Międzynarodowe Stowarzyszenie
Motoryki Sportowej
IASK Library – Vol. 36

Polskie
Towarzystwo Ringo

Włodzimierz Starosta, Mariusz Wangryn

ABC polskiej gry w ringo

Metodyka nauczania techniki i taktyki

ABC of Polish ringo game

(methodology of technique and tactic teaching and improvement)

WARSZAWA 2012

**Publikacja pracy dotowana przez: Ministerstwo Sportu i Turystyki
Departament Rozwoju i Promocji Sportu ze środków państwowego
Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej**

Projekt okładki:	**Włodzimierz Starosta, Mariusz Wangryn**
Fotografie:	**Mariusz Wangryn**
Rysunki:	**Włodzimierz Starosta, Mariusz Wangryn, Zygmunt Olszewski**
Redaktor techniczny:	**Grzegorz Chmielewski, Mariusz Wangryn, Włodzimierz Starosta**
Skład komputerowy:	**Grzegorz Chmielewski, Mariusz Wangryn**
Korekta:	**Włodzimierz Starosta, Mariusz Wangryn, Krystyna Anioł-Strzyżewska**
Łamanie:	**Grzegorz Chmielewski**

Publikację niniejszą przygotowali członkowie Zarządu Polskiego Towarzystwa Ringo. Stanowi ona ich wkład w rozwój i popularyzację tej polskiej dyscypliny sportu wśród polskich dzieci i młodzieży, trenerów, nauczycieli, działaczy, wykładowców wyższych szkół wychowania fizycznego.

**Wszystkie prawa zastrzeżone wraz z prawem reprodukcji całości
lub części pracy w jakiejkolwiek postaci.**

Copyright © by Włodzimierz Starosta
**International Association of Sport Kinetics,
Trylogii Street 2/16, 01-982 Warsaw, Poland
Tel. (48 22) 834-08-12, Fax: (48 22) 835-09-77**

**Polskie Towarzystwo Ringo
www.ringo.org.pl
E-mail: info@ringo.org.pl**

All right reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilisation of this work in any form or any electronic, mechanical, or other means, now know or hereafter invented, including xerography, photocopying and recording, and in any information retrieval system, is forbidden without the written permission of the author.

Wydawca: Wydawnictwo „INTERGRAF"

Druk: Usługowy Zakład Poligraficzny „INTERGRAF"
21-560 Międzyrzec Podlaski, ul. Warszawska 33

ISBN: 978-83-62113-21-7

Spis treści

Wprowadzenie 6
1. Specyfika gry w ringo 7
1.1. Wszechstronność i uniwersalizm ruchowy 7
1.2. Symetria ruchów - techniki sportowej 9
1.3. Dostępność – ringo dla każdego 10
1.4. Charakterystyka gry w ringo 11
2. Walory gry w ringo 21
2.1. Prostota techniki gry 21
2.2. Powszechna dostępność gry 22
2.3. Ringo – gra bezinwestycyjna 23
3. Gra w ringo w systemie edukacji ruchowej osób różnego wieku 25
3.1. Wprowadzenie w problem 25
3.2. Sporty narodowe składnikiem modelu edukacji ruchowej dziecka 29
4. Podstawowe elementy techniki gry w ringo 33
4.1. Uwagi wstępne 33
4.2. *„Oswajanie”* z kółkiem 34
4.2.1. Ćwiczenia *„oswajające”* z kółkiem bez przemieszczania się 35
4.3. Nauczanie postawy i sposobów przemieszczania się po boisku 38
4.4. Nauczanie i doskonalenie chwytów 40
4.5. Nauczanie i doskonalenie rzutów 44
4.5.1. Uwagi ogólne 44
4.5.2. Rzut boczny albo z przed siebie 44
4.5.3. Rzut dyskowy 45
4.5.4. Rzut oszczepowy 46
4.5.5. Rzut górny lub z góry (zza głowy) 47
4.5.6. Uwagi metodyczne dotyczące nauczania i doskonalenia rzutów 48
4.5.7. Najczęściej popełniane błędy przy wykonaniu rzutów 49
4.6. Ćwiczenia doskonalące chwyty i rzuty kółka 49
4.6.1. Ćwiczenia wykonywane indywidualnie (bez współćwiczącego) 49
4.6.2. Ćwiczenia ze współćwiczącym 50
4.7. Nauczanie i doskonalenie serwisu (zagrywki) 53
4.7.1. Uwagi wstępne 53
4.7.2. Serwis sposobem bocznym 53
4.7.3. Serwis sposobem dyskowym 54
4.7.4. Serwis sposobem górnym 54
4.7.5. Ćwiczenia doskonalące technikę wykonania serwisów 54
5. Taktyka gry w ringo 57
5.1. Uwagi ogólne 57
5.2. Wskazówki dotyczące taktyki wykonania serwisu 58

5.3. Wskazówki dotyczące taktyki przyjmowania serwisu 58
5.4. Wskazówki dotyczące taktyki indywidualnego ataku 59
5.5. Indywidualny plan taktyki gry z konkretnym zawodnikiem 60
5.6. Rady mistrzów ringo dotyczące podstawowych zasad gry..... 61
6. Co to jest i jak kształtować *„czucie ringo”* i *„czucie boiska”*? 63
6.1. *„Czucie ringo”* 63
6.2. *„Czucie boiska”* 68
6.3. Znaczenie, rodzaje i treść rozgrzewki w grze sportowej ringo 69
7. Przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego uwzględniające nauczanie gry w ringo 73
Konspekt nr 1 73
Konspekt nr 2 75
8. Sprzęt do gry w ringo.....77
8.1. Boisko 77
8.2. Boisko do gry rekreacyjnej 78
8.3. Boisko do wyczynowej gry w ringo 80
8.4. Kółko do gry w ringo..... 80
8.5. Sprzęt pomocniczy 81
8.6. Boisko jako specyficzna tarcza 82
9. Gra w ringo jako sport uzupełniający w treningu zawodników różnych dyscyplin 85
10. Zdrowotne walory gry w ringo (K. Anioł-Strzyżewska) 89
11. Zawodnicy ringo w świetle wyników wybranych badań 93
1.1. Wpływ gry w ringo na układ krążenia (K. Anioł-Strzyżewska, A. Rakowski, Z. Tyc) 93
1.2. Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych u zawodników ringo (W. Starosta, A. Pionk, K. Anioł-Strzyżewska) 94
12. Kalendarium rozwoju polskiej gry w ringo w latach 1959-2012 (W. Starosta, K. Anioł-Strzyżewska) 97
13. Przepisy gry w ringo w języku polskim (W. Strzyżewski).....107
14. Zestaw komend stosowanych w sędziowaniu gry w ringo (W. Strzyżewski) 115
15. Ringo game rules (W. Strzyżewski).....121
16. W ringo graj ze mną – hymn polskiej gry sportowej w ringo.....129
17. Piśmiennictwo.....131

Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej w latach 1990 – 2012 135

„Sport jest eliksirem młodości,
a ringo to sport najbardziej
uniwersalny i dostępny dla każdego.
Ringo zapewnia pełną symetrię ruchów,
przez co przyspiesza rozwój czynnościowy mózgu"
[Starosta, 1995]

Wprowadzenie

Ringo – gra sportowa wymyślona przez znanego w Polsce i w świecie szermierza oraz dziennikarza – z wykształcenia ekonomistę – **mgr Włodzimierza Strzyżewskiego istnieje już ponad 50 lat**, a jako polski sport dla każdego od 1973 r. Od tego roku zaczęto organizować mistrzostwa Polski. Dzięki wyjątkowej aktywności, przedsiębiorczości i wytrwałości jego twórcy, a także licznej grupy działaczy przeprowadzono dotychczas **39 razy międzynarodowe mistrzostwa Polski, 8 razy mistrzostwa Europy i 5 razy mistrzostwa świata** (ostatnie przeprowadzono w Mińsku w 2011 r.). Ponadto, zorganizowano kilkaset zawodów o różnej randze: począwszy od mistrzostw osiedla do zawodów międzypaństwowych (m.in. Niemcy – Polska, Litwa – Polska, Polska – Białoruś, Polska – Republika Południowej Afryki), a nawet **mistrzostw świata Dziennikarzy**. Zawody organizowano w różnych krajach prawie wszystkich kontynentów.

Gra w ringo *„przebyła"* długą drogę ewolucyjną. Dla jej twórcy była elementem uzupełniającym trening szermierczy, później przekształciła się w znakomitą zabawę i **wspaniały sport rekreacyjny możliwy do uprawiania przez każdego i w każdych warunkach bez względu na porę roku**. Drugim nurtem ewolucyjnym była gra w ringo jako **sportu wyczynowego**. Wraz z rozwojem stosowanej techniki i taktyki zmieniano przepisy zawodów. **Obecnie ringo jest grą sportową o bogatej technice i taktyce, a jednocześnie o licznych walorach zdrowotnych.** Ta gra o charakterze indywidualnym i zespołowym wyraźnie okrzepła. Uprawiana jest w licznych krajach Europy, a w wielu pozaeuropejskich wzbudza coraz większe zainteresowanie. Powstałe dopiero w 1989 r. **Polskie Towarzystwo Ringo** i nieco później [1993] **Międzynarodowa Federacja Ringo** (International Ringo Federation) organizują co roku liczne zawody różnego szczebla, a sporadycznie wielkie międzynarodowe zawody najwyższej rangi, tj. spotkania międzypaństwowe, jak też mistrzostwa Europy i świata.

Ten oryginalny polski pomysł wart jest znacznie większej promocji niż dotychczas, gdyż nadaje się na sport narodowy. Szczególnie, w świetle systematycznie obniżającej się aktywności ruchowej społeczeństw wielu krajów i związanej z nią zmniejszającej się odporności na choroby cywilizacyjne, jak też wzrastającej liczby osób z nadwagą (prawie 50% populacji Polski). Według Autora tej gry: ***„ringo jest darem dla Polski i świata" i „najbardziej demokratycznym ze sportów"*** [Strzyżewski, 1972, 1979, 1999]. Wymagana podczas gry w ringo aktywność ruchowa wpływa korzystnie na wszystkie układy i **narządy** człowieka (**Ryc. 1.)**.

Ryc. 1. Wpływ aktywności ruchowej, w tym gry w ringo, na poszczególne układy oraz organy człowieka [Starosta, 2000]

„Ringo rozwija wszystkie cechy potrzebne człowiekowi we współczesnej cywilizacji".
[prof. dr hab. Zenon Ważny,
lekkoatleta–olimpijczyk]

1. Specyfika gry w ringo

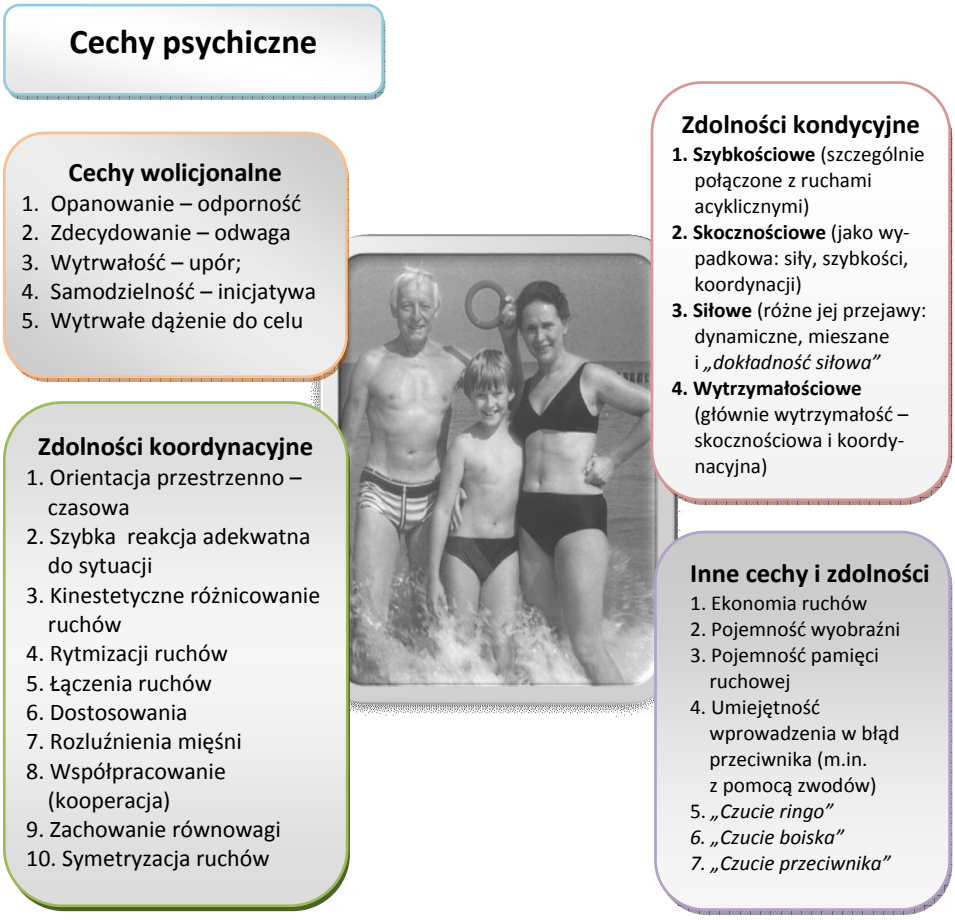
1.1. Wszechstronność i uniwersalizm ruchowy

Walorem ringo jest uniwersalizm ruchowy. Gra ta wymaga dużej wszechstronności ruchowej, a jednocześnie sprzyja jej kształtowaniu. Na wszechstronność tę składa się zestaw rozmaitych zdolności ruchowych i cech psychicznych **(ryc. 2).** Powodzenie w grze zapewniają następujące zdolności koordynacyjne: **orientacja przestrzenno-czasowa, szybka i adekwatna do sytuacji reakcja, kinestetyczne różnicowanie ruchów, rytmizacja ruchów, dostosowanie** (adaptacja)**, współpracowania** (podczas gry w dwójkach i trójkach), **rozluźnianie mięśni i zachowanie równowagi. Spośród 11 zdolności koordynacyjnych podczas gry w ringo, na wysokim poziomie zaawansowania, niezbędne jest przejawianie aż 9 z nich**. Dyscyplina ta wymaga też przejawiania wszystkich zdolności kondycyjnych: szybkości, wytrzymałości, skoczności, siły i wyjątkowej dokładności siłowej, by rzucając ringo *„posłać"* je z optymalną szybkością dla danej sytuacji na boisku.

Sukcesy w ringo umożliwia optymalna kompozycja zdolności ruchowych i cech psychicznych. Wiodące miejsce wśród pierwszych zajmują: **szybkość ruchów i reakcji** oraz ich adekwatność do zaistniałej sytuacji na boisku, **orientacja przestrzenno-czasowa, kinestetyczne różnicowanie ruchu, zachowanie równowagi**, a wśród drugich: **odporność psychiczna** (inaczej zdolność do regulowania emocjami), **antycypacja** (przewidywanie działania przeciwnika), **wytrwałe dążenie do celu, upór**. Zdolności i cechy te są coraz bardziej niezbędne współczesnemu człowiekowi w życiu codziennym i pracy zawodowej.

Zdobywanie punktów podczas gry w ringo wymaga szybkiego poruszania się na boisku, przejawiania szybkości dynamicznej i racjonalnego przemieszczenia się tam, gdzie rzucone zostało ringo przez przeciwnika. **Odniesienie zwycięstwa wymaga umiejętności przewidywania działania przeciwnika –** *„odgadywania – czytania jego zamiarów".* Umiejętność tę nazywa

się **antycypacją**. Jest ona kompleksowa, podatna na kształtowanie i doskonalenie w procesie treningowym. Umożliwia skuteczniejsze zachowanie się na boisku, a więc częstsze odnoszenie sukcesów. W języku potocznym określają ją *„sprytem”.* Łączy się ona ściśle z możliwością stosowania skuteczniejszej taktyki gry w stosunku do konkretnego przeciwnika. Przejawianie antycypacji wymaga specyficznej inteligencji ruchowej i umiejętności taktycznego myślenia. Bez nich niemożliwe jest osiągnięcie wysokiego poziomu *„czucia ringo”.*



Ryc. 2. Cechy psychiczne i zdolności ruchowe niezbędne podczas gry w ringo [Starosta, 2011]

Gra w ringo wymaga i rozwija **dużą dokładność ruchów**. Jeden z podstawowych elementów techniki gry – **rzut winien być celny** (w miejsce nieosiągalne przez przeciwnika) **i wykonany w minimalnych jednostkach czasu**, by przeciwnik nie miał możliwości podjęcia skutecznego przeciwdziałania związanego z chwyceniem kółka. Dokładność tę (limitowaną czasem) przejawiać trzeba podczas całego spotkania niezależnie od: czasu jego trwania, narastającego zmęczenia, samopoczucia, wielkości emocji, uzyskanego wyniku i wielu innych uwarunkowań obiektywnych oraz subiektywnych. **Zakres wahania dokładności w decydujący sposób wpływa na wynik gry i przesądza o wygranym secie czy meczu, a więc o sukcesie.** W ten sposób, odniesienie zwycięstwa w zawodach z dużą liczbą uczestników wymaga wysokiego poziomu **wytrzymałości koordynacyjnej i odporności psychicznej**. Mecz w ringo trwa – w zależności od poziomu ich zaawansowania sportowego – średnio od 10-15 minut. Podczas niektórych zawodów, aby dostać się do finałowej grupy zawodników trzeba wygrać jednego dnia od 7 do 18 meczów. Liczba rozegranych meczów zależy od liczby uczestników zawodów w konkretnej grupie wiekowej.

1.2. Symetria ruchów - techniki sportowej

Gra w ringo w zasadzie **nie wymaga symetrii ruchów, tj. jednakowej lub zbliżonej sprawności obu rąk**. Zawodnik jednoręczny, a więc grający wyłącznie prawą lub lewą ręką też może osiągnąć sukces. Jednak, nie zawsze może on sukces ten powtórzyć, gdyż jego przeciwnicy obserwują jego umiejętności i ustalają słabe strony. **Nie symetryzując swych umiejętności technicznych (nie wyrównując sprawności rąk) pozostanie on zawodnikiem niepełnowartościowym**. Racjonalnie myślący przeciwnik potrafi tę jednostronność wykorzystać i zdobyć przewagę. Trudno bowiem skutecznie *„przykryć"* całe boisko posługując się wyłącznie wiodącą ręką, szczególnie w walce z równorzędnym i oburęcznym przeciwnikiem.

Wysoko zaawansowani zawodnicy kształtują u siebie zbliżoną sprawność obu rąk. Zapewnia im ona nie tylko większą wszechstronność techniczną poszerzając znacznie zakres działań taktycznych, ale też **równomierny czynnościowy rozwój obu półkul mózgowych. Podnosząc sprawność *„gorszej"* – *mniej sprawnej* ręki, dzięki zjawisku przenoszenia (transferu), znacząco zwiększamy dokładność ruchów ręki wiodącej**. Dowodzą tego wyniki licznych badań i eksperymentów pedagogicznych prowadzonych na zawodnikach różnych dyscyplin sportu [Starosta, 1975, 1990, 2003, 2008], w tym też uprawiających ringo. Wynikało z nich, **iż symetryzacja techniki sportowej po-**

zytywnie wpływała na efektywność gry zawodników niezależnie od ich: wieku, poziomu zaawansowania, płci, przygotowania technicznego. Przy tej okazji podnosił się też poziom specyficznych wrażeń kinestetycznych składających się na *„czucie ringo"* i *„czucie boiska",* bez których trudno sobie wyobrazić wysoki poziom mistrzostwa technicznego [Starosta, Strzyżewski, 2001].

W ramach wymaganej w ringo wszechstronności ruchowej mieści się też umiejętność wykonywania podstawowych elementów technicznych: rzutów i chwytów prawą i lewą ręką. Jest to szczególnie niezbędne w grze pojedynczej, w której zawodnik winien *„obronić"* całe swoje boisko przed upadkiem na nim ringo (prostokąt o wielkości 8 x 9 m a więc aż 72 m^2). Przy spotkaniu zawodników jednoręcznych z oburęcznymi, przeważnie zwycięstwo odnoszą ci ostatni. **Wyższy poziom symetrii ruchów umożliwia wykonanie podstawowych elementów technicznych z równym powodzeniem prawą i lewą ręką.** Tym wyróżniał się twórca tej dyscypliny sportowej – W. Strzyżewski. Ponadto, umożliwia to **wykorzystanie symetrii ruchów – jako skutecznego elementu (manewru) taktycznego**.

Doceniając wartość symetryzacji techniki gry w ringo w przepisach dotyczących zawodów uwzględniono możliwość stosowania wymagania przejawiania przez ich uczestników oburęczności. Wymaganie to dotychczas stosowano jedynie na zawodach niskiej rangi m.in. w mistrzostwach osiedla Ruda w Warszawie. Chociaż, w niektórych grupach szkoleniowych wymaganie to stosowano podczas zajęć treningowych i zawodów. Efekty tego wdrożenia potwierdziły znaczące polepszenie dokładności ruchów i poziomu techniki. Miało ono pewien wpływ na osiągane wyniki sportowe na międzynarodowych mistrzostwach Polski.

1.3. Dostępność – ringo dla każdego

Podstawowymi elementami techniki gry w ringo są naturalne ruchy człowieka: bieg, skok, rzut, chwyt. Każdy człowiek zetknął się nimi wcześniej w życiu codziennym i podczas zajęć z wychowania fizycznego w przedszkolu i szkole. Posiadając średni poziom sprawności ruchowej – elementarnej techniki gry w ringo, z zachowaniem podstawowych przepisów nauczyć się można w czasie 15-20 minut. Sprzyjają temu proste przepisy i elementy techniczne gry. Ta bliska perspektywa sprawdzenia swoich możliwości ruchowych i porównania się z przeciwnikiem zachęca i przyciąga osoby różnego wieku. Dlatego, **gra w ringo jest sportem dla każdego, niezależnie od jego wieku**. Zawody organizowane w ringo mają przeważnie otwarty charakter, tj. każdy

może w nich uczestniczyć. Rozgrywane są często aż w 19-30 kategoriach wiekowych, począwszy **od 7 roku życia**, na weteranach kończąc (osobach powyżej 65 roku życia). W zawodach uczestniczą często osoby nawet po przekroczeniu 70 roku życia. Jest to więc spotkanie kilku pokoleń. **Podobnej szansy nie stwarza chyba żadna inna dyscyplina sportowa.**

Grę w ringo można zaliczyć do grupy sportów *„uniwersalnych”,* tj. nadających się dla a osób różnego wieku, a więc dla wielopokoleniowej rodziny i na wszystkie pory roku. Specjalnie dla rodzin utworzono dwie kategorie trójek rodzinnych, w których uczestnicy walczą o medale nawet podczas zawodów mistrzowskich najwyższej rangi, tj. mistrzostw Polski, Europy i świata. W jednej kategorii udział biorą rodzice z dzieckiem lub dzieci (do lat 15) z jednym z rodziców, a w drugiej rodzice (lub rodzic) i dzieci powyżej 16 lat. Co kilka lat organizowane były **Światowe Turnieje Rodzinne**. Możliwość porównania swych umiejętności, niezależnie od wieku i płci, sprawia, iż gra w ringo nabiera głębokiego sensu społecznego i psychologicznego oraz **niezwykłych walorów sprzyjających integracji** np. rodziny lub innych grup (m.in. takich jak społeczność osiedlowa, wczasowicze itp.). Jest to ważne w dobie narastającej tendencji do dezintegracji i rozwodów. Części z nich udałoby się uniknąć dzięki wykorzystaniu skutecznego integratora, jakim może być sport, a w jego ramach gra w ringo. Walor ten nie został jeszcze właściwie doceniony przez specjalistów wychowania fizycznego, sportu, rekreacji i in.

Powszechna dostępność gry w ringo sprawia, iż włącza się ją do programu różnych imprez (m.in. festynów rekreacyjnych, Światowych Igrzysk Polonijnych), a nawet imprez towarzyszących Igrzyskom Olimpijskich (prezentowane było w Montrealu, Monachium, Moskwie, Atlancie, Sydney). Gra w ringo jest też znakomitą formą aktywności ruchowej na plaży. Mogłaby z powodzeniem konkurować z siatkówką plażową, gdyby miała choć niewielką część tej promocji.

1.4. Charakterystyka gry w ringo

1.4.1. Celem gry jest zdobycie 15 punktów. Gra łączy się z obroną własnego pola i takich rzutów z niego, by ringo upadło na boisko przeciwnika. Za każdy błąd przeciwnika zdobywa się punkt, a traci za błąd własny. Ringo ma masę (ciężar) wynoszący 160 do 165 g. **Boisko dla gier zespołowych (dwójek i trójek) ma wymiary 9 m x 18 m, a indywidualnych od 6 m x 12 m do 8 m x 18 m. Jego wielkość zależna jest od wieku zawodników, podobnie jak wysokość siatki (linki) oddzielającej przeciwników. Ringo jest jedyną grą sportową,**

w której w znaczącym zakresie wielkość boiska i wysokość siatki uzależniono od rozwoju fizycznego i ruchowego ćwiczącego, a szczególnie dziecka (tab. 1). Ringo jest grą sportową o charakterze indywidualnym i zespołowym (dwójki jednej płci, dwójki mieszane, trójki, trójki rodzinne). W zależności od liczby zawodników różna jest wielkość boiska (**ryc. 3**) jaką winni oni *„obronić”* (od 27 m^2 w trójkach do 72 m^2 w grze indywidualnej). *„Przykrycie”* takiej powierzchni boiska wymaga przejawiania wysokiego poziomu szybkości reakcji i ruchów oraz licznych zdolności ruchowych.

Tabela 1. Kategorie wiekowe uczestników zawodów w ringo i odpowiednia do nich wielkość boiska i wysokość siatki [Starosta, Wangryn, 2011]

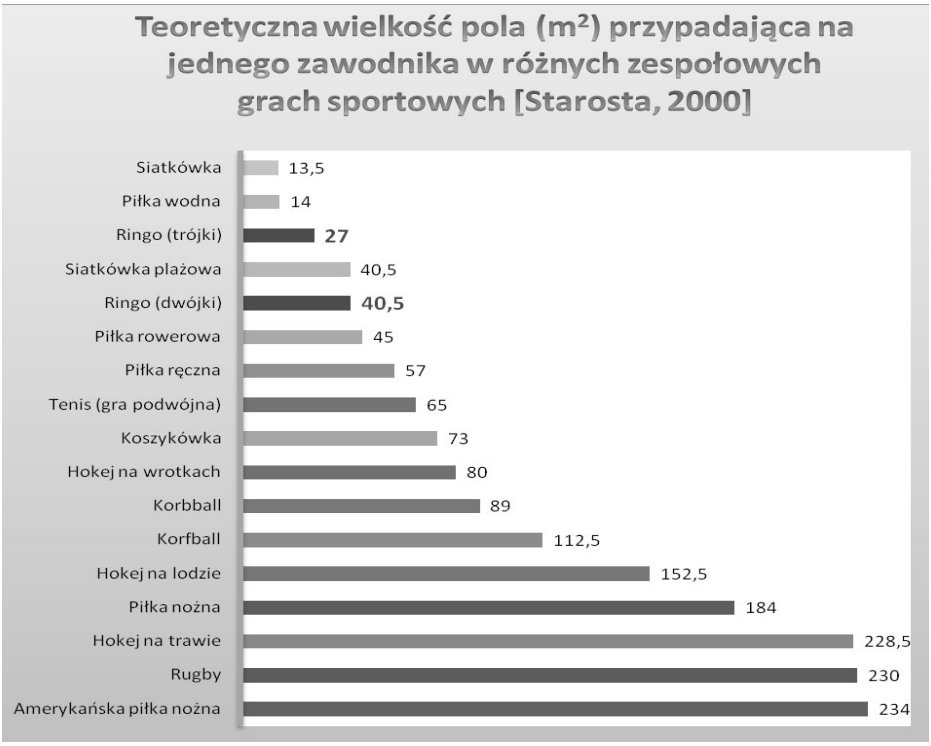
L.p.	Nazwa kategorii	Wiek w latach	Wysokość siatki	Wymiary boiska
Kategorie indywidualne				
1	Żaczka	do 10 lat	200 cm	6 x 12 m
2	Żak	do 10 lat	200 cm	6 x 12 m
3	Młodziczka	11 - 13	224 cm	7 x 14 m
4	Młodzik	11 - 13	224 cm	7 x 14 m
5	Kadetka	14 - 16	243 cm	8 x 16 m
6	Kadet	14 - 16	243 cm	8 x 16 m
7	Juniorka	17 - 19	243 cm	8 x 18 m
8	Junior	17 -19	243 cm	8 x 18 m
9	Otwarta kobiet	20 - 29	243 cm	8 x 18 m
10	Otwarta mężczyzn	20 - 35	243 cm	8 x 18 m
11	Amazonki	30 – 39	243 cm	8 x 16 m
12	Oldboy	36 – 45	243 cm	8 x 16 m
13	Seniorki	40 – 49	243 cm	8 x 16 m
14	Seniorzy	46 – 56	243 cm	8 x 16 m
15	Weteranki I	50 – 59	243 cm	7 x 16 m
16	Weterani I	57 – 67	243 cm	7 x 16 m
17	Weteranki II	60 i więcej lat	243 cm	7 x 14 m
18	Weterani II	68 i więcej lat	243 cm	7 x 14 m

L.p.	Nazwa kategorii	Wiek w latach	Wysokość siatki	Wymiary boiska
Kategorie dwójkowe				
19	Szkolne dwójki dziewcząt	do 16 lat	243 cm	9 x 18 m
20	Szkolne dwójki chłopców	do 16 lat	243 cm	9 x 18 m
21	Szkolne dwójki mieszane	do 16 lat	243 cm	9 x 18 m
22	Dwójki kobiet	od 16 lat	243 cm	9 x 18 m
23	Dwójki mężczyzn	od 16 lat	243 cm	9 x 18 m
24	Dwójki mieszane	od 16 lat	243 cm	9 x 18 m
Kategorie trójkowe				
25	Szkolne trójki mieszane	do 16 lat	243 cm	9 x 18 m
26	Trójki mieszane	od 16 lat	243 cm	9 x 18 m
Trójki rodzinne				
27	Trójki rodzinne I	dzieci do lat 15, wiek rodziców dowolny (gra 1 kółkiem)	243 cm	9 x 18 m
28	Trójki rodzinne II	dzieci od 16 lat i więcej, wiek rodziców dowolny (gra 2 kółkami)	243 cm	9 x 18 m
29	Trójki rodzinne kobiet (matka, córka i wnuczka)	Wiek uczestników dowolny, gra 1 lub 2 kółkami	243 cm	9 x 18 m
30	Trójki rodzinne mężczyzn (ojciec, syn i wnuk)	Wiek uczestników dowolny, gra 1 lub 2 kółkami	243 cm	9 x 18 m
Kategorie niepełnosprawnych				
31	Trójki dowolne na wózkach inwalidzkich	Gra według odrębnego regulaminu zawodów		
32	Trójki dowolne sprawnych inaczej	Gra według odrębnego regulaminu zawodów		

Elementarna postać gry wymaga opanowania właściwie jedynie jednego rodzaju rzutu i chwytu. Wyższy poziom zaawansowania wymaga opanowania sporej liczby elementów technicznych ujętych w cztery grupy: **rzutów, chwytów, zwodów i serwisów** (ryc. 4). W każdej grupie znajduje się znaczna liczba rodzajów wykonania poszczególnych elementów, wśród nich znaczące

miejsce zajęły najważniejsze – rzuty: **boczny, dyskowy, oszczepowy i górny**. Była to pierwsza próba klasyfikacji elementów technicznych [Starosta, Strzyżewski, 2001]. Ich opanowanie wymaga systematycznego treningu i określonego poziomu zdolności koordynacyjnych. O wartości technicznej zawodnika, a także o jego przyszłych sukcesach decyduje poprawne opanowanie niemal wszystkich z nich, a także umiejętne ich wykorzystanie podczas gry w zależności od umiejętności i taktyki przeciwnika.

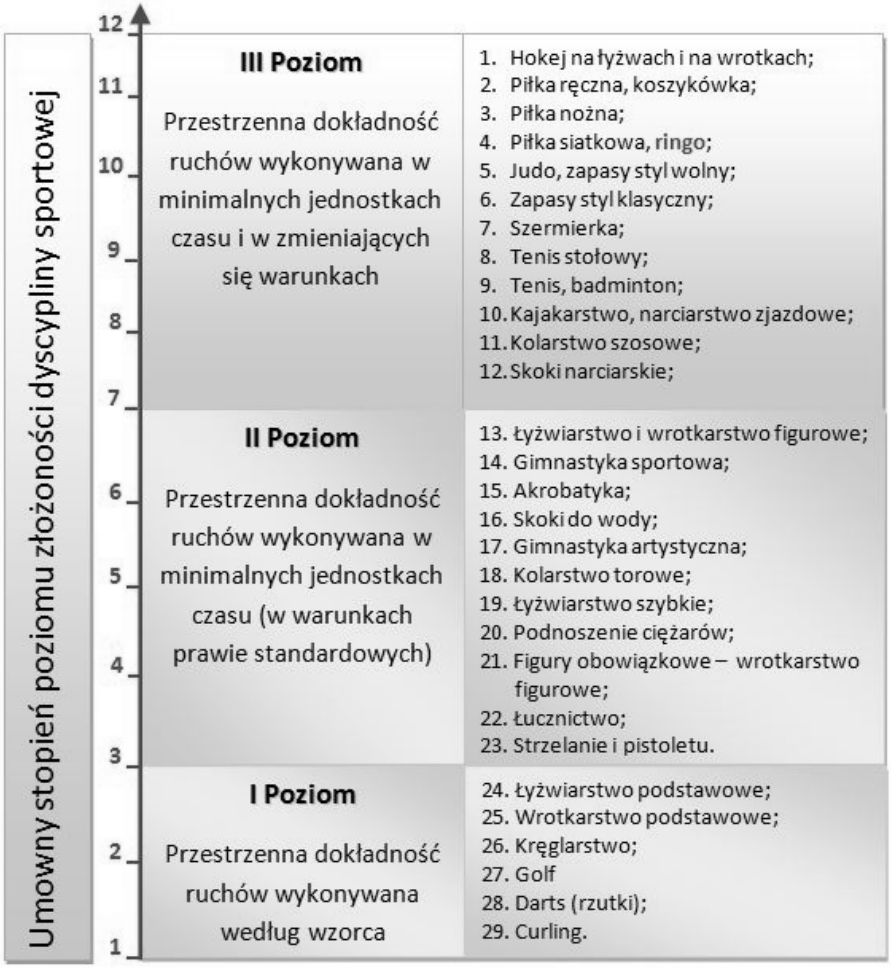
1.4.2. Gra w ringo wyróżnia się **brakiem kontaktu fizycznego z przeciwnikiem** (zawodników dzieli siatka). Zmniejsza to możliwość odniesienia urazów wynikających ze zderzenia się z przeciwnikiem lub twardą nawierzchnią boiska. Większość zawodów w tej dyscyplinie rozgrywa się na boisku trawiastym. Nie ma mowy o przejawianiu się w tej grze brutalności wynikającej z fizycznego kontaktu z przeciwnikiem.



Ryc. 3. Teoretyczna wielkość pola (m^2) przypadająca na jednego zawodnika w ringo i w różnych zespołowych grach sportowych [Starosta, 2000]

Ryc. 4. Elementy techniczne stosowane podczas gry w ringo [Starosta, 2001]

1.4.3. Ringo jako gra sportowa **wymaga przejawiania koordynacji ruchowej na najwyższym, tj. trzecim poziomie (ryc. 5).** Do tej złożonej koordynacyjnie grupy należą m.in. wszystkie indywidualne i zespołowe gry sportowe. Oznacza to, iż gra w nich wymaga przejawiania ruchów dokładnych i szybkich wykonywanych w zmiennych warunkach. Jako taka rozwija też koordynację ruchową w zakresie tych trzech poziomów. Tak wysoka lokalizacja tej gry sportowej narzuca też pewne rygory dydaktyczne, a więc stopniowanie złożoności w nauczaniu elementów technicznych, ale także przechodzenia we



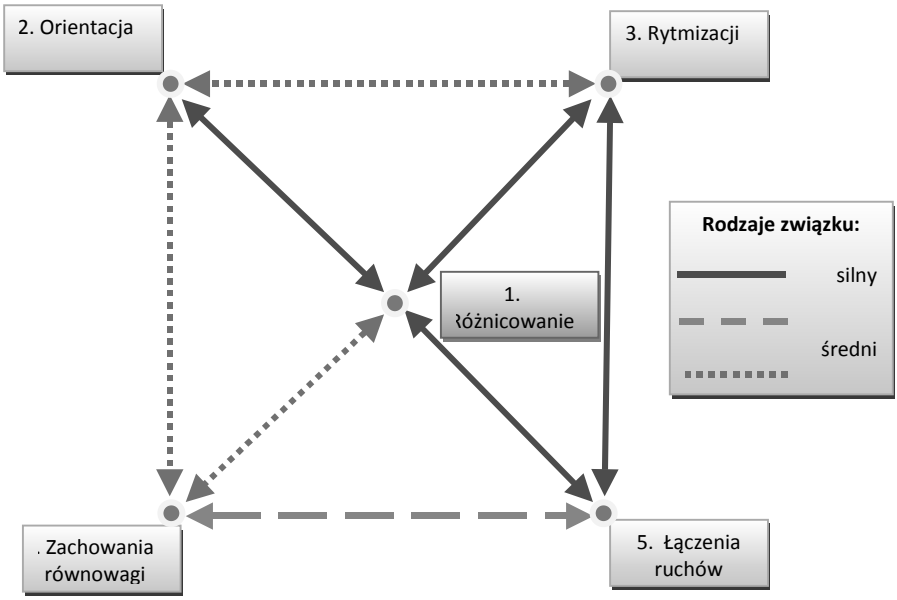
Ryc. 5. Orientacyjna klasyfikacja wybranych dyscyplin sportowych w zależności od ich stopnia złożoności technicznej – poziomu koordynacji ruchowej według koncepcji W. Farfela i w interpretacji W. Starosty [Starosta, 2000]

właściwym czasie od jednego do następnego poziomu koordynacji ruchowej. Podczas nauczania każdego ćwiczenia najpierw wymagamy poprawnego, a więc bardzo dokładnego (I poziom koordynacji – dokładność ruchów według wzorca) wykonania wszystkich jego części (fragmentów). Opanowanie takiej realizacji techniki ruchu umożliwia przejście do połączenia go ze stopniowo wzrastającą szybkością (II poziom koordynacji – dokładność ruchów wykonywanych w minimalnych jednostkach czasu)). Jeśli przy zwiększeniu szybkości ruchu pojawią się błędy, niezbędny jest powrót do takiej jego szybkości, przy której udaje się ćwiczącemu zachować wysoką jego dokładność (I poziom). **Jest to wyjątkowo ważny etap nauczania ruchu od którego zależy późniejsze mistrzostwo techniczne**. Szybkość wykonywanych elementów technicznych winna być dostosowana do możliwości ćwiczącego, a więc indywidualnie zróżnicowana. **W III etapie (ostatnim) nauczania techniki ruchu wymagamy dokładnego i szybkiego wykonania ćwiczeń w zmiennych warunkach. Etap ten wymaga długotrwałego okresu doskonalenia techniki ćwiczenia, a jego szczytem jest osiągnięcie mistrzostwa technicznego dostępnego jedynie zawodnikom najbardziej wytrwałym i najzdolniejszym.**

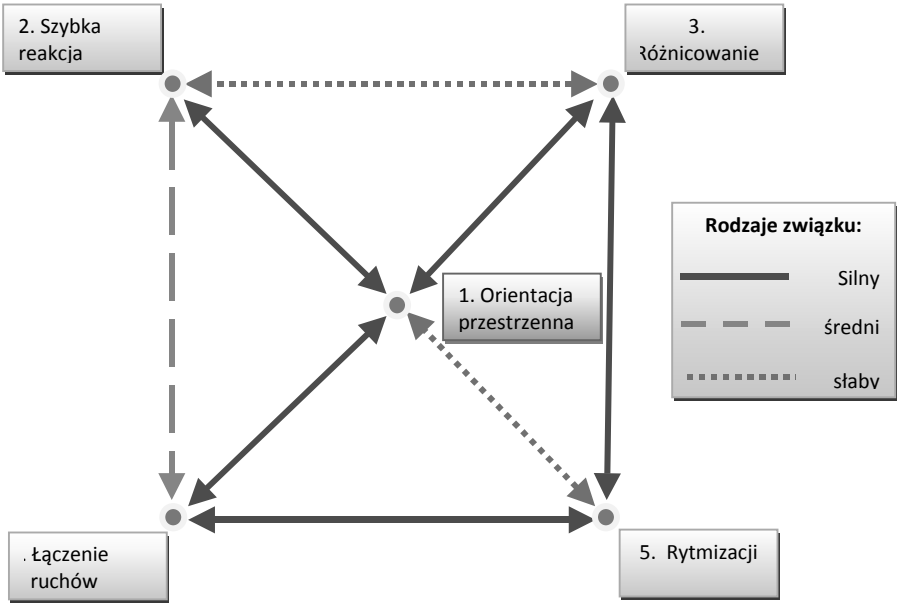
Opanowanie dużej liczby elementów technicznych i stosowanie ich podczas gry w ringo umożliwia wszechstronne doskonalenie rozmaitych zdolności koordynacyjnych. Wśród wiodących szczególne miejsce zajmuje szybkość reakcji i ruchów umożliwiająca chwycenie ringo w każdym miejscu boiska. Podczas długo trwającej walki sportowej o zwycięstwie decydować może **wytrzymałość koordynacyjna zapewniająca w każdej części seta dokładność ruchów**, tj. precyzyjne sterowanie kółkiem i *„posłanie”* go tam, gdzie jest to najkorzystniejsze.

Na odniesienie sukcesu w grze w ringo w znaczący sposób wpływa też poziom zdolności koordynacyjnych zawodnika. Im wyższy jest ten poziom, tym większe szanse na odnoszenie znaczących sukcesów sportowych. Poziom ten ujawniać się winien w ramach optymalnej ich kompozycji. Kompozycja ta może mieć różną hierarchię wiodących zdolności koordynacyjnych zależną od wykonywanego elementu technicznego. Oznacza to, iż wykonanie każdego elementu technicznego wymaga innej ich hierarchii. Wyjątkowo kontrastowej hierarchii wiodących zdolności koordynacyjnych wymaga wykonywanie rzutów **(ryc. 6)** i chwytów **(ryc. 7).** W grze w ringo istotne znaczenie posiadają też niektóre wskaźniki somatyczne. Wiodące miejsce wśród nich zajmują: **wysokość ciała i zasięg ramion**. Umożliwiają one wykonywanie rzutów nisko nad siatką, dokładniejsze *„przykrycie”* powierzchni boiska i takie sterowanie kółkiem, by parabola jego lotu zaczynała się w jak najwyższym punkcie i kończyła się pod dużym kątem w stosunku do powierzchni boiska.

12,5x8 proszę zmieścić ten rysunek w takim polu. Kolejny też. Dziękuję



Ryc. 6. Związek wiodących zdolności koordynacyjnych podczas gry w ringo przy wykonywaniu rzutów [Starosta, 2001]



Ryc. 7. Związek wiodących zdolności koordynacyjnych podczas gry w ringo przy wykonywaniu chwytów [Starosta, 2001]

1.4.4. Ringo wymaga dużej dokładności ruchów, uzewnętrzniającej się głównie przy wykonaniu serwisów i rzutów w miejsce boiska niedostatecznie *„strzeżone”* przez przeciwnika. Rzut winien być celny i wykonany w minimalnych jednostkach czasu, by przeciwnik nie miał możliwości podjęcia przeciwdziałania związanego z chwyceniem ringo. **Dokładność tę (limitowaną czasem) przejawiać trzeba podczas całego spotkania (seta lub ich serii) niezależnie od czasu jego (ich) trwania, narastającego zmęczenia, samopoczucia, uzyskanego wyniku i wielu innych uwarunkowań obiektywnych oraz subiektywnych**. Zakres wahania dokładności (poziomu stabilności) w decydujący sposób wpływa na wynik gry i przesądza o sukcesie. Odniesienie zwycięstwa w turnieju z dużą liczbą uczestników wymaga **wysokiego poziomu wytrzymałości koordynacyjnej i odporności psychicznej**. Mecz w ringo podczas zawodów trwa w zależności od przygotowania zawodników od 10 do 15 minut i by dostać się do finału **trzeba wygrać jednego dnia od 7 do 18 meczów.**

„Ringo to tak znakomita forma sportu,
iż musi trafić na szkolne boiska"
[Z. Cendrowski, wieloletni Prezes SZS,
redaktor naczelny czasopisma „Lider"]

2. Walory gry w ringo

Ringo w stosunkowo krótkim czasie przekształciło się z zabawy w dyscyplinę sportową, która stała się popularna wśród przedstawicieli różnych pokoleń (czasami w jednej drużynie grały osoby z 2-3 pokoleń) wielu krajów świata. **Stało się to bez jakiejkolwiek promocji ze strony środków masowego przekazu interesujących się, przede wszystkim olimpijskimi dyscyplinami sportowymi**, **a szczególnie piłką nożną.** Ten ***„zachwyt"*** zawężoną liczbą dyscyplin odbywa się kosztem innych sportów korzystnych dla wszechstronnego rozwoju człowieka, głównie obniżenia poziomu zdrowotności społeczeństwa, nie tylko naszego kraju, w tym też szybkiego zwiększenia się liczby osób z nadwagą. Fakt ten tłumaczyć można **niedostrzeganiem takich walorów gry w ringo, jakich nie posiada wiele innych uznanych dyscyplin sportowych, w tym też tych włączonych do programu igrzysk olimpijskich**. Powstaje pytanie: ***dlaczego wywołuje zainteresowanie i czym przyciąga ringo?*** Przyczyn tego faktu jest wiele. Z konieczności skupię się jedynie na najważniejszych, które zapewnić mogą dalszą wzrastającą popularność gry w ringo wśród naszego społeczeństwa.

2.1. Prostota techniki gry

Głównymi elementami techniki gry w ringo są rzut i chwyt. Niemal każdy człowiek, w takiej czy innej postaci zetknął się z nimi już wcześniej, w codziennym życiu czy też podczas zabaw w przedszkolu, czy zajęć z wychowania fizycznego w szkole. Dlatego, posiadając średni poziom sprawności ruchowej **elementarnej techniki gry w ringo, z zachowaniem podstawowych przepisów, nauczyć się można w czasie 10-15 minut**. Sprzyjają temu stosunkowo proste zasady gry. Dzięki czemu po 20 minutach nauczania przez doświadczonego instruktora, nowicjusz może nawet rozegrać mecz w ringo. Perspektywa sprawdzenia swoich możliwości ruchowych i porównania się z przeciwnikiem (też początkującym) zachęca i przyciąga osoby różnego wieku jak

przysłowiowy magnes. Tym bardziej, iż w **kodzie genetycznym człowieka nie została jeszcze wyhamowana potrzeba poruszania się i instynkt walki. Takiej niemal *„błyskawicznej”* możliwości adaptacji do wymagań nie stwarza żadna inna gra sportowa.** Np. w tenisie ziemnym dość długo trzeba ćwiczyć przy tzw. ścianie, by w końcu zagrać mecz z przeciwnikiem na korcie. W tym kontekście, na dalszy plan schodzi fakt, iż mistrzowskie opanowanie wszystkich elementów techniki gry w ringo wymaga długiego okresu systematycznego doskonalenia się. Zresztą, nikt do takiego samodoskonalenia nie zmusza. Obowiązuje tu prosta zasada: ***„Jeśli chcesz wygrywać – musisz się doskonalić”*** [Starosta i in. 1982].

„Ringo – to wszystkie sporty świata,
sprowadzone do wspólnego mianownika”
[H. Dampc, bokser, wicemistrz Europy, olimpijczyk]

2.2. Powszechna dostępność gry

Walor ten ściśle łączy się z poprzednim. Popularne kiedyś hasło: ***„Ringo to sport i rekreacja dla każdego"*** nie było frazesem. Jest to rzeczywiście sport dla każdego niezależnie od wieku. Bowiem, liczne zawody organizowane w zakresie ringo, nawet te mistrzowskie przeważnie mają charakter otwarty, tj. każdy może w nich uczestniczyć. Co więcej, rozgrywane są często aż w 19--30 kategoriach, począwszy od 8 roku życia na weteranach (osobach powyżej 65 roku życia) kończąc. **W zawodach tych uczestniczą nawet osoby po 70 roku życia. Jest to więc spotkanie kilku pokoleń**. Tak szeroko rozbudowaną ofertą odznaczają się nawet międzynarodowe mistrzostwa Polski, mistrzostwa Europy i świata. Stąd, wśród uczestników są przedstawiciele różnych zawodów i wyjątkowo zróżnicowanego wieku. **Podobnej szansy nie stwarza żadna inna dyscyplina sportowa.**

Gry tej szybko nauczyć się może każdy bez względu na: wiek, płeć, poziom sprawności ruchowej. W ringo od samego początku jego istnienia obowiązuje **pełne równouprawnienie obu płci**. Bo, w takiej samej liczbie kategorii wiekowych mogą uczestniczyć w zawodach dziewczęta i chłopcy, kobiety i mężczyźni. W tym sensie jest to oferta niemal dla każdego. To stanowi o fenomenie gry w ringo. **Tę powszechną dostępność ringo nazwano demokratycznością gry** [Strzyżewski, 1972, 1976]. Jest w tym głęboka refleksja filozoficzna. W grze tej, dziecko bardzo szybko staje się równorzędnym partnerem dla dorosłego (np. dla ojca czy matki), kobieta dla mężczyzny, starszy człowiek dla

młodzieńca, a nawet dziadek dla swego wnuka. Perspektywa szybkiego zrównania szans jednych zachęca, a drugich zniechęca. W tym ujęciu, **gra w ringo występuje w roli uniwersalnego miernika poziomu sprawności ruchowej człowieka, a także przejawiania się jego cech psychicznych.** Jest to jedna z niezaprzeczalnych wartości tej dyscypliny sportu.

Możliwość porównania swych umiejętności, niezależnie od wieku i płci sprawia, iż gra w ringo nabiera głębokiego sensu społecznego i psychologicznego, a przede wszystkim niezwykłych walorów sprzyjających integracji bardzo zróżnicowanych osób, np. rodziny lub innych grup (m.in. takich jak społeczność osiedlowa, wczasowicze, plażowicze itp.). **Jest to niezwykle ważne w dobie narastającej tendencji do rozwodów. Być może, część z nich udałoby się uniknąć dzięki zastosowaniu skutecznego integratora jakim może być sport,** a w jego ramach gra w ringo. Wydaje się, iż walor ten nie został właściwie oceniony przez specjalistów wychowania fizycznego, sportu, rekreacji i in.

2.3. Ringo – gra bezinwestycyjna

Istotnym czynnikiem ograniczającym dostępność do sportu przeciętnego mieszkańca naszego kraju jest systematycznie wzrastający koszt korzystania z różnych obiektów sportowych (pływalni, lodowisk, kortów tenisowych, boisk i in.) umożliwiających przejawianie jakiejkolwiek aktywności ruchowej. Uprawianie np. z łyżwiarstwa wymaga kupna dość kosztownego sprzętu, ubioru, opłacenia biletu wstępu, kosztów dojazdu do lodowiska itp. Droższe jest uprawianie tenisa ziemnego, gdyż kupno średniej jakości rakiety wymaga wydania znacznej sumy pieniędzy. A przecież posiadanie rakiety to zaledwie początek.

Uprawianie ringo jest niezwykle tanie. Wymaga sportowego stroju, jaki posiada każde dziecko uczestniczące w zajęciach wychowania fizycznego w szkole, tj. koszulki, spodenek, obuwia sportowego. Wyposażenie takie winien posiadać każdy szanujący się i dbający o swoją kondycję psychoruchową mieszkaniec współczesnej Europy. Do gry niezbędne jest jeszcze wyjątkowo tanie kółko – ringo, a także nieduży plac do gry. **Grać w ringo można na boisku o różnej nawierzchni: betonowej, trawiastej, piaskowej, parkiecie i in. W okresie letnim boisko stanowić może też plaża**. Do rozpoczęcia gry konieczna jest możliwość powieszenia sznurka na odpowiedniej wysokości, dzielącego grających i wyznaczenie wielkości boiska.

Dla prowadzenia zajęć na wyższym poziomie zaawansowania niezbędne jest kupienie specjalnego boiska przenośnego ze stojakami, na których rozwiesza się siatkę oraz linii wytyczających wielkość boiska. Przy ich braku

można skorzystać z boiska do siatkówki, których sporo jest przy szkołach. W porównaniu do innych dyscyplin – ringo można nazwać dyscypliną bezinwestycyjną. Należy do nielicznych, w której zajęcia i zawody prowadzi się przeważnie na świeżym powietrzu. Posiada to dodatkowy walor higieniczno-zdrowotny.

„Życie polega na ruchu
i ruch jest jego istotą”
[A. Schopenhauer]

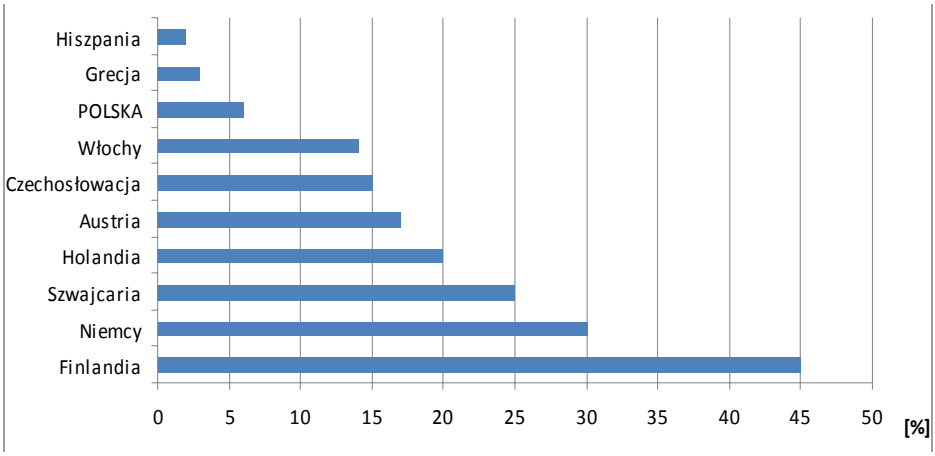
3. Gra w ringo w systemie edukacji ruchowej osób różnego wieku

3.1. Wprowadzenie w problem

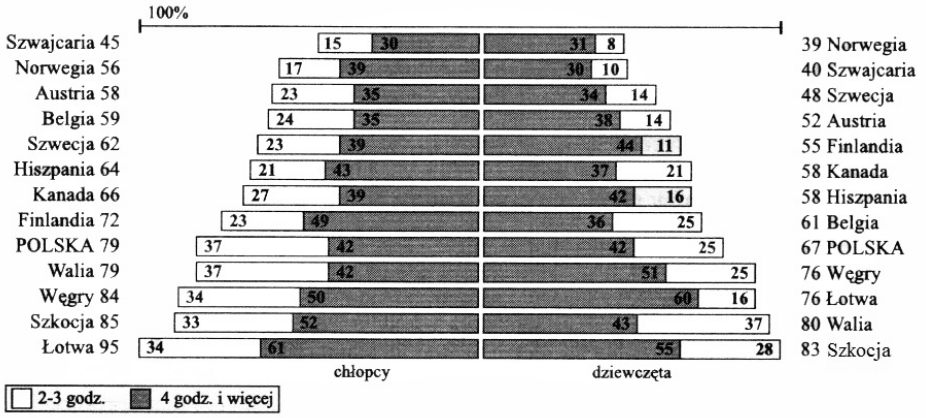
Społeczeństwa wielu krajów, w miarę podnoszenia się standardu ich życia stają się coraz mniej aktywne ruchowo. Paradoks współczesnych nam czasów polega m.in. na tym, iż **posiadając więcej wolnego czasu, coraz mniej poświęcamy go na zachowanie i polepszanie własnego zdrowia oraz sprawności psychoruchowej.** A przecież, organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. **Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego**. Człowiek tworząc współczesną cywilizację jakby zapomniał o tej fundamentalnej zasadzie. Na przekór potrzebom swego organizmu zaczął prowadzić siedzący tryb życia. Przestał wsłuchiwać się w sygnały płynące z biologicznych czujników organizmu informujących go o jego potrzebach, w tym też o konieczności wykonywania ruchów jako naturalnej potrzebie człowieka, a jednocześnie źródle jego zdrowia. **Człowiek zaczął działać przeciwko sobie prowadząc nieodpowiedni dla swego organizmu, tj. siedzący styl życia** [Starosta, 1995]. Niepokojąco wzrasta liczba dzieci polskich poświęcających na oglądanie telewizji więcej niż 4 godziny dziennie **(ryc. 8).**

Stosunkowo niewiele osób systematycznie przejawia aktywność ruchową. W różnych krajach Europy odmienny jest procent dorosłych osób dbających o swoją sprawność psychoruchową **(ryc. 9)** w stosunku do całej populacji. Do najbardziej aktywnych, a więc jak to niektórzy określają, wykazujących najwyższy poziom świadomości wśród europejczyków w zakresie dbałości o swą kondycję psychomotoryczną należeli przedstawiciele: Finlandii, Niemiec, Szwajcarii i Holandii.

Końcowe miejsca w tym znamiennym rankingu zajmowali przedstawiciele Polski, Grecji i Hiszpanii. Zaledwie co siedemnasty dorosły Polak uprawiał sport raz w tygodniu, podczas gdy co trzeci Szwajcar, Niemiec i Francuz

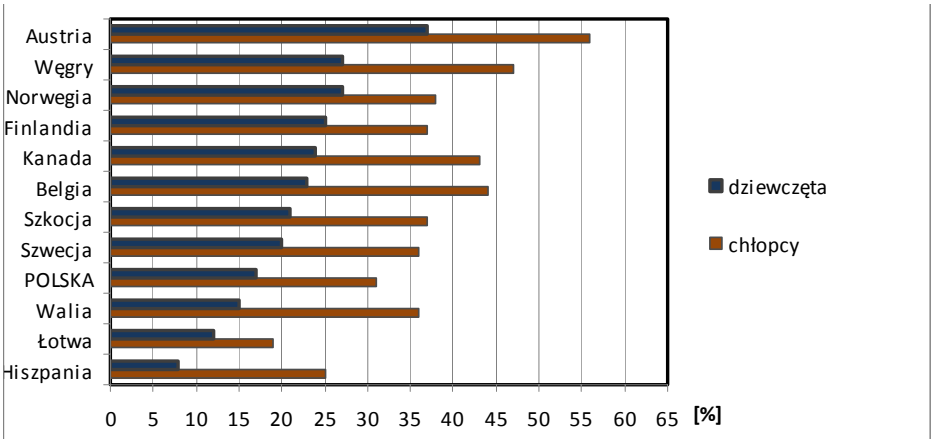


Ryc. 8. Odsetek osób uprawiających sport masowy w stosunku do całej populacji wybranych krajów Europy [Starosta, 1992]



Ryc. 9. Odsetek młodzieży poświęcającej na oglądanie TV 2-3 oraz 4 i więcej godzin w Polsce i w innych krajach

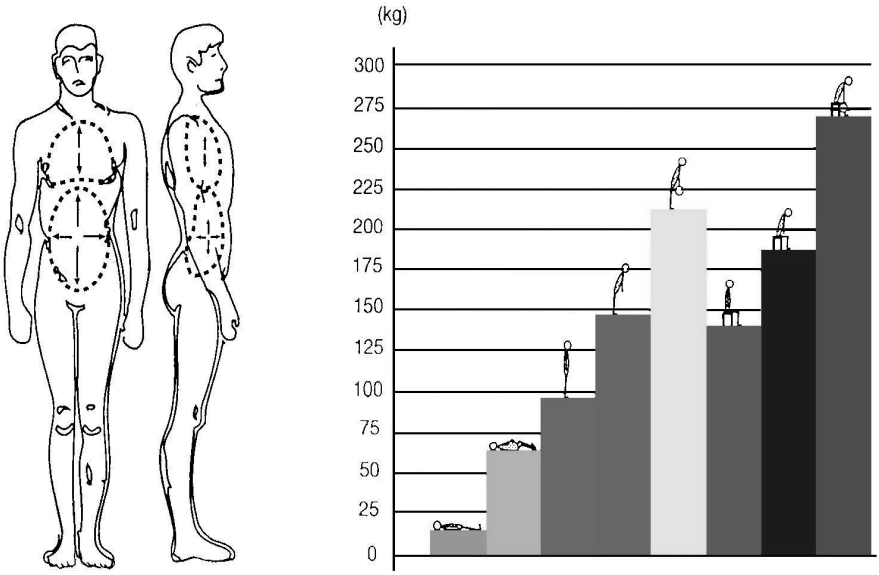
czynił to codziennie [Starosta 1995]. Nieco korzystniejszy i bardziej optymistyczny dla nas Polaków był ranking odnośnie aktywności ruchowej 11-15-letnich dzieci **(ryc.10)** [Wojnarowska i in.,1993]. Na podstawie tych rankingów można wnioskować o różnym stopniu nasilania się negatywnych skutków cywilizacji w poszczególnych krajach Europy.



Ryc. 10. Odsetek dzieci, które poświęcają na ćwiczenia intensywne 4 godziny i więcej w tygodniu w Polsce i w innych krajach [Woynarowska i wsp., 1993]

W wyjątkowo niekorzystnej sytuacji są dzieci i młodzież, u której ostatnio obserwuje się obniżający się poziom sprawności ruchowej, a wraz z nim: większą podatność na różne choroby, mniejszą odporność psychoruchową, płaskostopie (ponad 50%), nadwagę, deformacje postawy i inne. Znaczny udział w tym posiadał istniejący w naszym kraju przez wiele lat kryzys ekonomiczny, jak też długotrwały stres związany z walką o zmianę ustroju społecznego. Ale przede wszystkim, **mało efektywny system wychowania fizycznego w przedszkolu, szkole i rodzinie.**

Już wiele lat wstecz u ok. 70% polskich dzieci odnotowano wady postawy. Były one skutkiem, m.in. siedzącego stylu życia wywołującego deformacyjne zmiany kształtu kręgosłupa. Niewielki odsetek społeczeństwa naszego kraju, nawet tego dorosłego, zdaje sobie sprawę z tego, że **siedząc prawie dwukrotnie silniej obciążamy poszczególne części kręgosłupa, niż np. stojąc** (**ryc. 11**) [Nachemson, 1983]. A przecież, na bóle kręgosłupa skarży się wzrastająca część społeczeństw różnych krajów, nawet tych najbardziej usportowionych (w b. RFN aż 17 mln osób). Znaczny odsetek osób z powodu tej dolegliwości wcześniej rozpoczyna emeryturę lub uzyskuje rentę inwalidzką. Straty ekonomiczne i społeczne z tego powodu są ogromne. W niektórych krajach, w tym także w Polsce zaczęto tworzyć tzw. **Szkoły Prawidłowych Plec** (poprawniej byłoby nazywanie ich Szkołami Kręgosłupa). Mają one zapobiec deformacji kręgosłupa przekształcającej się w plagę społeczną! Negatywny wpływ cywilizacji nie ogranicza się wyłącznie do wad postawy. Zagadnienie



Ryc.11. Wielkość obciążenia kręgosłupa człowieka w zależności od położenia ciała [Nachemson, 1967]

jest znacznie poważniejsze. Badania potwierdziły hipotezę, iż **wzmożona aktywność ruchowa nie tylko łagodzi negatywne skutki cywilizacji, ale jednocześnie przedłuża biologiczną młodość człowieka, czasami więcej niż o 10 lat!** Stosowana w odpowiednich porcjach wpływa niezwykle korzystnie na wszystkie układy i podstawowe narządy organizmu człowieka (por. ryc. 1). Warto więc podjąć systematyczne zabiegi ukierunkowane na odmłodzenie i poprawienie zdrowia społeczeństwa. Zrozumiano to już w wielu krajach tworząc narodowe programy. Z dużym opóźnieniem powstał i u nas narodowy program zdrowia, niestety, w przeciwieństwie do programu innych państw (np. USA) zbyt mało w nim uwzględniono środków ukierunkowanych na podniesienie sprawności psychoruchowej Polaków.

Obniżanie się sprawności ruchowej naszego społeczeństwa próbuje się usprawiedliwiać mało efektywnym systemem wychowania fizycznego w szkole. Jest to część prawdy. Wśród istotnych przyczyn takiego stanu można wymienić jeszcze inne: małą liczbę i nieciekawe wyposażenie placów zabaw (szczególnie osiedlowych), niewystarczające nasilenie zajęć ruchowych w przedszkolu i pierwszych klasach szkoły podstawowej, **system wychowania w rodzinie pozbawiony dbałości o wszechstronny ruchowy rozwój dziecka.**

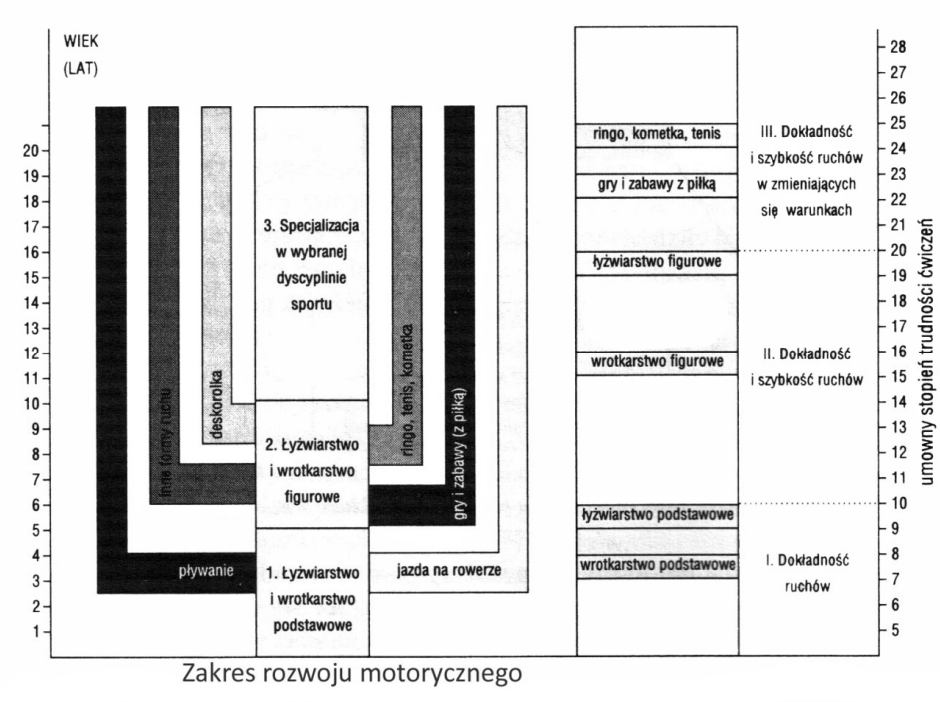
Ostatnia przyczyna jest niezmiernie ważna, gdyż to **w rodzinie kształtuje się zainteresowania i podstawowe nawyki przejawiające się w całym dorosłym życiu człowieka**. W tym też nawyk zaspakajania naturalnej potrzeby organizmu poprzez ruch. W końcu, trzeba pozbyć się iluzji, że szkoła może wyręczyć rodziców w odpowiednim, ruchowym przygotowaniu dziecka do życia. **Podstawy *„bagażu ruchowego”* umożliwiające sprawne działanie w życiu dziecko winno otrzymać z domu.** Chociażby, dlatego, że **tam przebywa ono najdłużej i ukształtowane w środowisku rodzinnym wzorce postępowania, w tym też dbałość o swoją sprawność psychoruchową, są najtrwalsze i z reguły wystarczają na całe życie.**

W tej sytuacji, konieczne staje się podjęcie natychmiastowych i wieloletnich działań ukierunkowanych na upowszechnienie dostępnych rodzajów ruchowej aktywizacji społeczeństwa i wciągnięcie go do systematycznych zajęć. Dotychczas stosowano różne sposoby popularyzacji tzw. sportu masowego czy też sportu dla wszystkich. Jednak, wiele z nich miało charakter akcyjny i krótkoterminowy. **Nie ukształtowały one u naszego społeczeństwa potrzeby ruchu i nie utrwaliły tej potrzeby tradycją.** Negatywnych skutków takiego stanu jest coraz więcej.

Jedną z głównych przyczyn istniejącego stanu był **brak w naszym kraju modelu edukacji ruchowej dziecka w rodzinie.** A tym bardziej, modelu możliwego do realizacji w każdym środowisku społecznym i w każdych warunkach. Modelu uwzględniającego, ponadto rozwój cechy najważniejszej, tj. koordynacji ruchowej. **Model taki, a więc spełniający wszystkie wymienione warunki powstał w ostatnich latach** [Starosta, 1995]. Istotne miejsce w nim jako jedna z wartościowych dyscyplin uzupełniających zajęło ringo **(ryc. 12).**

3.2. Sporty narodowe składnikiem modelu edukacji ruchowej dziecka

Jak dotychczas istnieje w świecie jedyny model edukacji ruchowej dziecka w rodzinie. Z odrobiną dumy należy stwierdzić, że jest to model polski dla polskiego dziecka. Co więcej, znalazł on uznanie za granicą, jako model odpowiedni także dla włoskiego [Starosta, 1994], rosyjskiego, słowackiego, izraelskiego dziecka. Jednocześnie, w niektórych krajach istnieją udane próby wdrażania spontanicznie opracowanych modeli edukacji ruchowej **(tab. 2).** Podstawowym elementem tych modeli są wybrane – najbardziej popularne w danym kraju dyscypliny sportowe tzw. sporty narodowe. Są to modele powstałe w wyniku określonych zainteresowań, przeważnie młodzieży – można je nazwać modą na sport. Modele te zaakceptowane przez dorosłych, przez nich były wdrażane. W czym, wykorzystano **– osobisty przykład**



Ryc. 12. Proponowane w modelu edukacji motorycznej dziecka rodzaje ruchu a poziomy edukacji według W. Farfela [Starosta, 1995]

dorosłych jako najskuteczniejszą postać przekazu. Modele te stanowiły część składową wychowania rodzinnego. Niektóre modele stały się tradycyjne w ramach rodziny w skali kraju.

Na przykład, w Finlandii i Szwecji, chłopcy między 5-7 rokiem życia rozpoczynali swą edukację ruchową od hokeja na lodzie i narciarstwa biegowego. Dopiero w późniejszym okresie ich życia pojawiały się inne dyscypliny (m.in. lekkoatletyka, tenis ziemny i stołowy). Model ten funkcjonował też w sportowej edukacji 4-krotnego triumfatora Wimbledonu, najlepszego tenisisty wszechczasów, **B. Borga**. Najpierw przez kilka lat grał on w hokeja na lodzie, a później poświęcił się tenisowi. Od hokeja na lodzie zaczynał swą edukację ruchową znakomity zjazdowiec I. Stenmark.

Tab. 2. Przykładowe funkcjonujące w niektórych krajach modele edukacji motorycznej dziecka oparte na wyjątkowo popularnych tam dyscyplinach sportu (tzw. sportach narodowych)

Lp.	Kraj	Wyjątkowo popularna tam dyscyplina sportu	Zasięg ilościowy	Płeć	Wiek
1.	Finlandia	Biegi narciarskie, hokej na lodzie		M	5-7
2.	b. ZSRR	Gimnastyka sportowa, łyżwiarstwo, pływanie		K, M	
3.	Tadżykistan	Gusztingiri (narodowa odmiana walki)	35 tys.	M	4-6
4.	USA	Baseball, pływanie, wrotkarstwo (20%)	46 mil.		
5.	Włochy	Wrotkarstwo figurowe, wrotkarstwo szybkie, hokej na wrotkach			
6.	Hiszpania	Hokej na wrotkach		M	
7.	RFN	Wrotkarstwo figurowe, wrotkarstwo szybkie, hokej na wrotkach, gimnastyka sportowa	3 mil.		
8.	Argentyna	Piłka nożna	ok. 80%	M	5-7
9.	Urugwaj	Piłka nożna	ok. 80%	M	5-7
10.	Brazylia	Piłka nożna	ok. 80%	M	5-7
11.	Japonia	Sumo, judo (narodowe odmiany walki)		M	
12.	Chiny	Wu-su (narodowe odmiany walki)		M	
13.	Bułgaria	Zapasy	50.tys	M	
14.	Kanada	Hokej na lodzie		M	

M- mężczyźni, K – kobiety

Najbardziej popularne dyscypliny sportowe:

I. hokej na lodzie lub wrotkarstwo – Finlandia, Szwecja, Włochy, Hiszpania, RFN, Kanada (w 6 krajach)

II. łyżwiarstwo lub wrotkarstwo – b. ZSRR, USA, Włochy, RFN, Kanada (5)

III. zapasy lub narodowe odmiany walki – Tadżykistan, Japonia, Chiny, Bułgaria (4)

IV. piłka nożna – USA (baseball), Argentyna, Urugwaj, Brazylia (4)

V. gimnastyka sportowa – b. ZSRR, RFN (2); VI. wrotkarstwo szybkie – Włochy, RFN (2); VII. pływanie – b. ZSRR, USA (2).

W b. Związku Radzieckim dzieci zaczynały przeważnie od gimnastyki, łyżwiarstwa lub pływania (por. tab. 2). Pływanie i wrotkarstwo zajmowały znaczące miejsce w edukacji ruchowej dzieci Stanów Zjednoczonych Ameryki

[Starosta, 1995]. **Wrotkarstwo uprawiało tam ponad 46 milionów osób różnego wieku (co piąty Amerykanin).** We Włoszech, Hiszpanii, a szczególnie w b. RFN wyjątkową pozycję zajmowały różne odmiany wrotkarstwa (figurowego, szybkiego, hokeja na wrotkach). Ponadto, dużą popularnością cieszyły się tam różne odmiany gimnastyki (3 mln ćwiczących). **W Argentynie, Urugwaju i Brazylii wszyscy chłopcy od najmłodszych lat grali w piłkę nożną** [Starosta, 1995]. W Tadżykistanie każdy chłopiec, kiedy tylko zaczynał chodzić, próbował sił w pojedynkach gusztingiri. Ta narodowa odmiana walki ma ponad tysiącletnią tradycję. Podobnie długą tradycję mają cieszące się wielką popularnością narodowe odmiany walki w Japonii - judo i sumo[1] oraz w Chinach Wu-Shu, z którego wywodzą się inne rodzaje m.in. Kung-fu.

Jak z przeglądu tego wynika – dróg prowadzących do tego samego celu może być wiele. Powstaje pytanie: *który z przedstawionych modeli byłby odpowiedni dla polskich dzieci?* Żaden, gdyż model winien uwzględniać istniejące w danym kraju warunki, tradycje i zainteresowanie dzieci oraz rodziców, a jednocześnie zapewnić dzieciom wszechstronny rozwój fizyczny i psychoruchowy. Ponadto, **większość z przedstawionych modeli ograniczyło się do płci męskiej.** Natomiast, wiele z proponowanych modeli – a raczej sportów narodowych stanowić może ważny składnik modelu edukacji ruchowej dziecka w rodzinie.

Ringo nie może być dyscypliną sportową stanowiącą podstawę modelu edukacji ruchowej dziecka w rodzinie z kilku względów. Jednym z głównych jest to, że gra ta dostępna jest w zasadzie dziecku po 10 roku życia. Wcześniej, z powodzeniem uprawiają ją jedynie najbardziej uzdolnione ruchowo jednostki startujące w grupie wiekowej 8-10 lat, tzw. kategorii żaków. Ponadto, mimo iż ringo wymaga przejawiania rozmaitych zdolności ruchowych, w sumie w porównaniu do wielu innych dyscyplin sportowych (np. wrotkarstwa i łyżwiarstwa) oferuje dość zawężony zestaw ćwiczeń niezapewniający dziecku wszechstronnego rozwoju ruchowego, a tym bardziej zdolności najważniejszej, tj. koordynacji ruchowej. Mimo że wymaga dokładności ruchów przejawianej na trzech poziomach koordynacji i zajmuje wysokie miejsce wśród dyscyplin sklasyfikowanych czy też uwzględnianych w tym poziomie. Wymaga też przejawiania dokładności ruchów, jednak ogranicza się ona do niewielkiego zestawu ćwiczeń, głównie wykonania rzutów i chwytów.

[1] Uczynienie z ringo sportu narodowego Polaków korzystnie wyróżniłoby nasz kraj. Np. w stosunku do Japonii oferującej swym rodakom sumo. W tej specyficznej walce ogromne znaczenie posiada masa ciała. Zmusza to zawodników do jej powiększania kosztem nie tylko zdrowia i niższego komfortu życia, ale jego skracania. Z wyliczeń naukowców bowiem wynika, iż każdy kilogram nadwagi skraca życie o określony wycinek czasu [Murawow, 1989].

„Ringo, winno znaleźć należne sobie wysokie miejsce w hierarchii sportów uprawianych w Polsce i na świecie. Życzę, by to kółko dumnie wkroczyło kiedyś do rodziny pięciu kółek olimpijskich jako nasz polski i europejski wkład do światowego olimpizmu".

[**R. Korzeniowski**, Ambasador polskiego sportu przy Radzie Europy, wielokrotny mistrz olimpijski i mistrz świata w chodzie].

4. Podstawowe elementy techniki gry w ringo

4.1. Uwagi wstępne

Ringo jest grą sportową o charakterze indywidualnym lub zespołowym (dwójkami, trójkami). Ringo jako zabawa i forma rekreacji może być stosunkowo prostą grą, w której stosuje się najprostsze elementy techniczne. Wyczynowa postać gry w ringo jest już dość skomplikowana i wymaga dłuższego okresu opanowywania jej obszernego zestawu techniki. Mimo dość długiego, bo ponad 50-letniego okresu istnienia [1959] dyscyplina ta nie miała podręcznika (ukazał się on 2001 r.), ani nawet klasyfikacji stosowanych w niej elementów technicznych (pojawiła się ona w 2002 r.). Pierwsze próby w tym zakresie podjęte przez jej twórcę [Strzyżewski, 1978] wiele lat nie znajdowały naśladowców [Starosta, 1995a]. Uwzględniając powyższe przedstawiona w niniejszym podręczniku próba całościowego opisania techniki gry w ringo ograniczyła się do prezentacji jej podstawowych elementów technicznych i usystematyzowania ćwiczeń ułatwiającego proces ich nauczania i doskonalenia.

Pod pojęciem techniki sportowej najczęściej rozumiemy sposób wykonania zadania ruchowego. Definicja ta jest jednak zbyt ogólna, gdyż nie uwzględnia licznych uwarunkowań sposobu wykonania tego zadania. Do uwarunkowań tych należą: cechy somatyczne nauczanych, poziom ich zdolności ruchowych, właściwości psychiczne, a także przepisy konkretnej dyscypliny sportowej. Oznacza to, **iż technika każdego elementu technicznego winna podlegać pewnej modyfikacji uwzględniającej cechy somatyczne konkretnego zawodnika** (np. wysokość i proporcje jego ciała, zasięg ramion), **poziom jego zdolności ruchowych** (szczególnie tych wiodących – koordynacyjnych) **i właściwości psychicznych** (m.in. zdolności przewidywania działań przeciwnika). Uwzględnienie tych cech, zdolności i właściwości przy kształtowaniu techniki sportowej nazywa się **procesem indywidualizacji**. Nie jest to proces łatwy do realizacji, ale niezwykle ważny, gdyż umożliwia pełniejsze wy-

korzystanie możliwości konkretnego zawodnika i ułatwia mu opanowanie wyższego etapu techniki, tj. techniki mistrzowskiej.

W tej, kolejnej próbie opisania podstawowych elementów technicznych gry w ringo posłużymy się jej wariantem najprostszym, nazywanym – **techniką standardową**, tj. najczęściej opisywaną w podręcznikach. Słowny jej opis w połączeniu z rysunkami stanowi instrukcję wykonania ruchów. Kolejność prezentowania poszczególnych elementów technicznych nie oznacza jej systematyki, gdyż takiej nie dopracowano się jeszcze w tej interesującej dyscyplinie sportowej. Zresztą w licznych znacznie dłużej istniejących dyscyplinach sportowych jest jeszcze wiele obszarów dyskusyjnych odnośnie poprawnej systematyki nauczania ich techniki. Stosowane podczas gry w ringo podstawowe elementy techniczne podzieliliśmy na cztery grupy: rzuty, chwyty, zwody i serwisy (por. ryc. 4).

W pierwszej grupie wydzieliliśmy **18 rodzajów rzutów** (m.in. dyskowy, oszczepowy, górny – zza głowy, zatrzymany – pozorny, plażowy, wysoki – *„lob",* opuszczony przy siatce, rytmiczny). **W grupie 13 chwytów** znalazły się m.in. w wyskoku pionowym, w wyskoku poziomym – *„fleszu",* z wypadem, leżąc – w przewrocie lub po nim, z odbicia o siatkę, amortyzowany. Najuboższa okazała się grupa zwodów. Wśród czterech z nich znalazły się: zwody ciałem, ciałem i ramieniem, z przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę. W grupie 14 serwisów wyróżniono: plażowy, dyskowy, z góry – górny, taktyczny, ze zmianą paraboli lotu ringo, wysoki – *„lob".* Nie ma możliwości i potrzeby opisywania techniki każdego z 49 elementów. Spośród tej dużej liczby wybraliśmy najważniejsze – podstawowe. Przedstawimy je w następującej kolejności: *„oswajanie"* z kółkiem, postawa podczas gry i sposoby poruszania się, nauczanie i doskonalenie rzutów, nauczanie i doskonalenie chwytów, serwisy.

4.2. *„Oswajanie"* z kółkiem

Pod umownym pojęciem *„oswajania"* rozumiemy **poznanie przez ćwiczących właściwości fizycznych kółka do gry w ringo, tj. jego masy (ciężaru), kształtu, twardości, a także różnych sposobów wykorzystania go podczas wykonania ćwiczeń przygotowawczych, doskonalących i gry**. Dla realizacji tego celu podczas pierwszego kontaktu ćwiczącego z tym specyficznym przyborem tworzymy warunki do *„oswojenia się"* z nim poprzez odpowiedni zestaw ćwiczeń. Zestaw ten obejmować winien rozmaite sposoby: chwytów, rzutów, toczenia itp. Niektórzy ćwiczenia te nazywają manipulacyjnymi – od włoskiego słowa: **mano – ręka**. Nazwa ta nie jest właściwa, gdyż manipulacja dotyczy drobnych, a więc o ograniczonym zakresie ruchów ręki (palców) np.

nakręcania zegarka czy też nawlekania nitki na igłę. Natomiast, ćwiczenia oswajające z kółkiem obejmują nie tylko dłoń, ale niemal całą rękę (ramię) i czasami znaczną część ciała.

Ćwiczenia *„oswajające”* z kółkiem ringo stosujemy dla początkujących w różnym wieku. Jednak, szczególne znaczenie posiadają one dla 7-9-letnich dzieci, u których występuje silna naturalna potrzeba rozwijania sprawności ręki nazywanej też zręcznością, tj. lokalnego wymiaru ruchowej zdolności koordynacyjnej. **Efektem końcowym ćwiczeń oswajających winno być wszechstronne i precyzyjne władanie ręką umożliwiające wykonanie różnorodnych ćwiczeń z kółkiem**. Przede wszystkim, jednak – rzucanie go i chwytanie w różnych bardzo zmieniających się warunkach, tj. stojąc, przemieszczając się w rozmaitych kierunkach, z różnym położeniem ciała, z pełną i ograniczoną kontrolą wzrokową (np. w okularach przeciwsłonecznych, z wyłączeniem jednego oka, itp.). Pod wszechstronnością tego władania rozumieć trzeba też niemal jednakową sprawność obu kończyn górnych, określaną – symetrią ruchów. Punktem kulminacyjnym procesu *„oswajania”* winno być ukształtowanie *„czucia ringo”* dostępnego jedynie najzdolniejszym po wielu latach systematycznego treningu. Ćwiczenia oswajające stosować trzeba na początku każdego zajęcia, we wszystkich okresach treningowych w wieloletnim procesie doskonalenia techniki gry w ringo. Niektóre ćwiczenia winny być treścią ogólnej i specjalnej rozgrzewki podczas każdej jednostki treningowej.

Poniżej zaprezentujemy niewielki zestaw przykładowych ćwiczeń ukierunkowanych na oswojenie z kółkiem.

4.2.1. Ćwiczenia „oswajające” z kółkiem bez przemieszczania się

Uwaga: Ryc. 13-20 zapożyczono z pracy A. Skład i M. Soboty [1973].

1) Postawa wyjściowa (p.w.). – stanie w rozkroku, ręce z boku – obracanie kółka najpierw na jednej ręce, a następnie na obu **(ryc.13)**; Ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym;

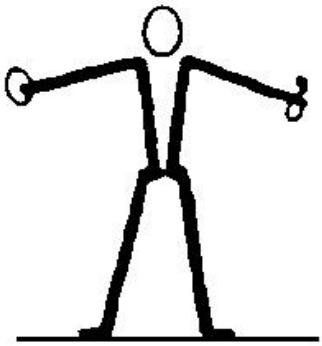
2) P.w. – stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach - pionowe podrzucenie kółka jedną ręką i tą samą ręką jego chwyt **(ryc.14);** Ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym;

3) P.w. – stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach - pionowe podrzucenie kółka jedną ręką i chwyt drugą; ćwiczenie wykonać można też w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, ew. stojąc na jednej nodze;

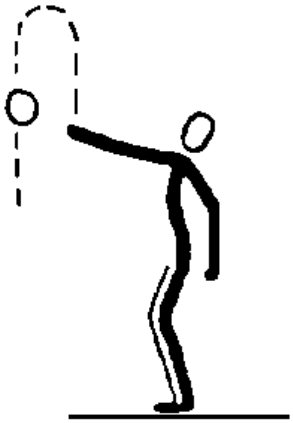
4) P.w. – stanie w rozkroku, nogi ugięte w kolanach – przerzucanie kółka nad głową w płaszczyźnie strzałkowej z jednej ręki do drugiej **(ryc.15);** ćwiczenie można też wykonać w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, ew. stojąc na jednej nodze lub w innym położeniu ciała;

5) P.w. – j.w. – żonglowanie kółkami, tj. pionowe podrzucanie jedną ręką 2-3 kółek i ich chwytanie (zadanie wykonać wiodąca i nie wiodącą ręką); ćwiczenie można też wykonać w siadzie płaskim, skrzyżnym lub rozkrocznym, stojąc na jednej nodze lub w innym położeniu ciała;

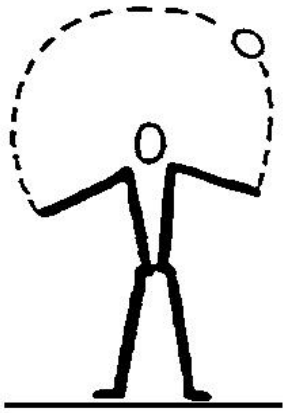
6) P.w. – j.w. – umieszczenie kółka na głowie, opuszczanie go przez skłon głowy w przód, w tył lub w bok, chwyt jedną ręką **(ryc. 16);**



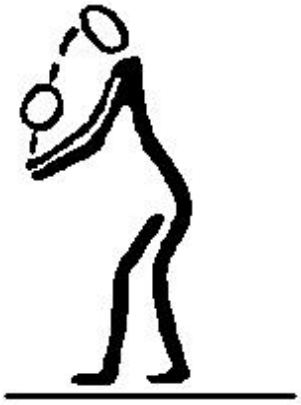
Ryc.13. Obracanie kółka na ręce



Ryc.14. Podrzucanie i chwytanie kółka jedną ręką



Ryc.15. Przerzucanie kółka nad głową w płaszczyźnie strzałkowej z jednej ręki do drugiej.

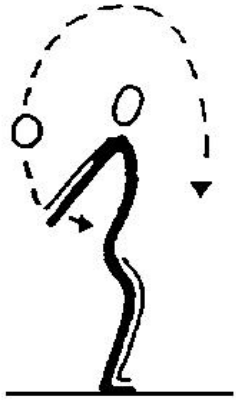


Ryc. 16. Umieszczenie kółka na głowie

7) P.w. – j.w. – umieszczenie kółka na głowie, podskok w miejscu lub z półobrotem, chwyt jedną ręką **(ryc. 17)**;

8) P.w. – j.w. – podrzucenie kółka oburącz zza siebie – chwycenie go oburącz, a następnie jedną ręką przed sobą **(ryc. 18).**

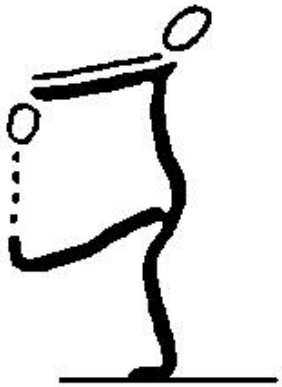
Ryc.17. Podskok z półobrotem i chwytem kółka



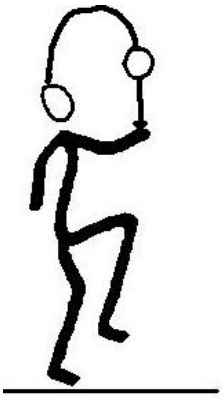
Ryc. 18. Podrzucenie kółka oburącz z za siebie

9) P.w. – stojąc na jednej nodze – przełożenie lub przerzucenie kółka pod nogą ugiętą lub wyprostowaną **(ryc. 19)**.

10) P.w. – stojąc w rozkroku – podrzucenie pionowe kółka jedną ręką, odbicie go głową i chwyt jedną ręką **(ryc. 20)**.



Ryc. 19. Przerzucanie kółka pod nogą



Ryc. 20. Odbicie kółka głową- chwycenie jedną ręką

11) P.w. – stojąc w rozkroku – jednoczesne pionowe podrzucenie lewą i prawą ręką kółka i chwycenie obu z nich;

12) P.w. – stojąc w rozkroku lub innej dowolnej pozycji – żonglowanie 2-3 kółkami dwoma rękoma;

13) P.w. – stojąc w rozkroku lub innej dowolnej postawie – żonglowanie 2-3 kółkami jedną ręką (na zmianę prawą i lewą ręką) **(ryc. 20),**

14) P.w. – stojąc w rozkroku lub klęcząc na jednym kolanie (stosować też inne położenia ciała) – żonglowanie 1-3 kółkami połączone ze zmianą położenia ciała;

15) P.w. – stojąc w dowolnej pozycji – pionowy rzut kółka jedną ręką, wykonanie pełnego obrotu wokół podłużnej osi ciała, chwyt kółka tą samą ręką.

Uwagi metodyczne

1. Jeśli dla ćwiczących, szczególnie 7-8-letnich dzieci chwytanie kółka jedną ręką okaże się zbyt złożone można uprościć wykonanie ćwiczenia poprzez chwytanie oburęczne.
2. Wykonanie każdego z podanych ćwiczeń można skomplikować np. poprzez ograniczenie kontroli wzrokowej ćwiczącego, czy też zamknięcie jednego oka lub klaśnięcie między rzuceniem a chwyceniem kółka.
3. Jednym ze sposobów skomplikowania wykonania ćwiczenia może być jego wykonanie po zakłóceniu równowagi np. po dwóch-trzech obrotach ciała wokół podłużnej osi ciała lub przewrocie.
4. Każde z opisanych ćwiczeń po opanowaniu ich techniki w miejscu można realizować podczas różnych sposobów przemieszczania się: w przód, w tył, w prawo i w lewo, a nawet podczas biegu.

4.3. Nauczanie postawy i sposobów przemieszczania się po boisku

Gra w ringo, a szczególnie jej wyczynowa odmiana wymaga od zawodnika stałej gotowości i szybkiego przemieszczania po boisku celem chwycenia kółka. Odnoszenie zwycięstw w grze ringo wymaga nie tylko niezwykle dynamicznego (przejawiania tzw. szybkości zrywowej) i celowego (nazywanego przez niektórych – zwinnego) poruszania się po boisku, ale przede wszystkim racjonalnego, **tj. uzależnionego od zaistniałej konkretnej sytuacji występującej podczas gry. A jednocześnie, ciągłej i dokładnej obserwacji przeciwnika, jak też natychmiastowego przechodzenia od ataku do obrony**. Ciągła i niemal błyskawiczna zmienność sytuacji na boisku wymaga przejawiania różnych zdolności kondycyjnych (szybkości, skoczności, siły, wytrzymałości) i koordy-

nacyjnych (szybkiej i adekwatnej reakcji, różnicowania ruchów, orientacji przestrzenno-czasowej, dostosowania, rozluźnienia mięśni, symetryzacji ruchów i in.). To celowe i racjonalne przemieszczanie łączy się z przyjmowaniem różnej postawy ciała: niskiej, wysokiej i o zachwianej równowadze. Podczas obrony i asekuracji partnera chwytającego kółko (w grze dwójkami i trójkami) przeważnie przyjmuje się **postawę niską** (z silnie ugiętymi nogami w kolanach i w wykroku) lub o **zachwianej równowadze** (np. w wyskoku poziomym *„fleszu"*). Natomiast, w **postawie wysokiej** najczęściej chwyta się kółka lecące z niewielką prędkością, a ponadto wykonuje się rzuty.

Poruszanie się po boisku obejmuje wszystkie sposoby pokonywania odległości zapewniające najbardziej **ekonomiczne chwycenie lecącego kółka**. Do najczęściej stosowanych sposobów należą: starty z różnych wyjściowych pozycji (położeń) ciała, rozmaite rodzaje biegu, przemieszczanie się krokiem dostawnym lub skrzyżowanym, **wyskoki pionowe do kółka**, pady, przewroty, wyskoki poziome (np. *„flesz"*). Nie ma potrzeby szczegółowego opisywania wszystkich sposobów przemieszczania się po boisku, gdyż są one znane i stosowane w innych dyscyplinach sportowych, a także podczas lekcji wychowania fizycznego w szkole. Ponadto, **posiadają one przeważnie indywidualny charakter zależny od dominujących zdolności ruchowych zawodnika i od konkretnej sytuacji na boisku**. Postawa zawodnika i sposób jego przemieszczania się po boisku zawiera w sobie także elementy zachowania taktycznego (np. rzut przeciwnika na prawą stronę boiska można wywołać przemieszczając się na jego lewą stronę, tj. specjalnie odsłaniając ją).

Postawa ringowca

Uznaliśmy ponadto, iż postawa i sposoby przemieszczania się po boisku nie należą ściśle do elementów technicznych gry w ringo. Z tego względu, ograniczyliśmy się do opisania jedynie **tzw. postawy roboczej**, a więc **typowej dla zawodników ringo**. Jest to postawa specyficzna dla danej dyscypliny sportowej i stosowana jest przez wszystkich zawodników jako najbardziej celowa dla prowadzenia skutecznej gry. Dla podkreślenia jej odrębności, chociaż przypomina ona bardzo postawę koszykarza, nazwaliśmy ją **postawą ringowca**. Jest to postawa wyczekująca ***(„jak tygrysa przed skokiem"***), **a zarazem pełnej gotowości do podjęcia różnych zadań wynikających z sytuacji powstających podczas gry**. Umożliwia ona bez większego wysiłku szybkie przejście do przemieszczania się w różnej postawie w dowolnym kierunku. W tej **optymalnej postawie ringowca** nogi zawodnika są ugięte w kolanach i znajdują się w położeniu rozkrocznym lub rozkroczno-wykrocznym. Tułów jest dość znacznie pochylony do przodu, zawodnik stoi na przednich

częściach stóp lub na całych stopach, ręce ma ugięte w łokciach i lekko uniesione. Zawodnik przemieszcza ciężar ciała z nogi na nogę i ani przed moment nie stoi nieruchomo (analogicznie jak tenisista), głowę trzyma uniesioną obserwując działania przeciwnika stara się przewidzieć tor lotu kółka i miejsce jego ew. upadnięcia (lub możliwego chwycenia).

Ważne, by ucząc gry w obronie, jak też podczas serwisu (zagrywki) przeciwnika ukształtować u początkujących nawyk stałego przyjmowania **prawidłowej postawy ringowej** po każdym ataku. W pierwszym okresie nauczania kształtujemy umiejętność płynnego i ekonomicznego poruszania się po boisku z wykorzystaniem wszystkich jego rodzajów.

Podczas tego procesu eliminujemy **najczęściej spotykane błędy,** do których należą:

1. zbyt małe lub nadmierne ugięcie nóg w kolanach i rąk w łokciach;
2. opuszczone ręce (dłonie poniżej pasa);
3. nadmierne lub niewystarczające pochylenie tułowia do przodu;
4. nie w pełni skoordynowany sposób poruszania się;
5. *„podejście"* do kółka niezsynchronizowane z szybkością jego lotu.

4.4. Nauczanie i doskonalenie chwytów

Chwyty należą do najważniejszych elementów obrony. Stosownie do przepisów gry w ringo chwyty wykonywać trzeba jedną rękę (prawą albo lewą). W czasie nauczania i doskonalenia tego niezwykle ważnego elementu gry wymagać trzeba od ćwiczących wykonywania chwytów nie tylko wiodącą ręką (lewą lub prawą), ale też nie wiodącą - drugą. **Z wyników licznych badań wiadomo** [Starosta, 1975, 1990, 2008], **iż kształtowanie sprawności nie wiodącej *(„gorszej"*) kończyny podnosi poziom dokładności ruchów wiodącej**. Dlatego, możliwie jak najwcześniej rozpocząć trzeba proces symetryzacji techniki chwytów, tj. kształtowania jednakowej sprawności obu rąk. Jest to niezbędny element mistrzostwa technicznego ringowca zapewniający mu oburęczność, a dzięki niej znaczące i trwałe sukcesy sportowe.

Wszechstronny technicznie ringowiec to zawodnik nie tylko obustronny, ale też **władający wszystkimi rodzajami chwytów**. Chwyty dzielą się na dwie podstawowe grupy, a więc wykonywane **nachwytem (ryc.21)** i **podchwytem (ryc.22).** Rodzaj zastosowanego chwytu – ułożenia dłoni – uzależniony jest od wysokości lotu kółka. Kółka lecące na wysokości biodra i poniżej chwytamy podchwytem, a pozostałe z lotem wysokim lub pół wysokim – nachwytem.

Ryc. 21. Chwyt kółka nachwytem [Wangryn, 2012]

Ryc. 22. Chwyt kółka podchwytem [Wangryn, 2012]

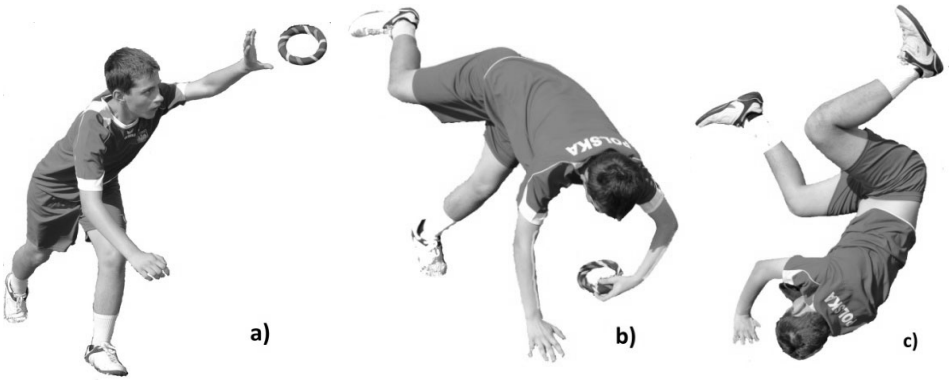
Niemal wszystkie chwyty posiadają zbliżoną technikę. Z tego względu opiszemy średni wzorzec ich wykonania. W chwytach, jak to radzi twórca ringo W. Strzyżewski [1979], stosować trzeba fundamentalną zasadę walki w judo: *„ustąp, aby zwyciężyć".* Oznacza to, iż przy chwytaniu ringo najpierw wyciągamy rękę w kierunku lecącego kółka, a następnie szybko (szybciej niż lot ringo) cofamy ją – chwytając kółko jak najpóźniej, tj. w ostatnim momencie. Przy prawidłowo wykonanym **chwycie – a więc chwycie z pełną amortyzacją zetknięcie kółka z dłonią jest niemal niesłyszalne (bezdźwiękowe)**. Wtedy, chwyt następuje przeważnie za linią ciała chwytającego. Poprawne wykonanie tego elementu jest złożone i dostępne jedynie niektórym. **Chwyty w pełną amortyzacją cechują najlepszych zawodników. Po technice chwytów poznajemy mistrzów tej dyscypliny sportu**. Technika takich chwytów nie należy do prostych i opanowanie jej prócz znakomitej: orientacji przestrzenno-czasowej, szybkiej i adekwatnej reakcji, zdolności rytmizacji ruchów i innych zdolności koordynacyjnych – wymaga jeszcze długotrwałego i systematycznego treningu. **Ważnym elementem składowym tego mistrzostwa jest prowadzenie nieprzerwanej kontroli wzrokowej lotu kółka od momentu wykonania rzutu przez przeciwnika do jego chwycenia.** Nawet krótkotrwałe osłabienie tej kontroli może spowodować nie chwycenie lub upuszczenie kółka. **Im większa szybkość lotu kółka, tym bardziej złożone staje się jego chwycenie.** Najczęściej spotykanym błędem jest pośpieszne wyciąganie usztywnionej dłoni w kierunku lecącego kółka i nienadążanie jej wycofania. Wtedy, zderzenie kółka z wyciągniętą dłonią jest tak znacznie, iż chwytający nie nadąża *„zamknąć"* dłoni i kółko odbijając się od niej upada na boisko. **Dla uniknięcia tego, mięśnie ręki wyciągniętej w kierunku lecącego kółka winny być maksymalnie rozluźnione.** Chwyt kółka należy wykonywać zdecydowanie i możliwie płynnie *(„miękko"*). Uzyskać to można poprzez właściwe ułożenie rozluźnionych mięśni dłoni (szeroko rozwarta) i umiejętną amortyzację pędu kółka w momencie jego chwycenia.

Chwyt wraz z rzutem należy do najważniejszych elementów techniki gry w ringo, dlatego winien być przedmiotem ciągłego doskonalenia z pomocą obszernego zestawu ćwiczeń. Dotyczy to szczególnie osób posiadających trudności z amortyzującym wykonaniem tego elementu. Wśród nich znaczące miejsce zajmować winny ćwiczenia połączone z żonglowaniem jedną ręką co najmniej dwoma kółkami. Jednym z ciekawszych ćwiczeń doskonalących może być celowe upuszczenie kółka przy pierwszym chwyceniu i jego późniejszy chwyt tą samą ręką. Zezwalają na to przepisy gry w ringo. Podobnie, jak przy innych ćwiczeniach niezbędne jest wykonanie tego ćwiczenia jedną i drugą ręką.

Wysoko zaawansowany zawodnik rzuca kółko stosunkowo daleko od przeciwnika zmuszając go do częstego przemieszczania się na znaczne odległości. Ponadto, stosuje **kontrastowość rozmieszczenia swych rzutów** np. blisko siatki i daleko od niej, raz z prawej – raz z lewej strony. Chodzi tu nie tylko o zmęczenie przeciwnika, ale głównie o zwiększenie odległości między lotem ringo a chwytającym je przeciwnikiem. Wtedy niezbędne staje się stosowanie chwytów posiadających znamiona ataku, tj. jakby *„wychodzenia naprzeciw"* lecącemu kółku. Do tego rodzaju chwytów zaliczamy: wypadem, w wyskoku poziomym i z przewrotem. Dwa ostatnie chwyty wymagają wszechstronnej sprawności zawodnika i odpowiedniego przygotowania akrobatycznego. Należą one do najbardziej złożonych elementów technicznych gry w ringo, gdyż po zakończonym locie ciała nie wolno kółkiem dotknąć podłoża ani też jakiejkolwiek części ciała (poza dłonią). Chwyty te stosuje się częściej na boiskach o równej i miękkiej nawierzchni.

Ryc. 23. Chwyt wypadem [Wangryn, 2012]

Ryc. 24. Chwyt w wyskoku poziomym [Wangryn, 2012]



Ryc. 25. Chwyt w przewrocie a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012]

Podczas nauczania i doskonalenia techniki chwytów zwracamy uwagę, by ćwiczący:

1. uważnie obserwował przeciwnika rzucającego kółko i był przygotowany do jego chwycenia;
2. miał ręce rozluźnione i lekko ugięte w łokciach, a w momencie zetknięcia dłoni z kółkiem wykonał ruch amortyzujący;
3. wzrokiem kontrolował lot kółka od momentu rzucenia go przez przeciwnika do jego chwycenia;
4. zawsze przemieszczał się w kierunku rzuconego kółka a nie czekał na nie stojąc:
5. w momencie chwytania kółka przyjmował najbardziej wygodną postawę dla wykonania rzutu:
6. od samego początku szkolenia uczył się chwytać prawą i lewą ręką;
7. przy dalekich rzutach przeciwnika na koniec boiska *(„lobach),* by nie skakał, a biegł tyłem. Natomiast, przy dalekim przerzucie by obrócił się i biegł przodem.

Najczęściej popełniane błędy przy chwytaniu kółka:

1. niewłaściwa postawa;
2. brak kontroli wzrokowej za lotem kółka;
3. oczekiwanie na kółko w miejscu;
4. zbyt duże usztywnienie ręki i dłoni przy chwytaniu kółka;
5. nie wyciągnięcie ręki w kierunku lecącego kółka;
6. brak ruchu amortyzującego;
7. *„wpadnięcie”* kółka na dłoń (minięcie wszystkich palców).

4.5. Nauczanie i doskonalenie rzutów

4.5.1. Uwagi ogólne

Rzuty są najważniejszym elementem technicznym ataku, tj. najbardziej dynamicznej części gry w ringo. Jednak **sukces zapewniają jedynie rzuty dokładne, szybkie i silne**. Bowiem, tylko takie stają się trudne do chwycenia dla przeciwnika. Każdy z rzutów winien być dokładnie zaplanowany co do miejsca boiska przeciwnika, rodzaju, wkładu siły itp. Oznacza to jednocześnie wcześniejsze programowanie rzutu, co w popularnym ujęciu nazywa się jego przemyśleniem. **Prędkość lotu kółka zależy w dużej mierze od odpowiedniego wkładu siły, szybkości i techniki wykonania rzutu**. Jedynie umiejętne połączenie tych trzech komponentów umożliwia wykonanie dokładnego i poprawnego rzutu. Ważne jest też wykonanie rzutu nie tylko z pomocą siły mięśni ręki rzucającej, ale dużych grup mięśniowych tułowia. Ze względu na ogromne znaczenie tego elementu technicznego dla skuteczności gry i odnoszenia zwycięstw powinien on podlegać stałemu doskonaleniu i zajmować sporo czasu w treningu.

Z uwagi na rozmaite uwarunkowania (sposób wykonania, parabolę lotu ringo, kierunek rzutu i inne) wyróżnić można 18 rodzajów rzutów. Dokładne opisanie ich techniki zajęłoby zbyt dużo miejsca, dlatego ograniczymy się do omówienia wybranych – najważniejszych z nich.

4.5.2. Rzut boczny albo sprzed siebie

Według niektórych od tego rodzaju rzutów rozpoczynać należy ich nauczanie. Czasami zalicza się je do kategorii plażowych – a więc stosowanych w grze rekreacyjnej ze względu na stosunkowo niedużą prędkość lotu kółka. Postawa wyjściowa – nogi w niewielkim rozkroku, gdy rzucamy prawą ręką, prawa noga lekko z przodu (w wykroku). Leworęczni zawodnicy stosują odwrotną postawę wyjściową. Kółko trzymamy jedną ręką podchwytem przed sobą na wysokości pasa. Przed rzutem maksymalnie cofamy ramię do tyłu (dla zwiększenia zamachu) wykonując silny skręt tułowia i jednocześnie uginamy nogę zakroczną przenosząc na nią ciężar ciała. Następnie, płynnym ruchem stopniowo zwiększając szybkość (bardzo ważna faza rzutu) wykonujemy rzut kółkiem przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną prostując ją w kolanie, jednak tak by nie straciła ona kontaktu z podłożem. Podczas wykonywania rzutu ręka winna mieć jak najdłuższy kontakt z kółkiem, a w fazie jego wypuszczenia – palce (nadgarstek) wykonują odwodzenie dla nadania kółku rotacji i pożądanego kierunku lotu. Podczas wykonywania zamachu, jak też rzutu ramię winno być prawie wyprostowane w łokciu. Ręka nie wykonująca rzutu (w opisanym przypadku – lewa) winna być z boku z tyłu.

Ryc. 26. Fazy rzutu bocznego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012]

4.5.3. Rzut dyskowy

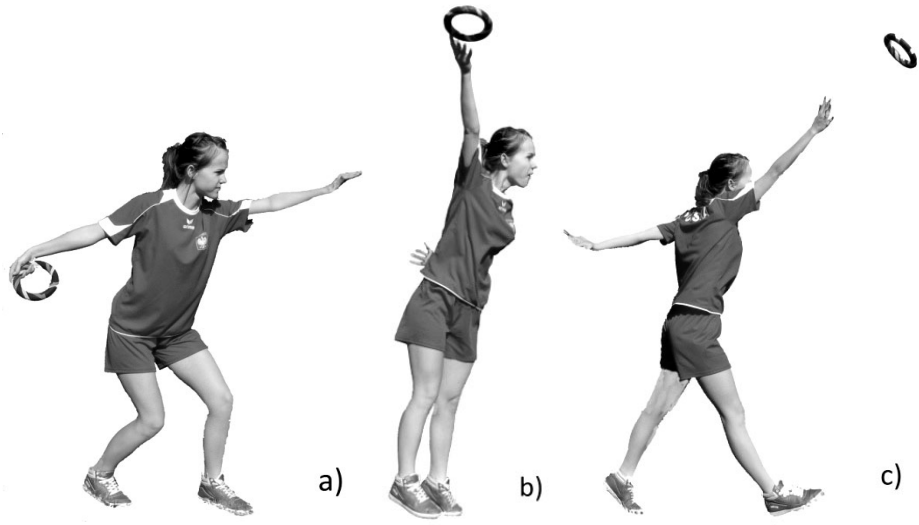
Nazwa pochodzi od podobieństwa techniki ruchów występujących podczas wykonywania rzutu dyskiem, a różnica polega na tym, iż nie obracamy się wielokrotnie wokół podłużnej osi ciała. Postawa wyjściowa – nogi w wykroku (przy rzucie prawą ręką – lewa noga z przodu). Przeważnie stajemy bokiem do kierunku rzutu (lewym bokiem przy rzucie prawą ręką), co umożliwia zwiększenie siły zamachu **(Ryc. 27).** Trzymając kółko nachwytem np. w prawej ręce cofamy ramię do tył (możliwie jak najdalej), jednocześnie przenosząc

Ryc. 27. Fazy rzutu dyskowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012]

ciężar ciała na prawą nogę uginamy ją w kolanie. Wykonujemy rzut kółka prowadząc rękę (nadgarstek) z dołu (wysokości pasa) w górę do wysokości barków i przenosząc ciężar ciała na nogę lewą (wykroczną). Palce wraz z nadgarstkiem w momencie *„wypuszczenia”* – wyrzucenia kółka wykonują szybki ruch odwodzenia dla nadania mu obrotów, a jednocześnie pożądanego kierunku lotu.

4.5.4. Rzut oszczepowy

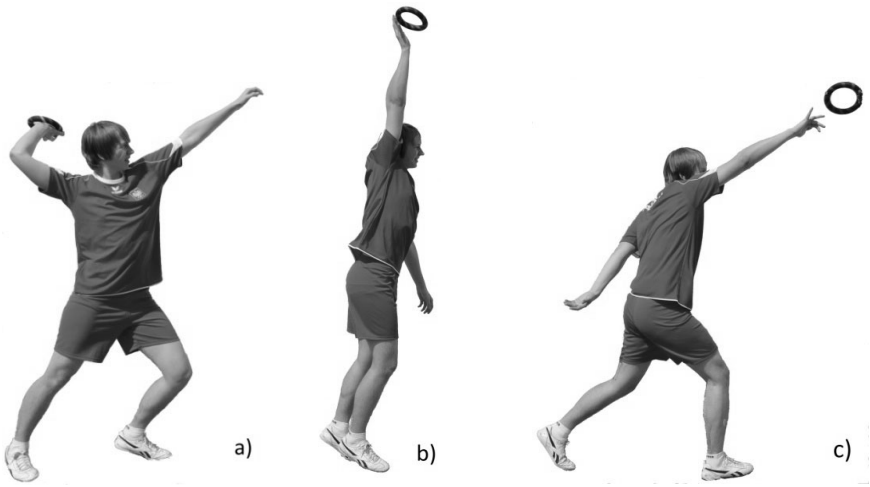
Jego technika niewiele różni się od wcześniej opisanych rzutów, tj. bocznego, a szczególnie dyskowego. Różnica polega na trzymaniu kółka podchwytem **(Ryc. 28).** Wszystkie one należą do rzutów podstawowych, co wcale nie oznacza ich prostoty technicznej. Główna trudność, jaka powstaje przy ich wykonaniu polega na tym, iż wymagają one wykonania silnego zamachu ręki wykonującej rzut połączonego z rotacją (obrotem) ciała. Przy czym obrót ten musi być porcjowany – to znaczy normowany. Zbyt duży obrót może utrudniać sterowanie kółkiem i rzucanie go poza boisko przeciwnika. Co więcej, obrót ten trzeba zatrzymać w momencie „wypuszczenia” z ręki kółka. *„Wypuszczenie”* to utrudnia zbyt *„głębokie”* i silne trzymanie kółka, tj. obejmowanie go całą dłonią i wszystkimi palcami. Dlatego, zalecane jest przy wykonaniu tych rzutów *„płytkie trzymanie”* kółka i nie łączenie palców.



Ryc. 28. Fazy rzutu oszczepowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012].

4.5.5. Rzut górny lub z góry (zza głowy)

Jego technika jest dość skomplikowana i dlatego stosują go zawodnicy zaawansowani po opanowaniu wcześniej opisanych rzutów. Postawa wyjściowa – ćwiczący ustawia się przodem do kierunku rzutu w niewielkim wykroku (wielkość wykroku zależy od wysokości ciała) lewą nogą, jeśli rzut wykonywany będzie prawą ręką (u leworęcznych odwrotnie). Kółko leżeć powinno na płasko ułożonej dłoni trzymanej powyżej barku **(Ryc. 29).** Bezpośrednio przed rzutem odchylamy tułów do tyłu i przenosimy jak najdalej do tyłu prawą rękę – przyjmując położenie „napiętego łuku". Po nieznacznym ugięciu nóg w kolanach wykonujemy wyprost ręki w górę – w przód z jednoczesnym rzutem kółka i skłonem w przód tułowia. Energiczne wykonanie tych ruchów zwiększa siłę oddziaływania na kółko nadając mu większe przyspieszenie. Istotne by **wyrzut kółka nastąpił w najwyższym punkcie wzniesienia ręki i bez zmiany płaskiego położenia dłoni** (tzw. przykrycie kółka dłonią wywołuje jego *„kozłowanie"*). W końcowej fazie rzutu kółko kontrolujemy poprzez zgięcie palców i nadgarstka.



Ryc. 29. Fazy rzutu z góry lub górnego: a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa [Wangryn, 2012]

Technika tego rzutu jest dość skomplikowana i dlatego wymaga dłuższego okresu nauczania i doskonalenia. Ale jest to opłacalne, gdyż rzuty **wykonywane tym sposobem – z góry są przeważnie bardziej precyzyjne i skuteczne**. Przy ich wykonaniu kółko posiada większą prędkość a jego kąt lotu stanowi

znaczne utrudnienie dla przeciwnika przy chwytaniu. Ponadto, znacznie **prościej jest regulować parabolą lotu kółka, co umożliwia dezorientowanie przeciwnika odnośnie tego czy zostanie ono rzucane na bliższą czy też dalszą odległość**. Nauczanie rzutów rozpoczynamy od sposobów najprostszych stopniowo przechodząc do bardziej złożonych. Przedstawiona tu kolejność tylko częściowo przestrzega tę zasadę. Ponadto, często bardzo trudno ustalić poprawną czy też najbardziej racjonalną kolejność, gdyż co dla jednego jest proste dla drugiego jest złożone. Dlatego, metoda eksperymentowania, tj. prób i błędów jest często najbardziej pożądaną. Rzuty, podobnie jak chwyty wykonywane są w niezwykle krótkich odcinkach czasowych (dziesiętne sekund), stąd przy ich nauczaniu stosujemy z równoczesnym powodzeniem metodę nauczania całościowego (syntetyczną), jak też częściowego (analityczną). Tą drugą stosujemy wtedy, jeśli w technice nauczanego pojawiły się błędnie wykonywane fragmenty ruchu. Ich wydzielenie i szczegółowa analiza umożliwia lepsze zrozumienie, a następnie opanowanie techniki całego ćwiczenia.

4.5.6. Uwagi metodyczne dotyczące nauczania i doskonalenia rzutów

1. Niezbędne jest dążenie do poprawnego opanowania techniki wszystkich rodzajów rzutów, także tych nieopisanych powyżej, ale uwzględnionych w schemacie elementów technicznych stosowanych podczas gry w ringo;
2. Ćwiczący winni opanować poprawne wykonanie wszystkich rzutów zarówno prawą jak też lewą ręką. Zapewnia to wszechstronność techniczną, a w dalszej perspektywie tworzy większą szansę na odniesienie bardziej znaczących sukcesów. Do tej wszechstronności dodać trzeba jeszcze umiejętność wykonywania rzutów na różnej wysokości i rozmaitymi sposobami. Chodzi tu o umiejętność dowolnego sterowania *parabolą lotu* kółka;
3. Niezbędne jest ścisłe przestrzeganie zasady: najpierw nauczyć się poprawnego wykonania rzutu, a w miarę coraz lepszego opanowania jego techniki zwiększać siłę rzutu – pośrednio prędkość lotu kółka. Przy tej okazji kształtować trzeba umiejętność porcjowania wkładu siły w każdy wykonywany rzut – jako jednego z ważnych elementów składowych „***czucia ringo***”;
4. Ważne jest ukształtowanie u ćwiczących trwałego nawyku kontrolowania ustawienia przeciwnika na boisku przed wykonaniem każdego rzutu. Zapobiega to wykonywaniu rzutów nieprzemyślanych i nieplanowanych, a szczególnie tych ułatwiających przeciwnikowi zdobycie punktu;

5. Od samego początku nauczania należy dążyć do wykonywania rzutów nie tylko poprawnie technicznie, ale też swobodnie (bez wysiłku z małym wkładem siły) – z zachowaniem dużej obszerności ruchów i ich płynności. Ponadto, by celność rzutów korygowali w ostatniej ich fazie;
6. Od ćwiczących należy wymagać przestrzegania podstawowych przepisów, a szczególnie tego, by podczas rzutu przynajmniej jedna ich noga miała kontakt z podłożem.

4.5.7. Najczęściej popełniane błędy przy wykonaniu rzutów

1. brak odpowiedniej wielkości zamachu (maksymalnego cofnięcia ręki rzucającej) przed wykonaniem rzutu;
2. niewłaściwa postawa rzucającego;
3. rzut wykonany jedynie ręką – brak udziału dużych grup mięśni nóg i tułowia;
4. niewłaściwe ruchy nadgarstka i palców w ostatniej fazie rzutu czego skutkiem jest koziołkowanie kółka w locie;
5. rzut wykonany bez pełnej kontroli wzrokowej;
6. rzut za niski lub za wysoki, za mocny lub za słaby;
7. zbyt wczesne wypuszczenie kółka z ręki (dążyć należy do możliwie jak najdłuższego kontaktu ręki z kółkiem – przedłużenie ostatniej fazy rzutu).

4.6. Ćwiczenia doskonalące chwyty i rzuty kółka

4.6.1. Ćwiczenia wykonywane indywidualnie (bez współćwiczącego)

1) P.w. – stojąc w niewielkim rozkroku w postawie ringowca (ringowej) lub siedząc: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem – chwycenie kółka nachwytem prawą lub lewą ręką;
2) P.w. – j.w. – pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem – chwycenie kółka podchwytem prawą lub lewą ręką;
3) P.w. – stojąc w niewielkim rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, obrót wokół podłużnej osi ciała o 360° (na zmianę w prawo i w lewo), chwyt kółka nachwytem lub podchwytem prawą i lewą ręką (na zmianę);
4) P.w. – stojąc w rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem – głęboki przysiad – chwycenie kółka podchwytem; pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem – półprzysiad – chwycenie kółka nachwytem;

5) P.w. – stojąc w rozkroku w postawie ringowej: pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, siad, chwycenie kółka podchwytem; pionowy rzut kółkiem dowolnym sposobem, przyjęcie pozycji stojącej, chwycenie kółka nachwytem;
6) P.w. – j.w.: podrzucanie (żonglowanie) dwoma lub trzema kółkami jednocześnie prawą i lewą ręką;
7) P.w. – j.w.: podrzucanie (żonglowanie) dwoma lub trzema kółkami jednocześnie prawą i lewą ręką, połączone z przemieszczaniem się lub z obrotami wokół podłużnej osi ciała;
8) P.w. – dowolne położenie ciała: pionowe rzuty kółka podczas biegu i jego chwytanie na zmianę nachwytem i podchwytem prawą ora lewą ręką;
9) P.w. – dowolne położenie ciała: pionowe jednoczesne rzuty kółka prawą i lewą ręką podczas biegu, chwytanie kółek jednocześnie na zmianę podchwytem i nachwytem;
10) P.w. – j.w.: pionowe jednoczesne rzuty kółka prawą i lewą ręką podczas przemieszczania się krokami skrzyżowany lub cwałem bocznym, chwytanie kółek jednocześnie na zmianę podchwytem i nachwytem;
11) Ustawienie ćwiczących w kilku rzędach o jednakowej liczbie osób. Pierwsi z każdego rzędu biegną do wyznaczonego miejsca (stojaka) podrzucając kółko i chwytając je prawą ręką. Wracając podrzucają i chwytają kółko lewą ręką. Wygrywa rząd, który pierwszy poprawnie wykona zadanie.

4.6.2. Ćwiczenia ze współćwiczącym

1). Ćwiczenie dwójkami stojącymi naprzeciw siebie w odległości 5-7 m: jednoczesne pionowe rzucenie kółka, chwycenie kółka rzuconego przez współćwiczącego po zmianie miejsca, tj. przebiegnięciu na jego miejsce;
2). Ćwiczenie w dwójkach ustawionych w odległości 5-7 m od siebie: jednoczesne rzuty kółka sposobem bocznym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
3). J.w. – jednoczesne rzuty kółka sposobem dyskowym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
4). J.w. – jednoczesne rzuty kółka sposobem oszczepowym w kierunku współćwiczącego i chwytanie kółka dowolnym sposobem;
5). Podania (rzuty) kółka w dwójkach z udziałem *„przeciwnika”.* Między dwoma ćwiczącymi ustawionymi w odległości 5-7 m znajduje się *„przeciwnik”* starający się przechwycić kółko, które ćwiczący sobie podają w ściśle określony sposób. *„Przeciwnik”* po złapaniu kółka zmienia ćwiczącego niedokładnie wykonującego rzut;

6**).** Ćwiczący ustawieni w dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 5-7 m. Bezpośrednio po rzucie określonym sposobem wykonanie jednego dodatkowego zadania np.: skłonu tułowia, obrotu ciała w prawo lub w lewo – na zmianę, przysiadu lub siadu i powrót do postawy zasadniczej, przełożenie leżącego na podłodze kółka z lewej strony na prawą i na odwrót;

7). Ustawienie ćwiczących w dwójkach po obu stronach środkowej linii boiska do gry w ringo w odległości 3-5 m. Podania określonym sposobem, ale po każdym rzucie ćwiczący: a) szybko dobiega do linii środkowej, dotyka ją i cofając się chwyta kółko nachwytem; b) biegnie do końcowej linii boiska, dotyka ją i wracając chwyta kółko podchwytem;

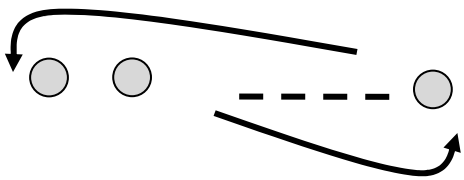
8). Ćwiczący ustawieni w dwójkach w odległości 4 m rzucają do siebie kółko określonym sposobem przechodząc z pozycji wysokiej do przysiadu (lub też siadu, leżenia tyłem) i powracają do postawy wysokiej.

9). Ćwiczący ustawieni w dwójkach w odległości 5-7 m od siebie podają sobie jednocześnie dwa kółka określonym sposobem;

10). Ustawienie ćwiczących j.w. Podają sobie oni dowolnym sposobem jednocześnie trzy kółka naprzemian prawą i lewą ręką;

11). Ćwiczący stoją trójkami na trójkącie w odległości 4-6 m od siebie. Wykonują oni rzuty dowolnym sposobem do współćwiczącego zgodnie z ruchem wskazówek zegara najpierw lewą, a następnie prawą ręką;

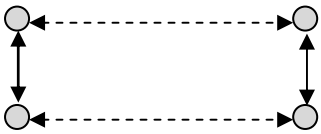
12). Ćwiczący stoją trójkami – jak na **ryc.30.** Pierwszy z ćwiczących rzuca kółko określonym sposobem do ćwiczącego nr 2 i biegnie na jego miejsce, z kolei nr 2 rzuca do trzeciego i biegnie na jego miejsce itd.



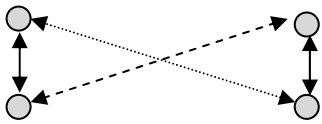
Ryc. 30. Doskonalenie rzutów podczas gry w trójkach [Wangryn, 2001]

13). Dwie dwójki ćwiczących ustawiają się na rogach prostokąta o bokach 6 x 3 m. Rzuty kółkami wykonujemy wzdłuż dłuższych boków prostokąta. Po wykonania rzutu na krótkich bokach ćwiczący zamieniają się miejscami. Rozpoczynamy wykonanie ćwiczenia jednocześnie z jednej strony **(ryc. 31).**

14). Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej, z tą różnicą, że kółka rzucamy po przekątnej **(ryc. 32);**



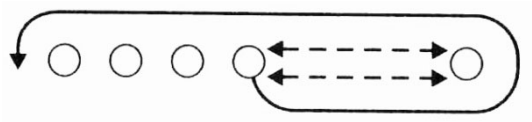
Ryc. 31. Doskonalenie rzutów w prostokącie [Wangryn, 2001]



Ryc. 32. Doskonalenie rzutów po przekątnej [Wangryn, 2001]

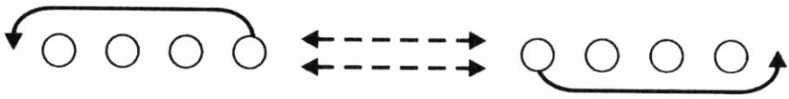
15). Podania w rzędzie z liderem. Naprzeciwko ćwiczących ustawionych w rzędzie w odległości od nich o 5-8 m zajmuje miejsce lider. Rzuca on kółko do pierwszego ćwiczącego znajdującego się w rzędzie, ten chwyta je i odrzuca określonym sposobem do lidera. Następnie obiegając lidera wraca na koniec rzędu ustępując miejsca następnemu ćwiczącemu;

16). Zadanie jak wyżej, ale ze zmieniającym się liderem **(ryc.33);**



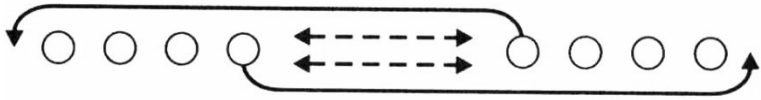
Ryc. 33. Podania w rzędzie z liderem [Wangryn, 2001]

17). Podania kółka w dwójkach, w rzędach ustawionych naprzeciwko siebie połączone ze zmianą miejsca – przejściem na koniec rzędu **(ryc.34).** Odległość między rzędami 5-7 m. Ćwiczący rzucają do siebie określonym sposobem.



Ryc. 34. Doskonalenie techniki rzutów w dwójkach [Wangryn, 2001]

18). Ustawienie ćwiczących j.w. – po wykonaniu rzutu kółkiem przejście na koniec przeciwnego rzędu **(ryc.35);**



Ryc. 35. Doskonalenie techniki rzutów ze zmianą miejsca [Wangryn, 2001]

19**)** Zabawa *„Berek z kółkiem”* – ustawienie ćwiczących – w rozsypce, każdy posiada jedno kółko. *„Berek”* podrzucając i chwytając kółko stara się złapać – dotknąć jednego ze współćwiczących, którzy też podrzucają i chwytają kółka przemieszczając się po boisku dowolnym sposobem. W *„berka”* zamienia się ćwiczący dotknięty przez niego.

4.7. Nauczanie i doskonalenie serwisu (zagrywki)

4.7.1. Uwagi wstępne

Pojęcie serwisu stosowane jest w badmintonie, tenisie i tenisie stołowym – oznacza uderzenie rozpoczynające grę. Natomiast w siatkówce nazywa się ono zagrywką. Rzuty serwisowe niewiele się różnią od tych, jakie stosuje się podczas gry. Główną różnicę sprowadzić można do siły rzutów a pośrednio do prędkości lotu kółka. Ze względu na pokonanie przez kółko znacznej odległości przy serwisach (średnio od 10 do 15 m) niezbędne jest wkładanie w serwisy znacznej siły dynamicznej (lub tzw. siły szybkiej). Inaczej mówiąc, **serwisy wymagają umiejętnego połączenia siły i szybkości, a ponadto znacznej precyzji ruchów.** Bowiem, znaczenie serwisów nie ogranicza się wyłącznie do wprowadzenia kółka do gry, gdyż są one skutecznym sposobem zdobywania punktów, a więc pośrednio umożliwiają odniesienie zwycięstwa. Mogą one być ponadto działaniem w znacznym stopniu utrudniającym a nieraz uniemożliwiającym przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku.

Ze względu na sposób wykonania serwisy dzielimy **na dolne** realizowane sposobem bocznym i dyskowym oraz **górne** wykonywane dynamicznie (stosowane w grach indywidualnych) i wysokie (wykorzystywane w grach zespołowych). Z uwagi na wcześniejsze dość dokładne opisanie rzutów tu ograniczymy się do skrótowego omówienia najważniejszych z nich.

4.7.2. Serwis sposobem bocznym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska prawym bokiem (praworęczny zawodnik, leworęczny odwrotnie) do linii środkowej. Trzymając kółko w prawej ręce podchwytem przenosi rękę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu), co łączy się z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę i niewielkim ugięciem nóg w kolanach. Po czym, wykonuje rzut serwisowy połączony z wyprostem nóg i przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę. Kółko *„wypuszcza z dłoni”* kiedy znajdzie się ono na wysokości barku i natychmiast wbiega na boisko. Zamach wykonać trzeba stosunkowo wolno i płynnie znacznie rozluźniając wszystkie mięśnie ramienia i barku uczestniczącego w ruchu, a rzut ze wzrastającą szybkością przy końcu ruchu.

4.7.3. Serwis sposobem dyskowym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska lewym bokiem do linii środkowej (jeśli jest praworęczny, leworęczny odwrotnie). Trzymając kółko nachwytem przenosi rękę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu) połączony z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę i niewielkim ugięciem nóg w kolanach. Bezpośrednio po tym, wykonuje rzut serwisowy wraz z wyprostem nóg i przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę. Kółko *„wypuszcza z dłoni”* kiedy znajdzie się ono na wysokości barku i natychmiast wbiega na boisko. Zamach wykonywany jest stosunkowo wolno i płynnie ze znacznym rozluźnieniem wszystkich mięśni ramienia uczestniczącego w rzucie, a sam rzut realizowany jest ze stopniowo narastającą szybkością przy końcu ruchu.

4.7.4. Serwis sposobem górnym

Wykonujący serwis ustawia się za linią końcową boiska frontem (twarzą) do linii środkowej w wykroku lewą nogą (praworęczny, leworęczny odwrotnie). Trzymając leżące na dłoni kółko przenosi ramię w górę jak najdalej do tyłu (umożliwia to wykonanie silnego zamachu), odchyla tułów do tyłu i przenosi ciężar ciała na nogę zakroczną (prawą u praworęcznych). Następnie, prostując tułów płynnie, ale energicznie przenosi ciężar ciała z nogi zakrocznej na wykroczną i jednocześnie wykonuje szybkie przeniesienie ramienia do przodu wraz z wyprostem ręki w łokciu. Niemal w końcowej fazie rzutu wykonuje ruch odwodzący w nadgarstku nadający kółku rotację. Nadgarstek prawie do końca rzutu zajmuje *„płaskie”* położenie, dzięki któremu unikamy *„koziołkowania ringo”* podczas lotu. Wyrzucenie kółka następuje w najwyższym punkcie wzniesienia ramienia wykonującego rzut. Technika poprawnego wykonania tego serwisy jest dość złożona i jej przytoczony krótki opis nie wyjaśnia wszystkich szczegółów ruchu. Jednak warto ją opanować, gdyż serwisy wykonywane tym sposobem charakteryzują się: bardzo dużą szybkością lotu kółka, dokładnością i celnością.

4.7.5. Ćwiczenia doskonalące technikę wykonania serwisów

1. Ćwiczący ustawiają się dwójkami naprzeciwko siebie w odległości 9-12 m. Wykonanie serwisu sposobem bocznym prawą i lewą ręka do partnera. Partner po wykonaniu chwytów przechodzi do rzutów;
2. Serwis sposobem dyskowym lub górnym zza końcowej linii boiska na zmianę prawą i lewą ręką do partnera znajdującego się na przeciwległym boisku. Partner wykonuje chwyty dowolnym sposobem. Po wykonaniu 10

serwisów zmiana ról, tj. partner który dotychczas chwytał kółko wykonuje serwisy;

3. Serwis sposobem górnym zza końcowej linii boiska na zmianę prawą i lewą ręką na całe boisko przeciwnika. Przeciwnik wykonuje chwyty określonym lub dowolnym sposobem. Po wykonaniu określonej liczby rzutów serwisowych następuje zmiana ról.
4. Silny serwis określonym sposobem zza końcowej linii boiska dowolną ręką dokładnie na przeciwnika znajdującego się na przeciwległym boisku. Przeciwnik chwyta dowolnym lub określonym sposobem. Po serii serwisów następuje zmiana ról.
5. Jednakowa liczba ćwiczących ustawiona jest w rzędach za końcowymi liniami boiska. Ćwiczący poszczególnych rzędów wykonują kolejno serwis dowolnym sposobem na określoną część boiska lub oznaczone jego miejsce. Zwycięża zespół (rząd), który uzyska większą liczbę trafień.
6. Ćwiczący ustawiają się w dwóch zespołach na końcowych liniach boiska. Każdy z ćwiczących posiada jedno kółko. Na sygnał ćwiczący wykonują dowolnym sposobem serwis na boisko przeciwnika. Ćwiczący po wykonaniu serwisu starają się chwycić jak najwięcej kółek rzuconych przez przeciwnika. Za każde złapane kółko zespół otrzymuje 1 punkt. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 15 punktów.
7. Ustawienie ćwiczących – j.w. Ćwiczący jednego zespołu wykonują dowolnym sposobem serwis, a drugiego starają się chwycić kółko rzucone przez zespół przeciwnika. Członkowie zespołu chwytającego kółka startują jednocześnie z sygnałem do wykonania serwisu z pozycji: leżenia przodem z rękoma na końcowej linii boiska. Za każde złapane kółko zespół otrzymuje 1 punkt. Po serwisach wykonanych przez jeden zespół następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, który pierwszy zdobędzie 15 punktów.
8. Ćwiczący ustawiają się za końcową linią boiska i wykonują kolejno serwis określonym sposobem. Prowadzący ocenia technikę wykonania w skali od 0 do 6 punktów. Po wykonaniu serii np. 10 serwisów ustala się listę rankingową ćwiczących. Wygrywa ćwiczący, który zgromadził największą sumę punktów.
9. Ćwiczący ustawiają się za końcową linią boiska i wykonują kolejno serwis określonym sposobem w wyznaczone miejsce boiska (np. zaznaczony kwadrat, narysowaną tarczę na boisku lub na specjalnym materiale). Celność wykonywanych serwisów ocenia prowadzący przydzielając każdemu odpowiednią liczbę punktów. Po wykonaniu serii np. 10 serwisów ustala się listę rankingową ćwiczących. Konkurs wygrywa ćwiczący, który zgromadził największą sumę punktów.

10. Ustawienie j.w. – ćwiczący wykonują serwis sposobem górnym w określone miejsce przeciwległego boiska ze stopniowym zwiększaniem prędkości lotu kółka. Po każdym nieudanym serwisie wykonujemy najpierw serwis z małym wkładem siły stopniowo zwiększając go.
11. Ustawienie j.w. – ćwiczący wykonują serię 5 poprawnych serwisów sposobem górnym w szybkim tempie, tj. jedną po drugiej starając się jednocześnie trafiać w określony cel (np. tarczę ułożoną na boisku). Wygrywa ćwiczący, który uzyskał najwięcej punktów w określonej liczbie serwisów.
12. Ustawienie j.w. – ćwiczący wykonują serię 5 poprawnych serwisów dowolnym sposobem z dużą siłą w określone miejsce boiska przeciwnika. Wygrywa ćwiczący, który uzyskał najwięcej punktów.

„Dzielny nauczyciel umie innych nauczyć
nawet tego, na czym się nie zna”
[T. Kotarbiński, filozof, logik (1886-1981)]

5. Taktyka gry w ringo

5.1. Uwagi ogólne

W popularnym ujęciu taktyką nazywa się **sposób prowadzenia walki**. Uznając takie zdefiniowanie za zbyt ogólnikowe bardziej szczegółowe zaczerpnęliśmy od **Z. Ważnego**: ***„Taktyką sportową nazywamy sposób prowadzenia walki sportowej, uwzględniający reguły i przepisy danej dyscypliny sportowej, a także arsenał opanowanych elementów technicznych, poziom przygotowania sprawnościowego i budowę ciała oraz teren i warunki prowadzonej walki.”*** [1994, 152]. Taktyka jest sztuką organizowania działań i kierowania nimi dla osiągnięcia ustalonego celu (wyniku, zwycięstwa). Według autorów *„Małej Encyklopedii Sportu”*: *„Dobra taktyka sportowa, to celowy, racjonalny, ekonomiczny i planowy sposób prowadzenia walki, dostosowany do konkretnego zadania lub przeciwnika, terenu i warunków konfrontacji; uwzględnia dobór własnych zawodników, precyzuje ich zachowania indywidualne i zespołowe, przewiduje metody, formy i środki stosowane w walce oraz rytm działań w czasie.” „Taktyka w sportach zespołowych przejawia się w formie taktyki indywidualnej (działania poszczególnych zawodników) i taktyki zespołowej (działalność ogółu członków zespołu).” „Dla przyjęcia określonej formy taktyki wobec konkretnego zawodnika ważne znaczenie ma wcześniejsze rozpoznanie jego przygotowania i typowych zachowań w walce (tzw. bank informacji).”* [Bednarski, 1986, 537].

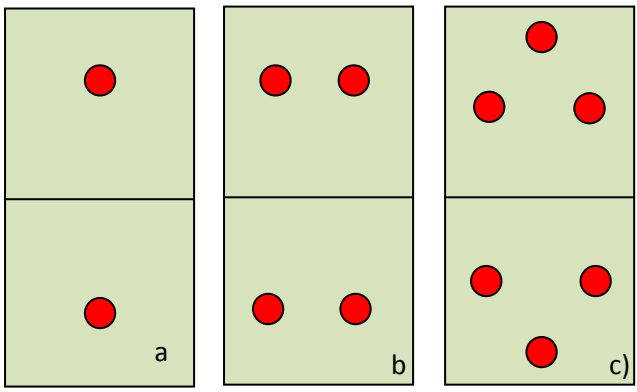
Przygotowanie taktyczne wiąże się z przygotowaniem teoretycznym i psychologicznym (wyposażeniem zawodnika w wiedzę i nauczenie tzw. myślenia taktycznego) a realizuje się w postaci treningu techniczno-taktycznego, bądź też specjalnych jednostek treningu taktycznego. Podstawę lub fundament taktyki stanowi technika. Bez jej poprawnego opanowania niemożliwe jest realizowanie najprostszych nawet założeń taktycznych. Po tych stwierdzeniach przejdziemy do elementów taktyki związanych z wykonaniem poszczególnych elementów technicznych.

5.2. Wskazówki dotyczące taktyki wykonania serwisu:

1. rzuty serwisowe kierujemy w końcowe narożniki boiska przeciwnika akcentując ten z nich, który odpowiada jego nie wiodącej ręce;
2. serwis kierujemy przeważnie w część boiska odpowiadającego nie wiodącej ręce przeciwnika;
3. w grach zespołowych (dwójkach, trójkach) serwis kierujemy pomiędzy dwóch zawodników w okolicę linii końcowej lub na najsłabszego zawodnika drużyny przeciwnika;
4. w grach zespołowych stosujemy serwis wysoki (rzut jak najwyższy) w celu zyskania na czasie; kiedy przeciwnik wykona serwis drugim kółkiem nisko możemy zaatakować w momencie chwytania kółka przez przeciwnika naszego serwisu;
5. w grach indywidualnych serwis wykonuje się dynamicznie z niskim lotem kółka;
6. nie można spóźniać się z wykonaniem serwisu (jego czas jest limitowany wycinkiem 3 sekundowym), gdyż serwis realizowany po komendzie sędziego powoduje stratę punktu;
7. bezpośrednio po wykonaniu serwisu wbiegamy na boisko i jesteśmy gotowi do kontynuowania gry tj. chwycenia kółka.

5.3. Wskazówki dotyczące taktyki przyjmowania serwisu:

1. stoimy na boisku w dwóch trzecich odległości od linii środkowej, gdyż łatwiej jest biec do przodu niż cofać się;
2. błąd popełniony przy przyjęciu serwisu umożliwia zdobycie punktu przeciwnikowi;
3. niedokładnie wykonany serwis ułatwia przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku;
4. w grach zespołowych (dwójkach, trójkach) kiedy przed chwyceniem kółka krzykniesz *„biorę”* to nie wolno się z tego zamiaru wycofać;
5. zawsze asekuruj odbierającego serwis, bowiem stosownie do przepisów kółko można chwytać dwa razy;
6. przy serwisie przeciwnika najbardziej wskazane i standardowe ustawienie w obronie przedstawia się przeważnie następująco w zależności od liczby zawodników (ryc.36-38). Nie oznacza to jednak, iż w zależności od różnych uwarunkowań (wysokości ciała zawodników i ich zasięgu ramion, rodzaju przygotowania technicznego, dominującej kończyny, szybkości reakcji i poruszania się itp.) może być one też nieco inne.



Ryc. 36. Ustawienie w obronie: a) ustawienie w obronie w grach pojedynczych, b) ustawienie w obronie w grach dwójkowych c) ustawienie w obronie w grach trójkowych [Wangryn 2012]

5.4. Wskazówki dotyczące taktyki indywidualnego ataku:

1. poprawny atak to nie tylko rzut wykonany z dużą siłą, ale przede wszystkim skuteczny;
2. rzuty kierujemy głównie w wolne (gorzej strzeżone) miejsca boiska przeciwnika;
3. staramy się poprawnie opanować umiejętność atakowania:
   - ze wszystkich części (stref) boiska;
   - we wszystkich kierunkach:
   - wszystkimi znanymi sposobami;
   - równorzędnie prawą i lewą ręką;
4. zawodnik posługujący się mało urozmaiconym atakiem jest łatwym do rozpoznania, a następnie do pokonania przeciwnikiem;
5. graj racjonalnie, ekonomicznie i skutecznie, a nie tylko efektownie;
6. obserwuje, rozpoznaj i zapamiętaj najsłabsze miejsca obrony przeciwnika i staraj się te informacje właściwie wykorzystać podczas gry;
7. zmieniaj rytm i rodzaj rzutów, czasem powtarzając akcję czym możesz zaskoczyć przeciwnika.

5.5. Indywidualny plan taktyki gry z konkretnym zawodnikiem

Wyniki rozpoznania przeciwnika: niebezpieczny podczas gry przy siatce, stosuje zaskakujące rzuty skrócone (skróty) połączone często z bardzo dobrze wykonanymi zwodami, często stosuje rzuty na linię lub bardzo blisko niej, wykonuje niebezpieczne rzuty skośne, nie zawsze chwyta silne rzuty górne, dysponuje stosunkowo słabym startem, czasami ma kłopoty z odebraniem silnych serwisów skierowanych na linię, wykonuje płaskie rzuty serwisowe lądujące blisko siatki, nie reaguje na rzuty pozorne (silny zamach – słaby rzut).

Ogólne zalecenia dotyczące taktyki gry

1. ***„Trzymać"*** – ustawiać przeciwnika daleko od siatki;
2. Nie rzucać ringo w ręce lub blisko przeciwnika – zmuszając go do częstej zmiany miejsca;
3. Przy serwisach przeciwnika i jego rzutach z głębi boiska – stać bliżej siatki;
4. Nie wierzyć w jego rzuty *„autowe*", gdyż większość z nich posiada łudząca parabolę lotu i niemal zawsze ląduje w obrębie boiska;
5. Wykonywać silne rzuty połączone z szybkim lotem kółka, a szczególnie rzuty górne – wzmagać ich prędkość ruchem (wyprostem) tułowia (tzw. rzuty z krzyża);
6. Wprowadzać w błąd przeciwnika **rzutami pozornymi, tj. silny zamach – słaby rzut** podczas rzutów wykonywanych w czasie gry, jak też serwisów;
7. Stosować urozmaicone serwisy z szybkim lotem;
8. Przy rzutach przeciwnika wykonywanych z głębi boiska – stać bliżej siatki i uważać na jego skróty po skosie;
9. **Nie reagować na zwody ciała przeciwnika – patrzeć na jego rękę**;
10. Wykonanie każdego rzutu dobrze przemyśleć – zaprogramować, a następnie dokładnie zrealizować;
11. Przez cały czas trwania gry ***„wyławiać momenty"*** **na pełne rozluźnienie wszystkich mięśni ręki** (ramienia) wykonującej rzuty lub serwisy.

5.6. Rady mistrzów ringo dotyczące podstawowych zasad gry (W. Starosta, W. Strzyżewski)

1. Rzucaj kółko i serwuj prawie zawsze w stronę mniej sprawnej *(„słabszej")* – nie wiodącej ręki przeciwnika (praworęcznemu na lewą stronę, a leworęcznemu na prawą).
2. **Zawsze stój w postawie ringowej** nie pośrodku boiska, ale w dwóch trzecich odległości od siatki (linki), gdyż łatwiej jest dobiec do kółka, niż cofać się.
3. Rzucaj kółko bliżej końcowej linii boiska przeciwnika by utrudnić mu wykonanie precyzyjnego rzutu na twoje boisko.
4. **Graj w ringo agresywnie, tj. atakuj kółko w powietrzu** (w locie) wyskakując w górę lub do przodu. Znajdując się blisko siatki (linki) łatwiej kontrolować boisko przeciwnika i odszukać w nim gorzej kontrolowane miejsce. Takie położenie (spod siatki) zwiększa pole manewru.
5. Nie reaguj na każdy ruch, a tym bardziej na zwód przeciwnika. Zaczynaj poruszać się dopiero po rzeczywistej akcji przeciwnika, tj. wtedy, kiedy już prawie wiesz, gdzie poleci kółko.
6. Jeśli chwyciłeś kółko w locie, po którym wykonałeś przewrót (np. przez bark) nie rzucaj go natychmiast, tj. z położenia leżąc. Wstań, sprawdź jakie położenie zajmuje przeciwnik i wykonaj rzut po odnalezienie gorzej strzeżonego miejsca na jego boisku.
7. Bezpośrednio przed rzutem wykonaj wykrok (o ile nie uczyniłeś tego przedtem) w kierunku innym niż zamierzony rzut. Może to wprowadzić w błąd (zmylić) przeciwnika co do twej intencji. Rzuć kółko wtedy, kiedy przeciwnik wychyli się w stronę twego zwodu. Nie zdąży on wówczas już zmienić kierunku przemieszczania się.
8. **Rzucaj kółko zawsze po namyśle**, tj. zaprogramowaniu miejsca, rodzaju rzutu i jego prędkości pamiętając o tym, że nie wolno przetrzymywać kółka.
9. **Często zmieniaj rytm i rodzaj rzutów**, np. po kilku skrótach po przekątnej – rzuć w narożnik. Czasem powtórz akcję, czego przeciwnik może nie oczekiwać.
10. Jeśli przeciwnik przerzuca kółko nad tobą *(„lobuje"*) – nie skacz a biegnij tyłem lub w razie dalekiego przerzutu – obróć się i biegnij przodem. Pamiętaj, że cofając się zyskujesz czas i przestrzeń.
11. **Przed każdym meczem uważnie i wielokrotnie obserwuj swego przyszłego przeciwnika.** Ustal słabe i mocne strony jego przygotowania sprawnościowego i technicznego. Na ich podstawie ułóż plan taktyczny gry z nim wykorzystując wszystkie słabe strony przeciwnika.

„Być zwyciężonym,
a nie ulec to zwycięstwo”
[J. Piłsudski – marszałek Polski]

6. Co to jest i jak kształtować *„czucie ringo”* i *„czucie boiska”*?

6.1. „*Czucie ringo*”

W tej części pracy zajmiemy się głównie **czuciem przedmiotu** wykorzystywanym podczas gry, tj**.** ***„czuciem ringo”*** jako pojęciem lepiej rozpoznanym poprzez swą analogię z innymi rodzajami specyficznych wrażeń towarzyszących działalności w sporcie. Jest ono ściśle związane z techniką sportową stanowiąc jej najwyższy element składowy bez którego nie ma mistrzostwa sportowego umożliwiającemu odnoszenie sukcesów sportowych. Z fizjologicznego punktu widzenia: *„...czucie to proste wrażenie zmysłowe polegające na subiektywnej ocenie bodźców pobudzających odpowiednie receptory.”* [Tkaczyk, 1989, 183]. **Wrażenia kinestetyczne, potocznie nazywane czuciem mięśniowo-stawowym, są ważną częścią koordynacji ruchowej (a szczególnie zdolności różnicowania ruchu), stanowiąc jakby jej najwyższy poziom.** Może dlatego niektórzy błędnie utożsamiają ją z techniką ruchów.

Wrażenia te są związane z konkretnym ruchem (elementem technicznym) i dzięki niemu odświeżane, a jego zapomnienie łączy się z zapomnieniem wrażeń. Według niektórych autorów nie są one uwarunkowane genetycznie (chociaż u osobników o wyższym poziomie koordynacji obserwuje się ich większą wyrazistość) i powstają wraz z nauczaniem techniki konkretnego ćwiczenia [Starosta, 2003]. **Nie wszystkie kinestetyczne wrażenia zawodnika są adekwatne do wykonywanego ruchu** i dlatego istnieje konieczność stałej ich weryfikacji, którą prowadzi sam zawodnik na podstawie otrzymywanych informacji. Im bardziej są one obiektywne, tym szybsza i dokładniejsza weryfikacja. Największą wartość posiada natychmiastowa informacja o ruchu. W praktyce trenerzy posługują się najczęściej informacją akustyczną uzupełniając wykonywany ruch krótką uwagą, a raczej jego oceną (np. tak lub nie, podpowiedzeniem rytmu: teraz, już, hop, raz-dwa). **Doskonalenie techniki**

polega więc na stałej weryfikacji wrażeń kinestetycznych. Bez niej nie można osiągnąć precyzji ruchów, a więc mistrzostwa technicznego. Jednym z najważniejszych elementów tego mistrzostwa jest specyficzne dla danej dyscypliny czucie. Dla gry w ringo jest nim *„czucie ringo".*

Najpierw spróbujemy zdefiniować pojęcie „czucia ringo" zapożyczając pewne treści wyrażone przez **G. Gagajewą** [1973, 23 i 25] odnośnie „czucia piłki": **pełne opanowanie ringo, tj. ukształtowanie bardzo dokładnego, złożonego i wyspecjalizowanego postrzegania właściwości ringo oraz jego lotu, odległości od niego i w końcu swoich ruchów z ringiem**. Ta zawężona definicja ujmuje w całość relacje zachodzące między zawodnikiem a przedmiotem i dlatego zaistniała konieczność jej uzupełnienia, iż ***„czucie ringo"*** **to umiejętność dokładnej regulacji ruchów i wysiłku mięśniowego w oparciu o spostrzeżenia, w stosunku do konkretnych zadań i oceny odległości między zawodnikami, ringiem, siatką i wielkością boiska.** Podsumowując, ***„czucie ringo"*** **to nie tylko relacja występująca między zawodnikiem i ringiem, ale też zawodnikami swojej i przeciwnej drużyny, jak też siatką i boiskiem przeciwnika.** Definicja ta daleka jest od doskonałości, ale jest to pierwsze określenia tego złożonego wrażenia.

W teoretycznym modelu struktury pojęcia *„czucia ringo"* uwzględniliśmy 6 podstawowych zdolności koordynacyjnych: kinestetycznego różnicowania ruchu, rytmizacji ruchów, orientacji przestrzenno-czasowej, szybkiej i adekwatnej do sytuacji reakcji, zachowania równowagi, dostosowania (kombinowania) ruchów **(ryc. 37).** Dla zwiększenia przejrzystości schematu pominęliśmy tu celowo nawet tak ważne zdolności jak: łączenia ruchów, ich symetryzacji, rozluźniania mięśni. Mimo znacznego zawężenia ***„czucie ringo"*** **składa się z 34 elementów.** Najwięcej ich, bo 9 znalazło się w zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów: rzut ringiem z optymalną siłą adekwatną do sytuacji na boisku, umiejętność amortyzowania chwycenia ringo, przyjęcie najkorzystniejszego położenia ciała do chwycenia ringo, prawidłowa ocena lotu ringo, rzut – *„posłanie ringo"* w zaplanowane miejsce boiska przeciwnika, prawidłowa ocena i umiejętne wykorzystanie właściwości ringo, umiejętność napinania niezbędnych mięśni w danym ćwiczeniu technicznym, umiejętność rozluźniania niezbędnych mięśni w danym elemencie technicznym, optymalizacja wykonywania ruchów, tj. realizacja ich niezbędnych fragmentów odpowiednio do sytuacji. Uwzględnienie treści tych elementów w treningu **zająć może znaczną część planu szkoleniowego na kilka miesięcy, a realizacja wszystkich 34 elementów stanowić może najważniejszą treść wieloletnich planów treningu sportowego zawodników ringo.**

Ryc. 37. Struktura pojęcia „czucia ringo” u zaawansowanych zawodników tej dyscypliny sportu [Starosta, 1995]

Omówienie wszystkich elementów tworzących pojęcie *„czucia ringo”* i zaprezentowanie zestawu ćwiczeń kształtujących je zajęło dużo miejsca. Z tego względu ograniczymy się do pewnych fragmentów wypróbowanych podczas prowadzenia zajęć **Sekcji Ringo przy Klubie Osiedlowym *„Klaudynka”* w Warszawie** [zajęcia społecznie prowadził W. Starosta w latach 1989--1993], którego członkowie zdobyli ponad 40 medali na międzynarodowych mistrzostwach Polski i innych zawodach.

Kształtowanie *„czucia ringo”* wymaga stałej zmienności warunków wykonania ćwiczeń. Zmienność ta dotyczy nie tylko warunków zewnętrznych takich jak: **nawierzchnia boiska** (parkiet, asfaltowa, trawiasta, sucha, mokra, śliska itp.), jego **oświetlenia** (naturalne, sztuczne, naturalno-sztuczne), pogody (deszcz, śnieg, wiatr i in.), **temperatury środowiska** (optymalna na sali lub boisku, niekorzystna tj. zbyt wysoka lub zbyt niska), ale też **zmiennych właściwości ringo** (twarde, miękkie, zużyte, zepsute, mokre, suche, o różnym ciężarze itp.) i w końcu samego **ćwiczącego** (w rękawiczkach, bez nich, w okularach przeciwsłonecznych i bez nich, z ograniczeniem wzroku – widzenie monokularne itp.). Kombinacja tych wielu zmiennych składowych zmuszała ćwiczących do stałego dostosowywania się (adaptowania) do tych nowych warunków. Raz były to warunki łatwiejsze od tych jakie występowały zazwyczaj, innym razem były one znacznie trudniejsze. W tych trudniejszych trzeba było uruchamiać tzw. rezerwy by poprawnie funkcjonować w zmiennych warunkach. Ta stała zmienność warunków treningu pozwalała na kształtowanie plastycznych nawyków ruchowych, tj. takich jakie przejawiać trzeba w każdej sytuacji. Szczególnej trosce podlegały najważniejsze elementy techniczne gry w ringo, a wśród nich rzuty i chwyty. Wykonywano je w rozmaitych, ale przeważnie zmiennych warunkach. Jeśli tej zmienności nie dyktowały otaczające warunki zewnętrzne, to tworzono je w sposób sztuczny zmuszając ćwiczących do określonego wysiłku zarówno fizycznego, jak też psychicznego, inaczej określając – zmuszano do wykonywania ćwiczeń w bardzo złożonych warunkach.

Szczególnie korzystne okazało się wykonywanie elementów technicznych w rękawiczkach nie tylko w ringo, ale też w innych grach sportowych, a szczególnie w koszykówce – polepszenie celności rzutów do kosza średnio o 15% po 9 zajęciach treningowych [Starosta, 1995]. U zawodników ringo bezpośrednio po założeniu rękawiczek obserwowano znaczne pogorszenie dokładności wykonywanych ćwiczeń. Prawie u wszystkich ćwiczących obniżał się poziom dokładności rzutów do celu (tarczy). Jednak, po kilku zajęciach poziom ten powoli wracał do poprzedniego stanu. **Szybkość powrotu zależała od grubości rękawiczek. Im były one grubsze, tym dłuższy był czas powrotu**

do wcześniej prezentowanego poziomu. Po kilkunastu zajęciach treningowych w rękawiczkach obserwowano znaczne polepszenie dokładności rzutów – celności przy wykonywaniu ich bez rękawiczek.

Wyniki tego krótkotrwałego eksperymentu pedagogicznego są proste do interpretacji: założenie rękawiczek najpierw obniżało próg wrażliwości, a następnie go podwyższało, dzięki czemu możliwe było przejawienie większej dokładności ruchów. Co więcej, często odświeżało zapomniane wrażenia kinestetyczne. Korzystniejsze wyniki tego zabiegu uzyskiwano wtedy kiedy równolegle z zakładaniem rękawiczek stosowane jeszcze inne metody aktywizacji zmysłów – np. okulary przeciwsłoneczne lub ograniczano wzrok do widzenia monokularnego (zasłaniano jedno oko) czy też izolowano jedno ucho. **Zabiegi te na początku obniżały poziom funkcjonowania poszczególnych zmysłów, w tym też tzw. funkcję okomierzącą, a po okresie adaptacji do nowych warunków poziom ten powracał z pewną nadwyżką.**

W kształtowaniu *„czucia ringo"* szczególną uwagę zwracano na rozwijanie zdolności do różnicowania ruchu podczas rzutów i chwytów: jego amplitudy, szybkości i dokładności siłowej. Wiele zestawów ćwiczeń ukierunkowano na kształtowanie dokładności siłowej [Rynkiewicz, Starosta, 2000; Starosta, 2001], tj. **porcjowania wielkości napięcia mięśniowego, od którego w znacznym stopniu zależy dokładność ruchu** wyjątkowo ważna przy rzutach i serwisach. Wkład wielkości siły w dany ruch nie może być *„za mały"* lub *„za duży"* ale *„w sam raz",* a więc optymalny. Stosowano tu w dużej ilości rzuty do celu umieszczane w różnych miejscach sali i boiska. Celem były rozmaite przedmioty: kółko ringo, torba sportowa, stała lub ruchoma tarcza. Czasami ustawiano różne kompozycje *„tarcz"* wymagające nie tylko celności, ale ściśle określonego porcjowania siły. Rzuty te wykonywać trzeba było z rozmaitej odległości, wyznaczonych pozycji ciała, określonym sposobem (rodzajem rzutu). Przeważnie rzuty te wykonywano w seriach i stanowiły one konkurs: kto zbierze najwięcej punktów. Współzawodnictwo to podnosiło poziom emocji, a jednocześnie uczyło panowania nad nimi, gdyż brak tego wywoływał obniżenie dokładności ruchu. Ta wyjątkowa dbałość o kształtowanie *„czucia ringo"* stanowiła ważny element nowoczesnego systemu treningowego.

Jednym z niezwykle ważnych elementów kształtowania *„czucia ringo"* było wykonywanie wszystkich ćwiczeń prawą i lewą ręką, tj. symetrycznie. Z tych dwustronnych umiejętności uczyniono ważny element taktyczny, np. prowokowano rzuty przeciwnika na stronę boiska bronionego niedominująca ręką. Za przejawianie symetrii stawiano oceny podczas prowadzonych konkursów i zadań kontrolnych. Co więcej, wymagano jej przejawiania także

podczas specjalnych zawodów, podczas których z każdym przeciwnikiem trzeba było rozegrać dwa sety jeden z nich prawą a drugi lewą ręką. Wymagania te w szczątkowej postaci znalazły swoje odzwierciedlenie w *„Przepisach gry w ringo dla trójek rodzinnych”* [Strzyżewski, 1990, 14], w ramach których organizator zawodów może wprowadzić obowiązek wykonywania serwisów kolejno lewą i prawą ręką lub też dokonać podziału boiska na dwie równe części – na prawej z nich można chwytać kółko prawą, a lewej – lewą ręką.

W opisanym wyżej eksperymencie pedagogicznym zastosowano też nowy, przynajmniej w grze w ringo, rodzaj jednostki treningowej polegający na grze szkoleniowej z prowadzącym zajęcie. Podczas zajęć prowadzonych niemal we wszystkich okresach treningowych **od samego początku występowała gra na punkty prowadzącego z każdym ćwiczącym, a więc była to niemal pełna imitacja warunków jakie występują podczas zawodów.** Co więcej, każdy chciał wygrać z prowadzącym lub chociaż zdobyć określoną liczbę punktów by uczestniczyć w mistrzostwach Warszawy (dwa punkty) lub międzynarodowych mistrzostwach Polski (4 punkty). Prowadzący często zatrzymywał grę i wskazywał na błędy popełniane przez grającego z nim ucznia. Był to system bardzo wyczerpujący dla prowadzącego, który podczas jednego zajęcia treningowego musiał rozegrać przeważnie ok. 35 setów, ale okazał się niezwykle efektywny, gdyż uczniowie uzyskując z prowadzącym zajęcia po 2-4 punktów zdobywali medale najpierw na mistrzostwach Warszawy, a następnie międzynarodowych mistrzostwach Polski. Uczył on jednocześnie dużej samodzielności podczas rozgrywanych spotkań, gdyż prowadzący mając ok. 40 uczestniczących w zawodach nie mógł ich wspomagać podczas walki nawet o medale, gdyż sam też w zawodach tych uczestniczył.

6.2. „*Czucie boiska*”

Na mistrzostwo techniczne składają się specyficzne dla tej dyscypliny sportowej wrażenia kinestetyczne tworzące pojęcia: *„czucia ringo"* i *„czucia boiska".* Wyjątkowe znaczenie posiada ten pierwszy rodzaj czucia. **Polega on na umiejętności optymalnego *„wkładu siły” – „w sam raz”,* a więc jej różnicowania i porcjowania w wykonanie rzutu i niezbędnej szybkości ruchu, by ringo spadło w dokładnie zaplanowane miejsce,** w którym niemożliwe będzie chwycenie go przez przeciwnika. Takie czucie wpływa na zwiększenie dokładności wykonania elementów technicznych, a wysoki jego poziom wymaga długiego okresu systematycznego treningu. Przerwa w treningu wymaga ***„odświeżenia”*** wrażeń kinestetycznych. Poziom tych wrażeń obniża się też pod wpływem narastającego zmęczenia, zbyt dużych i niekontrolowanych emocji, nieprzychylnej reakcji widzów itp.

Dlatego, doświadczeni zawodnicy ringo podczas przerw w grze przekładają kółko do niewiodącej kończyny przyspieszając ***„odświeżenie”*** wrażeń kinestetycznych wiodącej kończyny, a pośrednio *„czucia ringo*". Podobny zabieg zaczęli stosować później czołowi tenisiści światowej elity [Starosta, 2003, 239-296]. Jego fundamentem jest poziom rozmaitych zdolności koordynacyjnych. **Im wyższy jest ten poziom, tym lepsze *„czucie ringo*”.** W ten sposób podczas gry w ringo ekonomiczność ruchów zespala się z ich precyzją.

„Czucie boiska” jest uzupełnieniem *„czucia ringo”.* Polega ono na wysokim poziomie orientacji przestrzenno-czasowej umożliwiającej natychmiastową ocenę według lotu ringo: *w jaką część boiska może ono spaść, jak też czy „zmieści” się ono w obrębie boiska?* Jest to więc także czucie jego wielkości i kształtu. Niezwykle istotnym elementem składowym tego czucia jest funkcja *„okomierząca”.* Polega ona na tym, iż dzięki gromadzonemu przez wiele lat doświadczeniu zawodnik potrafi momentalnie ocenić szybkość i parabolę lotu ringo i na ich podstawie przewidzieć miejsce jego upadnięcia. ***„Czucie boiska”*** **podobnie jak *„czucie ringo”* kształtuje się w wyniku wieloletniego treningu.** Jego poziom jest zmienny i zależy od licznych uwarunkowań: poziomu zdolności ruchowych-koordynacyjnych, klasy sportowej, stażu zawodniczego, ukierunkowanego treningu, poziomu emocji, okresu treningowego.

W ramach zdolności koordynacyjnych mieści się też ***„czucie ringo”*** (por**.** ryc. 39) i *„czucie boiska”.* Stosunkowo dawno, spróbowano określić strukturę *„czucia ringo*" [Starosta, 1995, 2003; Starosta, Strzyżewski, 2001]. Ujęto ją w ramach sześciu zdolności koordynacyjnych. Pominięto w niej: **zdolność współpracowania, łączenia ruchów i ich symetryzacji, rozluźniania mięśni, wyrazistości ruchów**. Nawet w tym zawężonym wariancie **strukturę tę stanowiły aż 34 elementy.** Najwięcej ich wystąpiło w zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów (n=9) i orientacji przestrzenno-czasowej (n=7). Była to wstępna struktura. Znaczenie tego czucia jest ogromne i nie zawsze doceniane. Jego poziom stanowi jedną z podstawowych składowych mistrzostwa technicznego, od którego zależy sukces sportowy.

6.3. Znaczenie, rodzaje i treść rozgrzewki w grze sportowej ringo

W treningu sportowym są zagadnienia o różnym znaczeniu dla odnoszenia sukcesów. **Do jednego z podstawowych, a więc o dużym znaczeniu dla odnoszenia sukcesów należy rozgrzewka, jej treść, intensywność i uwarunkowania.** W tym zakresie przeprowadzono wiele badań, a ich wyniki wdrożono do praktyki. Jednak większość z nich miała charakter ogólny, bo niemożliwe było przygotowanie **uniwersalnej recepty odpowiedniej dla każdego zawodnika**. Taki indywidualny schemat rozgrzewki powstaje najczęściej w wyniku

twórczej współpracy zawodnika i trenera w oparciu o ich doświadczenia. **Choć, polska gra w ringo istnieje już ponad 50 lat rozgrzewka była dotychczas zagadnieniem niedocenionym**, bo nie zebrano w tym zakresie konkretnych doświadczeń. Stąd dalszą część tekstu oparto na materiale zgromadzonym w innych dyscyplinach sportu.

Organizm ludzki czasami porównuje się niesłusznie do silnika samochodu, który **dla osiągnięcia pełnej sprawności musi być odpowiednio rozgrzany.** Dodaje się, że można to uzyskać przechodząc stopniowo z pierwszego biegu do coraz wyższego. Porównanie to jest wielkim uproszczeniem, gdyż organizm człowieka jest bardziej skomplikowany niż jakikolwiek silnik i jego sprawne funkcjonowanie uzależnione jest od wielu uwarunkowań, wśród których **wiodące znaczenie posiada centralny układ nerwowy sterujący zachowaniem i ruchami człowieka.** Szczególnie wysokie wymagania stawia temu układowi uprawianie sportu, w którym ruchy muszą być racjonalne, ekonomiczne i niezwykle dokładne. **Takie ruchy przejawiać trzeba w dyscyplinach wymagających ich wykonywania: dokładnie, szybko i w zmieniających się warunkach.** Ruchy takie występują w dyscyplinach należących do najwyższego – trzeciego poziomu koordynacji ruchowej. **Do tej najbardziej złożonej grupy należą wszystkie gry sportowe, wśród nich także – polska gra sportowa ringo.**

Wysoko zaawansowani zawodnicy podczas wielokrotnych startów w zawodach różnej rangi poznają funkcjonowanie ich organizmu i w oparciu o zebranie wieloletnie doświadczenia wiedzą, iż **właściwa rozgrzewka, odpowiednia dla ich aktualnej formy – to połowa sukcesu. Nie wszyscy zawodnicy uprawiający ringo to rozumieją i nie zawsze kojarzą niewłaściwą rozgrzewkę z doznaną porażką.** Nie wszyscy uczą się na cudzych, a tym bardziej na własnych błędach. Doświadczeni zawodnicy różnych dyscyplin sportu, opierając się na ogólnych zasadach treningowych**, posiadają indywidualny rodzaj rozgrzewki, zarówno w zakresie doboru ćwiczeń, jej intensywności i czasu trwania. Treść i przebieg rozgrzewki uwarunkowany jest:** specyfiką dyscypliny, klasą sportową zawodnika, warunkami atmosferycznymi (szczególnie temperaturą otoczenia), rangą zawodów, poziomem sportowym przeciwnika itp. **Im jest chłodniej i bardziej krótkotrwałe może być rozegranie seta, tym lepiej winny być rozgrzane mięśnie**. Podczas gry w ringo uczestniczą niemal wszystko podstawowe grupy mięśniowe. Czas trwania seta zależy w znacznym stopniu od poziomu sportowego przeciwnika. Przy podobnym poziomie sportowym set może trwać dłużej (czas jego trwania mieści się przeważnie w granicach 10-15 minut).

Współczesna rozgrzewka, niezależnie od dyscypliny sportu, składa się **z trzech części: ogólnej, specjalnej (specyficznej dla dyscypliny) i wyobrażeniowej.** Ta wyobrażeniowa dotyczyć może odtworzenia w wyobraźni techniki lepiej lub gorzej opanowanych elementów, jak też fragmentów lub całej taktyki gry z kolejnym przeciwnikiem. W niektórych dyscyplinach sportu, np. w gimnastyce sportowej z powodzeniem zastępowano specjalną część rozgrzewki – jej odmianą wyobrażeniową. Czas trwania wszystkich części rozgrzewki uzależniony jest od licznych uwarunkowań, a przede wszystkim od specyfiki dyscypliny sportu i wynosi **średnio od 20 do 45 minut** (im dłużej trwa konkurencja, tym dłuższa winna być rozgrzewka). **Czas trwania rozgrzewki uzależniony jest też od temperamentu zawodnika:** dłużej trwa ona u flegmatyków, a krócej u choleryków i sangwiników. **Rozgrzewka jest skutecznym środkiem regulacji stanów emocjonalnych, szczególnie ważnym w warunkach przedstartowych**, bowiem przy pomocy odpowiednio dobranych ćwiczeń ich poziom można obniżać lub podwyższać.

Niektórzy, nawet doświadczeni zawodnicy prowadzili na swoich organizmach eksperymenty polegające na bardzo formalnym stosowaniu rozgrzewki, skracaniu lub nie stosowaniu jej. Niewielu eksperymenty takie praktykuje do dziś, bo wskazują one na zapominanie o podstawowych zasadach treningu sportowego i negowanie zaleceń instruktorów. **Traktować to można jako brak troski o sprawność czynnościową własnego organizmu i przyszłe znaczące sukcesy sportowe. Zabiegi takie są wyjątkowo ryzykowne,** gdyż wykonywanie szybkich ruchów przy niedostatecznie rozgrzanym organizmie, a tym bardziej przy niskiej temperaturze otoczenia wywołuje często niezauważalne mikrourazy. **Nawarstwiające się mikrourazy prowadzą do poważnych kontuzji,** z których część eliminuje zawodników z treningu na dość długi okres. Niezwykle ważny jest też odstęp czasowy pomiędzy zakończeniem rozgrzewki i startem, nazywany **optymalnym czasem gotowości startowej.** Badania wykazały jego zróżnicowanie w zależności od dyscypliny sportu: dla zawodników podnoszenia ciężarów wynosił on od 3 do 5 minut, a dla wioślarzy i lekkoatletów – długodystansowców – 10 minut, gimnastyków 2-3 min. koszykarzy od 20 s. do 24 minut.

Zalecenia dotyczące rozgrzewki przed startem w grze w ringo:

1. Na początku rozgrzewki wykonaj kilka ćwiczeń z dużym rozluźnieniem mięśni i małą szybkością ruchów aktywizujących podstawowe grupy mięśniowe. Powszechnie stosowanym ćwiczeniem jest bieg z rozluźnionymi mięśniami i stopniowo wzrastającą szybkością – tzw. przebieżki. W dalszej części tej ogólnej rozgrzewki wykonuj ćwiczenia zaczynając od górnej części ciała – rąk, ramion, tułowia.

2. W drugiej części rozgrzewki połóż akcent na wykonanie poszczególnych elementów technicznych. Więcej razy powtórz ćwiczenia najlepiej opanowane, nie zapominając o tych, których precyzyjnego wykonania nie jesteś pewny.
3. W trzeciej części rozgrzewki skoncentruj uwagę na poprawnym *„wykonaniu”* w wyobraźni najlepiej opanowanych elementów technicznych. *„Wykonanie”* to ściśle połącz z boiskiem najbliższego przeciwnika, jak też ze stosowaną przez niego specyfiką gry. Popróbuj rozegrać z nim wyobraźni kilka akcji.
4. Poprzedź rozegranie spotkania z najbliższym przeciwnikiem przypomnieniem sobie i wyobrażeniem jego stylu gry, najczęściej wykonywanych elementów techniki i taktyki.
5. Przed wykonaniem każdego serwu wyobraź sobie dokładnie jego technikę, jak też miejsce boiska przeciwnika, w które zamierzasz rzucić ringo.

7. Przykładowe konspekty lekcji wychowania fizycznego uwzględniające nauczanie gry w ringo

Konspekt nr 1
Miejsce ćwiczeń: boisko trawiaste.
Przybory i przyrządy: przenośne boiska do gry w ringo, kółka ringo.
Czas trwania: 45 minut
Temat lekcji: Ćwiczenia i zabawy przygotowujące do gry w ringo.
Zadania szczegółowe w zakresie:
Umiejętności – nauka i doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo.
Zdolności ruchowe – kształtowanie szybkości, zwinności, skoczności, wytrzymałość, orientacji przestrzennej.

Część lekcji	Treść zajęć	Uwagi organizacyjno - metodyczne
I Wstępna 4-5'	**1.** Czynności organizacyjno - porządkowe zbiórka, powitanie **2.** Podanie zadań lekcji **3.** Zabawa ożywiająca, – „Kto pierwszy"	- Zbiórka w dwuszeregu - Wprowadzenie do lekcji - Historia gry w ringo, sprzęt do gry w ringo -Trucht dookoła boiska na określony sygnał uczniowie starają się jak najszybciej podnieść leżące na boisku kółko
II Główna 35-37'	**1. Ćwiczenia i zabawy z kółkiem, wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku:** - krążenia ramionami w przód naprzemianstronne - krążenia ramionami w tył jednocześnie	- uczniowie pobierają po dwa kółka wykonują ćwiczenia w truchcie dookoła boiska.

II Główna 35-37'	- podrzuty i chwyty kółka ringo P i L ręką naprzemian - podrzuty i chwyty kółka ringo P i L ręką jednocześnie - skip A - skip C - cwał bokiem z wymachem ramion - na sygnał przysiad z położeniem kółka i podjęcie kółka położonego przez poprzednika - w biegu obroty w prawo i lewo naprzemian - bieg tyłem **2. Ćwiczenia kształtujące:** - poziome wymachy nóg w płaszczyźnie strzałkowej do wyciągniętych kółek - krążenia tułowia, kółka trzymane oburącz nad głową - skrętoskłony tułowia w opadzie - wyrzut kółek w górę – skłon – wyprostowanie tułowia – chwyt kółka x 10 - wyrzut kółka w górę – przysiad – w przysiadzie chwyt podchwytem – z przysiadu wyrzut w górę – powstać i chwyt kółka nachwytem x 10 - wyrzut kółka w górę – siad – chwyt kółka podchwytem – z siadu wyrzut kółka w górę – powstać i chwyt kółka nachwytem x 10 - przekładanie kółka za plecami (agrafka) - leżenie przewrotne, kółko między stopami x 10 - starty na sygnał z różnych pozycji do kółka 3. Ćwiczenia i zabawy w dwójkach doskonalące rzuty i chwyty kółka ringo: - rzuty kółkiem do kija wbitego w ziemię - rzuty do siebie kółkiem ringo sposobem bocznym – chwyty na różnych wysokościach (nachwytem i podchwytem)	jedno kółko odkładają za siebie chwytają jednorącz (5 x LR, 5 x PR) pozycje startowe (wysoka, klęk, leżenie itp.) ustawienie naprzeciw siebie w dwójkach po przeciwnych stronach boiska rzuty wykonujemy L i P ręką jw. jw.

II Główna 35-37'	- rzuty do siebie kółkiem ringo sposobem dyskowym – chwyt na różnych wysokościach (nachwytem i podchwytem) - rzuty do siebie dowolnym sposobem jednocześnie dwoma kółkami – chwyty na różnych wysokościach - wysokie (loby) rzuty do siebie jednocześnie dwoma kółkami i chwyty - rzuty kółek na sygnał z jednej strony boiska – druga strona stara się schwytać wszystkie kółka Gra szkolna trójkowa dwoma kółkami ringo.	jw. jw. rzuty wykonujemy L i P ręką wygrywa ta strona, na której połowie upadło mniej kółek
III Końcowa 4-5'	**1. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne:** marsz dookoła boiska, wznos RR bokiem w górę, wspięcie na palce stóp – opust RR przodem w dół marsz na piętach w klęku podpartym plecy wklęsłe i wypukłe **2. Omówienie lekcji.**	Zbiórka ocena aktywności pożegnanie

Konspekt nr 2

Miejsce ćwiczeń: boisko trawiaste.

Przybory i przyrządy: przenośne boiska do gry w ringo, kółka ringo

Czas trwania: 45 minut.

Temat lekcji: Doskonalenie techniki i taktyki gry w ringo w grach wieloosobowych.

Zadania szczegółowe w zakresie:

Umiejętności – doskonalenie rzutów i chwytów kółka ringo.

Zdolności ruchowe – kształtowanie szybkości, wytrzymałości, skoczności, zwinności (zdolność do natychmiastowych zmian kierunków przemieszczania całego ciała), szybkości reakcji prostej i złożonej.

Wiadomości – zasady gry w ringo i podstawowe zasady sędziowania.

Akcent wychowawczy – ringo – sport na całe życie.

Część Lekcji	Treść zajęć	Uwagi organizacyjno - metodyczne
I Wstępna 4–5	**1.** Czynności organizacyjno – porządkowe, zbiórka **2.** Podanie tematu lekcji **3.** Zabawa ożywiająca *„Walka o kostkę*”	- zbiórka w dwuszeregu - motywacja do zajęć - w parach ćwiczący starają się dotknąć kostki partnera
II Główna 35–37	**1. Ćwiczenia wszechstronnie przygotowujące organizm do wysiłku:** - zabawa ,,trojak” - zabawa ,,5 podań” - marsz po obwodzie koła – wyrzut kółka w górę - krążenia ramion w tył i chwyt kółka - marsz z unoszeniem nóg do poziomu, przekładanie kółka pod uniesioną nogą - w biegu wyrzut kółka w górę i chwyt w wyskoku - postawa rozkroczna, skłon tułowia w przód – przekładanie kółka dookoła stóp (ósemka)	*„Gry i zabawy”* - R. Trześniowski zamiast piłki kółka ringo jw. z zastosowaniem uproszczonych przepisów gry Ringo. chwytają kółka na przemian L i P ręką zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń chwytamy L i P ręką.
III Końcowa 4–5”	**1. Ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne.** w marszu dookoła boiska złożenie dłoni między łopatkami w klęku ukłon japoński z jak najdalszym wysuwaniem dłoni w przód, bez odrywania pośladków od pięt. **2. Omówienie lekcji.**	- zbiórka - ocena aktywności - pożegnanie

„Wiele jest rzeczy godnych podziwu,
lecz nic nie zasługuje na uwielbienie większe
niż człowiek"
[Sofokles]

8. Sprzęt do gry w ringo

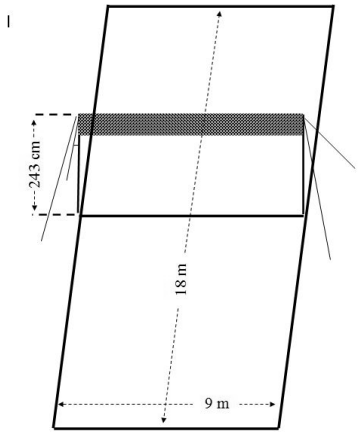
8.1. Boisko

Stosownie do zaleceń twórcy ringo W. Strzyżewskiego – boisko do gry w ringo należy umieścić ma otwartej przestrzeni (niezadaszonej). **Ma to podkreślać kontakt grającego z przyrodą i możliwość korzystania przez niego z jej dobroczynnego wpływu, a nie unikanie go połączone z ćwiczeniami w zamkniętych, przeważnie niedostatecznie wietrzonych pomieszczeniach.** Przy okazji ma też uodparniać i hartować organizm na zmienność otaczającego środowiska poprzez organizację zajęć i zawodów bez względu na rodzaj warunków pogodowych. Doświadczeni pedagodzy często powtarzają, iż dla prowadzenia zajęć rekreacyjnych, a tym bardziej sportowych nie ma złej pogody, **może być jedynie niewłaściwie do pogody dobrany ubiór**. Wdrażano tę ideę z pozytywnym skutkiem podczas szkolenia prowadzonego w sportowym klubie osiedlowym *„Klaudynka"* w Warszawie. Bardzo atrakcyjne dla ćwiczących i o dużym ładunku hartującym były zajęcia połączone w grą w ringo w rękawiczkach na boisku pokrytym śniegiem. **Prowadzenie zajęć w różnych i bardzo zmiennych warunkach pogodowych wymuszają przepisy zawodów w ringo.** Stosownie do nich przeprowadzano dotychczas wszystkie zawody sportowe. Dotyczyło to także zawodów międzynarodowych, nawet tych najwyższej rangi, tj. mistrzostw Polski, Europy i świata. Spośród ogromnej liczby zawodów mistrzowskich jedynie nieliczne z nich przeprowadzono w zakrytych pomieszczeniach (np. mistrzostwa Polski, Europy i świata w Zabrzu na 2000 rok).

Dla bezpieczeństwa ćwiczących niezwykle ważne jest by nawierzchnia boiska była równa. **Może ją stanowić krótko skoszona trawa, a także piasek (np. na plaży), asfalt, beton itp**. Na powierzchni boiska nie powinno być jakichkolwiek przedmiotów przeszkadzających w przemieszczaniu się ćwiczących (m.in. kamieni, liści, przedmiotów, występów). Wolne od tych przedmiotów winno być też najbliższe otoczenie boiska, tj. pas ok. 5 metrowy okalający

boisko. W obrębie tego pasa nie powinno też być żadnych przedmiotów (np. stojaków, drzew, słupów itp.) na które mógłby *„wpaść”* ćwiczący. Tak więc, odpowiednie boisko to nie tylko takie, które posiada właściwe rozmiary, ale też takie z niezakłócającym gry otoczeniem i bezpieczne.

Wymiary boiska i wysokość siatki (linki ringo) zależna jest od wieku ćwiczących **(por. tab. 1).** Najczęściej jednak zajęcia z gry w ringo prowadzi się na boisku o standardowych wymiarach, tj. takich na których gra się w siatkówkę (9 m x 18 m, siatka lub linka ringo na wysokości 243 cm – **(ryc. 38).**

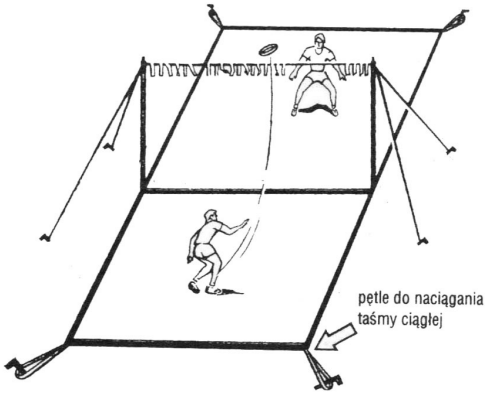


Ryc. 38. Standardowe wymiary boiska do gry w ringo [Wangryn, 2012]

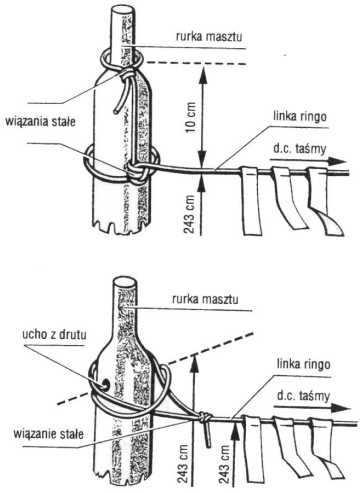
8.2. Boisko do gry rekreacyjnej

Boisko takie umieszczamy w rozmaitych warunkach zawsze dbając o równą jego nawierzchnię. Linkę ringo z kolorowymi chorągiewkami lub zwisającymi paskami materiału umocować można między drzewami na dziedzińcu szkolnym, w parku lub w lesie. Przenośne boisko, jak to radzi W. Strzyżewski można też zrobić samemu. Granice boiska wyznaczyć można taśmą parcianą lub z tworzywa sztucznego. Jako naciągi taśm boiska służyć mogą 4 linki po 3 m. Dziewięciometrową linkę ringo z umocowanymi na niej kolorowymi taśmami plastykowymi (długości ok. 25 cm i rozstawie nie większym niż 20 cm) rozciągnąć można pomiędzy dwoma masztami. Każdy z nich składa się z 5 aluminiowych rurek, takich jakie służą do konstruowania stelaży namiotowych. Maszty i linkę ringową umocować trzeba za pomocą 8 śledzi namiotowych **(ryc. 39-40).** Taśmę boiska, wyznaczającą jego wielkość, mogą sta-

nowić dwa jej odcinki o długości 18 m i trzy o długości 9 lub jeden 63 metrowy (plus 5 m taśmy rezerwowej). Na taśmie co 9 m wykonać trzeba co najmniej półmetrowe pętle, która zastąpi linkę naciągu. Na pętle te zużywa się około 0,5 m taśmy, stąd wyżej wymieniona rezerwa. Budowę boiska rozpoczynamy od skompletowania potrzebnych elementów. Można to zrobić w domu lub na zajęciach technicznych w szkole. Po wykonaniu tych wszystkich elementów rozstawiamy maszty i naciągamy linkę ringo. Następnie, odpowiednio przygotowaną taśmą wyznaczamy prostokątną wielkość boiska. Śledzie wbijamy pod dużym kątem, by nie wystawały z ziemi i nie zagrażały bezpieczeństwu grających.



Ryc. 39.Rozstawienie boiska i rozstawienie za pomocą taśmy [Olszewski, 1979]



Ryc. 40. Dwa sposoby zamocowania linki ringo [Olszewski, 1979]

8.3. Boisko do wyczynowej gry w ringo

Boisko takie dość znacznie różni się od tego samodzielnie wykonanego. **Boisko takie seryjnie produkuje HUCK Polska Sp. z o.o. we Wrocławiu, ul. Obornicka 78, www.huck.pl.**

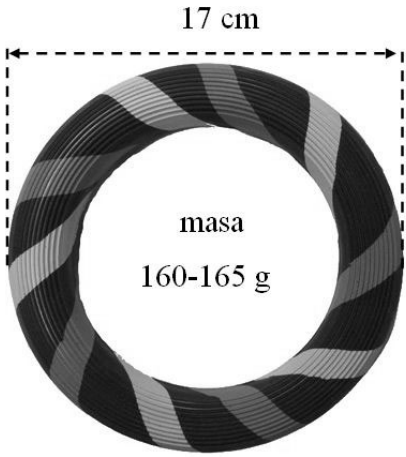
Ryc. 41. Rozkładane boisko do gry w ringo produkowane przez firmę Huck

8.4. Kółko do gry w ringo

Kółko do gry w ringo posiada ściśle określone właściwości fizyczne: jego masa (ciężar) wynosi 165 g a przekrój – 17 cm **(ryc. 42).** Zachowanie tych standardów jest niezbędne podczas zawodów. Kółko to zostało wykonane z miękkiej gumy i dlatego jest elastyczne. Wewnątrz jest ono puste, a dzięki fabrycznie produkowanej dziurce na dużym obwodzie – ściśliwe, a jednocześnie bezpieczne dla grającego. Właściwości fizyczne gumowego kółka do gry w ringo zostały tak dobrane, by dziecko począwszy od 6-7 roku życia mogło objąć i utrzymać kółko w ręce nachwytem lub podchwytem z przeciw-

stawieniem kciuka. Dorosły człowiek natomiast, posiadający większy wymiar dłoni (ok. 18 cm) został zmuszony by podczas gry swobodnie (fizjologicznie) ułożyć rękę, tj. z niewielkim zgięciem palców, co zapewnia naturalną przewagę pracy mięśni zginaczy nad prostownikami ramienia i ręki. Ułożenie bowiem ręki (dłoni) z palcami w położeniu wyprostnym (nienaturalnym), powoduje najczęściej podczas gry – odbicie się kółka od ręki, co może być niebezpieczne dla paznokci, a także palców, szczególnie przy silnych rzutach przeciwnika. Ułożenie takie jest niekorzystne dla grającego, gdyż ułatwia zdobycie punktu jego przeciwnikowi.

Kółka do gry w ringo produkuje: Zakład Produkcji Artykułów Gumowych, w Łomiankach ul. Polna 28.

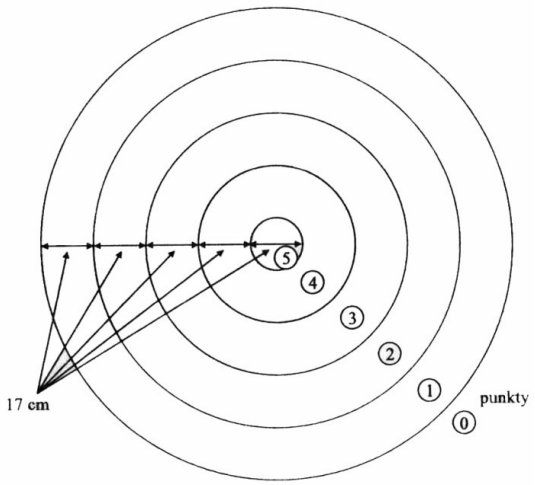


Ryc. 42. Rozmiar i masa kółka do gry w ringo

8.5. Sprzęt pomocniczy

Urozmaicenie zajęć gry w ringo wymaga wykorzystania rozmaitego sprzętu pomocniczego. Sprzęt ten mogą stanowić: piłki o różnych wymiarach, stojaki, poprzeczki, taśmy itp. wykorzystywane podczas zajęć z wychowania fizycznego. Sprzęt ten wykorzystać można dla skomplikowania wykonania ćwiczenia, a więc rozwijania zdolności koordynacyjnych. Do tej grupy należą ćwiczenia podczas wykonania których trzeba zrealizować jeszcze jakieś dodatkowe zadanie ruchowe, np. kozłowanie piłki jedną ręką i podrzucanie kółka drugą. Dla doskonalenia techniki gry w ringo niezbędne jest wykorzystywanie też specjalnego sprzętu pomocniczego. Do nich należy **przenośna tarcza do**

kształtowania celności rzutów kółkiem (ryc. 43). Tarczę taką namalować można na wykładzinie podłogowej lub linoleum. Jej kolor powinien wyraźnie kontrastować z barwą nawierzchni boiska. Kontrastowym kolorem wymalować trzeba też koła zakreślające poszczególne obszary celności. Winny one być widoczne dla zawodnika wykonującego rzuty na celność ze znacznej odległości. Tarcza wykonana z wykładziny lub linoleum jest bardziej trwała i służyć może przez długi okresu czasu. Po każdych zajęcia można ją zwijać w rolkę i łatwiej ją przenosić z miejsca na miejsce.



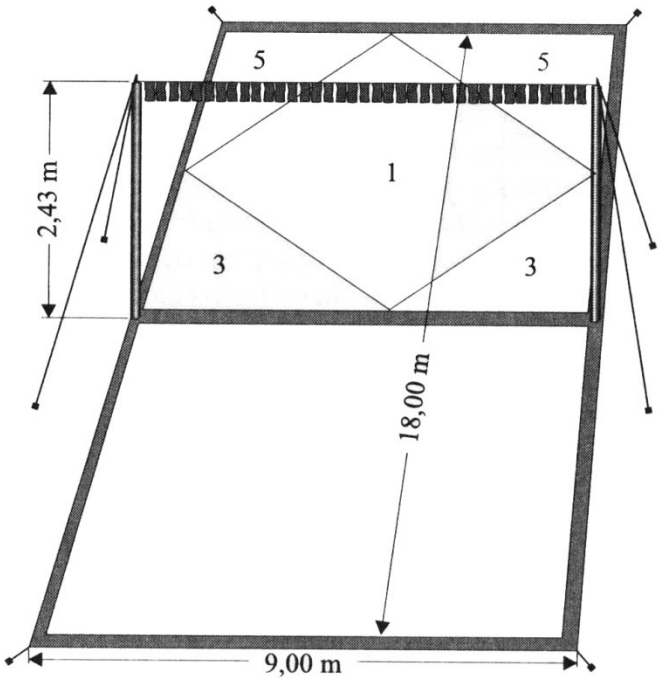
Ryc. 43. Przenośna tarcza do kształtowania celności rzutów i serwisów kółkiem ringo [Starosta, 2001]

8.6. Boisko jako specyficzna tarcza

Specyficzną tarczę stanowić może odpowiednio oznakowane boisko. Oznakowanie wykonać można z takiego samego materiału jak taśmy wyznaczające granice boiska. Ich barwa stanowić winna kontrast z nawierzchnią boiska. Oznakowanie to może być bardzo różne, ale przeważnie zaznaczamy najbardziej newralgiczne części boiska. Z pomocą tych tarcz kształtujemy dokładność rzutów i serwisów, a także sprawdzamy – oceniamy poziom ich celności. Mogą to być specjalne konkursy, w których wygrywa zawodnik przejawiający najwyższą skuteczność, tj. osiągający największą sumę punktów.

Na boisku jako tarczy **(ryc. 44)** przeprowadzić można sprawdzian celności rzutów (z określonego miejsca boiska) lub serwisów (określonym sposobem). Zawodnik ma prawo wybrania sobie miejsca boiska, w które będzie wykony-

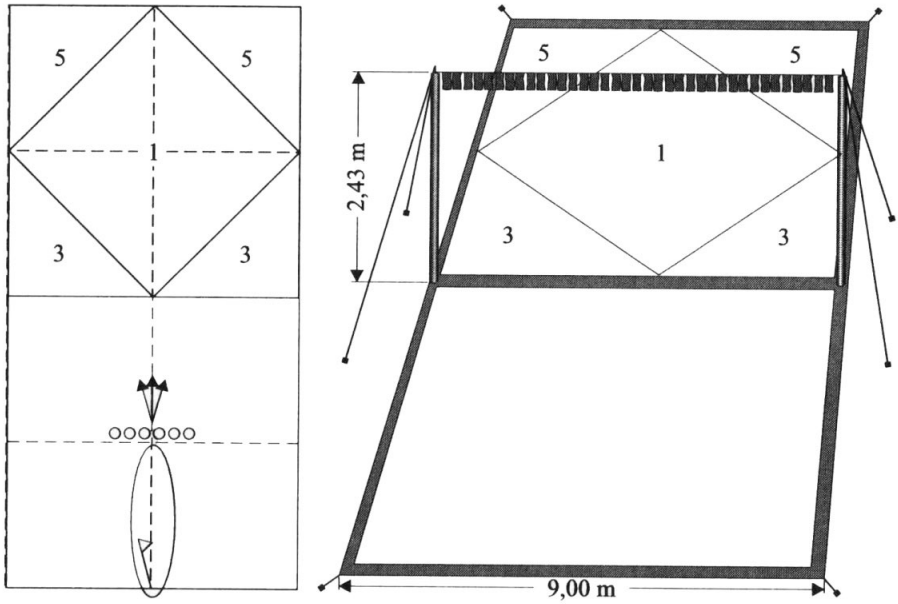
wał rzuty. Jego zadaniem jest wykonanie rzutów i zdobycie jak największej liczby punktów (maksymalnie może ich zdobyć 50). Można ograniczyć czas wykonania rzutów.



Ryc. 44. Oznakowanie boiska jako tarczy do celności rzutów, [Starosta, 2001]

Przedstawione boisko tarczę **(ryc. 45)** wykorzystać można też w inny sposób, tj. **jako pomoc w ocenie poziomu sprawności specjalnej.** Zawodnik startuje z pozycji wysokiej zza końcowej linii boiska, dobiega do środkowej jego części – linii, na której ułożono 10 kółek, podnosi jedno z nich i wykonuje rzut ponad siatką na przeciwne boisko (boisko tarczę) starając się trafić w tę jego część, za którą uzyskać można najwięcej punktów. Po wykonaniu rzutu natychmiast powraca na linię startu–mety omija stojąca tam chorągiewkę (bez jej dotknięcia) i biegnie wykonać kolejny rzut. Po wykonaniu ostatniego (dziesiątego) rzutu kończy bieg na linii końcowej. Wszystkie rzuty wykonać trzeba zza linii środkowej boiska. Czas wykonania całego zadania mierzony jest z dokładnością do 0,1 s. Każdy rzut oceniany jest w punktach zgodnie z miejscem upadku kółka (upadek na linię zaliczany jest na korzyść zawodnika

– wyższej liczby punktów). Rzut poza boisko oznacza brak punktów. Każdy punkt równa się 0,1 s premii, którą odejmujemy od ogólnego czasu wykonania całego zadania, np. zawodnik uzyskał 20 pkt., to od czasu wykonania zadania odejmujemy 2,0 s. Jako ostateczny wynik wykonania zadania uwzględniamy czas po odjęciu premii.



Ryc. 45. Specjalne zadanie ruchowe dla oceny celności rzutów wykonanych w najkrótszym czasie [Starosta, 2001]

„Ringo jest świetnym sportem uzupełniającym, zwłaszcza dla: judoków, bokserów, szermierzy."
[Prof. dr hab. Zenon Ważny – wielokrotny mistrz i rekordzista Polski w skoku o tyczce]

9. Gra w ringo jako sport uzupełniający w treningu zawodników różnych dyscyplin

Gra w ringo może być uprawiana niemal przez całe życie, tj. od 7-8 do co najmniej 70 roku życia. Dzieci wyjątkowo uzdolnione ruchowo mogą rozpocząć systematyczne zajęcia o charakterze przygotowawczym już w 6 roku życia. Wśród licznych walorów tej dyscypliny sportowej wymienić trzeba jej wszechstronny wpływ na ruchową edukację człowieka. Polega on na tym, iż poprawnie skonstruowany trening w tej dyscyplinie może rozwijać wszystkie niezbędne człowiekowi w życiu i sporcie zdolności ruchowe, zarówno te kondycyjne jak też koordynacyjne. Ważne, iż te drugie rozwija na trzecim, a więc najwyższym poziomie, gdyż **gra w ringo wymaga wykonywania dokładnych i szybkich ruchów w zmieniających się warunkach.** Dlatego grę tą włączono jako ważną składową do modelu edukacji ruchowej polskiego dziecka w rodzinie [Starosta, 1995].

Gra w ringo nie tylko wymaga przejawiania różnych zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych, ale zdolności te w sposób intensywny rozwija. Jednak dotyczy to ćwiczących systematycznie i przez dość długi okres czasu według poprawnie skonstruowanego planu treningowego. Wtedy wyraźniejszy staje się wzrost poziomu rozmaitych zdolności ruchowych. Stąd, dlatego, gra ta stanowić może skuteczny środek kształtowania ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej.

Twórca tej dyscypliny sportowej W. Strzyżewski z powodzeniem stosował grę w ringo jako sport uzupełniający w doskonaleniu swej sztuki szermierczej, mimo iż ringo jest grą sportową a szermierka sportem walki. Było to możliwe dzięki konieczności przejawiania w obu dyscyplinach zbliżonych zdolności kondycyjnych (m.in. szybkości ruchów, skoczności) i koordynacyjnych (np. szybkiej i adekwatnej reakcji, różnicowania ruchów). Duża efektywność tego rodzaju treningu uzupełniającego **polegała na przenoszeniu (transferu) ukształtowanego poziomu zdolności z jednej dyscypliny na drugą dzięki ich**

częściowej zbieżności. **To przenoszenie pomaga też szybciej osiągać znaczące wyniki sportowe, tym wyższe, im bardziej zbliżone są dyscypliny**. A dokładniej, im więcej posiadają one analogicznych wiodących zdolności ruchowych, tym większa jest efektywność tego transferu.

Wyjątkowo efektywne funkcjonowanie transferu występuje u wszechstronniejszych ruchowo zawodników, a szczególnie u takich, którzy uprawiali większą liczbę różniących się ruchowo dyscyplin sportu. Wśród uprawiających grę w ringo wiele było osób posiadających bagaż wieloletniego doświadczenia ruchowego. Np. **K. Anioł-Strzyżewska** najpierw uprawiała pięciobój lekkoatletyczny, a później była trzykrotną mistrzynią Polski młodziczek i juniorek w siatkówce (jej trener często podczas zajęć treningowych stosował grę w ringo jako sport uzupełniający); **T. Pawłowa-Starosta** wiele lat uprawiała łyżwiarstwo figurowe (była mistrzynią b. ZSRR), a następnie została czterokrotną mistrzynią Polski w gimnastyce artystycznej; **W. Starosta** był sklasyfikowanym zawodnikiem w 12 dyscyplinach sportu, w tym w łyżwiarstwie figurowym, zapasach, gimnastyce sportowej, lekkiej atletyce i pływaniu; **Z. Wiśniewski** najpierw uprawiał piłkę ręczną (zdobył medale na Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży) i skok wzwyż (mistrz Warszawy i Polski Szkolnego Związku Sportowego), później uczestniczył w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Pracowników *„RSW – Prasa – Książka – Ruch"* w 9 dyscyplinach sportu (lekkoatletyce, piłce nożnej, koszykówce, siatkówce, kajakarstwie, ringo, narciarstwie, badmintonie, pływaniu) **zdobywając łącznie 120 medali** (w tym 62 złote) i 15-krotnie tytuł najlepszego zawodnika.

Wszyscy wymienieni, zanim rozpoczęli trening w ringo uprawiali wiele lat inne dyscypliny sportowe. Zgromadzony w tym czasie bagaż doświadczeń ruchowych umożliwił im w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć wysoki poziom w grze w ringo. Zresztą nie było to czymś szczególnym, gdy zjawisko transferu znane i wykorzystane było już dawno. Umożliwiło ono wielu zawodnikom nie tylko *„płynne przejście"* z jednej dyscypliny do drugiej, ale osiągnięcie w niej w krótkim okresie czasu wysokiego poziomu.

Przenoszenie to może działać też w innym kierunku, tj. wszechstronny trening w grze w ringo ułatwia stosunkowo szybkie osiągnięcie sukcesów w innej dyscyplinie. Np. **Paweł i Piotr Kryszałowiczowie** należeli najpierw do czołowych zawodników Polski w ringo (m.in. byli wicemistrzami międzynarodowych mistrzostw Polski w dwójkach męskich), a później Paweł dostał się do kadry narodowej w piłce nożnej, a Piotr należał do najlepszej drużyny w regionie. **W tym przypadku szczególnie pozytywnie działał transfer dodatni**, **gdyż obie dyscypliny należały do grupy gier sportowych i wymagały przejawiania zbliżonych zdolności ruchowych**. Prawdopodobnie, na tej samej zasa-

dzie jeden z najlepszych bramkarzy świata, obecnie poseł – **Jan Tomaszewski** prowadząc zajęcia z piłkarzami (bramkarzami) **stosował z powodzeniem ringo jako skuteczny środek podwyższenia poziomu szybkości złożonej reakcji.** Ringo jako środek doskonalenia stosował on w naturalnych warunkach treningu piłkarskiego, tj. zamiast piłki bramkarze musieli bronić bramki przed rzutami kółkiem kierowanymi w najbardziej newralgiczne części światła bramki. Zamiana piłki na kółko połączona z szybszym przemieszczaniem się bodźca zmuszała zawodników do przejawiania znacznie szybszej reakcji.

Odnotowano też stosowanie gry w ringo w przygotowaniu lotników, o którym interesująco wypowiedzieli się eksperci w tym zakresie **płk**. **A. Obtułowicz i kpt. W. Korczak-Struś** Pierwszy z nich stwierdził: *„Ringo – to doskonały środek przygotowania personelu latającego przez zabawę i walkę. Wyrabia bowiem w atrakcyjnej formie cały zespół cech, jakie staramy się przekazać pilotom na kolejnych turnusach”.* Drugi znacznie szerzej podsumował wpływ tej dyscypliny na lotników: *„Ringo – to sport tak zdumiewająco wszechstronny, a przy tym najzupełniej bezpieczny, stawiający najwyższe wymagania zarówno systemowi nerwowemu, układowi krążenia, jak i układowi kostno-ruchowemu, że* ***nie można polskiego ringo porównać z niczym innym!*** *Kształtuje cechy wolicjonalne tak ważne w walce, a gra dwójkami i trójkami rozwija poczucie odpowiedzialności za wynik zespołu i partnerstwo walczących.* ***Ringo jest przy tym idealnym i powszechnie dostępnym relaksem przed każdym lotem.”***

Przedstawiony tekst nie pretenduje na wyczerpujące omówienie tego ważnego fragmentu treningu, w którym kształtowane zdolności ruchowych w ringo stanowiły fundament umożliwiający odnoszenie sukcesów w innych dyscyplinach sportu lub bagaż doświadczeń zgromadzonych podczas uprawiania innych dyscyplin ułatwiał odnoszenie sukcesów w grze w ringo. Tekst ten stanowi zaledwie zasygnalizowanie istniejącego problemu.

„Walory ringo są wszechstronne.
Ringo stosujemy w procesie rehabilitacji
dla niezaprzeczalnych walorów tej gry.
Daje ona nadspodziewanie dobre wyniki lecznicze
szczególnie w przypadkach urazów kończyn
górnych i dolnych (utrzymanie równowagi).”
[prof. dr med. A. Senger – dyrektor Instytutu Ortopedii
i Rehabilitacji Akademii Medycznej w Poznaniu]

10. Zdrowotne walory gry w ringo (K. Anioł-Strzyżewska)

Człowiek, zwłaszcza młody, w dobie narastającej mechanizacji licznych czynności życiowych codziennego życia, dąży często podświadomie do bliskiego kontaktu z naturą. Gra w ringo mu to w znacznym stopniu ułatwia, gdyż od początku jej istnienia, tj. **od 1959 r. preferowane były i są nadal, zawody na otwartej przestrzeni,** na krótko przyciętej trawie. Ta *„otwartość”* na przyrodę, a nie pomieszczenia zamknięte, powodowała podczas przeprowadzania zawodów, pojawianie się nowych sympatyków tej dyscypliny sportu. Gra w ringo jest jedną z niewielu dyscyplin sportowych, która w regulaminach zawodów ma zawartą klauzulę, że **zawody odbywają się bez względu na warunki atmosferyczne** (w granicach określonych przez lekarza i sędziego głównego zawodów). Wymusza to adaptację człowieka do zmieniających się warunków zewnętrznych – hartujących organizm.

Właściwości fizyczne gumowego kółka – przyboru sportowego do gry w ringo- zostały tak dobrane, aby dziecko począwszy od 6-7 roku życia zdołało objąć i utrzymać kółko w ręce nachwytem lub podchwytem z przeciwstawieniem kciuka. Dorosły człowiek, posiadający długi wymiar dłoni wynoszący średnio około 17 cm winien swobodnie ułożyć rękę podczas gry z lekkim zgięciem palców, zapewniającym naturalną przewagę mięśni zginaczy nad prostownikami ramienia i ręki. Trzymanie ręki, z palcami w pozycji wyprostowanej (nienaturalnej) powoduje najczęściej odbicie się kółka od ręki, co może być niebezpieczne dla paznokci i palców, a ponadto ułatwia zdobycie punktu przeciwnikowi.

Kółko do gry w ringo zostało wykonane z miękkiej gumy i jest elastyczne. Wewnątrz jest ono puste, a dzięki fabrycznie produkowanej dziurce (otworowi) na dużym obwodzie – ściśliwe, stąd więc jest bezpieczne dla palców grającego. **Gra w ringo opiera się na naturalnych ruchach takich jak: bieg, skok, rzut, chwyt**. Przepisy gry nie zmuszają do gry oburęcznej, to jest wykonywania poszczególnych elementów technicznych prawą i lewą ręką, ale bardziej doświadczeni zawodnicy kształtują u siebie sprawność obu rąk, gdyż jak wykazały wyniki licznych badań, posługiwanie się podczas gry ręką niedominującą podnosi poziom dokładności ruchów dominujące kończyny [Starosta, 1990, 2008]. Rozwija ono też koordynację ruchową, a szczególnie szybkość reakcji i orientację przestrzenną podczas gry dwoma kółkami.

Gra w ringo dwójkami i trójkami uczy współdziałania z partnerami i wymaga wysokiego poziomu przewidywania ich ruchów. Gra dwoma kółkami w różnym tempie stwarzają sytuacje, w których przejawiać trzeba wyjątkową szybkość reakcji i orientację przestrzenną. Podczas gry kształtują się też takie zdolności kondycyjne jak: szybkość, gibkość, wytrzymałość. W miarę upływu lat treningu, poprawia się *„refleks”,* tj. skraca się czas reakcji, tak niezbędny we współczesnym, codziennym życiu.

Gra w trójkach rodzinnych (rodzice i dziecko lub dwoje dzieci i jeden rodzic) i trójkach wielopokoleniowych (dziadek – ojciec – syn lub babcia – matka – córka) stwarza dogodne warunki do integracji rodziny i podnoszenia sprawności ruchowej w każdym wieku. Starsi członkowie rodziny mogą zajmować w czasie gry pozycje wymagające większej aktywności, a małe dzieci takie pozycje, na których poziom aktywności może być mniejszy. W miarę upływu lat zawodnicy mogą zamieniać się rolami.

Przepisy gry nie zobowiązują zawodników – ringo do zajmowania kolejnych pozycji na boisku (poza wykonaniem przez wszystkich graczy serwisu), dlatego zawodnicy dostosowując swoje umiejętności i możliwości do zadań na odpowiednich pozycjach, mogą maksymalnie wykorzystać swój potencjał ruchowy. **W tym ujęciu jest to jedyna gra sportowa, w której dzieci na równi z dorosłymi, mogą w pełni angażować się we wspólne działanie ruchowe.** Integracyjne walory ringo czynią z niego sport niezbędny dla współczesnej rodziny i zdezorientowanej młodzieży, poszukującej zdrowego fizycznie i psychicznie stylu życia.

Wielorakość kategorii wiekowych w ringo stwarza ogólnodostępność tego sportu i zapewnia współzawodnictwo *„równych z równymi”* od 6-7 roku życia, aż do kategorii *„weteran”* – otwartej do lat, w których jeszcze można wyjść na boisko i poczuć się młodziej. **Sport bowiem dostarcza człowiekowi radość**

i poprawia zdrowie psychoruchowe a ponadto jak to podkreślał twórca tego sportu W. Strzyżewski: „DODAJE ŻYCIA DO LAT".

Znaczenie gry w ringo w rehabilitacji:

„Pacjent chętnie ćwiczy, bo zajęcia połączone są z zabawą, która pasjonuje i wciąga. W grze może brać udział każdy chory, bez względu na wiek i rodzaj kalectwa. Można ją stosować: w sali, na wolnym powietrzu, a nawet w basenie kąpielowym"

[Prof. dr med. A. Senger – wybitny ortopeda,
dyrektor Instytutu Ortopedii i Rehabilitacji
Akademii Medycznej w Poznaniu]

„Najpiękniejszą rzeczą, jakiej możemy doświadczyć jest oczarowanie tajemnicą. Jest to uczucie, które jest u kolebki prawdziwej sztuki i prawdziwej nauki. Ten, kto go nie zna i nie potrafi się dziwić, nie potrafi doznawać zachwytu jest martwy, niczym zdmuchnięta świeczka"
[A. Einstein]

11. Zawodnicy ringo w świetle wyników wybranych badań

1.1. Wpływ gry w ringo na układ krążenia

(K. Anioł-Strzyżewska, A. Rakowski, Z. Tyc)

Pierwsze obserwacje zawodników grających w ringo przeprowadzono podczas ogólnopolskich zawodów w 1976 r. Badania dotyczyły oceny tętna i ciśnienia tętniczego krwi, podstawowych parametrów antropometrycznych, oceny poziomu orientacji przestrzennej i skoczności. Badaniom poddano 26 osób, w tym 8 kobiet, w wieku 17–30 lat uprawiających ringo przynajmniej 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny od około 3 lat, a także inne dyscypliny sportu. Stwierdzono, że wysiłek przejawiany podczas zawodów w ringo – pod wpływem kilku rozegranych setów (od 4 do 8) w czasie dwóch godzin wpływał na zmiany tętna i ciśnienia tętniczego krwi podobnie jak i w innych zespołowych grach sportowych. **Tętno po wysiłku podnosiło się o 30 do 85 uderzeń serca, a ciśnienie skurczowe krwi wzrastało średnio o 30 mm Hg,** (rozkurczowe malało o średnio 40 mm Hg). Zmiany te zachodzące pod wpływem wysiłku u zawodników ringo pozwoliło na wstępne usytuowanie tej dyscypliny wśród gier sportowych. Pomiary antropometryczne umożliwiły ocenić startujących jako osobników wysokich, o smukłej budowie ciała.

Ponownie przeprowadzono badania podczas zawodów wysokiej rangi – mistrzostw Polski w latach 1992 i 1995 [Rakowski, Tyc, 1992]. Badaniom poddano 60 osób, dokonując zapisu 143 pojedynków eliminacyjnych, półfinałowych i finałowych za pomocą urządzenia Sport Tester PE 4000, rejestrując częstość skurczów serca w interwale 5 sekund oraz czas trwania meczu. **Średnie tętno uzyskiwane przez zawodników wynosiło 173 uderzenia/ minutę, a maksymalne – 188/min.** Zawodników podzielono na 4 grupy w zależności od konkurencji i sposobu gry: grających indywidualnie, w dwójkach, w przedniej części boiska, tj. przy siatce oraz grających w jej tylnej

części. Średni czas trwania meczu wynosił 7 do 12 minut. Intensywność gry w ringo oceniona za pomocą częstości tętna charakteryzowała ich wysiłek w środkowych przedziałach wartości pośród innych 13 dyscyplin sportowych. W zestawieniu tym na pierwszym miejscu znajdowali się bokserzy, u których średnia częstość tętna wynosiła 210/min., a na miejscu 17, ostatnim, studenci Wojskowej Akademii Technicznej, wykonujący trening siły (118/min.). Zawodnicy ringo najwyżej reagujący tętnem stanowili grupę grającą w tylnej części boiska, nieco niżej reagowali singliści, następnie zawodnicy grający w parach, a najniższe tętno stwierdzano u zawodników grających pod siatką.

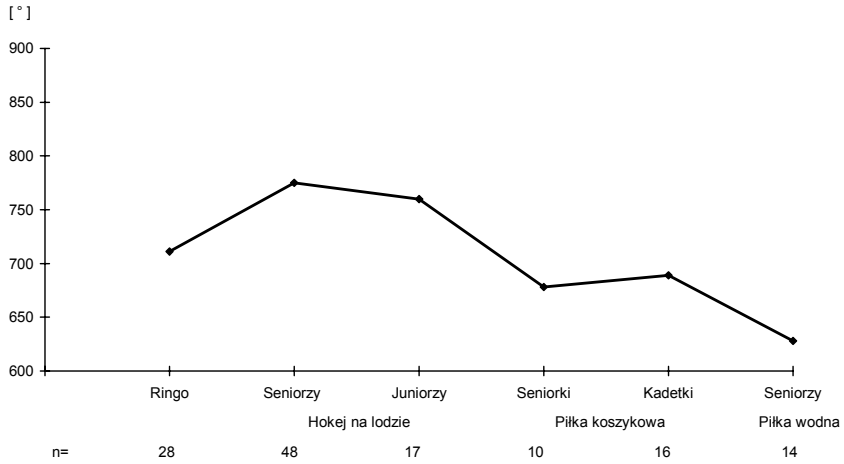
1.2. Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych u zawodników ringo (W. Starosta, A. Pionk, K. Anioł-Strzyżewska)

Gra w ringo mieści się w grupie najbardziej technicznie złożonych dyscyplin sportu. Osiągnięcie w niej znaczących sukcesów sportowych wymaga przejawiania wysokiego poziomu rozmaitych zdolności ruchowych, a szczególnie koordynacyjnych. **Wiodące miejsce wśród nich zajmują: szybka reakcja adekwatna do sytuacji, kinestetyczne różnicowanie ruchów, orientacja przestrzenno-czasowa, zachowanie równowagi**. Jednoczesne, harmonijne przejawianie się wszystkich, a nie tylko wiodących zdolności koordynacyjnych tworzy *„czucie ringo"* umożliwiające prowadzenie walki z przeciwnikiem na mistrzowskim poziomie i osiąganie znaczących wyników podczas zawodów.

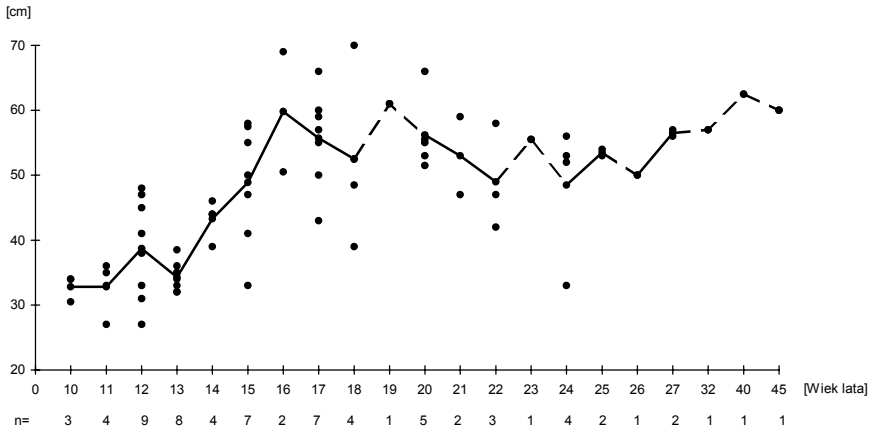
W roku 1976, w ramach ogólnopolskich zawodów ringo przeprowadzono pierwsze interdyscyplinarne badania dotyczące wpływu gry w ringo na organizm. Dotyczyły one pomiarów globalnej koordynacji ruchowej, skoczności i zdolność zachowania równowagi dynamicznej. Tę ostatnią zdolność oceniano za pomocą urządzenia o nazwie kiw-kiw na podstawie czasu zachowania równowagi w staniu na obu stopach na kiwającej się płaszczyźnie. Pomiary wykonano przed i po zawodach. Stwierdzono polepszenie się poziomu globalnej koordynacji ruchowej o ok. 5% po zawodach oraz pogorszenie się skoczności i równowagi.

W latach 1994-1997 poddano badaniom 72 zawodników ringo uczestniczących w międzynarodowych zawodach [Starosta i in., 1998, 1999]. Przeprowadzono pomiary poziomu koordynacji ruchowej i skoczności. Najwyższy poziom skoczności stwierdzono u 13-16-letnich kadetów. Wyniki te porównano z danymi badań uprawiających inne dyscypliny. **Poziom koordynacji ruchowej u uprawiających ringo według skali „T" był przeciętny.** W porównaniu z nim, z wyjątkiem hokeistów, **jeszcze niższy poziom charakteryzował zawodników niektórych gier zespołowych, w tym koszykarek I ligowego zespołu i zawodników kadry narodowej w piłce wodnej (ryc. 46).** Mogło to

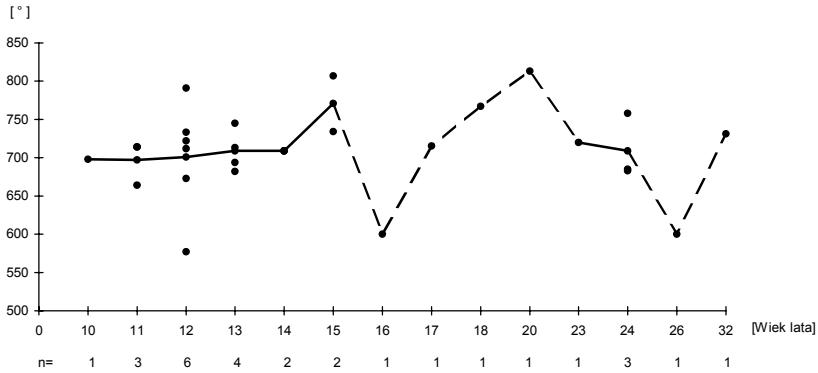
być skutkiem marginalnego traktowania zdolności koordynacyjnych w procesie treningu. Ciekawe były wyniki indywidualne w zakresie skoczności 72 zawodników ringo wskazujący na zależność ich od wieku **(ryc. 47)** i braku jej w zakresie koordynacji ruchowej **(ryc. 48)**.



Ryc. 46. Poziom koordynacji ruchowej u uprawiających różne zespołowe gry sportowe



Ryc. 47. Poziom skoczności u uprawiających ringo w zależności od wieku średnie jej wartości i wyniki indywidualne



Ryc. 48. Poziom koordynacji ruchowej u uprawiających ringo w zależności od wieku – średnie jej wartości i wyniki indywidualne

W oparciu o wyniki wieloletnich badań poziomu zdolności koordynacyjnych zawodników uprawiających ringo i inne dyscypliny **zaleca się jej rozwijanie poprzez stosowanie nowych ćwiczeń w całorocznym treningu, a nie wyłącznie powtarzanie starych, dobrze znanych. Niezbędne jest też** zachowanie ostrożności w dawkowaniu ćwiczeń poprawiających poziom zdolności siłowych i wytrzymałościowych, bo znaczący ich wzrost w krótkim przedziale czasowym przeważnie wywołuje obniżenie poziomu koordynacji ruchowej [Starosta, 2003].

„Ten kto się zajmuje praktyką bez teorii jest jak żeglarz,
który zdąża do lądu bez steru i kompasu,
nigdy nie jest pewny dokąd płynie."
[Leonardo da Vinci]

12. Kalendarium rozwoju polskiej gry w ringo w latach 1959–2012

(W. Starosta, K. Anioł-Strzyżewska)

1959 – powstanie *„gry w kółko"* jako środka podwyższającego poziom sprawności szermierzy i zabawy rekreacyjnej. Zasady opracował W. Strzyżewski.

1964 – publikacja pierwszego Regulaminu nowej gry w kółko (Tygodnik *„Na przełaj"*).

1968 – powstanie nazwy: RINGO – podczas Igrzysk Olimpijskich (Meksyk – Acapulco).

1970 – prezentacja ringo i organizacja turniejów gry w Finlandii przez dr W. Starostę (Yväskyla).

1971 – gra gumowym krążkiem - ringo na łamach *„Życia i Nowoczesności"* – Życia Warszawy

1972 – regulamin gry w ringo w języku esperanto (W. Strzyżewski, *„Pola Esperantisto",* nr 5).

– rozpowszechnianie pierwszych jednokartkowych przepisów przez ZG AZS i ZŚ AZS w celu zainteresowania członków Klubów Uczelnianych AZS nowym sportem.

– pokazy gry w ringo w ramach turnieju olimpijskiego w Monachium w sportach narodowych (prezentacja przez zawodników sekcji szermierczej z Heidenheimu).

1973 – prezentacja ringo dla Polskiej Kroniki Filmowej przez: A. Janowską, D. Olbrychskiego, W. Gołasa, J. Kobuszewskiego

– pierwsze oficjalne zawody – I otwarte mistrzostwa Warszawy w ringo. Organizatorzy: Ognisko TKKF *„Starówka"*, GKS *„Gwardia"* (Warszawa, 24.06).

– I Otwarte Mistrzostwa Polski w Ringo (Warszawa, czerwiec).

– prezentacja ringo, pokazy i turnieje podczas Uniwersjady w Moskwie (m.in. na Łużnikach i w zakładach *„Moskwicza"*) przez studentów Akademii Medycznej, AWF i PWSSP z Poznania pod kierunkiem W. Strzyżewskiego.

1975 – powstanie pierwszej akademickiej sekcji ringo w Klubie Uczelnianym AZS Akademii Medycznej w Poznaniu (założyciel – Prezes KU AZS K. Anioł).

– patent na przepisy gry w ringo dla W. Strzyżewskiego zarejestrowany w Centralnym Rejestrze Autorów w Stanach Zjednoczonych Ameryki (US Copyright Office w Waszyngtonie) za pośrednictwem Stowarzyszenia Autorów ZAIKS (USA, no 82047 – 02.09).

– pierwsza oficjalna wersja przepisów gry w ringo opracowana przez W. Strzyżewskiego (RSW *„Prasa-Książka-Ruch"* **Warszawa) i jej tłumaczenie na j. niemiecki i j. francuski.**

– opracowanie założeń do projektu programu badań dotyczących: *„Wpływu uprawiania ringo na organizm ludzki"* (W. Starosta, W. Strzyżewski – 13.11).

1976 – I mistrzostwa świata dziennikarzy w ringo (Warszawa - *„Horyzont"* 26-27.08). Tytuły mistrzowskie zdobyli: W. Strzyżewski (w klasie otwartej mężczyzn) i E. Nadolska (w klasie otwartej kobiet).

– interdyscyplinarne badania dotyczące wpływu gry w ringo na organizm przeprowadzone podczas ogólnopolskich zawodów (ekipa badawcza: dr med. K. Anioł-Strzyżewska, lek. med. J. Tomczyk, doc. dr hab. W. Starosta), stadion K.S. „Skra" (Warszawa).

– powstanie sekcji ringo przy Uniwersytecie we Wrocławiu (założyciel – Prezes KU AZS UW – J. Nowicki).

– Akademickie Mistrzostwa Polski w ringo na plaży w Mielnie (lipiec). W dwójkach zwyciężyła para: K. Anioł i J. Nowicki.

– w organizowanych obozach młodzieży z okazji Igrzysk Olimpijskich w Montrealu seria prezentacji gry w ringo przez W. Strzyżewskiego i K. Anioł-Strzyżewską.

1977 – pierwszy lokalny kurs dla sędziów i organizatorów ringo (organizator: J. Burgiel z Wydziału KF i Turystyki Urzędu Miasta i W. Iłowiecka z ZW TKKF Poznań).

– prezentacja ringo podczas międzynarodowego seminarium Światowej Rady Wychowania Fizycznego i Sportu w Warszawie – ICSSPE (11-17.09).

– gra w ringo w programie I Światowych Igrzysk Polonijnych (Kraków, lipiec).

1978 – I Krajowy Sejmik Ringo. Referat doc. dr hab. W. Starosty: *„Perspektywy rozwoju ringo jako dyscypliny sportowej"* (Zbójna Góra).

– I kurs dla instruktorów ringo. Referat doc. dr hab. W. Starosty: *„Symetria i asymetria ruchów w grze w ringo"* (Teresin k. Sochaczewa, 19-21.03).

– ustanowienie harcerskiej sprawności *„mistrz ringo”* przez Główną Kwaterę ZHP.
– **prezentacja gry w ringo podczas XI Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów na Kubie (Hawana).**
– **powstanie Centralnej Komisji Ringo przy Zarządzie Głównym TKKF** (prezes – mgr W. Strzyżewski, wiceprezes doc. dr hab. W. Starosta.
– seria prezentacji gry w ringo przez W. Strzyżewskiego i K. Anioł-Strzyżewską w różnych miastach RFN i NRD (Hanau, Erlangen, Wiesbaden, Magdeburg, Monachium, Heidelberg, sierpień-wrzesień).

1979 – wydanie broszurki W. Strzyżewskiego: *„Ringo – sport dla ciebie”* przez MAW, Warszawa.
– I Akademickie Mistrzostwa Poznania. Organizatorzy: działacze AZS Akademii Medycznej, Politechniki, Wyższej Szkoły Oficerskiej Służb Kwatermistrzowskich.
– I turniej w **lodoringo** w ramach Spartakiady Rekreacyjnej. Organizatorzy: Pracownicy Zakładu Rekreacji Filii warszawskiej AWF w Białej Podlaskiej (Biała Podlaska, 14.02).
– **wydanie przepisów gry w ringo w j. niemieckim**: *„Ein neuer Sport aus der Volksrepublik Polen”* (Dokumentation Polen – Information, Wiesbaden).

1980 – pokaz gry w ringo podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie.
– gra w ringo wykorzystana w celach rekreacyjnych przez pracowników stałej stacji im. Arctowskiego na Antarktydzie.
– artykuł W. Strzyżewskiego: *„Ringo – the polish sport for everyone”* opublikowany w ramach 8th International Poster Biennale/ UNESCO – DHR, Sweden.

1981 – I Drużynowy Turniej Miast: Warszawa, Poznań, Słupsk, Nowy Sącz, Wrocław.
– powstanie Rady Ringo przy Zarządzie Głównym AZS.
– ringo w programie II Światowych Igrzysk Polonijnych.
– I Międzynarodowy Turniej o *„Puchar Bałtyku”* (Ustka, lipiec).
– I Ogólnopolski Turniej o Puchar ZG TKKF (Słupsk, wrzesień).

1982 – pierwszy wariant przepisów gry w ringo jako dyscypliny sportowej - Główne **Zasady Gry w Ringo** (późniejsze modyfikacje i uzupełnienia przeprowadzono w latach 1994, 1997, 2001)
– publikacja opracowanej przez W. Strzyżewskiego broszury: *„Ringo – Sport der Freundschaft und des Friedens”* – Interpress Verlag (Warszawa, wrzesień).

1983 – I Międzynarodowy Turniej *„Jurajskie Ringo”* (Złoty Potok, wrzesień).

1984 – **ringo w programie V Światowych Igrzysk Polonijnych** (Warszawa, 15-20.07).
– I Ogólnopolski Turniej ringo *„O Puchar Nilu”* (Kolbuszowa, 02).
– I Międzynarodowe Mistrzostwa Krakowa (Kraków).

1985 – I Międzynarodowy turniej *„Wars i Sawa”* w ringo (Warszawa, 31.08- 1.09).
– turniej w ringo – Dymarki Świętokrzyskie (Nowa Słupia, 7-8.09).
– turniej w ringo o Puchar Beskidów (Czeski Cieszyn, 14-15.09).
– II międzynarodowy turniej o *„Jurajskie Ringo”* (Złoty Potok, 21-22.09).
– gra w ringo jako sport przyjaźni i pokoju podczas XII Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów (Moskwa – 27.07-3.08).

1986 – hasło ringo w *„Małej Encyklopedii Sportu”* – oprac. W. Strzyżewski. Wydawnictwo „Sport i Turystyka, Warszawa. (Red. L. Bednarski, 1986, 347-348).

1987 – I Mistrzostwa Czechosłowacji w ringo (Dolna Lhota k. Ostrawy, 16.05).
– kurs dla instruktorów i sędziów w ringo podczas międzynarodowego obozu pionierów w Belgii. **W kursie uczestniczyło 35 osób z 9 krajów** (Belgii, Czechosłowacji, Jugosławii, SWAPO, Namibi, NRD, Węgier, Rumuni, Polski. Przeprowadzono naukę gry dla 150 pionierów, a następnie turniej indywidualny. Organizator: Belgijski Związek Pionierów. Wykładowcy: mgr W. Strzyżewski, doc. dr hab. W. Starosta (Kessel, 13-19.08).
– prawo ochronne nr 22946 dla W. Strzyżewskiego na *„grę zręcznościową w postaci pierścienia”* (Urząd Patentowy PRL, Warszawa, 14.10).
– prawo ochronne nr 25002 dla W. Strzyżewskiego na *„przenośne urządzenie do gier ruchowych w szczególności ringo”* (Urząd Patentowy PRL, Warszawa, 14.10).

1988 – I Ogólnopolski Turniej Ringo o Puchar Wyzwolenia w ramach Grand Prix Polski (Wolsztyn, 23.07).
– I Międzypaństwowe zawody gry w ringo i ringtenisa (Ringtennis) reprezentacji Polski i Niemiec (Hamburg, 19-29.11).

1989 – założenie Polskiego Towarzystwa Ringo (PTR) (twierdza Modlin, 9.06).
– pokaz gry w ringo na Łotwie (Jürmala - wrzesień).

1990 – prezentacja ringo podczas międzynarodowej konferencji naukowej *„1. Sport Kinetics’ 90”* Organizator prezentacji: W. Strzyżewski (Rogi k. Gorzowa, 28.04).
– rejestracja PTR jako 97 stowarzyszenia kultury fizycznej (Warszawa, 21.05).

– **I Światowy Turniej Rodzin w ringo** (Warszawa, 01-02.09).
– XVIII Międzynarodowe Mistrzostwa Polski: startowało 408 zawodników z Czechosłowacji, Rumunii, Polski (Modlin, 17.06).
– III otwarte mistrzostwa osiedla *„Ruda”* przeprowadzono w 9 kategoriach. Uczestniczyło 97 osób. Organizatorzy: Komitet Rodzicielski SP 53 i prof. W. Starosta (Warszawa-Żoliborz)
– Międzynarodowy Turniej gry w ringo podczas Światowego Zlotu Kempingu i Karawaningu. Organizatorzy: W. Strzyżewski i A. Osak (Łeba, wrzesień).

1991 – **I Międzynarodowy Turniej Drużynowy w ringo, organizowany przez Instytut Młodzieży** B. ZSRR. (Moskwa, 24.05).
– powstała Wszechzwiązkowa Federacja Klubów Ringo b. ZSRR – prezydent doc. dr A .Czwanow (Moskwa, 24.05).
– II Światowy Turniej Rodzin w ringo (Warszawa, 31.08 - 01.09).
– mgr W. Strzyżewski został członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej (Warszawa, 11.12).
– publikacja W. Strzyżewskiego *„Ringo sport for you”* z okazji IV Światowego Dnia Młodzieży, Częstochowa (Tygodnik *„Olszynka”,* Warszawa).

1992 – II Kurs Organizatorów i Sędziów Ringo. Wykładowcy: mgr W. Strzyżewski, prof. dr hab. W. Starosta, prof. dr hab. R. Grucza, dr med. K. Anioł-Strzyżewska, A. Osak, mgr W Ponimasz, i in. (Warszawa, WAT, 6-9.02).
– prezentacja gry w ringo w Centro Desportivo w Lamego i w Porto (Portugalia) przez dr med. K. Anioł-Strzyżewską
– I Międzynarodowe Mistrzostwa Legnicy

1993 – I Mistrzostwa Europy w ringo (Modlin, 03-05.06).
– **powstanie Międzynarodowej Federacji Ringo** (Modlin, 11.06) z siedzibą w Polsce i polskim językiem w sędziowaniu imprez międzynarodowych – prezydentem został twórca tej dyscypliny sportowej mgr W. Strzyżewski. Założyciele: Czechy, Kenia, Litwa, Słowacja, Polska.

1994 – III Światowy Turniej Rodzin w ringo (Warszawa, 26-28.08).
– Twórca ringo na audiencji u Papieża Jana Pawła II przyjął błogosławieństwo dla Organizatorów i Uczestników III Turnieju Rodzin w ringo (Watykan, 8 kwietnia).
– Polskie Towarzystwo Ringo członkiem Związku Polskich Związków Sportowych (12.04).

– list prezydenta Stanów Zjednoczonych Ameryki - B. Clintona i przewodniczącego – *„The President's Council on Physical Fitness and Sports"* R. Kazmaiera do W.Strzyżewskiego

– I mistrzostwa Wojska Polskiego w ringo (Dęblin, 20-24.09).

– IV międzynarodowa Parafiada z ringiem w programie (Warszawa, 12-18.06). Organizator: Katolickie Stowarzyszenie Sportowe Rzeczypospolitej Polskiej.

– I Ogólnopolski Harcerski Turniej Ringo (Byczyna, 12.11).

1995 – list gratulacyjny „fair play" – PKOl dla zawodnika ringo – K. Migdała.

– I Karnawałowy Turniej Ringo (Tarnobrzeg, 15.01).

– odznaczenie twórcy ringo W. Strzyżewskiego Honorową Srebrną Gwiazdą InterPromu przez Międzynarodowe Centrum Promocji INTERPROM za promocję Polski w świecie i założenie Międzynarodowej Federacji Ringo (24.02).

– II Turniej Ringo Profesorów podczas międzynarodowej konferencji naukowej: *„Science in sports team games"* (Biała Podlaska – 26.05). Zwyciężył: prof. dr hab. W. Starosta. Organizator turnieju i sędzia główny: mgr W. Strzyżewski.

– prezentacja ringo na plaży w Pueblo Laguna przez prof. dr hab. W. Starostę i turniej z udziałem przedstawicieli Hiszpanii, Polski, Węgier i in. krajów Europy (Hiszpania, wrzesień).

– I Ogólnopolskie Mistrzostwa woj. Radomskiego (Mogielnica, wrzesień).

– I Międzynarodowy Turniej Ringo *„Oleska Jesień"* (Olesko, wrzesień).

– gra w ringo w programie Warszawskiej Olimpiady Młodzieży

– I Drużynowe Mistrzostwa Polski (Warszawa – Cytadela, grudzień).

– III kurs organizatorów i sędziów ringo (Warszawa – WAT, 29.11. – 3.12).

1996 – przystąpienie PTR do Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich

– I Otwarte Mistrzostwa Kenii w ringo z udziałem 11 zawodników z Polski. Reprezentanci Polski zdobyli w nich 9 medali, w tym 6 złotych (Nairobi, 4-6.04).

– I Ogólnopolskie Mistrzostwa Opola (Opole, maj).

– prezentacja ringo podczas Igrzysk Olimpijskich w Atlancie (poza oficjalnym programem) przez W. Strzyżewskiego – także podczas przerwy meczu piłki nożnej (Atlanta, USA)

– prezentacja ringo (pokazy, nauka gry i turnieje międzynarodowe) podczas Światowego Zlotu Skautingu w Kibblestone hr. Staffordshire przez W. Strzyżewskiego, A. Osaka, G. Łapińskiego i R. Śpiewaka (Wielka Brytania, lipiec-sierpień).

– III turniej międzynarodowy *„Wars i Sawa”* (Warszawa, 31.08.–1.09).
– prezentacja ringo na plaży w Los Amigos Beach przez prof. dr hab. W. Starostę i turniej z udziałem przedstawicieli Hiszpanii, Polski i in. krajów Europy (Hiszpania, wrzesień).
– II Drużynowe Mistrzostwa Polski w ringo (Warszawa, WAT, 14-15.12).

1997 – I Mistrzostwa Świata w Ringo. Organizatorzy: Polskie Towarzystwo Ringo i Międzynarodowa Federacja Ringo (Rzeszów, 29.05.-01.06).
– I Kongres IRF (International Ringo Federation) zatwierdził przepisy ringo, przenośne boisko ringo jako oficjalne wyposażenie wszystkich międzynarodowych zawodów. Prezydentem został mgr W. Strzyżewski, wiceprezydentami: dr med. B.V. Darden (USA), P.G. Mwemba (Kenia), doc. dr A. Skripko (Białoruś), B. Tumen (Mongolia). Sekretarzem generalnym wybrano mgr G. Możańskiego, a członkami zostali: B. Pakulnicki (Białoruś), J. Ndereba (Kenia), W. Koczan (Litwa) D. Lhagważaw (Mongolia), mgr R. Śpiewak (Polska). Przewodniczącym Komisji Sędziowskiej został Z. Wiśniewski (Polska).
– I Turniej Ringo Parlamentarzystów RP. Inicjatorem Turnieju był poseł T. Tomaszewski, który ufundował puchar. Turniej zorganizowało PTR z prezydentem MFR mgr W. Strzyżewskim (Warszawa, Bemowo, 12.02).
– IV Światowy Turniej Rodzin w ringo rozegrano w czterech kategoriach. Uczestniczyli przedstawiciele 5 krajów: Mongolii, Kazachstanu, Polski, Rosji, Węgier. (Gdańsk).
– III Drużynowe Mistrzostwa Polski (Warszawa).
– I Ogólnopolskie Zawody o *„Puchar Gryfa Słupskiego”* (Słupsk).

1998 – **Międzynarodowy Turniej w ringo *„Wielicka Sól”* – o puchar Św. Kingi** (Kopalnia Wieliczka, 150 m pod ziemią w komorze *„Warszawa”* – 7.03).
– II Turniej Ringo Profesorów o Puchar Prezydenta MSMS podczas międzynarodowej konferencji naukowej: *„Movement coordination in team sport games and martial sports”.* Organizatorzy: mgr W. Strzyżewski, prof. dr hab. W. Starosta (Biała Podlaska).
– IV kurs organizatorów i sędziów ringo w Pokrzywnej k. Głuchołazów (27-31.12).

1999 – Prezentacja Ringo dla nauczycieli WF na Ukrainie przez Z. Wiśniewskiego i W. Strzyżewskiego (Rovne, kwiecień).
– I Mistrzostwa Polski Pracowników Samorządowych – Centrum Rekreacji i Sportu (Warszawa, Ursynów).
– prezentacja ringo podczas Kongresu Przedolimpijskiego w City of Greater Dandenong przez W. Strzyżewskiego, ks. R. Pawlasa z Toma-

szowa Mazowieckiego i T. Czubryja (byłego wieloletniego reprezentanta Polski i trenera judo z Poznania, od 20 lat obywatela Australii)
– Międzypaństwowy mecz w ringo Polska - Mongolia (Mongolia).

2000 – Turniej ringo podczas Olimpiady Młodzieży Ewangelickiej (Wrocław, 29.04).
– I Międzynarodowe Mistrzostwa Opola *„Memoriał Haliny Chwastowskiej"* i Ponadregionalny Turniej UKS (Opole, 25.05).
– IV Mistrzostwa Świata, VIII Mistrzostwa Europy i XXXIII Mistrzostwa Polski w Ringo (Zabrze, 22-25.06).
– wprowadzenie ringo do programu Mazowieckiej Olimpiady Młodzieży (Gostynin, czerwiec)
– I Międzynarodowy Turniej Państw Granicznych i Mniejszości Narodowych (Bartoszyce, 06).
– Międzynarodowe Mistrzostwa Legnicy i Turniej UKS (Legnica, 16-17.09)
– V kurs organizatorów i sędziów Ringo (Żychlin k/Konina, 9-12.11).
– jeden z ostatnich wywiadów W. Strzyżewskiego: *„Z nadziejami w nowe stulecie"* w *„Kronice Sportu Polskiego 2000"* (2001, 163-164) (Red. J. Lis, J. Żemantowski).

2001 – I Ogólnopolski Turniej UKS (Jedlicze).
– VI Kurs Organizatorów i Sędziów Ringo (Żychlin k/Konina, 6-8.12).
– pierwsze zebranie sprawozdawczo-wyborcze PTR bez mgr-a W. Strzyżewskiego. Prezesem PTR została żona twórcy gry w ringo dr n. med. K. Anioł-Strzyżewska – wielokrotna mistrzyni Polski w ringo (Żychlin k. Konina, 08.12).

2002 – wydanie książki pt. *„RINGO – polska gra sportowa dla każdego"* pod red. W. Starosty i W. Strzyżewskiego w ramach biblioteki Międzynarodowego Stowarzyszenia Motoryki Sportowej.
– Ogólnopolskie Turnieje UKS-ów w Ringo (Bartoszyce, Jedlicze, Kraków, Legnica, Słupsk, Warszawa).
– XXX Międzynarodowe Mistrzostwa Polski (MMP), (Rzeszów). Organizator dr R. Śpiewak z Uniwersytetu Rzeszowskiego.
– I Memoriał im. red. mgr. W. Strzyżewskiego (Warszawa, 31.08.-1.09).
– I Mistrzostwa Polski w Ringo Lekarzy (Warszawa).
– 2003 – Turniej Ringo podczas XI Światowych Igrzysk Polonijnych (Poznań). Sędziowie: K. Anioł-Strzyżewska, J. Dybka, R. Flejszar, J. Strzyżewski.
– XXXI MMP, (Siedlce, 20-22.06). Uczestniczyli zawodnicy z 5 państw.

– **III Międzynarodowy Turniej Profesorów w Ringo** (Rydzyna k. Leszna, 19-21.09).
– II Memoriał im. red. mgr W. Strzyżewskiego (Warszawa, 13-14.09).

2004 – Ogólnopolskie Turnieje UKS-ów w Ringo (Bartoszyce, Jedlicze, Kraków, Legnica, Płońsk, Praszka k. Częstochowy, Urzejowice k. Rzeszowa, Warszawa).
– XXXII MMP, Siedlce, 25-27.06. Uczestniczyli zawodnicy z 7 państw.
– III Memoriał im. red. mgr. W. Strzyżewskiego. Uczestniczyli reprezentanci: Armenii, Białorusi, Czech, Kenii, Litwy, Niemiec, Słowacji, Rosji, USA. Reaktywowanie działalności
– International Ringo Federation – prezydentem został wybrany prof. dr hab. W. Starosta (Warszawa, 12.09).
– 2005 – IV Międzynarodowy Turniej Profesorów w Ringo (Rimini k. Bolonii, 17.09).
– XXXIII MMP, Ręczno, 24-26.06. Startowało 230 zawodników z 5 państw.
– IV Memoriał im. red. mgr. W. Strzyżewskiego (3-4.09).

2006 – 18 członków PTR ukończyło specjalizację na Uniwersytecie Rzeszowskim i uzyskało tytuł *„Instruktor Sportu w dyscyplinie RINGO”* Kierownik specjalizacji: dr R. Śpiewak (5.05).
– I Challenge Cup Polska - Niemcy w Ringo i Ringtenisie, Recklinghausen.
– V Mistrzostwa Polski Lekarzy w Ringo (Warszawa, 20.06).
– V Memoriał im. red. mgr. W. Strzyżewskiego (3-4.09).

2007 – XXXV MMP, II Challenge Cup Polska – Niemcy w Ringo i Ringtenisie, VI Mistrzostwa Polski Lekarzy w Ringo (Radom, 30.06-1.07).
– Turniej Ringo podczas XIII Światowych Igrzysk Polonijnych (Słupsk). Sędziowie: A. Osak, K. Anioł-Strzyżewska, B. Nowakowska, P. Kryszałowicz.
– V Międzynarodowy Turniej Profesorów w Ringo w ramach konferencji naukowej *„10.Sport Kinetics”* (Belgrad, 26.08).
– VI Memoriał im. red. mgr. W. Strzyżewskiego (1-2.09).

2008 – podróż studyjna 20 członków Polskiego Towarzystwa Ringo (PTR) po Niemczech w ramach Programu Leonardo da Vinci – III Challenge Cup Polska-Niemcy w Ringo i Ringtenisie, (Koblencja i Hamburg).
– PTR członkiem World Tenniquoits Federation (Światowej Federacji Ringtenisa), (20.04). Dotychczasowi członkowie: Niemcy, Republika Południowej Afryki, Indie, Nepal, Bangladesz, Brazylia, Nowa Zelandia, Pakistan, Argentyna.
– Kurs Sędziów Ringo – Mogielnica

2009 – Turniej Ringo podczas XIV Światowych Letnich Igrzysk Polonijnych (Toruń). Sędziowie: M. Wangryn, K. Anioł-Strzyżewska, A. Wangryn, J. Strzyżewski.

– Kurs Sędziów Ringo – Jedlicze.

– VI Międzynarodowy Turniej Profesorów w Ringo, Halkidiki (Grecja, 25.09).

– XXXVII MMP, IV Challenge Cup Polska-Niemcy w Ringo i Ringtenisie Pułtusk, (20-21.06).

2010 – XXXVIII MMP, IX Mistrzostwa Polski Lekarzy, Pracowników Ochrony Zdrowia i Medycznej Służby Maltańskiej w Ringo (Słupsk, 18-20.06).

– Kurs Sędziów Ringo – Słupsk.

2011 – XXXIX MMP, Sztutowo k. Gdańska (17-19.06).

– Turniej Ringo podczas XV Światowych Letnich Igrzysk Polonijnych (Wrocław, 1.08). Sędziowie: M. Wangryn, R. Flejszar, J. Jóźwik, K. Anioł-Strzyżewska, A. Wangryn, J. Strzyżewski.

– X Mistrzostwa Polski Lekarzy w Ringo (Warszawa, 1.07).

– VII Turniej Profesorów w Ringo podczas międzynarodowej konferencji *„12. Sport Kinetics”*(Kraków, 25.09).

– V Mistrzostwa Świata w Ringo w kategorii indywidualnej i dwójkach z udziałem zawodników: Białorusi, Niemiec, Polski, Rosji, Słowacji, RPA). Wszystkie medale zdobyli reprezentanci Polski (Białoruś, Mińsk, 2-6.11).

– począwszy od 2000 coroczna promocja osiągnięć zawodników i działaczy PTR w wydawnictwie albumowym *„KRONIKA SPORTU POLSKIEGO”.*

– XIII mistrzostwa Polski osób niepełnosprawnych w Zabrzu.

2012 – Prezes PTR członkiem Prezydium Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich.

13. Przepisy gry w ringo w języku polskim (W. Strzyżewski)

Ringo narodziło się w 1959 r. w Warszawie, kiedy jego twórca, Włodzimierz Strzyżewski – kapitan reprezentacji Polski w szpadzie na Akademickie Mistrzostwa Świata w Turynie – nie uzyskawszy urlopu na obóz kadry narodowej musiał zastosować trening umożliwiający mu zachowanie, a nawet podniesie poziomu sportowej formy. Dzięki umiejętnemu zastosowaniu ćwiczeń z kółkiem ringo – wynalazkowi zarejestrowanemu w US Copyright Office w Waszyngtonie – W. Strzyżewski zdobył srebrny medal wicemistrza świata w szpadzie drużynowej.

Niezwykłe walory ringo skłoniły jego twórcę, by wraz z ludźmi dobrej woli, upowszechniać ten sport w świecie, umożliwiającym każdemu człowiekowi szansę, nie tylko ruchowego doskonalenia się, stanowiącym fundament pełnego rozwoju osobowości człowieka.

Ringo jest indywidualną i zespołową grą sportową dostępną dla każdego formą rekreacji ruchowej, rehabilitacji i profilaktyki społecznej, podnoszącą poziom zdrowotności i psychoruchowej sprawności. Ringo to sport sprzyjający doskonaleniu formy zawodników prawie wszystkich dyscyplin sportowych. Walory ringo wynikają z jego przepisów zapewniających dostępność i bezpieczeństwo. W ringo może grać bez obawy doznania urazu dziecko i weteran, wirtuoz skrzypiec i zawodowy bokser, stenotypistka, chirurg i pilot!

§ 1 CEL GRY

1. Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola bądź spoza tego pola w granicach boiska zaznaczonego antenkami ponad linką ringo – by kółko upadło na boisko przeciwnika. Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14:14 – celem jest zdobycie dwóch punktów przewagi. Przy stanie 16:16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.
2. Punkt zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.

§ 2. KÓŁKO DO GRY W RINGO

3. Kółko ringo, według wzoru zastrzeżonego przez Włodzimierza Strzyżewskiego, wagi 160-165 gramów, z otworem dekompresyjnym i ryflowaniem górnej i dolnej powierzchni kółka, ma średnicę 17 cm, jest stabilne w locie i nie powoduje urazów palców u dzieci i dorosłych.

§ 3. KATEGORIE WIEKOWE UCZESTNIKÓW ZAWODÓW I WYMIARY BOISK

4. Boisko ringo dla gier zespołowych (dwójki i trójki) ma wymiary podstawowe boiska siatkówki: 9 x 18 metrów, linka ringo – czyli sznur lub taśma szerokości, co najmniej 1 centymetra z umocowanymi barwnymi wstążkami długości najmniej 25 cm i o rozstawie nie większym niż 20 cm – jest zawieszona na wysokości 243 cm.
5. Wymiary boiska dla gier indywidualnych zależne są od wieku (kategorii) zawodników i wynoszą:
   - kategoria 1-2. żaczek i żaków (do lat 10 włącznie) 6 x 12 m, linka ringo 200 cm
   - kategoria 3-4. młodziczek i młodzików (11-13 lat) 7 x 14 m, linka ringo 224 cm
   - kategoria 5-6. kadetek i kadetów (14-16 lat) 8 x 16 m, linka ringo 243 cm
   - kategoria 7-8. juniorek i juniorów (16-19 lat) 8 x 18 m, linka ringo 243 cm

   Wysokość linki ringo obowiązuje dla wszystkich wyższych kategorii wiekowych oraz kategorii drużynowych.
   - kategoria 9. klasy otwartej kobiet (19-29 lat)
   - kategoria 10. klasy otwartej mężczyzn (19-35 lat) – boisko 8 x 18 metrów.
   - kategoria 11. amazonek (30-39 lat) – boisko 8 x 16 metrów

   Ten wymiar boiska obowiązuje dla wszystkich następnych kategorii indywidualnych:
   - kategoria 12. oldboy (36-45 lat)
   - kategoria 13. seniorek (40-49 lat)
   - kategoria 14. seniorów (46-55 lat)
   - kategoria 15. weteranek I (50-59 lat)
   - kategoria 16. weteranów I (56-67 lat)
   - kategoria 17. weteranek II (60 i więcej lat) – boisko 7 x 14 m
   - kategoria 18. weteranów II (68 i więcej lat) – boisko 7 x 14 m

   Dla dalszych kategorii wiekowych, jakie ustalać należy w przedziałach, co 5 lat – boisko ma wymiar 8 x 18 m, z linką ringo na wys. 243 cm.
6. Kategoria 19-22.
   - szkolne dwójki dziewcząt
   - szkolne dwójki chłopców
   - szkolne dwójki mieszane
   - szkolne trójki mieszane

   Obejmuje młodzież do wieku kadeta włącznie.

7. Kategoria 23-26.
   - dwójki kobiet
   - dwójki mężczyzn
   - dwójki mieszane
   - trójki mieszane

   Obejmuje kobiety i mężczyzn od wieku juniora wzwyż.
8. Kategoria 27-30.
   - trójki rodzinne I – to dzieci do lat 15, wiek rodziców dowolny (gra 1 kółkiem)
   - trójki rodzinne II – dzieci od 16 lat i więcej, wiek rodziców dowolny (gra 2 kółkami)
   - trójki generacji kobiet (matka, córka i wnuczka)

   Trójki generacji mężczyzn (ojciec, syn i wnuk). Wiek uczestników dowolny, gra 1 lub 2 kółkami.
9. Kategoria 31-32.
   - trójki dowolne na wózkach inwalidzkich
   - trójki dowolne sprawnych inaczej

   Gra według odrębnego regulaminu zawodów.
10. Zawody ringo rozgrywane są na otwartej przestrzeni na przenośnych boiskach ringo konstrukcji Włodzimierza Strzyżewskiego bez względu na pogodę, bądź w hali z wykorzystaniem boisk do siatkówki i linek ringo. Podłoże terenu boiska powinno zapewniać bezpieczeństwo zawodników, a linie boiska, jakie stanowią jego część, powinny kontrastować barwą z podłożem.
11. Linia oddzielająca od siebie dwa pola boiska ringo nazywa się *„Linią Pokoju”* i pod karą utraty punktu nie może być naruszona w żadnym okresie gry ani na ziemi, ani w powietrzu przez żadnego z grających.
12. W zależności od poziomu mecz ringo może być sędziowany przez jednego sędziego lub przez sędziego prowadzącego i dwóch sędziów pomocniczych (liniowych). Sędzia prowadzący podejmuje decyzje i ustala wynik końcowy. Sędzia pomocniczy sygnalizuje naruszenie końcowej linii boiska (taśmy) oraz *„aut”*.
13. Zawodnicy zajmują pole według losowania bezpośrednio przed walką. Zawodnik wygrywający losowanie wybiera stronę boiska i serwuje jako pierwszy.

§ 4. SERWIS

14. Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska, w granicach przedłużonych bocznych linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może

wejść na własne boisko. Naruszenie linii końcowej w czasie serwisu lub wtargnięcie jakąkolwiek częścią ciała poza przedłużenie linii bocznych powoduje utratę punktu.

15. Serwis następuje na komendę sędziego prowadzącego, który pyta obie strony „gotów?" – z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę. Po odpowiedzi obu stron *„gotów"* – sędzia wydaje komendę *„start",* bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół.
16. W grze drużynowej, jeśli po odpowiedzi obu stron i komendzie *„start"* jedno z kółek doleciało do linii środka, a przeciwna strona drużyny nie wyrzuciła jeszcze kółka, traci ona punkt za spóźnienie rzutu.
17. Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny, zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych, co 3 punkty, w grze dwoma kółkami, co 5 albo (5 + 1) punktów, w stałej kolejności.
18. W grze dwoma kółkami upadek każdego z nich (popełnienie błędu) powoduje utratę jednego punktu.
19. Jeśli po serwie kółko ringo dotknie linki ringo (siatki) z góry i upadnie na ważne pole przeciwnika (net), w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno *„net"* powoduje utratę punktu. W grze dwoma kółkami *„net"* jednego z kółek nie przerywa gry drugim kółkiem i nie powoduje utraty punktu (zero punktów) niezależnie od liczby kolejnych *„netów".*
20. Jeśli w czasie serwów lub wymiany rzutów kółka zderzą się, punkt traci strona, na której polu kółko upadło, bądź strona, której kółko upadło poza *boiskiem („aut").* Jeśli sędzia nie zauważył czyje kółko upadło na *„aut"* – nie zalicza punktu żadnej ze stron (zero punktów).

§ 5. LOT KÓŁKA RINGO

21. Lot kółka ringo powinien być zbliżony do poziomu w stosunku do podłoża, albo też kółko może zbliżać się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej.

    W żadnym momencie gry kółko nie może zbliżać się do pozycji pionowej patrząc wzdłuż toru jego lotu.

    Przerwanie gry przez sędziego prowadzącego komendą *„pion!"* i utrata punktu przez rzucającego następuje jednomyślną decyzją sędziego prowadzącego i sędziego pomocniczego. Przy różnicy zdań między sędziami, punktu nie zalicza się żadnej ze stron (zero punktów).
22. Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180o (półobrót) lub więcej (koziołek) powoduje utratę punktu. Jednakże kółko jakie dotknęło w grze góry linki ringo i spadło na boisko przeciwnika koziołkując – jest ważne.

23. Kółko może *„falować”* w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekraczać 90 stopni w stosunku do podłoża patrząc wzdłuż toru jego lotu.
24. Kółko musi być wyrzucone z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

§ 6. RZUT KÓŁKA RINGO

25. W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża. Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu.
26. Rzut może być wykonany w miejscu, albo w czasie dozwolonych kroków hamowania, jeśli w momencie rzutu jedna stopa dotyka podłoża.
27. Technika rzutu jest dowolna, jednakże rzut rozpoczęty – musi być kontynuowany w tym samym kierunku. Zatrzymanie ruchu albo zmiana kierunku rzutu w czasie jego wykonywania („zwód”), powoduje utratę punktu.

§ 7. CHWYT KÓŁKA RINGO

28. Kółko może być chwytane tylko jedną ręką i tą samą ręką musi być odrzucone.
29. Kółko wypadające z ręki przy pierwszym chwycie – wolno chwytać drugi raz tą samą ręką. Natomiast partner ma prawo chwytać takie kółko dowolną ręką, jako rozpoczynający chwytanie. Dwaj partnerzy mogą też chwycić kółko jednocześnie, jednakże odrzucić je może tylko jeden z nich (dozwolone są bowiem 2 chwyty kółka na boisku w danej akcji).
30. Nie wolno chwytać dwóch kółek w jedną rękę.
31. Kółko musi być chwycone choćby jednym palcem. Wpadnięcie kółka poza wszystkie palce na nadgarstek lub przedramię powoduje utratę punktu.

§ 8. CZAS TRZYMANIA KÓŁKA

32. **Schwytane kółko powinno być odrzucone natychmiast.** Celowe przetrzymywanie kółka sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą ***„stop”*** i karze utratą punktu, z zastrzeżeniem pkt. 39, 41, 42, 43.
33. W grach wieloosobowych w przypadku celowego przetrzymywania kółka ringo, sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą „stop” i karze stronę (drużynę) utratą punktu. Wznawia grę „serwisem” bez rozgrywania drugiego kółka.

§ 9. RINGO STOP

34. W grze dwoma kółkami – sędzia prowadzący po rozegraniu już pierwszego kółka – po dwóch kolejno wysokich rzutach (lob) na koniec boiska (po jednym rzucie dla każdej ze stron) – wydaje komendę *„RINGO STOP”,* przerywa grę bez zaliczania punktu za drugie kółko – i wznawia grę od serwisu 2 kółkami.

Gdy w grze są nadal oba kółka – sędzia prowadzący nie przerywa gry przy wysokich rzutach liczy głośno liczy kolejne loby obu stron *„jeden”* i *„dwa”.* Trzeci rzut każdej ze stron musi być rzutem atakującym. Jeśli będzie to również lob chwytany przez przeciwników sędzia prowadzący wydaje komendę *„RINGO STOP”* i zalicza punkt stronie broniącej trzeci rzut lobem. Jeśli tego trzeciego lobu broniący nie schwytali – punkt zdobywa strona rzucająca.

Serwis nie jest liczony jako lob niezależnie od techniki rzutu.

§ 10. ZMIANA PÓL

35. Po uzyskaniu przez jedną ze stron ośmiu punktów (ewentualnie w grze dwoma kółkami 8+1) następuje zmiana pół boiska dla wyrównania szans z uwagi na oświetlenie i wiatr.

§ 11. KONTAKT Z KÓŁKIEM

36. Kółkiem trzymanym w dłoni nie wolno dotknąć własnego ciała (poza przedramieniem chwytającej ręki), ciała partnera, ziemi, linki ringo (siatki), ani też przełożyć ręki nad linką ringo.
37. Zmiana chwytu kółka po jego schwytaniu nie może nastąpić przy utracie kontaktu ręki z kółkiem.

§ 12. ROZSTAWIENIE NA BOISKU

38. Rozstawienie zawodników na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom. Celowe podbijanie kółka pod pozorem „upuszczenia” powoduje utratę punktu. Chwyt i rzut następować może także spoza boiska, jednakże kółko musi przelecieć nad linką ringo w granicach boiska wyznaczonego antenkami. Nie wypełnienie tego warunku powoduje utratę punktu.

§ 13. KROKI NA BOISKU

39. Przy chwycie kółka w miejscu lub po zatrzymaniu się wolno oderwać dowolną stopę od podłoża bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
40. Od pierwszego dotknięcia kółka przy chwytaniu nie wolno nabierać szybkości ani celowo zbliżać się do boiska przeciwnika pod pozorem *„kroków hamowania”* – pod karą utraty punktu. W kierunku boiska przeciwnika wolno wykonać jedynie 3 kroki rzeczywistego hamowania, to jest 4 kontakty stóp z podłożem.
41. W kierunku równoległym do linii środkowej lub przy oddalaniu się od niej – wolno od pierwszego dotknięcia chwytanego kółka wykonać dowolną

ilość kroków hamowania, a następnie – bez zyskiwania terenu wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika z prawem oderwania dowolnej stopy przy rzucie (pkt. 39).

42. Przy chwycie kółka w powietrzu i lądowaniu przewrotem przez bark, wolno wstać na obie nogi (2 kontakty) oderwać dowolną stopę przed odrzuceniem kółka (pkt. 39). Jeśli przewrót nastąpił przy oddalaniu się od linii środkowej – po powstaniu na obie nogi wolno wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika bez zyskiwania terenu – i oderwać dowolną stopę (pkt. 39) do rzutu.
43. Przesuwanie stopy lub stóp po podłożu lub ponad podłożem (komenda sędziowska *„suwanie")* po wykonaniu ostatniego dozwolonego ruchu stopy powoduje utratę punktu.

§ 14. LICZENIE PUNKTÓW

44. Sędzia prowadzący obowiązany jest podawać głośno wynik po zdobyciu każdego kolejnego punktu i wskazywać ręką stronę prowadzącą.
45. Zawodnicy mogą zgłaszać poprawkę co do stanu meczu wyłącznie odnośnie ostatniego ogłoszonego wyniku.

§ 15. KLASYFIKACJA W ZAWODACH

46. Klasyfikacja zawodników (drużyn) w zawodach ringo ustalana jest kolejno według:
    1) liczby zwycięstw,
    2) wyniku bezpośredniego pojedynku zainteresowanych przy równej liczbie zwycięstw,
    3) przy trzech lub więcej zawodnikach (drużynach) o tej samej liczbie zwycięstw – decyduje większa liczba zwycięstw pomiędzy zainteresowanymi, a przy równości zwycięstw – różnica punktów zdobytych i utraconych,
    4) przy równości tej różnicy punktów – decyduje większa liczba punktów zdobytych,
    5) przy tej samej liczbie punktów zdobytych przez zainteresowanych decyduje większa liczba punktów zdobytych i utraconych w danej puli walk,
    6) przy równej różnicy punktów (pkt. 47. 5) decyduje większa liczba punktów zdobytych w całej puli walk,
    7) przy także i tej równości – o zdobytym miejscu decyduje ponowny bezpośredni pojedynek wszystkich zainteresowanych.

§ 16. STRÓJ ZAWODNIKÓW

47. Uczestnicy zawodów ringo obowiązani są pod rygorem niedopuszczenia do startu występować w estetycznym stroju sportowym i sportowym obuwiu (bez kolców lekkoatletycznych i kołków piłkarskich, także gumowych) albo bez obuwia.
48. Strój startujących może być opatrzony nazwą i herbem klubu, miasta lub państwa (kraju). Wszystkie inne oznaczenia, np. sponsorów na zawodach krajowych mogą być umieszczane na stroju albo ciele zawodnika wyłącznie za zgodą właściwej narodowej federacji ringo, a na zawodach międzynarodowych – wyłącznie za zgodą Międzynarodowej Federacji Ringo. Dotyczy to również reklam w miejscu zawodów ringo.

§ 17. UPRAWNIENIA ORGANIZATORÓW

49. Organizatorzy danych zawodów mogą wprowadzić do ich regulaminu według własnego uznania:
    - zwycięstwo zawodnika (drużyny) przy zdobyciu 15 punktów. Przy stanie 14:14 sędzia prowadzący obowiązany jest wówczas ogłosić *„Ostatni decydujący punkt!”.* W grze dwoma kółkami rozstrzyga upadek pierwszego kółka, a jeśli sędzia nie może stwierdzić które kółko upadło pierwsze – anuluje tą akcję i powtarza komendę, aż do ostatecznego rozstrzygnięcia,
    - obowiązek serwowania kolejno lewą i prawą ręką, przy czym każdy zawodnik wykonuje kolejno 2 serwy, po jednym prawą i lewą ręką,
    - podział stron boiska ringo na 2 równe części od linii środkowej do linii końcowej, przy czym na prawej części boiska chwyty można wykonywać tylko ręką prawą, a na lewej – ręką lewą.
50. W zależności od liczby uczestników – Sędzia Główny może wprowadzić system eliminacji bezpośredniej (pucharowej), system eliminacji grupowej, albo system mieszany, do jednego lub dwu zwycięstw, także do 8, 10 lub 12 punktów.

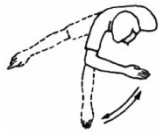
§ 18. UPRAWNIENIA SĘDZIEGO

51. Sędzia ma prawo ukarać żółtą kartką zawodnika za nieodpowiednie zachowanie się podczas gry (m.in. za używanie wulgarnych słów i gestów lub inne przejawy agresji). Ponowna kara dla tego samego zawodnika w toku tych samych rozgrywek oznacza dyskwalifikację, tj. wykluczeniem z gier.

15. Zestaw komend stosowanych w sędziowaniu gry w ringo (W. Strzyżewski)

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
1.	**Do losowania**	Zdobycie przez zawodnika lub drużynę prawa zagrywki i wyboru boiska	Ramiona w bok, przekręcanie dłoni na przemian wierzchem i spodem dłoni do góry
2.	**Serwis prawa (lewa) strona**	Wskazanie strony serwującej	
2a.	**Punkt na prawo (punkt na lewo)**	Wskazanie strony, która utraciła punkt	
3.	**Zero – zero**	Dzielenie prawa zawodnikowi do ważnej zagrywki (pierwszej w danej grze)	
4.	**Jeden, dwa, trzy, …, czternaście, piętnaście**	Ogłoszenie stanu gry po każdym zdobytym punkcie np. CZTERY : TRZY, ze wskazaniem zawsze najpierw przegrywającego, to jest według zasady punktów utraconych	Taki sam, jak lp. 2
5.	**Boisko**	Ogłoszenie, że kółko upadło na boisko	
6.	**Poza boiskiem**	Ogłoszenie, że kółko upadło poza boiskiem	

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
7.	**Linia**	Ogłoszeni, że kółko dotknęło linii. Przy zagrywce zaś, że zagrywający naruszył linię boiska, co karane jest utratą punktu.	
8.	**Zmiana boiska**	Polecenie zmiany stron boiska, kiedy jeden z zawodników utracił 8 punktów (jedna z drużyn).	
9.	**Drugi serwis**	Polecenie powtórzenia serwisu grze pojedynczej, kiedy pierwszy serwis zakończyła się dotknięciem linki ringo (siatki) przez kółko, które upadło na boisko lub linię przeciwnika albo zostało dotknięte przez przeciwnika zanim upadło poza boiskiem.	
10.	**Ostatni serwis**	Zwrócenie uwagi zawodnikom, że jest to serwis decydujący o zwycięstwie. Komendę tę wydaje się po ogłoszeniu stanu walki, kiedy jedna lub obie strony utraciły 14 punktów.	
11.	**Zmiana serwującego**	Kiedy suma punktów utraconych przez obie strony dzieli się przez pięć (np. 7:3). Przy grze trójkowej zmiana następuje jednak dopiero po rozegraniu obu kółek.	

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
12.	**Ciało**	Ogłoszenie utraty punktu za dotknięcie kółkiem ciała partnera lub własnego ciała, bądź- jeśli chwytane kółko wpadnie na ramie, mijając wszystkie 5 palców, albo jeśli zawodnik chwyta kółko trzeci raz.	
13.	**Ponad linką**	Ogłoszenie, że kółko ringo prawidłowo trafiło na boisko przeciwnika.	
14.	**Pod spodem**	Ogłoszenie, że rzut nastąpił pod linką ringo (siatką), a zatem rzucający utracił punkt.	
15.	**Kroki**	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt za przekroczenie dozwolonej liczby ruchów nogami po pierwszym dotknięciu kółka.	
16.	**Wyskok**	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt za oderwanie obu stóp od ziemi w momencie rzutu kółka.	
17.	**Zwód**	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał zwód ruchem ręki trzymającej kółko lub przerwał ciągłość rozpoczętego ruchu, co karane jest utratą punktu.	

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
18.	**Pion**	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał rzut pionowy, karany utratą punktu.	
19.	**Rotacja**	Ogłoszenie, że zawodnik wykonał rzut, przy którym kółko wiruje wokół osi poziomej lub pionowej (koziołkuje).	
20.	**1. Celowe przetrzymanie kółka** **2-3. Gra pasywna**	1. Ogłoszenie celowego przetrzymywanie kółka, sędzia sygnalizuje gwizdkiem lub komendą „stop” i karze utratą punktu. 2. Ogłoszenie – w grze dwoma kółkami po rozegraniu pierwszego kółka – po dwóch kolejno wysokich rzutach (lobach) na koniec boiska (po jednym rzucie dla każdej ze stron) – wydaje komendę „RINGO STOP”, przerywa grę bez zaliczania punktu za drugie kółko. 3. Ogłoszenie, że Sędzia rozpoczyna głośne odliczanie JEDEN, DWA, gdy w grze nadal są oba kółka – sędzia prowadzący nie przerywa gry przy wysokich rzutach liczy głośno kolejne loby obu stron „jeden” i „dwa”. Trzeci rzut każdej ze stron musi być rzutem atakującym. Jeśli będzie to również lob chwytany przez przeciwników sędzia prowadzący wydaje komendę „RINGO STOP” i zalicza punkt stronie broniącej trzeci rzut lobem. Jeśli tego trzeciego lobu broniący nie schwytali – punkt zdobywa strona rzucająca.	

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
21.	**Przełożenie**	Ogłoszenie, że zawodnik po schwytaniu kółka przełożył je lub dotknął drugą ręką, co jest karane utratą punktu.	
22.	**Brak rotacji**	Ogłoszenie, że zawodnik utracił punkt wobec nieprawidłowego rzutu, w którym kółko zostało „pchnięte” jak kula, bez wprowadzenia w ruch wirowy.	
23.	**Linia środkowa**	Ogłoszenie, że zawodnik naruszył w czasie gry na ziemi lub w powietrzu, jakąkolwiek częścią ciała – linię dzielącą obie połowy boiska, co karane jest utratą punktu.	
24.	**Ziemia**	Ogłoszenie, że zawodnik dotknął kółkiem boiska (ziemi lub jakiejkolwiek części konstrukcji boiska) co karane jest utratą punktu.	
25.	**Przerwa**	Sędzia wydaje tę komendę np. dla poprawienia linii boiska lub usunięcia zagrożenia ze strony zbyt blisko stojących widzów albo poprawienia stroju przez zawodnika. Po ustaniu przyczyny, dla której ogłosił przerwę, ogłasza wynik walki i podaje stronę zagrywającą (komenda 2).	

L.p.	Rodzaj komendy	Cel stosowania	Znak umowny – gest sędziego
26.	**1. Przywitanie** **2. Podziękowanie**	1. Sędzia wzywa tą komendą zawodników (drużyny) do zbliżenia się do linii środkowej, podania przeciwnikowi dłoni. W żadnym momencie przywitania zawodnicy nie przekraczają linii środkowej. 2. Sędzia wzywa tą komendą zawodników (drużyny) do zbliżenia się do linii środkowej, podania przeciwnikowi dłoni i ustnego podziękowania, po czym mają oni podejść do Sędziego, który najpierw podaje dłoń POKONANEMU, a następnie ZWYCIĘZCY. W żadnym momencie podziękowania zawodnicy nie przekraczają linii środkowej.	

15. Ringo game rules (W. Strzyżewski)

§ 1. THE AIM OF THE GAME

1. The aiml of the game is to score 15 points, defending one's own half of the court. And pitching the ring – from one's own half of the court or from outside but within the limits of the centre line – above the ringo line – so that it falls on the opponent's half. If the opponent equalizes at 14:14, the aim is to become two points ahead. From 14:14 score – serve is changed after each point. When the score is 16:16, the 17 th point wins the game.
2. Each party scores a point for every error committed by the opponent party.

§ 2. THE RINGO RING

3. Ringo is played with hollow rubber ring with a decompression vent, riffled on top and bottom surfaces, with an external diameter of 17 cm (registered design) and a weight of 160-165 grammes. It is stable in flight and does not cause finger injuries to children and adults.

§ 3. RINGO AGE CATEGORIES AND COURT PROPORTIONS

4. The team ringo (doubles and triples) is played on court 9 m wide by 18 m long (as the standard volleyball court is). The ringo line (i.e. a rope or a tape) at least 1 cm wide, with colour ribbons at least 25 cm long attached to it every 20 cm, is attached at the height of 243 cm.
5. The proportions of the court for the game of singles depend on the player's age (category). They are as follows:
   - **categories 1 and 2** – KIDS (girls and boys under 11 years of age): 6 m wide by 12 m long. The ringo line is stretched 200 cm above the ground,
   - **categories 3 and 4** – YOUNGSTERS (11-13 years of age): 7 m wide by 14 m long. The ringo line is stretched 224 cm above the ground,
   - **categories 5 and 6** – CADETS (14 and 15 years of age): 8 m wide by 14 m long. The ringo line is stretched 200 cm above the ground.

   And ringo line is stretched 243 cm above the ground with regard to all higher age categories.
   - **categories 7 and 8** – JUNIORS (16-18 years of age): 8 m wide by 18 m long.
   - **category 9** – OPEN LADIES CLASS (women 19-29 years of age): 8 m wide by 18 m long.

- **category 10** – OPEN GENTLEMEN CLASS (men 19-35 years of age): 8 m wide by 18 m long.
- **category 11** – AMAZONS (women 30-39 years of age): 8 m wide by 16 m long. This proportions apply to all the succeeding categories of singles.
- **category 12 – OLDBOYS (men 36-45 years of age)**
- **category 13 – SENIOR LADIES (women 40-49 years of age)**
- **category 14 – SENIOR GENTLEMEN (men 46-55 years of age)**
- **category 15 – VETERAN LADIES I (women 50-59 years of age)**
- **category 16 – VETERAN GENTLEMEN I (men 56-67)**
- **category 17 – VETERAN LADIES II (women 60 and more years of age)**
- **category 18** – VETERAN GENTLEMEN II (men 68 and more years of age)

All higher age categories should be composed in 5 years interval. No younger participant except OPEN CLASS is allowed to start in higher age category.

6. **Categories 19** (schoolgirls' doubles) **and 20** (schoolboys' doubles) embrace youth no older than 15.
7. Players from 16 years falls into **category 21** (women's doubles), **22** (men's doubles) **or 23** (mixed triples).
8. **Category 24** (family triples I) embraces children under 16 and parents of any age, who play one or two rings; **category 25** (family triples II) – children of 16 years of age or older and parents of any age , who play two rings; **category 26** – discretionary triples in wheelchairs and **category 27** – discretionary triples of mentally disables who play one or two rings according to separate rules; **category 28** – women's family triples (mother, daughter and granddaughter) and **category 29** – men's family triples (father, son and grandson) who play one or two rings.
9. **Category 30** of mixed schoolchildren's triples (under 16 years of age) who play two rings; **category 31** – mixed school doubles under 16 years of age; and **category 32** – mixed doubles starting from 16 years of age.
10. Disregarding the weather, ringo is played outside, on a portable ringo court designed by Włodzimierz Strzyżewski. It can be played indoors on the volleyball court, using the ringo lines. The court's surface must be safe, the court lines should be painted in a colour contrasting with the surface.
11. The centre line called "the border of Peace" must not be violated on the ground or in the air – under penalty of a loss of a point.

§ 4. SERVE

12. Depending on the standard, the ringo game may be refereed by one person or by the head referee and two count referees. The head referee takes decisions and determines the finaf score.
13. At the start of the match players draw lots for choice of the field.
14. Play is started with serve from beyond the end line but within the boundaries of the side line. The trespassing of the end or side line during serve causes a loss of a point.
15. The ring may be served on the head referee's command. He makes sure that the two teams are ready and then raises his arm. He either commands a START or blows a whistle and lowers his arm.
16. If in a team game, after the command to START, one of the rings reached the centre line, whereas the other team did not pitch their ring yet, the latter loses a point.
17. Captain serves first, in the matches of singles, the serving player is changed every 3 points, in a game where two rings are played – every 5 or 5+1 points, in a regular sequence.
18. When two rings are played, a fall of any of them (an error) causes a loss of a point. The ring that fell on the surface must remain there until the play with the other ring ended.
19. If in the game of singles, after serve the ringo ring touches the ringo line (net) and falls into the opponent's half of the court, serve is repeated with no loss of a point. An other successive "net", however, involves a loss of a point already. In the game of doubles, the "net" by one of the rings does not interrupt the play with the other ring or cause a loss of a point, irrespective of the number of successive "nets".
20. If during serve or exchange of pitches, the rings collide, punished with a loss of a point is this team on whose half of the court the ring fell or this team whose ring fell outside the court.

    If the referee did not notice whose ring fell outside, no team scores a point.

§ 5. FLIGHT OF THE RINGO RING

21. The ring should fly more or less parallel to the surface or with its circumference facing thr opponent's half of the court. In no moment of its flight, may the ring remain in the vertical position.

    The united command "VERTICAL" by the head referee and the relevant court referee (linesman) interrupt the game. The erring side loses a point. If the opinions of the head referee and the linesman differ, no side scores a point.

The criteria of VERTICAL are established by the head referee before the competition starts:

(1) if the ring deflects 45-135 degrees from the surface, or

(2) if the ring flies more or less square to the surface, this way gaining speed.

The adopted criterion must be announced before the start.

22. The ring's rolling round its perpendicular or horizontal axis by 180 or more degrees ("somersault") causes a loss of point. The ring that touched the ringo line and fell on the off the ground when pitching the ring causes a loss of the point.
23. The ring may wobble, yet, in variant 1, it must not oscillate more than 45-135 degrees; in variant 2, it must not fly more or less square to the surface.
24. The pitched ring must be rotating in whichever direction. To pitch the ring with no rotation causes a loss of a point.

§ 6. PITCH OF THE RINGO RING

25. When pitching the ring, pitcher must touch the ground with at least a part of his/her food. To take both feet off the ground when pitching the ring causes a loss of points.
26. He ring may be pitched from the spot or when taking the permitted braking steps if one of the pitcher's feet touches the ground.
27. The technique of the pitch is discretionary, with this reservation however that the pitch started must be continued in the same direction. To stop the ring's flight or to change its direction (a feint) causes a loss of a point.

§ 7. CATCHING THE RINGO RING

28. The ring may be caught with either hand but must be returned with the same hand.
29. The ring that slipped from the catching hand for the first time, must then be catch with the same hand. One's team-mate, as the person only beginning to catch, may use either hand. Two team-mates may catch the ring together, but only one of them may throw it back.
30. Two rings may not be caught in one hand.
31. The ring may be caught even with only one finger.

§ 8. TIME OF HOLDING THE RING

32. Caught over and over should be discarded immediately. Intentionally keeping wheels referee whistle or command signal "stop" and the punishment of losing a point, subject to sections. 39, 40, 41, 42

33. In multiplayer games in case of an intentional detention ringo ring, the referee signals the whistle or command "stop" and punishes the side (team) lost a point. Resumes a game 'Service' without playing the second lap

§ 9. RINGO STOP

34. In a game with two rings, once the first ring went out of play, following two successive lobs (one by each of the teams), the head referee issues a command “RINGO STOP”, and interrupts the game. The second ring scores no point. The game is resumed with servicing two rings.

    If both rings are still in play, and teams are exchanging lobs – the head referee does not interrupt the game, but counts them aloud for each party: “one” and “two!”

    The third pitch of each side must be an offensive pitch. If it happens to be a lob caught by the opponents, the head referee gives a command, RINGO STOP and awards a point to the party to have defended this third pitch.

    If the defenders failed to catch the third lob, the point is awarded to the throwing party.

    Serve is not recognised as a lob irrespective of the throwing technique.

§ 10. CHANGE OF FELDS

35. In order to give equal chance (considering the light and wind) to everyone, after one of the sides scores 8 points (or 8+1 if two rings are played), players change fields.

§ 11. CONTACT WITH THE RING

36. The ring held in hand must not touch the holder’s (save the fore-arm of the catching hand) or his/her partner’s body, the ground, the ringo line (net) or the area above it. Ring must be caught at least with 1 finger.
37. The receiving party may change his/her grasp of the ring as long as the ring touches hand.

§ 12. COURT POSITIONS

38. Players take whichever position they want in their half of the court. Everyone pitches for himself, without serving the ring to partners. A deliberate tossing of the ring under the pretence of dropping it causes a loss of a point. The ring may be caught and pitched also from outside the court, but then the ring must pass over the ringo line, within the boundaries of the centre line set up for a given category (6, 7, 8 or 9 m). Failure to obey this condition causes a loss of a point.

§ 13. STEPS ON COURT

38. When catching the ring on the spot, the catcher may make a step forward and take one foot off the ground. He/she must not set this foot on the ground again until he/she returns the ring.
39. In any other situation, the catcher may only take a foot off the ground and must not set it again until he/she returns the ring.
40. When leaping towards the opponent's half of the court, the player may land on both his/her feet or on one, and set the other foot before the first one. When landing of both feet, the player may take one foot off the ground, but may not set it again until he/she returns the ring. If he/she lands on one foot only, the other one may be set in front, but before the pitch this foot must be moved behind. Then, any foot may be taken on the ground but must not be set back until the ring is returned.
41. One the catcher touched the ring, he/she must not gain speed or get deliberately closer to the opponent's half of the court under the pretence of "braking steps". Otherwise he/she loses a point. Only three actual braking steps towards the other half on of the court (4 contact of the feet with the ground) are allowed.
42. However, parallel to the centre line or when taking oneself away from it, once he/she touches the ring, the player may take any number of braking steps, and next turn towards the opponent's field and take food off the ground when pitching the ring.
43. If the player catches the ring in the air, and lands on his/her back, he/she may rise to both his/her feet, and take one off before returning the ring. If the players lands with his/her face back to the centre line, when rising to his/her feet, he/she may turn towards the opponent's field, and take a foot off the ground when turning the ring.
44. To shuffle one's foot or feet after the last permitted foot movement was made – ("suwanie") causes a loss of a point.

§ 14. ADDING UP POINTS

45. Every time a point is scored, the head referee announces the result aloud and points out the winning team.
46. The players may voice their reservations only to the last result announced.

§ 15. COMPETITORS CLASSIFICATION

47. Ringo competitors are classified according to:
    1) the number of victories won;

2) the result of a direct match between the players who scored the same number of victories;
3) in case of three or more players (teams) with the same number of victories won, the bigger number of wins in matches between those interested, and if those are even – the difference of points scored and lost decides;
4) if the difference of these points is nil, the difference of points scored decides;
5) if the parties interested scored the same number of points, decides the better score of points won and lost at a given stage of the match (cup-tie, cup final);
6) if the difference of points is nil (Pt. 47.5), the bigger number of points scored in the entire cup decides;
7) if even these are even, the repeat direct match between all the interested parties decides.

§ 16. PLAYERS' GEAR

48. On pain of being prevented from the contest, contestants must appear in an aesthetic sports gear and footwear (no track-shoes or football shoes) or barefoot.
49. The contestant's wear may carry the name and the sign of the club, town, or country he/she represents. All other marks, for example of sponsors, may be placed on the contestant's dress or body only with the approval of the respective national ringo federation-in case of a national contest, and of the international Ringo Federation – in case of international competitions. The same applies to advertisements put around the playing fields.

§ 17. ORGANIZERS' POWERS

50. Organizers of a given contest may introduce, at their own discretion, the following into the rules:
   - Victory with a 15 point score. In that situation, when the score is 14:14, the head referee must announce "14:14. The last and decisive point." If two rings are played, the fall of the first decides. If the referee is unable to find which ring fell first, he/she voids the action and repeats the command until the ultimate decision can be taken.
   - An obligation to service with left and right hands successively. Every player serves twice, once with the left hand, and once with her/his right hand.

- Division of the ringo court halves into two other halves – from the centre line to the end line: on the right-hand side of the field the ring may be caught with the right hand only, on the left – with the left hand.
- Counting as fault each touch of the Ringo ring with ringo line during the serve and the whole game.

51. Depending of the number on contestants, the Head Referee may introduce a cup-tie, group-selection or a mixed system, until one or two victories are won, also till 8, 10 or 12 points.
    Enclosure to the Ringo Rules is Protocol of the Ringo Competition.

16. W ringo graj ze mną – hymn polskiej gry sportowej w ringo

Odkąd, odkąd raz weszła w modę ta gra
Słodko do siebie się uśmiechamy się ty i ja
Z wodą, z wodą źródlaną niby potok mkną
Młode lata wpisane w małe kółko to,
Co fruwa, fruwa z rąk do rąk
I wspólny śmiech rozbrzmiewa w krąg

W ringo graj ze mną, w ringo graj ze mną
To niegłupia gra
Uwierz, uwierz tej piosence
Co trochę życia zna
W ringo graj ze mną, w ringo graj ze mną
W ringo ze mną graj
Szczęście sfrunie z nim w twe ręce
A ty mu szansę daj!

Nieraz smutno milczymy wiele lat i zim
Nieraz siebie ranimy ciężko słowem złym
Gdzieżeś słowo serdeczne, gdzie na której z gwiazd?
Wracaj, wracaj na wieczne czasy między nas
Serdeczne słowo zostań tu
Ja z ludźmi i z tobą ile tchu

W ringo grać będę, w ringo grać będę
To niegłupia gra
Szczęście sfrunie na mą grzędę
Piosenka rację ma
W ringo graj ze mną, graj jak najwięcej
W ringo ze mną graj
Szczęście sfrunie z nim w twe ręce
A ty mu szansę daj!

W ringo graj ze mną, w ringo graj ze mną
To niegłupia gra
Uwierz, uwierz tej piosence
Co trochę życia zna
W ringo graj ze mną, w ringo graj ze mną
Szczęściu szans daj
Ono sfrunie z nim w twe ręce
Więc w ringo graj, w ringo graj, w ringo ze mną graj!

Słowa: Wojciech Młynarski
Śpiewa: Elżbieta Dmoch – Zespół „2+1” – pierwsza wykonawczyni

„Naród, który nie pamięta o swojej przeszłości,
nie ma przyszłości."
[Jan Paweł II – papież]

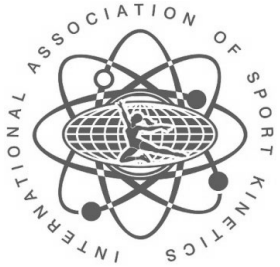
17. Piśmiennictwo

1. Anioł-Strzyżewska, K. [1999}: Rola lekarza we współczesnym sporcie. Wiad.Sport. 1: 2-5, Kraków.
2. Bednarski, L. [1986]: Mała encyklopedia Sportu. Wyd. „Sport i Turystyka", Warszawa.
3. Drynda, J. [2010]: Patrioci w sporcie. Magazyn Sportowy „Mistrz", Kwartalnik Katolickiego Stowarzyszenia Sportowego Rzeczpospolitej Polskiej „Mistrz", 22-23.
4. Gagajewa, G. [1973]: Psychologia gry w piłkę nożną. Wyd. „Sport i Turystyka", Warszawa.
5. Lis, J., Żemantowski, J. [2001]: Kronika Sportu Polskiego. Fundacja Dobrej Książki, Warszawa.
6. Marukyan, P.M. [2008]: Ringo – Prakticzeskoje rukowodztwo po igre c faktami, prawiłami i istoriczeskim oczerkom. Ringo Federation of Republic of Armenia, Erewan, 1-40.
7. Murawow, I. [1989]: Ozdorowitielnyje effekty fiziczeskoj kultury i sporta. Zdorovija, Kijew.
8. Nachemson, A. [1967]: The load on lumbar discs in different position of the body. Clin.Orthop.45: 107-122.
9. Obmiński, Z., Anioł-Strzyżewska, K. [2000]: Zależne od wieku odpowiedzi kortyzolu i testosteronu we krwi na wysiłek startowy u graczy ringo. Medycyna Sportowa, Vol.12, Nr113,Rok 16, 4-8.
10. Obmiński, Z., Anioł-Strzyżewska, K., Strzyżewski, W. [2001]: Równowaga anaboliczno-kataboliczna po zawodach w ringo u sportowców w średnim wieku. Medycyna Sportowa, Vol.17, Nr 9: 347-350.
11. Obmiński, Z., Anioł-Strzyżewska, K., Strzyżewski, W. [2001]: Zależne od wieku odpowiedzi kortyzonu i testosteronu we krwi na wysiłek startowy u graczy ringo. Medycyna Sportowa, 12: 4-8.
12. Puni, A.C., Starosta W. [1979]: Psychologiczne przygotowanie w sportach niewymiernych. Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa, 1-220.

13. Rakowski A.[2001]: Intensywność wysiłku u zawodników grających w ringo. Wyd. AWF Warszawa, do użytku wewnętrznego.
14. Rynkiewicz, T., Starosta, W. [2000]: Strength differentiation in girls and boys. Biology of Sport, 3: 208-216.
15. Sawicki, W. [1997]: Podstawy organizacyjno-prawne i finansowe stowarzyszeń kultury fizycznej w Polsce. Krajowa Federacja „Sportu dla wszystkich", Warszawa
16. Skład, A., Sobota, M. [1973]: Uwagi metodyczne na temat gry w ringo. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 3: 21-28.
17. Starosta, W. [1975]: Symetria i asymetria ruchu w sporcie. Sport i Turystyka, Warszawa.
18. Starosta, W. [1978]: Perspektywy rozwoju ringo jako dyscypliny sportowej. Referat wygłoszony na I Krajowym Sejmiku Ringo, Zbójna Góra.
19. Starosta, W. [1978]: Symetria i asymetria w grze w ringo. Wykład wygłoszony dla uczestników kursu instruktorów ringo. Warszawa.
20. Starosta, W. [1994]: Il pattinaggio a rolette e su ghiaccio nel modello di educazione motoria del bambino in ambito familiare. Suplemento a Scuola della Sport. Rivista di Cultira Sportiva, 30:1-32.
21. Starosta, W. [1995]: Zdolności koordynacyjne i kondycyjne w zespołowych grach sportowych. International Conference: „Science in sports team games", Academy of Physical Education in Warsaw- Institute of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, International Association of Sport Kinetics, Biała Podlaska, 105-138.
22. Starosta, W. [1995]: Model wszechstronnej edukacji motorycznej polskiego dziecka w rodzinie. (Model of comprehensive motor education of a Polish child in family). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej – International Association of Sport Kinetics. Warszawa-Warsaw, 1-79.
23. Starosta, W. [1995]: Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka. Promocja zdrowia, nauki społeczne i medycyna. Instytut Kardiologii, Warszawa, 5-6:74-87.
24. Starosta, W. [1995]: Czy ringo może stać się sportem narodowym Polaków? Referat zaprezentowany podczas Seminarium Metodyczno-Szkoleniowego Polskiego Towarzystwa Ringo, Warszawa.
25. Starosta, W. [1995a]: Gra w ringo w systemie edukacji motorycznej osób różnego wieku. Referat zaprezentowany podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego PTR, Warszawa. Praca niepublikowana.

26. Starosta, W. [1999]: Movement in human life and its importance for health. Proceeding of the International Scientific Conference: „Kinesiology for the 21st Century", Faculty of Physical Education University of Zagreb, (Ed. K. Kristić), Dubrovnik 22-26.09.1999, 29-40
27. Starosta, W. [2001]: Uwarunkowania stronnego zróżnicowania dokładności ruchów u wysoko zaawansowanych zawodników uprawiających rozmaite dyscypliny sportu. Medycyna Sportowa, 4: 152-160.
28. Starosta, W. [2006]: Poziom koordynacji ruchowej i skoczności uprawiających ringo. [W:] Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie (W. Starosty). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 19. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej poznańskiej AWF w Gorzowie. Warszawa, 326-333.
29. Starosta, W. [2011]: Wybrane zagadnienia psychologii treningu i zawodów sportowych. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 34, Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystki w Białymstoku, Instytut Sportu w Warszawie, Warszawa, 1-526.
30. Starosta, W., Handelsman, A. [1990]: Biospołeczne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Biblioteka Trenera, Warszawa.
31. Starosta, W., Pionk, A. [1998]: Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych u uprawiających ringo. Materiały Międzynarodowej Konferencji Naukowej, Biała Podlaska. Streszczenia, 66.
32. Starosta, W., Pionk, A. [1998]: Level of selected co-ordination abilities in ringo players. International Scientific Conference: „Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts" (Ed. J. Sadowski, W. Starosta), Academy of Physical Education in Warsaw - The Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, 224-232.
33. Starosta, W., Pionk, A. [1999]: Poziom wybranych zdolności koordynacyjnych osób uprawiających ringo. Kultura Fizyczna, 9-10: 17-20.
34. Starosta, W., Strzyżewski, W., Skład, A. [1982]: Zdrowotno – wypoczynkowe i usprawniające walory ringo. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 10: 380-382.
35. Starosta, W., Strzyżewski, W. [2001]: Ringo – polska gra sportowa dla każdego (Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10: 152.
36. Strzyżewski, W. [1972]: Dlaczego właśnie ringo? Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1.

37. Strzyżewski, W. [1976]: Ringo – polski sport dla każdego. Wyd. Rady Głównej Federacji ZSMP, Warszawa, 1-10.
38. Strzyżewski, W. [1979]: Ringo – sport dla Ciebie. MAW, Warszawa.
39. Strzyżewski, S. [1979]: Metody wychowania w kulturze fizycznej. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna.
40. Strzyżewski ,W. [1979]: Popularization of Ringo as a Method of Movement-, Health- and Recreation Education. [In:] Sporterziechung und Evaluation. Schriftenreihe des Bundesinstitut fur Sportwissenschaft, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, Band 36: 132-136.
41. Strzyżewski, W. [1985}: Ringo – sport przyjaźni i pokoju. Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów. Polska Agencja Interpress. Warszawa.
42. Strzyżewski, W. [1990]: Przepisy gry w ringo dla trójek rodzinnych. [W:] Zaproszenie – Komitet Organizacyjny I Światowego Turnieju Rodzin w Ringo. Wyd. „Michalineum" Warszawa-Struga.
43. Strzyżewski, W. [1994]: Regulamin XXII Międzynarodowych Mistrzostw Polski i II Mistrzostw Europy w ringo. Polskie Towarzystwo Ringo, Warszawa.
44. Strzyżewski, W. [1994a]: III Światowy Turniej Rodzin w ringo. Zaproszenie – program. Katolickie Stowarzyszenie Sportowe RP., Warszawa.
45. Strzyżewski, W. [1995]: Ringo - sportem dla każdego. Biuletyn Mistrz, 1: 43-45.
46. Strzyżewski, W. [2000]: Ringo – sport for you, sport of the third millenium. Polskie Towarzystwo Ringo – International Ringo Federation, Warszawa, s.1-72.
47. Tkaczyk, W. [1989]: Fizjologia człowieka w zarysie. PZWL, Warszawa
48. Tyc, Z., Rakowski, A. [1996]: Próba charakterystyki gry w ringo. Mat. Konferencji Naukowej nt. Społeczno-wychowawcze, biologiczne i kulturowe wartości sportów i form rekreacji fizycznej. Wyd. AWF Warszawa i ZG PTNKF.
49. Tyc, Z., Rakowski, A. [1997]: Ringo. (W:) „Sport dla wszystkich", wybrane dyscypliny, pod red. T. Wolańskiej, L. Lisowskiej, Biblioteka PTNKF, T.VII, Warszawa.
50. Ważny, Z. [1994]: Leksykon treningu sportowego. Wyd. AWF, Katowice.
51. Wojnarowska, B. i in. [1993]: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
52. Żemantowski, J. [1997]: Dałem Wam ringo. „Alpha" – pismo rozwoju umysłu. 8: 24-27.



Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej w latach 1990 – 2012

Podczas międzynarodowej konferencji naukowej w Rogach koło Gorzowa (Polska) w 1990 r., a więc ponad 20 lat temu powołano do życia Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej (IASK). Jest to jedyna organizacja międzynarodowa w zakresie nauk o ruchu posiadająca siedzibę w Polsce (Warszawa). Celem Stowarzyszenia jest **tworzenie warunków dla dalszego rozwoju nauki o ruchach człowieka (antropokinezjologii) i jej ważnej części - kinezjologii sportowej jako odrębnej dyscypliny stanowiącej niezwykle ważny fragment nauk o sporcie** (sport sciences). Stowarzyszenie dąży do współpracy interdyscyplinarnej badaczy różnych *„pogranicznych"* dyscyplin wiedzy i nauk podstawowych.

Główne cele Stowarzyszenia: ■ zachęcanie i wspieranie badań w zakresie nauki o ruchach człowieka i kinezjologii sportowej oraz wdrażanie ich wyników do praktyki; ■ integracja wysiłków wszystkich osób zajmujących się kinezjologią sportową, antropomotoryką, antropokinezjologią i nauczaniem ruchu; ■ inicjowanie współpracy interdyscyplinarnej z przedstawicielami zbliżonych dyscyplin naukowych neurofizjologii, psychologii sportowej, rehabilitacji ruchowej, pedagogiki rehabilitacyjnej, metodyki treningu, dydaktyki szkolnej i innych); ■ promowanie i wspieranie młodych badaczy zajmujących się antropokinezjologią, w tym też sportową; ■ inicjowanie i organizowanie międzynarodowej wymiany informacji, publikacji, jak też regularnych międzynarodowych konferencji, seminariów, spotkań itp.; ■ współpraca z innymi międzynarodowymi instytucjami, organizacjami i gremiami.

Piętnastolecie istnienia IASK wykazało na ile organizacja ta była potrzebna. Członkowie Stowarzyszenia, których jest **obecnie ponad 460 z 57 państw świata i wszystkich kontynentów** w latach 1990-2010 zorganizowali więcej

niż **60** międzynarodowych imprez naukowych, w tym **12 cyklicznych konferencji *„Sport Kinetics”.*** Te ostatnie odbyły się w: Estonii, Słowenii, Czechach, Słowacji, Niemczech, Polsce, Włoszech, Serbii, Grecji.

Wśród honorowych członków Stowarzyszenia znaleźli się wybitni przedstawicieli nauki o ruchu: prof. prof. **G. Schnabel** (Niemcy), **S. Celikowski** (Czechy), **L. Czhaidze** (Gruzja – Rosja), **H. Rieder** (Niemcy), **R.Schmidt** (USA), **R. Trześniowski** (Polska), **F. Fetz** (Austria), **H.C. Kemper** (Holandia), **R.M. Malina** (USA), **W.M. Zaciorski** (Rosja – USA), **P. Komi** (Finlandia), **J. Skinner** (USA), **N. Wolański** (Polska), **J. Feigenberg** (Izrael), **V. Klissouras** (Grecja), **P. Hirtz** (Niemcy).

Prezydentem Stowarzyszenia od początku jego istnienia jest (już 12 kadencję 1990-2013) prof. W. Starosta (Polska), wiceprezydentami aktualnie są: prof. prof. A. Cicchella (Włochy), C. Gevat (Rumunia), B. Jevtić (Serbia), W. Osiński (Polska), sekretarzem generalnym jest dr J. Konarski (Polska), a skarbnikiem dr K. Anioł-Strzyżewska. Członkami Prezydium zostali: prof. prof. L. Georgescu (Rumunia), B. Jošt (Słowenia), C. Peixoto (Postugalia), T. Skoblikowa (Rosja).

Pod auspicjami IASK wydawane są w języku angielskim następujące czasopisma o zasięgu międzynarodowym: ***Journal of „Human Kinetics”*** (wydawca AWF Katowice – red. prof. Z. Waśkiewicz) i ***„Kinesiologia Slovenica”*** (wydawca Instytut Kinezjologii Uniwersytetu w Lubljanie – red. prof. M. Ćoh), kwartalnik ***„Antropomotoryka”*** (AWF Kraków – red. prof. E. Mleczko), ***„Journal of Combat Sports and Martial Arts”*** *(Medsportpress Warszawa – dr W. Błach)*.

Stowarzyszenie utworzyło serię tematyczną publikacji – **Bibliotekę IASK**, którą stanowi **35 pozycji:**

1. **Starosta W.** (Red.) [1990]: ***Koordynacja ruchowa w sporcie.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu – Wydział Zamiejscowy Wychowania Fizycznego w Gorzowie Wlkp., Warszawa-Gorzów, Vol.1, 1-222.
2. **Starosta W.** (Hrsg.) [1990]: ***Bewegungskoordination im Sport.*** Internationale Gesellschaft fur Sportmotorik. Akademie fur Korperkultur in Poznań, Auswartige Fakultat fur Leibererziegung in Gorzów Wlkp., Warszawa – Gorzów, Vol. 2, 1-256.
3. **Starosta W., Pristupa N.** (Red.) [1993]: ***Izbrannyje aspekty sportiwnoj motoriki.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Brestskij Gosudarstwiennyj Pedagogiczeskij Institut – Fakultet Fiziczeskogo Wospitanija. Brest, Vol. 3, 1-272.

4. **Osiński W., Starosta W.** (Ed.) [1994]: Proceedings of the 3rd International Conference ***„Sport Kinetics '93".*** Academy of Physical Education in Poznań, Institute of Sport in Warsaw, International Association of Sport Kinetics, Warsaw, Vol. 4, 1-764..

5. **Bergier J.** (Ed.) [1995]: ***Science in Sports Team Games.*** Academy of Physical Education-Institute of Physical Education and Sport in Biala Podlaska. International Association of Sport Kinetics, Warsaw, Vol. 5, 1-598.

6. **Starosta W.** [1995]: ***Model wszechstronnej edukacji motorycznej polskiego dziecka w rodzinie*** (Model of comprehensive motor education of a Polish child in family). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. International Association of Sport Kinetics, Warsaw, Vol. 6, 1-80.

7. **Sadowski J., Starosta W.** (Eds.) [1998]: ***Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts.*** Academy of Physical Education in Warsaw, The Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, International Association of Sport Kinetics, Warsaw – Biała Podlaska, Vol. 7, 1-316.

8. **Strojnik V., Ušaj A.** (Eds.) [1999]: ***Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice.*** University of Ljubljana, International Association of Sport Kinetics, Warsaw – Ljubljana, Vol. 8, I part – 1-424, II part 194 (ed. B. Jošt).

9. **Starosta W., Merni F., Franceschetti F., Carbonaro G., Cicchella A.** (Eds.) [2001]: ***Motor Coordination in Sport and Exercise*** University of Bologna, International Association of Sport Kinetics, Warsaw, Vol. 9, 1-374.

10. **Starosta W., Strzyżewski W.** [2001]*: **Ringo – polska gra sportowa dla każdego. (Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy).*** (Ringo – Polish game for every one. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Vol. 10, 1-152.

11. **Skripko A., Starosta W.** (Red.) [2002]: ***Fiziczeskoje wospitanie i zdorowie mołodzioży.*** Mieżdunarodnaja Assocjacja po Sportownoj Motorikie, Institut Sowriemiennych Znanij w Minskie, Instytut Sporta w Warszawie, Vol. 11, 1-192.

12. **Botwina R., Starosta W.** [2002]: ***Mentalne wspomaganie sportowców. Teoria i praktyka.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizyczna w Poznaniu – Instytut Wychowania Fizycznego w Gorzowie Wlkp., Instytut Sportu w Warszawie, Warszawa – Gorzów Wlkp., Vol. 12, 1-420.

13. **Radzińska M., Starosta W.** [2002]: ***Znaczenie, rodzaj i struktura skoczności oraz jej uwarunkowania.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizyczna w Poznaniu, Instytut Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Vol. 13, 1-170.

14. **Bajdziński M., Starosta W.** [2002]: ***Kinestetyczne różnicowanie ruchu i jego uwarunkowania.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizyczna w Poznaniu, Instytut Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Warszawa-Gorzów, Vol. 14, 1- 168.

15. **Starosta W.** [2003]: ***Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie).*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie, Warszawa, Vol. 15, 1-568.

16. **Starosta W., Osiński W.** (Eds.) [2003]: ***New ideas in sport sciences: current, issues and perspectives.*** International Association of Sport Kinetics, Warsaw. State School of Higher Vocation in Leszno, Vol. 16, I part – 1-354, II – 1- 284.

17. **Starosta W.** [2004]: ***Jazda na wrotkach i deskorolce dla każdego.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa, Vol. 17.

18. **Starosta W.** [2005]: ***Uczymy się jeździć na łyżwach.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Warszawa, Vol. 18, 1-108.

19. **Starosta W.** [2006]: ***Globalna i lokalna koordynacja ruchowa w wychowaniu fizycznym i sporcie – zmienność i uwarunkowania.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizyczna w Poznaniu, Instytut Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Warszawa-Gorzów, Vol. 19, 1-746.

20. **Sadowski J.** (ed.) [2005]: ***Motor coordination abilities in scientific researches.*** International Association of Sport Kinetics, Warsaw. Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw – Faculty of Physical Education in Biała Podlaska, Vol.22, 1- 468.

21. **Starosta W., Squatrito, S.** (Eds.) [2005]: ***Scientific Fundaments of Human Movement and Sport Practice.*** International Association of Sport Kinetics, Centro Universitario Sportivo Bolognese in Bologna, Italy, IASK Library series, Vol.21, 1-659.

22. **Starosta, W.** [2007]: ***15 th Anniversary of Establishment and Development of the IASK.*** International Association of Sport Kinetics, Institute of Sport in Warsaw, Faculty of Physical Culture in Gorzów of University School of Physical Education in Poznań, Warsaw, vol.22, 1-370.

23. **Dębczyńska-Wróbel, I., Starosta, W.** [2007]: ***Dominujący kierunek obrotów w ćwiczeniach sportowych – uwarunkowania genetyczne czy środowiskowe?*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa – Gorzów Wlkp. Faculty of Physical Culture in Gorzów of University School of Physical Education in Poznań, Vol.23, 1-304.

24. **Sadowski, J., Niźnikowski J.** (Eds.) [2008]: ***Coordination motor abilities In scientific research***. International Association of Sport Kinetics. Józef Piłsudski Academy of Physical Education in Warsaw – Faculty of Physical Education in Biała Podlaska, Biała Podlaska, Vol.24, 1-348.

25. **Starosta, W.** [2008]: ***Stronne zróżnicowanie techniki ćwiczeń zawodników rozmaitych dyscyplin sportu.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa – Supraśl. Vol. 25, 1-239.

26. **Starosta, W., Jevtić B.** (Eds.) [2009]: ***New ideas In Fundamentals of Human Movement and sport science: current issues and perspectives.*** International Association of Sport Kinetics. Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Olympic Committee of Serbia, Vol. 26, 1-408.

27. **Starosta, W., Karpińska, A.** [2009]: ***Uwarunkowania rozwoju koordynacji ruchowej w tańcu (na podstawie wyników badań uczennic szkół baletowych).*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego – Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Warszawa, Vol. 27, 1- 350.

28. **Starosta W., Podciechowska K.** [2009]: *Uwarunkowania i zmienność poziomu koordynacji ruchowej u zawodniczek gimnastyki artystycznej*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Akademia Wychowania Fizycznego – Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Warszawa, Vol.28, 1- 396.

29. **Starosta W., Papadopoulos C.** [2009]: ***Current and Future Directions in Human Kinetics Research.*** Final Program & Book of Abstracts. Aristotle University of Thessaloniki, Chalkidiki, Vol. 29, 1- 368.

30. **Starosta, W. Stronczyński W.** [2010]: ***Znaczenie rytmu w nauczaniu i doskonaleniu techniki ruchu.*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Instytutu Sportu w Warszawie, Warszawa, Vol.30, 1-488.

31. **Starosta, W.** [2010]: ***Kariera naukowa czy pasja życia?*** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Instytutu Sportu w Warszawie, Warszawa, Vol.31, 1-418.

32. **Starosta, W.** [2010]: ***Human movement science – anthropokinesiology***. International Association of Sport Kinetics. Institute of Sport in Warsaw. University School of Physical Education and Tourism in Białystok. Warszawa, Vol.32, 1-584.

33. **Sadowski, J., Niżnikowski, T.** (Eds.) [2010]: ***Coordination motor abilities in scientific research.*** Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw – Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, Vol.33, 1-262.

34. Starosta, W. [2011]: **Wybrane zagadnienia psychologii treningu I zawodów sportowych.** Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Instytutu Sportu w Warszawie, Warszawa, Vol.34, 1-526.

35. Rynkiewicz, M., Starosta, W. [2011]: **Asymmetry of paddling technique, its selected conditions and changeability in highly advanced kayakers.** Eugeniusz Piasecki University School of Physical Education in Poznań. International Association of Sport Kinetics. Poznań – Warsaw, Vol. 35, 1-150.

MÓZG
Polepsza ukrwienie i przebieg procesów intelektualnych m.in. koncentracji uwagi.

PŁUCA
Lepsze wykorzystanie pojemności płuc, wzmocnienie mięśni oddechowych, skuteczniejsze oczyszczenie oskrzeli.

SKÓRA
Lepsze ukrwienie, opóźnienie starzenia się skóry, znacznie młodszy wygląd.

SERCE
Mniejsze zmęczenie przy wysiłku, bardziej ekonomiczna praca, większe możliwości rezerwowe.

TKANKA TŁUSZCZOWA
Pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej.

STAWY
Większy zakres ruchów i wzmożona odporność na urazy.

PRZEWÓD POKARMOWY
Polepsza trawienie, normalizuje apetyt, ogranicza zaparcia.

PSYCHIKA
Polepsza ukrwienie i procesy intelektualne m.in. koncentrację uwagi.

KOŚCI
Zwiększa ich elastyczność, zmniejsza podatność na odwapnienie, zwiększa odporność na złamania.

SYSTEM NERWOWY
Poprawa koordynacji ruchowej, zwiększona szybkość reakcji.

MIĘŚNIE
Zwiększa ich siłę i wytrzymałość, wydłuża zdolność do pracy bez zmęczenia, reguluje stan ich napięcia, polepsza sylwetkę.

NACZYNIA KRWIONOŚNE I LIMFATYCZNE
Lepsze krążenie krwi, i limfy, przeciwdziałanie powstawaniu zmian miażdżycowych, normalizacja ciśnienia krwi.

KREW
Dostarcza więcej tlenu do tkanek, polepsza eliminację zbędnych produktów przemiany materii, poprawia skład lipidów – więcej *„dobrego cholesterolu”*, polepsza regulację poziomu cukru we krwi.

Wpływ aktywności ruchowej, w tym gry w ringo, na poszczególne układy oraz organy człowieka

Cechy psychiczne

Cechy wolicjonalne
1. Opanowanie – odporność
2. Zdecydowanie – odwaga
3. Wytrwałość – upór;
4. Samodzielność – inicjatywa
5. Wytrwałe dążenie do celu

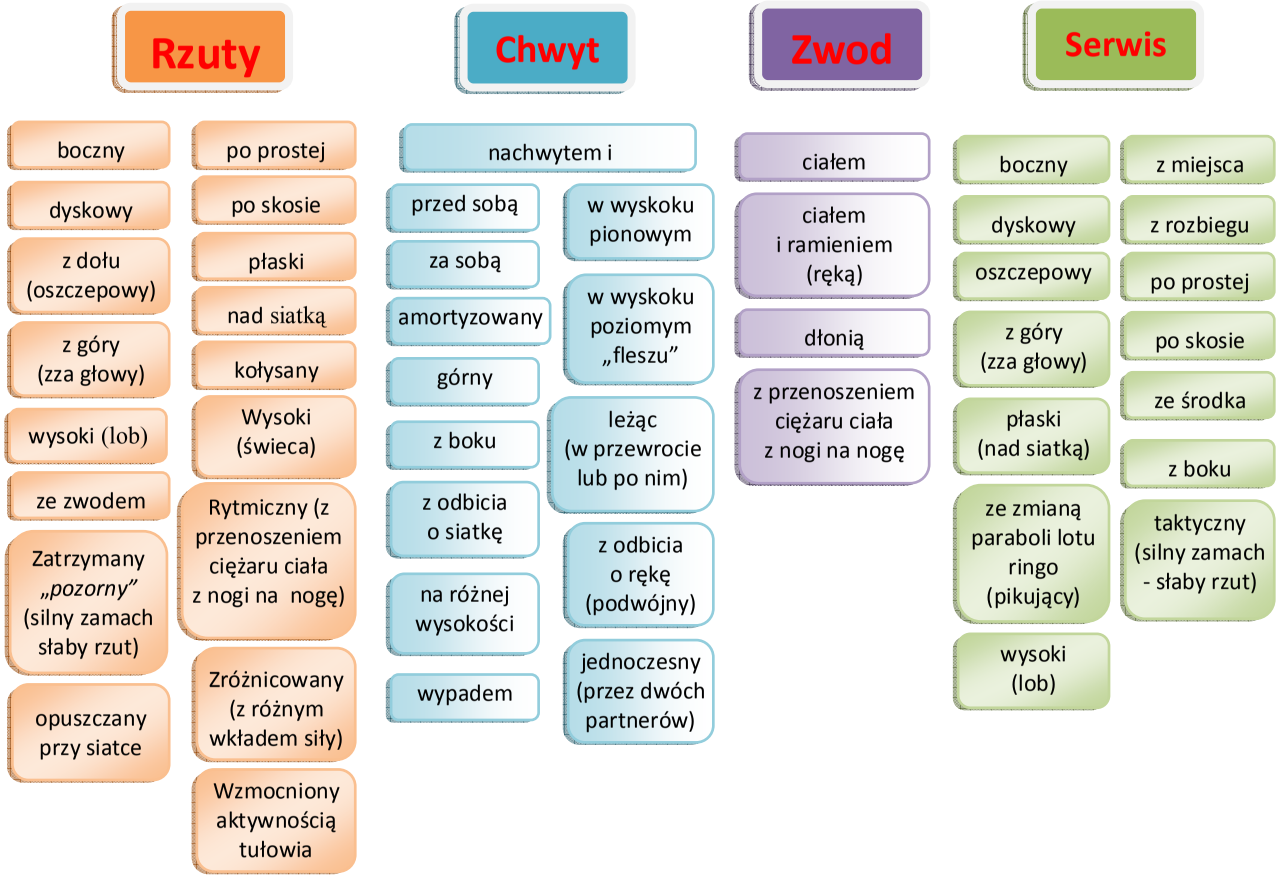
Zdolności koordynacyjne
1. Orientacja przestrzenno – czasowa
2. Szybka reakcja adekwatna do sytuacji
3. Kinestetyczne różnicowanie ruchów
4. Rytmizacji ruchów
5. Łączenia ruchów
6. Dostosowania
7. Rozluźnienia mięśni
8. Współpracowanie (kooperacja)
9. Zachowanie równowagi
10. Symetryzacja ruchów

Zdolności kondycyjne
1. **Szybkościowe** (szczególnie połączone z ruchami acyklicznymi)
2. **Skocznościowe** (jako wypadkowa: siły, szybkości, koordynacji)
3. **Siłowe** (różne jej przejawy: dynamiczne, mieszane i *„dokładność siłowa”*
4. **Wytrzymałościowe** (głównie wytrzymałość – skocznościowa i koordynacyjna)

Inne cechy i zdolności
1. Ekonomia ruchów
2. Pojemność wyobraźni
3. Pojemność pamięci ruchowej
4. Umiejętność wprowadzenia w błąd przeciwnika (m.in. z pomocą zwodów)
5. *„Czucie ringo”*
6. *„Czucie boiska”*
7. *„Czucie przeciwnika”*

Cechy psychiczne i zdolności ruchowe niezbędne podczas gry w ringo

Elementy techniczne stosowane podczas gry w ringo



Chwyt wypadem

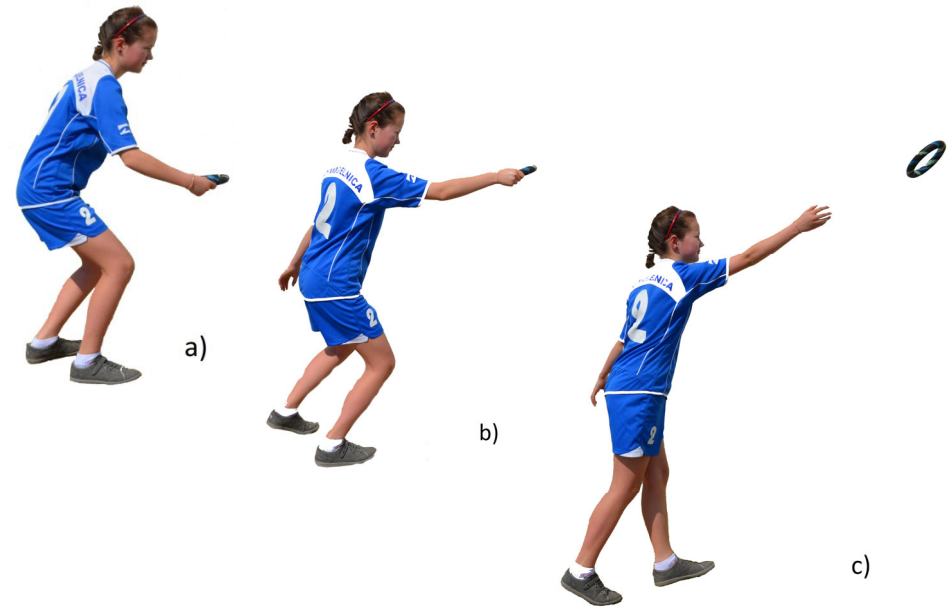
Chwyt w wyskoku poziomym

a)

b)

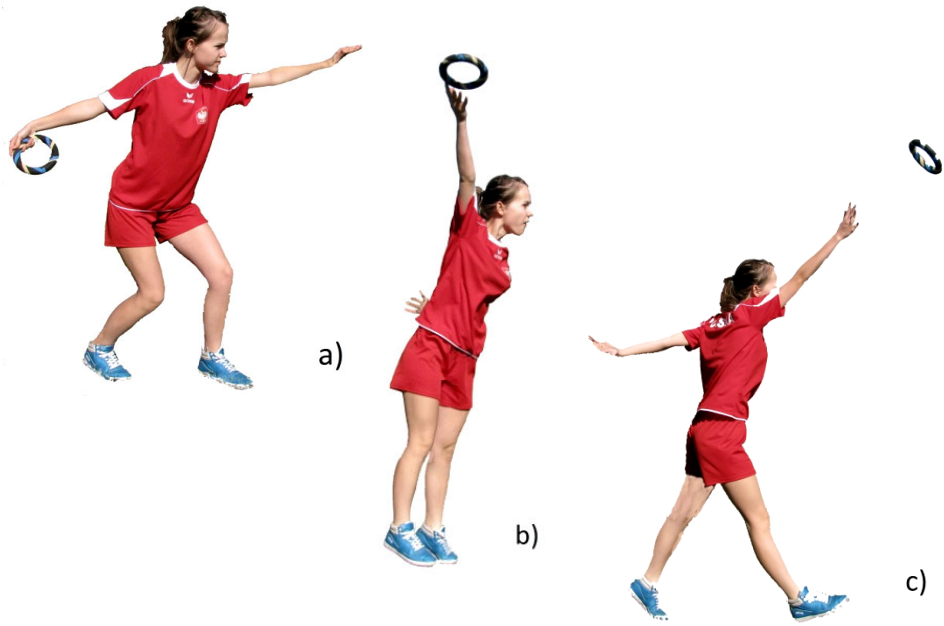
c)

Chwyt w przewrocie a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa

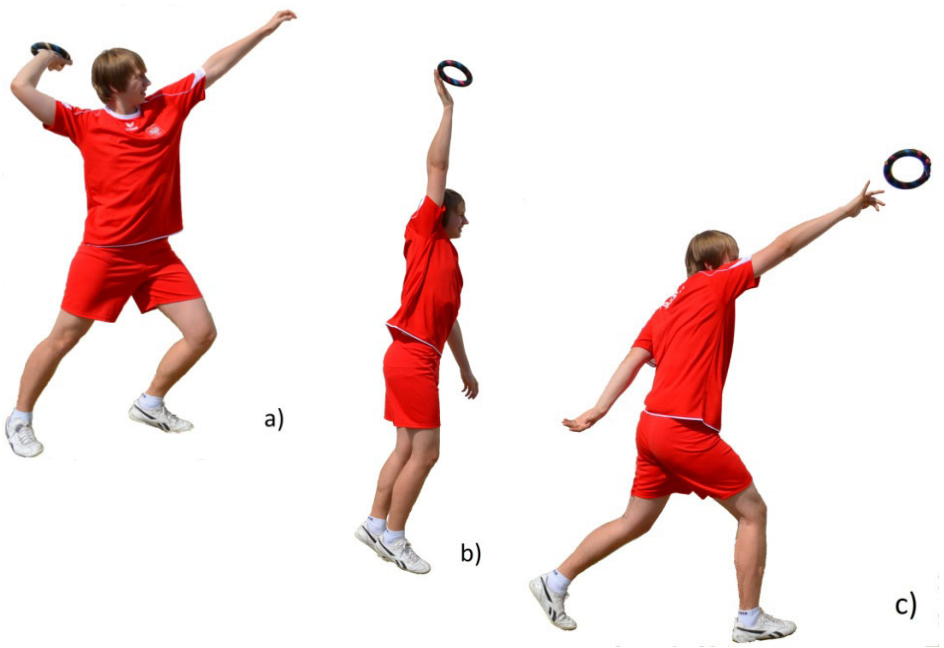


Fazy rzutu bocznego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa

Fazy rzutu dyskowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa



Fazy rzutu oszczepowego, a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa



Fazy rzutu z góry lub górnego: a) faza początkowa, b) faza środkowa, c) faza końcowa

„CZUCIE RINGO” - podstawowe zdolności koordynacyjne

Kinestetyczne różnicowanie ruchu

- Rzut ringiem z optymalną siłą adekwatną do sytuacji na boisku
- Umiejętność amortyzowania chwycenia ringo
- Przyjęcie najkorzystniejszego położenia ciała do chwycenia ringo
- Prawidłowa ocena lotu ringo (prędkość, kierunek, rotacja, kołysanie i inne)
- Rzut – „posłanie” ringo w zaplanowane miejsce boiska przeciwnika
- Prawidłowa ocena i umiejętne wykorzystanie właściwości ringo
- Umiejętność napinania niezbędnych mięśni w danym ćwiczeniu technicznym
- Umiejętność rozluźniania niezbędnych mięśni w danym elemencie technicznym
- Optymalizacja wykonywania ruchów, tj. realizacja ich niezbędnych fragmentów odpowiednio do sytuacji

Rytmizacja ruchów

- Synchronizowanie ruchów poszczególnych części ciała z ich przemieszczaniem
- Optymalna struktura ruchów ćwiczącego adekwatna do przemieszczania ringo
- Racjonalne połączenie ruchów z odpowiednimi fazami oddychania podczas kontaktu z ringiem lub bez niego
- Zharmonizowanie własnych ruchów z lotem ringo

Orientacja przestrzenno-czasowa czasowej

- Dostosowanie ruchów do przewidywanego miejsca lądowania ringo „czucie lotu ringo”
- Trafny wybór miejsca na boisku adekwatny do lotu ringo i sytuacji
- Dokładne skierowanie ringo w najbardziej odpowiednie miejsce pod względem taktycznym
- Podzielność uwagi (szczególnie podczas gry w dwójkach i w trójkach dwoma kółkami)
- Jednoczesność kontroli przemieszczania ringo i przeciwnika
- „Czucie boiska” - jego części, rozmiarów, jakości, odległości od siatki itp.
- Orientacja przestrzenna w wyjątkowych sytuacjach np. w wyskoku do ringo

Szybkość i adekwatna reakcja sytuacji

- Szybkość reakcji adekwatna do lotu ringo
- Reakcja odpowiednia do informacji z zewnątrz (od partnerów, trenera, kibiców)
- Zdolności przechodzenia od stania do ruchów szybkich (tzw. starty z miejsca)
- Szybkie reagowanie na zmiany położenia ringo i przeciwnika na boisku
- Ruchy adekwatne do różnych szybkości i rodzajów przemieszczania ringo

Zachowanie równowagi

- Zachowanie równowagi podczas walki na boisku
- Umiejętność zachowania równowagi przy wprowadzaniu w błąd przeciwnika (np. po wykonaniu zwodu)
- Stabilna postawa ciała przy rzucie, chwyceniu ringo, a szczególnie przy chwycie podczas skoku
- Szybki powrót do równowagi po jej utraceniu, np. po wykonaniu chwytu tzw. szczupakiem (fleszem)

Dostosowanie kombinowanie ruchów

- Rzut na boisko przeciwnika adekwatnie do szybkiej zmiany zajmowanego przez niego miejsca
- Podjęcie prawidłowej decyzji i jej realizacja w szybko zmieniających się sytuacjach na boisku
- Chwyt i wykonanie rzutu nie wiodącą ręką
- Pełna kontrola lotu ringo i sytuacji na boisku
- Dokładne przemieszczanie się na tę odległość i w tym kierunku jaki jest niezbędny dla chwycenia i rzutu ringo przy obniżonej kontroli wzrokowej