

№ 3346

KURATORJUM

256

Główny Szkolny Lubelskiego  
BIBLIOTECZKA TOWARZYSTWA ZABAW RUCHOWYCH

*№ 3346*

# PIŁKA RĘCZNA

OPRACOWAŁ

WŁODZIMIERZ HUMEN

INSTRUKTOR T. Z. K.



LWÓW — WARSZAWA — KRAKÓW  
WYDAWNICTWO ZAKŁADU NAROD. IM. OSSOLIŃSKICH  
1926

022

1935

0455-10

# KURATORJUM

250

Okręg Szkolnego Lubelskiego

I Nr: 3346

## WSTĘP.

Jedną z najbardziej popularnych gałęzi sportu jest gra w piłkę. Z różnych odmian tej gry najbardziej przyjęła się piłka nożna, która dotychczas cieszy się u młodzieży wielką popularnością. Pojmowana w sposób niewłaściwy przez wytwarzanie z zawodników niezdrowego, daleko idącego współzawodnictwa, nie odpowiada piłka nożna celom sportu, a nawet bardzo często przynosi uczestnikom szkodę. Dlatego też w ostatnich latach zaczęto poszukiwać czegoś takiego, co byłoby w zasadzie podobne do gry w piłkę nożną, a jednak odpowiadało w zupełności idei sportu pod względem fizycznym, estetycznym i moralnym.

To dało powód do stworzenia gry w piłkę ręczną. Gra ta, podobna w swem założeniu do piłki nożnej, tak samo ma służyć całej szeregowi zawodników, a stojąc pod każdym względem wyżej od piłki nożnej, osiągnie swój cel fizyczny i moralny.

Do zalet tej gry należy w pierwszym rzędzie sam sposób prowadzenia jej, sposób, który nie pozwala na uszkodzenia ciała, co tak często ma miejsce przy piłce nożnej. Poza tem fizjologia ruchów, wykonywanych przy piłce ręcznej, ma bardzo doniosłe znaczenie dla uprawiających tę grę i pod tym względem stoi ona o wiele wyżej od piłki nożnej. Zawodnicy bowiem w ciągu gry nie chwytają piłki, toczącej się ustawicznie po ziemi, jak to ma miejsce przy piłce nożnej, lecz przeciwnie,

uwagę ich skupia piłka, latająca w górze — wykonywują więc cały szereg najprzeróżniejszych ćwiczeń wyprostnych, mających wielkie znaczenie dla racjonalnego rozwoju organizmu. Dalej posługiwanie się ramiionami przy rzutach i chwytach nie tylko jest znakiem ćwiczenia mięśni ramiion i górnego tułowia, lecz czyni grę znacznie estetyczniejszą od bezradnej kopania piłki i graczy.

Dla tych więc powodów gra w piłkę rączną może być z powodzeniem uprawiana przez młodzieńców i starszych, przez chłopców i dziewczęta. Powinna ona znaleźć zastosowanie przede wszystkim w szkołach, po bezwzględnem usunięciu piłki nożnej, a z pewnością znajdzie wśród młodzieńców licznych zwolenników i osiągnie cel w wychowaniu fizykiem.

Ta skromna praca niech służy jako wskazówki dla instruktorów i sędziów, kierujących grą w piłkę rączną, a młodzieńcy naszej niech wyjdą na polje.

## Boisko.

Miejsce, przeznaczone na pole gry, powinno być równe, położone na granicy łatwo przepuszczającym wodę, pokryte gęstą i nisko skoszoną trawą. Ze względów higienicznych należy kierować się przy wyborze boiska jego położeniem; należy mianowicie dążyć do tego, aby było położone zdala od mieszkań ludzkich, gołębiów i t. p. Mając upatrzone miejsce na boisko, przystępujemy do jego wyznaczenia.

Pole gry ma być prostokątem, którego długość wynosi od 90 do 105 m, a szerokość od 60 do 70 m. Dłuższe boki prostokąta nazywamy linjami autowymi bocznymi, krótsze zaś linjami autowymi bramkowymi.

Prostokąt ten dzielimy linią poprzeczną, przechodzącą przez środek pola gry. Z punktu środkowego tej linii wykreślamy koło o promieniu 9 m. Następnie obierzamy punkt środkowy na linii autowej bramkowej i, licząc od niego, odmierzamy w jednym i w drugim kierunku po 3-65 m, wykreślając szerokość bramki 7-30 m. Wysokość bramki wynosi 2-40 m. Skielet bramki tworzą słupy, których przekrój może być kwadratem lub prostokątem z tem, że bok dłuższy prostokąta lub kwadratu nie może przekraczać 12 cm.

W odległości 12 m od bramki, w kierunku boiska kreślimy prostą równoległą do bramki o długości 7-30 m, którą łączymy z linią autową bramkową w ten sposób, że od słupów bramki zstępcamy oświert-



Ryc. 1.

kola o promieniu 12 m (z jednej i z drugiej strony), aby otrzymać pole bramkowe. W odległości 16,5 m od linii autowej bramkowej wykreślamy linię równoległą do wyżej wspomnianej, przechodzącą przez całą szerokość boiska, którą nazywamy linią „spalonego”.

W odległości po 16,5 m. od obu słupków bramkowych wykreślamy linie prostokątne — łączące linię autową bramkową z linią spalonego, dzięki temu otrzymujemy prostokąt, który nazywamy polem karnym.

Wszystkie linie pola gry: graniczne, jako też znajdujące się wewnątrz boiska, oznaczamy białymi pasami z wapienia o szerokości 7–10 cm.

Rogi boiska i punkty styczności linii „spalonego” z liniami autowymi bocznymi oznaczamy dla orientacji chorągiewkami o wysokości 150 cm.

### Przybory do gry.

Najważniejszym przyborem jest piłka, która nie może być ani za ciężka (jak piłka nożna), ani za lekka (jak piłka koszykowa). Najbardziej odpowiadałaby piłka, skonstruowana na wzór piłki nożnej o obwodzie 70 cm, a wadze około 400 g.

### Strój zawodników.

Strój zawodników składa się z koszulki, spodniek sportowych i meczówek gimnastycznych.

Baczniejszą uwagę należy zwrócić na meczówki. Zawodnicy podczas gry mało uwagi zwracają na nogi, gdyż całą ich uwagę pochłaniają ruchy piłki, dlatego też meczówki muszą być o miękkiej podszewce, poszewonej jakichkolwiek gwoźdźmi, kółkami i węgółcami ostro

wystających części. Smurowadła nie mogą mieć metalowych zakończeń. Wszystko to wprowadza się w celu uniknięcia obrażeń ciała, co nie licuje z charakterem gry w piłkę ręczną.

### Rozstawienie graczy.

Gracze, których jest 11 w jednej partji, ustawiają się w następującym porządku:

**Bramkarz.** Połem jego działania jest bramka i pole bramkowe. Zadaniem bramkarza jest niedopuszczenie piłki w obręb bramki. W tym celu bramkarz chwytą piłkę — rzucającą przez przeciwnika — rękami, odbija pięściami, nogą i wogóło całym ciałem. Nóg używa on tylko celem obrony bramki, natomiast każdy wyrzut z bramki musi być dokonany przy pomocy rąk.

**Obrońcy.** Jest ich dwa: prawy i lewy. Polem ich działania jest zasadniczo pole karne, co jednak nie przeszkadza im w działaniu na dalszych częściach boiska. Zadaniem ich jest niedopuszczenie piłki w pobliże swojego pola bramkowego, oraz paraliżowanie ruchów przeciwnika, uniemożliwienie mu rzutów w kierunku bramki. W zwiazku z tem starają się odebrać przeciwnikowi piłkę i odrzucić ją celowo w stronę przeciwną.

**Pomocnicy.** Pomoc składa się z trzech graczy, z których środkowy stanowi pomoc środkową, gracz prawy — prawą, lewy gracz — lewą pomoc.

Polem ich działania jest całe boisko z wyjątkiem pól bramkowych. Zadanie pomocy jest dwojakie, zależne od sytuacji, w jakiej znajdują się drużyny. A więc: jeżeli drużyna przechodzi do samoobrony, wtedy zadaniem pomocy będzie celowa współpraca z obrońcami celem odparcia ataku przeciwnika. Stanie się to wtedy,

gdy któryś z pomocników sam odrzuci piłkę do linii własnego napadu, albo ucedziwi to obrońcy. Napad po otrzymaniu piłki przenosi się pod bramkę przeciwnika, wyjaśniając w ten sposób sytuację. W tej samej chwili pomoc biegnie równoległo za linią własnego napadu, aby mu być pomocną w atakowaniu bramki przeciwnika.

**Napastnicy.** Napad składa się z pięciu graczy: napastnik środkowy, prawy i lewy, nazywani inaczej łącznikami, oraz skrzydłowi: prawy i lewy.

Pole ich działania jest identyczne z polem działania pomocy, jednak ze względów taktycznych powinni się znajdować stale na polu przeciwnika. Zadaniem napadu jest zdobycie jak największej ilości punktów dla swej drużyny przez prawidłowe wrzucanie piłki w bramkę przeciwnika.

W tym celu starają się odpowiednią taktyką zbliżyć się do pola bramkowego przeciwnika, aby mieć możliwość wykonania pewnego rzutu w bramkę.

Gracze, rozstawieni w powyższy sposób na boisku, pilnąją powierzonych sobie funkcji, aby gra nie stała się chaotyczną, niesetyczną, a co najważniejsze, nieproduktywną. Drużyna ma przedstawiać zespół doskonale zgrany i dobrany pod każdym względem, a w szczególności pod względem rozwoju fizycznego. Spokój, szybka orientacja i decyzja, dobrej bieg oraz technika i taktyka gry, opanowana przez poszczególne członków drużyny, przyczyniają się w głównej mierze do zwycięstwa.

### Cel i przebieg gry.

Celem gry jest uzyskanie jak największej ilości punktów przez prawidłowe wrzucanie piłki do bramki przeciwnika.

Przebieg gry jest następujący:

Po wylosowaniu boiska ustawiają się obie drużyny w porządku wskazanym na rys. 1.

Na sygnał, dany przez sędziego, napastnik środkowy drużyny, rozpoczynającej grę, podaje lekko piłkę swemu łącznikowi. Ten zaś, zależnie od sytuacji, oddaje ją któremuś ze swoich graczy. Napad, wspomagany przez pomoc, w szybkim tempie posuwa się ku bramce przeciwników, ci zaś starają się za wszelką cenę odebrać piłkę, aby przejść do kontrofensywy.

Piłka przechodzi z rąk do rąk, z jednej połowy pola gry na drugą, aż wreszcie jeden z zawodników otrzymuje piłkę, a mając możliwość wykonania prawidłowego i pewnego rzutu, wykorzystuje sytuację, rzucając piłkę do bramki. Rzuty te zazwyczaj stają się lupem bramkarza. Bramkarz wykonuje wyrzut, piłka przesuwa się na środek pola gry, aby za chwilę znaleźć się pod drugą bramką. Od czasu do czasu rzuty do bramki są uwiecznione pomyślnym skutkiem, tem samem drużyna zdobywa punkt.

Po uzyskaniu punktu rozpoczyna grę natychmiast drużyna poszkodowana. Walka ze zmiennem szczęściem toczy się przez obie połowy gry, przerywana niekiedy sygnałem sędziego, causando traskliwie nad prawidłowym przebiegiem gry.

### Zasady gry.

1. Do zawodów stają dwie drużyny, różniące się barwą stroju, a składające się z każdej strony po 11 graczy.

2. Gdy drużyna nie ma pełnego składu, może stanąć do zawodów tylko wtedy, jeżeli liczba graczy obecnych na boisku nie jest mniejszą od 8.

3. W zawodach przyjacielskich można przyjąć uzupełniających graczy za poprzednim porozumieniem się z sędzią głównym, jednakże tylko w pierwszej połowie gry.

4. W rozgrywkach o mistrzostwo czas ogranicza się do 10 minut.

5. Jeżeli gracz w ciągu zawodów stanie się niezdolnym do brania udziału w dalszej grze, to w rozgrywkach przyjacielskich można przyjąć zastępcę, jednak za zgodą sędziego głównego i kapitana drużyny przeciwnej, natomiast w grach o mistrzostwo jest to niedopuszczalne.

6. Przed rozpoczęciem gry powinien sędzia obejrzeć obuwie grających.

7. Grę poprzedza losowanie. Drużyna, której los dał pierwszeństwo, wybiera stronę boiska, zaś grę rozpoczyna drużyna przeciwna.

8. W chwili rozpoczęcia gry żadnemu z zawodników nie wolno przekroczyć linii środkowej boiska.

9. Rozpoczęcie gry. Na sygnał, dany przez sędziego głównego, środkowy napastnik rzuca piłkę ku przodowi lub po linii, równoległej do linii środkowej boiska i z tą chwilą wolno graczom przekroczyć linię środkową boiska. Piłka musi przelecieć przynajmniej trzy metry, aby mógł ją jakiś gracz dotknąć.

10. Aut boczny. Piłką, która wyszła poza obręb pola gry, wprowadza gracz drużyny tej, która nie była winną autu. Wykonujemy rzut autowy staj przedem ciała zwrócony równoległy do pola gry i nie wolno mu przed rzutem przekroczyć linii autowej.

Piłkę wyrzuca oburącz nad głowę. W ten sposób wyrzuconej piłki nie może chywić pierwszy ten, który ją wyrzuci.

11. Aut bramkowy. Jeżeli przeciwnik przerzuci piłkę przez linię bramkową (lub bramkę), następuje



wyrzut piłki z pola bramkowego, wykonany ręką przez bramkarza.

12. Rzut z rogu ma miejsce, jeżeli gracz przetrzuci piłkę przez własną linię autowo-bramkową.

13. Rzut z rogu wykonywa się z punktu styczności obwodu ćwierćkola z linią autowo-bramkową.

Ponieważ takich punktów jest dwa, dlatego ten zależnie od miejsca, w którym piłka przekroczyła linię bramkową, wykonywa się rzut. Piłka z tego punktu wyrzucona niekiedy przypadkowo może wejść w bramkę. Gdy w międzyczasie żadnego gracza nie dotknęła, punktu niema.

14. „Spalony” jest wtedy, jeżeli:

a) gracz przekroczy linię „spalonego” wzmiancanej od piłki, rzuconej w jego kierunku;

b) piłka wyrzucona wraca z pola „spalonego”, a przeciwnik tam zostaje.

Prawidło 14 nie obowiązuje obrońców na własnych bojach „spalonych”.

15. Zawinienie „spalonego” karane jest rzutem wolnym, który wykonywa się z linii „spalonego” w tym miejscu, w którym błąd popełniono.

16. Rzut wolny stosuje się w następujących wypadkach:

a) za nieprawidłowe rozpoczęcie gry;

b) jeżeli gracz po schwytaniu piłki nie oderwie jej natychmiast od pierśi;

c) jeżeli trzyma ją dłużej, aniżeli 3 sekundy albo wykona z nią więcej jak trzy kroki, a piłka nie dotknęła w międzyczasie ziemi lub innego gracza;

d) jeżeli gracz schwyci dwukrotnie piłkę, która między pierwszym a drugim razem nie dotknęła innego gracza, ziemi albo szkieletu bramki;

e) jeżeli piłka dotknie się kolana, podudzia lub stopy gracza (wyjątek stanowi bramkarz);

f) jeżeli gracz odbije piłkę głową lub tułowiem;

g) jeżeli gracz odbiera piłkę przeciwnikowi obu rękami;

h) jeżeli gracz uderzy przeciwnika w ramię lub przedramię, gdy ten trzyma piłkę;

i) jeżeli naciera na przeciwnika z tyłu;

j) jeżeli podstawia nogą lub następuje na nogę przeciwnika;

k) przy zbyt ostrem nacieraniu na przeciwnika (skakanie, trącanie łokciami, rzuwanie się pod nogi i t. d.);

l) przy wyróznieniu przeciwnika z piłką;

m) przy celowym wepchnięciu przeciwnika na pole bramkowe;

n) jeżeli przeciwnik dotknie nogą pola bramkowego;

o) za rozmyślne uderzenie przeciwnika piłką.

17. Rzut wolny dyktuje się również za przekroczenie prawideł, obowiązujących przy wykonywaniu rzutów z autu, rogu, wolnego bezpośredniego i wolnego.

18. a) Rzut wolny skierowany jest do drużyny, która w danej chwili przekroczyła jedno z wyżej podanych prawideł, a wykonywa go gracz drużyny przeciwnej.

b) Wszystkie rzuty wolne wykonywa się jednoraz z miejsca, gdzie błąd został popełniony.

c) W chwili wykonywania rzutu wszyscy gracze muszą się znajdować w odległości przynajmniej 6 m od rzucającego.

d) Rzut ma być wykonany natychmiast po sygnale sędziego, a piłka musi przelecieć około 6 m.

Gracz, który wykonywa rzut, nie może pierwszy chwycić rzuconej przez siebie piłki.

19. Rzut wolny (pośredni), z autu albo rogu może być wykonany wprost na bramkę, z tym jednak, że do uzyskania punktu koniecznem jest, aby piłka w międzyczasie dotknęła jednego z graczy.

20. Rzut wolny bezpośredni (bezwzględny) wy-

konywa się z linii pola karnego naprost bramki. Stosuje się go w razie przekroczeń bramkarza w następujących wypadkach:

a) gdy bramkarz w chwili wykonywania wyrzutu przekroczy linię pola bramkowego;

b) gdy przy wykonywaniu wyrzutu posługuje się nogą.

21. Rzut karny dyktuje się:

a) za przekroczenia, wymienione w par. 16. pod b), c), d), e), f), g), h), i), j), k), l), m), n), a popełnione na własnym polu karnym;

b) jeżeli gracz przekroczy własne pole bramkowe;

c) jeżeli gracz wrzuci piłkę na własne pole bramkowe;

d) jeżeli gracz poda piłkę swojemu bramkarzowi.

22. a) Rzut karny wykonywa się z oznaczonego punktu, leżącego prostopadle w odległości 13 m od środka bramki.

b) W chwili wykonywania rzutu karnego wszyscy gracze, z wyjątkiem rzucającego i bramkarza, muszą się znajdować poza linią pola karnego.

c) Rzucającemu w chwili wykonywania rzutu nie wolno przekroczyć wskazanego punktu, gdyż w przeciwnym razie rzut jest nieważny i bramkarz wykonywa wyrzut z bramki.

d) Graczem, stojącym na linii pola karnego, nie wolno przekroczyć tejże przed wykonaniem rzutu. W przeciwnym razie następuje powtórzenie rzutu.

Rzuty wolne, karne, z rogu i z bramki wykonywa się jedną ręką.

23. W wypadkach, w których sędzia nie może stwierdzić, która drużyna spowodowała przekroczenie zasad gry, następuje rzut sędziowski, ale tylko wtedy, jeżeli piłka nie przekroczyła linii sutowych, pola bramkowego i nie weszła w obręb bramki.

24. Rzut sędziowski uskutecznia sędzia przez wyrzucenie piłki w górę na wysokość około 3 m. z tem, że przed wykonaniem rzutu gracze muszą odstąpić od sędziego na odległość przynajmniej 6 m.

Gdy piłka dotknie ziemi, można ją chwycić.

25. Punkt uzyskuje się albo traci wtedy, jeżeli piłka, wyrzucona w sposób prawidłowy, wejdzie w obręb bramki (pomiędzy słupkami i poprzeczką).

26. Po utracie punktu grę rozpoczyna natychmiast drużyna poszkodowana.

27. Czas trwania gry wynosi 2×30 minut z 10 minutową przerwą w międzyczasie.

Przerwa wyjątkowo może być skróconą do 5 minut. 28. W wypadkach kiedy gra nie zostanie rozstrzygnięta, prowadzi się ją dodatkowo 2×10 minut z 5 minutową przerwą.

29. Gdyby po tem dodatkowem przedłużeniu wynik gry był remisowy, przedłuża się czas jej trwania aż do uzyskania punktu rozstrzygającego.

30. Grę prowadzi sędzia główny, mając do pomocy dwu sędziów bramkowych, nadto przy rozgrywkach o mistrzostwo dwu sędziów liniowych.

### Sędziowie.

Sędzia główny. Zadaniem jego jest dokładnie prowadzenie gry. Sędzia pilnie śledzi przebieg gry, aby w chwili, gdy zostanie popełniony błąd, przerwać ją i wydać odpowiednie zarządzenie. Aby mógł dobrze spełnić swe zadanie, patrzy niepodzielnie nad całym polem gry. Najlepiej w tym wypadku trzyma się jednego boku boiska, gdyż tylko tym sposobem można obejmować wzrokiem całe pole gry. Sędziemu głównemu powinna cechować w pierwszym rzędzie dokładna znajomość zasad gry i bezstronność, następnie szybkość

orientacja, decyzja i stanowczość, gdyż od niego głównie jest zależny przebieg i charakter gry.

Sędziowie bramkowi działają między linią „spalonego” a linią autową bramkową.

W czasie gry stoją na linii autowej bramkowej.

Zadaniem ich jest zwracanie uwagi na spalona, błędy rzuty z rogu, w bramkę, wyrzuty z tejte, a w szczególności powinni zwracać uwagę na nietykalność pola bramkowego.

Z chwilą, gdy sędzia główny danych wykrezeń nie zauważy, zawiadamiają go o tem, np. przez kląsknięcie w dłoń oraz podniesienie ręki w górę.

Sędziowie linjowi znajdują się na liniach autowych boczych.

Zadaniem ich jest bocznie, która drużyna i w którym miejscu przerzuciła piłkę przez linię autową. Oprócz tego zwracają uwagę na „spalona” i inne przekroczenia zasad gry, aby w chwili, gdy sędzia główny wyjdzie w kółko z graczami, wyjaśnić sytuację.

### Rzuty i chwytty.

Najważniejszym działem techniki piłki ręcznej są rzuty i chwytty. Rozróżniamy rzuty długie (dalekie) i krótkie (bliskie).

Rzuty długie wykonywa się jednorącz w następujący sposób: Piłkę umieszczamy na nadgarstku, przytrzymując ją przedramieniem i dłonią. Tak trzymana piłka wykonywana — wyprostowanym ramieniem — lukiem zamach do tyłu, a następnie silnym ruchem ramienia z równoczesnym skrętem górnej tułowia do przodu i rzutem drugiego ramienia do tyłu uskuteczniamy rzut pod odpowiednim kątem.

Lot piłki w ten sposób wyrzuconej jest pewny,

### Główny Szkolny Lubelskiego

silny i daleki. Rzutami długimi muszą unieść postęgiwać się wszyscy członkowie drużyny.

Dlatego też koniecznem jest, aby gracie ten rzut mieli doskonale opanowany. Jedną z gier, w której można znakomicie wyćwiczyć ten właśnie rzut, jest „piłka graniczna”.

Rzuty długie zawsze stosuje się przy wykonywaniu rzutu wolnego, karnego, z rogu, w bramkę i wyrzuta z tejte.

Rzuty krótkie (bliskie) wykonywane zasadniczo oburącz. Używa się ich w celach taktycznych, gdy rzuty muszą być szybkie i celne, a przystem skierowane są na małą odległość.

Rzuty te są wykonywane oburącz na wysokości piersi, a jeżeli mają być cokolwiek dalsze — nad głowę.

Rzutu wykonanego nad głowę używa się również przy wprowadzaniu piłki na pole gry (aut boczny).

Rzut krótki jest łatwiejszy od rzutu długiego, wymaga jednak odpowiedniego przygotowania. Wyćwiczyć go łatwo, uprawiając takie gry, jak „wyciąg piłek w kole”, „zdobywanie twierdzy” i t. p.

Rzuty wogóle musi charakteryzować celność. Dla początkujących będzie to stanowiło pewnego rodzaju trudność. Pokonać się ją musi, jeżeli chce się osiągnąć produktywną i celową grę drużyny. Wiemy, że rzuty niecelne nie tylko nie pomagają, ale szkodzą bardzo poważnie drużynie.

W związku z rzutami pozostają chwytty piłki.

Piłkę chwytta się oburącz, pewnie, przed piersiami. Przed uchwyceniem piłki gracie momentalnie orientuje się, komu ją oddać. Dzięki temu umożliwi się celową grę i uniknie się długiego przytrzymywania piłki.

Chwytty ćwiczy się przez uprawianie gier, o których była mowa przy rzutach długich i krótkich.

## Wskazówki higieniczne.

Biorący udział w grze winni trzymać się następujących przepisów higienicznych:

1. Strój zawodników ma być sporządzony z materiału lekkiego, przewiewnego i nie powinien zbyt silnie przylegać do ciała. Po każdorazowej grze tak spodnie jak i koszulka muszą być dobrze wysuszone i przewietrzone, nadto dość często prane.

2. Najodpowiedniejszą porą dnia do zawodów jest czas między 4 a 7 godziną po południu.

3. Nie należy brać udziału w grze, mając niedyspozycje wewnętrzne, jak przeziębienie, ból żołądka, ból głowy i t. d. Nie można również grać w dużym cieple, gdy wystąpią jakies nieprzyjemne objawy ze strony serca, np. duszność, klucie, bicie serca, ból w okolicy serca.

4. Po silnym stłuczeniu ciała lub nadwężeniu ścięgien należy natychmiast zejść z boiska.

5. Przy wystąpieniu „kolki” wystarczy na chwilę wstrzymać się od gry.

6. Lekki ból spowodowany uderzeniem usuwa się łatwo i szybko w ten sposób, że stłuczoną część ciała masuje się, t. zn. podiera wrzuch danego mięśnia.

7. Przy uderzeniu w brzuch lub jądra należy gracza obłożyć spokojnie i robić mu zimne okłady w miejscu uderzenia.

8. W czasie gry oddycha się nosem, a nie ustami, które mają być zamknięte.

Unikać należy wstrzymywania oddychu.

9. Przed zawodami przynajmniej na dwie godziny należy wstrzymać się od jedzenia w większej ilości. Bezwarunkowo zaś godzinę przed zawodami nie można wziąć do ust żadnego pokarmu, a pić bardzo mało (pół szklanki lemonjady lub wody sodowej podczas

przerwy). W czasie gry nie pije się wody, można natomiast używać galek gumowych z kwasem lub płatką cytryny.

Po zawodach należy wstrzymać się od jedzenia i picia przez godzinę. Wodę pije się małymi łykami, niezbyt zimną.

10. Palenie tytoniu i używanie napojów alkoholowych, ze względu na szkodliwe działanie tych trucizn na organizm, powinny być zupełnie wykluczone z codziennego życia sportowca. Wszelkie bowiem zabiegi sportowe — chociażby najracjonalniej uprawiane — nie przyniosą korzyści, gdy organizm będzie równocześnie zatrutowany nikotyną i alkoholem.

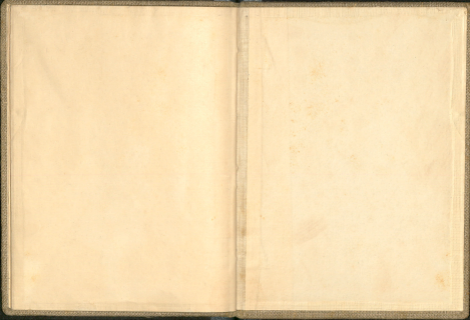
11. Po każdej grze zawodnicy powinni ciała natychmiast umyć letnią lub ostłą wodą, nigdy zaś zbyt zimną lub gorącą. Unikać należy wchodzenia pod zimny tuż bezpośrednio po grze. Po kąpieli ciało silnie wytrzeć szorstkim ręcznikiem (masaż połądany).

Każdy z graczy powinien co pewien czas dać się zbadać lekarzowi z uwagi na stan serca i płuc.

Na boisku powinna być: jodyna, wata, amoniak i bandaże.

Nigdy nie należy przeciążać się ponad siły, gdyż mija się to z pojęciem racjonalnego uprawiania danej gałęzi sportu.

Wydawnictwo Księgarnia Świętego Stanisława,  
LUBELSKIEGO



II 3346