

INSTRUKTOR

MIESIĘCZNIK

Nr 3 (7) Rok II

TREŚĆ:

str.

DZIAŁ KULTURALNO-OŚWIATOWY

Żywa gazeta	74
Jak prowadzić skrzynkę pytań i odpowiedzi w świetlicach KPW	77
Krajoznawstwo — Szlaki wy- cieczkowe	80
O wymianę doświadczeń. . .	85
Jak zorganizować zespół chó- ralny	87
Otwieramy w „Instruktorze” skrzynkę pytań i odpowiedzi	89
Planowanie pracy letniej. . .	90

DZIAŁ WYSZKOLENIA

Organizacja szkolenia radio- technicznego (dokończenie) .	91
--	----

DZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Systematyczność i ciągłość za- prawy sportowej podstawą wyników	96
Cwiczenia biegowe w hali oraz biegi na przełaj i leśne jako przygotowanie do sezonu. .	98
Jak grać w koszykówkę . . .	101

WYDAWNICTWO ZARZĄDU GŁÓWNEGO
KOLEJOWEGO PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO

WARSZAWA

KWIECIEŃ 1937 R.

D Z I A Ł

KULTURALNO-OŚWIATOWY

Żywa gazeta

Jeśli do głośnej gazety wprowadzimy dialog, rozmowę, głosy, dochodzące z różnych stron sali, telefonogramy, słowo, wypowiedane przez zespół, mniej informacji a więcej samej akcji i sceniczny obraz, to otrzymamy nową postać gazety, którą nazywamy „żywą“.

Często pojawia się mieszany typ — głośnej, ściennej i żywej gazety. Żywa gazeta powstaje ze związania różnych form i tak np. może zawierać takie elementy, jak ilustrowany krótki wykład, artystyczne opowiadanie, inscenizowany sąd, szarady, piękne głośne czytanie wyjątków z książek, muzykę, śpiew, taniec, światło i akcesoria sceniczne. Zadaniem żywej gazety jest nie tylko uprzystępnianie wiadomości z życia aktualnego ale i uaktywnianie widzów w stosunku do przedstawionych faktów i zagadnień. Żywa gazeta jest często przeceniana, ale również często niedoceniana i niedostatecznie spożytkowywana w pracy, ma ona swoich gorących zwolenników i przeciwników.

Wynika to z nieporozumienia. Mogą być bowiem dwa punkty widzenia na żywą gazetę.

Jeden wiąże ją najściślej z teatral-

nymi formami pracy, drugi czyni z niej giętkie i posłuszne narzędzie pracy oświatowej o bogatych formach wyrazu.

Krańcowym przykładem teatralnego punktu widzenia jest robienie z żywej gazety spektaklu, przykładem drugiego jest stosowanie żywej gazety do celów nauczania i propagandy, jako metody pogładowej, bez uwzględnienia tkwiących w niej możliwości artystycznych.

Oczywiście, poza tymi wyraźnie skryształizowanymi i odrębnymi punktami widzenia na żywą gazetę, spotykamy b. liczne i różnorodne jej pośrednie postacie. Fakt ten przyjąć należy, jako potwierdzający giętkość tej formy pracy w stosunku do różnych potrzeb i możliwości.

Jakie cechy zasadnicze charakteryzują żywą gazetę? Czy zawierać winna ona te same działy, co pismo codzienne, czy wychodzić musi periodycznie, czy ma być numerowana? Nie, może być przecież świąteczny czy okolicznościowy numer gazety całkowicie poświęcony jednej wybranej sprawie, może ona wychodzić w miarę potrzeby i możliwości grupy wydawców, ale powinna być zawsze

jak najbardziej aktualna, zawierać materiał bliski i żywy dla uczestników, będący wyrazem samorodnej twórczości czy samodzielnych wysiłków.

Wymagania w stosunku do żywej gazety można by sformułować następująco:

Słowny materiał powinien być podany w możliwie skondensowanej i wyrazistej formie, aczkolwiek znaczenie żywego słowa musi być w pełni docenione zarówno w jednostkowych jak i zespołowych wypowiedziach. Słowo, wszechwładnie panujące w głośnie gazecie, w żywej — może łączyć się z ruchem, zarówno ilustrującym i ożywiającym tekst, jak i samodzielnie występującym w rytmicznych, sportowych, gimnastycznych pokazach, pantomimach, tańcach. Jednakże ruch w żywej gazecie winien być celowo i logicznie związany z całością akcji. Dla wzbogacenia środków wyrazu możemy wprowadzać obraz, muzykę, śpiew, światło — co daje istotnie bogate i teatralne możliwości żywej gazecie.

Nie należy jednak lekceważyć znaczenia reżysersko-redakcyjnego ujęcia całości. Od montażu poszczególnych części gazety zależy jej ideowy i artystyczny wyraz.

Ważną rolę może spełnić w tym zakresie osoba wydawcy, redaktora czy zapowiadacza.

Co może zawierać i jak ma wyglądać rozkład materiału w żywej gazecie?

Niewyczerpana ilość może być na to pytanie odpowiedzi.

Jeśli chcemy aby treść gazety była zbliżona do typu pism codziennych, to możemy przewidywać w niej: odpowiednią nazwę gazety, skład redakcji, artykuł wstępny, telegramy, kronikę ze świata i Polski, gospodarczą, kulturalną, felieton, poezję, wypadki, sprawozdanie z sądów, dział ogłoszeń, kącik humoru itp.

Oczywiście tylko istotnie ważne, celowo wybrane fakty i zagadnienia możemy ujawniać w naszej gazecie. Nie powinna być ona przeładowana, nudna, przeciążona szczegółami, chaotyczna lub „blaznująca“. W treści gazety

żywej występować musi porządek logiczny, wyrazistość i tempo. Wrażenia wzrokowe, słuchowe i ruchowe mają wzmacniać oddziaływanie treści — nie mogą być niezrozumiałe lub nie związane z nią organicznie.

Treść żywej gazety może być oparta o materiały gotowe z literatury, prasy, dokumenty, teksty oryginalne lub przeróbki, może jednak wynikać całkowicie z twórczości własnej uczestników, np. na tle faktów z życia środowiska lub organizacji. W tym wypadku żywa gazeta będzie ćwiczeniem w sporządzaniu scenariusza, przygotowywaniem do pisania sztuk własnych i skuteczną formą rozbijania zrutynizowanych, starych form pracy teatralnej.

Kto przygotowuje żywą gazetę? Niektórzy twierdzą, że najważniejsza rola przypada zespołom dramatycznym, one bowiem mogą nadać wykonaniu odpowiednią formę artystyczną. Inni podkreślają rolę koła prasowego, od którego zależy wybór odpowiednich wiadomości i faktów oraz zarys scenariusza. Ale nie należy również zapominać, że miłośnicy sportu, wychowania fizycznego mogą być bardzo pożądanymi, ich sprawność ruchowa i postawa niejednokrotnie może być spożytkowana przy inscenizowaniu żywej gazety. W zasadzie przygotowanie „żywej gazety“, zależnie od jej treści, może skupiać wysiłki wszystkich zespołów, które są w danej świetlicy czy Ognisku pod kierunkiem komisji redakcyjnej.

Przykłady jak wygląda realizacja żywej gazety można znaleźć w książce p. t. „Świetlica“ (w rozdziale, omawiającym gry dramatyczne)*).

Podany tam przykład realizacji żywej gazety na terenie fikcyjnie pomyślanego biura redakcji „Ilustrowanego Kuriera“ zawiera szereg obrazów inscenizowanych. Roznosiciele gazet wykrzykują ich tytuły: „Wycinek z życia wsi“, „Posiedzenie Ligi Narodów“ i inne. Każdy z tych obrazów utrzymany jest w innym tonie — poważnym, satyrycznym, humorystycznym. Inny charakter ma przykład po-

*) T. Malinowski, W. Regulski, W. Sośński. Świetlica, W-wa, 1932, str. 158.

dany przez H. Jabłońską *), która w formie żywej gazety, przedstawia w siedmiu obrazach jedno zdarzenie: wojnę abisyńską.

Ustalenie spraw, które będą uwzględnione w inscenizacji ujęła autorka w szereg punktów: 1) „położenie i warunki geograficzne Abisynii i Włoch (na tle map), 2) przekrój obyczajów i charakterystyka Abisyńczyków oraz ich stosunek do wojny, 3) stosunek do wojny i nastroje Włochów, 4) postępowanie działań wojennych, 5) stosunek do wojny Ligi Narodów i państw europejskich, 6) stosunek organizacji do omawianych faktów, a więc jej stanowisko ideowo-wychowawcze“.

To ujęcie zbliża się do pracy nad scenariuszem „sztuki z głowy“, ujawnia poważne możliwości dla tworzenia form „teatru aktualnego“.

Przykładem żywej gazety okolicznościowej, związanej z życiem organizacji może być gazeta, przygotowana na wieczór świetlicowy w gronie zaproszonych gości w Ognisku Dyrekcyjnym w Warszawie w 1934 r. Miała ona po okresie kilkumiesięcznej pracy, ujawnić dorobek zespołów świetlicowych, stać się żywym wyrazem panujących w świetlicy myśli i uczuć, miała to być jednocześnie propaganda idei pracy świetlicowej. Na wieczór ten pod hasłem: „Witamy Wiosnę“ złożył się obfity program zespołów artystycznych (muzycznego i chóralnego). Żywa gazeta była przygotowana przez komisję delegatów wszystkich zespołów.

W przyozdobionym wiosennymi kwiatami lokalu świetlicy rozpięto prosty ale przyjemny fragment dekoracji: słup telegraficzny z drutami, na których na tle nieba widniały zwiastunki wiosny — jaskółki. Tu właśnie przy stoliku „urzędu pocztowo-telegraficznego“ zjawił się redaktor gazety pt. „Wyścig Pracy“.

W krótkich, zwartych zdaniach, w tempie przyśpieszonym nadchodziły komunikaty od poszczególnych zespołów, zawierały one dane faktyczne

i cyfrowe o pracy każdej grupy, bił z nich entuzjazm i siła napięcia woli. Dopiero nagły, improwizowany wybuch buntu na sali przerwał ten zbiorowy potok sprawozdawczy: „Halo! Panie Redaktorze „Wyścigu Pracy“ dosyć już liczb, statystyki, tempa referatowych rekordów, sprawozdań i faktów. My chcemy felietonu, poezji, okna satyry, humoru, uśmiechu, wyrozumiałości na błędy, wady — niepowodzenia“. Próżno broni się redaktor: „zaraz, tylko jeszcze rzetelna ocena wartości naszego kolektywu — wyznaczenie dalszej trasy“. Głosy z sali wołają: „Dosyć... na to zawczasie, trzeba wziąć pełny oddech, potrzebujemy nie tylko mózgi ale serca — puścimy nowy nakład gazety!“. Natychmiast zjawia się nowy uśmiechnięty, beztrojski redaktor z wiosennym numerem „Iskry z Ogniska“. Wniósł on ducha humoru, satyry i serdecznej zażyłości wśród zebranych. „Połamanie felieton“, „Impresje zespołowe“, „Statystyka dynamiczna“ (dialog), wesoła kronikę (z sądów, na strzelnicy itp.), poezję, ogłoszenia, dział porad, depesze z przyśpiewkami i muzyką zgłaszano z sali do urzędu telegraficznego. Całość gazety osiągnęła swój cel, zainteresowano wszystkich świetlicą, sprawozdanie z prac zespołów ujawniło się w „twórczym zespołowym wyrazie“. Był to jednocześnie przegląd sił.

Ten typ gazety był jej przystosowaniem całkowitym do potrzeb lokalnych, wiązał w poczuciu wspólnoty i harmonizował z wiosennym nastrojem.

Podczas krótkiego pobytu w Wiśle grupa osób w świetlicy postanowiła zebrać drogą wywiadów, zwiedzań i wycieczek, rozmów z miejscowymi działaczami, inteligencją i chłopami dane o współczesnym rozwoju tego osiedla sportu zimowego, zdrowia i kultury śląskiej. Zebrany materiał ujęto w żywej gazecie w formę reportażu, aby jednak wzbogacić przeżycia słuchaczy zainscenizowano przerwę, zapowiadając z głośnika radiowego: „Halo! halo! Wisła i wszystkie rozgłośnie polskie itd.“. W ten sposób dalsza część gazety mrowadzona była,

*) Przewodnik świetlicowy tom V. Teatralne formy pracy. Praca zbiorowa pod red. W. Regulskiego, W-wa, 1936, wyd. Arct i Dom Książki Pol., str. 229.

jako radio-gazeta i przyniosła zebranym wiązanek pieśni, opowiadań śląskich z udziałem miejscowego ich miłośnika i znawcy. Wspólny śpiew znanych pieśni śląskich zakończył gazetę.

W związku z wycieczką krajoznawczą jednej z grup do Torunia przygotowano gazetkę pt. „Głos Toruński”. Była ona potraktowana odmiennie. Redakcja „Głosu Toruńskiego” przyniosła krótkie informacje o historii Torunia z fotografiami zabytków, mapą i z ilustracjami kolorowymi (typy ludowe Stryjeńskiej), wyjatki z „Wiatru od morza” St. Żeromskiego (dialogi i recytacje), „Wisły” Boguszeuwskiej i Kornackiego, opowiadanie „Wisła do Torunia”, inscenizację pieśni ludowych Pomorza w kostiumach i z muzyką, rozmowę Kopernika z Kallimachem w formie gry „poznajmy się” a na zakończenie pieśni okolicznościowe własnego układu pt. „Pierniki toruńskie” z uroczystym poczęstunkiem piernikami wszystkich zebranych przez dziewczęta w kaszubskich strojach.

Żywa gazeta często może wiązać się z innymi formami pracy, jak np. z sądem inscenizowanym. W świetlicy Ogniska Dyrekcyjnego w Warszawie podczas „sądu nad domotorem” pojawiły się na sali dwie gazety. Jedna pt. „Postęp” popierała akt oskarżenia, druga pt. „Na straży” broniła oskarżonego, w rezultacie szale opinii publicznej przeważał trzeci organ, spontanicznie wyłoniony wśród zebranych pt. „Złoty Środek”.

Na kursie przodowników KPW. w Wiśle w czasie trwania „sądu nad pesymistą” żywa gazeta ujęta była w formie wypowiedzi reporterów różnych pism o odmiennych światopoglądach („Robotnik”, „Kurier Warszawski”, „Gazeta Polska”, „I. K. C.”).

Tak więc żywa gazeta może być nie tylko momentem zespalaającym w przeżyciach jednostkę i grupę z tętnem życia narodowego, kulturalnego i społecznego ale i zacieśnia węzły wspólnot organizacyjnych, dając wyraz twórczej pracy zespołu i wypowiadając jego treść „żywą”.

W.

Jak prowadzić skrzynkę pytań i odpowiedzi w świetlicach KPW

Umiejętnie prowadzona skrzynka pytań oddaje poważne usługi w pracy kulturalno - oświatowej. Przede wszystkim pozwala ona poznać zainteresowania danego środowiska, dostarcza bowiem zarówno pytań jak i odpowiedzi uczestników świetlicy czy organizacji.

Skrzynka pod hasłem „Czego nie wiem i o czym chcę innym powiedzieć” lub „Chcę wszystko wiedzieć”, daje materiał bezpośrednio od członków pochodzący, cenny dla pracy oświatowej, samokształceniowej oraz dla służby informacyjno-doradczej.

Pytania kierowane do skrzynki, mogą napływać z różnych dziedzin pracy świetlicowej, zarówno w związku z czytaniem gazet, książek, wyjaśnianiem aktualnych spraw społecznych, zawodowych, organizacyjnych, ideo-

wych, politycznych, gospodarczych, jak i z życia rodzinnego, osobistego, z zakresu np. higieny, wychowania dzieci i t. p.

Oczywiście nie można dopuścić do tego, aby traktować skrzynkę jak wyrocznie lub „sennik egipski”, nie można bowiem odpowiedzieć na te pytania, których treść przekracza granicę dostępnej wiedzy ludzkiej, nie sposób również rzeczowo odpowiedzieć na takie pytania: jak zdobyć pieniądze, szczęście, powodzenie i t. p.

Nie można dopuścić do lekceważenia lub niedostatecznie poważnego traktowania skrzynki. Dlatego też jednocześnie z wprowadzeniem jej do świetlicy należy umieścić przy drewnianej lub metalowej skrzynce, zawieszanej na widocznym i łatwo dostępnym miejscu

wraz z przyborami do pisania, zapasem kartek, ołówkiem i t. p., instrukcję, wyjaśniającą jej zadania i charakter. Może to być krótkie, ale wyraziste wezwanie, jak to proponują autorzy książki p. t. „Świetlica“, podając następujący tekst: „Jeśli czego nie wiesz, jeśli cię co trapi, wrzuć list do skrzynki, a za 3 dni otrzymasz odpowiedź“*). Może to być obszerniejsza instrukcja, zawierająca rodzaj **regulaminu skrzynki**. Może on być różny, zależnie od miejscowych warunków, nie powinien być jednak formalistyczny i suchy, musi przede wszystkim zachęcać do współpracy członków, jak np.: „Skrzynka zapytań służy każdemu, może ona przynieść odpowiedź na niepokojące pytanie, może służyć radą i potrzebną informacją. Pytaj z zaufaniem i szczerze. Staraj się jednak wyrazić pytanie możliwie jasno i prosto. Kartki mogą być bezimiennie“.

Instrukcja może zawierać informacje co do sposobu udzielania odpowiedzi. Odpowiedzi na pytania mogą być opracowane przez komisję skrzynki i wpisywane do książki lub zeszytu specjalnie na ten cel przeznaczonego.

Jeśli treść pytania i odpowiedzi może interesować szerszy krąg uczestników świetlicy, to należy odpowiedź wraz z pytaniem wywiesić do publicznej wiadomości **na specjalnej tablicy**, umieszczonej przy skrzynce. W niektórych przypadkach można również inicjować wspólne narady całej świetlicy, w celu znalezienia odpowiedzi na ważne dla danego środowiska pytanie. W tym celu mogą służyć, prowadzone przez komisję skrzynki **wieczory pytań i odpowiedzi**. Szczególnie nadają się do takiego omówienia te pytania, których treścią jest życie i praca organizacji czy świetlicy np. „Jak wyrugować pychę i ambicję ze świetlicy“? „Jaką rolę mogłaby odegrać kobieta (żona, siostra, córka) w świetlicy KPW?“ itp.**).

Ale również pytania o charakterze

społeczno - etycznym, ideowym lub z życia zawodowego skutecznie mogą być przedmiotem wypowiedzi i dyskusji samych członków świetlicy. Wiele jednak pytań będzie wymagało **udziału specjalistów**, stąd też konieczne jest umiejętne nawiązywanie kontaktu przez kierownika świetlicy lub komisji skrzynki z tymi ludźmi, których pomoc może być cenna np. z lekarzem w sprawach higieny osobistej i społecznej, zdrowia i wychowania fizycznego, nauczycielem w sprawach wychowania, adwokatem, niekiedy instruktorem rolnym i t. p. Oczywiście przewidywać tu musimy i trudności, związane ze stopniem uspołecznienia tych osób lub z warunkami ich pracy. Decydująca w tym przypadku będzie dobra i sprawna organizacja współpracy ze specjalistami i spożytkowywanie ich wiedzy pod kątem interesów całej świetlicy. Mogą być oni, w zależności od czasu jakim rozporządzają, względnie środków materialnych świetlicy, zapraszani na wieczory pytań i odpowiedzi, na specjalne odczyty, organizowane w związku z pytaniami skrzynki, np. cykl pogadanek dla rodziców (nauczycieli) „jak wychowywać nasze dzieci“, „jak chronić zdrowie“ (lekarz), „jak pracować w ogródku“ (instruktor rolny) i t. p. Może być jednak ich udział w pracy pośredni, mogą oni odpowiadać piśmiennie na przesłane im przez komisję bardziej proste pytania. Oczywiście, że skrzynka powinna przede wszystkim podniecać jednostkę i grupę do pracy samokształceniowej, wdrażać do szukania samodzielnie odpowiedzi, wskazując tylko drogę poszukiwań i źródła informacji. Taką rolę może odgrywać odsyłanie do książek, bibliotek, encyklopedii, słowników wyrazów obcych, wykazów urzędowych, kodeksów i t. p.

Jak organizować i prowadzić mają pracę osoby, zajmujące się skrzynką, aby mogła ona spełnić swoje oświatowe, życiowe i wychowawcze zadania?

Wybieranie materiału ze skrzynki może być uskuteczniane w stałych odstępach czasu, codziennie, co 3 dni, przez jedną osobę (np. kierowników świetlicy). Oczywiście, sprawy wyma-

*) Malinowski, Regulski, Sosiński. Świetlica.

**) Pytania ze skrzynki z terenu KPW.

gające szybkiej odpowiedzi, muszą być traktowane odrębnie. Większość jednak pytań może być przeglądana na zebraniu komisji skrzynki co tydzień lub co dwa tygodnie.

W tym małym np. 3-osobowym gronie musi całość materiału być przejrzana i rozdzielona na grupy zagadnień, np. społeczne, polityczne, gospodarcze, zawodowe, organizacyjne i t.p. Musi również zapaść decyzja, które pytania wymagają bardziej zindywidualizowanego traktowania, które natomiast mogą być włączone do grupy zagadnień bardziej ogólnych, które należy skierować na zebranie członków świetlicy, wieczór dyskusyjny lub pytań i odpowiedzi, które odpowiedzi mogą być wywieszone na tablicy, które przeznaczone do zeszytu (lub pudełka z odpowiedziami), które natomiast wymagają udziału fachowców. Często również do zadań komisji należeć będzie dokładne sprecyzowanie pytania, jego istotnego sensu według intencji pytającego. Zdarzają się bowiem często pytania, nasuwające wiele wątpliwości, niejasno, źle, wieloznacznie sformułowane np.: „dlaczego świadome ustosunkowanie do spraw życiowych, jego rozumne, konkretne podłoże, traktowane jest jako sprawy najdrażliwsze? Tendencja czy powszechne zakłamanie?“*).

Często również skrzynka zapytań może dostarczać materiał nieodpowiedni (np. sprawy awansu w służbie itp.). Wówczas do komisji skrzynki należy wyjaśnienie na czym polega nieporozumienie, złe lub nieodpowiednie stawianie pytań. Ta rola dydaktyczno-wychowawcza komisji skrzynki wymaga od jej członków dużego taktu, wyrozumiałości i ostrożności. Łatwo bowiem boleśnie urazić kogo, lub złać jego wiarę w samego siebie.

Wiele bowiem osób nieśmiałych, mało wyrobionych organizacyjnie wybiera tę drogę dla szukania odpowiedzi na dręczące je pytania. Są one jednak często szczególnie wrażliwe na sposób ich traktowania.

Oczywiście komisja skrzynki po-

winna z jednej strony wykrywać wadliwość, nierzeczowość, błahość pewnych pytań, z drugiej strony musi stopniowo uczyć jak należy formułować zwięźle istotę interesującej nas sprawy. Nie jest to łatwe zadanie. Trzeba walczyć zarówno z nadmierną pewnością siebie członków, poczuciem, że wiedzą już wszystko, jak i z fałszywym wstydem wobec własnej niewiedzy.

W każdym bądź razie naczelnym założeniem w pracy komisji skrzynki musi być poczucie odpowiedzialności, aby nie bagatelizować, nie krzywdzić bezimiennych ale żywych ludzi.

Chociaż niekiedy bardziej ostre, szczere potraktowanie jakiejś sprawy jest potrzebne, to jednak należy zachować granice. Przede wszystkim nigdy komisja skrzynki nie może siebie uważać za grupę osób wszechwiedzących, nie może również narzucać innym swego zdania. Obowiązuje ją całkowita bezstronność.

To też dla sprawnego działania skrzynki potrzebna jest obok dobrej techniki pracy przede wszystkim sprzyjająca atmosfera — zaufania i szczerości.

W pierwszym okresie pojawienia się skrzynki będzie musiała komisja oprzeć pracę o b. nielicznie napływające pytania, stopniowo można jednak spopularyzować je i związać z całokształtem prac świetlicy — stworzyć z niej dobrego powiernika, doradcę i przyjaciela.

Aby jednak mogła skrzynka uzyskać ten istotny wpływ życiowy, trzeba aby sprawy, które przynosi, były traktowane „po ludzku“, z sercem i zrozumieniem. Niekiedy niewystarczy tylko wyjaśnienie i informowanie, może się ujawnić potrzeba udzielenia czynnej pomocy indywidualnej. Mogą to być sprawy praktyczne, związane z codzienną troską i życiem członka świetlicy, np. napisanie podania, pomoc w technice przygotowania sprawy, niekiedy skierowanie do porady prawnej, lekarskiej, urzędów, komisji specjalnych itp.

Stopniowo może powstać przy komisji jakby mała poradnia świetlicowa w sprawach indywidualnych. Oczy-

*) Ze skrzynki na kursie przodowników KPW.

wiecie komisja skrzynki bronić się musi, aby skrzynka nie była odskocznią do spraw przerastających możliwości organizacyjne i tu należy zachować granicę własnych kompetencji.

Pamiętać jednak należy, że umiejętnie udzielane praktyczne porady w tych środowiskach, które stać na to, mają pierwszorzędne znaczenie dla ujawnienia wartości „dla życia” naszej Organizacji.

Pytania, kierowane do skrzynki i udzielone odpowiedzi, informacje, porady powinny być starannie notowa-

ne, gromadzone i przechowywane, dając one bowiem wgląd w zainteresowania członków, ich poziom umysłowy, często ujawniają braki, niezadowolenia i kierunek dążeń. Mogą pomóc do odpowiedzi na pytanie „czym ludzie żyją, jaki jest ich stopień zainteresowania sprawami społecznymi, aktualnymi, jakie są ich troski życiowe”. „Skrzynka Pytań” jest w wielu środowiskach cennym dokumentem pracy oświatowej, ujawniającym jej „bliskość życiową” w stosunku do realnych potrzeb i braków środowiska.

W.

Krajoznawstwo

Szlaki wycieczkowe

Wielka jest nasza Ojczyzna—389.000 kilometrów kwadratowych. I jakże urozmaicony jest ten obszar! Mamy i góry, wznoszące się powyżej 2000 metrów nad poziom morza: strome, skaliste Tatry i łagodne lesiste połoniny Czarnohory; mamy wielkie równie, pokrajane głębokimi jarami (Podole) i pasma dzikich skał (pasmo Krakowsko-Częstochowskie) i bez końca zda się lekko sfalowane, pagórkowate równiny (Wielkopolska, Kujawy, Mazowsze, Wileńszczyzna); mamy rzeki wielkie (Wisła) i bagna nieprzebyte, kryjące jeszcze niejedną niespodziankę (Polesie) i stanowiące najwspanialszą ozdobę przyrody — jeziora (Tatry, Pomorze, Suwalszczyzna, Wileńskie, Polesie). A wreszcie posiadamy też morze. Cóż z tego, że jest to niewielki skrawek, tylko 146 km. brzegu, ale stanowi on wolny, niezależny dostęp do całego świata.

Na jednych terenach szumią lasy, puszcze tajemnicze, niejednokrotnie kryjące rzadkie, gdzie indziej dzikie zwierzęta (puszcza Białowieska, Rudnicka, Augustowska, lasy Tucholskie, lasy Karpackie), na innych szumią łąny zbóż uprawnych — tu żyto, tam pszenica, gdzie indziej znów złoci się łąn kukurydzy, lub zieleni pole ziemniaków, buraków cukrowych czy koniczyzny. Taka sama różnorodność

przejawia się i w innych dziedzinach. Są części Rzplitej o glebie tak bogatej, że wszystko tam się urodzi (Podole, Wołyń, Sandomierz, Kujawy), gdy w innych stronach gleba jest tak kamienista, że jej pazurem nie udrapie!

Południowo-zachodnia część — Śląsk — ma takie bogactwo węgla kamiennego, że nie tylko zaopatruje w ten produkt cały kraj, ale wywozi go za granicę. Południowo-wschodnia część Podkarpacia dostarcza ropy naftowej (Borysław). Polska środkowa — Świętokrzyskie i Częstochowskie — może się pochwalić posiadaniem rud żelaznych, gdy tymczasem Wileńszczyzna tylko drzewem i lnem. Nie mniejsza różnorodność przedstawiają i mieszkańcy Polski, nawet, stanowiący 67% ogółu — Polacy. Tu jeszcze są noszone samodziaily, które wyrabia się na miejscu z zachowaniem tradycji przekazanych barw i deseni (łowickie, sieradzkie, kieleckie, Wileńszczyzna, Podhale); tam — najuboższy nawet parobek nie chodzi inaczej, jak w materiale fabrycznym i kroju miejskiego (Śląsk, Wielkopolska, Pomorze).

Na zachodzie wsie wyglądają jak miasteczka — domy murowane, kryte blachą, drogi bite, oświetlenie często elektryczne. A równocześnie w Karpatkach, lub na wschodzie spotykamy jeszcze chaty kurne, gdzie dym ogniska

wydobywa się szczelinami, a źródłem światła jest smolne łuczyczo.

A co dopiero mówić o innych narodowościach, mieszkających w Polsce. Białorusini, Ukraińcy, Żydzi — każda z nich ma swoje odrębne cechy.

Taka różnorodność w dziedzinie przyrodniczej jest bogactwem, ale żeby stała się ona rzetelna, prawdziwa wartością, musi zdać sobie z niej sprawę społeczeństwo. Człowiek i przyroda razem dopiero stanowią całość. Ta różnorodność bogactw przyrodniczych, jak i różnorodność wartości duchowych mieszkańców musi być poznana i zespolona w harmonijną całość, jeżeli ma się stać dodatnim czynnikiem życia. Takie zespolenie można osiągnąć przede wszystkim drogą bezpośredniego, osobistego poznania. Stąd też wywodzi się naczelne hasło krajoznawcze — poznaj swój kraj. Poznanie kraju wytwarza w człowieku ten rzetelny, świadomy stosunek obywatela do państwa, daje wiele przeżyć duchowych, wzruszeń artystycznych — stanowi więc też doskonały odpoczynek.

W myśl wypowiedzianych powyżej poglądów podaję kilkanaście szlaków wycieczkowych; są one ułożone w ten sposób, że każdy z nich obejmuje pewną charakterystyczną całość, nie wyczerpują one jednak tego, co można zwiedzić w kraju naszym. Licząc się z ułatwieniami, jakie KPW posiada w dziedzinie komunikacji, niektóre ze szlaków obejmują bardzo duży obszar kraju. Wymieniam miejscowości, na które należy zwrócić uwagę, zaznaczam o ile lepiej było by użyć innego środka lokomocji — niż kolej. Nie obliczam natomiast czasu, gdyż ten jest zależny od rozmaitych czynników, których rozważać na tym miejscu nie mogę. Niektóre wycieczki można dzielić, inne znów łączyć ze sobą, zależnie od warunków, jakimi rozporządzają wycieczkowicze.

Szlaki wycieczkowe.

1. Szlak nadmorski — wysuwa się na plan pierwszy z racji znaczenia, jakie morze posiada dla rozwoju naszego państwa. Wycieczka ta da możliwość zobaczenia własnymi oczami tego wielkiego nakładu pracy i pienię-

dzy, dokonanego przez państwo, a który wyraża się przede wszystkim w wybudowaniu własnego wielkiego portu — Gdyni, mniejszych portów na Helu, Jastarni i Wielkiej Wsi, w stworzeniu kilku nowych osiedli jak Jurata, Hallerowo, Jastrzębia Góra, w budowie wspaniałego bulwaru od Wielkiej Wsi do Jastrzębiej Góry.

Wycieczka ugruntuje przeświadczenie o polskości Pomorza, zapozna z szeregiem ciekawych historycznie w dziedzinie sztuki miejscowości oraz z piękną polską przyrodą.

Gdynia — port i miasto; plażą do Orłowa, powrót przez Redłowską Kępę; Oksywie — port wojenny. Przejazd statkiem do Helu. Na Helu — latarnia morska, charakterystyczna ulica dawnego Helu, nowe dzielnice; z Helu do Wielkiej Wsi koleją poprzez lasy sadzone dla utrwalenia wydmy. Z Wielkiej Wsi pieszo plażą nad morzem; w Rozewiu zwiedzenie największej nad Bałtykiem latarni morskiej. Pomiedzy Karwią i Dębkiem wzmocnianie brzegu morskiego. W Dębku — ujście Piaśnicy, granicznej rzeki. Jezioro Żarnowieckie — pośród lasów i wzgórz.

Koleją z Krokowa do Wejherowa — tu zwiedzenie Kalwarii z XVII w. Stąd koleją do Kartuz i dalej pieszo przez piękne lasy do Chmielna, ośrodek wytwórczości ceramicznej; stąd nad jezioro Raduńskie i na Wieżyce, najwyższą wyniosłość na całym Pomorzu. Koleją przez Kościerzynę, Szlachtę, Tucholę — cały czas przez teren borów Tucholskich. Bydgoszcz.

2. Szlak Wielkopolski. Kołobrzeg państwa polskiego, najdawniejsze stolice (legendarna Kruszwica, oraz Gniezno i Poznań); tereny działalności Mieszka I i Bolesława Chrobrego. Najdawniejsze zabytki budownictwa — na jeziorze Lednicy resztki gontyny pogańskiej, w Trzemesznie, Strzelnie itd. — jedno z najstarszych kościołów. Równocześnie pełno przykładów wysokiej kultury rolnej, oraz przemysłu.

Toruń — z pomnikiem Kopernika; Inowrocław — jedno z najpiękniejszych uzdrowisk naszych, poza tym kopalnie soli; Kruszwica nad Gopłem z owianą legendą Mysią Wieżą. Strzelno, Mogilno, Trzemeszno — starożyt-

ne kościoły. Gniezno — ze starożytną katedrą mieszczącą prochy św. Wojciecha i wspaniałym pomnikiem Bolesława Chrobrego. Kolejka do Powidza — piękne lotnisko nad dużym jeziorem. Kolejka: Lednogóra — jezioro Lednica. Poznań — liczne pamiątki z dawnych wieków oraz ciekawe urządzenia współczesne. Kórnik — ciekawe muzeum. Kalisz — jedno z piękniejszych naszych miast.

3. Szlak Śląski od Częstochowy po Wisłę. Największy okręg górniczo-przemysłowy; największe w Polsce zagęszczenie ludności; miasta graniczące jedno z drugim. przyroda usunięta na plan drugi; kopalnie węgla, ołowiu, kamieniołomy. największe zakłady przemysłowe, huty żelazne, cynkowe, walcownie, gazownie itp. Nowoczesne osiedla robotnicze. A w części południowej przepiękna przyroda górską.

Częstochowa — miejsce święte (Jasna Góra), cel licznych pielgrzymek z całego kraju, równocześnie poważny ośrodek przemysłowy. Przez Herby do Lublińca i Tarnowskich Gór — najstarsze miasto górnicze. Katowice — zupełnie nowoczesne miasto, punkt wyjścia do zwiedzenia fabryk i kopalni. Południowa część Śląska rolnicza i leśna. Góry Beskidy — Barania góra, źródłiska Wisły. Wieś Wisła — pięknie rozwijające się lotnisko. Cieszyń — starożytne miasto polskie.

4. Wycieczka, poświęcona poznaniu dawnej stolicy Polski, najwyższych gór i kilku uzdrowisk.

K r a k ó w — najbogatsze z naszych miast pod względem pamiątek narodowych: Wawel, rynek krakowski, Katedra, Kopiec Kościuszki, bogate muzea. Wieliczka — najstarsze i największe kopalnie soli; Ojców — przepiękna dolina pośród skał wapiennych, pokrytych starym lasem; Z a k o p a n e — stolica letnia, największe lotnisko i uzdrowisko; punkt wyjścia dla wycieczek pieszych w Tatry (pobyt najmniej 3 dni). Z Nowego Targu autobusem do Czorsztyna — ruiny zamku; stąd łodziami Dunajcem przez Pieniny — jedyny w Polsce tak piękny przejazd — do Szczawnicy — znakomite uzdrowisko. Stąd autobusem do Stare-

go Sącza. Kolejka do Krynicy — najwspanialszego naszego uzdrowiska, stąd przez Tarnów do Mościc — osiedla przemysłowego, stworzonego w ciągu kilku ostatnich lat dla produkcji opartej na wynalazkach prof. I. Mościckiego, obecnego Prezydenta Rzpli-tej.

5. Teren najstarszych gór polskich, bogaty w kopaliny, lasy, starożytne budowle i doskonałą glebę. Z Zagnańska kolejka do Św. Katarzyny — klasztor, cudowne źródło, stąd pieszo szczytami Łysogór, po przez odwieczny bór do Św. Krzyża — starożytny klasztor i kościół. Pieszo do N. Słupi, dalej pieszo lub końmi do Wąchocka — jedno z piękniejszych starożytnych opactw Cystersów; kolejka do Ostrowca — wielkie zakłady żelazne. Ćmielów — fabryka porcelany. Sandomierz — pełny pamiątkowych budowli; muzea krajoznawcze i diecezjalne. Z Sandomierza można wyjechać albo statkiem w dół Wisły do Kazimierza, albo kolejka przez Rozwadow do Lublina — ciekawe miasto, pomnik Unii Lubelskiej. do Puław i Kazimierza nad Wisłą.

6. T e r e n y n a f t o w e — największe bogactwo Polski, występujące tylko na podgórzu Karpat.

Borysław, największy ośrodek produkcji ropy naftowej, autobusem przez Tustanowice do Truskawca — jedno z wspanialszych zdrojowisk naszych i Stebnika — kopalnie soli potasowych.

Drohobycz — największa przetwórnia ropy naftowej (Polmin). Lwów — przepięknie położone bohaterskie miasto.

7. K a r p a t y W s c h o d n i e pokryte wspaniałymi lasami, z zachowanym pasterskim trybem życia ludności, która zachowała piękny strój. Artystyczny przemysł ludowy.

Lwów — Delatyn — dolina Prutu, jedna z piękniejszych w Karpatach, szereg lotnisk, ostatnie Worochta, stąd pieszo, lub kolejka leśną do podnóża Czarnohory, pieszo na Howerle, najwyższy szczyt Karpat Wschodnich, szczytami pasma Czarnohorskiego i dalej aż do Żabiego — największa, najbardziej typowa wieś huculska,

kołmi do Kosowa — znane uzdrowisko, stąd autobusem do Kołomyi.

8. P o d o l e — zupełnie odrębny krajobraz — płaszczyna i jary, piękne stroje ludowe, liczne ruiny zamków.

Lwów — przez Kołomyję do Zaleszczyk — najcieplejsze miejsce w Polsce; autobusem do Okopów Św. Trójcy — zetknięcie się granic Polski, Rumunii i Z. S. S. R.; wycieczka na stronę rumuńską do Chocimia, Trembowła — Tarnopol. Dalej strony rodzinne Jana Sobieskiego, Złoczów — Olesko — Podhorce — Żółkiew.

9. Z i e m i a M i c k i e w i c z o w s k a, oraz największe puszcze leśne. Białowieża — zwiedzenie parku narodowego i zwierzyńca z żubrami. Koleją do Nowojelni. Koleją do Nowogródka — autobusami zwiedzenie miejsc, związanych z twórczością Adama Mickiewicza: Czombrów (Soplicowo), jezioro Święte, Tuchanowice, Werończa, Mir — ruiny zamku. Koleją przez Lidę do Wilna. Wilno — pełne pamiątek; statkiem po Wilii do Werek, autobusem nad piękne jeziora Trockie. Druskieniki — uzdrowisko.

10. W y c i e c z k a n a t e r e n y l e ś n e i j e z i o r n e.

Koleją do Ostrołęki; stąd kolejkami i pieszo przez puszcę Kurpiowską, zwiedzając ciekawe wioski — piękne budownictwo i stroje ludowe. Myszyniec — Kolno — Nowogród — Łomża. Koleją do Białegostoku — piękny pałac Branickich, obecnie województwa; Grodno — pamiątki związane z ks. Witoldem, Stefanem Batorym, wycieczki statkiem po Niemnie; Suwałki; stąd pieszo i łodziami po jeziorach, których tu pełno (Wigry, Augustowskie).

11. W y c i e c z k a n a P o l e s i e. Jedyne w Europie tej wielkości obszary bagienne, niezwykłe ciekawa roślinność nadwodna; pierwotna kultura ludności. Pińsk — największe miasto; stąd kilka krótkich wycieczek statkiem dla poznania jedynej w swoim rodzaju krajobrazu. Statkiem — Prypecią przez Horodyszczę do st. kolejowej Prypeć, stąd koleją do Sarn — tu zwiedzenie stacji doświadczalnej torfowej. Koleją do Klesowa — największe kamieniołomy granitu; koleją do Janowej

Doliny — olbrzymie kamieniołomy bazaltu.

12. W o ł y ń — bogate ziemie, ludność dorodna, liczne ruiny zamków. Koleją do Równego — największe miasto Wołynia, autobusem do Korca nad granicą — starożytne miasteczko, ruiny; koleją do Ożenina — autobusem do Ostroga — nad granicą, i do Międzyrzecza — jedne z piękniejszych ruin. Koleją do Krzemieńca — wielki ośrodek kultury polskiej — liceum, Góra i ruiny zamku królowej Bony. Autobusem do Wiśniowca — piękny pałac, szkoły: rolnicza i przemysłowa; do Poczajowskiej Ławry (Częstochowa prawosławna); koleją do Łucka, posiadającego piękne zabytkowe gmachy.

13. M a z o w s z e P r u s k i e i miasta dolnej Wisły. Ciechanów — ruiny zamku, Działdowo, Lubawa, N. Miasto — ładne miasteczka, posiadające starożytne kościoły. Z N. Miasta pieszo nad jeziora Ciche i Brodnickie — prześliczne wody pośród lasów. Brodnica — stare miasto. Koleją do Grudziądza, Chełmna i Świecia — ładne miasta, pełne pamiątek polskich i krzyżackich. Gródek — nowo wybudowana największa elektrownia wodna. Toruń.

14. Z biegiem Wisły — wycieczka statkiem, dająca doskonały odpoczynek. Z Warszawy — zwiedzać po drodze — Zakroczym, Czerwińsk ze starożytnym kościołem i klasztorem, Wyszogród, Płock, posiadający wspinałą i bogatą katedrę, ciekawe muzeum, Włocławek, Nieszawę, Ciechanów — jedyna w Polsce cieplisa solankowa — Toruń.

15. Warszawa — jako stolica państwa, powinna być poznana przez wszystkich obywateli Rzplitej. Wskazane też jest poznanie i kilku miejscowości pobliskich, jak Wilanów — Jan Sobieski, Żelazowa Wola — miejsce urodzenia Szopena, Czersk — wspinał ruiny, Łowicz — stroje ludowe.

Celem należytego przygotowania w szczegółach wycieczek obejmujących jedną ze wskazanych tras oraz pełnego ich wykorzystania, konieczne jest przestudiowanie odpowiednich przewodników, podanych w poniższym zestawieniu z podziałem na trasy.

LITERATURA *)

DO SZLAKU Nr. 1

Gdynia i wybrzeże. Liga Morska i Kolonialna. Warszawa, 1933, str. 112.

Koselnik B. Przewodnik po Gdyni, wybrzeżu i Szwajcarii Kaszubskiej. Gdynia, 1933, str. 192.

Staśko J. Przewodnik po Wejherowie i okolicy. Wejherowo, str. 126.

Orłowicz M. Ilustrowany przewodnik kolejowy. Polska północno-zachodnia. 1930, str. 229.

Fiedler K. i Mozolewski J. Bydgoszcz. Przewodnik krajoznawczy. Str. 148, 1929.

Kościerzyna i okolica — ilustr. przewodnik. Kościerzyna, 1932.

DO SZLAKU Nr. 2

Kopeć K. Ilustrowany przewodnik po Inowrocławiu i Kujawach. Inowrocław, 1933, str. 190 (Kruszwica — Strzelno — Trzemeszno — Mogilno — Pakość).

Kilarski J. Przewodnik po Poznaniu. Lwów, 1929, str. 95.

Kwiatkowski W. Przewodnik po Kaliszu. Kalisz, 1932, str. 72.

Orłowicz M. Ilustrowany przewodnik kolejowy. Polska północno-zachodnia.

Sydow M. Toruń, jego dzieje i zabytki. 1929, str. 125.

Ilustrowany przewodnik po Gnieźnie. 1926. J. W. Lebedziński.

DO SZLAKU Nr. 3

Galicz J. Przewodnik po Cieszynie i okolicy. Cieszyn, 1933, str. 54.

Łaziński A. O. Paulin. Przewodnik po Jasnej Górze. 1933, str. 79.

Orłowicz M. Ilustrowany przewodnik po woj. śląskim. Lwów, 1924, str. 192.

Orłowicz M. Ilustrowany przewodnik kolejowy. Polska południowo-zachodnia. 1936, str. 156.

Sosnowski K. Przewodnik po Beskidach Zachodnich II. Kraków, str. 142.

DO SZLAKU Nr. 4

Estreicher. Kraków, 1931, str. 236.

Zwołńscy. Przewodnik po Tatrach i Zakopanem. Ostatnie wydanie.

Zawadzki J. Pieskowa Skała i jej okolice. Warszawa, 1932, str. 85.

Rapf F. Park narodowy w Pieninach. Kraków, 1933, str. 125.

Orłowicz M. Ilustrowany przewodnik kolejowy. Polska południowo-zachodn.

Stączek St. Ojców i jego okolice. Kraków, 1928, str. 45.

Sosnowski K. Przewodnik po Beskidzie Zachodnim i Pieninach. I.

DO SZLAKU Nr. 5

Kołodziejczyk I. Przewodnik po Kąkodziemiu Dolnym. Puławy, 1932, str. 30.

Dybczyński T. Wycieczka do Kąkodziemza i Puław. Warszawa, 1926, str. 27.

Piesze Szlaki Turystyczne w Górach Świętokrzyskich. Kielce, 1929, str. 8.

Dybczyński T. Przewodnik po Łysogórach. Warszawa, 1924, str. 288.

Pietraszewski J. Ilustrowany przewodnik po Sandomierzu i okolicy. 1930, str. 47.

Ilustrowany przewodnik po Lublinie. 1931, str. 133.

DO SZLAKU Nr. 6

Przewodnik po Borystawiu. 1933. Borysław, str. 16.

DO SZLAKU Nr. 7

Gąsiorowski H. Przewodnik po Beskidach Wschodnich II. Lwów, 1933, str. 563.

Przewodnik ilustrowany po woj. Stanisławowskim, str. 180.

Poznaj nasze miasto. Przewodnik po Lwowie. Lwów, 1933, str. 51.

Wielki Lwów. Lwów, 1933, str. 136.

DO SZLAKU Nr. 8

Charewiczowa Z. Przewodnik po najważniejszych zabytkach Małopolski Wschodniej, związanych z dziejami króla Jana III Sobieskiego. Lwów, 1934, str. 44.

Charewiczowa Z. Wielki Lwów, 1933, str. 136.

Charewiczowa Z. Ilustrowany przewodnik po woj. Tarnopolskim. 1928, str. 132.

Kunzek T. Nasze Podole. Tarnopol, 1930.

DO SZLAKU Nr. 9

Kłoska J. Białowieża. Krótki prze-

*) Ponadto patrz „Wybrana literatura do zagadnień wczasów“, Nr. 2 „Instruktora“, str. 57.

wodnik. Warszawa, 1933, str. 60.

Żmigrodzki J. Nowogródek i okolice. Nowogródek, 1931, str. 119.

Lorentz St. Wycieczki po woj. Wileńskim. 1932, str. 80.

Kłos J. Wilno. Przewodnik krajoznawczy. 1932, str. 261.

Lorentz St. Wycieczki słonimskie. Słonim, 1933, str. 39.

DO SZLAKU Nr. 10

Chętnik A. Krótki przewodnik po Kurpiach. W-wa, 1932, str. 60.

Brzozko-Zulińska M. i Łojewski M. Przewodnik po Wigrach. Suwałki, 1933, str. 89.

Kodź H. Informator - przewodnik po Augustowie i okolicy. Augustów, 1933, str. 48.

Goławski M. Białystok. 1933, str. 144.

DO SZLAKU Nr. 1

Horoszkiewicz R. Pińsk i jego okolice. 1926, str. 28.

DO SZLAKU Nr. 12

Ilustrowany przewodnik po Krzemieńcu i okolicy. Krzemieniec, 1932, str. 103.

DO SZLAKU Nr. 13

Informacyjno - turystyczny przewodnik po woj. Warszawskim. W-wa, 1932.

Orłowicz M. Przewodnik po woj. Pomorskim. 1924, str. 575.

Kołodziejczyk J. Wycieczka na jeziorze Brodnickie. 1930, str. 15.

Grudziądz i okolice. Grudziądz, 1925, str. 68.

DO SZLAKU Nr. 14

R. Danysz - Fleszarowa. Z biegiem Wisły. I. Z Warszawy do Torunia. 1933, str. 30.

Informacyjno-turystyczny przewodnik po woj. Warszawskim. W-wa, 1932, str. 288.

M. i Al. Macieszowie. Przewodnik po Płocku. 1922, str. 113.

Czarnecki P. Ilustrowany przewodnik po Włocławku i okolicy. Str. 48.

DO SZLAKU Nr. 15

Informacyjno - turystyczny przewodnik po woj. Warszawskim. Warszawa, 1932, str. 288.

Błuhm - Kwiatkowski. Przewodnik po Łowiczu i okolicy. Łowicz, 1927, str. 56.

Kobendza. Cztery wycieczki po puszczy Kampinoskiej. Warszawa, 1929, str. 40.

Mały przewodnik po Warszawie. Pol. Tow. Kraj. 1930, str. 54.

Sawicki. 3 dni w Warszawie. Str. 32.

Janowski Al. Wycieczka do Czerska. 1926, str. 16.

Janowski Al. Wycieczka do Żelazowej Woli. 1926, str. 11.

* * *

Wszystkie przewodniki można nabywać w biurze Pol. Tow. Krajoznawczego w Warszawie, ul. Nowy Świat 19.

R. D. F.

O wymianę doświadczeń

Kilkuletnia praca w dziale kulturalno - oświatowym KPW, kilkuletni wysiłki i poświęcenie przodowników, pozwalają nam na stawianie coraz trudniejszych zadań, pozwalają na pogłębianie i udoskonalanie pracy.

I tak: w ubiegłym roku postawiliśmy zasadę planowania pracy na tle środowiska, w poprzednim numerze Instruktora wysunęliśmy sprawę konferencji rejonowych, zadaniem których jest kształtowanie i spożytkowanie wzorców w pracy K. O., w artykule niniejszym zmierzam do postawienia

kwestii spożytkowania doświadczeń, zdobytych przy naszych warsztatach prac K. O.

Jaką drogą możemy spożytkować doświadczenia zdobyte w świetlicach, zespołach, bibliotekach, czytelnich, przy organizowaniu wieczorów literackich, poranków artystycznych i t. d.?

Najpierw zapytajmy, czy mamy doświadczenie? Niezawodnie tak.

Wystarczy wymienić różnorakie próby, celowe uśiłowania, wyniki, no i wreszcie niepowodzenia, które również stanowią materiał doświadczalny.

Wszelkie doświadczenia bardzo łatwo jednak wymykają się z pod kontroli i jakże często giną częściowo lub całkowicie nie tylko niespożytkowane dla innych, ale i dla tego, kto dużym niejednokrotnie wysiłkiem je zdobywał.

Stąd wynika konieczność świadomego stosunku do spostrzeżeń, uwag, wniosków i doświadczeń, jakie zdobywamy w codziennej pracy.

Pierwszym więc warunkiem, to umiejętność obserwowania własnej pracy, krytyczne widzenie złych i dobrych jej stron, szukanie wyjaśnień dla niepowodzeń, uzasadnień dla dobrych wyników.

Niezmierzalnie ułatwia przechowywanie i spożytkowywanie doświadczeń notatnik, w którym notujemy spostrzeżenia i wnioski w miarę ich narastania, tu również zapisywać należało by własne przemyślenia.

I tak np. przy rozpoczynaniu pracy w świetlicy notujemy w pamięci lub notatniku punkty wyjścia (cele, zadania, założenia organizacyjne), a dalej rozwój prac, trudności, powodzenia i niepowodzenia.

Nie chodzi tu o spisywanie wszystkich szczegółów, a tylko tych faktów wybranych, które rzucią nam światło na sprawy istotne, jak kwestie społeczno-wychowawcze, współżycia, współpracy, zasięgu świetlicy w życie codzienne jej uczestników i t. d.

Z pracy zespołu teatralnego ważne będą dla nas te fakty, które wskażą na podnoszenie się poziomu artystycznego poszczególnych imprez, na zrozumienie roli społecznej i wychowawczej teatru przez uczestników zespołu, na stopień oddziaływania artystycznego i wychowawczego naszego teatru na widzów i t. p.

Referent okręgowy w notatniku swym zapisywać będzie wrażenia z wizytacji, z konferencji rejonowych, z konkursów międzyogniskowych czy okręgowych, z odpraw, z półrocznych sprawozdań, z dzienników pracy, lub wreszcie z rozmów z poszczególnymi przodownikami.

Różne mogą być formy, w jakich będziemy chcieli wypowiedzieć nasze doświadczenia.

Może to być rozumowane sprawozdanie, składające się, jak to miało miejsce w artykule p. t. „Doświadczenia i obserwacje z prac w Świetlicy Ogniska Dyrekcyjnego w Warszawie“ (nr. 3 Instruktora), z charakterystyki środowiska, opisu prac i wniosków oraz problemów.

Może być stosowany tylko wierny opis, jak gdyby fotografia, z uzasadnieniem lub bez dlaczego tak a nie inaczej postępowaliśmy, dlaczego wybraliśmy w danym wypadku taką a nie inną formę pracy.

Wreszcie sprawozdanie może dotyczyć całości prac za pewien okres czasu (rok, dwa lub kilka lat), może obejmować tylko jedną dziedzinę czy formę pracy, jak np. zespół teatralny, koło krajoznawcze, poranki artystyczno-muzyczne, bibliotekę i t. d. lub może dotyczyć tylko jednej imprezy teatralnej, uroczystości, wycieczki i t. p.

Z naszego punktu widzenia nie będą miały wartości wzmianki o charakterze czysto kronikarskim. Wzmianki tego rodzaju mają sens tylko organizacyjny, dla wskazania co się w organizacji robi, i przede wszystkim dla samych wykonawców, którzy chcą siebie zobaczyć lub o sobie przeczytać.

Nasz cel jest zupełnie inny, my chcemy z tego typu sprawozdań wydobyć to, co jest wartościowe, co może ulepszyć prace innych, co może zachęcić do dalszych wysiłków w podnoszeniu poziomu pracy.

Dopiero tak przygotowane, jak to wyżej omówiłem, sprawozdanie z prac i przesłane do Redakcji Instruktora, pozwoli na spożytkowanie doświadczeń.

Wtedy wielokrotni się nasz dorobek, kiedy z zebranych spostrzeżeń, uwag i wniosków w jednym Ognisku będą mogli korzystać przodownicy całej Organizacji.

W razie potrzeby Redakcja przepracowywać będzie nadesłany materiał, dlatego nie należy się krępować usterekami stylistycznymi czy ortograficznymi sprawozdań, wartość ich bowiem będzie polegała na zupełnie czym innym, na trafności spostrzeżeń, gruntownym przemyśleniu, prostym i jasnym sformułowaniu, obiektywnej (bezsstronnej) ocenie wyników.

Z nadesłanych materiałów sprawozdawczych będzie jeszcze jedna korzyść, mianowicie — Instruktor stanie się nam bliższy, bo wszyscy będziemy pracować nad jego treścią, wypełnimy go materiałem żywym, zdobytym własnym trudem.

Dział K. O. Zarządu Głównego apeluje do wszystkich przodowników, referentów i kierowników prac kultural-

no-oświatowych o nadsyłanie pod naszym adresem¹⁾ sprawozdań i materiałów z prac K. O.²⁾

¹⁾ Dział k. - o. Zarządu Głównego KPW Warszawa, Pierackiego 17 m. 3.

²⁾ Redakcja prosi o pisanie do druku po jednej stronie papieru.

R. Ch.

Jak zorganizować zespół chórалny

W pierwszej części niniejszego przewodnika pragnęlibyśmy czytelników objaśnić, w jaki sposób mają zabrać się do zorganizowania zespołu.

Przenosimy się myślą do miejscowości N., w której mamy zamiar zorganizować zespół śpiewaczy, jako jedną z sekcji Ogniska KPW.

Na jednym z zebrań Zarządu Ogniska powstaje myśl zorganizowania chóru, projekt zostaje jednomyślnie przyjęty, należy tylko zastanowić się nad kilkoma sprawami, a mianowicie:

a) czy jest odpowiedni lokal na lekcje i próby;

b) czy znajdziemy odpowiedni instrument do nauki (fortepian, pianino, bądź skrzypce);

c) czy znajdziemy kierownika zespołu (dyrygenta).

Najodpowiedniejszym lokalem będzie świetlica KPW, a więc punkt pierwszy załatwiony, instrument (pianino) wypożyczy obywatel Z., a więc i punkt drugi załatwiony, a uwagi niniejsze napisane są dla kierownika zespołu (dyrygenta).

Podajemy do publicznej wiadomości przez wywieszenie w lokalu świetlicy barwnego plakatu, że tworzy się zespół chórалny i obywatel X. przyjmuje zgłoszenia, udziela informacji.

Przypuścmy, że zgłosiło się 30 osób — musimy tych kandydatów(cki) przesłuchać, wypróbować głosy i odpowiednio podzielić — przystępujemy więc do pracy. Wyznaczamy pierwszą próbę i na godzinę 18 zapraszamy 10 osób, na godzinę 19 następne 10 osób i wreszcie na godzinę 20 resztę kandydatów(tek). W ten sposób

w trzy godziny możemy zbadać głosy i zorientujemy się, jakim rozporządzamy materiałem, t. zn. jaki możemy utworzyć zespół śpiewaczy: żeński, męski, czy też mieszany.

Przy próbowaniu głosów wskazane jest, aby do samej próby dopuszczać po jednej osobie, gdyż szmery, rozmowy, przeszkadzają w prowadzeniu próby i onieśmielają śpiewającego — a osoba skrępowana podczas śpiewu nie otwiera należycie ust, zaciskając gardło, śpiewa półgłosem, wskutek czego głos staje się nienaturalny, jak gdyby zduszony.

Na sali, w czasie próby powinni znajdować się: dyrygent — osoba próbowana i jeden z członków Zarządu Ogniska — najwłaściwiej: referent działu kulturalno-oświatowego.

Przy próbie głosów, należy od razu rozróżniać rodzaj głosu (tenor — bas — sopran — alt) i zdecydowanie przydzielać do odpowiednich grup.

I tu zaraz trzeba wyjaśnić, że głosy ludzkie zasadniczo dzielą się na żeńskie i męskie — głosy żeńskie dzielimy na soprany, mezzo-soprany i alty — głosy męskie na tenory, barytony i basy.

Każdy głos posiada swoją skalę czyli rozległość.

Głosy nie szkolone, nie posiadają tzw. pełnej skali, zwłaszcza w górnych tonach, dlatego też musimy stosować podział głosów na I i II jak to wskazane na tabelce (wyżej). Np. tenor na wysokich (górnych) tonach zaczyna się „dusić“ i nie jest w możliwości zaśpiewać tak wysokiego tonu — taki głos należy natychmiast prze-

znaczyć do II tenorów, gdyż śpiewając w I głosie (w tenorach) mógłby łatwo „zerwać sobie głos“ (wyjaśnię to w drugiej części), nigdy nie dociągałby do wymaganego tonu i dusiłby głos lub krzyczał.

Przy próbowaniu głosów, dobrze jest aby dyrygent po sprawdzeniu skali i rodzaju głosu jak i brzmienia, zwrócił uwagę na bystrość słuchu.

Sprawdzenie słuchu przeprowadzamy w następujący sposób: dyrygent gra część jakiejś pieśni, a próbowany powinien dokończyć tę pieśń w tej samej tonacji (gramy np. „Uciekła mi przepióreczka w proso“ w tonacji C-dur, a próbowany powinien również dokończyć w tonacji C-dur).

Albo dyrygent „podaje pojedyncze tony“ — próbowany winien głosem trafić te same dźwięki śpiewając „la“ bądź „a“.

Następnie, należy zwrócić uwagę aby śpiewający przyjął należytą postawę tzn. stał zupełnie swobodnie, ręce opuszczone, pierś naprzd, głowa cokolwiek podniesiona do góry, otwierał należycie usta, jak również miarowo i prawidłowo oddychał (diaphragmą). Sprawy te będą szczegółowo omawiał w drugiej części wskazówek.

Dyrygent winien zaopatrzyć się w zeszyt, w którym będzie notował wszelkie dane dotyczące głosu, słuchu, wyglądu zewnętrznego, ruchów itp. — poszczególnych członków zespołu.

Może ktoś zapytać, co ma wspólnego ze śpiewem wygląd zewnętrzny, czyli tzw. warunki. Otóż bardzo dużo, gdyż członka zespołu o miłym i sympatycznym wyglądzie postawimy na frontowym miejscu zespołu, aby na widzach robił sympatyczne i miłe wrażenie. I odwrotnie, członka zespołu obdarzonego ładnym głosem, ale zmanierowanego, który wykrzywia usta, przytupuje nogą itp. powinniśmy postawić na tyle zespołu; mówię tu w tej chwili o występach publicznych.

Muszę również zalecić, aby każdy zespół chórалny, na każdej próbie czy lekcji ustawał się zawsze w jednokowym porządku. Ma to ogromne znaczenie — uczy systematyczności i kiedy w czasie występu publicznego wychodzimy na scenę, czy estradę, każ-

dy już z góry jest doskonale zorientowany, gdzie ma zająć miejsce (przed kim, za kim) nie ma wówczas tego zamieszania, szeptów, przeciskań się, potraczeń, sprawiających na widzach nie-miłe wrażenie.

Po wypróbowaniu głosów możemy zorientować się jakim rozporządzamy materiałem głosowym, a więc jaki chór możemy stworzyć. Zasadniczy podział chórów jest następujący: chóry żeńskie (tylko same kobiety), chóry męskie (sami mężczyźni), chóry mieszane (mężczyźni i kobiety).

Zespół chórалny może być jednodu- trzy- cztero- i więcej głosowy, zależnie od ilości gatunków głosów, w skład jego wchodzących, niezależnie od płci. Zwłaszcza gdy utworzymy chór wyłącznie z głosów męskich, bądź żeńskich — rozdzielamy te głosy według tabelki wyżej podanej.

Największe zastosowanie mają chóry mieszane, o ile naturalnie zezwalają na to warunki, tzn. o ile jest odpowiednia ilość osób w każdym głosie. Jeżeli natomiast będziemy mieli np. 20 sopranów, 8 basów i 1 tenora — chóru mieszanego utworzyć nie możemy, brak nam głosów męskich, a wybitnie tenorów (jeden głos). W takim wypadku musimy utworzyć chór żeński.

Dałem tu przykład bardzo skrajny, ale wszystko jest możliwe.

Wiemy już jaki jest zasadniczy podział, należało by zapoznać się z dalszym podziałem, a więc:

chóry żeńskie

- 1) chór dwugłosowy — sopran-alt.
- 2) chór trzygłosowy — sopran I i II — alt.
- 3) chór czterogłosowy — sopran I i II — alt I i II.

chóry męskie

- 1) chór dwugłosowy — tenor — bas.
- 2) chór trzygłosowy — tenor I — II i bas.
- 3) chór czterogłosowy — tenor I—II bas I — bas II.

chóry mieszane

- 1) chór czterogłosowy — sopran — alt — tenor — bas.
 - 2) chór ośmiogłosowy — sopran I — II alt I — II, tenor I — II — bas I — II.
- Nie należy tworzyć zespołu z po-

działem na dużą ilość głosów — choć nawet rozporządzamy dostatecznym materiałem w poszczególnych głosach.

Najlepiej rozpocząć pracę od śpiewania jednógłosowo tzw. unisono i stopniowo i systematycznie przechodzić do podziału trzy bądź czterogłosowego.

Lekcje i próby

Lekcje śpiewu winny odbywać się najmniej dwa razy na tydzień, w godzinach wolnych od zajęć, najlepiej wieczorowych. Lekcja, bądź próba nie powinna trwać dłużej ponad 1½ godziny, gdyż to nuży, zarówno dyrygenta jak i śpiewających i odbiera chęci do dalszej pracy.

Zaleciłbym następujący system prowadzenia lekcji. Kilka pierwszych godzin (w zależności od uzdolnienia i chęci chórzystów) poświęciłbym wyłącznie teorii, tzn. objaśnieniom zasadniczych wiadomości niezbędnych do nauki śpiewu. W następnych lekcjach pierwszą godzinę (45 minut) poświęciłbym na teorię, drugą godzinę na opracowywanie pieśni.

Próby przed występem publicznym (kilka godzin) poświęciłbym całkowicie na opracowywanie pieśni.

W dziale teorii należało by członków zespołu zaznaczyć dokładnie: co to jest pięciolinia, co oznaczają linie dodane dolne i dodane górne, jakie różniamy klucze.

Następnie trzeba dokładnie obznajmić chórzystów z pojęciem taktu, rytmu (zalecone jest prowadzenie ćwiczeń rytmicznych).

Do prac teoretycznych zaliczamy w dalszym ciągu: ćwiczenia głosowe i oddechowe. Tak jedne jak i drugie ćwiczenia mają duże znaczenie, gdyż aby śpiewać prawidłowo, należy

umieć głos wydobyć równo, spokojnie i nadać mu brzmienie jednakowe przy długim i umiarkowanym oddechu, opartym na diafragmie—czyli przepo- nie brzuszej.

W czasie lekcji i prób należy zwracać baczność na odpowiednią postawę i zachowywanie się chórzystów tzn. aby śpiewając stali prosto, swobodnie, należycie otwierali usta, nie robili żadnych zbytecznych ruchów.

Wewnętrzna organizacja członków zespołu.

Członkowie chóru niezależnie od Zarządu Ogniska — winni sami się zorganizować w sekcję opartą na regulaminie a więc wybrać kierownictwo w następującym składzie: kierownik chóru, skarbnik i sekretarz, gospodarz i dyrygent.

W sekcjach KPW. przewidziane są kierownictwa.

Kierownik chóru dba o całość zespołu, prowadzi ewidencję członków zespołu, notuje nieobecności i spóźnienia, udziela upomnień itp.

Skarbnik załatwia wszelkie sprawy pieniężne, zakupuje za zgodą kierownictwa (ewent. Zarządu Ogniska) nuty — papier nutowy itp. materiały potrzebne do należytej pracy zespołu — prowadzi kasę w czasie imprezy dochodowej.

Sekretarz pomaga kierownikowi w prowadzeniu ewidencji członków zespołu, przepisuje nuty i rozpisuje partytury.

Dyrygent naucza chór.

Gospodarz dba o porządek i czystość sali, gdzie odbywają się lekcje i próby.

Na tym kończę część I, dotyczącą organizacji zespołu chóralnego. W części II dość obszernie, ale popularnie postaram się potraktować samą stronę teoretyczną i praktyczną.

W. H. członek Ogniska M. K.

Otwieramy w „Instruktorze“ skrzynkę pytań i odpowiedzi

Poczynając od niniejszego Nr. Dział K-O Zarządu Głównego, otwiera w Instruktorze „Skrzynkę pytań i odpowiedzi“.

Zadaniem skrzynki będzie udzielanie odpowiedzi na wszystkie pytania z zakresu pracy kulturalno-oświatowej i wychowania społeczno-obywa-

telskiego, jakie będą nadsyłane przez przodowników, referentów i kierowników prac kulturalno-oświatowych. Dotychczas nadesłane zostały następujące zapytania:

1. W jaki sposób i od czego należy zacząć pracę w świetlicy w środowisku pracowników o bardzo niskim poziomie umysłowym (50% analfabetytów)?

2. Jakich metod użyć i czym zachęcić, ażeby przyciągnąć członków zajmujących niższe stanowiska służbowe do świetlicy?

3. Jakich użyć sposobów w celu przyciągnięcia jak najszerzych warstw członków Ogniska do wzięcia udziału w życiu świetlicowym, w warunkach,

kiedy większość członków mieszka poza miejscem pracy i świetlicy?

4. Jak przedstawia się sprawa statutu i regulaminu świetlicy?

5. Czy można i w jaki sposób korzystać z pomocy nauczycieli, instruktorów oświaty pozaszkolnej w pracach K-O. KPW.?

6. Jak wykazać, że kierownik świetlicy pracuje w Ognisku dla dobra ogółu, a nie własnego interesu?

Odpowiedzi udzielać będziemy, poczynając od następnego Nr. Instruktora.

Pytania należy nadsyłać wprost do Działu K-O. Zarządu Głównego, Warszawa, Pierackiego 17 m. 3, z dopiskiem na kopercie do „Skrzynki Działu K-O.“.

Planowanie pracy letniej

W związku z nadchodzącym terminem planowania pracy na okres letni Dział K-O. Zarządu Głównego zwraca uwagę ob. ob. przodowników, referentów i kierowników K-O na konieczność dokładnego zapoznania się z treścią artykułów w Nr. 2 i 3 Instruktora z roku ubiegłego, w którym bardzo wyczerpująco omówione zostały cele, formy, treść oraz sposoby realizacji akcji letniej.

Szczególnie zaleca się artykuły:

„Wczasy“, „Praca letnia w świetlicy“, „Wycieczki społeczne“, „Zwiedzanie miast i zabytków architektury“ i „O regionalizmie na tle wczasów“.

Zwracamy przy tym uwagę na konieczność zastosowania przy układaniu programów na okres letni zasady planowania pracy na tle warunków danego środowiska, o czym była mowa w Nr. 4 Instruktora.

D Z I A Ł W Y S Z K O L E N I A

Organizacja szkolenia radiotechnicznego (dokończenie)

W ostatnim zeszycie „Instruktora“ podaliśmy szereg pojęć ogólnych z dziedziny radiotechniki i radiokomunikacji oraz uzasadniliśmy wielkie znaczenie radiokomunikacji w państwie w czasach pokojowych, a tym bardziej na wypadek wojny. Podaliśmy również główne zasady, na jakich będzie opierała się organizacja wyszkolenia radiotechnicznego na terenie KPW.

Postaramy się teraz wyjaśnić, jaki cel będzie miało wyszkolenie radiotechniczne członków naszej Organizacji i jakie zadania będziemy mieli do spełnienia.

Każda nowopowstająca jednostka organizacyjna nie może rozpocząć prac, nie określwszy ściśle celu. Właściwy cel winien być wytknięty zawczasu, po tym dopiero mogą być rozpoczęte wstępne prace organizacyjne. Oczywiście, nie zawsze droga do osiągnięcia zamierzonego celu jest łatwa, mogą się zdarzyć pewne trudności, które jednak należy zwalczać tym usilniej, im większej wagi jest obrany cel.

I my, organizując wyszkolenie radiotechniczne na terenie KPW., musimy z tym się liczyć.

Naszym głównym celem będzie przygotowanie członków KPW. do obrony państwa.

Jako cele pośrednie będą:

- 1) podniesienie poziomu kulturalno-oświatowego członków, oraz
- 2) ich wyszkolenie techniczne w dziedzinie radiotechniki i radiokomunikacji.

Z powyższego wynika, że prace w Sekcjach radiotechnicznych będą częściowo zazębiały się z pracami działu kulturalno - oświatowego i będą swego rodzaju pomocą dla prac kulturalno - oświatowych. Dlatego też całość prac w Sekcjach radiotechnicznych podzielimy na dwa odrębne działy, tzw. podsekcje: podsekcję radioamatorską i podsekcję krótkofalową.

Wiemy dobrze, że dla osiągnięcia w pełni zamierzonego celu, trzeba zużyć dużo energii, pokonać wiele trudności i oczywiście nie zniechęcać się chwilowymi niepowodzeniami. Musimy być przygotowani, że pracy będzie dużo.

Mając już ściśle wytknięty cel, powinniśmy w pierwszym rzędzie nakreślić sobie ramy, w których mieścić się będą wszystkie te zadania, jakie będziemy mieli do spełnienia.

W dalszym ciągu niniejszego artykułu postaramy się wyjaśnić rodzaje tych zadań oraz metody prac przy ich realizowaniu, oddzielnie dla każdej podsekcji. Przed tym jednak zapoznać się musimy z ogólną strukturą organizacji wykształcenia radiotechnicznego, która jest podana na schemacie (na stronie następnej).

Ze schematu tego widzimy, że Sekcje Radiotechniczne są podległe bezpośrednio Zarządom jednostek organizacyjnych, przy których istnieją; pośrednio, przez referat wykształcenia Okręgu — Działowi Wyszczolenia Zarządu Głównego.

Powołanie referenta radiotechnicznego w Okręgu leży w kompetencji Zarządów Okręgowych i Zarządy te powinny starać się aby referent taki był powołany jak najprędzej.

Na referenta radiotechnicznego w Okręgu może być wyznaczony jeden z członków Zarządu Okręgowego; nie koniecznie winien on posiadać wykształcenie techniczne z dziedziny elektrotechniki lub radiotechniki. Oczywiście lepiej było by, gdyby referent radiotechniczny wykształcenie takie posiadał lub był chociaż w pewnym stopniu obznajmiony z dziedziną radia, jednak większy nacisk położyć należy na zdolności organizacyjne kandydata oraz na jego umiejętność prowadzenia prac. Pożądane było by kooptowanie specjalisty - radiotechnika, w myśl art. 6 Statutu KPW., aby nie przeciążać pracą kierownika referatu wykszolenia, oraz aby posiadać doradcę w sprawach technicznych.

Do czynności referenta radiotechnicznego w Zarządzie Okręgowym należy:

- 1) organizowanie nowych Sekcji Radiotechnicznych;
- 2) udzielanie wskazówek kierownikom tych sekcji;
- 3) prowadzenie ewidencji prac w sekcjach;
- 4) sprawowanie nadzoru nad całością kształtem prac w sekcjach.

Referent radiotechniczny winien ściśle stosować się do instrukcji, otrzymywanych z Zarządu Głównego, oraz przestrzegać istniejących przepisów i regulaminów.

Na kierowników sekcji radiotechnicznych należy wyznaczać specjali-

stów - radiotechników lub elektryków. Powinni oni posiadać średnie wykształcenie techniczne lub dłuższą praktykę w dziedzinie radia i elektrotechniki, od stopnia bowiem ich wiadomości technicznych zależy szybki rozwój prac, zależy i ich poziom.

Spotykamy się często ze skargami na brak zainteresowania radiotechniką w niektórych Ogniskach, a nawet w całych Okręgach.

Tu inicjatywę winien okazać kierownik referatu wykszolenia i trudności te zwalczać umiejętnie. Na wszelkiego rodzaju zebraniach, posiedzeniach czy też odprawach referentów wykszolenia Ognisk kierownik referatu wykszolenia powinien wygłaszać pogadanki, wzbudzające zainteresowanie radiem. Powinien więc pouczać zebranych o tych wszystkich korzyściach, jakie uzyskujemy posiadając radioodbiornik i słuchając audycji; powinien propagować ideę radiofonizacji kraju w najszerszym słowa tego znaczeniu, a w szczególności radiofonizację świetlic oraz objaśniać, że przez stworzenie sekcji radiotechnicznej na terenie Ogniska każdy członek tej sekcji będzie miał możliwość tanim kosztem wybudować radioodbiornik dla siebie i swojej rodziny.

Wysiłkiem zbiorowym członkowie mogą zbudować większy radioodbiornik na potrzeby świetlicy, większy wzmacniacz gramofonowy do nadawania muzyki z płyt gramofonowych w czasie zabaw lub uroczystości, lub też wzmacniacz mikrofonowy do nadawania przemówień. Wiemy dobrze, że urządzenie powyższe kupione w firmie fachowej kalkuluje się o wiele drożej od podobnych urządzeń, wykonanych we własnym zakresie.

Co się tyczy dobroci urządzeń, to duże znaczenie mają tu zdolności fachowe kierownika sekcji lub chociażby jednego z członków sekcji.

Im większe będzie zainteresowanie sprawami radia, tym szybciej będzie zorganizowana sekcja radiotechniczna i tym wcześniej będą podjęte w niej prace.

Mając na uwadze powyższą propagandę przypuszczamy, że dużo znajdzie się kandydatów na członków sekcji radiotechnicznej, specjalnie zapisanych na podsekcję radioamatorską. Pomiędzy

tymi radioamatorami na pewno z czasem znajdzie się nie jeden, który zainteresuje się więcej nie tylko budową radioodbiorników, lecz i nadawaniem na falach krótkich tzw. krótkofalarstwem. Ci z kolei, stworzą podsekcję krótkofalową, wybudują własną krótkofalową stację nadawczą i zaczną prace na niej. Z czasem powstanie mała przenośna stacyjka krótkofalowa i wówczas będzie można już przystąpić do właściwego szkolenia radiotechnicznego, ważnego z punktu widzenia obrony kraju.

Mając na względzie powyższe ogólne wytyczne, dotyczące organizowania wyszkolenia radiotechnicznego, kierownik referatu wyszkolenia powinien zawiadomić zebranych, że we wszelkich sprawach związanych z organizacją sekcji należy zwracać się do Zarządu Okręgowego przez Zarząd Ogniska.

Rozpatrzymy teraz, jakie są zadania sekcji radiotechnicznych; można ułożyć je w pewien chronologiczny porządek. A więc do zadań sekcji w ogólności należą:

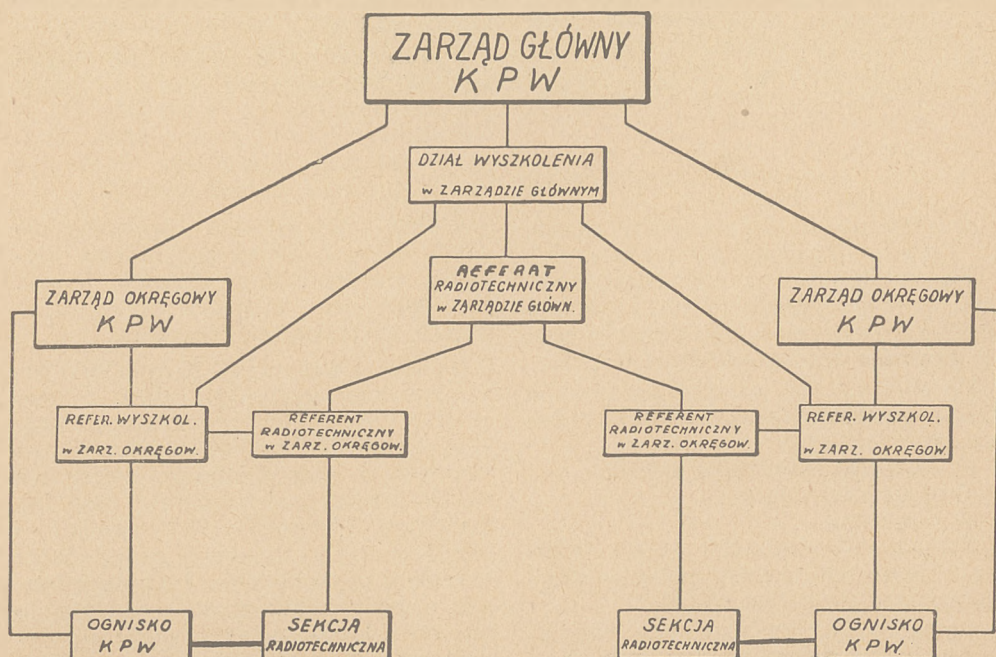
- a) przygotowanie członków sekcji do służby radiotechnicznej na wypadek katastrof żywiołowych, w czasie których utrzymanie nor-

malnej łączności zawodzi; na wypadek wojny;

- b) szkolenie członków sekcji w zakresie teoretycznym i praktycznym z dziedziny elektrotechniki i radiotechniki;
- c) utrzymywanie stałej służby radiotechnicznej na własnych stacjach krótkofalowych nadawczo - odbiorczych dla potrzeb wewnętrznych KPW, oraz jako pomoc dla PKP.

Ze szczegółowych zadań obu podsekcji należy wymienić:

- 1) Dla podsekcji radioamatorskiej:
 - a) szkolenie członków podsekcji w budowie radioodbiorników detektorowych i lampowych w celu słuchania audycji Polskiego Radia oraz dla potrzeb wewnętrznych KPW;
 - b) szkolenie członków w budowie wzmacniaczy gramofonowych i mikrofonowych;
 - c) propagowanie radiofonii wśród wszystkich członków KPW.
- 2) Dla podsekcji krótkofalowej:
 - a) szkolenie członków podsekcji na radiooperatorów dyplomowanych;



- b) szkolenie członków w budowie amatorskich krótkofalowych stacji nadawczo - odbiorczych dla potrzeb wewnętrznych KPW;
 - c) budowa własnej radiostacji krótkofalowej;
 - d) prowadzenie prób i badań w dziedzinie krótkofalarstwa;
 - e) nawiązywanie łączności ze stacjami krótkofalowymi całego świata;
 - f) nawiązywanie łączności ze stacjami krótkofalowymi w innych sekcjach radiotechnicznych;
 - g) nawiązywanie łączności z innymi stacjami krótkofalowymi znajdującymi się na terenie całej Polski;
 - h) ustalenie czasu najodpowiedniejszego do regularnej radiokomunikacji na falach krótkich;
 - i) organizowanie zawodów radiokomunikacyjnych.
- 3) Dla obu podsekcji łącznie:
- a) zjednywanie nowych członków dla sekcji radiotechnicznej;
 - b) organizowanie odczytów, zebrań dyskusyjnych oraz ćwiczeń z dziedziny radiotechniki i krótkofalarstwa;
 - c) organizowanie warsztatów i laboratoriów;
 - d) współdziałanie przy organizowaniu wspólnego słuchania audycji radiowych w świetlicach oraz przy organizowaniu wszelkiego rodzaju zabaw i imprez;
 - e) udzielanie członkom KPW fachowych wskazówek;
 - f) prowadzenie ewidencji i kontroli stanu sprawności wyszkolonych członków sekcji;
 - g) abonowanie i nabywanie czasopism i wydawnictw fachowych.

Kierownik sekcji radiotechnicznej powinien znać dokładnie cele i zadania sekcji i przy organizowaniu prac w sekcji powinien zawsze pamiętać o nich.

Do pomocy na wniosek kierownika sekcji radiotechnicznej, Zarząd Okręgowy może powołać:

- 1) zastępcę kierownika sekcji,
- 2) sekretarza sekcji,
- 3) skarbnika.

Zarządzanie sprawami sekcji radiotechnicznej spoczywa w rękach całego zespołu kierownictwa sekcji.

Do czynności zasadniczych kierownictwa sekcji należą między innymi:

- a) układanie szczegółowego programu prac sekcji;
- b) dopilnowanie wykonania ułożonego programu, oraz składanie sprawozdań z działalności sekcji za pośrednictwem Zarządu Ogniska do Zarządu Okręgowego KPW.

Kierownik sekcji radiotechnicznej ma zawsze głos decydujący w każdej sprawie dotyczącej prac w sekcji i odpowiada za sprawne jej działanie.

Szczegółowe obowiązki kierownictwa sekcji będą ujęte w osobną instrukcję, zatwierdzoną przez Zarząd Okręgowy.

Na fundusze sekcji radiotechnicznej składają się subwencje Zarządu Głównego i Zarządu Okręgowego, względnie Zarządu Ogniska, darowizny, ofiary, oraz składki członków sekcji. O wprowadzeniu składek i o ich wysokości decydują większością głosów członkowie sekcji, na specjalnie zwołanym zebraniu, jednak uchwała taka podlega zatwierdzeniu przez Zarząd tej jednostki organizacyjnej, przy której sekcja istnieje.

Może zdarzyć się wypadek, że uchwalona wysokość składek członkowskich dla mniej zamożnych członków okaże się zbyt duża, wówczas należy zastosować dla tych członków pewne ulgi.

Funduszami sekcji zarządza bezpośrednio kierownictwo sekcji, stosując się do postanowień Rozdziału IX A Regulaminu Wewnętrznego KPW, kontrolę zaś nad gospodarką finansową sekcji sprawuje Zarząd Ogniska.

Wobec powyższego kierownictwo sekcji może rozchodować własne fundusze według swego uznania, jednak w wydatkach powinno przestrzegać z góry nakreślonego programu.

Należy tu wspomnieć parę słów o organizowaniu wystąpień sekcji na zewnątrz. Otóż sekcji nie przysługuje prawo samodzielnego występowania na zewnątrz i bezpośredniego zwracania się do jakichkolwiek władz, osób lub instytucji. Kierownik lub kierownictwo sekcji może występować na zewnątrz jedynie z upoważnienia Zarządu jednostki organizacyjnej przy której sekcja istnieje a korespondencję może prowadzić tylko za pośrednictwem tego Za-

rzędu, zachowując jednak postanowienia Regulaminu Wewnętrznego K.P.W. Rozdział II. pkt. 14.

Bardzo ważne znaczenie ma właściwy i umiejętny dobór członków w sekcji. Jakkolwiek pożądane było by, aby członków w sekcji było jak najwięcej, tym niemniej należy przy kwalifikowaniu stosować pewną selekcję i grupować członków sekcji w oddzielne grupy, posiadające chociaż w przybliżeniu ten sam poziom wiedzy; wówczas praca szkolenia jest łatwiejsza i wyniki lepsze.

Na członków sekcji radiotechnicznej mogą być przyjmowani zarówno członkowie zwyczajni KPW, jak również — ze względu na konieczność zasilenia kadr rezerwowych w młode siły, członkowie nadzwyczajni KPW, t.j. członkowie rodzin Kapewiaków. Wskazane było by jednak ograniczenie wieku np. od lat 12-tu.

Na zakończenie podajemy, jakie praca i obowiązki ma każdy członek sekcji radiotechnicznej.

Wszystkim członkom sekcji przysługuje prawo uczestniczenia we wszelkiego rodzaju zebraniach, odczytach, ćwiczeniach i pracach sekcji, oraz korzystania z urządzeń, narzędzi i biblioteki sekcji. Mogą oni zapisywać się na organizowane kursy szkolące radiooperatorów, otrzymywać po zdaniu egzami-

nu indywidualne świadectwa uzdolnienia, brać udział w imprezach, zabawach i. t. p.

Członkowie sekcji obowiązani są ściśle przestrzegać wszelkich postanowień, instrukcji i regulaminów i stosować się do wszystkich przepisów wykonawczych sekcji, zatwierdzonych przez Zarząd Okręgowy. W szczególności członkowie sekcji są obowiązani:

- a) uczęszczać regularnie na wykłady, ćwiczenia itp.;
- b) zachowywać tajemnicę służbową, zastrzeżoną przez kierownictwo sekcji, nawet po wystąpieniu z sekcji;
- c) popierać w miarę możliwości działalność sekcji i dbać o jej pomyślny rozwój;
- d) w razie przeprowadzania akcji w czasie katastrof żywiołowych, stawiać się bezwarunkowo z własnym aparatem do dyspozycji kierownictwa sekcji.

Dla członków nie przestrzegających regulaminów, przepisów itp., przewidziane są ogólne rygory organizacyjne, a w wypadku działania na szkodę sekcji lub zdrady tajemnicy służbowej, członkowie ci zostaną wydalenii z sekcji i mogą być za powyższe przewinienia pociągani do odpowiedzialności służbowej, a nawet karnej.

Inż. T. Kuliszewski.

D Z I A Ł

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Systematyczność i ciągłość zaprawy sportowej podstawą wyników

W niedługim stosunkowo czasie zmieniły się całkowicie zasady, a co za tym idzie i formy zaprawy sportowej. Wyniki sportowe są dziś tak wyśrubowane, poziom zawodów międzynarodowych i krajowych tak wysoki, że pobicie lub nawet zbliżenie się tylko do wyników rekordowych wymaga nadzwyczaj skrupulatnej i umiejętnej pracy przygotowawczej. Czy mogą dziś wystarczyć same zdolności (choćby były one nawet wybitne) do przekroczenia granicy 17 m. w pchnięciu kulą, czy 50 m. w rzucie dyskiem, do przebiegnięcia 400 m. w 47 sek. czy 5 km. w 15 minut, przetrzymania morderczego tempa kilkuminutowej walki bokserskiej, przepłynięcia 1.500 m. poniżej 20 minut, czy też gry w piłkę nożną przez półtorej godziny? Wszyscy stwierdzimy bez wahania, że zdolności muszą być jeszcze poparte kilkuletnią zaprawą. Chociaż jednak i dawniej trenowano, wyniki były o wiele gorsze — mówi się, że trening nie był wówczas tak racjonalny, jak dziś. Dwie są cechy, które tworzą fundamenty nowoczesnej zaprawy: **systematyczność i ciągłość**.

Jeżelibyśmy obie te zasady chcieli określić w miarze czasu, to systematyczność liczy się latami, ciągłość zaś

porami roku, lub mówiąc językiem sportowym sezonami. Ćwiczyć systematycznie, t. zn. nie opuścić żadnego roku, gdyż mści się to zaraz na wynikach i jest trudne do odrobienia. Im wyższy wiek, tym trudności są większe. Przykłady kariery wielkich mistrzów są niezbitym tego dowodem.

Tenisista Tilden, mając dobrze już przekroczoną 40-kę, jest nadal w świetnej formie i jest dziś w stanie, o ile jest w danym dniu w formie, pobić w singlu najlepszych graczy zawodowych i amatorskich. Prowadzi on jednak systematyczny trening. Nurmi, podchodzący już pod 40-kę, mógł sobie pozwolić w latach ostatnich bić elitę długodystansowców fińskich, a więc najlepszych biegaczy świata — choć bieg długodystansowy stawia płucom i sercu największe wymagania. Nikt jednak nie mógłby się wykazać taką systematycznością treningu, co Nurmi. Borotra w tenisie, Babe Ruth w base ballu, Thil w boksie, Cyganiewicz w zapasach — są to wśród wielu innych dobre przykłady na to, jak długo można zachować najwyższą formę, systematycznie trenując.

Ale przejdźmy do przykładów ujemnych. Dempsey, wielki mistrz pięści,

ongiś bożyszczce Ameryki, znalazłszy się w przykrym położeniu finansowym po nieudanych operacjach, postanowił kilka lat temu, po kilkuletniej przerwie treningowej, powrócić na ring. Już jednak po pierwszych występach zaniechał tego zamierzenia, gdyż powrót do formy z dawnych lat okazał się niemożliwy — nie tyle wiek zrobił tu swoje, ile brak systematycznego treningu. Carpentier, stwierdziwszy ogromny spadek klasy bokserów wagi ciężkiej we Francji, postanowił wrócić na ring i pokazać swe lwie pazury. Niestety i on doznał zawodu; przekonał się, że odrobienie braków wynikłych z kilkuletniej przerwy w zaprawie jest rzeczą przechodzącą nawet jego talent i zdolności.

Na podstawie więc obserwacji i wielu dowodów możemy stwierdzić, że całkowita przerwa w treningu, trwająca rok lub dłużej, powoduje, że w wieku lat ponad 30-ci osiągnięcie dawnej formy jest prawie niemożliwe.

Przytoczyliśmy przykłady, a teraz zastanowimy się nad przyczynami fizjologicznymi tego zjawiska.

Przez trening sportowy rozumiemy przygotowanie się ogólne do osiągnięcia wyników maksymalnych. Aby wyniki takie osiągnąć, trzeba:

1) przez odpowiednie ćwiczenie wytworzyć jak największą energię właściwych grup mięśniowych;

2) ograniczyć w jak największej mierze przyczyny, powodujące zmęczenie.

W pracujących mięśniach odbywają się procesy chemiczne (t. zn. spalanie organiczne), których produktami są bezwodnik kwasu węglowego i cały szereg chemicznych składników, nazywanych ogólnie produktami znużenia, a z których najważniejszy jest kwas mleczny. Im praca mięśni jest intensywniejsza, tym większe organizm wytwarza ilości bezwodnika kwasu węglowego i produktów znużenia. Organizm nasz pozbywa się tych trucizn. Bezwodnik kwasu węglowego zostaje wydzielony z krwi przy pomocy płuc przez proces oddychania. Dłuższa jest droga wydzielania produktów, gromadzonych podczas pracy we krwi; produkty te organizm usuwa przez skórę, nerki i narządy trawienia. Te właśnie

produkty znużenia, krążące wraz z krwią po organizmie, wywołują jego zniszczenie i wyczerpanie. One to również wpływają na sprawność systemu nerwowego, ważnego motoru w pracy mięśniowej i najbardziej przyczyniają się do obniżenia wyników.

Jakaż więc istnieje tu różnica między organizmem trenowanym a nie trenowanym? Różnica jest podwójna. Dobrze trenowany organizm jest sam w sobie sprawniejszy, t. zn. produkuje mniej produktów znużenia. Intensywny trening powoduje przede wszystkim odtłuszczenie i odwodnienie organizmu — stąd znaczny ubytek wagi, mogący wynosić wiele kg. Tłuszcz i woda — to źródła utrudniania pracy płuc i serca, obniżonej zdolności nerwowej, a wzmożonego powstawania produktów znużenia. Drugi objaw, pozostający z tym w związku — to wzmożona na skutek treningu sprawność płuc, serca i mięśni. A więc serce wypycha sprawniej odpowiednie ilości krwi do mięśni, płuca pobierają łatwiej potrzebną ilość tlenu, a wydzielają całkowicie nagromadzony we krwi bezwodnik kwasu węglowego, mięśnie zaś, odtłuszczone i odwodnione, pracują sprawnie, wytwarzając mało produktów znużenia (których więc organizm pozbywa się łatwiej) i męczą się wolniej.

Ta równowaga między pracą płuc i serca, a pracą mięśni z drugiej strony, jest podstawą wyników sportowych. Im jest ona doskonalsza — tym wynik lepszy. Sprawność tę daje racjonalna, systematyczna zaprawa.

Również sam mięsień zyskuje bardzo przez trening. Jego obwód staje się większy, poszczególne włókna mięśniowe grubsze i twardsze, a prawdopodobnie — choć nie jest to stwierdzone — tworzą się nowe włókna mięśniowe (Schmidt — Unser Körper).

Na podstawie tego pobieżnego wyciągu można stwierdzić, że aby organizm był sportowo sprawny, powinien być stale ćwiczony; im dłuższa przerwa w zaprawie, tym ujemne jej skutki będą coraz większe i coraz dłużej go wymagać będą czasu naprawy. Gdy przerwy liczą się na lata, nieraz trudno będzie już dać sobie radę z ujemnym ich wpływem na sprawność or-

ganizmu, zwłaszcza, gdy ma to miejsce w wieku późniejszym.

To, co powiedzieliśmy wyżej, odnosi się do każdego wieku. Dlatego też wyjaśnić jeszcze trzeba, jakie to dodatkowe, a ujemne przesłanki natury organicznej dołączają się w wieku późniejszym. Otóż przede wszystkim wiązania stawowe stają się w tym wieku coraz mniej elastyczne i wskutek tego stawy są coraz mniej wydajne, o ile idzie o ruchy gibkościowe. Odbija się to przede wszystkim na szybkości, która jest podstawą wszystkich ćwiczeń. Dłuższa więc przerwa w ćwiczeniach w wieku późnym jest najtrudniejsza do odrobienia właśnie jeśli chodzi o elastyczność stawów. Elastyczność stawów — to podstawa szybkości. Stąd zrozumiałe będą dla nas przytoczone niepowodzenia bokserów (Dempsey, Carpentier), dla których znowu podstawą wyników jest szybkość.

Przechodząc do innych przesłanek, musimy stwierdzić, że w wieku późniejszym u sportowców, którzy dłuższy czas zupełnie nie ćwiczą, skłonność do zatłuszczania organizmu jest silnie wzmożona. Można by tu na podstawie własnych obserwacji przytoczyć liczne nazwiska naszych znanych sportowców, a nawet byłych wybitnych instruktorów w. f. Zwały tłuszczu pod skórą, a zwłaszcza w okolicy brzucha nie są już w tym wieku łatwe do usunięcia nawet przy usilnym treningu, natomiast tych defektów nie za-

uważy się u stale ćwiczących (Borotra, Tilden, Timmer, Papee i t. d.), którym bez przerwy podtrzymywana sprawność i elastyczność organizmu zezwala osiągnąć wybitne rezultaty. Te braki da się nawet do późnego wieku albo całkowicie usunąć (zatłuszczanie organizmu), albo mocno ograniczyć (elastyczność stawów) właśnie przez systematyczny trening. Jest jeszcze trzecia przesłanka, a tą jest sprawność aparatu krwionośnego. Sprawność ta maleje z wiekiem wskutek zmniejszenia się elastyczności ścian naczyń krwionośnych, za czym idzie, że w czasie pracy szybciej daje się odczuć brak oddechu i osłabienie serca. Różnice indywidualne są tu jednak bardzo duże. Niewątpliwie trening systematyczny bez długich przerw wpływa dobrze na podtrzymanie sprawności tych organów w wieku późniejszym, dłuższa zaś przerwa działa ujemnie. Wreszcie zdolność rozwojowa mięśni jest w wieku późniejszym prawie równa zero. Mięsień ćwiczony stale, utrzymuje długo swą sprawność. Dobrym przykładem są tu atleci, którzy nawet w bardzo późnym wieku (55 — 60 lat) wykazują wyjątkową sprawność i formę mięśni. W tych jednak wypadkach mięsień dłuższy czas nie ćwiczony marnieje i zanika, podczas gdy w wieku wczesnym szybko się regeneruje i narasta.

Tak po krótko przedstawia się problem systematyczności zaprawy sportowej ze szczególnym uwzględnieniem wieku późniejszego.

Ćwiczenia biegowe w hali oraz biegi na przełaj i leśne jako przygotowanie do sezonu

Powszechnie dziś uważa się za ustalone, że biegi na przełaj i biegi leśne są jednym z podstawowych składników zaprawy nie tylko lekko - atletycznej, ale zaprawy w ogóle do wszystkich sportów. Biegi na przełaj lub leśne uprawiają dziś zarówno lekko - atleci, jak i bokserzy, pływacy, piłkarze, tenisiści. Oczywiście różnice

będą leżały w wyborze długości trasy, szybkości biegu, czy też częstości treningu. Dlatego też do każdego działu ćwiczeń trzeba ułożyć odpowiednie ta-
bele treningowe.

Trening zimowy oraz wczesny trening wiosenny służy do podtrzymania kondycji fizycznej sportowca i utrzymania sprawności ogólnej organizmu.

Ćwiczenia biegu w zimie i wczesną wiosną rozkłada się na dwa działy:

- a) bieg (poprawny technicznie) w hali,
- b) bieg na przełaj lub leśny.

Bieg w hali ma na celu urabianie techniki miękkości, płynności i poprawności biegu, a więc tego, co ogólnie nazywamy stylem biegu. Trzeba jednak nadmienić, że nasze małe przeważnie hale nie zupełnie nadają się do tego, gdyż nie pozwalają na rozwinięcie pełnego, elastycznego, przez dłuższy czas rytmicznie powtarzanego kroku. Ciągła zmiana tempa i długości kroku jeżeli nie szkodzi, to w każdym razie nie bardzo pomaga do wyrobienia stylu, tym więcej, że praca tułowia w tych warunkach nie jest pełna. Wobec tego zaprawa w takich małych halach powinna się ograniczyć do pojedynczych ćwiczeń przygotowawczych, które mają na celu wyrobienie stylu. Celem ich jest usunięcie braków stylowych, a więc sztywności i twardości, a także wadliwych przyruchów.

Do tej grupy będą należeć następujące ćwiczenia:

- 1) Chód szybki ze zgiętymi w łokciach ramionami, przy obszernym ruchu w stawach barkowych. Tempo marszu wolne powinno się stale wzmacniać.
- 2) Chód i wolny elastyczny bieg z naprzemianstronnym unoszeniem kolana ku piersiom, przy naprzemianstronnej współpracy ramion. Tempo należy stale potęgować.
- 3) Krótkie zrywy na stopach, przy czym należy zwrócić uwagę na elastyczną pracę stawów.
- 4) Krótkie (3—4 kroki) zrywy w czasie biegu powolnego.
- 5) Krótkie zrywy (4—6 kroków) z postawy wspólnej na gwizd.
- 6) Ćwiczenia startu (tylko sami wybieg).

W czasie tych ćwiczeń należy stale zwracać uwagę na poprawną pracę ramion i nóg, ponieważ w czasie biegów leśnych i na przełaj trudniej jest dbać o dokładność i zachować nad sobą stałą kontrolę.

W czasie tej pracy przygotowaw-

czej przed sezonem powinny być usunięte wszystkie poważniejsze błędy stylowe tak, aby pracę na bieżni w czasie sezonu można było od razu skierować na poprawę wyników.

Ćwiczenia biegowe w hali i biegi na przełaj jak i leśne są bardzo pożyteczne dla wszystkich uprawiających czynnie sporty, czy to dla miotaczy, czy skoczków, czy biegaczy, czy wreszcie uprawiających różne gry, gdyż szybki, poprawny, elastyczny bieg jest podstawowym czynnikiem sprawności w tych działach sportu.

Jak już nadmieniliśmy, bieg leśny i na przełaj musi być dostosowany do poszczególnych dyscyplin sportowych. Skoczkowie, sprinterzy i miotacze zwrócić więcej uwagi na szybkość, gdy natomiast średnio i długodystansowcy i gracze gier sportowych zajmą się wyrobieniem wytrzymałości.

Jeżeli idzie o częstość zaprawy, to należy zauważyć, że powinno się ćwiczyć dość dużo, 2 razy w tygodniu to minimum. Zawodnicy, którzy potrzebują wytrzymałości, zwłaszcza zaś długodystansowcy mogą, a nawet powinni ćwiczyć 4—5 razy w tygodniu.

Biegi należy trenować na przemian z marszami.

Poniżej podajemy tabelę, która daje ogółem wytyczne zastosowania tych biegów dla poszczególnych grup. Grupy te nie obejmują oczywiście wszystkich działów sportu, ale mają charakter grupy orientacyjnej. Porównując je, nie będzie trudno każdy inny dział sportu włączyć do poszczególnych grup.

Grupy: Młodzież do lat 16. **Ćwiczenia szybkości:** 800—1000 m, w tym 200 m krótkich zrywów. **Ćwiczenia wytrzymałości:** 1000—2000 m. biegu w wolnym tempie, albo 2—3 km marszu.

Grupy: Sprinterzy, skoczkowie, miotacze, gry, gimnastyka i podobne. **Ćwiczenia szybkości:** 1000 m z krótkimi zrywami. **Ćwiczenia wytrzymałości:** 1500—2500 m wolnego biegu, albo 2—4 km szybkiego marszu.

Grupy: Biegacze na średnie dystanse, łyżwiarze, bokserzy, kolarze, cykliści i podobni. **Ćwiczenia szybkości:** 1500—2500 m z krótkimi zrywami (ogólnie około 400 m). **Ćwiczenia wy-**

trzymałości: 3—5 km wolnego biegu, lub marsz szybki 3—5 km.

Grupy: Biegacze na długie dystanse, narciarze długodystansowcy i podobni.

Ćwiczenia szybkości: 3500—7000 m ze wzmacnianiem tempa co każdy km. (Ogólnie około 600 m). **Ćwiczenia wytrzymałości:** 10—15 km wolnego biegu, albo marsz 6—12 km.

Oczywiście każdy ćwiczący winien tu indywidualnie dostosować tempo biegu, a zwłaszcza zrywy i wzmacnianie tempa do swych sił i możliwości. Zasada naczelną, która powinna kierować każdym, jest: **ćwiczyć tak, aby nigdy nie poczuć przemęczenia, a już w każdym razie wysiłku.**

Jak widać z powyższej tabeli, są dwa rodzaje biegów lepszych i na przełaj: szybkościowy i wytrzymałościowy. Te dwa działy muszą się na przemian uzupełniać, z przewagą jednej lub drugiej grupy, zależnie od uprawianego sportu.

Każde wzmoczenie tempa winno się odbywać stopniowo, ale nigdy nie powinno przejść w prawdziwy sprint nawet przy zrywach. Po każdym wzmocnionym tempie biegu powinien nastąpić powolny marsz, albo zupełnie wolny bieg dla uspokojenia, aby znowu poczuć chęć wzmocnienia tempa. Pamiętać należy przy tym, że wszelki ostry bieg w zimną porę może zaszkodzić mięśniom. Marsz powinien być wykonany energicznie, przy czym w kwietniu, a więc tuż przed sezonem dystans marszu należy skracać, a wzmagać tempo. Praca ramion powinna być płynna, ale szybka i energiczna.

Nie błahą rzeczą jest wybór terenu. Teren nie powinien być trudny, to jest bardzo pagórkowaty, ani zbyt pofałdowany. Szkodliwy zwłaszcza dla mięśni jest bieg po wybrukowanych drogach. Biegi leśne i z przeszkodami, gdzie w grę wchodzi również praca ramion i tułowia, są bardzo korzystne, gdyż wzmacniają i wyrabiają tułów, nie powinny być jednak stosowane za często, gdyż ze względu na swą intensywniejszą formę, mogą wywołać zmęczenie.

Kwestia ubioru jest ważną, ale zarazem prostą do rozwiązania. Ubrać

się należy zawsze ciepło, aby mięśnie nie marzły i nie sztywniały. Pantofle powinny być elastyczne o silnej gumowej podeszwie, gdyż przez to unika się naderwania mięśni i ścięgien, a użyjskuje łatwiej elastyczność kroku.

Jeżeli idzie o wybór terenu, nadmienić tu jeszcze wypada, że powinien on być możliwie urozmaicony, różnorodny, trasa powinna prowadzić wśród pól, zarośli, lasów, tak, aby ciągle widoki się zmieniały. Pod tym względem najmiłszy dla ćwiczącego jest bieg leśny. Dobry nastrój w czasie biegu i marszu jest bardzo ważny. Gdy trasa jest urozmaicona biegnie się naprawdę żywiej i szybciej, bardziej ochotczo i nie odczuwa się zmęczenia. Urozmaicona trasa biegu i piękna przyroda to tło, na którym ćwiczy się znacznie lepiej.

Biegi na przełaj i leśne jak również marsze winny też być uprawiane przez członków KPW nie tylko ze względu na ich praktyczną wartość, ale również dlatego, że program ćwiczeń KPW jest w dużej mierze oparty na grach i ćwiczeniach biegnych, które w czasie zaprawy przed sezonem wymagają przygotowania biegowego. Wybranie odpowiedniej trasy wzdłuż torów kolejowych, które często biegną w terenie urozmaiconym, nie nastręczy żadnych prawie trudności. Uprawiamy więc ochotczo i chętnie biegi leśne i na przełaj, pamiętając, że biegi te, mając wartość ćwiczebną, wyrabiają organizm i przygotowują go do sezonu sportowego, dają zarazem dużo radości życia. Kto raz zacznie uprawiać racjonalnie te ćwiczenia, nie potrafi się już od nich oderwać.

Dla nas dziwne wydają się cyfry tysiąca i więcej zawodników, biorących udział w takich biegach na zachodzie Europy. Te właśnie cyfry ilustrują zrozumienie wartości biegów. Jest rzeczą jasną, że tam gdzie tysiąc staje zawodników, tylko kilku zdobędzie nagrody. Po co więc stają tysiące? Kilku najlepszych biegnie o nagrodę, reszta zaś rozkoszuje się czystym powietrzem i ruchem w idealnych warunkach, a przy tym zdaje egzamin ze swego fizycznego przygotowania.

Biegi tego rodzaju nadają się też doskonale do treningów zbiorowych.

Szczególnie licznie uprawiane są one w Anglii, Francji, Ameryce, Niemczech

i Szwecji. Sławny jest też bieg na przełaj 6-ciu narodów, rozgrywany co roku w konkurencji drużynowej (Anglia, Francja, Holandia, Belgia, Szkocja i Walia).

Jak grać w koszykówkę

Podawanie.

Jednym z najważniejszych warunków dobrej gry jest oswojenie się graczy z piłką, t. j. opanowanie podawania i chwytania. Na treningach należy baczna uwagę zwracać na celność w podawaniu piłki.

Celność zatem jest najważniejszym punktem zaprawy, szybkość zaś i wytrzymałość w miarę wyćwiczenia przyjdą same.

Zgranie drużyny zależy od dobrego podawania piłki.

Ponad wszystko należy zwracać uwagę na bieg piłki, którą śledzić trzeba aż do chwili, gdy zostanie się w ręce obserwującego lub współgracza.

Oczekując na podanie piłki, należy wybiec jak gdyby na jej spotkanie. Zasadniczo nie należy podawać piłki graczowi, który oddala się od niej. Przy podawaniu piłki graczowi, który jest w biegu, należy rzut wykonać w taki sposób, aby gracz nie zmieniając tempa biegu mógł ją dostać w ręce.

Piłka powinna być podana na wysokość środka linii pomiędzy pasem a barkami. Z tej bowiem pozycji jest najłatwiej wykonać strzał do kosza, lub podać piłkę współgraczowi. Podawanie piłek za nisko lub za wysoko utrudnia grę.

Strzelanie.

Strzelać należy wysoko, w ten sposób, aby piłka mogła wpaść bezpośrednio lub po odbiciu się od deski do kosza.

O ile to tylko możliwe należy używać w grze obu rąk.

Strzelać trzeba z miejsca jak najbliższego desce. Strzały takie choć mniej efektowne, są najpewniejsze.

Należy nauczyć się celnego strzelania w szybkim biegu. Po strzale należy podbiec do tablicy, aby w razie,

gdy strzał chybił, schwycić piłkę i strzał ponowić.

Nigdy nie trzeba strzelać do kosza, nie będąc pewny dobrego wyniku; lepiej podać ją w tym wypadku nawet do tyłu do współgracza. Pamiętać trzeba, że dopóty drużyna ma w grze przewagę, dopóki piłka jest w jej posiadaniu.

Kozłowanie.

Najlepszą metodą zbliżenia piłki do kosza przeciwnika jest podawanie jej na krótkich odległościach. Jednakże na wszelki wypadek wszyscy gracze muszą umieć kozłować piłkę.

Kozłowanie polega na uderzaniu piłki wysuniętą ręką, przy czym szybkość ruchu jest uzależniona od sytuacji.

Piłkę należy odbijać nie za wysoko, lecz na wysokość kolana, nakrywając ją dłonią z rozstawionymi palcami.

Ustawiczny trening jest nieodzownym warunkiem dobrego i pewnego kozłowania.

Obrót (Piwot).

Jest to jeden z najważniejszych i podstawowych elementów dobrej technicznie gry. Dzięki obrotowi mijamy przeciwnika, zmieniamy kierunek, wreszcie umożliwiamy sobie pewne podanie piłki za pomocą blokowania przeciwnika.

Wynikiem dobrego obrotu będzie to, że nasze ciało znajdzie się pomiędzy przeciwnikiem a piłką.

W czasie treningu przeciwnika może zastąpić zwyczajne krzesło, przed którym można ćwiczyć obroty.

Obroty można robić na nodze wykroczonej i zakroczonej, baczając aby nogi obrotowej nie odrywać od ziemi.

Po obrocie jesteśmy zwrócenii do przeciwnika plecami i podajemy piłkę do współgracza lub strzelamy do kosza.

Kilka podstawowych wskazań dla graczy.

1) Graj o piłkę, a nie przeciwko graczowi, który jej nie ma.

2) Nie odwracaj się plecami do piłki.

3) Naucz się celnie strzelać. Trudniej jest bowiem kryć pięciu strzelców w drużynie, niż dwóch lub trzech.

4) Nie rób błędów, gdyż to daje przeciwnikowi możliwość zdobycia jednego lub dwóch punktów. Pamiętaj, że wiele meczów zostało wygranych przewagą tylko jednego punktu. Jeśli chcesz faulować i dać możliwość zdobycia przeciwnikowi punktów, to zmień barwy klubowe i graj dla przeciwników.

5) Naucz się podawać i chwytać piłkę czysto. Nie przeszkadzaj w skutecznej ofensywie przez niezręczne chwytywanie piłki.

6) Gdy jest twój aut, to zaczynaj grać szybko. Nie dawaj przeciwnikowi możliwości dobrego ustawienia się. Pamiętaj, że masz czterech graczy do pomocy dla wygrania.

7) Pamiętaj, że dobre współgranie daje najwięcej kosztów. Pięciu przeciętnych graczy, którzy grają zespołowo, jak dobrze funkcjonująca maszyna, może wygrać z pięciu wybitnymi graczami, którzy grają solowo.

8) Podawaj graczowi, stojącemu najbliżej kosza.

Jak grać w ataku.

Co masz czynić, aby twoja gra była dobra?

1) Pamiętaj, że atak ma za zadanie także i działalność obronna.

2) Musisz umieć dobiec do kosza przy każdej możliwej sposobności.

3) Odkryj się dla swojej drużyny, gdy ona prowadzi piłkę do kosza przeciwnika.

4) Kryj natychmiast swój teren, gdy stracisz piłkę i zmień taktykę z ofensywnej w defensywną.

5) Po podaniu idź na przód i bądź gotów do natychmiastowego odbioru piłki z powrotem.

6) Bądź przygotowany na to, że twój partner, będąc pod koszem przeciwnika, nie odda strzału, lecz poda ci

piłkę do tyłu (zdarza się to w czasie tłoku pod koszem).

7) Gdy twoja drużyna otrzymała piłkę, natychmiast bądź w ruchu do kosza. Podawaj szybko i celnie, krzyżując pozycje (przebiegając w kierunku podania piłki i bliżej kosza).

8) Uważaj stale na przejścia, przez które możesz przedostać się bliżej kosza. Reaguj natychmiast.

9) Gdy będąc w ataku przedostałeś się przez linię obrony przeciwnika i masz dobrą pozycję do strzału, to daj znać o tym swoim współgraczom przez zawołanie.

10) Staraj się oderwać od swego przeciwnika, abyś był wolny do odebrania piłki.

11) Jeśli przy rozpoczęciu gry twój środkowy dostał piłkę, to winna ona znaleźć się w twoich rękach.

12) Staraj się podpatrzeć sposób ustawiania się i metodę gry twego przeciwnika, abyś mógł znaleźć odpowiednie sposoby przeciwdziałania.

Czego w ataku czynić nie należy?

1) Nie strzelaj do kosza, gdy jesteś od niego daleko. Lepiej podaj piłkę współgraczowi i zaczekaj na lepsze ustawienie się.

2) Nie strzelaj do kosza z odległości dalszej, niż odległość linii karnej.

3) Nawet jeśli nie jesteś obstawiony, nie trzymaj piłki długo, lecz podaj ją odrazu graczowi, który jest lepiej ustawiony.

4) Nigdy nie zapomnij sygnału, gdyż w przeciwnym razie atak może się nie udać.

Wskazówki dla grającego na środku ataku.

1) Usprawnij mięśnie nóg przez stały trening.

2) Trenuj szybkie podskoki z podłogi.

3) Trenuj się w tym, abyś mógł po lądowaniu na podłogę startować w dowolnym kierunku.

4) Musisz mieć więcej wytrzymałości, niż reszta drużyny, bo ty bierzesz udział w każdej akcji.

5) W czasie skoku nie zmniejszaj wysiłku, bo twoja drużyna może na tym stracić.

6) Pamiętaj, że nie najwyższy otrzy-

nuje piłkę, lecz ten, kto dobrze skoordynuje swój skok z lotem piłki.

7) Naucz się skakać w ten sposób, ażeby twoja wyprostowana ręka doszła do piłki w tym momencie, gdy ona dotrze do najwyższego punktu. Wtedy będziesz miał możność odbicia piłki w dowolnym kierunku.

8) Reguluj kierunek odbicia przez odpowiedni skręt dłoni i palców.

9) Po odbiciu przejdź natychmiast do ataku.

10) Gdy twój przeciwnik prześladowuje ciebie, to pracuj tak, aby jemu było ciężej i nie tak pewnie.

Pamiętaj też, że:

1) Jesteś kluczem w akcji drużyny. Nie płacz sygnału.

2) Przez przygotowanie się do skoku lub trzymanie odbijającego ramienia, nie zdradzaj kierunku, w którym odbijesz piłkę.

3) Nie ociągaj się w wykonaniu skoku.

4) Po skoku nie zostawaj w kole. Gdy piłka jest w rękach twojej drużyny, idź natychmiast do ataku, zanim przeciwny środek dobiegnie do obrony.

5) Nie zmieniaj akcji po zasygnalizowaniu innej.

Jak grać w obronie.

1) Graj natarczywie, aby skłonić przeciwnika do dalekich i szybkich strzałów.

2) Gdy znajdziesz się pod koszem sam przeciwko dwum, lub trzem przeciwnikom, nie poddawaj się, lecz broń się zawzięcie, gdyż twoi współgracze idą ci z pomocą.

3) Graj o piłkę, a nie przeciwko przeciwnikowi. Nie rób przewinień osobistych.

4) Staraj się być zawsze między koszem, a twoim przeciwnikiem.

5) Uważaj na przeciwnych obrońców, aby nie dostali się pod kosz, gdy ich środkowy otrzymał przy odbiciu piłkę.

6) Staraj się atakującego przeciwnika zepchnąć do linii bocznej boiska. Nie

pozwól mu przedostać się do środka boiska.

7) Gdy kryjesz przeciwnika w chwili, gdy on oddał piłkę, to trzymaj się go, aby uniemożliwić mu powrotne otrzymanie piłki.

8) Łap piłki, które odbijają się od tablicy — nie odbijaj ich.

9) Gdy dostaniesz piłkę, podaj ją zaraz dalej. Nie stój w miejscu.

10) Przeciwnika z piłką trzymaj z boku boiska, tak, aby on idąc do kosza, musiał sam skierować się na ciebie.

11) Trzymaj ręce wyrzucone w bok i przeszkadzaj nimi strzelającemu przez ruchy w górę i w dół.

12) Nie pozwól, aby przeciwnik dostał się za ciebie.

13) Zawsze kryj przeciwnika najbliższego kosza. Uważaj, aby przeciwnik nie przedostał się na wolny teren, gdzie mógłby otrzymać podanie piłki i strzelać.

Czego nie wolno czynić:

1) Nie kozłuj przy swoim koszu. Podaj piłkę poza zagrożony teren.

2) Nie zadawaj się tylko umiejętnością obrony. Trenuj strzały do kosza. Dobrze strzelający obrońcy są rzadkością.

3) Nie idź do ataku, o ile kolega nie zastąpił cię na twoim miejscu.

4) Nie myśl, że grasz w obronie, o ile twój przeciwnik dostanie się między ciebie i kosz.

5) Nie kryj swego przeciwnika, o ile on wykonał strzał do kosza. Odskoocz od niego i jeśli piłka nie trafiła do kosza, zabierz ją.

6) Nie napadaj na przeciwnika bezmyślnie. Zbliżaj się z szeroko rozstawionymi nogami, abyś mógł momentalnie reagować na jego taktykę.

7) Nie podawaj (jeśli jesteś pod swoim koszem) piłki wszecz podłogi. Piłkę trzeba podawać zawsze w kierunku kosza przeciwnika.

8) Nie skacz w górę w kierunku gracza z piłką, gdyż to pozwoli przeciwnikowi na łatwe wyminięcie ciebie i zbliżenie się do kosza.

Uwagi dotyczące treningu.

1) Bądź lojalny dla instruktora i współgraczy.

2) Poddaj się dyscyplinie i uważaj pilnie na wskazówki instruktora.

3) W sezonie zaprawy i zawodów jedz rzeczy pożywne.

4) Odrzuć wszystkie nałogi, jak palenie i picie alkoholu.

5) Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu. Zaczekaj przynajmniej 2—3 godziny.

6) Nie zatrzymuj się długo pod prysznicem.

W dzień przed spotkaniem nie kąp się w ogóle i najlepiej spędź go, nic nie robiąc.

Z.