BIBLJOTEKA
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Nr. 3.

DR. JAN WEYSSENHOFF

SZTUKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

WRAZ Z NAJNOWSZEMI
PRZEPISAMI GRY

I LICZNEMI ILUSTRACJAMI

LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW — POZNAŃ — WILNO
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IM. OSSOLIŃSKICH
1926

SZTUKA
GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

historiawisly.pl

Dr. JAN WEYSSENHOFF

SZTUKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

WRAZ Z NAJNOWSZEMI PRZEPISAMI GRY

I LICZNEMI ILUSTRACJAMI

LWÓW—WARSZAWA—KRAKÓW—POZNAŃ—WILNO
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IM. OSSOLIŃSKICH
1926.

historiawisly.pl

BIBLJOTEKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

№ 3.

Dr. JAN WEYSSENHOFF

SZTUKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

WRAZ Z NAJNOWSZEMI PRZEPISAMI GRY

I LICZNEMI ILUSTRACJAMI

LWÓW—WARSZAWA—KRAKÓW—POZNAŃ—WILNO
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IM. OSSOLIŃSKICH
1926.

historiawisly.pl

Druk Józefa Zawadzkiego w Wilnie.

historiawisly.pl

SPIS RZECŻY.

		Str.
Przedmowa		V
Spis literatury		XIII
I.	Wtajemniczenie w grę	1
II.	Historja gry w piłkę nożną	6
III.	Wartość sportu i „duch sportowy“	28
IV.	Technika gry w piłkę nożną	50
V.	Bramkarz	88
VI.	Sztuka ustawiania się w bramce	103
VII.	Technika bramkarza	117
VIII.	Obrońcy	153
IX.	Taktyka akcji obronnej	169
X.	Pomocnicy	177
XI.	Taktyka akcji zaczepnej	194
XII.	Napastnicy	221
XIII.	Strój futbalowy	234
XIV.	Higjena ogólna sportu	243
XV.	Zaprawa ogólna	268
XVI.	Zaprawa specjalna	324
XVII.	Przepisy gry	344
XVIII.	Varia	373
Skorowidz		389

historiawisly.pl

historiawisly.pl

PRZEDMOWA.

„Długoletnie doświadczenie z piłką nożną w szkołach przekonało mnie o tem, że jest wielu młodych graczy, posiadających wszystkie cechy fizyczne, potrzebne dla dobrego futbalisty, ale mało jest takich, którzy zdają sobie sprawę z potrzeby 'rozumienia gry'. A jednak inteligencja gra zaiste bardzo ważną rolę przy grze w piłkę nożną, która nie jest tylko udziałem szybkich i silnych.“ Niechaj te słowa pastora K. R. G. Hunta, kilkakrotnego reprezentatywnego gracza Anglji, będą usprawiedliwieniem napisania przeze mnie tej książki.

Podręczniki, według których ją ułożyłem, podane są w spisie literatury na str. XIII. Oprócz tego opierałem się też na artykułach, umieszczonych w różnych czasopismach sportowych, a częściowo i na podręcznikach sportowych, niepoświęconych specjalnie futbalowi, których w spisie literatury nie wymieniłem.

Chociaż jestem sam czynnym futbalistą od dwudziestu prawie lat, grywałem w wielu klubach (Wisła, Lauda, Cracovia, Young Fellows Zürich, Wilja), byłem uczniem dwu trenerów (Koželuha i Poszonyiego) i widziałem wiele pierwszorzędnych drużyn zagranicznych do reprezentacji Anglji włącznie, to jednak nie chciałbym narzucać mego zdania tym,

historiawisly.pl

którzy z tej książki czerpać zechcą swą wiedzę futbalową. Dlatego też naszpikowałem „Sztukę gry w piłkę nożną“ cytatami z różnych autorów zagranicznych, a częściowo i polskich. Zagadnienia, co do których istnieją rozbieżności wśród największych powag w sprawach futbalowych, starałem się oświetlić wszechstronnie, nie zdradzając się wyraźnie z mojemi osobistemi zapatrywaniami. Książka niniejsza nie jest przeto propagandą żadnego specjalnego stylu gry.

Chociaż jest ona przeznaczona w pierwszym rzędzie dla kształcących się w sztuce futbalowej, to jednak przypuszczam, że i skończeni już gracze, do „repów“ polskich włącznie, znajdą w niej coś ciekawego dla siebie. Może przyda się ona też niejednemu „kibicowi“ dla zabicia czasu w wolną od meczów niedzielę! Ale pisząc ją miałem też specjalnie na myśli «trenerów-amatorów» oraz kształcących się na trenerów zawodowych. Tych chyba do dokładnego przestudjowania niniejszego podręcznika zachęcać nie potrzeba

* * *

Napisana przez gracza dla graczy książka ta roi się od wyrażeń «gwary futbalowej» [1]) polskiej i niektórych terminów technicznych angielskich, zakorzenionych oddawna w naszych kołach sportowych. W przypadkach, gdzie obok rozpowszechnionych u nas nazw angielskich

---

[1]) Używam naogół nawiasów: „—“ dla wyodrębnienia cytat i w znaczeniu: «jak mówią», «jak się mówi», a nawiasów: «—» w znaczeniu: «że tak powiem», «że się tak wyrażę».

historiawisly.pl

istnieją samorzutnie powstałe formy polskie, używam obu na zmianę. Nie staram się jednak bynajmniej o gwałtowne spolszczanie całej terminologji futbalowej i unikam, o ile możności, wszelkich sztucznie utworzonych wyrażeń, propagowanych przez różnych teoretyków zielonego stolika, które nie zyskały dotychczas prawa obywatelstwa na boiskach futbalowych. Nietylko w terminach technicznych, ale nawet i w samym tekście, uderzą zapewne niefutbalistę różne zwroty i sposoby wyrażania się, zaczerpnięte z gwary futbalowej. Ponieważ większość tych wyrażeń jest używana w różnych okolicach Polski, więc istnieje znaczne prawdopodobieństwo, że są one zgodne z duchem języka polskiego. Tylko w tych przypadkach pozwoliłem sobie na ukucie nowych wyrażeń, gdzie nie znałem odpowiednich polskich, a samo pojęcie wydawało mi się tak ważne, że zasługuje na specjalną nazwę. Do takich należą nacierać (na przeciwnika, stąd nacieranie i natarcie) po angielsku *to charge*, uwalniać się (od przeciwnika) po francusku *se démarquer*, wymach (nogi lub ręki) po angielsku *follow-through*, przejazd po angielsku *opening*.

* * *

Żeby dodać wagi słowom autorów, którzy będą niejednokrotnie cytowani w dalszym ciągu, chciałbym niektórych z nich przedstawić niejako czytelnikom, podając o nich pewne wiadomości. Wielu z nich, to członkowie Corinthian Football Club, najsławniej-

historiawisly.pl

szego klubu amatorskiego piłki nożnej na świecie. Właściwie Corinthian F. C. nie jest nawet klubem podobnym do innych klubów, a pewnym rodzajem reprezentatywki amatorskiej angielskiej, czemś w rodzaju akademji futbalowej, gdyż do C. F. C. nie można zapisać się jak do zwykłego klubu, ale trzeba być wybranym na «Koryntczyka». Liczba Koryntczyków jest statutowo ograniczona do 50. Po zostaniu Koryntczykiem nie przestaje się być członkiem swego dawnego klubu. Corinthian F. C. nie posiadał doniedawna własnego boiska, co było nawet zastrzeżone w statucie, a członkowie jego zjeżdżali się tylko od czasu do czasu na rozegranie meczów w Anglji lub na odbycie tournée po Ameryce, Afryce, Australji lub Europie. W końcu XIX wieku i w pierwszych latach XX wieku Corinthian Football Club posiadał bezsprzecznie najsilniejszą drużynę na świecie (w linji napadu dotychczas podobno nie zrównaną) i odnosił takie zwycięstwa, jak np. 10:3 nad Bury lub 11:3 nad Manchester United, najlepszemi drużynami zawodowemi Anglji. W najnowszych czasach statut klubu został trochę zmieniony, klub nabył własne boisko i od trzech lat bierze udział w zawodach o puhar Football Association. Dzisiaj w grach z drużynami zawodowemi wychodzi ze zmiennem szczęściem, ale jest w każdym razie groźnym przeciwnikiem dla każdej z nich. Członkowie Corinthian F. C. uchodzą oddawna za wzór prawdziwych sportsmenów-amatorów. Najsławniejszym chyba z nich i najlepszym podobno futbalistą wszystkich czasów był

historiawisly.pl

G. O. Smith (Oxford University, Old Carthusians, Corinthian F. C.), skończył uniwersytet w Oxfordzie w roku 1896, był 21 razy reprezentatywnym centrem napadu Anglji, od roku 1894 do 1900.

Oto kilka danych o innych osobistościach, które przemówią do nas ze szpalt tego podręcznika:

C. W. Alcock (Old Harrovians i Wanderers), repr. Anglji 1875, sekretarz Ang. Z. P. N. 1870—1895. Następcą jego był F. J. Wall, który ten urząd piastuje do dzisiaj.

Pierre Chayriguès, wieloletni reprezentatywny bramkarz Francji.

B. O. Corbett (Corinthian F. C.), reprezentatywny prawoskrzydłowy Anglji w roku 1901.

J. Dawson (Burnley), zawodowiec, repr. bramkarz Anglji w roku 1922.

A. M. Ducat (Fulham, Woolwich Arsenal i Aston Villa), zawodowiec, 6 razy repr. pomocnik Anglji, 1910—1921.

Gabriel Hanot wieloletni repr. gracz i kapitan reprezentacji francuskiej.

K. R. G. Hunt, pastor anglikański, skończył uniwersytet w Oxfordzie w roku 1908, następnie grał w Wolverhampton Wanderers i w Leyton, był 2 razy repr. pomocnikiem Anglji w roku 1911.

W. Knesebeck (Victoria Berlin), 2 razy repr. pomocnik Niemiec, jest obecnie profesorem futbalu w Wyższej Szkole Ćwiczeń Cielesnych w Berlinie.

historiawisly.pl

Carl Koppehel, jeden z najsławniejszych sędziów futbalowych niemieckich.

M. J. Leuthe (W. A. C., Cricketer), 12 razy repr. Wiednia 1899 — 1905, sędzia futbalowy, dziennikarz i karykaturzysta sportowy.

B. Middleditch (Corinthian F. C.).

Dr. Willy Meisl (Wiener Amateur Sportverein), repr. bramkarz Austrji 1920, dziennikarz i feljetonista sportowy.

M. Morgan-Owen (Corinthian F. C.), 11 razy repr. pomocnik Walji.

Maurice Pefferkorn, paryski dziennikarz sportowy.

K. Pekarna (Vienna, Glasgow Rangers, Wacker München), „największy bramkarz, którego Wiedeń kiedykolwiek wydał", grał przez pewien czas jako zawodowiec w Szkocji.

J. Pennington (West Bromwich Albion), zawodowiec, 23 razy repr. obrońca Anglji 1907—1920.

Felix Schmal, jeden z pionierów sportu piłki nożnej w Wiedniu, znany dziennikarz i pisarz sportowy.

Waitzer Josef, *Deutscher Reichstrainer*, kierownik naczelny przygotowań lekkoatletycznych niemieckich na Olimpjadę 1928, trener lekkoatletów szwajcarskich przed Olimpjadą 1924.

A. N. Wilson (Dunfermline Athletic i Middlesbrough), zawodowiec, 12 razy repr. napastnik Szkocji 1920—1923.

Nie umieściłem na tej liście wielu innych autorów

historiawisly.pl

zagranicznych, których cytuję tylko przygodnie oraz wszystkich znanych sportsmenów polskich, na których się w dalszym ciągu powołuję (J. S. Bohusz, Al. Dębiński, dr. St. Mielech, A. Obrubański, dr. M. Świerz, T. Synowiec...).

* * *

Zakończę tę przedmowę słowami znanego nam już pastora K. R. G. Hunta: „Ale koniec końcem urok futbalu leży w tem, że początkującemu graczowi w najmłodszej drużynie junjorów dostarcza on tyleż przyjemności i zdrowego ćwiczenia, co najbardziej doświadczonemu 'internacjonałowi'; chociaż więc wszyscy mamy nasze własne ambicje, to jednak sama gra, a nie sława, którą ona ze sobą niesie, powinna być naszym jedynym celem."

historiawisly.pl

SPIS LITERATURY.

„Annals of the Corinthian Football Club", Longmans, Green, and C⁰, London 1906 — artykuły o grze w piłkę nożną T. S. Rowlandsona, L. V. Logde'a, B. Middleditcha, M. Morgan-Owena, G. O. Smitha, S. S. Harrisa i B. O. Corbetta.

Francis Percy Addington: „Teorja piłki nożnej", przetłumaczył profesor Rudolf Wacek, Lwów 1922.

C. W. Alcock i Charles J. B. Marriot: „Football", 2 wyd., George Routledge and Sons, London 1903.

„Association Football" — „The A. P. Books", Link House, London 1923 — artykuły Jerry Dawsona, „Andy" Ducata, Jesse Penningtona i Andrew Wilsona.

Jean Auger: „Football, Rugby et Association, Hockey", Librairie Garnier Frères, Paris 1924.

Georg P. Blaschke: „Der Fussballsport" — „Bibliothek für Sport und Spiel" — Grethlein & C⁰, Leipzig-Zürich 1922.

Georg P. Blaschke: „Wie erlerne ich das Fussballspiel" — „Deutsche Sportbücherei" — tom 10/12, Grethlein & C⁰, Leipzig-Zürich.

P. Chayriguès i G. X. Mayer: „La Technique du Football. I. Le Gardien de But". Éditions Max Maloine Paris 1922.

A. Fendrich i G. P. Blaschke: „Der Fussball", 6 wyd., Franckhs Sportverlag, Dieck & C⁰, Stuttgart 1922.

Gamage's Association Football Annual 1924 — 1925, The Caxton Press Ltd., London.

historiawisly.pl

L. Gamblin: „Le Football — Tous les sports par des champions“ — S. Bornemann, Paris.

R. Girulatis: „Fussball, Theorie, Technik, Taktik“, Verlag „Illustrierter Sport“, Berlin.

Ch. Gondouin i Jordan: „Le Football Rugby, Américain, Association“ — Sports-Bibliothèque — Pierre Lafitte & C⁰, Paris 1910.

Gabriel Hanot: „Pour devenir un bon Joueur de Football Association“, Berger-Levrault, Nancy-Paris-Strasbourg 1921.

Kenneth R. G. Hunt: „Association Football“, 2 wyd., C. Arthur Pearson, London 1923.

Philip Kelso: „Football Guide, How To Play 'Soccer'“ — „Spaldings Athletic Library“ — London 1916.

W. Knesebeck: „Wie wird Fussball gespielt? Die Technik des Fussballspiels in Bild und Wort“, 10 wydanie, Franckhs Sportverlag, Dieck & C⁰, Stuttgart 1923.

W. Knesebeck: „Schule des Fussballspiels“—„Spiel- und Sportbibliothek“ — 5 wyd., Union Deutsche Verlagsgesellschaft, Stuttgart-Berlin-Leipzig.

Carl Koppehel: „Der Fussball-Schiedsrichter, Ein Handbuch für Spielführer und Schiedsrichter“ — „Miniatur Bibliothek für Sport und Spiel“, tom 83/84, Grethlein & C⁰, Leipzig-Zürich.

Carl Koppehel: „Fussball, der Volkssport“ — „Fischer's Sport Bibliothek“ — 2 wyd., Verlag: Fischer — Druck, Berlin 1924.

Edgar Lenglet: Le Football Association — Bibliothèque Sportive Pour Tous“ — Éditions Nilsson, Paris.

Mac Collins: „Taktyka i Technika Piłki Nożnej“, przekład z angielskiego, nakładem Bibljoteki Sportowej. Wydawnictwo „Sapho“, Warszawa.

J. Manchon: „Le Football“—„Les Sports Pour Tous“, Éditions Nilsson, Paris.

historiawisly.pl

Dr. Willy Meisl: „Der Fussballsport“ — „Die Stadion-Bücher“, Ullstein, Berlin 1925.

Dr. Willy Meisl und Carl Koppehel: „ABC des Fussballspiels“, Oldenburg i O. 1925.

Maurice Pefferkorn: „Le Football-Association, Théorie et pratique du jeu de football“ — Collection Baudry de Saunier — Ernest Flammarion, Paris 1921.

Karl Pekarna: „Wie trainiere ich Fussball? Technische und taktische Ausbildung“, Curt Pechstein Verlag, München 1922.

K. Pfeiffer: „Das Fussballspiel“, Modern-Medizinischer Verlag F. W. Gloeckner & C⁰, Leipzig.

Rocznik Polskiego Związku Piłki Nożnej. Kraków 1925.

Walter Santz: „Fussball“ — „Miniatur Bibl. f. Sport und Spiel“, tom 18, Grethlein & C⁰, Leipzig-Zürich.

Felix Schmal: „Fussball (Nach den Associations-Regeln)“, Sport-Verlag, Zürich-Leipzig-Wien 1920.

Felix Schmal und M. J. Leuthe: „Das moderne Fussballspiel“, Rikola-Verlag, Wien-Leipzig-München 1923.

Dr. A. H. Schwarz: „Wie trainiere ich Fussball“, Wien 1919.

Prof. Dr. Ed. Ullrich und H. Trapp: „Fussball, das beliebteste Rasenspiel“, Ensslin & Laiblins Verlagsbuchhandlung, Reutlingen 1921.

historiawisly.pl

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ PIERWSZY.

WTAJEMNICZENIE W GRĘ.

Trudno przypuścić, żeby niniejszy podręcznik gry w piłkę nożną trafiał często do rąk czytelnika, nie mającego zielonego pojęcia o tym sporcie i nie będącego ani czynnym graczem, ani też bywalcem meczów futbalowych. Ale może się przecież zdarzyć, że nasz adept sztuki futbalowej ma przyjaciela (przyjaciółkę), którego (którą) zaprowadził już raz lub ma dopiero zamiar zaprowadzić na mecz. Dla nich to, dla owych początkujących „kibiców“, został głównie napisany ten rozdział.

Zasadnicza myśl gry w piłkę nożną jest tak prosta, że zazwyczaj już pierwsza obecność na meczu futbalowym, daje wiele emocji i wytwarza zainteresowanie się przebiegiem gry. Po przypatrzeniu się kilku meczom powinna obudzić się chęć bliższego zaznajomienia się z jej arkanami. Wtedy jest czas na wzięcie do rąk niniejszego rozdziału.

Celem gry jest **zdobycie** większej liczby **bramek** od przeciwników, przytem zdobyć bramkę (gola) znaczy tyle co przepędzić piłkę przez bramkę przeciwników.

Słowo bramka jest zatem używane w podwójnem znaczeniu: raz jako budowla z drzewa, stojąca na linjach bramkowych, drugi raz jako pewien fakt, który się składa na wynik gry. W pierwszem znaczeniu mówi się np.: strzelać do bramki, piłka odbija się od bramki, w drugiem: strzelić bramkę, nie uznać bramki i t. p.

historiawisly.pl

Boisko ma kształt prostokąta o długości około 100 m i szerokości około 70 m. Na środku obu krótszych boków stoją **bramki** z dwu drewnianych **słupków** i drewnianej **poprzeczki** (przeszło 7 m długiej i prawie 2 $^1/_2$ m odległej od ziemi). Boisko jest (lub przynajmniej powinno być) pokryte trawą, a boki jego są oznaczone białemi linjami, z których dwie krótsze nazywają się **linjami bramkowemi**, dwie zaś dłuższe **linjami bocznemi** [1]).

Oprócz tego na prawidłowo omalowanem boisku znajdują się jeszcze inne linje (zobacz ryc. 80) wyznaczające:

1) połowę boiska *(linja środkowa);*

2) *pole bramkowe*, t. j. mniejszy prostokąt przed bramką (o szerokości 5 $^1/_2$ m), w którym nie wolno nacierać na bramkarza, o ile nie trzyma on piłki w rękach;

3) *pole karne*, t. j. większy prostokąt przed bramką, obejmujący pole bramkowe (szerokość 16 $^1/_2$ m); pewne przewinienia na polu karnem przez drużynę broniącą, jak podstawienie nogi, rozmyślne uderzenie piłki ręką i t. p. są karane *rzutem karnym z punktu karnego* (punkt naprzeciw bramki w odległości 11 m od linji bramkowej), a nie *rzutem wolnym* z miejsca, w którem nastąpiło wykroczenie. Oprócz tego pole karne jest miejscem, gdzie bramkarzowi wolno dotykać piłki rękami;

4) *koło środkowe*, o promieniu 9 m, grające rolę tylko przy zaczęciu gry; przeciwnicy drużyny zaczynającej nie mają prawa przekroczenia tego koła (oraz linji środkowej po obu jego stronach) przed zaczęciem gry.

Drużyny składają się normalnie z 11 graczy, ale czy to wskutek wypadku, czy też wskutek wykluczenia gracza przez sędziego (za poważne wykroczenie przeciw dyscyplinie sportowej) liczba ta może zmaleć, nie więcej jednak jak do 8.

Tych 11 graczy każdej drużyny nie ugania bezładnie po całym boisku, ale każdy z nich trzyma się naogół ciągle tej samej okolicy boiska, zależnie od swego stanowiska w drużynie. Rozróżniamy więc (zobacz ryc. 66):

---

[1]) Dokładne wymiary są podane w rozdziale XVII.

historiawisly.pl

1) **Bramkarza**, którego strój odróżnia już od reszty graczy; jest to jedyny gracz, któremu wolno posługiwać się rękami;

2) **2 obrońców**, którzy grają przed nim w pobliżu bramki i bardzo rzadko tylko wysuwają się za połowę boiska;

3) **3 pomocników**, którzy pomagają napastnikom w szturmowaniu przeciwnej bramki, gdy ich drużyna jest w ofensywie, a obrońcom w bronieniu bramki (t. j. niedopuszczeniu do tego, by piłka przeszła przez własną bramkę), gdy przeciwna drużyna jest w przewadze;

4) **5 napastników**, stanowiących awangardę drużyny. Środkowy napadu nazywa się też **center napadu**, na prawo i na lewo od niego grają **łącznicy**, a tuż przy linjach bocznych **skrzydłowi**.

Przed grą kapitanowie obu drużyn schodzą się wraz z sędzią na środku boiska i losują strony. Poczem gra zaczyna się ze środka na gwizdek sędziego. Tak samo zaczyna się ze środka po każdej bramce.

Jeżeli ktoś nie jest pewny, czy bramka została zdobyta, czy też nie, niech chwilę poczeka i zobaczy skąd gra zostaje podjęta na nowo. Jeżeli ze środka, to była bramka, jeżeli od bramki, to nie było.

Gra trwa zazwyczaj półtorej godziny. Po 45 minutach gry następuje 5 minutowa **pauza**, po której obie drużyny zmieniają strony i rozpoczynają grę na nowo od środka, podobnie jak na początku zawodów.

Gra toczy się zawsze bez przerwy aż do gwizdka sędziego lub do wylecenia piłki na **aut**, t. j. poza granice boiska. Po aucie bocznym wrzuca się piłkę z powrotem na boisko rękami, ponad głową, stojąc obiema nogami poza linją boczną. Czyni to zawsze gracz tej drużyny, która nie dotknęła się ostatnia piłki na boisku. Gdy piłka przejdzie linję bramkową, wtedy następuje: 1) **rzut z rogu (korner)**, jeżeli piłkę wyrzuciła drużyna

historiawisly.pl

broniąca, lub 2) **rzut od bramki**, jeżeli to samo uczyniła drużyna atakująca.

Co do zdobycia bramki (gola), to należy zauważyć, że (podobnie jak i przy aucie) *cała piłka* musi przejść linję bramkową, żeby była bramka, a nietylko jej większa część.

Żadnemu graczowi oprócz bramkarza, nie wolno dotykać piłki rękami. Nie wolno mu też kopać przeciwnika, podstawiać mu nogi, zatrzymywać go rękami i t. p. Wykroczenia przeciwko temu przepisowi nazywają się **faulami**. Karze się je rzutami wolnemi, a na polu karnem rzutami karnemi. Za bardzo ostry faul sędzia ma też prawo usunąć gracza z boiska. Tak samo i za obrazę sędziego. Gdy sędzia zauważy faula, wstrzymuje grę gwizdkiem i daje przeciwnej drużynie **rzut wolny**. Jeden z graczy tej drużyny ma wtedy prawo ułożyć sobie piłkę na ziemi (w miejscu, w którem był faul) i kopnąć ją w dowolnym kierunku. Wszyscy przeciwnicy muszą oddalić się przynajmniej o 9 m. Jeżeli faul został popełniony przez drużynę broniącą na polu karnem, wtedy kara jest znacznie groźniejsza. Następuje mianowicie **rzut karny**. Piłkę kładzie się 11 m przed bramką, wszyscy gracze, z wyjątkiem bramkarza i bijącego rzut karny, muszą się oddalić poza pole karne i dalej niż 9 m od piłki, a jeden z graczy drużyny atakującej ma prawo strzelić piłkę wprost do bramki. Dobrze uderzony rzut karny jest dla bramkarza nie do obronienia.

Rzutami wolnemi (i karnemi) karze się też i *ręce*, t. j. rozmyślne dotykanie piłki ręką. Publiczność bardzo często o tem zapomina, że przypadkowe ręce nie są i nie powinny być karane! Co do rzutów wolnych za faule, to trzeba też o tem pamiętać, że według przepisów sędzia nie powinien odgwizdywać faulów wtedy, jeżeli ma wrażenie, że wyszłoby to tylko na korzyść drużynie faulującej (przez powstrzymanie dobrze się rozwijającego ataku przeciwników)!

historiawisly.pl

Przy rzutach wolnych za faul i za ręce wolno jest strzelać wprost do bramki. Z innych rzutów wolnych (za drobniejsze przewinienia, jak **ofsajd**, (patrz niżej), podskakiwanie przy wrzucaniu piłki z autu, błędne wykonanie rzutu wolnego i t. p.) bramka zdobyta bezpośrednio nie liczy się. Przy biciu takich rzutów wolnych podaje się więc piłkę towarzyszowi, który dopiero usiłuje strzelić do bramki.

Pozostał nam jeszcze do omówienia jeden przepis, który graczom, publiczności, a również i sędziemu nastręcza nieraz dużo trudności. Słyszy się często krzyki „ofsajd!“ sędzia gwiżdże, a trudno zrozumieć, co się właściwie stało. Otóż nie wszystkie podania od jednego do drugiego gracza są dozwolone. Niekiedy **nie wolno jest podawać własnemu graczowi do przodu**, wtedy mianowicie, **gdy gracz ten nie ma dwu przeciwników przed sobą.** Gracz taki nazywa się **spalony**, mówi się też, że stoi na ofsajdzie lub że jest **ofsajd** [1]).

Przepis o spalonych wydaje się na pierwszy rzut oka dość skomplikowany, ale gdy się go raz dobrze pozna, to zrozumie się, że jest on bardzo celowo ułożony. Chodzi o to, żeby napastnicy nie mogli stale oczekiwać piłki tuż przy bramce przeciwników, coby zabiło wszelką prawie kombinację, a z nią i urok gry.

Zaznaczmy jeszcze raz, że rozdział ten ma tylko na celu pierwsze wytłumaczenie, czem jest gra w piłkę nożną. Elementarne poczucie obowiązku wymaga od każdego gracza, biorącego udział w zawodach, by znał dokładnie wszystkie przepisy gry, gdyż nieświadomością swoją mógłby zaszkodzić swej drużynie. W rozdziale XVII podany jest szczegółowy tekst przepisów gry i kilka najniezbędniejszych komentarzy.

---

[1]) Szczegóły znajdzie czytelnik w rozdziale XVII.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ DRUGI.

HISTORJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ [1].

Gdzie i kiedy narodziła się gra, która dzisiaj pasjonuje miljony ludzi, jak świat długi i szeroki? Któż dociec tego może, któż określić, jaką z gier starożytnych, o których doszły nas skąpe tylko wieści, nazwać piłką nożną, a jaką palantem, tennisem, cricketem lub t. p.? Bo że od dawien dawna ludzie zabawiali się piłkami, to pewna, a w ciągu wieków, w niektórych czasach i krajach zabawa ta przybierała ściśle określone formy, stawała się sportem.

Czasy «przedhistoryczne».

Pierwsze wiadomości o grze w piłkę sięgają nieledwo że przedpotopowych czasów. I cóż w tem dziwnego? „Nic nie roznamiętnia tak młodego psa, jak pościg za skaczącą piłką, nic nie rozbudza tak zwinności kota, jak kłębek nici. Jak świat światem musieli być ludzie, którzy bawili się 'okrągłemi przedmiotami'." (M. Pefferkorn.)

---

[1]) Wiadomości o «czasach przedhistorycznych» futbalu (przed założeniem Angielskiego Związku Piłki Nożnej) zaczerpnięte są przeważnie z podręczników Alcocka, Fendricha i Blaschkego i Pefferkorna; za prawdziwość ich nie ręczę. Tablica chronologiczna (oprócz kilku dat, odnoszących się do futbalu poza Anglją) i „rekordy" pochodzą z Gamage's Association Footbal Annual, 1924—1925.

historiawisly.pl

Podobno **Chińczycy** już od tysięcy lat uprawiają grę w piłkę nożną, a na dowód, że i starożytnym **Egipcjanom** sporty nie były obce, mogą posłużyć płaskorzeźby z Beni Hasan (około 1800 lat przed nar. Chr.). Ale przedstawiona tam gra młodych Egipcjanek nie była w każdym razie piłką nożną, podobnie jak i *apporaxis* i *epikoinos*, czy *episkyros*, uprawiane w **Grecji starożytnej.**

O grze w piłkę wspomina już Homer: Odyseusz, którego losy po długoletnich wędrówkach rzuciły na brzeg wyspy Feaków, zastaje tam córę królewską Nausikaę, grającą w piłkę ze swemi służebnemi. Trudno suponować, by ona Nausikaa nogi swe kopaniem piłki fatygować raczyła.

Pierwszą dokładniejszą wzmiankę o grze w piłkę w Grecji, znajdujemy w dziesięciotomowym leksykonie Polluksa z Naukratis (180 po nar. Chr.). Opisana tam gra, *episkyros* albo *epikoinos*, przypomina nieco dzisiejszy futbal Rugby; dwie drużyny walczyły ze sobą i starały się skórą pokryty pęcherz przenieść przez nieprzyjacielską granicę boiska. Zbyt wiele przepisów ani ograniczeń gra ta prawdopodobnie nie posiadała.

W każdym razie «futbal» grecki nie doczekał się nigdy równouprawnienia z innemi «sportami», jak lekka atletyka, zapasy, boksowanie, hippika, które były uprawiane podczas igrzysk olimpijskich.

Rzymianie uprawiali również grę, podobną do *episkyros*. Nosiła ona nazwę *harpastum*. Grano ją pęcherzem, napełnionym powietrzem lub piaskiem. „Marcjalis i Seneka, dwu pisarzy pierwszej epoki cesarskiej, drwią tak serdecznie z *harpastum*, jako z gry, narażającej młodzież na uderzenia i kopnięcia, w promieniach piekącego słońca i w tumanach kurzu, że przychodzi nam na myśl krytyka futbalu, wyrażana przez niektórych 'uczonych' dzisiejszych czasów i owe słowa mądrego Ben Akiby 'nic nowego pod słońcem'. Trzeba jednak przyznać, że wobec zdrowej, pierwotnej natury

historiawisly.pl

żołniersko usposobionych Rzymian, sposób gry, przekraczający granice bezpieczeństwa, musiał się bez wątpienia dość często zdarzać.“ (A. Fendrich.)

Harpastum można uważać za praszczura dzisiejszego futbalu, gdyż gra ta została pono zawleczona do Anglji przez legjony Cezara w I wieku przed Chrystusem i odtąd była tam stale z większym lub mniejszym zapałem uprawiana.

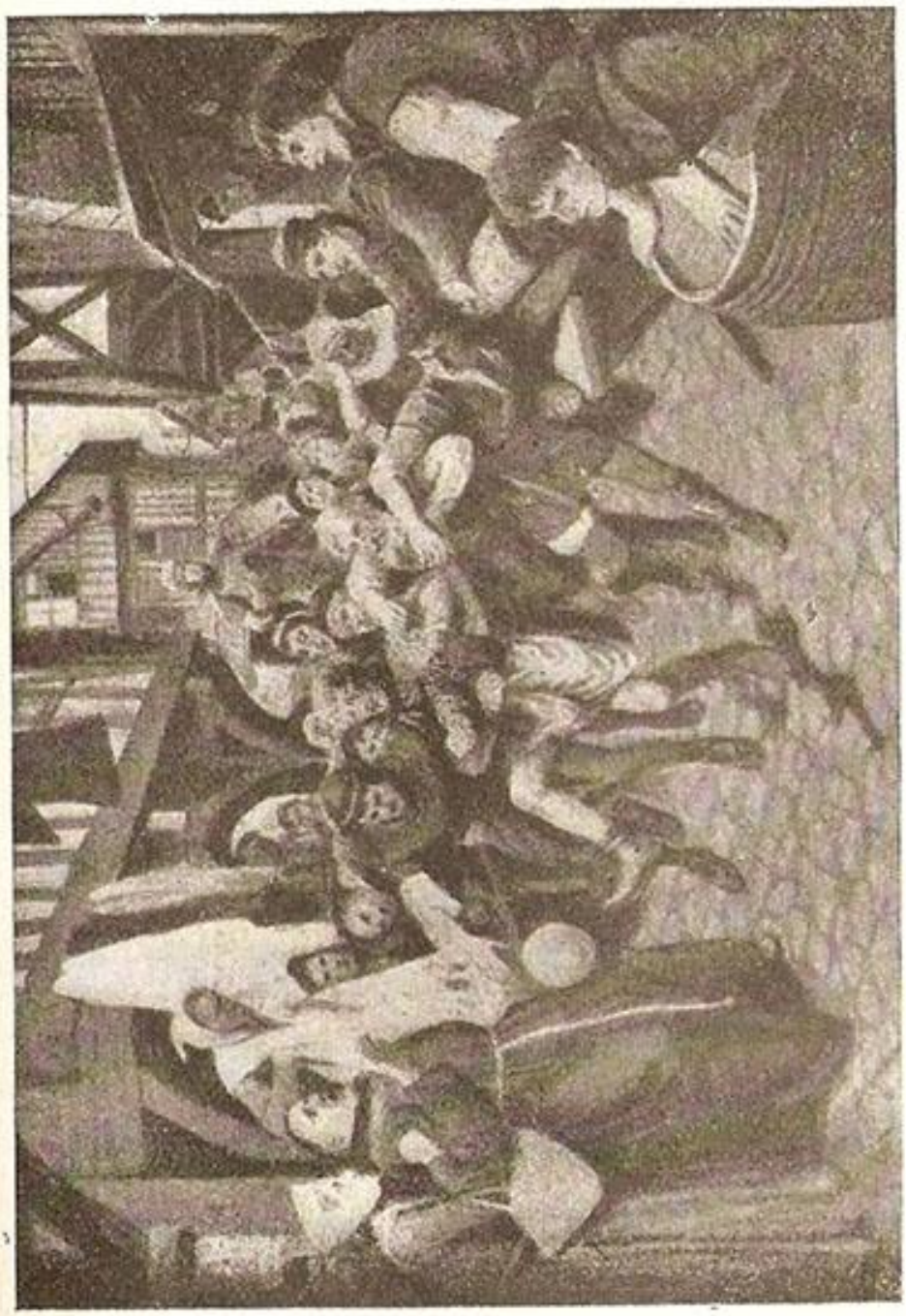
Początki futbalu w Anglji.

Podanie angielskie niesie, że mieszkańcy miasta Derby napadli w r. 217 po nar. Chr. na oddział żołnierzy rzymskich i wycięli go w pień. Na uczczenie rocznicy tego «zwycięstwa» urządzano co rok zawody w piłkę nożną, które w każdym razie miały bardzo mało wspólnego z dzisiejszym futbalem.

Pierwsza oficjalna wzmianka o „szturchaninach wokół wielkich piłek“ (podobno piłki owych czasów miały do jednego metra średnicy!) znajduje się w edykcie króla Edwarda II z 13 kwietnia 1314 r. Ponieważ o boiskach futbalowych nie było wtedy mowy, a «zawody» rozgrywano wprost na ulicach i placach miejskich, bez sędziego i bez przepisów, więc trudno przypuścić, żeby gra ta była bardzo *fair;* musiała się ona do tego stopnia dawać we znaki spokojnym mieszkańcom miast, że król widział się zmuszonym zabronić jej „pod karą więzienia“. Widocznie jednak zakazy te nie na wiele się przydawały, gdyż już wkrótce potem Edward III wydaje w r. 1349 nowy zakaz grania w futbal w mieście Londynie, motywując to głównie tem, że „rzucanie kamieniami, gra w kręgle, zapasy, football, hockey, walki kogutów“ i „inne gry idjotyczne“ odciągają kwiat młodzieży od strzelania z łuku i rzucania oszczepami, wskutek czego „królestwo będzie w krótkim czasie, według

historiawisly.pl

wszelkiego prawdopodobieństwa, całkowicie ogołocone z łuczników, od czego uchowaj nas, Panie". W edykcie



Ryc. 1. Gra w piłkę nożną w średniowieczu (według starego obrazu).

tym występuje po raz pierwszy nazwa „football". Podobne zakazy były jeszcze często ponawiane (przez Henryka

historiawisly.pl

VIII-go i przez królową Elżbietę), ale wszystko naprożno. Dopiero wpływy purytańskie w XVIII wieku zdołały — na pewien czas — przygasić zupełnie zapał do futbalu, aż odżył on znowu w połowie XIX wieku pod wpływem szkół angielskich. Ale o tem będzie jeszcze później mowa.

Nie zawsze gra w piłkę nożną była tak niemile widziana na dworze królewskim [1]), a około roku 1680 zostały nawet rozegrane zawody w piłkę nożną pomiędzy dworem Karola II, a hrabiego Albermale. Podobno też w niektórych epokach średniowiecza gra w piłkę nożną traciła tyle na brutalności, że i kobiety zaczynały się jej oddawać i dochodziło nawet w niektórych parafjach do meczów pomiędzy pannami a mężatkami danej okolicy. W grze, uprawianej po wsiach, odróżniano już od dawien dawna dwa jej rodzaje: *hurling over country*, gdzie wsie całe walczyły przeciwko wsiom, a celem było przeniesienie piłki z jednej wsi do drugiej i *hurling to goal*, które posiadało już «bramki» utworzone z dwu krzaków. Liczba graczy była zazwyczaj nieograniczona i dochodziła pono do tysiąca.

Różne ustępy w dziełach Szekspira świadczą o tem, że arkany gry futbalowej nie były mu obce. I tak Dromio z Efezu skarży się w Komedji Omyłek w te słowa:

> Czym ja tak gładki z wami, jak wy ze mną,
> Byście rzucali mną, by jaką piłką?
> On mnie odbija, pani ciskasz w górę,
> Gdy tak, to wprzódy zaszyjcie mnie w skórę [2]).

---

[1]) Mowa tu oczywiście o grze w piłkę nożną przed wiekami, gdyż obecnie czasy się już zupełnie zmieniły; synowie królewscy są sami zapalonymi futbalistami, a od r. 1914 król angielski jest stale obecny na rozgrywce o puhar Angielskiego Związku Piłki Nożnej i osobiście wręcza puhar kapitanowi zwycięskiej drużyny.

[2]) Tłumaczenie Jana Kasprowicza.

historiawisly.pl

Początki futbalu we Francji.

Również i we Francji grano już od wieków średnich w coś podobnego do futbalu. Grę tę nazywano w Normandji *choûle*, a w Bretanji *soûle*. Oto jak ją opisuje Duron, zastępca bibljotekarza w Sainte-Geneviève w książce, która ukazała się w roku 1856 pod tytułem: *La Bretagne Catholique:* „Gra polegała na podzieleniu się na dwa obozy dla walczenia o skórzaną piłkę, rzuconą w powietrze, aż do chwili jej przeniesienia z jednej gminy, czy też z jednej parafji do drugiej. Po zebraniu się wszystkich 'solistów' ogłaszano na głos warunki gry i nagrodę, która miała przypaść w udziale zwycięzcy. Następnie obie drużyny cofały się na pewną odległość od miejsca, gdzie wrzucano piłkę do gry i walka zaczynała się natychmiast... Po pewnym czasie pozostawali już naprzeciw siebie tylko ostatni z walczących, na pół żywi z bólu i ze zmęczenia. Jeden z nich, który zachował jeszcze resztki sił, porywał piłkę i uciekał z nią, słabo tylko ścigany przez wyczerpanych przeciwników. Gdy udało mu się dotrzeć do granicy sąsiedniej gminy, składał tam piłkę na ziemi i otrzymywał wielce pożądaną nagrodę."

Opis ten nie wygląda zbyt zachęcająco i chociaż zastępca bibljotekarza z Sainte-Geneviève nie mówi tu z pewnością z własnego doświadczenia, to jednak gra w *soûle* była bezsprzecznie dziką i brutalną. W r. 1810 została ona całkowicie zakazaną i co dziwniejsza, zakaz ten odniósł tym razem pożądany skutek, gdyż gra w *soûle* znikła zupełnie z powierzchni ziemi w początkach XIX w. Przedtem była ona już również często skazywaną na zagładę (przez Filipa V w roku 1319, przez Karola V w roku 1369, przez Parlament w roku 1781), a ponieważ pierwszy z tych zakazów pochodzi z tych samych czasów, co edykt króla Edwarda II w Anglji, więc Francuzi,

historiawisly.pl

a przynajmniej p. Pefferkorn twierdzi, że gra w futbal została wprowadzona do Anglji z Bretanji lub z Normandji.

Początki futbalu we Włoszech.

Jeżeli jednak jaki inny naród prócz angielskiego, może się z pewną dozą słuszności uważać za twórcę gry w piłkę nożną, to są nim bez wątpienia Włosi. *Il giuoco del calcio* było uprawiane we Florencji już w początkach XVI w. Była to gra, która posiadała wiele cech wspólnych z dzisiejszym futbalem i w przeciwieństwie do Anglji i Francji była ujęta w ścisłe przepisy. Drużyny składały się z 27 graczy każda i jak dzisiaj gracze byli podzieleni na różne grupy, zależnie od ich zadania w grze. Z przodu grało 15 *innanzi* (niby dzisiejsi napastnicy), o 15 m z tyłu 5 *sconciatori*, 10 m za nimi 4 *datori innanzi* (dzisiejsi pomocnicy) i nakoniec 3 *dato addietro* (dzisiejsi obrońcy). Drużyna zyskiwała *caccia* (gola), gdy jej się udało przerzucić piłkę nogą lub pięścią przez bramkę przeciwników, utworzoną z dwu słupów.

Podobno papieże Klemens VII, Leon X Urban VII byli zamłodu mistrzami gry w *calcio*. Gra ta była uprawiana we Florencji jeszcze w XVIII w. Goethe wspomina o tem, że przyglądał się w r. 1786 z wielkiem zainteresowaniem zawodom w piłkę, rozgrywanym publicznie w Weronie wobec 5.000 publiczności. Gdy w końcu XIX wieku nowa fala futbalu, płynąca tym razem z Anglji, zalała Włochy, powstający wtedy Włoski Związek Piłki Nożnej przybrał nazwę *Federazione Italiana del Giuoco del Calcio*.

historiawisly.pl

Futbal nowożytny.

W początkach XIX wieku futbal średniowieczny zanikł już zupełnie, ale powoli, pod wpływem szkół, zaczął się rozwijać w Anglji nowy sport, futbal nowożytny. Lekka atletyka i futbal zostały wprowadzone powszechnie do szkół angielskich około r. 1850; odtąd datuje się niebywały wprost rozkwit sportu w Anglji, który znajduje swój najpotężniejszy wyraz w rozwoju futbalu. Zresztą pierwsze wieści o publicznie rozgrywanych zawodach w piłkę nożną w XIX w. pochodzą już z r. 1815; zawody te są również tem pamiętne, że Walter Scott występował w nich jako jeden z bramkarzy.

W szkołach (internatach) przepisy gry były dostosowane do miejscowych warunków terenowych na boisku, do muru odgraniczającego boisko i t. p. Dlatego też różne *colleges* w Eton, Harrow, Rugby, Winchester, Westminster, Charterhouse, Shrewsbury, Marlborough i t. d. posiadały swe odrębne sposoby gry, które z angielską konserwatywnością zachowały po dziś dzień. Początkowo po ukończeniu szkoły miłośnicy różnych tych futbalów tracili możność dalszego ich uprawiania. Radzono sobie częściowo w ten sposób, że odwiedzano kilka razy do roku swe dawne szkoły i tam, na szkolnych boiskach, przypominano sobie na chwilę dawno minione czasy. Ale gdy liczba *old-boy'ów* (byłych uczni szkolnych), pragnących grać w dalszym ciągu wzrastała, znaleźli się wśród nich tacy, którzy założyli sobie boisko poza szkołą, w Londynie, w miejscu, gdzie łatwiej im było często się zbierać. Pierwszymi z nich byli „Old Harrovians“ (Starzy Harowianie), byli uczniowie szkoły w Harrow, którzy założyli Forest Footbal Club w Londynie w r. 1859. Przedtem jeszcze powstał Sheffield Club, ale o działalności jego tak mało wiadomo, że

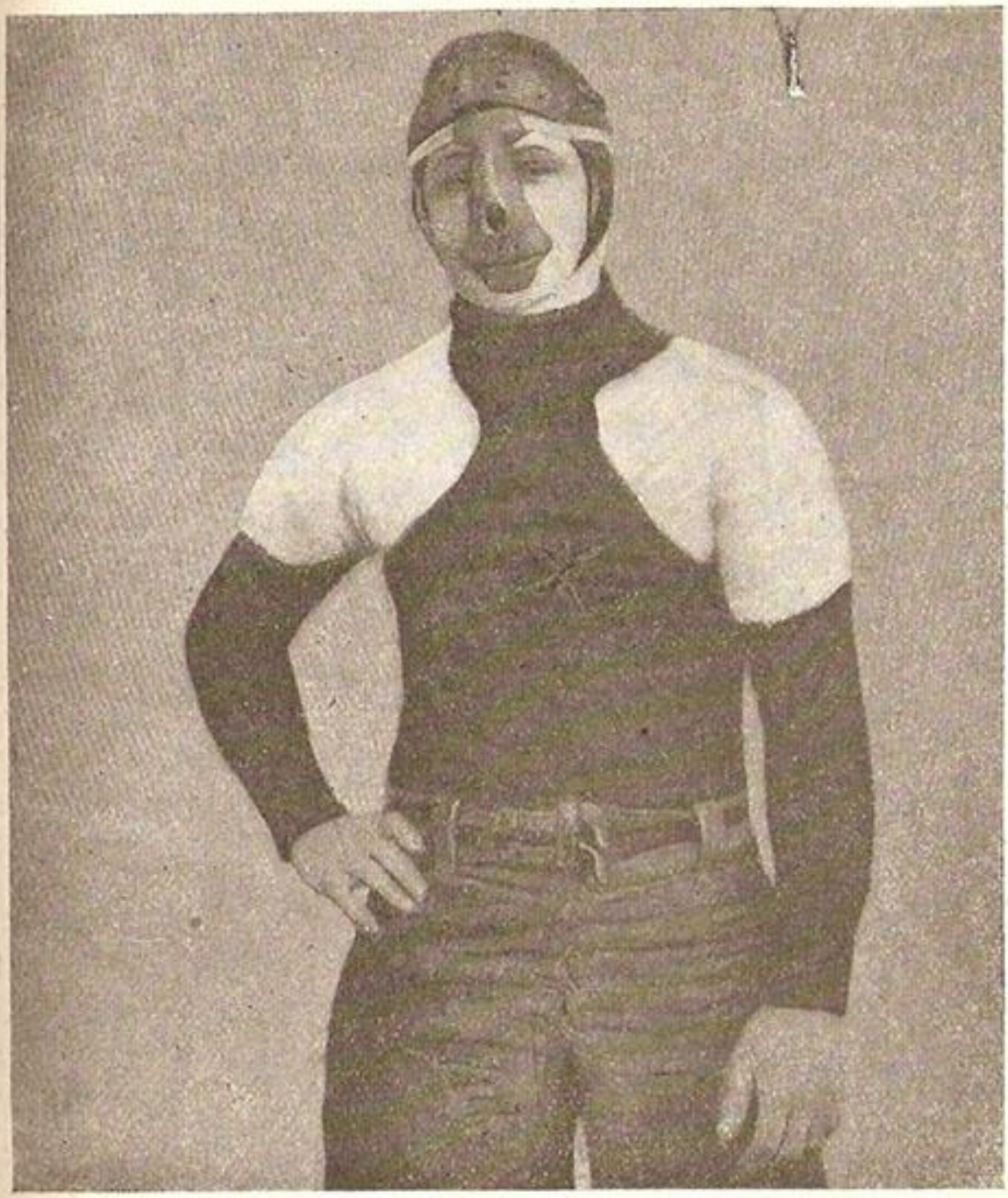
historiawisly.pl

trudno go uważać za „pioniera nowego porządku rzeczy“, jak mówi Alcock, jeden z ojców futbalu angielskiego.

Od roku 1860 kluby piłki nożnej zaczęły wyrastać jak grzyby po deszczu i już w roku 1863 odbył się w Londynie zjazd przedstawicieli klubów różnych okolic Anglji dla ustalenia jednolitych przepisów gry. Do zupełnego porozumienia jednak nie doszło. Większość klubów przyjęła przepisy, ułożone przez studentów uniwersytetu w Cambridge i założyła istniejący do dzisiaj Angielski Związek Piłki Nożnej (The Football Association). Pertraktacje z resztą klubów trwały kilka lat, nie doprowadzając do pozytywnych rezultatów, aż nareszcie separatyści utworzyli w r. 1871 własny związek, o odrębnych przepisach gry, The Rugby Football Union. I odtąd istnieją w Anglji dwa rodzaje gry w piłkę nożną, a mianowicie: *Association football* i *Rugby Union football* czyli gra w piłkę nożną związkowa, to jest według przepisów gry Angielskiego Związku Piłki Nożnej i gra według przepisów szkoły w Rugby. Dziś gdy poza Anglją mówi się „football“ ma się zawsze na myśli pierwszą z tych gier, która rozpowszechniła się już po całym świecie, podczas gdy we futbal Rugby, grają poza Anglją i kolonjami angielskiemi na większą skalę tylko we Francji. W ostatnich latach w najrozmaitszych krajach czynione są usilne zabiegi nad wprowadzeniem i tego sportu, ale trudno przypuszczać, żeby „piłka owalna“ wyparła kiedyś „piłkę okrągłą“.

Futbal Rugby, według przepisów angielskich, nie jest grą bardziej niebezpieczną od futbalu związkowego, o ile boisko jest bardzo dobrze utrzymane i całkowicie pokryte trawą. Ale na twardej ziemi niebezpieczeństwo jej wzmaga się znacznie, gdyż upadki należą w niej do zjawisk normalnych i nieuniknionych, nawet przy grze zupełnie *fair* z obu stron. Tem się też tłumaczy,

historiawisly.pl



Rycina 2.
Strój do futbalu amerykańskiego.

że przepisy futbalu związkowego powstały głównie pod wpływem szkół, które nie posiadały boisk trawiastych.

historiawisly.pl

Ryc. 3. Futbal amerykański.

Futbal amerykański (ob. ryc. 3) jest odmianą futbalu Rugby, ale jest znacznie niebezpieczniejszy od obu angielskich krewniaków. Wystarczy może powiedzieć, że z każdej strony gra 11 graczy, jak w futbalu związkowym, ale każda drużyna przyprowadza ze sobą około 20 rezerwowych! Pewne wyobrażenie o ostrości tego sportu, gdzie wszystkie niemal sposoby atakowania przeciwnika są dozwolone, daje ryc. 2, przedstawiająca «uzbrojenie», używane do tej gry.

Ewolucja przepisów.

Pierwotne przepisy z roku 1863 były kompromisem pomiędzy zwolennikami zupełnego wyrugowania rąk z gry, a separatystami, trzymającemi się przepisów

historiawisly.pl

szkoły w Rugby. Dlatego też w tych pierwszych przepisach (najbardziej zbliżonych do używanych w szkołach w Charterhouse i Winchester) dozwolony był jeszcze *fair catch*, to jest schwytanie piłki do rąk po odbiciu się jej od jednego z przeciwników, zanim spadnie na ziemię lub dotknie towarzysza gry (podobnie jak we futbalu Rugby). Taki *fair catch* uprawniał do rzutu wolnego do bramki przeciwników. Ale już w roku 1866, gdy przekonano się, że do ułożenia wspólnych reguł gry z rugbistami i tak nie dojdzie, *fair catch* został skasowany i piłka nożna stała się rzeczywiście nożną. A że w tym samym roku 1866 również i przepis o spalonych uległ zmianie i stał się już identyczny z obowiązującym do r. 1925 (oprócz kilku szczegółów nowszej daty, jak brak ofsajdu na własnej połowie boiska oraz przy rzutach z rogu, z bramki i przy wrzucie z autu), więc właściwie przepisy gry w piłkę nożną nie ulegały żadnym ważniejszym zmianom przez 60 lat.

Pennington uważa, że większość zmian, wprowadzonych w ostatnich czasach do przepisów, wskazuje na to, że postępy gry obronnej były znaczniejsze od postępów akcji ofensywnej, gdyż wszystkie te inowacje w przepisach dążą do ułatwienia zadania napadu. I tak obszar, na którym przysługuje bramkarzowi prawo posługiwania się rękami, został zmniejszony z połowy boiska do pola karnego. Pole karne zostało powiększone. Z niektórych rzutów wolnych pozwolono strzelać bezpośrednio bramki, gdy dawniej wszystkie rzuty wolne były „pośrednie“. Powiększono odstęp przeciwników przy rzutach wolnych z $5^1/_2$ m na 9 m. Uznano bramki strzelone bezpośrednio z rzutu z rogu.

W następującej tu tablicy chronologicznej lata wprowadzenia ważniejszych zmian w przepisach są oznaczone gwiazdkami.

historiawisly.pl

Tablica chronologiczna.

1710 — Pierwsza pewna wiadomość o rozegraniu zawodów międzyszkolnych w piłkę nożną (w Anglji).

1855 — Założenie pierwszego klubu piłki nożnej (Sheffield Club).

*1863 — Założenie Angielskiego Związku Piłki Nożnej (The Football Association). Pierwsze ustalenie przepisów gry w piłkę nożną.

*1866 — Zmiana przepisu o spalonych na obowiązujący do roku 1925 (gracz nie jest spalony jeżeli ma 3 przeciwników przed sobą). Skasowanie *fair catch*. Połączenie słupków bramkowych sznurkiem (na wysokości 5 $^1/_2$ m).

1871 — Pierwszy rok rozgrywek o puhar angielski (The Football Association Challenge Cup).

*1871 — Zezwolenie bramkarzowi na posługiwanie się rękami.

*1873 — Wprowadzenie rzutów z rogu.

1874 — Wprowadzenie nagolenników.

*1875 — Zastąpienie sznurka w bramce poprzeczką na wysokości do dzisiaj używanej. Skasowanie zmiany stron po każdej bramce.

1878 — Wprowadzenie gwizdka dla sędziego. Założenie pierwszego klubu piłki nożnej w Niemczech (w Hanowerze).

*1881 — Pierwsze wyraźne wzmiankowanie sędziego w przepisach [1]).

1882 — Założenie Międzynarodowej Rady Futbalowej (The International Football Association Board), najwyższej legislatywy futbalowej.

---

[1]) Sędziowie ci mieli początkowo prawo przyznawania bramek za rozmyślne „ręce“ przed bramką; rzutów karnych jeszcze wtenczas nie było.

historiawisly.pl

1883 — Rozpowszechnienie się dzisiejszego rozstawienia graczy na boisku (5 napastników, 3 pomocników, 2 obrońców, 1 bramkarz).

*1883 — Ustalenie rozmiarów piłki. Unormowanie wrzutu rękami z autu (dwiema rękami nad głową bez podskoku).

1885 — Wprowadzenie jawnego zawodowstwa w Anglji.

1888 — Założenie Ligi angielskiej (The Football League).

1890 — Wprowadzenie siatek bramkowych.

*1891 — Wprowadzenie rzutu karnego i sędziów bocznych.

1892 — Założenie pierwszego klubu piłki nożnej we Francji.

1894 — Uznanie orzeczeń sędziego za ostateczne [1]).

1900 — Ustalenie maximum gaży zawodowców na 4 funty ang. tygodniowo.

1902 — Założenie pierwszych klubów piłki nożnej w Polsce (we Lwowie).

*1902 — Ustalenie do dzisiaj obowiązujących rozmiarów pola karnego i bramkowego.

*1903 — Wprowadzenie rzutów wolnych „bezpośrednich".

1904 — Założenie Międzynarodowego Związku Piłki Nożnej (F. I. F. A. — Fédération International de Football Association).

1905 — Zabroniono bramkarzowi wysuwać się przed linję bramkową przy rzutach karnych (przedtem wolno mu było wychodzić aż na granicę pola bramkowego).

---

[1]) Później zostały jeszcze dodane słowa „o ile chodzi o wynik gry".

historiawisly.pl

*1907 — Zniesienie spalonego na własnej połowie boiska.
1909 — Zniesienie uchwały z r. 1900.
1911 — Założenie Związku Polskiego Piłki Nożnej (na Małopolskę).
1913 — Pierwsze rozgrywki o mistrzostwo Galicji.
*1913 — Powiększenie odległości przeciwników od piłki przy rzutach wolnych z $5^1/_2$ m na 9 m.
1919 — Założenie Polskiego Związku Piłki Nożnej.
*1920 — Zniesienie spalonych przy wrzucie rękami z autu.
1921 — Rozegranie pierwszych zawodów o mistrzostwo Polski w piłce nożnej.
*1923 — Wprowadzenie przy rzutach karnych 9 m odległości wszystkich graczy od piłki (z wyjątkiem bramkarza i bijącego rzut karny).
*1924 — Uznanie ważności bramki strzelonej bezpośrednio z rzutu z rogu.
*1925 — Zasadnicza zmiana w przepisie o spalonych (dwu przeciwników przed sobą, zamiast trzech, wystarczy, by nie być spalonym).

Rozstawienie drużyny na boisku.

Gdy mowa o ewolucji przepisów gry nie od rzeczy będzie wspomnieć o ustawianiu się graczy na boisku. Dzisiejsza formacja z 5 napastnikami, 3 pomocnikami i 2 obrońcami nie odrazu została zastosowana, ale bądź co bądź jest ona w użyciu już od przeszło 40 lat. Początkowo grało 8 graczy w napadzie, a tylko 3 ztyłu, t. j. bramkarz, 1 obrońca i 1 pomocnik. Były to czasy, gdy o kombinacji nie było jeszcze mowy i jeden obrońca z pomocnikiem wystarczał dla udaremnienia indywidualnych wysiłków licznych napastników. Ale zczasem zaczął się budzić zmysł współpracy u napastników i stary

historiawisly.pl

szyk na boisku musiał ulec zmianie. Najprzód dodano drugiego obrońcę, następnie drugiego pomocnika i takie rozstawienie z 2 obrońcami, 2 pomocnikami i 6 graczami w napadzie utrzymywało się przez dłuższy czas, aż okazała się potrzeba cofnięcia jeszcze jednego napastnika do pomocy. Stało się to głównie pod wpływem meczów z drużynami szkockiemi. Pierwszą, która zastosowała trójpomocnikowy system obronny, była podobno drużyna uniwersytetu w Cambridge, pod wpływem swego kapitana W. N. Cobbolda „jednego z najlepszych, jeżeli nie najlepszego przedstawiciela gry w napadzie, któregośmy dotychczas widzieli.“ (Alcock.) System ten został ogólnie zastosowany przez wszystkie drużyny angielskie w roku 1883.

Rozkwit futbalu w Anglji.

Najważniejszą datą w historji futbalu nowoczesnego po roku 1863 był bez wątpienia rok 1888, w którym został wprowadzony w Anglji jawny profesjonalizm. Sprawa ta była poruszona po raz pierwszy na Walnem Zgromadzeniu Angielskiego Związku Piłki Nożnej w r. 1887. Stosunki panujące wtedy w czołowych klubach angielskich były podobne do dzisiejszych w Europie środkowej (oprócz Czech i Austrji, gdzie zawodowstwo w futbalu zostało już zalegalizowane). „Zakapturzony profesjonalizm“ i „pseudoamatoryzm“ kwitł w najlepsze. Wrzód pękł dopiero wtedy, gdy prezesowi jednego z największych klubów angielskich (Preston North End) zarzucono publicznie, że jego gracze są płatni przez klub, a ten — o zgrozo — nie zaprzeczył temu, ale i owszem przyznał się do tej zbrodni, lecz zobowiązał się jednocześnie dostarczyć dowodów, że to samo dzieje się w większości pierwszorzędnych klubów angiel-

historiawisly.pl

skich. W niespełna rok po tem ulegalizowanie profesjonalizmu stało się faktem dokonanym.

Pomimo wielkiego rozwoju futbalu zawodowego w Anglji nie trzeba przypuszczać, żeby większość graczy angielskich była zawodowcami. Wprost przeciwnie. Liczba zawodowców nie dosięga 10.000, a liczbę amatorów oceniają na 750.000. Pewne pojęcie o rozpowszechnieniu gry w piłkę nożną w Anglji mogą dać następujące fakty. W grach o puhar F. A. [1]) brało udział w sezonie 1923 — 1924 przeszło 800 klubów (zawody rozgrywano w 14 kolejkach — 24 kluby są stale zwolnione z gry aż do dziewiątej kolejki od końca, 24 aż do ósmej i 52 aż do szóstej). Oprócz tego rozgrywanych jest w Anglji wiele innych zawodów o puhar (55 w sezonie 1923—1924), w których biorą udział również wcale pokaźne liczby współzawodników. Największą frekwencją cieszy się oprócz puharu F. A. puhar F. A. dla amatorów i puhar szkocki. Również i zawodów podobnych do naszych o mistrzostwo jest bardzo wiele, gdyż jakichkolwiek kilkanaście klubów ma prawo utworzyć „ligę", powołać swój własny «Wydział Gier i Dyscypliny» i rozgrywać pomiędzy sobą «zawody o mistrzostwo» danej ligi. Angielski Związek Piłki Nożnej zatwierdza tylko regulaminy tych różnych lig, a własnych, ogólnoangielskich zawodów o mistrzostwa, tak jak w Polsce i w wielu innych krajach Europy, nie urządza. Niema zatem w Anglji podziału klubów na klasy (chyba wewnątrz jednej ligi) i urzędownie żadna liga nie stoi wyżej od innych. O wszystkiem rozstrzyga tylko reputacja, którą kluby danej ligi potrafią sobie wyrobić. Najlepszą opinją co do klasy gry cieszy się liga, która się zwie krótko „The Football League" (rok założenia

---

[1]) F. A. skrót na Football Association (Angielski Związek Piłki Nożnej).

historiawisly.pl

1888). Należą do niej same tylko kluby zawodowe, w których drużynach gra jednak wielu amatorów. Składa się ona z pierwszej dywizji (22 kluby), drugiej (22 kluby) i dwu sekcyj, północnej i południowej, trzeciej dywizji (po 22 kluby w każdej sekcji). Największe znaczenie oprócz The Football League ma The Scottish League (rok założenia 1890). Oprócz tego do najstarszych lig należą Birmingham and District League, Hampshire League, Irish League, Kent County League, Lancashire Combination, London League, Midland League, Northhamptonshire League, Northern League, Southern League i wiele, wiele innych. Grają w nich przeważnie drużyny amatorskie.

Największe tłumy publiczności ściągają gry zawodowców, chociaż w ostatnich czasach i futbal amatorski zyskuje coraz więcej na popularności (jeżeli chodzi o liczbę przyglądających się, gdyż co do liczby czynnych graczy, to, jak to już widzieliśmy, futbal amatorski nigdy nie stracił przygniatającej przewagi nad zawodowcami). I tak rozgrywka o puhar F. A. dla amatorów zgromadziła 29 marca 1924 r. 32.000 widzów, którzy byli świadkami zwycięstwa Claptonu, jednego z najstarszych klubów amatorskich Londynu nad Erith and Belvedere.

Zauważmy jeszcze, gdy chodzi o tłumy na meczach, że już w XIX wieku mecze futbalowe ściągały w Anglji ilości publiczności dzisiaj na kontynencie prawie nie osiągane. I tak rozgrywce o puhar F. A. w r. 1896 przypatrywało się 48.836 widzów, a w roku 1897 (Aston Villa—Everton) nawet 65.891. Liczby widzów na rozgrywkach o puhar F. A. wahają się znacznie z roku na rok, zależnie od zainteresowania, które dany mecz wzbudza. Najmniejszą liczbą od r. 1896 była 50.018 w r. 1920. Największa jest podana w następującem zestawieniu.

Z Anglji gra w piłkę nożną rozpowszechniła się po

historiawisly.pl

całym świecie i dzisiaj niema już chyba kraju, gdzieby nie była uprawiana. Nie będziemy tu jednak opisywać dziejów rozwoju futbalu w poszczególnych krajach, gdyż początki ich nie przedstawiają dla nas wiele interesu, a informacje o stanie obecnym można znaleźć w bieżących czasopismach sportowych. Szczegółowy opis historji rozwoju piłki nożnej w Polsce jest podany w Roczniku Polskiego Związku Piłki Nożnej (1919—1924), który się ukazał w Krakowie w roku 1925, nakładem P. Z. P. N. (Kraków, Stolarska 8).

Kilka „rekordów futbalowych" angielskich.

Udział w zawodach międzynarodowych. — R. Crompton (Blackburn Rovers) grał 34 razy, jako reprezentatywny obrońca Anglji. — W. Meredith grał 50 razy, jako reprezentatywny prawoskrzydłowy Walji; pierwszy raz w roku 1895, ostatni w 1920.

Wyniki. — W pierwszej Lidze angielskiej: 1) na własnem boisku West Bromwich Albion pobił Darwen 12 : 0 w r. 1892 i w tymże rekordowym stosunku Nottingham Forest pobił Leicester Fosse w r. 1909; 2) na cudzem boisku Sunderland pobił Newcastle United 9 : 1 w roku 1908. — **W grach o puhar F. A.:** Preston North End pobił Hyde, 26 : 0, w r. 1887. — **W grach o puhar szkocki:** Arbroath pobił Bon Accord 36 : 0, w r. 1885.

Bramki, strzelone przez jednego gracza. — D. Weir strzelił 8 bramek dla Hallivell Rovers w meczu z Notts County. — S. Bloomer strzelił 352 bramki w meczach ligowych i 28 bramek w zawodach reprezentacyjnych. — B. C. Freeman (Everton) strzelił 38 bramek w sezonie 1908—1909 w meczach pierwszej Ligi. Tę samą liczbę osiągnął J. Smith (Bolton

historiawisly.pl

Wanderers) w sezonie 1920—1921.—V. J. Woodward strzelił 6 bramek w zawodach reprezentacyjnych amatorskich Anglja — Holandja w roku 1909. To samo zrobił H. A. Walden w meczu Anglja—Węgry podczas igrzysk olimpijskich w Sztokholmie w r. 1912.

Liczba widzów. — **Na zawodach międzynarodowych:** 127.307 podczas meczu Anglja—Szkocja w Hampden Park, w roku 1912. — **Na rozgrywce o puhar F. A.:** 126.047 w stadjonie w Wembley w r. 1923, podczas zawodów pomiędzy Bolton Wanderers a West Ham United (Liczba podana przeszła przez „kołowrotki" wejściowe; oceniają na 30.000 dodatkową liczbę widzów, która dostała się na boisko „gdy poddały się płoty i barjery"). — Przed tym meczem największa liczba publiczności, obecnej na rozgrywce o puhar, była 120.081 w Crystal Palace w r. 1913, podczas zawodów pomiędzy Aston Villa, a Sunderland. — **Na meczu ligowym:** 76.000 w Stamford Bridge w roku 1920, podczas zawodów pomiędzy Chelsea, a Tottenham Hotspur.

Zbiory. — **Na zawodach międzynarodowych:** 8.460 funtów ang. (210.000 zł.) podczas zawodów Anglja — Szkocja w roku 1921. — **Na rozgrywce o puhar F. A.:** 27.776 funtów, 3 szylingi, 3 pensy (690.000 złotych) w r. 1923. — **Na meczu ligowym:** 4.824 fun. (120.000 zł.) w r. 1920, na meczu pomiędzy Manchester United a Aston Villa.

Powtórzenie gier o puhar. (W Anglji, gdy jakakolwiek gra o puhar jest nierozstrzygnięta, wtedy nie urządza się pół godzinnej czy też jednogodzinnej dogrywki, tylko całą grę powtarza na nowo). **W puharze F. A.:** New Brompton pobił Woolwich Arsenal w sezonie 1899 — 1900 dopiero w czwartem powtórzeniu. W innych zawodach o puhar (których w Anglji

historiawisly.pl

rozgrywają bardzo wiele) Shankhouse grał 5 razy bez rozstrzygnięcia z Morpeth Harriers w zawodach o puhar Northumberland, w sezonie 1885—1886.

„Długa służba".—J. E. Doig był przez 14 lat bramkarzem pierwszej drużyny Sunderland. David Wilson brał udział w 264 grach Oldham Athletic z kolei. Albert Iremonger nie opuścił ani jednego meczu ligowego w Notts County przez 5 lat (190 gier).

Varia. — Dwa razy tylko ten sam klub wygrał w jednym roku puhar F. A. i mistrzostwo Ligi: Preston North End w sezonie 1888—89 i Aston Villa w sezonie 1896—1897. Celtic uczynił to samo 3 razy w Szkocji, w sezonach 1906—1907, 1907—1908 i 1913—1914. Glasgow Rangers wygrał w sezonie 1898—1899 mistrzostwo Ligi Szkockiej nie straciwszy ani jednego punktu. W sezonie 1920—1921 Burnley nie doznał ani jednej przegranej w 30 grach ligowych zkolei.

Reprezentacja Anglji grała z reprezentacjami kontynentalnemi 16 razy, wygrała 15, nierozegrała 1 (z Belgją 1923), przegrała 0.

Amatorska reprezentacja Anglji grała z reprezentacjami kontynentalnemi 46 razy (z tego w Anglji meczów 13, wszystkie wygrane, w łącznym stosunku 93:8), wygrała 39, nierozegrała 1 (z Niemcami 1911) i przegrała 6 (po 2 razy z Belgją i z Danją, po razie z Francją i z Holandją); łączny stosunek bramek 230 : 44.

Na meczu Austrja—Włochy w r. 1922 w Wiedniu było 80.000 widzów.

historiawisly.pl

Na rozgrywce o mistrzostwo Niemiec pomiędzy Hamburger Sport-Verein a 1. F. C. Nürnberg w r. 1922 było 52.000 widzów.

W Niemczech było w r. 1924: 6772 kluby piłki nożnej, 1.077.096 graczy, zarejestrowanych w Deutscher Fussball Bund, 42.711 drużyn; rozegrano 896.997 meczów, na których było obecnych przeszło 12 1/2 miljona widzów [1]).

[1]) Według C. Koppehela.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ TRZECI.

WARTOŚĆ SPORTU I „DUCH SPORTOWY".

Kto z mych czytelników, szukających w tym podręczniku tylko wskazówek do doskonalenia się w sztuce wygrywania, nie będzie miał ochoty do przeczytania całego niniejszego rozdziału, tego proszę przynajmniej o zaznajomienie się z treścią pierwszego jego ustępu, by bijąc innych, pozostawał stale sportowcem-dżentelmenem, sportowcem całą gębą!

Do tegoż celu ma służyć i reszta rozdziału; głębsze zrozumienie i przejęcie się ideą sportu jest niezbędne nietylko dla wychowania samego siebie na prawdziwego sportowca, ale i dla zbawiennego oddziaływania na swe otoczenie sportowe (lub jeszcze nie usportowione). Przydać się ono również może dla ustrzeżenia się przed «manją futbalową», prowadzącą do zaniedbywania innych obowiązków, do szkodzenia sobie na zdrowiu, zamiast nabierania siły i tężyzny fizycznej, do powolnego zatracania poczucia dobrego i złego, zamiast kształcenia w sobie ducha sportowego i rycerskiego.

I.

Katechizm sportowca-dżentelmena.

Oto jak uczony ekonomista angielski Herbert N. Casson pisze o duchu sportowym w Anglji i o jego

historiawisly.pl

wpływie na ekonomiczną ekspansję Imperjum Brytyjskiego:

„Wiele innych nacyj wysila się teraz rzetelnie nad przyswojeniem sobie pojęcia 'ducha sportowego', ale większość z nich nie ma w tem powodzenia.

We Francji jest sport rzeczą rozpaczliwą i tragiczną, prowadzącą do chwały lub do poniżenia. Gracz, który wygra, jest w ósmem niebie, przegrana strąca go do piekła. To nie jest sport. Jest to coś całkiem innego, czego my, niefrancuzi, pojąć nawet nie możemy.

W Niemczech sport jest biurokratyczny, uprawiany pod przymusem i tak pozbawiony uciechy wszelkiej, jak np. strzyżenie włosów.

W Ameryce sport jest robotą zawodową. Jest on całkowicie przesiąknięty techniką, technika doszła w nim do takiego dzikiego rozwoju, że pochłonęła wszystko inne, że zabawa stała się walką na śmierć i życie. Zapewne, podniecenie, dzielność i taktyka grają i w sporcie amerykańskim pewną rolę, ale nie jest on już zabawą według pojęć angielskich. Znacznie bardziej przypomina igrzyska cyrkowe. Mało Amerykanów zdaje sobie zapewne sprawę z tego, a może nawet i całkiem takich niema.

Zato w Anglji sport jest poprostu sportem. Nie jest ani tragedją, ani obowiązkiem, ani przedstawieniem; uprawia się go z zamiłowania, dla uciechy, jaką sprawia gra, bo lubi się wolne powietrze, zielone łąki i towarzystwo innych ludzi. Sport nie został tu przytłoczony przez technikę, nie stoi stale pod znakiem rekordu świata, jak w Ameryce. Stąd to posiadamy w Anglji tak mało rekordów wszechświatowych, a tylu mistrzów w każdej niemal dyscyplinie sportowej. Grę uważamy za grę i tylko za grę, a nie za sztukę, podobną np. do sztuki inżynierskiej.

historiawisly.pl

Oto 10 cech, charakteryzujących sportowca angielskiego, który:

1) nie przechwala się;
2) nie daje nigdy za wygraną;
3) nie wyszukuje wymówek po przegranej;
4) umie przegrywać;
5) umie spokojnie wygrywać;
6) gra zawsze *fair;*
7) gra zawsze jak może najlepiej [1]);
8) odczuwa przyjemność ryzyka;
9) w razach wątpliwych przyznaje zawsze słuszność przeciwnikowi;
10) ceni sobie wyżej samą grę od jej wyniku."

Trudno lepiej ująć w kilku przepisach katechizm sportowca-dżentelmena i możemy tylko wyrazić nadzieję, że sportowcy polscy coraz bardziej będą się do niego dostosowywali i że Polska stanie się tym krajem, gdzie nieskażony niczem „duch sportowy" zapuści z czasem najgłębsze korzenie. A chociaż chwilowo do tego jeszcze bardzo daleko, to starajmy się wszyscy współdziałać w tym kierunku, licząc na to, że **duch sportowy ma wiele wspólnego z duchem rycerskim.**

Podobne myśli zawarte są w odezwach, umieszczanych przez kluby angielskie na boiskach, programach i t. p., a podanych do wiadomości Kongresu Olimpijskiego w Pradze. Brzmią one:

---

[1]) Nie lekceważy zatem przeciwnika, nie „bimba" sobie z niego, nie daje mu w drastyczny sposób odczuć swej przewagi. Anglicy do tego stopnia brzydzą się pysznieniem się swoją wyższością w sporcie, że amatorzy angielscy uznają za oznakę lekceważenia słabszego przeciwnika nawet oszczędzanie go i nie „wsuwanie mu tylu goli, ile tylko wlezie".

historiawisly.pl

CZY JESTEŚ SPORTOWCEM?

Pomyśl tylko:

JAKO GRACZ:

1. Czy grasz dla gry samej jedynie?
2. Czy grasz dla swej drużyny, a nie dla siebie?
3. Czy wykonywasz rozkazy kapitana ochoczo i bez dyskusji?
4. Czy poddajesz się bez zastrzeżeń wszystkim orzeczeniom sędziego?
5. Czy wygrywasz bez pyszałkowatości i przegrywasz bez szemrania?
6. Czy wolisz przegrać, niż popełnić czyn jakiś, co do którego nie jesteś zupełnie pewnym, że jest bez zarzutu?

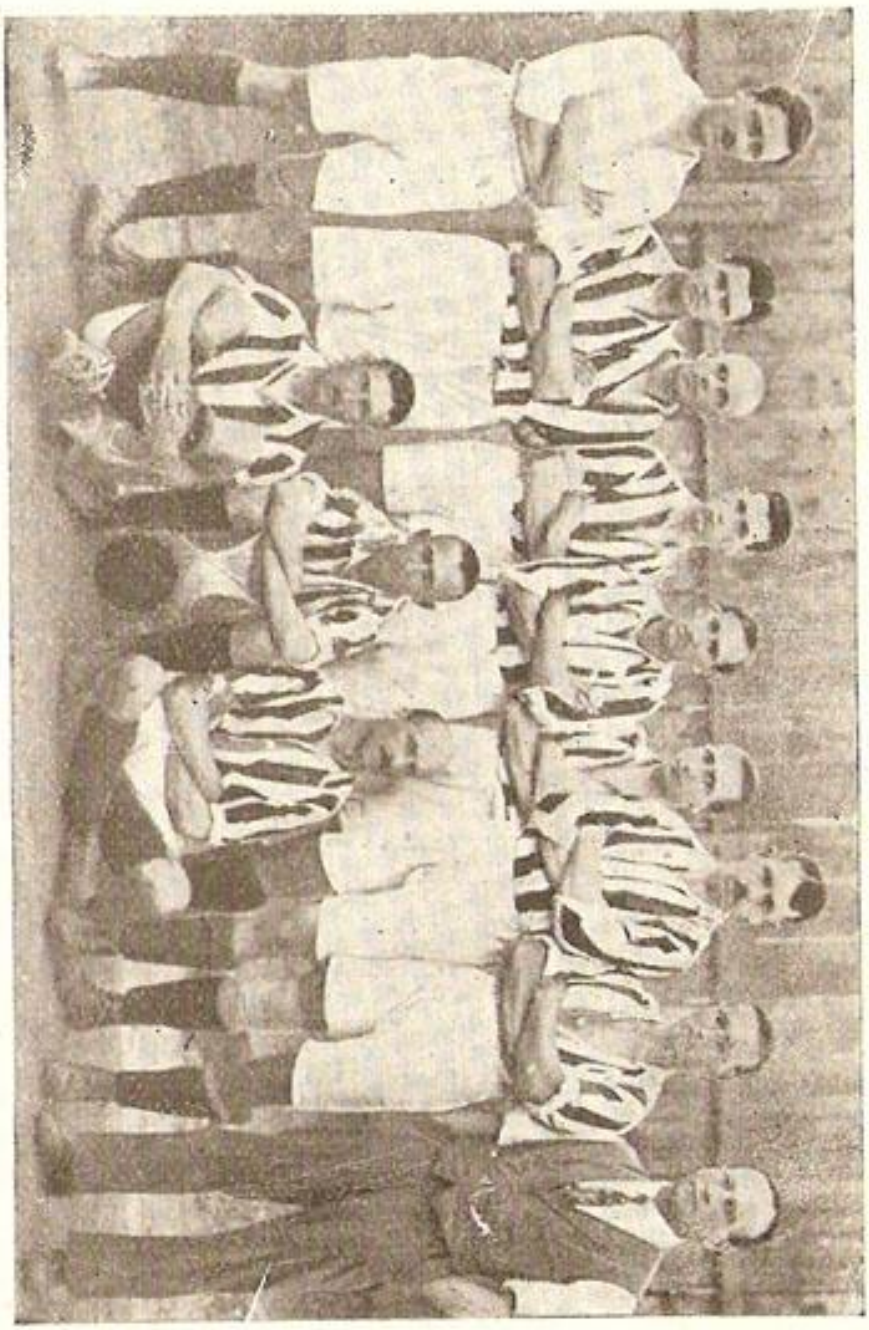
Jeżeli tak, to jesteś na drodze do zostania sportowcem.

JAKO WIDZ:

1. Czy wzdragasz się przed oklaskiwaniem dobrej gry u swych przeciwników?
2. Czy wykrzykujesz pod adresem sędziego, gdy rozstrzygnie w sposób, który Ci się nie podoba?
3. Czy pragniesz, by Twoja drużyna wygrała, gdy na to grą swą nie zasługuje?
4. Czy kłócisz się z widzami, zwolennikami przeciwników?

Jeżeli tak, to nie jesteś sportowcem. Staraj się nim zostać.

historiawisly.pl



Ryc. 4. Cracovia I, mistrzowska drużyna Polski na r. 1921.

historiawisly.pl

Posłuchajmy jeszcze co H. N. Casson pisze dalej:

„Powodzenie Anglików w rządzeniu więcej niż ćwiercią zamieszkałej kuli ziemskiej wypływa bez wątpienia z tego faktu, że tworzą oni naród usportowiony, że wiedzą co to ryzyko i grają zawsze *fair*.

Handel angielski został ugruntowany przez kupców, szukających przygód, dla których interes był sportem. Wiedzieli oni jak się rzuca piłkę, jak się ją odbija i łapie. Świat był im boiskiem, morze ich bieżnią. Zbudowali mocarstwo wszechświatowe na zasadach sportowych. I do dziś dnia ich następcy pozostali wierni owemu duchowi sportu".

O tem samem pisze Niemiec, Bensemann:

„Gdziekolwiek postała zdobywcza Brytańczyka stopa — czy to kupca, czy też kolonizatora — wszędzie szedł za nim futbal, jego gra umiłowana. Do dzisiaj w imperjum jego wszechświatowem gra ona rolę pierwszorzędnego czynnika kulturalnego, co więcej, stała się niejako cząstką jego samego. „*Play the game*" mówi Anglik, a ma przy tem życie, a nie sport na myśli. Młodość jego była przygotowaniem do życia przez sport. Dwa pojęcia przyświecały każdemu Anglikowi od dzieciństwa: *fair play*, jako najprzedniejsza treść życia i *gentlemanlike*, jako najwyższa godność osobista. Tak, że stało mu się samo przez się zrozumiałą rzeczą, że *gentleman* może uprawiać tylko *fair play*."

II.

Bardziej szczegółowo zajmuje się kwestją **wychowania sportowego** pan W. Znajdowski, długoletni członek Polskiego Komitetu Igrzysk Olimpijskich, na łamach „Stadjonu":

„Sport ma za zadanie nietylko rozwój mięśni, lecz

historiawisly.pl

w założeniu swem ma spełniać poważne zadania wychowawcze. Pod tym względem wymagania, stawiane przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski, będący wyrazicielem czystej idei sportowej, są bardzo wysokie. Uważa mianowicie on, iż 'poczucie karności i duch rycerskości są najpotężniejszemi czynnikami moralnemi w sporcie'.

Więc karność i rycerskość są tym ideałem, do którego dążyć musi każdy sportowiec, o ile naturalnie chce zasłużyć na to miano.

Nie wystarczy mieć dobre wyniki, trzeba się umieć zachowywać sportowo. Skromność starożytnych Greków, zwycięzców olimpijskich, niech służy za drogowskaz dla nowoczesnego sportowca.

Sport jest jednym z najpoważniejszych czynników społeczno-wychowawczych i jako taki zajmuje zaszczytne miejsce we wszystkich państwach kulturalnych.

Każdy sportowiec musi być przedewszystkiem gentlemanem, stojącym umysłowo na odpowiedniej wysokości. Identyfikowanie sportowca z niedoukiem, lub człowiekiem wykolejonym (pojęcie śród naszego społeczeństwa, może nie bez podstaw, bardzo rozpowszechnione) dowodzi tylko nieznajomości przez ogół zasadniczych postulatów sportu.

Sport hartuje ludzi w walce, lecz w walce rycerskiej. Dlatego też i przepisy zawodów sportowych są odpowiednio ułożone. Nie jest rycerskiem umyślne uszkodzenie przeciwnika, jak to u nas niestety bardzo często przyjęto stosować w piłce nożnej, a już wcale nie rycerskiem, lecz dowodem złego wychowania jest rozpoczynanie sprzeczek z sędziami, lub z przeciwnikami na boisku.

Dobre wychowanie sportowe nakazuje zupełną lojalność i podporządkowanie się orzeczeniu sędziego, nawet gdyby wydawało się niesprawiedliwem lub nasuwało

historiawisly.pl

pewne wątpliwości. Tem więcej na potępienie zasługują obelżywe okrzyki pod adresem sędziów ze strony sportowców-widzów."

O znaczeniu sportu wogóle pisze pan Adam Obrubański w Roczniku Polskiego Związku Piłki Nożnej na rok 1924:

„Olbrzymi wzrost ruchu sportowego w dobie obecnej, który jest reakcją przeciwko przesadnemu w poprzednich czasach kształceniu jedynie tylko umysłu i dotychczasowemu wychowaniu, tak zaniedbującemu stronę fizyczną młodzieży, zasługiwać musi na coraz baczniejszą uwagę Państwa.

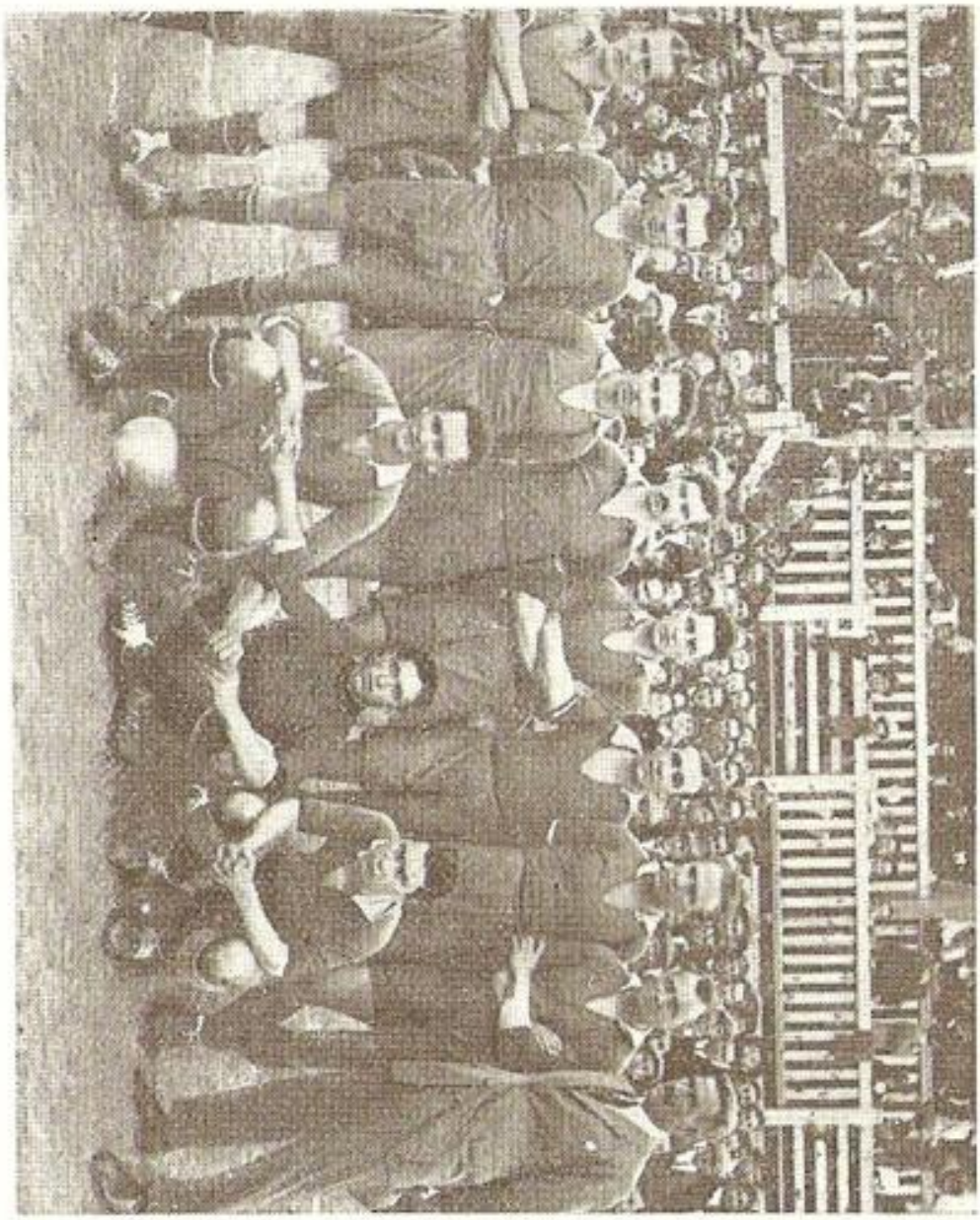
Pierwszemi jaskółkami tego ruchu sportowego, którego fale objęły obecnie cały świat cywilizowany, było wprowadzenie powszechnej służby wojskowej i założenie związków gimnastycznych. Z tą chwilą datuje się położenie podstaw dla sportu, tego nowego w dobie obecnej czynnika społecznego, który w oczach państw kulturalnych świadczy o tężyźnie danego społeczeństwa.

Jako zewnętrzny skutek obudzenia się potrzeby wykształcenia fizycznego widzimy wprowadzenie po 20 stuleciach igrzysk olimpijskich, powstanie całego szeregu najrozmaitszych stowarzyszeń sportowych, związków narodowych i międzynarodowych dla koordynowania wszelkich wysiłków w kierunku kształcenia ciała.

Wychowanie fizyczne nie jest już dzisiaj rozrywką, może być ono natomiast poważnym czynnikiem w kierunku rozszerzenia higjeny w społeczeństwie, w kierunku wychowania zdrowego pokolenia młodzieży. Szczególnie w obecnych czasach rozwiniętej pracy fabrycznej, biurowej, w warsztatach i t. p. ćwiczenia fizyczne i sportowe stanowią nieoceniony środek nietylko wychowania ciała, ale także i wychowania moralnego. Nie da się bowiem zaprzeczyć, iż sport walczy skutecznie z rozpowszechnioną u naszej młodzieży literaturą pornograficzną, kinem,

historiawisly.pl

papierosem, knajpą i t. p. Przeprowadzone badania statystyczne w Ameryce wykazały dowodnie, iż z przyrostem boisk w miastach idzie w parze zmniejszenie się



Ryc. 5. Pogoń (Lwów), mistrzowska drużyna Polski 1922, 1923, 1924/25.

liczby małoletnich przestępców. Nie da się też zaprzeczyć korzystnego wpływu ćwiczeń fizycznych na umysł i charakter człowieka; przy porównaniu swych sił na świe-

historiawisly.pl

żem powietrzu i szlachetnej rywalizacji z współzawodnikami na zielonej murawie, budzi się pewnego rodzaju zadowolenie i radość z życia, tak niezbędne do ciężkiej w obecnej dobie walki o byt.

I dziś, kiedy na ustach każdego ministra, każdego posła, a nawet każdego urzędnika jest tylko odbudowa życia gospodarczego, sanacja skarbu, nie usłyszy się w tych sferach żadnego zdania, żadnego głosu, iż obok tego zadania niemniej ważnem jest przyjść z pomocą społeczeństwu, które, będąc znużone uciążliwą wojną i wstrząśnieniami wojennemi, cierpi ogromnie pod względem zdrowia i moralności. A właśnie jednym z najważniejszych środków walki z alkoholizmem, chorobami wenerycznemi i tuberkulozą okazały się ćwiczenia fizyczne. Nie potrzeba chyba udowadniać, jaką siłę odporną dla tuberkulozy przedstawia osobnik słaby, a jaką silny fizycznie. Tak samo jest ogólnie wiadomem, iż alkoholizm i choroby weneryczne grasują wśród tej młodzieży, która bezczynnie czas spędza lub ma możność spędzić go w szynku i t. p.; tymczasem młodzież, która oddaje się ćwiczeniom fizycznym, na własnem ciele obserwuje rezultaty swej pracy fizycznej i wie, że źle spędzone godziny wolne szkodzą jej wyczynom sportowym przez osłabienie organizmu, dba o swe fizyczne i moralne zdrowie.

Jeśli jeszcze do tego dodamy te niezliczone zalety, które niesie zdrowe wychowanie fizyczne, jak wyrobienie odwagi, przytomności umysłu, szybkiej orjentacji, *dobrowolnej karności* i podporządkowania się, obok zręczności i rycerskości, to zauważyć musimy, iż sport ma wielkie walory wychowawcze dla charakteru człowieka, a przez budzenie ducha koleżeńskiego może znacznie przyczynić się do złagodzenia walki klas; popularność sportu jest też coraz większą właśnie dlatego, iż jest on demokratycznym, wszyscy są tam równi bez względu na majątek i pochodzenie."

historiawisly.pl

A Przegląd Sportowy w jednym ze swych wstępnych artykułów pisze:

„Doprawdy, — nigdy zdrowa idea demokratyczna nie święciła takich triumfów, jak w życiu sportowem. Braterstwo klas, wyznań, narodowości, różnic urodzenia i poziomu intelektualnego, promieniuje zresztą z boisk i daleko poza ich granice, przenosząc się siłą faktu i przyzwyczajenia na życie prywatne czynnych sportowców. Pod tym względem sport — nie ma równych sobie."

Podobne zagadnienia porusza dr. Mieczysław Świerz w artykule **„O wychowawczych wartościach sportu"**, umieszczonym w „Kurjerze Sportowym". Pisze on między innemi:

„Sport, jako uzewnętrznienie się życiowych funkcyj, jest potrzebą organizmu ludzkiego i znajduje swe zewnętrzne uzasadnienie i uprawnienie w podstawach biologicznych, dla których obojętne są imperatywy celowości czy korzyści społecznej. *'Der Sport* — powiada psycholog Croos — *wird ausgeübt rein um der Lust an der Tätigkeit selbst willen'*. Stwierdzenie autonomji popędów sportowych ułatwia nam metodę rozważania, uwalnia bowiem od dociekań, czy sport istnieć powinien, czy jest potrzebny i t. d., z któremi to pytaniami załatwia się samo życie bez względu na nasze ideowe czy dogmatyczne stanowisko. Kwestja wikła się dopiero, gdy zapytamy, jaka jest korzyść społeczna sportu, jakie jego wychowawcze wartości. Ponieważ sport oddziaływa zarówno na organizm jak i na duszę człowieka, nasuwa się zatem potrzeba podziału tych rozważań na kwestję wpływu: a) na zdrowie fizyczne, b) na stronę duchową i charakter człowieka.

Zagadnienie pierwsze — **znaczenie sportu dla zdrowia** — nie zatrzyma nas dłużej. O konieczności ruchu fizycznego, rozwoju — poza władzami duchowemi — także i organizmu cielesnego, zetknięcia go ze słońcem, nie-

historiawisly.pl

zapylonem powietrzem, szerzyzną przestrzeni, konieczności tem silniejszej, im bardziej zmechanizowanem i zjednostajnionem stało się życie współczesne – napisano już tyle i tak przekonywująco, że rozwodzenie się na ten temat jest rzeczą zupełnie zbyteczną. Medycyna dzisiejsza stoi na stanowisku przedewszystkiem profilaksy, uodpornienia organizmu na wszelkie wpływy chorobotwórcze, taką zaś krzepkość fizyczną chce dać i daje — rozumnie i celowo uprawiany — sport, posiadający najwięcej zdolności zainteresowania młodzieży dla sprawy ruchu fizycznego, a zatem przedstawiający—poza pewnemi formami gimnastyki — najwłaściwszy środek wychowania fizycznego. **Kwestja zdrowia** ma, **ze stanowiska korzyści społecznej**, dwojakie znaczenie: Po pierwsze: zdrowie fizyczne wzmacnia i pogłębia zdolność do pracy, do wysiłków, do spełniania różnorodnych zadań i obowiązków, nałożonych przez państwo na obywateli — mnożenie zatem kapitału zdrowia w społeczeństwie jest potęgowaniem sprawności życiowej tegoż społeczeństwa. Powtóre: od stanu zdrowotności obywateli zależy w prostym stosunku **wojenna siła państwa.** Chroniąc najszersze warstwy ludności od skarlenia i zdegenerowania, pogłębiając wydajność i sprawność fizyczną jednostek — sport przygotowuje z jednej strony rezerwuary materjału żołnierskiego, z drugiej podnosi jego siłę przebojową w czasie wojny, która posiada wiele cech i pierwiastków wspólnych właśnie ze sportem...

Wpływ sportu na psychę człowieka objawia się przedewszystkiem w rozwijaniu i kształceniu instynktów, popędów i właściwości duchowych, które człowiek zatracił w gnuśności i monotonji bytowania miejskiego, a które zarówno w walce życiowej, jak i prawdziwym ogniu nieprzyjacielskim ważną odgrywają rolę. Z cech tych na pierwszem miejscu wymienić należy *odwagę*, której wymaga uprawianie pewnych gałęzi sportu...

historiawisly.pl

Do dalszych cech, które sport rozwija, należą: przytomność umysłu, umiejętność szybkiej decyzji, stanowczość, talent orjentacyjny, zmysł spostrzegawczości, koleżeństwo, karność i zdolność podporządkowywania się, poczucie odpowiedzialności i t. d. Wpływ sportu na rozwój tych właśnie zalet ducha jest tem cenniejszy i ważniejszy, że są to cechy, które zanikły w człowieku wskutek jednostronnego położenia nacisku na kształcenie jedynie umysłu, a następnie wskutek przykucia go do krzesła dusznej izby w większości zajęć tak zw. inteligencji.

Obok bezspornych przymiotów, rozbudzanych lub potęgowanych przez ruch sportowy, oddziaływa on jednak i na pewne rysy charakteru, w których ocenie istnieje wielka rozbieżność. Są to: dążność do osobistego wyróżnienia się i zdobycia uznania, ambicja, współzawodnictwo, chęć poniżenia drugiego przez zwycięstwo nad nim i t. d.“ Ale „niema rady na to, że ambicja i dążność do wyróżnienia były, są i będą jednemi z najgłębszych i najsilniejszych podniet ludzkiego działania, są dźwignią postępu, — pierwiastkiem, którego nie da się z duszy wydrzeć i któremu nietylko sport, ale dzieje odkryć i wynalazków, dzieje teoryj naukowych, dzieje literatury i sztuki niezmiernie wiele mają do zawdzięczenia. Nie mamy tedy powodu ni podstaw pobudek tych potępiać i z czynów ludzkich na wygnanie skazywać. Chodzi tylko o to, aby objawione w sporcie nie przekroczyły pewnych granic, nie promieniowały na życie pozasportowe, nie przeradzały się w zawiść, a nawet nienawiść do przeciwnika z boiska. Pod tym względem nie dzieje się u nas dobrze, wina jednak tego tkwi nie w istocie sportu, lecz w ludziach, którzy się mu oddają.

Na stwierdzeniu, że emulacja sportowa, sama w sobie, nie jest wcale czemś szkodliwem, że zatem ujawniające się we współzawodnictwie rysy charakteru —

historiawisly.pl

Ryc. 6. Przywitanie się kapitanów przed meczem Anglja — Szkocja.

w odpowiednich normach utrzymane — nie są kultury czynnikiem ujemnym, na stwierdzeniu tego możemy już

historiawisly.pl

w dobadywaniu się dodatnich wartości sportu poprzestać i nie szukać w nim tego co niektórzy chcieliby widzieć, a czego w nim w rzeczywistości niema.

Przesadą zatem, a nawet fikcją jest — mojem zdaniem — twierdzenie, że sport wpływa uszlachetniająco na całość charakteru człowieka i że może być narzędziem także moralnego odrodzenia społeczeństwa. Prawda, odciąga on od różnych nawyków, zmusza — jeśli się go poważnie bierze — do umiarkowanego, wstrzemięźliwego systemu życia — i pod tym względem może istotnie przychodzić z pomocą moralnemu wychowaniu, sam jednak fakt, że jakaś jednostka uprawia sport, nie czyni jej tem samem etycznie lepszą. Nie sport człowieka, lecz człowiek sport uszlachetnia. Sport jest takim, jakim człowiek, który mu się oddaje. W przeoczeniu tej prawdy szukać należy źródła nieporozumień między zapalonymi propagatorami sportu a jego przeciwnikami z punktu widzenia wartości duchowych. Tamci sądzą nieraz, że przez fakt zrobienia x bramek i posunięcie rekordu o pół centymetra, stają się lepsi i moralniejsi, ci — dostrzegając niekiedy w sporcie przejawy niższych instynktów, osądzają sam sport, a nie skrzywienia charakterów ludzkich, które ujawniłyby się tak samo w tej czy innej dziedzinie ich czynów. Nie, sport tych skrzywień nie odegnie do prosta, nie odciąży nas w pracy nad kształtowaniem dusz i charakterów, a przepisy gry w piłkę nożną nie zastąpią wzniosłych nakazów religji i obcowania przez sztukę i literaturę z najwyższemi duchami ludzkości.

I o jednem jeszcze pamiętać należy. Energja, która dzięki sportowi nagromadza się w organizmach i duszach ludzkich — to, ze stanowiska dobra ogólnego, dopiero kapitał potencjalny. Dopiero, gdy wzbogacone przezeń jednostki zwaloryzują go na szlachetny kruszec czynu społecznego, wówczas dopiero stanie się on wartością czynną, wówczas dopiero mówić będziemy mogli o praw-

historiawisly.pl

dziwych społecznych i wychowawczych korzyściach sportu."

W ostatnich wierszach odzywa się głos poważnej przestrogi człowieka, miłującego sport i wierzącego w jego przyszłość. Jeszcze bardziej pesymistycznie wyraża się jeden z najstarszych sportowców francuskich, wielokrotny olimpijczyk, Géo André:

„Niewątpliwie, że obserwujemy obecnie pewien upadek moralny, cechujący naszych sportowców. Stoimy wobec kryzysu klubowego. Zamiłowanie sportowe nie jest już tak głębokie i bezinteresowne. Solidarność sportowa, rycerskość i dobre koleżeństwo stają się coraz więcej pustemi słowami..."

Odpowiemy mu na to cytatą z artykułu wstępnego Stadjonu:

„Nie przypisujemy tego upadku moralnego sportowców właściwościom sportu. Poprostu życie sportowe nasiąka nastrojami z zewnątrz, z tego samego społeczeństwa, które, miewając belkę w oku, chętnie szatę rozdziera z powodu różnych źdźebeł w oczach sportowców.

Lecz na to przenikanie wpływów destrukcyjnych do sportu z zewnątrz nie możemy patrzeć nieporadnie. Raczej powiedzmy sobie, że 'życie sportowe' stanie się orężem w walce z nikczemnemi stronami życia ogólnego.

Do działania w tym duchu powołani są kierownicy wszystkich klubów sportowych. Jeśli 'życie sportowe', idące dziś pod znakiem 'rozrywki', zabarwi się wyraźniej wychowawstwem, to może i zapowiadany zmierzch piłki nożnej okaże się chwilowem zaćmieniem."

Zakończymy tych kilka luźnych uwag o znaczeniu sportu wogóle słowami Marcelego Prévost, wygłoszonemi na międzynarodowym kongresie sportowym w roku 1905 w Brukseli:

„Jeżeli sport wyciska na umysłach najpierw piętno

historiawisly.pl

szczerości i skromności, potem współzawodnictwa i energji, to nie koniec na tem. Jest tam jeszcze coś specjalnie ważnego dla zdrowia moralnego i szczęścia ludzkości. *Sport jest szkołą optymizmu.* Tego mądrego optymizmu, który powiada, że z życia zawsze można wydobyć dobro i — szczęście."

III.

O wartości gry w piłkę nożną.

Jeden z najstarszych mecenasów gry w piłkę nożną w Polsce, p. K. Hemerling ze Lwowa, pisze w „Przeglądzie Sportowym":

„Piłka nożna jest bezsprzecznie wspaniałym sportem. Jeżeli chodzi o ruch fizyczny i znaczenie wychowawcze tego sportu — to na pewno lepszego niema.

Poza siłą i najrozmaitszemi potrzebnemi do tej gry fizycznemi własnościami — nie zrobi gracz na boisku nic, skoro nie ma sprężystego mózgu. Tu jednoczyć się musi i spryt i odwaga i siła woli i przytomność umysłu i umiejętność podporządkowania swojego 'ja' pod potrzeby drużyny jako całości i wiele innych tak zwanych cnót społecznych, które robią dopiero z drużyny futbalowej dzielną jednostkę bojową.

Jest to tedy gra, wymagająca od uczestnika kolosalnych zdolności fizycznych i psychicznych, a graczem *par excellence* może być jedynie jednostka, która te właściwości w całej pełni posiada.

Przyznać trzeba, że gra ta rozpowszechnia się żywiołowo i ogarnia całą Polskę. Spotykamy dzisiaj już małe mieściny, gdzie się drużyny futbalowe organizują, ćwiczą i grają. Ale... jak grają. Częstokroć taka grająca drużyna... nie ma pojęcia o prawidłach piłki nożnej! I jakże się ma przedstawiać gra drużyny, nie znającej przepisów, z drużyną, znającą je dobrze?

historiawisly.pl

Co gorsza. Do gry stają częstokroć osobniki, fizycznie zupełnie nieprzysposobione z niewyrobionemi płucami, z słabem sercem i z słabemi nogami — fizyczne kaleki, a skoro zaczną istotnie grać, mogą swe zdrowie zupełnie podkopać a nawet zniszczyć.

Czyż nie należałoby tedy, aby czynniki, kierujące grą w piłkę nożną — bliżej w to wejrzały? Czy nie należałoby ustanowić jakichś inspektorów, znających grę doskonale i wysyłać ich na prowincję, wszędy, gdzie się już drużyny futbalowe zawiązały lub nowe się organizują?"

Ale tutaj wkroczyliśmy już w szczegóły, a nam chodzi teraz o ogólne «walory» piłki nożnej, racjonalnie uprawianej. Jedną z charakterystycznych właściwości futbalu, odróżniającą go po części od innych gałęzi sportu jest jego zdolność fascynowania tłumów. Stąd płyną różne jego zalety i wady. Ale cokolwiek zwolennicy innych rodzajów sportu mogliby zarzucić grze w piłkę nożną — a któryż sportowiec nie posiada swego szczególnie ulubionego sportu, który przedkłada ponad wszelkie inne—to jedno jest pewne, że „można ją uważać za awangardę innych sportów, i słusznie. Toruje ona im drogę, przygotowuje grunt. Do środowiska sportowo zupełnie nieuświadomionego trafia piłka. Rozpoczyna się z nią niesamowite harce, powstaje zarodek sportu piłkarskiego. Rozrasta się. Zjawiają się pisma sportowe, które łaknący wiadomości piłkarze sprowadzają z większych ośrodków. Z pism poznają inne dziedziny sportu. W czasie pobytu w centrach sportowych oglądają je naocznie. Na grunt przygotowany przez piłkę pada iskra i płomień zapału do innych rodzai sportów buchnie prędzej czy później. Widzów najczęściej dostarcza publiczność piłkarska, stanowiąca zwykle kadry 'galerji' wszelkich zawodów sportowych." (J. S. Bohusz w „Stadjonie".)

Ta popularność futbalu przyczynia się też do tego, że posiada on ze wszystkich sportów największe znaczenie

historiawisly.pl

międzynarodowe. Wchodzi tu w rachubę zarówno „idea olimpijska“ *zbratania narodów przez sport*, jak i rzecz szczególnie dla nas ważna, **znaczenie sportu dla propagandy zagranicznej.** Doniosłość tego ostatniego punktu ten tylko ocenić potrafi, kto zdał sobie dokładnie sprawę z roli, jaką odgrywa sport w społeczeństwach zachodnich. „Pewne poparcie i zrozumienie znajdują sfery sportowe u naszych placówek zagranicznych, które widząc na własne oczy, jaką potęgę przedstawia zagranicą sport, innem już okiem patrzą na sportowców polskich“ — pisze sekretarz Polskiego Związku Piłki Nożnej p. Obrubański, po pewnych gorzkich uwagach o popieraniu polskiego sportu przez większość naszych władz.

Gospodarcze znaczenie futbalu występuje najlepiej w Anglji, gdzie niektóre mecze zgromadzają przeszło 100.000 publiczności, a gdzie co sobota, w sezonie zimowym, 300.000 — 600.000 widzów przygląda się jednocześnie zawodom w różnych okolicach Anglji. Ile pociągów specjalnych potrzeba, by tłumy te dowieźć do miast przeznaczenia?

Te same cyfry mówią też **o społecznem znaczeniu futbalu.** Największy kontyngens widzów daje w Anglji stan robotniczy. „Gdyby nie te mecze, ludzie ci powędrowaliby o 12-ej lub 1-ej, zaraz po fajeramcie sobotnim do pierwszej lepszej — czy też gorszej — gospody i przepiliby tam całotygodniowy zarobek. A tak pozostawiają knajpę na uboczu, śpieszą do domu, by szybko coś zjeść, przebrać się i zdążyć na pociąg, który ma ich zawieźć na plac sportowy, na świeże powietrze“. (Bensemann.)

Są i tacy, których razi w grze w piłkę nożną przymus posługiwania się nogami. „Kopanie, ach jakie to ordynarne!“ Ciekawą odpowiedź na to daje A. Fendrich: „To skazanie kończyn górnych na bezczynność posiada również pewne głębsze znaczenie. Nie ulega

historiawisly.pl

bowiem wątpliwości, że chód człowieka kulturalnego, używającego nóg tylko do powolnego przemieszczania się spowodował pewne zwyrodnienie tych członków, objawiające się jako zmniejszenie ruchliwości stopy i palców nóg. U małych dzieci nie daje się ono jeszcze zaobserwować do tego stopnia. Z drugiej strony jest rzeczą

R. E. FOSTER (prawy łącznik). *C. B. FRY* (obrońca). *G. O. SMITH* (center napadu).

Ryc. 7. Trzech sławnych Korynteczyków.

pewną, że każdy człowiek odczuwa jakieś naturalne zadowolenie, podczas zatrudniania zaniedbanych dotychczas organów. Szczególna przyjemność, której doznaje np. alpinista przy wspinaniu się po skałach, pochodzi od nieuniknionej i wydajnej współpracy nóg podczas 'dropolenia'. A rozkosz władania piłką mądremi i energicznemi ruchami nóg, toczenia jej przed sobą lekkiemi

historiawisly.pl

uderzeniami stopy, przerzucania jej za siebie, podawania towarzyszom poprzez łańcuchy nieprzyjaciół, strzelania nią, niczem piorun, z 11 m odległości do bramki, rozkosz tę ten tylko ocenić potrafi, kto jej raz chociaż doznał; jest ona jedną z głównych przyczyn niebywałego wprost rozkwitu i rosnącej popularności sportu piłki nożnej. Gra nie zawierająca w sobie pierwiastków, przeciwdziałających automatycznie szkodliwym skutkom życia domowego i szkolnego, nie byłaby w stanie, mimo największej agitacji, rozniecić wśród młodzieży podobnego zapału, jak piłka nożna. Jest to poprostu instynktowna zdrowa reakcja młodego organizmu."

Zakończymy słowami innego niemieckiego entuzjasty futbalu, W. v. Reichenau'a: „To nie nogi grają z nogami, ale inteligencja pora się z inteligencją. Obraz walki prawdziwej występuje na jaw widomie, walki, w której trzeba wprzód przeniknąć zamiary przeciwnika, by móc je następnie na czas udaremnić, gdzie trzeba przeciwnika przechytrzyć, zaskoczyć go, przewyższyć rozumem i wolą zwycięstwa, rodzącą dopiero czyny. A wszystko to bez wodza! Każdy musi myśleć za wszystkich, rozważania swe i czynności dostrajać do czynności całej drużyny. Dlatego też każde stanowisko na boisku jest równie ważne i równie zaszczytne."

IV.

Niejeden uśmiechnie się gorzko czytając powyższe elogja dla sportu i zestawiając je z poszczególnemi przypadkami ze swego najbliższego otoczenia. Nie możemy więc zakończyć tego rozdziału bez położenia szczególnego nacisku na pewną rzecz, której się u nas zbyt często niedocenia:

historiawisly.pl

Tylko **dobrze zorganizowany sport** posiada wszystkie te zalety, które mu przypisują.

Ostatni przeciwnicy gry w piłkę nożną zamilkną dopiero z dniem, w którym *zarządy klubów zrozumieją swą rolę wychowawców młodzieży* i odpowiednio zorganizują cały wewnętrzny ustrój klubów i ćwiczenia na boisku!

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ CZWARTY.

TECHNIKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ.

W literaturze, zajmującej się teorją futbalu, taktyka gry zajmuje znacznie więcej miejsca od techniki, gdyż technika jest bardziej rzeczą instynktu, a taktyka opiera się głównie na inteligencji. Przytem szczegóły techniczne znacznie jest trudniej wyrazić słowami od taktycznych. Tylko długotrwałe ćwiczenie może nauczyć doskonałego «opanowania piłki» i «opanowania ciała», ale żeby to ćwiczenie prowadziło jak najszybciej i jak najłatwiej do celu, musi ono być umiejętne i cel musi nieustannie stać jasno przed oczami. Do tego może się przydać teorja. Bardzo *ważnym środkiem do skrócenia czasu nauki jest też przypatrywanie się dobrym graczom.*

I.

Gaszenie piłki [1]).

Każdy gracz musi umieć zupełnie pewnie i bez wysiłku *gasić* piłkę, w jakikolwiekby sposób ta do niego nie dochodziła. Gra kombinacyjna nie może się rozwinąć w drużynie, jeżeli wszyscy jej członkowie nie umieją dobrze *stopować* piłki (z czego jednak nie wyni-

---

[1]) Słowo to powstało widocznie w związku z „świecą“ (wysokim rzutem prosto do góry). Dzisiaj świece wyszły z użycia, jako zupełnie bezcelowe i zamiast „gasić świece“, gasi się „piłkę“, chociażby lecącą po ziemi. Z angielska mówi się też „stopować“ piłkę.

historiawisly.pl

ka, żeby należało podczas gry piłkę zawsze stopować, a nigdy nie uderzać jej odrazu, «jak przyjdzie»). Im idealniejsze jest zgaszenie, tem prędzej może nastąpić potem dalsze podanie piłki; zawodowcy angielscy dochodzą w tem do takiej wprawy, że laik z trudnością odróżni, czy piłka została uderzona odrazu, czy też zgaszona i natychmiast potem podana.

Istnieje wiele sposobów gaszenia piłki. Dobry gracz powinien umieć unieruchomić piłkę nieledwie że każdą częścią ciała. Cała sztuka polega na tem, żeby unikać sztywności. Wszystkie mięśnie powinny być jak najbardziej zwolnione. W chwili zetknięcia się z piłką ta część ciała, która pierwsza się z nią styka, poddaje się nieco wtył i zahamowuje przez to—«wyłapuje» niejako—bieg piłki. Można to sobie uzmysłowić myśląc o chwytaniu do ręki kamienia, lecącego w powietrzu; jeżeli nie chcemy sobie przytem stłuc ręki, to nie nastawiamy sztywno dłoni, by schwytać kamień przez nagłe zamknięcie palców w odpowiedniej chwili, ale trzymamy rękę elastycznie i cofamy ją wtył w chwili łapania, przez co unikamy bolesnego zderzenia kamienia z ręką. Na podobnem «poddawaniu» (piersi, brzucha, nogi, głowy) polega większa część sposobów gaszenia piłki. W niektórych gra jeszcze rolę przytrzymanie piłki o ziemię, ale i tu ruch nogi musi być jak najswobodniejszy i wszelkie gwałtowne przybijanie piłki do ziemi jest grubym błędem.

Ważniejszemi sposobami gaszenią są:

1. **Gaszenie goleniami (o ziemię).** Jest to sposób przestarzały i używany obecnie tylko przez graczy o bardzo niskim poziomie technicznym.

2. **Gaszenie podeszwą (o ziemię).** Piłkę nakrywa się lekko podeszwą, akurat w chwili, gdy spadając dotyka ziemi. Podeszwę najlepiej ustawić pochyło w ten sposób, aby tworzyła ona z powierzchnią ziemi coś w ro-

historiawisly.pl

dzaju lejka, w który wpada piłka i zatrzymuje się. Należy unikać wszelkich gwałtownych ruchów, nie przybijać

Ryc. 8. Gaszenie piłki podeszwą.

piłki do ziemi, nie zginać silnie w kolanie nogi, którą się gasi, nie podskakiwać na drugiej nodze! (Przy dobrem opanowaniu tego sposobu gaszenia można zaraz

historiawisly.pl

po przytrzymaniu piłki cofnąć nogę z powrotem, jak to czyni wielu pierwszoklasowych graczy). Wogóle cały ruch nogi i ciała musi być jak najspokojniejszy i ledwo dostrzegalny.

3. **Gaszenie bokiem stopy.**

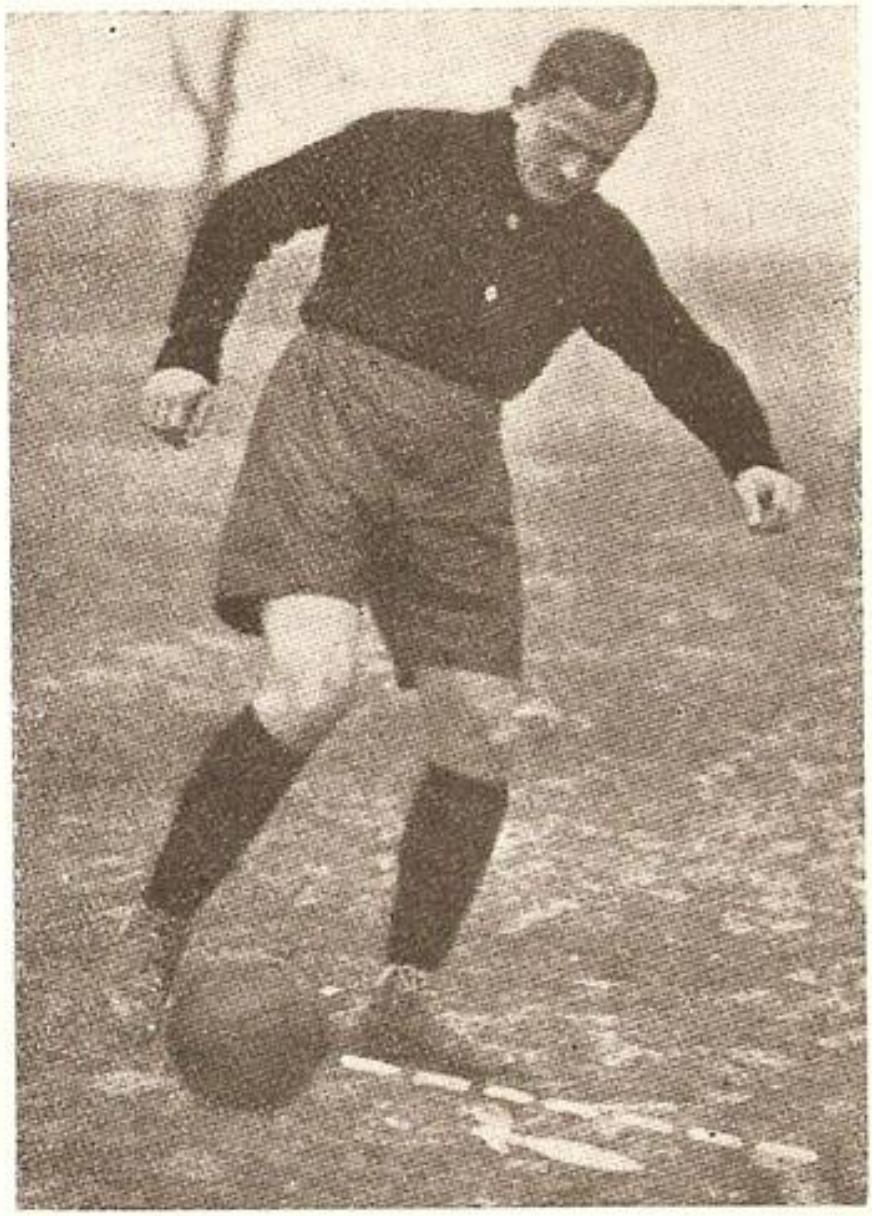
Zgaszenie w chwili spadania piłki na ziemię, można wykonać i bokiem stopy, zamiast podeszwą. Bokiem stopy gasi się również piłkę, lecącą po bardzo płaskim łuku lub sunącą po ziemi. W tym ostatnim przypadku przyduszenie do ziemi nie gra już oczywiście żadnej roli, a wszystko polega na owem «wyłapaniu przez cofnięcie», o którem była mowa. Gdy raz nabierze się potrzebnego «czucia» w nodze, wtedy takie szczegóły, jak naprzykład zwrócenie palców nóg do dołu, jak przy strzale, lub naprzód i t.p. nie grają już żadnej roli.

Ryc. 9. Gaszenie bokiem stopy.

4. Jeszcze więcej «czucia w nodze» wymaga inny sposób gaszenia, używany często przez zawodowców angielskich, a polegający na wyłapaniu na nogę piłki lecącej w powietrzu, zanim ta spadnie na ziemię.

historiawisly.pl

5. **Gaszenie piersiami:** a) **wprost z powietrza** przez nagłe cofnięcie piersi w odpowiedniej chwili lub b) **z kozła**



Ryc. 10. Gaszenie bokiem stopy.

przez nachylenie się naprzód i strącenie piłki piersiami ku ziemi. Piłka spadająca z góry odbija się od ziemi i zaraz potem, jakiś metr od ziemi, trafia w poziomą

historiawisly.pl

płaszczyznę piersi gracza, który się w stosownej chwili odpowiednio nachylił.

Ryc. 11. Gaszenie piłki głową.

6. **Gaszenie brzuchem** przez «wciągnięcie» brzucha w odpowiedniej chwili.

7. **Gaszenie głową (czołem)** rzadko używane, chociaż

historiawisly.pl

dość efektowne. Oprócz tego istnieje wiele «fantastycznych» sposobów gaszenia piłki; gdy raz zrozumie się zasadę stopowania i nabędzie się odpowiedniego «czucia», wtedy ilość różnych sposobów gaszenia staje się wprost nieograniczona.

Gaszenie jest sztuką tak ważną dla piłkarzy, że muszą się w niej nieustannie ćwiczyć. Trzeba umieć każdą piłkę zatrzymać dokładnie w tem miejscu, gdzie się sobie tego życzy. Już *kilka centymetrów* może odegrać wielką rolę, np. przy gaszeniu piłki jedną nogą i natychmiastowem strzelaniu drugą (bez żadnego ruchu przygotowawczego pomiędzy zgaszeniem a strzałem).

Gaszenie w biegu.

Dotychczas mówiliśmy o gaszeniu jako o zupełnem zatrzymaniu piłki, ale podczas gry otrzymuje się często piłkę, gdy się jest w biegu; trzeba wtedy w pierwszem zetknięciu się z nią zniweczyć jej pęd pierwotny, podobnie jak przy stopowaniu na miejscu i jednocześnie nadać jej tyle pędu w nowym kierunku, żeby biec z nią dalej bez zatrzymywania się. Jest to rzecz, wymagająca jeszcze więcej «czucia» w nodze od gaszenia na miejscu, ale kto raz nauczył się elastycznego dotykania piłki przy stopowaniu na miejscu, ten łatwo posiądzie i ten wyższy stopień sztuki gaszenia. Nie wolno tylko o nim zapominać przy trenowaniu.

II.

Wszelkie wprawienie w ruch piłki przy pomocy nogi będziemy nazywali *rzutem*; niezbyt wysokie i silne rzuty nazywamy *strzałami*, rzuty prosto do góry *świecami*. Te nie odgrywają żadnej roli we właściwej grze, gdyż są zupełnie bezcelowe.

historiawisly.pl

Słowo rzut używane tu jest w skróceniu zamiast rzut nogą [1]), gdyż inne rzuty, jak np. ręką lub kolanem, zdarzają się w grze w piłkę nożną tylko wyjątkowo, a o rzutach głową zazwyczaj się nie mówi, tylko o uderzeniu głową, biciu głową... Rzuty ręką są dozwolone stale tylko bramkarzowi, a wyjątkowo każdemu graczowi przy wrzucie piłki rękami z autu; rzut kolanem jest zazwyczaj tylko oznaką niezgrabności i braku wyrobienia technicznego gracza, który zbyt wcześnie wybiegł na spotkanie piłki.

Według miejsca zderzenia nogi z piłką odróżniamy rzuty:

„szpicem“,
podbiciem,
wewnętrzną stroną stopy,
zewnętrzną stroną stopy,
piętą,
podeszwą.

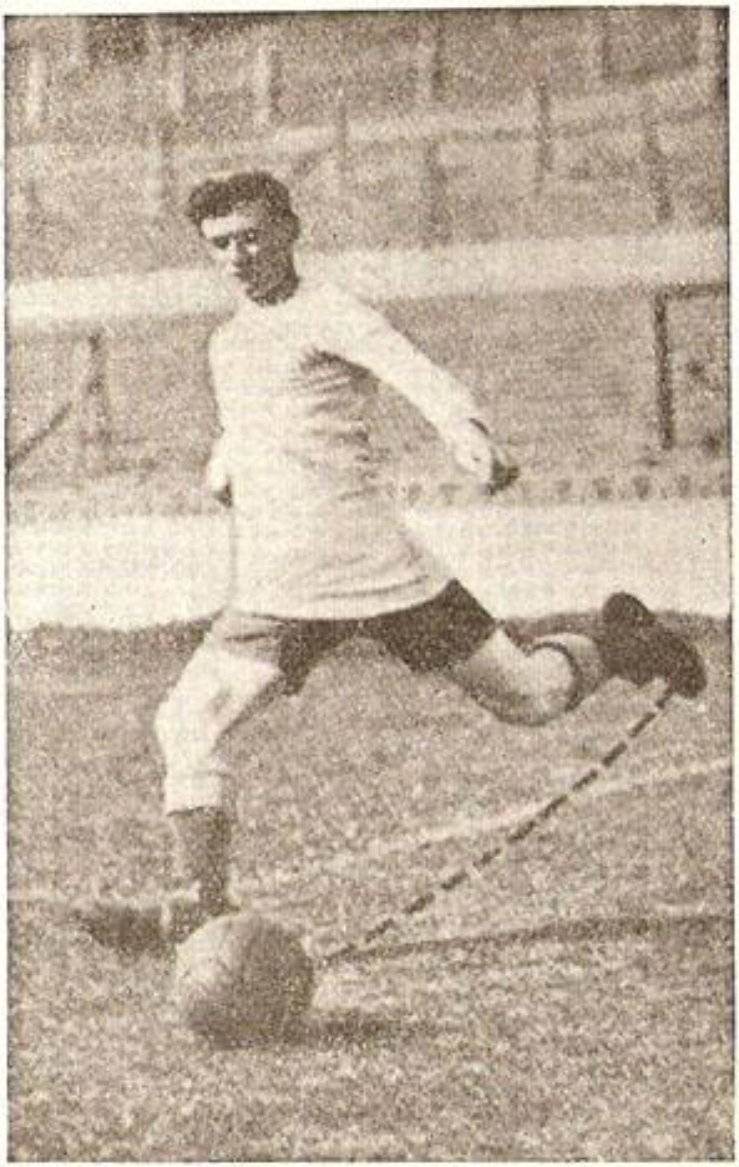
Skąd pochodzi siła rzutu.

Zanim przejdziemy do omówienia poszczególnych sposobów strzelania zastanowimy się najprzód nad tem, od czego zależy siła rzutu (czy to strzału napastnika, czy też «odkopu» obrońcy). Ileż to razy staramy się kopnąć „z całych sił“, a wynik jest zupełnie marny, innym razem, prawie że bez wysiłku osiągamy pioru-

[1]) Chociaż nie mówi się „rzucać piłkę nogą“, lecz uderzać, kopać, bić i t. p., to jednak słowo rzut w tem znaczeniu jest powszechnie używane (rzut wolny, rzut od bramki). Słowo kopnięcie, jak już ktoś zauważył, bywa przez futbalistów używane tylko w sensie ujemnym, pogardliwym: kopnięcie przeciwnika, bezmyślna kopanina i t. p., z wyjątkiem takich sztucznych wyrazów, jak wykop, odkop i t. p.

historiawisly.pl

nujący strzał. Czem się to tłumaczy? Otóż można powiedzieć, że siła rzutu zależy głównie od:

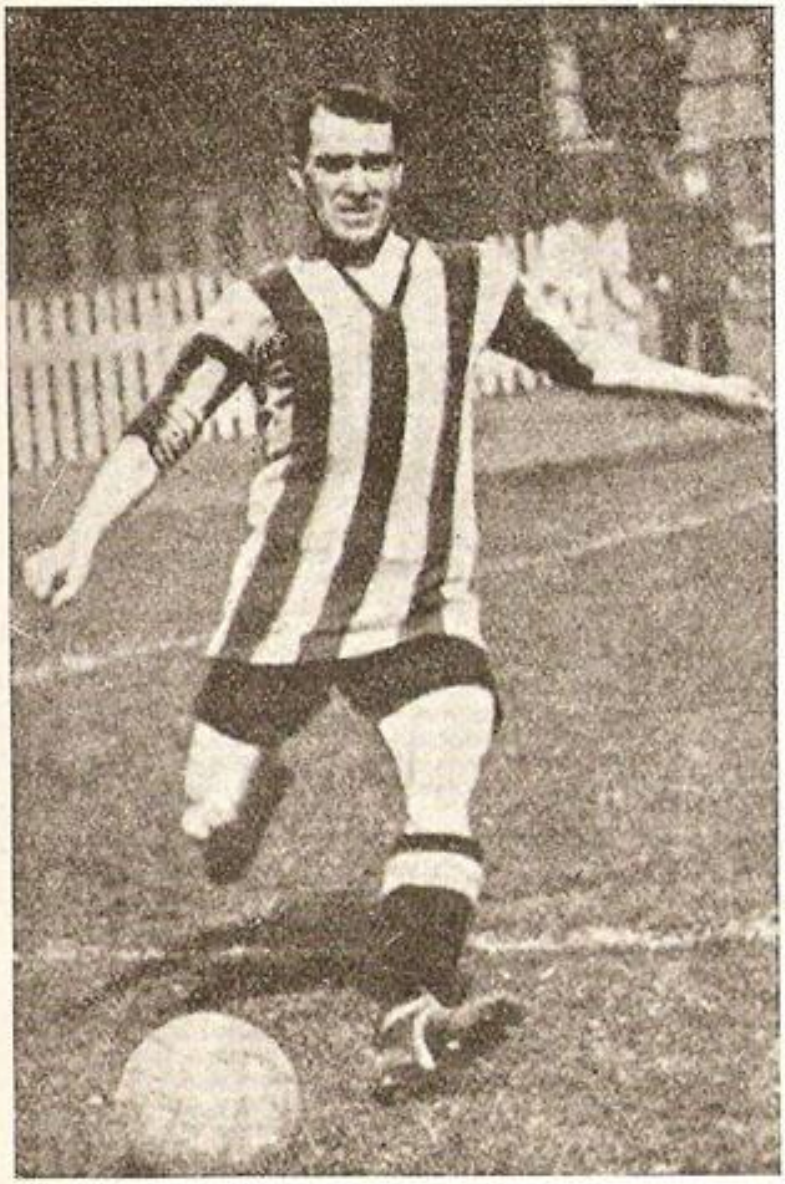


Ryc. 12. Rozmach nogi do rzutu.
(Fotografja zawodowca angielskiego).

1) dokładnego pochwycenia chwili uderzenia;
2) od dużego rozmachu nogi od tyłu;

historiawisly.pl

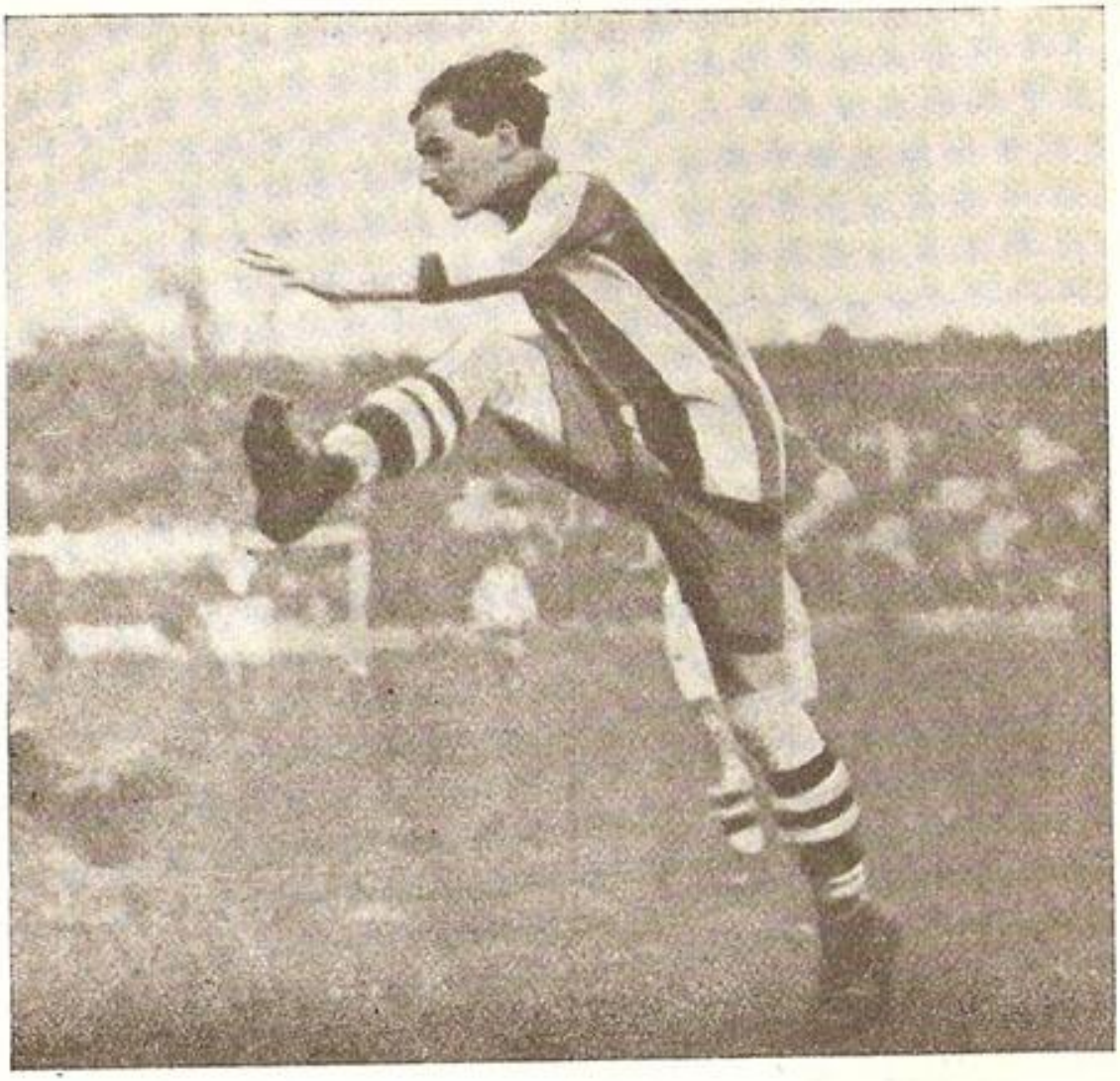
3) od swobody całego ruchu, która powoduje duży «wymach» nogi naprzód (po rzucie);



Ryc. 13. Rozmach nogi do rzutu.
(Fotografja zawodowego obrońcy angielskiego).

4) od «obszerności ruchu», polegającej na tem, że bierze w nim udział nietylko noga, ale i biodro.

historiawisly.pl



Ryc. 14. **Wymach nogi po rzucie.**
(Fotografja zawodowca angielskiego)

Wszystkie punkty są równie ważne. Grają one tę samą rolę i w innych sportach, jak np. w rzutach lekkoatletycznych, tennisie, golfie i t. p. (gdzie odnoszą się oczywiście do ruchu ręki).

Ruchy dobrego futbalisty podczas strzelania (lub dobrego tennisisty podczas bicia *drive'u*) są napozór znacznie powolniejsze od rozpaczliwych wysiłków po-

historiawisly.pl

czątkującego gracza, a jednak wynik jest znacznie lepszy, strzał (lub *drive*) nietylko dokładniejszy, ale i silniejszy. Tłumaczy się to właśnie tem, że nie robią oni żadnych niepotrzebnych wysiłków; używają tylko tych mięśni, które są niezbędne do wywołania danego ruchu, nie napinając przytem żadnych innych i wyładowując całą energję dokładnie we właściwej chwili.

Analizując bliżej rozmach nogi od tyłu, można jeszcze zauważyć, że jest on początkowo powolny, stopniowo tylko noga nabiera coraz większej szybkości, której maximum przypada na chwilę uderzenia piłki i następnie ruch zamiera powoli podczas wymachu nogi do przodu. Główny wysiłek przypada zatem na chwilę uderzenia piłki, a nie na początek rozmachu nogi (jak to czyni wielu początkujących).

Strzelający musi starać się wykonać cały ruch możliwie swobodnie (z mięśniami możliwie zwolnionemi); oczywiście, że te mięśnie, które są niezbędne dla wykonania ruchu i tak zadziałają w odpowiedniej chwili, ale przez dążenie do swobody ruchu unika się — po długotrwałem ćwiczeniu — skurczów niepotrzebnych mięśni, które tylko przeszkadzają zamiast pomagać. Ta swoboda ruchu pociąga za sobą duży wymach nogi, jak to widzimy np. na rycinach 14, 15 i 16, przedstawiających zawodowców angielskich po strzale.

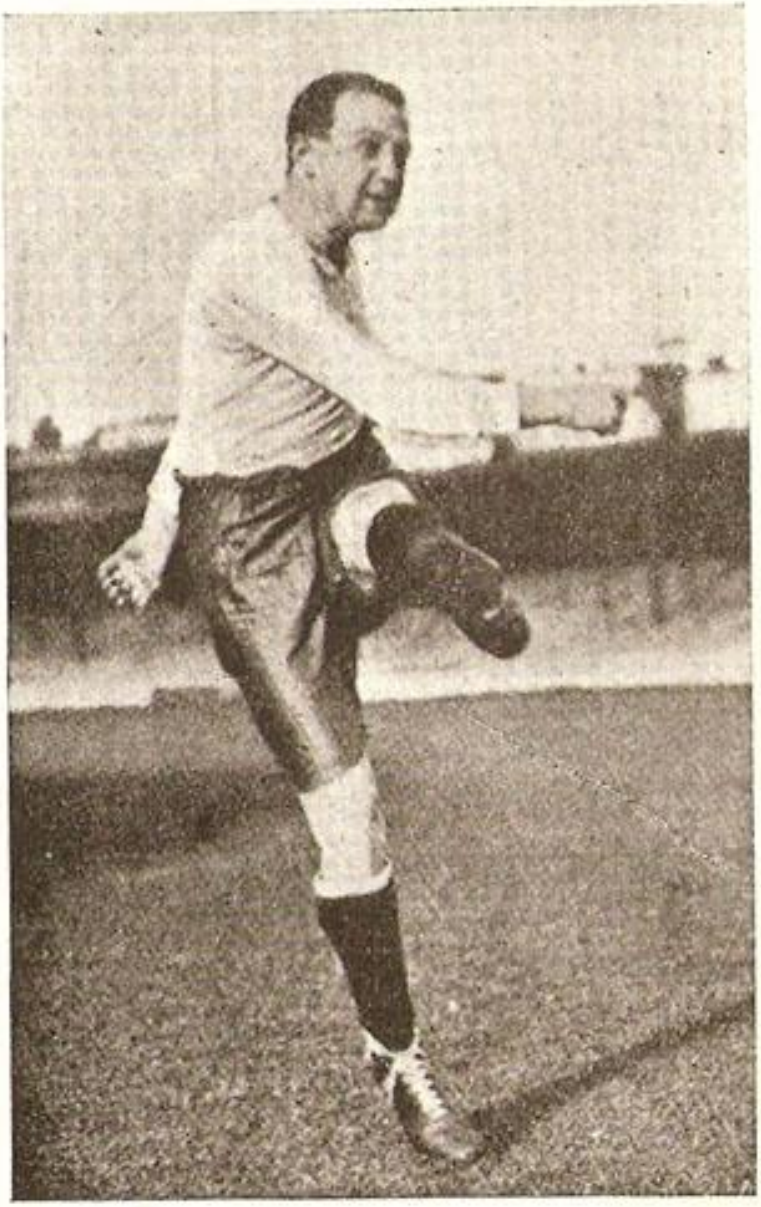
Nakoniec zauważyć jeszcze można (według K. R. G. Hunta), że oprócz stawu biodrowego ważną rolę przy strzale odgrywa również staw kolanowy i skokowy.

Rzuty lotne (woleje) i półlotne (dropkiki).

Mówimy o rzutach lotnych czyli wolejach (po angielsku *volley*), gdy piłka zostaje uderzona wprost „z powietrza“ (a nie „z kozła“) oraz o rzutach pół-

historiawisly.pl

lotnych lub dropkikach (po angielsku *half-volley* albo *dropkick*, a zatem nie dropking!), gdy piłkę trafia się



Ryc. 15. Wymach nogi po strzale.
(Fotografja zawodowca angielskiego).

w chwili jej zetknięcia się z ziemią, a właściwie drobny ułamek sekundy potem. „Tylko dropkiki nazwać

historiawisly.pl

można rzutami idealnemi — pisze K. R. G. Hunt w roku 1923 — ale podczas gry każdy musi brać oczy-

Ryc. 16. Wymach nogi po strzale.
(Fotografja zawodowca angielskiego).

wiście piłkę «jak mu przyjdzie»; powinien jednak posługiwać się strzałami półlotnemi, gdy to jest tylko

historiawisly.pl

możliwe.“ Jeden z najlepszych napastników, jakich świat widział, G. O. Smith, strzelał do bramki prawie że wyłącznie tylko dropkikami. Im gracz jest wytrawniejszy tem bardziej przekonywa się o zaletach tych rzutów. Zdolność dokładnego utrafiania chwili, w której należy piłkę uderzyć, osiąga się najlepiej przez przyglądanie się lepszym graczom; bez takich żywych wzorów nauczenie się tych rzutów może wymagać wiele czasu, chociaż nie są one sztuką dla żadnego chłopaka ulicznego w miastach o rozwiniętym już ruchu piłkarskim. Dropkiki mogą być bite podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną stroną nogi, szpicem i piętą, ale gracze o wysoko wyrobionej technice posługują się normalnie przy tych rzutach tylko podbiciem.

Rzut szpicem.

Jest to ulubiony rzut początkujących graczy, ale z biegiem czasu, przy coraz to lepszem opanowaniu innych, lepszych sposobów strzelania używa się go coraz to rzadziej, aż do zupełnego nieledwie jego wyrugowania. Nawet rzuty z rogu, rzuty od bramki, jakoteż i wszystkie rzuty wolne biją zawodowcy angielscy podbiciem, tak, że wielu autorów sportowych angielskich nie uznaje wogóle rzutu szpicem. Jednakowoż nie można zaprzeczyć, że w niektórych przypadkach rzut taki może oddać pewne usługi i powinno się go nauczyć już choćby dlatego, że prawdziwie dobry gracz powinien «posiąść wszystkie sztuki futbalowe», chociaż niektórych z nich może nigdy nie stosować podczas zawodów. Niespodziewany strzał szpicem wprawia często w zdumienie bramkarza i niektórzy sławni napastnicy (jak np. Studnička w Wiedniu lub Olejak w Krakowie) zawdzięczali prawie wszystkie zdobyte przez siebie bramki działaniu swej „kapy“.

historiawisly.pl

Przy rzutach wolnych „szpicaki“ są na kontynencie tak bardzo jeszcze rozpowszechnione, że Knesebeck nawet pisze: „Uderzenie szpicem stosuje się w przypadkach, gdy piłka leży spokojnie na ziemi, a zatem po

Ryc. 17. Rzut szpicem.
(Według Knesebecka).

rozstrzygnięciach sędziowskich. Przy rzucie od bramki, rzucie z rogu lub rzucie wolnym (jeżeli nie ma się zamiaru przejść bezpośrednio do kombinacji) trzeba zwykle uderzyć piłkę na dalszą odległość, a zatem z pewną siłą. Inny sposób uderzenia niż szpicem, nie wchodzi wtedy już choćby dlatego w rachubę, że piłka musi się wznieść

historiawisly.pl

na pewną wysokość, aby nie stać się łupem przeciwników już przed osiągnięciem swego celu.“ Wywody te trącą nieco myszką, a na wykazanie ich niesłuszności wystarczy przypomnieć, że zawodowcy angielscy biją wszystkie rzuty z rogu podbiciem, a mimo to piłka „wznosi się na pewną wysokość“, i „przelatuje dalszą odległość“. To samo dotyczy i rzutów z bramki, wykonywanych zazwyczaj przez bramkarzy angielskich przy pomocy podbicia.

Żeby skończyć ze „szpicakami“ podamy jeszcze opis ich wykonywania, według W. Knesebecka: „Piłkę uderza się nieco wzniesioną stopą (obcas jak najbliżej ziemi), trochę poniżej jej poziomej osi, w ten sposób, żeby w chwili uderzenia stopa i początek zamierzonego toru piłki leżały na jednej linji prostej, przechodzącej przez środek piłki. Wszelkie odstępstwo od tej prostolinjowości powoduje obrót piłki podczas lotu (fałsz). Przy wszystkich innych rzutach, środek ciężkości ciała spoczywa na nodze, na której się stoi, ale tutaj, dla powiększenia potęgi uderzenia, względnie dla zaoszczędzenia wysiłku, przenosi się podczas uderzenia punkt oparcia z tylnej nogi na przednią, którą stawia się na ziemi zaraz po uderzeniu. Dzieje się to podobnie jak przy wykonaniu zwykłego kroku.“ O ile na pierwszą część tego wytłumaczenia można się zgodzić bez zastrzeżeń, to druga odnosi się conajwyżej do jednego ze sposobów wykonywania rzutu szpicem. Zazwyczaj nie przestępuje się na drugą nogę, tylko wykonywa się nogą uderzającą «wymach» naprzód, jak przy rzutach podbiciem.

historiawisly.pl

Rzut podbiciem.

Jest to niejako klasyczny sposób uderzania piłki, którego się używa znacznie częściej od wszystkich innych sposobów razem wziętych.

„Zdolność dokładnego kopania uzyskuje się w znacznej mierze przez ćwiczenie, ale jeżeli młody gracz chce czynić szybkie postępy, musi on posługiwać się również inteligencją i opracowywać sztukę kopania, szczegół za szczegółem, podobnie jak gracz w cricketa wyucza się poszczególnych uderzeń pokolei. Pierwszą rzeczą, którą trzeba sobie dobrze wbić do głowy, jest to, że podbicie, a nie palce nóg są najważniejszą częścią stopy futbalisty.“ (L. V. Lodge.)

„Nigdy nie powinno się używać końców palców, a każde prawie uderzenie wykonywać częścią nogi pomiędzy nasadą palców, a wierzchołkiem podbicia. Podczas uderzenia zagina się palce jak najbardziej do tyłu, tak, aby kość goleniowa i wierzchołek podbicia tworzyły nieledwo że linję prostą. Jest to jedna z tajemnic płaskich strzałów, a drugą — z której mało osób zdaje sobie sprawę — jest dopuszczenie piłki przed jej uderzeniem jak najbliżej do siebie. Szczególnie lekka piłka, lecąca znacznie powolniej od ciężkiej, kusi do zbyt wczesnego kopnięcia o drobny ułamek sekundy. Stąd noga w chwili spotkania się z piłką jest już wzniesiona naprzód i do góry i osiągnięcie płaskiego strzału staje się rzeczą prawie że niemożliwą.“ (K. R. G. Hunt.)

Strzelanie.

Strzały do bramki można omówić razem z rzutami podbiciem, gdyż są zazwyczaj wykonywane w ten sposób. Strzały szpicem są znacznie mniej pewne; mają one

historiawisly.pl

chyba tę tylko zaletę, że są może bardziej niespodziewane i mogą być od czasu do czasu używane dla zmylenia czujności bramkarza, np. z tłumu przed bramką.

O rzutach podbiciem i skąd się bierze ich siła, była już mowa w dwu specjalnych ustępach. Widzieliśmy również dopiero co ze słów pastora Hunta, że dla osiągnięcia dostatecznie płaskiego strzału, nie trzeba uderzać piłki przed sobą, ale *pod sobą*, t. j. gdy piłka znajduje się tuż koło drugiej nogi.

Pekarna zwraca na to uwagę, że przy strzelaniu należy górną część tułowia przechylić nieco naprzód. Mac Collins w braku tego przechylenia i w tem, że piłkę uderza się za daleko od siebie, upatruje powód tak częstego po przebojach przestrzeliwania bramki górą z kilkumetrowej nawet odległości; trzeba koniecznie o tem pamiętać, żeby w ostatniej chwili przechylić tułów naprzód i piłkę o tyle wstrzymać, żeby ją dostać pod siebie.

Rzut wewnętrzną stroną stopy.

Jest to rzut bardzo ważny. Umożliwia on dokładne opanowanie kierunku. Używa się go zazwyczaj przy podawaniu na krótką odległość (ob. ryc. 18) i przy „plasowaniu“ strzału do bramki, t. j. przy strzale zbliska, gdzie nie chodzi tyle o siłę, co o dokładne ominięcie bramkarza.

Rzutem tym można też brać piłki z powietrza, jak to czyni wielu pomocników przy „wypuszczaniu“ piłki napastnikom. Tego samego rzutu można zatem użyć przy podawaniu piłki napastnikom po uprzedniem zatrzymaniu jej, lub bez stopowania, wprost z powietrza, albo z piłki toczącej się po ziemi.

historiawisly.pl

Ryc. 18. Podanie wewnętrzną stroną stopy.
(Według fotografji zawodowca angielskiego).

Rzut zewnętrzną stroną stopy.

Niektórzy gracze przy strzelaniu skręcają stopę do wewnątrz w ten sposób, że wykonywają podobny ruch jak przy strzelaniu podbiciem, ale trafiają piłkę zewnętrzną stroną stopy. Łatwo jest w ten sposób osiągnąć tę samą siłę co i czystym rzutem podbiciem, ale nadawanie dokładnego kierunku piłce jest trochę utrudnione. Nie można przeto początkującym graczom zalecić ćwiczenie się w strzelaniu zewnętrzną stroną stopy, dopóki nie wyuczyli się strzałów podbiciem. Ale ostatecznie wielu pierwszorzędnych graczy strzela z upodobaniem

historiawisly.pl

Ryc. 19. Gra głową.

historiawisly.pl

zewnętrzną stroną nogi, tak, że niema powodu wyrzekania się tego sposobu strzelania, jeżeli ktoś stwierdzi, że osiąga w ten sposób lepsze rezultaty, niż strzelając podbiciem.

Uderzenia zewnętrzną stroną stopy (prawą nogą na prawo lub lewą na lewo) używa się też przy podawaniu na bliską odległość dla zmylenia przeciwnika.

Gra głową.

„Nauczenie się gry głową nie jest bynajmniej trudne, a jednak znaczna część młodych graczy nie wykazuje wielkiej umiejętności w tej dziedzinie gry.

Nie należy nigdy 'główkować', stojąc na ziemi: ułamek sekundy przed uderzeniem piłki trzeba podskoczyć na jej spotkanie. Innym częstym błędem jest również spuszczanie piłki z oka na chwilę przed uderzeniem. Aż do samego momentu spotkania piłki z głową **wzrok musi być utkwiony w piłkę,** przez co osiąga się nietylko większą dokładność, ale i ułatwia się wykonanie 'główki' właściwą częścią czaszki, t. j. czołem [w miejscu mniej więcej gdzie zaczynają rosnąć włosy]. Kto się trzyma tego przepisu temu nic nie grozi; lecz kto odwraca wzrok od piłki i kuli głowę w ten sposób, że piłka uderza go w wierzchołek głowy, ten może łatwo dojść do przekonania, że bicie piłki głową jest wcale bolesną operacją.

Dobra technika głowy jest niemożliwa bez odpowiedniego wyrobienia mięśni karku, gdyż piłka musi być rzeczywiście 'uderzona' głową, szczególnie gdy kierunek lotu piłki ma ulec zmianie; ruch ten, dla braku lepszego przykładu, opiszę jako gwałtowne 'skinienie' głową. Ale na tem nie kończy się sztuka posługiwania się głową w futbalu; trzeba jeszcze nabyć umiejętności zachowywania równowagi i utrafiania odpowiedniej chwili. Główko-

historiawisly.pl

Ryc. 20. Gra głową.

wanie nie przedstawia większych trudności, gdy niema nikogo w pobliżu; lecz gdy trzech lub czterech innych

historiawisly.pl

Ryc. 21. Gra głową.

graczy usiłuje zrobić to samo, wtedy rzecz przedstawia się zupełnie inaczej. Wszystko zależy wtenczas od tego, kto pierwszy dostanie się głową do piłki; ale jeżeli ktoś wyskoczy zbyt wcześnie, ten może się o tem przekonać,

historiawisly.pl

że spada już z powrotem, gdy piłka do niego dochodzi. Trzeba się zatem starać podskoczyć do góry o drobny ułamek sekundy wcześniej od przeciwników, a ciało musi być przytem dobrze zrównoważone, by nie ustąpić pod naporem dwu lub trzech przeciwników, dążących do tego samego celu. Może się to wydawać nieco dziwnem, ale faktem jest, że szturchnięcia te mają znacznie mniejszy wpływ wtedy, gdy gracz już jest w powietrzu, aniżeli chwilę przedtem, gdy przygotowuje się właśnie do skoku. Najlżejsze dotknięcie może mu całkowicie zepsuć szyki, jeżeli nastąpi w chwili, gdy gracz przykuca do skoku, lecz gdy stopy jego oderwą się już od ziemi, wtedy może on znieść wiele więcej, dzięki instynktownemu utrzymywaniu równowagi w powietrzu.

Jeszcze jedna przestroga co do rąk. Powinny one być zupełnie rozstawione na boki nietylko dla lepszego utrzymywania równowagi, ale i dla przeciwdziałania instynktownej dążności do odpychania przeciwników, skaczących jednocześnie do piłki, dążności, wykazywanej nawet nieraz przez najlepszych graczy. Jeżeli ręce są rozstawione, wtedy faul przez odepchnięcie rękami jest wykluczony, gdyż jeżeli nastąpi odepchnięcie przeciwnika, to tylko tułowiem.“ (K. R. G. Hunt.)

Widzimy, że pastor Hunt zabrania bicia głową bez podskoku, tymczasem Knesebeck opisuje szczegółowo pewien rzut bokiem głowy «na odległość», przy którym stoi się z rozstawionemi nogami na ziemi i potęguje się siłę uderzenia ruchem całego ciała. Rzut taki jest o tyle zbyteczny, że piłka jest uderzana na małej stosunkowo wysokości, a wtedy dobry bek może zamiast tego cofnąć się jeszcze o metr wtył i uderzyć piłkę nogą.

Przy rzutach głową z podskokiem siła uderzenia pochodzi od „kiwnięcia głową“, a nie od podskoku całego ciała. Innemi słowy, **nie należy uderzać piłki podczas wznoszenia się ciała do góry**, ale w chwili gdy ciało znajduje się

historiawisly.pl

Ryc. 22. Gra głową.

w najwyższym punkcie i zawisło niejako w powietrzu. Wymaga to długotrwałego treningu.

Przy rzutach wbok i do tyłu używa się zamiast czoła bocznej lub nawet tylnej części głowy.

historiawisly.pl

W związku z grą głową należy podnieść ważność zaprawiania się w skokach wzwyż, najlepiej do piłki, zawieszonej w odpowiedniej wysokości. Skok do piłki różni się tem od zwykłego skoku wzwyż, że chodzi w nim o jaknajwyższe wzniesienie głowy. Osiąga się to przez wyprostowanie całego ciała «jak struna», przyczem nogi muszą być również wyprostowane i zwarte, a ręce przyłożone do ciała (porównaj ryciny 19 — 22).

Niektórzy radzą dla zwiększenia siły uderzenia wyskakiwać z rękami rozstawionemi na boki (i zgiętemi w łokciach) i rzucać je nadół (i wyprostowywać) w chwili uderzenia piłki głową.

Wybijanie.

Wybijaniem (piłki) nazywamy odbieranie piłki przeciwnikowi, przyczem przeciwnik ten może albo biec z tą piłką (prowadzić ją, jechać wózkiem), albo stać w miejscu. W tym ostatnim wypadku chodzi zwykle o chwilę tuż po zgaszeniu piłki przez przeciwnika.

„Powodzenie w wybijaniu zależy w znacznej mierze od szybkości startu. Gdy się raz poweźmie decyzję, trzeba się odrazu i jak najszybciej zerwać z miejsca; a przedewszystkiem nie należy nigdy przy wybijaniu odwracać się plecami do przeciwnika.“ (L. V. Lodge.)

Istnieje wiele sposobów wybijania, zależnie od wagi wybijającego w porównaniu do wagi przeciwnika, od szybkości biegu, od długości nóg, od odległości od piłki, od położenia obu graczy względem piłki. Instynktownego użycia najodpowiedniejszego z nich w każdej okoliczności może nauczyć tylko długoletnia praktyka i obserwacja lepszych graczy od siebie. Tutaj opiszemy kilka bardziej wyszukanych sposobów wybijania, które mogą niekiedy przydać się tam, gdzie zwykłe sposoby już zawodzą.

historiawisly.pl

Ryc. 23. Odbieranie piłki ciałem.

„Istnieje pewien sposób wybijania, którego możesz z korzyścią użyć nawet przeciwko szybszemu przeciwnikowi od siebie, gdy biegniesz krok w krok obok niego.

historiawisly.pl

Przez rzucenie się na ziemię nogami naprzód, może ci się często udać oddalić piłkę od przeciwnika, czy to na aut, czy też w kierunku do jednego z towarzyszów gry, lecz czyniąc to musisz bardzo uważać, aby nie popełnić faula, ani też nie chybić piłki, gdyż ponowne dopędzenie jej jest wykluczone. Oczywiście, że tego sposobu wybijania używa się tylko w ostateczności, gdy musi się za wszelką cenę pozbawić przeciwnika piłki, niezależnie od tego, czy się ją samemu otrzyma, czy też nie. Może ci się np. zdarzyć, że będziesz biegł w pobliżu nieprzyjacielskiego centra napadu, który się przebił przez obronę i pędzi do bramki strzeżonej już tylko przez samego bramkarza. Wtedy nie pozostanie ci często nic innego do roboty, jak rzucić się na piłkę w dopiero co opisany sposób, nie bacząc co się potem z piłką stanie, byleby pozbawić jej przeciwnika. W ten sam sposób pomocnik lub obrońca może w ostatniej jeszcze chwili odebrać piłkę uciekającemu skrzydłowemu.

Jest jeszcze inny, nieco podobny sposób wybijania, który może łatwo coprawda zwyrodnieć w faula, lecz zręcznie i uczciwie wykonany, jest zupełnie poprawny i często cudownie skuteczny. Mam na myśli wybijanie, przy którem przyklęka się na jedno kolano, a drugą nogę wysuwa jak najdalej ku piłce (zob. ryc. 24). Przez szybkie wykonanie tego manewru można niejednokrotnie wybić piłkę przeciwnikowi, oddalonemu o jakieś dwa metry od siebie, gdy wszelkie inne sposoby byłyby beznadziejne. Na mokrym gruncie wybicie to może się udać nawet z odległości 3—4 metrów, gdyż gracz stosujący je ślizga się przytem z taką nadspodziewaną szybkością po powierzchni trawy, że dopada naogół całkiem na to nieprzygotowanego przeciwnika.“ (K. R. G. Hunt.)

Jeszcze jedna ogólna uwaga o wybijaniu według pastora Hunta: „Pchnięcie przeciwnika ciałem jest bardzo wartościową 'przyprawą' przy wybijaniu. Nie na-

historiawisly.pl

leży zresztą bynajmniej silnie trącać przeciwnika; tylko tyle ile potrzeba, by wyprowadzić go z równowagi. Ręka musi być w chwili pchnięcia przyłożona do ciała, gdyż inaczej popełnia się prawie nieuchronnie faula."

Ryc. 24. Jeden ze sposobów wybijania piłki.

Tem samem zajmuje się i B. Middleditch w swych radach dla pomocników, zamieszczonych w kronikach Corinthian Football Club. Pisze on o wybijaniu: „Nigdy się nie wahaj; decyduj się szybko i idź wtedy na piłkę twardo i silnie. Oto jest sekret dobrego wybijania. Zatrzymaj gracza, jeżeli nie możesz dostać piłki. Jak w wielu innych sportach tak i w futbalu błędem jest spuszczać piłkę z oka, chociażby na jedną chwilkę. Jednakże zdarzają się niekiedy przeciwnicy tak zwinni, że obserwowanie piłki i ruchów ich nóg nie na

historiawisly.pl

wiele ci się przyda; obskoczą cię wraz z piłką zanim zdążysz się obejrzeć. Taktyką wskazaną w takich przypadkach jest zwrócenie całej uwagi na zatrzymanie gracza, uważając sprawę zatrzymania piłki za drugorzędną. Rada ta może brzmieć trochę brutalnie i niejeden sędzia żachnie się na to, ale mam oczywiście na myśli zatrzymanie przeciwnika dozwolonemi środkami; niema nic niesportowego w uczciwem i prawidłowem natarciu na przeciwnika."

Nacieranie na przeciwnika[1]). Gra ciałem.

Umiejętność przepisowego nacierania na przeciwnika, odtrącania go, odpychania i powstrzymywania ciałem, bez pomocy rąk, nazywa się również dobrą grą ciałem. Celują w niej szczególnie narody północy i Anglicy, ojcowie futbalu. U nas sztuka ta jest niestety prawie że nieznaną, bo albo unika się wogóle wszelkiego zetknięcia z przeciwnikiem, gdy stara się grać poprawnie, albo wpada się zaraz w drugą ostateczność, traci panowanie nad sobą i wtedy „idzie się na przeciwnika", nie żeby go odepchnąć od piłki lub zatrzymać, ale żeby się na nim zemścić. Uczucia, kierujące takiemi czynami, są

---

[1]) Nacierać, po angielsku *to charge*, po francusku *charger*, po niemiecku *rempeln*. Po polsku niema ustalonego odpowiednika w języku futbalowym. W przepisach gry w piłkę nożną, które wydałem z polecenia P. Z. P. N., użyłem słowa trącać, ale ponieważ wyrażenie to, podobnie jak i inne, używane w różnych tłumaczeniach z angielskiego, jak: odtrącać, odpychać, napadać (!), mają zbyt określone znaczenie w mowie potocznej, zdecydowałem się na użycie słowa nacierać (nacieranie, natarcie) dla oddania angielskiego *to charge*. Używane są jeszcze słowa szarżować i remplować; pierwsze z nich ma już inne znaczenie w języku polskim, a drugie, wzięte z niemieckiego, nie wytrzymuje chyba również krytyki.

historiawisly.pl

tak niskie i nie licujące z godnością prawdziwego sportowca, że przechodzimy nad niemi tutaj do porządku [1]); ale i pierwsza z obu ostateczności jest przesadą, gdyż futbal jest grą męską i zbyt wielka czułostkowość nie jest w nim na miejscu. Lwią część winy ponoszą tu i nasi sędziowie (oraz publiczność), którzy nie umieją odróżnić „*a good fair and square charge*“ (dobrego, uczciwego i porządnego natarcia) od przekroczenia przepisów czyli faula. Nie trzeba o tem zapominać, że przepisy pozwalają na posługiwanie się wagą swego ciała, byleby nie w sposób zbyt gwałtowny (brutalny), nie znienacka ztyłu i bez pomocy rąk [2]).

Widzieliśmy już w poprzednim ustępie, co sądzą o grze ciałem przedstawiciele kwiatu angielskiego futbalu amatorskiego, K. R. G. Hunt i B. Middleditch. Posłuchajmy teraz co o tem pisze, 23 razy reprezentatywny obrońca Anglji, zawodowiec, Jesse Pennington: „Natarcie ciałem na przeciwnika jest jednym z ważniejszych sposobów, które masz do dyspozycji dla przerwania jego akcji i gorąco doradzam każdemu obrońcy, aby używał ciężaru swego ciała w jak największej mierze, oczywiście, że w dozwolony jedynie sposób. Napastnik, który jest prawdziwym sportowcem, nigdy nie weźmie ci za złe uczciwego natarcia 'ramię do ramienia'. Bokserowi wolno zadawać najsilniejsze ciosy, byleby trzymał się przytem dozwolonych metod. Podobnież i futbalista może korzystać ze swej przewagi fizycznej przy odtrącaniu przeciwnika od piłki. Wiele faulów popełnia się na boiskach futbalowych nie przez chęć rozmyślnego odepchnięcia przeciwnika w nieprzepisowy sposób, ale z tego powodu, że gracz nacierający nie opanował jeszcze w zupełności sztuki nacierania

[1]) Zob. jednak ustęp o grze brutalnej w rozdziale XVIII.
[2]) Zob. rozdz. XVII i XVIII.

historiawisly.pl

w sposób dozwolony. Musisz przez długoletnią praktykę nauczyć się w jakiej dokładnie chwili pchnięcie przeciwnika powinno być zastosowane. Umiejąc dobrze operować ciężarem swego ciała, będziesz w stanie zatrzymać nawet przeciwnika znacznie cięższego od siebie; natomiast źle i w nieodpowiedniej chwili zadane pchnięcie i to przeciwnikowi, który wie jak się przeciwko temu bronić, bardziej ciebie wstrząśnie, aniżeli jego."

W związku z kwestją gry ciałem posłuchajmy jeszcze, co Achille Duchesne, francuski publicysta sportowy, pisze po zwycięstwie National F. C. Montevideo nad reprezentacją Paryża, 3 : 1. „Namyślano się już często nad tem, jakby 'mistrze świata' wyszli z dobrą drużyną zawodową angielską. Kwestję tę, jak mi się zdaje, rozstrzygnął mecz niedzielny. Widzieliśmy, że grając zupełnie odmiennie, Bunyan [anglik, zamieszkały w Paryżu i grający w reprezentacji tego miasta na środku napadu] był na równym poziomie z gośćmi. Ponadto można było zauważyć, że napastnicy urugwajscy padali jak dłudzy przy każdem trochę twardszem zatrzymaniu ich przez naszych obrońców — którzy są wszak znacznie mniej 'twardzi' od angielskich *'pros'* [1]). Nie ulega więc wątpliwości, że południowi Amerykanie nie zaważyliby ciężko na szali przeciw pierwszoklasowej jedenastce szkockiej czy angielskiej, 'grającej na wygraną'. I nawet główna zaleta Urugwajczyków, polegająca na doskonałej kontroli nad piłką, obróciłaby się przeciw nim samym. Rzeczywiście, ich sposób zaczynania wózków naprasza się wprost o zaatakowanie ich prosto w nogi, a ich zwody i sztuczki, chociaż nadzwyczajne, nie są tak nie-

[1]) Skrót, używany na oznaczenie profesjonałów. Graczów w *association football* nazywa się też często w Anglji *soccers*.

historiawisly.pl

spodziewane — już choćby dlatego, że są znacznie częstsze — jak np. finty Gallachera [repr. napastnik Szkocji 1924].“

Wózek i prowadzenie piłki.

Wózek (jechanie wózkiem, wózkowanie), jest to pędzenie przed sobą piłki lekkiemi uderzeniami nóg i wymijanie przytem przeciwników; gdy przeciwników niema w pobliżu, mówi się zazwyczaj o prowadzeniu piłki.

„Wózek jest stroną artystyczną gry w piłkę nożną, podobnie jak kombinacja jest jej stroną naukową. Często gani się — i nie bez słuszności — wózkowiczów, którzy nadmiernie długo przetrzymują piłkę, hołdują grze egoistycznej, zdają się zapominać o tem, że drużyna składa się z jedenastu graczy i nie zwracają na to uwagi, że niektórzy z ich towarzyszów gry są nieobstawieni i mogliby lepiej zużytkować piłkę od nich. Gracze tacy są bezsprzecznie godni nagany, wózek jednakowoż jest sztuką, którą można tylko polecać. Chociaż coraz bardziej zaniedbywany, zarówno we Francji, jak i w innych krajach, wózek, uprawiany z umiarem i stosowany tylko w razie sprzyjających okoliczności, jest stałą groźbą dla przeciwnika, jako zdarzenie nieprzewidziane, jako improwizacja, a nie odrabianie wciąż tego samego w kółko. Dwa wózki nigdy nie są podobne do siebie. Wózek nie stosuje się do żadnych praw rachunkowych, ani rozumowych; jest on porywem imaginacji, triumfem fantazji. Drwi z wszelkich stałych reguł i zasad: dobrze zażyty, zbija bardziej z tropu od uporządkowanego ataku wszystkich pięciu napastników razem. Ileż to zwycięstw zostało osiągniętych raczej przez zaskoczenie przeciwnika nadspodziewanym wózkiem, niż przez regularny nacisk na linje nieprzyjacielskie.“

historiawisly.pl

Tak pisze Gabriel Hanot, wieloletni kapitan reprezentacyjnej drużyny francuskiej, a tegoż zdania jest również wielu autorów angielskich ostatnich czasów. Ponieważ nadmierne wózkowanie szkodzi bezsprzecznie dobremu współgraniu drużyny, więc trenerzy starali się wszystkiemi siłami wykorzenić tę wadę ze swych wychowanków i wiele drużyn wpadło w przeciwną ostateczność: zapomniało jak gdyby o tem, że istnieje wogóle sztuka wózkowania i że od czasu do czasu może ona oddać znaczne przysługi. Można śmiało powiedzieć, że każdy gracz, a przynajmniej każdy napastnik, musi władać wprawnie i tym rodzajem broni, chociaż wolno mu ją stosować tylko w szczególnie sprzyjających, wyjątkowych okolicznościach.

Powyższe uwagi o sztuce wózkowania odnoszą się oczywiście do wózka właściwego z wymijaniem przeciwników, a nie do prowadzenia piłki; ta ostatnia umiejętność nie jest tylko dywersją w normalnej grze kombinacyjnej, ale jedną z istotnych części składowych kombinacji. I dlatego najzagorzalsi nawet przeciwnicy wózkowania nie mogą zaprzeczyć konieczności wyuczenia się doskonałego prowadzenia piłki przy nodze (nawet w pełnym biegu), przynajmniej jeżeli chodzi o napastników i pomocników.

„Wózkowania, tak jak i wybijania, nie można się wyuczyć na papierze. Po większej części jest to zdolność wrodzona, ale do pewnego stopnia można się nawet wózkowania nauczyć przez usilne ćwiczenie. Wiele można osiągnąć przez zaprawianie się piłką tennisową, nawet gdy się nie ma przeciwników. Najważniejszą rzeczą jest zdolność wózkowania w szybkim biegu, trzymając stale piłkę blisko nogi; już przez samo bieganie z piłką po linji prostej, usiłując przytem zachowywać stale kontrolę nad nią, można z czasem nabyć owego 'czułego dotknięcia piłki', które oddaje tak nieocenione usługi podczas gry.

historiawisly.pl

Pamiętaj o tem, że jadąc wózkiem nie należy piłki kopać, ale, że się tak wyrażę, trzeba 'przypochlebiać się jej'. Tak jak przy kopaniu nie należy używać końców palców, ale wewnętrznej lub zewnętrznej strony stopy. Dla osiągnięcia rzeczywiście 'sympatycznego dotknięcia piłki' staw skokowy musi być bardzo giętki i zgrabny. Ponadto całe ciało musi być dobrze zrównoważone, by móc poruszać się dowoli we wszystkich kierunkach." (K. R. G. Hunt.)

Finty czyli zwody.

Ściśle związane z wózkowaniem jest zwodzenie ruchami ciała, u nas niestety bardzo mało praktykowane, może dlatego, że zwieść w ten sposób można tylko dobrego pomocnika, zważającego na każdy najdrobniejszy ruch swego przeciwnika. Posłuchajmy, co o tem pisze Maurice Pefferkorn:

„Mówiąc o zwodach dotykamy tego, co jest najdoskonalszego, najbardziej wyrafinowanego, najpiękniejszego, ale i zarazem najtrudniejszego w sztuce futbalowej. Czyż słowo zwodzić nie implikuje już, chociaż w niekorzystnem zazwyczaj znaczeniu, ucieczki do najbardziej wyrafinowanych zasobów ducha? Ale zwodzenie, tak jak się to słowo zazwyczaj pojmuje, jest zazwyczaj natury moralnej lub uczuciowej. Czasem jest ono jednak i fizyczne. Od wieków posługiwali się niem ludzie podczas swych gier lub zabaw, lub dla swej obrony... Złodziej, uciekając po ulicy, wykonywa 'uniki' dla wyminięcia przechodniów, którzy mogliby go zatrzymać. Są to jednak wszystko nader prymitywne manewry w porównaniu do używanych w sportach, jak np. w boksie lub futbalu.

Zaznaczmy odrazu, że naszem zdaniem bardzo mało

historiawisly.pl

graczy francuskich umie zwodzić, t. j. 'nastawić przeciwnikowi zwrotnicę' na kierunek, w którym nie mają zamiaru zawrócić lub spowodować go do próby wybicia w niestosownem miejscu. W Anglji natomiast finty używane są regularnie; są one nader różnorodne i sprawiają wielkie zadowolenie najmniej nawet doświadczonemu widzowi. Większość naszych graczy zwodzi w sposób gruby, nieociosany. Oto zatrzymani przed piłką wyrabiają jakieś dziwne skoki i gestykulacje, które naogół tak mało niepokoją przeciwnika, że zachodzi pytanie, czy nie korzysta on nawet z tych «nibyzwodów». Albo też nasi gracze udają, że chcą kopnąć piłkę i rozmyślnie ją chybiają, ale czynią to z taką wyrazistością, że widocznem to jest nietylko w samym czynie, ale już i w jego zamiarze. Inni znów nawołują swych sąsiadów i wskazują im, gdzie mają zamiar podać piłkę, a w duszy są zdecydowani na obdarzenie nią innego gracza. Wszystko to jest dziecinnadą. Takie sposoby i sposobiki nie zasługują na nazwę zwodów, szlachetnych i eleganckich fint angielskich; są to poprostu grubjańskie próby oszustwa.

Muszę się do tego przyznać, że trudno mi jest wytłumaczyć, czem jest zwód, tak jak go pojmuję; słów mi brak dla opisania tak subtelnych ruchów. Zwód, godzien tej nazwy, jest dyskretnem udawaniem podania, jest symulowaniem wózka, błędnem wskazaniem wybiegu w pewnym kierunku, zwodniczem nachyleniem ciała, — słowem jest on następstwem ruchów nikłych i ledwo dostrzegalnych, które wprowadzają w błąd przeciwnika i utrudniają mu zwietrzenie rzeczywistych zamiarów. Przytem, *nota bene*, mistrzowski zwód musi być wykonany w pełnym biegu i bez utraty równowagi ciała, co znacznie jeszcze utrudnia jego wykonanie."

Pewnego rodzaju zwodem jest też podanie, zalecane przez K. R. G. Hunta napastnikom: „Bardzo skutecznie można niekiedy podać piłkę w ten sposób, żeby

historiawisly.pl

ciało i piłka wędrowały w przeciwnym kierunku; center napadu podjeżdża np. tuż do przeciwnego centra pomocy i w ostatniej chwili podaje piłkę na prawo wewnętrzną stroną lewej stopy lub zewnętrzną prawej, a sam skręca jednocześnie w lewo."

Przypomina to trochę sposób wymijania, używany z upodobaniem przez niektórych skrzydłowych, którzy piłkę przepuszczają z jednej strony przeciwnika, a sami obiegają go łukiem z drugiej strony, by następnie spotkać się znowu z piłką i uciec mu, zanim ten zorjentuje się, co się stało.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ PIĄTY.

BRAMKARZ.

Jeżeli można wogóle mówić o najważniejszym graczu w drużynie, to jest nim bez wątpienia bramkarz. Ileż się to razy zdarza, że „bramkarz wygrywa mecz“, chociaż drużyna jako całość nie dorównywa przeciwnikowi, albo że marny bramkarz obraca w niwecz wysiłki najlepszych nawet graczy w polu.

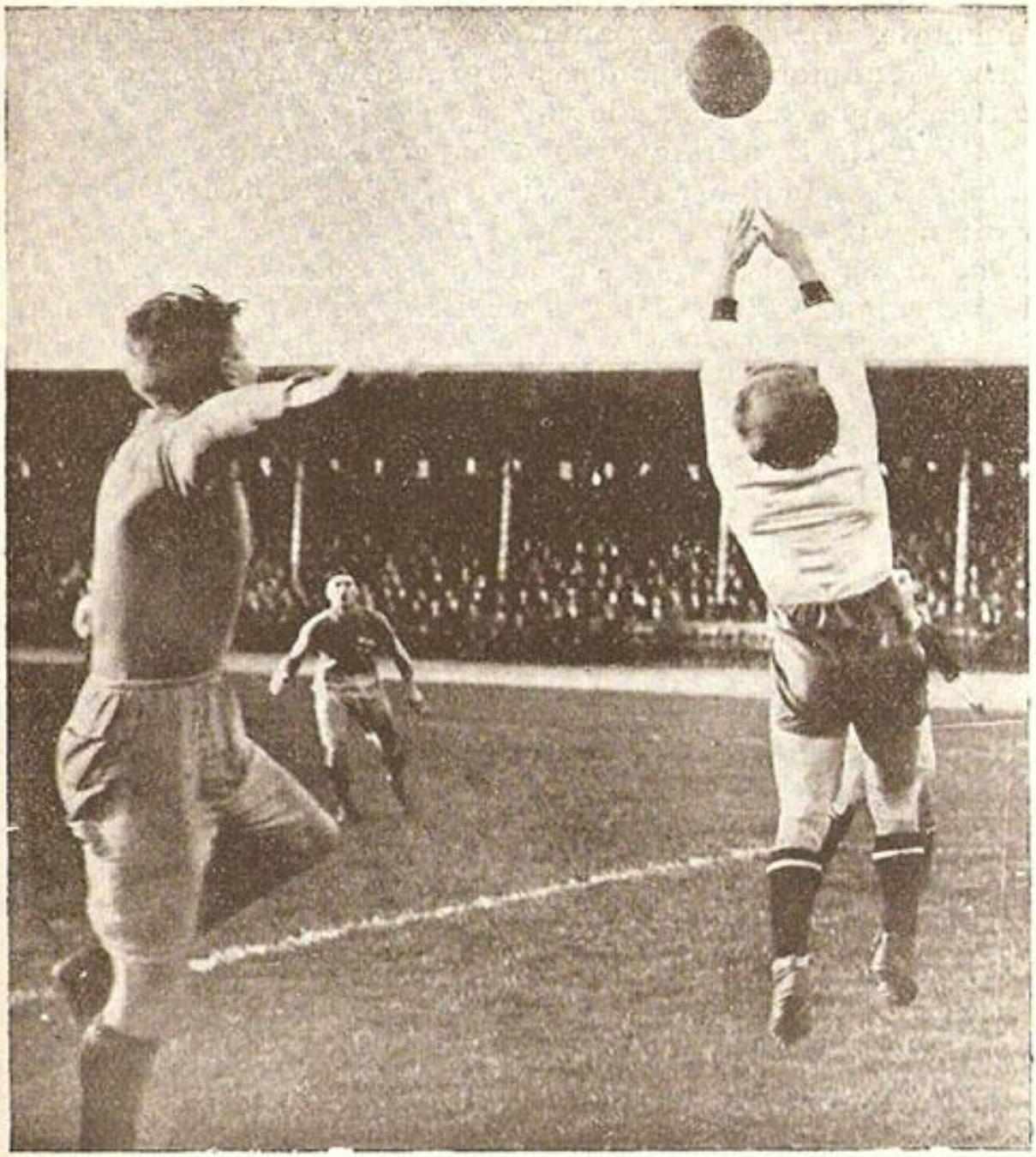
Przytem i **moralne działanie gry bramkarza** na nastrój drużyny jest często nie do pogardzenia. Zaufanie do bramkarza daje drużynie poczucie pewności zwycięstwa. Każdy gracz, spokojny o to, że jego wysiłki nie pójdą na marne przez nieudolność bramkarza, walczy do upadłego.

Gdy inny jaki gracz zawiedzie, to sąsiedzi mogą go do pewnego stopnia wyręczyć, ale błędy bramkarza są już zazwyczaj nie do odrobienia. A przytem, jak mówi Rowlandson: „Każdemu innemu graczowi nadarza się wiele sposobności do naprawienia swych błędów 'nagłem odzyskaniem formy', lecz z bramkarzem rzecz się ma całkiem inaczej; musi on czekać w samotności i zgryzocie, aż spodoba się znów przeciwnikom wystawić go na nowe próby.“

Kwalifikacje na bramkarza.

Jakimże więc powinien być ów człowiek, od którego los całej drużyny zależy? Przedewszystkiem szybki

historiawisly.pl



Ryc. 25. Obrona wysokiego strzału przez P o p i e l a.

i spokojny. Szybki w ruchach, żeby nie było dla niego nigdy zapóźno, spokojny, żeby zachowywał zimną krew w najgorszych nawet opałach, żeby oko nie zachodziło

historiawisly.pl

mu mgłą ze zdenerwowania, żeby nie był, jak ci bramkarze fenomenalni podczas treningów, a trzęsący się z tremy podczas zawodów.

Zresztą kwalifikacje jego fizyczne są raczej nieokreślone. Philip Kelso twierdzi, że „bramkarz nie powinien być ani za niski, ani też za wysoki. Idealną wysokością jest 5 stóp 9 cali do 5 stóp 11 cali [t. j. 175—180 cm]. Bramkarz powinien posiadać dostatecznie długie ręce dla zatrzymywania piłki i uderzania jej pięścią, musi być krzepki i trzymający się dobrze na nogach, na suchym gruncie i na błocie. Nerwy swe musi umieć trzymać dobrze na wodzy, gdyż jest on ostatnią ostoją drużyny."

W szczegółowem zaś wyliczeniu cech dobrego bramkarza Chayriguès podaje: wzrost 170—175 cm, dobry wzrok, siła, wytrzymałość, zwinność, „szybkość rozprężania się", szybkość biegu, szybkość reagowania na podniety zewnętrzne, zgrabność, pewny „rzut oka", odwaga, zimna krew, przytomność umysłu, a z właściwości czysto technicznych, które można nabyć przez ćwiczenie: „czystość", pewność i skuteczność pracy, wyrobienie wszystkich potrzebnych odruchów, poczucie miejsca, styl, zdolność dostosowywania się do okoliczności, „wirtuozostwo" formy, brawura...

Zasady techniki obrony bramki.

Szczegóły techniki obrony bramki omówimy w osobnym rozdziale; tutaj możemy tylko przypomnieć kardynalną regułę, którą dzisiaj znają już z pewnością wszyscy futbaliści w Polsce i marnym byłby los bramkarza, któryby się chciał z pod niej wyłamać. Chodzi mianowicie o to, że trzeba łapać *wszystko, co się da rękami*, a nóg używać tylko w ostateczności. Nie na to przepisy gry w piłkę

historiawisly.pl

Ryc. 26. Robinsonada Görlitza.

historiawisły.pl

nożną czynią wyjątek dla bramkarza i zezwalają mu na posługiwanie się rękami, żeby ten wspaniałomyślnie z tego rezygnował.

Reguła ta wynika też z ogólnej **zasady najmniejszego ryzyka**: wszelkie czynności bramkarza muszą być wykonywane w ten sposób, aby zmniejszyć ryzyko do minimum, aby osiągnąć jak najwyższy stopień pewności obrony bramki i wykluczyć o ile możności wszelkie niespodzianki, wywoływane niekiedy przez fałsz piłki, jej oślizgłość, wiatr, nierówności gruntu i t. p. Ponieważ bramkarz jest ostatnią ostoją drużyny, więc zasada ta nie potrzebuje chyba bliższych komentarzy.

Wynika z niej również i ta dalsza rada, iż należy dążyć do tego, żeby wszelka **obrona bramki** była **podwójna.** Nie bronić jedną ręką, gdy można dwiema (np. przy uderzeniach pięścią po rzucie z rogu lub przy przerzucaniu przez poprzeczkę wysokich strzałów), za rękami umieścić o ile możności tułów (przy strzałach na wysokości piersi lub brzucha) lub zestawione nogi (przy łapaniu „szczurów").

Należy zatem ustawiać się dokładnie na drodze piłki, o ile się tylko ma na to czas, a im szybsze bramkarz ma ruchy, tem łacniej będzie to mógł osiągnąć. *Robinsonady używa się tylko w ostateczności;* tak świetny bramkarz angielski jak Rowlandson (Corinthian F. C.) nie uznawał wogóle tej metody bronienia, a zastępował ją podwójnym wypadem, podobnym do używanego w szermierce. W każdym razie błędem bezwzględnym jest upadanie do piłek, które można w inny sposób obronić.

Zasadniczo broni się zatem:

1) Dolne rzuty przez zaskoczenie drogi piłce, nagłe schylenie tułowia i podniesienie piłki rękami z ziemi na piersi, podczas gdy nogi są wyprostowane w kolanach, a stopy zwarte;

historiawisly.pl

2) półgórne przez chwyt na brzuch lub na piersi;
3) górne przez przerzucenie nad poprzeczkę lub chwyt na dwa tempa, t. j. wstrzymanie piłki otwartemi dłońmi i złapanie spadającej piłki na piersi.

Szczegóły znajdują się w rozdziale VII, poświęconym technice obrony bramki.

«Pozycja obronna».

Pozycję tę, którą bramkarz przyjmuje w oczekiwaniu strzału ilustruje ryc. 27. Ciało jest lekko pochylone naprzód, nogi trochę rozstawione; stopy dotykają całą swą długością ziemi, chociaż ciężar ciała spoczywa tylko na palcach nóg, wszystkie mięśnie są gotowe do skoku, ale całkiem zwolnione.

Eustace Miles, który opisuje tę pozycję nie w związku z futbalem, ale wogóle jako położenie, w którem ciało ludzkie jest najlepiej przygotowane do wybiegu, czy też skoku w każdym dowolnym kierunku (start „amerykański“ lekkoatletów jest dostosowany tylko do wybiegu naprzód), każe dla zrozumienia tej pozycji myśleć o czającym się kocie, który jest jednocześnie uoso-

Ryc. 27.
Bramkarz w oczekiwaniu strzału.
(Według fotografji zawodowca angielskiego).

historiawisly.pl

bieniem spokoju i szybkości. Podaje on również, że ciężar ciała nie spoczywa właściwie równomiernie na palcach obu nóg, ale przenosi się nieustannie i niezmiernie szybko z palców jednej nogi na palce drugiej.

Ustawianie się w bramce.

Najkorzystniejsze stanowisko bramkarza w bramce zmienia się ustawicznie, zależnie od rozstawienia wszystkich graczy na boisku, a szczególnie od położenia piłki. Dlatego, gdy tylko gra toczy się w pobliżu bramki, bramkarz musi bezustannie nastawiać się w niej, t. j. nie spuszczając piłki z oka i pozostając zawsze w «pozycji obronnej», *frontem do nieprzyjaciela*, przesuwać się *skokami bocznemi* w ten sposób, aby stale znajdować się w najodpowiedniejszem miejscu do obrony bramki.

Nie trzeba się przytem wstydzić tego «skakania między słupkami». Stanie jak basza turecki w bramce jest oznaką albo nieumiejętności albo pozy, a nigdy wytrawności i rutyny. Spokój wewnętrzny, rzeczywiste opanowanie nerwów nie ma nic wspólnego z «udawaniem flegmy».

H. P. Bailey (Leicester Fosse, 4 razy repr. Anglji), którego widziałem w r. 1908 w Wiedniu, podczas meczu reprezentacji angielskiej w najlepszym składzie z reprezentacją Austrji (11 : 1), zaczynał nastawiać się w bramce, gdy tylko piłka przechodziła za połowę boiska. Liczył się więc widocznie — z przyzwyczajenia raczej, niż z obawy przed Wiedeńczykami — i ze strzałami z wielkiej odległości, a co ważniejsza, nie pokazywał ostentacyjnie swego lekceważenia przeciwnikom (nie łapał piłki jedną ręką i t. p.) i zachowywał się jak przystało na prawdziwego sportowca (por. katechizm sportowca-dżentelmena w rozdziale III). U nas w Polsce inaczej!

W osobnym rozdziale omówimy szczegółowo zasady, według których bramkarz powinien ustawiać się w bramce.

historiawisly.pl

Dar przewidywania.

Chociaż można, jak to w następnym rozdziale zobaczymy, ująć sztukę ustawiania się w bramce w dość ścisłe przepisy, to jednak każdy dobry bramkarz musi się przytem kierować i wrodzoną — czy też nabytą przez wprawę — zdolnością przewidywania.

„Rozumiem przez to — pisze James Ashcroft (Woolwich Arsenal, 3 razy repr. Anglji w r. 1906)— zdolność zgadywania zamiarów napastników i przewidywania nietylko kierunku strzału, ale i jego rodzaju. Ten dar «jasnowidzenia» jest tak ważny, że możnaby go nazwać 'szóstym zmysłem bramkarza'; szczęśliwa drużyna, u której bramkarza zmysł ten jest wykształcony ponad zwykłą miarę!

Z dopiero co powiedzianego wynika również obowiązek dla «męża w siatce», *nie spuszczania ani na chwilę piłki z oka.* Oczywiście, że mogą się od czasu do czasu zdarzyć sytuacje, gdy ciżba przed bramką jest tak wielka, że najuważniejszy nawet bramkarz nie będzie w stanie tego wypełnić, np. po rzucie z rogu. Wtedy trudno ganić bramkarza za to, że w tłumie skłębionych ciał nie dostrzegł piłki. W każdym innym wypadku jednak nie wyobrażam sobie nic bardziej upokarzającego dla bramkarza jak dać się zaskoczyć niespodzianym strzałem.“

Tinsley Lindley, sławny center napadu Corinthian F. C., poprzednik G. O. Smitha, wspomina o pewnym „treningu do jednej bramki“, gdzie absolutnie nie mógł pobić W. R. Moona w bramce, który znajdował się wtedy właśnie u szczytu swej formy. Nagle Moon puszcza całkiem łatwy do obronienia strzał. „Cóż mogłem począć—rzecze—jeżeli pan celował w jeden róg, a trafił przypadkiem w drugi.“ Tinsley Lindley przyznaje, że i tym razem sławny Moon się nie pomylił!

historiawisly.pl

Wybiegi.

„Prędzej czy później kwestja wybiegów narzucić się musi każdemu bramkarzowi; wymaga ona od niego bardzo dobrego orjentowania się w sytuacji. Czasem coprawda zadanie to staje się igraszką, gdy obrońca przeszkadza ile ma sił napastnikowi, prowadzącemu piłkę, ale kiedyindziej zdarzają się też chwile straszne w życiu bramkarza, gdy obrońcy są daleko, a napastnik nadciąga całkiem swobodny. Niektórzy bramkarze pozostają i wtedy nawet w bramce, ale system ten naogół nie jest dobry.

Jeżeli będziesz śledził pilnie każdy ruch przeciwnika, doczekasz się nieuchronnie tego, że wypuści on piłkę trochę za daleko od siebie, gdyż nikt prawie nie jest w stanie biec całym pędem i trzymać przytem piłkę tuż przy nogach przez cały czas. Wtedy chwila twoja nadeszła! Wybiegasz z bramki *odrazu*, bez najmniejszego wahania! Działanie takiego zdecydowanego wypadu na psychikę przeciwnika nie jest małe i gdyby ci się nawet nie udało dopaść do piłki, to możesz liczyć na to, że zachwiejesz jego równowagę moralną i wpłyniesz przez to ujemnie na jego strzał. W niczem bowiem napastnik bardziej się nie lubuje, jak w możności skoncentrowania przed strzałem całej swej uwagi na piłce. Z chwilą gdy opuścisz bramkę, będzie on musiał dawać na ciebie baczenie; ze strachu przed za dalekiem wypuszczeniem piłki, zwolni zapewne kroku, co będzie wodą na młyn obrońcy, pędzącego za nim w pościgu. Zdarzyć się również może, że wybiegiem twym spowodujesz zbyt wczesny strzał, co również może ci tylko wyjść na korzyść. A oprócz tego wszystkiego zwężasz wybiegiem kąt dla jego strzałów [1]).“ (K. R. G. Hunt.)

[1]) Obstawiasz większą część „kąta niebezpieczeństwa“, jakby powiedział Chayrigues — zobacz rozdział VI.

historiawisly.pl

Ryc. 28. Wybieg Wiśniewskiego.

Żadnych ścisłych przepisów, kiedy należy wybiec z bramki, a kiedy oczekiwać strzału w bramce, dać nie można. Wszystko zależy od okoliczności i polega na rutynie, dobrej i szybkiej orjentacji, szybkości biegu, rozwadze i odwadze bramkarza. Co najwyżej można tylko podać kilka ogólnych rad i wskazówek.

Ponieważ strzał z pobliża linji bramkowej jest bardzo utrudniony, więc K. R. G. Hunt doradza bramkarzowi, żeby był tem mniej pochopny do wybiegania, im przeciwnik zbliża się bardziej zukosa.

historiawisly.pl

„Bardzo często, gdy jeden z przeciwnych napastników 'przełamie się na czysto' przez obronę, widzowie starają się okrzykami wskazać bramkarzowi, co ma czynić. Bramkarz nie powinien zwracać na nich żadnej uwagi, a wykonywać swe ruchy w momencie, który sam uzna za stosowny." (J. Dawson.)

Zazwyczaj nie należy wybiegać z bramki, dopóki można się jeszcze spodziewać interwencji jednego ze swych towarzyszy gry, ale i tutaj dopuszczalne są wyjątki. Należy jednak to sobie uprzytomnić, że całkiem co innego jest nieudały wybieg bramkarza, gdy nie było już absolutnie innego ratunku, a co innego niepotrzebne wmieszanie się do walki pomiędzy napastników a obrońców.

Po każdej „wycieczce" należy jak najśpieszniej wracać do bramki!

Bramkarz a obrońcy.

„Mówiąc o bramkarzu chciałbym podkreślić ten fakt, że z chwilą, gdy zajmie on swe stanowisko w bramce, z chwilą tą cała jego uwaga musi być skoncentrowana na grze i na swych własnych graczach, szczególnie na najbliższych z nich, gdyż często można przewidzieć to, co się stanie ze sposobu, w jaki obrońcy zabierają się do dzieła. Dzięki tej nieustannej obserwacji bramkarz będzie również mógł niekiedy udzielić cennych wskazówek swym współgraczom, a to tem bardziej, że stanowisko jego ułatwia mu rzut oka na całość gry.

Pomiędzy bramkarzem a obrońcami musi istnieć następująca umowa: gdy bramkarz uzna, że może dostać się do piłki i że będzie najlepiej gdy tak uczyni, to daje o tem znać swym obrońcom, a ci pozostawiają mu piłkę i nie dopuszczają — dozwolonemi środkami

historiawisly.pl

oczywiście — do tego, by napastnicy mogli nań natrzeć.

Bramkarz powinien sam bić wszystkie rzuty z bramki. W przeciwnym bowiem razie nakładałby na swych obrońców dodatkowy obowiązek, który mógłby się niekorzystnie odbić na ich grze, szczególnie podczas zawodów, w których obrona 'jest poddana wielkiemu ciśnieniu'.

Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na pomoc, której bramkarz może udzielić swym obrońcom, gdy ci dostaną się w położenie, z którego trudno im jest odkopnąć piłkę na boisko. Mogą oni wtedy podać piłkę wstecz bramkarzowi. Metoda ta jest bardzo korzystną dla każdej drużyny; po podaniu muszą obrońcy pilnować, by żaden napastnik nie mógł przeszkodzić bramkarzowi w swobodnym odkopie. Podanie musi być staranne oraz dostatecznie szybkie i dokładne, by nie dać żadnemu przeciwnikowi sposobności dorwania się do piłki, która nie dla niego była przeznaczoną." (Jerry Dawson.)

Trening bramkarza.

Głoszą niektórzy, iż bramkarzem trzeba się urodzić. Beznadziejnem byłoby usiłowanie zadać kłam ich twierdzeniu, gdyż któż z nas może wiedzieć, czy urodził się bramkarzem, czy niedorajdą! Jedno jest pewne, że największe nawet zdolności wrodzone nie mogą zwolnić od konieczności długotrwałego treningu, jak również i to, że sumienny trening mocen jest wydobyć z ukrycia zdolności tak utajone, iż z początku zgoła niedostrzegalne. Chayriguès, od wielu lat reprezentatywny bramkarz Francji, który swą drużynę od niejednej już klęski uchronił, twierdzi wprost, że racjonalną i wytrwałą zaprawą można wyrobić w sobie wszystkie potrzebne odruchy.

historiawisly.pl

„Nowicjusz musi całą duszę wkładać w dzieło obrony bramki podczas każdego treningu i trening ten traktować na serjo, gdyż tylko w ten sposób może się spodziewać osiągnięcia pozytywnych rezultatów. Musi również studjować grę; musi być ambitny i musi baczyć na utrzymanie się w dobrej kondycji fizycznej — ten ostatni punkt jest nawet szczególnie ważny.“ (J. Dawson.)

„Bramkarz jest jedynym graczem, któremu dzisiejszy sposób trenowania [do jednej bramki] może wystarczyć. Tem się też tłumaczy, że dzisiaj nawet w najmniejszych dziurach prowincjonalnych można znaleźć dobrych bramkarzy. Pomimo to wskazanem jest również i dla bramkarza, by uczestniczył w racjonalnym treningu swych kolegów, jako że jest rzeczą niezbędną, żeby władał pewnie obiema nogami we wszelkich pozycjach.

Żeby nauczyć bramkarza szybkiego łapania piłek, dobrze jest ustawić przed bramką najlepszych strzelców i kazać im strzelać, początkowo dwiema, a później i kilkoma piłkami. Strzały muszą następować szybko po sobie, co kilka sekund mniej więcej. Bramkarz stara się wszystkie piłki prawidłowo łapać i odsyłać je *natychmiast* na środek boiska. Samo się przez się rozumie, że wystrzegać się należy bezwzględnie kopania do bramki kilku piłek naraz.

Taka zaprawa ma tę dodatnią stronę, że uczy bramkarza błyskawicznego chwytania i pozbywania się piłek. Oprócz tego musi bramkarz trenować biegi na krótkie mety, uprawiać skoki o lince i ćwiczyć się na piłce do boksowania. Również i starty do piłki są dla niego nader ważne, gdyż ułamki sekundy rozstrzygają o powodzeniu wielu 'akcyj ratunkowych'. Dla wyćwiczenia stawów skokowych należy ćwiczyć skoki wzwyż i wdal. [Chayriguès podnosi jeszcze konieczność ćwiczenia *skoków wbok.*]

Należy również zaprawiać się w biciu piłki prawą

historiawisly.pl

i lewą pięścią, jakoteż obiema pięściami złożonemi, chociaż podczas gry używa się tego sposobu obrony tylko w ostateczności, np. przy wysokich rzutach z rogu. Zasadniczo piłkę należy zawsze chwytać, gdyż jest to najpewniejszy sposób obrony.“ (Pekarna.)

Ryc. 29. Zaprawa bramkarza o mur.

Posłuchajmy jeszcze, co mówi o treningu bramkarza zawodowiec angielski J. Dawson: „Opierając się na doświadczeniu osobistem, mogę doradzić każdemu aspirującemu na bramkarza zwrócenie bacznej uwagi

historiawisly.pl

na trening. Trzeba dużo ćwiczyć z piłką na boisku i poza niem. Na boisku, jak każdy wie, trening przybiera formę bronienia bramki, podczas gdy koledzy ćwiczą się w strzelaniu. Poza boiskiem bramkarz powinien wybrać sobie odpowiednie miejsce przed dużym murem i zaprawiać się w rzutach o mur pod różnemi kątami i w szybkiem, 'czystem' łapaniu odbijającej się piłki, zważając przytem szczególnie na dobre zrównoważenie ciała.

Jest to również dobrem ćwiczeniem rąk, ciała i oczu i przyczynia się do wyrobienia szybkości ruchów. Również wskazane są inne formy zaprawy, jak piłka do boksowania, maczugi, a od czasu do czasu i rzut młotem. Trener klubowy dopilnuje już tego, żebyś nie przeholował w żadnem z tych ćwiczeń. Ważną i świetną rzeczą jest również ćwiczenie w chodzie, uprawiane przez wielu graczy. Ta forma treningu jest bardzo korzystna dla zdrowia i wprawia w ruch wszystkie mięśnie ciała, od stóp do głowy."

Ćwiczenie o mur, o którem dopiero co była mowa, gra bardzo wielką rolę w treningu bramkarzy zagranicznych. Rowlandson (Corinthian F. C.) wspomina o tem, że latami całemi miał zwyczaj kopania piłki o ścianę stodoły i łapania jej lub odbijania pięścią po odbiciu. Chayriguès każe każdemu bramkarzowi ćwiczyć o mur przynajmniej raz na tydzień i przerabiać po kolei wszystkie sposoby obrony (zob. rozdział VII).

Różne rady dla bramkarza.

„Nie używaj nigdy nóg, gdy możesz osiągnąć ten sam cel rękami. Powody są oczywiste.

Nie bij pięścią mokrej piłki.

Nie zapominaj o tem, że lepiej narazić się na rzut z rogu, niż zachowywać piłkę w grze w niebezpiecznej bliskości bramki.

historiawisly.pl

Nie pozwalaj twej drużynie zasłaniać ci widoku na piłkę, szczególnie przy rzutach z rogu.

Pamiętaj, że łatwiej jest skoczyć do piłki naprzód, niż cofnąć się wtył.

Patrz w oczy przeciwnika, mającego strzelać, tak, jak to czyni bokser podczas walki.

Przyzwyczaj się do stałego studjowania wszystkich graczy indywidualnie i kolektywnie (zarówno graczy twej drużyny, jak i przeciwników). Ale w chwilach największego napięcia zwróć całą twą uwagę wyłącznie na przeciwników." (Philip Kelso.)

„Dla odgadnięcia kierunku strzału obserwuj nogę, gotującą się do strzału." (F. P. Addington.)

„Przyglądaj się często grze innych bramkarzy i staraj się przyswoić sobie ich metody." (F. Schmal.)

„Pamiętaj o tem, że niski odkop nietylko że idzie dalej, ale jest również łatwiejszy do przejęcia dla twych napastników." (K. R. G. Hunt.)

„Nie upadaj nigdy na duchu, gdy 'zostaniesz pobity'; zdarza się to i najlepszym bramkarzom. Chociaż widzom może się zdawać, żeś «spartolił» coś bardzo łatwego, to powodem mógł być nieoczekiwany fałsz piłki, kamyk jakiś lub kępka trawy, której oni nie mogli zauważyć. Staraj się zawsze ignorować tłum i grać tak, jak gdyby nikt na ciebie nie patrzał.

Miej całą uwagę skoncentrowaną na piłce, ale nie zapominaj też obserwować zbliżających się przeciwników.

Nie graj dla galerji, ale czyń tylko to, co jest potrzebne dla ochrony twej bramki.

Nie zaniedbuj treningu; nie sądź nigdy, żeś się już wszystkiego nauczył, co było do nauczenia się. Przyjmuj zawsze chętnie rady od doświadczonych graczy.

Nie popełniaj żadnych 'brudnych uczynków' względem twych przeciwników.

historiawisly.pl

Pamiętaj, że rozstrzygnięcia sędziego są ostateczne.“ (J. Dawson.)

„Zaniechaj wszelkich niepotrzebnych ruchów, a w każdej sytuacji używaj do osiągnięcia celu środka najprostszego.

Nigdy nie uznawaj się za pokonanego i nie przypatruj się bezczynnie piłce wchodzącej do bramki. Bramkarz musi być szaleńcem; jego punktem honoru musi być obrona bramki aż do niemożliwości. Cóż za satysfakcja, gdy mu to się uda wbrew oczekiwaniom! A jeżeli dozna nawet niepowodzenia, to i tak wysiłek jego nie pójdzie na marne; powiększy on szybkość jego ruchów o ułamek sekundy i umożliwi dopięcie celu innym razem, zaledwie mniej trudnym od obecnego.“ (Chayriguès.)

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ SZÓSTY [1]).

SZTUKA USTAWIANIA SIĘ W BRAMCE.

Są bramkarze, którzy słyną z tego, że mają szczęście. Po części może to być i prawdą, ale jeżeli „szczęście“ to stale im towarzyszy, wtedy zazwyczaj jest to coś więcej niż szczęście, jest to zdolność dokładnego i szybkiego orjentowania się, jakie miejsce w bramce powinni zajmować w zależności od faz gry oraz zdolność przewidywania zamiarów przeciwnika; słowem, bramkarze ci umieją się ustawiać, posiadają „poczucie miejsca“. Jest to zaleta wielkiej wagi, która według Chayriguèsa da się wyrobić racjonalnym treningiem (chociaż inni twierdzą, że jest darem, który każdy dobry bramkarz przynosi ze sobą już z kolebki).

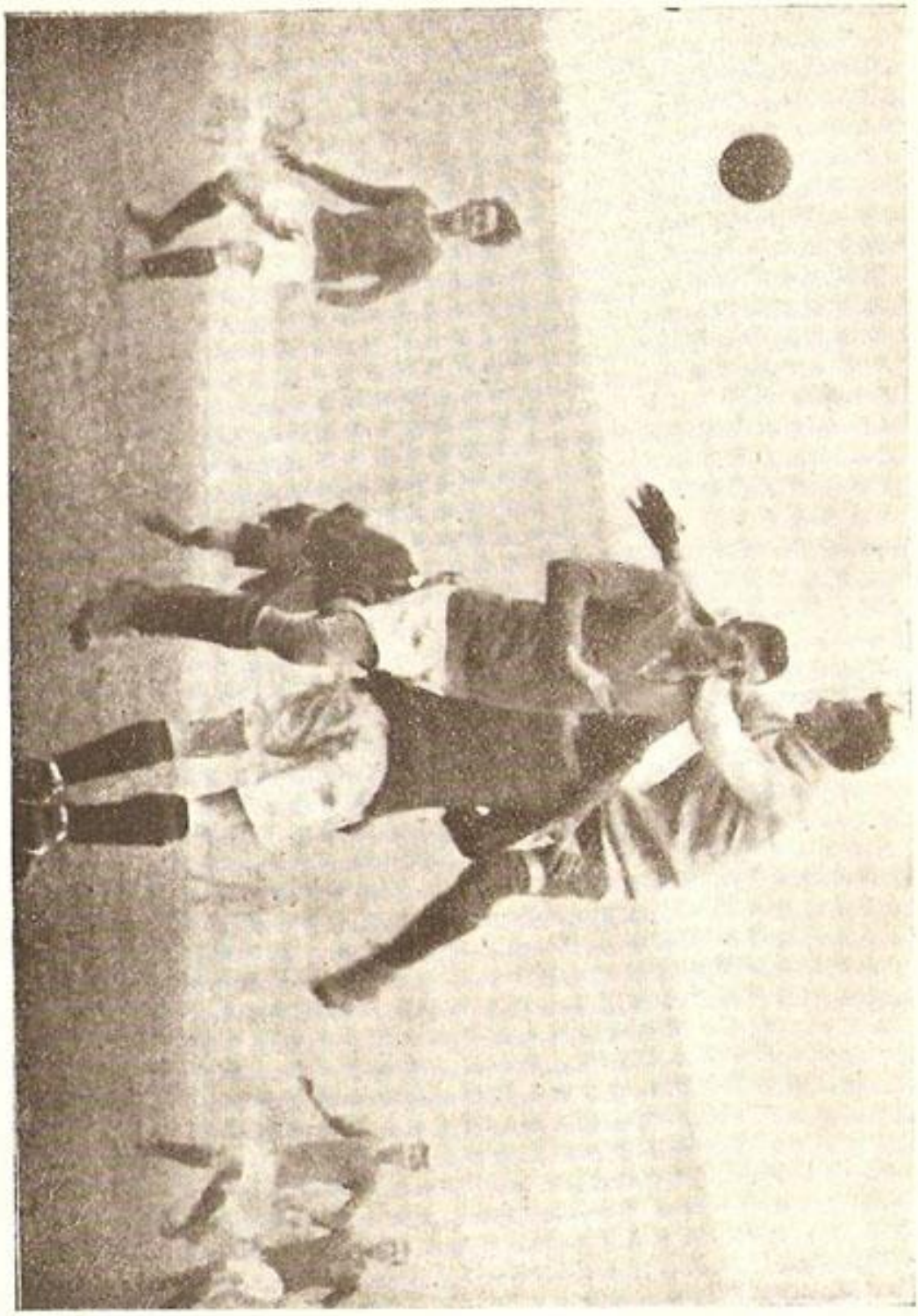
Jak należy się więc ustawiać w bramce? Najkrótsza odpowiedź brzmi: „W dziurze“!, ale tak jak wszelkie lakoniczne przepisy odpowiedź ta tylko całkiem zgruba charakteryzuje to o co chodzi. Dla rozwinięcia i uzupełnienia tej recepty podamy najprzód—ciągle według Chayriguèsa—jedną ogólną zasadę i dwa przepisy ustawiania się w bramce i zobaczymy następnie, jak należy je stosować w poszczególnych przypadkach:

Zasada ogólna. *Bramkarz powinien stale znajdować się w takiem miejscu, aby strzał w najniekorzystniejszych dla niego warunkach na prawo, przedstawiał dla niego tyleż trudności do obrony co strzał w najniekorzystniejszych warunkach na lewo.*

---

[1]) Cały ten rozdział opiera się głównie na ślicznej książce Chayriguèsa o grze bramkarza (zob. spis literatury).

historiawisly.pl



Ryc. 30. Bramkarz ratuje wybiegiem.

historiawisly.pl

Musi zatem uwzględnić przy ustawianiu się różnicę indywidualną w szybkości rzucania się na obie strony: bramkarz, robinsonujący lepiej w prawą stronę, niż w lewą, władający lepiej prawą ręką, niż lewą, musi w każdej okoliczności znajdować się trochę bardziej na lewo, niż prawidłowo ustawiający się bramkarz jednakowo na obie strony wyćwiczony.

Przepis pierwszy. *Z nielicznemi tylko wyjątkami bramkarz powinien znajdować się stale przed linją bramkową.*

Owe wyjątkowe wypadki, to rzut zdaleka, spadający tuż pod poprzeczkę, dalej rzut z rogu, no i oczywiście oba rzuty, przy których przepisy gry zniewalają bramkarza do pozostawania na swej linji bramkowej, chociaż wysunięcie się naprzód ułatwiłoby mu znacznie obronę, a mianowicie rzut karny i rzut wolny, bity przez przeciwników nie dalej niż 9 m od bramki.

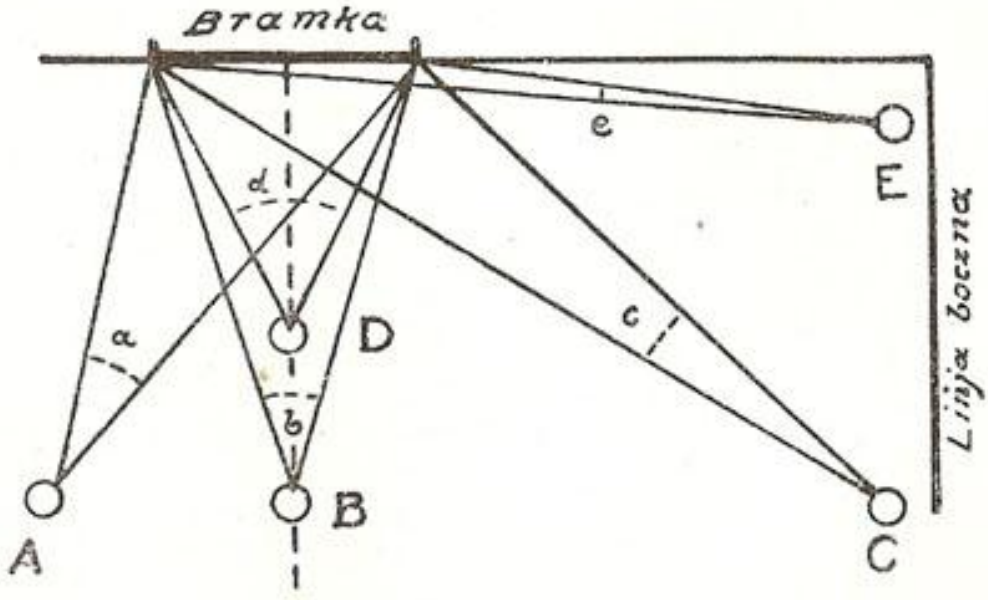
We wszystkich innych okolicznościach bramkarz powinien stale grać *przed* swoją linją bramkową w odległości zmiennej, która mierzona w kierunku do przeciwnika, będącego właśnie w posiadaniu piłki, rośnie od 50 cm, gdy przeciwnik ten oddalony jest od bramki więcej niż o 20 m, aż do 2 m mniej więcej, gdy przeciwnik zbliży się na 10 m. A zatem: *im przeciwnik z piłką jest bliżej bramki, tem bramkarz wysuwa się bardziej przed bramkę.* Liczby powyższe podane są tylko dla orjentacji, gdyż im wyższy bramkarz, tem śmielej może naogół wysuwać się przed bramkę.

Przez stosowanie przepisu pierwszego: 1) unika się ryzyka zatrzymania piłki już poza linją bramkową, 2) gdyby piłka wymknęła się bramkarzowi z rąk, pozostaje jeszcze możliwość schwytania jej na nowo, zanim wejdzie do bramki i, co najważniejsza, 3) osłania się większą część „kąta niebezpieczeństwa".

Przez „kąt niebezpieczeństwa" rozumiemy tu kąt utworzony przez obie skrajne linje, po których piłka

historiawisly.pl

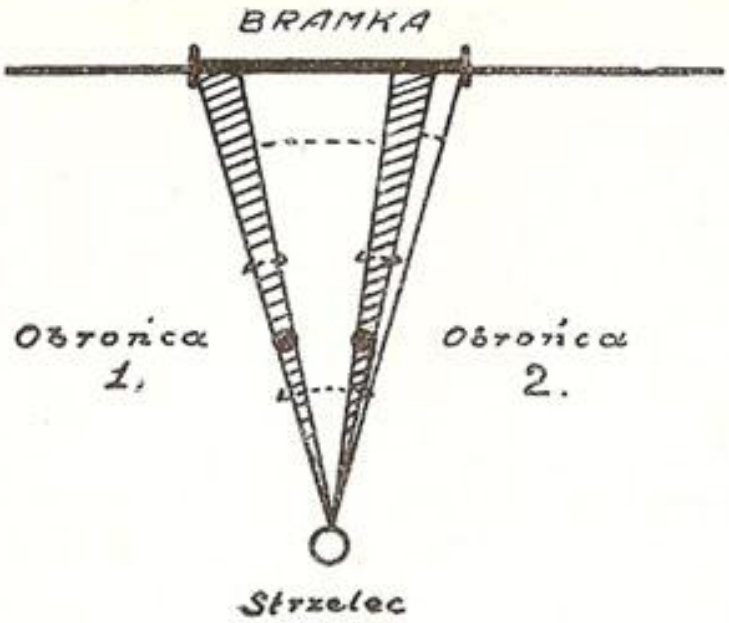
może się jeszcze dostać do bramki z prawej i z lewej strony. Kąt ten zmienia się ustawicznie, zależnie od położenia przeciwnika z piłką (zob. ryc. 31). Może on również zmniejszyć się lub nawet rozpaść się na kilka części, dzięki obecności obrońców, osłaniających części bramki, jak na ryc. 32; w tym ostatnim przypadku bramkarz nie może jednak zapominać o możliwości przerzucenia obrońców górą.



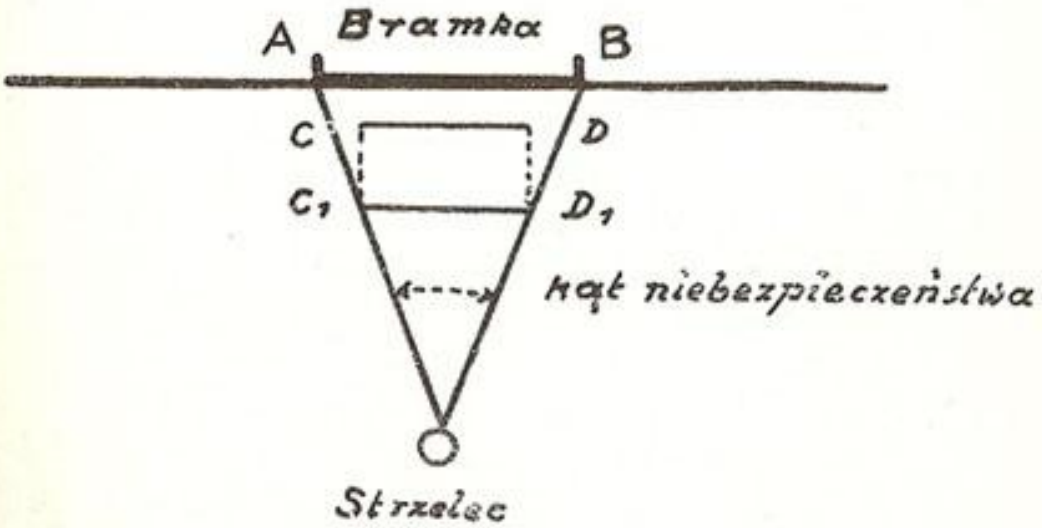
Ryc. 31. Zależność „kąta niebezpieczeństwa“ od położenia przeciwnika z piłką.

Na ryc. 33 można sobie zdać sprawę z korzyści, osiąganych przez wysuwanie się przed bramkę. Przypuśćmy, iż obustronny «zasięg» bramkarza wynosi *CD*, t. j., że stojąc w środku odcinka *CD* bramkarz może bez nadludzkich wysiłków obronić wszystkie płaskie strzały, przechodzące pomiędzy *C* i *D*. Długość *CD* jest mniejsza od szerokości bramki. Stojąc na linji *CD* bramkarz nie osłania całej bramki, zasięg jego *CD* nie wypełnia całego kąta niebezpieczeństwa *AOB*. Nastąpi to dopiero, gdy się wysunie na linje C_1 D_1.

historiawisly.pl



Ryc. 32. Zmniejszenie i podział „kąta niebezpieczeństwa“ przez towarzyszów gry.



Ryc. 33. Korzyść z wysuwania się przed bramkę.

Jednakowoż bramkarz nie może zawsze wysuwać się tak daleko, by zakrywać cały kąt niebezpieczeństwa, gdyż oprócz silnych strzałów, idących prawie że po linjach prostych, przeciwnik ma jeszcze do dyspozycji przerzu-

historiawisly.pl

cenie bramkarza „strzałami opadającemi“, które jak pociski armatnie przechodzą górą ponad jego głową i spadają za nim do bramki. Najkorzystniejszą pozycją obronną przeciwko tego rodzaju strzałom byłaby linja bramkowa. Ponieważ nie istnieje zatem pozycja idealna, umożliwiająca obronę wszystkich strzałów, górnych i dolnych, silnych i opadających, skierowanych na prawo i na lewo, więc dąży się do tego, żeby zająć jakieś stanowisko pośrednie, przedstawiające jak najwięcej szans do obrony wszelkich możliwych niebezpieczeństw. Do tego służą właśnie oba przepisy.

Przepis drugi. *Bramkarz powinien stale znajdować się w pobliżu dwusiecznej „kąta niebezpieczeństwa“.*

Zasada ogólna i dwa przepisy pozwalają w teorji na dokładne wyznaczenie miejsca, gdzie bramkarz powinien się znajdować w każdej okoliczności. Oczywiście, że nikt nie każe mu rozważań tych przeprowadzać podczas zawodów, co byłoby rzeczą wprost niemożliwą. Ruchy, któremi bramkarz osiąga w każdej chwili prawidłowe ustawienie się w bramce, muszą być szybkie i całkiem instynktowne. Ale instynkt ten trzeba wyrobić podczas treningów i tutaj świadome dążenie do celu może się znacznie przyczynić do skrócenia czasu praktykowania. Nikt nie powinien się przytem zrażać początkowemi niepowodzeniami; wytrwałe ćwiczenie musi prędzej, czy później doprowadzić — a przynajmniej Chayriguès tak twierdzi — do rozwinięcia wszystkich niezbędnych odruchów.

Zazwyczaj bramkarz zwraca tułów w ten sposób, żeby otrzymać piłkę od przodu, ale nie można z tego ukuć trzeciego przepisu ogólnego, gdyż istnieje również wiele przypadków, gdy to nie jest wskazane. Zobaczymy to przy następującej tu dyskusji poszczególnych możliwości, z któremi bramkarz spotyka się podczas swej karjery.

historiawisly.pl

Zakładamy przytem, że nasz bramkarz jest obustronnie równomiernie wyćwiczony; gdyby w rzeczywistości nasz kandydat na pierwszorzędnego bramkarza miał «jednostronne» upodobania (których powinien się jak najprędzej wyzbyć pilnym treningiem), musi to uwzględnić przy ustawianiu się wedle wyżej podanej zasady, t. j. przesuwać się nieco w tę stronę, której gorzej broni.

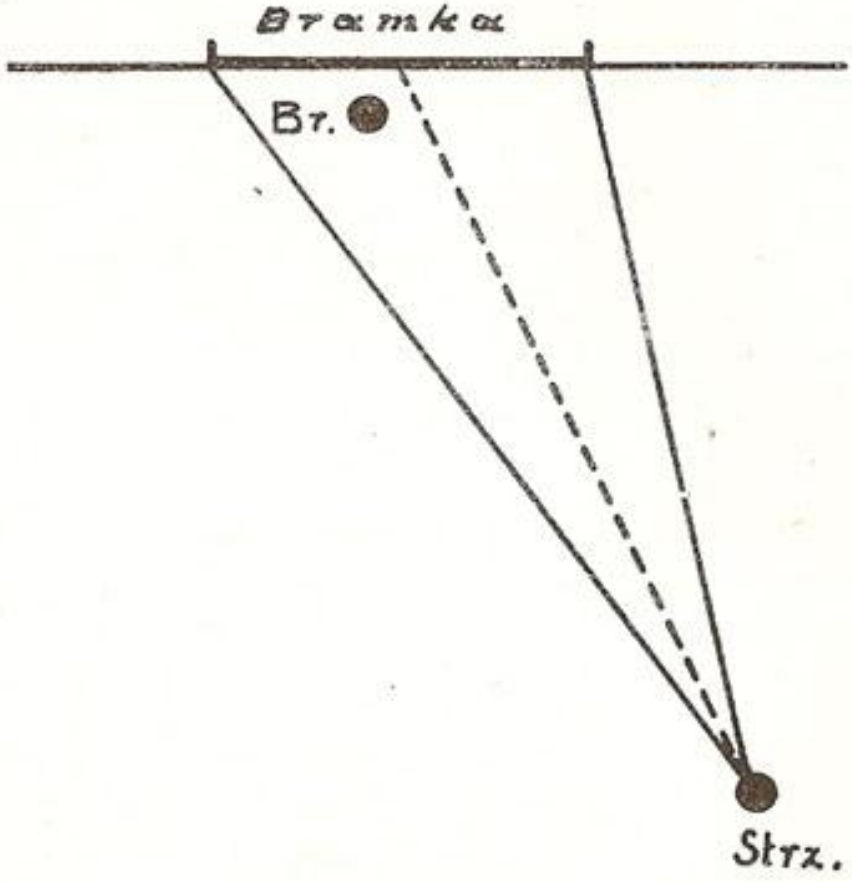
Bramkarz oko w oko z jednym nieobstawionym przeciwnikiem.

Gdy przeciwnik ów zbliża się od frontu, wtedy bramkarz stosuje się dokładnie do obu przepisów. Ze swego stanowiska podstawowego 50 cm przed bramką, w równej odległości od słupków, wysuwa się stopniowo naprzód aż do 2 m przed bramkę, gdy przeciwnik zbliży się na jakieś 10 m. Gdyby przeciwnik nie pozbył się piłki aż do 6 — 7 m odległości od bramki, wtedy bramkarz musi bez wahania wybiec na jego spotkanie i rzucić mu się w nogi („robinsonada naprzód", zob. rozdział VII) lub zmusić go do strzału, podczas gdy cały prawie kąt niebezpieczeństwa jest kryty (z 6 m odległości przerzucenia górą można się już nie obawiać).

Gdy przeciwnik z piłką zbliża się z ukosa, wtedy bramkarz stoi coprawda w pobliżu dwusiecznej kąta niebezpieczeństwa (według przepisu 2), ale trochę bliżej dalszego rogu i to tem wyraźniej im bardziej skośnie nadciąga przeciwnik (np. tem bardziej na prawo, im przeciwnik jest bardziej na lewo i bliżej linji bramkowej — zob. ryc. 34 i 35). To odchylenie jest wywołane obawą strzału opadającego w górny róg bramki, bardziej odległy od przeciwnika. Wysunięcie się przed bramkę (licząc w kierunku do przeciwnika) zmienia się tak samo, jak

historiawisly.pl

w poprzednim przykładzie, od 50 cm do 2 m i tak samo, w razie zbliżenia się przeciwnika zagrażającego bramce na 6 — 7 m, musi nastąpić gwałtowne wyjaśnienie sytuacji.

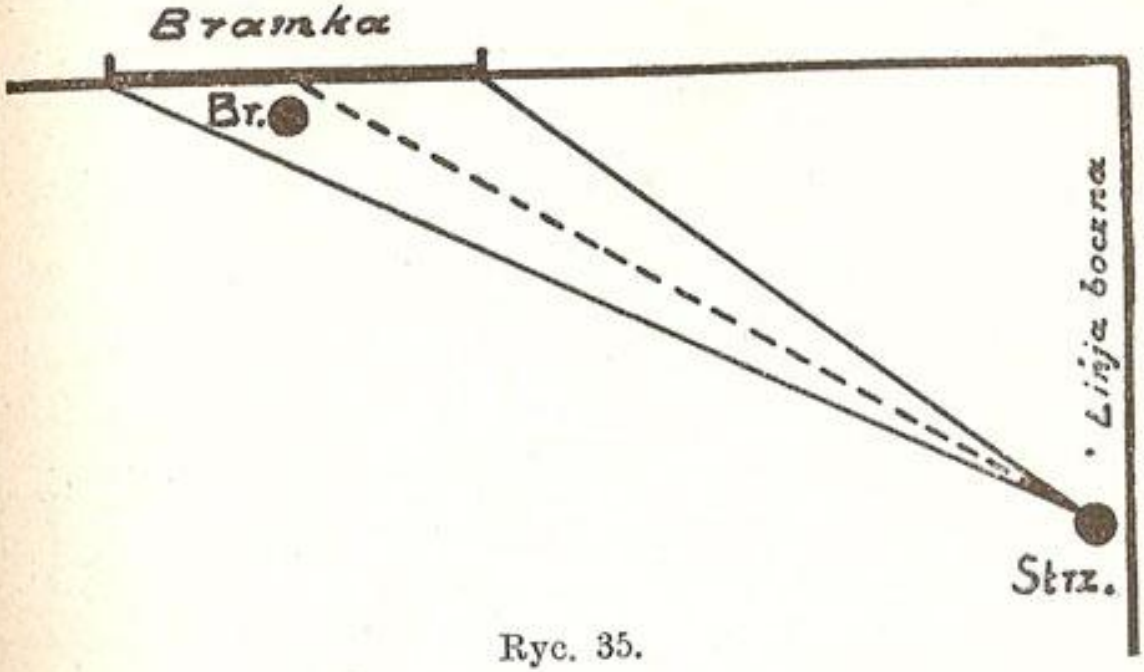


Ryc. 34.

Bardzo wielu początkujących (a czasem i pseudowytrawnych) bramkarzy popełnia tu zasadniczy błąd taktyczny i nietylko, że nie osłania dalszej połowy bramki, ale zbliża się do rogu, leżącego od strony strzelającego. Posiada to pewne usprawiedliwienie tylko w przypadku początkujących bramkarzy, którym brak szybkości utrudnia obronę strzałów w bliższy róg, jako znacznie krótszych. Tak ustawiony bramkarz jest jednak

historiawisly.pl

całkiem bezsilny już nietylko wobec przerzucenia w dalszy róg, ale i wobec strzału przyziemnego do tego rogu. Wiele bramek zostało w ten sposób puszczonych.



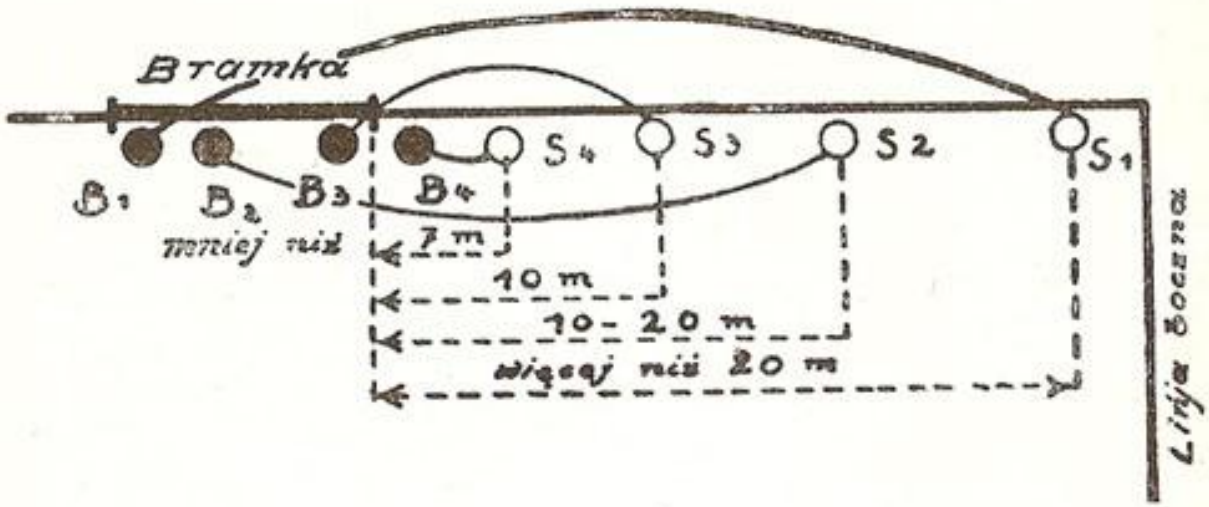
Ryc. 35.

Przeciwnik z piłką jest tuż przy linji bramkowej. Bramkarz ustawia się 25 cm mniej więcej przed linją bramkową i tem bliżej dalszego słupka (od przeciwnika z piłką) im przeciwnik jest bardziej oddalony od bramki i bliżej linji bramkowej [1]) (zob. ryc. 36). Bramkarz nie stoi przytem dokładnie frontem do przeciwnika, ale trochę naukos — na prawo, gdy przeciwnik (np. prawoskrzydłowy) nadjeżdża z lewa,—na lewo, gdy z prawa. Innemi słowy, kierunek, w którym bramkarz jest zwrócony, jest pośredni

[1]) Dla uniknięcia nieporozumień przypominam, że linją bramkową nazywamy cały bok boiska od jednej chorągiewki narożnej do drugiej, a nietylko jej część, znajdującą się pomiędzy słupkami bramkowemi.

historiawisly.pl

pomiędzy kierunkiem do przeciwnika, a do środka boiska. To ustawienie przyczynia się do powiększenia pewności chwytu piłki, usuwa ryzyko odbicia się do bramki piłki zatrzymanej rękami oraz ułatwia rzut oka na większą część boiska.



Ryc. 36.

Gdy przeciwnik ciągnie na bramkę równolegle do linji bramkowej, bramkarz zbliża się stopniowo do słupka, znajdującego się pomiędzy nim a przeciwnikiem. Gdy odległość przeciwnika od tego słupka wynosi 10 m, to bramkarza 1 m mniej więcej; i znowuż, gdy przeciwnik zbliży się na jakieś 6 m, to bramkarzowi nie pozostaje nic innego jak wybiec naprzeciw niego i robinsonować mu w nogi, o ile przedtem nie nastąpił strzał.

Rzut z rogu.

Bramkarz ustawia się przy dalszym słupku, gdyż skok naprzód jest zawsze łatwiejszy od cofania się wstecz. W ten sposób ustawiali się już bramkarze zdawiendawna, ale od roku 1924 pozycja ta, jeżeli można się

historiawisly.pl

tak wyrazić, stała się jeszcze bardziej konieczną, gdyż bramka zdobyta bezpośrednio z rzutu z rogu, liczy się teraz również; bramkarz nie stojący koło dalszego słupka byłby prawie bezsilny wobec wysokiego rzutu, spadającego w górny róg za nim.

Tutaj również bramkarz nie zwraca się frontem do gracza, bijącego korner, ale trochę naukos ku tłumowi graczy, czyhających przed bramką. Jeden z współgraczy bramkarza powinien zaopiekować się drugim rogiem, nie zasłaniając jednak bramkarzowi widoku na piłkę.

Bramkarz wobec dwu lub kilku przeciwników nieobstawionych.

W zasadzie bramkarz troszczy się tylko o bezpośrednie niebezpieczeństwo, t. j. o przeciwnika, będącego w posiadaniu piłki. Ale przewidując możliwość strzału lotnego bezpośrednio z podania, ustawia się trochę wbok, w stronę tych graczy, których podejrzywa o złe zamiary względem strzeżonej przez siebie bramki.

Rola towarzyszy bramkarza.

Ich obecność zmniejsza lub dzieli kąt niebezpieczeństwa (zob. ryc. 32), a niekiedy określa nawet dokładnie miejsce, które jedynie jeszcze pozostaje przeciwnikom do wpakowania piłki do siatki. Wytrawny bramkarz potrafi wyciągnąć stąd maximum korzyści dla siebie. I tak np., gdy jeden z obrońców osłania jeden z rogów bramki, bramkarz może zbliżyć się nieco do drugiego, chociaż nie wolno mu zapominać o strzałach, mogących przedostać się do bramki ponad głową obrońcy, i o «zwodach» lub szybkich wózkach przeciwnika, mogących wywieść w pole obrońcę i sprowokować go do odsłonięcia obstawionego przez siebie rogu w ostatniej chwili.

historiawisly.pl

Pomimo to zmniejszenie kąta niebezpieczeństwa przez towarzyszy gry jest dla bramkarza korzystne; całkiem inaczej rzecz się ma z podziałem tego kąta na kilka części: obecność drugiego obrońcy na ryc. 32 nie ułatwia bynajmniej zadania bramkarzowi, który musi być również przygotowany na strzał do lewego kąta bramki.

Kilka uwag końcowych.

Wszystko, cośmy dopiero co powiedzieli, odnosi się do stanowiska bramkarza *przed nastąpieniem strzału*, a właściwie nawet przed ruchem przygotowawczym do strzału, przed chwilą, w której bramkarz może już przewidzieć nieomylnie kierunek strzału. W chwili tej zaczyna się już niejako inny rozdział sztuki bramkarskiej: bramkarz ustawia się, skacze, rzuca się, zależnie od okoliczności, napoprzek przewidzianej linji lotu piłki, usiłując obronić strzał w jak najkorzystniejszych warunkach jednym ze sposobów, opisanych w następującym rozdziale.

Bramkarz powinien też uwzględniać przy ustawianiu się indywidualne przyzwyczajenia, zdolności i nawet sztuczki, które zaobserwował u swych przeciwników.

Prawidłowe miejsce bramkarza w bramce zależy od pozycji przeciwnika, zbierającego się do strzału; ale naodwrót, miejsce to wpływać może pośrednio i na kierunek strzału, gdyż przeciwnik będzie się starał trafić tam, gdzie bramkarza niema. Teoretycznie może nawet bramkarz wyzyskać to dla wyprowadzenia w pole strzelającego, udając np. ruch w pewną stronę, lecz nie wykonywając go i t. p. (czyni się to czasem przy rzutach karnych), ale wszystko to zakłada nader wysokie wyrobienie precyzji strzałów u przeciwników i zazwyczaj bramkarz może się bardzo dobrze obyć bez tego rodzaju «zwodów».

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ SIÓDMY.

TECHNIKA BRAMKARZA [1]).

Zadanie bramkarza składa się z dwu głównych elementów, które ujmiemy ogólnie jako: 1) obrona i 2) odrzut.

W grze rzeczywistej oba te elementy następują tak szybko jeden po drugim, że stanowią niejako jedną całość, ale w teorji dobrze będzie rozróżnić je dla umożliwienia lepszego podziału materjału. Niekiedy pomiędzy obroną a odrzutem bramkarz wykonywa jeszcze «unik» lub «zwód» dla zajęcia dogodniejszej pozycji do odrzutu.

Podzielimy przeto dalszy ciąg na cztery części, a mianowicie: I) obrona właściwa, II) zderzenia, które są jednocześnie obroną i odrzutem, III) odrzut właściwy, IV) uniki i zwody.

Ale przedtem omówimy jeszcze pokrótce

kierunek, w którym bramkarz zaskakuje drogę piłce.

Bramkarz powinien z jednej strony starać się wstrzymać piłkę w miejscu, w którem ta przechodzi najbliżej niego, ale z drugiej strony musi dążyć do tego, żeby

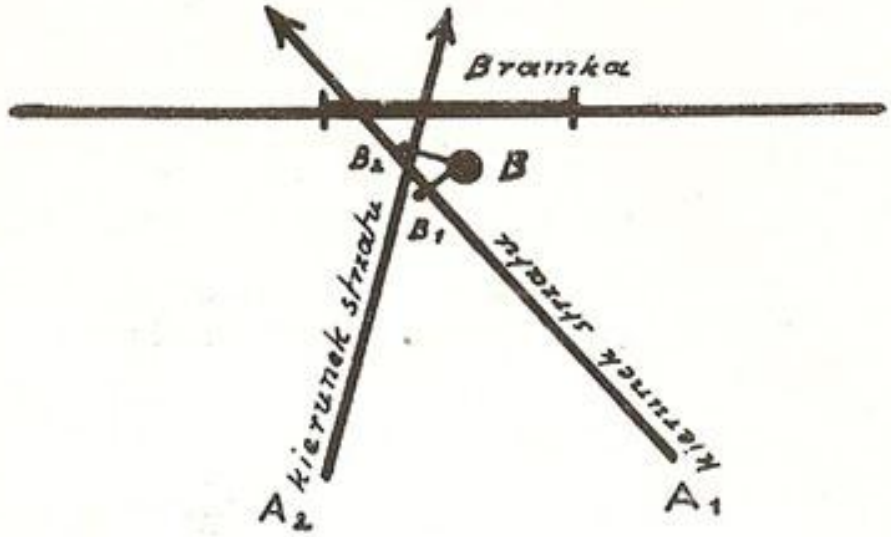
---

[1]) Rozdział ten, jak i poprzedni, opiera się głównie na wywodach Chayriguèsa, będącego rzecznikiem «szkoły angielskiej».

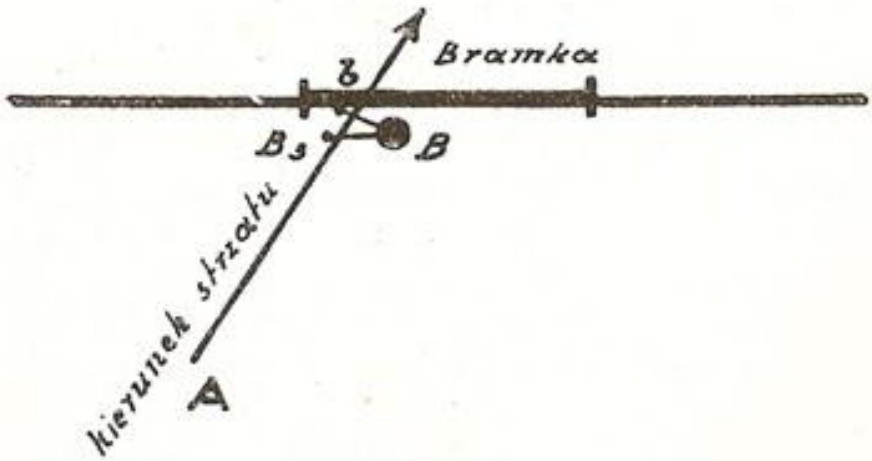
historiawisly.pl

to wykonać w dostatecznej odległości od linji bramkowej, aby uniknąć możliwości wrzucenia piłki do bramki.

Następstwa tej zasady ilustrują ryciny 37 i 38. Na ryc. 37, gdy piłka przylatuje od A_1 lub A_2, bram-



Ryc. 37.



Ryc. 38.

karz stojący w B zaskakuje jej drogę w B_1 względnie B_2, t. j. skacze (czy też rzuca się lub wyciąga tylko ręce) w kierunku prostopadłym do kierunku lotu piłki. Gdyby tak samo chciał postąpić w sytuacji, naszkico-

historiawisly.pl

wanej na ryc. 38, dopadłby piłki w *b*, t. j. na samej już linji bramkowej, przez co naraziłby się na niebezpieczeństwo zatrzymania piłki dopiero za linją bramkową lub przerzucenia jej za tę linję, gdyby chwyt piłki niezupełnie się udał. Dlatego też bramkarz musi interwenjować w B_3, chociaż odległość BB_3 jest większa niż *Bb*.

I. OBRONA WŁAŚCIWA.

1. Zupełne zatrzymanie piłki.

Przepis zasadniczy. Gdy to jest tylko możliwe, należy piłkę zatrzymać, a nie odbijać jej; jedynie zatrzymanie piłki umożliwia całkiem pewne jej opanowanie i dokładny odrzut na boisko.

Wszystkie inne sposoby obrony oprócz chwytu powinny być używane tylko wyjątkowo.

Piłkę zatrzymuje się zawsze elastycznie (miękko); ani ręce, ani tułów nie powinny przeciwstawiać jej sztywnej zapory, od której mogłaby się odbić. Nietylko opanowanie piłki ucierpiałoby na tem, ale silne strzały zbliska mogłyby uszkodzić brzuch lub żołądek bramkarza albo wywichnąć mu palec lub rękę.

Należy natomiast *poddać się zlekka wtył przy pierwszem zetknięciu się z piłką, „towarzyszyć" jej niejako w biegu przez drobny ułamek sekundy, zahamowując jej pęd przez lekkie (lecz szybkie) cofnięcie wstecz dłoni lub tułowia,* podobnie jak się to czyni, np. łapiąc kamień do ręki.

Zatrzymać piłkę można:

α) chwytem na piersi (lub brzuch) z unieruchomieniem piłki rękami;

β) zgaszeniem piłki na ziemi „przez przyłożenie rąk";

historiawisly.pl

γ) zwykłym chwytem do rąk;
δ) zgaszeniem piłki nogą.

Sposoby β i γ powinny być rzadko używane, a sposobu δ nigdy używać nie należy. Najlepszym jest bezwzględnie sposób α i dlatego poświęcimy mu najwięcej miejsca.

1α. Chwyt na piersi (lub brzuch).

CHWYT STRZAŁÓW PÓŁGÓRNYCH.

Sposób pierwszy (ryc. 39). W chwili gdy piłka dotyka się piersi (lub „dołka"), które cofają się zlekka dla złagodzenia uderzenia, zostaje ona przytrzymana z obu stron rękami o palcach rozstawionych i lekko zgiętych. Jest to sposób najlepszy, prosty, szybki i pewny.

Chwyt piłek przechodzących trochę na prawo lub na lewo od bramkarza na wysokości piersi (lub brzucha) uskutecznia się tym sposobem przez lekkie przechylenie tułowia w odpowiednią stronę.

Sposób drugi (chwyt „na łyżkę", zob. ryc. 40). Ustawić się dokładnie w kierunku lotu piłki, tułów nieco przechylony naprzód, piersi i brzuch styczne niejako do toru piłki w powietrzu; ramiona i przedramiona opuszczone ku ziemi, lekko zgięte w łokciach i wykręcone w ten sposób, że dłonie (o palcach rozstawionych) zwrócone do góry tworzą zagłębienie („łyżkę"), w które łapie się piłkę, aby ją natychmiast potem przycisnąć dłońmi do piersi lub żołądka.

Sposób ten jest bardzo przyjemny w użyciu, ale zmusza bramkarza do ustawienia się dokładnie na linji lotu piłki; oprócz tego nie może on być stosowany do piłek „z kozła", podczas gdy pierwszy stosuje się jednakowo do piłek odskakujących od ziemi, lecących prawie

historiawisly.pl

Ryc. 39.
Chwyt na piersi (sposób pierwszy).

Ryc. 40.
Chwyt na piersi (sposób drugi).

historiawisły.pl

że poziomo (silne strzały) i opadających (rzuty zdaleka). Sposób pierwszy jest przeto w użyciu bardziej jednostajny, bardziej bezpośredni i naogół skuteczniejszy.

Sposób trzeci (ryc. 39). Niektórzy bramkarze chwytają piłkę w „imadło", utworzone z rąk, umieszczonych jedna nad drugą; dłonie tworzą przytem „haczyk" dla przytrzymania piłki. Gdy piłka przychodzi z prawej strony, to lewa ręka musi być zdołu, gdy z lewej, to prawa, a gdy piłka przylatuje zprzodu, wtedy jest rzeczą obojętną, która ręka jest zgóry, a która zdołu.

Sposób ten jest bardzo trudny do zupełnego opanowania i chociaż pozwala niejednokrotnie na unieruchomienie piorunujących strzałów z 4—5 metrów odległości, to jednak można go uważać za zbyteczny wobec sposobu pierwszego, który oddaje te same usługi, a posiada ponadto jeszcze i swoiste zalety.

Żeby otrzymać piłkę prosto na piersi, można trochę przykucnąć, przegiąć się nieco lub podskoczyć. **Nie należy** jednak **chwytać na piersi** strzałów, przechodzących w takiej odległości od bramkarza, że nie może ich złapać bez utraty równowagi (nie należy zatem nigdy chwytać piłki na piersi podczas robinsonady — zob. niżej).

Strzały, przechodzące obok bramkarza, do jakichś 75 cm na prawo lub na lewo na pół wysokości człowieka, zatrzymuje się „przez strącenie na ziemię" obiema rękami (zob. niżej) i chwyt na piersi po odbiciu się od ziemi. Ideałem bramkarza musi jednak być ustawianie się dokładnie na drodze każdego strzału, do czego należy dążyć przez wyrobienie dostatecznej szybkości ruchów (i daru przewidywania).

Piłki z kozła łapie się najlepiej na piersi sposobem pierwszym. Można również łapać je do rąk przed sobą, jak na ryc. 42. Trzeba się przytem wystrzegać jak ognia nieprzewidzianych odskoków, spowodowanych czyto

historiawisly.pl

Ryc. 41.
Chwyt na piersi (sposób trzeci).

Ryc. 42.
Chwyt do rąk przed sobą.

historiawisły.pl

fałszem piłki, czyto nierównością terenu, czy nakoniec błotem, w którem piłka może nawet ugrząść, nie dając wogóle kozła.

CHWYT STRZAŁÓW PRZYZIEMNYCH.

Chwyt «klasyczny».

„Jeżeli bramkarzowi udało się ustawić w kierunku biegu piłki, wtedy schyla się nagle ku ziemi — o ile możności bez rozstawiania, ani zginania nóg— ręce wyciągnięte, dłonie zwrócone ku piłce i nachylone trochę jedna względem drugiej, palce rozstawione, wślizgujące się pod piłkę, która wznosi się przez „korytarz“, utworzony z przedramion i ramion na piersi, gdzie zostaje przytrzymana szybkim ruchem dłoni od ziemi ku piersiom.“ **(Odmiana pierwsza** — zob. ryc. 43).

Ryc. 43. Chwyt «klasyczny» strzałów przyziemnych.

W ten sposób opisuje chwyt przyziemnych piłek Chayrigués według pierwowzorów angielskich. Często jednak, nawet u najlepszych bramkarzy angielskich, chwyt ten rozpada się wyraźnie na dwa tempa: schwytanie piłki rękami na ziemi tuż przed zestawionemi nogami i szyb-

historiawisly.pl

kie przyciągnięcie piłki na piersi przez skurcz rąk **(odmiana druga)**. Zamiast chwytać piłkę tuż przed stopami można ją też pochwycić na ziemi jakieś 50 cm przedtem i zahamować stopniowo jej bieg podczas «odprowadzania» jej do nóg (**odmiana trzecia** — Lohrmann).

Jeszcze inny warjant podaje Schwarz przy opisywaniu łapania „szczurów" przez Pekarnę. Każe on mianowicie utworzyć rodzaj klatki z nóg i z dłoni; tylną i dolną ściankę klatki tworzą stopy i dolne części goleni, a dłonie ustawione pionowo grają rolę ścianek bocznych; ścianki przedniej początkowo niema, ale zaraz po wlocie piłki do «klatki», zamyka się ją przez objęcie piłki dłońmi, podobnie jak przy chwycie na piersi odmianą pierwszą. Innemi słowy, łapie się przez przyciśnięcie piłki rękami do nóg **(odmiana czwarta)**.

Możemy zatem odróżnić aż cztery odmiany klasycznego chwytu strzałów przyziemnych, ale wszystkim im wspólne jest oczekiwanie piłki w postawie stojącej, z nogami zestawionemi i wyprostowanemi w kolanach, w miejscu przewidzianego przelotu piłki przez bramkę; nagłe zgięcie tułowia następuje dopiero w ostatniej chwili i trwa tylko okamgnienie, poczem bramkarz powraca znowu do postawy stojącej, trzymając już piłkę na piersiach. Przytem, notabene, nóg nie wolno rozstawiać.

Podnoszenie strzałów przyziemnych jedną ręką.

„Jeżeli bramkarz nie ma czasu na ustawienie się na drodze strzału, a piłka przychodzi po ziemi w odległości nie większej niż 75 cm na prawo lub na lewo od niego, wtedy może ją zatrzymać „przez przyłożenie rąk" (zob. niżej) albo podnieść ją jedną ręką, przechylając się przytem w odpowiednią stronę lub przysiadając. Obu tych sposobów należy jednak używać tylko

historiawisly.pl

wyjątkowo, a drugi z nich może być stosowany skutecznie tylko przez „wirtuozów futbalu". Najlepiej jest osiągnąć dostateczną szybkość ruchów, żeby móc ustawiać się dokładnie w linji biegu wszystkich strzałów niezbyt odległych od stanowiska podstawowego, a do reszty robinsonować." (Chayriguès.)

Chwyt z przyklękaniem.

Ryc. 44.
Chwyt, którego należy unikać.

Chociaż większość podręczników niemieckich zaleca go, to jednak jest on uważany w Anglji za **błąd zasadniczy**, a i wielu bramkarzy niemieckich broni strzały przyziemne sposobem «klasycznym». Chayriguès pisze w ten sposób: „Chociaż początkowo zdawaćby się mogło, że praktyka ta dać może więcej pewności w bronieniu, to jednak: 1) naraża ona bramkarza na wtrącenie do bramki zanim zdoła się piłki pozbyć i 2) zdarza się niejednokrotnie, że piłka niespodziewanie podskoczy i przeleci do bramki nad jej klęczącym opiekunem, zanim ten zdąży zerwać się na równe nogi.

Tylko w dwu przypadkach klękanie mogłoby być

historiawisly.pl

ostatecznie tolerowane, to jest: 1) przy bardzo silnych skośnych strzałach do dolnego rogu bramki; bramkarz nie przyklękałby jednak wtedy dla zatrzymania piłki, ale dla skierowania jej na aut i 2) przy niskim strzale (kilka cm nad ziemią), mającym bardzo silny fałsz, lecz tylko pod warunkiem, że niema przeciwników wpobliżu. Ale rzeczywiście dobry bramkarz nie potrzebuje nigdy uciekać się do tego sposobu obrony i radzimy wykreślić go całkowicie z repertuaru bramkarza."

Dla bezstronności dodać należy, że K. R. G. Hunt jest coprawda całkiem tego samego zdania co i Chayriguès, ale przyznaje, iż kilku pierwszorzędnych bramkarzy angielskich przyklęka *na oba kolana* przy łapaniu strzałów „na wysokości kolana"; wiadomo, że strzały na tej wysokości są, oprócz strzałów tuż pod poprzeczkę, najtrudniejsze do obrony.

13. Chwyt na ziemi „przez przyłożenie rąk"

(ryc. 45).

Ten sposób obrony bramki da się zastosować nawet wtedy, gdy bramkarzowi nie udało się ustawić dokładnie na linji strzału przyziemnego. Bramkarz schyla się i zahamowuje bieg piłki przez nagłe przyłożenie do niej obu dłoni napłask. Jedna z nich dotyka przytem piłki od góry, druga (prawa, jeżeli strzał przychodzi z prawa) tworzy zaporę od tyłu.

Sposobu tego nie powinno się nadużywać. Jest on szczególnie niebezpieczny podczas robinsonady, gdy bramkarz jest atakowany, lub gdy strzał jest bardzo silny. Nie powinno się nim posługiwać za blisko linji bramkowej z powodu zbyt małej jego pewności, ani też

historiawisly.pl

gdy piłka przechodzi dalej niż jakieś 75 cm na prawo lub na lewo od bramkarza.

Jednakowoż istnieje jeden szczególny przypadek, gdy sposób ten jest pewniejszy od wszystkich innych i powinien przeto być stosowany. Jest to wtedy mia-

Ryc. 45.
Zatrzymanie piłki „przez przyłożenie rąk".

nowicie, gdy silny rzut spada akurat przed nogami bramkarza. Chwyt takiego strzału sposobem «klasycznym» jest bardzo trudny i należy stosować „zgaszenie przez przyłożenie rąk"; obie dłonie przytrzymują wtedy piłkę od góry, a zestawione, jak zwykle, nogi, stanowią drugą zaporę rezerwową.

historiawisly.pl

1γ. Chwyt piłki rękami w powietrzu.

Jest on bardzo niepewny, szczególnie gdy piłka jest mokra lub zabłocona. Chociaż chwyt taki może wyglądać efektownie dla laików, to jednak bramkarz, który nie gra „dla galerji", ale ma jedynie dobro swej drużyny na oku, posługuje się nim tylko całkiem wyjątkowo.

To samo dotyczy, a fortiori, **gaszenia piłki nogą** (1δ).

2. Zatrzymanie przez strącenie na ziemię (ryc. 46).

Tułów lekko przechylony naprzód. Palce rąk rozstawione. Wstrzymać bieg piłki **obiema** otwartemi **dłońmi** przez lekkie cofnięcie ich wstecz w chwili zetknięcia z piłką i natychmiast potem (nie łapiąc piłki) odrzucić ją ku ziemi o jakieś 20—30 cm przed sobą. Następnie można albo złapać piłkę na piersi z kozła, albo odwalić ją odrazu nogą na boisko.

Sposobu tego używa się, gdy strzał idzie na wysokości twarzy prosto na bramkarza lub tak blisko niego, że można go w ten sposób unieszkodliwić bez utraty równowagi. Sposób ten może się okazać niebezpiecznym, jeżeli jeden z przeciwników podąża tuż za piłką.

Niektórzy bramkarze dochodzą do znacznej wprawy w „strącaniu" piłek **jedną ręką** przez nagłe uderzenie od góry, przez co powiększają zasięg tego sposobu obrony na obie strony. Jednakowoż strącanie piłek jedną ręką nigdy nie może osiągnąć tego stopnia pewności co oburącz.

Strącanie piłek pięścią lub pięściami nie jest wskazane.

historiawisly.pl

Ryc. 46. Strącanie piłki na ziemię.

3. Zatrzymanie piłki dłońmi i sprowadzenie jej wzdłuż rąk na piersi

(ryc. 47).

Ręce są podniesione pionowo do góry; dłonie, o palcach rozstawionych i dotykających się kciukach, poddają się nieco wtył przy pierwszym kontakcie z piłką dla złagodzenia uderzenia, a piłka ześlizguje się wzdłuż ramion na piersi lub zostaje tam sprowadzona przy pomocy dłoni. Dłonie ograniczają się do przeciwstawienia piłce

historiawisly.pl

wiotkiej zapory, a nie uderzają jej jak przy przerzucaniu przez poprzeczkę lub strącaniu na ziemię.

Sposobu tego używa się niekiedy do łapania wysokich strzałów, idących prosto na bramkarza, o ile nie są zbyt silne, o ile bramkarz może dosięgnąć ich czubkami palców bez utraty równowagi i o ile niema przeciwników w pobliżu.

Ryc. 47. Jeden ze sposobów obrony górnych strzałów.

Kiedy nie należy chwytać piłki?

Gdy się przytem traci równowagę, np. podczas robinsonady lub skoku bocznego do strzału w górny róg bramki; należy wtedy skierować piłkę na aut lub do jednego z współgraczy. Również gdy bramkarz jest obstawiony zbliska przez nieprzyjaciół, lepiej jest używać pięści, nie zatrzymując piłki.

historiawisly.pl

II. OBRONA I POZBYCIE SIĘ PIŁKI JEDNYM RUCHEM.

1. Obrona przez skierowanie piłki na korner.

Bramkarz dostaje się niekiedy w takie opały, że nie pozostaje mu nic innego jak wyrzucić piłkę na aut; z dwojga złego wybiera mniejsze, zawinia korner, ale ratuje bramkę. Chayriguès twierdzi, że gracze angielscy znacznie częściej „bronią się kornerami“ od francuskich. „We Francji uważamy powszechnie — pisze on — że umyślne robienie kornerów jest czynem rozpaczy, świadczącym o braku techniki. Tem tłumaczy się ów często dający się u nas zaobserwować u bramkarzy (i u obrońców) strach przed wyekspedjowaniem piłki za linję bramkową i owe rozpaczliwe wysiłki nad odesłaniem jej z powrotem na środek boiska, które już niejednokrotnie doprowadzały do katastrofy.

Oczywista, że nie trzeba nadużywać tego sposobu obrony, ale również nie dobrze jest całkowicie się go wyrzekać. Skierowanie piłki na aut jest szczególnie wskazane przy strzałach wysokich tuż pod poprzeczkę oraz przy takich, które wymagają większego skoku nabok lub robinsonady.

Zresztą, konieczność bronienia się kornerami zależy też od mniejszej lub większej umiejętności przeciwników w grze podbramkowej.“

Ta ostatnia uwaga tłumaczy zapewne ten fakt, że większość polskich bramkarzy stara się łapać piłkę podczas robinsonady, co według szkoły angielskiej jest uważane za błąd zasadniczy. Bramkarze polscy mogą sobie chwilowo pozwalać na takie efektowne gesty w grach

historiawisly.pl

z drużynami krajowemi, ponieważ nasi napastnicy (z nielicznemi wyjątkami, jak np. ś. p. Kotapka z Cracovii) nie umieją podążać tak szybko wślad za piłką, by nie dać bramkarzowi czasu na wstanie lub „dobić“ bramkę w przypadku, gdyby się chwyt udał tylko połowicznie. Ale przeciwko drużynom zagranicznym sytuacja może niekiedy ulec całkowitej zmianie. Wiśniewski, który bronił «Polskiej Bramki» w Sztokholmie lub Popiel, który walczył w szeregach Cracovii w Paryżu, mogliby coś o tem powiedzieć.

Skoki do wysokich strzałów prosto na bramkarza.

Silne strzały zdołu dogóry oraz strzały tuż pod poprzeczkę, proste lub opadające, są bardzo niebezpieczne, nawet jeżeli idą prosto na bramkarza. Niebezpieczeństwo się jeszcze wzmaga, gdy wślad za strzałem podążają przeciwnicy. Prawidłowe schwytanie takich strzałów jest tem trudniejsze, że bramkarz musi zazwyczaj podskoczyć, by móc dosięgnąć piłki. Dla uchronienia się przed nieudałym chwytem lub słabym odbiciem, które mogłoby dostarczyć przeciwnikowi piłkę wprost na nogę, najlepiej jest przerzucić piłkę ponad poprzeczkę. Trzeba przytem dokładnie wymiarkować siłę skoku, by ręce (z palcami rozstawionemi i o ile możności z dotykającemi się kciukami) uderzyły piłkę w najkorzystniejszy sposób, t. j. palcami i górną częścią dłoni. W chwili dotknięcia piłki dłonie poddają się nieco wtył i jednocześnie oddalają się jedna od drugiej ruchem kołowym dogóry nazewnątrz (ryc. 48).

Gdy strzał idzie tuż koło słupka, to tylko wtedy bramkarz powinien starać się go pochwycić, jeżeli jest korzystnie ustawiony i ma czas zaskoczyć drogę piłce

historiawisly.pl

Ryc. 48. Przerzucenie piłki ponad poprzeczkę.

bez utraty równowagi. W przeciwnym razie musi bez wahania skoczyć wbok lub robinsonować, aby piłkę wyrzucić na korner.

Robinsonada[1]) do strzału przyziemnego w róg

(ryc. 49).

Robinsonuje się (czy też, jak niektórzy chcą, „nurkuje") w następujący sposób: szybkim i elastycznym ruchem wydłuża się ciało i pada bokiem na ziemię, z rękami wyciągniętemi ponad głowę w przedłużeniu ciała; dłonie otwarte, jedna nad drugą, są przechylone nieco w kierunku do linji bramkowej; palce silnie rozstawione tworzą pionową zaporę.

Robinsonada musi być uskuteczniona *przed* linją

---

[1]) Słowo robinsonada pochodzi od nazwiska bramkarza angielskiego J. W. Robinsona (Derby County, New Brighton Tower i Southampton), który w latach 1897 — 1901 jedenaście razy bronił barw angielskich w zawodach reprezentacyjnych. J. Dawson podaje jednak, że pierwszym bramkarzem, stosującym „robinsonady", dosłownie z ang. „nurko-

historiawisly.pl

bramkową, w dokładnie obliczonej chwili i z taką dokładnością, żeby piłkę dosięgnąć palcami i górną częścią dłoni, a nie całemi dłońmi albo przegubami. W ostatnim przypadku piłka pozostałaby w grze i mogłaby łatwo stać się łupem nadbiegających przeciwników. Trzeba upadać z mięśniami napiętemi, a nie «na miękko».

Ryc. 49. Robinsonada do strzału przyziemnego w róg.

Gdy bramkarz stoi w takiej odległości od słupka, że obrona strzału nie wymaga całkowitego wyciągnięcia ciała, natenczas może upaść w podobny sposób jak

---

wanie", był Jack Hillman (Burnley), reprezentatywny bramkarz Anglji w roku 1899. W każdym razie słowo robinsonada nie pochodzi od Robinsona Krusoe; jednakowoż przypuszczam, że robinsonada Robinsona Krusoe przyczyniła się do rozpowszechnienia nazwy robinsonady naszych bramkarzy nierobinsonów.

historiawisly.pl

przy robinsonadzie naprzód (zob. niżej), t. j. na piersi i brzuch, i piłkę złapać; jednakowoż trzeba się wystrzegać przetrzymywania piłki na ziemi i należy jak najprędzej się jej pozbywać.

Po robinsonadzie, jak po wszelkim upadku — o ile tylko piłka pozostała w grze — bramkarz zrywa się natychmiast na równe nogi i zajmuje stanowisko obronne w bramce lub biegnie do piłki, jeżeli mus go do tego woła.

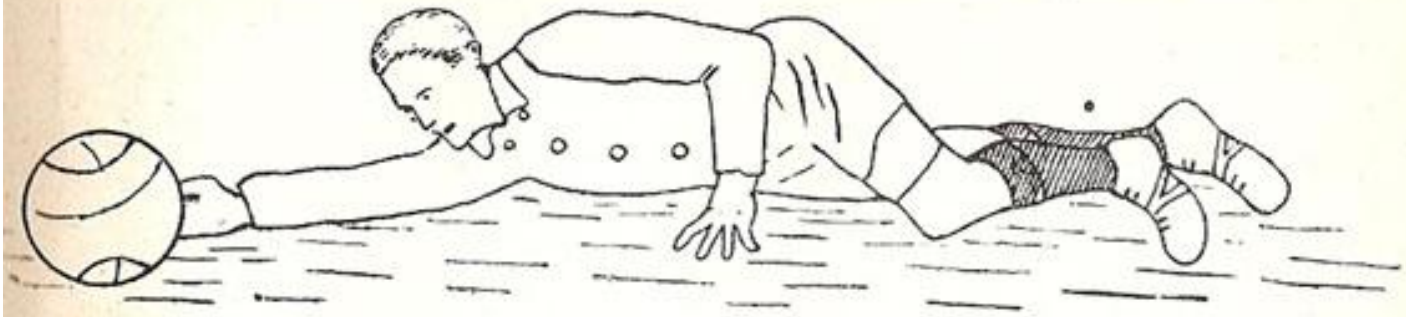
Robinsonady należy używać tylko w ostateczności, jeżeli niema absolutnie innego sposobu wywiązania się z zadania. „Niektórzy bramkarze robinsonują do piłek, które łatwo można obronić jednym ze sposobów klasycznych, bez upadania; jest to ciężki błąd, przed którym należy ostrzec wszystkich początkujących.“ (Chayriguès.)

Robinsonada «z japońska» (ryc. 50).

Upadanie jedną ręką naprzód jest naogół uważane za zupełnie błędne, chociaż w kilku podręcznikach niemieckich znajdujemy fotografje takich «jednoręcznych» robinsonad, podanych tam jako wzory do naśladowania.

Na uwagę zasługuje opis pewnego mało zapewne używanego, ale ciekawego sposobu robinsonowania jednoręcznego, według Knesebecka: „Mało znany w praktyce jest następujący sposób rzucania się, zaczerpnięty z dżiudżitsu, który okazał się nadzwyczaj pożytecznym. Przypuśćmy, że strzał przyziemny idzie w prawy róg, wtedy 'przekłada' się lewą nogę (1), przyklęka na prawe kolano (2), za którym idzie natychmiast i prawe biodro (2—3), osłabia się upadek przez oparcie się na ziemi lewą dłonią (3) i lewą ręką posuwa się jeszcze naprzód ciało, ślizgające się po ziemi (3—4); jednocześnie wysuwa się ponad głowę w przedłużeniu ciała wyprostowaną prawą

historiawisly.pl



Ryc. 50. Robinsonada według Knesebecka.

rękę z rozstawionemi palcami (4). Liczby w nawiasach oznaczają poszczególne tempa, (które zlewają się oczywiście w jeden nieprzerwany ruch). Tak jak przy każdem uczeniu się techniki jakiegoś ćwiczenia tak i w tym wypadku trzeba zaczynać powoli. Najlepiej trenować na naskoczni lekkoatletycznej (na piasku). Podobnie jak przy nauce pływania trzeba najprzód wyuczyć się wykonania wszystkich czterech temp w przepisanym porządku, a następnie dążyć do tego, żeby wypadały coraz 'płynniej'. Dopiero z chwilą, gdy potrafi się 'rozwinięcie' ciała wykonywać szybko i bez zacinania się, wtenczas ten sposób robinsonowania okaże się lepszy od dotychczasowego". Możliwe, że w Polsce znajdzie się specjalista od «japońskich» robinsonad; próba nie zawadzi, bo ostatecznie wszystko jest rzeczą wprawy, a nie można zaprzeczyć, że robinsonada «klasyczna», opisana wyżej według Chayriguèsa, nie należy do przyjemności na twardym, zeschniętym gruncie.

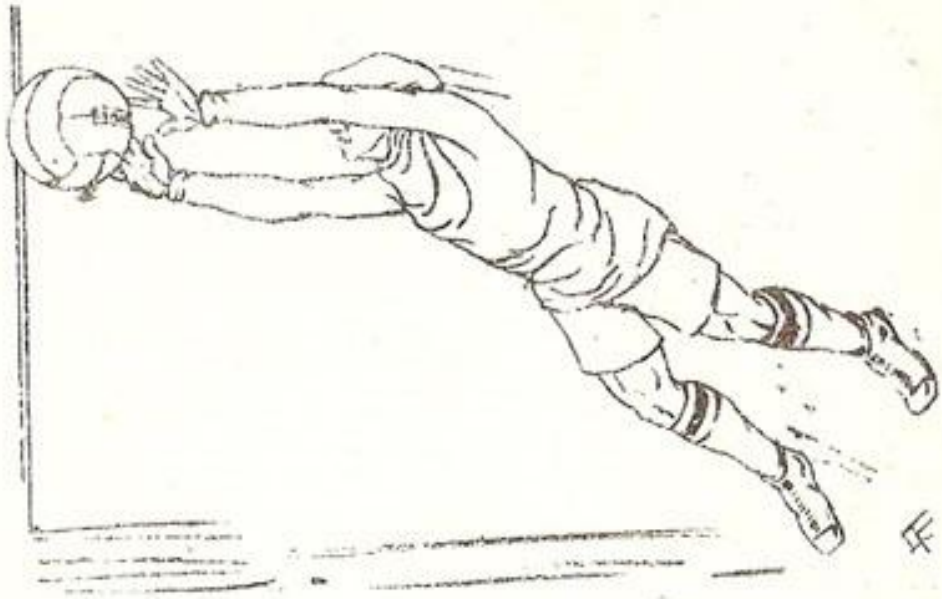
Robinsonada „powietrzna" [1]) (ryc. 51).

Jest to robinsonada do strzału, idącego w róg bramki, ale nie tuż przy ziemi, lecz o jaki metr od niej.

[1]) Nazwa dość rozpowszechniona, prawdopodobnie według niemieckiej *Luftrobinsonade*.

historiawisly.pl

Wykonywa się ją podobnie jak robinsonadę do strzału przyziemnego (obiema dłońmi naprzód), ale ponieważ dłonie muszą się spotkać z piłką, podczas gdy bramkarz



Ryc. 51. Robinsonada „powietrzna".

leci w powietrzu, więc utrafienie odpowiedniego momentu do rzucenia się jest oczywiście znacznie trudniejsze i wymaga wielkiej przytomności umysłu, «dobrego oka», szybkości ruchów, a przedewszystkiem wielkiej wprawy.

Skok boczny do strzału w górny róg bramki (ryc. 52).

Niema chyba trudniejszej rzeczy dla bramkarza jak stojąc w jednym rogu obronić górny strzał w przeciwny róg bramki. Nie pozostaje mu wtedy nic innego, jak rozpaczliwe wyprężenie całego ciała w skoku wbok, ręce wyciągnięte do piłki, palce szeroko rozstawione. Nie należy się przytem starać piłki łapać, gdyż skok ten po-

historiawisly.pl

ciąga za sobą prawie nieuchronnie upadek. Już samo dotknięcie piłki, kładące kres jej lotowi do bramki, musi być w takich warunkach uznane za czyn godny pochwały.

Jeżeli bramkarz nie stoi akurat w przeciwnym rogu, ale np. w środku bramki, a piłka nie idzie dokładnie w róg, ale np. tuż pod poprzeczkę na pół drogi między bramkarzem a słupkiem, wtedy wykonanie skoku jest znacznie łatwiejsze. Podobnie jak przy silnych strzałach pod poprzeczkę, idących prosto na bramkarza, tak i w tym wypadku najlepiej jest przerzucić piłkę nad poprzeczkę, *o ile możności obiema rękami* (jak na ryc. 52; por. jednak ryc. 53).

Ryc. 52. Skok boczny do strzału w górny róg bramki.

Robinsonada naprzód.

Używa się jej:

1) gdy piłka przelatuje w niewielkiej odległości przed bramką z jednej strony na drugą, dążąc do nieobstawionego przeciwnika;

2) gdy nieobstawiony przeciwnik ciągnie sam do bramki lub zbiera się do strzału o jakieś 6—7 m przed bramką.

historiawisly.pl

Ryc. 53. Obrona wysokiego strzału w róg.

historiawisly.pl

Przy «nurkowaniu» naprzód upada się na piersi i brzuch (z mięśniami naprężonemi).

O ile robinsonuje się w nogi przeciwnika **(głową naprzód)**, natenczas można albo starać się jedną ręką odrzucić piłkę z nóg przeciwnika, a drugą, zgiętą, ochraniać głowę, albo też lecieć z obiema rękami, wyciągniętemi ponad głową, jak na ryc. 54.

Ryc. 54. Robinsonada naprzód.

Można też dać nurka w nogi przeciwnika **nogami naprzód**, co jest mniej dokładne i zazwyczaj mniej skuteczne, ale znacznie mniej niebezpieczne dla bramkarza (chociaż nie dla przeciwnika). Nie trudno jest przy tem zarobić na rzut karny.

historiawisly.pl

2. Obrona i odrzut „z woleja".

Wszystkie sposoby obrony «rzutami lotnemi» należą do wyjątkowych. Niektóre z nich są dopuszczalne, inne można ostatecznie tolerować, ale wielu z nich żaden szanujący się bramkarz nie powinien nigdy używać.

Odbicie piłki dłońmi.

Widzieliśmy już, że zatrzymanie piłki otwartemi dłońmi jest przepisane w różnych okolicznościach. Ale odbijanie jej w ten sposób z powrotem na boisko jest praktykowane tylko przez żółtodziobów bramkarskich.

Odbicie pięściami.

Jest to rzut piłki z powietrza, który się zdarza najczęściej, ale i jego należy używać tylko bardzo ostrożnie i tylko wtedy, gdy pochwycenie piłki jest niemożliwe lub niebezpieczne. Chociaż więc dobrzy bramkarze zrzadka tylko posługują się pięściami podczas zawodów, to każdy bramkarz powinien sobie uważać za obowiązek opanować i tę dziedzinę sztuki bramkarskiej podczas treningów.

Zawsze *lepiej jest uderzać piłkę dwiema pięściami jednocześnie* i zdołu dogóry. Piłkę trafia się pierwszemi członami palców, przy zaciśniętej dłoni, jak na ryc. 55. Zdarza się jednak niekiedy, że bramkarz jest zmuszony do odbicia piłki jedną pięścią, jak na rycinach 56 i 57. Uderzenie takie wykonywa się zazwyczaj grzbietem dłoni, podobnie jak „cios zamachowy" w boksie (ryc. 57). Jest to znacznie bardziej ryzykowne od uderzenia dwiema pięściami.

historiawisly.pl

Ryc. 55. Odbicie piłki pięściami.

Ryc. 56. Odbicie piłki jedną pięścią.

historiawisły.pl

W sytuacjach, wynikłych z rzutu z rogu, bramkarz wyskakuje często ponad przeciwników i odwala piłkę złożonemi pięściami (ryc. 58). Rzut pięściami może również z korzyścią zastąpić chwyt, gdy przeciwnicy są w niepokojącej bliskości.

Ryc. 57. Odbicie piłki jedną pięścią.

Nie należy używać pięści do „strącania strzałów“ na ziemię lub przy skoku do strzału pod poprzeczkę (zob. wyżej).

Dobry bramkarz potrafi odwalić piłkę pięścią na 30 — 40 m, ale nie powinien się sposobem tym posługiwać bez specjalnej przyczyny. Szczególnie gdy piłka jest oślizgła od deszczu lub błota, należy się wystrzegać uderzania jej pięścią.

historiawisly.pl

Ryc. 58. Bramkarz w akcji.

historiawisly.pl

Rzuty lotne nogą lub głową.

Oba te sposoby obrony bramki wyliczamy tu tylko dla kompletu, gdyż każde dziecko już dzisiaj wie o tem, że przyzwoity bramkarz nigdy się do nich nie ucieka.

III. ODRZUT.

Po obronie bramki, nie połączonej odrazu z odrzutem albo wyrzuceniem piłki na aut, musi nastąpić odrzut, t. j. odesłanie piłki zpowrotem do gry. Błędne jest mniemanie, jakoby rzut ten wolno było wykonywać na chybił trafił. Przeciwnie, bramkarz powinien starać się uczestniczyć w akcji zaczepnej przez roztropne rozsyłanie piłek swym współgraczom — zazwyczaj napastnikom. Najczęściej jeden ze skrzydłowych jest tym graczem, któremu należy podać piłkę, gdyż gracze w środku są zwykle pilniej strzeżeni. Ale nie można uważać tego za niezłomną zasadę; wszystko musi polegać na dobrem orjentowaniu się bramkarza w ogólnej sytuacji na boisku. Podawanie stale temu samemu graczowi lub stale w tę samą stronę nie jest też naogół wskazane. Zdarza się również, że bramkarz, nie mogąc skutecznie odrzucić piłki na dalszą odległość, podaje ją jednemu ze swych obrońców, ale powinien to czynić tylko w przypadku, gdy ten ma całkowitą swobodę ruchów i żaden przeciwnik nie znajduje się w pobliżu.

Normalny odkop powinien być wysłany pod kątem 15^0—20^0 i iść do zamierzonego celu tuż nad głowami przeciwników (byleby ci nie mogli do niego doskoczyć). Należy również uwzględniać k i e r u n e k w i a t r u; bić

historiawisly.pl

jeszcze trochę niżej pod wiatr, a trochę wyżej i słabiej z wiatrem.

Odrzut na boisko może być wykonany nogą (odkop) lub ręką.

1. Odkop piłki, spoczywającej na ziemi.

W Anglji bramkarzom powierza się często nietylko wykonywanie rzutów z bramki, ale nawet i rzutów wolnych w pewnej odległości od bramki. Co do tego ostatniego punktu zdania mogą być podzielone, ale wszyscy muszą się zgodzić na to, że bicie rzutów z bramki bezpośrednio przez bramkarza, bardzo odciąża obrońców i każdy bramkarz powinien dążyć do tego, by bić rzuty z bramki i rzuty wolne nie gorzej od beków. Połowicznem wyjściem z sytuacji jest praktykowane u nas i w wielu innych krajach podawanie przez jednego z obrońców piłki bramkarzowi, który następnie kopie ją z ręki (zob. niżej). Posiada to tę ujemną stronę, że rzut taki idzie zazwyczaj za wysoko, co utrudnia wyłapanie piłki własnym napastnikom, przeciwnicy natomiast mogą go udaremnić przez ustawienie się w pobliżu.

Wszystkie rzuty wolne, a więc i rzuty z bramki, powinnoby się zasadniczo bić podbiciem — jak to zalecają podręczniki angielskie i nowsze francuskie — ale wielu graczy tego nie potrafi i bije dlatego szpicem. U nas rzadko się co innego widzi.

2. Odkop z ręki.

Rzut ten wykonywa się zawsze podbiciem. Trzeba uważać, żeby piłki *nie podrzucać, ale upuszczać* ją wprost

historiawisly.pl

z rąk na nogę w taki sposób, by zetknęła się z podbiciem nogi (na wysokości mniej więcej 30 cm od ziemi) w chwili, gdy noga posiada prędkość maksymalną. Rozbieganie się jak do odkopu z ziemi jest tu zbyteczne (i szkodliwe), a siła uderzenia zależy jak przy wszystkich rzutach: 1) od dokładnego pochwycenia chwili uderzenia, 2) od rozmachu nogi od tyłu i 3) od swobody całego ruchu, który powoduje wysoki «wymach» nogi naprzód po rzucie. Tylko te mięśnie napinają się, które nadają nodze impuls naprzód i to tylko przez niezmiernie krótki ułamek sekundy. Można jeszcze powiększyć siłę uderzenia nogi przez ruch biodra, podobny do ruchu ramienia przy ciosach bokserskich lub przy pchnięciach kuli (ryc. 59).

Bramkarz powinien opanować *odkop* z ręki *prawą i lewą nogą*, gdyż ułatwi to mu znacznie jego użycie pod naporem przeciwników.

Wielu bramkarzy angielskich bije **odkopy** z ręki **przy pomocy dropików** (zob. ryc. 60). Wykonanie jest całkiem podobne do dopiero co opisanego, tylko że piłkę upuszczoną z rąk trafia się nogą dopiero w chwili jej odbijania się od ziemi. Sposobem tym, o ile się go dobrze opanuje, można osiągnąć te same odległości z mniejszym wysiłkiem, przyczem nadanie kierunku piłce może być bardzo precyzyjne, a oprócz tego łatwiej jest, niż przy odkopach zwykłym sposobem, uchronić się od wzbijania piłki pod obłoki.

3. Odrzut ręką.

Stosuje się go wtedy, gdy przeciwnicy nie dopuszczają do odkopu nogą (uderzenie pięścią w tych wypadkach nie jest zalecane). Powinno się osiągać w ten sposób do 30 m. Należy baczyć, by zamachując się do tyłu

historiawisly.pl

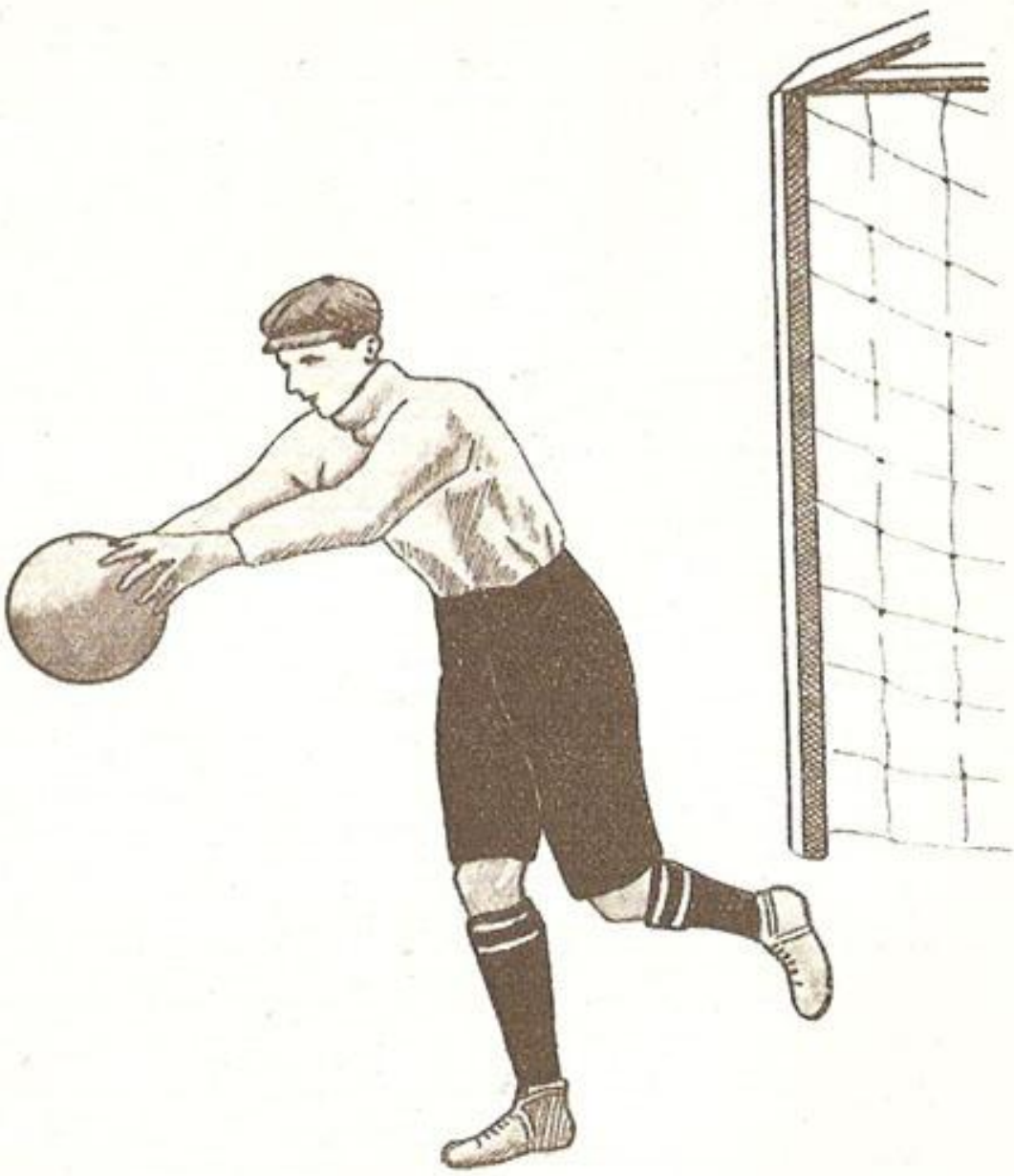
nie przenieść piłki za linję bramkową. Tak odkop prawą i lewą nogą, jak i odrzut, trzeba ćwiczyć od samego początku prawą i lewą ręką i chociaż powinien on jak naj-

Ryc. 59. Odkop bramkarza.

rzadziej zastępować odkop, to jednak zdarzają się wypadki, w których jest on bardzo pożyteczny.

Przy odrzucaniu piłki naoślep, t. j. gdy bramkarz znajduje się w takich opałach, że niema absolutnie czasu na zorjentowanie się, komuby można ją podać, powinien trzymać się zasady, by *piłkę odrzucać wbok, a nie przed*

historiawisly.pl



Ryc. 60. Rozmach do odkopu dropkikiem.
(Według fotografji zawodowego bramkarza angielskiego).

bramkę. W drugim przypadku mogłaby bowiem paść prosto na nogę przeciwnikowi i wrócić do bramki jako strzał nie do obrony, a im bardziej naukos, tem trudniej strzelić.

historiawisly.pl

IV. UNIKI I ZWODY. BIEGANIE Z PIŁKĄ.

Czas pomiędzy obroną a odrzutem powinien być jak najkrótszy, bo nie przynosi żadnych korzyści drużynie, a może pociągnąć za sobą różne szkody, jako to: że przeciwnicy zyskują czas na staranne obstawienie wszystkich graczy, że bramkarz naraża się niepotrzebnie na natarcie przeciwników i t. p.

Odbicie lub odbijanie piłki od ziemi jest tylko potrzebne:

1) Jeżeli po chwycie piłki bramkarz zrobił z rozpędu jeszcze jeden lub dwa kroki; w przeciwnym razie odkop może i powinien nastąpić bezpośrednio po chwycie.

2) Ponieważ bramkarzowi nie wolno zrobić 3 kroków z piłką w ręku, więc rzucanie piłki o ziemię może się też okazać niezbędne przy unikaniu natarć przeciwników.

3) Niektórzy bramkarze o bardzo słabym odkopie, biegną po schwytaniu piłki, rzucając ją co drugi krok o ziemię, aż do granicy pola karnego i stamtąd dopiero odsyłają ją na boisko; jest to rzeczą możliwą tylko z przeciwnikami, którzy, jak większość graczy polskich, nie umieją nacierać na przeciwnika, a staje się bezcelowe z chwilą, gdy bramkarz nauczy się porządnie kopać.

Zwód (finta) jest to zmylenie przeciwnika przez symulację ruchu, którego się nie wykonywa (lub właściwie, którego początek tylko się wykonywa, który się tylko zaznacza), a **unik** jest to odskoczenie wbok, by uchronić się od natarcia przeciwnika.

Uniku używa się wobec przeciwnika w pełnym biegu, zwodów wobec przeciwnika, nacierającego na bramkarza zbliska. Oba te manewry mają na celu umożliwienie swobodnego odkopu (lub odrzutu) piłki. Podczas obu należy piłkę silnie trzymać w garściach,

historiawisly.pl

a nie końcami palców. Używać ich należy tylko w razie konieczności, a nie ku uciesze galerji. Unik wobec gracza w pełnym biegu należy wykonywać w ostatniej chwili, gdy gracz lecący na bramkarza jest już oddalony tylko o $^1/_2$ m, inaczej bowiem byłby on jeszcze zdolny zmienić kierunek i zderzyć się z bramkarzem pomimo jego odskoku wbok.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ ÓSMY.

OBROŃCY [1].

Przez cały niemal przeciąg gry stanowisko obrońcy jest chyba jednem z najłatwiejszych na boisku; wyjątki zdarzają się rzadko, ale właśnie te krótkie chwile opresyj rozstrzygają nieraz o wyniku całej gry. W nich musi bek złożyć egzamin ze swych umiejętności i wykazać, czy zasługuje na miano pierwszorzędnego, czy tylko bardzo dobrego. „Zresztą im lepszy gracz, tem rzadziej będzie zmuszony do tych rozpaczliwych wysiłków“, jak mówi K. R. G. Hunt. Najlepszy bek, którego K. R. G. Hunt wogóle widział, W. U. Timmis z Corinthian F. C. nie odznaczał się „ani sensacyjnem kopaniem ani wybijaniem. Przeciwnie, oznaką jego wytrawności była pozorna łatwość i naturalność, z jaką piłka zawsze przychodziła mu na «kapę», jak również i to, że tak rzadko był zmuszonym do wybijania. Był on jednym z tych nielicznych graczy, którzy są zawsze dokładnie na właściwem miejscu, a patrząc na niego miało się wrażenie, że gra na obronie jest bezsensownie łatwa.“ Jest to ogólną cechą doskonałości w jakimkolwiek wyczynie sportowym, że wykonany przez mistrza, robi on wrażenie dziecinnie łatwego, naturalnego, nie wymagającego żadnego wysiłku; ale próba powtórzenia tego samego łatwo przekona o mylności tych pozorów.

---

[1] Lub też z angielskiego: „beki“.

historiawisly.pl

Stanowisko obrońcy jest szczególnie odpowiedzialne, gdyż każdy błąd w ustawianiu się, każdy „kiks", każda nieopatrzna główka lub nie dość zdecydowane wybicie piłki może pociągnąć za sobą fatalne skutki dla drużyny. Dlatego też

kwalifikacje na dobrego obrońcę

są liczne i nie łatwo znaleźć kogoś, któryby je wszystkie posiadał w dostatecznej mierze. Dobry obrońca musi się odznaczać „zdolnością do szybkiej decyzji, prowadzącą do wykonywania czynności najbardziej wskazanych w każdej sytuacji, umiejętnością silnego i pewnego kopania, stanowczością w wybijaniu i temperamentem, pozwalającym mu na zachowanie zimnej krwi w najgorszych nawet opałach." (K. R. G. Hunt.) Dalsze cechy które powinny zdobić dobrego obrońcę, to szybkość biegu, wytrzymałość, odwaga i upodobanie do gry na tej pozycji. „Znałem graczy tak ogólnie uzdolnionych — pisze pastor Hunt — że mogli wyjść z honorem z gry na każdem stanowisku; zazwyczaj jednak każdy gracz czuje, że jedno stanowisko lepiej mu odpowiada od wszystkich innych i że tylko grając na niem zdoła osiągnąć swą najwyższą formę."

Czy obrońca musi ponadto być silny i wysoki? Co do tego zdania są podzielone. „Błędem drużyn, złożonych z początkujących graczy, a nawet niektórych drużyn lepszych, jest przeświadczenie, jakoby obrońcy musieli być silni i wysocy. Z wysokością idzie często w parze sztywność, pewna trudność w nagłych poruszeniach i zwrotach, pewna niezgrabność w nacieraniu na przeciwnika" — pisze Gabriel Hanot — a przeciwnie Mac Collins: „Na obrońców wybierać należy graczy silnej budowy ciała i wysokiego wzrostu". Gdy zdania

historiawisly.pl

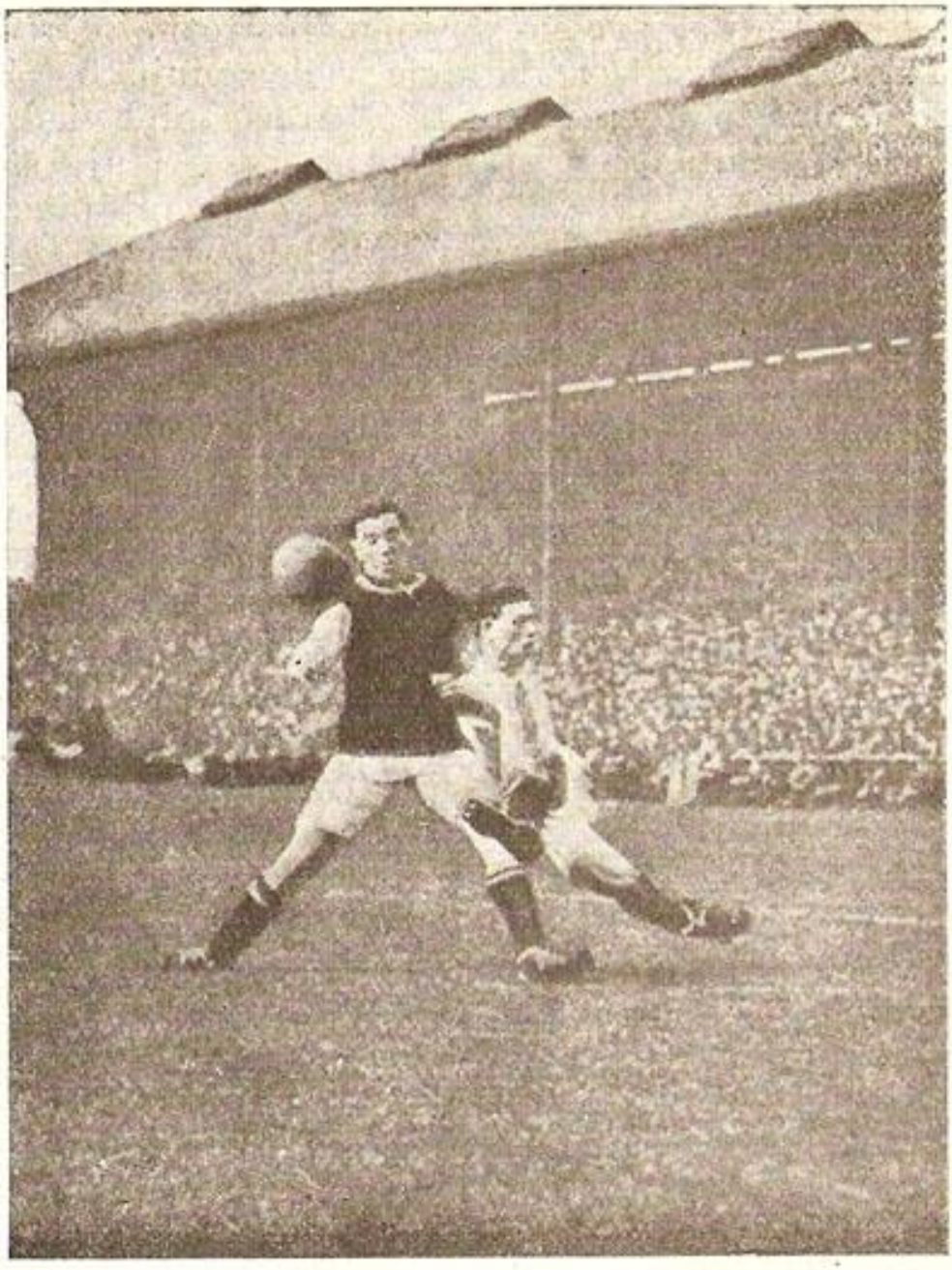
są tak rozbieżne, zgódźmy się na ostrożne określenie Feliksa Schmala: „Istnieje wiele opinij co do kwalifikacyj, potrzebnych na to tak bardzo odpowiedzialne stanowisko w drużynie. Chociaż często widuje się zarówno ciężkich jak i lekkich graczy na tej placówce, to jednak nasz sąd musi bezwzględnie wypaść na korzyść graczy ciężkiej wagi. Możemy nawet zaryzykować twierdzenie: im cięższy gracz tem lepszy, *o ile tylko posiada dostateczną szybkość.*“

Z pośród dwu równie szybkich obrońców przewagę będzie miał cięższy i silniejszy, już choćby dla samego postrachu, który wzbudza wśród napastników. Ten moment psychologiczny nie jest bynajmniej do pogardzenia i kilku autorów sportowych zwraca na niego uwagę. Znałem nawet osobiście obrońcę, który twierdził, że na niektórych napastników działa odstraszająco już sama mina, z jaką się biegnie do piłki!

Szybkość.

„Żeby się wyróżnić jako obrońca, trzeba posiadać duży zapas szybkości biegu. 'Człowiek o ołowianych nogach' nie na wiele się przyda w futbalu, szczególnie jako obrońca.“ (Philip Kelso.) Anglicy przykładają taką wagę do szybkości biegu obrońców, że nie mówią: „obrońca musi być silny i wysoki, a jeżeli przytem szybko biega to tem lepiej“, ale „obrońca musi przedewszystkiem być dobrym biegaczem, a jeżeli przytem jest silny i wysoki, to tem lepiej.“ W. J. Oakley (Cambridge University i Corinthian F. C.), jeden z najlepszych obrońców amatorskich dawnych czasów, radzi dwu najlepszych biegaczy wstawić na obronę, a dopiero dwu następnych na skrzydła. Teraz, gdy przepis o spalonych uległ zmianie na niekorzyść

historiawisly.pl



Ryc. 61. Obrońca w walce z napastnikiem.

obrony, szybkość biegu obrońców będzie zapewne odgrywała jeszcze większą rolę niż dotychczas.

Tylko obrońcy, obdarzeni wielką szybkością, mogą bez obawy wysuwać się dostatecznie naprzód, by wspo-

historiawisly.pl

magać wydatnie swą linję pomocy. „Wobec szybkiego przeciwnika stanowi równie szybki obrońca silną broń w ręku drużyny. Taktyka drużyny, mającej szybkie skrzydła polega bowiem na tem, żeby piłkę podawać w ten sposób skrzydłom, by mogły przegonić obronę, a wobec powolniejszego obrońcy jest taka taktyka zazwyczaj uwieńczona pomyślnym skutkiem. To samo odnosi się do samodzielnych przełamań frontu przez środkowych napadu. Nigdy nie powinien jednak obrońca w takiej chwili ustawać w biegu i dawać za wygraną, bo pędzący przeciwnik może w jakikolwiek sposób piłkę stracić, wywrócić się, piłka może się odbić od poprzeczki lub słupka i t. p.; podobnie nie ustaje w grze obrońca, gdy według jego zdania nieprzyjacielski gracz jest spalony. Szybkość nakoniec jest obrońcy potrzebna do psucia kombinacji przeciwników, powinien się on bowiem stale zjawiać tam, gdzie go się najmniej spodziewają, bo tylko w ten sposób jest w stanie dostać się w posiadanie piłki.“ (F. P. Addington.)

Szybkość biegu umożliwia zaatakowanie przeciwnika w dalszej odległości od bramki, przez co zyskują obrońcy możność ponownej próby wybicia piłki, gdyby pierwsza nie była uwieńczona powodzeniem.

Polscy obrońcy nie grzeszą niestety zbytnią lotnością, a jak bardzo u nas zakorzenione jest mniemanie, że szybki bieg jest im nieledwo że zbyteczny, świadczy o tem następujący ustęp, wyjęty z cennego zresztą artykułu jednego z mecenasów naszego sportu: „obrona, ta nie wymaga już zbyt szybkiego biegu, ale obrońcy, zazwyczaj ludzie cięższego kalibru, muszą umieć piłkę silniej — bo zazwyczaj do linji napadu — podać i stać zawsze ku obronie bramki.“ Jak bardzo to określenie jest przestarzałe we wszystkich punktach, zrozumie chyba każdy po przeczytaniu niniejszego rozdziału.

historiawisly.pl

jest jedną z tych, od której powodzenie obrońcy w znacznej mierze zależy. Niektórym graczom jest ona wrodzona; ale wiele można osiągnąć przez baczne obserwowanie przeciwników, przez nieustanną uwagę na to, skąd niebezpieczeństwo najbardziej grozi i przez niespuszczanie z oka całokształtu gry. J. Pennington opisuje dla przykładu sposób, w jaki uratował bramkę West Bromwich Albionu w półfinale puharu angielskiego w Liwerpoolu. „Drużyna Blackburn Rovers atakowała. Jack Simpson, artysta na prawem skrzydle jakich mało, wyszedł zwycięsko z pojedynku ze mną i gnał naprzód. Pozostawiłem go opiece mego pomocnika Mc. Neala, a sam wyrywałem co sił do bramki. Właśnie w chwili, gdy zająłem stanowisko pod poprzeczką, centra Simpsona dochodziła przed bramkę; lewy łącznik Blackburn Roversów strzelił i gdy piłka, muśnięta tylko ręką naszego bramkarza, wlatywała do bramki, odbiłem ją głową na środek boiska. Po zawodach ś. p. J. J. Bentley spytał mnie: 'Ładny mecz, nieprawdaż? Ale nie mogę się wydziwić, skąd się Pan wziął do djabła w rozstrzygającej chwili w bramce dla uratowania gola?'. 'Nie zdradzam tak łatwo moich sekretów' — odparłem — 'byłem poprostu schowany za źdźbłem trawy'. Ale w rzeczywistości nie mogę inaczej wytłumaczyć, dlaczego obstawiłem róg bramki w odpowiedniej chwili, jak przez pewnego rodzaju podświadome rozumowanie, że Simpson dokładnie scentruje, że przez to powstanie niebezpieczeństwo dla bramki, że jeżeli już do tego dojdzie, to naszemu bramkarzowi będzie bardzo trudno coś zrobić i że szczególnie strzał do lewego rogu będzie dla niego nie do pochwycenia.“

Posłuchajmy jeszcze, co o sprawie przewidywania

historiawisly.pl

przez obrońców mówi dalej 23 razy reprezentatywny bek Anglji: „Oczywiście doświadczenie jest nieocenione dla wyrobienia tej zdolności przewidywania, gdyż można do pewnego stopnia obmyślić naprzód, co może się zdarzyć, pamiętając o tem, co zdarzało się ongiś w podobnych okolicznościach. Obrońca, który w ten sposób posługuje się swą inteligencją, oszczędza sobie wiele biegania, a swej drużynie wiele bramek.

Nieraz już udawało mi się uratować bramkę przez ustawienie się pod poprzeczką przy boku bramkarza i zatrzymanie nogą, czy też głową strzału, którego bramkarz już nie mógł dosięgnąć. Gdy to robiłem na obcym gruncie, tłumaczono to sobie szczęściem. Ale bywalcy boiska West Bromwich Albionu mogą poświadczyć, że widzieli niejednokrotnie jakem to czynił; wiedzą oni, że zawdzięczam to własnemu rozsądkowi, a nie szczęściu. Dlatego też każdy młody obrońca powinien układać sobie w myśli najprawdopodobniejsze możliwości tego, co może się z danej sytuacji rozwinąć i kształtować według tego swe czynności. To przewidywanie umożliwi mu wkraczanie w stosownej chwili do gry i wyłapywanie podań nie do niego adresowanych; będzie ono mu również pomocne i przy wybijaniu. Bez tej istotnej zalety młody nasz obrońca pozostanie zawsze jednym z wielu, ale z nią może marzyć o wawrzynach reprezentatywnych.“

Wybijanie, szybkość decyzji i obserwowanie przeciwników.

„Musisz stale obserwować bacznie grę twych przeciwników, by podpatrzeć wszystkie ich przymioty i wady i odpowiednio ukształtować swe sposoby postępowania. Rozwijaj w sobie zdolność szybkiego decydowania się,

historiawisly.pl

a gdy raz decyzję poweźmiesz — działaj szybko i energicznie. *Kto się waha, ten jest stracony,* oto dewiza, która stosuje się zarówno do gry w piłkę nożną, jak i do wielu innych dziedzin życia. Przy wybijaniu piłki przeciwnikowi zbliż się niezwłocznie jak najbardziej do niego. Pozostaw mu jak najmniej miejsca do działania. Im bliżej niego jesteś, tem trudniej mu będzie podać piłkę w takim kierunku, w którymbyś jej nie mógł zatrzymać. Czyhaj na każdy jego błąd; gdyby chciał cię objechać, możesz odebrać mu piłkę albo zatrzymać go ciałem. Jeżeli przeciwnik twój okaże się jednak tak zręcznym, że nie będziesz mógł w żaden sposób dać mu rady, to i wtedy nawet nie uciekaj się do niedozwolonych praktyk. Ani tobie samemu, ani twej drużynie nie wyjdą one z pewnością na korzyść. Zapamiętaj sobie sposób, którym cię pokonał i staraj się uniknąć tego samego na przyszłość.“ (J. Pennington.)

Odkop [1]).

Nie warto chyba o tem przypominać, że obrońca musi być mistrzem w sztuce kopania z wszystkich pozycyj i to *zarówno prawą jak i lewą nogą.* To, że ktoś gra na prawym beku, to nie jest jeszcze powodem, żeby kopał tylko prawą nogą i „nie od ciebie zależy podczas zawodów, czy piłka ci przyjdzie na prawą, czy na lewą nogę.“ Słowem, kto chce zostać pierwszorzędnym obrońcą, ten musi się nauczyć równomiernego władania obiema nogami.

Najważniejszym dla obrońcy jest rzut podbiciem — nawet rzuty od bramki i rzuty wolne biją zawodowcy angielscy w ten sposób — ale jak każdy dobry gracz,

---

[1]) Lub wykop, nazywany też często z niemiecka „absztosem“ (!).

historiawisly.pl

tak i obrońca powinien opanować wszystkie sposoby kopania piłki, nie bacząc na to, że podczas zawodów wolno mu ich używać, z wyjątkiem rzutu podbiciem, tylko w ostateczności.

„Nie o to chodzi, jak silnie obrońca potrafi kopać, ale jak dokładnie. Jaki jest pożytek z długiego uderzenia, które posyła piłkę wprost na kapę przeciwnego obrońcy? Lepiej bezsprzecznie gra ten, który jest w stanie piłkę dokładnie tam posyłać, gdzie odda ona najlepsze usługi jego drużynie, niż ten, który lubuje się w gigantycznych odkopach bez zważania na przeznaczenie piłki. Dokładność tę można nabyć tylko przez długotrwałe ćwiczenie, ale w każdym razie trzeba najprzód nauczyć się dokładnego kopania, a potem dopiero starać się kopać silnie.“ (Ph. Kelso.)

Niewyrobiona i nieznająca się na grze publiczność często wpływa bardzo źle na młodych obrońców, oklaskując silne, choć bezmyślne, a czasem nawet tylko wysokie rzuty. Sumienny obrońca nie powinien na to zważać; celem jego powinno być pożyteczne, a nie efektowne kopanie. „Pojedynki beków“ ponad głowami napastników, mogą wprawić w podziw tylko zupełnych laików—drużynie przynoszą więcej szkody, niż pożytku.

Jedynie w bezpośredniem pobliżu swej bramki wolno jest obrońcy kopać naoślep, gdyż tutaj chodzi już tylko o usunięcie bezpośredniego niebezpieczeństwa. Byleby dalej od bramki, oto dewiza obrońcy tuż w pobliżu swej świątyni. Na reszcie boiska jednak każdy rzut powinienby być dokładnie odważony, *zarówno co do siły, jak i co do kierunku.*

J. M. Leuthe doradza, żeby przynajmniej siłę uderzenia dostosowywać do ogólnej sytuacji na boisku, gdy nie ma się czasu na dokładne celowanie. J. Pennington przypomina, że „spokojne, dokładnie obliczone, przyziemne podanie do nóg jednego z nieobsta-

historiawisly.pl

wionych towarzyszów gry (niekoniecznie napastnika) okazuje się często znacznie korzystniejsze od dzikiego, chaotycznego uderzenia piłki na odległość.“ Dopóki nie umie się jeszcze dokładnie celować, to najlepiej trzymać się zasady, żeby wszystkie odkopy kierować o ile możności na skrzydła, gdyż przez to powiększają się szanse trafienia do nieobstawionego współgracza, a w razie nieudania się odkopu, ryzyko dla własnej bramki będzie mniejsze, nawet gdyby piłka dostała się wprost na nogę jednego z przeciwników.

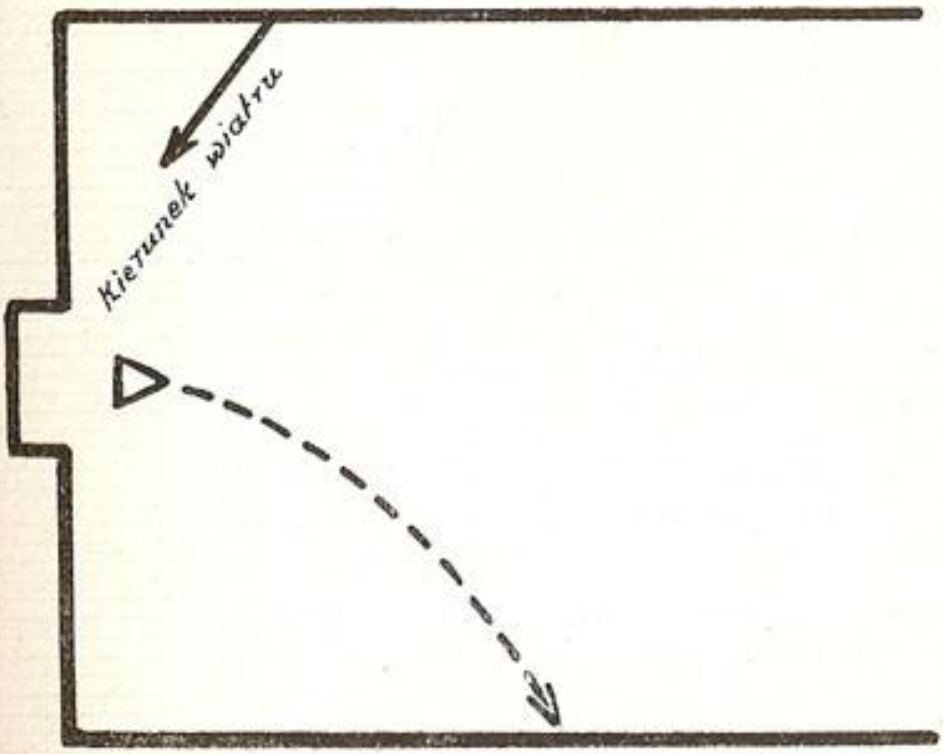
Wysokie kopanie jest również błędem; wykop obrońcy powinien przechodzić tuż nad głowami przeciwników, na takiej wysokości, żeby nie mogli piłki dosięgnąć głowami, ale i nie wyżej.

Szczególnie pod wiatr należy unikać zbytniego podnoszenia piłki (a z wiatrem nie bić za silnie). K. R. G. Hunt daje wskazówki, jak zachowywać się przy skośnym wietrze (zob. ryc. 62). Przypuśćmy, że wiatr wieje od przeciwnego prawego skrzydła do bramki. Kierunek wiatru jest oznaczony na wykresie pełną strzałką. Otóż rzuty na lewo są tutaj niewskazane nietylko dlatego, że idą wprost pod wiatr, ale pociągają za sobą i dalsze niebezpieczeństwo: gdyby się stały łupem przeciwnika, dałyby mu sposobność strzelenia do bramki z wiatrem. Dlatego powinno się wybijać na prawo; wtedy chociaż wiatr odchyli nieco piłkę na prawo (przerywana strzałka na wykresie), to skutek będzie tylko ten, że ją jeszcze bardziej oddali od bramki.

W. J. Oakley (Corinthian F. C.) ostrzega obrońców, żeby bijąc jedną nogą nie podskakiwali na drugiej, gdyż traci się przez to na dokładności i „piłka idzie zazwyczaj zbyt silnie.“ Ale Oakley ważył przeszło 90 kg i był reprezentantem uniwersytetu oxfordzkiego nietylko w piłce nożnej, ale i w skoku wdal i w biegu na 110 metrów z płotkami! Mógł się przeto obawiać

historiawisly.pl

zbyt silnego odwalania piłki. Ale są i tacy obrońcy, którzy przy najlepszych chęciach nie potrafią dobić do połowy boiska! Tym można przypomnieć, o czem była



Ryc. 62.
Wpływ skośnego wiatru na kierunek odkopów.

już mowa w rozdziale o technice, że siła rzutu nie zależy tyle od szybkości machnięcia nogą, ile od precyzji uderzenia, dokładnego utrafienia odpowiedniego momentu i swobody całego ruchu.

Zgranie pomiędzy obrońcami [1]).

Gdybyśmy prześledzili dzieje taktyki futbalowej, to doszlibyśmy do wniosku, że pierwszym zaczątkiem

[1]) Według K. R. G. Hunta.

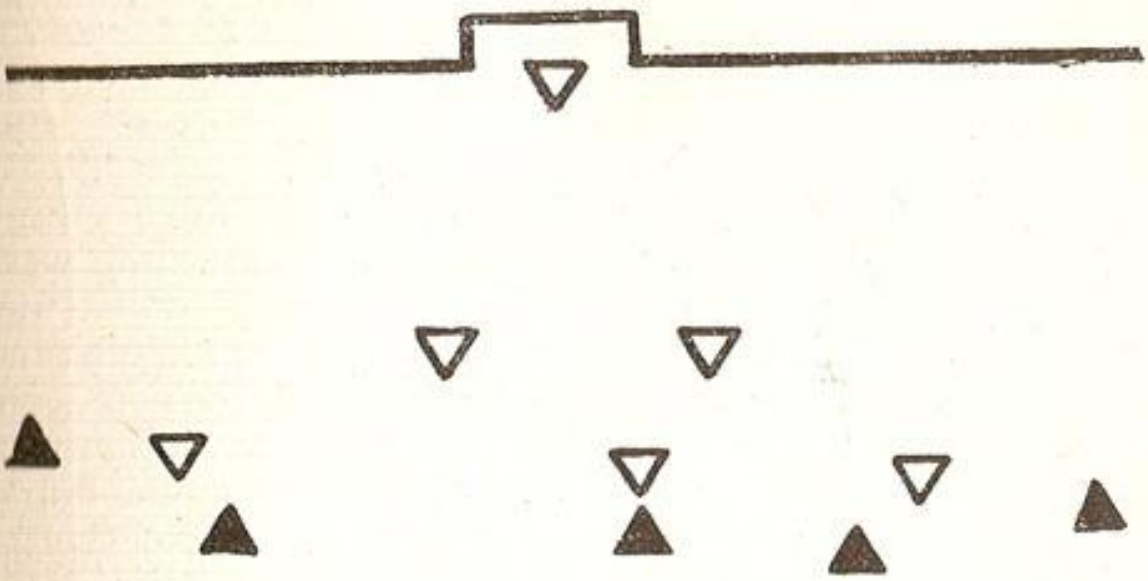
historiawisly.pl

kombinacji wogóle było wzajemne pomaganie sobie obrońców. W dawnych czasach w Anglji — a podobnie i w innych krajach — napad polegał na indywidualnych wysiłkach poszczególnych graczy; niektórzy z nich dochodzili do takiej perfekcji w wózkowaniu, że jeden obrońca nie był w stanie powstrzymać ich ciągu na bramkę. Wtedy zrodził się plan współpracy obu obrońców, oparty na tym znanym fakcie, że najłatwiej jest wybić piłkę, choćby królowi wszystkich wózkowiczów, w chwili gdy właśnie wyszedł dopiero co zwycięsko z pojedynku z innym graczem. Stąd konieczność kolejnego rzucania beków do walki i to w jak najkrótszym odstępie czasu jeden po drugim. I chociaż dzisiaj system atakowania uległ zasadniczej zmianie przez wprowadzenie współpracy pomiędzy poszczególnemi członkami linji napadu, rozumowanie to pozostało słusznem, gdyż możliwość nagłego przeboju nie przestała być jednem z najgroźniejszych niebezpieczeństw dla bramki. Możemy zatem wygłosić jako niewzruszalną zasadę, że *żadna para obrońców nie powinna w żadnych okolicznościach grać na jednej linji* (równoległej do bramki). Jeden obrońca musi być zawsze niejako rezerwą dla drugiego. Gdy obaj obrońcy stoją w tej samej odległości od bramki, wtedy środkowy napastnik ma wiele szans do szczęśliwego przeboju, czyto, że sam wypuści sobie piłkę za beków, czy też wyręczą go w tem jego koledzy, np. skrzydłowy—dokładnie odmierzoną centrą, lub nawet jeden z obrońców—długim wykopem, spadającym tuż za bekami. Wszystkiego tego unika się, gdy *jeden obrońca kryje drugiego.* Ryc. 63 ilustruje błędne ustawienie obrońców.

O tem wzajemnem kryciu się obrońców pisze jeszcze K. R. G. Hunt: „Gdyby jeden z mych czytelników był kapitanem lub trenerem młodej i niedoświadczonej drużyny, niech będzie niezmordowany w powtarzaniu

historiawisly.pl

obrońcom, iż jeden z nich musi zawsze kryć drugiego. Jestem przekonany, iż spostrzeże on początkowo, że jego wskazówki są ciągle puszczane w niepamięć. Ale



Ryc. 63. Błędne ustawienie obrońców.

pomaleńku słowa jego zaczną wydawać owoce i gdy wreszcie obrońcy przyzwyczają się do instynktownego krycia jeden drugiego, wtedy nasz kapitan, czy trener, będzie mógł sobie pogratulować, gdyż liczby w kolumnie 'bramki przeciw' w jego notatkach zaczną stale maleć z miesiąca na miesiąc. Spostrzeże on również, z niemałem zdziwieniem może, że w ten sposób grająca para obrońców, okazuje się znacznie bardziej wartościową, niż para, złożona z indywidualnie lepszych 'kopaczy', którzy nie posiedli tej umiejętności. Metoda ta ma właśnie to do siebie, że ułatwia ona znacznie zadanie obrońcom, gdyż jeden z nich jest zawsze ustawiony w najłatwiejszej pozycji do kopnięcia piłki."

historiawisly.pl

Pewne wybijanie, szybki start i dobra gra głową

są to wszystko niezbędne przymioty obrońcy, które omówiliśmy już ogólnie w rozdziale o technice.

Podawanie wtył bramkarzowi.

„Niejednokrotnie już krytykowano metodę, używaną przez wielu obrońców, polegającą na podawaniu wtył bramkarzowi. Osobiście uważam, że jest to środek nieoceniony, jeżeli się go tylko nie nadużywa. Manewr ten nie jest niebezpieczny, o ile istnieje dobre porozumienie pomiędzy obrońcami a bramkarzem, ale obrońca musi baczyć na to, by dać wyraźnie do poznania bramkarzowi, co ma zamiar uczynić, żeby nie zaskoczyć go niespodzianie.“ (J. Pennington.)

A. Mac Nair (Celtic, 15 razy reprezentatywny obrońca Szkocji) pisze na ten sam temat: „Jeżeli wolno mi dorastającemu obrońcy coś doradzić, to zalecam mu gorąco wyuczenie się podań do tyłu; niema bowiem lepszego środka dla obrońcy, znajdującego się w przykrem położeniu, aby wydostać się z opresji. Należy podawać do tyłu wtedy, gdy odkopnięcie piłki na środek boiska w zwykły sposób jest równie niemądre jak i niebezpieczne ze względu na nadbiegających przeciwników. W takim to przypadku można często znaleźć obrońcę, który rozmyślnie kopie piłkę na aut. Ten sposób ratowania się jest bez porównania gorszy jak podanie do tyłu. Podanie to wykonywa się zazwyczaj bokiem nogi; piłkę trafia się w samym środku, lekko i pewnie, tak żeby potoczyła się po ziemi. Przedtem jeszcze sytuacja musi być dokładnie rozważoną, gdyż każdy błąd może tu być fatalny. W mojej karjerze obrońcy podanie do tyłu grało zawsze bardzo wielką rolę; było ono, rzec

historiawisly.pl

można, moją najlepszą bronią. Mój partner Joe Dodds i ja posługiwaliśmy się nią stale, grając w drużynie ligowej Celticu, a nasz kolega bramkarz był zawsze gotów nam w tem dopomóc. Lata całe graliśmy w ten sposób ze sobą i porozumienie pomiędzy nami było zupełne, chociaż nikt z nas nie mówił ani słowa. Bramkarz wiedział dokładnie, kiedy miał oczekiwać podania do tyłu. Posługując się tą taktyką, nie przepuściliśmy np. ani jednej bramki w 12 kolejnych grach o mistrzostwo! Czasem dochodził mnie śmiech pusty z widzowni, gdy podawałem piłkę bramkarzowi; może ktoś sobie pomyślał, że jest to oznaką mojej słabości. Niech mu tam! Kto wnikł trochę głębiej w ideę przewodnią gry, temu takie myśli nie przyjdą do głowy."

O współgraniu pomiędzy obrońcami i bramkarzem jest też mowa w rozdziale o bramkarzu.

Porozumienie pomiędzy obrońcami i pomocnikami

jest dokładnie omówione w rozdziale o taktyce gry obronnej. Parę szczegółów znajduje się też w rozdziale o pomocnikach.

Varia.

„Gdy obrońcy nie udaje się odebrać piłki przebijającemu się napastnikowi, niech go przynajmniej odegna nabok; ewentualny strzał będzie znacznie łatwiejszy do obrony dla bramkarza." (J. Dawson.)

Częstym błędem początkujących obrońców jest czekanie na kozła, podczas gdy wszystko, co się tylko da, powinno być brane z powietrza!

Dopóki nie usłyszysz gwizdka sędziego nie ustawaj

historiawisly.pl

w grze, chociażbyś był przekonany, że przeciwnik jest spalony, że piłka wyszła na aut i t. p. Wiele już bramek zostało zdobytych przez taki brak rutyny meczowej u obrońców!

„Obrońca powinien zawsze o tem pamiętać, że jest ostatnią linją obrony w polu; powinien zatem odbijać piłkę *jak najzwyczajniej, bez żadnych sztuczek* i starać się jak najprędzej oddalić ją od swej bramki.“ (F. P. Addington.)

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY.

TAKTYKA AKCJI OBRONNEJ [1]).

Mówi się i pisze wiele o zgraniu napadu, a zapomina często o tem, że zgranie tyłów jest może rzeczą jeszcze ważniejszą. Pochodzi to stąd, że dobra kombinacja napadu rzuca się w oczy nawet laikom, a bardziej od niej subtelne współdziałanie wszystkich ogniw łańcucha obronnego drużyny, wymagające również wiele pracy do osiągnięcia, może zazwyczaj ocenić tylko znawca — tylko ten, który sam ongiś był takim ogniwem.

Do czego może doprowadzić brak zrozumienia się wzajemnego pomiędzy obrońcami i pomocnikami, tego dowiódł np. mecz reprezentacji Polski z reprezentacją Finlandji w Helsingforsie w roku 1923 (5 : 3 na korzyść Finlandji). Pięciu graczy dywizji obronnej pochodziło z 4 miast polskich i z 5 klubów. Każdy z nich był indywidualnie niezły, ale każdy był przyzwyczajony do innego sposobu gry i nie znał nawylot gry swych towarzyszy, jak to się dzieje w pierwszej lepszej drużynie klubowej. Wynik był ten, że przy każdym prawie ataku napad finlandzki (nie zaliczający się przecież do szczególnie wybitnych w Europie) podjeżdżał pod samą bramkę Polski i dochodził do strzału, gdyż przynajmniej jeden, a zwykle dwu lub trzech napastników było nieobstawionych.

---

[1]) W rozdziale tym słowo „obrona“ (albo „dywizja obronna“) jest używane nie w znaczeniu „obrońców“, ale „obrońców i pomocników“. Mówi się też często „tyły“ drużyny, ale przytem ma się zazwyczaj na myśli i bramkarza.

historiawisly.pl

Posłuchajmy najprzód jak Gabriel Hanot natrząsa się i słusznie, z pewnej metody gry obrońców, w Polsce również, niestety, bardzo rozpowszechnionej: „Wspólnym błędem drużyn początkujących jest wyznaczanie zbyt ciasnych i ograniczonych funkcyj obrońcom. Graczom tym każe się niejako odgrywać rolę ostatniego zasieku, ostatniej zapory przed bramką i w tym celu rozdziela się zadanie pomiędzy nich w ten sposób, że jeden z nich stoi jak wryty kilkanaście metrów przed bramką, drugi, bardziej czynny i naogół lepszy jako gracz, ugania po całej szerokości terenu od lewego skrzydła do prawego. Ta metoda 'obrońcy ustalonego' i 'obrońcy lotnego' jest przestarzałą i powstaje nawet pytanie, czy mogła ona kiedykolwiek być skuteczną przeciwko drużynie, umiejącej kombinować.“ U nas „obrońca ustalony“, Hanota, nazywa się „tylnym“, a drugi „przednim“. Dawniej pytano: „czy pan gra na prawym, czy na lewym beku?“ a dzisiaj: „czy pan jest przednim, czy tylnym obrońcą?“ Zresztą na usprawiedliwienie wielu polskich drużyn należy przyznać, że „przedni“ bek zazwyczaj nie harcuje po całem boisku, ale pilnuje swej strony, nie jest zatem tylko „przednim“, ale i „prawym“ lub „lewym“ i że ta metoda przedniego i tylnego obrońcy jest zazwyczaj usiłowaniem w kierunku „systemu jednego obrońcy“. O systemie tym będzie jeszcze mowa przy końcu tego rozdziału. Ale już tutaj możemy zauważyć, że nie wymaga on bynajmniej tego, żeby jeden bek był stale przednim, a drugi stale tylnym. Inteligentny napad potrafiłby zawsze wyciągnąć korzyści z takiego rozstawienia beków. Długie „fory“ za przedniego obrońcę mogą zmusić drugiego do krzyżowania i wywołać dezorganizację w systemie obronnym. Przypuśćmy, że prawy obrońca jest „przedni“, a lewy „tylny“. Gdy prawy przedni bek zagalopuje się daleko naprzód, center na-

historiawisly.pl

padu wypuszcza piłkę lewemu łącznikowi, przez co zmusza lewego tylnego beka do przebiegnięcia na prawą stronę dla ratowania sytuacji i jeżeli lewemu łącznikowi uda się dopaść do piłki na okamgnienie wcześniej i podać ją na prawo, wtedy prawy łącznik pozostanie sam na sam przed celem swych marzeń. Zobaczymy zaraz, że w prawidłowo ustawiającej się dywizji obronnej, to jeden obrońca, to drugi wysuwa się naprzód, zależnie od tego, z której strony nadciąga nieprzyjaciel.

„Ideą przewodnią nowożytnego futbalu zawodowego jest obstawianie skrzydłowych przez obrońców, a trójki wewnętrznej przez pomocników [1]). Z drugiej strony najlepszy futbal amatorski pozostaje stale wierny starym zasadom, według których *skrajni pomocnicy opiekują się skrzydłowymi;* to samo odnosi się i do kilku drużyn zawodowych, jak np. West Bromwich Albion [mistrz drugiej Ligi w sezonie 1910—1911 i pierwszej w sezonie 1919—1920]. Plan obstawiania skrzydłowych przez skrajnych pomocników znacznie bardziej trafia mi do przekonania, a to z kilku powodów, które zaraz wyłuszczę.“ Tak pisze pastor Hunt i ciekawą jest rzeczą, że podobnego zdania są wszyscy prawie autorowie angielskich podręczników piłki nożnej. Wspominają oni zazwyczaj o tem, że istnieją dwie metody podziału pracy pomiędzy obrońcę i jego pomocnika, ale uważają za jedynie słuszną, czy też za lepszą tę, w której skrajny pomocnik pilnuje skrzydłowego. Tak mniej więcej pisze B. Middleditch (Corinthian F. C.) i M. Morgan-Owen (Corinthian F. C.) i J. Pennington (West Bromwich Albion, zawodowiec!).

Tylko Philip Kelso każe skrajnemu pomocnikowi pilnować łącznika i wyjątkowo tylko niweczyć

---

[1]) Według Penningtona tylko niektóre drużyny zawodowe kierują się tą zasadą.

historiawisly.pl

jego kombinację ze skrzydłowym przez zaatakowanie skrzydłowego; żadnych argumentów jednak, któreby zatem przemawiały, nie podaje.

Zresztą, jak zaraz zobaczymy, idealna metoda jest niejako połączeniem obu poprzednich: *w sąsiedztwie własnej bramki skrajni pomocnicy opiekują się głównie skrzydłowymi, a obrońcy łącznikami, dalej zaś w polu — naodwrót.*

K. R. G. Hunt pisze: „Niema i nie może być rozbieżności zdań co do tego, że musi istnieć dokładne porozumienie pomiędzy obrońcami i pomocnikami, ale niezależnie od tego na jaki plan obrony się zdecydujemy, zgóry już musimy stwierdzić, że nie może tu być mowy o stałych i niezmiennych przepisach. Obraz gry ulega tak szybkim i nagłym zmianom, że każdy gracz musi być stale przygotowany na dostosowanie swej taktyki do nowych okoliczności, a niewolnicze trzymanie się jednego szablonu może tylko prowadzić do niepowodzeń. Pomimo to jednak uważam za stosowne podać obrońcom jako zasadę, żeby obstawiali łączników, podczas gdy skrajni pomocnicy mają się opiekować skrzydłowymi. Niejeden za tem przemawia argument. Najważniejszym z nich jest ten, że rozbieganie się beków na boki jest niebezpieczne; jako tworzący ostatnią linję obronną muszą oni o ile możności ochraniać bramkarza, a przy ciągłem wybieganiu na skrzydła nie byliby w możności wywiązać się należycie z tego zadania.

Podczas jednak gdy własna drużyna jest w ofensywie, pomocnicy dobrze zrobią, jeżeli się zbliżą nieco do bramki przeciwników, a wtedy obrońcy muszą przyjąć na siebie odpowiedzialność za skrzydłowych. Czyniąc tak, pomocnicy zyskują możność oddania skutecznego strzału do bramki, a obrońcy mogą łatwiej obstawić skrzydła niż łączników bez zbytniego oddalania się od swej bramki, gdyż według wszelkiego prawdopodobieństwa skrzydłowi przeciwników będą bardziej wysunięci

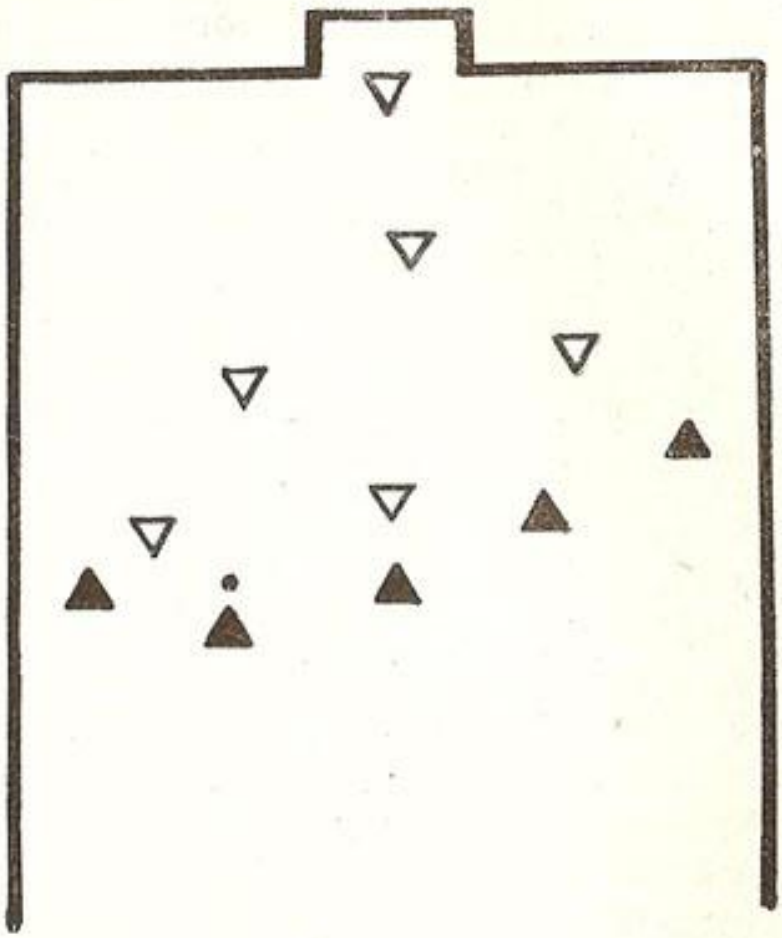
historiawisly.pl

naprzód od łączników. Zresztą w tych warunkach każde podanie na skrzydła musi z konieczności być długie i obrońcy będą jeszcze zawsze mieli czas na odpowiednią zmianę swych stanowisk. Jest to jeden z tych nieuniknionych warjantów, którym musi podlegać każdy plan gry, ale jako zasadę przypominam jeszcze raz obstawianie skrzydeł przez pomocników, a łączników przez obrońców".

Powstaje teraz pytanie jak pogodzić tę ogólną zasadę z koniecznością krycia jednego beka przez drugiego i ścisłej współpracy zbliska obrońcy z pomocnikiem. „Istnieje tylko jeden sposób rozwiązania tej trudności — odpowiada K. R. G. Hunt — i to niezależnie od tego, czy skrajny pomocnik obstawia łącznika, czy skrzydłowego. Obaj skrajni pomocnicy nie są nigdy zatrudnieni jednocześnie, ale ten z nich, który jest właśnie przy pracy, ma prawo do tego, żeby obrońca z jego strony znajdował się *tuż za nim*. Drugi obrońca może się wtedy cofnąć, by uczynić zadość wymaganiom, omówionym w ustępie o współpracy obrońców [zob. rozdz. VIII]; ustawia się on zazwyczaj jakieś 15—20 metrów za partnerem i zbliża się jednocześnie do środka boiska [do linji łączącej środki obu bramek]." Ilustruje to ryc. 64. Lewy łącznik jest w posiadaniu piłki. Prawy pomocnik obstawia jeszcze lewoskrzydłowego. Mógłby coprawda zdecydować się na porzucenie skrzydła i zaatakowanie lewego łącznika, ale przez to stworzyłby nader nieprzyjemne położenie dla prawego obrońcy, który powinienby z jednej strony wybiec nazewnątrz dla zatrzymania prawdopodobnego wypuszczenia na lewe skrzydło, ale z drugiej strony, czyniąc to, nietylko że ogołociłby swą bramkę, ale naraziłby swą drużynę na wielkie niebezpieczeństwo; gdyby lewemu łącznikowi udało się bowiem minąć pomocnika, to droga do bramki stałaby mu wtenczas otworem. Dlatego uważam, że jest

historiawisly.pl

znacznie lepiej, żeby pomocnik pozostał przy skrzydle... Ostatecznie musi nadejść chwila, w której prawy obrońca spotka się z lewym łącznikiem, ale teraz chodzi mi głównie o zwrócenie uwagi na lewego obrońcę. Przesunął się



Ryc. 64. Prawidłowe rozstawienie «tyłów».

on trochę na prawo, pozostawiając dwu napastników na pieczy lewego pomocnika. Wolno mu było tak postąpić, bo lewy łącznik nie może wysłać do boju swego prawoskrzydłowego inaczej jak tylko przy pomocy długiego podania, a podczas przenoszenia się piłki obaj obrońcy będą mieli dość czasu na szybką zmianę swych stanowisk: prawy bek na cofnięcie się z powrotem do

historiawisly.pl

tyłu, lewy na wysunięcie się naprzód dla wsparcia swego pomocnika.

Jeżeli przypatrzymy się jeszcze raz rycinie 64, to zauważymy, że w pobliżu piłki obrona *osiągnęła przewagę liczebną* nad napadem, gdyż naprzeciw trzech bezpośrednio zaangażowanych napastników stoi dwu pomocników i obaj obrońcy; jest to cel, do którego powinna zawsze dążyć.

Może się również zdarzyć, że sam center pomocy rzuci się na spotkanie lewego łącznika; wtedy elementarnym obowiązkiem prawego obrońcy będzie zajęcie takiego stanowiska, z którego mógłby najlepiej wyłapać podanie do centra napadu lub zkolei zaatakować lewego łącznika, w razie gdyby się temu udało objechać wózkiem środkowego pomocnika.“ (K. R. G. Hunt.)

Najważniejszą jest jednak rzeczą, aby istniało całkowite zrozumienie się wzajemne pomiędzy wszystkiemi członkami dywizji obronnej, które jest tylko wtedy możliwe, gdy każdy gracz zna dokładnie sposób gry każdego ze swych towarzyszy. Jedyną drogą do osiągnięcia tego celu jest wspólne granie wielu meczów w tym samym składzie.

Reasumując możemy powiedzieć, że *ten obrońca powinien zasadniczo wysuwać się naprzód, z którego strony zbliża się atak nieprzyjacielski.* Wynika stąd, że „(chwilowo) przedni“ obrońca bierze zawsze czynny udział w grze. Jeżeli się zatem np. gra toczy na lewem skrzydle nieprzyjacielskiem, to prawy pomocnik obstawia skrzydłowego, prawy bek wysuwa się naprzód i ma głównie na oku lewego łącznika, center pomocy obstawia centra napadu, lewy pomocnik pilnuje dwu graczy, t. j. prawoskrzydłowego i prawego łącznika, a lewy obrońca tworzy drugą linję obronną, stojąc jakieś 15—20 m ztyłu i trochę tylko na lewo od środka boiska.

Nakoniec jeszcze jedna uwaga. W powyższej dys-

historiawisly.pl

kusji nie było wcale mowy o tem, żeby pomocnik obstawiał dwu graczy, skrzydłowego i łącznika! [1]) U nas widzi się jeszcze często skrajnych pomocników, ustawiających się stale między jednym graczem a drugim. Zasadniczo jest to zupełnie błędne, a może conajwyżej popłacać tylko przeciwko bardzo niedokładnie kombinującej drużynie, gdy np. przeciwny pomocnik jest technicznie tak mało wyrobiony, że mając zamiar podać skrzydłowemu lub łącznikowi, pakuje stale piłkę wprost w nogi stojącego pomiędzy niemi pomocnika.

* * *

Do niedawna jeszcze żaden traktat o grze obrońców nie mógłby być kompletny bez szczegółowego omówienia „systemu jednego obrońcy". System ten polegał na „wystawianiu na ofsajd", to jest na takiem wybieganiu naprzód jednego z obrońców w odpowiedniej chwili, by „spalić" jednego lub kilku napastników. System ten posiadał wielu zwolenników, ale i również wielu przeciwników. Dzisiaj jednak, gdy przepis o spalonych został zmieniony właśnie w ten sposób, by system ten uniemożliwić, możemy nad nim spokojnie przejść do porządku.

---

[1]) Z wyjątkiem gdy piłka jest na przeciwległem skrzydle.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY.

POMOCNICY [1]).

Istnieje dość rozpowszechniona opinja, że każdy może grać w pomocy i często gracza, który nie wykazuje wybitnych zdolności w żadnym określonym kierunku, wstawia się na stanowisko pomocnika, gdzie oddaje nawet nieraz dobre usługi. Ale z drugiej strony wiadomo też, że *siła drużyny zależy głównie od jej linji pomocy;* bez dobrych pomocników nie może być mowy o pierwszorzędnej drużynie, a przed wybitnie dobrą linją pomocy i mierny napad może się wcale dzielnie spisywać.

Wytłumaczenie tej pozornej sprzeczności leży w tem, że do grania w pomocy nie potrzeba żadnych specjalnych kwalifikacyj oprócz tych, które powinny cechować każdego futbalistę, ale żeby się stać rzeczywiście pierwszorzędnym pomocnikiem, nato trzeba wszystkie te cechy kojarzyć w sobie i to w wysokim stopniu rozwoju i posiadać ponadto jakiś specjalny zmysł orjentacyjny, cechujący «genjalnych» pomocników. Dzięki temu zmysłowi znajdują się oni zawsze na stosownem miejscu w stosownej chwili. Jeden z autorów angielskich twierdzi, że pierwszoklasowi i drugoklasowi pomocnicy zawodowi angielscy różnią się tylko tą zdolnością ustawiania się,

---

[1]) Zob. również rozdziały o taktyce akcji zaczepnej i o taktyce akcji obronnej.

historiawisly.pl

gdyż co do techniki, wytrzymałości, energji i innych cech, niezbędnych dla pomocników, niema pomiędzy niemi różnicy.

Zawodowiec angielski, A. M. Ducat, pisze

o kwalifikacjach i obowiązkach pomocników

co nastąpuje: „Pomocnik musi umieć dobrze wybijać i posługiwać się ciężarem swego ciała, musi znać wszystkie sztuczki i podstępy dobrych napastników i co więcej, musi być zdolny do trzymania w szachu przeciwnej pary skrzydłowej, pomimo matactw i wykrętów, które ta używa, by go wywieść w pole. Musi on umieć dobrze oceniać sytuację i odgadywać zamiary przeciwnika nieledwo jeszcze zanim zostaną one wprowadzone w czyn. Musi wiedzieć, kiedy iść na sukurs 'silnie przyciśniętemu' koledze, bez zbytniego odsłaniania swego skrzydła i musi umieć podawać piłkę z wielką dokładnością. Nic z tego, że potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi, jeżeli nie umie jej potem oddać swym współgraczom w ten sposób, by mogli z niej zrobić dobry użytek. Wszystko to wygląda napozór bardzo łatwo, ale gdy trzeba się podczas gry zdecydować w mniej niż ćwierć sekundy na najlepsze pociągnięcie, wtedy rzecz przedstawia się całkiem inaczej."

Tenże A. M. Ducat podaje w innem miejscu, że większość pomocników „ligowych" w Anglji jest wzrostu wysokiego, chociaż wylicza następnie kilka wybitnych wyjątków. Knesebeck natomiast twierdzi, że najlepszym materjałem na pomocnika jest gracz niski i krępy. Co kraj, to obyczaj!

historiawisly.pl

Ustawianie się.

„Wszystko polega na tem, żeby zawsze być na właściwem miejscu, żeby zmusić przeciwnika do podania piłki tam, gdzie nie ma ochoty lub nie dopuścić do podania pewnemu określonemu graczowi. Obserwując dobrego pomocnika jesteśmy często zdziwieni jego długotrwałem uganianiem na różne strony bez dotykania piłki; przypadkowy widz może osiągnąć wrażenie, że pomocnik ten nie jest tego dnia w formie lub wogóle nie jest dobrym graczem. Obrońcy jednakowoż będą całkiem innego zdania, gdyż wiedzą oni, iż powodem złamania tylu ataków nieprzyjacielskich było to, że pomocnicy byli zawsze na właściwych miejscach i że zmuszali napastników do podawania piłki tam, gdzie obrońcy mogli do niej dopaść. Brzmi to bardzo prosto, ale jest to więcej niż pół wygranej bitwy. Zaiste, stanowi to właśnie różnicę pomiędzy pierwszo a drugoklasowym graczem. Pierwszy z nich znajduje się zawsze na właściwem miejscu. Umie on z przebiegu gry tak dobrze wywnioskować, dokąd piłka zostanie podana, że oczekuje tam na nią, jakgdyby posiadał dar jasnowidzenia. Oczywiście, że doświadczenie i rutyna grają i tutaj bardzo wielką rolę; każdy może uczynić olbrzymie postępy pod tym względem przez granie, przyglądanie się i staranne przemyśliwanie różnych możliwości.“ (B. Middleditch.)

Współgranie pomiędzy obrońcą a skrajnym pomocnikiem.

„Nie można położyć zbyt wiele nacisku na ważność łączności pomiędzy obrońcami a pomocnikami. Obrońca i współdziałający z nim zbliska pomocnik powinien móc

historiawisly.pl

dotrzymać pola każdym dwóm napastnikom. Ale gdyby napastnicy mogli dopaść ich znienacka i załatwić się z każdym z nich pokolei, tak jak gdyby byli dwiema oddzielnemi jednostkami, wtedy możnaby śmiało stawiać na napastników. *Obrońca musi* zatem *zbliska wspomagać swego pomocnika.* Pomocnik musi wiedzieć, że tuż zanim stoi jego obrońca, chociażby go nawet nie widział.“ (K. R. G. Hunt.)

W jaki sposób obrońca i pomocnik rozdzielają pracę pomiędzy siebie, zależnie od metody stosowanej przez całą drużynę, o tem jest mowa w rozdziale o taktyce akcji obronnej. W każdym razie bardzo ważną jest rzeczą, żeby przez granie ze sobą przez dłuższy czas, obaj doszli do takiego zrozumienia swych sposobów działania, swych stylów, nawyknień, wad nawet, żeby każdy z nich mógł w każdej sytuacji przewidzieć z całą pewnością co drugi zamierza uczynić.

Wybijanie.

„Trzeba umieć rozróżnić, kiedy wolno jest zaatakować przeciwnika, a kiedy nie. Gdy napastnik posiada piłkę zupełnie w swej mocy, wtedy jest mu rzeczą nader łatwą zwieźć pomocnika, który rzuca się na niego naoślep. Istnieje wiele pomocników, którzy znajdują upodobanie w takich 'huraganowych metodach'; przekonają się oni prędzej czy później, że rezultat jest całkiem niewspółmierny z trudami, które sobie zadają. Taka metoda ciskania się na przeciwników z zamiarem zrównania ich z ziemią za jednym zamachem jest nietylko bezcelową, ale i zgubną, gdyż podkopuje wytrzymałość pomocnika, który ją stosuje. Znacznie lepiej jest trzymać się zbliska przeciwnika, będącego w posiadaniu piłki i czyhać na nieledwo że nieunikniony jego błąd,

historiawisly.pl

który w dziewięciu na dziesięć przypadków zdarzyć się musi, a wraz z nim i sposobność do zawładnięcia piłką.“ (F. Schmal i M. J. Leuthe.)

Podobnież pisze i M. Morgan-Owen z Corinthian F. C.: „Często jest rzeczą trudną uchwycić dokładnie chwilę, w której należy zaatakować przeciwnika. Nie powinno się w każdym razie rzucać na niego naoślep; jeżeli przeciwnik jest już w posiadaniu piłki, wtedy najlepiej hołdować 'grze wyczekującej', aż do chwili, gdy nadarzy się sposobność do wkroczenia; ale z chwilą tą należy działać w sposób bezapelacyjny. Zazwyczaj można się będzie o tem przekonać, że najlepiej jest podczas wybijania 'iść na piłkę' (a nie 'na gracza'), a sukces będzie zależał od szybkości wykonania ruchu.“

Trochę odmiennego zdania jest inny Koryntczyk, B. Middleditch: „Nie wahaj się nigdy; decyduj się szybko i idź wtedy na piłkę twardo i z siłą. Oto tajemnica dobrego wybijania. Zatrzymaj gracza jeżeli nie możesz dotrzeć do piłki, gdyż w ten sposób uniemożliwisz przynajmniej ponowne podanie temuż graczowi. W futbalu, tak jak w wielu innych grach, trzeba mieć stale wzrok utkwiony w piłkę. Od czasu do czasu jednak spotkasz się z przeciwnikiem, który zdaje się 'bimbać' sobie z ciebie, gdy pilnujesz jego nóg i obskakuje cię wraz z piłką, zanim zdołasz zorjentować się, co się stało. Najlepszym planem działania w takim wypadku jest skoncentrowanie całej uwagi na zatrzymaniu gracza.“

Bardzo ważną jest też rzeczą, umieć po nieudanej próbie wybicia piłki wracać momentalnie do równowagi, by móc próbę powtórzyć. Wymaga to wielkiej szybkości ruchów, wytrwałości i niezrażania się niepowodzeniami.

historiawisly.pl

Niedopuszczanie przeciwnika do piłki.

Tyle o wybijaniu. Ale jeszcze lepsze od dobrego wybijania jest niedopuszczanie przeciwnika do piłki. K. R. G. Hunt opowiada, że gdy grał w dawnych czasach po raz pierwszy jako center pomocy przeciwko G. O. Smithowi, wtedy był przeciwstawiony „czemuś zupełnie innemu niż wszystko z czem się dotychczas spotykał“ i, o ile pamięta, dosłownie ani razu nie udało mu się podczas całego meczu odebrać piłki swemu przeciwnikowi. To dało mu wiele do myślenia i wnet doszedł do wniosku, że ponieważ nie był w stanie odebrać piłki przeciwnikowi, gdy ten wszedł już w jej posiadanie, nie pozostawało mu nic innego do roboty jak niedopuścić go do otrzymania piłki. Jest to lekcja, której, zdaniem K. R. G. Hunta, każdy pomocnik musi prędzej czy później się nauczyć.

Start do piłki.

Druga lekcja wypływa z innej przygody, opisanej przez tegoż autora, odnoszącej się do jego pierwszego meczu przeciwko zawodowcom. Zręczność przeciwników nie zrobiła początkowo żadnego wrażenia na nim, ale dziwił się bardzo temu, że raz po razie, gdy piłka była odległa od niego o jakieś 5 — 6 metrów, a najbliższy przeciwnik znajdował się mniej więcej w podwójnej odległości od piłki, gracz zawodowy był zawsze przy piłce o jakiś ułamek sekundy wcześniej od niego. W ten sposób poznał się z tą ważną prawdą, że *pierwszych kilka metrów jest wszystkiem dla pomocnika*. „Tą nadzwyczajną szybkością w startowaniu górują właśnie zawodowcy [angielscy] nad amatorami.“

historiawisly.pl

Dotychczas mówiliśmy o zadaniach pomocnika w akcji obronnej, ale również ważne są jego obowiązki w akcji zaczepnej.

Kontakt pomiędzy napadem a tyłami.

„Przy zaczęciu gry każda drużyna jest rozstawiona mniejwięcej na długości 60 jardów [54 m]. Możemy założyć, że obrońcy nie stoją bliżej niż jakieś 20 jardów [18 m] od bramkarza, tak że odledłość pomiędzy niemi a linją napadu wynosi mniej więcej 40 jardów [36 m]. *Odległość ta nie powinna się nigdy znacznie zwiększać.* Nie powinno się nigdy dopuszczać do szerokiego odstępu pomiędzy jakiemikolwiek dwiema linjami drużyny. Gdy linja napadu porusza się wzdłuż placu w kombinowanym ataku, pomocnicy muszą się przemieszczać wraz z nią, pozostając 10 — 25 jardów [9 — 22 m] wtyle; jednocześnie jeden z obrońców wspomaga zbliska linję pomocy, a i drugi nawet nie powinien pozostawać zanadto ztyłu. Powody są oczywiste.“ (K. R. G. Hunt.)

Podawanie.

„Mało jest rzeczy ważniejszych w grze pomocnika od dokładnego podawania napastnikom. Jakże często widzi się pomocnika, który dobrze odbiera piłkę przeciwnikowi i psuje następnie wszystko przez zbyt silne kopnięcie lub przez niezgrabne podanie swym napastnikom. *Podawaj po ziemi, gdy to jest tylko możliwe.* Znacznie łatwiej jest odebrać podanie tego rodzaju aniżeli piłkę skaczącą po ziemi. Przez podanie napastnikowi nie rozumie się przytem zawsze posłania piłki prosto do niego. Niekiedy najbardziej zabójcze podanie polega

historiawisly.pl

na wypuszczeniu piłki na jakieś 15 do 20 metrów naprzód, do miejsca, do którego napastnik może dobiec przed jakimkolwiek przeciwnikiem.

Nie zdradzaj się również z tem, komu masz zamiar podać, by nie ułatwiać przeciwnikom wyłapania twego podania.“ (B. Middleditch.)

„Podawać należy w sposób jaknajdogodniejszy dla napastników, t. j. po ziemi i trochę naprzód od gracza, dla którego piłka jest przeznaczona, by ten mógł zawładnąć nią podczas biegu bez straty ani chwilki czasu. Pomocnik musi *orjentować się instynktownie* co do położenia wszystkich graczy na boisku, by móc wyciągnąć korzyści z każdego błędu przeciwników, musi on nie spuszczać piłki ani na chwilę z oczu i 'rozdawać' ją ostro i nagle, by zaskoczyć niespodzianie przeciwną obronę. Nie powinien on zdradzać się ze swojemi zamiarami, by przeciwnicy nie mogli zgóry przewidzieć dokąd zamierza podać. Podając głową powinien usiłować nadać piłce tyle siły, ale i nie więcej, żeby doszła akurat do napastnika, dla którego była przeznaczona.

Należy też baczyć na to, aby nigdy nie podawać napastnikowi obstawionemu, który nie ma szans zrobienia czegoś pożytecznego z piłką. Za wielu pomocników bocznych zapomina o tem, że mają przed sobą więcej napastników niż swego skrzydłowego.“ (M. Morgan-Owen.)

„Podaj piłkę temu towarzyszowi gry, który jest najlepiej ustawiony do jej odebrania; musisz umieć odgadnąć to w okamgnieniu. Po pewnym czasie staje się to niejako drugą naturą każdego dobrego pomocnika. *Instynktownie,* gdy tylko zdobędzie on piłkę, podaje ją właściwemu napastnikowi, t. j. temu, który ma najlepszy «przejazd» przed sobą. Nie mówię: 'napastnikowi, który jest zupełnie nieobstawiony', gdyż jeżeli przeciwni pomocnicy dobrze spełniają swoje zadanie, wtedy taka

historiawisly.pl

rzecz będzie się zdarzać tylko wyjątkowo.“ (A. M. Ducat.)

Wielu innych autorów zaleca również *dolne, przyziemne podawanie.* Jest ono tak rozpowszechnione w Polsce, a przynajmniej tak powszechnie uznane za jedynie skuteczne i „stylowe“, że nie warto się nad tem więcej rozwodzić. Raczej możnaby zauważyć, że istnieją nawet drużyny zawodowe angielskie, które praktykują górne lub „półgórne“ podawanie i że są przypadki, np. gdy przeciwnicy „murują“ bramkę, że przejście od dolnego do górnego podawania może się okazać skuteczne. Lecz naogół możemy śmiało pozostać przy systemie dolnego podawania, jako stosunkowo najskuteczniejszym i znacznie łatwiejszym do precyzyjnego opanowania od górnego i półgórnego. Zazwyczaj, gdy się mówi „dolne podawanie“, ma się również na myśli i „krótkie podawanie“, chociaż jedno nie koniecznie musi iść w parze z drugiem i nie zawsze krótkie podawanie jest wskazane, jak to niebawem zobaczymy. Ale znowuż jako regułę możemy przyjąć: *krótkie podawanie, przeplatane od czasu do czasu długiem.*

„Silnego bicia piłki należy o ile możności unikać. Jest ono dozwolone tylko w następujących czterech przypadkach:

1) gdy pomocnik znajduje się w najbliższem sąsiedztwie własnej bramki i sytuacja jest groźna;

2) gdy pomocnik dostanie się w takie opały, że nie potrafi sobie inaczej poradzić;

3) gdy ma on sposobność do strzału do bramki;

4) przy 'zmianie skrzydeł' ('przeniesieniu gry'), gdy np. lewy pomocnik podaje piłkę na prawe skrzydło.“ (F. Schmal i M. J. Leuthe.)

historiawisly.pl

„Przenoszenie gry".

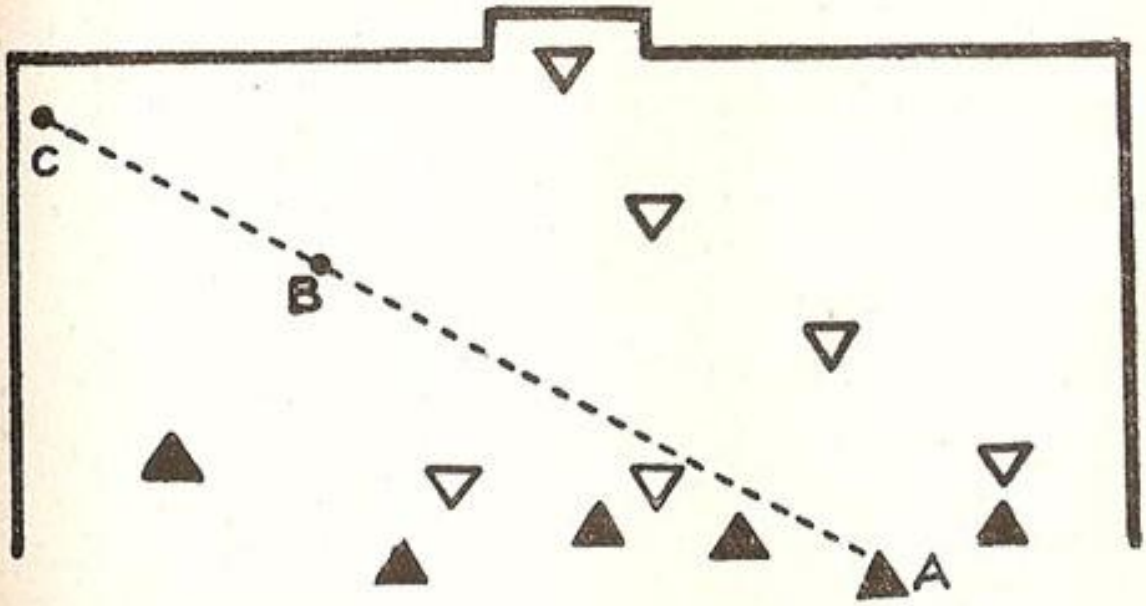
T. G. Bromilow (Liverpool, 3 razy reprezentatywny pomocnik Anglji, 1921—1922) pisze o tem przerzucaniu gry co następuje: „Może zbytecznem jest przypominać, że dla wygrania meczu trzeba osiągnąć przynajmniej jedną bramkę. Gra, w której pomocnicy ograniczają się do obrony i zapominają zupełnie o swych napastnikach, nie może przejąć niepokojem przeciwników, ani wzbudzić zainteresowania widzów. Istnieje wielu pomocników, grających szablonowo, którzy bynajmniej o tem nie myślą, aby od czasu do czasu podać piłkę na przeciwne skrzydło i karmią tylko parę skrzydłową ze swojej strony. Jest to ciężkim błędem, gdyż długie podanie na przeciwne skrzydło, przedstawia nieograniczoną ilość możliwości. Wiadomo, że obrona koncentruje się zawsze w okolicy, w której toczy się gra. Gdy piłka tkwi niezwykle długo na jednem skrzydle, wtenczas nagłe podanie na drugie skrzydło wystarczy, ażeby zaskoczyć przeciwników i popsuć im szyki."

Jest to rażącym błędem wielu początkujących pomocników, że po wyłapaniu piłki, odbitej przez przeciwników przy likwidowaniu akcji jednego ze skrzydłowych, oddają natychmiast piłkę na to samo skrzydło, nie licząc się z tem, że obrona przeciwników jest już tam zagęszczona, a własny skrzydłowy zazwyczaj zziajany.

Szczegóły przeniesienia piłki na drugie skrzydło omawia dokładniej K. R. G. Hunt: „Chciałbym zwrócić uwagę na nieocenione wprost zalety długiego podania, dajmy na to, od prawego pomocnika na lewe skrzydło. Gdy atak rozwija się na twem prawem skrzydle, wtedy obrona przeciwników zostanie nieuchronnie przyciągnięta na tę stronę boiska, przez co wszystkie drogi do przejazdów z tej strony będą zatarasowane. Wskutek tej koncentracji na prawem skrzydle, lewoskrzydłowy jest z pew-

historiawisly.pl

nością nieobstawiony i silne niskie podanie naprzód na lewe skrzydło, trafi prawdopodobnie w słaby punkt przeciwnej defensywy, szczególnie jeżeli siła tego podania będzie w ten sposób dobrana, żeby piłka nie doszła do linji bocznej boiska. Celem bowiem takiego podania jest wciągnięcie lewoskrzydłowego na środek boiska, by dać mu możność przeboju i strzału do bramki. Tłumaczy to ryc. 65. Lewy bek oddalił się znacznie od bramki dla udzielenia pomocy swemu pomocnikowi, który atakuje



Ryc. 65. Przeniesienie gry długiem podaniem.

prawoskrzydłowego, prawy bek ustawił się na środku boiska, by kryć swego partnera, a prawy pomocnik był zmuszony przesunąć się również w tym samym kierunku (chociaż może nie tak wiele jak na rysunku). Przy takiem to rozstawieniu przeciwników otrzymujesz piłkę stojąc w *A*. Spostrzeżesz odrazu jak niebezpieczny atak może się rozwinąć z podania wzdłuż linji *AB*. Wszyscy przeciwnicy są zwróceni twarzą do prawej linji bocznej i będą musieli się obrócić, by wkroczyć do walki prze-

historiawisly.pl

ciwko lewoskrzydłowemu, który tymczasem będzie już w całym pędzie, dążąc do bramki przeciwników. Najważniejszym jednak jest następujący szczegół: jeżeli lewoskrzydłowy będzie mógł dopaść piłki w *B*, wtedy będzie się poruszał po prostej linji do bramki i będzie mógł łatwo dojść do strzału, zanim spotka się z jakimkolwiek przeciwnikiem. Ale jeżeli nadasz tyle pędu piłce, żeby doszła aż do *C*, wtenczas lewoskrzydłowy będzie miał znacznie więcej drogi do przebycia, obrona zyska wiele na czasie i skrzydłowemu nie pozostanie nic innego do zrobienia, jak zcentrować piłkę w zwykły sposób.

Podanie, o którem mowa, musi być wykonane bardzo szybko i *o ile możności po ziemi.* Udaje się ono najłatwiej, gdy grunt jest dobrze nasycony deszczem, gdyż po takiej powierzchni piłka ślizga się z wielką łatwością."

Przygotowywanie «przejazdu» [1]) dla napastników.

„Istnieje sztuka robienia przejazdów, w której stosunkowo mało pomocników celuje. A 'zrobienie przejazdu', to coś zupełnie innego od zwykłego podania. Możesz np. podać napastnikowi, gdy ten pilnowany jest zbliska przez przeciwnika, ale napastnik nie będzie ci wdzięczny za takie podanie, gdyż nie daje ono mu żadnej korzyści. Co innego zrobienie przejazdu, które, jak sama nazwa wskazuje, polega na tem, by podać piłkę napastnikowi w ten sposób, by miał on po zawładnięciu piłką otwartą drogę przed sobą do przeboju. W 99 przypad-

---

[1]) «Przejazd» jest tłumaczeniem angielskiego *opening* (rozpoczęcie, otwór, przejście, przejazd), którego stale używam w tej książce. Nie znam odpowiedniego wyrażenia w gwarze futbalowej polskiej; podobno w Warszawie mówi się odniedawna „robić uliczkę".

historiawisly.pl

kach na 100 najlepszem podaniem w tym celu jest skierowanie piłki dobrze naprzód przed napastnika, dla którego jest przeznaczona. Idealne podanie powinno posiadać tyle siły, żeby napastnik mógł dosięgnąć piłki, biegnąc z całą rozporządzalną prędkością. Dokładne wykonanie takiego podania wymaga znacznego opanowania techniki futbalowej.“ (K. R. G. Hunt.)

Wózek pomocników.

Zasadniczo powinien pomocnik *podawać piłkę zaraz po jej otrzymaniu*, ale i od tej reguły istnieją wyjątki. Czasem wszyscy napastnicy są tak dobrze obstawieni, że niema komu podać. Wtedy dobrze jest podjechać z piłką naprzód, by ściągnąć na siebie jednego z przeciwników. Ale gdy tylko to nastąpi, wtedy należy jak najszybciej piłkę podać. Cel swój się osiągnęło, wprowadziło się pewne zamieszanie w nieprzyjacielskie szyki obronne, dalsze zwlekanie może tylko ułatwić przeciwnikom ponowne obstawienie wszystkich napastników, pociąga ono za sobą również ryzyko utraty piłki. A utrata ta mogłaby być zgubną dla własnej drużyny, gdyż pomocnik, który powózkował z piłką naprzód, zostawił dziurę poza sobą i jeżeli da sobie odebrać piłkę, to wystawi na chwilę przynajmniej obronę na niebezpieczeństwo walki z przemożnym nieprzyjacielem. Dlatego też wózkowanie powinno być dozwolone pomocnikom tylko zupełnie wyjątkowo.

Wszelkie „bawienie się z piłką“ jest niedopuszczalne. Pomocnik popisujący się swemi wózkami jest szkodnikiem dla swej drużyny i chociaż może wywołać niekiedy (u niefachowych widzów!) wrażenie wielkiej pracowitości w grze, to drogocenny czas, który traci na swych popisach, jest wodą na młyn jego przeciwników!

historiawisly.pl

Zbliżanie się pomocników nieprzyjacielskich z piłką.

„Jedno z najtrudniejszych zagadnień w grze pomocnika powstaje wtedy, gdy przeciwny pomocnik nadciąga z piłką i stara się ściągnąć na siebie obronę. Czy rzucać się na jego spotkanie, czy cofać się i obstawiać nadal przeciwnego napastnika? Nie można ustanowić stałej i niezmiennej reguły postępowania w takim przypadku. Gdy jesteś w pobliżu swej linji bramkowej, wtedy nieledwo że zawsze będziesz musiał wybiec i zaatakować odrazu przeciwnika, żeby go nie dopuścić do strzału. Ale dalej w polu decyzja twa zależeć będzie od tego, czy twoi właśni napastnicy biegną ci na pomoc, co powinniby w każdym razie czynić. Jeżeli tak jest, wtedy będzie zazwyczaj najbezpieczniej, jeżeli się cofniesz wraz z przeciwnym napadem. Jest to jeden z tych przypadków, gdzie rutyna ma głos. Gracz, który 'rozumie grę', rzadko popełni tu pomyłkę". (B. Middleditch.)

Gra głową.

„Jest rzeczą absolutnie niezbędną, żeby każdy pomocnik, a szczególnie środkowy, umiał dobrze posługiwać się głową nietylko przy podawaniu, ale również celem szybkiego usuwania piłki ze sfery niebezpieczeństwa. Musimy położyć szczególny nacisk na ten rodzaj jego obowiązków." (M. Morgan-Owen.)

Strzały pomocników.

„Wielu pomocników popełnia ten błąd, że za rzadko strzela. Piłka lecąca z szybkością huraganu zpoza tłumu

historiawisly.pl

napastników i obrońców łatwiej może zmieszać bramkarza i zaskoczyć go niespodzianie od każdego innego strzału. Jest rzeczą wprost cudowną, ile bramek zostało już w ten sposób osiągniętych.“ (Ph. Kelso.)

Varia.

„Idealny pomocnik ma kolosalnie wiele do roboty i z tego powodu niemożliwością jest grać z powodzeniem na tem stanowisku, jeżeli nie posiada się dobrego zdrowia i nie utrzymuje się siebie stale w dobrej kondycji fizycznej.“ (F. Schmal i J. M. Leuthe.)

„Pomocnicy mogą czasem przez kombinowanie pomiędzy sobą przeprowadzić piłkę dobry kawał naprzód i potem dopiero podać ją napadowi. Zawodowcy często tak czynią, lecz często również nadmiar kombinacji zabija u nich skuteczność gry, a przeciwnicy zyskują czas na powrót przed bramkę i zagęszczenie swych szeregów obronnych.“ (M. Morgan-Owen.)

Często widzi się lepszą drużynę w niemożności pobicia słabszego przeciwnika, broniącego się zaciekle i „murującego bramkę“ (t. j. gromadzącego większość swych graczy pod własną bramką). „Wtedy pomocnicy mają pole do popisu. Obowiązkiem ich jest 'otworzyć grę', szczególnie przez puszczanie do boju skrzydłowych i przez unikanie koncentracji ataku w środku z powodu nadmiaru gry trójką środkową.“ (Tenże.)

M. Pefferkorn pisze; „Przed pozbyciem się piłki pomocnicy muszą rozejrzeć się szybko po całej linji napadu dla zorjentowania się, który z napastników jest nieobstawiony i gdzie znajdują się ewentualne luki w szykach nieprzyjacielskich.“ Właściwie, dobry pomocnik powinien stale, nawet gdy niema piłki, mieć upatrzonego gracza, któremuby najkorzystniej było ją podać;

historiawisly.pl

nie potrzebuje potem tracić czasu na rozglądanie się po zawładnięciu piłką, kiedy każda sekunda jest droga. Autorowie angielscy stale podnoszą ważność tego „instynktownego“ zasilania napadu piłką.

„Jest rzeczą bezwątpienia bardzo korzystną dla pomocnika, gdy może od czasu do czasu zagrać w napadzie. Pozwala mu to na ocenienie trudności tej gry i na zorjentowanie się co do tego, jakie rodzaje podań są najlepsze, zależnie od okoliczności.“ (M. Morgan-Owen.)

„Każdy, posiadający siłę, zdrowie i wytrzymałość, może się wyrobić na pierwszorzędnego pomocnika.

Center pomocy musi być szóstym napastnikiem i trzecim obrońcą zarazem; jakkolwiek przygniatającą byłaby przewaga przeciwnika, nie wolno mu przeoczyć żadnej sposobności podążania za swymi napastnikami, choćby to był indywidualny przebój jednego z nich.

Każdy pomocnik musi brać udział w ataku; zbyt często przeocza się tę część jego obowiązków. Pierwotnie jednakowoż jest on członem obrony i nigdy nie wolno mu zaniedbywać obrony na korzyść ataku.

Nigdy nie pozwól piłce na odbicie się od ziemi, gdy możesz tego uniknąć: dopadnij do niej gdy spada i odbij ją z woleja lub też zgaś ją. Gdy dopuścisz ją do zrobienia kozła, szczególnie gdy spada z większej wysokości, stracisz na tem 2 do 3 sekund, które zupełnie wystarczą przeciwnikowi do nadbiegnięcia.

Orjentacja w grze na nic się nie przyda bez szybkości ruchów. 'Bądź tam pierwszy' — oto niezła dewiza dla młodego gracza. Wymaga to nietylko żwawego ciała, ale i żwawego ducha.“ (K. R. G. Hunt.)

„Żadna drużyna nie może być silniejszą od swej linji pomocy, a żadna linja pomocy od środkowego pomocnika.“ (Ph. Kelso.)

Dobrego pomocnika poznaje się po tem, że jest

historiawisly.pl

szybki w zdobywaniu piłki, ale raczej powolny w pozbywaniu się jej. Przy wybijaniu musisz zatem iść na piłkę jaknajenergiczniej, ale gdy ci się to tylko uda, musisz nagle ustatkować się i spokojnie, a z rozwagą, podać ją własnemu napadowi (z rozmowy z p. Al. Dębińskim).

„Nie graj dla siebie, ale dla swej drużyny.

Nie podawaj stale piłki temu samemu napastnikowi, dlatego, że jest najlepszym na boisku. Ułatwia to zadanie przeciwnikom." (A. M. Ducat.)

Podobnie jak obrońca w opresji, odwrócony twarzą do swej bramki, podaje wtył bramkarzowi, tak i pomocnik w podobnych okolicznościach powinien podawać wtył obrońcy. Obrońca ma wtedy wolne pole przed sobą do swobodnego kopnięcia i może znacznie lepiej zużytkować piłkę od pomocnika, odwróconego tyłem do swego napadu. Zresztą stosuje się tu te same uwagi, które przytoczono w rozdziale o obrońcach przy podawaniu wtył bramkarzowi.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ JEDENASTY.

TAKTYKA AKCJI ZACZEPNEJ.

I.

Mówiąc o „stylu“ gry w piłkę nożną ma się zazwyczaj na myśli sposób kombinowania, używany przez napad i pomoc danej drużyny w akcji zaczepnej, gdyż drobne różnice w taktyce akcji obronnej mniej rzucają się w oczy; obrona musi się też dostosowywać do stylu przeciwnego napadu.

Jeden ze stylów gry w piłkę nożną nazywają u nas (pod wpływem niemieckim) „systemem szkockim“, ale nazwa ta nie występuje w podręcznikach angielskich — przynajmniej w nowszych. Nic w tem niema dziwnego, gdyż w Szkocji grają już, chwała Bogu, od kilkudziesięciu lat w futbal i styl gry — nie mówiąc już nawet o jego odrębnościach klubowych — musiał ulegać gruntownym zmianom z biegiem lat. To samo odnosi się i do rozróżniania sposobu gry amatorów i zawodowców. Najlepiej jest zatem charakteryzować różne style gry ich szczególnemi właściwościami.

Ściśle biorąc, stylów jest nieskończenie wiele, ale zgruba można je podzielić na:

krótkie podawanie { powolne (gra trójkątami)—metoda szkocka
                  { szybkie—Corinthian F. C.—amatorzy ang.
długie podawanie

albo też { gra trójką środkową
         { gra skrzydłami
} gra otwarta

historiawisly.pl

Podajemy poniżej cytaty z różnych autorów zagranicznych, oświetlające tę sprawę z różnych punktów widzenia.

Najprzód jednak zauważmy jeszcze, że taktyka nie gra żadnej lub prawie żadnej roli bez należytego technicznego opanowania gry; dopóki gracz sam dobrze nie wie dokąd kopnięta przez niego piłka poleci, dopóty nie może być mowy o żadnej rozumnej kombinacji. I jeżeli np. pastor Hunt pisze, jak to niebawem zobaczymy, że gra sprowadza się do walki pozycyjnej, a technika schodzi na drugi plan, to zakłada przytem oczywiście, że obie strony osiągnęły już taki stopień doskonałości technicznej, że tylko jeszcze wytrawność pociągnięć taktycznych może rozstrzygnąć o wyniku gry.

Zakładamy więc i my, że nasi gracze posiadają już dość techniki nato, żeby móc każdą otrzymaną piłkę zgasić, czyto stojąc, czy też w biegu i następnie posłać ją w wybranym przez siebie kierunku, dołem lub górą, z dokładnie odmierzoną siłą. Ten ostatni punkt jest szczególnie ważny; charakteryzuje on to, co Niemcy nazywają *ein feines Ballgefühl* (dobre «czucie piłki»).

Krótkie i długie podawanie.

K. R. G. Hunt pisze: „Istnieją, mówiąc ogólnie, dwie metody atakowania, zwane zwykle grą krótkiem podawaniem *(short-passing game)* i grą długiem podawaniem *(long-passing game)*. Pierwsza z nich polega, jak sama nazwa wskazuje, na przeprowadzaniu ataku szybkiemi, krótkiemi podawaniami. Może trafniej byłoby powiedzieć, że podania te powinny być szybkie, gdyż często niestety takiemi nie są i wtedy ten system gry traci przynajmniej 50% skuteczności. Zazwyczaj atakowanie krótkiemi podawaniami ogranicza się do trzech graczy

historiawisly.pl

trójki środkowej, ale niema absolutnie powodu, dla któregoby i skrzydłowi nie mogli w niem brać udziału. System ten, jeżeli jest umiejętnie stosowany, stanowi bardzo niebezpieczną formę ataku, wymaga on jednak znacznie więcej precyzji od systemu długiego podawania. Jeżeli zawodzi, to raczej z powodu błędnych pociągnięć napastników, niż sprawności obrońców. Wadą jego, dosyć często występującą, jest powolne zyskiwanie terenu, przez co daje się raz pobitej obronie sposobność do ponownego interwenjowania.

Napastnicy, grający krótkiemi podawaniami, są ustawieni mniej więcej w linji prostej, skrzydłowi trochę tylko wysunięci bardziej naprzód, łącznicy raczej trochę bliżej środka niż skrzydeł.

Wszystko opiera się tu na bezwzględnej dokładności w podawaniu, a powolność, o której była mowa, czerpie swe źródło w tem, że podania są uskuteczniane zanadto napoprzek: żeby były skuteczne, powinny być skierowane dobrze naprzód. Dla wyrobienia sobie pojęcia o tem, czem jest idealny passing, można biegnąc szybko koło muru o jakieś 10 m od niego 'podawać' piłkę o mur pod takim kątem, żeby ją móc w biegu znowu złapać i t. d. Oto idealny kierunek krótkiego podawania."

Widzimy, że pastor Hunt opisuje tu szybką grę, polegającą na podawaniu w pełnym biegu, nie mającą nic wspólnego z „grą szkocką", jak się ją u nas zazwyczaj pojmuje, powolną, spacerową niejako, gdzie każdy gracz stoi nieledwo na boisku lub chodzi, a nie biega i gdzie głównym celem jest „wypompowanie" przeciwnika nieustannem podawaniem tam i z powrotem. Jeszcze wyraźniej zaznaczone to jest w dalszym ciągu. „Drużyny dawnych Koryntczyków były może najlepszymi wykonawcami tego stylu gry; widziałem nieraz jak linja napadu przejeżdżała całą połowę boiska, a żaden prze-

historiawisly.pl

ciwnik nie dotykał nawet piłki (każdy zaś z napastników tylko po jednym razie). Taki sposób gry krótkiem podawaniem jest nawet szybszy od przysłowiowo szybkiego *long-passingu* z powodu krótkości drogi, którą piłka ma do przebywania. Ale, jako się rzekło, wymaga on znacznej dokładności, a podający musi uwzględniać aż trzy rzeczy, a mianowicie: 1) szybkość piłki, 2) szybkość biegu towarzysza, któremu podaje i 3) pozycję przeciwników. Kierunek jego podania musi zależeć od wszystkich tych trzech czynników. Nie trzeba o tem zapominać, że należy podawać piłkę *jak najbardziej naprzód*, byleby tylko ten, dla kogo jest przeznaczona, mógł jeszcze do niej dobiec. Jeżeli się poda za słabo lub za mało naprzód, wtedy kolega napastnik będzie musiał wstrzymać kroku, co zepsuje szybkość całej akcji, stanowiącą główne niebezpieczeństwo dla bramki przeciwników.

Trzeci czynnik, t. j. rozmieszczenie przeciwników, jest niemniej ważny; wytrawny pomocnik uniemożliwić nieledwie może dobre podanie przez zastawienie kierunku, w którym powinnoby ono nastąpić. Poprawną odpowiedzią napastników jest zwabienie pomocnika na inne miejsce, przez co rzeczone podanie staje się znowu możliwe. Słowem, gra redukuje się często do walki pozycyjnej, gdzie waga graczy, siła i technika schodzi na drugi plan.

Long-passing nie jest ani w przybliżeniu tak pięknym dla oka widzów jak *short-passing*, ale ostatecznie futbal jest grą dla uciechy graczy, a nie publiczności, a z punktu widzenia łatwości osiągnięcia bramek, system długiego podawania przewyższa nieraz system *short-passingu*. Jest przytem, biorąc naogół, łatwiejszy, gdyż nie wymaga takiej precyzji wykonania; przeciwko niektórym typom obrońców jest on wprost nieoceniony.

Rzeczywiście pierwszoklasowy napad powinien

historiawisly.pl

umieć posługiwać się oboma sposobami gry, by móc stosować to jeden to drugi zależnie od warunków terenowych i właściwości przeciwników. Gra długiem podawaniem udaje się często znakomicie przeciwko pomocnikom, mającym predylekcję do skupiania się na środku boiska.“ Tutaj autor cytowany wylicza różne zawodowe drużyny angielskie, które zawdzięczały swe sukcesy temu systemowi gry, i pisze dalej:

„Zazwyczaj skrzydłowi mają znacznie więcej zajęcia przy *long-passingu* niż przy *short-passingu*. Piłkę należy im podawać już ze środka boiska i duży kawał naprzód. Przy tym sposobie gry najlepiej jest ustawić napad w kształcie bardzo spłaszczonego W, z wewnętrznym wierzchołkiem (zajmowanym przez centra napadu) trochę niższym od boków; szerokość tego W musi być równa szerokości boiska, to znaczy, że skrzydłowi muszą poruszać się tuż koło linij bocznych, gdyż zawsze jest łatwiej pobiec dowewnątrz na spotkanie piłki, niż nazewnątrz w pościgu za nią. Głównem zadaniem łączników w tej metodzie gry jest rzucanie do boju skrzydłowych i centra napadu; po spełnieniu tego pędzą do bramki na spotkanie powrotnego podania lub centry. Skrzydłowy po otrzymaniu piłki jest w systemie długiego podawania zdany prawie że wyłącznie na własne siły; wyrywa on sam naprzód, jak najdalej i jak najprędzej i centruje następnie przed samą bramkę. Tymczasem trójka środkowa powinna już była tam zdążyć i oczekuje tam na centrę.

Jest rzeczą widoczną, że ta metoda atakowania jest nader niebezpieczna dla przeciwników. Piłka przerzuca się tak szybko z miejsca na miejsce, że obrona jest w nieustannym ruchu, a nic nie denerwuje tak i nie nuży jak nieudałe wyprawy na przeciwnika, gdy piłka odlatuje zawsze w innym kierunku, właśnie w chwili, gdy jej się już nieledwie że dopada.

historiawisly.pl

Jest to też stosunkowo łatwy sposób gry. Nie wymaga tak całkowitego zrozumienia się pomiędzy napastnikami, ani tak dokładnego podawania, jak *short-passing game.* Jednakowoż wahałbym się twierdzić, że jest on zasadniczo lepszy: może lepiej popłacać w niektórych warunkach, jak np. na rozmokłym gruncie lub przeciwko dobrej, ale nieco powolnej obronie, ale na długą metę ta linja napadu będzie miała najwięcej powodzenia, która potrafi dostosowywać system gry do stosunków panujących na boisku."

Podawanie trójkątami.

„Podawanie to — pisze K. R. G. Hunt — uprawiane czasem przez drużyny zawodowe, jest ładne i skuteczne. W tym systemie gry każdy skrajny pomocnik gra tuż za swym skrzydłowym i łącznikiem, a piłka chodzi tam i z powrotem w ten sposób, że podania do tyłu, od napastnika do pomocnika, grają równie ważną rolę, co i podania naprzód, od pomocnika do napastnika. Niebezpieczeństwo tej gry polega na tem, że powstaje łatwo tendencja do nadużywania tego sposobu kombinacji, ale jeżeli umie się unikać 'hiperkombinacji', wtedy 'podawanie trójkątami' przedstawia bardzo wiele zalet. Gdy jeden z napastników widzi, że droga przed nim jest zamknięta, wtedy uderza piłkę lekko do tyłu, do jednego ze swych pomocników, który oddaje ją zpowrotem napastnikowi dopiero wówczas, gdy ten skorzystał już ze sposobności do zajęcia lepszej pozycji. Mowa tu oczywiście o najprostszym schemacie gry trójkątami; w rzeczywistej grze piłka krąży nieustannie od skrzydłowego do łącznika, od łącznika do skrajnego pomocnika i t. d., przez co obrona dostaje się nieraz w straszliwą matnię."

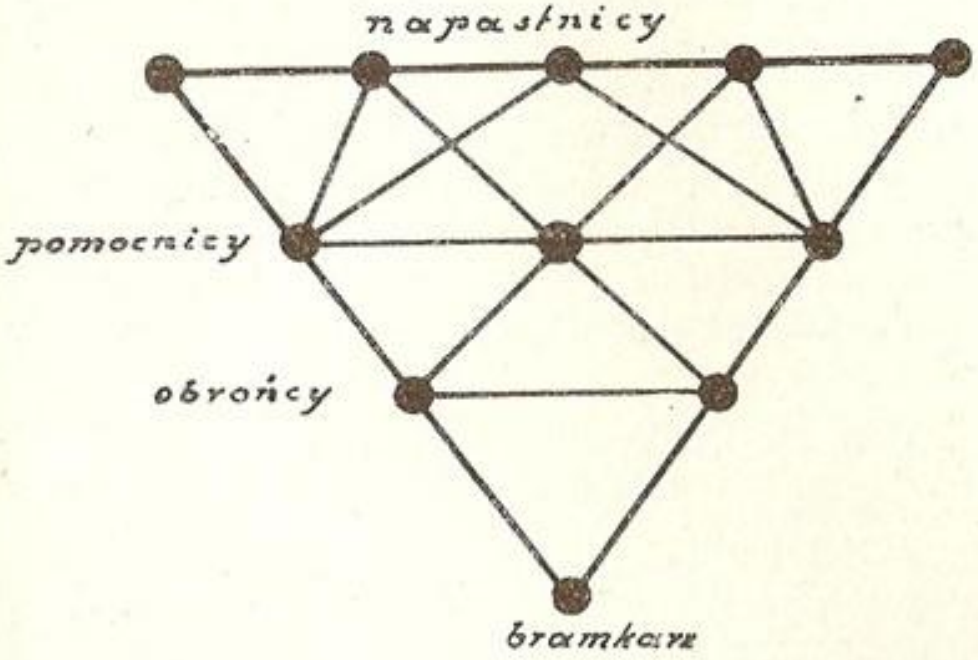
historiawisly.pl

O tymże systemie gry pisze zawodowiec angielski, A. M. Ducat, co następuje: „Pomocnicy mogą mieć swe własne plany kampanji tylko co się tyczy atakowania; najpospolitszym z nich jest gra trójkątami. Skrzydłowy i łącznik z każdej strony pracują wtedy razem z odpowiednim skrajnym pomocnikiem, który trzyma się ustawicznie tuż za nimi, gdy ciągną na bramkę nieprzyjacielską. Moim zdaniem, drużyny amatorskie grzeszą głównie pod względem tej właściwości gry kombinacyjnej (gdy mówię drużyny amatorskie, to mam oczywiście na myśli młode drużyny, a nie takie machiny, jak te, które Corinthian F. C. lub uniwersytety mogą wystawić). Drużyny wiejskie polegają zazwyczaj prawie że wyłącznie na swych napastnikach przy podprowadzaniu piłki pod bramkę przeciwników; najczęściej nawet zadanie to spełniają sami skrzydłowi, a łącznicy przyglądają się im tylko i odgrywają niejako rolę ich tylnej straży. Gdy skrzydłowy, łącznik i pomocnik posuwają się razem, wtedy podawanie pomiędzy nimi jest rzeczą bardzo łatwą: może ono być dostosowywane do nadarzających się okoliczności. Podanie wtył do pomocnika, gdy napastnik dostanie się w opały, jest często sposobem przedostania się naprzód, gdyż pomocnik będzie miał czas podać spokojnie piłkę innemu napastnikowi, znajdującemu się w lepszej pozycji. Może się też zdarzyć, że pomocnik uzna za stosowne sam strzelić do bramki, o ile nie będzie od niej zbyt oddalony.“

Dytychczas była mowa o trójkącie kombinacyjnym: skrzydłowy - łącznik - pomocnik. Autorzy niemieccy pojmują grę trójkątami znacznie ogólniej. Oto jak ją opisuje Pekarna: „Już z samego planu rozstawienia drużyny na boisku jest rzeczą widoczną, że 5 napastników i 3 pomocników, jak również i obaj obrońcy wraz z bramkarzem tworzą cały szereg, tak zwanych 'trójkątów kombinacyjnych'. Każdych trzech sąsiednich graczy na-

historiawisly.pl

leży do jednej z takich figur kombinacyjnych, które są oczywiście przesuwalne i rozciągliwe, gdyż gracze muszą nieustannie zmieniać miejsca na boisku, by «uwalniać się» od przeciwników (zob. ryc. 66). Przeciwnicy z trudem tylko mogą walczyć przeciwko takim jednostkom kombinacyjnym, w których zawsze współdziała aż trzech



Ryc. 66. Schemat trójkątów kombinacyjnych.

graczy. Jest bowiem rzeczą nieledwie że wykluczoną obstawić jednocześnie aż trzech graczy... Wszyscy, którzy widzieli jak grają dobre drużyny zawodowe angielskie, musieli być pod wrażeniem tego, jak piłka wędrowała bez trudu od gracza angielskiego do gracza i jak nasi gracze nie mieli pozornie nic lepszego do roboty, jak uganiać za piłką bez nadziei złapania jej. Często miało się wrażenie, że Anglików jest znacznie więcej na boisku od naszych. Gdziekolwiek spojrzeć, widziało się trzech Anglików, zręcznie rozstawionych wokół piłki.

historiawisly.pl

To, co nam Anglicy wtedy tak świetnie zademonstrowali, to było nic innego, jak operowanie temi jednostkami kombinacyjnemi, któreśmy dopiero co opisali.“

Widzimy, że zarówno K. R. G. Hunt (amator), jak i A. M. Ducat (zawodowiec) zalecają grę trójkątami, chociaż pierwszy z nich ostrzega przed jej nadużywaniem. Uważa on widocznie sposób szybkiego krótkiego podawania w pełnym biegu za metodę idealną i doradza tylko przeplatać ją w potrzebie grą trójkątami, byleby nie tracić przez to drogocennego czasu w zdobywaniu terenu. Inne przedstawienie tego systemu atakowania usłyszymy z ust centra napadu, Corinthian Football Club, następcy słynnego G. O. Smitha na tem stanowisku. S. S. Harris pisze mianowicie: „Istnieją, jak mi się zdaje, trzy odmienne sposoby gry napadu:

gra trójką środkową, gra skrzydłami i „gra otwarta“

całą linją napadu.

W pierwszym z tych systemów, **w grze trójką środkową**, ciężar gry spoczywa na barkach centra i obu łączników, a skrzydłowi są tylko zachowywani jako 'coś do użytku w nagłej potrzebie'. Metoda ta, gdy jest dobrze przeprowadzoną, jest bardzo ładna i nader skuteczna. Chodzi tu głównie o 'podawanie nawylot' *(through-passing)*; jeden z łączników ściąga na siebie beków, wypuszcza piłkę pomiędzy nich, a jego towarzysz, przygotowany na to, mija niepodejrzywających nic obrońców i dostaje się przed wolną bramkę. Jest to gra, polegająca na cierpliwem czekaniu na dogodną sposobność, stworzoną przez towarzysza i na wypracowaniu sytuacyj, umożliwiających mu pokonanie przeciwnej obrony. Teoretycznie powinno się to udawać za każdym razem, lecz w rzeczywistości jest to połączone z pewnem ryzy-

historiawisly.pl

kiem, któreby można krótko określić słowami: 'za dużo dobrego'. Jeżeli cała trójka napadu skupi się zanadto do środka, to atak zostaje z łatwością przez przeciwną obronę złamany. Przykład na to podam w dalszym ciągu.

W drugiej metodzie gry, **w grze skrzydłami,** lwia część kombinacji przypada na skrzydłowych, dążących do przeprowadzenia piłki wzdłuż boiska; następnie, w ostatniej chwili, skrzydłowy centruje albo posyła piłkę do swego kolegi, który czeka przed bramką w pozycji do strzału. Jest to metoda pierwszorzędna, o ile center napadu jest dobrym solistą i dobrym strzelcem; ale tutaj również przeciwnicy mogą pochwycić zczasem myśl przewodnią napadu i obrońcy wraz z dwoma pomocnikami potrafią ją wtedy zazwyczaj udaremnić. Moim zdaniem, najskuteczniejszą metodą jest **gra otwarta,** którą posługiwali się Koryntczycy za czasów Cobbolda. Dzisiejsi napastnicy Koryntczyków słyną z dobrego opanowania gry trójką środkową. Osobiście jestem jednak przekonany, że najlepiej spisywaliśmy się zawsze wtedy, gdyśmy utrzymywali grę otwartą; naogół biorąc, nie wykazaliśmy w roku ubiegłym takiej zdolności do strzelania bramek, jak dawniej i w wielu okolicznościach gra napadu zawodziła oczekiwania. Pochodzi to moim zdaniem ze zbyt wyłącznego hołdowania grze trójką wewnętrzną; stłoczony na środku boiska napad nasz zostawał łatwo powstrzymywany przez obronę nieprzyjacielską — wtedy, dla ratowania sytuacji, chwytali się niektórzy z nas gry czysto skrzydłowej i z jednej ostateczności wpadali w drugą.

W grze 'otwartej' odległość pomiędzy napastnikami wynosi 12 do 15 metrów i wszyscy biorą jednakowy udział w grze. Piłka jest podawana od jednego do drugiego na dość znaczną odległość, przez co napastnicy są bardziej odlegli od przeciwników. Jestem przekonany, że charakterystyczną cechą gry podczas

historiawisly.pl

największych sukcesów Koryntczyków była całkowita harmonja posuwania się całej linji napadu wzdłuż boiska; piłka przechodziła od gracza do gracza, z jednego skrzydła aż na drugie, niedotykana przez przeciwników. Obrona w podobnych okolicznościach jest całkiem bezsilna. Gdyśmy np. pobili Bury 10:3 i Manchester United 11:3, obrońcy ich i pomocnicy nie wiedzieli wprost co z sobą zrobić. Raz po razu pozostawiali nas w obliczu wolnej bramki, chociaż obrona Manchesteru uchodziła wtedy za jedną z najlepszych w Anglji."

Różnice w stylach gry amatorów i zawodowców (angielskich).

„W Anglji można wyraźnie odróżnić — pisze Maurice Pefferkorn — dwie metody gry, uprawiane przez amatorów i przez zawodowców. Metoda amatorów jest bardzo miła dla oka. Polega ona na dokładnem przyziemnem podawaniu, wykonywanem z wielką szybkością, wśród nieustannych startów do piłki; dzięki doskonałej łączności pomiędzy napadem a pomocą, jest ona bardziej ujmującą, bardziej przenikliwą i zarazem bardziej uporczywą od metody zawodowców. Zbija ona z tropu przeciwną obronę przez ustawiczne i nader urozmaicone zwody i fortele, ale nie traci nigdy z oka głównego celu, do którego ma prowadzić, t. j. osiągnięcia bramki. Chociaż amatorzy są może mniej żarliwi od zawodowców w zdobywaniu piłki, to jednak umieją oni ją zużytkowywać z większą szybkością. Gra ich nieegoistyczna jest pełna zaparcia się siebie.

Zawodowcy grają z większą ostrością. Nie trzeba jednak popadać w przesadę pod tym względem. Gra zbyt twarda nie leży bowiem w interesie profesjonała

historiawisly.pl

angielskiego, gdyż wywołuje ona nieuchronnie podobną grę u przeciwników. To mogłoby pociągnąć za sobą skaleczenia, czasową niezdolność do gry, słowem — bezrobocie. Jakby jakaś cicha zmowa pomiędzy tymi wyrobnikami futbalowymi pozwala im na stałe uprawianie zawodu i na ciągłość zarobkowania. Dlatego gra ich jest twarda, ale nie brutalna.

Wartość jako gracza, wirtuozostwo osobiste każdego zawodowca, jest bezsprzecznie większe niż przeciętnego amatora. Gdy dwie drużyny zawodowe borykają się z sobą, wtedy można założyć, że gracze obu stron są sobie równi lub prawie równi i że każdy z nich, płacony za to, żeby nie lekceważył przeciwnika, robi co jest w jego mocy, aby unicestwić jego wysiłki. *Wyrobienie lekkoatletyczne zawodowców jest tak wielkie, że pozwala im ono być zawsze przy piłce;* na wszystkich większych meczach zawodowców w Anglji, gdy piłka tylko wzniesie się w powietrze, natychmiast kilku graczy z każdej strony rzuca się ku niej, by nią zawładnąć. Posiadanie piłki pozwala bowiem na zainicjowanie akcji ofensywnej. Ale ten natłok koło piłki nie jest bynajmniej nieporządkiem: jeden z graczy jest specjalnie wyznaczony do wzięcia piłki, reszta pomaga mu tylko, otacza go, ochrania.

A zatem, zawodowcy angielscy są prędcy *do* piłki. Ale w przeciwstawieniu do amatorów są oni dość powolni *z* piłką. Robią wrażenie, że nie posuwają się prawie z piłką naprzód i za dużo jakby mędrkują. Można to sobie różnie tłumaczyć. 'Pro' angielski chce przedewszystkiem zachować piłkę dla swojej drużyny, gdyż wie on, iż nie będzie mu rzeczą łatwą posiąść ją na nowo, gdy mu się wymknie z jego szponów. Pozbywa się jej przeto dopiero w ostatniej chwili, gdy napór przeciwników staje się już nie do wytrzymania.

Następnie, każdy zawodowiec stara się wysunąć

historiawisly.pl

siebie na pierwszy plan, zabłysnąć indywidualnie, przez pokonanie swego bezpośredniego przeciwnika, słowem zwrócić na siebie uwagę, choćby to nawet wychodziło czasem na niekorzyść jego drużyny. Wszystko to nakłania go do gry bardziej egoistycznej od amatorów i bardziej ostrożnej zarazem; troska o zachowanie piłki dla swej drużyny doprowadza go do zbyt częstego posługiwania się podaniami do tyłu, które nie wpływają korzystnie na szybkość gry."

Podawanie „prostopadłe".

Na zakończenie przytaczamy jeszcze porównanie metody „prostopadłego podawania" z „metodą szkocką" według praskiego korespondenta wiedeńskiego dziennika sportowego „Sporttagblatt" (w tłumaczeniu d-ra St. Polakiewicza, umieszczonem w „Sporcie" lwowskim): „Ubiegły tydzień przyniósł nam interesujące gry o mistrzostwo, z których należy podnieść niezasłużone zwycięstwo Slavii nad Čechią. Taktyczny błąd obrony Čechii, świadczący z drugiej strony o inteligencji graczy Slavii, przyniósł tym ostatnim niespodzianie zwycięską bramkę. Obrońcy Čechii stali na równej wysokości niedaleko od linji środkowej, tuż za napadem Slavii. Vanik, środkowy napastnik Slavii, stojąc tyłem do bramki przeciwnika, otrzymuje od własnej obrony ostro podaną piłkę. Bez zwłoki podaje ją pod ostrym kątem w pustą przestrzeń za obrońców Čechii. Stapl równocześnie zastartował i złapał piłkę już o 20 metrów za obrońcami Čechii, której bramkarz nadaremnie wybiegł naprzeciw niego. To prostopadłe podawanie jest charakterystycznym rysem czeskich drużyn, który im pomógł do wielu sukcesów. Przypominam sobie żywo niepochlebną krytykę pew-

historiawisly.pl

nego austrjackiego dziennikarza sportowego, który podawania Koželuha dlatego silnie krytykował, że Koželuh skierowywał zawsze piłkę bez stopowania jej w pustą przestrzeń, tam, gdzie ją łącznicy mogli przez szybki start chwycić. Jeśli ten start następuje równocześnie z podaniem, wywołuje prawie zawsze niebezpieczne sytuacje pod bramką. Ten sposób podawania stoi w jaskrawem przeciwieństwie do metody szkockiej, którą produkował tu w Pradze swego czasu Celtic. Gracz, który był w posiadaniu piłki, podbiegał z nią tuż do przeciwnika i dopiero wtedy podawał wbok na równej wysokości. Jego towarzysze biegli z nim razem, jednakowoż nie na równej wysokości, lecz zostawali nieco wtyle za prowadzącym piłkę. W momencie podania startowali, by dostać piłkę w swe posiadanie. Wyższość pierwszej metody leży jasno, jak na dłoni. O ile łącznik dobrze się ustawia i właściwie startuje, to obrońcy są przeważnie wtyle za nim, gdy on już osiąga piłkę. Nie ulega wątpliwości, że szkocka metoda robi korzystniejsze wrażenie i sposób podawania, jakiśmy np. w Pradze widzieli u wiedeńskich amatorów, jest o wiele milszy dla oka. Kiedy się jednak wypróbowuje w praktyce obydwie metody, to każdy się szybko zdecyduje na prostopadłe podawanie obok obrońcy."

Wybór metody gry.

Tyle różnych metod gry, tyle stylów, że zamęt ogarnia głowę biednego człeka i nie wie co począć, jaki styl uznać za klasyczny, za jedynie zbawienny, do którego dążyć, którego się wystrzegać! A jednak ta rozmaitość stanowi właśnie urok gry w piłkę nożną! To zaś, że istnieje tyle stylów gry i że każda z cytowanych powag zagranicznych zachwala jeden z nich po-

historiawisly.pl

nad wszystkie inne, to dowód, że żaden z nich nie jest bezwzględnie najlepszy, a wszystko zależy od sposobu jego uprawiania, od właściwości graczy go uprawiających, od przyzwyczajeń przeciwników, od rodzaju gruntu i t. p.

Styl musi być dopasowany do zalet i wad graczy danej drużyny. Oto główna zasada wyboru. Trener (zawodowy lub amatorski) nie powinien nigdy o tem zapominać. Nie powinien starać się narzucić wszystkim drużynom tego samego stylu gry, ale musi najprzód rozejrzeć się w materjale ludzkim, który ma do dyspozycji, zorjentować się, czy główną zaletą jego pupilków jest dobry bieg i zapał w grze, czy też spryt i wyrobienie techniczne, czy ma lepszych skrzydłowych, czy też lepszych graczy wewnętrznych napadu, do jakiego stylu przyzwyczajona jest większość drużyn, z któremi jego drużyna będzie się spotykała (żeby wybrać wprost przeciwny) i t. d.

Posłuchajmy np. co mówią F. Schmal i J. M. Leuthe o grze trójką środkową, grze skrzydłami i grze otwartej. „Błędem byłoby narzucanie jednej z tych metod gry drużynie, której się dobrze dotychczas wiodło z inną metodą; gracze tej drużyny mogą nie nadawać się wcale do tego nowego systemu gry. Takie niczem nieuzasadnione zmiany przyniosły już nieraz wielkie szkody. Weźmy jeden przykład z wielu. Jeden z kierowników klubu zauważa np., że jakiś inny klub osiąga szczególnie dobre wyniki przy pomocy gry skrzydłowej. Natychmiast rozwija on w swoim klubie propagandę za tą metodą gry i nie daje za wygraną, dopóki nie uda mu się nakłonić swej drużyny do zmiany systemu. I co się okazuje? Oto skrzydłowi nie dorośli do swych nowych zadań i w ataku coś zaczyna 'nie klapować', gracze zapominają też powoli to, co przedtem umieli i po pewnym czasie cała linja napadu,

historiawisly.pl

która przedtem, posługując się dawną metodą, była wcale niezła, nadaje się już tylko «na szmelc». Stąd nauka, że należy stosować zawsze tę metodę gry, która odpowiada najlepiej właściwościom graczy danej drużyny!“

Ale ideałem pozostaje zawsze takie opanowanie techniki i taktyki gry, aby móc dowolnie stosować każdy ze sposobów, zależnie od okoliczności. Tylko że czasem warto trochę mniej wysoko wytknąć sobie cel, do którego się dąży, by choć jedno dobrze potrafić, miast we wszystkiem «partolić».

II.

Po omówieniu ogólnych metod gry napadu zajmiemy się jeszcze niektóremi szczegółami, stojącemi w związku z różnemi sposobami kombinowania.

Ustawianie się i «uwalnianie» od przeciwników [1]).

Wszyscy gracze na boisku muszą być ustawicznie w ruchu. Im bliżej piłki, tem ruch ten powinien być szybszy; w dalszych odległościach od piłki bieg może przechodzić w chód, ale żaden gracz (z wyjątkiem może bramkarza, gdy piłka znajduje się na drugiej połowie) nie powinien nigdy stać nieruchomo w miejscu, a przeciwnie, musi się stale nastawiać, t. j. dążyć do zajęcia najodpowiedniejszego stanowiska na boisku. Ma to jeszcze

[1]) W polskiej gwarze futbalowej niema odpowiednika na francuskie *se démarquer* lub niemieckie *sich freistellen*. Ponieważ jest to pojęcie bardzo ważne w taktyce nowożytnego futbalu, proponuję wprowadzenie nowego terminu technicznego «u w a l n i a ć s i ę» (od przeciwników).

historiawisły.pl

i tę zaletę, że gracz w ruchu szybciej potrafi wystartować do piłki, niż stojący nieruchomo.

W szczególności wszyscy napastnicy, podczas gdy ich drużyna jest w ofensywie, muszą się ustawicznie «uwalniać» od przeciwników, t. j. dążyć do zajęcia swobodnych pozycyj, w których możnaby im było piłkę z korzyścią podać. Jest to jakby nieustanna walka pozycyjna pomiędzy pomocnikami i obrońcami z jednej strony, a napastnikami z drugiej. Pierwsi starają się drugich obstawić, drudzy robią co mogą, żeby tego uniknąć.

„Każdy gracz drużyny atakującej musi stale usiłować ustawić się w ten sposób, by był wolny i nieobstawiony. Nie tylko gracz, będący w danej chwili w posiadaniu piłki, ale wszyscy gracze biorą udział w ataku; chociaż więc tylko jeden może otrzymać piłkę, to jednak i wszyscy inni powinni dążyć do tak korzystnego ustawienia się, aby jak najlepiej ukształtować kombinację, ukryć jak najdłużej swe zamiary i utrudnić przeciwnikom obronę. Jeżeli przeciwnicy 'kryją' konsekwentnie wszystkich graczy, którzy wchodzą w rachubę przy danej kombinacji, wtedy trzeba przez ściągnięcie dalszych posiłków dążyć do osiągnięcia przewagi liczebnej nad przeciwnikiem w okolicy piłki (gra trójkątami).

Gracz, który się przygotowuje do odebrania piłki, jest równie ważny jak gracz, który jest w jej posiadaniu; jeżeli przeciwnikowi uda się przez zabiegnięcie drogi unicestwić daną kombinację, to przytem prawie zawsze jakiś trzeci napastnik zostanie «uwolniony», tak, że rola drugiego, chociaż więcej bierna, jest niemniej ważną.“ (W. Knesebeck.)

To «uwalnianie się» jest również ważne dla składnego funkcjonowania ataku jak precyzyjne podawanie! Graczom, zapominającym o tem, można udzielić rady,

historiawisly.pl

którą. B. O. Corbett daje skrzydłowemu: „Którykolwiek gracz twej drużyny jest w posiadaniu piłki, wyobrażaj sobie zawsze, że właśnie ma on zamiar ci ją podać i manewruj w ten sposób, aby droga pomiędzy tobą a piłką była swobodna!“

Różne rodzaje podawania.

Zazwyczaj podaje się *za* przeciwnika. Na ryc. 67 prawy łącznik jest w posiadaniu piłki; zaatakowany przez centra pomocy podaje on na prawe skrzydło. Podanie to może nastąpić w trzech kierunkach:

1) *Podanie prosto na gracza* (po linji kreskowanej) nie jest złe, ale pomocnik może je dość łatwo wyłapać, a jeżeli to mu się nawet nie uda, to będzie mógł zaatakować prawoskrzydłowego natychmiast po otrzymaniu przez niego piłki, to jest w chwili, gdy mu ją jest najłatwiej odebrać.

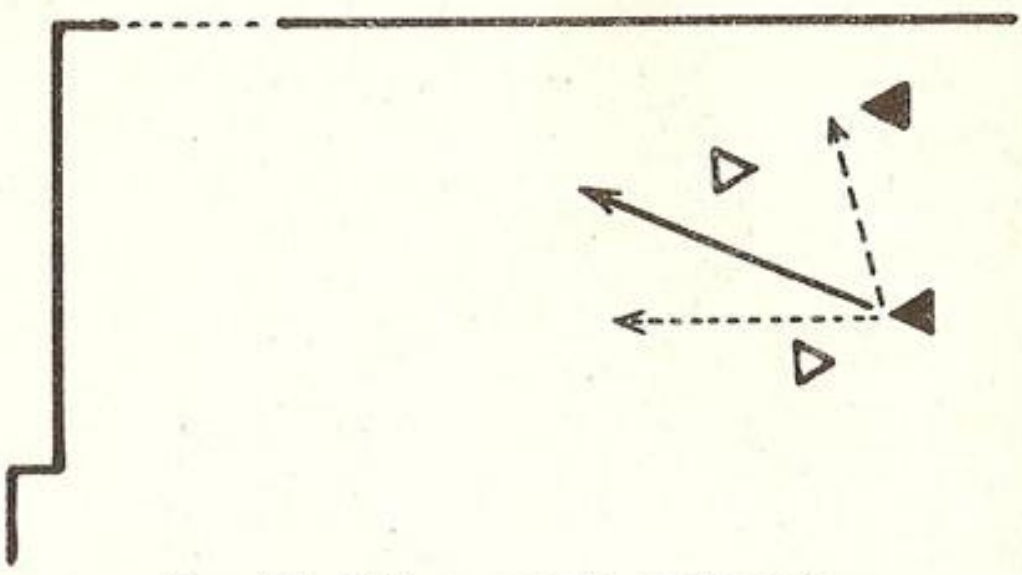
2) Znacznie lepsze podanie, rzec można, klasyczne, jest zaznaczone na ryc. 67 pełną linją. Jest to *podanie za przeciwnika* („na for“). Po dopadnięciu do piłki skrzydłowy ma wolną drogę przed sobą, pomocnika może obskoczyć przedtem bez piłki, co jest znacznie łatwiejsze niż z piłką, piłkę dopada odrazu w biegu, a oprócz tego pomocnik będzie musiał się obrócić zanim będzie mógł puścić się w pogoń za uciekającym skrzydłowym.

3) Podanie zaznaczone linją kropkowaną jest *„podaniem na zmianę“*, o którem będzie jeszcze mowa.

Pastor Hunt, opisując te różne rodzaje podawania, dodaje: „Dziewięć na dziesięć podań musi być uskutecznionych w ten sposób, t. j. za przeciwnika; wiem jednak z doświadczenia, że bardzo trudno wbić to w głowę młodym graczom. Poprzeczne podanie wprost na gracza

historiawisly.pl

jest bardziej 'oczywiste' i zazwyczaj znacznie łatwiejsze, szczególnie gdy obstawiającego pomocnika wspomaga jeszcze jaki inny gracz. Ale co najważniejsza, jeżeli



Ryc. 67. Różne rodzaje podawania.

skrzydłowemu nie uda się (przy podaniu wprost na niego) opanować piłki przed nadbiegnięciem pomocnika, to wina zostaje zazwyczaj złożona przez bezmyślnych krytyków na niego, a nie na gracza, który piłkę podał. Wielu z nas posiada niestety tak mało ducha rycerskiego, że woli wprowadzić w ten sposób w głupie położenie towarzysza, niż przyjąć na siebie całą odpowiedzialność!"

Podawanie bez gaszenia.

„Chciałem jeszcze zwrócić szczególną uwagę na to, że najlepsze rezultaty osiąga się wtedy, gdy każdy gracz dotyka piłki po jednym tylko razie. I tak np. środkowy napastnik i jeden z łączników mogą przejechać całe

historiawisly.pl

boisko od swego pola karnego aż do przeciwnej bramki w ten sposób, że każdy z nich przyjmuje i oddaje z powrotem piłkę jednym tylko ruchem nogi. Podawanie takie, o ile jest sprawnie przeprowadzone, może doprowadzić do rozpaczy najlepszą nawet obronę, a cała linja napadu, hołdująca temu sposobowi podawania, tworzy nietylko cudowny widok dla oka, ale i groźne niebezpieczeństwo dla bramki przeciwników. Wymaga to jednak kolosalnej dokładności w podawaniu. Gdyby jeden z członków napadu wprowadzał niekiedy krótkotrwałe wózki jako dywersję (co można mu zalecać), wtedy podanie po tych wózkach musi następować dokładnie w odpowiednim momencie.“ (K. R. G. Hunt.)

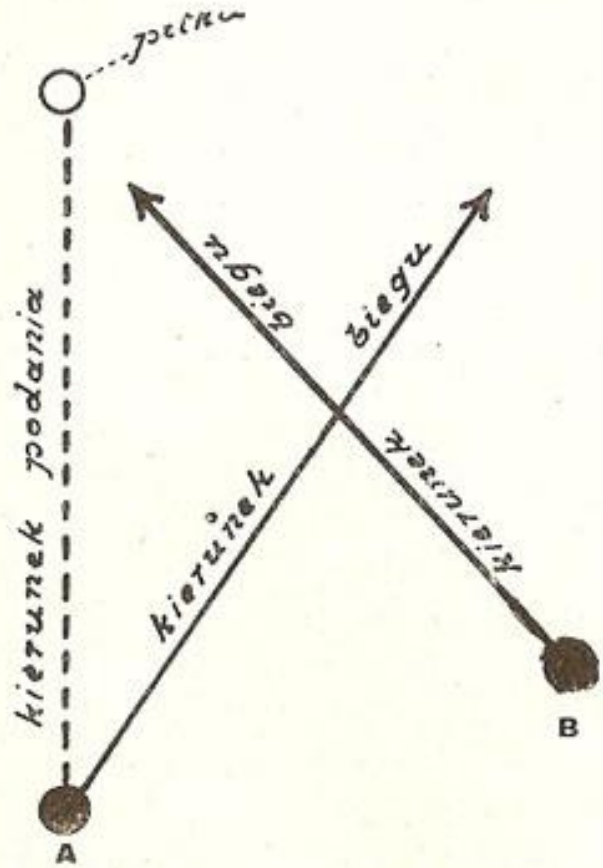
Widzimy więc, że pastor Hunt zaleca podawanie bez gaszenia. Czy nie stoi to w sprzeczności z nauką, dawaną u nas stale wszystkim graczom, żeby zawsze piłkę gasić, a dopiero później ją podawać? Sprawa się ma tak samo jak z górnem i dolnem podawaniem i z wózkowaniem. Początkujący gracze zazwyczaj za dużo wózkują, podają górą i bez stopowania. Lata treningu są potrzebne na to, ażeby wyuczyć ich idealnego gaszenia z każdej pozycji, płaskiego i precyzyjnego podawania i kombinacji, nie opierającej się na solowych wysiłkach. Ale gdy się to wszystko już osiągnie, wtenczas korzystną jest niekiedy rzeczą wrócić — na pozór przynajmniej — do przyzwyczajeń początkujących graczy. Uprawiając grę kombinacyjną dobrze jest zaskoczyć przeciwnika od czasu do czasu akcją solową. Od gry przyziemnej korzystnem jest czasem (np. gdy przeciwnicy „murują“) przejść do gry górnej lub półgórnej. Istnieją nawet drużyny zawodowe angielskie, które zasadniczo grają tylko górnemi podaniami; ale podania takie wymagają maestrji jeszcze większej niż przyziemne i nie mają nic wspólnego z chaotycznem górnem kopaniem „patałachów“. Podobnie się rzecz ma i z podawaniem bez

historiawisly.pl

gaszenia. Można to dosadnie wyrazić w ten sposób, że trzeba się najpierw nauczyć idealnie stopować, aby wolno było potem podawać bez stopowania.

Podawanie „na zmianę".

Pozostał nam jeszcze do omówienia ten rodzaj podań, uważany przez niektórych za jeden z głównych elementów kombinacyjnych, pomimo że wielu autorów angielskich nawet o nim nie wspomina.



Ryc. 68. Podanie „na zmianę".

Podanie „na zmianę" objaśnia ryc. 68, według P e k a r n y. Gracz *A*, który jest początkowo w posiadaniu piłki, zagrywa ją stromo naprzód, wzdłuż linji kreskowanej, sąsiad *B* startuje do piłki we wskazanym kierunku i dopada ją mniej więcej w miejscu, gdzie na rycinie zaznaczona jest piłka. Tymczasem *A*, zaraz po wypuszczeniu piłki, biegnie nawskos na prawo, mija tor którędy przebiegł *B* i wkrótce obaj gracze mogą dalej biec r ó w n o l e g l e do siebie naprzód, ale w zmienionym porządku. (Gracz *A*, który był przedtem na lewo, jest potem na prawo).

historiawisly.pl

Kpt. Mielech, który przypisuje wielką wagę tym figurom kombinacyjnym, odróżnia „zmiany zwykłe“ i „zmiany odwrócone“ łącznika ze skrzydłowym, zależnie od tego, czy skrzydłowy wypuszcza „na zmianę“ łącznikowi, czy też łącznik skrzydłowemu. Ale i on ostrzega przed nadużywaniem tego sposobu kombinowania. Pisze on między innemi: „Nie są natomiast korzystne kilkakrotne zmiany łącznika ze skrzydłem. Trudno się w tem celowości dopatrzeć, a wskutek tego, choćby cała akcja zakończyła się centrą, jest ona bezskuteczną, bo spóźnioną.“

Każdych dwu sąsiednich graczy może sobie oczywiście podawać „na zmianę“. Schwarz radzi podczas treningu w ten sposób biec wzdłuż boiska całą linją napadu i wykonywać po kolei zmiany, np. od lewego skrzydła począwszy, żeby po czterech takich manewrach lewoskrzydłowy znalazł się na miejscu prawoskrzydłowego. Jest to może niezłem ćwiczeniem do oswojenia się z temi zmianami, ale na prawdziwych zawodach nigdy chyba tak skomplikowane operacje kombinacyjne nie okazały się potrzebne.

Podanie, które Niemcy nazywają *raumgewinnend* („zdobywające przestrzeń“) nie są koniecznie „podaniami na zmianę“; mogą to też być zwykłe „podania za przeciwnika“, zalecane przez K. R. G. Hunta, byleby szły dostatecznie naprzód i były skierowane w pustą przestrzeń.

III.

Zapoznaliśmy się z poglądem kilku znawców zagranicznych na różne style gry w piłkę nożną. Mimowoli nasuwa się pytanie, czy istnieje **styl polski** lub przynajmniej do jakiego z opisanych stylów najbardziej zbliża się metoda gry, używana w Polsce? Poziom gry u nas

historiawisly.pl

jest naogół zbyt niski, by móc mówić o określonym stylu gry, ale nawet jeżeli się przez styl będzie rozumiało «zaczątki stylu», «usiłowanie grania według jakiegoś stylu» — to i tak na to pytanie nie można dać ścisłej odpowiedzi, gdyż Polska jest tak rozległa, kontakt pomiędzy różnemi ośrodkami sportowemi w Polsce tak stosunkowo nikły, że w każdem prawie mieście w Polsce grają odmiennie (nie mówiąc już o tem, że i nie wszystkie drużyny w jednem mieście hołdują zawsze tym samym metodom gry). Pod tym względem stosunki w Polsce przypominają dość znacznie stosunki niemieckie. Przed kilku laty analiza stylów, rozpowszechnionych w Polsce, przedstawiała mniej trudności, gdyż w rachubę wchodził tylko Kraków i Lwów. Posłuchajmy co o tem napisał Tadeusz Synowiec (Cracovia, 8 razy reprezentatywny gracz Polski, kapitan związkowy P. Z. P. N. w r. 1925) na początku r. 1923 w „Przeglądzie Sportowym“:

„Niejednego może uderzyła rzecz charakterystyczna, że mimo 17 lat tak silnej rywalizacji i tylu wzajemnych spotkań drużyny krakowskie i lwowskie zachowały mimoto rzucający się w oczy system gry odrębny do tego stopnia, że można śmiało mówić o szkole krakowskiej i lwowskiej. Nikt sobie może nie zadał pytania, dlaczego oba te miasta odmienną kroczą drogą? Niewątpliwie odegrały tu rolę specyficzne warunki życiowe. Lwów, miasto czysto polskie, musiało staczać ciągłe walki o swą narodowość z budzącym się i aż nazbyt często wojującym nacjonalizmem rusińskim. To wyrobiło w lwowianach pewną impulsywność i temperament, objawiający się wybitnie w piłce nożnej, w szybkości, gwałtowności, nerwowości, zapale bojowym i dorywczości. Krakowianin natomiast, pędząc żywot w jedynym szczęśliwym zakątku ziem polskich, w którym nie odczuwał bezpośrednio wrogiej władzy zaborczej

historiawisly.pl

i w którym nikt mu nie negował prawa czucia się i nazywania Polakiem, wyrosły w atmosferze śpiącego miasta, gdzie mu nic, nawet do znudzenia szablonowe a tak częste obchody narodowe, nie mąciło szarzyzny codziennego życia — jest spokojny, powolny, nie da się prędko wyprowadzić z równowagi, lubi systematyczność, jednem słowem — brak mu temperamentu. Te objawy występują też i w sporcie. Początkowo — do roku mniej więcej 1910 — drużyny krakowskie szły za wzorem lwowskim: szybkość, wytrwałość, silne i celne strzały (takich strzelców, jak np. Szeligowski lub ś.p. Poznański, niema dziś w Polsce), kopanie wysoko i daleko, były także ich cechami. Dopiero gdy przyszły spotkania z drużynami zagranicznemi — wiedeńskiemi i węgierskiemi — oba miasta poszły za różnemi wzorami: na futbal krakowski decydującą rolę odegrali wiedeńczycy, lwowskim piłkarzom bardziej przypadły do gustu, zgodnie z ich temperamentem, drużyny węgierskie, grające podówczas w oszołamiającem wprost tempie, z bardzo małą dozą myśli przewodniej, w stylu 'na hura'.

Epokowem wydarzeniem, które na kierunek rozwoju krakowskiej piłki niesłychany wprost wywarły wpływ, były dwa mecze Cracovii z wiedeńskimi Cricketerami w maju 1910 r. Oni pierwsi, zmierzywszy się już nieraz przedtem z Czechami, Węgrami i nawet Anglikami, pokazali dopiero naocznie styl, świetną technikę i kombinację, celowość każdej akcji, wobec których drużyna znacznie szybsza i wytrwalsza była zupełnie bezsilną. Kraków gościł później wiele znacznie lepszych drużyn: Spartę, Slavię i D.F.C. z Pragi, reprezentację z Wiednia, nawet zawodową drużynę szkocką (Aberdeen), jednak żadna nie wywarła tak głębokiego wrażenia, jak Cricketerzy, których skład nawet dziś jeszcze większość krakowskich bywalców meczowych wypowie bez zająknienia. Odtąd Wiedeń stał się modny (nawet

historiawisly.pl

dziś jeszcze publiczność najbardziej lubi oglądać drużyny wiedeńskie), a styl, technika, kombinacja, zgrabność i finezja wiedeńczyków, stały się wzorem. Kontakt ze stolicą naddunajską był nadzwyczaj żywy; stamtąd pochodzili niektórzy gracze (Dlabac, Signer, bracia Traubowie), stamtąd przyjeżdżali także sędziowie — początek dał sławny Vykoukal — których sposób sędziowania stał się szkołą dla naszych sędziów, z tego miasta zjeżdżały najczęściej drużyny. Przejściowy kontakt z Czechami w latach 1911 i 1912 oraz stałe utrzymywanie stosunków z drużynami węgierskiemi, które zresztą zczasem utraciły wiele ze swej żywiołowości na koszt techniki i kombinacji, wzmogły tylko zasób doświadczenia, rutyny — ale wpływu szkoły wiedeńskiej zatrzeć nie zdołały. To też dzisiaj jeszcze, gdy się obserwuje mecz drużyny krakowskiej z wiedeńską, uderza wielkie podobieństwo metody i sposobu gry.

Do triumfu eleganckiej szkoły wiedeńskiej w Krakowie przyczynił się wielce jednostronny kierunek uprawiania sportu, specyficznie krakowski — zupełne ignorowanie lekkiej atletyki. Nie patrzy się na to, czy gracz jest wyrobiony fizycznie do tego stopnia, by podołać wysiłkowi półtoragodzinnej gry, czy może wytrzymać tempo, czy biega dostatecznie szybko; grunt, by miał dobrą technikę i — rozum. Braki fizyczne mądry gracz nadrabia zręcznością, która mu pozwala unikać przykrych zderzeń i współpracą z kolegami; ileż jest jednak momentów, w których pójście na przeciwnika i użycie swej siły i wagi ciała czyto w odebraniu czy w utrzymaniu piłki jest konieczne! Nie wszystko da się zrobić sztuką. To też jedynie Kraków rozporządza tak wielką ilością graczy 'małych ciałem', zato 'wielkich duchem' i wciąż jeszcze drużyny krakowskie pod względem fizycznym przedstawiają się najgorzej.

historiawisly.pl

Nad Lwowem znów ciąży styl Węgrów z czasów przedwojennych, zwłaszcza dlatego, że opierał się więcej na sile, a do tego niezbędne jest wyrobienie lekkoatletyczne, które we Lwowie — w przeciwieństwie do Krakowa — cieszy się wielkiem poważaniem. Dotąd jeszcze główną wagę kładzie się tam na szybkość, siłę, wytrwałość, a zaniedbuje się wyszkolenie techniczne i precyzję. System ten przynosi lwowianom nieraz rezultaty nieoczekiwane, a to wówczas, gdy tempem oszołomią przeciwnika i wyprowadzą go z równowagi. Gdy jednak przeciwnik jest rutynowany i lepszy technicznie, nie da się zaskoczyć w początkowych fazach gry lub narzucić sobie systemu, lecz przeforsuje swoją metodę, wówczas szkoła lwowska często zawodzi, czego znów o krakowskiej, zbudowanej na solidniejszych podstawach, bo na większej umiejętności i zrozumieniu istoty gry, powiedzieć nie można.

Zachodzi teraz pytanie, która z tych szkół w wolnej Polsce odegrała wybitniejszą rolę w kraju? Łatwo odgadnąć, że krakowska, której główną reprezentantką jest Cracovia. Pomijając to, że gra krakowska jest dla oka powabniejsza, bo w niej wszystko opiera się na celowości, technice i współgraniu, mniej zaś na indywidualnych akcjach i sile, traf zrządził, że w roku 1921, gdy przyszły rozgrywki o mistrzostwo Polski, Cracovia znajdowała się wtedy u szczytu swej umiejętności i była w Polsce klasą dla siebie. Nic dziwnego, że na niej zaczęły się wzorować inne drużyny polskie. Naszem zdaniem dobrze się stało, że rozwój piłki nożnej w Polsce wszedł odrazu w fazę trudniejszą do zdobycia, opartą więcej na zrozumieniu i celowości, niż na sile. Gdy się dojdzie do pewnej doskonałości technicznej i kombinacyjnej, wtedy, potykając się z silnemi drużynami zagranicznemi, poznając różne systemy gry, nabiera się

historiawisly.pl

tego ostatniego 'szlifu', jaki daje doświadczenie, obycie się meczowe, umiejętność skutecznej walki z najrozmaitszemi systemami gry, granie w najrozmaitszych, najmniej nawet sprzyjających warunkach."

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ DWUNASTY.

NAPASTNICY.

W rozdziale o technice akcji zaczepnej było już tyle mowy o napastnikach, że tutaj wystarczy tylko kilka uwag.

Kwalifikacje na napastników.

„Aby móc z powodzeniem spełniać rolę napastnika, nato trzeba posiadać pewne wrodzone właściwości psychiczne, których treningiem nabyć nie można. Zimna krew i pewien specjalny rodzaj odwagi są niezbędne, by wybić się na tem stanowisku ponad przeciętną miarę.“ (F. Schmal i M. J. Leuthe.)

Zresztą, co do cech fizycznych, to najlepsi napastnicy różnią się znacznie pomiędzy sobą. Conajwyżej możnaby podnieść, że muszą posiadać znaczną szybkość biegu, ale i to odnosi się przy niektórych systemach gry napadu tylko do skrzydłowych. O łącznikach np. pisze Philip Kelso: „Niema żadnych reguł na kwalifikacje łączników co do wzrostu lub wagi. Możesz być maleńkim lub masywnym, lekkim lub ciężkim, niskim lub wysokim. Każdy typ posiada pewne zalety ponad innemi, ale również i pewne ujemne strony, tak że jedne znoszą się mniej więcej z drugiemi. W każdym razie jednak łącznik, który chce grać z powodzeniem, *musi umieć panować nad swemi nerwami*. Jest to szczególnie ważne tuż przed bramką.“

historjawisly.pl

A G. O. Smith pisze: „Dwie najważniejsze cechy gry napadu to szybkość i przebiegłość. Obrońca, obdarzony dużą siłą fizyczną, może się obejść bez głębszej znajomości sztuki wózkowania. Obowiązkiem jego jest wstrzymywanie naporu nieprzyjaciół, a jego popisy w wózkowaniu nie spotykają się zazwyczaj ze szczerem uznaniem reszty drużyny. Ale napastnik ma raczej konstruktywne niż destruktywne zadanie; musi on budować, gdy obrońca tylko burzy, a ponieważ atak jest najlepszą obroną, przeto napastnik jest powołany do odgrywania na boisku najważniejszej, a zarazem i najciekawszej roli.“

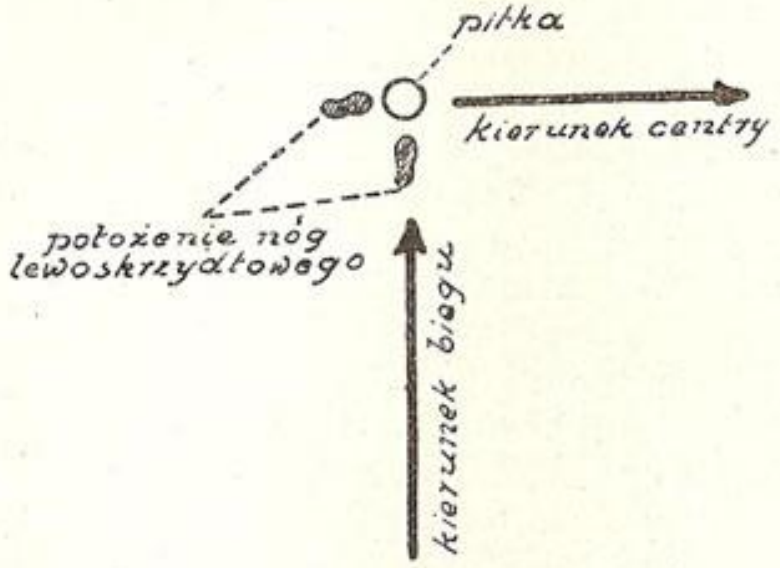
Skrzydłowy.

„Możemy śmiało powiedzieć, że w drużynach słabszych, gdzie gra trójki środkowej nie stoi wysoko, dobrze lotne skrzydła są całą wartością bojową drużyny. One bowiem wyrabiają jedyne pozycje do strzału, centrując w pobliże bramki; dlatego gdy skrajni pomocnicy zdołają skrzydłowych unieruchomić, decydują tem często o wygranej. Drużyny grające trójką środkową, w wypadku silnego obstawiania skrzydeł, przeprowadzać atakę środkiem. Takich drużyn mamy jednak w Polsce kilka, dlatego gra skrzydłami jest w naszych stosunkach bardzo ważna.“ (St. Mielech.)

„Skrzydłowy musi przedewszystkiem być dobrym biegaczem, jako że jego jest obowiązkiem przeprowadzać piłkę w pełnym biegu wzdłuż boiska; gwoli temu powinien on być zawsze *jak najbardziej wysunięty naprzód*, bacząc tylko na to, by nie być spalonym. Mimo swej szybkości musi on być zdolny do podawania z taką dokładnością, aby umożliwić wspólny wysiłek ze swym najbliższym sąsiadem.

historiawisly.pl

Powinien on zawsze trzymać się *jak najbliżej linji bocznej*, gdyż przez to rozszerza teren, który przeciwnicy muszą osłaniać. Skrzydłowy musi, o ile to jest tylko możliwe, odmawiać sobie przyjemności objeżdżania ostatniego obrońcy i pędzenia do linji bramkowej przed centrowaniem. Właśnie te ostatnie 20 metrów



Ryc. 69. Położenie nóg przy centrowaniu.
(Według M. Pefferkorna).

dają obrońcom czas do powrotu przed bramkę, a dokładne centrowanie z linji bramkowej w pełnym biegu jest szczególnie trudne, gdyż musi być skierowane do tyłu. Najlepiej przeto centrować tuż przed spotkaniem się z ostatnim bekiem i o ile możności po ziemi." (G. O. Smith.)

W innem miejscu pisze G. O. Smith, że jeżeli skrzydłowy popełni ten błąd, że dotrze aż do chorągiewki narożnej, to już lepiej niech wcale nie centruje, a jedzie ku bramce wzdłuż linji bramkowej, by następnie podać piłkę wtył po ziemi jednemu ze swych towarzyszów prosto na strzał. Taki manewr jest tym lepszy,

historiawisly.pl

że jest rzadko praktykowany i obrońcy nie spodziewają się go. K. R. G. Hunt również o nim z uznaniem wspomina.

Jako jeszcze jedno ostrzeżenie dla skrzydłowego, aby nie podciągał do chorągiewki narożnej, ale przedtem już centrował, niechaj posłuży następująca rada, którą K. R. G. Hunt daje pomocnikowi: „Istnieje jednak jeden przypadek, w którym możesz uprawiać 'grę wyczekującą'. Zdarza się czasem, że szyki twej obrony nieco się zepsuły, a jeden ze skrzydłowych nieprzyjacielskich pędzi z piłką do chorągiewki narożnej. Gdyby rozumiał on grę i miał tylko dobro swej drużyny na oku, toby oczywiście zaraz centrował. Ale jeżeli tego nie czyni i gna wzdłuż linji do rogu, to nie przeszkadzaj mu w tem bynajmniej. Trzymaj się tylko blisko niego, ale nie przynaglaj go do centrowania, gdyż owych 10 do 20 sekund, które on traci na marne, wystarczy właśnie twym obrońcom, aby wrócić na swe stanowiska i gdy centra wreszcie nastąpi, wszyscy już będą dobrze przygotowani na jej przyjęcie.“

Jakiej dokładności w centrowaniu wymaga się od skrzydłowych w Anglji, o tem świadczy choćby następująca rada B. O. Corbetta: „Sposób pozbycia się piłki przy końcu biegu rozstrzyga o skuteczności całego wysiłku. Żeby uwieńczyć zatem dzieło, skrzydłowy musi się starać posłać piłkę towarzyszowi, znajdującemu się w najlepszej pozycji do strzelania lub takiemu, który będzie mógł wyrobić pozycję do strzału innemu napastnikowi.“ Skrzydłowy musi zatem obliczać niejako na dwa ciągi naprzód! Iluż to skrzydłowych u nas cieszy się, gdy trafi wogóle przed bramkę i ma następnie pretensje do swych kolegów, że „ich tam nie było“! Jeżeli się podaje „tam gdzie go niema“, to nie „on“ jest zazwyczaj winien, ale ten, który podaje.

G. O. Smith (jak to już widzieliśmy) i wielu in-

historiawisly.pl

nych autorów angielskich radzi *centrować po ziemi*. Niejednego bywalca naszych meczów futbalowych może to zdziwić; uzna on prawdopodobnie taką centrę za bezcelową, gdyż, jego zdaniem, musi się ona stać łupem obrońców. Nie trzeba jednak o tem zapominać, że G. O. Smith każe również bardzo *wcześnie centrować*, podczas gdy cała linja napadu jest jeszcze w pełnym biegu. Taka centra jest niczem innem, jak długiem przyziemnem podaniem, skierowanem skośnie naprzód. Co innego gdy skrzydłowy straci tyle czasu, że pozwoli obronie na zajęcie stanowiska przed bramką i na obstawienie wszystkich napastników. Wówczas centra jest już właściwie bezcelową, ale jeżeli się ją pomimo to wykonywa, to trzeba ją wywindować do góry. Centra taka przypomina raczej rzut z rogu, niż podanie.

Podobne zapatrywania na różne sposoby centrowania wypowiada dr. Mielech. Pisze on mianowicie: „Główną grą skrzydłowego jest centrowanie. Centrować należy w pełnym biegu, nie zwalniając, uderzeniem z podbicia. Jeżeli skrzydłowy zjeżdża do środka, a na wysokości pola karnego zastępuje mu drogę jeden obrońca, wówczas centra winna być płaską i padać między drugiego beka a bramkarza. Również centra z najbliższej odległości od bramki winna być płaską. Centry zaś z bliskiej odległości od kornera (linji bramkowej) należy oddawać górą, tak, by je mógł złapać center lub łącznik dalszy. Centry nie powinny być zbyt ostre i szybkie, gdyż są trudne do złapania. Najczęstszą wadą skrzydłowych jest tak zwane hamowanie, t. j. zatrzymywanie się przed przeciwnikiem, przekładanie piłki na drugą nogę (prawy skrzydłowy na lewą) i centrowanie piłką, nie będącą w ruchu. Obrońcy bowiem i pomocnicy biegną razem z napastnikami w kierunku swojej bramki; jeżeli jednak skrzydłowy zatrzymuje się i nastawia piłkę do centry, partja broniąca ustawia się

historiawisly.pl

w międzyczasie na dogodnej pozycji i obstawia napastników. Ci również się zatrzymują, nie wiedząc co robić.

Ryc. 70.
Po scentrowaniu piłki przez lewoskrzydłowego
(według fotografji zawodowca angielskiego).

Traci na tem tempo gry. Skrzydłowy traci również ten moment, że obrońcy, biegnąc w kierunku swej bramki,

historiawisly.pl

mają utrudniony rzut oswabadzający w kierunku przeciwnym. Te same błędy popełnia skrzydłowy, wózkujący niepotrzebnie, względnie zadługo."

Od czasu do czasu zamiast centrować skrzydłowy może próbować sam przebić się do bramki. Niech nie pędzi wtedy bezmyślnie ku chorągiewce narożnej, lecz skręca ku środkowi, t. j. „ścina róg". Prowadzenie piłki w pełnym biegu po zakrętym torze nie jest rzeczą łatwą: trzeba koniecznie przyuczyć się do tego już podczas treningów. Jeżeli wpół drogi skrzydłowy zorjentuje się, że przejazd do bramki jest niemożliwy, wtedy będzie miał dobrą sposobność do podania do środka na bliską odległość.

„Wielu skrzydłowych popełnia ten wielki błąd, że gra tylko ze swym łącznikiem. Może się to przez pewien czas udawać, ale metoda ta jest tak łatwą dla przeciwników do udaremnienia, że nie może być uważana za dobrą. Najlepszym planem jest używanie łącznika tylko dla wyrobienia sobie 'swobodnego przejazdu' a następnie centrowanie po ziemi do środka napadu lub do przeciwnego łącznika.

Skrzydłowy jest rzadko powołany do strzelania do bramki, gdyż zazwyczaj musiałby to wykonywać pod zbyt trudnym kątem. Ale od czasu do czasu i jemu nadarzają się dobre sposobności do strzału. Powinien więc nie zapominać o ćwiczeniu się w strzałach podczas treningów, by marnować następnie jak najmniej szans podczas zawodów.

Bardzo często, gdy skrzydłowy skarży się na to, że mu zamało podają, wina leży po jego stronie, gdyż zapomina o tem, żeby się stale «zwalniać» od obstawiającego go przeciwnika." (B. O. Corbett.)

historiawisly.pl

Center napadu.

Istnieją według K. R. G. Hunta dwa odmienne typy graczy na tem stanowisku, któreby można krótko określić słowami: center napadu-przebojowiec i center-kierownik napadu. Oczywiście, że idealny gracz powinienby posiadać wszystkie zalety obu typów, ale nawet najsławniejsi gracze zagraniczni odznaczali się zazwyczaj bądźto w jednym, bądźto w drugim, kierunku. Center napadu-przebojowiec sam strzela większość bramek dla swej drużyny, center-kierownik napadu stwarza głównie pozycje do strzału dla swych łączników.

Center napadu-przebojowiec musi stale czekać na piłkę jak najbliżej bramki przeciwników, byleby nie na pozycji spalonej. Musi on umieć pewnie strzelać i doskonale wózkować. Obowiązkiem łączników jest wypuszczać mu piłkę w odpowiedniej chwili, ale rzadko się zdarzy, żeby miał zupełnie wolny przejazd przed sobą; zazwyczaj będzie musiał objeżdżać na własną rękę jednego albo nawet dwu przeciwników. „Jest to możliwe tylko dla gracza, który posiada tak doskonałą kontrolę nad piłką, że potrafi trzymać ją tuż przy nogach w pełnym biegu, nawet gdy jest niepokojony przez jednego lub dwu przeciwników. Nie jest to bynajmniej rzeczą łatwą, tembardziej, że musi on jechać prosto do bramki i wyrobić sobie przy końcu biegu pozycję do strzału.“ (K. R. G. Hunt.)

Center napadu-przebojowiec musi być rosły i posiadać dużą masę. Pod tym względem różni się on od centra-kierownika napadu. Najważniejszą rzeczą u tego jest „głowa“, czy też spryt, a z kwalifikacyj technicznych precyzja w podawaniu (zarówno co do kierunku, jak i co do siły). Taki center napadu musi oczywiście również dobrze strzelać, jak center napadu-przebojowiec, żeby nie marnować żadnej z nadarzają-

historiawisly.pl

cych się mu sposobności podczas zawodów, ale przedewszystkiem musi on umieć przygotowywać pole do działania dla swych łączników i rzucać do boju skrzydłowych w odpowiednich momentach. „Celem jego jest odciągnięcie przeciwnika od jednego ze swych kolegów-napastników i prześlizgnięcie następnie piłki, zawsze po ziemi, do tego nieobstawionego gracza. Cały sekret powodzenia leży w tem, żeby wiedzieć dokładnie w jakiej chwili należy piłkę oddać. Jeżeli będziesz zanadto zwlekał, mogą ci odebrać piłkę lub wyłapać twe podanie; ale z drugiej strony musisz dostatecznie długo operować z piłką, żeby się upewnić, żeś odciągnął już przeciwnika dość daleko od towarzysza gry, któremu masz zamiar podać.“ (K. R. G. Hunt.)

G. O. Smith pisząc o środkowym graczu napadu miał widocznie ten drugi typ na myśli: „Stanowisko jego jest najtrudniejsze do wypełnienia i najbardziej odpowiedzialne. Otoczony ze wszech stron nieprzyjacioły ma jednocześnie wiele zadań do spełnienia. Musi trzymać w wodzach całą swą linję napadu, zasilać skrzydła, stwarzać dogodne pozycje do strzału dla swych łączników i jednocześnie okazywać się na wysokości zadania kiedykolwiek nadarzy mu się sposobność do strzelania. Powinien zatem być dobrym strzelcem, a przedewszystkiem precyzyjnym 'podawaczem'; męcząc przeciwników krótkiemi, ostremi passingami do swych łączników, nie powinien omieszkać żadnej sposobności posłania piłki skrzydłowemu, gdy tylko spostrzeże, że ten jest nieobstawiony i ma wolną drogę do biegu przed sobą. Przed centrem napadu otwiera się szerokie pole do indywidualnych popisów. Musi on mieć tak zrównoważony bieg, żeby mógł zakręcać nagle w dowolnym kierunku, nie zdradzając się ze swemi zamiarami przed przeciwnikami. Przez zjechanie z piłką nabok może on niekiedy odciągnąć w tę stronę przeciwną obronę, a wtedy nagłym

historiawisly.pl

skrętem ciała może posłać piłkę nieobstawionemu skrzydłowemu, zanim beki odgadną jego 'strategiczne pociągnięcie'. Jednakowoż środkowy napadu musi się wystrzegać zbytniego wózkowania. Często popłaca się środkowemu napadu pozostawanie trochę w tyle za resztą współgraczy w pobliżu bramki; łącznicy mogą wtedy ściągnąć na siebie uwagę obrońców, a przez nagłe podanie wtył dać mu sposobność do wolnego strzału do bramki."

Łącznicy.

„Łącznicy nie potrzebują być tak dobrymi biegaczami jak skrzydłowi, ale muszą być nadzwyczaj dokładni w podawaniu. Są oni właśnie 'łącznikami' pomiędzy centrem napadu a skrzydłami i z tego powodu muszą być zawsze gotowi na poświęcenie błyskotliwości swej gry dla dobra całości napadu. Głównym ich obowiązkiem jest podawanie sąsiadom, centrowi lub skrzydłowemu, lecz nie powinni i o tem zapominać, że szybkie podanie na przeciwne skrzydło pociąga często za sobą daleko idące i pożądane skutki." (G. O. Smith.)

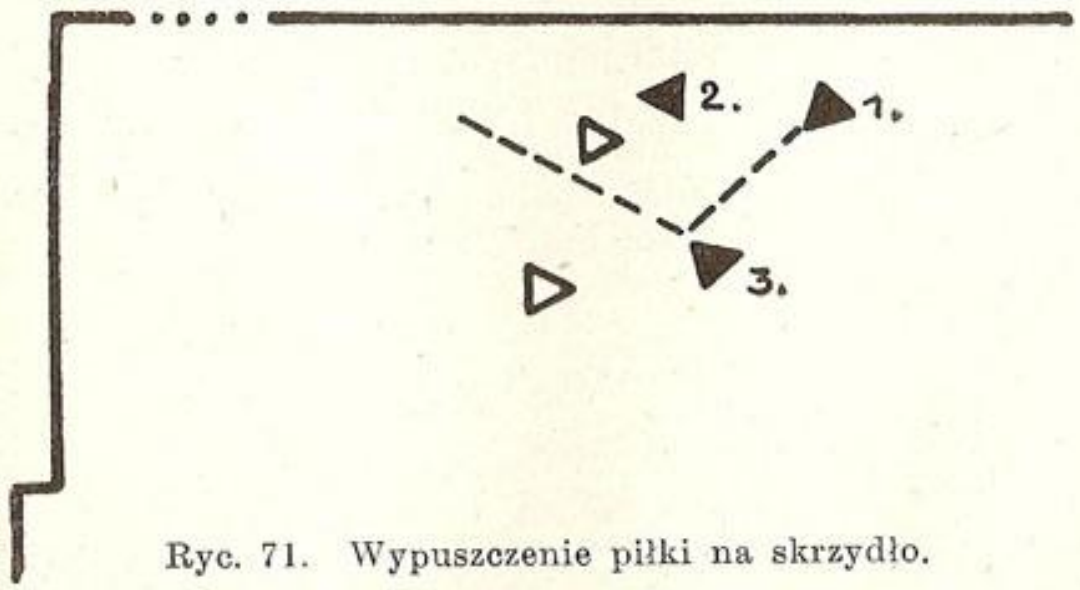
Gra łączników zależy oczywiście od stylu całej drużyny, a szczególnie od sposobu gry środkowego napastnika. Grając koło wybitnego centra napadu-przebojowca łącznicy muszą zwrócić główną uwagę na to, aby mu jak najczęściej wyrabiać sposobności do przebojów, co przy dobrej obronie przeciwnej wymagać będzie bardzo dobrego zgrania.

Sławny szkocki center napadu Mc Coll (Queen's Park i Newcastle United, 13 razy reprezentatywny Szkocji), który odznaczał się szczególnie niebezpiecznemi przebojami, umiał podobno grać tylko ze swemi łącznikami. Jego rywal, G. O. Smith, center napadu reprezentacji Anglji w tych samych czasach, był przed-

historiawisly.pl

stawicielem drugiego typu środkowego napastnika. Opowiadają o nim, że kilka minut wystarczało mu, żeby się zgrać z jakiemikolwiek (dobremi) łącznikami.

Gdy środkowy napastnik jest wybitnie uzdolniony tylko jako kierownik napadu, wtedy łącznikom przypadnie w udziale wykańczanie większej części akcyj napadu, t. j. strzelanie do bramki. Ale i wtedy nawet, nie przestają oni być „furażerami“ drużyny, jak mówi K. R. G. Hunt. Pozostają im zawsze skrzydłowi, których będą musieli jak najstaranniej „karmić“ piłkami. Oczywiście, że częściowo będą ich w tem wyręczali pomocnicy, ale łącznicy są często w lepszej pozycji do wypuszczenia piłki na skrzydło od pomocników. Ilustruje to ryc. 71 według K. R. G. Hunta. Pomocnik 1 ma piłkę. Mógłby on ją podać wprost graczowi 2 do nogi, ale podanie takie nie byłoby korzystne, gdyż tuż obok skrzydłowego stoi już przeciwnik czyhający na piłkę. Wypuszczenie „na for“ jest nieledwo że uniemożliwione przez tegoż przeciwnika. Dlatego też pomocnik 1 najlepiej uczyni, jeśli poda łącznikowi 3, który zaraz, bez stopowania, wypuści ją na skrzydło „wewnętrzną stroną prawej nogi“.



Ryc. 71. Wypuszczenie piłki na skrzydło.

historiawisly.pl

Łącznicy muszą przeto stale dążyć do tego, żeby byli nieobstawieni w chwili, gdy jeden z ich pomocników lub obrońców dostaje piłkę. To «zwalnianie» się od przeciwników jest również ważne i z tego powodu, że łącznicy są nietylko łącznikami pomiędzy skrzydłami a środkiem napadu, ale i pomiędzy napadem a pomocą. Powinni oni zatem naogół pozostawać trochę ztyłu, podczas gdy przeciwna strona atakuje. Najczęstszą kombinacją po wybiciu piłki przeciwnikom będzie wtedy pomocnik-łącznik-skrzydłowy lub pomocnik-łącznik-center napadu. Z chwilą przejścia własnej drużyny do ataku, to lekkie cofnięcie łączników do tyłu znika lub nie, zależnie od stylu gry (zob. rozdział XI).

Obowiązkiem łączników jest również przychodzić z pomocą tyłom, gdy te przez dłuższy czas nie mogą sobie dać rady z przeciwnikami. Należy jednak tego o ile możności unikać. W każdym razie center napadu i skrzydłowi muszą pozostawać stale zprzodu, gotowi do przebojów.

Istnieje jeszcze jeden niepośledni obowiązek łączników, chociaż często napastnicy nie zdają sobie sprawy z całej jego doniosłości. Nie powinni oni mianowicie nigdy dopuszczać przeciwnych pomocników do swobodnego prowadzenia piłki naprzód. W rozdziale o pomocnikach wspominaliśmy już o tem, jak przykre i trudne jest położenie pomocnika, gdy przeciwny pomocnik po odebraniu piłki napadowi jedzie naprzód, a własny łącznik przypatruje mu się bezczynnie.

Varia.

„Jeszcze kilka słów o wszystkich napastnikach razem. Najważniejszą rzeczą do zapamiętania dla każdego z nich jest to, że stanowi on część całości i że

historiawisly.pl

musi poświęcić swą indywidualność na ołtarzu wspólnej kombinacji oraz wyrzec się kategorycznie wszelkich samolubnych tendencyj. 'Jedność to siła' — oto niezłe motto dla gry napadu.

Każdy z napastników powinien również, oprócz dokładnego podawania swym towarzyszom, ustawiać się zawsze w ten sposób, by można mu było piłkę podać; ułatwia on przez to grę reszty napastników. Dla tejże przyczyny musi on trzymać się zdala od nieprzyjacielskiego obrońcy.

Po trzecie napastnik winien zawsze starać się podawać po ziemi, gdyż górny lot piłki ułatwia zadanie tyłów i wychodzi szczególnie na niekorzyść graczy lekkiej wagi.

Co do strzałów, to najlepiej strzelać podbiciem, a nie szpicem, gdyż w ten sposób włada się lepiej nad kierunkiem i siłą strzału. Najlepsza próba zręczności bramkarza to płaski skośny strzał w przeciwny róg bramki. Na twardem boisku, gdy piłka jest lekka i sucha, należy strzelać tylko wtedy, gdy się ma duże szanse osiągnięcia bramki, ale na mokrym gruncie stosuje się zasadę: strzelać, gdy to jest tylko możliwe.“ (G. O. Smith.)

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ TRZYNASTY.

STRÓJ FUTBALOWY.

Powinno się o ile możności unikać grania bez specjalnego kostjumu, chociaż nie jest on oczywiście niezbędny i w szkole lub w koszarach obchodzą się często bez niego. Wielką zaletą specjalnego ubioru jest konieczność przebrania się po skończeniu gry, co odpowiada podstawowym wymogom higjeny skóry, ustrzega przed zaziębieniem, zachęca do użycia natrysku, kąpieli lub przynajmniej zwykłego opłukania całego ciała po ćwiczeniach.

Zarządy klubów, posiadających własne boiska, nie powinny dopuszczać do gry (ani wogóle do wchodzenia na boisko) graczy w „ubraniach cywilnych"! W lecie, o ile boisko jest dobrze ogrodzone, można z korzyścią treningi futbalowe i lekkoatletyczne połączyć z kąpielami słonecznemi, używając zamiast kostjumu futbalowego spodenek kąpielowych. Jednakowoż wylegiwanie się na słońcu powinno być zasadniczo wzbronione, gdyż działa ono osłabiająco.

Odpowiedni i jednolity dla całej drużyny strój ułatwia graczom, sędziemu i publiczności orjentację na boisku, gdyż umożliwia odróżnienie na pierwszy rzut oka graczy jednej drużyny od ich przeciwników. „Czysto i porządnie ubrana drużyna przyczynia się do propagandy sportu." (C. Koppehel.) Jednakowoż nie trzeba zapominać o tem, że „kostjum futbalowy nie jest na to,

historiawisly.pl

żeby podziwiano wytworność jego kroju, ale żeby umożliwić temu, który go nosi, swobodę ruchów nóg, rąk i tułowia przy bieganiu, kopaniu i ścieraniu się z przeciwnikami.“ (G. Hanot.)

Do jakiego stopnia należy posuwać jednolitość szat zewnętrznych wszystkich członków drużyny (oprócz bramkarza oczywiście, któremu przepisy narzucają strój odmienny), co do tego zdania są podzielone. Najszykowniejszy klub angielski, Corinthian Football Club, ma w swoim statucie następujący przepis: „Czapeczki w paski białe i niebieskie, białe koszule z niebieskiemi monogramami C. F. C. po lewej stronie piersi, ciemne spodenki i pończochy“. Dokładna barwa spodenek nie jest nawet określona! Reprezentatywka amatorska angielska, która gościła przed wojną w Pradze, grała w najrozmaitszych „ciemnych“ spodenkach, czarnych, granatowych, bronzowych. Prawoskrzydłowy wyróżniał się bajecznie czerwonemi sztucami (Slavia uległa 3 : 1). Zawodowcy angielscy kładą już większy nacisk na jednolitość, która jest regułą na kontynencie. „Ta jednolitość musi obejmować wszystkie szczegóły ubioru. Np. sztuce wszystkie tego samego koloru ułatwiają znacznie pracę kombinacyjną drużyny, tembardziej, że nasi gracze ciągle jeszcze nie nauczyli się odwracać wzroku od ziemi podczas operowania piłką.“ (C. Koppehel.)

Przejdźmy teraz do szczegółów. Ponieważ futbal jest piłką *nożną* więc nic też dziwnego, że uzbrojenie nóg musi w nim odgrywać bardzo ważną rolę. Posłuchajmy co o tem mówią F. Schmal i M. J. Leuthe: „Idealnym **butem futbalowym** byłby właściwie zwykły, dobrze dopasowany do nogi bucik uliczny; zazwyczaj jest on sporządzony z elastycznej, cienkiej skóry, tak że nie odbiera 'czucia w nodze'. Niestety przedstawia on tę wielką niedogodność, że jest za mało trwały. Jeden jedyny niedobrze wycelowany rzut lotny może go obró-

historiawisly.pl

cić na nice; trzeba przeto rozejrzeć się za również 'czułem', ale bardziej odpornem obuwiem, co nie jest rzeczą tak trudną, gdyż nasze sklepy sportowe posiadają na składzie takie buty w równie dobrym gatunku, jak w Anglji, tylko że oprócz lekkich i elastycznych zdarzają się też i bezkształtne monstra. Wielu początkujących graczy spogląda na nie pożądliwym wzrokiem, sądząc, że cudówby w nich dokazać mogli. I tylko dla takich to piłkarzy fabrykuje się dziś wogóle te pokraki, uzbrojone niekiedy w gumowe płyty. Model dla znawców wygląda inaczej; wytrawny gracz poszukuje tylko butów jak najpodobniejszych do zwykłych ulicznych i unika wysokich za twardych kapek. Oprócz tego wybiera on skórę, która się całkiem nie rozciąga lub przynajmniej bardzo mało, gdyż bucik powinien jaknajdokładniej przylegać do nogi, przyczem kolor jest rzeczą obojętną. Ponieważ jednak każdy rodzaj skóry, chociaż najlepszy, z czasem trochę się poddaje, więc stary rutyniarz przedkłada ponad wszystko buty używane, należycie już przez poprzednika rozbite. Najszczęśliwszym zatem posiadaczem butów futbalowych jest niejako nabywca z drugiej ręki.“ W Anglji wielu graczy posługuje się trzewikami robionemi na miarę, ale i wiele gatunków gotowych, wyrabianych hurtownie, odpowiada całkiem dobrze swemu zadaniu. Ponieważ nietylko rozmiar ich, ale i kształt musi być możliwie dobrze dopasowany do nogi, więc nie można wydać ogólnego sądu, która marka jest lepsza od innych.

But futbalowy wymaga troskliwej opieki; dla utrzymania elastyczności skóry winien być zawsze dobrze smarowany tłuszczem i o ile możności czyszczony jeszcze w dniu zawodów.

„Buty futbalowe nie powinnyby nigdy być nowe, t. j. takie, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni i nie powinny również psuć 'czucia' w nodze. Oba te cele osiąga się najlepiej w ten sposób, że się je nosi najprzód

historiawisly.pl

(bez kołków i t. p.), jako zwykłe buty uliczne i zaczyna się w nich grać dopiero po takiem przygotowaniu, trwającem około 4 tygodni.“ (W. Meisl.)

Na śliskiem boisku podeszwy muszą być koniecznie zaopatrzone w **kołki.** „Kołki powinny być o ile możności przybite przez kogoś, dobrze się na tem rozumiejącego. Często kołki są zanadto oddalone od siebie, co pociąga za sobą niemożność osiągnięcia dobrego chwytu o ziemię. Przednia i tylna para kołków powinny być umocowane jak najbliżej miejsc oparcia nogi o ziemię podczas biegania. Zapewnia to nietylko dobry chwyt o ziemię, ale wpływa również korzystnie na szybkość startowania.“ (K. R. G. Hunt.) Najważniejszą rolę grają kołki na mokrem trawiastem boisku, gdyż najbardziej wyrafinowana technika na nic się nie zda, jeżeli gracz nie może się utrzymać na nogach. Zato na suchych twardych boiskach kołki mogą być bardzo niewygodne, a „w każdym razie są one w takich warunkach terenowych całkiem zbyteczne. Co gorsza, nie mogąc wnikać w ziemię, uciskają nogę gracza i obrzydzają mu zrobienie każdego kroku. Dlatego powinnyby być usuwane z podeszwy przed każdą grą na stwardniałym gruncie.“ (F. Schmal i M. J. Leuthe.) Inni zalecają w tych samych warunkach całkiem niskie kołki lub paski.

Dobre **sznurowadła** są również rzeczą nie do pogardzenia. Wielu graczy, a z pośród nich wielu zawodowców angielskich, nie sznuruje butów aż do samej góry; końce sznurowadeł są często obwijane naokoło podbicia i potem dopiero związane, by polepszyć kontakt buta z nogą. Do tego samego celu mogą też służyć drugie sznurowadła (tasiemki) pomocnicze.

O **pończochach** niema wiele do powiedzenia. Niezbędne na zawodach publicznych, nie są one konieczne na treningach. Czysto wełniane są znacznie przyjemniejsze w użyciu od bawełnianych. Pończochy bez stóp

historiawisly.pl

(sztuce) są praktyczniejsze od całych. Dla graczów o bardzo czułych nogach zaleca się używanie odpowiednio uszytych wkładów ze skóry zamszowej, chroniących palce nóg i noszonych wprost na skórze (pod skarpetką).

Pod pończochami nosi się **nagolenniki**. Chociaż nie stanowią one absolutnej ochrony golenia, to jednak zmniejszają znacznie prawdopodobieństwo skaleczenia lub stłuczenia i *zaleca się ich używanie wszystkim graczom bez wyjątku*, na wzór zawodowców angielskich. Przeszkadzać w grze mogą one najwyżej za pierwszym razem, ale bardzo szybko się do nich każdy przyzwyczaja. Jaką wagę przywiązują Anglicy do nagolenników, to widać choćby z tego, że w tablicy chronologicznej, podanej tu na str. 18 według angielskiego rocznika futbalowego, wymieniona jest specjalnie data rozpowszechnienia się nagolenników (r. 1874).

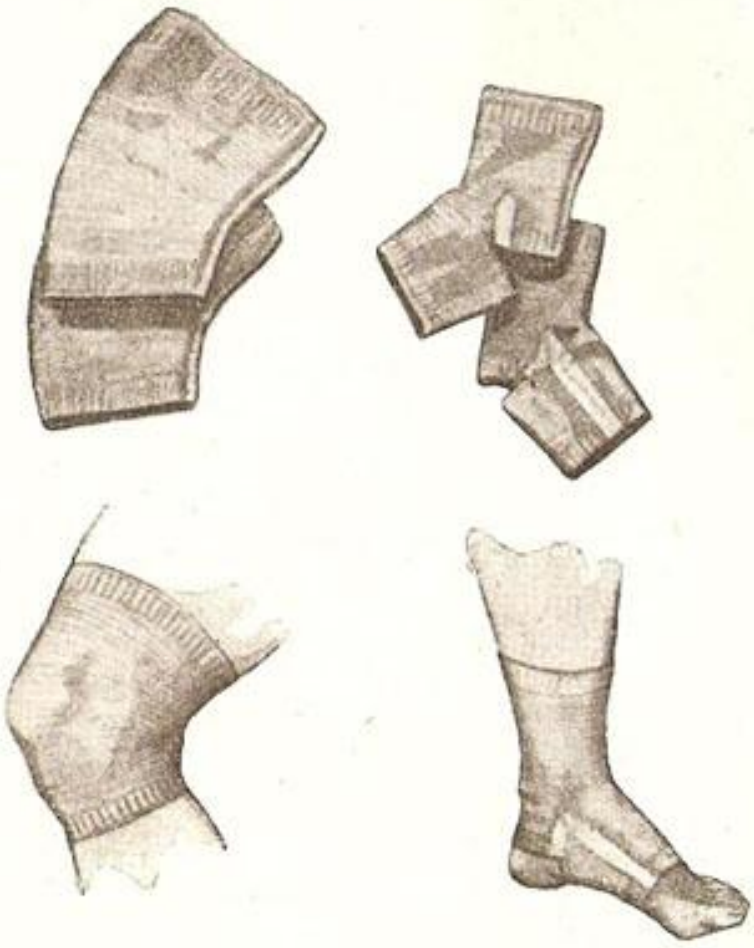
Pod dolny brzeg nagolennika dobrze jest podłożyć wałek z waty. Wielu graczom, szczególnie obrońcom, nie wystarczają nawet zwykłe nagolenniki i uzbrajają nogę w istny pancerz z waty, bandażu i t. p., którego budowa jest tajemnicą każdego z nich. O nagolennikach pisze Willy Meisl co następuje: „Nagolenniki powinno się nakładać zawsze, nawet podczas treningów. Najlepiej położyć wprost na goleniu trochę waty papierowej, na to nagolennik, który może być znowu obwinięty w watę papierową i całość umocować lekkim bandażem z gazy. Dopiero na to wszystko naciąga się pończochę. I niechaj nikt nie mówi, że to obciąża zanadto nogi lub czyni je niezdarnemi, gdyż widziałem jak najlepsi i 'najbogatsi w zwody' gracze uzbrajali w ten sposób swe nogi bez szkody dla szybkości ruchów; nic w ich grze nie zdradzało tego, że ich golenie były lepiej osłonięte niż u innych graczy na boisku.

Nakolanniki i **nakostniki** z gumowej tkaniny należy

historiawisly.pl

nosić tylko w razie koniecznej potrzeby, gdyż tamują one normalny obieg krwi w nodze (zob. ryc. 72).

Spodenki powinny być dostatecznie szerokie, żeby nie tamowały ruchów i tak krótkie, by nie dotykały



Ryc. 72. Nakolanniki i nakostniki.

w każdym razie kolana; względy natury estetycznej i po części higjenicznej (szczególnie w zimniejszej porze roku) przemawiają za tem, żeby ich już bardziej nie skracać. Innemi słowy, nie powinny one przypominać do niepoznania spodenek kąpielowych, chociaż moda roz-

historiawisly.pl

powszechniona na całym kontynencie nie każe im również nadawać długości, używanej przez najszykowniejszych amatorów angielskich (zob. ryc. 7).

Koszula czy trykot (*jersey*)? Oto pytanie, na które nie można dać rozstrzygającej odpowiedzi. Początkowo używano wyłącznie tylko koszul, następnie pod wpływem zawodowców angielskich zaczął się coraz bardziej rozpowszechniać trykot, ale wszystkie pierwszorzędne kluby amatorskie angielskie grywają dotychczas w koszulach. Trykot jest trochę tańszy, pochłania lepiej pot, ale i uwydatnia kształty ciała, co nie zawsze estetycznie wygląda. Jeżeli się już przez oszczędność lub z innych względów używa trykotów, to należy je przynajmniej wpuszczać pod spodenki.

Pod spodenkami futbalowemi każdy gracz powinienby nosić obowiązkowo ze względów higjenicznych **spodenki kąpielowe**, które spełniają tę samą rolę co *suspensorjum*, a są tańsze i naogół wygodniejsze.

Varia.

Siła strzału zależy od sposobu jego wykonania, a nie od ciężaru buta.

Przylepiania się śniegu do butów unika się przez napojenie ich benzyną. (C. Koppehel.)

Żelazne kopyto jest niezbędnym przyborem w każdej szatni futbalowej. Dobrze jest je również brać ze sobą na wyjazdy (wraz z wszystkiem potrzebnem do robienia i przybijania kołków), gdyż przeciwnicy nie zawsze się będą kwapili z pożyczaniem własnego kopyta, a zmienna aura często jeszcze podczas pauzy może zniewolić do manipulacyj z kołkami. Nie jeden już mecz został rozstrzygnięty przez kołki!

Tylko na suchych trawiastych boiskach mogą paski

historiawisly.pl

z korzyścią zastąpić kołki; na suchych ziemnych najwygodniejsza jest goła podeszwa.

„Dobry bramkarz musi być zawsze zaopatrzony w dwie pary butów na suche i mokre grunta.“ (Rowlandson.) Jest to ogólnym zwyczajem wszystkich zawodowców angielskich i kto wie, czy zwyczaj ten nie jest nawet na dłuższy przeciąg czasu oszczędniejszy niż używanie jednej pary butów na wszystkie pogody i ustawiczne zmiany okołkowania zależnie od stanu boiska.

Cały strój powinien być lekki i możliwie wygodny. Nic nie powinno tamować swobody ruchów, ani swobodnego krążenia krwi. Dlatego nakolanników i różnych bandaży gumowych należy używać tylko na wyraźne zlecenie lekarza lub na bardzo twardych (kamienistych!) boiskach — wyjątek stanowi bramkarz. Również lepiej jest gdy tasiemka, przytrzymująca spodenki i podwiązki są gumowe. (Tasiemkę tę trzeba wyjmować podczas prania spodenek w ciepłej wodzie, żeby nie traciła elastyczności).

Strój bramkarza.

Musi on być odmienny od stroju reszty drużyny; jak tego wymagają przepisy. Zazwyczaj bramkarz gra w **sweterze**. Jedni używają sweteru o krzykliwych barwach licząc na to, że będzie on przyciągał strzały przeciwników, inni dobierają jaknajmniej rzucający się w oczy kolor, żeby utrudnić dobrym strzelcom omijanie ich w bramce, jeszcze inni nakoniec, a tych jest najwięcej, nie przypisują żadnego znaczenia barwie swetera i trudno im w tem nie przyznać słuszności.

Oprócz normalnego stroju futbalisty do ekwipunku bramkarza należy jeszcze **czapka** z daszkiem (cyklistówka), którą wkłada grając pod słońce i **para rękawiczek**,

historiawisly.pl

a właściwie dwie pary, gdyż w razie deszczu bramkarz powinienby mieć drugą suchą parę do włożenia po przerwie. Rękawiczki mogą być całe skórzane, skórzane i gumowe, całe wełniane lub skórzane i wełniane. „Moim zdaniem najlepsze są rękawiczki wełniane, pokryte skórą na wierzchniej stronie ręki. Palce zachowują wtedy zupełną swobodę ruchów, wełna chroni dostatecznie wewnętrzną stronę ręki, a skóra pozwala na pewne uderzenie grzbietem ręki, nawet gdy piłka jest śliską. Zawodowi bramkarze angielscy grają bez rękawiczek, gdy jest sucho, ale większość z nich przynosi ze sobą specjalne rękawiczki, które wkładają w razie deszczu, gdy piłka zacznie być oślizgła. Bramkarze, którzy nie wyrobili sobie jeszcze dostatecznej 'twardości rąk', powinniby stale nosić rękawiczki podczas zawodów." (Chayriguès.) Rękawiczki skórzane, oblepione gumą, jakie się często spotyka w naszych sklepach sportowych nie są do polecenia. W Anglji można dostać gotowe rękawiczki, takie jakie opisuje Chayriguès. Bardzo jednak łatwo je i samemu sporządzić. Są to zwykłe rękawiczki wełniane z naszytym z wierzchu kawałkiem skóry, wyciętym w ten sposób, że zasłania część grzbietu ręki i pierwsze człony czterech palców. Dla bramkarzy, którzy nigdy nie używają pięści wystarczą zwykłe rękawiczki wełniane.

Odmiennie od reszty graczów zaleca się też bramkarzowi stałe noszenie nakolanników (zwykłych z gumowej tkaniny lub jeszcze lepiej specjalnych dla bramkarzy z poduszeczkami lub paskami filcowemi) dla uniknięcia ewentualnych skaleczeń podczas robinsonad.

historiawisly.pl

D-r WŁADYSŁAW FUCHS-DYBOWSKI, LWÓW.

ROZDZIAŁ CZTERNASTY.

HIGJENA OGÓLNA SPORTU.

Zdrowie jest jednym z najcenniejszych skarbów człowieka, zdobycie go powinno być gorąco upragnionym celem każdego osobnika. Osiągnięcie celu tego wymaga jednak dużej ilości pracy przez racjonalne wychowanie fizyczne już od lat dziecinnych. W okresie młodzieńczym tego wychowania pojawiają się ćwiczenia sportowe, by później w wieku dojrzałym objąć rolę dominującą. Koniecznością jest opanowanie pewnych wytycznych dla racjonalnego poprowadzenia ćwiczeń w jednej czy wielu gałęziach sportu. Głównemi punktami są:

1) dobór ćwiczeń, w zależności od wieku i osiągniętego już wyrobienia,

2) wielostronność sportowa,

3) dobrze prowadzona zaprawa.

Pierwszy z nich — zależność doboru ćwiczeń od wieku — jest w naszych warunkach szczególnie ważnym, ze względu na częste rozpoczynanie życia sportowego w 16 — 17 roku życia. Dojrzewanie płciowe i szybki wzrost w tych latach, wytęża organizm w tym kierunku, mało pozostaje rezerw, trzeba więc ćwiczenia bardzo umiejętnie dawkować, dbając o równomierny rozwój całego ciała. W lecie na naczelnem miejscu stać będą: lekka atletyka, pływanie, gry piłkowe; w zimie — narciarstwo, ślizgawka i saneczki. Popierać bę-

historiawisly.pl

dziemy wyczyny, wymagające przedewszystkiem szybkości, powoli zaś wzmacniając przez biegi i pływanie serce i płuca, wyrabiać będziemy wytrzymałość; najmniejszy nacisk kłaść będziemy na ćwiczenia, wymagające siły, nie zapominając jednak o nich całkowicie. Przy grach i zawodach zapominać nam nie wolno o ostrożności; *im młodsi i mniej wyrobieni gracze, tem krótszy winien być czas gry, przybory lżejsze, dłuższe pauzy.* Przez myśl zaś tak kierowników jak i samej młodzieży nie powinien nawet przejść pomysł zawodów czy gry *nie między rówieśnikami.* W późniejszym już okresie, po skończeniu lat 18-tu i zdobyciu odpowiedniego dla tego wieku wyrobienia fizycznego, możemy myśleć o prawie wszystkich gałęziach sportu; wyjątki patrz tablice. Zasadniczym jednak warunkiem będzie należyta kontrola lekarska przed rozpoczęciem zaprawy oraz dobre przygotowanie się do wyczynów.

Podane poniżej tablice wedle Boigeya [1]) i Mac Kenziego [2]) stanowić mogą dobrą podstawę do wyszukania dla każdego osobnika kilku gałęzi sportu, najlepiej jego warunkom odpowiadających. Rozumie się, że w końcowym okresie rozwojowym (dla mężczyzn od 18 do 28 roku; 28 rok, to szczyt rozwoju fizycznego mężczyzny), wskazanem byłoby poświęcanie się właśnie tym ćwiczeniom, do których mamy najmniej wrodzonych zdolności, dla usunięcia braków.

---

[1]) Dr. Maurice Boigey: „Manuel Scientifique d'Éducation Physique", Payot & Cie, Paris 1923.

[2]) R. Tait Mc Kenzie: „Exercises in Education and Medicine", III. ed., Philadelphia and London 1924.

historiawisly.pl

Tabelaryczne zestawienie oddziaływania różnych gałęzi sportu na ustrój ludzki

(wedle Boigeya i Mac Kenziego).

Nazwa ćwiczenia lub gry	Wiek najodpowiedniejszy	Ćwiczy głównie grupy mięśniowe	Wymaga od systemu		Wyrabia	Przeciwwskazania	Uwagi.
			nerwowego	krwionośnego i oddechowego			
Biegi krótkie 60—200 m	15—20	łydek, uda i miednicy	bardzo dużo	dużo	szybkość mięśniową i nerwową, średnio wolę, szybkość decyzji	wady serca, ostre i chroniczne choroby płuc i opłucnej, świeże uszkodzenia mięśni i stawów	Gwałtowne i krótkie zadrażnienie ośrodków nerwowych, naczyniowych i oddechowych.
Biegi 400 m	19—30	wszystkie z wyjątkiem rąk	dużo	ogromnie dużo	wolę w bardzo wysokim stopniu, wytrzymałość, nieco szybkość	jak przy biegach krótkich	Ćwiczenie bardzo ciężkie dla płuc i serca. Nie powinno być dopuszczalne dla młodszych i mało zaprawionych.

historiawisly.pl

Nazwa ćwiczenia lub gry	Wiek najodpowiedniejszy	Ćwiczy głównie grupy mięśniowe	Wymaga od systemu		Wyrabia	Przeciwwskazania	Uwagi.
			nerwowego	krwionośnego i oddechowego			
Biegi 800 m i 1500 m	19—30	wszystkie z wyjątkiem rąk	dużo	bardzo dużo	wytrzymałość	jak przy biegach krótkich	Duże obciążenie płuc i serca.
Biegi od 2 km do 10 km	19—33	wszystkie z wyjątkiem rąk	średnio	bardzo dużo	wytrzymałość, wolę, rozwagę	jak przy biegach krótkich, stopa płaska	Bardzo duże obciążenie płuc i serca. Wymagają dużej pojemności życiowej płuc.
Biegi od 10 km do 42 km	22—35	wszystkie z wyjątkiem rąk	dużo	ogromnie dużo	wytrzymałość, wolę, hart	jak przy biegach krótkich oraz najlżejsza niedyspozycja, stopa płaska	Dostępne tylko dla wyjątkowych biegaczy, świetnie zaprawionych.
Biegi na przełaj	18—25	wszystkie z wyjątkiem rąk	średnio	bardzo dużo	wytrzymałość, siłę, szybkość	jak przy biegach krótkich, niedość mocne stawy i ścięgna nóg	Ciężkie zadanie dla serca i płuc.

historiawisly.pl

Biegi z płotkami	16—28	wszystkie z wyjątkiem rąk, zresztą jak w odpowiednich biegach krótkich lub średnich	dużo	dużo	koordynację, mocne i zdrowe stawy nóg	przepukliny, słabe stawy	
Chód	16—60	nóg, miednicy i kręgosłupa	mało	średnio	wytrzymałość	jak przy biegach krótkich, stopa płaska	Do 6 km na godzinę ćwiczenie lekkie. Ponad 6 km na godz. ćwiczenie cięższe.
Skok wzwyż	14—52	łydek, ud, pośladkow, kręgosłupa, barków i przedniej ściany brzucha	bardzo dużo	mało	zwinność, koordynację, zgrabność	przepukliny, słabe stawy, stopy, żylaki	Także dla kobiet doskonałe pod warunkiem zeskoku na miękki piasek.
Skok wdal	14—25	jak skok wzwyż	dużo	mało	szybkość i rozmach	jak przy skoku wzwyż	Jak skok wzwyż, chociaż wymaga jeszcze więcej ostrożności.

historiawisły.pl

Nazwa ćwiczenia lub gry	Wiek najodpowiedniejszy	Ćwiczy głównie grupy mięśniowe	Wymaga od systemu		Wyrabia	Przeciwwskazania	Uwagi.
			nerwowego	krwionośnego i oddechowego			
Skok o tyczce	14—25	rąk, barku i tułowia w pierwszym rzędzie, ścian brzucha i nóg w drugim	bardzo dużo	mało	zgrabność, giętkość, zwinność, koordynację	jak przy skoku wzwyż	Wymaga i wyrabia giętkość we wszystkich stawach
Rzut dyskiem	16—50	prawie wszystkie, zwłaszcza tułowia	dużo	mało	szybkość, koordynację i piękność ruchów	przepukliny, żylaki, osłabienie stawu barkowego	Wszystkie rzuty winny być zawsze ćwiczone obustronnie!
Rzut kulą	16—50	prawie wszystkie, zwłaszcza wyprostne i tułowia	dużo	średnio	siłę i masę mięśniową	jak przy rzucie dyskiem	

historiawisły.pl

Rzut oszczepem	16—35	prawie wszystkie, zwłaszcza barku, tułowia i ręki	dużo	mało	szybkość, koordynację	jak przy rzucie dyskiem i słaby staw garstkowy	Siła mniej ważna, głównie koordynacja i zwinność konieczne.
Rzut młotem	24—50	wszystkie, zwłaszcza rąk i tułowia	dużo	średnio	koordynację, masę mięśniową	jak przy rzucie dyskiem i wszelkie osłabienie stawów czy grup mięśniowych	Wymaga dużo siły i bardzo dokładnej koordynacji przy mocnych stawach i mięśniach.
Boks	20—30	rąk i tułowia, mniej nóg	bardzo dużo	dużo	szybkość, koordynację, odwagę, wytrzymałość	jak przy biegach krótkich, przepukliny, choroby wątroby i woreczka żółciowego	
Zapasy	24—40	całego ciała	bardzo dużo	bardzo dużo	masę mięśniową, siłę	jak przy biegach krótkich oraz wątłe serce	Łatwo o przemęczenie serca i płuc.

historiawisły.pl

Nazwa ćwiczenia lub gry	Wiek najodpowiedniejszy	Ćwiczy głównie grupy mięśniowe	Wymaga od systemu		Wyrabia	Przeciwwskazania	Uwagi.
			nerwowego	krwionośnego i oddechowego			
Szermierka	16—50	nóg i rąk, tułowia głównie wyprostne	bardzo dużo	mało	szybkość, uwagę i decyzję	przepukliny, stopa płaska	Oile ćwiczy się obie ręce, to jednostronność nie grozi.
Pływanie	12—60	wszystkie	mało	dużo	siłę, wytrzymałość, koordynację ruchów, opanowanie rytmu oddechowego	wady serca, wątłe serce, zrosty opłucnej, rozedma płuc	Biegi i skoki stawiają bardzo wysokie wymagania sercu.
Wioślarstwo	16—40	rąk, barków, i pleców, tułowia bardzo wybitnie, nóg tylko przy ruchomych siedzeniach	mało	bardzo dużo	siłę, wytrzymałość, koordynację	u zdrowych niema zupełnie	

historiawisły.pl

Turystyka górska	16—50	nóg, tułowia, przy spinaczce ramion i barków	mało	bardzo dużo	wytrzymałość	wady serca, wątłe serce lub płuca, przepukliny	W wyczynach sportowych wymagania są ogromne.
Jazda konna	14—60	tułowia, kręgosłupa, ścian brzucha, łydek, ud	mało	mało	równowagę	przepukliny	
Piłka nożna	18—35	wszystkie z wyjątkiem rąk i barków	dużo	bardzo dużo	zgrabność, szybkość, wytrzymałość	jak przy biegach krótkich, przepukliny	
Piłka nożna rugby	20—30	wszystkie	bardzo dużo	bardzo dużo	jak przy piłce nożnej, wytrzymałość silniej	jak przy piłce nożnej	Gra ogromnie natężająca.
Piłka ręczna	14—40	wszystkie	dużo	bardzo dużo	jak przy piłce nożnej, także ręce	jak przy piłce nożnej	

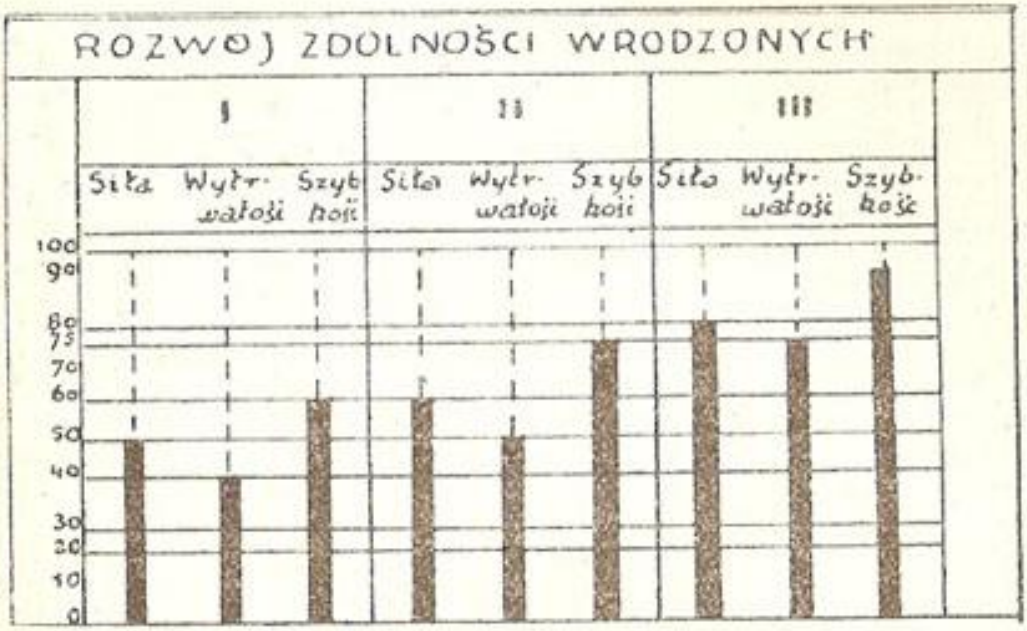
historiawisły.pl

Nazwa ćwiczenia lub gry	Wiek najodpowiedniejszy	Ćwiczy głównie grupy mięśniowe	Wymaga od systemu		Wyrabia	Przeciwwskazania	Uwagi.
			nerwowego	krwionośnego i oddechowego			
Hockey	12–30	wszystkie, zwłaszcza tułowia i rąk oraz barków	bardzo dużo	bardzo dużo	szybkość, zwinność, dokładność, wytrzymałość	jak przy piłce nożnej	
Tennis	18–35	wszystkie w niewielkim stopniu, jednej ręki i ramienia znacznie więcej	bardzo dużo	dużo	oko, decyzję, szybkość ruchów	chore lub słabe stawy, przepukliny	
Polo-wodne	20–30	wszystkie	bardzo dużo	bardzo dużo	wytrzymałość, siłę, masę mięśniową	jak przy biegach krótkich i długich	Ogromne zadanie dla serca.
Palant	16–40	jak hockey	bardzo dużo	dużo	szybkość, zwinność decyzję	jak w biegach krótkich	Doskonałe ćwiczenie dla młodzieży obojga płci.

historiawisły.pl

Wielostronność. Sezony sportowe.

Jeśli przyjrzymy się rycinie 73, to zobaczymy na niej graficzne przedstawienie (wedle Kohlrauscha) przeciętnych zdolności chłopca 16—17-letniego. Część pierwsza wyobraża zdolności fizyczne wrodzone, druga



Ryc. 73.
Rozwój zdolności wrodzonych przez wychowanie fizyczne.

I. Zdolności wrodzone niewyćwiczonego chłopca 16—17-letniego. Siła 50%, wytrzymałość 40%, szybkość 60%; wszystko w odniesieniu do maksymalnie możliwych do osiągnięcia u danego osobnika po idealnej i bardzo długotrwałej zaprawie 100%. II. Wyłączna zaprawa szybkościowa doprowadza do wyników w szybkości 75%, w sile 60%, w wytrzymałości 50%: wszystko w odniesieniu do możliwych maksymalnych 100%. III. Wielostronna zaprawa doprowadza do wyników szybkościowych 95%, w sile do 80%, w wytrzymałości do 75%: wszystko w odniesieniu do możliwych maksymalnych 100%.

rozwój ich pod wpływem najczęściej stosowanej zaprawy, jedynie w kierunku ćwiczeń szybkościowych (bo do nich mamy w tym wieku najwięcej zdolności); trzecia część wkońcu przedstawia wyniki wielostronnej zaprawy. Różnica między II i III częścią jest ogromna, a co naj-

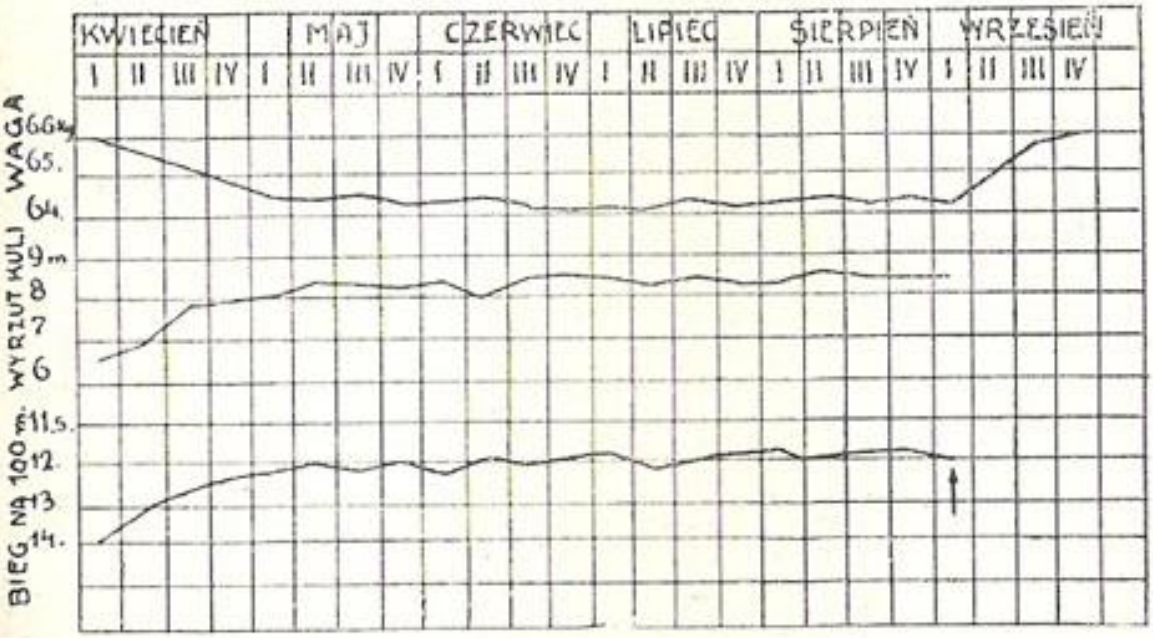
historiawisly.pl

ważniejsze, że widzimy z niej, iż nawet naprawdę wybitne wyczyny w jednym tylko dziale możliwe są dopiero po wszechstronnej zaprawie. Niestety jest ona znacznie dłuższą i żmudniejszą, wymaga więcej hartu i woli i dlatego tak rzadko jest stosowaną.

Poza tem pamiętać jeszcze należy, że doprowadzenie do pewnej doskonałości w jednej gałęzi sportu przez intensywne i długotrwałe jej uprawianie jest wprawdzie możliwem, w wykonaniu jednak praktycznem niezmiernie rzadkiem. Łatwo to zrozumieć — po doprowadzeniu do wysokiego poziomu odpada bodziec konkurencji ze samym sobą, postępy maleją i przestają interesować, o zniechęcenie bardzo łatwo. Z drugiej strony chęć przezwyciężenia martwego zdawałoby się punktu powoduje bardzo intensywną zaprawę; przy tak silnem napięciu sił organizmu, wystarczy najlżejsze nadprogramowe obciążenie pracą dodatkową, czy lekką choćby chorobą, żeby odporność organizmu zawiodła, poczucie zdrowia znikło, a wyczyny spadły gwałtownie; upieranie się przy dalszej zaprawie stan tylko pogarsza — mamy przed sobą osobnika przemęczonego. Tym przeciwieństwom losu — zniechęceniu lub przemęczeniu — ulega olbrzymia większość sportowców. W drużynach rozumie się jeszcze trudniej utrzymać wszystkich na jednym wysokim poziomie przez czas dłuższy. Stąd też społeczeństwa, sportowo doświadczone, posiadają tak zwane sezony sportowe; dla każdej gałęzi sportu mamy kilka miesięcy w roku, w których jest ona intensywnie uprawianą. Pod koniec takiego sezonu odbywają się zawody. Zadaniem więc czynnego sportowca będzie uprawianie kilku gałęzi sportu w miarę warunków klimatycznych swej miejscowości, utrzymujących go cały rok w dobrej formie. Zyskuje on w ten sposób nietylko na poziomie samych wyników, jak to wskazywała ryc. 73, ale także bardzo dużo na czasie, jak to wykazują ryc. 74 i na-

historiawisly.pl

stępne, w których w razie sezonowości i przechodzenia od jednej gałęzi sportu do drugiej, odpada cały pierwszy okres zaprawy, mniej więcej 4-tygodniowy. Ryc. 74 przedstawia nam obraz racjonalnie prowadzonej zaprawy; z początku — o ile nie uprawialiśmy poprzednio innej gałęzi sportu — zależnie od sezonu — spadek wagi ciała



Ryc. 74. Dobrze prowadzona zaprawa.

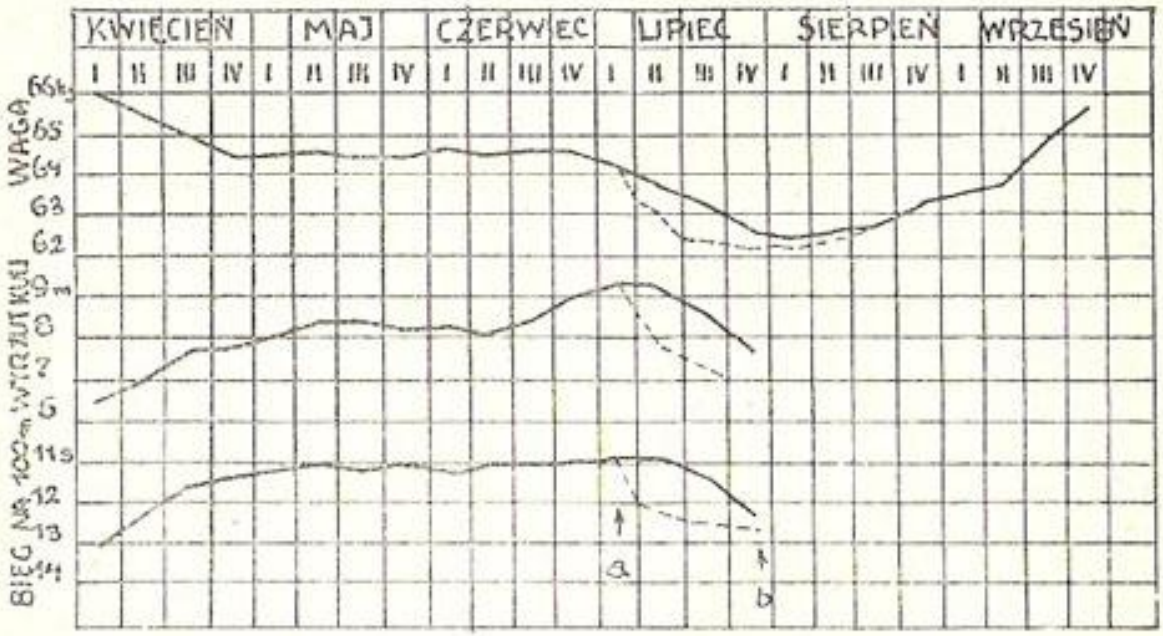
Ciężar ciała spada z początku zaprawy. Po zakończeniu ćwiczeń szybko się wznosi. Wyniki ćwiczeń idą równomiernie do góry, później zatrzymują się na jednakowo wysokim poziomie. Strzałka oznacza zakończenie zaprawy.

i podnoszenie się wyczynów szybkie. Spadek wagi nie powinien trwać dłużej niż 4—5 tygodni, o ile osobnik nie był wybitnie otyłym. Starsi winni później utrzymywać się na jednym poziomie; młodszym, do granicy mniej więcej 24 lat, powinno nieco przybywać. Po zakończeniu ćwiczeń podnosi się waga zpowrotem do poprzedniej wysokości, u młodszych powinna ją nawet znacznie przekroczyć. Obie niższe linje wykresu wykazują wyniki rzutu kulą i biegu na 100 m. Rozu-

historiawisly.pl

mie się, że dla każdej prawie gałęzi sportu można takie wykresy sporządzić.

Rycina 75 przedstawia obraz przemęczenia i wyczerpania; w pewnym punkcie tak waga ciała jak i wyniki osiągane zaczynają spadać. Jest to najczęściej skutek zbyt gwałtownie prowadzonej zaprawy lub też



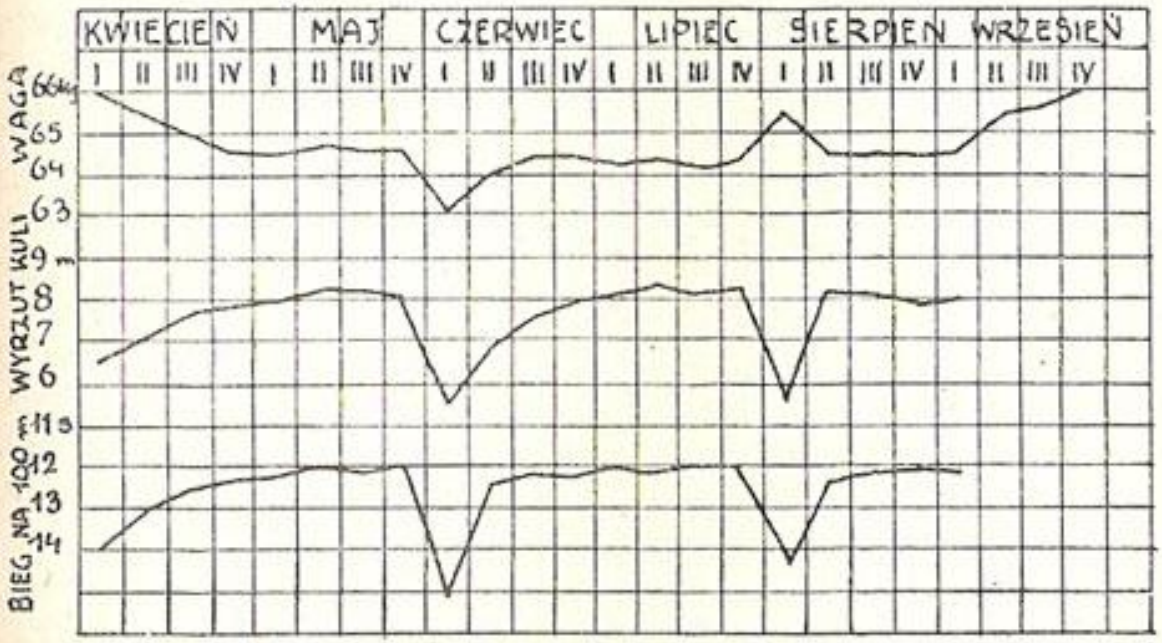
Ryc. 75. Zaprawa. Przemęczenie. Wyczerpanie.

Przemęczenie oznaczone pełną linją, wyczerpanie — kreskami. Z początkiem przemęczenia spada waga ciała, podczas gdy wyniki utrzymują się jeszcze przez pewien czas na wysokim poziomie; przy wyczerpaniu spadają waga ciała i wyniki równocześnie. Strzałka a — początek przemęczenia; strzałka b — przerwanie zaprawy i ćwiczeń.

nieuzgodnienia pracy zarobkowej czy innej z równocześnie uprawianą zaprawą sportową. Przy dostosowaniu wzajemnem pracy zarobkowej i sportu, możemy wytrzymywać ćwiczenia sportowe doskonale; z chwilą jednak, gdy dodatkowa praca, zwłaszcza wyczerpująca nerwowo, obciąży nas więcej, dotychczasowa zaprawa, dotąd doskonale działająca, może stać się za silną i spowodować przemęczenie.

historiawisly.pl

Rycina 76 wykazuje dwa zazębienia wyraźne; pierwsze z nich, po stronie lewej, pochodzi z kilkudniowej lekkiej choroby (zapalenie gardła), drugie — po stronie prawej — to wpływ dwudniowej uroczystości rodzinnej, połączonej z jedzeniem i piciem. Porównanie trzech rycin ostatnich wykazuje nam doskonale, owocem jak



Ryc. 76.

Zaprawa. Wpływ choroby. Wpływ nadmiernego jedzenia i picia.

Zazębienie lewe — wpływ 4-dniowego zapalenia gardła. Waga ciała i wyniki spadają równocześnie. Zazębienie prawe — wpływ 3-dniowej uroczystości rodzinnej z nadmiernem jedzeniem i piciem, bez pracy. Wyniki spadają, waga podnosi się.

długiej pracy jest pewne i stałe osiąganie wybitnych wyników, a jak z drugiej strony łatwo przez przemęczenie, chorobę lub własną lekkomyślność stracić korzyści swej długiej pracy.

Przed chorobą bronić nas może jedynie zachowywanie prawideł higjeny, przed błędami własnej lekko-

historiawisly.pl

myślności charakter i siła woli, które racjonalne uprawianie sportu wielce też wyrabia, przed przemęczeniem dokładna znajomość granic swej wytrzymałości i pilna obserwacja samego siebie, lepiej opieka dobrego trenera i fachowca lekarza sportowego. Dużo może tu również pomóc dobra organizacja sportu w rodzaju wspomnianych sezonów sportowych. Powoduje ona usunięcie współzawodnictwa między poszczególnemi gałęziami sportu, masowy udział w wielu gałęziach, gdyż każdy uprawiać będzie ich kilka. Na skutek tego zadowolenia ambicji i żądzy sławy szukać będzie dany sportowiec jedynie w tej gałęzi, do której jest najbardziej uzdolniony. Przy dużej zaś konkurencji tylko osobniki rzeczywiście zdolne, świetnie wyćwiczone i zaprawione dostaną się do grup czołowych, skutkiem czego trudniej znacznie będzie o wypadki przemęczenia lub nawet wyczerpania wśród tak wybitnego materjału. Cała reszta zaś uprawiać będzie sport dla zdrowia i przyjemności własnej. W warunkach klimatycznych polskich możemy z dużą korzyścią połączyć następujące gałęzie sportu: zima — narty; wiosna — biegi naprzełaj, lekka atletyka; wiosna późniejsza — gry zespołowe (hockey), piłki ręczna i nożna; lato — pływanie, wycieczki górskie lub krajoznawcze; jesień — przeciwny porządek niż na wiosnę, by znów od biegów naprzełaj późną jesienią przejść do nart. Drugi przykład mógłby brzmieć: w zimie — ślizgawka, jazda sztuczna i figurowa; podczas wiosennych i jesiennych słot — boks i szermierka; w lecie — jak w przykładzie pierwszym. Wybór jednego z dwóch typów zależeć powinien od charakteru pracy zawodowej. Dla ludzi o pracy wyczerpującej nerwowo, lepszym będzie typ pierwszy, obejmujący więcej ćwiczeń o wysokiem zautomatyzowaniu, dla ludzi o pracy nudnej, otępiającej, duchowo jednostronnej, wskazanym będzie typ drugi, stawiający duże wymagania systemowi nerwo-

historiawisly.pl

wemu. Zresztą można dobór ćwiczeń zmieniać, orjentując się w ich działaniu wedle tabeli Mac Kenziego i Boigeya.

Higjena ciała. Działanie wody i powietrza. Masaż.

Higjena osobista sportowca musi obejmować w pierwszym rzędzie reguły higjeny przeciętnego śmiertelnika. Ważną rzeczą jest ogólna czystość, a zwłaszcza opieka nad skórą. **Ciepłe kąpiele** wystarczają zupełnie raz na tydzień, połączone z gruntownem myciem mydłem. Jedynie po dużych wysiłkach wytrzymałościowych wskazaną jest dodatkowa kąpiel ciepła jako przyśpieszająca odpoczynek. Po ćwiczeniach najważniejszem jest usunięcie potu ze skóry, najlepiej przez zmywanie ciepłą wodą i mydłem. Poza nogami najważniejsze są te części, gdzie skóra trze o skórę, jak pachy, pachwiny i fałd okołoodbytowy. Części te należy smarować przed ćwiczeniami tłuszczem zwierzęcym, lanoliną lub łojem kozłowym, gorzej waseliną.

Ważnym środkiem pomocniczym w zaprawie sportowej są **zimne natryski**, stanowiące silne zadrażnienie naczyń skóry, które pod wpływem zimnej wody ściągają się silnie, chroniąc organizm przed zbyt wielką utratą ciepła. Po ustaniu polewania, już podczas wycierania się, powinno następować uczucie przyjemnego ciepła, rozchodzącego się po skórze, skutkiem następowego rozszerzenia naczyń. Gimnastyka ta naczyniowa znakomicie wspiera narząd krążenia w jego ciężkiej pracy i przyśpiesza odpoczynek. Natryskiwań nie należy przesadzać, jeden raz dziennie wystarczy, wyjąwszy najgorętsze dni lata.

Działanie powietrza na skórę jest bardzo silnem, a wielce

historiawisly.pl

dla zdrowia korzystnem; ogromna większość t. zw. zaziębień pochodzi stąd, że ciało ubrane wytwarza między powierzchnią skóry a ubraniem warstwę powietrza ciepłego i wilgotnego, które nie stanowi dla naczyń skóry żadnej podniety do czynności; jeśli do tego dodamy życie w zamkniętych przeważnie lokalach, to zrozumiemy łatwo, że naczynia skóry skutkiem braku ćwiczenia tracą zdolność reagowania na czynniki zewnętrzne i tem samem rolę ochronnego regulatora utraty ciepła i w razie nagłego wystąpienia zmian przychodzi do zaziębień znacznie łatwiej niż u ludzi, przebywających dużo na świeżem powietrzu.

Ważnem jest **działanie światła**; pod jego wpływem przychodzi do zwiększenia ilości czerwonych ciałek krwi, do żywszej pracy wytwórczej szpiku kostnego, tem samem do lepszej, szybszej regeneracji (odnowienia krwi). Wpływ ten potężny w lecie może nim być także w zimie, gdyż słabsze nasilenie światła słonecznego znajduje wyrównanie w odbiciu promieni od śniegu i wszechstronniejszem działaniu na ciało. Działanie światła słonecznego jest nawet w naszym klimacie tak potężne, że trzeba je dawkować umiejętnie. Naprzykład u osób nieprzyzwyczajonych nie można pozwolić odrazu na pobyt na świetle przez dłuższy czas; trzeba stopniowo przyzwyczajać się przez częściowe obnażanie, potem zaś przez powolne przedłużanie czasu pobytu nago na powietrzu i słońcu. Osobnicy o jasnych włosach i oczach oraz małem pigmentowaniu skóry, muszą być szczególnie ostrożni, jako bardziej wrażliwi od innych.

Przy uwzględnieniu działania słońca i powietrza pamiętać trzeba również o wpływie ochładzającym na ciało. Do silnego oziębienia skóry nie należy dopuszczać, gdyż zwłaszcza dla wybitnych wyników potrzebną jest dość wysoka ciepłota mięśni, szczególnie we wszystkich ćwiczeniach szybkościowych, skokach i rzutach.

historiawisly.pl

Pozatem w razie upadku czy pośliźnięcia się mięśnie oziębione nieco kruchsze są od ciepłych, łatwiej o bolesne naderwanie i t. p.

Każdy sportowiec powinien być dokładnie zaznajomiony z korzyściami i sposobami przeprowadzenia odpowiedniego **mięsienia** (masażu). Tak dla wyrobienia poszczególnych mięśni jak i dla oddziaływania na tkankę podskórną jest masaż rzeczą nie do zastąpienia. Działanie jego jest wielostronne, prócz wpływu na wyrobienie ciała pozwala przed ćwiczeniami na szybkie przygotowanie mięśni do wysiłku, po ćwiczeniach stanowi najpotężniejszy środek, przyśpieszający odpoczynek i usuwający produkty zmęczenia ze zmęczonej partji ciała, wkońcu w przypadkach bolesnych urazów, kontuzyj, naciągnięć i naderwań nawet pozwala na ułatwienie i przyśpieszenie tak leczenia samego jak i późniejszego przywrócenia normalnej czynności zaatakowanego organu.

Nauka masażu nie jest rzeczą łatwą, wymaga dużej wprawy i siły, gdyż zasadą jest przy możliwem oszczędzaniu własnych sił przemięsić poddane masażowi partje możliwie silnie, nie powodując jednak zupełnie bólu. Dalej wymaga znajomości dokładnej i praktycznej anatomji mięśni całego ciała oraz dużej zdolności do oceny indywidualnej każdego masowanego. Wartość masażu zależy więc w bardzo wielkim stopniu od umiejętności wykonującego. Wprawę można jednak osiągnąć tylko przez długotrwałą naukę u dobrego fachowca, wskazówki tylko tam otrzymać; pomocą mogą tu być nieliczne podręczniki masażu sportowego, istniejące tak w języku francuskim jak w niemieckim, a zwłaszcza w skandynawskich. Bardzo wysoko cenione są metody fińskie.

historiawisly.pl

Pożywienie.

Pożywienie nasze składa się z:

1) białka, zawartego głównie w mięsie, rybach, jajach, serze, ale także w niewielkiej ilości w jarzynach, zbożu i chlebie;

2) tłuszczów, pochodzenia zwierzęcego i roślinnego;

3) węglowodanów, a więc mąk, cukru i t. p.;

4) witaminów i witasterynów, czyli tak zwanych substancyj dodatkowych, potrzebnych jedynie w minimalnych ilościach, lecz dla zdrowia i siły bezwarunkowo koniecznych, a zawartych zwłaszcza w jarzynach i owocach oraz tłuszczach świeżych;

5) soli mineralnych, jak np. sól kuchenna;

6) wody.

Wartość pokarmów możemy wyrażać w kalorjach. Kalorja (duża) jest to ilość ciepła, potrzebna do ogrzania jednego litra wody o 1^0 C. Jak wiadomo z fizyki, ciepło możemy w rozmaity sposób (np. w maszynach parowych) zamieniać na pracę i naodwrót pracę na ciepło (np. przez tarcie). Na mocy zasady zachowania energji każdej ilości ciepła odpowiada dokładnie określona ilość równoważnej jej pracy. Równoważnik pracy dla jednej kalorji wynosi 427 kilogramometrów. Dla uproszczenia więc sprawy możemy mówić o wartości kalorycznej węgla czy też poszczególnych składników naszego pożywienia, a rozumieć pod tem nietylko ich wartość dla produkcji ciepła, ale także i pracy. Przeciętna wartość 1 grama białka wynosi 4,1 kalorji, węglowodanów również 4,1 kalorji, tłuszczu 9,3 kalorji. Nie znaczy to jednak, by tyle dawały pokarmy nasze, nie są one czystem białkiem, tłuszczem, czy węglowodanem, zawierają dużo wody. Tak np. ziemniaki, zawierające białko i węglowodany oraz dużo wody, dają jedynie 1 kalorję na 1 gram.

historiawisly.pl

Źródłem energji dla pracy mięśniowej są w pierwszym rzędzie węglowodany, w drugim tłuszcze; białko jest jednak koniecznym składnikiem pożywienia, bez którego się obejść nie możemy. W układaniu diety musimy uwzględnić wszystkie składniki, nie obciążając jednak zbytnio przewodu pokarmowego; dorosły człowiek potrzebuje na 1 kg wagi ciała od 25 kaloryj przy zupełnym spoczynku, do 70 kaloryj przy silnej pracy, zapotrzebowanie więc dzienne przy lekkiej pracy wyniesie do 3000 kaloryj. Może ono zostać pokryte pożywieniem w znacznej bardzo części roślinnem, np.:

ser, jaja, mięso	250 g	600 kal.
mleko	350 „	250 „
tłuszcze	100 „	800 „
cukier, słodycze	100 „	350 „
jarzyny, owoce	690 „	450 „
ziemniaki	210 „	200 „
chleb	300 „	750 „
	2000 g	3400 kal.

Przy rozpoczęciu zaprawy, gdy pracę powiększamy znacznie, musimy odpowiednio zmienić pożywienie, nie tucząc jednak osobnika, nie wprowadzając zbyt wielkich ilości płynów, ani też nie przeładowując żołądka. Możemy więc np. użyć diety następującej:

mięso, jaja, sery	750 g	1800 kal.
mleko	1000 „	650 „
tłuszcze	300 „	2400 „
cukier, czekolada	200 „	900 „
chleb	300 „	750 „
jarzyny, owoce	640 „	550 „
ziemniaki	210 „	200 „
	3400 g	7250 kal.

historiawisly.pl

Mleko zastąpiło tu płyny.

Poza odpowiednim doborem ilości i jakości pożywienia ważnemi punktami będą: gruntowne żucie pokarmu, odpoczynek po głównych posiłkach, racjonalne ich rozłożenie. Zauważyć tu należy, że zwyczaje polskie i praca zarobkowa olbrzymiej większości sportowców polskich sprawę znacznie utrudniają; ćwiczenia odbywają się głównie po południu, po obiednim posiłku. Konieczna pauza między posiłkiem a ćwiczeniami winna wynosić kilka godzin, przynajmniej dwie; w naszej szerokości geograficznej jest to już w jesieni niemożliwe, gdyż zbyt szybko zapada po południu ciemność; dlatego najlepszą będzie zasada stosowania zawsze, gdy to tylko możliwe, zaprawy rannej. W przeciwnym razie należy spożywać obiad w dnie zaprawy dopiero wieczorem po ćwiczeniach, poskramiając głód jedynie lekkiem drugiem śniadaniem w porze południowej.

Alkohol. Nikotyna.

Alkohol to śmiertelny wróg sportowca, żadne kompromisy nie mogą tu mieć miejsca; wszystkie eksperymenty naukowe, jak najściślej wykonane, nie zdołały wykazać *w żadnym wypadku najmniejszego* nawet *korzystnego wpływu* małych, średnich, czy dużych dawek *alkoholu*, zawsze otrzymano niewątpliwe obniżenie poziomu wyczynów, jak to widzimy także na omawianej już rycinie 76. Wybitne wyniki, osiągane czasem przez zawodników, nie uznających abstynencji, nie dowodzą niczego, chyba marnotrawienia bardzo wybitnych zdolności wrodzonych, które mogłyby im pozwolić na wyniki wręcz fenomenalne, gdyby zaprawę należycie przeprowadzali. Doświadczenie zaś uczy, że szkody na zdro-

historiawisly.pl

wiu u osobników, pijących nawet nieznacznie podczas zaprawy, są dość częste.

Drugim poważnym wrogiem zaprawy i sportu wogóle jest *nikotyna*, wprowadzana do organizmu drogą płuc przez palenie; uszkadza ona zwłaszcza serce i nerwy. Sportowiec w całem tego słowa znaczeniu powinien mieć tyle woli, by zaprzestać palenia zupełnie; jeśli tego nie potrafi dokonać, to powinien się przynajmniej podczas całego czasokresu zaprawy jak najbardziej ograniczyć. Wielce szkodliwem, a więc i surowo wzbronionem, jest palenie w momentach zmęczenia, zwłaszcza podczas intensywnego oddychania bezpośrednio po silnych wysiłkach.

Ubranie.

Kwestja ta jest nieraz tylko dlatego wielce skomplikowaną, że dużą, a zupełnie niepotrzebną rolę, odgrywa tu moda. Należy unikać przesady w obydwu kierunkach; zbytnie obnażanie się jest szkodliwem, gdyż powoduje zużycie wielkiej ilości kaloryj na podtrzymanie ciepłoty ciała, a więc dodatkowy wydatek energji przy dużych wobec samej pracy rozchodach. Niedoświadczeni wpadają łatwo w biegunowo przeciwną krańcowość, ubierając się zbyt ciepło, zwłaszcza w czasie zimy. Człowiek, będący w ruchu, produkuje w mięśniach swych duże ilości ciepła, potrzebuje więc znacznie mniejszej ochrony od zimna niż człowiek w spokoju. Z materjałów prawie zawsze najlepszym jest wełna, gdyż prócz własności, chroniących od utraty ciepła, posiada jeszcze wybitne własności wchłaniania wilgoci, a więc i potu, pozostając przytem bardzo długo, aż do prawie zupełnego namoknięcia, przewiewną. Ubranie sportowe dostosowane być musi do wymagań danej gałęzi sportu

historiawisly.pl

i przyzwyczajeń osobnika. Jak ważną rolę odgrywa przyzwyczajenie, tego dowodem Szwedzi, stający do letnich zawodów lekkoatletycznych i do zimowych biegów narciarskich w tym samym stroju lekkoatletycznym.

Samokontrola.

Wkońcu poświęcić należy parę słów praktycznym wskazówkom, mogącym być zastosowanemi przez każdego czynnego sportowca dla uniknięcia najpoważniejszego wroga swego, przemęczenia; środek idealny — badania przez fachowców-lekarzy i trenerów w specjalnych pracowniach — niestety jeszcze w Polsce nie istnieje — w przeciwieństwie do licznych bardzo miast Zachodu Europy i Ameryki. Dla sportowca samego pozostają ze środków łatwo dostępnych dwa — poziom własnych wyników i waga ciała. Pierwszy z nich trudnym jest do oceny przy grach zespołowych, przy dostatecznej uwadze jednak i pomocy ze strony kolegów, możliwym; w wyczynach, w których główną rolę odgrywa wytrzymałość, orjentacja jest łatwiejszą; najłatwiejszą tam, gdzie mamy ściśle mierzony wynik przed sobą, jak w lekkiej atletyce. Dobrą miarą jest stałe, lecz powolne podnoszenie się poziomu wyników, a drugim punktem winno być niedoprowadzanie nigdy zaprawy do takiego stopnia zmęczenia, by na dany sygnał nie móc wydostać ze siebie nagle znacznie więcej siły, szybkości, czy też większej wytrzymałości. Pewna rezerwa sił zawsze powinna być jeszcze w dyspozycji trenującego. Tego rodzaju przeprowadzanie zaprawy we wszystkich możliwych gałęziach sportu stanowi najlepszą rękojmię odsunięcia groźby przemęczenia zupełnie w cień.

Drugim sposobem kontroli zaprawy winna być

historiawisly.pl

waga ciała; podczas rozpoczęcia zaprawy spada ona nieco, ponad 10 % nie powinien spadek ten wynosić, wyjąwszy wypadki, gdy po bezrobociu sportowem dłuższem mamy do czynienia z koniecznością zniknięcia większych zapasów podściółki tłuszczowej. Po przezwyciężeniu pierwszego spadku — co trwa zwykle 3 do 4 tygodni — waga powinna być stałą i wykazywać jedynie bardzo nieznaczne wahania. U osobników młodszych (do lat 24) powinna nawet stale, lecz powoli wzrastać. Po zakończeniu zaprawy i ćwiczeń podnosi się waga szybko.

Każdy spadek na wadze podczas zaprawy poza okresem początkowym jest zawsze symptomem bardzo ważnym i nie powinien być nigdy lekceważonym.

Rozpatrzenie tych kilku tylko szczegółów z ogólnej higjeny sportu wskazuje nam w sposób jak najbardziej jednoznaczny na konieczność, wspomnianą już na początku rozdziału, racjonalnego doboru gałęzi sportu i ćwiczeń wedle wieku i wyrobienia fizycznego oraz wielostronności i sezonowości sportowej. Dopiero uwzględnienie konieczności tej wraz z długotrwałą, dobrze prowadzoną i często kontrolowaną zaprawą, pozwoli nam na podniesienie poziomu wyczynów naszych na miarę europejską i światową bez możliwości szkód żadnych, owszem, z ogromną korzyścią dla zdrowia i hartu tak pojedyńczych jednostek jak i całego społeczeństwa.

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY.

ZAPRAWA OGÓLNA.

I.

Słowo trening, czy też zaprawa, bywa używane w różnych, mniej lub więcej rozciągłych znaczeniach. W niniejszym podręczniku będziemy odróżniali zaprawę ogólną i zaprawę specjalną (do gry w piłkę nożną). W kołach futbalowych pierwszą z nich (a właściwie jej skutek) nazywa się zazwyczaj *wyrobieniem lekkoatletycznem*, a drugą poprostu „treningiem“ („trening do jednej bramki“ i t. p.). Zaprawą specjalną, t. j. ćwiczeniami, służącemi do wyrobienia techniki i taktyki gry w piłkę nożną, zajmiemy się w następnym rozdziale; tutaj będzie mowa tylko o zaprawie w sensie najogólniejszym.

F. A. Schmidt, profesor fizjologji uniwersytetu w Bonn, pisze: „Trenowanie polega głównie: 1) na regularnem, jak najbardziej wzmożonem ćwiczeniu mięśni, które ma też szczególnie na celu wzmocnienie i rozwinięcie płuc i narządów obiegu krwi oraz 2) na odpowiednim trybie życia, który a) dąży przez odpowiednią dietę do odtłuszczenia i odwodnienia tkanek, do powiększenia ilości ciałek czerwonych w krwi i do wywołania przyrostu tkanki mięśniowej, b) pobudza działalność skóry i płuc, c) wyklucza osłabiające wpływy nikotyny, alkoholu i nadużyć płciowych.“

Można też krótko powiedzieć, że zaprawa jest to

historiawisly.pl

całokształt zabiegów i ćwiczeń, mających na celu osiągnięcie „dobrej formy“ [1]) i utrzymywanie się w niej. „Wyrażenie 'znajduje się w dobrej formie' ma znaczyć, że doprowadził swój organizm do stanu zwiększonej sprawności. Ta dobra forma może oczywiście zniknąć, ale da się ona również jeszcze i podnieść na krótki przeciąg czasu, w którym lekkoatleta jest w możności osiągnięcia swych indywidualnych rekordów, to jest najlepszych wyników, do jakich jego organizm jest wogóle zdolny. Możemy zatem odróżnić 3 stopnie formy, a mianowicie: *formę zdrowotną, formę zawodniczą i formę rekordową* [2]).

Forma zdrowotna jest to stan zupełnego zdrowia, w którym lekkoatleta powinien znajdować się przez cały przeciąg roku [3]). Warunkami do tego jest odpowiednia dieta, sen, kąpiele, masaż, powstrzymanie się od nadużyć... Kto raz dozna na własnem ciele tego rozkosznego uczucia, jakie daje stan zupełnego zdrowia, ten nie będzie się już nigdy chciał rozstać z ową energją życiową, która stąd płynie i chętnie zgodzi się na stałe utrzymywanie tego prawdziwego zdrowia przez regularne ćwiczenie fizyczne. Forma zdrowotna jest podstawą fizjologiczną, na której opierają się oba wyższe poziomy formy.

Forma zawodnicza zakłada oczywiście uprzednie osiągnięcie formy zdrowotnej. Do formy zawodniczej docho-

---

[1]) Zamiast „dobra forma“ mówi się też „dobra kondycja“ (fizyczna) i dlatego zaprawę ogólną, omawianą w tym rozdziale, nazywa się też często dobitnie, chociaż niepięknie, „treningiem kondycyjnym“.

[2]) Po niemiecku: *Gesundheitsform, Leistungsform, Höchstleistungsform.*

[3]) „Typowym objawem formy zdrowotnej jest radość życia i ruchu aż do tak zwanego zdrowego zmęczenia, po którem odpoczynek jest również przyjemnością“. (Dr. Fuchs-Dybowski.)

historiawisly.pl

dzi się przez powiększenie sprawności wszystkich narządów ciała. Warunkami jej są przeto: wszechstronna działalność fizyczna w stopniu umiarkowanym, sportowy tryb życia i pewna doza wstrzemięźliwości [oraz równowaga duchowa]. W stanie tym znajduje się lekkoatleta przez cały rok z wyjątkiem miesięcy letnich i jesiennych. Lato jest okresem największego podniesienia formy, która spada w jesieni do formy zdrowotnej, by stopniowo wznieść się znowu do formy zawodniczej, którą osiąga się na wiosnę dzięki zaprawie zimowej.

Forma rekordowa. Prowadzi do niej dalsze jeszcze podniesienie formy przez wzmożoną i wyspecjalizowaną działalność sportową, połączoną z dokładnie unormowanym trybem życia i ściśle przestrzeganą dietą. Jest to stan nadzwyczajnego napięcia fizycznego i moralnego i dlatego można go utrzymywać tylko przez krótki przeciąg czasu bez szkody dla organizmu. Większość naszych lekkoatletów nie osiąga nigdy wogóle tego poziomu formy albo co najwyżej tylko dorywczo. Wytężona praca zawodowa, brak czasu na racjonalną zaprawę i odpoczynek, niedostateczne odżywianie się, branie udziału w zbyt wielkiej liczbie zawodów, co jest grubym i ciężkim błędem — oto są powody, które zazwyczaj do tego nie dopuszczają. W naszych warunkach powinnoby się osiągać formę rekordową w pierwszych dniach lipca i utrzymywać się w niej co najwyżej do końca sierpnia. Należy bezwarunkowo unikać nagłego przejścia od formy rekordowej do stanu spoczynku i bezczynności, gdyż dostosowanie się narządów wewnętrznych do nowego trybu życia wymaga czasu. Dla uniknięcia zaburzeń w przemianie materji, a szczególnie w działalności serca, *trzeba koniecznie wracać stopniowo poprzez formę zawodniczą do formy zdrowotnej.*" (J. Waitzer.)

Dla piłkarzy „forma rekordowa" nie wchodzi wo-

historiawisly.pl

góle w rachubę — lub tylko całkiem wyjątkowo, np. na Igrzyskach Olimpijskich — już choćby dlatego, że muszą oni znajdować się „w formie“ przez większą część roku. Zaprawa musi być zatem tak przeprowadzona, żeby w „sezonie“ futbalista znajdował się w „formie zawodniczej“, a w „martwym sezonie“ w „formie zdrowotnej“. Zresztą zaprawa futbalowa zbliża się najbardziej do zaprawy bokserskiej, gdyż oba te sporty stawiają podobne wymagania swym adeptom; zwinność, wytrzymałość, a przedewszystkiem szybkość ruchów — oto zalety, które powinny cechować zarówno każdego pięściarza, jak i piłkarza. Główna różnica polega na tem, że zaprawa bokserska, w przeciwieństwie do futbalowej, jest obliczona na doprowadzenie zawodnika do najwyższej formy na ściśle określony krótki czas. Słowem, można powiedzieć, że zaprawa futbalowa jest podobna do lekkoatletycznej i bokserskiej, lecz znacznie lżejsza,

Cały szereg ogólnych zagadnień higjenicznych. interesujących każdego sportowca, omówił już doktór Fuchs-Dybowski w poprzednim rozdziale. Tutaj spojrzymy na kwestję zaprawy ogólnej z punktu widzenia gracza w piłkę nożną.

Więc najprzód **potrzeba wszechstronnego wyrobienia fizycznego**! Przemawiają za nią nietylko nader ważkie i, rzec można, rozstrzygające argumenty natury higjenicznej i estetycznej, ale potrzeba ta staje się coraz ogólniej uznawaną we wszystkich gałęziach sportu, nawet jeżeli chodzi o same tylko wyniki. Oto co o tem pisze J. Waitzer, kierownik naczelny przygotowań niemieckich do Olimpjady 1928 roku: „Doświadczenie pouczyło nas, że harmonijne wyrobienie całego ciała jest koniecznym warunkiem powodzenia w ćwiczeniach lekkoatletycznych. Szybkość, siła i wytrzymałość, podobnież jak i dobry styl, są niemożliwe bez wydajnej współpracy całego ciała. Nie biega się, ani skacze

historiawisly.pl

samemi tylko nogami, ale również i biodrami, ramionami oraz rękami. To samo odnosi się też do wszelkiego rodzaju rzutów i pchnięć. Każdy rzut zaczyna się w stawach skokowych; nogi, biodra i ramiona muszą już wykonać znaczną pracę przygotowawczą, zanim ręce wykończą ruch. Dobry styl przy biegu, skończona technika skoków i rzutów są wyrazem współdziałania całego ciała... Na szczęście uznanie niezbędności wszechstronnego i harmonijnego wyrobienia całego ciała w lekkiej atletyce zatacza już dzisiaj coraz szersze kręgi. Chwiejny twór jednostronnej sprawności nie może się ostać bez solidnej podstawy harmonijnie wyrobionego ciała. Minęły już czasy, w których starano się doprowadzić biegaczy do najwyższej formy samemi tylko biegami lub miotaczy samemi tylko rzutami. I jeżeli widzimy jeszcze gdzie niegdzie odosobnionych specjalistów, którzy nie dbają o harmonijne wyrobienie swego ciała, to możemy być pewni, że czynią to oni tylko z własną szkodą. Funkcjonalna i organiczna jedność całego ciała ujawnia się w każdem ćwiczeniu lekkoatletycznem od biegu na długą metę aż do skoku o tyczce. Nie osiągnie nigdy szczytu swych indywidualnych możliwości lekkoatleta, który jedność tę narusza przez jednostronne ćwiczenia".

To samo odnosi się i do gry w piłkę nożną, gdzie każdy gracz musi być i biegaczem, i skoczkiem, i miotaczem, i doskonałym technikiem zarazem. Szkoda poprostu słów na dalsze wychwalanie wszechstronnego wyrobienia fizycznego (zwanego zwykle w kołach futbalowych „wyrobieniem lekkoatletycznem") każdego gracza, a namyślmy się lepiej nad tem, jak osiągnąć ten zewszechmiar pożądany cel. Otóż, mówiąc ogólnie, istnieją do tego dwie główne drogi, a mianowicie: 1) **uprawianie rozmaitych, wzajemnie uzupełniających się sportów** i 2) **odpowiednia gimnastyka.** Omówimy je pokolei. Pierw-

historiawisly.pl

sza z tych metod jest stosowana szczególnie w Anglji, gdzie odpowiada długoletniej tradycji; była o niej już mowa w poprzednim rozdziale. W sporcie futbalowym można rozpatrywać ją z punktu widzenia poszczególnego gracza lub kierownictwa klubu (trenera).

Każdy inteligentny gracz musi sam dbać o wszechstronne wyrobienie swego organizmu, podobnie jak np. i uregulowanie całego trybu życia zgodnie z zasadami higjeny jest w znacznej mierze jego osobistą sprawą. Dążąc do wszechstronności, przez uprawianie wielu sportów, (zob. tablicę na str. 245) musi jednakowoż wyrzec się zgóry chęci dojścia do szczytu doskonałości we wszystkich. Przypuśćmy np., że nasz gracz w piłkę nożną uważa grę w piłkę i drugi jakiś sport, dajmy na to, narciarstwo, za swe sporty «główne», w których dąży do osiągnięcia jak najlepszych wyników. Oprócz tego będzie on uprawiał w każdym razie lekką atletykę, jako przygotowanie do obu poprzednich i kilka jeszcze innych sportów «pobocznych», celem wyrobienia różnych właściwości, potrzebnych mu w sportach «głównych» oraz dla wypełnienia «martwych sezonów» lub też dobrowolnych pauz w sportach głównych, wprowadzonych dla uniknięcia przetrenowania (o czem będzie jeszcze mowa). Szybkość ruchów i tak zwaną „szybkość oka“ można wyrobić sobie np. w boksie (jest to sposób szczególnie zalecany dla bramkarzy), wytrzymałość w wioślarce i t. p. Trudno tu wchodzić w szczegóły, ale każdy zrozumie z łatwością, że np. wioślarka, uprawiana „dla zdrowia“, jako ćwiczenie „wyrównawcze“ dla górnej części ciała (zaniedbywanej po części przez futbal—chociaż nie do tego stopnia, jak się to laikom często zdaje), to całkiem coś innego jak poddanie się surowemu treningowi przed regatami wioślarskiemi.

Liczba sportów pomocniczych jest oczywiście tak wielka jak sportów (i „gier „sportowych“) wogóle.

historiawisly.pl

W Anglji wszyscy nieledwie futbaliści uprawiają (lub przynajmniej uprawiali przez pewien czas) i *cricket* [1]), drugi obok futbalu narodowy sport angielski. Jest to gra podobna do naszego palanta i posiadająca wiele zalet ze zdrowotnego punktu widzenia. Zresztą przy doborze sportów pomocniczych należy się też liczyć z właściwościami swego organizmu. Wioślarka np. może źle wpływać na grę futbalisty silnego, lecz powolnego z natury; dla wielu osobników znowu pływanie połączone z dłuższem przebywaniem w zimnej wodzie nie da się pogodzić z jednoczesnem intensywnem uprawianiem innych sportów, jak np. futbalu lub lekkiej atletyki i t. p.

Kierownictwo sekcji piłki nożnej powinno pomagać swym członkom w rozsądnem uprawianiu różnych gałęzi sportu obok gry w piłkę nożną, nietylko przez zachęcanie ich do tego i ewentualne udzielanie odpowiednich rad i wskazówek, ale i przez wprowadzenie na boisku różnych sportów i gier sportowych, jak palanta, *cricketu, base ballu* (gry amerykańskiej, podobnej do *cricketu*), koszykówki *(basket ball)*, piłki latającej *(volley ball)* lub choćby piłki ręcznej (niem. *Handball*) i t. p. Szczególnie w miesiącach «pauzy futbalowej», o której będzie zaraz mowa, gry te mogłyby oddać znaczne usługi (zob. też «pomoce treningowe» na str. 301).

Łączne uprawianie wielu sportów wiąże się ściśle ze sprawami sezonowości w sporcie (pauzy letniej w futbalu) i **przetrenowania**. O tem ostatniem była już mowa w poprzednim rozdziale, ale głównie o tym jego rodzaju, któryby można nazwać «przetrenowaniem fizycznem»

---

1) Czyż warto zwracać uwagę na różnicę pomiędzy *cricketem*, a *crocketem*, grą pozbawioną wszelkich prawie walorów atletycznych i wyszłą już prawie całkowicie z użycia.

historiawisly.pl

czyli przemęczeniem, wyczerpaniem zbyt długą lub zbyt wytężoną, słowem, nieracjonalnie przeprowadzoną zaprawą lub zbyt forsownem uprawianiem sportu. Oprócz tego istnieje jeszcze «przetrenowanie moralne», zanik zapału do gry, znudzenie grą, brak zainteresowania grą podczas zawodów, brak tego, co Niemcy nazywają „głodem piłki".

W. T. Tilden, od wielu lat najlepszy tennisista świata, który kwestji przetrenowania poświęca cały rozdział w jednym ze swych podręczników tennisowych, pisze: „Przetrenowanie *(staleness)* jest zmorą graczy we wszystkich gałęziach sportu, czyto w futbalu, czy w golfie, czy w tennisie, czy w innym jakim sporcie. Zwykle gracze uważają przetrenowanie za stan fizyczny, ale osobiście nie zgadzam się z tem zapatrywaniem. Jestem przekonany, że w większości wypadków przetrenowanie jest natury moralnej, a ten stan moralny może się odbić na stanie fizycznym, wywołując wyczerpanie, które pozostaje jednak skutkiem, a nie przyczyną... Gracz może zawsze odzyskać siły przez odpoczynek. Przetrenowanie jest zmęczeniem moralnem, sprowadzonem przez dręczenie się myślami i przez zbyt wyłączne zaprzątnięcie umysłu sprawami, związanemi z grą. Ujawnia się ono jako pewnego rodzaju odraza do gry w tennisa i wszystkiego co się z tem łączy oraz brak zainteresowania grą na boisku. Jestem za zupełnem przerwaniem treningów w takich chwilach i oderwaniem myśli od gry".

Dr. Fuchs-Dybowski radzi przy przetrenowaniu drużyny futbalowej zmniejszyć liczbę dni zaprawy i skrócić czas gry w piłkę nożną w każdym z nich; ale czasem najlepszą «kuracją na przetrenowanie» będzie zupełne przerwanie gry w piłkę nożną (bez zaprzestania uprawiania innych sportów), zgodnie z radą Tildena dla tennisistów. Trener lub kierownik sportowy musi się zorjentować, czy chodzi o fizyczne, czy też raczej

historiawisly.pl

o «moralne» przetrenowanie drużyny i zależnie od tego pójść za jedną lub też za drugą radą.

Im dłuższy sezon tem przetrenowanie bardziej grozi drużynie jako całości lub przynajmniej poszczególnym jej graczom. Dlatego to tak często widzimy u nas spadek formy w jesieni u drużyn, które na wiosnę i w lecie święciły same tylko triumfy. Powodem jest przemęczenie graczy zbyt wielką liczbą meczów i spadek zainteresowania się i zapału do gry. Dlatego zewszechmiar wskazaną jest rzeczą wprowadzanie dłuższych przerw, podczas których gracze nietylko że nie są dopuszczani do zawodów futbalowych, ale i nawet do wszelkiego kontaktu z piłką nożną. W naszych warunkach najważniejszą byłaby taka **pauza letnia**, a w okręgach gdzie się gra przez całą zimę i dwie dłuższe pauzy na rok nie zawadzą. Poruszano już u nas w prasie potrzebę wprowadzenia takiej przymusowej przerwy w lecie dla wszystkich klubów, na wzór angielski; przyczyniłaby się ona z pewnością do rozwinięcia wśród piłkarzy zamiłowania do sportów letnich (w Anglji zaliczają piłkę nożną do sportów zimowych!), ale byłaby trudną do przeprowadzenia z powodu wielkich różnic, zachodzących w sezonach poszczególnych okręgów i — rzec można — niepotrzebną, gdyby tylko kierownictwa klubów stanęły na wysokości swego zadania. Dla uniknięcia przetrenowania swych graczy każdy klub powinien sam wprowadzać przymusowe przerwy w meczach i treningach z piłką, najlepiej chyba całemi drużynami. Powtarzamy jeszcze raz, że przerwa taka nie powinna (oprócz całkiem wyjątkowych wypadków) iść w parze z zaprzestaniem ćwiczeń fizycznych wogóle; przeciwnie, daje ona sposobność do intensywniejszego zajęcia się innemi sportami lub grami sportowemi.

historiawisly.pl

II.

Gimnastyka sportowa.

Była już o tem mowa, że drugim sposobem osiągnięcia wszechstronnego wyrobienia fizycznego jest odpowiednia gimnastyka.

> Treningi drużyn południowo-amerykańskich, które gościły w roku 1924 i 1925 w Europie, polegały prawie że wyłącznie na ćwiczeniach gimnastycznych, co doprowadziło nawet do rozpaczy korespondenta jednego z pism sportowych paryskich, który udał się na boisko, gdzie trenowali Brazylijczycy w dzień po wylądowaniu i nie mógł się doczekać, żeby zaprzestali uprawiania „kultury fizycznej", a zaczęli wreszcie kopać.

Wszechświatowa literatura gimnastyczna obejmuje już dzisiaj nie setki, ale tysiące tomów i gdyby nie mówić nawet nic o dziejach wychowania fizycznego [1]) i nie zapuszczać się w dyskusje nad różnemi systemami i metodami gimnastyki oraz nad ich zaletami i wadami, to i tak najkrótszy choćby zarys kursu gimnastyki, dostosowanej do potrzeb sportowca, wymagałby osobnego podręcznika. Ograniczymy się więc do podania kilku wskazówek orjentacyjnych.

Zaczniemy od podkreślenia *konieczności dostosowania ćwiczeń gimnastycznych do wieku, wyrobienia, zajęć codziennych, innych uprawianych jednocześnie ćwiczeń sportowych oraz cech indywidualnych ćwiczących.* Kierownik gimnastyki futbalistów będzie musiał zwrócić szczególną uwagę na dwa lub trzy ostatnie punkty, jak to jasno wyniknie z dalszego ciągu.

---

[1]) Zob. Dr. Eugenjusz Piasecki: „Dzieje Wychowania Fizycznego", wyd. Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Lwów — Warszawa — Kraków 1925, gdzie czytelnik znajdzie również wiele cennych uwag o niektórych systemach gimnastyki oraz tytuły licznych dzieł o gimnastyce.

historiawisly.pl

Według cech indywidualnych, czy też zdolności wrodzonych, możemy zgrubsza podzielić materjał ludzki, z którego trener futbalowy ma wyciosać pierwszorzędnych graczy w piłkę nożną, na silnych, ale raczej ociężałych i szybkich, ale słabych. Zgóry wyłączamy chorych, którzy nie wchodzą wogóle w rachubę i słabowitych, których klub musi najprzód wyrobić w innych sekcjach, zanim ich dopuści do udziału w zaprawie futbalowej. Otóż można ogólnie powiedzieć, że jednym z głównych celów gimnastyki futbalowej jest *wyrobienie graczy silnych i szybkich.*

Wszyscy gracze drużyny amerykańskiej, która zdobyła pierwsze miejsce w futbalu Rugby na Olimpjadzie Paryskiej, ważyli około 90 kilo, co im nie przeszkadzało poruszać się przynajmniej tak szybko jak ich przeciwnicy, mali Francuzi. Do takich wyników dochodzi się tylko przez odpowiednią zaprawę. Również i zawodowcy angielscy w futbalu Association są przeciętnie znacznie cięższi od naszych graczy, co im wychodzi tylko na korzyść, gdyż to zwiększenie masy nie pociąga za sobą bynajmniej zmniejszenia szybkości ich ruchów.

«Szybka siła» i wytrzymałość jest zatem ideałem nowożytnego sportowca. Wiadomo dziś, że obie te zalety cechują *mięśnie długie i miękkie;* miękkie oczywiście tylko w stanie spoczynku, w którym powinny też być prawie że niewidoczne nazewnątrz. Antytezą są mięśnie krótkie, guzowate, stwardniałe, uwydatniające się stale nazewnątrz, nawet w stanie największego zwolnienia.

Takim był zazwyczaj ów sławny „biceps" (mięsień zginający przedramię), który dawano do „pomacania" swym kolegom, jako dowód swej siły. Dziś lekkoatleci unikają szczególnie nadmiernego wyrobienia tego mięśnia, gdyż jako antagonista mięśni wyprostnych ręki przeszkadza on w rzutach (jeżeli jest za twardy lub za krótki), a nawet i ciężkoatleci dążą do wyrobienia miękkich, nieuwydatniających się mięśni. Rigoulot, „najsilniejszy człowiek

historiawisly.pl

świata", codzień wykonywa cały szereg *exercices d'assouplissement* i chociaż mięśnie jego mają olbrzymią wprost objętość, to jednak nie są bynajmniej guzowate i każdy z nich zosobna bardzo mało uwydatnia się nazewnątrz.

Typ nowożytnego lekkoatlety, silnego i szybkiego, o długich miękkich mięśniach, przedstawia nam ryc. 77, na której widzimy L. C. Housera, mistrza olimpijskiego w rzucie dyskiem (46 m 15,5 cm) i w rzucie kulą (14 m 99,5 cm). Nie ulega wątpliwości, że tak mniej więcej powinienby wyglądać idealnie wyrobiony futbalista.

Dalszą zaletą długich i miękkich mięśni, w porównaniu do krótkich i sztywnych, jest ich *większa wytrzymałość*, t. j. większa zdolność częstego powtarzania wysiłku, większa odporność na zmęczenie. Nic też dziwnego, że jednym z głównych celów nowożytnej gimnastyki sportowej jest osiągnięcie takich właśnie mięśni. Posłuchajmy więc, co o tem pisze sławny fizjolog francuski, G. Deméný: „Dwa mięśnie mogą wykonywać tę samą pracę pod dwiema odmiennemi postaciami. Jeden z nich podnosi np. 20 kg na wysokość 15 cm, drugi mniejszy ciężar 5 kg na większą wysokość 60 cm. W obu przypadkach praca mechaniczna jest ta sama, t. j. 3 kilogramometry. W drugim przypadku wysiłek mięśnia jest 4 razy mniejszy, ale zato przemieszczenie czyli skrócenie mięśnia 4 razy rozleglejsze. Gdyby dwa początkowo identyczne mięśnie stale pracowały w ten sposób, to dostosowałyby się po pewnym czasie do rodzaju pracy, który się im narzuca; ten z nich, który się kurczył z większem natężeniem, zgrubiałby, ale drugi, którego ruchy były obszerniejsze, zwiększyłby swą długość i przybrał kształt 'wrzeciona'... Gdy obszerność ruchów maleje, wtedy mięsień zmienia kształt, jego część ścięgnista zdaje się wydłużać, ale w rzeczywistości zachodzi częściowy zanik części mięsistej wraz ze zmniejszeniem jej

historiawisly.pl

długości; pozostaje tylko ta długość włókna, która jest potrzebna do wykonywania danych ruchów, reszta za-

Ryc. 77. L. C. Houser.

nika i część ścięgnista staje się przez to względnie dłuższa. Spotykamy się nieustannie z takiem zjawiskiem w wypadkach patologicznych, przy częściowych

historiawisly.pl

ankilozach [chorobliwych ograniczeniach ruchomości stawów] i w starości, gdy ruchy są ograniczone. „Dobra gimnastyka musi baczyć na to, żeby utrzymywać w pełni żywotności możliwie jak największą część ciała mięsistego mięśnia. Jest to środek osiągnięcia maximum gibkości w ruchach...“

Widzimy zatem, że jednym z głównych warunków osiągnięcia „długich“ mięśni są ćwiczenia, polegające na ruchach niezbyt wytężających, ale *obszernych*, *pełnych*, prowadzących od stanu największego skurczu do stanu największego wyciągnięcia danego mięśnia. Ruchy te powinny być naogół **szybkie**, a w każdym razie należy *wykluczyć wszystkie wysiłki statyczne*, gdyż długotrwały skurcz mięśnia nie wykonywającego żadnego ruchu przyczynia się do stałego zmniejszenia jego długości. — Ćwiczenia połączone z wysiłkiem statycznym, możnaby zatem tylko usprawiedliwić w zastosowaniu do niektórych mięśni „ustalających postawę“.

Dalszemi środkami walki o długi miękki mięsień jest masaż (o którym będzie jeszcze mowa), ćwiczenia naciągające i zluźniające czyli odsztywniające. **Ćwiczenia naciągające (ćwiczenia gibkości** oraz zbliżone do nich **ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów)** zostały głównie wprowadzone do gimnastyki szwedzkiej przez duńczyka Nielsa Bukha[1]). Chociaż *„gimnastyka podstawowa“* Bukha posiada jeszcze dzisiaj poważnych przeciwników [2]), to jednak stała się ona integralną częścią wszystkich nowszych systemów *„gimnastyki sportowej“*. Nie trzeba tylko przesadzać i zapominać o tem, że „ruchomość w stawach u danego osobnika powinna pozostawać w pewnym określonym stosunku do jego siły mię-

[1]) Niels Bukh: „Grundgymnastik eller Primitiv Gymnastik“, II udgave, H. Hagerups Forlag, Kobenhavn 1924. Istnieją tłumaczenia angielskie i niemieckie.

[2]) Zob. Piasecki, l. c. str. 166.

historiawisly.pl

śniowej.“ (Piasecki.) Ćwiczenia naciągające najlepiej zatem uważać za konieczny dodatek do innych ćwiczeń gimnastycznych lub sportowych. Dlatego to podczas sezonu, gdy samo uprawianie sportu «głównego» dostarcza już większości mięśni pracy, pobudzającej ich rozwój, gimnastyka może ograniczyć się prawie wyłącznie do ćwiczeń naciągających i rozluźniających.

Waitzer każe lekkoatletom naciągać w pewnej mierze wszystkie mięśnie, ale szczególnie te, które przeciwdziałają mięśniom czynnym w ćwiczeniach, do których się dany zawodnik przygotowuje. Dla futbalistów byłyby to zatem tylne mięśnie uda, których wydłużenie jest również bardzo ważne dla biegaczy (by móc swobodnie wyrzucać nogi wprzód) Knesebeck zwraca na to uwagę, że długoletni „tylko-futbalista“, t. j. gracz w piłkę nożną, nie uprawiający gimnastyki, nie jest w stanie wyprostować zupełnie kończyny dolnej w stawie kolanowym, ani zgiąć jej tak wydatnie, żeby móc usiąść na pięcie, gdyż zginacz i prostownik goleni jest zbyt twardy i nieelastyczny. Oba są za mało rozciągliwe i jeden przeszkadza drugiemu, którego zadaniem jest wywoływać ruchy w przeciwnym kierunku. To samo dotyczy grup mięśniowych, które poruszają stopą w stawie skokowym oraz tych grup, które działają w stawie biodrowym. Można dalej zauważyć postępujące z czasem zesztywnienie kręgów lędźwiowych, które nie zezwalają nawet graczom na taki skłon tułowia, w którym dotyka się palcami rąk ziemi przy wyprostowanych nogach w kolanach. Jeżeli nawet jest w tem co twierdzi Knesebeck, trochę przesady, to w każdym razie widać stąd, na jakie ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów należy zwrócić szczególną uwagę przy gimnastyce futbalistów. Waitzer wylicza jako najpospolitsze „słabe punkty“ ciała: skrócenie mięśni na piersiach, mała pojemność płuc, zbyt duże

historiawisly.pl

krzywizny kręgosłupa, zwiotczałe mięśnie nóg, słabe mięśnie brzuszne, skrócone mięśnie zginające wogóle i nakoniec słabe stawy.

O ćwiczeniach zluźniających i odsztywniających pisze Waitzer [1]): „Na ćwiczenia te należy zwrócić baczniejszą niż dotychczas uwagę w programie gimnastycznym lekkoatletów. Nie mają one coprawda wartości twórczej dla czysto fizycznych własności, jakiemi są siła i szybkość, ale działają bardzo korzystnie przez usuwanie bezwiednego napięcia w mięśniach, powstającego przez 'jedynie siłowe' ćwiczenia. Napięcia te wpływają bardzo niekorzystnie na 'zmysł czucia mięśniowego', co należy pojmować w ten sposób, że przy jakichkolwiek ruchach napinają się nietylko mięśnie synergietyczne, wywołujące dany ruch, ale i antagonistyczne, przeciwdziałające tamtym, a przeszkadzając sobie nawzajem wpływają ujemnie zarówno na technikę jak i na wyniki. Te bezwiedne podwójne napięcia występują zresztą zawsze przy wykonywaniu jakichkolwiek ćwiczeń lekkoatletycznych 'z całych sił' i dlatego to próby takie zazwyczaj zawodzą. Ileż to razy osiągając bardzo dobry wynik przy rzucie lub skoku, ma się wyraźne poczucie tego, że nie zużyło się wszystkich rozporządzalnych sił! [To samo można zauważyć i przy strzałach do bramki.]

Ćwiczenia zluźniające i odsztywniające polegają zazwyczaj na lekkich zamaszystych ruchach wahadłowych, wytwarzanych przez przenoszenie środka ciężkości ciała. Przytem zwalnia się o ile możności wszystkie mięśnie... Dla zesztywniałych i zniekształconych mięśni samo zluźnianie i odsztywnianie coprawda nie wystarcza. Dla przywrócenia im miękkości i elastyczności nadają się

---

[1]) J. Waitzer: „Gymnastik des Leichtathleten als Grundlage zur Höchstleistung", Berg—Waitzer, Nürnberg.

historiawisly.pl

znacznie lepiej energiczne ćwiczenia naciągające. Ćwiczenia zluźniające są jednak świetnym sposobem osiągnięcia poczucia mięśniowego i koordynacji i ułatwiają przez to znacznie naukę stylu i techniki."

Wszystkie ćwiczenia, o których była dotychczas mowa, przyczyniają się do wyrobienia dobrego gatunku mięśni, ale nie «wytwarzają mięśni», nie przyczyniają się do wzrostu ich objętości. Do tego służą **ćwiczenia siłowe.** Już Galén w II w. po nar. Chr. dzielił ćwiczenia na szybkie i siłowe. „Najlepszym sposobem rozwinięcia mięśni są ćwiczenia, połączone z wytężonemi i często powtarzanemi skurczami; nie powinny one jednak doprowadzać do zmęczenia i muszą być przedzielone dłuższemi odpoczynkami. Najlepiej jest wykonywać skurcz powoli i dochodzić stopniowo do maximum skrócenia mięśnia." (Demény.) Ćwiczenia siłowe są często wykonywane jako **ćwiczenia oporowe,** gdzie opór jest stawiany bądźto przez specjalne aparaty (gumy, sprężyny, ciężary), bądźto przez współćwiczącego. Można też zwiększyć wysiłek napinając jednocześnie mięśnie wykonywające dany ruch i przeciwdziałające mu, ale w ten sposób przyzwyczaja się mięśnie do przeszkadzania sobie nawzajem, co jest sprzeczne z tem, do czego się dąży we wszystkich ćwiczeniach rozluźniających, ćwiczeniach koordynacji i zgrabności. Dlatego też tego sposobu wykonywania ćwiczeń siłowych powinnoby się zupełnie zaniechać. Wchodziłyby zatem głównie w rachubę ćwiczenia siłowe przeciwko ciężarowi własnego ciała, ćwiczenia oporowe we dwóch oraz podnoszenie (tylko „rwanie" i „wyrzucanie", nie zaś „wypychanie") niezbyt dużych ciężarów (mniej więcej $^1/_3$ ciężaru ciała [1]), ewentualnie trochę ćwiczeń ciężarkami lub lepiej maczugami (zob. niżej).

---

[1]) Zob. np. Dr. M. Brustman: „Olympischer Sport" i „Olympisches Trainierbuch".

historiawisly.pl

„Ciężka praca jest silnym 'bodźcem rozwojowym' dla młodego organizmu. Pod jej wpływem powstają nowe włókna mięśniowe lub istniejące już nabierają siły. Powiększenie masy mięśnia może również nastąpić w znacznym stopniu i u dorosłych, szczególnie jeżeli w okresie dojrzewania praca ta została zaniedbana". (Waitzer.) Jednakowoż wskazana tu jest wielka ostrożność, żeby uniknąć: 1) zbyt wielkiego rozrostu mięśni zewnętrznych bez równoległego rozwoju narządów wewnętrznych. „Siłacze dawnych czasów, którzy byli bliscy uduszenia po przebiegnięciu 50 m są ostrzegawczym przykładem przeciw takiemu 'ćwiczeniu samych tylko mięśni'" (Waitzer) i 2) wyrobienia niepożądanego rodzaju mięśni sztywnych, krótkich i guzowatych. Dlatego też ćwiczenia siłowe są tylko dopuszczalne w łączności z innemi rodzajami ćwiczeń, ale w związku z niemi są naogół konieczne, przynajmniej aż do wyrobienia dostatecznej siły wszystkich mięśni. Słowem trzeba przez ćwiczenia siłowe «wytwarzać» mięśnie, a przez ćwiczenia szybkie, naciągające, zluźniające i t. d. «kształcić» je, t. j. dbać o to, żeby te powstające mięśnie były długie, miękkie, szybkie, «zgrane ze sobą», wytrzymałe.

Brak ćwiczeń siłowych w większości sportów nowoczesnych starają się rozmaite narody w różny sposób wyrównać. Oprócz specjalnych ćwiczeń gimnastycznych wprowadzają Finnowie *rzucanie pni drzewnych* [1]), Amerykanie *piłkę lekarską* (zob. str. 302), Niemcy *kąpiele w jamie z gliną*, gdzie każdy ruch napotyka na ogromny opór, podnoszenie ciężarów i t. p.

Jeżeli dzisiaj jest już rzeczą coraz powszechniej

---

[1]) Pnie te ważą w Finlandji i Szwecji 20—40 kg, w Szkocji do 100 kg. W pierwszych dwu krajach rzuca się zazwyczaj podczas zabaw ludowych „na odległość", w Szkocji zawody polegają na tem, żeby przerzucić jak najcięższy pień w ten sposób, by drugim końcem spadł na ziemię.

historiawisly.pl

uznawaną, że ogólne wyrobienie mięśni ciała jest niezbędne dla biegacza, nawet dla długodystansowca [1]), to tembardziej stosuje się to do graczy w piłkę nożną, którym waga mięśni jest potrzebna nietylko pośrednio, ale i bezpośrednio w spotkaniach z przeciwnikami. Nie chodzi tu oczywiście ani o grę brutalną, ani nawet o specjalnie ostrą; właśnie ciężki a zwinny gracz może z łatwością delikatnie odepchnąć przeciwnika i dojść do piłki, nie posługując się żadnemi gwałtownemi ruchami. Byleby wyrobić siłę, nie tracąc nic na szybkości, co jest rzeczą zupełnie możliwą, jak tego dowodzą przykłady amerykańskie.

Celem gimnastyki jest również osiągnięcie zwinności ogólnej, która polega głównie na umiejętności posyłania w stosownych chwilach stosownych rozkazów nerwowych do stosownych mięśni, by pobudzić je do działania ze stosowną siłą i ze stosowną szybkością oraz na *nienapinaniu żadnych niepotrzebnych mięśni.* Stąd różne **ćwiczenia koordynacji, ćwiczenia zwinności, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia akrobatyki parterowej** (wprowadzone do gimnastyki szwedzkiej przez Duńczyków i uprawiane też z zamiłowaniem w Ameryce — były one nauczane u nas gdzie niegdzie przez „Imcię") oraz ćwiczenia zluźniające, o których była już mowa, a które mają za zadanie przyzwyczajenie do zupełnego zwalniania mięśni **(ćwiczenia spoczynku)** i niezależnego ich napinania — grymas twarzy podczas wysiłku, np. podczas biegu na

[1]) Dotyczy to tembardziej «szybkobiegaczy» (sprinterów), dla których konieczność atletycznej muskulatury — szczególnie nóg i pleców — była oddawna przez fachowców uznaną. Dość rozpowszechniona u nas wprost przeciwna opinja pochodzi zapewne stąd, że zupełnie bez treningu ludzie słabi biegną często szybciej od silniejszych — o niewłaściwie zazwyczaj wyrobionych mięśniach — ale do rzeczywiście pierwszorzędnych rezultatów nie można dojść bez wyrobienia muskulatury całego ciała.

historiawisly.pl

100 m, jest dowodem niedostatecznego wyrobienia pod tym względem. Ponieważ więc „dobry styl“ w jakiejkolwiek dyscyplinie sportowej zasadza się w znacznej mierze na dobrej koordynacji i niezależności działania mięśni, przeto ważność ćwiczeń koordynacji i zgrabności, a szczególnie ćwiczeń zluźniających, w gimnastyce sportowej rzuca się w oczy.

Inne jeszcze cele ma gimnastyka na oku w **ćwiczeniach prostujących** i **korektywnych**, dążących szczególnie do *wyrobienia prawidłowej postawy* i do przeciwdziałania ujemnym wpływom życia szkolnego, biurowego i t. p. **(gimnastyka zapobiegawcza)**. Być może, że tak zwana u nas *gimnastyka szwedzka* kładzie zbyt wyłączny nacisk na te ćwiczenia, ale nie można im w każdym razie odmówić bardzo ważnego znaczenia, nietylko ze względów estetycznych, ale i zdrowotnych, a co za tem idzie, nawet i z punktu widzenia samych tylko wyników sportowych. Nie tutaj miejsce na opisywanie prawidłowej postawy i najważniejszych błędów, polegających głównie na zbyt wielkich krzywiznach kręgosłupa, zbyt małej objętości klatki piersiowej, za słabych mięśniach brzusznych i mięśniach ustalających ramię. *Postawa zasadnicza*, zalecana ostatnio w niektórych podręcznikach gimnastyki sportowej, różni się tem tylko od «prawowiernej», że jest może trochę mniej wymuszoną (na co i Knudsen zwraca uwagę) i że stopy nie tworzą kąta 90° (Knudsen podaje już tylko 60°), ale są prawie równoległe, a właściwie ustawione tak, żeby przy nagłym swobodnym lekkim zgięciu kolan, kolana poruszyły się równolegle do siebie, prosto naprzód (jak przy prawidłowym biegu).

Wszystkie wymienione dopiero co rodzaje ćwiczeń starał się Niels Bukh uwzględnić w swej „**gimnastyce podstawowej**“, która jest „próbą wyciągnięcia ze sportu wszystkich pożytecznych ruchów i zestawienia ich pod

historiawisly.pl

postacią umożliwiającą wspólne ich wykonywanie przez znaczniejszą liczbę ćwiczących, pod wodzą jednego kierownika, bez konieczności posługiwania się wieloma przyrządami... Gimnastyka podstawowa jest zatem gimnastyką pracy i ruchu, przez co nadaje się głównie dla zdrowej młodzieży, łaknącej jak najwięcej pracy i życia". Niels Bukh dzieli swe ćwiczenia na *ćwiczenia gibkości (ćwiczenia naciągające), ćwiczenia siły i ćwiczenia zgrabności.* „Ćwiczenie wyrabia tylko wtedy gibkość, jeżeli otwiera możliwości silniejszego niż kiedykolwiek przedtem zgięcia lub wyciągnięcia stawów i członków lub bardziej sprężystego działania mięśni... Ćwiczenie tylko wtedy można uznać za wyrabiające siłę, jeżeli przy nim mięśnie napinają się mocniej, niż są do tego przyzwyczajone... I podobnież należy żądać, żeby ćwiczenia, które mają wyrabiać zwinność, stawiały całkiem nowe wymagania co do współgrania nerwów i mięśni. Gdy się już raz nauczy wykonywania pewnego ćwiczenia, wtedy traci ono zdolność dalszego wyrabiania zręczności, a daje tylko obraz nabytych umiejętności." (Niels Bukh.)

Nie mówiliśmy dotychczas osobno o **ćwiczeniach oddechowych**, gdyż właściwie wszystkie ćwiczenia poprzednie powinny być zarazem i ćwiczeniami oddechowemi, t. j. przyzwyczajać do spokojnego i głębokiego wdychania i zupełnego wydychania. Czy należy uprawiać specjalne ćwiczenia oddechowe, gdy się nie jest zdyszanym, co do tego zdania są podzielone. Nie ulega jednak wątpliwości, iż nie wolno nigdy wstrzymywać oddechu ani na chwilę podczas ćwiczeń gimnastycznych (niezależność działania mięśni!). Przy wyczynach lekkoatletycznych wstrzymuje się oddech tylko chwilowo w momencie największego wysiłku, np. podczas najbardziej wytężonego sprintu dla stworzenia lepszego punktu oparcia dla mięśni, poruszających kończyny dolne.

Trzeba się koniecznie przyzwyczaić do wdychania

historiawisly.pl

i — na co J. P. Müller zwraca szczególną i uzasadnioną uwagę — do wydychania przez nos (szczególnie podczas ćwiczeń w sali i na mrozie), ale nie wynika stąd bynajmniej, żeby w pewnych chwilach szczególnie wytężonej pracy fizycznej, np. podczas biegów lekkoatletycznych lub w bardziej ożywionych momentach meczów futbalowych, należało utrudniać sobie jeszcze zadanie przez odcinanie zapasowego dopływu powietrza do płuc poprzez usta. Komu oddychanie przez nos sprawia trudności, ten powinienby zaprawiać się w tem przez dłuższy przeciąg czasu: podczas spacerów, podczas czytania, zasypiania i t. p.; pod wpływem takiego przymuszania się do oddychania przez nos, nawet wtedy, gdy ono jest utrudnione, znika często lekkie nabrzęknięcie błony śluzowej w nosie, które tamowało wolny przepływ powietrza. Czasem przydaje się też masaż zewnętrzny nosa. Płukanie wodą nie jest naogół zalecane, wystarczy tylko «przewietrzanie». Dopiero gdy to wszystko nie pomoże, należy koniecznie udać się do lekarza i poddać się ewentualnie lekkiej operacji dla przywrócenia drożności nosa, która jest dla sportowca w każdym razie niezbędną.

Wymieniliśmy tu rozmyślnie nazwy tylu rozmaitych rodzajów ćwiczeń gimnastycznych i podnieśliśmy w kilku słowach zalety niektórych z nich, żeby ustrzec od jednostronności i przesady w jakimkolwiek kierunku. Wyliczenie to daje również pewne wyobrażenie o rozległości zadań kierownika gimnastyki, który powinienby być wykwalifikowanym nauczycielem gimnastyki sportowej („nauczycielem sportu“ — *ein Sportlehrer* — jak mówią Niemcy). Ale w braku takiego kierownik sportowy sekcji piłki nożnej może szukać pomocy u lekkoatletów (chociaż metody gimnastyki, rozpowszechnione u naszych lekkoatletów, grzeszą trochę jednostronnością) lub u bardziej postępowych nauczycieli gimnastyki szkol-

historiawisly.pl

nej, albo też nakoniec postarać się sam o nabycie potrzebnych wiadomości z książek. Możnaby mu polecić cytowane już podręczniki Bukha i Waitzera i bardziej «prawowierny», ale uwzględniający już częściowo inowacje Bukha, ćwiczenia zluźniające i t. p., podręcznik gimnastyki „duńskiej“ Knudsena[1]). Oprócz tego kilka ciekawych podręczników było dopiero co wymienionych, a dalsze wskazówki o bibljografji wychowania fizycznego znaleźć można w dziele prof. Piaseckiego.

Kimkolwiekby był ów prowadzący ćwiczenia gimnastyczne sekcji piłki nożnej, musi on — o czem była już mowa na początku niniejszego ustępu — dążyć do tego, żeby dostosowywać ćwiczenia do indywidualności ćwiczących. Graczy silnych, lecz z natury skłonnych do powolności, nie należy zmuszać do ćwiczeń siłowych, trzeba ich nawet ostrzec, żeby i poza klubem takich ćwiczeń nie uprawiali, a zato trzeba cały nacisk położyć na ćwiczenia szybkie i zluźniające. Odwrotnie natomiast należy postępować z graczami słabymi, ale zwinnymi. Dla tych, którzy pędzą zbyt siedzący tryb życia, trzeba jako **ćwiczenia wyrównawcze** wprowadzić **ćwiczenia prostujące**, podobnież *ćwiczenia wyrównawcze górnej części ciała* dla tych futbalistów, których ta połowa jest niedostatecznie rozwinięta wobec dolnej i t. p. Powinnoby się również uwzględnić wszystkie sporty uprawiane w tym samym okresie czasu co gimnastyka; stąd płyną różnice pomiędzy **gimnastyką zimową** (to jest w przerwie futbalowej),

[1]) K. A. Knudsen: „Laerobog i Gymnastik for Seminarier“. Istnieją tłumaczenia angielskie i niemieckie. Podręcznik ten został przyjęty w Anglji za podstawę dla kształcenia nauczycieli gimnastyki dla szkół. Jest on z punktu widzenia sportowca znacznie sympatyczniejszy od „klasycznego“ (lecz przestarzałego) podręcznika gimnastyki szwedzkiej L. M. Törngrena; (tłumaczenie polskie H. Czechowiczowej i T. Dręgiewicza ukazało się niedawno nakładem Książnicy Atlas).

historiawisly.pl

a **gimnastyką letnią** (w sezonie). W letniej gimnastyce futbalowej np., ćwiczenia nóg można ograniczyć do ćwiczeń zluźniających i częściowo naciągających; niektóre ćwiczenia innych mięśni mogą być z korzyścią zastąpione przez stosowne ćwiczenia lekkoatletyczne, „gry gimnastyczne“ i różne «pomoce» treningowe, o których będzie niebawem mowa.

Prowadzący ćwiczenia musi sobie zgóry ułożyć pewien program ćwiczeń (osnowę lekcyjną), np. przez kombinację porządku ćwiczeń, zalecanych w gimnastyce szwedzkiej, z radą Waitzera zaczynania ćwiczeń każdej grupy mięśniowej przez naciąganie, po którem mają nastąpić szybkie skurcze dla zwiększenia szybkości, potem wyrobienie siły przez ćwiczenia oporowe i nakoniec ćwiczenia zluźniające i odsztywniające. Ogólna zasada, to wszechstronność ćwiczeń i stopniowy wzrost ich natężenia ze zmniejszeniem pod sam koniec. Raz przyjętą osnowę lekcyjną zmienia się zazwyczaj tylko stopniowo przez kolejne wprowadzanie nowych ćwiczeń na miejsce dawnych w ten sposób, żeby przejść nieznacznie od zaprawy zimowej do letniej. W pierwszej będą przeważały ćwiczenia ogólnokształcące, w drugiej naciągające i odsztywniające. We właściwej gimnastyce lekkoatletycznej wprowadza się (według wzorów finlandzkich) w drugiej połowie zimy, po dostatecznem przygotowaniu wszystkich narządów wewnętrznych specjalne ćwiczenia do różnych wyczynów lekkoatletycznych **(ćwiczenia „kopjujące styl“)**. Jako odpowiednik w gimnastyce futbalowej możnaby, oprócz specjalnych ćwiczeń lekkoatletycznych do biegów, wprowadzić ćwiczenia przygotowawcze do strzałów, do wózkowania, zwodzenia ciałem, uników, skoków do piłki, gry głową i t. d. W. Meisl zaleca bardzo grę gimnastyczną, zwaną „walką kogutów“. Dla inteligentnego kierownika sportowego otwiera się tu bardzo interesujące i wdzięczne pole działania.

historiawisly.pl

Zaznaczmy jeszcze raz na zakończenie, że krótka choćby lekcja racjonalnej gimnastyki powinnaby być — według wzorów południowo-amerykańskich — stałą częścią składową wszystkich „treningów“ futbalowych, również niezbędną jak np. ćwiczenia startów i biegów. Przy odpowiednim doborze ćwiczeń (znanych już z gimnastyki zimowej) i sprawnem kierownictwie można w 20 — 30 minut przećwiczyć gruntownie wszystkie mięśnie ciała. Pauz pomiędzy poszczególnemi ćwiczeniami można uniknąć w ten sposób, że podczas gdy wszyscy wykonywają jeszcze jedno ćwiczenie, nauczyciel okazuje już (dla przypomnienia) następne, poczem na dany znak, gwizdek lub krótki rozkaz, następuje zmiana. Od czasu do czasu krótkie przerwy są coprawda niezbędne dla uregulowania oddechu, ale można je sprowadzić do minimum przez przeplatanie ćwiczeń zatrudniających różne grupy mięśniowe.

III.

Wyrobienie lekkoatletyczne.

Nie potrzebujemy się tu rozwodzić nad sposobami zaprawiania się w startach i biegach, gdyż lekka atletyka jest sportem, który osiągnął już u nas wcale pokaźny stopień rozwoju; istnieje też u nas sporo wykwalifikowanych instruktorów lekkoatletycznych oraz kilka niezłych podręczników [1]). Dla futbalistów najważniejsze są *ćwiczenia w startach* i *biegach na krótką metę*. Co do

[1]) Z podręczników zagranicznych bardzo praktycznie napisany jest podręcznik W a i t z e r a: „Wie trainiere ich Leichtathletik“ (Deutsche Sportbücherei, Bd. 1, Grethlein & Co, Leipzig), który rozszedł się w Niemczech w kilkudziesięciu tysiącach egzemplarzy.

historiawisly.pl

potrzeby uprawiania biegów dłuższych, to zdania są podzielone. Wiele przemawia za tem, że w zaprawie piłkarzy wystarczą zupełnie dwa okrążenia boiska na dzień, jedno biegiem możliwie swobodnym (na rozruszanie się), drugie „biegiem stylowym“, t. j. z przesadnym uwypukleniem stylu biegów krótkich. Dłuższe biegi mogą wywołać powolność ruchów i sztywność mięśni, a wytrzymałość polega i tak głównie na jak najlepszym stanie zdrowia ogólnego: osiąga się ją zatem przez odpowiednią higjenę, racjonalne ćwiczenia gimnastyczne, skoki przez linkę, ćwiczenia oddechowe i t. d.

Również i *ćwiczenia w chodzie* i *biegi leśne*, szczególnie przed sezonem, mają wielu zwolenników wśród trenerów futbalowych. — Poprzestajemy tu na tych kilku uwagach o tej ważnej kwestji, licząc na to, że niezbędność lekkoatletycznego wyrobienia graczy w piłkę nożną, jest już i u nas rzeczą powszechnie uznaną.

IV.

Uregulowanie trybu życia.

Nie może być mowy o osiągnięciu zadowalających wyników w jakimkolwiek sporcie bez uregulowania całego trybu życia według przepisów racjonalnej zaprawy sportowej. Zaprawa futbalowa nie zalicza się — jak już wiemy — do zbyt surowych, tak że dla piłkarzy wystarczają tu w zupełności przepisy, których każdy dbały o swoje zdrowie trzymać się powinien, a które były już omówione przez d-ra Fuchs-Dybowskiego w części o higjenie osobistej rozdziału poprzedniego. Tutaj potrącimy więc tylko znowu o kilka szczegółów, interesujących szczególnie graczy w piłkę nożną.

Przepisy najlepszego sposobu odżywiania się w każ-

historiawisly.pl

dej okoliczności nie zostały dotychczas ostatecznie przez naukę ustalone, a ponieważ przeciętny futbalista nie jest zazwyczaj w możności przeprowadzania zasadniczych zmian w sposobie swego odżywiania się, więc możemy śmiało przejść nad tem do porządku, odsyłając czytelnika do rozdziału poprzedniego i do dzieł specjalnych. Na szczęście sprawa ta nie przedstawia większej wagi dla piłkarzy i nie można jej np. uważać za upośledzenie futbalistów amatorów wobec zawodowców, gdyż jeżeli ktoś dobrze się czuje na tym wikcie, który stale spożywa, to niema naogół powodu wprowadzania w nim zasadniczych zmian, tem bardziej, że kwestja przyzwyczajenia gra tu może najważniejszą rolę. Wystarczy wskazać na to, że ciężko strawne, ostre i wzdymające potrawy nie są odpowiednie dla sportowca.

Dr. M. Boigey [1]) zaleca intensywne odżywianie cukrem przed wytężonemi wysiłkami fizycznemi. Liczne i nader urozmaicone doświadczenia doktorów Drouineau, Grandeau i Steinitzera wykazały zgodnie **użyteczność cukru dla sportowców,** żołnierzy i t. d. Dzienna porcja treningowa powinna według nich wynosić 40 do 70 gramów cukru dodatkowego. Również i wielu trenerów lekkoatletycznych poleca z własnego doświadczenia powiększenie konsumcji cukru podczas okresów treningowych.

Znacznie ważniejszą rzeczą od tego: co się je, jest to: jak się je. Tutaj możemy przypomnieć, jako powszechnie uznane, następujące zasady:

1) dobrze żuć;
2) jeść regularnie;
3) nie objadać się;
4) nie jeść zaraz przed, ani po zmęczeniu fizycznem.

---

[1]) Maurice Boigey: „L'élevage humain", Payot & C-ie, Paris.

historiawisly.pl

Ad 1). Zazwyczaj jada się dziś zbyt pośpiesznie, nerwowo. Doświadczenia, przeprowadzone w Yale University w Ameryce, z których niektóre trwały do dwu lat, wykazały, że dobre żucie pokarmów przyczynia się do wyrobienia dobrego rodzaju mięśni. Wystarczy przez pewien czas przymuszać się świadomie do spokojnego jedzenia i dokładnego rozdrabniania pokarmu w ustach, żeby po pewnym czasie czynność ta stała się prawie podświadomą, żeby „trawienie w głowie“ — jak się wyraża Horace Fletcher [1]), jeden z amerykańskich apostołów dobrego przeżuwania pokarmów (i nie objadania się) — stało się trwałem przyzwyczajeniem. W związku z tem stoi konieczność troskliwej opieki nad zębami dla każdego sportowca!

Ad 2). Każdy nieledwie jest przyzwyczajony do spożywania posiłków w oznaczonych porach dnia, co jest rzeczą zewszechmiar pochwały godną. Również i podczas wycieczek sportowych należałoby dążyć do tego, żeby nie zmieniać godzin głównych posiłków. M. Brustmann twierdzi, że lepiej jest zastąpić jeden z posiłków czekoladą i owocami np., niż spożyć go w niezwykłej porze. Amerykanie tak dobrze rozumieją potrzebę regularności w odżywianiu, że przywożą np. ze sobą na Olimpjady własnych kucharzy. Nie mogąc ich pod tym względem naśladować, kierownicy naszych wycieczek piłkarskich powinniby przynajmniej starać się o ile możności zapewnić swym «podwładnym» wikt jak najpodobniejszy do domowego. Niejedno już zapewne niepowodzenie naszych drużyn zagranicą dałoby się, przynajmniej w części, wytłumaczyć niestosowaniem się do tego przepisu.

---

[1]) Zob. np. Horace Fletcher: „Fletcherism: What it is or How I became young at sixty“ („Co to jest fleczeryzm albo jak stałem się młody mając lat sześćdziesiąt“), Ewart, Seymour & Co., London.

historiawisly.pl

Ad 3). W poprzednim rozdziale była mowa o tem, że naogół czynny sportowiec musi jeść więcej od zwykłego śmiertelnika. Ale pierwotną przyczyną tego musi być powiększenie apetytu, które wywołuje dopiero zwiększone wchłanianie pokarmów. Wszelkie przymuszanie się do jedzenia, gdy się nie ma do tego ochoty, jest zawsze i bezwarunkowo szkodliwe. Naogół biorąc, ludzie jedzą dzisiaj zbyt wiele. Powinnoby się sobie postawić za zasadę — jak radzi H. Fletcher — żeby jeść tylko aż do zaspokojenia „prawdziwego apetytu", gdy ślinka idzie do ust na samą myśl o kawałku chleba z masłem, a nie aż do chwili, gdy się już więcej nie może. Po wstaniu od stołu powinnoby się zawsze mieć uczucie, że zjadłoby się jeszcze z przyjemnością drugi obiad. Niektórzy radzą, żeby szczególnie dzień przed ważnemi zawodami jeść trochę mniej niż zwyczajnie, by dać w ten sposób lepiej wypocząć sercu, które pośrednio bierze też udział w trawieniu.

Ad 4). Niektórzy podają 1 1/2 godziny, jako minimum odstępu czasu pomiędzy posiłkiem, a następującem ćwiczeniem fizycznem, ale trenerzy finlandzcy np. nie pozwalają lekkoatletom jeść 4 1/2 godz. przed zawodami. Na wycieczkach zatem znacznie lepiej jest opuścić zupełnie obiad, zastępując go lekką przekąską (w pociągu), aniżeli jeść tuż przed meczem. Gdy się nie jest krępowany żadnemi warunkami zewnętrznemi, to najlepiej zjeść normalny, porządny obiad 4 1/2 godziny przed meczem [1]) i następnie jeżeli się nie może przetrzymać bez jedzenia tych kilka godzin do meczu, to zjeść kawałek czekolady lub trochę owoców tuż przed grą.

Również i po meczu lepiej jest zaraz nie jeść, dopóki się trochę nie odpocznie.

---

[1]) Wielokrotny internacjonał angielski J. Pennington radzi jeść w dniu zawodów lżejszy obiad, najlepiej z ryby, w parę godzin przed zawodami.

historiawisly.pl

Napój sportowca, to woda, (chociaż picie nadmiernych ilości wody w dnie gorące, działa naogół osłabiająco). Konieczność wstrzymania się od napojów alkoholowych (z wyjątkiem może piwa w niewielkich ilościach) jest dzisiaj tak powszechnie uznawaną prawdą nawet w kołach futbalowych, że nie potrzeba jej chyba bliżej uzasadniać. Niestety z uznaniem tym nie zawsze idzie w parze wstrzemięźliwość w jedzeniu i piciu. Są gracze, którzy wiedzą, że picie im szkodzi, ale nie mogą się od tego powstrzymać, pocieszając się przykładem — nielicznych zresztą — sportowców, którym udaje się przez pewien czas połączyć sukcesy sportowe ze szczególnem upodobaniem do kieliszka. Przykłady te nie udowadniają jednak bynajmniej błędności tezy o szkodliwości alkoholu. Organizm ludzki jest tworem tak przedziwnym, że posiada zdolność dostosowywania się nawet do wyraźnie szkodliwych wpływów zewnętrznych i przez pewien czas lekceważenie najelementarniejszych wymogów higjeny może nie odbijać się wogóle na wyczynach sportowych. Ale do czasu dzban wodę nosi. „Gdy grywałem w meczach międzynarodowych — pisze J. Pennington — znajdowałem zazwyczaj, że ośmiu lub dziewięciu moich kolegów-graczy było zupełnemi abstynentami". Wróble śpiewają na dachu o pewnym klubie krakowskim, który przez długie lata nie mógł dojść do szczytu chwały dzięki kultowi Bachusa i dopiero po wyplenieniu tego zwyczaju przez energicznego prezesa osiągnął dawno upragniony cel swych marzeń.

Nie każdy kto pije jest pijakiem, ale każdy nieledwie kto pali jest nałogowym palaczem i w tem leży szczególne niebezpieczeństwo tego brzydkiego przyzwyczajenia, które prędzej czy później musi się odbić niekorzystnie na zdrowiu sportsmena. Palenie fajki — zwłaszcza tytoniów angielskich o smaku i zapachu figowym — jest (według d-ra Fuchs-Dybowskiego)

historiawisly.pl

mniej szkodliwe od papierosów i cygar. Jeżeli ktoś nie może oduczyć się zupełnie od palenia, to niech przynajmniej powstrzyma się od tego zaraz po meczach i treningach, dopóki oddech jest przyśpieszony, gdyż wtedy wchłanianie dymu tytoniowego jest szczególnie szkodliwe. Niektórzy doradzają też wstrzymanie się od palenia przez cały dzień poprzedzający dzień zawodów i przedpołudniem w dniu zawodów; ale na niektórych graczy może to działać niekorzystnie przez zwiększenie zdenerwowania przed meczem i wtedy lepiej jest nie przestrzegać zbyt ściśle powyższego przepisu. Trener lub kierownik sportowy musi być dobrym psychologiem! — Kierownicy wycieczek futbalowych, zważcie na to, że nudy w pociągu przyczyniają się zazwyczaj do zbyt intensywnego zużywania tytoniu, czemu trzeba koniecznie w ten czy inny sposób przeciwdziałać, gdyż może się to łatwo odbić na formie, szczególnie na wytrzymałości, danych graczy podczas meczu, na który się jedzie. — Pamiętać również należy o tem, że niepalący nie wiele mają korzyści ze swego niepalenia, gdy przebywają godzinami w dymie.

Na zakończenie tego ustępu kilka uwag o treningu osobistym, pióra Władysława Pytlasińskiego: „Kwestja diety dla sportowca, a raczej sposobu odżywiania się, do dziś nie została jeszcze uregulowaną. Faktem jest, że nadmierne odżywianie nie jest zalecane bez względu na dział sportu, w jakim zawodnik trening przechodzi. W Anglji, tej kolebce większości sportów, porzucono starą metodę obfitego wchłaniania pokarmów. Z chwilą, kiedy na 'ringi' bokserskie zaczęły występować jednostki inteligentne, kiedy amatorstwo sportowe stało się tematem dociekań naukowych, kiedy doświadczenia chemji i fizjologji stały się znane sportowcom, zmieniono gruntownie zasady dietetyczne. Co według dawniejszych zapatrywań dla treningu sportowego było

historiawisly.pl

uważane za szkodliwe, np. cukier, dzisiejsza metoda zaleca jako środek spożywczy, wzmagający energję mięśniową, a zatem pożyteczny. Podczas kiedy dawniej zalecano przy treningu nieomal wyłącznie potrawy mięsne, dzisiaj sportsmeni-jarosze dowodzą, że tylko kuchnia jarska jest właściwą dla trenującego zawodnika.

Z własnego doświadczenia wiem, że rozmaitość w pokarmach jest najwłaściwszą zasadą. Przytem należy wystrzegać się pokarmów pikantnych, które często używane demoralizują organy trawienia, tak że te wymagają coraz więcej środków zaostrzających i napojów, co przy treningu sportowym bynajmniej nie jest pożądane. Z tych samych względów, jako pokarmy najodpowiedniejsze uważam takie, które najmniej podlegają przeróbce i przemianie z ich naturalnego stanu na preparaty sztuczne. Jeżeli to jest pokarm mięsny, niechaj ze swego pierwotnego stanu jak najmniej utraca pomimo przygotowania go do stanu jadalności, to samo nadmienić wypada i o innych pokarmach, zawierających większe ilości części pożywnych, jak nabiał, rośliny strączkowe, ryż etc. W zasadzie jestem przekonany, że więcej szkody popełnia się przez nadmierne odżywianie, aniżeli przez zbyt skromne. Najracjonalniej jest w takich razach nadsłuchiwać głosu natury czyli stosować się do potrzeb i wymogów natury z tem, że zawsze sztucznie rozepchany żołądek ma wymagania nienormalne.

Niemniej ważnem zadaniem podczas treningu jest powściągliwość. Powściągliwym należy być we wszystkiem, co choć w najmniejszym stopniu może osłabić siły fizyczne, moralne lub psychiczne zawodnika. Tymczasem przyzwyczajenia życiowe, przyjemności, rozrywki, niestety rzadko są zgodne z zasadami higjeny. Alkohol, tytoń, różne inne używki oraz przyjemności w rodzaju kart, bilardu, sal balowych i t. p., są pod wielu względ-

historiawisly.pl

dami dla zawodnika nieodpowiednie. Nerwy przy treningu sportowym aż nazbyt wiele mają do roboty, przeto nie należy ich drażnić przez używanie alkoholu lub palenie tytoniu. Żadne tłumaczenia o trunkach, zawierających większą lub mniejszą ilość alkoholu, nie mogą przy treningu być uwzględniane. Woda lub mleko — oto jedyne dozwolone trunki dla zawodnika; alkohol, podnoszący czasowo napięcie nerwowe, powoduje w następstwie reakcję, a z nią osłabienie systemu nerwowego i upadek sił. Należy sobie dokładnie uprzytomnić fakt, że wydajność sił potrzebnych dla zawodnika zależną jest od sprawności wszystkich funkcyj organizmu, przedewszystkiem nerwów i serca.

To samo mniej więcej da się powiedzieć i o tytoniu. Palacze tytoniu wynajdują najrozmaitsze powody dla wytłumaczenia swego przyzwyczajenia czy nałogu, lecz nikt nie jest w stanie zaprzeczyć ujemnym wpływom, jakie wywiera palenie na pracę serca i działalność organów trawienia, pomijając wpływ jego na umysł.

Mówiąc o powściągliwości w rozrywkach, miałem na myśli te, które zmuszają do przebywania w złem powietrzu, w kurzu i zaduchu. Tańce w zamkniętych salonach, gdzie kurz gołem okiem nieuchwytny osiada na zmęczonych i głęboko wdychających płucach, gdzie kilkanaście lub kilkadziesiąt pracujących piersi czerpie zatrute własnym kwasem węglowym powietrze, gra w bilard lub w karty w dusznych i pełnych tytoniowego dymu pomieszczeniach — oto rozrywki, których unikajmy w czasie treningu.

Przechodząc kolejno do powściągliwości płciowej, staję przed tak doniosłem zagadnieniem, iż boję się, czy będę mógł dość jasno i przekonywająco je oświetlić, aby jego ważność należycie została oceniona. Powściągliwość płciowa jest to skarbonka, gdzie składamy grosz do grosza, aby stworzyć kapitał, z którego następnie czerpać

historiawisly.pl

będziemy na budowę przybytku własnej sławy jako sportowca. Nie śpieszcie się z rozpoczęciem życia płciowego; sport powinien być dla was środkiem zabezpieczającym od pożądań płciowych. Organizm umiejętnie prowadzony potrafi wszystkie wytworzone przez siebie wartości obrócić na wzrost siły i energji. Jeśli zauważymy, ile energji potrzebują nerwy i mięśnie w czasie treningu, łatwo ocenimy, jak wielkie szkody przynosi każda w tym kierunku ekspansja. W życiu zwykłem nie dostrzega się tego tak wyraziście, ale przy treningu szkodliwe następstwa dostrzega się natychmiast w wynikach."

V.

«Pomoce treningowe».

Istnieje cały szereg różnych ćwiczeń pomocniczych dla przygotowania graczy w piłkę nożną, z których niektóre grają tak ważną rolę, że można je uważać niejako za niezbędną część zaprawy futbalowej. Do tych należą w szczególności skakanka i piłka lekarska. **Skakanie przez linkę**, znane z zabaw dziecinnych, jest tak świetnem ćwiczeniem dla wyrobienia elastyczności mięśni nóg i wytrzymałości ogólnej, że w krajach o wysoko stojącym poziomie sportowym jest ono uprawiane przez zwolenników wszystkich niemal gałęzi sportu; bokserzy zawodowi i atleci amerykańscy włączyli je do stałego programu dziennego zaprawy, w lekkiej atletyce, futbalu, tennisie i t. d. oddaje ono również znaczne usługi. W naszych kołach futbalowych rozpowszechnienie tego ćwiczenia idzie niestety jak po grudzie, pomimo usiłowań kilku trenerów zagranicznych. Chodzi głównie o przebrnięcie okresu pierwszych nieudolnych prób, kiedy to skakanie o lince szybko męczy i doprowadza

historiawisly.pl

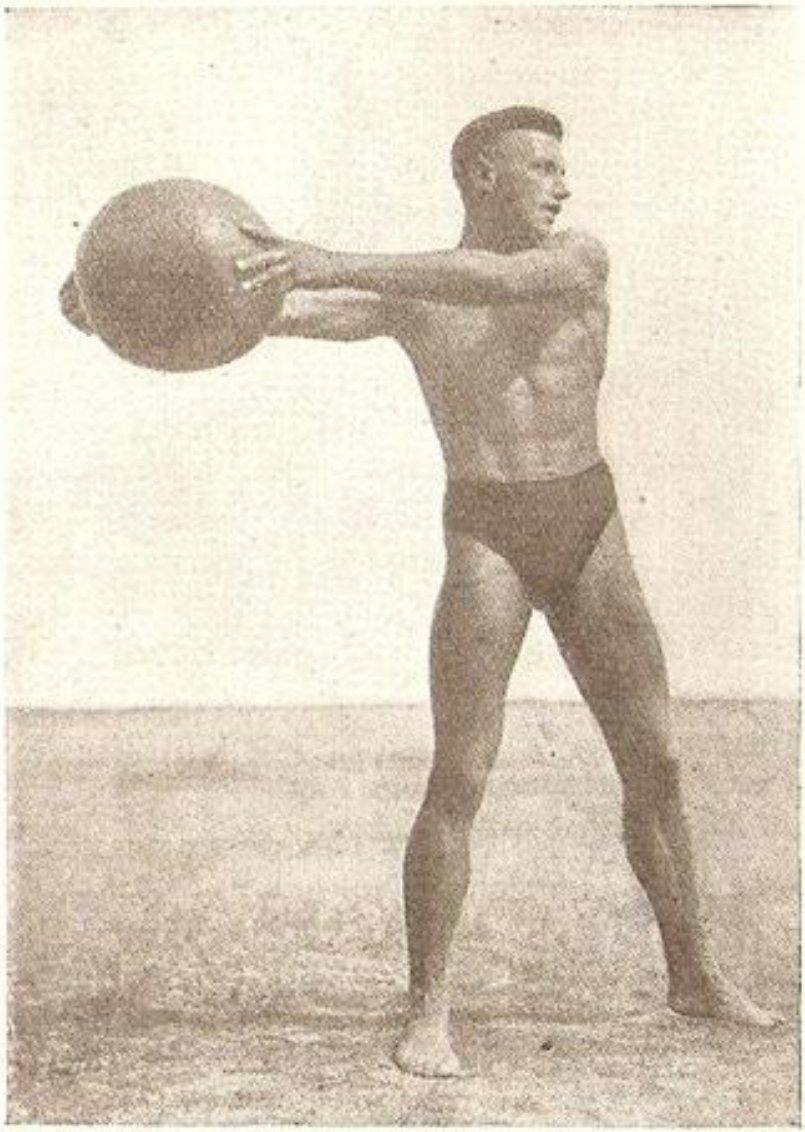
łatwo do zniechęcenia. Ale po dojściu do wprawy ćwiczenie to staje się coraz bardziej zajmujące, a półgodzinne skakanie bez przerwy nie zalicza się bynajmniej do wyjątkowych wyczynów. Rozmaitość sposobów posługiwania się linką jest wielka. Można ją obracać do przodu i do tyłu (a nawet i do boku, trzymając jedną rękę przed, drugą za ciałem), skakać na jednej nodze, na obu, z jednej na drugą, dwa razy na jeden obrót lub raz i t. p. Istnieje też wiele warjantów i sztuczek, które można wplatać do zwykłego skakania po dojściu do wprawy.

Niezrównanym wprost sposobem wyrobienia siły bez straty szybkości jest **piłka lekarska** (amerykańska *medicine-ball*). Jest to okrągła piłka skórzana o średnicy 35—40 cm, wypełniona najlepiej końskim włosiem i ważąca 3 kg [1]). Jako namiastka może służyć stara skóra futbalowa, napełniona np. pakułami i kamieniami o okrągłych kształtach. Robią też piłki lekarskie z innego materjału, np. z płótna żaglowego. Ale skóra jest nietylko trwalsza, ale i przyjemniejsza przy łapaniu i lepiej zachowuje kształt piłki (nie wolno na piłce lekarskiej siadać, ani jej kopać, żeby nie zbijać zbytnio jej «wnętrzności»). Średnica piłki powinnaby równać się mniej więcej szerokości ramion. Ćwiczenia piłką lekarską grają od dłuższego czasu ważną rolę w amerykańskiej „kulturze fizycznej“, a w nowszych czasach rozpowszechniły się też znacznie w Niemczech, gdzie zostały również wprowadzone do armji. Ćwiczenia „piłą“ polegają na różnych rodzajach rzutów, pojedyńczo lub jeden do dru-

[1]) Podaję tu wymiary i wagę najbardziej rozpowszechnioną w Ameryce i w Niemczech. Podobno w Czechach i we Lwowie, dzięki staraniom d-ra Fuchs-Dybowskiego, używane są piłki owalne, znacznie większe (50 i 60 cm. średnicy) i cięższe, bo ważące dla dorosłych mężczyzn $7\frac{1}{4}$ kg. Dr. Fuchs-Dybowski radzi też piłkę lekarską nazywać wprost „piłą“.

historiawisly.pl

giego. Można nią rzucać zwyczajnie z prawej lub z lewej strony dwiema rękami (skręt tułowia o rękach prawie wy-



Ryc. 78. Ogólne wyrobienie ciała przez ćwiczenia piłką lekarską.

prostowanych), z ponad głowy jak przy wrzucie piłki z autu, wtył za siebie między nogami lub nad głową,

historiawisly.pl

jedną ręką jak przy pchnięciu kuli i t. p. Łapać można również obiema rękami lub jedną. Dobrem ćwiczeniem dla futbalistów jest łapanie piłki, rzuconej zbliska przez drugiego gracza, przyczem można dojść do takiej wprawy, by łapać najsilniej nawet rzucone piłki z metrowej odległości. Można też żonglować dwiema piłkami samemu lub trzema we dwóch i t. p. Mając kilka piłek do rozporządzenia, można wprowadzić różne gry, sztafety i t. p. Jedną piłką można grać w „wała“ rękami, podobnie jak piłką nożną nogami: wszyscy gracze, z wyjątkiem jednego, ustawiają się w koło i rzucają piłkę pomiędzy sobą, a „wal“ (lub dwu wałów) stara się wewnątrz koła piłkę schwytać. Albo też naodwrót gracze tworzący koło starają się trafić piłką gracza pośrodku. I t. p., i t. d.

Na zakończenie pochwała piłki lekarskiej, pióra H. Suréna: [1]) „Ćwiczyć piłką, to dawać wolność członkom, to budzić indywidualność, to podnosić radość życia. Gimnastyka piłką lekarską wlewa w ciało siłę i wytrzymałość, zaostrza zmysły i zdolność koncentracji, daje siłę nerwom, wyrabia zwinność i zgrabność ruchów.“

Podobne zalety do gimnastyki piłką lekarską ma też posiadać **gimnastyka kulami żelaznemi** lub młotem [2]).

Wspomnieliśmy już kilka razy o bliskim związku, który zachodzi pomiędzy futbalem a boksem. Oba te sporty wyrabiają nietylko te same cechy fizyczne, a szczególniej moralne, ale każdy z nich może bardzo dobrze służyć jako sport „wyrównawczy“ dla drugiego. Tutaj, mówiąc o «pomocach treningowych», musimy wspomnieć specjalnie o **piłce bokserskiej** *(punching ball)* i o „żywej piłce bokserskiej“ Knesebecka. Szczegóły ćwiczeń z pun-

---

[1]) Zob. H. Surén: „Surén — Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkworten“, Dieck & Co, Stuttgart.

[2]) Zob. np. H. Surén: „Gymnastik mit Sportgerät“, Dieck & Co, Stuttgart.

historiawisly.pl

czyngbalem znaleźć można w podręcznikach do boksu lub w dziełkach specjalnych [1]). Ćwiczenia te wpływają tak korzystnie na wyrobienie szybkości ruchów (nietylko rąk), że zagranicą używa się ich nietylko w zaprawie bokserskiej, ale i w wielu innych sportach oraz jako system gimnastyki pokojowej dla zdrowia, znacznie bardziej zajmujący od ćwiczeń wolnych, z ciężarkami i t. p. Tilden zaleca je dla tennisistów, Chayriguès i wielu innych autorów — dla bramkarzy futbalowych i t. p. Kluby, posiadające własne lokale, powinny koniecznie zaopatrzyć się w piłkę do boksowania, a jeszcze lepiej w dwie: jedną, napiętą na gumach, drugą, wiszącą swobodnie pod platformą. Nie tutaj miejsce na wchodzenie w szczegóły.

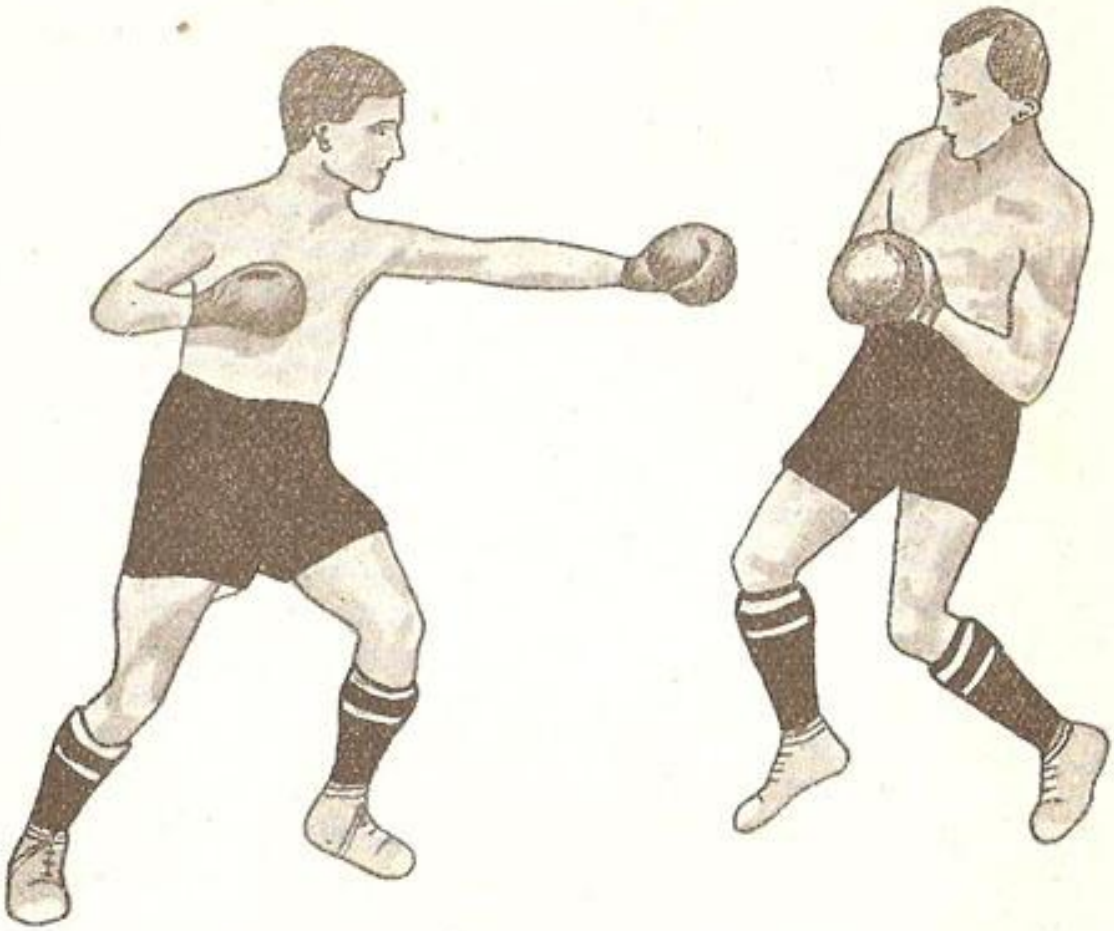
„Żywa piłka bokserska“ jest to ćwiczenie, które Kneseb eck gorąco zaleca dla futbalistów i przy wyliczaniu tak zwanych „ćwiczeń uzupełniających“ uważa je za najważniejsze z wszystkich. Jest to pewnego rodzaju uproszczone boksowanie dla futbalistów, przedstawione na ryc. 79; ma ono tę zaletę, że nie wymaga długiego czasu do wyuczenia się i nie pociąga za sobą żadnych «nieprzyjemności» jak zwykły trening bokserski dla początkujących. W ćwiczeniu tem bierze udział dwóch przeciwników, obaj ubrani w rękawiczki do boksowania (treningowe po 8 uncyj). Jeden z nich jest „piłką“; trzyma on obie ręce jedna na drugiej przyciśnięte do żołądka i unika ciosów przeciwnika ruchami całego ciała, drugi bije w te rękawice bokserskiemi ciosami prostemi. Po minucie role się zmieniają. Ćwiczenie to jest znacznie

---

[1]) Np. Tom Carpenter: „Ball Punching“, Athletic Publications, London; Gunner Moir: „Ball Punching“, „Health und Strengh“, London; Young Corbett: „How to Punch the Bag“, British Sports Publishing Company, London; Fr. Henze: „Das Training des Boxers an Ball und Sandsack“, Dieck & Co, Stuttgart.

historiawisly.pl

bardziej męczące, niżby się to mogło zdawać na pierwszy rzut oka i gdy po kilku tygodniach nasi boksujący się futbaliści dojdą do takiej wprawy, że będą mogli bez zmęczenia bić się rzetelnie przez dwa razy po dwie



Ryc. 79. „Żywa piłka bokserska".

minuty lub nawet dwa razy po trzy, będzie to — według Knesebecka — dobrze świadczyło o ich wytrzymałości. Zresztą całe ćwiczenie ma wyglądać jak najbardziej podobnie do boksowania: sprężysta i lekka „praca nóg", elastyczne i swobodne unikanie ciosów, jak najwięcej zwodów z obu stron i t. d. Wszystkie inne uderzenia prócz lewych i prawych ciosów prostych

historiawisly.pl

w żołądek są wzbronione. Dobrze jest również urządzić z czterech chorągiewek i sznura coś w rodzaju „ringu“ bokserskiego, żeby uniknąć zbyt dalekiego rozbiegania się walczących; tę namiastkę ringu można również zastąpić resztą ćwiczących, którzy się trzymają za ręce.

Ostatnią pomocą treningową, często wyliczaną w podręcznikach angielskich, są **maczugi**. Ćwiczenia maczugami, tak jak się je uprawia w Anglji, różnią się tem np. od sokolich, że maczugi są cięższe (około 1 kg każda) i trzymane nie końcami palców, ale całą dłonią, przez co ćwiczenia te z raczej pokazowych stają się ogólnie kształcące, szczególnie dla rąk i pleców. Oddają one dobre usługi jako ćwiczenia „wyrównawcze“ górnej części ciała dla graczy w piłkę nożną.

Również i gra w piłkę olbrzymią *(push-ball)* ma dużo zalet pod tym względem; niestety rozpowszechnieniu się tego sportu stoi na przeszkodzie wysoka cena tych piłek. Przepisany puszbal, wyrabiany przez słynną wytwórnię Shilcocka w Birmingham, ma półtora metra średnicy, waży 22 1/2 kg, a zewnętrzna jego powłoka ze skóry — wewnętrzna jest gumowa, jak w piłce nożnej — posiada przeszło 10000 ściegów [1]).

VI.

Rozkład dzienny ćwiczeń.

Nie jest rzeczą konieczną, ani nawet pożądaną, żeby wszystkie kluby przeprowadzały treningi według tego samego schematu, gdyż indywidualność graczy,

---

[1]) Mniejsze piłki o 90 cm. średnicy i ważące tylko 12—15 kg, kosztują w Pradze czeskiej 1600 — 1800 koron (Rott, Małe Namesti, Praha).

historiawisly.pl

wolny czas stojący im do rozporządzenia, warunki terenowe, wreszcie styl gry, do którego się dąży, grają tu rolę rozstrzygającą, a ilość różnych sposobów i pomocy treningowych jest tak wielka, że trzeba z konieczności zdecydować się na wybór tylko niektórych z nich. Rozdział niniejszy, a częściowo i następny, ma zatem tylko służyć trenerowi lub kierownikowi sportowemu sekcji piłki nożnej za podstawę do ułożenia szczegółowego planu zaprawy dla poszczególnych drużyn, czy też graczy, na każdy dzień tygodnia. Dla przykładu tylko podane są poniżej zdania kilku fachowców zagranicznych w tej sprawie.

Zawodowiec angielski A. Wilson pisze: „Sądzę, że najlepszy sposób utrzymania się w dobrej kondycji fizycznej polega na następujących zasadach: 1) dużo świeżego powietrza, 2) dużo golfa, cricketu, tennisu i pływania, 3) dostosowanie ilości treningu do swego wzrostu i wagi, 4) przeznaczenie 4 dni w tygodniu na treningi, jak następuje [1]):

Wtorek: ćwiczenia z piłką;

Środa: 4 do 5 sprintów i jedno okrążenie boiska w dobrem tempie;

Czwartek: to samo co we wtorek, ale z dodatkiem ćwiczeń piłką bokserską.

Piątek: jedno okrążenie boiska dla przygotowania płuc na sobotę."

Widzimy więc, że zawodowcy angielscy trzymają się naogół zasady: mało, ale często, która posiada również licznych zwolenników wśród nieangielskich teoretyków futbalu, lecz nie da się zawsze zastosować w praktyce. Inny zawodowiec angielski, Andy Ducat, opisuje treningi swych kolegów w następujący

---

[1]) Należy uwzględnić, że mecze w Anglji odbywają się w soboty.

historiawisly.pl

sposób: „Futbalista zawodowy podlega specjalnemu treningowi, który się składa z dwu części, a mianowicie z treningu 'fizycznego' dla doprowadzenia go do kondycji i utrzymania w niej i z właściwego treningu futbalowego dla 'zachowania jego umiejętności futbalowych', niezależnie od strony fizycznej. Obie te części zaprawy odbywają się zazwyczaj jednocześnie. Normalny przebieg treningu kondycyjnego polega na różnych ćwiczeniach, jak skakanie o lince, bieg na krótkie mety, ćwiczenia z piłką do boksowania i szybki marsz od czasu do czasu. Wartość sprintów jest oczywista dla każdego, ale ćwiczenia w chodzie są często niedoceniane. Szybki chód wprowadza w ruch różne mięśnie, śpiące podczas biegu, a przynajmniej zatrudnia je w sposób odmienny. Żeby być fizycznie 'fit' trzeba doprowadzić wszystkie mięśnie do doskonałości."

„Przy zaprawie graczy w piłkę nożną należy trzymać się zasady: mało, ale gruntownie. Granie całemi godzinami jest marnowaniem sił i psuje wszelkie zaczątki formy. Codzienne jednogodzinne ćwiczenia z piłką wystarczają dla futbalisty w zupełności. Prócz właściwej gry należy jeszcze bowiem uprawiać ćwiczenia dodatkowe, które bywają niestety często zaniedbywane. A jednak każdy gracz w piłkę nożną musi koniecznie poświęcić szczególną uwagę na wyrobienie górnej części ciała. Powinien więc uprawiać biegi na krótką metę, przy których praca kończyn górnych jest również bardzo wydajną, ćwiczenia ciężarkami oraz boksowanie, które powiększa zdolność koncentracji i jest przeto szczególnie polecenia godne. W lecie można dojść do tego samego celu przez uprawianie lekkiej atletyki, tennisu, cricketu, pływania (crawlem) albo gimnastyki. I w tem również mogą nam Anglicy służyć za wzór. Oprócz zwiększenia siły rąk trzeba również powiększyć zdolność do skakania przez ćwiczenia

historiawisly.pl

skoków, najlepiej bez rozbiegu i skakania o lince. Trzeba również dbać o wyrobienie wytrzymałości przez biegi leśne i na bieżni.

Oto kilka ogólnych zasad treningowych: 1) ćwiczyć codziennie, 2) krótko, ale energicznie, 3) łączyć ćwiczenia piłką z ćwiczeniami uzupełniającemi, 4) powiększać powoli natężenie ćwiczeń, 5) wprowadzać przerwy odpoczynkowe, 6) nie pozostawać dłużej w treningu jak 6 miesięcy, 7) w 'spokojnej' porze roku uprawiać jakiś sport 'poboczny', 8) ćwiczyć, o ile możności, pod okiem trenera, 9) przypatrywać się dobrym meczom i obserwować przytem dokładnie wytrawnych graczy." (A. Fendrich i G. P. Blaschke.)

„Drużyna, którą ciężkie czekają rozgrywki, powinna się do tego fachowo przygotować. Doświadczeni nauczyciele sportowi zalecają następujący rozkład ćwiczeń:

Poniedziałek: dzień odpoczynku. Dla usunięcia ewentualnej sztywności w mięśniach zaleca się kąpiele tureckie.

Wtorek: 10 biegów po 60 m, następnie bieg naokoło boiska w spokojnem tempie, potem szybki chód naokoło boiska, znowu bieg (2 razy), chód, bieg (3 razy) i na zakończenie wytarcie ciała ręcznikiem kąpielowym.

Środa: ćwiczenia z piłką. Prowadzenie piłki, główki, strzelanie, kornery, pół godziny skakania o lince, wytarcie ciała zimną wodą.

Czwartek: jak we wtorek. Na zakończenie pół godziny skakania o lince.

Piątek: ćwiczenia z piłką, rzuty karne, podawanie, dla skrzydłowych centrowanie.

Sobota: dzień odpoczynku." (G. P. Blaschke.)

Holenderska Komisja Przygotowań na Olimpjadę wydała następujące przepisy dla graczy w piłkę nożną: Co rano 30 minut ćwiczeń stawów skokowych i kolanowych oraz mięśni nóg, następnie zmy-

historiawisly.pl

cie całego ciała zimną wodą i wytarcie ręcznikiem kąpielowym.

Poniedziałek: marsz z szybkością 6 km na godzinę.

Wtorek: przed południem bieg na 100 m (16 sek), trochę skoków wdal i wzwyż, bieg na 500 m (3 min); po południu ćwiczenia z piłką, następnie marsz godzinny (8 km).

Środa: biegi na 80 — 90 m, skoki wdal i wzwyż; po południu marsz półtoragodzinny (15 km), potem ćwiczenia z piłką, o ile czas na to pozwoli.

Czwartek: jak w środę.

Piątek: jak we wtorek.

Sobota: jak w poniedziałek. Ćwiczenia gimnastyczne i w chodzie powinny być jednak wykonane wczesnym rankiem, aby móc cały czas pozostały poświęcić na odpoczynek.

W razie niemożności uprawiania biegów i skoków przed południem, można je zastąpić skakaniem o lince.

Pożywienie obfite, ale nie za tłuste. Alkohol i palenie surowo wzbronione.

VII.

Pochwała masażu [1]).

Prawidłowy masaż jest sztuką, którą w pełni opanować można tylko przez długotrwałe ćwiczenie pod okiem fachowego nauczyciela. Sztukę tę uprawiają od-

---

[1]) Zob. np. Dr. Full: „Finnische Sportmassage", Charlottenburg 1926; H. Joseph Fay: „Scientific Massage for Athletes", Athletic Publications Ltd, 2-nd. ed., London; Dr. Rufier: „Traité Pratique du Massage Sportif", Librairie Garnier Frères, Paris; Franz Kirchberg: „Sportmassage" („Handbuch der Leibesübungen", Bd. 5), Weidmannche Buch-

historiawisly.pl

dawiendawna narody północy. Mowa o niej już w najstarszej epopei ludowej fińskiej, Kalevala, gdzie pierwszy Finn, Wainamoinen, sposobem tym uzdrawia tłumnie się do niego garnących chorych. W nowszych czasach zaczęto ją stosować w sporcie, osiągając świetne wprost wyniki. To samo widzimy i w Stanach Zjednoczonych Ameryki i w Australji. We wszystkich tych krajach masaż jest uważany za niezbędną część przygotowania sportowego, a każdy większy klub posiada przynajmniej jednego wyspecjalizowanego masażystę na swe usługi. H. J. Fay, „autorytet w sprawach masażu atletycznego w Australji", twierdzi wprost, że dla lekkoatlety masaż stanowi równie ważną część jego przygotowania jak samo ćwiczenie na bieżni.

Najwięcej rozgłosu zyskała w ostatnich czasach **metoda fińska**, chociaż i amerykańska i australijska mogą się od dłuższego czasu poszczycić świetnemi rezultatami. Mają one wszystkie to wspólnego, że są energiczne (chociaż powolne) i głęboko sięgające, czem różnią się zasadniczo od metody niemieckiej i angielskiej albo lepiej staroniemieckiej i staroangielskiej, gdyż obecnie w Niemczech np. stosują już prawie ogólnie masaż fiński i myślą o założeniu szkoły masażystów sportowych na wzór szkoły d-ra Hardea w Helsingforsie [1]). H. J. Fay naśmiewa się z dawnych trenerów angielskich, pisząc, że ćwiczyli się raczej w grze na fortepianie na swych wychowankach, którzy przechodzili przytem wszystkie fazy, prowadzące do zaziębienia. Nie dziwi się też, że podobne „łechtanie powierzchni skóry" mogło być przez wielu uważane za stratę czasu. Podobnie i metoda staronie-

---

handlung, Berlin 1924; Hans Surén: „Selbstmassage in Bildern und Merkworten", 15. Aufl., Dieck & Co, Sportverlag, Stuttgart 1924; Harry Andrews: „Massage and Training", Health & Strength, London.

[1]) Esplanade 34.

historiawisly.pl

miecka, stosowana przez lekarzy dla chorych i na chorych wypróbowywana, brała się zbyt nieśmiało do rzeczy. Zupełnie inaczej masaż fiński. Korespondent czasopisma „Sport und Sonne“ pisze w roku 1924, wspominając swe pierwsze bliższe zaznajomienie się z drużyną lekkoatletyczną finlandzką w roku 1906, co następuje: „Jednej tylko rzeczy nie mogłem wówczas zrozumieć, dlaczego zezwalali oni na odrywanie sobie mięśni od ciała. Dzisiaj wiem już oddawna, że to całkiem niedelikatne wyłamywanie członków, stanowi jedną z tajemnic ich zwycięstw“. Dr. Full również charakteryzuje ugniatanie i wałkowanie metody fińskiej, jako „podnoszenie poszczególnych mięśni i grup mięśniowych z ich podłoży i silne wygniatanie ich zawartości w kierunku przebiegu naczyń limfatycznych. W tym celu każdy mięsień lub grupa mięśniowa musi być ujęta w całej swej grubości i wygniatana, wałkowana i wyciskana pomiędzy kciukiem a pozostałemi czterema palcami lub pomiędzy palcami [albo raczej dłonią] a kością, leżącą pod mięśniem. Oczywiście, że tego podnoszenia z podłoża nie należy brać dosłownie, ale trzeba to tak rozumieć, że obrabia się mięśnie tak, jakgdyby się je chciało oderwać od podłoża. Przy takiem gruntownem i głęboko sięgającem mieszeniu nie wolno stosować żadnych szybkich ruchów.“

Owa gruntowna, ale powolna, praca charakteryzuje właśnie dobrych fińskich masażystów. A również i „lekka ręka“. Możesię to wydawać paradoksalnem, ale, jak mówi dr. Rufier, „im silniejszy masażysta, tem lżejszym, miększym i skuteczniejszym jest jego masaż.“ Jest to jedna z najtrudniejszych rzeczy do nauczenia się przy masażu fińskim i tylko długotrwała praktyka może doprowadzić do owej „pracy energicznej, a jednocześnie delikatnej i miękkiej.“ (dr. Full.)

Oprócz opisanego dopiero co głębokiego, powolnego

historiawisly.pl

mieszenia, posługuje się też masaż fiński i rękoczynami, używanemi w innych metodach masażu, jak rozcieraniem, klepaniem i t. p. Wszystko wykonywa się stosunkowo powoli, zaczynając jak najłagodniej i wzmacniając stopniowo natężenie, przytem klepie się nie kantami dłoni, a całemi pięściami. Charakterystycznemi są też pewne ruchy wężykowate, które trudno opisać, a najlepiej zakosztować ich na własnem ciele. Wogóle tych kilka uwag ma dać tylko pewne ogólnikowe pojęcie, czem jest masaż fiński, a kurs w szkole doktora Hardea trwa pełnych 10 miesięcy!

Niezależnie od ogólnej metody, stosowanej przy masażu, istnieją różne jego rodzaje, które różni autorowie rozmaicie nazywają i określają. Dla orjentacji podaję kilka nazw: masaż pobudzający *(massage stimulant)* lub uspokajający *(massage calmant)*, masaż odwodzący *(massage décongestionnant)*, masaż mięśni zmęczonych lub świeżych, wytrenowanych lub surowych, masaż przygotowawczy przed ćwiczeniami *(Vorbereitungsmassage)*, masaż w dniach wolnych od ćwiczeń *(Zwischenaktmassage)* i masaż usuwający zmęczenie *(Entmüdungsmassage)* i t. p. Już samo to wyliczenie wskazuje, że nie należy zawsze masować w ten sam sposób. Tylko wytrawny masażysta potrafi w każdym przypadku zastosować sposób najodpowiedniejszy. Ale dla orjentacji i dla użytku własnego przy automasażu można zgruba podzielić różne rodzaje masażu sportowego [1]) na:

1) masaż przed ćwiczeniami;
2) masaż po ćwiczeniach i
3) masaż w dniach wolnych od ćwiczeń.

---

[1]) „Masaż sportowy“ w odróżnieniu od „masażu leczniczego“.

historiawisly.pl

Masaż przed ćwiczeniami ma na celu przygotowanie ciała do mających nastąpić wysiłków. Szczególnie ważnym jest on dla lekkoatletów w zimniejszych porach roku, gdyż nagły skurcz mięśni bez uprzedniego przekrwienia może łatwo spowodować tak trudno gojące się „naderwania mięśni.“ Dla futbalistów masaż ten ma mniejsze znaczenie, gdyż ten sam skutek osiągają oni zazwyczaj przez rozruszanie się przy treningu do jednej bramki, który poprzedza zawody. Zresztą masaż przed ćwiczeniami ma również na celu nerwowe przygotowanie zawodników: uspokojenie zbyt nerwowych, podniecenie powoli się do walki zagrzewających. Dlatego też i rodzaj tego masażu zależeć musi od charakteru osoby masowanej. Może on być bardziej uspakajający lub bardziej podniecający. Dr. Kohlrausch, lekarz sportowy w stadjonie berlińskim, opisuje go jak następuje: „Zawodnicy, którzy się gorączkują przed startem, otrzymują tylko lekki masaż kończyn, złożony z rozcierań i lekkich wałkowań, ale zato energiczny masaż pleców przez pocieranie, który powinien wywołać wyraźne zaczerwienienie skóry. Masaż pleców ma na celu odciągnięcie krwi do skóry na plecach i odciążenie przez to naczyń krwionośnych, które znajdują się pod zwiększonem ciśnieniem, podobnie jak przy zwykłej gorączce. Zauważmy mimochodem, że masażysta musi być dobrym znawcą ludzi, gdyż wpływ psychiczny na zawodnika, obdarzonego krewkim temperamentem, jest rzeczą nader ważną. Całkiem inaczej rzecz się ma z flegmatykami. Ci nie mają gorączki przed zawodami, przy starcie są jakby przylepieni do ziemi i nabierają pędu dopiero po jakichś 40 metrach. Tych wolno masować silniej. Niekiedy nawet lekkie klepanie prócz zwykłych pocierań nic nie zawadzi. Psychicznie należy ich pobudzić do gniewu.“

W każdym razie masaż przed ćwiczeniami musi

historiawisly.pl

być stosunkowo lżejszy i krótkotrwały. Nie należy o tem zapominać, że pełny «seans» masażu fińskiego (w dniach wolnych od ćwiczeń) wytwarza narazie pewien stan zmęczenia i ospałości mięśniowej, szczególnie gdy się nie jest do tego przyzwyczajonym. Nie jest zatem rzeczą wskazaną jednorazowe oddanie graczy w «szpony» masażysty przed jakimś szczególnie ważnym meczem, jeżeli gracze ci nie korzystają stale z dobrodziejstw masażu.

Gdy o tych dobrodziejstwach mowa, chodzi wtedy głównie o **masaż** właściwy, który wykonywa się **w dniach wolnych od ćwiczeń** lub po lekkich treningach. Do masażu tego odnosi się wszystko to, cośmy już powiedzieli o masażu fińskim i australijsko-amerykańskim. Jest to energiczne obrabianie wszystkich mięśni ciała, które trwa od 25 do 45 minut. Zazwyczaj łączy się też masaż w Finlandji z pewnemi ćwiczeniami *gimnastyki biernej*, podczas których masowany pozostawia jak najbardziej zwolnioną tę część ciała, którą masażysta wykonywa różne ruchy. Wogóle jedną z kardynalnych zasad wszystkich metod masażu jest *całkowite zwolnienie mięśni przez masowanego*, co da się zresztą osiągnąć w pewnej mierze tylko po otrzaskaniu się z uczuciami, których się doznaje podczas masażu, gdyż początkowo mimowoli wiele mięśni się napina i to do tego stopnia, że wywołuje to stan znacznego zmęczenia ogólnego.

Masaż po ćwiczeniach jest naogół podobny do masażu właściwego. Ma on na celu przyśpieszenie usunięcia produktów zmęczenia z mięśni, wzmożenie obiegu krwi i ułatwienie przez to pracy sercu i naczyniom krwionośnym. Największą w nim rolę gra mieszenie i wyciskanie po początkowych pocieraniach.

historiawisly.pl

Masażysta klubowy.

Zagranicą coraz więcej klubów futbalowych, nie mówiąc już o lekkoatletycznych, bokserskich i t. p., posiada własnych masażystów. Kto wie, czy nie jest to nawet ważniejsze od korzystania z usług płatnego trenera, gdyż tego ostatniego znacznie łatwiej zastąpić „siłą amatorską.“

Kluby futbalowe w Finlandji i Estonji np. urządzają się często w ten sposób, że zapewniają sobie kontraktowo usługi zawodowego masażysty na kilka godzin popołudniowych codziennie, a resztę czasu ten sam masażysta praktykuje na mieście lub w jakiejś klinice (gdyż każdy wykwalifikowany masażysta sportowy zna się również i na masażu leczniczym).

Wprawny masażysta może pracować 8 godzin dziennie, a nawet i 10 przez niezbyt długi przeciąg czasu.

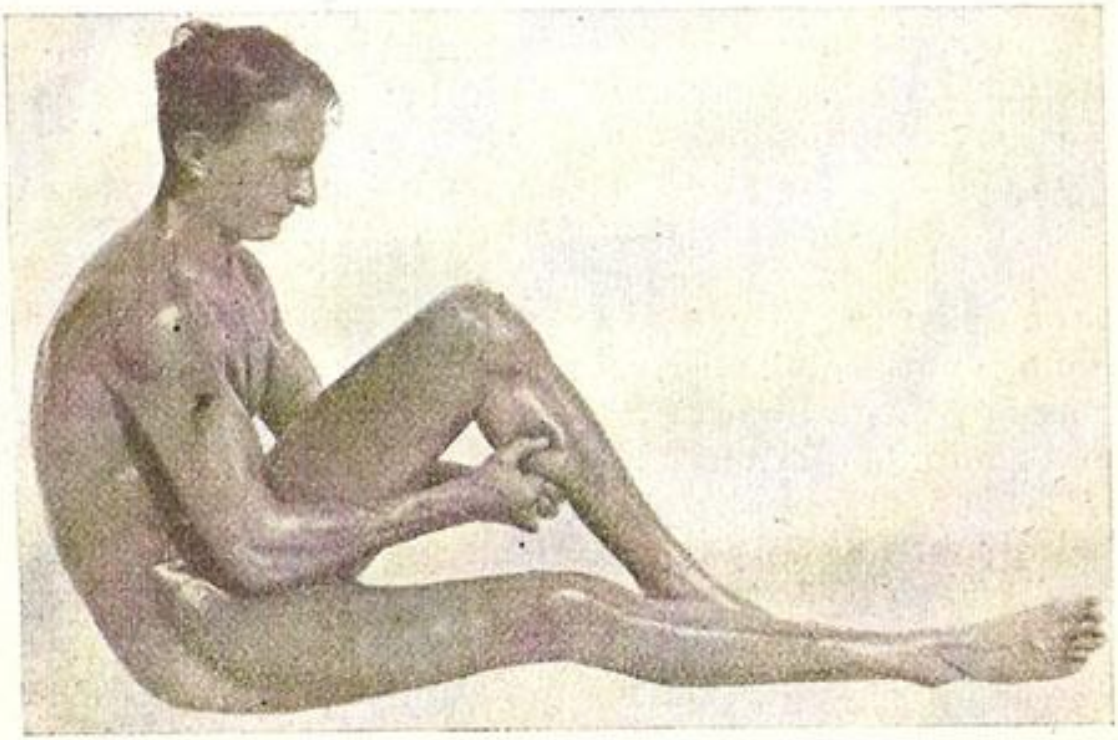
Miejmy nadzieję, że i u nas zapanuje wkrótce «moda na masażystów», która przyczyniłaby się bez wątpienia do podniesienia klasy naszych futbalistów pod względem ich „wyrobienia lekkoatletycznego“.

Podczas zawodów masażysta na miejscu może również oddać znaczne usługi, gdyż stłuczenia i niektóre zwichnięcia goją się znacznie prędzej, a czasami nawet napoczekaniu, gdy są natychmiast poddane odpowiedniemu masażowi. Dr. Rufier w swym podręczniku masażu sportowego radzi, żeby ustawić tuż przy boisku mały namiot dla masażysty, gdzieby ten stale «ordynował», zaopatrzony w potrzebne przybory, jak ławka, na której układa się pacjenta podczas masowania, tłuszcz, bandaże elastyczne, ciepłe pledy w razie chłodnej pogody i t. p. Oczywiście, że tenże masażysta mógłby udzielać pierwszej pomocy przy skaleczeniach lub nawet w cięższych wypadkach.

historiawisly.pl

Automasaż.

W pewnej mierze można masaż, wykonywany przez zawodowego masażystę, zastąpić automasażem (masowaniem samego siebie). Masowanie jednych zawodników przez drugich nie jest naogół wskazane. Automasaż może oddać dobre usługi jako masaż przed i po ćwiczeniach, chociaż jest on w każdym razie tylko lichą namiastką masażu prawdziwego. Masując samego siebie nie można osiągnąć takiego stopnia zwolnienia obrabianych mięśni, jak leżąc spokojnie wyciągnięty na ławce do masowania, niektóre części ciała są wogóle niedostępne przy automasażu, a przytem po wyczerpujących zawodach nie ma się zazwyczaj ani dość siły, ani ochoty na porządny automasaż. Dla futbalistów wchodziłby



Ryc. 80. Automasaż według H. Suréna.

historiawisly.pl

głównie w rachubę automasaż kończyn dolnych. Wykonywa się go siedząc na ziemi lub na ławce (z jedną nogą spuszczoną, a drugą, którą się masuje, leżącą na ławce). H. Surén przepisuje następujący mniej więcej porządek masowania: A) Masaż przedudzia: 1) Pocieraj kilka razy obiema dłońmi nogę od stopy do kolana w ten sposób, żeby kciuki posuwały się po bokach przedudzia, a palce wskazujące ugniatały łydkę. 2) Odchyl jedną ręką mięsień łydki nabok i klep go lekko zewnętrznym kantem drugiej ręki (lub może lepiej swobodnie trzymaną pięścią); to samo i w drugą stronę. 3) Masuj podobnie jak pod 1), ale obiema pięściami. 4) Miętoś i ugniataj mięsień niby gąbkę. 5) Połóż obie dłonie napłask naokoło mięśnia i wałkuj go to w jedną to w drugą stronę. 6) Podnieś przedudzie mniej więcej do poziomu i klep je zdołu kostkami lekko zaciśniętych w pięść palców. 7) Wygniataj końcami palców jednej ręki zdołu dogóry mięsień zprzodu golenia. 8) Powtórz 1). B) Masaż uda: 1) Masuj udo pięścią jednej ręki od kolana wzwyż, zwiększając ucisk drugą pięścią. 2) Klep udo kostkami lekko zaciśniętych w pięść palców. Zwracaj na to uwagę, by mięśnie nie były napięte. 3) Połóż obie ręce napłask na udzie i wałkuj je wszerz. 4) Zegnij nogę w kolanie, przechyl się trochę dotyłu i masuj mięśnie na tylnej części uda przez wygniatanie. 5) To samo przez klepanie.

Przed masażem i co pewien czas potrząsaj lekko mięśnie masowane, by upewnić się, że są zupełnie zwolnione. Przepisy powyższe dają też pewne wyobrażenie o tem, jak wygląda automasaż tułowia, bioder, piersi i rąk.

historiawisly.pl

Jeszcze kilka uwag o masażu.

Masuje się naogół w kierunku do serca.

Niektórzy (dr. Full i inni) zalecają masaż na sucho. Inni radzą używać oliwy, łojku, pudru, lanoliny, waseliny. Po waselinie mogą się tworzyć krostki, zwłaszcza na skórze owłosionej, wobec czego w Finlandji, gdzie ten środek stosują, zmywają zaraz po masażu skórę spirytusem. Istnieje wiele specjalnych płynów do masażu, dobrych ale drogich. Przed kąpielą można masować, zwilżając skórę wodą z mydłem.

Po masażu należy się na jakieś pół godziny możliwie ciepło okryć.

Regularny masaż 2 do 3 razy na tydzień przyczynia się do wyrobienia miękkich, szybko reagujących mięśni, charakteryzujących nowożytnych sportowców.

Dla zawodników niżej 20 lat, masaż nie jest szkodliwy, ale jest zbyteczny.

Nacieranie spirytusem kamforowym po wysiłkach fizycznych ma częściowo tak działać, jak masaż usuwający zmęczenie. Nawet w klubach posiadających własnego masażystę nie mogą wszyscy gracze po każdym meczu korzystać z jego uług. Reszcie zalecają niektórzy trenerzy finlandzcy kilkakrotne lekkie natarcie ciała, a szczególnie nóg, spirytusem kamforowym, przyczem należy za każdym razem czekać, aż spirytus sam wyschnie.

W lecie lekkoatletom polecić można **automasaż Bouin'a**, polegający na wycieraniu się o trawę przy pełzaniu. W tym celu kładziemy się na miękkiej i równej trawie twarzą do ziemi, ręce trzymamy na plecach i staramy się posuwać wprzód, odpychając się samemi nogami. Kolejne odpychanie się nogami wywołuje „rolowanie“ ciała na boki, dzięki czemu mięśnie przednie i boczne tułowia otrzymują bardzo dobry masaż. Z ko-

historiawisly.pl

lei przerzucamy się nawznak i posuwamy się podobnie jak poprzednio za pomocą samych nóg. Bouin, który pierwszy stosował ten masaż, wzorując się na zwierzętach, przypisuje mu dużą wartość. (Według artykułu p. A. H. w „Stadjonie“.)

VIII.

Varia.

„Z tego, co już powiedziałem, wynika, że nawet utalentowany piłkarz nie może zaniedbywać treningu. Trening płuc i serca gra główną rolę. Najlepsi technicznie, najwyżej wyszkoleni gracze, odznaczający się koronkową kombinacją, przegrają z drużyną, która znacznie więcej trenowała w biegach. Wykładnikiem treningu jest ambicja. Gracz przygotowany do zawodów, któremu serce i płuca nie odmawiają posłuszeństwa, okazuje ambicję, polegającą na ruchliwości i chodzeniu na każdą, nawet wątpliwą, piłkę. Kogo gra męczy, kto musi myśleć o szanowaniu sił, czyli kto nie ma dostatecznego treningu, ten nie wykazuje ambicji. Wykluczam zupełnie wolę gracza, w co godzą zwykle recenzenci i publiczność. Niema graczy, którzy nie chcą bramki strzelić, ale są gracze, którzy przez brak treningu do każdej piłki biorą start o ułamek sekundy za późno, a zdenerwowaniem, wynikłem z niepowodzeń, zwiększają swoje braki.“ (Dr. St. Mielech.)

Wpływ nastroju psychicznego na stan zdrowia jest znaczny i zwraca na siebie coraz baczniejszą uwagę lekarzy i higjenistów. Był on oddawna znany trenerom we wszystkich gałęziach sportu. Nie powinni o nim zapominać nietylko trenerzy futbalowi, ale i zarządy klubów, a w szczególności kierownicy wycieczek futba-

historiawisły.pl

lowych. Wesoły nastrój drużyny przed meczem niejednokrotnie się już przyczynił do wygranej! Niespodziewane troski, każda irytacja, każda drobna nawet kłótnia tuż przed zawodami może literalnie ściąć z nóg gracza, który znajduje się zresztą w danym okresie czasu w bardzo dobrej formie. Oczywiście, że jedni są mniej, inni bardziej wrażliwi pod tym względem. — Niechaj tych kilka słów o „morale“ drużyny tutaj wystarczy, chociaż o ścisłym związku pomiędzy stanem psychicznym i fizycznym, o znaczeniu autosugestji, sugestyj spontanicznych, sugestji wywołanej i t. d. tomyby całe pisać można.

Właściwie, każdy gracz powinienby być swym własnym trenerem, a trener klubowy tylko jego doradcą, który poucza go i udziela mu wskazówek, jak ma swą indywidualną zaprawę przeprowadzać.

Im gracz wyżej stoi technicznie, tem bardziej powinna właściwa zaprawa futbalowa schodzić na drugi plan wobec lekkoatletycznej i gimnastycznej; bardzo niewiele czasu, poświęconego na ćwiczenia z piłką, wystarczy na utrzymanie takiego gracza na stałym poziomie technicznym.

Naogół można powiedzieć, że im gracz jest starszy, tem regularniejszego potrzebuje treningu.

Podobny skutek jak przez masaż „usuwający zmęczenie“ osiąga się też przez **gorącą kąpiel** (37° C według Brustmanna); możnaby ją stosować po meczu, szczególnie dla graczy, którzy mają następnego dnia znowu brać udział w zawodach.

W Finlandji w okresach treningowych większość lekkoatletów chodzi przynajmniej raz na tydzień do **łaźni parowej**. Niektórzy specjaliści dają pierwszeństwo łaźni rzymskiej (suchej).

„Stwierdzono..., że pozycja leżąca po ukończeniu ćwiczenia znacznie skraca okres zaburzeń w sercu, na

historiawisly.pl

co wpływa również stopniowy trening w odpowiednich ćwiczeniach i sportach. Dlatego też widzimy w klubach sportowych za granicą, a zwłaszcza w amerykańskich, szerokie zastosowanie chaise longue'ów podczas seansów ćwiczeń cielesnych. Za oceanem zostały uchwycone subtelne tajemnice odpoczynku i zwykły trzcinowy chaise-longue stanowi tam niezbędną rzecz w całym szeregu innych przedmiotów, używanych przy racjonalnym treningu." (Dr. Wł. Missiuro.)

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ SZESNASTY.

ZAPRAWA SPECJALNA.

W poprzednim rozdziale określiliśmy już zaprawę specjalną do piłki nożnej — w kołach futbalowych poprostu „treningiem“ zwaną — jako całokształt ćwiczeń, które służą do wyrobienia techniki i taktyki gry w piłkę nożną; przystępujemy teraz do wyliczenia i krótkiego omówienia tych ćwiczeń, zaczynając od ćwiczeń technicznych, a kończąc na ćwiczeniach taktycznych. Nie warto chyba zaznaczać, że rozdział niniejszy jest tylko pewnego rodzaju dopełnieniem poprzednich rozdziałów o technice i taktyce, których gruntowną znajomość zakładamy, tak że nie będziemy się przy opisie każdego ćwiczenia powoływali na odpowiednią stronicę w poprzednich rozdziałach [1]). Czytając np. ustęp o ćwiczeniach w prowadzeniu piłki, należy więc odczytać odpowiednie ustępy o prowadzeniu piłki w rozdziale o technice, o ile się ich niema świeżo w pamięci.

Zamiast zaczynać od krytykowania sposobu trenowania, praktykowanego w większości naszych klubów, posłuchajmy lepiej co pisze K. Pekarna, który i w Austrji i w Niemczech i w samej Anglji, jako zawodowiec, grywał, o podobnych zwyczajach w klubach niemieckich: „Zanim przejdę do omówienia systematycznego sposobu trenowania, chciałbym uprzednio naszkicować czytelni-

[1]) Do znalezienia tej stronicy może posłużyć skorowidz przy końcu książki.

historiawisly.pl

kom nasz trening, jak się go zazwyczaj w naszych klubach uprawia. Pozostawiam każdemu wyrobienie sobie zdania, co do szans osiągnięcia w ten sposób dobrych wyników.

W 'dniach treningu' przychodzi zazwyczaj na boisko kilku graczy, którzy się szybko przebierają, biorą piłkę, nierzadko za silnie lub za słabo napompowaną i zaczyna się strzelanina do bramki. Gdyby jeszcze każdy z graczy, który zazwyczaj włada tylko jedną nogą, starał się przytem doprowadzić i drugą do stanu bojowego, to dałbym się przekonać o pożyteczności takiego 'treningu do jednej bramki'. Ale nie sądzę, żeby to już któremu z graczy przyszło kiedykolwiek samorzutnie na myśl. Co najwyżej przedsięweźmie jeden lub drugi kilka nieśmiałych prób użycia 'drugiej' nogi, a gdy próby te skończą się fiaskiem, powróci znowu do 'walenia' do bramy 'lepszą' nogą. Nadomiar złego piłka bywa zazwyczaj zatrzymywana bylejak przed każdym strzałem, nastawiana na 'potężną w strzałach' nogę i dopiero wtedy następuje uderzenie tak silne, że drżą słupy bramkowe, a bramkarzowi grozi śmierć przez przygniecenie spadającą poprzeczką. Czy podczas zawodów ma kto kiedy tyle czasu na przygotowania? Sądzę, że zdarzyć się to może tylko zupełnie wyjątkowo. W grze z dobrymi przeciwnikami każda sposobność do strzału musi być błyskawicznie pochwyconą, by móc osiągnąć upragniony skutek.

Jest rzeczą podziwu godną ile wytrwałości nasi gracze wykazują w tej kopaninie. Jeżeli po jedno albo dwugodzinnem obrabianiu piłki zbierze się za wiele graczy przed jedną bramką, wtedy zaczyna się 'trening do dwóch bramek'. Ale i tu zazwyczaj nie chodzi o nauczenie się czegokolwiek, lecz wytwarza się chaotyczna bieganina za piłką i 'lecenie' na jak największą ilość bramek.

Gdy po jakichś dobrych dwu godzinach nogi i płuca zaczynają odmawiać posłuszeństwa, wtedy dopiero gra-

historiawisly.pl

cze wracają do szatni, aby się przebrać. Jakżeż często można wtedy dostrzec gracza, który chwyta natychmiast za papierosa i ochoczo zaciąga się dymem, nie bacząc na stan swych płuc, które ledwie dyszą od dopiero co minionych wysiłków. W nagrodę karmi się je dymem tytoniowym! Istnieją również gracze ambitni, którzy sądzą, że muszą dużo trenować, aby szybko dojść do formy. Ci biegną jeszcze 1 — 5 'rund' naokoło boiska i są przeświadczeni, że tego dnia sumiennie trenowali.

Drodzy koledzy w sporcie, czy spodziewacie się rzeczywiście osiągnąć poprawę waszych wyników taką metodą trenowania? Stanowczo muszę temu zaprzeczyć! Przy takich ćwiczeniach nikt się niczego nie może nauczyć, a traci tylko siły nadaremno! Racjonalny trening musi nagromadzać siły na nadchodzące zawody, a nie doprowadzać do przemęczenia! (K. Pekarna.)

Powstaje więc pytanie, jak powinno się trenować. O kwestji tej było już tyle mowy w rozdziale poprzednim, że tutaj pozostaje nam jeszcze tylko do omówienia ta część zaprawy futbalowej, która ma szczególnie na oku techniczne i taktyczne wyrobienie graczy. Zaczniemy oczywiście od wyrobienia technicznego, gdyż *wysoki poziom techniczny każdego gracza jest niezbędną podstawą do wyrobienia gry kombinacyjnej w drużynie.*

I.

ĆWICZENIA TECHNICZNE.

Obunożność.

Przedewszystkiem więc każdy futbalista musi władać równie dobrze obiema nogami. Możnaby prawie powiedzieć, że gracz «obunożny» jest tyle wart co dwu

historiawisly.pl

graczy «jednonożnych». Coprawda brak umiejętności jednej nogi można do pewnego stopnia zastąpić zręcznością drugiej, ale pomimo to zdarzać się będą często sytuacje bez wyjścia dla gracza «jednonożnego», z któremi gracz «obunożny» z łatwością dałby sobie radę. Dobrze grająca obrona nie pozostawia nigdy napastnikom czasu na nastawienie sobie piłki na «lepszą» nogę; dlatego też jest rzeczą konieczną, żeby umieć równie dobrze strzelać obiema nogami. To samo dotyczy gaszenia (co zazwyczaj sprawia mniej trudności), odkopów i wybijania oraz zakręcania przy wózku.

Najlepiej zaprawiać się od samego początku w ten sposób, żeby się obie połowy ciała równomiernie rozwijały; kierownicy drużyn junjorów i drużyn szkolnych powinni zwracać na to szczególną uwagę. Gdy jedna noga nabierze dużo więcej wprawy od drugiej, wtedy trzeba znaczniejszego wysiłku woli (własnej lub trenera), żeby nie zapominać o ćwiczeniu drugiej nogi. Można tu sobie pomagać sztucznemi sposobami, jak np. zmianą pozycji (wstawieniem prawoskrzydłowego na lewą stronę i t. p.) lub graniem w jednym tylko bucie (na «słabszej» nodze oczywiście). Niektórzy doradzają też w tym celu nie dopuszczać widzów (ani wpływowych „kibiców“) na treningi, gdyż wtedy każdy gracz chcąc się przed nimi popisać, robi co może, żeby posługiwać się tylko swą «lepszą» nogą.

Wszystkie ćwiczenia, o których będzie nadal mowa, muszą być wykonywane zarówno jedną jak i drugą nogą; nie będziemy o tem więcej wspominać. Kto ma ambicję zostania rzeczywiście pierwszoklasowym graczem, ten i tak chyba o tem nie zapomni.

historiawisly.pl

Ćwiczenia w prowadzeniu piłki.

Wiemy już, że przez prowadzenie rozumiemy pędzenie przed sobą piłki lekkiemi uderzeniami nóg, nie tracąc przytem „kontroli nad piłką“, to jest nie wypuszczając jej nigdy na więcej niż na 1 do 2 metrów przed siebie. Naukę prowadzenia piłki trzeba zaczynać powoli; szybkość przyjdzie zczasem jakby sama z siebie. Piłkę należy kierować przy każdym niemal kroku lekkiemi dotknięciami podbicia lub wewnętrznej strony stopy (nie szpica!) to jednej to drugiej nogi i przyzwyczajać się od początku do rozglądania się dokoła. Kto nie umie inaczej wózkować, jak mając wzrok utkwiony w piłkę, ten „plącze się we własnym wózku“ i nie może współdziałać korzystnie w kombinacji drużyny, gdyż do tego trzeba nieodzownie mieć oczy otwarte na wszystko, co się dzieje na całem boisku. Najlepiej zacząć naukę od **prowadzenia piłki po linji prostej** bez przeciwników ani sztucznych przeszkód. Przytem dąży się do tego, żeby dotykać piłkę zlekka przy każdym kroku. Zczasem bieg staje się coraz bardziej podobny do zwykłego biegu bez piłki, a piłka jakby sama plątała się pod nogami, tocząc się po ziemi lub skacząc od jednej nogi do drugiej, uderzana malutkiemi dropkikami.

Następnie można przejść do **prowadzenia piłki po kole** lub po esach floresach, wymalowanych na ziemi. Umiejętność prowadzenia piłki po kole jest szczególnie ważną dla skrzydłowych przy „ścinaniu rogów“. Prawoskrzydłowy musi szczególnie zaprawiać się w zakręcaniu na lewo, lewoskrzydłowy na prawo.

Po osiągnięciu jakiej takiej wprawy w prowadzeniu piłki bez przeszkód można przejść do **«biegu z chorągiewkami»**. Początkowo wbija się w ziemię 3 chorągiewki lub słupki, o ile możności nie niższe od $1^1/_2$ m,

historiawisly.pl

jeden za drugim, w odległości około 5 m. Zamiast chorągiewek lub słupków można też użyć krzeseł lub innych przeszkód «naśladujących przeciwników». Ćwiczenie polega na prowadzeniu piłki i wymijaniu chorągiewek naprzemian to z jednej to z drugiej strony. Później powiększa się ilość chorągiewek do 6—10 i zmniejsza stopniowo odległości do 3 albo nawet do 2 m. Przy odrobinie dobrych chęci można przy tem ćwiczeniu zatrudniać równomiernie obie nogi. Początkowo nie należy zwracać uwagi na szybkość, gdyż ćwiczenie to jest i tak znacznie trudniejsze, niżby się to na pierwszy rzut oka wydawać mogło. Trzeba też przyznać, że początkowo, dopóki nie nabędzie się dostatecznej wprawy, jest ono dość nudne i uciążliwe, to też trenerzy zagraniczni, którzy działali dotychczas w Polsce, mieli wiele trudu, żeby narzucić je swym wychowankom. Dotychczas niema chyba w Polsce gracza, któryby mógł popisać się zupełnie poprawnem wykonaniem tego ćwiczenia. Jednakowoż przynosi ono tak wielkie korzyści dla opanowania piłki i ciała, że każdy gracz, mający aspiracje do wyrobienia się na pierwszorzędnego napastnika, powinien zmusić się koniecznie do przezwyciężenia pierwszych trudności, by móc następnie łączyć w «biegu z chorągiewkami» przyjemne z pożytecznem.

Ćwiczenie powyższe można utrudnić przez przymus okrążania wszystkich lub też niektórych chorągiewek (np. co drugą) w zgóry określonym kierunku, pozostając przytem jak najbliżej okrążanej chorągiewki.

Można też urządzać **zawody w biegach z chorągiewkami**, ale nie pierwej aż się nabędzie znacznej wprawy w wymijaniu chorągiewek w powolnem tempie. Willy Meisl radzi, żeby równolegle do linji chorągiewek wykreślić z obu stron dwie linje, za których przekroczenie liczy się jeden punkt karny. Zawody kończą się strzałem do bramki; za nietrafienie do bramki liczy się 2 punkty

historiawisly.pl

karne. Zwycięzcą jest ten, kto ma najmniej punktów karnych, a dopiero w razie równości punktów karnych rozstrzyga lepszy czas, jako że najważniejszą jest rzeczą wyuczenie się najprzód precyzji w prowadzeniu piłki, a szybkość jest początkowo rzeczą drugorzędną.

Dalszym sposobem zaprawiania się w wózkowaniu jest „**gra z cieniem**", wzorowana na podobnem ćwiczeniu, które uprawiają bokserzy. Oto jak ją opisuje Stephen Bloomer (Derby County i Middlesborough, 24 razy repr. Anglji), uchodzący za jednego z najlepszych napastników, jakich Anglja dotychczas wydała: „Przed laty zwykłem był ćwiczyć sam. Brałem wtedy piłkę i pół godziny lub więcej uganiałem z nią po całem boisku, harcując we wszystkich kierunkach, bez celu napozór, jak warjat. Ale to nibyszaleństwo było w rzeczywistości systematyczną pracą. Brałem bowiem udział w zmyślonej grze, przeciwko graczom, którzy istnieli coprawda tylko w mojej wyobraźni, lecz pomimo to zadanie moje traktowałem całkiem na serjo. Musiałem zwodzić pomocników, unikać obrońców, uwalniać się od goniących mnie nieprzyjaciół, pokonywać czujność bramkarza silnemi strzałami w pełnym biegu pod dokładnie obliczonemi kątami lub nagłemi 'szczurami' z bliskiej odległości. Była to właśnie 'gra z cieniem', chociaż nie obdarzałem jej wtenczas żadnem specjalnem mianem. Trudno sobie wyobrazić bardziej zajmujący sposób trenowania i niema mu chyba równych co do skuteczności. Powinno się zaiste przykładać wszelkich starań, by środek ten stosować jak najczęściej. Jest to ćwiczenie, które nietylko zabawia, ale wyrabia również większą wytrzymałość i przyczynia się snadnie do ukształtowania indywidualnego stylu każdego gracza.

Jako trener uczę teraz gry z cieniem indywidualnie, t. j. każdego gracza zosobna. Po rzuceniu przeze mnie piłki, gra zaczyna się pod moim nadzorem i jeżeli tylko

historiawisly.pl

mój wychowanek posiada choćby szczyptę wrodzonych zdolności do piłki nożnej, to gra z cieniem nie omieszka ich wkrótce ujawnić. A gdy zdolności są, gdy talent jest, to reszta jest już tylko rzeczą wprawy i doświadczenia; osiągnięcie celu, t. j. stanie się graczem 'wysokiej klasy' jest już zapewnione. Łatwo też będzie stwierdzić rezultaty tego sposobu trenowania po poprawie formy, którą gracz wykaże w 'treningach do dwóch bramek'. Gracz zacznie bezwzględnie grać lepiej, bardziej urozmaicenie, gra jego stanie się bardziej pomysłową, osiągnie on więcej pewności siebie, więcej szybkości, energji, lepszy rzut oka na całość gry.

Jeszcze jedna rada dla młodych graczy. Gdy masz tylko wolną chwilkę, pędź z piłką na błonia. Jeżeliś jest obrońcą *in spe*, to graj z pół godziny przeciwko pomyślanym napastnikom. Jeżeli ćwiczysz się na pomocnika, to staraj się przez pół godzinki nie dopuścić do głosu pomyślanej pary skrzydłowego z łącznikiem, a jak podywanie sunącemi podaniami zasilaj twych własnych, również tylko pomyślanych, napastników. A jeżeliś jest wreszcie wielce obiecującym napastnikiem, to użyj tego samego czasu na walkę z fikcyjnymi pomocnikami i obrońcami, zaprawiając ją od czasu do czasu strzałami do bramki. Mogę się założyć, że harce te sprawią ci wielką przyjemność i że wkrótce odczujesz ich dobroczynne skutki. A gdy raz zakosztujesz tej uciechy, wtedy będziesz już ciągle marzył o zaczęciu tańca na nowo."

Jest rzeczą wprost nadzwyczajną, do jakiej wprawy można dojść w wózkowaniu. Kto nie widział dobrych wózkowiczów angielskich albo urugwajskich lub takich graczy kontynentalnych, jak Schlosser, Konrad, Schaffer i t. p., temu trudno sobie wyrobić nawet przybliżone wyobrażenie o tem, do jakiego mistrzostwa można dojść we władaniu nogami nad piłką. Najlepiej można to chyba wytłumaczyć przez przyrównanie ru-

historiawisly.pl

chów nóg tych «nadpiłkarzy» do ruchów rąk zwykłych śmiertelników. U wielu wózkowiczów angielskich uderza też — podobnie jak u pierwszorzędnych bokserów — nadzwyczajne dopasowanie swych ruchów do ruchów przeciwnika, które im umożliwia unikanie wszelkich zbytecznych zakrętów z piłką. Ekstraklasowy wózkowicz jedzie wprost na obrońcę i obskakuje go z piłką, mija go jakimś błyskawicznym zygzakiem piłki i unikiem ciała, *nie zbaczając prawie z linji prostej.*

Dodajmy nakoniec, że chociaż zasadniczo powinno się podczas zawodów prowadzić piłkę jak najbliżej siebie, to jednak jak wszędzie, tak i tutaj, przesada jest szkodliwą; jeżeli więc np. skrzydłowy ma zupełnie wolną przestrzeń przed sobą, to nic nie stoi mu na zawadzie, żeby wypuścił sobie piłkę naprzód na dalszą odległość, byleby oczywiście żaden przeciwnik nie mógł do niej dopaść wcześniej od niego. Przy największej bowiem nawet wprawie w prowadzeniu piłki przy nodze, bieg bez piłki pozostaje zawsze łatwiejszym niż z piłką.

Ćwiczenia w gaszeniu piłki.

Chociaż ćwiczenia te należą do najważniejszych, to jednak niema o nich wiele do powiedzenia ponadto, co wiemy już z rozdziału IV. Trzeba uczyć się pokolei wszystkich możliwych sposobów gaszenia. Trener rzuca zazwyczaj piłkę ręką, a gracz gasi ją *w zgóry oznaczony sposób* albo jedni z graczy rzucają piłkę drugim, albo też trener stoi w środku, kilku graczy dokoła w odległości jakichś 20 m, trener rzuca pokolei piłkę każdemu z nich, a gracz gasi ją i *natychmiast* podaje zpowrotem do środka, łącząc w ten sposób ćwiczenie w gaszeniu z ćwiczeniem w podawaniu i t. p. Można zmieniać wysokość, odległość i siłę rzutów, można utrudniać

historiawisly.pl

zgaszenie przez zmuszenie gracza do podbiegnięcia do piłki, dla napastników korzystnem jest ćwiczenie, polegające na gaszeniu piłki, nadchodzącej ztyłu i natychmiastowem zaczynaniu z nią biegu naprzód i t. p. Po osiągnięciu pewnej wprawy, piłki spadające, chociażby z dużej wysokości, przedstawiają zazwyczaj mniej trudności od ostrych strzałów, idących wprost na gracza. Szczególnie trudnem zadaniem jest poprawne zgaszenie ostrego półgórnego podania, a jednak trzeba je opanować, gdyż odbicie się piłki chociażby na jeden metr, może podczas zawodów pozbawić napastnika sposobności do strzału, a nierzadko i do rozstrzygnięcia przez to meczu.

Ćwiczenia w podawaniu.

Dwu lub kilku graczy podaje sobie piłkę z odległości 15—25 m *w przepisany zgóry sposób:* prawą nogą, lewą nogą, to jedną nogą, to drugą, bez gaszenia, ze zgaszeniem w określony sposób i natychmiastowem podaniem i t. p. Powinno się osiągnąć taką precyzję w podawaniu, żeby dwu graczy mogło sobie przez dłuższy czas podawać ostro piłkę z odległości 25 m *bez ruszania się z miejsca:* początkowo można ułatwić ćwiczenie przez zmniejszenie odległości. Kilku graczy ustawia się zazwyczaj w kole; podają oni sobie piłkę w przepisany zgóry sposób, od sąsiada do sąsiada, w jednym kierunku lub w drugim. Można też w środku koła ustawić chorągiewkę, kapelusz zatknięty na lasce, piłę lekarską lub t. p., która służy za cel, do którego się ma trafiać. Dla pomocników dobrem jest następujące ćwiczenie: ustawia się dwa odmienne cele, np. dwie różnokolorowe chorągiewki — w ostatniej chwili trener daje rozkaz, której chorągiewce się ma piłkę podać — jeżeli rozkaz nastąpi przed otrzymaniem piłki, to podaje się bez

historiawisly.pl

gaszenia, jeżeli rozkaz jeszcze nie rozbrzmiał w chwili otrzymywania piłki, to gasi się ją i oczekuje na rozkaz. Liczba warjantów tych różnych ćwiczeń jest nieograniczona. O niektórych będzie jeszcze mowa przy ćwiczeniach taktycznych. Możnaby też ćwiczenia te przybrać w formę gry, podobnej do gry w kręgle.

Przy niektórych rzutach, jak np. przy strzałach do bramki ze znaczniejszej odległości lub przy niektórych odkopach obrońców, siła uderzenia jest rzeczą niezbędną. Ale nie trzeba o tem zapominać, że znacznie częściej chodzi nie o osiągnięcie największej siły rzutu, ale o dokładne odmierzenie tej siły, o nadanie piłce tyle prędkości, ale i nie więcej, ile potrzeba do osiągnięcia zamierzonego celu, np. przy „wypuszczeniach na for.“ Innemi słowy, chodzi o **opanowanie siły rzutu**, co należy uwzględniać przy ćwiczeniach w podawaniu. Dla graczy, którzy objawiają szczególny brak poczucia pod tym względem, można wymyślić najrozmaitsze ćwiczenia specjalne, jak słabe podanie wbok w pełnym biegu, uderzenie piłki w ten sposób, żeby się zatrzymała w przepisanem miejscu (z czego możnaby też łatwo stworzyć pewien rodzaj gry) i t. p.

Ćwiczenia w strzelaniu.

Właściwie wszystkie prawie ćwiczenia w podawaniu są zarazem i ćwiczeniami w strzelaniu. Wystarczy tylko wykonywać je z dostateczną siłą — czasem, przy strzałach zbliska, nawet i siła jest niepotrzebna, a chodzi tylko o dokładne „plasowanie“. Zwykle uprawiany u nas „trening do jednej bramki“ jest również ćwiczeniem w strzelaniu, ale należałoby go trochę ulepszyć. Niektórzy radzą podzielić bramkę dwoma zwisającemi sznurkami na 3 części i strzelać w przepisaną zgóry część

historiawisly.pl

lub «zamawiać» zgóry część, do której się chce trafić; można też «zamawiać» poprostu róg, do którego się celuje. Inni radzą ułożyć lub powiesić poziomo w bramce otwartą beczkę, która stanowi nader pociągający cel dla strzałów. W każdym razie powinno się unikać jak ognia przyzwyczajania się do strzelania „na warjata“, t. j. ogólnie tylko w kierunku bramki, pozostawiając szczęściu wybór jednego lub drugiego rogu, gdyż w ten sposób rezygnuje się zgóry z wyrobienia się na rzeczywiście dobrego strzelca.

Należałoby również dzielić trening w strzelaniu do jednej bramki na trzy rodzaje okresów: 1) w których wolno tylko strzelać bez gaszenia (z podania sąsiada lub z centry), 2) w których trzeba najprzód piłkę zgasić i następnie dopiero strzelić *ze stratą jak najmniejszego ułamka sekundy* i *z jak najmniejszą ilością ruchów przygotowawczych pomiędzy zgaszeniem a strzałem* i 3) w których strzela się z biegu, t. j. prowadzi się piłkę kilka kroków tuż przy nogach i strzela bez wstrzymania biegu. U nas praktykowany jest jeszcze czwarty sposób strzelania, który nie ma sensu: gracz gasi piłkę (czasem nawet «na raty»), cofa się o kilka kroków, bierze rozpęd i wtedy dopiero strzela w warunkach, które się na meczu nigdy prawie nie przytrafiają. Nic też dziwnego, że taki gracz może strzelać bardzo dobrze (napozór) na treningach, a nie dochodzić nigdy do strzału podczas zawodów.

Ćwiczenie w strzelaniu do bramki powinno być jednem ćwiczeniem z wielu; jako jedyne ćwiczenie jest zupełnie nieodpowiednie i słusznie zostało wyśmiane przez Pekarnę (zob. str. 325) i przez wielu innych znawców futbalowych. Nie można się zupełnie bez niego obejść, już choćby dlatego, że gra ono ważną rolę w zaprawie bramkarza, którą omówiliśmy zresztą osobno w rozdziale V.

historiawisly.pl

Oto jeszcze jedna pouczająca historja dla wschodzących gwiazd futbalowych, opowiedziana według podręcznika F. Schmala. Jako młody gracz był Stephen Bloomer admiratorem świetnego strzelca, Johna Goodalla (Preston North End i Derby County, 14 razy repr. Anglji), swego starszego kolegi klubowego. Pewnego razu spytał się go, jak on też to robi, żeby móc strzelać tyle bramek na meczach. „Co tu wiele gadać", odparł mu na to Goodall, „spróbuj mojej metody". Wbił w ziemię patyk, zawiesił na nim stary kapelusz i zaczął z różnych odległości i pod różnemi kątami strzelać do tak zaimprowizowanego celu. „Tak to robię", rzekł i z 25-ciometrowej odległości strącił kapelusz z głowy «stracha na wróble». Bloomerowi spodobała się ta metoda i zaczął nią ćwiczyć wytrwale. Zczasem zmodyfikował ją o tyle, że wyznaczał sobie pewien punkt na prostokącie, utworzonym ze słupków bramkowych, ziemi i poprzeczki i starał się trafić w ten punkt z 15, potem 20, wreszcie z 30 metrów odległości. Przez 10 do 15 minut strzelał ciągle do tego samego punktu. Potem czynił to samo z innym punktem i t. d. Rezultatem było osiągnięcie sławy najlepszego strzelca futbalowego na świecie.

Była tu mowa o strzelaniu pod różnemi kątami. Chodzi oczywiście o różne kąty względem kierunku biegu albo lepiej mówiąc, o **wyrobienie niezależności kierunku strzału od kierunku biegu**, chociażby bardzo szybkiego. Ta niezależność uderza wprost w oczy przy obserwacji dobrych graczy angielskich, nietylko zawodowców, ale i amatorów; im tempo gry jest większe, tem większe oddaje ona usługi. Łatwo znaleźć ćwiczenia na jej wyrobienie. Kładzie się np. piłkę na punkt karny, dobiega do niej z różnych kierunków i strzela w pełnym biegu albo biegnie się z piłką do punktu karnego i z punktu tego strzela nie wstrzymując biegu i t. p. Bardzo trudnem

historiawisly.pl

jest wykonanie dropkiku (podbiciem) w pełnym biegu w kierunku wprost przeciwnym do kierunku biegu; w ten sposób wykonywane odkopy (w pełnym biegu powrotnym do swojej bramki) charakteryzują zazwyczaj ekstraklasowych obrońców. Również i dla skrzydłowych umiejętność oddawania centr w pełnym biegu w dowolnym kierunku jest bardzo ważną i powinna być specjalnie ćwiczoną.

Ćwiczenia w grze głową.

Początkowo trener rzuca graczom piłkę, którą ci odbijają głowami w określonym kierunku. Później dwu graczy podaje sobie nawzajem piłkę głową możliwie jak największą ilość razy; dla utrudnienia można zmieniać przytem stopniowo odległość z bardzo małej na bardzo dużą i zpowrotem. Następnie trzech graczy ustawia się w trójkąt lub czterech w prostokąt i podaje sobie nawzajem piłkę bokiem głowy, ćwicząc przez to uderzenie piłki głową wbok. Jeden gracz może też stanąć w środku i podawać pokolei piłkę głową graczom, stojącym w kole; każdy gracz koła podaje zpowrotem piłkę głową do środka *(gwiazda)*. Rzuty wtył można ćwiczyć ustawiwszy się jeden za drugim w szereg *(łańcuch)*. Po osiągnięciu wprawy, gdy piłka pomiędzy dwoma graczami chodzi po sto i więcej razy, a w gwieździe wiele razy dokoła, można wszystkie te figury ćwiczyć w biegu.

Pomocnicy i napastnicy powinni się też koniecznie nauczyć podawania piłki głową do nóg towarzysza gry; jest to coś pośredniego pomiędzy odbiciem a zgaszeniem piłki głową.

Wszystkie powyższe ćwiczenia mają na celu wyrobienie precyzji w grze głową. Nie należy jednak o tem zapominać, że podczas zawodów zdarzają się najczęściej „główki“ w podskoku. Trener może w ten sposób rzu-

historiawisly.pl

cać graczom piłkę ręką, żeby ci nie mogli odbić jej inaczej jak w podskoku, ale rzucanie piłki z dostateczną precyzją nie jest rzeczą łatwą. Bardzo dobrym sposobem nauczenia się skakania do piłki i uderzania jej głową w podskoku jest **wahadło**, t. j. piłka, zawieszona na sznurku, najlepiej w ten sposób, żeby ją można było podciągać wyżej lub obniżać. Miejsce na umocowanie górnego końca sznurka znajdzie się chyba zawsze na trybunie; w braku jej można — jak radzi dr. A. H. Schwarz — wznieść wpobliżu boiska coś w rodzaju szubienicy, służącej specjalnie do tego celu. Schwarz zaleca to samo wahadło, tylko z dłuższym sznurkiem, dla ćwiczenia nóg, ale przyrząd taki nie znalazł dotychczas szerszego zastosowania i wątpić należy, czy może on oddać takie usługi, jakie sobie Schwarz po nim obiecuje, gdyż lot piłki, uwiązanej na sznurku, jest zupełnie odmienny od lotu piłki, swobodnie spadającej. W każdym razie dla ćwiczeń w główkowaniu wahadło jest przyrządem nieocenionym. Najlepiej zawiesić piłkę na takiej wysokości, żeby jej nie można było dosięgnąć bez znaczniejszego podskoku.

Siłę uderzenia głową ćwiczy się albo na wahadle (niżej trochę zawieszonem), albo w ten sposób, że jeden gracz rzuca drugiemu piłkę z kilkometrowej odległości, a ten stara się odbić ją głową jak najdalej.

„**Małe piłki** są najlepszym sposobem do nabycia dobrego 'czucia piłki'. Dzieci powinny dużo grać w futbal piłkami tennisowemi, jakeśmy to sami czynili, gdyśmy byli mali. Ale i dla starszych ćwiczenie to jest bardzo korzystne. Można podczas niego, nie dopuszczając piłki na ziemię, podbijać ją tuziny razy głową, można podbijać ją po sto i więcej razy to jedną, to drugą nogą, można nią wózkować, strzelać i t. p. Przy posługiwaniu się temi małemi piłeczkami pokusa bicia szpicem jest szczególnie wielka, ale właśnie dlatego jest to dobra

historiawisły.pl

sposobność do nabrania wprawy w posługiwaniu się podbiciem...“ Tyle Willy Meisl z Wiednia. A zawodowiec angielski Andy Ducat pisze: „Właściwy trening futbalowy polega na ćwiczeniach z piłką, przez co mam na myśli ćwiczenia w kopaniu i w 'przyjmowaniu podań'. Znałem graczy o sławnych w historji futbalu nazwiskach, którzy godziny całe trawili na kopaniu piłki tennisowej o mur. Utrzymywali się w ten sposób w dobrem zdrowiu i przyzwyczajali się do brania piłki pod różnemi kątami i z różnemi prędkościami. Nigdy nie zadość tych ćwiczeń z piłką dla futbalisty! Gry treningowe ['na dwie bramki'] są również bardzo ważne, ale może nie do tego stopnia, jak sobie to wyobrażają niektóre młode drużyny.“

II.

ĆWICZENIA TAKTYCZNE.

Wysoki poziom taktyczny, dobre zgranie, wyrafinowaną, celową kombinację osiąga się nietylko przez branie udziału w zawodach, ale i przez „**treningi na dwie bramki**“ oraz przez różne ćwiczenia specjalne, w których uczy się poszczególnych części składowych kombinacji i nabiera przynajmniej początków tego, co zowiemy „zrozumieniem gry.“

Co do treningów na dwie bramki, to zdania są podzielone. Istnieją nawet trenerzy, którzy zupełnie ich nie uznają, twierdząc, że wystarczy granie samych tylko meczów. Naogół jednak treningi takie są uważane za korzystne, byleby były racjonalnie przeprowadzane. Nie powinno się grać za długo, najlepiej jest, gdy z każdej strony gra przepisowa liczba 11 graczy, ubranych w odmienne koszulki. Trener musi zgóry za-

historiawisly.pl

powiedzieć każdemu na co ma zwracać szczególną uwagę, gdyż tylko wtedy osiąga się rzeczywiste korzyści z jakiegokolwiek ćwiczenia, jeżeli się świadomie dąży do wytkniętego sobie celu. Trener lub jeden ze starszych, wytrawnych graczy powinien sędziować, lecz nie nato tylko, żeby odgwizdywać faule i spalone, ale również i błędy taktyczne graczy. Na każdy gwizdek sędziego-trenera wszyscy gracze mają zatrzymać się w miejscach, które właśnie zajmowali w chwili odezwania się sygnału, żeby trener — jeżeli nie gwizdnął na faula lub na ofsajd — mógł objaśnić na żywym przykładzie co należało uczynić w danej sytuacji i porównać to z tem, co zostało uczynione. Walka toczy się np. na prawem skrzydle, obronie nieprzyjacielskiej udało się powstrzymać atak, ale piłkę zbyt słabo lub niecelnie odkopniętą dostaje znowu pomocnik strony atakującej. Oddaje on piłkę zpowrotem na prawe skrzydło. Trener wstrzymuje grę, wskazuje na to, że obrona nieprzyjacielska jest skoncentrowana na prawem skrzydle i że należało przenieść grę na drugą stronę, gdzie szyki obronne są rozrzedzone i t. p. Dobroczynne skutki takiego treningu dają się zauważyć w krótkim czasie.

Specjalne ćwiczenia taktyczne są dalszym ciągiem ćwiczeń w podawaniu, o których była już mowa. Najbardziej znanem u nas jest „**gra w wała**“, która jest bardzo ważną dla wyuczenia się dobrego podawania, ustawiania się i krycia. Wszyscy gracze, z wyjątkiem jednego, tworzą koło i podają sobie nawzajem piłkę, podczas gdy pozostały gracz („wał“) stara się piłkę złapać lub tylko dotknąć się jej w przepisowy sposób, t. j. nie rękami. Gracze, tworzący koło, nie powinni dopuszczać wała bliżej niż na 2—3 m do piłki. Muszą oni zatem podawać sobie piłkę możliwie szybko i dokładnie i tylko *jednemu ze swoich sąsiadów*. Chodzi o wyuczenie się szybkiego, dokładnego i *nie za słabego* («wyraźnego») podawa-

historiawisly.pl

nia. Gdy tylko „wał“ dotknie się piłki, wtedy miejsce jego zajmuje ten z graczy, który ponosi winę, to jest który źle podał.

Innem ćwiczeniem taktycznem jest **podawanie w biegu.** Początkowo dwu graczy podaje sobie nawzajem piłkę, biegnąc powoli wzdłuż boiska w odległości około 15 m od siebie, t. j. w odległości, którą powinniby podczas gry zachowywać pomiędzy sobą skrzydłowi, łącznicy i center napadu. Podania mają być wykonywane trochę przed gracza (1—3 m). Można potem powiększyć liczbę graczy do trzech, następnie do czterech i pięciu.

Nadzwyczaj ważnem ćwiczeniem taktycznem jest **ćwiczenie trójkątów**, podobne do wała w kole, z tą różnicą, że graczy podających sobie piłkę jest tylko trzech i że nie stoją oni w miejscu, ale podając sobie nawzajem piłkę przesuwają się stopniowo wzdłuż boiska. Oto co pisze o ćwiczeniach trójkątów kombinacyjnych Willy Meisl: „Trójkąt jest podstawą taktyki współgrania. Kombinacja polega zawsze — i powinna polegać — na trójkątach, utworzonych przez graczy, którzy są właśnie w trakcie kombinowania. Po 'wstawieniu' przeciwnika do trójkąta przez wyrafinowane zmiany miejsc, zwalniania się i podawanie piłki, może trzech graczy zamęczyć systematycznie na śmierć przeciwnika, nie wytężając się zbytnio. Gdy przeciwnicy osiągną w danem miejscu przewagę liczebną przez odpowiednie przegrupowanie swych sił i gdy dwu lub więcej przeciwników wyruszy do boju przeciw jednemu trójkątowi, wtedy trzeba poprostu stworzyć nowy trójkąt z innych graczy — jeżeli oczywiście przeniesienie gry długiem podaniem na przeciwne skrzydło lub ostre i niespodziewane wypuszczenie piłki za obronę nie może stworzyć odrazu jeszcze groźniejszego niebezpieczeństwa dla bramki przeciwników... Zanim się przejdzie do ćwiczeń w trójkątach, trzeba najprzód teoretycznie wytłumaczyć graczom o co chodzi

historiawisly.pl

i wyłożyć im podstawowe zasady taktyki... Po takim wykładzie, ilustrowanym przy pomocy figurek na miniaturowem boisku (które każdy klub powinienby sobie sprawić), rysunków kredą na tablicy lub t. p., można przejść do ćwiczeń praktycznych. Oznacza się chorągiewkami lub maluje na boisku 12—15 m szeroki pas (używając najlepiej linji bocznej boiska jako jednej granicy pasa i wytyczając drugą linję równoległą chorągiewkami, krzesłami lub t. p.). Piłka nie powinna wychodzić poza ten pas [1]). Trzech graczy tworzy trójkąt, czwarty gra rolę przeciwnika i stara się odebrać im piłkę. Nie wolno przytem wózkować, a tylko podawać sobie nawzajem piłkę dokładnie i bez straty czasu, posuwając się przytem naprzód wzdłuż wytyczonego pasa. Gdy trójkąt dojedzie do końca boiska, zawraca się zpowrotem; prawy gracz staje się lewym, lewy prawym, a tylny przednim... Jest rzeczą wprost zadziwiającą jakie skutki można osiągnąć przy pomocy tego ćwiczenia, jeżeli się je uprawia konsekwentnie i wytrwale przez kilka miesięcy; drużyna, która nie miała pojęcia o płaskiej, krótkiej i dokładnej kombinacji, wykazuje nagle zupełnie nadspodziewane, rzec można, wyrobienie taktyczne i zrozumienie gry."

Oprócz opisanych powyżej ćwiczeń taktycznych dla wszystkich graczy, istnieją jeszcze ćwiczenia specjalne dla graczy na poszczególnych stanowiskach. I tak np. środkowy napadu i łącznicy mogą zaprawiać się w wypuszczaniu na skrzydła, skrzydłowi w różnych rodzajach centrowania w zależności od rozstawienia reszty graczy na boisku i t. p. Ważnem ćwiczeniem dla skrzydłowych jest np. „ścięcie rogu", podprowadzenie piłki do linji bramkowej wpół drogi pomiędzy bramką

---

[1]) „Wał" wygrywa nietylko wtedy, gdy dotknie się piłki, ale również gdy piłka przekroczy jedną z linij bocznych pasa.

historiawisly.pl

a chorągiewką narożną, błyskawiczne rozejrzenie się w sytuacji i dokładne skośne podanie wtył jednemu z współgraczy prosto na strzał. Iluż to skrzydłowych strzela w podobnych okolicznościach do bramki, z pozycji, która nie przedstawia żadnych widoków powodzenia lub centruje „na warjata“, przenosząc górą bramkę i wszystkich swych towarzyszów gry, skupionych przed nią!

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ SIEDMNASTY.

PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ.

I.

Urzędowe przepisy gry Polskiego Związku Piłki Nożnej [1]).

PRZEPIS 1.

W grze biorą udział dwie drużyny, z których każda składa się conajwyżej z 11 graczy.

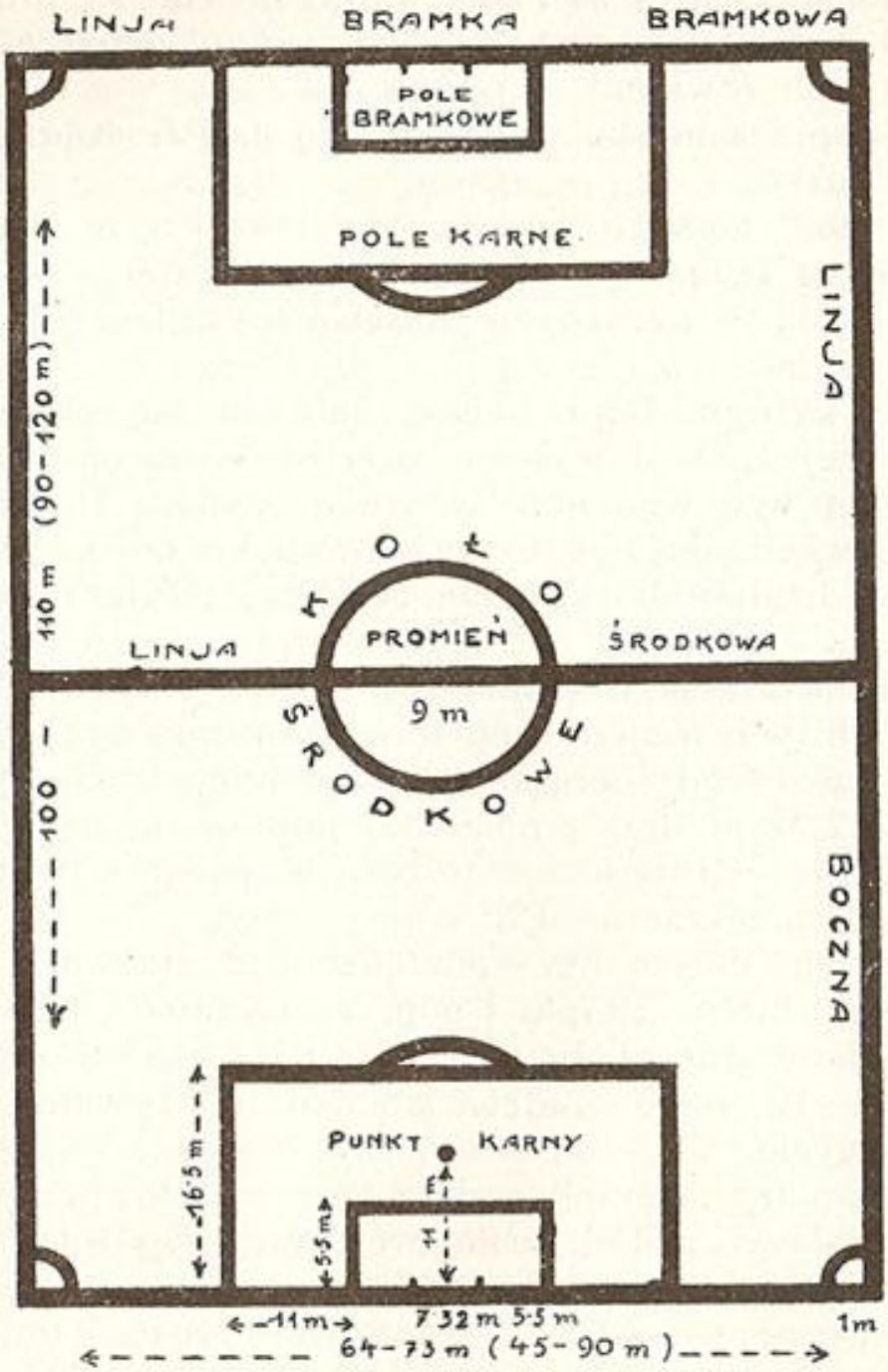
Na miejsce graczy, którzy ulegli nieszczęśliwym wypadkom podczas gry, mogą być wstawieni zastępcy, na mocy umowy, zawartej przed rozpoczęciem gry (z wyjątkiem zawodów, rozgrywanych według specjalnych regulaminów, jak mistrzostwo Polski i t. p.).

Boisko ma być wytyczone według planu, znajdującego się na ryc. 81, zgodnie z następującemi wskazówkami: Długość boiska wynosi 90—120 m, szerokość 45—90 m; najodpowiedniejsze **wymiary boiska** są 105 — 68 1/2 m. Granice boiska zaznacza się **linjami granicznemi;**

---

[1]) Wszystkie zmiany, wprowadzone przez Międzynarodową Radę Futbalową od roku 1922, t. j. od roku ukazania się pierwszych urzędowych przepisów gry w piłkę nożną P.Z.P.N., są zaznaczone kursywą. Najnowsze z nich, znajdujące się w przepisach 5 i 6, obowiązują u nas od 1 września 1925 r.

historiawisly.pl



Ryc. 81. Plan boiska.

historiawisly.pl

linje na obu końcach nazywają się **linjami bramkowemi**, a po bokach **linjami bocznemi**. Linje boczne są prostopadłe do linij bramkowych. Nie wolno oznaczać linij granicznych rowkami.

Wpoprzek boiska wyznacza się **linję środkową**, połowiącą boisko.

Środek boiska oznacza się stosownym znakiem i z punktu tego wykreśla się koło o promieniu 9 m.

Z punktów narożnych zakreśla się ćwierćkoła o promieniu 1 m.

Na każdym rogu boiska ustawia się **chorągiewkę**, conajmniej 1,50 m wysoką; drzewca tych chorągiewek nie mogą być wgórze ostro zakończone. Takie same chorągiewki mogą być ustawione zboku boiska, w przedłużeniu linji środkowej, ale niebliżej jak metr od linij bocznych.

Każda z **bramek** składa się z dwu słupków pionowych, wbitych w ziemię na linjach bramkowych w równej odległości od chorągiewek narożnych i odległych od siebie o 7,32 m oraz z poziomej poprzeczki na wysokości 2,44 m. Grubość i szerokość słupków i poprzeczki nie może przekraczać 12 $^1/_2$ cm.

Bramki muszą być sporządzone z drzewa i pomalowane na biało. Słupki i poprzeczka muszą mieć przekrój prostokątny, kanty przytępione, grubość i szerokość 10—12 $^1/_2$ cm. Zaleca się usilnie używanie siatek bramkowych.

Rozmiary bramek należy uważać za przepisowe, gdy szerokość ich (od jednej wewnętrznej strony słupka do drugiej, mierzona dwa razy: po ziemi i tuż pod poprzeczką) wynosi 7,30—7,34 m, a wysokość (od ziemi do spodu poprzeczki, mierzona trzy razy: przy obu słupkach i w środku) 2,42—2,46 m.

Zawieszanie się na poprzeczce jest wzbronione.

W odległości 5 $^1/_2$ m od słupków bramkowych na-

historiawisly.pl

zewnątrz wykreśla się linje prostopadłe do linij bramkowych, 5 1/2 m długie, a końce ich łączy się linjami równoległemi do linij bramkowych; tak powstałe pola nazywają się **polami bramkowemi.**

W odległości 16 1/2 m od słupków bramkowych nazewnątrz wykreśla się linje prostopadłe do linij bramkowych, 16 1/2 m długie, a końce ich łączy się linjami równoległemi do linij bramkowych; tak powstałe pola nazywają się **polami karnemi.**

Naprzeciw środka każdej bramki w odległości 11 m od linji bramkowej umieszcza się stosowny znak, który nazywa się **punktem karnym.**

Obwód **piłki** musi wynosić 68—71 cm. Opona piłki musi być ze skóry; nie wolno używać do wyrobu piłek żadnych materjałów, mogących przedstawiać niebezpieczeństwo dla graczy.

W grach międzynarodowych przepisowe rozmiary boiska są: długość 100 — 110 m, szerokość 64 — 73 m.

Ciężar piłki przed rozpoczęciem gry musi wynosić 368—425 gramów.

PRZEPIS 2.

Gra trwa 90 minut, o ile nie nastąpiła uprzednio inna umowa.

Wygrywająca przy losowaniu drużyna ma prawo zaczęcia gry lub wyboru bramki.

Grę zaczyna się kopnięciem piłki, leżącej na punkcie środkowym boiska, w kierunku linji bramkowej przeciwników; przed **„zaczęciem gry“** muszą być wszyscy przeciwnicy oddaleni od piłki conajmniej o 9 m, a żadnemu graczowi którejkolwiek z obu drużyn nie wolno przed „zaczęciem gry“ przekroczyć linji środkowej w kierunku bramki swych przeciwników.

historiawisly.pl

W razie gdyby temu przepisowi nie stało się zadość, „zaczęcie gry“ ma być powtórzone.

PRZEPIS 3.

Po pierwszej połowie gry następuje **zmiana bramek**. **Przerwa w połowie gry** nie może bez zgody sędziego trwać dłużej niż 5 minut, ale gracze mają prawo do 5-minutowej przerwy w połowie gry.

Po zdobyciu bramki przez jedną z drużyn, zaczyna od środka drużyna przeciwna, *ale* po przerwie w połowie gry ta drużyna, która nie zaczynała na początku gry.

Wszystkie te „zaczęcia gry“ mają być wykonywane według przepisu 2.

PRZEPIS 4.

Bramka jest zdobyta [1]), gdy piłka przejdzie całkowicie linję bramkową pomiędzy słupkami bramkowemi i pod poprzeczką, o ile żaden gracz strony nacierającej jej nie rzucił, nie uderzył, ani nie wniósł rękami i o ile niema innych zastrzeżeń w niniejszych przepisach.

„Uderzenie piłki ręką“ i „noszenie jej“ są szczególnemi przypadkami „dotykania piłki rękami“, o którem mowa w przepisie 9.

Grę wygrywa drużyna, która zdobyła większą liczbę bramek. W razie gdyby żadna z drużyn nie zdobyła bramki lub obie drużyny zdobyły po równej ich liczbie, gra jest nierozstrzygnięta

Jeżeli podczas gry **poprzeczka** zostanie **uszkodzona** z jakichkolwiek bądź powodów, wówczas sędzia może

---

[1]) Mówi się też „jest bramka“, „zrobić bramkę“, „strzelić bramkę“, „osiągnąć bramkę“ i t. p — zob. również str. 1

historiawisly.pl

uznać bramkę za zdobytą, o ile jego zdaniem piłka przeszłaby pod poprzeczką, gdyby ta nie była uszkodzoną.

Piłka pozostaje w grze **po odbiciu się od słupków bramkowych**, od poprzeczki lub od chorągiewek narożnych, o ile przytem nie opuściła boiska.

Pozostaje również w grze, **gdy dotknie** w obrębie boiska **sędziego** lub jednego z sędziów linjowych.

Piłka przestaje być w grze (wychodzi na **aut**), gdy przejdzie całkowicie poza linję bramkową lub linję boczną, czyto po ziemi, czy też w powietrzu.

PRZEPIS 5.

Gdy piłka przekroczy całkowicie linję boczną, wtenczas jeden z graczy drużyny, która nie uderzyła ostatnia piłki w obrębie boiska, **wrzuca** ją **rękami** na boisko z miejsca, w którem przeleciała ponad linją.

Gracz wrzucający piłkę musi stać obiema nogami na ziemi poza linją boczną, zwrócony twarzą do boiska i wrzucić piłkę w dowolnym kierunku obiema rękami ponad głową, poczem piłka jest odrazu w grze.

Z rzutu tego bramka nie może być bezpośrednio zdobyta i wrzucającemu nie wolno dotknąć piłki ponownie, dopóki jej nie uderzy żaden inny gracz.

PRZEPIS 6.

Gdy jakikolwiek gracz uderza piłkę, wówczas każdy gracz tej samej drużyny, który w chwili tego uderzenia znajduje się bliżej linji bramkowej przeciwników, jest **spalony** (ofsajd) i nie wolno mu uderzać piłki, ani w jakikolwiek sposób przeszkadzać przeciwnikom lub wtrącać się do gry, dopóki piłka nie zostanie ponownie uderzoną przez jakiegokolwiek gracza, chyba że w chwili pierwszego uderzenia, o którem mowa, przynajmniej *dwóch*

historiawisly.pl

jego przeciwników znajdowało się pomiędzy nim a swą linją bramkową [1]).

Przez „uderzenie piłki“ rozumie się każde rozmyślne lub przypadkowe dotknięcie się jej.

Żaden gracz nie jest spalony przy rzucie od bramki, przy rzucie z rogu i przy rzucie z autu, jak również gdy piłka została ostatnio uderzoną przez jednego z przeciwników lub gdy gracz, o którym mowa, znajdował się na własnej połowie boiska w chwili uderzenia piłki przez innego gracza tej samej drużyny.

Samo znajdowanie się na pozycji spalonej nie jest jeszcze wykroczeniem przeciwko przepisom gry, a dopiero przeszkadzanie przeciwnikom lub wtrącanie się do gry, gdy się jest na tej pozycji. Gracz, znajdujący się na pozycji spalonej, winien być karany dopiero wtedy, gdy posuwa się do przeciwnika lub do piłki i wpływa przez to na przebieg gry.

PRZEPIS 7.

Gdy piłka przejdzie całkowicie linję bramkową, uderzona po raz ostatni na boisku przez gracza drużyny nacierającej, a bramka nie została zdobytą, wtenczas jeden z graczy drużyny broniącej bije **rzut od bramki** z któregokolwiek miejsca tej połowy pola bramkowego, która leży bliżej punktu wyjścia piłki na aut; — lecz jeżeli piłka była po raz ostatni uderzona na boisku przez gracza drużyny broniącej, wtenczas jeden z graczy drużyny nacierającej bije **rzut z rogu** z odległości, nieprzekraczającej metra od bliższej chorągiewki narożnej.

W obu przypadkach muszą wszyscy przeciwnicy

---

[1]) Podany tu „przepis o spalonych“ jest dokładnem tłumaczeniem tekstu angielskiego. W drugiej części niniejszego rozdziału czytelnik znajdzie bardziej przejrzyste wysłowienie tegoż przepisu.

historiawisly.pl

oddalić się przynajmniej o 9 m od piłki, aż do chwili wykonania rzutu, *a graczowi wykonywającemu rzut nie wolno uderzyć piłki ponownie dopóki nie uderzy jej żaden inny gracz.*

Nie wolno przy rzucie z rogu wyjmować chorągiewki narożnej.

PRZEPIS 8.

Bramkarzowi wolno na własnem polu karnem używać rąk do gry, lecz nie wolno mu piłki „nosić".

Przez „noszenie" piłki rozumie się zrobienie więcej niż dwóch kroków, trzymając piłkę w ręku lub podrzucając ją na rękach.

Bramkarze powinni być ubrani w sposób odróżniający ich od reszty graczy i od publiczności.

Nie wolno nacierać na bramkarza, chyba że trzyma piłkę w rękach, zastawia rozmyślnie drogę przeciwnikowi lub znajduje się poza obrębem swego pola bramkowego.

Wolno zmienić bramkarza podczas gry, ale należy zawiadomić o tem uprzednio sędziego. Jeżeli bramkarz został zmieniony bez wiedzy sędziego, a nowy bramkarz uderzy piłkę na polu karnem, wówczas sędzia musi podyktować rzut karny.

PRZEPIS 9.

Podstawianie nóg, podpieranie, kopanie i uderzanie przeciwnika oraz naskakiwanie na niego jest wzbronione.

Przez „podstawianie nóg" lub „podpieranie" („stołeczek") rozumie się przewrócenie lub usiłowanie przewrócenia przeciwnika przy pomocy nóg lub przez nagłe schylenie się tuż przed nim lub tuż za nim.

Może się zdarzyć, iż gracz podstawi nogę przeciwnikowi, podeprze go, kopnie, uderzy, trąci z tyłu lub

historiawisly.pl

zatrzyma rękami w ten sposób, iż sędzia uzna to za nierozmyślne; niema wtedy przewinienia.

Żadnemu graczowi (z wyjątkiem bramkarza na jego polu karnem) nie wolno rozmyślnie dotykać piłki **rękami** [1]).

Używanie rąk do zatrzymywania, odpychania lub trącania przeciwnika jest wzbronione.

Przez „zatrzymywanie rękami“ rozumie się wszelkie przeszkadzanie przeciwnikowi rękami nie przylegającemi do tułowia.

Wyciągnięcie rąk w celu zatrzymania przeciwnika jest uważane za zatrzymywanie rękami, chociażby przeciwnik nie został przytem dotknięty.

Nacieranie [2]) na przeciwnika jest dozwolone, byleby nie było brutalne lub niebezpieczne.

Nie wolno jednak nacierać na gracza ztyłu, chyba że ten rozmyślnie przeszkadza przeciwnikowi.

Jeżeli gracz jest zwrócony twarzą do swej bramki w chwili trącania go przez przeciwnika lub gdy gracz ten jest widocznie świadomy tego, że zostanie pchnięty, wówczas przeszkadza rozmyślnie przeciwnikowi i wolno natrzeć na niego ztyłu.

Nie uważa się za natarcie ztyłu dotknięcia przeciwnika ztyłu podczas uderzania piłki, jeżeli nie było zamiaru natarcia. Jedynie zdanie sędziego jest miarodajne co do tego, czy był zamiar natarcia ztyłu, czy też nie; zauważono jednak, iż naogół sędziowie stosują przepis o nacieraniu ostrzej niż tego wymaga zapewnienie poprawnej gry. Wskutek takich zarządzeń przebieg gry bywa niepotrzebnie hamowany.

---

[1]) „Ręka“ oznacza tu całą kończynę górną, t. j. dłoń, przedramię i ramię.

[2]) Nacierać = trącać, odtrącać, odpychać... Po angielsku *to charge*, po niemiecku *rempeln*.

historiawisly.pl

PRZEPIS 10.

Rzut wolny jest to kopnięcie w dowolnym kierunku piłki, leżącej na ziemi. Po udzieleniu przez sędziego rzutu wolnego muszą wszyscy przeciwnicy oddalić się przynajmniej o 9 m od piłki aż do chwili wykonania rzutu, chyba że stoją na własnej linji bramkowej. Rzut wolny uważa się dopiero wtenczas za wykonany, gdy piłka zrobi conajmniej jeden obrót około swej osi lub odbędzie drogę odpowiadającą długości swego obwodu. Graczowi, wykonywającemu rzut wolny, nie wolno uderzyć piłki ponownie, dopóki nie uderzy jej żaden inny gracz.

Zaczęcie gry (z wyjątkiem tego co przewiduje przepis 2), rzut z rogu i rzut od bramki mają być również uważane za rzuty wolne, podlegające niniejszemu przepisowi.

Graczy, którzy przy rzutach wolnych nie oddalają się dostatecznie od piłki, należy upomnieć, a w razie powtórzenia wykluczyć z gry. Usiłowanie opóźniania rzutu wolnego przez nieusuwanie się na czas na przepisaną odległość od piłki, należy uważać za poważne wykroczenie.

Wzywa się sędziów, by zwracali baczniejszą uwagę na przestrzeganie przepisu o 9-metrowej odległości przy rzutach wolnych, gdyż wkradł się u nas niestety zwyczaj zupełnego jego lekceważenia i to zarówno przez graczy, jak i przez sędziów.

PRZEPIS 11.

Bramka może być zdobyta bezpośrednio *z rzutu z rogu* lub z rzutu wolnego, podyktowanego za wykroczenie przeciwko przepisowi 9, ale nie z innych rzutów wolnych.

historiawisly.pl

PRZEPIS 12.

Nie wolno graczom nosić **butów** lub nagolenników z gwoździami, wystającemi ponad powierzchnię skóry, z metalowemi płytkami lub innemi wystającemi częściami metalowemi lub kauczukowemi. Noszenie miękkiej gumy na podeszwach nie jest wykroczeniem przeciwko temu przepisowi. Półokrągłe paski skórzane zprzodu na podeszwie są dozwolone. Wkłady metalowe w noskach (kapkach), chociaż zupełnie pokryte skórą, są wzbronione. Kołki lub paski na podeszwach lub obcasach nie mogą wystawać więcej niż na 12 1/2 mm, a wszystkie części, służące do ich przytwierdzenia, muszą być całkowicie wpuszczone w skórę. Paski muszą być poprzeczne, przynajmniej 12 1/2 mm szerokie i sięgać od jednej strony podeszwy do drugiej. Kołki muszą być okrągłe, mieć conajmniej 12 1/2 mm średnicy i nie mogą być stożkowate ani spiczaste.

Gracz przyłapany na niestosowaniu się do tego przepisu ma być wykluczony od dalszej gry.

Sędzia powinien na żądanie zbadać obuwie graczy przed rozpoczęciem gry lub podczas przerwy w połowie gry.

PRZEPIS 13.

Na każde zawody ma być wyznaczony **sędzia**, którego obowiązkiem jest czuwanie nad przestrzeganiem przepisów gry i rozstrzyganie kwestyj spornych; rozstrzygnięcia jego co do faktów, stojących w łączności z grą, są ostateczne, o ile chodzi o wynik gry.

Sędzia nie ma prawa zmieniać swych orzeczeń z chwilą, gdy po jego gwizdku gra została wszczętą na nowo.

Sędzia jest obowiązany polegać na zdaniu neutral-

historiawisly.pl

nych [1]) sędziów linjowych w przypadkach, których sam dobrze nie zauważył.

Jeżeli sędzia przez pomyłkę skróci lub przedłuży czas gry, to przez to samo ten zmieniony czas trwania gry zostaje uznany za obowiązujący. W razie przedłużenia zatem nie odlicza się czasu nadgranego, a tylko w razie skrócenia sędzia może natychmiast zarządzić dalszą grę, o ile spostrzeże wporę swą pomyłkę.

Sędzia ma również prowadzić protokół z przebiegu gry i mierzyć czas.

Gracza lub graczy, którzyby się zachowywali w sposób niesportowy (niedżentelmeński), ma sędzia napomnieć, a w razie dalszych przewinień wykluczyć z gry; wykluczenie za brutalne zachowanie się może nastąpić bez uprzedniego napominania. Nazwisko lub nazwiska graczy wykluczonych ma sędzia podać do wiadomości odnośnemu Wydziałowi Kolegjum Sędziów celem dalszego rozpatrzenia sprawy.

Powtarzające się wykroczenia przeciwko jakiemukolwiek z przepisów gry mają być uważane za niesportowe zachowanie się, a słowna obraza sędziego, za brutalne zachowanie się.

Niewłaściwe zachowanie się względem sędziego poza boiskiem ma być karane w ten sam sposób, jakgdyby zdarzyło się na boisku.

Gracz ma prawo spytać się sędziego o powód jego rozporządzenia, ale wyrażanie słowem albo czynem niezadowolenia z jakiegokolwiek orzeczenia sędziego ma być uważane za niesportowe zachowanie się.

Sędzia winien uwzględnić czas rozmyślnie zmarnowany, stracony wskutek wypadku lub z jakiegokolwiek innego powodu oraz przerwać lub zakończyć grę, gdy uzna to za konieczne z powodu ciemności, wdarcia się

[1]) Nie będących członkami jednego z klubów grających.

historiawisly.pl

publiczności na boisko lub z jakiegokolwiek innego powodu; we wszystkich przypadkach, gdy gra zostanie przerwana w ten sposób, powinien donieść o tem w swem sprawozdaniu sędziowskiem.

Jeżeli, zdaniem sędziego, jeden z graczy ulegnie poważniejszemu wypadkowi, wtedy gra winna być natychmiast wstrzymana, gracz usunięty bezzwłocznie z boiska i gra prowadzona dalej; w razie jednak lekkiego wypadku gry nie należy wstrzymywać, dopóki piłka jest w grze.

Gracz, opuszczający boisko podczas gry bez zezwolenia sędziego i nie wskutek wypadku, popełnia przez to wykroczenie i sędzia ma prawo nieprzyjąć go zpowrotem do gry.

Zanim wróci do gry, musi gracz zawiadomić o tem uprzednio sędziego.

Sędzia winien podyktować rzut wolny we wszystkich przypadkach, w których uzna zachowanie się gracza za niebezpieczne lub za mogące się takiem okazać, nie do tego jednak stopnia, by usprawiedliwiało go to do użycia ostrzejszych środków, stojących mu do dyspozycji.

Władza sędziego rozciąga się i na przewinienia, popełniane podczas chwilowych przerw w grze i podczas gdy piłka jest na aucie.

Sędzia jest obowiązany do czuwania nad tem, by wszystkie rzuty wolne, rzuty od bramki i rzuty z rogu były przepisowo wykonywane.

Nikomu oprócz sędziów linjowych i graczy nie wolno wchodzić podczas gry na boisko bez zezwolenia sędziego. Odnosi się to również i do trenerów.

Członkowie zarządów i wydziałów związkowych, członkowie zarządów klubów oraz sędziowie są obowiązani do zawiadamiania odpowiedniego wydziału Z. O. P. N. lub P. Z. P. N. o wszystkich zajściach, mogących się przyczynić do zniesławienia sportu piłki noż-

historiawisly.pl

nej, których byli świadkami. To samo odnosi się do wszelkich dostrzeżonych wykroczeń przeciwko przepisom i regulaminom P. Z. P. N.

PRZEPIS 14.

Na każde zawody mają być wyznaczeni dwaj **sędziowie linjowi**, podlegający w swych orzeczeniach sędziemu. Obowiązkiem ich jest orzekać, kiedy piłka wyjdzie na aut i która drużyna jest uprawnioną do rzutu z autu, rzutu z rogu lub rzutu od bramki oraz dopomagać sędziemu do prowadzenia gry zgodnie z przepisami.

W razie niewłaściwego mieszania się do gry albo niestosownego zachowania się sędziego linjowego, sędzia ma prawo złożyć go z urzędu i mianować zastępcę, o czem powinien zawiadomić zarząd odnośnego Kolegjum Sędziów, który się zajmie dalszem rozpatrzeniem sprawy.

Sędziowie linjowi powinni o ile możności być neutralni (t. zn. nie być członkami jednego z współzawodniczących klubów). O ile takimi są, mają oni zwracać uwagę sędziemu na brutalną grę lub niesportowe zachowanie się graczy na boisku, a w każdym razie dopomagać sędziemu do poprawnego prowadzenia gry.

Sędzia może spytać się o zdanie sędziów linjowych, o ile ci są neutralni, czy piłka przekroczyła linję bramkową pomiędzy słupkami bramkowemi, czy też nie.

Sędzia linjowy jest uprawniony do zwracania uwagi sędziemu na wyraźne wykroczenia przeciwko przepisom gry, co do których jest przekonany, iż sędzia nie mógł ich dostrzec; sędzia powinienby w takich przypadkach porozumieć się z sędzią linjowym, zwłaszcza o ile ten jest neutralny.

historiawisly.pl

PRZEPIS 15.

W razie domniemanego wykroczenia przeciwko przepisom gry, piłka pozostaje w grze aż do sygnału sędziego.

PRZEPIS 16.

Jeżeli w chwili wstrzymania gry z jakiegokolwiek powodu, nie pociągającego za sobą rzutu wolnego ani karnego, piłka znajdowała się w obrębie boiska, wtedy sędzia rozpoczyna grę na nowo przez upuszczenie piłki na ziemię w tem miejscu, w którem znajdowała się w chwili wstrzymania gry; piłka wchodzi w grę, gdy tylko dotknie ziemi.

Jeżeli piłka przejdzie linję bramkową lub boczną, zanim ją który z graczy uderzy, wtedy sędzia upuszcza piłkę na nowo.

Żadnemu z graczy nie wolno dotknąć piłki, zanim ta nie spadnie na ziemię.

Za wykroczenie przeciwko temu przepisowi daje się rzut wolny.

PRZEPIS 17.

W razie jakiegokolwiek wykroczenia przeciwko przepisowi 5, 6, 8, 10 lub 16, jak również w razie wykluczenia gracza z boiska według przepisu 13, drużynie przeciwnej daje się **rzut wolny** z miejsca, w którem nastąpiło wykroczenie.

Również i za wzięcie udziału w grze bez uprzedniego zawiadomienia sędziego przez gracza, który wszedł na boisko po zaczęciu gry, należy się drużynie przeciwnej rzut wolny.

W razie jakiegokolwiek rozmyślnego naruszenia przepisu 9 poza obrębem pola karnego lub w jego

historiawisly.pl

obrębie przez drużynę nacierającą, sędzia przyznaje drużynie przeciwnej rzut wolny z miejsca, w którem nastąpiło wykroczenie.

W razie jakiegokolwiek rozmyślnego naruszenia przepisu 9 w obrębie swego pola karnego przez drużynę broniącą, sędzia przyznaje przeciwnikom **rzut karny**, który ma być bity z punktu karnego w następujących warunkach:

Wszyscy gracze, z wyjątkiem bijącego rzut karny i bramkarza broniącego bramki, muszą się znajdować poza polem karnem *i w odległości przynajmniej 9 m od piłki.* Bramkarzowi nie wolno wysuwać się przed linję bramkową. Piłka musi być kopnięta ku przodowi.

Piłka jest w grze, gdy tylko rzut zostanie wykonany. Z rzutu karnego bramka może być bezpośrednio zdobyta. Graczowi, który bił rzut karny, nie wolno uderzyć piłki ponownie, dopóki jej nie uderzy żaden inny gracz.

W razie potrzeby przedłuża się grę na tyle, by umożliwić wykonanie rzutu karnego. W przypadku tym bramka jest zdobytą nawet wtedy, gdy piłka dotknie się bramkarza przed przejściem przez bramkę.

Należy również dać rzut wolny drużynie broniącej, jeżeli piłka przy rzucie karnym nie zostanie kopniętą ku przodowi lub jeżeli gracz bijący rzut karny uderzy piłkę ponownie, zanim jej nie uderzy jakikolwiek inny gracz.

Sędzia może się powstrzymać od zastosowania niniejszego przepisu w przypadkach, w których jest przekonany, że udzielenie rzutu wolnego lub karnego wyszłoby na korzyść drużyny, ponoszącej winę.

W razie nieprzepisowego wykonania rzutu karnego winien sędzia zarządzić jego powtórzenie.

Jeżeli przy rzucie karnym piłka przejdzie pomiędzy słupkami bramkowemi poniżej poprzeczki, to nie należy

historiawisly.pl

bramki unieważniać z powodu wykroczenia przeciwko przepisom przez drużynę broniącą.

Rzut karny może być podyktowany niezależnie od położenia piłki w chwili przewinienia.

Jeżeli bramkarz został zmieniony bez wiedzy sędziego, a nowy bramkarz dotknie się piłki ręką na polu karnem, wówczas sędzia musi podyktować rzut karny.

Za rozmyślne podstawienie nogi w obrębie pola karnego graczowi spalonemu, nie biorącemu udziału w grze, należy się również rzut karny.

Może się zdarzyć, iż gracz podstawi nogę przeciwnikowi, podeprze go, kopnie, uderzy, trąci z tyłu lub zatrzyma rękami w ten sposób, iż sędzia uzna to za n i e r o z m y ś l n e; nie należy wtedy dawać rzutu karnego.

Przepisy gry mają na celu uniknięcie wszelkich przeszkód w normalnym przebiegu gry; sędziowie nie powinni dawać rzutów wolnych i rzutów karnych za wątpliwe wykroczenia. Ustawiczne gwizdanie za błahe i niepewne przewinienia wywołuje złe usposobienie i wytrąca z równowagi graczy oraz psuje przyjemność widzom.

II.

Komentarze do przepisów [1]).

Do przepisu 1.

W zawodach o mistrzostwo Polski drużyna jest uważana za kompletną, jeżeli składa się przynajmniej z 8 graczy; jeżeli wszyscy gracze nie są obecni w chwili

[1]) Komentarze te są szczególnie przeznaczone dla graczy; zdania w cudzysłowach są dokładnem tłumaczeniem rad dla graczy, zamieszczonych w urzędowem wydaniu przepisów angielskich.

historiawisly.pl

rozpoczynania zawodów wolno graczy, których brak, wprowadzić podczas gry, ale nazwiska ich muszą już przed grą być podane do wiadomości sędziego.

Nowy przepis orzeka, że w zawodach towarzyskich gracze rezerwowi mogą być wprowadzani tylko na mocy umowy, zawartej *przed rozpoczęciem gry.* W zawodach o mistrzostwo nie wolno wprowadzać graczy rezerwowych na miejsce graczy, którzy ulegli nieszczęśliwym wypadkom podczas gry — nawet gdyby się na to przeciwnicy godzili. Zastępować graczy usuniętych z boiska przez sędziego nigdy oczywiście nie wolno.

Do przepisu 2.

„Jeżeli w spotkaniu towarzyskiem gracze chcą grać krócej niż półtorej godziny, muszą zawiadomić o tem uprzednio sędziego; stać się to jednak może tylko za zgodą obu kapitanów."

Przy zaczynaniu gry przez jedną drużynę wolno graczom drugiej drużyny wbiegać do koła środkowego lub przekraczać linję środkową dopiero po kopnięciu piłki przez gracza, zaczynającego grę, gdyż *nie gwizdek sędziego rozpoczyna grę, lecz kopnięcie piłki.*

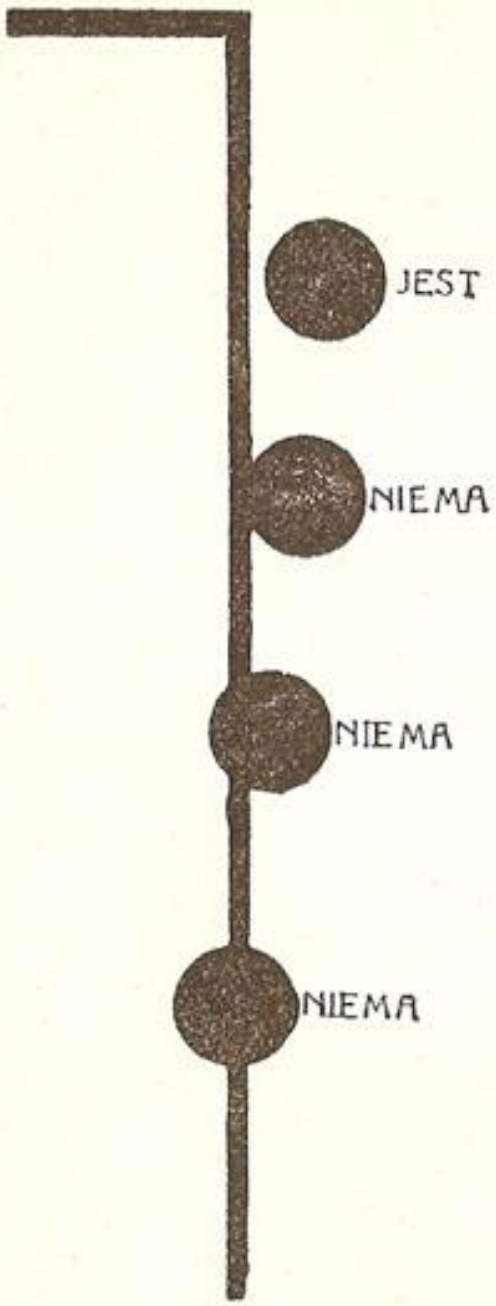
Do przepisu 3.

Przepisowa przerwa w połowie gry wynosi 5 minut, a nie 10 minut, jak wielu graczy sądzi.

Do przepisu 4.

„Piłka może toczyć się po linji bramkowej lub bocznej i być pomimo to w grze. *Cała piłka* musi przekroczyć linję graniczną i nie stykać się z nią więcej, żeby był aut." (Zob. ryc. 82). Odnosi się to oczywiście

historiawisly.pl



Ryc. 82. Aut.

i do przejścia linji bramkowej pomiędzy słupkami bramkowemi i pod poprzeczką, od którego zależy zdobycie bramki. Piłka musi przejść całym swoim obwodem, a nie tylko «większą połową» płaszczyznę bramki [1]), żeby się bramka mogła liczyć.

Do przepisu 5.

Przepis o rzucie piłki rękami z autu został zmieniony w r. 1925. Dawniej gracz wrzucający piłkę stał na linji bocznej, teraz musi stać obiema nogami na ziemi poza tą linją, zwrócony twarzą do boiska i wrzucać piłkę obiema rękami ponad głową. Kierunek rzutu jest dowolny, nie można jednak podskakiwać, ani nawet jednej nogi odrywać od ziemi podczas wykonywania rzutu. Nieprawidłowym jest też rzut, przy którym piłka jest tylko pozornie wrzucana obiema rękami, ale właściwie całą pracę przy rzucie wykonywa jedna ręka, a druga towarzyszy tylko piłce.

---

[1]) Ściśle biorąc: płaszczyznę pionową, przechodzącą przez tylny brzeg linji bramkowej.

historiawisly.pl

Do przepisu 6.

Przepis o spalonych można przejrzyście wysłowić w następujący sposób:

a) *Gracz jest spalony, gdy niema dwóch przeciwników przed sobą w chwili, gdy jeden z jego towarzyszów gry, stojący za nim* [1]*), uderza piłkę.*

b) *Gracz pozostaje spalony, dopóki jakikolwiek inny gracz nie uderzy piłki,* a z chwilą tą przestaje być spalony, o ile oczywiście nie spali się ponownie według przepisu a).

c) *Graczowi spalonemu nie wolno dotykać się piłki, przeszkadzać przeciwnikom, ani też w jakikolwiek inny sposób wtrącać się do gry.*

d) *Przepis a) nie stosuje się, gdy gracz otrzymuje piłkę bezpośrednio z rzutu od bramki, z rzutu z rogu, z rzutu z autu lub gdy znajduje się na własnej połowie boiska w chwili uderzania piłki przez towarzysza gry.*

Przepisy a) — d), razem wzięte, są równoważne urzędowemu przepisowi o spalonych. Miarodajnem do orzeczenia tego, czy gracz otrzymujący piłkę jest spalony, czy też nie, jest więc *rozstawienie graczy w chwili uderzania piłki przez gracza podającego,* a nie w chwili otrzymywania piłki. Zdarza się niekiedy, iż gracz, przyłapany przez sędziego na braniu udziału w grze, podczas gdy jest spalony, wskazuje rozpaczliwie rękami na dwóch przeciwników, znajdujących się w danej chwili (otrzymywania piłki) przed nim. Znaki te, oprócz tego, iż są niesubordynacją wobec orzeczeń sędziego, niczego nie dowodzą—prócz nieznajomości przepisów przez da-

---

[1]) „Przed graczem“ — „bliżej linji bramkowej jego przeciwników“, „za graczem — „pomiędzy nim a jego linją bramkową“. Słowa „przed“ i „za“ są tu zatem użyte tak jak gdyby każdy gracz był stale zwrócony twarzą do linji bramkowej swych przeciwników.

historiawisly.pl

nego gracza, gdyż z rozstawienia przeciwników w chwili otrzymywania piłki nie można już wywnioskować, czy się jest spalonym, czy też nie.

Wolno być spalonym, tylko nie wolno przeszkadzać przeciwnikowi ani w jakikolwiek inny sposób brać czynnego udziału w grze, gdy się nim jest.

„Gracz spalony nie może sobie sam przywrócić prawa do udziału w grze. Spalenie ustaje dopiero z chwilą, w której piłkę uderza: 1) przeciwnik, 2) towarzysz gry, znajdujący się przed graczem spalonym, 3) towarzysz gry, znajdujący się za nim, o ile w tej chwili przynajmniej dwóch przeciwników (np. bramkarz i jeden z obrońców) znajduje się przed graczem, który był spalony.

Gdy piłka odbije się od słupków bramkowych, od poprzeczki lub od sędziego, to gracz, który był spalony w chwili uderzenia piłki, nie przestaje oczywiście nim być.

Każdy gracz powinien starać się o to, żeby w chwili uderzania piłki przez jednego z towarzyszy mieć przynajmniej dwóch przeciwników przed sobą lub stać ztyłu za towarzyszem, uderzającym piłkę — wyjątek stanowią rzuty od bramki, rzuty z rogu i rzuty rękami z autu. Czy może być coś prostszego? Gdy twój przeciwnik uderza piłkę lub piłka dotyka się go w jakikolwiek bądź sposób, wtedy nie jesteś spalony, gdziekolwiek byś się znajdował; gdy jesteś na pozycji spalonej, wtedy niemasz prawa dotykać się piłki, ani przeszkadzać żadnemu przeciwnikowi, ani ustawiać się tak blisko bramkarza (lub wogóle jakiegokolwiek przeciwnika), by przeszkadzać mu w ruchach albo zasłaniać mu widok na piłkę.“ Gracz, który spostrzeże się, że jest spalony, powinien wstrzymać się natychmiast od wszelkiego udziału w grze. Najlepiej przybrać taką postawę (np. „stanąć na baczność“, nie przeszkadzając żadnemu przeciwnikowi), żeby sędzia mógł odrazu zauważyć, że dany gracz nie bierze udziału w grze.

historiawisly.pl

Do przepisu 7.

Rzut od bramki nie musi być wykonywany z rogu pola bramkowego, ale z jakiegokolwiek punktu tego pola, na połowie leżącej bliżej punktu wyjścia piłki na aut. Rzut od bramki może być bity do tyłu. Przeciwników obowiązuje dziewięciometrowa odległość od piłki.

Bramka może być zdobytą bezpośrednio z rzutu z rogu, t. j. gdy piłka wpadnie przy rzucie z rogu do bramki, niedotknięta po drodze przez żadnego gracza.

Do przepisu 8.

Trzeci krok, który bramkarz robi z piłką w ręku jest już karygodny, wszystko jedno, czy trzyma przytem piłkę w ręku, czy też podrzuca ją do góry i znowu ją chwyta zanim piłka spadnie na ziemię. Biec, rzucając piłkę co jeden lub dwa kroki o ziemię, bramkarzowi natomiast wolno; pomiędzy ostatniem wyrzuceniem piłki rękoma, a kopnięciem może też bramkarz oczywiście ubiec dowolną ilość kroków.

Błędnem jest mniemanie, iż bramkarzowi nie wolno trzymać piłki dłużej, niż pewien określony przeciąg czasu, np. 3 sekundy. Przepisy wzbraniają mu tylko robienia więcej niż dwu kroków z piłką w ręku, ale stać z piłką nie przestępując z nogi na nogę wolno mu w zasadzie dowolnie długo. Gdyby stanie takie przybierało charakter marnowania czasu, o którem mowa w przepisie 13, wtedy sędzia powinien przedłużyć odpowiednio czas gry.

Nie wolno nacierać na bramkarza, gdy znajduje się na swoim polu bramkowem (nie karnem) i nie trzyma piłki w rękach. Gdy tylko schwyta piłkę lub wybiegnie poza obręb pola bramkowego, wtenczas jego specjalny przywilej ustaje i wolno nacierać na niego, jak na każdego innego przeciwnika, t. j. nie rękami i nie

historiawisly.pl

brutalnie ani niebezpiecznie. Kopanie go i podstawianie mu nogi jest w każdym razie wzbronione!

Gdy bramkarz odbija piłkę pięścią, wtenczas każde dotknięcie go jest karygodne, gdyż ani na chwilę nie trzyma przytem piłki w ręku; gdy zaś bramkarz chwyta piłkę na piersi, wolno go pchnąć (przepisowo), ale nie przedtem, nim złapie piłkę.

Kwestja „lecenia“ na bramkarzy jest jedną z najdrażliwszych w przepisach gry w piłkę nożną. Trudno tu uchwycić stosowną miarę, a w różnych krajach zakorzeniły się pod tym względem odmienne nieco zwyczaje. Unikać należy wszelkiej przesady. Sędzia nie powinien być zbyt czułostkowym i wzbraniać wszelkiego stykania się graczy z bramkarzem, jednakowoż powinien chronić bramkarza przed zbyt natarczywymi napastnikami, którzy wiedząc o tem, że bramkarza, będącego w posiadaniu piłki wolno wpychać do bramki i poczuwając się do obowiązku korzystania z tego przepisu, zapominają, iż nie wolno im tego czynić ani rękami, ani też w sposób brutalny lub niebezpieczny (np. wskakiwać na bramkarza lub na piłkę, którą trzyma na piersiach, kolanami lub podeszwą wystawionej naprzód nogi!).

„Bramkarz powinien o tem pamiętać, że może być pchnięty przez przeciwników, gdy tylko opuści swe pole bramkowe. Dopóki nie trzyma piłki w rękach lub nie zastawia rozmyślnie drogi żadnemu przeciwnikowi, dopóty specjalny ustęp w przepisach chroni go przed natarciem ze strony przeciwników. Najlepszą radą, której można mu udzielić, jest jak najszybsze pozbywanie się piłki.“

Do przepisu 9.

W przepisie 9 jest mowa o „rękach“ i tych wszystkich wykroczeniach, które się pospolicie zowią „faulami.“

historiawisly.pl

Nawet nieudana próba podstawienia nogi, kopnięcia lub uderzenia przeciwnika, schwytania go lub odepchnięcia rękami jest już karygodna.

Każde rozmyślne kopnięcie przeciwnika jest surowo wzbronione. Sędzia powinien zwracać szczególną uwagę na to, czy kopnięcie było rozmyślne, t. j. czy gracz miał zamiar trafić przeciwnika, czy też piłkę; jeżeli sędzia jest przekonany, że zaszedł pierwszy z tych przypadków, powinien bezwzględnie usunąć winnego gracza z boiska (za brutalną grę sędzia ma prawo usunąć z boiska bez uprzedniego napomnienia). Szczególnie wstrętnym faulem jest kopnięcie ztyłu przeciwnika po przegranej utarczce o piłkę.

Przepis urzędowy określa dostatecznie co należy rozumieć przez podstawianie nóg i przez „stołeczek". Naskakiwanie na przeciwnika łatwo naogół odróżnić od skoku do piłki, ale dla uniknięcia nawet pozoru tego groźnego faula najlepiej nie podskakiwać wogóle w pobliżu przeciwników, jeżeli się nie jest zupełnie pewny, że się zdoła przytem dosięgnąć piłki. Również i wiele sposobów wybijania piłki (zob. np. ryc. 24, str. 79) może przerodzić się w faula, jeżeli się nie trafi przytem piłki.

Dozwolone nacieranie na przeciwnika musi być wykonane tułowiem (piersiami, bokiem, plecami) lub rękami przylegającemi do tułowia; nie może ono być zbyt ostre (brutalne) i nastąpić *ztyłu znienacka*. Wystarczy, żeby przeciwnik zastawiał rozmyślnie drogę do piłki lub żeby pchnięcie go w plecy nie zaskoczyło go niespodzianie, aby natarcie ztyłu stało się dozwolone — o ile oczywiście odpowiada oprócz tego przepisom, czyli nie jest zbyt ostre lub wykonane rękami nie przyłożonemi do tułowia lub nogami!

Każdy gracz ma prawo zastawiać drogę przeciwnikowi, a przeciwnik ma wtedy prawo natarcia na niego.

historiawisly.pl

Obie te czynności muszą jednak być wykonane przepisowo. Przy zastawianiu drogi nie wolno mieć rozstawionych rąk, ani być tak schylonym, żeby powstał „stołeczek". Z drugiej strony pchnięcie (w plecy) musi również odpowiadać dopiero co przypomnianym warunkom.

„Zarządy klubów winny zwracać baczną uwagę na zachowanie się członków klubu, by nie popełniali niczego, co mogłoby zdyskredytować sport piłki nożnej. W razie powtarzania się wykroczeń powinien zarząd wykluczyć danego członka z klubu, gdyż zachowanie się jego, prócz tego, że pociąga za sobą karę dla samego gracza, psuje reputację klubu i może doprowadzić do poważniejszych następstw. Należy też używać wszelkich możliwych środków, by powstrzymać graczy od używania niewłaściwych wyrażeń na boisku i odzwyczaić ich od krytykowania sędziego na boisku i poza niem."

Tylko rozmyślne dotknięcie piłki ręką jest karane. Jest przytem rzeczą zupełnie obojętną, czy kierunek piłki ulegnie przytem znaczniejszej zmianie, czy też nie. Dlatego też gracze (i publiczność!) powinni pozostawić sędziemu inicjatywę w odgwizdywaniu „rąk", gdyż i tak wszystko zależy jedynie od jego uznania, czy „ręka" była rozmyślna, czy też mimowolna („nastrzelona").

„Używanie kolana lub łokcia w walce z przeciwnikiem jest nader niebezpieczne i powinno być surowo karane.

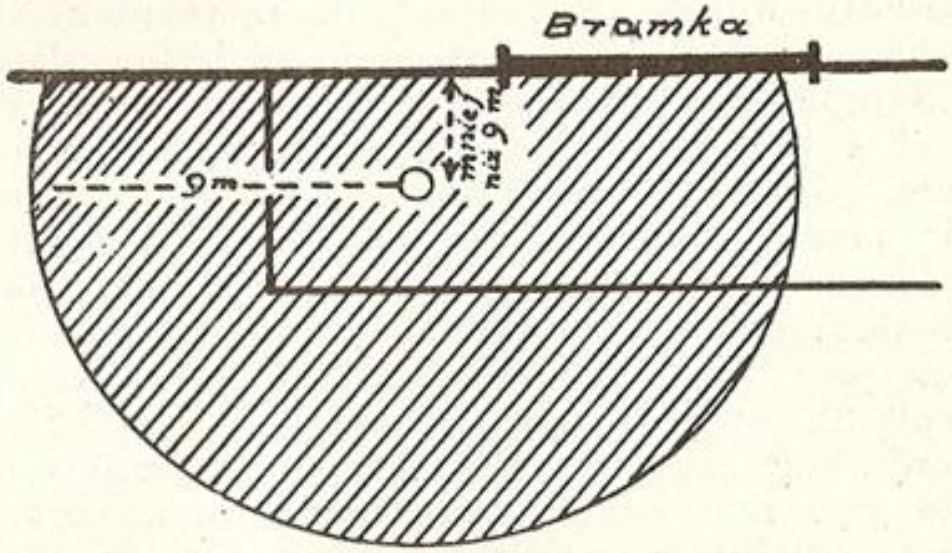
Nawet gdy przeciwnik rozmyślnie zastawia ci drogę, nie masz prawa trącać go w ten sposób, by móc mu zrobić co złego!".

Do przepisu 10.

Przy rzutach wolnych wszyscy przeciwnicy muszą się oddalić przynajmniej o 9 m od piłki; tylko przy

historiawisly.pl

rzutach karnych dziewięciometrowa odległość od piłki obowiązuje nietylko przeciwników, ale wszystkich graczy z wyjątkiem bijącego rzut karny). Jak dużą jest ta odległość, w porównaniu np. do bramki i pola bramkowego, uzmysławia to ryc. 83, która może się np. odnosić do rzutu wolnego „pośredniego“, bitego za „noszenie piłki“ przez bramkarza.



Ryc. 83.
Dziewięciometrowa odległość przy rzutach wolnych.

Przy rzucie wolnym piłka musi spoczywać nieruchomo na ziemi; uderzenie może nastąpić dopiero na sygnał dany przez sędziego.

Do przepisu 11.

Rzuty wolne „bezpośrednie“, t. j. takie z których bramka może być bezpośrednio zdobyta, udziela się za następujące (rozmyślne) wykroczenia (poza polem karnem lub za faul drużyny nacierającej na polu karnem): 1) podstawienie nogi przeciwnikowi, 2) podparcie przeciwnika (stołeczek), 3) kopnięcie przeciwnika, 4) ude-

historiawisly.pl

rzenie przeciwnika, 5) skoczenie na przeciwnika, 6) dotknięcie piłki ręką, 7) zatrzymywanie przeciwnika rękami, nie przyłożonemi do tułowia, 8) brutalne lub niebezpieczne nacieranie na przeciwnika, 9) nacieranie na przeciwnika ztyłu znienacka.

Za te same przewinienia drużyny broniącej na polu karnem daje się rzut karny.

Rzuty wolne „pośrednie“, t. j. takie z których bramka nie może być bezpośrednio zdobyta, udziela się za następujące wykroczenia: 1) nieprzepisowy rzut rękami z linji bocznej (przepis 5), 2) branie udziału w grze, gdy się jest spalonym (przepis 6), 3) „noszenie piłki“ przez bramkarza (przepis 8), 4) nacieranie na bramkarza, znajdującego się na polu bramkowem i nie trzymającego w rękach piłki, o ile to natarcie nie wykracza prócz tego przeciwko przepisowi 9 o faulach (przepis 8), 5) ponowne uderzenie piłki przez gracza, wykonywającego rzut rękami z autu (przepis 5), zaczęcie gry, rzut od bramki, rzut z rogu, rzut wolny (przepis 10) lub rzut karny (przepis 17), 6) uderzenie piłki przy rzucie neutralnym, zanim piłka spadnie na ziemię (przepis 16), 7) uderzenie rzutu karnego nie do przodu (przepis 17), 8) wzięcie udziału w grze bez zawiadomienia sędziego przez gracza, który wszedł na boisko po zaczęciu gry (przepis 17), 9) niebezpieczna gra (przepis 13).

Bijąc rzut wolny „pośredni“, ma gracz dwie możliwości do wyboru: 1) podać piłkę towarzyszowi gry, który może już bezpośrednim strzałem uzyskać bramkę albo 2) bić wprost do bramki, licząc na to, że piłka obije się o jakiegoś przeciwnika. Gdyby piłka wpadła przytem wprost do bramki (nie dotknięta po drodze przez żadnego gracza), bramka nie byłaby ważną, a nastąpiłby rzut od bramki.

historiawisly.pl

Do przepisu 12.

Jeżeli gracz ma wątpliwości co do tego, czy buty jego odpowiadają przepisom, wolno mu spytać się o to sędziego przed grą lub podczas przerwy i zmienić ewentualnie buty lub poprawić je bez utraty prawa do powrotu na boisko. Jeżeli sędzia przyłapie jednak gracza na niestosowaniu się do przepisu 12, wtedy gracz ten musi być wykluczony z gry i nie może powrócić, nawet po usunięciu nieprzepisowości swych butów lub nagolenników.

Do przepisu 13.

W razie niejawienia się wyznaczonego sędziego mają kapitanowie obu drużyn zaprosić zgodnie innego sędziego, uwzględniając przedewszystkiem sędziów egzaminowanych. Z chwilą rozpoczęcia gry przysługują temu sędziemu prawa i obowiązki sędziego, wyznaczonego przez Kolegjum Sędziów.

Przy wyborze mogą zajść następujące ewentualności:

A) Kapitanowie zgodnie zapraszają sędziego—wtedy jest rzeczą obojętną, czy sędzia jest egzaminowany, czy też nie.

B) Niema zgody co do osoby sędziego—wtedy każdy z kapitanów ma podać jednego kandydata:

a) o ile pomiędzy kandydatami jest jeden egzaminowany a drugi nie, to sędzią zostaje egzaminowany;

b) o ile kandydaci są obaj egzaminowani albo obaj nieegzaminowani, wtenczas rozstrzyga między nimi los.

Przed grą powinien kapitan drużyny wręczyć sędziemu podpisany przez siebie spis imion i nazwisk graczy swej drużyny.

„Jest niemożliwością dla sędziego wszystkim dogodzić! Wejdźcie w jego trudne położenie i nie przyczyniajcie się do tego, by je jeszcze bardziej utrudniać.

historiawisly.pl

W każdej potrzebie śpieszcie na pomoc sędziemu i stawajcie po jego stronie!

Wszelkie zakłady są wzbronione."

Każdy gracz ma prawo spytać się sędziego o powód jego zarządzenia, ale nie wolno mu ani słowem, ani czynem wyrażać swego niezadowolenia z jakiegokolwiek orzeczenia sędziego.

Do przepisu 14.

„Pozostawiajcie zawsze sędziemu linjowemu rozstrzygnięcie tego, która strona ma wrzucać piłkę z autu! Wszelkie protesty z waszej strony i tak na nic się nie przydadzą — chyba żeby sędzia główny uznał za stosowne zmienić rozstrzygnięcie sędziego linjowego, czego i tak nie omieszka uczynić bez waszej interwencji."

Do przepisu 15.

„Nie przestawajcie grać dopóki nie usłyszycie gwizdka sędziego, a po wydaniu orzeczenia przez sędziego nie proście go o zmianę tego orzeczenia i nie nudźcie go swemi uwagami!"

Do przepisu 16.

Przy rzucie „sędziowskim" nie wolno dotykać się piłki, dopóki nie spadnie na ziemię.

Do przepisu 17.

Z wyjątkiem bramkarza, który musi stać na linji bramkowej i gracza, bijącego rzut karny, reszcie graczy nie wolno wbiegać na pole karne, ani zbliżać się do piłki o mniej niż 9 metrów aż do chwili wykonania rzutu (a nie do gwizdka sędziego).

historiawisly.pl

ROZDZIAŁ OŚMNASTY.

VARIA.

Rzuty wolne.

Przy rzutach wolnych, bitych z niewielkiej odległości od bramki, obrońcy powinni ułatwiać zadanie bramkarzowi przez obstawianie rogów bramki. Cel ten można osiągnąć w dwojaki sposób. Albo stając w rogu bramki — K. R. G. Hunt podaje, że obrońca, umiejący dobrze skakać i grać głową, może bronić głową strzały aż do wysokości 2,10 m, a nawet 2,25 m — albo jak najbliżej piłki, t. j. w odległości 9 m od niej, na prostej linji pomiędzy nią a rogiem bramki.

W wielu drużynach zawodowych angielskich wszystkie rzuty wolne bije jeden obrońca, który się w tym celu specjalnie zaprawia. Piłkę można: 1) podać po ziemi jednemu z napastników albo 2) starać się wrzucić ją pomiędzy napastników i bramkę (dołem lub lepiej górą), albo też nakoniec 3) strzelać wprost do bramki. Zależnie od odległości od bramki, a szczególnie od ustawienia się przeciwnej obrony, stosuje się jedną, drugą lub trzecią z tych metod. Jeżeli obrona — chcąc nie dopuścić przeciwników pod bramkę, na mocy przepisu o spalonych — wysunie się zbyt daleko od bramki, wtedy najlepiej jest wypuścić piłkę na for, pomiędzy obronę i bramkę; w przeciwnym razie, gdy obrońcy zajmą stanowiska tuż pod bramką, można podać piłkę

historiawisly.pl

pomiędzy nich a napastników. Z bliskiej odległości (20—30 m) najlepiej strzelać wprost do bramki. Przy silnym wietrze lub na błocie opłaci się zazwyczaj strzelać i ze znaczniejszej odległości.

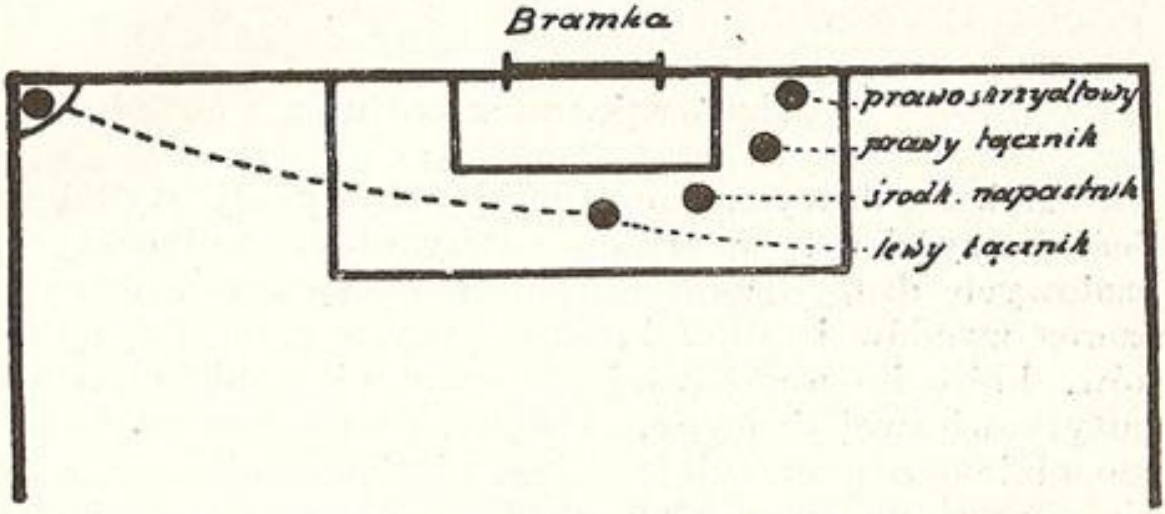
Rzuty z rogu.

„Za mało zwraca się u nas uwagi na rzuty z rogu, z których tak łatwo jest osiągnąć bramkę. Na każdych prawie zawodach widać wielką liczbę rzutów z rogu, wykonywanych przez obie walczące strony, a zrzadka tylko pada z nich bramka. Jaki jest powód tej małej skuteczności rzutów z rogu? Gracz, który bije ten rzut, nie wie zazwyczaj, jak ma uderzyć piłkę i dokąd. Większość kornerów trafia zboku w siatkę bramkową lub idzie za blisko bramki, gdzie staje się łupem bramkarza. Całkiem inaczej rzecz się ma w Anglji, gdzie rzut z rogu liczy się niejako za pół bramki. Z zadziwiającą wprost precyzją przyfruwa piłka na wysokości głowy 8—10 m przed bramkę, dokładnie 'zaadresowana' do jednego z graczy, który pakuje ją w siatkę nogą lub głową.

Nie powinno się zapominać o ćwiczeniu skrzydłowych w biciu kornerów. Piłka musi być uderzana podbiciem, a za cel ma służyć punkt karny 11 m przed bramką, gdzie piłka ma dochodzić na wysokości głowy. Rozstawienie napastników przy rzucie z rogu jest uwidocznione na ryc. 84. Każdy gracz ma swoje określone miejsce [które najlepiej zajmować w ostatniej chwili, dla dezorjentacji przeciwników]. Nie jest rzeczą korzystną, żeby wszyscy czterej napastnicy, a w dodatku może i jeden lub dwu pomocników byli wszyscy skupieni w jednem miejscu około bramkarza. Piłka jest wtedy straconą, jeżeli nie wpadnie przypadkowo dokładnie na tę grupkę graczy. Przy rozstawieniu w półkole nato-

historiawisly.pl

miast, jeżeli piłka trafi w pobliże punktu karnego, to lewy łącznik lub środkowy napadu może przyjąć ją na głowę, a jeżeli przeleci trochę dalej, to dostanie się na nogę prawego łącznika lub prawego skrzydłowego.



Ryc. 84. Ustawienie się napastników przy rzucie z rogu.

Piłce nie wolno bezwzględnie 'lądować' poza półkolem napastników, ale zawsze przed niem, tak żeby napastnicy mogli dosięgnąć jej w podskoku lub z małym rozbiegiem.“ (K. P e k a r n a.)

Od czasu do czasu można zaryzykować uderzenie tuż pod bramkę, licząc na to, że piłka może sama wpaść do bramki, ale zazwyczaj takie kornery, stają się łupem bramkarza, któremu swoboda posługiwania się rękami daje znaczną przewagę nad przeciwnikami. Dlatego celowanie rzutu z rogu do punktu karnego jest ogólnie zalecane przez wszystkich zagranicznych znawców futbalowych.

Chociaż początkowo bicie rzutu z rogu szpicem jest łatwiejsze niż podbiciem, to jednak należy koniecznie dążyć do opanowania tego drugiego sposobu wykonywania tych rzutów, gdyż po nabyciu dostatecznej

historiawisly.pl

wprawy można nim osiągnąć znacznie większy stopień pewności. Wielu zawodowców angielskich bije kornery z prawej strony lewą nogą, a z lewej prawą (rozbiegając się z poza linji bramkowej), ale można też osiągnąć dobre rezultaty używając tej samej nogi co do centr.

Rzut rękami z autu.

„Młode drużyny nie umieją zazwyczaj wydobyć dość korzyści z tych rzutów. Przy obserwacji naszych czołowych drużyn zawodowych można zauważyć cały szereg zwodów i sztuczek, stosowanych przez napastników, które im umożliwiają zapewnienie sobie piłki ku pożytkowi swej drużyny. Dobre zgranie pomiędzy pomocnikiem a napastnikiem jest niezbędne do osiągnięcia pomyślnych wyników. Trzy rodzaje rzutów stoją do dyspozycji pomocnika, zależnie od tego, czego oczekuje on po swym koledze-napastniku. Może on mianowicie rzucić piłkę naprzód, przed napastnika, licząc na jego dobry bieg, chociaż sposób ten ma tylko wtedy widoki na powodzenie, jeżeli obrońca nie jest na swojem miejscu; dobrze ustawiony obrońca zdoła zawsze dobiec pierwszy do piłki. Druga metoda polega na silnym rzucie piłki ku ziemi, trochę zboku od gracza, dla którego jest przeznaczona, w ten sposób, żeby ten mógł uderzyć ją odrazu na środek boiska. Najczęściej rzuca się jednak piłkę wprost na gracza, tak żeby dotknęła ziemi tuż przy jego nogach. Łatwo wtedy zgasić piłkę i dostać ją przez to odrazu w swe posiadanie. Napastnik musi również współpracować przy rzucie z autu; zazwyczaj nie powinien on stać nieruchomo. Przez odpowiedni zwód i szybkie stosowne przesunięcie się, może on często wytrącić z równowagi obstawiającego go pomocnika lub obrońcę, a towarzysz jego, wrzucający piłkę, nie powinien zwle-

historiawisly.pl

kać z wyzyskaniem nastręczającej się sposobności.“ (K. R. G. Hunt.)

Oczywiście, że im dalej pomocnik potrafi rzucić piłkę w przepisowy sposób, tem więcej możliwości otwiera się przed nim. Każdy dojdzie łatwo do rzucania piłki obiema rękami nad głową bez podskoku na 15—20 m, ale przez usilne ćwiczenie można osiągnąć znacznie większe odległości, a wtedy każdy rzut z autu wpobliżu linji bramkowej staje się prawie tak groźny, jak rzut z rogu. Z chwilą zniesienia ofsajdów przy rzutach rękami z autu, niebezpieczeństwo, płynące stąd dla przeciwników, znacznie się jeszcze powiększyło.

Sztuczki taktyczne.

Publiczność i recenzenci sportowi nie zaliczają „murowania bramki“ do rzeczy pięknych, a jednak celem gry jest osiągnięcie — dozwolonemi środkami oczywiście — większej liczby bramek od przeciwników. Do takich dozwolonych środków należy zmiana rozstawienia graczy na boisku, która powinna być przeprowadzona planowo, z całą świadomością rzeczy. Przegrupowanie ma na celu wzmocnienie ataku albo obrony. Gdy w grze o puhar np. koniec się zbliża, a przeciwnicy prowadzą jedną lub nawet dwiema bramkami, wtedy można pokusić się o wyrwanie im zwycięstwa w ostatniej chwili przez nagłe i niespodziewane wzmocnienie linji napadu jednym albo dwoma pomocnikami (i przesunięcie np. jednego obrońcy do linji pomocy). Najlepiej skoncentrować wszystkie siły tam, gdzie obrona przeciwna jest najsłabsza. Próba taka ma znacznie większe widoki powodzenia, jeżeli jest przygotowana już — na wszelką ewentualność—podczas treningów do dwóch bramek.

historiawisly.pl

Podobnież dla utrzymania prowadzenia, osiągniętego w pierwszej połowie gry, można wzmocnić linje obronne po przerwie. Często widzi się, że wszyscy gracze cofają się przytem przed bramkę; jest to klasyczne „murowanie bramki“, które rzadko popłaca, chyba na ostatnie 10 minut gry, gdy drużyna jest zdekompletowana lub zupełnie „spuchnięta“. „Niełatwo jest wtedy coprawda drużynie nacierającej przebić się przez zwały ciał skupionych przed bramką, a piłce przedostać się przez las nóg, ale i bramkarz jest pozbawiony widoku na piłkę, liczni obrońcy przeszkadzają sobie nawzajem i, co najgorsza, cały atak nieprzyjacielski koncentruje się na polu karnem. Nie wolno pozbawiać się wszelkiej możności zaatakowania przeciwnika.“ (W. Meisl.) Zazwyczaj najlepiej jest pozostawić przynajmniej 3 graczy w napadzie i ustawić 4 pomocników i 2 albo 3 obrońców. Można też jednego gracza przeznaczyć wyłącznie na obstawienie szczególnie niebezpiecznego przeciwnika. Wszystko zależy tu od sprytu i rutyny kapitana drużyny.

Wpływ pogody na taktykę gry.

Stan boiska wpływa znacznie na metodę gry, którą się powinno stosować. „Na suchym gruncie najlepiej podawać krótko i płasko. To samo i na mokrej trawie, tylko, jeżeli się można tak wyrazić, jeszcze dokładniej, w całem tego słowa znaczeniu od nogi do nogi, bardziej stojąc niż biegnąc, gdyż po krótko strzyżonej gęstej mokrej trawie piłka ślizga się prawie jak po lodzie.“ (W. Meisl.) Niestety idealnie zatrawione boiska należą u nas do rzadkości. Na grząskiem, błotnistem boisku lepiej jest zazwyczaj przejść do gry długiemi podawaniami, posługując się jak najwięcej skrzydłami,

historiawisly.pl

gdyż po bokach boiska grunt jest zwykle trochę lepszy niż na środku.

Nie warto chyba przypominać, że przy grze na błocie dobre kołki na podeszwach mogą odegrać rozstrzygającą rolę. Bez nich najlepszy nawet gracz nic nie zdziała, ale nie wynika stąd, żeby w dobrze okołkowanych butach każdy grał tak samo, jak na suchem boisku. Przeciwnie, gra na błocie wymaga specjalnego treningu, a po części i specjalnych zdolności.

Odskok piłki od mokrej trawy jest zupełnie inny niż od suchej; jest on bardziej płaski i jakby szybszy— ma się wrażenie, że piłka otrzymuje jakby jakiś dodatkowy popęd naprzód przy zderzeniu się z ziemią. Szczególnie po dłuższym okresie suszy trzeba to sobie dobrze wbić w głowę przed zawodami, żeby nie spotykać się potem z przykremi niespodziankami po wyjściu na boisko.

Ponieważ zadanie bramkarza jest znacznie utrudnione przez oślizgłość piłki, więc należy na błocie strzelać nawet z takich odległości, z których strzał podczas ładnej pogody nie przedstawiałby żadnych widoków powodzenia. Również i z silnym wiatrem lub pod słońce opłaci się jak najczęściej strzelać, choćby zdaleka. Jedyną metodą gry, popłacającą na silnym wietrze, jest gra całkiem przyziemna, gdyż na piłkę sunącą po ziemi wiatr prawie nie działa, a z wyjątkiem strzałów do bramki z wiatrem, wpływ wiatru na lot górnych piłek jest zawsze niepożądany: psuje on dokładność podań, gdy się gra pod wiatr, wydłuża niepotrzebnie „fory“, a często i odkopy obrońców, gdy się gra z wiatrem.

„Fałsz“.

Tor piłki w powietrzu i odskok jej od ziemi ulega zmianie, gdy piłce nadamy „fałsz“, gdy uderzymy ją

historiawisly.pl

„z fałszem“, t. j. gdy oprócz ruchu postępowego nadamy jej ruch obrotowy. „Fałszowanie“ piłki nie gra coprawda w futbalu tak ważnej roli, jak np. w tennisie, ale każdy futbalista powinien bezwarunkowo orjentować się w działaniu rozmaitych fałszów i dobrze też jest, gdy sam umie nadawać je dowolnie piłce, chociaż *naogół zaleca się bić piłkę możliwie bez fałszu*. Fałszowanie piłki jest rzadko niezbędnie potrzebne, a przyczynia się tylko do zmniejszenia precyzji kombinacji i utrudnia gaszenie piłki. Najszkodliwsze są fałsze przypadkowe, które powstają często przy rzutach szpicem.

Hańba dla piłkarza, który nie spostrzeże w porę fałszu piłki i da się zwieść jej odskokiem na dobrem boisku — gdyż na złem odbicie wogóle nie da się przewidzieć. Zresztą różne boiska różnie „oddają fałsz“, na trawiastem boisku działanie fałszu na odbicie jest nieco mniejsze niż na twardem ziemnem, na mokrem inne niż na suchem i t. p.

Piłka dobrze „nafałszowana“ zakręca już lecąc w powietrzu i po tem wytrawny gracz może zauważyć ten fałsz, nie widząc nawet ruchu nogi uderzającego, po którym najlepiej można sobie zdać sprawę z fałszu nabytego przez piłkę. Piłka skręca w powietrzu na prawo, gdy ruch nogi uderzającej jest skierowany na lewo i naodwrót [1]); niewiele prób wystarczy, żeby sobie z tego instynktownie zdać sprawę. Naogół nadaje się piłce fałsz przez uderzenie niecentralne; największe fałsze można osiągnąć bijąc piłkę podbiciem wprost z biegu; kierunek ruchu nogi jest przy tem całkiem odmienny

---

[1]) Ponieważ tarcie zprzodu, o powietrze zgęszczone jest mniejsze niż ztyłu, więc piłka skręca w przeciwnym kierunku niż ten, w którymby się odbiła natrafiwszy na mur, t. j. w tym kierunku, w którymby skręciła, gdybyśmy mogli dotknąć jej ztyłu twardym przedmiotem nieruchomym.

historiawisly.pl

od kierunku strzału. Możnaby to wytłumaczyć szczegółowo na odpowiednich wykresach, ale znacznie lepiej osiąga się ten cel przez «własnonożne» próby.

Varia.

Rutyna jest to niedenerwowanie się, brak tremy na najważniejszych nawet meczach, zachowanie zimnej krwi we wszelkich sytuacjach — szczególnie w podbramkowych — błyskawiczne orjentowanie się w nadarzających się sposobnościach, umiejętność grania szybko, a bez pośpiechu.

Tempo polega na błyskawicznem przenoszeniu się piłki z miejsca na miejsce, na ustawicznem poruszaniu się wszystkich graczy w celu zajęcia korzystniejszych stanowisk i zmuszenia przeciwników do gonienia, a nie na dzikich i bezładnych harcach poszczególnych graczy.

„Podstawą kombinacji jest **trening taktyczny**. Na treningu piłkarz musi przyzwyczaić się do podawania precyzyjnego, do używania przy podaniu tyle siły, ile sytuacja wymaga, do poznania korzyści z gry piłką nafałszowaną, do obliczania odległości przy podaniu biegnącemu współzawodnikowi i ostatecznie do brania udziału w grze przed otrzymaniem piłki przez umiejętne ustawianie się, 'plasowanie'. Kombinację można rozwijać tylko na wzorach, t. j. przez gry z drużynami o dobrym stylu.“ (Dr. St. Mielech.)

„**Jedenastu** was musi być **przyjaciół**, by mecze wygrywać“ — pisze Girulatis — i rzeczywiście trudno bardzo o dobre zgranie w drużynie, o zapał do gry, o poświęcenie swych ambicyj dla dobra całości bez przyjacielskich stosunków pomiędzy wszystkimi graczami i bez dobrego zżycia się pomiędzy nimi. Kierownictwa klubów nie powinny o tem zapominać!

historiawisly.pl

„Rzeczą równie ważną jak zgoda wśród graczy jest **przywiązanie** ich **do barw klubowych** i wola zatriumfowania nad przeciwnikiem. Futbalista, który nie kocha swego klubu i któremu jest rzeczą obojętną, czy klub jego wyjdzie z zawodów zwycięsko, czy pokonany, nie przedstawia wiele wartości dla drużyny, a nawet jest on zazwyczaj szkodliwy. Może on być mistrzem w sztuce futbalowej, ale brak 'wartości moralnej' czyni go zawsze niebezpiecznym." (L. Gamblin.)

Najlepszem stanowiskiem dla **kapitana drużyny** jest środek napadu lub środek pomocy. Ale najważniejszą rzeczą są jego kwalifikacje moralne, dlatego każdy gracz, nawet bramkarz lub skrzydłowy, który zajmuje najniekorzystniejsze może miejsce dla obserwacji całokształtu gry i dla porozumiewania się z graczami, może być kapitanem, jeżeli posiada odpowiedni charakter, rutynę, zaufanie graczy, spokój, zdecydowanie, takt, odwagę cywilną, dar obcowania z ludźmi i t. p. cechy, które powinny zdobić każdego kapitana drużyny.

„Jeżeli jenerał Wellington twierdził, że bitwa pod Waterloo została wygrana na boiskach szkół w Harrow i Eton, to wypowiedział przez to zdanie, które dziś umiemy jeszcze lepiej ocenić niż dawniej." (F. Schmal i M. Leuthe.)

„**Przyglądaj się**, gdy tylko możesz, **wielkim graczom**, badaj ich ruchy i staraj się wbić je sobie w pamięć. Obróć je potem w czyn; namyślaj się nad nimi, a może uda ci się nawet udoskonalić je jeszcze." (Ph. Kelso.)

„Graczem o **długiej karjerze futbalowej** może ten tylko zostać, kto dba o siebie i nie zapomina o tem, żeby być stale mniej lub więcej w treningu. Regularność i umiarkowanie są to dwie najważniejsze rzeczy, które utrzymują w dobrej kondycji gracza w piłkę nożną." (J. Pennington.)

historiawisly.pl

Uważaj na pauzie, żebyś się nie zaziębił. Włóż palto lub sweter.

„Jeszcze jedno słowo na zakończenie. Widzi się na boisku wiele błędów, popełnianych przez zbytnią popędliwość i często gracze tej samej drużyny kłócą się i wzajemnie obrzucają się błotem. Jest to rzeczą zupełnie niedopuszczalną! Gdy obrońca woła na pomocnika, żeby mu pozostawił piłkę, wtedy obowiązkiem pomocnika jest usłuchać go. Podobnież i obrońca musi pozostawić piłkę bramkarzowi, kiedykolwiek bramkarz tego zażąda.“ (K. R. G. Hunt.)

„Najwyższą mądrość taktyczną, całą sztukę dobrej taktyki można streścić w następujących słowach: *jak najlepsze wyniki przy jak najmniejszym wysiłku.* Siły graczy w drużynie, t. j. siłę drużyny, trzeba koniecznie jak najbardziej oszczędzać. Nikomu nie wolno biec ani jednego kroku więcej, niż tego przebieg gry koniecznie wymaga. Zato przeciwników trzeba zagonić na śmierć, trzeba szczuć ich nieustannie z miejsca na miejsce, nie dając im ani chwili wypoczynku, trzeba «duszę z nich wypompować», nie dając sobie tego nawzajem uczynić... Wykroczeniem przeciwko tej zasadzie jest np., gdy dwu lub nawet kilku graczy tej samej drużyny wyskakuje jednocześnie do tej samej piłki, by odbić ją głową i temu podobne grube błędy... Nie oznacza to bynajmniej, żeby trzeba było mało pracować, a tylko to, że trzeba pracować rozsądnie i celowo. Wszyscy gracze muszą się wytężać, muszą starać się z całych sił, ale — wyniki osiągnięte muszą odpowiadać tym wysiłkom. Nastąpić to może tylko wtedy, gdy gracze biorą się do dzieła przy pomocy nowożytnych metod gry, gdy są zarówno fizycznie i technicznie, jak i taktycznie dobrze przygotowani do gry. Być oszczędnym, pracować oszczędnie, nie oznacza bynajmniej, żeby nic nie robić albo mało —

historiawisly.pl

może wprost przeciwnie. Ale tylko rozsądne, celowe działanie opłaca się rzeczywiście, opłaca się najlepiej.“ (W. Meisl.)

„Center napadu, łącznicy i bramkarz, oto gracze, którzy zbierają najwięcej oklasków na boisku. Znacznie większe **wymagania moralne** stawia gra skrzydłowemu, któremu zrzadka tylko przypada zaszczyt zdobycia bramki. Głównym jego obowiązkiem jest pędzenie piłki naprzód i dokładne centrowanie, niezależnie od tego, czy reszta napadu jest wogóle zdolna do zdobycia bramki, czy nie za dużo wózkuje, za mało ma energji lub umiejętności w strzelaniu. Skrzydłowy spełnia zawsze swój obowiązek, przebija się naprzód i oddaje piłkę przed bramkę — kto inny zbiera owoce jego pracy. Tu właśnie leży sedno sprawy — dobry futbalista nie powinien nigdy grać dla siebie, ale dla dobra całej drużyny i dla honoru barw, których broni.“ (W. Meisl.)

„**Szybkość** znaczy wiele, chociaż oczywiście nie wszystko. Jeżeli jednak z szybkością łączy się zrozumienie taktyczne i chociażby tylko podstawowe opanowanie piłki, wtedy taka mieszanina jest bardziej wartościowa, jak technicznie najdoskonalsza i najbardziej taktycznie wyrafinowana gra, której przeprowadzenie wymaga często zbytniej powolności.“ (W. Meisl.)

„Pierwsza drużyna jest nietylko przedstawicielką swego klubu nazewnątrz, nadaje ona również ton 'narybkowi'. Ona jedynie stanowi podstawę **tradycji** klubu, która jest przecież stałą podnietą dla niższych drużyn.“ (G. P. Blaschke.)

„Graj z rozwagą! Nie używaj zbyt często tych samych **sztuczek**, gdyż zostaną one wtedy z łatwością poznane i udaremnione! Zmieniaj często sposób atakowania, by utrzymywać przeciwnika w ciągłej niepewności! Pilnuj swego miejsca!“ (G. P. Blaschke.)

Ś. p. Antek Poznański, najlepszy chyba do-

historiawisly.pl

tychczas futbalista polski, nie wykazywał cienia **zarozumiałości.** Można go i pod tym względem stawiać za wzór naszym „wschodzącym gwiazdom“. Ale jeszcze słuszniej byłoby zapewne powiedzieć, że ten brak zarozumiałości był właśnie jednym z powodów jego doskonałości w grze.

„Nie trać nigdy zimnej krwi.

Nie wdawaj się w dyskusję z sędzią. Uważaj wszystkie jego rozstrzygnięcia za nieodwołalne i przyjmuj je bez komentarzy!

Nie ulegaj wpływowi tłumów, wszystko jedno, czy cię chwalą, czy ganią. Pozostawaj zawsze spokojny, zimny i czujny.

Graj z całem oddaniem się dla swej drużyny, ale zawsze 'fair', a jeżeli zdobędziesz sławę, niech cię duma nie ponosi, a pochwały nie psują.“ (A. Ducat.)

„Ten tylko doskonałym nazwać się może, kto w czerstwem, kształtnem ciele czyste nosi serce i niepokalaną ma duszę.“ (Jędrzej Śniadecki.)

* * *

O grze brutalnej, niebezpiecznej i ostrej.

Dotychczas zwracałem się stale do czytelników jak do porządnych chłopców i uczciwych mężczyzn i nie podejrzywałem ich nawet o możliwość rozmyślnego wykraczania przeciwko przepisom gry. Niestety nie wszyscy gracze na boisku są prawdziwymi sportowcami i dlatego przystało na zakończenie powiedzieć również słów kilka o brutalnej grze i o faulach.

Istnieją różne rodzaje fauli. Najobrzydliwszy z nich to **faul z premedytacji,** z zimną krwią planowany zamach na całość przeciwnika, świadome dążenie do osiągnięcia

historiawisly.pl

wygranej przez użycie niedozwolonych, brudnych środków. Czyny podobne świadczą tak źle o charakterze uprawiającego je osobnika, że jedyną chyba radą na gracza, który rozmyślnie, z całą świadomością rzeczy, zdolny jest wycelować w kostkę przeciwnika, jest zupełne usunięcie go z klubu. Nie wolno wprowadzać do sportu instynktów zwierzęcych!

Co innego już, jeżeli **faul** nastąpił **w podnieceniu**, wskutek utraty zimnej krwi i chwilowego zapomnienia się. Tutaj można mieć nadzieję zaradzenia złu przez odpowiednie wychowanie sportowe, przez perswazje, przez wyłożenie całej ohydy i niskich pobudek takich czynów, przez zwrócenie uwagi na ducha rycerskiego, który powinien ożywiać każdego gracza, ostatecznie przez kary (usunięcie z boiska przez kapitana drużyny, dyskwalifikacja na pewien czas, wstawienie do niższej drużyny i t. p.). Mam wrażenie, że najwięcej fauli, popełnianych na naszych boiskach, należy właśnie do omawianej tu kategorji i że dużą winę ponoszą tu kierownictwa klubów, które nie kładą dość dużego nacisku na wychowanie sportowe swych członków. Zachowanie zimnej krwi w każdej okoliczności, w wirze najzaciętszej walki, wobec najcięższej nawet (rzeczywistej lub urojonej) krzywdy, powinno być ideałem, do którego każdy sportowiec musi dążyć!

Oprócz tego istnieje jeszcze jeden rodzaj fauli, najmniej odrażający, ale również karygodny; są to **faule z nieświadomości**, t. j. nieznajomości przepisów gry. Zdarzają się one najczęściej przy nacieraniu na bramkarza lub przy trącaniu przeciwników ztyłu. Była już o tem mowa w poprzednim rozdziale. Młody gracz, który ma wątpliwości co do dopuszczalności pewnych sposobów wybijania i t. p., powinien się o to spytać swych starszych, bardziej doświadczonych kolegów. Naogół stosuje się tu zasada, że jest faul, gdy gracz „idzie

historiawisly.pl

na gracza", niema gdy „idzie na piłkę" — choćby dość ostro, gdyż **ostra gra**, a brutalna, nieprzepisowa, to całkiem co innego.

„Dość rozpowszechnionem jest błędne mniemanie, że gra ostra jest niejako przygrywką do gry brutalnej, a co za tem idzie, do poważniejszych wypadków i uszkodzeń przeciwników. Otóż trzeba się raz zdecydować na to, że piłka nożna nie jest grą dla dorastających panienek. Każdy gracz musi walczyć; zwycięstwo w walce na boisku, w walce szlachetnej, jest wynikiem tężyzny duchowej i fizycznej zarazem; jest ono wyrazem siły i odwagi, umiejętnie stosowanej. Gra ostra wyrabia w graczach ufność w swoje siły i zręczność, jest objawem prawdziwej, zdecydowanej męskości, będącej niedoścignionym ideałem dla istot słabego ducha." (M. Frank.)

Oprócz gry ostrej i gry brutalnej jest też mowa w przepisach o **grze niebezpiecznej**; rozumiemy przez to takie zachowanie się gracza, które, zdaniem sędziego, może łatwo doprowadzić do nieszczęśliwych wypadków, chociaż niema wyraźnego wykroczenia przeciwko przepisowi 9 (rozmyślnego kopnięcia przeciwnika, podstawienia mu nogi, odepchnięcia rękami, pchnięcia ztyłu znienacka i t. p.) i niema również złości, ani chęci zaszkodzenia przeciwnikowi. W grę niebezpieczną wpadają najczęściej gracze ambitni i wytrzymali, ale technicznie mało wyrobieni. Do gry niebezpiecznej zaliczają często zbyt wysokie podnoszenie nogi przy kopaniu piłki tuż koło głowy przeciwnika, chociaż niema przepisu, żeby niewolno było nogi zadrzeć choćby ponad głowę.

Każdy gracz powinien się poczuwać do obowiązku dokładnego obeznania się z przepisami, gdyż przez nieświadomość swoją może przynieść szkodę swej drużynie i popełnić przez to czyn wysoce niekoleżeński. Trzeba sobie też to dobrze uświadomić, że zaczynając brać udział

historiawisly.pl

w grze, zobowiązuje się niejako każdy gracz dobrowolnie do stosowania się do obowiązujących przepisów; każde zatem wykroczenie przeciwko tym przepisom jest jakby złamaniem danego przyrzeczenia.

Jeden z korespondentów sportowych na Olimpjadzie 1924 napisał po meczu Urugwaj-Jugosławja o graczach południowo-amerykańskich: „Jedenastu graczy, a jedną myśl pokazali. Gdy Jugosłowianie z rozpaczy nad nieuniknioną klęską rozpoczęli nazbyt ostrą grę, gracze Urugwaju nie reagowali ani słowem, ani gestem, tylko **grali jak artyści i zachowywali się jak dżentelmeni.**“

Oby to samo można było zawsze powiedzieć o naszych graczach!

KONIEC.

historiawisly.pl

SKOROWIDZ.

(Cyfry arabskie oznaczają stronice, rzymskie — rozdziały, p — przedmowę i spis literatury).

Addington F. P. p, 103, 157, 168.
Akcja obronna 3, 17, 146, 172. 173, 183, 189—192, XI, 221, zob. też zgranie napastników i pomocników z napastnikami.
Akcja zaczepna 17, 167, IX, 180, 183, 194, zob. też zgranie.
Alcock C. W. p, 6, 14, 21.
Alkohol 264, 297, 299, 300. 311,
Amator 22, 23, 25, 26, 30, 31, 81, 82, 155, 182, 194, 200, 202, 204, 206, 207, 208.
Ambicja 321, 327, 381.
André Géo 43.
Andrews H. 312.
Angielski Z. P. N. *(The Football Association)* 6, 10, 14, 18, 21—26.
Apporaxis 7.
Ashcroft 95.
Atak 4, 16, 83, 179, 183, 186, 192, 195, 196, 203, 208, 210, 222, 340.
Atleci 301.
Auger J. p.
Aut 3—5, 17, 19, 20. 57, 78, 127, 132, 146, 166, 168, 349, 350, 361, 362, 365.
Automasaż 314, 318—320.

Bailey H. P. 94.
Bandaż gumowy 241.
Base-ball 274.
Bek zob. obrońca.
Ben-Akiba 7.
Bensemann 33, 46.
Bentley J. J. 158.
Bibljografja wychowania fizycznego 290.
Bicie zob. rzut.
Bieg 56, 76—78, 84, 86, 87, 90, 94, 96, 100, 155 — 159, 184, 189, 195 — 198, 202, 207 — 209, 211, 214, 215, 218, 221—224, 244—247, 258, 289, 293, 309, 310, 311, 328, 336, 376; bieg z chorągiewkami 328, 329.
Biegacz 272, 282, 286.
Bilard 299.
Blaschke G. P. p, 6, 310, 384.

historiawisly.pl

Bloomer Stephen 24, 330, 336.
Błędy taktyczne 340.
Błoto 374, 378, 379.
Bohusz J. S. 45.
Boigey M. 244, 245, 259, 294.
Boisko 2, 234, 344, 346.
Boks 7, 81, 85, 100, 102, 113, 115, 142, 148, 249, 258, 301, 304, 305, 309, 330, 332.
Bouin J. 321.
Bramka 1, 3—5, 10, 12, 17, 18, 20, 24–26, 42, 186,191, 341, 346, 348, 353, 359, 360, 362, 365, 369, 370, 373, 384.
Bramkarz 3, 4, 13, 17—20, 66, V, VI, VII, 209, 235, 241, 242, 273, 305, 351, 359, 360, 365, 366, 372, 373, 378, 383, 384; zob. też rozmiary bramek.
Bromilow T. G. 186.
Bronienie się kornerami 132, 134.
Brustmann M. 284, 295, 322.
Brutalność zob. gra brutalna.
Bukh Niels 281, 287, 288, 290.
Bunyan 82.
Buty futbalowe 235, 236, 240, 241, 354, 371.

Calcio 12.
Carpenter T. 305.
Casson Herbert N. 28, 33.
Center napadu 3, 198, 202, 206, 212, XII, 228, 230, 231, 375, 384, zob. też napastnicy.
Center pomocy 3, 87, 175, 182, 190, 192, 211, zob. też pomocnicy.
Centrowanie 158, 164, 188, 189, 203, 215, 222—225, 227, 310, 342, 343, 376, 384.
Cezar 8.
Chaise longue 323.
Chayriguès p, 90, 96, 99, 100, 102, 104, 105, 110, 117, 124, 126, 127, 132, 136, 137; 242, 305.
Chińczycy 7.
Chodzenie na piłkę 321.
Chód 47, 102, 209, 247, 309 — 311.
Chorągiewka 328, 329, 333, 342, 346; narożna 223, 224, 227, 343, 346, 349, 351.
Choûle 11.
Chwyt piłek przez bramkarza V—VII; do rąk 120, 122, 123; górnych 129, 131; klasyczny 124—126, 128, 136; na łyżkę 120, 122; na piersi 92, 93, 119—126, 129–131; półgórnych 120—129; przez przyłożenie rąk 119, 125, 127, 128; przyziemnych 124, 125; rękami w powietrzu 129; z przyklękaniem 126, 127.

historiawisly.pl

Ciepłe kąpiele 259.
Ciężar piłki 347.
Cobbold W. N. 21, 203.
Corbett B. O. p, 211, 224, 227.
Corinthian F. C., zob. Koryntczycy.
Cracovia p, 32, 133, 216, 219.
Cricket 6, 67, 274, 308, 309.
Crocket 274.
Croos 38.
Cukier 294, 299.
Czapka dla bramkarza 241.
Czas trwania gry 3.
Czechowiczowa H. 290.
Czekolada 263, 295, 296.
Członkowie zarządów klubów, zarządów i wydziałów związkowych 356.
Czucie piłki 195, 338.

Ćwiczenia 244, 281, 288, 301, 302, 304, 322, 323, 324, 326, 327, 329, 330, 332—340, 342; akrobatyki parterowej 286; ciężarkami 284, 309; dla skrzydłowych 328, 342, 372; dodatkowe 309; fizyczne 276, 296; gibkości 288; gimnastyczne 290, 293, 311; koordynacji 286, 287; kopjujące styl 291; korektywne 287; lekkoatletyczne 271, 272, 283, 291; maczugami 306; mięśni nóg 310; naciągające 282, 284, 288, 291; obunożne 327, 338; oddechowe 288, 293; odsztywniające 283, 291; oporowe 284, 291; piłką 302, 304, 308, 310, 311, 322; piłką bokserską 305, 308; pomocnicze 301; praktyczne 342; prostujące 287, 290; przygotowawcze dla futbalistów 291; równoważne 286; siłowe 274, 285, 288, 290; skoków 310; startów i biegów 292; stawów skokowych i kolanowych 310; szybkie 290; taktyczne 324, 334, 339—342; techniczne 324, 326; trójkątów 341; w chodzie 293; w gaszeniu piłki 332, 333; w grze głową 337, 338; w kopaniu 339; w podawaniu 332—334, 340; w prowadzeniu piłki 324, 328; w przyjmowaniu podań 339; w rzucie piłki z autu 377; w strzelaniu 334, 335; wyrównawcze 273, 290, 307; zgrabności 288; zluźniające 283, 284, 287, 290, 291; zwinności 286.
Ćwierćkole 346.

Dar obcowania z ludźmi 382; przewidywania zob. przewidywanie.

historiawisly.pl

Dawson Jerry p, 98—101, 104, 134, 167.
Dębiński Al. 193.
Defensywa zob. dywizja obronna.
Deméný G. 279, 284.
Deutscher Fussball Bund 27.
Dieta 269, 298 zob. też odżywianie się.
Dlabač 218.
Długie podawanie zob. gra długiem podawaniem.
Długość boiska 344.
Dobór ćwiczeń 243.
Dodds Joe 167.
Dopasowanie ruchów 332.
Dotykanie piłki rękami zob. ręka.
Dręgiewicz T. 290.
Drive 60, 61.
Dropkick zob. dropkik.
Dropkik 61—64, 148, 150, 328, 337.
Drouineau 294.
Drużyna 234, 275, 310, 342, 344, 347—350.
Ducat A. M. p, 178, 185. 193, 200, 202, 308, 339, 385.
Duch sportowy III, 386.
Duchesne Achille 82.
Duron 11.
Dybowski, zob. Fuchs-Dybowski.
Dyscyplina 2, 29, 34, 37, 40, 386, zob. też duch sportowy.
Dyskwalifikacja 386.
Dywizja obronna (obrona) 78, 169, 171, 175, 184, 187, 192, 194, 196, 198, 199, 202, — 204, 206, 213, 224.
Dzień odpoczynku 310; treningu 325.
Dżiu dżitsu 136.
Dżentelmen - sportowiec zob. sportowiec.

Edward II. 8, 11.
Edward III. 8.
Egipcjanie 7.
Elastyczność mięśni nóg 301.
Elżbieta 10.
Energja 331.
Epikoinos 7.
Episkyros 7.

Fałsz piłki 66, 92, 103, 124, 127, 379.
Fair 8, 14, 30, 33, 81, 98, 103, 160, 181, 385.
Fair catch 17, 18.
F. A. *(The Football Association)* zob. ang. Z. P. N.
Faul 2, 4, 5, 74, 78, 79, 81, 366, 367, 369, 386.
Fay H. J. 311, 312.
Fendrich A. p, 6, 8, 46, 310.
F. J. F. A. = *Fédération International de Football Association* 19.

historiawisly.pl

Filip V. 11.
Finta zob. zwód.
Flegmatycy 315.
Fletcher H. 295, 296.
For (wypuszczanie na —) 68, 96, 164, 170, 171, 173, 184, 202, 211, 214, 215, 231, 328, 334, 341, 342, 373, 379.
Forma 322, 326, 331; rekordowa 270; zawodnicza 269, 271; zdrowotna 269, 271.
Foster R. E. 47.
Frank M. 387.
Frekwencja publiczności 12, 23, 25, 27, 46.
Fry C. B. 47.
Fuchs-Dybowski Wł. XIV, 271, 275, 293, 297, 302.
Full 311, 313, 320.
Futbal amatorski 171, 182, 204, 206; amerykański 15, 16; Rugby zob. Rugby; zawodowy 171, 182, 204, 206.

Galén 284.
Gallacher 83.
Gamblin L. 382.
Gaszenie piłki 50—56, 76, 120, 129, 192, 195, 213, 214, 327, 332, 335, 376, 380; bokiem stopy 53, 54; brzuchem 55; głową 55, 337; goleniami 51; piersiami 54, 55; podeszwą 51, 52, 53; w biegu 56; w powietrzu 53.
Gimnastyka 277, 279, 281, 282, 286, 287; bierna 316; futbalowa 278, 291; kulami żelaznemi lub młotem 304; lekkoatletyczna 291; letnia 291; piłką lekarską 304; podstawowa 281, 288; szwedzka 287, 291; zapobiegawcza 287, zimowa 290. Zob. też ćwiczenia.
Girulatis R. p, 381.
Giuoco del calcio 12.
Główka zob. gra głową.
Goal zob. bramka.
Goethe 12.
Gol zob. bramka.
Golf 60, 308.
Gondouin Ch. p.
Goodall John 336.
Gorąca kąpiel 322.
Görlitz 91.
Gra brutalna 10, 11, 80, 81, 205, 357, 385; ciałem zob. nacieranie i zatrzymywanie gracza; długiem podawaniem 194, 195, 197 — 199; egoistyczna 83, 206; głową 55, 57, 70, 71—76, 146. 154, 158, 159, 162, 166, 184, 190, 291, 310, 337, 338, 373, 383, 387; kombinacyjna 326; krótkiem podawaniem 194, 195 — 199, 202; na błocie

historiawisly.pl

374, 378, 379; niebezpieczna 370, 387; otwarta 194, 195—199, 202 — 204, 208, 209; ostra 387; przyziemna 379; skrzydłami 194, 198, 202, 203, 208, 209, 222, 223, 224; trójką środkową 171, 191, 194—196, 198, 202, 203, 208, 209, 222; trójkątami 194, 199 — 202, 210, 341, 342; w karty 299, 300; w wała 304, 340, 341; wyczekująca 180, 181, 224; z cieniem 330, 331.
Gracze rezerwowi 344, 361
Grandeau 294.
Granice boiska 344.
Grecy 7, 34.
Grubość słupków 346.
Gry gimnastyczne 291; międzynarodowe 347; piłkowe 243; treningowe zob. trening na dwie bramki.
Gunner Moir 305.
Gwara futbalowa p, 209.
Gwizdek 3, 4, 5, 18, 340, 361.
Gwoździe 354.

Hanot Gabriel p, 84, 154, 170, 235.
Hardea 312, 314.
Harpastum 7, 8.
Harris S. S. p, 202.
Hemmerling K. 44.
Henryk VII. 10.
Higjena 35, 234, XIV, 293, 297, 299, 321.
Hillman J. 135.
Hiperkombinacja 199.
Hippika 7.
Historja futbalu II.
Hockey 8, 252, 258.
Holenderska komisja przygotowań na Olimpjadę 310.
Homer 7.
Houser L. C. 279.
Hunt Kenneth R. G. p, 61, 63, 67, 68, 74, 78, 81, 85, 86, 97, 103, 127, 153, 154 162 — 164, 171 — 173, 175, 180, 182, 183, 186, 189, 192, 195, 196, 199, 202, 211, 213, 215, 224, 228, 229, 231, 237, 373, 377, 383.

Idea olimpijska 46.
Instruktorzy lekkoatletyczni 292.
Instynkt 39, 42, 48, 50, 74, 76, 110, 165, 184, 192.
Inteligencja 40, 48, 50, 159, 170.
International Football Association Board = Międzynarodowa Rada Futbalowa p, 18.
Irytacja 322.

historiawisly.pl

Jedzenie przed meczem 296, zob. też odżywianie się.
Jordan p.

Kalevala 312.
Kapa 153, 161.
Kapelusz 333.
Kapitan drużyny 3, 10, 21, 31, 41, 84, 164, 165, 361, 371, 378, 382, 386.
Karjera futbalowa 382.
Karność zob. dyscyplina.
Karny zob. rzut karny.
Karol II. 10.
Karol VII. 11.
Kary 386.
Kasprowicz J. 10.
Kąpiele 269, 322; słoneczne 234; tureckie 310.
Kąt niebezpieczeństwa 96, 107, 110, 111.
Kelso Ph. p, 90, 103, 155, 161, 171, 191, 192, 221, 382.
Kibic p, 1, 327.
Kierownictwo klubu 43, 208, 234, 274, 276, 289, 291, 298, 308, 321, 323, 327, 342, 368, 386.
Kierunek rzutu 4, 68, 69, 71, 148, 161, 195—198.
Kiks 154.
Kirchberg F. 311.
Klemens VII. 12.
Klub zob. kierownictwo klubu.
Kłótnie w drużynie 322, 383.
Knesebeck W. p, 65, 66, 74, 136, 137, 178, 210, 282, 304, 305, 306.
Knudsen K. A. 287, 290.
Kohlrausch W. 253, 315.
Kolano 57, 368.
Kołki 237, 240, 241, 354, 379.
Koło środkowe 2, 345, 346.
Kombinacja zob. zgranie.
Komentarze do przepisów 360.
Kondycja 100, 154, 155, 191, 269, 382.
Kongres Olimpijski 30.
Konna jazda 251.
Konrad 331.
Kopanie bramkarza 366; piłki zob. rzut; przeciwnika 351, 352, 360, 367, 369, 387.
Koppehel C. p, 27, 234, 235, 240.
Kopyto 240.
Korner zob. rzut z rogu.
Koryntczycy p, 47, 79, 95, 102, 153, 155, 162, 171, 181, 194, 196, 200, 202—204.
Kostjum zob. strój.
Koszulki 240, 339.
Koszykówka 274.
Kotapka 133.
Koželuh p, 207.
Kręgle 8, 334.
Kroki bramkarza 365.
Krótkie podawanie zob. gra krótkiem podawaniem.

historiawisly.pl

Krycie 340.
Krytykowanie sędziego 368.
Kuchnia jarska 299.
Kula 148.
Kwalifikacje na bramkarza 88 — 90; na kapitana 382; na napastnika 221, 222; na obrońcę 154, 155; na pomocnika 177, 178.

Lauda p.
Lecenie na bramkarza zob. nacieranie na bramkarza; na bramki 325.
Lekka atletyka 7, 13, 60, 93, 137, 218, 243, 258, 266, 269, 270, 272—274, 279, 282, 283, 292, 296, 301, 309, 315, 322.
Leon X. 12.
Leuthe M. J. p, 161, 181, 185, 191, 208, 221, 235, 237, 382.
Liczba graczy 2, 344, 360.
Liga ang. = *The Football League* 19, 22, 23.
Linja ataku zob. napastnicy; boczna 2, 3, 108, 187, 198, 223, 346, 349, 361, 362; bramkowa 1 — 4, 19, 97, 107, 110, 111, 113, 114, 118, 119, 127, 132, 134, 135, 149, 190, 223, 342, 346 — 350, 353 359, 361, 362, 372, 376, 377; graniczna 344, 346, 361; pomocy zob. pomocnicy; środkowa 2, 3, 206, 346, 347.
Linjowy zob. sędzia linjowy.
Literatura sportowa p, 35, 40, 42, 50, 244, 277, 281, 283, 284, 290, 292, 294, 295, 304, 305, 311.
Lodge L. V. p, 67, 76.
Lohrman 125.
Long-passing game zob. gra długiem podawaniem.
Losowanie 347.
Lot piłki 338, 380.

Łaźnia parowa 322; rzymska 322.
Łącznik 3, 172, 196, 198, 199, 202, 207, 211, 215, XII, 229, 230, 341, 375, 384, zob. też napastnicy.
Łokieć 368.
Łuk 8, 9.

Mac Collins p, 68, 154.
Mac Kenzie 244, 245, 259.
Mac Nair 166.
Mac Neal 158.
Maczugi 102, 306.
Małe piłki 338.
Manchon J. p.
Manja futbalowa 28.
Marcjalis 7.
Marnowanie czasu 353, 355, 365.
Marriot J. B. p.

historiawisly.pl

Marsz zob. chód.
Martwy sezon 271, 273.
Masaż 259, 261, 269, 281, 289, 311, 312, 315 — 321; fiński 313, 314, 316; na sucho 320; pleców 315; po ćwiczeniach 314, 316, 318; przed ćwiczeniami 314, 315, 318; przedudzia 319; uda 319; usuwający zmęczenie 322; w dniach wolnych od ćwiczeń 314, 316.
Masażysta 312, 313, 315—318, 320.
Mayer G. X. p.
Meisl Willy p. 237, 238, 291, 339, 341, 378, 384.
Metalowe płytki 354.
Metoda atakowania zob. akcja zaczepna; huraganowa 180; szkocka 194, 196, 206, 207.
Middleditch B. p, 79, 81, 171, 179, 181, 184, 190.
Mielech St. 215, 222, 225, 321, 381.
Międzynarodowy Komitet Olimpijski 34.
Międzynarodowa Rada Futbalowa = *The International Football Association Board* p, 18, 344.
Mięsienie zob. masaż.
Mięśnie 278, 279, 281 — 286, 288, 293, 295, 301, 309, 313.
Miles E. 93.
Miniaturowe boisko 342.
Missiuro Wł. 323.
Mistrzostwo 20, 22, 26, 27, 32, 36, 167, 206, 219; Galicji 20; Polski 20, 32, 36, 219, 344; świata 82.
Mleko 263, 300.
Mokra trawa 378.
Moon W. R. 95.
Morgan-Owen M. p, 171, 181, 184, 190—192.
Mur 101, 102, 196.
Murowanie bramki 185, 191, 213, 377.
Müller J. P. 289.

Nacieranie na bramkarza 351, 365, 366, 370, 386; na przeciwnika p, 77—80, 352, 360, 366, 367, 370, 386, 387; spirytusem 320.
Naderwanie mięśni 315.
Nagolenniki 18, 238, 354, 371.
Nakolanniki 238, 241, 242.
Nakostniki 238, 241, 242.
Namiot dla masażysty 317.
Napastnicy 3, XI, XII, 206 — 209, 210 — 213, 215, 329, 331, 333, 337, 376.
Napój sportowca 297.
Narciarstwo 243, 258, 273.
Naskakiwanie na przeciwnika 351, 367.
Nastawianie sobie piłki 327, 335.

historiawisly.pl

Nastrzelona ręka 368.
Natarcie na przeciwnika zob. nacieranie.
Natryski 259.
Nausikaa 7.
Nerwy 300, 301.
Niebezpieczna gra 356, 387.
Niesportowe zachowanie się 355, 357.
Niezależność ruchów 336, 386.
Nieznajomość przepisów 363.
Nikotyna zob. palenie.
Noszenie piłki przez bramkarza 351, 369, 370.
Nurkowanie zob. robinsonada.

Oakley W. J. 155, 162.
Obraza sędziego 4, 355, 385.
Obrońca 3, 59, 74, 78, 81, 82, 98, 108, 115, 132, 146, 147, VIII, IX, 179, 183, 187, 238, 331, 337, 373, 376, 383, zob. też odkop obrońcy.
Obrubański Ad. 35, 46.
Obszerność ruchu 59.
Obunożność 362, 327.
Obwód piłki 347.
Odbicie piłki przez bramkarza 119, 133, 366; dłońmi 133, 139, 142; o ziemię 151; pięściami 101, 131, 142—144; pięścią 90, 92, 101, 102, 131, 142—144, 366.
Odbicie się piłki od ziemi 54, 61, 120, 122, 129, 167, 192, 349, 379, 380.
Oddychanie 288, 289, 292.
Oddziaływanie różnych gałęzi sportu na ustrój ludzki 245.
Odkop (wykop) bramkarza 99, 103, 129, 146 — 148, 149 — 151; obrońcy 57, 99, 160 — 165, 168, 193, 327, 334, 337, 379.
Odległość od piłki 347, 351, 365, 368, 369, 372.
Odpychanie zob. nacieranie.
Odrzut (bramkarza) 117, 119, 142, 146—148, 150, 151.
Odskok zob. odbicie się piłki od ziemi.
Odtrącanie zob. nacieranie.
Odwaga 37, 39, 44, 382, 387.
Odżywianie się 262, 269, 293—299, 311.
Odyseusz 7.
Ofensywa zob. akcja zaczepna.
Ofsajd zob. spalony.
Okresy treningowe 322.
Okrążenie boiska zob. runda.
Old boy 13.
Olejak A. 64.
Olimpjada 7, 25, 34, 35, 43, 46, 278, 388.
Opanowanie ciała 50, 329; nerwów 89, 90, 154, 221; piłki 50, 52, 119, 148, 161, 185, 212, 329; siły rzutu 334; techniki gry 81, 122, 142,

historiawisly.pl

148, 161, 185, 189, 195, 203, 209.
Opening zob. przejazd.
Organizm 273, 274, 297, 301.
Orjentacja 37, 40, 87, 96, 97, 105, 107, 146, 149, 177, 181, 184, 191, 192, 208.
Osiągnięcie przewagi liczebnej 175, 210, 341.
Ostra gra zob. gra.
Ostrożność przy grach i zawodach 244.
Oszczep 8.
Otworzenie gry 191.
Out zob. aut.

Palant 6, 252, 274.
Palenie 264, 265, 298 — 300, 311, 326; fajki 297; papierosów i cygar 298; po meczach i treningach 298.
Papierosy zob. palenie.
Paski 240, 354.
Passing zob. podawanie.
Pauza zob. przerwa.
Pchanie przeciwnika zob. nacieranie.
Pefferkorn M. p, 12, 85, 191, 204, 223.
Pekarna K. p, 68, 101, 125, 200, 214, 324 — 326, 335, 375.
Pennington J. p, 17, 81, 158, 160, 161, 166, 171, 296, 297, 382.
Pfeiffer K. p.
Piasecki E. 277, 281, 282, 290.
Pięść 12, 129, zob. też odbicie pięścią.
Piłka bokserska 305, 308; latająca 274; lekarska 301, 302, 304, 333; olbrzymia (puszbal) 307; ręczna 251, 258, 274; tennisowa 84, 338, 339; zawieszona 338. Zob. też obwód piłki.
Plan boiska 344, 345.
Plasowanie 334, 381.
Płuca 325, 326.
Pływanie 137, 243, 244, 250, 258, 308, 309.
Poczucie karności zob. dyscyplina; miejsca 90, 105.
Podawanie 68, 69, 71, 87, 146, 161, 176, 178, 183 — 186, 191 — 194, 222 — 224, 310, 331, 333, 340—342, 370, 378, 381; bez gaszenia 207, 212—214; bramkarzowi 99, 166, 167; na gracza 211, 212; nawylot 202; na zmianę 211, 214, 215: prostopadłe 206, 207; za przeciwnika 211, 212, 215. Zob. też gra długiem podawaniem, gra krótkiem podawaniem, precyzja w podawaniu.
Podbicie zob. rzut podbiciem.
Podnoszenie nogi 387.

historiawisly.pl

Podpieranie przeciwnika (stołeczek) 351, 352, 360, 369.
Podstawianie nóg 351, 352, 360, 366, 367, 369, 387.
Pogoń 36.
Pojedynki beków 161.
Pokarm zob. odżywianie się.
Polakiewicz St. 206.
Pole bramkowe 2, 19, 347, 350, 351, 365, 366, 369; karne 2, 4, 17, 19, 151, 213, 347, 351, 360, 378.
Polluks z Naukratis 7.
Polo wodne 252.
Polski Związek Piłki Nożnej 20, 24, 35, 46, 216, 344, 356.
Pomoce treningowe 301, 304, 307, 308.
Pomocnicy 3, 167, IX, X, XI, 222, 224, 231, 232, 331, 333, 337, 340, 376.
Pończochy 247.
Popiel T. 89, 133.
Poprzeczka 2, 18, 92, 93, 107, 127, 131 — 134, 139, 144, 157, 159, 346, 348, 349, 359, 362, 364.
Postawa 287.
Poszonyi p.
Potrawy zob. odżywianie się.
Powietrze 308, 359.
Powściągliwość 299, 300.
Poziom techniczny 51, 57, 64, 82, 90, 176, 178, 195, 208, 219.
Poznański A. 217, 384.
Pozycja obronna bramkarza 93, 94; spalona zob. spalony.
Pożywienie zob. odżywianie się.
Precyzja rzutów (nogą i głową) 61, 71, 99, 116, 119, 148, 161, 162, 178, 183, 189, 196, 197, 199, 204, 210, 213, 219, 222, 224; w podawaniu 99, 119, 148, 161, 162, 178, 183, 189, 196, 197, 199, 204, 210, 213, 219, 333, 380.
Prévost Marcel 43.
Profesjonał zob. zawodowiec.
Protokół z przebiegu gry 355.
Prowadzenie piłki 83—85, 227, 310, 328—330, 332. Zob. też wózek.
Przebój 68, 78, 98, 157, 164, 187, 188, 192.
Przedłużenie gry przez sędziego 355, 359, 365.
Przejazd 184, 186, 188, 189.
Przemęczenie zob. przetrenowanie.
Przenoszenie gry 185, 186, 188, 340, 341.
Przepisy 4, 5, 7, 8, 12—16, 20, 30, 34, 42, 44, 71, 80, 81, 90, 95, 97, 105, 107, 111,

historiawisly.pl

119, 155, 172, 176, XVII, 386.
Przerwa 3, 348, 361, 371, 383; letnia 276.
Przestawienie graczy 377, 378.
Przeszkadzanie przeciwnikowi 349, 352.
Przetrenowanie 256, 266, 275, 276, 326; fizyczne 274; moralne 275.
Przewidywanie 48, 95, 98, 103, 105, 115, 116, 122, 125, 158, 159, 178—180, 184.
Przywiązanie do barw klubowych 382.
Publiczność 377.
Puhar F. A. = *The Football Association Challenge Cup* 18, 22—26.
Punching ball (punczyngbal) zob. piłka bokserska.
Punkt karny 2, 347, 375; środkowy boiska 347.
Push ball zob. piłka olbrzymia.
Pytlasiński Wł. 298.
P. Z. P. N. = Polski Związek Piłki Nożnej.

Regularność 293—295, 382.
Reichenau W. 48.
Rekordy futbalowe 6, 24, 27.
Remplować 77, zob. nacierać.
Reprezentacja 24—26, 81—84, 94, 95, 99, 134, 135, 163, 166, 186, 216, 217.
Reputacja klubu 368.
Ręka 348, 352, 366, 367, 368, 370.
Rękawiczki dla bramkarza 241, 242.
Rigoulot 278.
Robinson J. W. 134.
Robinsonada 91, 92, 107, 111, 114, 116, 118, 122, 126, 127, 131, 132, 134—141; klasyczna 134—137; naprzód 111, 114, 136, 139, 141; „powietrzna“ 137, 138; „z japońska“ 136, 137.
Rocznik P. Z. P. N. 24, 35.
Rowlandson T. S. p, 88 92, 102, 241.
Rozglądanie się dookoła 328.
Rozkład dzienny ćwiczeń 307, 310.
Rozmach nogi od tyłu 58, 59, 61, 148, 150.
Rozmiary bramek 346.
Rozstawienie graczy 3, 19 — 21, 174, 183, 200, 363, 374, 377.
Rzut 56, 57, 248, 249, 272, 279, 283; karny 2, 4, 18 — 20, 107, 116, 141, 310, 351, 358, 359, 360, 370, 372; kolanem 57; lotny (wolej) 61, 115, 142, 146, 192; młotem 102; neutralny 372; od bramki 3, 17, 57, 64 — 66,

historiawisly.pl

99, 147, 160, 350, 353, 356, 357, 363–365; piętą 57, 64; podbiciem 57, 64, 66, 67, 68, 69, 71, 147, 160, 161, 374, 380; podeszwą 57; półlotny 61—64, 148, 150, zob. dropkik; ręką 57, zob. też odrzut bramkarza; sędziowski zob. neutralny; szpicem 57, 64—67, 147, 338, 380; wewnętrzną stroną stopy 57, 64, 68, 69, 85, 87; wolny 2, 4, 5, 17, 19, 20, 57, 64, 65, 107, 147, 160, 353, 356, 358, 359, 360, 368, 369, 370, 373; z autu 3, 5, 17, 19, 20, 57, 349, 350, 357, 362—364, 370, 376, 377; zewnętrzną stroną stopy 57, 64, 69—71, 85, 87; z rogu 3, 17, 18, 20, 64—66, 91—93, 95, 101, 102, 103, 107, 114, 115, 127, 131, 132, 135, 139, 140 141, 144, 310, 350, 351, 353, 356, 357, 363—365, 370, 374, 375.
Rzymianie 7, 8.
Rufier 311, 313, 317.
Rugby 7, 13, 14, 16, 17, 278.
Runda (okrążenie boiska) 293, 308, 326.
Rutyna (meczowa) 94, 97, 168, 179, 190, 218, 219, 220, 381, 382.
Rysunki kredą 342.
Samokontrola 266.
Saneczki 243.
Sanz W. p.
Schaffer 331.
Schlosser 331.
Schmal F. p, 103, 135, 181, 185, 191, 208, 221, 235, 237, 336, 382.
Schmidt F. A. 268.
Schwarz A. H. p, 125, 215, 338.
Sen 269.
Serce 245—252, 300.
Sezony sportowe 254.
Sędzia 2, 3 — 5, 8, 18, 19, 31, 34, 35, 65, 80, 81, 104, 167, 218, 348, 351, 353—357, 359—361, 363—368, 371, 372, 385; linjowy 19, 349, 355 — 357, 372
Short-passing game zob. gra krótkiem podawaniem.
Siatki bramkowe 346.
Siła 271, 278, 304; rzutu (strzału) 57—61, 68, 74—76, 148, 161, 163, 195, 240, 334, 338, 381.
Simpson J. 158.
Singer 218.
Skakanie o lince, zob. skakanka.
Skakanka 100, 301, 302, 309, 310, 311.
Skoczenie na przeciwnika 352, 370.

historiawisly.pl

Skoki 247, 248, 272, 283, 291, 293, 311; bramkarza do piłki 93, 94, 100, 103, 114, 116 — 118, 131 — 134, 138, 139, 144; do piłki 338, 367, 373.
Skrzydłowy 3, 24, 87, 155, 164, 196, 198 — 200, 202, 203, 208, 211, 212, 215, 225, 227, 229 — 232, 327, 328, 332, 340 — 343, 374, 375, 378, 384, zob. też napastnicy.
Słońce 260, 379.
Słupek 2, 12, 18, 94, 113—115, 133, 135, 139, 157, 325, 328, 329, 346 — 349, 357, 359, 362, 364.
Smith G. O. p, 47, 64, 95, 182, 202, 222 — 225, 229, 230, 233.
Spadek formy 276; wagi 255.
Spalony p, 5, 17, 18, 20, 155, 157, 168, 171, 222, 349, 350, 363, 364, 370, 373, 377.
Spirytus kamforowy 320.
Spis imion i nazwisk 371
Spodenki 239, 240; kąpielowe 234.
Spokój 382.
Sportowiec 28—31, 33—35, 43, 81, 261, 265, 266, 301, 385, 386, 388.
Sprawozdanie sędziowskie 356.
Stan boiska 241, 378.
Stapl 206.
Start 292, 315; do piłki 76, 100, 166, 182, 204 — 207, 210 214, 237, 321.
Steinitzer 294.
Stołeczek zob. podpieranie.
Stoping (stopowanie) zob. gaszenie.
Strącanie piłek na ziemię przez bramkarza 93, 122, 129 — 131, 144.
Strój 234, 235, VIII, 241, 265, 351.
Strzały 67, 68, 185, 187, 200, 203, 224, 233, 241, 283, 291, 310, 325, 327, 329 — 331, 333 — 336, 343, 379; opadające 110, 111, 115, 122, 133. Zob. też rzuty.
Strzelanie zob. strzały.
Studnička 64.
Styl gry w piłkę nożną IX, XI, 271, 272, 284, 287, 308, 330, 381; polski 215, 220.
Suréna H. 304, 312, 318, 319.
Sweter 241, 383.
Swoboda ruchów 51, 53, 59 — 61, 146, 148, 163, 235.
Sygnał sędziego 369, 372.
Synowiec T. 216.
System jednego obrońcy 170, 176.
Szanowanie sił 321.
Szarżować 77, zob. nacierać.

historiawisly.pl

Szczur 93, 125, 330.
Szekspir 10.
Szeligowski T. 217.
Szermierka 92, 250, 258.
Szkoła angielska 10, 13 — 15, 17, 117, 124, 127, 132, 147, 192; krakowska (wiedeńska) 216, 220; lwowska (węgierska) 216, 220.
Sznurowadła 237.
Szpic zob. rzut szpicem.
Sztafeta 304.
Sztuce 235, 238.
Sztuczki 376, 384; taktyczne 377.
Szybkość 76, 78, 88, 90, 92, 97, 100, 102, 104, 107, 110, 112, 117, 119, 124, 126, 132 — 134, 137, 138, 154, 155 — 160, 163, 166, 174, 181, 182, 184, 188—190, 192, 193, 195, 196, 197, 198, 202, 204 — 211, 214 — 219, 221 — 224, 271, 278, 281, 329 — 331, 384.

Ścięcie rogu 342.
Ślizgawka 243, 258.
Śniadecki Jędrzej 385.
Środek boiska 3, 100, 114, 132, 158, 163, 166, 175 187, 198, 203, 346.
Środkowy napastnik zob. center napadu; pomocnik zob. center pomocy.
Światło 260.
Świeca 50, 56.
Świerz M. 38.

Takt 382.
Taktyka gry 28, 50, 80, 112, 157, 163, 167, IX, 180, XI, 324, 326, 342, 383; obronnej zob. akcja obronna; zaczepnej zob. akcja zaczepna.
Tasiemka gumowa 241.
Technika bramkarza VII; gry 28, 71, 90—93, IV, 132, 163, 166, 175, 189, 195, 197, 208, 209, 217—219, VII, 283, 284, 322, 324, 326.
Temperament 40, 154, 216, 217.
Tempo gry 336, 381.
Tennis 6, 60, 84, 252, 301, 305, 308, 309.
Teorja futbalu 50, 110, 117, 202.
Tężyzna ducha 387.
Tilden W. T. 275, 305.
Timmis W. U. 153.
Tinsley Lindley 95.
Tradycja klubu 384.
Trapp W. p.
Traube (bracia) 218.
Trącanie przeciwnika zob. nacieranie.
Trema 381.
Trener 84, 102, 165, 208, 275, 278, 294, 296, 298, 301, 308,

historiawisly.pl

312, 321, 322, 327, 329, 330, 332, 333, 337, 339, 340, 356.
Trening do dwu bramek 339, 377; do jednej bramki 100, 325, 334, 335 Zob. zaprawa.
Trójka środkowa zob. gra trójką środkową.
Trójkąt kombinacyjny zob. gra trójkątami.
Trykot 240.
Trzymanie piłki przez bramkarza 365.
Turystyka 351.
Tytoń zob. palenie.

Udawanie flegmy 94.
Uderzenie piłki 350, XVII, zob. też rzut; ręką zob. ręka; przeciwnika 351, 352, 360, 367.
Udział w grze 344, 370.
Ulrich E. p.
Unik 117, 151, 152.
Urban VII. 12.
Urugwaj 82, 388.
Usiłowanie opóźnienia rzutu wolnego 353.
Ustawienie bramkarza 92, 94, 95, VI, 120, 122, 124—127, 133; łącznika 207; napastników 196, 198, 199, 202, 207, 209 — 211; obrońcy 154, 159, 163 — 165, 171 — 176; pomocników 171—177, 179, 180.
Ustawianie się 209, 340.
Usunięcie gracza z boiska zob. wykluczenie z gry.
Uszkodzenie poprzeczki 348.
Uwalnianie się od przeciwników p, 201, 209–211, 341.

Volley zob. rzut lotny.

Wacek R. p.
Waga ciała 266, 267.
Wahadło 338.
Wainamoinen 312.
Waitzer J. p, 270, 271, 283, 285, 290—292.
Walka kogutów 8, 291; pozycyjna 195 — 197, 202, 210, 215.
Wall F. J. p.
Walter Scott 13.
Wał zob. gra w wała.
Wartość sportu III.
Warunki terenowe 308.
Wellington 382.
Wesoły nastrój w drużynie 322.
Wiatr 92, 146, 147, 162, 163, 374, 379.
Wielostronność sportowa 243, 253, 272.
Wilja p.
Wilson A. p, 308.
Wioślarstwo 250, 273, 274.
Wisła p.
Wiśniewski M. 97, 133.
Wkłady metalowe 354.

historiawisly.pl

Wolej zob. rzut lotny.
Wózek 76, 82, 83, 85, 86, 115, 164, 175, 189, 213, 222, 223, 291, 327, 328, 330 — 332, 338, 342.
Wpływ pogody na taktykę gry 378.
Wprowadzanie graczy podczas gry 361.
Wpychanie bramkarza do bramki 366, zob. nacieranie na bramkarza.
Wskakiwanie na bramkarza zob. nacieranie na bramkarza.
Wstrzymanie gry przez sędziego 358, zob. też sygnał sędziego.
Wybijanie 76—80, 84, 86, 153, 154, 157, 159, 160, 164, 166, 178, 180, 181, 182, 193, 211, 327, 367.
Wybór bramki 347.
Wychowanie fizyczne zob. ćwiczenia i gimnastyka; sportowe 34, 386.
Wycieczki 258, 295; bramkarza zob. wybiegi.
Wyczerpanie zob. przetrenowanie.
Wydychanie 289.
Wykluczenie członka z klubu 368; z gry 2, 4, 353, 355, 358, 367, 386.
Wykop zob. odkop.
Wykroczenie przeciwko przepisom 356—359, 385 — 388.
Wymach nogi po rzucie p, 59—63, 66, 148.
Wymiary boiska 344.
Wymijanie chorągiewek 329.
Wypadki 344, 387.
Wypuszczenie zob. for.
Wyrobienie fizyczne 271, 278; lekkoatletyczne 205, 218, 219, 292, 317; siły 302; szybkości ruchów 305; taktyczne 342.
Wysiłek 383.
Wystawianie na ofsajd zob. system jednego obrońcy.
Wysuwanie się bramkarza przed bramkę 107, 109, 111, 112.
Wytarcie ciała 310, 311, 320.
Wytrzymałość 90, 154, 155, 178, 180, 181, 192, 217—219, 244, 271, 278, 279, 293, 304, 306, 310, 325, 330.
Wzięcie udziału w grze bez zawiadomienia sędziego 358.
Wzmocnienie ataku 377; obrony 378.

Young Fellows p,
Young Corbett 305.

Zachowanie się członków klubu 368.

historiawisly.pl

Zaczęcie gry 2, 3, 347, 348, 353, 370.
Zakład 372.
Zapał 381.
Zapasy 7, 8, 249.
Zapomnienie się 386.
Zaprawa 50, 56, 61, 75, 90, 95, 161, 213, 215, 221, 234, 238, 243, 254 — 257, XV, XVI, 379, 381; bramkarza 99 — 105, 110, 111, 137, 142, 335; o mur 101, 102, 196.
Zarozumiałość 385.
Zarząd klubu zob. kierownictwo klubu.
Zasady treningowe 310.
Zasięg bramkarza 108, 129.
Zastawianie drogi przeciwnikowi 367, 368
Zastępowanie graczy 361.
Zatrzymywanie gracza 4, 79, 80, 98, 160, 181, 182; rękami przeciwnika 352, 360, 370.
Zawiadomienie sędziego 351, 356, 361.
Zawieszanie się na poprzeczce 346.
Zawodowcy 19, 21 —23, 51, 53, 58, 59 — 64, 66, 68, 81, 82, 93, 101, 150, 160, 171, 177, 178, 182, 185, 191, 194, 198, 199, 200, 201, 202, 204 — 206, 208, 213, 217, 278, 373, 376.
Zawody o mistrzowstwo Polski 360, 361; towarzyskie 361.
Zdecydowanie 382.
Zdenerwowanie 321.
Zdobycie bramki zob. bramka.
Zgranie bramkarza z napastnikami 146; bramkarza z obrońcami 98, 99, 108, 109, 115, 116, 146, 147, 158, 166, 167, 193, 383; bramkarza z resztą drużyny 115, 131; łącznika i skrzydłowego ze skrajnym pomocnikiem 199, 200; łącznika ze skrzydłowym 171, 172, 215; napastników 20, 157, 164, 169, 171, 172, 183, 196 — 200, 202, 204, 209, 215, 222; obrońców 163, 164, 165, 173; obrońców z pomocnikami 167, 171 — 176, 179, 180, 193, 383; obrońcy ze skrajnym pomocnikiem 171, 176, 179, 180; pomocników 191; pomocników z napastnikami 68, 183 — 192, 194, 199, 200, 204, 376; trójki środkowej zob. gra trójką środkową; tyłów drużyny 169; w drużynie 5, 20, 50, 65, 83, 84, 157, 170, 176, 195, 200, 202, 206, 207, 210, 213 — 215, 217 — 219, 321, 328, 339, 341, 342, 381.
Zimna krew 385, 386.
Zmiana bramek 348; bramka-

historiawisly.pl

rza 351, 360; orzeczeń sędziego 354; skrzydeł zob. przenoszenie gry.
Zmyślona gra 330.
Znajdowski W. 33.
Z. O. P. N. = Związek Okręgowy Piłki Nożnej 356.
Zręczność 304, 327, 387.
Zrozumienie gry p, 339, 342, 384.
Zwód 82, 83, 85–87, 115–117, 151, 152, 204, 291, 376.
Zżycie w drużynie 381.

Żucie pokarmów 295.
Żywa piłka bokserska 305.

WAŻNIEJSZE DOSTRZEŻONE OMYŁKI.

Str. 20 *rok* 1925 *dodać*: Zmiana przepisu o rzucie rękami z autu.

Str. 64	*wiersz ostatni powinno być*		swego „szpica“	*zamiast*	swej „kapy“
„ 85	„	18	„ najdoskonalsze	„	najdoskonalszego
„ 85	„	18	„ wyrafinowane	„	wyrafinowanego
„ 85	„	18 i 19	„ najpiękniejsze	„	najpiękniejszego
„ 122	„	4	„ (ryc. 41)	„	(ryc. 39)
„ 164	„	15 i 16	„ poszczególnymi	„	poszczególnemi
„ 218	„	5	„ Singer	„	Signer
„ 222	„	21 i 22	„ powinny przeprowadzać ataki	„	przeprowadzać atakę

historiawisly.pl

historiawisly.pl