

SPORT

IULIE 1969

14

CITIȚI REPORTAJUL NOSTRU

De la munte la mare

SPORT

ȘI VOIE BUNĂ

LUCESCU

CAMPIONUL OPTIMISMULUI

GATA DE START!

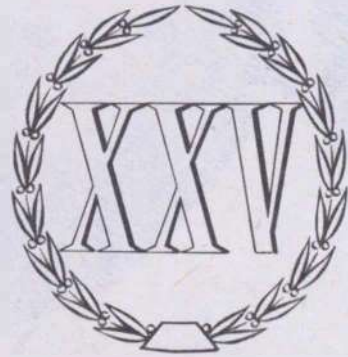
în interior DE VORBĂ CU

CĂPITANUL DE PE WEMBLEY“

Foto: Paul ROMOȘAN

DE LA MUNTE LA MARE

sport și voie bună



Pretutindeni, în toate orașele și satele țării, domnește în aceste zile atmosfera caracteristică dinaintea marilor sărbători. Mîndri de succesele repute în toate domeniile de activitate în acești 25 de ani, recunoscători Partidului, sub conducerea căruia se obțin importante realizări care umplu inimile de bucurie, oamenii muncii din Republica Socialistă România își consacră toate forțele, întreaga lor energie creatoare, înfloririi patriei socialiste.

Apropierea deschiderii celui de al X-lea Congres al Partidului și a aniversării unui sfert de secol de la eliberare, reprezintă și pentru tineretul sportiv al țării un minunat prilej de a-și mobiliza energia și forțele de a obține noi succese în producție pe drumul consolidării mișcării noastre sportive, a continuei dezvoltări a sportului de masă și a obținerii de noi victorii în sportul de performanță. În aceste zile, premergătoare aniversărilor dragi, din august, elevii, studenții, ca și o bună parte a tineretului muncitor din fabrici, uzine, instituții și de pe ogoare se află în vacanță sau în binemeritul concediu de odihnă.

Minunată tinerețe și minunate vremuri! A-ți putea petrece vacanța alături de colegii de școală, de facultate, de clasă sau de an, alături de colegii de atelier sau birou, de partenerii de sport și aceasta în cele mai frumoase și pitorești colțuri de țară, la munte și la mare, a fost un vis pe care generațiile de după «23 August '44» îl trăiesc adevărat. Și pretutindeni, unde voioșia și larma bucuriei fără de margini ale tinerei generații se fac simțite. Vedem și expresia încântării față de elementul surpriză, față de noutățile oferite, an de an, de către edilii orașelor, stațiunilor, de către organele sportive, care se străduiesc să facă zilele de recreiere și destindere ale copiilor noștri cât mai plăcute și utile. Noile stadioane și amenajări sportive, extinderea și înfrumusețarea celor existente, utilizarea bazelor sportive cu inventar — expresie a ultimelor cerințe pentru o pregătire sportivă științifică — reprezintă darul făcut tineretului patriei de către partidul nostru drag și de către statul nostru, care-și iubește fiii, recompensându-le eforturile de studiu și de muncă. În paginile care urmează vă redăm câteva aspecte din această tumultuoasă vacanță a copiilor noștri, aspecte ale unor zile de neuitat petrecute în încântătoarele stațiuni de la munte și mare.

SPORT

PROLETARI DIN TOATE ȚĂRILE. UNIȚIVĂ!

SPORT

REVISTĂ ILUSTRATĂ
BILUNARĂ
EDITATĂ DE
CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA
SOCIALISTĂ ROMÂNIA

nr.14 (253)

IULIE

ANUL XXII

1969

Redacția și administrația: str. Vasile Conta 10, București-22, Sectorul 1. Telefoane: 11-91-13 și 11-19-05. Abonamentele se fac la toate oficiile poștale din țară, iar în întreprinderi și instituții prin difuzorii voluntari. Costul abonamentului: 3 luni — 15 lei; 6 luni 30 de lei; 1 an — 60 de lei.

Revista se tipărește la Combinatul Poligrafic «Casa Scintei»

43 806



MINUNATA POIANĂ

Poiana Brașov. De la an la an mai frumoasă, mai ospitalieră. O stațiune care și-a cucerit pe merit faima de citadelă a sporturilor de iarnă. Așa a debutat. Apoi, cumulardă, și-a extins dominația și asupra sporturilor estivale. Și cum pofta vine mîncînd, nu a trecut mult și, la cele două atribute, Poiana s-a grăbit să-și aproprie și o a treia calitate. De data aceasta de mare centru turistic internațional. Anotimp preferențial? TOT ANUL.

Dar, să trecem de la prezentările generale, de rigoare, la interviul care face, de fapt, obiectul rîndurilor de față.

În imediata vecinătate a telefericului se răsfață printre brazi, stadionul Poienii, cu pista de atletism ca un inel de rubin. Dinspre teleferic se aude pîcănitul unui compresor. De cîțiva timp zgomotul sacadat, înfundat, ca de ciocănitoare, se face tot mai pregnant auzit în frumoasa stațiune. Lîngă vechiul teleferic se află în construcție un al doilea

cărăuș către piscul Postăvarului, pe al cărui cablu vor circula, de astă dată, cogeamite vagonete, iar compresorul îi pregătește noului teleferic pătulul, în piatră. Poiana se modernizează. Și nu numai prin telefericul despre care am amintit. Mai sînt hotelurile noi și din ce în ce mai numeroase care o împodobesc: anexa hotelului «Sport», hotelul «Bradul», alt hotel, în construcție, lîngă teleferic... Este tare greu să prinzi a vorbi despre un subiect, legat de Poiana, fără să faci divagații.

Așadar, stadionul Poienii. În incinta lui, pe o bancă, o prezentă plăcută. O persoană, care a făcut glorie atletismului românesc și care continuă și astăzi să-l slujească cu credință: IOLANDA BALAȘ. N-am putut, bineînțeles, să scăpăm prilejul și...

— Cineva spunea că Ioli face parte integrantă din stadionul Poienii. Că nu-și poate imagina linia lui zveltă fără a vedea în închipuire și silueta excelentei noastre săritoare.

— Poate flindcă îl vizitez atît de des. Îl cunosc de la naștere. De fapt aș putea spune că ne-am născut odată, deși atunci cînd am călcat pe el, pentru prima oară, aveam doar 15 ani. Pe pista asta am învățat să sar. Aici, în Poiană, s-a născut săritoarea Ioli.

— Și este mult de atunci?

— Era prin 1950. Începusem cu 1,40—1,45 m. Ca după numai un an să realizez 1,51 m. Săritura asta a fost pentru mine ceva ce nu vă pot descrie. Eram fericită. Locurile astea mi se păreau de o frumusețe fără de margini. Parcă abia atunci le descoperisem. În jurul meu totul era minunat și sub impresia asta trăiesc de atunci, aici în Poiană, mereu.

— A fost singura «mare» performanță realizată pe stadionul preferat?

— Dacă nu mă înșel aici am stabilit 6 recorduri naționale de junioare și senioare și chiar și fostul record mondial de 1,87 m. Adevărat, puține, în schimb vă rog să mă credeți că absolut toate cele peste 30 de recorduri naționale și mondiale care le-am realizat, inclusiv acel 1,91 m, aici au fost pregătite.

— Este un stadion atît de perfect pentru lucru?

— Perfect este poate cuvîntul cel mai nimerit. Am colindat lumea în lung și-n lat, am văzut sute de stațiuni și sute de stadioane. Locuri de un pitoresc excepțional, stadioane cu amenajări uluitoare și totuși nicăieri nu am întîlnit o bază sportivă ca aceasta. În primul rînd altitudinea de 1 100 m, a stațiunii, o consider ca ideală pentru lucru în atletism. Nu trebuie să se uite că aici, în Poiana și-au pregătit atleții performanțele obținute la Tokio — inclusiv eu — și tot aici și cele pentru Olimpiada de la Ciudad de Mexico, despre a cărui altitudine s-a făcut atîta caz. Tot în Poiana s-a antrenat Viorica Viscopoleanu obținînd apoi o performanță excelentă la Balcaniada din Turcia, de anul trecut, cînd a concurat pe un stadion aflat... la nivelul mării.

— Poate și cadrul în care este amplasată stațiunea are o influență pozitivă...

— Despre aceasta nu mai vorbesc. S-ar putea ca simțămîntele-mi subiective, să mă facă să văd oarecum denaturat faptele, dar am stat de vorbă cu zeci și zeci de sportivi și turiști strălîni și nu am văzut măcar unul care să nu-și fi manifestat entuziasmul în fața frumuseților Poienii. Lacul, acum patinoarul artificial, instalațiile tehnice, care deserveșc pîrțiile de schi, iluminatul acestor pîrții, hotelurile, drumurile de acces, baza aceasta, înnoită, terenurile de handbal, multiplele posibilități de distracție și totul încadrat de un peisaj fără egal te face să te îndrăgostești de Poiană, așa cum am fost și continui să fiu eu...

Poiana, dragostea Iolande este dragostea multor atleți, schiori, hocheiști, fotbaliști și a zeci de mii de turiști, elevi și studenți, care o vizitează adesea, descoperindu-i, de fiecare dată, noi frumuseți, noi puncte de atracție, pregătite cu drag și migală pentru tineretul patriei noastre.

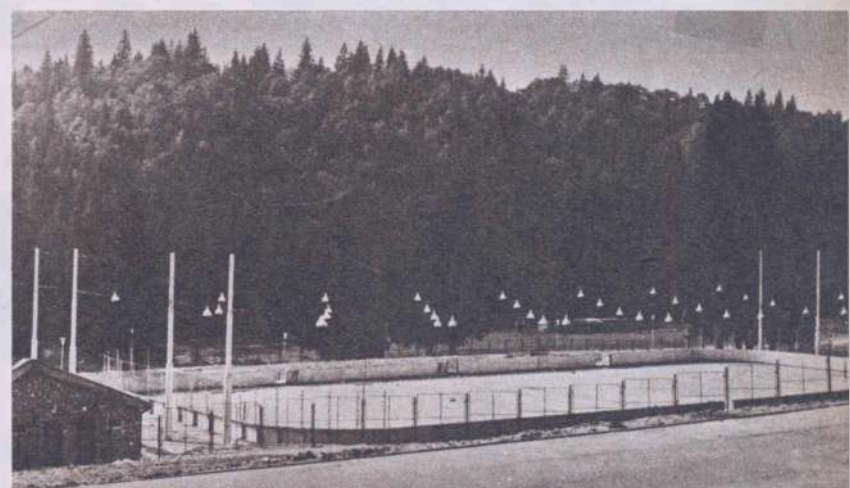
Stadionului din Poiana i s-a adus substanțiale îmbunătățiri dintre care vom menționa doar mărirea numărului culoarelor pistei de atletism, la 8 pe linie dreaptă, și la 6 în viraje (fotografia de jos).

Un punct de mare atracție al Poienii, atît pentru sportivii țării, cît și pentru turiștii care vizitează stațiunea pe timp de iarnă, este patinoarul artificial. Pe acesta, în februarie anul viitor, se vor desfășura întrecerile de hochei ale grupei B a campionatului mondial.

În oglinda de apă a lacului din Poiana și profilează siluetele brazilor magnifici din preajmă și aceasta, în timp ce zeci și zeci de bărci de agrement oferă amatorilor minunate clipe de destindere.

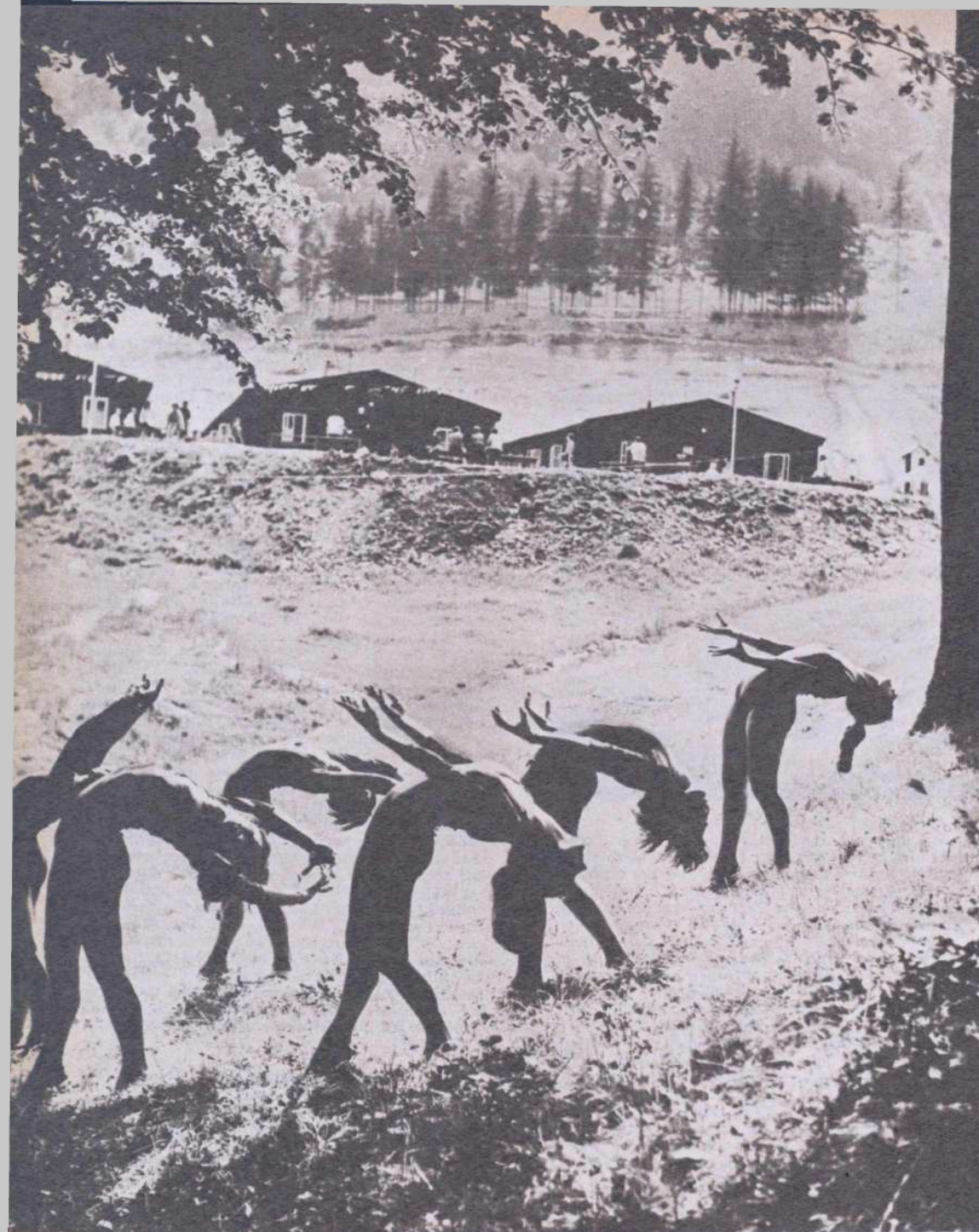


Interviu cu Iolanda BALAȘ consemnat de G. ȘTEFĂNESCU



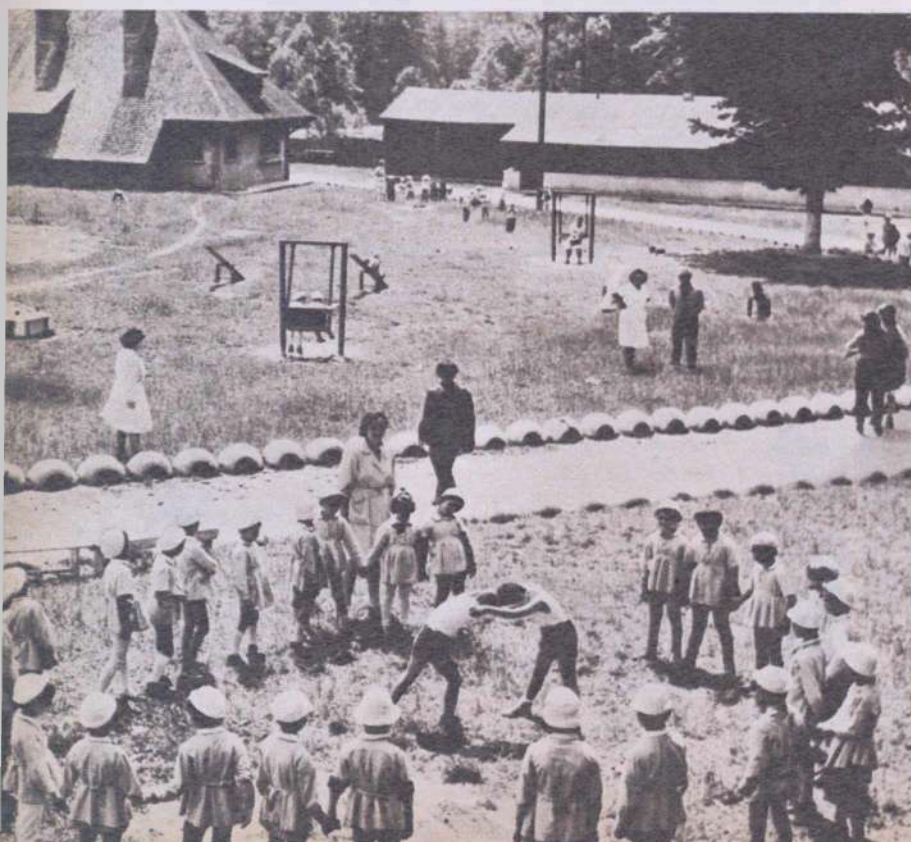
ARTIȘTII

Fremianții la tază republicană a Concursului cultural-artistic din licee, școli profesionale și tehnice au fost recompensați pentru strădanile și performanțele lor, oferindu-li-se posibilitatea să-și petreacă o parte din vacanță în renumita tabără de vară «Schiori Sinaia». Și au fost mulți. Circa 540 de elevi, soliști instrumentați și vocali, membri ai orchestrelor de muzică populară și ușoară, gimnaști, dansatori etc. etc. din aproape toate județele țării. Imaginați-vă cum și-au petrecut zilele de vacanță elevii-artiști. Într-o continuă dispută în cîntece și dansuri, prin splendide excursii, în care cîntecul și jocul îl întovărășeau ca umbrele, participînd la întreceri sportive de o deosebită dirzenie, în uralele și chiotele ca la horă ale colegilor spectatori. Regretăm că de la această reușită tabără a artiștilor-elevi nu vă putem prezenta decît două imagini. În stînga, gimnastele profesoarei Marcela Călin, din Birlad, deținătoarele locului III la concursul republican despre care am amintit. Desăvîrșirea pregătirii nu a fost întreruptă nici în tabără. În ilustrația de jos: trubadurii. Sînt membrii orchestrei IRIS, din Tg. Mureș (premiul I, pe țară, la concursul orchestrelor de muzică ușoară) care au fost surprinși făcînd o «serenadă» unor colege, premiate și ele, soliste de muzică ușoară din București.



PREȘCOLARII

În tabăra de la Iazuri, din Sinaia, preșcolarii n-au vreme să se plictisească. Seria pe care am vizitat-o noi cuprindea copiii salariaților Ministerului Sănătății din București. Ce mai joacă! O joacă în care sportul deținea capul de afiș. Priviți fotografia din stînga. În mijlocul grupului micuților spectatori s-a încins o luptă greco-romană în toată regula. Oare cine dintre copiii aceștia vor călca pe urmele lui Pirvulescu? În dreapta: hai, acum, să vedem care este mai iute.



sport și voie bună



Motociclistul... director

S-ar părea că prezenta fotografie nu-și găsește locul alături de celelalte ilustrații din aceste pagini. Și totuși motociclistul se integrează aici perfect. Este o imagine făcută de noi în anii 1950-51 și-l reprezintă pe fostul campion național al curselor de coastă și la kilometru lansat, **FLORIN ALEXANDRESCU**. Au trecut ani, motociclistul a abandonat mașina, iar acum cine credeți că este? Directorul administrativ al taberelor de elevi din Sinaia. Cu dragostea de sport păstrată vie în sine, Florin Alexandrescu face eforturi laudabile ca micuții care frecventează taberele să aibă totul la dispoziție pentru a putea practica sportul preferat.

ȘI EI S-AU SIMȚIT EXCELENT

Tabăra internațională a pionierilor din Sinaia a găzduit și o serie... autohtonă: pionieri din județul Constanța. Că și aceștia s-au simțit excelent în tabără nu este necesar să mai demonstrăm. Cum s-ar fi putut oare simți altfel, când pionierii au avut la dispoziție atâtea mijloace de destindere și recreiere. La campionatul de șah al taberii victorios a ieșit Alexandru Raicu. La campionatul de tenis învingător: Raicu. Cel mai bun fotbalist din echipa învingătoare în campionatul taberii: tot Raicu! Cine este Raicu? (Cel notat în fotografie cu X). Are 15 ani și este elev al școlii generale nr. 3 din Cernavodă. Multiplul campion sportiv al taberii a obținut la examenul de admitere, în clasa a IX-a, media generală 9.

La tabăra internațională, momente plăcute au petrecut pionierii și datorită orelor de lectură — fotografia de jos.



Fotografii: Ion MIHĂICĂ



Mamaia, perla litoralului românesc, s-a transformat și în această vară într-un autentic orașel internațional, în care se vorbesc nenumărate limbi străine, semn că renumele vestitei noastre stațiuni maritime are acoperire în mai multe țări. Englezi, cehoslovaci, francezi, danezi, polonezi — dar cine i-ar putea afla pe toți oaspeții? — s-au amestecat pe plaja însoțită a mării cu stăpînii acestor locuri, bucurîndu-se împreună de minunatele, zile ale concediului. La clubul nautic (fotografia de sus) sau pe plajă (imaginea din dreapta), ca pe tot litoralul dealtfel, domnesc veselie și sportul.



«Plictiseală» — iată un cuvînt inexistent în vocabularul miilor de oameni prezenți în aceste zile la mare. Nenumăratele terenuri de sport și locurile de agrement oferă vizitatorilor litoralului suficiente tentații, peste tot simțindu-se nevoia instalațiilor pentru... nocturne. Hidrobicicletele sînt deosebit de solicitate (imaginea din stînga). Cît despre terenurile de tenis, ce să mai vorbim. Iată o familie îndreptîndu-se spre un asemenea teren. Cei mai nerăbdători să ajungă la... fileu sînt cei doi copii care duc rachetele.





La Mamaia, în noua sală de «bowling».

Vacanța se simte din plin la Năvodari, unde mii de elevi petrec zile de neuitat.

voie bună



LUCESCU



„Echipa noastră națională datorează enorm lui Bobby Charlton“

Mircea Lucescu este unul dintre cei mai plăcuți interlocutori din... fotbalul românesc. Pentru că Mircea este un om multilateral, care a știut să-și împartă timpul cu migală, astfel ca fotbalul să nu inunde celelalte zone ale vieții.

Portretul sportiv al lui Lucescu este bine cunoscut. Să precizăm, totuși, că Mircea are numai 24 de ani (la 29 iulie) și a jucat — de pe acum! — de 20 de ori în echipa națională.

Scurta «carieră» sportivă a lui Lucescu este plină de semnificații. El a început să joace în umbra lui Pircălab, a purtat cu curaj povara numelui prestigios al «săgeții Carpaților», dar, în cele din urmă, a izbutit «să spargă plafonul de norm», decolând cu dezinvoltură.

Astăzi, Lucescu este, la rîndul său, un nume în echipa națională. La 24 de ani, el păstrează în caseta «bijuteriilor» sale sportive, trei declarații care ar putea flata pe orice jucător din lume.

RUDY WETZER, faimosul centru înaintaș al echipei României din anii celui de al treilea deceniu, a declarat textual: «Eu n-am avut în atacurile pe care le-am condus un înaintaș de talia lui Lucescu.»

RAYMOND KOPA, binecunoscutul «gravor» al medaliei de bronz franceze de la Stockholm, din 1958, a declarat unui cronicar al ziarului «L'Humanité»: «Dacă aș avea o echipă, l-aș achiziționa imediat pe Lucescu.»

ERWIN BALLABIO, după cum am mai scris în aceste pagini, a spus că «Lucescu e un Simoes la pătrat».

Și acum după această prezentare care, sint sigur, nu va afecta luciditatea, de toți recunoscută a lui Mircea Lucescu, să revenim pe tema actualității.

— Spune-mi, te rog, Mircea... Ești convins că echipa noastră națională a marcat progres sau ești inclinat să accepți că momentul de conjunctură a favorizat rezultatele obținute?

— Nu e vorba de conjunctură. Ca unul care am prins și vechea echipă națională, cred astăzi jucăm mai bine, mai rapid, mai modern și, mai ales, ȘTIM CE VREM.

— Cum explici?

— Există mai multe cauze. Eu am să mîntez la una, care e... în afara noastră. Mă refer la faptul că am jucat mai mult și cu adversari de talie.

— Ca unul care ai jucat toate meciurile sezonului, aș vrea să te rog să refaci înțelesul rariului echipei naționale.

— Da. Am început la Iași, cu Polonia. După o repriză foarte bună, am slăbit într-a doua. Din fericire, meciul s-a jucat la

LAUSSANNE, 14 mai 1969. Elveția — România 0—1. Mircea Lucescu în faza golului nostru.



ATENA, 16 aprilie 1969. Grecia — România



RITMUL TRIBUNEI



LONDRA, 15 ianuarie 1969. Anglia — România 1—1. Un moment unic pentru Bobby Charlton și Mircea Lucescu, căpitani pentru prima oară.

curile criticii (destructive) nu au fost atât uternice.

Dar Lisabona?

La Lisabona am jucat un meci în necunoscut. Dacă vreți, am jucat contra unui mit. Iar triva unui mit e greu să lupți. Lisabona are, un mare merit. A pus capăt unei echipe lat plecarea alteia.

A urmat, la numai câteva zile, Anglia, București.

Acesta a fost momentul crucial. Un eșec putut spulbera noua echipă. Așa, însă... ce caz, ECHIPA NOASTRĂ NAȚIONALĂ OREAZĂ ENORM LUI BOBBY CHARLTON, ADICĂ ANGLIEI, CARE, PRIN PRESTIGIUL, A DAT GIR TINEREI ECHIBE A ROMÂNIEI.

Elveția la București?

A fost un meci în care ne-am bătut ca să rămânem împreună. Forța naționalei de astăzi

art spre șefia grupei, după primul tur.



e în faptul că ne batem ca să rămânem împreună. Așa s-a întâmplat, de altfel, și pe Wembley, unde s-a consumat o altă bătălie pentru a supraviețui. De atunci, de pe Wembley, cred eu, au început să nu ne mai tremure picioarele. Acesta e, de fapt, marele câștig al echipei.

— Ce zici de Dobrin?

— Toată stima pentru jocul cu balonul, dar echipa națională de astăzi obligă la mult mai mult.

— Și Pircălab?

— Aș vrea să-l revăd printre «tricolorii». Oh, dacă ar vrea... Cu Pircălab s-a întâmplat un lucru. La un moment dat, el a decis că-i sînt suficiente calitățile pe care le are. Dar fotbalul fuge mai repede decît cea mai rapidă extremă.

— Dumitrache?

— L-aș dori un jucător mai complet din punct de vedere tehnic. La Lausanne, de pildă, Dumitrache a scăpat de două ori, în stilul lui formidabil, spre linia de corner. Dar, odată ajuns acolo, s-a pierdut, pentru că centrarea nu-i este un procedeu familiar. Și cred că un talent ca Dumitrache nu mai trebuie să comită greșeala «calităților suficiente».

— Spune-mi, te rog, în preajma sezonului de toamnă, pe ce jucători dintre cei folosiți la Atena și Lausanne contați voi, cei din «nucleul Wembley»?

— Pe absolut toți.

— Spune-mi, însă, dacă vezi vre-un jucător nou pentru lotul care va începe curînd pregătirile?

— Mi-ar plăcea să vină Voinea în lot. Atacul nostru pentru Portugalia ar avea nevoie de un om care ajunge — prin efortul său — de atîtea ori în fața porții.

— Cum ai recepționat pierderea de către Dinamo a celor două cupe?

— Greu, bineînțeles.

— Crezi că v-a învins oboseala?

— Nu cred. Dinamo a jucat bine ori de cîte ori a avut ritmul duminică-miercuri-duminică. Jocurile cheie, cu Rapid în campionat și cu Steaua în Cupă, le-am pierdut exact după 7 zile de... odihnă. Iată de ce aș vrea ca Dinamo, care nu participă la nici o competiție europeană, să fie angrenat în cît mai multe jocuri miercuri. Ce mult aș vrea să fim partenerii de joc ai unor mari echipe naționale. Am câștiga enorm. Pentru că, repet, progresul din ultima vreme se datorează, în mare măsură, adversarilor mai mulți și mai puternici.

— Succes, Lucică!

Spunea, odată, un mare jucător de fotbal că pulsul lui bate întotdeauna în ritmul tribunei. Această mărturisire se adaugă unei alte confesiuni, a unui mare actor de teatru, care vedea în răsufierea caldă a publicului din sală condiția primară a jocului său.

Te-ai gândit, vreodată, dragă spectatorule, că ești de fapt marele personaj al spectacolului fotbalistic?

Acum trei ani, pe Wembley, la două luni după celebra finală a «World-Cup-ului '66», în care Anglia învinsese puternica echipă a lui Helmuth Schön, se juca meciul dintre proaspetții, pe atunci, campioni mondiali și Cehoslovacia, care nici nu participase la turneul final din Anglia, ea fiind învinsă, în preliminarii, acasă, la Praga, de... Țara Galilor.

Meciul se apropia de sfîrșit. Mai erau cinci minute. Ați văzut, desigur, acest joc și dumneavoastră, la televizor. Era în seara meciului România—Elveția (4—2), disputat la București.

Care era starea de spirit a «celor 100 000» de pe Wembley? Fără îndoială, în sufletul spectatorilor englezi exista un sentiment de decepție. Anglia, campioana mondială, nu putea să confirme titlul, la numai două luni de la cucerirea lui. Și totuși, în auzul și văzul nostru, al tuturor, cu cinci minute înainte de sfîrșit, cei 100 000 de pe Wembley scandeau «England! England!» și fluturau steagurile, cu hotărîrea imbatabilă de a-și incuraja idolii într-un moment greu.

Te întreb, pe dumneata, dragă spectatorule... Vei putea să ai bărbăteasca tărie de a scanda «România! România!», la 12 octombrie, dacă jucătorii noștri nu vor fi izbutit să deschidă scorul în meciul crucial cu Portugalia, în minutul 85?

Dragă spectatorule! Noi toți, cei mulți, care iubim sportul și îi cunoaștem imensa valoare morală, așteptăm să devii primul personaj al spectacolului sportiv, astfel ca pulsul fotbalistului să bată în ritmul tribunei. Dar pentru asta este nevoie ca tu, reprezentantul majorității, să-l obligi pe cel recalcitrant — de cele mai multe ori din ignoranță — să renunțe la formele sale de manifestare nespontivă.

Învăță-l să-i respecte pe adversarii echipei lui favorite.

Convinge-l că arbitrul este un om ca toți oamenii, care poate greși.

Amintește-i că una din marile cuceriri ale sportului este «arta de a învăța să pierzi cu demnitate».

Determină-l să renunțe la acel odios «Ați mâncat bătaie!», care nu face decît să taie în carne vie a unor tineri care au luptat cu ardoare.

Fie ca noul sezon fotbalistic să ne aducă, pe lângă așteptatul progres tehnic al actorilor, un ritm nou în oceanul tribunei. Pentru că, așa cum spunea marele actor, «răsufierea caldă a publicului reprezintă condiția primară a Jocului».

De la Rudy Wetzer la Pircălab

de Ioan CHIRILĂ

POVESTEA
ECHEIPEI NAȚIONALE
DE FOTBAL
DE LA MONTEVIDEO
1930 SI PÎNĂ ASTĂZI

Acești doi ani «după Turku» nu confirmă marile speranțe puse în echipa care jucase atât de frumos în cadrul Jocurilor Olimpice. Bilanțul de remiză (3—3) face o delimitare netă în ceea ce privește potențialul de fond al echipei noastre naționale. În cele șase întâlniri, susținute pe parcursul a doi ani, «tricolorii» noștri au pierdut destul de clar în fața echipelor de renume în fotbalul internațional și au obținut victorii asupra echipelor mai puțin proeminente. Palmaresul acestor doi ani este, astfel, edificator. Nu e mai puțin adevărat, însă, că în această perioadă fotbalul nostru continuă să sufere de pe urma numărului redus al confruntărilor internaționale.

1953-1954

123. CEHOSLOVACIA - ROMÂNIA

2-0 (0-0)

Praga, 14 iunie 1953.

CEHOSLOVACIA: Stacho — Safranek, Karel, Novak — Tranka, Ipser — Laskov, Pazicky, Prada, Borowicka (Crha), Vlk.

ROMÂNIA: Voinescu — Băcut I, Apolzan, Farmati — Călinoiu, Serfözö — Paraschiva, Nicușor, Vaczi, Petschovschi, Filotte (lordache).
Au marcat: Pazicky (min. 54) și Vlk (min. 69).
Arbitru: Posa (Ungaria).

Meci disputat în cadrul mult așteptatelor preliminarilor pentru campionatul mondial din Elveția (1954). Echipa noastră a fost dominată atât din punct de vedere tehnic, cit și tactic. Victoria jucătorilor

cehoslovaci nu poate fi pusă la îndoială. De remarcă, totuși, rezistența dîră a fotbaliștilor români pînă la pauză. Din rîndurile jucătorilor noștri au ieșit în evidență Nicușor, Călinoiu, Serfözö.

124. ROMÂNIA - BULGARIA

3-1 (2-0)

București, 28 iunie 1953.

ROMÂNIA: Voinescu — Zavoda II, Apolzan, Farmati — Călinoiu, Serfözö — Szöke, Nicușor, Ene I, Petschovschi, Kiss.

BULGARIA: Sokolov — Rakarov, Manolov, Apostolov — Tanov, Boșkov — Milanov, Kolev, Panaiotov, Arghirov, Tașkov.

Au marcat: Petschovschi (min. 20 și 30), Tașkov (min. 53), Ene I (min. 82).
Arbitru: Schultz (R.D. Germană).

În fața a 45 000 de spectatori, echipa României recapătă șanse în preliminariile mondiale. Primul gol a fost marcat de Petschovschi din 11 m, la un fault asupra lui Szöke. Al doilea a fost realizat în urma unei lovituri libere. Mingea a fost reluată cu capul, de același Petschovschi. La al treilea, același

Petschovschi execută o lovitură liberă de la 20 m, Sokolov respinge și Ene reia în gol. După cum se vede, toate golurile reprezintă acțiuni fixe. Victoria echipei noastre a fost, însă, incontestabilă. Iată, de altfel, ce a declarat arbitrul Schultz: «Victorie meritată. Totuși, bulgarii au fost superiori tehnic, cu o idee».

125. BULGARIA - ROMÂNIA

1-2 (1-1)

Sofia, 11 octombrie 1953.

BULGARIA: Sokolov — Rakarov, Manolov, Apostolov — Boșkov, Stoianov — Ianev, Dimitrov, Tașkov, Kolev, Arghirov.

ROMÂNIA: Toma — Androvici, Apolzan, Szöke — Călinoiu (Onisie), Băcut I — Ozon (Petschovschi), Petschovschi (Călinoiu), Ene I, Serfözö, Suru.

Au marcat: Serfözö (min. 27), Kolev (min. 28), Călinoiu (min. 52).
Arbitru: Dorogy (Ungaria).

Un nou joc în cadrul preliminarilor campionatului mondial, care mărește considerabil șansele echipei noastre. De astădată, România a prestat un joc excelent în deplasare. Finalul cronicii din «Sportul popular» confirmă această părere:

«După joc, de la stadion, pe străzile Sofiei, sute de spectatori au aplaudat echipa noastră, în drum spre hotel». S-au remarcat, în mod special, Serfözö, Apolzan, Androvici și Petschovschi.

126. ROMÂNIA - CEHOSLOVACIA

0-1 (0-1)

București, 25 octombrie 1953.

ROMÂNIA: Birtașu — Androvici, Apolzan, Szöke — Onisie, Băcut I — Petschovschi, Călinoiu, Ene I, Serfözö, Suru.

CEHOSLOVACIA: Dolezsi — Safranek, Hledik, Novak — Tranka, Kraus — Hertl, Hemele, Kaciany, Crha, Vlk.

Au marcat: Safranek (min. 29).
Arbitru: Schultz (R.D. Germană).

Cel mai așteptat meci din ultimii ani, care s-a soldat cu doborîrea recordului de spectatori pe stadionul «23 August»: 90 000. Din păcate, echipa noastră a ratat marea ocazie de a valorifica victoria obținută în deplasare, împotriva Bulgariei. Soarta meciului a fost decisă în minutul 29, cînd, la un henț comis de Szöke, la 25 m de poartă, fun-

dașul cehoslovac Safranek a marcat, cu concursul zidului imperfect și al lui Birtașu. În rest, timp de 70 de minute, s-au succedat atacurile oarbe ale jucătorilor noștri. Raportul de cornere al acestei partide sugerează clar fizionomia jocului. În timp ce echipa noastră a executat 9, cehoslovacii au avut unul singur.

127. R.D. GERMANĂ - ROMÂNIA

0-1 (0-1)

Berlin, 9 mai 1954.

R.D. GERMANĂ: Busch — Eilitz, Schön, Bauer — Scherbaum, Franke (Schöne) — Holtze, Wolf, Schrotter, Mayer, Wirth.

ROMÂNIA: Toma — Zavoda II (Ivănescu), Apolzan, Szöke — Călinoiu, Serfözö — Zavoda I (Tătaru), Nicușor, Ene I, Ozon, Suru.

Au marcat: Ozon (min. 37).
Arbitru: Vlcek (Cehoslovacia).

90 000 de spectatori pe stadionul «Walter Ulbricht». Golul românesc a fost înscris dintr-o foarte frumoasă combinație Ene — Zavoda I — Nicușor — Ozon. Raportul de cornere confirmă superioritatea echipei românești: 3—2. Cronică-

rul «Sportului popular» sintetizează: «Fotbaliștii români au fost superiori prin jocul lor organizat și prin pregătirea tehnică. Ei au abuzat, însă, uneori, de joc combinativ».

128. UNGARIA - ROMÂNIA

5-1 (3-1)

Budapesta, 19 septembrie 1954.

UNGARIA: Grosics — Buzansky, Lorant, Lantos — Bozsik, Kotas — Toth II (Budai), Kocsis, Hidegkuti, Puskas, Fenivessy.

ROMÂNIA: Toma — Zavoda II, Apolzan, Băcut I — Călinoiu, Serfözö — Gîrleanu (Paraschiva), Nicușor, Ozon, Zeană (Neagu), Suru.

Au marcat: Kocsis (min. 21), Ozon (min. 23), Kocsis (min. 34), Hidegkuti (min. 43 și 51), Budai (min. 67).
Arbitru: Harusek (Cehoslovacia).

O înfringere categorică. Fotbaliștii noștri au jucat nervos, lăsînd impresia că sînt intimidăți. La aceasta a contribuit, e drept, și faptul că la 1—1 Kocsis a marcat dintr-un ofsaid clar. Totuși, aceasta nu scuză jocul slab prestat pînă în final. Pe de altă parte, la București, echipa B a României a învins

Ungaria B cu 2—1. Iată formația noastră: Voinescu — Pahonțu, Androvici, Ivănescu — Hidișan, Peretz — Suciu, Georgescu, Ene, Avasilichioaie, Dragoman. În meciul de juniori, disputat la Budapesta, România a învins, de asemenea, cu 1—0.

Fotbal pe glob

BASEL ARE UN START GREU. După o luptă putată, care s-a prelungit până în final, echipa C. Basel a câștigat campionatul de fotbal al țării. Fotografia noastră prezintă formația de ră a noilor campioni: Odermatt, Kunz, Michaud, Moser, Siegenthaler, Ramseier, Sundermann, Immer, Benthaus, Wenger și Kiefer. După cum am duceți aminte, Odermatt, Ramseier și Michaud au făcut parte din naționala Elveției care a câștigat cu România la Lausanne. Michaud a avut, altfel, o «contribuție» însemnată la victoria țipei noastre.

C. Basel are însă un start greu în C.C.E. Adver-și săi vor fi binecunoscuții fotbaliști scoțieni și Celtic.



OFENSIVA BRITANICILOR. După ce s-au menținut într-o tradițională expectativă, manifestând binecunoscuta rezervă britanică față de competițiile continentale, iată că «insularii» își continuă ofensiva pe care au declanșat-o în ultimul timp pentru cucerirea trofeelor Europei. Geloși pe succesele fotbaliștilor de la West Ham United, Celtic și Manchester United, care au câștigat cupe europene, fotbaliștii de la Newcastle United au susținut o veritabilă campanie de prestigiu în recent încheiată Cupă a orașelor țiguri. În finală, după o netă victorie pe teren propriu (3-0), Newcastle a reperat victoria și la Budapesta, învingând pe Ujpest Dozsa cu 3-2. În fotografia noastră, un atac englez.



URMAȘUL LUI UWE SEELER. Iată-l în fotografia noastră, în plină acțiune, pe Gerhard Müller, unul dintre cei mai buni tunari ai fotbalului vest-german, demn urmaș al lui Uwe Seeler. Deși are numai 23 de ani, înaintașul lui F.C. Bayern München excelează printr-o maturitate tactică deosebită, pusă în valoare și de o vigoare athletică de tip Seeler. Müller este autorul golului pe care echipa R.F. a Germaniei l-a înscris în poarta Austriei, la Nürnberg, în minutul 88, în meciul contind pentru preliminariile campionatului mondial. Forța șutului său este deosebită și în meciurile pentru Bundesliga. În ultimele 12 jocuri, el a înscris nu mai puțin de 15 goluri.

MARILE VEDETE. Deși s-a scurs destul timp de când la Belgrad a avut loc spectaculosul meci între vestitele garnituri old-boys ale Angliei și Iugoslaviei, agențiile de presă continuă să pună la dispoziția revistelor ilustrate faze din acel meci îndelung aplaudat. Iată o acțiune a înaintașului englez Legatt, care se încheie cu un șut la poarta faimosului Vladimir Beara. Nu mai e cazul să subliniem frumusețea mișcării celor doi foști internaționali, care își păstrează suplețea, în ciuda anilor care au trecut.

SEPP MAYER SI MODA. Deși echipamentul pe care îl vedeți aparține unui portar și va păstra foarte puțin din frumusețea sa după primul plonjon, totuși, Sepp Mayer își face datoria, prezentându-l profesioniștilor și... amatorilor. Portarul echipei R.F. a Germaniei excelează întotdeauna nu numai prin paradele sale aplaudate, ci și prin ținuta sa deosebit de îngrijită în poartă, ceea ce justifică faptul că i s-a încredințat publicitatea în jurul tricoului alb-negru.





Antrenamente, antrenamente...

Steaşa este o echipă cu tradiție în handbalul românesc. Nu trebuie uitat faptul că fosta C.C.A. a cucerit ani de zile titlul național la handbal în 11. După «reprofilarea» handbalului în «11», titlul republican la «7» a fost monopolizat de Dinamo București. Acestui «monopol» i-a pus însă punct Steaşa care a început, în ultimele sezoane, să cam ia campionatul pe cont propriu.

Anul acesta lupta a fost extrem de grea (pentru prima dată s-au disputat trei tururi), Dinamo București rămânând principala și tradiționala adversară. Interesant de remarcat faptul că două meciuri, între cele două rivale, s-au terminat la egalitate, în al treilea victoria revenind la un punct diferență echipei Dinamo. Totuși, forța și valoarea Stelei, comportarea sa constantă pe parcursul întregului campionat, conștiinciozitatea jucă-



Cristian Gațu: *Scrisori de la admiratori din toate colțurile țării.*

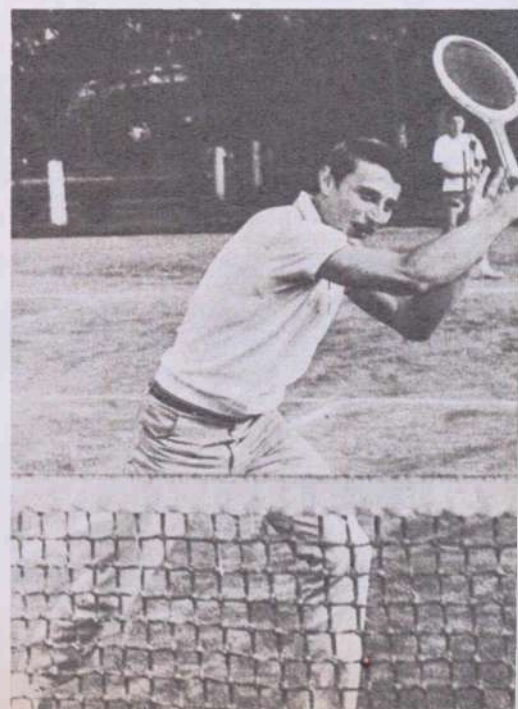
Gheorghe Goran: *Ultimele pregătiri pentru excursia de la sfârșitul săptămânii.*



Alexandru Dincă: *Chiar și portarul unei campioane începe cu o «încălzire» simplă.*



Ion Popescu: *«Sportul alb» — o adevărată recreație pentru un campion.*



STEAȘA — CAMPIONANĂ INAMOVIBILĂ ?

torilor la antrenamente, precum și pregătirea — de către antrenori — minuțioasă au constituit factorii principali ai succesului.

Echipa a manifestat, față de anul trecut, o evidentă îmbunătățire a sistemului defensiv, un mai mare aport fiind adus de tinerii jucători Goran, Marinescu, Popescu. De asemenea, valoarea, ca apărător, a lui Gruia a fost mai evidentă. Din păcate, forța de atac a echipei nu a crescut corespunzător cu cerințele unei campioane. Așa se explică faptul că antrenorii echipei care au știut și reușit să-l anihileze pe Gruia (vezi Dinamo București) au obținut câștig de cauză. În ceea ce privește finalizarea, e de remarcat că ceilalți jucători de la 9 metri — Speck, Savu, unsoi Goran și Coasă — nu dau încă randamentul scontat. De asemenea și aportul la semicerc al extremei ar fi putut fi mai mare. Despre Oțelea și Marinescu putem spune că și-au făcut pe deplin datoria alături în apărare cit și în atac.

Cum majoritatea componentelor echipei campioane sînt și membri ai lotului reprezentativ, sîntem convinși că elevii antrenorilor Thelmann și Nodea se vor pregăti în continuare cu cel puțin aceeași conștiinciozitate. Nu de altceva, dar campionatul mondial din 1970, din Franța, bate la ușă. Și nici J.O. de la München nu sînt prea departe...

Alexandru SIMOC



Marinescu: De data aceasta «arta» se află numai la 4 metri.



„RADIOGRAFIA“ CAMPIONANEI

Portari: Alexandru Dincă, născut în 1945, înălțimea — 1,80 m, subofițer; Ion Belu, 1947, 1,76 m, ofițer; Traian Popescu 1943, 1,81 m, student.

Jucători de cîmp: Cornel Oțelea, născut în 1940, înălțimea — 1,80 m, profesor de educație fizică, căpitanul echipei, cel mai vechi echipier al Stelei; Ion Popescu, 1941, 1,80 m, student la I.E.F.S.; Gheorghe Gruia, 1940, 1,92 m, ofițer; Gheorghe Goran, 1944, 1,79 m, profesor de educație fizică; Mihai Marinescu, 1944, 1,78 m, profesor educație fizică; Teodor Coasă, 1946, 1,90 m, profesor educație fizică; Iosif Iacob, 1939, 1,75 m, făcătuș; Dietrich Cristian, 1942, 1,80 m, profesor educație fizică; Günther Speck, 1945, 1,91 m, profesor educație fizică; Cristian Gațu, 1945, 1,79 m, inginer constructor; Olimpiu Savu, 1944, 1,83, profesor educație fizică și Rotaru Dumitru, 1947, 1,80 m, ofițer.

Antrenorii: Otto Thelmann și Olimpiu Nodea.
Medicul echipei — dr. Gheorghe Mănescu.
Campionă republicană în anii 1962, 1967, 1968, 1969.
Cîștigătoarea C.C.E. (1968) și actuala deținătoare a trofeului.

Gheorghe Gruia: Față în față cu schimbul II.



Dr. Gheorghe Mănescu: «Părinte» grijuliu cu băieții săi.

Cornel Oțelea: Un arbitru foarte «în temă».



Foto: Ion MIHĂICĂ

DUMITRU SIMION — *comuna Boldu.* Iată numele întregi ale fotbalistilor de la Rapid București, de care vă interesați: Necula Răducanu, Adrian Rămureanu, Nicolae Lupescu, Ion Motroc, Dan Coe, Ilie Greavu, Constantin Dinu, Ion Dumitru, Nicolae Adam, Alexandru Neagu, Teofil Codreanu, Constantin Năsturescu, Constantin Jamaischi, Ștefan Vasile.

FLORIAN EUGEN — *Bistrița.* Noi facem eforturi să-i satisfacem pe toți cititorii revistei. Tocmai de aceea nu ne putem ocupa numai de anumite sporturi și încercăm să fim prezenți cu cât mai multe. Dacă «Sport pe glob» din numărul trecut a fost pe placul dumneavoastră, vă promitem să vă oferim cit mai des asemenea pagini. Mai scrieți-ne.

NICULAE AVRAMESCU — *Buzău.* Celebrul fotbalist sovietic Lev Iașin va împlini la 22 octombrie 40 de ani. S-a născut la Moscova și profesia de bază este cea de electrician. A fost selecționat în «echipa lumii» și a primit titlul de cel mai bun fotbalist al Europei. Ne întrebați dacă vreunul dintre jucătorii noștri a reușit să înscrie un gol în poarta apărată de Iașin. Da. La 1 iunie 1957, la Moscova, cu prilejul meciului U.R.S.S. — România (1—1, în poarta echipei sovietice care a fost apărată de Iașin, golul nostru a fost înscris de Ene I).

VASILE RUNCU — *Iași.* Sînteți un pasionat colecționar de insignă sportive și ne întrebați dacă Turul ciclist al României, încheiat nu de mult, a avut și o insignă. Da, a avut și încă una foarte reușită. Nu o puteți procura, însă, de la noi, ci numai de la Federația de ciclism. Iată adresa federației: Str. Vasile Conta nr. 16, București.

IANCU LĂZĂROIU — *Timișoara.* Prietenul dumneavoastră este bine informat. Rugbiul a figurat în programul competițional la patru ediții ale Jocurilor Olimpice: Paris—1900, Londra—1908, Anvers—1920 și din nou la Paris în 1924. La Jocurile din 1924 a participat și reprezentativa de rugbi a României, care s-a clasat pe locul trei, după echipele S.U.A. (campionă olimpică) și Franței. Dar din... trei participanți.

SANDU BRAD — *Hunedoara.* Echipa cîștigătoare a «Cupei Campionilor Europeni» la fotbal nu participă la viitoarea ediție, direct în primul tur. Deținătoarea Cupei intră în întrecere începînd cu turul doi, indiferent dacă a mai cîștigat sau nu titlul de campioană a țării respective.

PAVEL ALEXANDRU — *Suceava.* 1) Ați citit într-o revistă veche despre «... o anume echipă de fotbal, Chinezul Timișoara» și ne întrebați dacă această formație a fost și campioană a țării. Da, și nu o dată, ci de șase ori consecutiv, în perioada anilor 1922—1927. 2) Ne pare foarte rău, dar nici o echipă de fotbal din Suceava nu a reușit să cîștige vreodată titlul de campioană a țării. Poate în viitor...

GRIGORE ANESIU — *Arad.* Ne rugați să vă confirmăm la «Posta redacției» faptul că fostul atacant al U.T.A.-ei, Bonihadi, a cucerit titlul de golgheter al campionatului nostru de fotbal în 1952 și 1953. Dacă am face acest lucru am avea discuții cu Titus Ozon, golgheterul din anii amintiiți mai sus, și cu siguranță, nu numai cu el. Bonihadi a fost și el golgheter, dar cu cîțiva ani mai înainte, mai precis în edițiile 1946/47 și 1947/48, cu 26 și respectiv, 49 de goluri, ediții în care titlul de echipă campioană a revenit fotbalistilor de la U.T.A. (pe atunci I.T.A.).

S a g a z i n



GOOOOL!

Cum puteam, oare, intitula această imagine pe care ne-a trimis-o corespondentul nostru din Cluj, fotoreporterul Fery Deak? Chiar dacă asemenea faze ar fi foarte frecvente pe terenurile noastre de fotbal nu ar fi deloc ușor pentru fotoreporteri să le înregistreze pe peliculă cu o asemenea claritate.

Pentru a vă satisface curiozitatea: portarul din fotografie este Ringheanu.

„MINIBOLIZII“



Popularitatea «zeului-automobil» continuă să crească incredibil, chiar și sub forma competițională a conducerii. Iată, în fotografie, un exemplu interesant. Anul acesta, în avanpremieră, s-au disputat «Mini 24 de ore de la Le Mans», pe circuitul de raliu din parcul Cormeille en Parisie. Minipiloții au avut de parcurs 88 de ture a circa 400 m fiecare, iar minibolizii pe care i-au stăpinit perfect erau, după cum se vede, replici exacte ale «monștrilor» autentici. Iată-l, în fotografie, pe «minipilotul» american Christopher Bass (10 ani!) din Detroit (nu e de mirare...) care ia startul.



PREMIUL I

Iată o excelentă fază de base-ball, sport care are multe asemănări cu oina noastră. Imaginea, expusă în salonul internațional de artă fotografică, deschis la Eindhoven, în Olanda, a adus realizatorului ei, italianului Giuseppe Vagga din Genova, premiul I.



SPORTUL PESTE TOT

În pofida greutăților pe care le întâmpină eroicul popor nord-vietnamez, sportul nu a fost uitat. Nu de mult a avut loc cel de-al treilea Turneu sportiv al militarilor nord-vietnamezi, la care au participat sportivi și sportive. În răzgul dintre două lupte militare Vietnamului democrat s-au întrecut în diverse probe sportive. Noi vă prezentăm o imagine din concursul fetelor care minuiesc arbaletetele.

Copiind desenul din stînga, caricaturistul OCTAVIAN COVACI a făcut, ca de obicei, 8 greșeli intenționate. Vă dorim succes în descoperirea lor.

8 GREȘELI...



„I se spune PROFESORUL”

de Marius POPESCU



Deși se apropie de patru decenii de viață, Constantin — fotbalist ca și mulți alții dar care spre deosebire de mulți alții a ieșit din anonim încă de la primele sale manifestări pe teren — se vrea să fie longeviv în sportul lui atât de preferat. El nu și-a pus bocancii în cul. Chiar după paisprezece ani prodigioși petrecuți la CCA și urmașoarea acesteia, Steaua, «Costic» activează acum, pentru cităva vreme, în Turcia. Deci, ne-a părăsit temporar, însă fără să omită să-și depene — cam prematur, ce-i drept, dar cu aerul și gândirea unui veritabil bun lucid — ... amintirile.

Da, amintirile sale. Și ele sînt destule. Care de care mai interesante, de fotbalist statornic, constănțean și eficient, de coleg ideal și altruist, apoi de cetățean iust și devotat celor mulți cărora li s-a simțit totdeauna extrem de obligat — spectatorilor și admiratorilor săi. Unele, foarte recente, sîntele dinaintea participării la perioade de aur a marelui său (și a noastră) echipe ca și (mai ales), din timpul acesteia, din memorabilele ei confruntări autohtone și internaționale. Amintiri pe care le-a expus, în timp și spațiu, inteligent și cu veridicitate, luxuriant și cu meticulozitate în rînduirea lor (ade-

sea cu binevenite efecte tragicomice) — lui Marius Popescu, de la «Sportul», iar dintr-un gazetar sportiv, care facilitează prin scrierile sale favorabil din ultimul timp în oficiosul sportului, se pare că va primi, cu osebire, datorită alegerii și scrierii lucrării li se spune PROFESORUL, un remarcabil plus de competență într-ale publicisticii.

Scrișă în sermonii moderne, presărată cu numeroase ilustrații această bună carte, prefăcută de girul greu al semnăturii lui Eugen Barbu, vine, totuși, meșteșug să mai umple și cel puțin rafuț încă destul de sărac al literaturii beletristice sportive de acest gen. Drept care, noi o recomandăm cu multă căldură, dar și așteptăm (fără nefericească și neplăcută lungire a... urechilor de atita așteptare) și alte asemenea biografii (mai mult sau mai puțin romanțate) ale fotbalistilor. Și mai mari, și mai mici decît cel care rămîne — ca primul adus erudiției sale — în fotbalul românesc, «profesorul»: internaționalul Gh. Constantin.

— GH. R. —



IVALITATE

De zece ani încoace, devenită deci tradițională, întilnirea de hochei de iarbă dintre reprezentativele feminine ale Angliei și R.F. a Germaniei frînește un interes major în mediul, totuși restrîns, al acestui interesant sport. Iată că anul acesta, la Leverkusen, jucătoarele vest-germane obținut pentru a doua oară victoria, cu 3-2. Interesant este și faptul că prea surprinzător la niște gospodine) că ele sînt de pe acum îni pentru a putea face deplasarea la prima ediție a campionatelor mondiale feminine, care vor avea loc în 1971. Nu e de mirare: federația sărăcuță, iar întrecerile vor fi găzduite de Noua Zeelandă!

AIE NEDORITĂ

Bucloacă ambarcație, caiacul. De acest lucru s-a convîns și sportivul soviet Vladimir Zemliakov, pe care îl puteți vedea în fotografia de mai jos. Participînd la un concurs internațional de caiac, disputat la Stockholm, caiacul Zemliakov s-a răsturnat, obligîndu-l pe conducătorul ei să facă o...baie nerîdă.

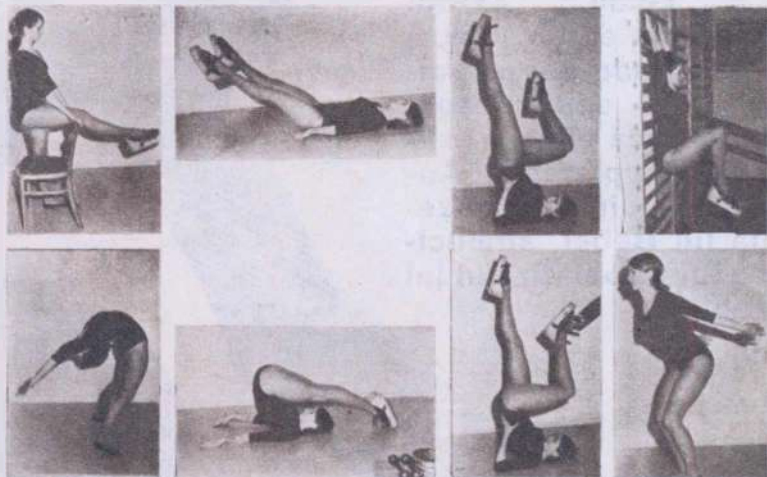


TRUP FRUMOS ȘI SANATOS

Programul 9

de prof. Lazăr BAROGA

EXERCIȚII DE CULTURISM PENTRU FEMEI (tinere și adulte)



Exercițiul 1. Din poziția șezînd, cu brațele sub coapsă, se va executa extensia gambei (se va executa separat pentru fiecare picior). 6-9 repetări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii cvadricepsi, tensor al fasciei lata.

Exercițiul 2. Din poziția culcat pe spate, ridicarea picioarelor la o înălțime de circa 20-30 cm. Se execută rotarea picioarelor (cercuri mici), 6-9 repetări, în 2 reprize, de fiecare sens. Se dezvoltă mușchii flexori ai coapsei și mușchii abdominali.

Exercițiul 3. Din stînd pe omoplați, picioarele sus, se execută imitarea mersului pe bicicletă. Se efectuează 9-16 mișcări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii flexori și extensori ai picioarelor.

Exercițiul 4. Din atîrnat la scara fixă, aducerea genunchilor la piept și menținerea poziției circa 3-5 secunde. Se execută 9-12 mișcări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii drepti abdominali.

Exercițiul 5. Din poziția stînd, brațele sus, se execută lăsarea pe spate (extensie), pînă cînd se ajunge cu palmele pe podea (podul). Exercițiul se efectuează de 3-4 ori, în 2 reprize, în scop compensatoriu.

Exercițiul 6. Din poziția culcat pe spate (brațele — lateral pe podea), ridicarea picioarelor și ducerea lor deasupra capului (pînă se atînga podeaua). Se efectuează 6-9 repetări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii drepti abdominali.

Exercițiul 7. Se repetă exercițiul nr. 3 din acest program 9, însă de data aceasta învingîndu-se și rezistența partenerului (aceiași număr de repetări).

Exercițiul 8. Sărituri consecutive în lungime, 10-15 sărituri, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii extensori ai picioarelor, în special.

Leția se va termina cu rotări de trunchi, de bazin și cu ample exerciții de respirație.

EXERCIȚII DE CULTURISM PENTRU BĂRBAȚI (tinere - adulți)

Exercițiul 1. Din poziția culcat pe o bancă înclinată, împingerea halterei. Se execută 9-12 repetări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii pectorali și fasciolele anterioare ale deltoizilor.

Exercițiul 2. Din stînd aplecat, se apucă haltera și se ridică numai prin forța brațelor (coatele pornesc spre sus), pînă cînd bara ajunge la nivelul pieptului. Se execută 6-9 repetări în 2 reprize. Se dezvoltă flexorii brațelor, fasciolele posterioare ale deltoizilor, rotundul mare și cel mic.

Exercițiul 3. Din poziția stînd, se împinge haltera pînă la nivelul ochilor, apoi la acest nivel se execută «cercușă» descrise de traiectoria axului halterei. Se execută 6-9 cercuri, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii deltoizi și tricepsii.

Exercițiul 4. Din stînd, bara ținută de brațele de-a lungul corpului, dar la spate, tragerea barei în sus. Se efectuează 8-9 trageri, în 2 reprize. Se dezvoltă flexorii brațelor, bicepsii și trapezii.

Exercițiul 5. Din stînd, cu bara pe spate, picioarele ușor depărlate, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Se efectuează 9-12 mișcări spre dreapta și stînga, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii sacrospinali, oblici abdominali și drepti abdominali.

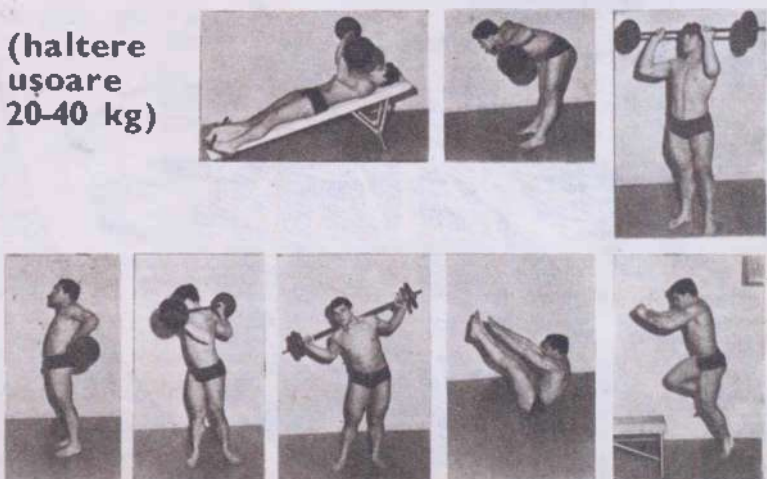
Exercițiul 6. Din stînd, cu bara pe spate, îndoiri laterale spre stînga și spre dreapta. Se efectuează 6-9 mișcări de fiecare parte a trunchiului, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii sacrospinali și oblici abdominali.

Exercițiul 7. Culcat pe spate, ridicarea brațelor și picioarelor simultan. Se efectuează 9-16 repetări, în 2 reprize. Se dezvoltă mușchii abdominali.

Exercițiul 8. Sărituri pe un picior, pe lada de gimnastică. Se execută 10-12 sărituri, în 2 reprize. Se dezvoltă, în special, mușchii extensori ai picioarelor.

Leția se termină cu alergare ușoară (3-5 minute) și cu ample mișcări de respirație.

(haltere ușoare 20-40 kg)



Eddy Merckx

A câștigat «Turul Franței», ediția 1969. Șchișându-și un portret, s-a spus despre Merckx că el «are ușurința și suplețea lui Anquetil, voința și dârzenia lui Bobet, strălucirea lui Coppi, fizicul lui Koblet».



SPORT