

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛЪ СПОРТЪ.

Редакция: Москва, Остоженка,
Савеловский пер., д. 9/11, кв. 7.

Телеф. 5-43-24

Прием по делам редакции
от 4—7 вечера ежедневно.

ВСЕ ВИДЫ СПОРТА.

УЧАСТИЕ ВЪ ЖУРНАЛЪ ПРИНИМАЮТЪ

ВИДНЫЕ СПОРТСМЕНЫ.

Контора и Экспедиция

Москва, Лубянский пр., д. 21, кв. 7.

Телеф. 5-08-83.

Контора открыта съ 11—4 ч. дня.
Ежедневно.

Индивидуальная техника игры въ футболъ.

(Продолженіе см. № 4).

Для форвардовъ требуется низовое haf-volley, а для бековъ исключительно верховое. Ударъ haf-volley производится слѣдующимъ образомъ. Въ тотъ моментъ, когда мячъ падаетъ на землю, необходимо приготовиться къ удару, и лишь только мячъ, отпрыгиваетъ отъ земли, наносится ударъ. Направленіе мяча зависитъ отъ способа приема и положенія тѣла по отношенію къ мѣсту паденія мяча, для нанесенія продольнаго удара нужно, приблизиться къ точкѣ паденія мяча вплотную, и даже больше, совсѣмъ набѣжать на это мѣсто, и затѣмъ лишь только мячъ отпрыгнетъ на $\frac{1}{4}$ аршина, какъ ногой согнутой въ колѣнѣ, наносится ударъ, причемъ мячъ долженъ попасть на подъемъ. Это будетъ ударъ продольный, необходимый особенно для центровыхъ форвардовъ.

Другой видъ удара haf-volley это верховое, преимущественно употребляемое беками, для отбитія быстрого и близкаго нападенія. Haf-volley тѣмъ хорошо, что требуетъ наименьшее количество затраты времени для удара. Верховое haf-volley нужно бекамъ, именно для того, чтобы не попасть мячемъ въ набѣгающаго противника, и мячъ попавшій въ противника, отскочивъ не залетѣлъ бы случайно въ свои ворота. Существуетъ еще боковое haf-volley употребляемое по большей частью центр-форвардомъ, для подачи мяча на край, но этотъ ударъ не требуется обязательно знать: игрокъ умѣющій произвести прямое haf-volley безъ особаго труда сумѣетъ произвести и боковое haf-volley, нужно только помнить, что при боковомъ, необходимо присѣсть на другую ногу, на которую и перенести всю тяжесть тѣла.

Наиболѣе трудный ударъ для изученія—это такъ называемый „шуттъ“. Этотъ ударъ болѣе мѣткій, совмѣстно съ извѣстной долей силы, или—вѣрнѣе рѣзкости болѣе продуктивенъ. Существуетъ ихъ два вида: прямой „шуттъ“ и боковой. Болѣе мѣткостью и вмѣстѣ съ тѣмъ рѣзкостью отличается прямой „шуттъ“ и произвести его значительно труднѣе. Для выработки такового удара необходимо долго и тщательно тренироваться. Тренировка должна быть постепенной, сперва нужно выработать продольный ударъ подъемомъ съ воздуха, затѣмъ продольно-низовое haf-volley и только затѣмъ перейти къ прямому „шуттъ“у. Способы нанесенія продольныхъ-низовыхъ ударовъ, заключается въ самомъ способѣ выбрасыванія ноги. Ударъ продольный съ воз-

духа, низовое haf-volley и прямой шуттъ, а равно и боковой шуттъ все наносятся только быстрымъ разгибаніемъ, согнутой въ колѣнѣ ноги.

Во всѣхъ трехъ случаяхъ, мячъ приходится на подъемъ ноги, при наибольшемъ вытягиваніи ступни. Разгибаніе ноги должно быть быстро и рѣзко и лишь только разгибаніе ноги произведенное съ извѣстной силой, закончено, нога отдергивается обратно, и отъ такого движенія ноги ударъ получаетъ особую силу и рѣзкость. Дальность полета мяча, пущеннаго такимъ способомъ, зависитъ отъ навыка и правильности разгибанія ноги, а также отъ мускуловъ икръ ноги. Для того, чтобы правильнѣе производить ударъ „шуттъ“ надо долго и упорно тренироваться. Нужно изучить въ точности положеніе тѣла, въ частности ноги, на которую при ударѣ „шуттъ“ переносится центръ тяжести всего тѣла. При прямомъ „шуттъ“ нужно мысленно вообразить и отъ точки цѣли къ центру мяча провести линію, и въ свою очередь отъ центра мяча линію уже не воображаемую, а дѣйствительную, перпендикулярную воображаемой линіи. На эту линію ставится серединой ступни нога, на которую переносится центръ тяжести, если бьютъ съ правой ноги, то лѣвая, и обратно. Нога при прямомъ ударѣ „шуттъ“ ставится въ разстояніи $\frac{1}{4}$ аршина отъ мяча, а подъемомъ другой ноги, въ наиболѣе вытянутомъ положеніи ступни разгибаніемъ ноги въ колѣнѣ наносится ударъ по мячу. Нужно быть осторожнымъ при первыхъ практическихъ опытахъ, и не попадать носкомъ вытянутой ноги въ землю, а то можно повредить ногу.

При боковомъ „шуттъ“ линія воротъ или линія нахождения цѣли должна быть параллельна линіи прикосновенія опорной ноги и центра мяча. Воображаемая линія соединяющая точку цѣли съ центромъ мяча, будетъ составлять съ этой линіей извѣстный всегда острый уголъ. Нога, на которую будетъ сосредоточена тяжесть тѣла ставится также какъ и при прямомъ шуттъ но уже въ болѣемъ разстояніи отъ мяча, и это разстояніе должно быть увеличено соотвѣтственно уменьшенію остраго угла, образуемаго линіей соединенія центровъ цѣли и мяча, съ линіей центра мяча и нахождения ноги. Ударъ самый уже наносится не подъемомъ, а полуподъемомъ. Мячъ главнымъ образомъ касается поверхности всего большого пальца.

Качиць.

(Продолженіе слѣдуетъ).

Какъ приобрѣсти и увеличить шагъ.

Перевелъ Ю. В. (изъ книги JEAN BOUIN „Comment on devient champion de course à pied“.)

Для того чтобы увеличить шагъ, слѣдуетъ прежде всего растягивать его при бѣгѣ какъ можно сильнѣе, не доходя, однако, до того, чтобы терялось равновѣсіе и нога ставилась на пятку, а не на носокъ, какъ это должно быть. Такимъ образомъ, Вы значительно увеличите свой шагъ. Но для этой же цѣли слѣдуетъ заняться и нѣкоторыми специальными упражненіями. На эти упражненія мнѣ указалъ Вальтеръ Кристи, который безспорно можетъ считаться лучшимъ тренеромъ въ настоящее время.

Утромъ, вставъ съ постели, слѣдуетъ замѣнить обычную шведскую гимнастику слѣдующимъ упражненіемъ: бѣгунъ долженъ встать прямо, затѣмъ поднять вверхъ колѣно одной ноги, мало по малу оно приметъ вертикальное положеніе и коснется плеча, въ этотъ моментъ бѣгунъ долженъ выбросить ногу впередъ. Продолжительная практика сдѣлаетъ то, что онъ сможетъ выполнять эти два движенія одновременно, т. е., я хочу сказать, что онъ будетъ, поднимая ногу и касаясь колѣномъ плеча, въ то же время приводить ногу въ положеніе перпендикулярное бедру, иными словами, нога будетъ находиться подъ прямымъ угломъ къ туловищу.

Повторяя это упражненіе по нѣсколько разъ каждое утро, бѣгунъ скоро замѣтитъ, что шагъ его увеличился и приобрѣлъ силу. Для того, чтобы окончательно достигнуть желаемыхъ результатовъ, къ предыдущему упражненію нужно прибавить еще слѣдующее: бѣгунъ ставится на одну ногу, а другую отбрасываетъ не сгибая, какъ можно дальше назадъ.

Вотъ что слѣдуетъ дѣлать для увеличенія шага. Для того же, чтобы знать, какъ примѣнять его на практикѣ, я сдѣлаю еще нѣкоторыя указанія.

Для того чтобы шагъ достигъ своего наивысшаго развитія, не слѣдуетъ держать туловище слишкомъ прямо и выставлять грудь впередъ, какъ это дѣлаютъ многіе бѣгуны. Наоборотъ слѣдуетъ помогать туловищемъ движенію ногъ, т. е. наклонять его впередъ, руки же должны тогда дѣйствовать подобно ногамъ, т. е. двигаться вертикально по отношенію къ туловищу. Большая ошибка думать, что при бѣгѣ надо держать руки согнутыми, а локти прижатыми къ туловищу. Если въ войскахъ это и допускается, то только, чтобы не нарушать строя. Очень полезно для того, чтобы достигнуть хорошей работы рукъ, размахивать ими, какъ при бѣгѣ, держа въ нихъ небольшія гантели. Бѣгуны имѣютъ обыкновеніе въ моментъ наибольшаго напряженія закидывать, и иногда довольно рѣзкимъ движеніемъ, голову назадъ, что приноситъ ущербъ дыханію, усиліе же отъ этого не выигрываетъ. слѣдуетъ обращать вниманіе на эту ошибку, чтобы не упадать въ нее. Кромѣ того нужно умѣть бѣгать; „это очень просто“, скажетъ профанъ. Однако бѣгать хорошо очень и очень трудно. Часто требуется вмѣшательство головы, чтобы заставить бѣжать ноги. На финишѣ труднаго бѣга часто приходится призывать на помощь чисто психическое напряженіе, для того чтобы заставить себя обогнать противника. Прежде всего не надо забывать, что Вашъ конкурентъ усталъ не менѣе Вашего. Я говорю, конечно, о бѣгунахъ приблизительно одного класса. Если Вы не можете ускорить своихъ шаговъ, то во время вспомнивъ объ этомъ, увеличьте ихъ, что и приведетъ Васъ къ побѣдѣ.

Крайне важной является также увѣренность въ себя, которая часто обезкураживаетъ Вашего противника.

Я помню, какъ я выигралъ благодаря этому очень серьезное состязаніе. Будучи болѣе усталымъ, чѣмъ мой противникъ, который былъ приблизительно одной силы со мной, я приблизительно за 20 метр. до финиша, когда онъ хотѣлъ обойти меня, неожиданно обернулся и посмотрѣлъ на него съ улыбкой, въ которой онъ увидѣлъ всю мою увѣренность въ себя и нѣсколько смутился, я же не терялъ времени, тянулъ шагъ и кончилъ дистанцію на 2 метра впереди его.

Равнымъ образомъ, когда Вы обгоняете конкурента на прямой, слѣдуетъ дѣлать это очень быстро, неожиданно, чтобы застать противника врасплохъ. Если благодаря этому броску, Вы его достаточно обошли и если онъ не слишкомъ превышаетъ Васъ классомъ, то Вы его всегда побѣдите, потому что рѣдко противникъ, котораго обогнали, сдѣлаетъ на Васъ вторичный натискъ, и для того, чтобы онъ могъ одержать побѣду, ему нужно необыкновенное мужество или, какъ я уже говорилъ, исключительныя способности.



Прыжокъ въ длину
Леандровъ (М. К. Л.).

Лаунъ-Теннисъ.

Какъ надо тренироваться.

(Статья Уальдинга).

Чѣмъ выше отскакиваетъ мячъ, тѣмъ вѣрнѣе и сильнѣе можно произвести ударъ, и въ то же время у васъ мало шансовъ не отдалить этого удара. Слабо отпрыгивающій мячъ не позволитъ вамъ нанести такіе сильные и вѣрные удары, потому что нужно впередъ заставить мячъ подняться, чтобы пройти надъ сѣткой и, такимъ образомъ, нужно силу удара соразмѣрить съ вѣсомъ мяча, такъ чтобы заставить его опуститься въ другой половинѣ корта.

Высоко же прыгающій мячъ можетъ быть отосланъ не по кривой линіи, какъ низко прыгающій, а по прямой линіи. Изъ-за этого я считаю, что тѣ игроки, которые ожидаютъ мяча близко отъ земли, а не принимаютъ его въ тотъ моментъ, когда онъ находится выше всего отъ земли, дѣлаютъ безусловную ошибку.

Тотъ же принципъ слѣдуетъ отнести и къ „vollee“. Берите мячъ, когда онъ находится выше всего отъ земли, ибо изъ-за этого вы будете имѣть возможность направить его въ самый далекій уголъ, противоположной стороны корта.

Всякій игрокъ долженъ имѣть хорошій глазомѣръ и потому я считаю, что упражненіе глаза нужно также какъ и упражненіе руки.

Ниже я скажу о той пользѣ, которую даетъ наблюденіе за противникомъ, чтобы узнать его тактику, но пока я хочу указать только на пользу внимательнаго наблюденія, только за ударами хорошихъ игроковъ и, главное за тѣми ударами, которые позволяютъ дѣлать наименьшую затрату мышечныхъ силъ.

Какъ, напримѣръ, я укажу на способъ, которымъ Билль Райтъ кончаетъ долго продолжающіе „свѣчи“. Онъ бѣжитъ за мячемъ, затѣмъ сразу поворачивается и, держа ракету вертикально, производитъ настоящій „Smach“, направляя его между двумя противниками, которые бѣгутъ къ сѣткѣ, рассчитывая опять на свѣчу.

Я не хочу совѣтовать начинающему игроку точно слѣдовать стилю какого-либо игрока, но весьма полезно перенять главнѣйшіе приемы. Я буду весьма радъ, если

мой скромные советы помогут начинающим молодым игрокам составить себе план и выяснить какой стиль для них самый подходящей и какими ударами лучше всего принимать мячи.

Итак я повторяю, что тренируя специально удары, можно выучиться играть. Хотя это еще не значит, что надо застыть на этих упражнениях. Нужно их разнообразить партиями, в которых самое важное исправлять свои недостатки и ошибки. Очень полезно, например, делать „back-hand“, посылая мяч вдоль линии; этот удар трудно применяется в матч. Это упражнение полезно и вам и вашему противнику, ибо он должен посылать мяч все время, плацсируя его ближе к левому углу вашего корта. Через некоторое время повторяйте этот удар с „for-hand“.

Чтобы научиться, например, обходить мячом противника стоящего у сетки, надо упражняться делать это большее число раз одним и тем же способом. Тогда вы увидите, что ваш противник будет иметь достаточно работы по прикрытию одной стороны своего корта.

Другое упражнение состоит в том, чтобы подходить к сетке и учиться отбивать мячи, идущие в



Б. А. Ульянов „Унион“.

ваш корт. Однако, такое упражнение послѣ, сперва совершенствуйтесь на задней линіи. Въ серьезныхъ матчахъ, когда дѣло идетъ главнымъ образомъ, чтобы выиграть, вы принуждены избѣгать употребленія своихъ слабыхъ и неуверенныхъ приемовъ, но на тренировкахъ, о которыхъ я говорю все время, все ваше вниманіе должно быть сконцентрировано на некоторыхъ особенныхъ специальныхъ ударахъ.

Для такого рода тренировки было бы большой ошибкой беречь мячи; имѣйте ихъ лучше въ большемъ, чѣмъ въ маломъ количествѣ и, въ то же время воспользуйтесь услугами мальчиковъ, подбирающихъ и подающихъ мячи. Въдѣ ничто не задерживаетъ такъ методическую регулярную тренировку, какъ обязанность бѣгать въ поискахъ за мячами.

Перевелъ съ англійскаго Ф.



Е. Н. Емельяновъ „Унион“.

О СПОРТѢ.

Прошло то время, когда спортъ считался занятіемъ и притомъ несерьезныхъ людей. И прежде всякая статья, посвященная спорту, заранѣе была обречена на осмѣяніе и на позоръ.

Странными казались люди, упражняющіе свои мускулы. Да и какъ можно совѣтовать заниматься спортомъ?

Крайне мало вниманія удѣлялось физическимъ упражненіямъ вообще, а въ частности въ учебныхъ заведеніяхъ и, потому, часто образованный молодой человекъ представлялъ собой существо хилое, слабое, изнѣженное, окруженное тѣми материнскими заботами, которыя такъ отраднo вспоминаютъ, но которыя отнюдь не способствуютъ укрѣпленію тѣла. Человекъ занимающійся спортомъ, считался—лѣнтяемъ—ни къ чему серьезному не способнымъ.

А между тѣмъ европейцы, всегда твердо придерживались и придерживаются латинской поговорки „Mens sana in corpore sano“.

Всему свое время и мѣсто: и наукамъ, и стремленію къ самообразованію, и увлеченію физическими упражненіями—спортомъ, атлетикой, играми.

Начинаютъ понимать, что спортомъ и только имъ однимъ мы можемъ развить наши природныя данныя, и что мускулы для тѣла играютъ роль двигателя, питать

и укрѣплять, что достигается опять же гимнастикой и прочими физическими упражненіями, и только въ этомъ случаѣ мы добьемся ихъ наилучшаго развитія. Но такъ же какъ отъ механическаго двигателя нельзя требовать чрезмѣрной работы, такъ и наши мускулы не слѣдуетъ доводить до крайняго напряженія, иначе получатся совсѣмъ нежелательныя, часто даже обратныя результаты.

Только применяя къ себѣ постоянный и строгій режимъ, можно достигнуть высшаго совершенства, на которое способно наше тѣло.

Легко понять что если мы оставимъ наши мускулы безъ упражненій, они станутъ мягкими, вялыми, а мы вслѣдствіе этого апатичными и равнодушными. Мускулы требуютъ работы, сами стремятся къ выполненію продуктивныхъ и необходимыхъ движенію. Систематическими же упражненіями вы дадите развитіе. Развиваютъ же люди умъ, душевныя качества, отчего—же тѣлу не пользоваться тѣмъ же вниманіемъ.

Я говорю конечно не о такомъ физическомъ развитіи, которое привело бы васъ къ публичнымъ выступленіямъ, на которыхъ бы побивали міровые рекорды; нѣтъ, добивайтесь другого. Стремитесь къ полному и всестороннему развитію соответствующему вашему росту и вѣсу.