



# KOŁO SPORTOWE



405531  
II

4008 6/691



Rok II Nr1

STYCZEŃ - 1953

# KOŁO SPORTOWE

## Poradnik dla Kół i Zespołów Sportowych

SPIS RZECZY:	Str
1. Artykuł wstępny	1
2. Jakie zadania stawia przed kołem nowy regulamin SPO	2
3. Ludowe Zespoły Sportowe przygotowują się do powiatowych konferencji sprawozdawczo wyborczych	4
4. Plan pracy koła sportowego na I kwartał 1953 r.	5
5. Roczny plan pracy sekcji ogólnego przygotowania	8
6. Jak ówoczy sekcja ogólnego przygotowania	11
7. 15. I — 15. II. Zimowe biegi patrolowe	14
8. Jak przygotować się do startu	16
9. Przygotowujemy się do mistrzostw narciarskich LZS	18
10. Technika jazdy na nartach	20
11. Sekcja łyżwiarska przy pracy	23
12. Zaczynamy grać w hokeja na lodzie	26
13. Kij hokejowy	28
14. Doskonalimy poziom gry w siatkówkę	29
15. Mostek	32
16. Przykład pracy najlepszego koła sportowego Związków Zawodowych	34
17. Szymon Sobala	36
18. LZS Zbroslawice	37
19. Lekarz sportowy odpowiada	39
20. Z życia kół i Ludowych Zespołów Sportowych	40
21. Co czytać	42

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Redaguje Komitet Redakcyjny

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Marszałkowska 72.

Kolportaż: P.P.K. „Ruch”

Prenumerata: roczna 24 zł, półroczna 12 zł

Papier ast. V kl. A1. 60 g. Obj. 40 str. Nakład 9.771 egz. 3-B-28370

Druk RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 3320.



1002816170

409768 IV

2(1953)

40559

II

Rozpoczynamy rok 1953. Koła i zespoły sportowe stoją przed nowymi zadaniami. Doświadczenia roku ubiegłego powinny nam pomóc w wykonaniu ambitnych planów, w osiągnięciu lepszych, niż dotychczas, rezultatów. Trzeba w szybkim tempie odrobić zaległości, trzeba już od początku nowego roku stanąć w pełnej gotowości do wykonania oraz przekroczenia planów; trzeba wypracować nowe formy i metody pracy, by łatwiej i skuteczniej plany te realizować.

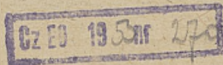
Miesięcznik „Koło Sportowe“ będzie Wam pomagał w tej pracy, będzie współdziałał z Wami — członkami kół sportowych przy zakładach pracy, członkami ludowych zespołów sportowych, szkolnych kół sportowych, z aktywistami, działaczami i instruktorami. Waszą inicjatywę i działalność będziemy zasilali fachowymi wskazaniami natury organizacyjnej, instrukcyjnej i wyszkoleniowej.

Z obserwacji dotychczasowej pracy kół i zespołów, z rozmów przeprowadzonych z przedstawicielami rad kół oraz z listów, które piszecie do naszej redakcji — wynika, że plany Wasze w roku 1953 uwzględniają w znaczniejszym niż dotąd stopniu podniesienie poziomu pracy wyszkoleniowej członków koła oraz zwiększenie aktywności sekcji sportowych. Ambicją wielu kół jest postawienie swoich sekcji na tak wysokim poziomie, aby mogły startować w walce nie tylko o mistrzostwo miasta czy powiatu, ale również województwa, swego zrzeszenia, a nawet o mistrzostwo Polski. Ambicja słuszna i zdrowa. Niech z masowego ruchu sportowego, z szeroko prowadzonej pracy powszechnego WF, opartej na bazie odznaki SPO, wyrastają mistrzowie Waszego zespołu i koła, zrzeszenia i Polski.

Uznając w pełni słuszność tego kierunku w Waszej pracy, „Koło Sportowe“, poczynając od pierwszego numeru w 1953 r., będzie w większym niż dotychczas stopniu podawało materiały potrzebne do takiego jej ujęcia.

Jesteśmy przekonani, że Wasze plany na 1953 r. uwieńczone zostaną sukcesem, że do rekordów objęcia czynnym uprawianiem WF jak największej ilości osób, do rekordów zdobywania odznaki SPO dojdą rekordy odznak klasyfikacyjnych III-ej, II-ej, I-ej oraz mistrzowskiej klasy.

W nowym roku 1953 Redakcja „Koła Sportowego“ życzy Wam jak najwyższych osiągnięć w Waszej działalności.



# Jakie zadania stawia przed kołem nowy regulamin SPO

Od pierwszego stycznia 1953 r. obowiązywać będzie nowy regulamin odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony”. Zmiany, jakie wprowadza nowy regulamin, usuwają w znacznej mierze trudność, jakie odczuwały koła i zespoły sportowe realizując odznakę według starego regulaminu. Nowe zasady zdobywania odznaki szerzej, niż dotychczas, uwzględniają warunki, w jakich koła i zespoły pracują, udostępniają zdobywanie jej większej ilości osób, czynią bardziej atrakcyjnym ubieganie się o nią podnosząc jednocześnie jej wartość.

Podstawowe zmiany w regulaminie SPO obejmują zmniejszenie ilości norm w poszczególnych kategoriach oraz zmniejszenie ilości kategorii wiekowych. Nowy regulamin skraca termin zdawania norm z dwóch lat — do jednego roku (termin dwuletni pozostaje nadal jedynie dla odznaki SPO II stopnia).

Zmniejszenie liczby norm i ograniczenie czasu zdawania do 1 roku ułatwia znacznie ułożenie całorocznego planu pracy koła w oparciu o przygotowanie i zdawanie norm SPO. Zmniejszenie liczby norm pozwala równocześnie gruntowniej przeprowadzić pracę w poszczególnych dyscyplinach i lepiej przygotować zdających do zawodów.

Do spopularyzowania odznaki SPO,

przyczyni się niewątpliwie wprowadzenie aż siedmiu różnych klas odznaki. Przyciągnie to do zdobywania odznaki zarówno młodzież jak i starszych, tak średnio zaawansowanych, jak i sportowców o wyższym stopniu wyszkolenia sportowego.

Nowy regulamin odciąża w znacznym stopniu koła sportowe od prowadzenia skomplikowanej ewidencji zdawanych norm. Według nowych zasad, dobrze prowadzona karta przebiegu zdawania norm, wypełniona na podstawie protokółów z zawodów, wystarcza do zatwierdzenia zdobytej odznaki — przez Komitet Kultury Fizycznej.

Nowy regulamin odznaki SPO *powinien stać się podstawą pracy koła, a w nim — podstawą pracy wszystkich sekcji*. O planie pracy sekcji ogólnego przygotowania i uwzględniania w nim programu SPO — piszemy w oddzielnym artykule. Sekcje sportowe w rocznych planach swej pracy wyszkoleniowej, muszą również uwzględniać przygotowanie swych członków do zdobywania odznak w zakresie reprezentowanej przez nie dyscypliny.

*Kto powinien kierować tą pracą i odpowiadać za wykonanie zadań planowych w zdobywaniu odznaki SPO?* Nowy regulamin wyraźnie to określa. Dla zorganizowania masowej pracy w związku ze zdawaniem norm SPO oraz kontrolowania poziomu przygotowa-

nia ubiegających się o odznakę — koła i zespoły sportowe powołują komisje SPO. Do ich obowiązków należy być:

1) czuwanie nad systematyczną pracą i nad poziomem przygotowania uczestników zdających normy;

2) zaliczanie norm na odpowiedni stopień odznaki;

3) prowadzenie sprawozdawczości — ewidencji osób zdających normy.

Do komisji SPO należy powołać aktywistów i działaczy sportowych, absolwentów kursów organizatorów SPO, instruktorów i nauczycieli WF, komendantów hufców PO „SP“, zawodników sklasyfikowanych. Komisje SPO powinny być zatwierdzone przez kierownictwo organizacji oraz Komitet Kultury Fizycznej.

*Jakie zadania ma do wypełnienia komisja SPO?*

1. Pierwszą czynnością powołanej przez koło komisji SPO powinno być *dokładne przeanalizowanie ułożonego już planu pracy koła i zespołu sportowego*. Trzeba w planie dokonać jeszcze ewentualnych poprawek i uzupełnień, tak by odznaka SPO była naprawdę podstawą całorocznego planu pracy. Trzeba poddać analizie kalendarz sportowy koła i dostosować go do potrzeb i wymagań wynikających z realizacji zadań planowych w zdobywaniu SPO. Należy skontrolować o ile plan pracy poszczególnych sekcji uwzględnia przygotowanie i zdawanie norm na SPO.

2. Należy *właściwie zorganizować pracę sekcji ogólnego przygotowania*

3 *Działalność poszczególnych sekcji sportowych w kole tak ustawić by plan ich pracy uwzględniał i zabezpieczał przygotowanie członków tych sekcji do zdawania norm SPO.*

4. Trzeba uporządkować *dotychczasową dokumentację i ewidencję odznak i oraz zaprowadzić nową*, według regulaminu obowiązującego od 1953 r. Do ewidencji tej trzeba wpisać aktualne wyniki tych, którzy rozpoczęli zdawanie odznaki w 1952 r, a którym jednoroczny okres od rozpoczęcia zdawania norm, pozwala na kontynuowanie prób w roku 1953. Należy dopilnować, aby ci, którym jednoroczny okres od chwili zdania pierwszej normy mija w niedługim czasie, zdali brakujące im normy w przepisowym terminie.

5. Należy ułożyć i konsekwentnie *realizować plan szkolenia odpowiedniej ilości organizatorów SPO, instruktorów WF i sędziów*, niezbędnych w każdym kole dla właściwego zabezpieczenia pracy szkoleniowej i organizacyjnej w wykonywaniu zadań planowych w zakresie SPO.

6. Należy *zabezpieczyć odpowiedni zestaw sprzętu sportowego i przygotować siłami członków koła niezbędne urządzenia*, by stworzyć warunki dla prawidłowego przebiegu przygotowania i zdawania norm odznaki. W wyniku ścisłego powiązania działalności komisji SPO z pracami rady koła przy pomocy i współdziałaniu aktywu ZMP — powinny wywołać ożywienie pracy w kole, wprowadzić atrakcyjne elementy do jego działalności, oraz przyciągnąć do czynnego uprawiania WF nowych członków.

# Ludowe Zespoły Sportowe

przygotowują się do powiatowych konferencji  
sprawozdawczo-wyborczych

Od dnia 25. XI. 52 r. Ludowe Zespoły Sportowe przystąpiły do kampanii sprawozdawczo-wyborczej, której celem było wybranie Rad Zrzeszenia wszystkich szczebli, podsumowanie pierwszego etapu pracy Zrzeszenia, oraz dokonanie krytycznej i samokrytycznej oceny jej wyników.

Obecnie trwają przygotowania do powiatowych konferencji sprawozdawczo-wyborczych.

Jakie zadania wynikają dla LZS-ów w związku z tymi przygotowaniem? Wiemy, że na konferencjach gminnych wybrano z łona każdego LZS delegata na konferencje powiatowe. Delegatami powinni być działacze najbardziej aktywni, pełni zamiłowania do pracy w LZS. Będą oni reprezentować swój LZS na konferencji powiatowej i dokonają wyboru nowej Rady Powiatowej. Będą oni mówili na konferencji o pracy swego LZS-u, jego osiągnięciach i brakach. Nowo obrana Gminna Rada LZS-u winna kolektywnie pomóc delegatom w przygotowaniu ich wystąpienia na konferencji powiatowej.

Wystąpienie to powinno być treściwe i zawierać konkretne dane, oceniać krytycznie i samokrytycznie pracę LZS i jego plany rozwoju. W wystąpieniu tym należy poruszyć następujące zagadnienia:

— praca sportowa LZS — udział w imprezach, realizacja jednolitego kalendarza sportowego, ilość zdobytych norm SPO, ilość sklasyfikowanych zawodników, praca poszczególnych sekcji sportowych, ich udział w niedzielach sportowych.

— stan organizacyjny LZS-u — ilość członków (ze specjalnym podkreśleniem ilości dziewcząt), wnioski odnośnie usprawnień organizacyjnych.

— jak przygotowano zebranie wyborcze do Rady LZS-u, jakie podjęto zobowiązania, stan wykonania zobowiązań.

— udziął LZS-u w obchodzie 1-go Maja, Złocie Młodych Przdowników, kampanii wyborczej do Sejmu Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, dożynkach, sztafecie Pokoju.

— jaka była pomoc ze strony Rady Gminnej i Powiatowej. Zrzeszenia, PPKF, jak pomogło koło ZMP, miejscowe władze, nauczycielstwo.

— dotychczasowe osiągnięcia w zakresie budowy boisk i urządzeń sportowych (tory przeszkód) sposobem gospodarczym, czy drogą mobilizacji młodzieży do prac społecznych oraz przez organizowanie imprez, zbiórkę złomu, LZS potrafił zakupić sprzęt sportowy względnie wykonał go we własnym zakresie.

— praca kulturalno-oświatowa, a w szczególności udział w życiu świetlicowym wsi, w zespołach artystycznych, zespołach dobrego czucia.

— jakie trudności widzi LZS w swej pracy, jakie przedkłada wnioski, propozycje i uwagi.

Wybierając kandydatów do Rady Powiatowej Zrzeszenia, delegat LZS powinien dążyć aby w skład jej weszli działacze sportowi, aktywiści ZMP, czołowi zawodnicy LZS, a wśród nich dziewczęta oraz działacze społeczni z instytucji, mających swe siedziby na terenie wsi.

Po powrocie z konferencji sprawozdawczo-wyborczej, na najbliższym zebraniu LZS-u, delegat winien złożyć sprawozdanie z przebiegu konferencji, przedstawić nowo wybrany skład Rady Powiatowej, zapoznać z podjętymi na konferencji uchwałami oraz wytycznymi pracy.

# Plan pracy koła sportowego na I kwartał 1953 r.

W numerze 12 naszego miesięcznika podaliśmy szereg wskazówek jak należy ułożyć w kole sportowym plan pracy na rok 1953.

Opracowane przez wszystkie koła plany zawierają następujące elementy:

- 1) zasięg pracy i działalności koła,
- 2) zdobywanie odznaki SPO,
- 3) posiadane sekcje sportowe,
- 4) zdobywanie klas sportowych,
- 5) zawody i imprezy sportowe,
- 6) szkolenie sędziów,
- 7) szkolenie instruktorów,
- 8) urządzenia sportowe i sprzęt.

Zadania te należy obecnie szczegółowo rozpracować w Waszych planach kwartalnych.

Starannie rozpracowany plan kwartalny będzie podstawą celowej i wydajnej pracy wszystkich komórek koła. Oceną tej pracy będzie ilość zdobytych przez członków koła norm odznaki SPO, norm klasyfikacyjnych — uzyskanych dzięki odpowiednim przygotowaniom i pracy poszczególnych sekcji — oraz udział i postawa członków koła oraz ich wyniki w różnych zawodach i imprezach sportowych, organizowanych zarówno przez koło jak również przez inne koła, zrzeszenia i władze terenowe kultury fizycznej.

W związku z powyższym stoją przed kołami i zespołami sportowymi — przy układaniu kwartalnego planu pracy — następujące zadania:

- 1) opracować plan treningów sekcji ogólnego przygotowania z podziałem ćwiczących na odpowiednie grupy według wieku i usprawnienia oraz ułożyć odpowiedni plan szkoleniowy, celem przygotowania członków do udziału w zawodach na odznakę „Sprawny do pracy i obrony“.
- 2) rozpracować plan i ułożyć terminarz zajęć dla poszczególnych sekcji sportów zimowych — narciarskiej, łyżwiarskiej ew. hokejowej oraz sportów uprawianych w zimie: siatkówka, koszykówka, gimnastyka, tenis stołowy, atletyka, boks, z uwzględnieniem przygotowania i udziału w zawodach, objętych jednolitym kalendarzem terenowego Komitetu Kultury Fizycznej względnie ułożonym przez Koło,
- 3) rozpracować plan zaprawy zimowej: dla wszystkich sekcji sportów letnich (jako przygotowanie do sezonu) oraz plan zajęć w sportach uzupełniających dla tychże sekcji z równoczesnym przygotowaniem i zdaniem norm na SPO (nie w swoich specjalnościach),
- 4) rozpracować terminarz zawodów sportowych, organizowanych przez Koło i udział zawodników Koła w zawodach objętych kalendarzem danego Komitetu Kultury Fizycznej.

Dla realizacji tych zadań trzeba pamiętać o przygotowaniu baz sportowych, sprzęcie sportowym oraz o przeszkoleniu odpowiednich instruktorów i sędziów.

Poniżej podajemy plan pracy oraz ramowy terminarz zawodów na I kwartał:

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Zadania koła
Styczeń 1 — 31	<p>Badania lekarskie członków koła</p> <p>Rozpocząć zajęcia sekcji ogólnego przygotowania</p> <p>Masowe Biegi Patrolowe</p> <p>Zawody łyżwiarskie o mistrzostwo koła</p> <p>Mistrzostwa koła w tenisie stołowym</p> <p>Treningi do zawodów o Puchar CRZZ w siatkówce</p>	<p>Skierować członków koła do badań lekarskich, które przeprowadzą: lekarze zakładowi, ośrodki zdrowia, zakłady leczenia pracowniczego itd.</p> <p>Wybrać i przygotować teren do ćwiczeń lub odpowiednią salę. Ćwiczyć dwa razy w tygodniu. Wciągnąć do ćwiczeń jak najwięcej członków koła.</p> <p>Przygotować wszystkich członków koła do udziału w zawodach oraz przeprowadzić (ew. z innym kołem) zawody.</p> <p>Przygotowanie ślizgawki, zorganizowanie zaprawy, przeprowadzenie zawodów wewnętrznych celem umożliwienia członkom koła zdania norm na SPO i wyłonienia mistrza koła. Przygotowanie najlepszych zawodników do reprezentowania koła w dalszych zawodach.</p> <p>Zorganizowanie treningów i mistrzostw koła oraz przygotowanie najlepszych zawodników do dalszych rozgrywek.</p> <p>Zorganizować treningi drużyn, przeprowadzić eliminacje wewnętrzne, wyłonić reprezentację koła do zawodów.</p>
25	Zawody o wejście do drugiej ligi bokserkiej.	Przygotowanie drużyny.
24 — 24	Ćwierćfinał o Puchar Polski w siatkówce kobiet	Ewentualny udział drużyny.
17 — 18	Ćwierćfinały o Puchar Polski w siatkówce mężczyzn	Ewentualny udział drużyny
	Mistrzostwa hokejowe	Ewent. przygotowanie drużyny do mistrzostw zrzeczenia, rozgrywania spotkań między kołami i do udziału w mistrzostwach miasta.



Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Zadania koła
Luty 1 — 3	Mistrzostwa Polski w łyżwiarstwie	Ewentualne przygotowanie najlepszych zawodników
1 — 15	Puchar nizin w narciarstwie	Przygotowanie i eliminacje do zawodów.
	Mistrzostwa wewnętrzne koła w gimnastyce	Przeprowadzić zawody i mistrzów zgłosić do PKKF do zawodów o mistrzostwo powiatu.
	Drugi raid narciarski PTTK	Przygotowanie i eliminacja najlepszych zawodników.
	Ustalić skład drużyny piłkarskiej, która będzie brała udział w zawodach klasy powiatowej w piłce nożnej	Przygotować drużynę i zgłosić do PKKF
20 — 22	Puchar nizin	Udział najlepszych zawodników w zawodach.
	Puchar CRZZ w siatkówce	Dalsze treningi i udział drużyny w w rozgrywkach.
Marzec	Mistrzostwa powiatu w piłce nożnej	Prowadzić treningi i sprawdzić przygotowanie drużyny do zawodów
	Wiosenne biegi na przełaj	Prowadzić treningi i przeprowadzić zawody wewnętrzne.
	Kolarski przełaj o mistrzostwo koła	Treningi i przygotowanie do mistrzostw wewnętrznych a najlepszych zawodników — do dalszych imprez
	Drużynowe mistrzostwa Polski w tenisie stołowym	Przygotowanie i udział drużyny w zawodach.
	Przygotowania do Ogólnopolskich Korespondencyjnych Zawodów Gimnastycznych	Eliminacje wewnętrzne, ułożenie składu reprezentacji.
15 — 28	Marsze Patrolowe ku czci generała Karola Świerczewskiego	Przygotowanie drużyn, przeprowadzenie eliminacji i udział w marszach.

# Roczny plan pracy sekcji ogólnego przygotowania

Na podstawie analizy przebiegu pracy w kołach i zespołach sportowych w roku 1952, należy stwierdzić niedostateczną liczebność i małą żywotność sekcji ogólnego przygotowania. W nielicznych kołach, w których sekcje takie zostały zorganizowane, można było zauważyć brak systematycznej w nich pracy oraz inicjatywy w działaniu. Jakie powody składały się na taki stan rzeczy?

Przed wszystkim wynikało to z nieumiejętności stosowania atrakcyjnych form pracy oraz na skutek ograniczania zadań tej sekcji wyłącznie do przygotowywania członków do zdawania norm odznaki SPO. Żywsze tempo pracy sekcji ogólnego przygotowania nadawały jedynie przeprowadzane na terenie całego kraju, takie zawody masowe jak Biegi Narodowe czy też Marsze Jesienne. Po starcie w tych imprezach natężenie pracy znowu malało. Brak odpowiedniej ilości atrakcyjnych zawodów, rozgrywek, udziału w pokazach sportowych, zniechęcał członków tej sekcji do pracy, nie przyciągał nowych osób do czynnego uprawiania w. f.

## Czym powinna być w kole sekcja ogólnego przygotowania?

Sekcja ogólnego przygotowania powinna być sekcją podstawową, skupiającą w swych szeregach tych wszystkich z danego środowiska, którzy pragną uprawiać wychowanie fizyczne i sport. Powinni się w niej znaleźć zarówno ci, którzy nie mają specjalnych zainteresowań w uprawianiu wybranych dyscyplin sportu, względnie nie mają warunków fizycznych do ich uprawiania, jak również ci, którzy stawiają „pierwsze kroki“ w sporcie, chcą nabrać ogólnej sprawności, aby potem według upodobania wybrać taką czy inną dyscyplinę. Sekcji ogólnego przygotowania nie można traktować jako przedsionka, przez który obowiązkowo musi przejść każdy, nowowstępujący do koła sportowego. Ten kto wstępuje do koła z wyraźnym nastawieniem uprawiania na przykład lekkiej atletyki czy też siatkówki — wstępuje od razu do odpowiedniej sekcji.

Wśród członków sekcji ogólnego przygotowania będą zawsze występowały dwie grupy: starszych, którzy nie będą już mieli zamiaru specjalizować się w jakiejś dyscyplinie i dlatego w znacznej większości będą stanowili stały zespół w sekcji oraz młodszych, którzy po osiągnięciu ogólnego usprawnienia będą „odpływali“ do sekcji sportowych.

## Jakie są zadania sekcji ogólnego przygotowania?

Przed wszystkim dbałość o wszechstronny rozwój fizyczny jej członków, podniesienie ich stanu zdrowia i ogólnego usprawnienia oraz budzenie zamiłowań sportowych.

Jeśli zadania sekcji polegają na wszechstronnym oddziaływaniu w kierunku usprawnienia i rozwoju fizycznego jej członków, to praca jej musi się opierać na systemie wszechstronnego przygotowania, a takim jest odznaka SPO.

Głównymi dyscyplinami, które muszą być przedmiotem pracy tej sekcji, będą: gimnastyka, lekka atletyka, pływanie, gry sportowe, narciarstwo i łyżwiarstwo (jeśli warunki pozwalają) oraz turystyka (marsze).

### Jak należy planować zajęcia w sekcji ogólnego przygotowania?

Zajęcia należy prowadzić systematycznie w ciągu całego roku. Wymiar godzin—dwa razy tygodniowo po dwie godziny lekcyjne (45 minut). Instruktor prowadzący zajęcia powinien sporządzić roczny plan zajęć szkoleniowych z podziałem na odpowiednie dyscypliny sportu. Warunkiem dobrze ułożonego planu jest to, by zajęcia w poszczególnych dyscyplinach pokrywały się z okresem przygotowania do zdawania norm na odznakę SPO w danej dyscyplinie. Zakończenie zajęć w tej dyscyplinie, powinno być okresem startu w zawodach, na których powinno nastąpić uzyskanie danej normy.

Wspominaliśmy o konieczności uwzględniania atrakcyjnego programu zajęć. Aby to zrealizować, w lekcji ogólnego przygotowania należy łączyć elementy kilku dyscyplin na przykład: ćwiczenia gimnastyczne, lekko-atletykę, gry sportowe, wycieczkę itp. Jednak celem głównym takiej lekcji powinno być przygotowanie ćwiczących w tej dyscyplinie, która jest w planie przygotowania i zdania normy SPO.

### Wzór planu zajęć szkoleniowych sekcji ogólnego przygotowania

L. p.	Dyscypliny sportu	M i e s i a c e												Godz. razem	
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1.	Gimnastyka	8	8	8									12	8	44
2.	Lekka-atletyka			8	12	12	8			8					48
3.	Pływanie							12	12						24
4.	Gry sport. (siatk. kosz. piłka ręcz. inoż)				4	4	8	4	4	4	8	4	4		44
5.	Narciarstwo (łyżwiarstwo)	8	8											4	20
6.	Marsze (turystyka)										8				12

W planie szkoleniowym podzieliliśmy jednostki lekcyjne na poszczególne działy sportu. Nie znaczy to jednak, że zajęcia w sekcji ogólnego przygotowania należy prowadzić w każdej dyscyplinie oddzielnie.

### Wzór planu przygotowania i zdawania norm SPO

Normy obowiązkowe	M i e s i ą c e												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Gimnastyka	+	+	0									+	+
Tor przeszkód									+	0			
Bieg na przełaj			+	+	0								
Pływanie							0	+0					
Mar-sze									+	+0			
Normy do wyboru													
I grupa bieg 00 m					+	+0							
II grupa skok w dal lub skok w wyż					+	+0							
akrobatyka lub gimn. sport.	+	+	0										
III grupa rzut kulą lub granatem					+	+0							
IV grupa narciarstwo lub łyżwiarst	+0												
gry sportowe				+	+	+0	+0	+0	+0	+0			

Okres przygotowania

+

Okres zdawania 0

Na podstawie przykładowo podanego rozplanowania przygotowań i zdawania norm, SPO instruktor powinien ułożyć swój plan wyszkolenia, wnosząc do niego takie lub inne zmiany w zależności od lokalnych warunków (urządzenia sportowe, sprzęt, ilość ćwiczących, grupy ćwiczących itp.). Na każdej lekcji instruktor powinien przygotować konspekt lekcyjny, a po odbytej lekcji wpisać do dziennika zajęć swoje spostrzeżenia odnośnie opowania ćwiczeń przez zespół i uwagi do uwzględnienia w następnej lekcji.

Instruktor sekcji ogólnego przygotowania powinien sporządzić plan udziału członków sekcji we wszystkich zawodach, a głównie we wszystkich imprezach masowych, podczas których uczestnicy zdobywać będą normy na SPO. Niezależnie od tego powinien przewidzieć i zaplanować udział w zawodach wewnętrznych koła. Plan taki powinien być zatwierdzony przez Radę Koła warunkiem owocnej jej działalności, ożywienia pracy całego koła oraz wy-

Dobrze opracowany roczny plan pracy sekcji ogólnego przygotowania jest konania podstawowego zadania, jakim jest zdobycie odznak SPO przez jak największą ilość członków koła.

# Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



## Lekcje ogólnego przygotowania na styczeń

Zadaniem lekcji ogólnego przygotowania jest podniesienie ogólnej sprawności i przygotowanie sportowca do wysiłku, potrzebnego do zdobycia norm SPO stopnia I-go i II-go. Wielu z pośród pilnie uczęszczających na lekcje ogólnego przygotowania będzie zdolnych, po dodatkowej specjalnej zaprawie, do uzyskania trzeciej klasy sportowej w wybranej przez siebie specjalności.

Lekcje ogólnego przygotowania dotyczą nie tylko początkujących, a więc tych, którzy stawiają pierwsze kroki w sporcie. Wielką korzyść z ćwiczeń odniesie również każdy sportowiec.

Lekcje te posiadają szczególną wagę właśnie w okresie zimowym. Zima bowiem, to najlepszy okres do podniesienia sprawności i kondycji. Nie trzeba zrażać się brakiem sali gimnastycznej, gdyż równie dobrze i z większym pożytkiem ćwiczyć można w terenie, na wolnym powietrzu. Co najmniej raz w tygodniu powinni wszyscy wyjść w teren i tam przeprowadzać ćwiczenia gimnastyczne, marszobieg, ćwiczenia w skokach i rzutach oraz jedną z gier lub zabaw. Szczegółowe plany lekcyjne podawaliśmy w ostatnich dwóch numerach naszego miesięcznika. Na nich należy wzorować się również i w pracy swej w styczniu. Do przeprowadzenia ćwiczeń w terenie najlepiej nadają się dni wolne od pracy.

Koła dysponujące odpowiednimi salami gimnastycznymi przeprowadzą drugi trening w tygodniu na sali gimnastycznej.

Poniżej podajemy przykładową lekcję na sali na styczeń — dla zespołów męskich i żeńskich.

### LEKCJA NA SALI — DLA ZESPOŁU MĘSKIEGO

Zadanie lekcji — przygotowanie do normy SPO w gimnastyce (dla kategorii wieku 17 — 35 lat).

#### Część wprowadzająca:

Zbiórka w dwuzeregu, sprawdzenie obecności, podanie celu ubiegania się o odznakę SPO i znaczenia wszechstronnej sprawności organizmu, kilka ćwiczeń porządkowych, jak: „baczność“, zwrot w lewo, marsz dokoła sali równym krokiem oraz marsz ze śpiewem.

Część wprowadzająca powinna trwać około 5 minut.

#### Ćwiczenia wstępne:

1. Luźny, lekki bieg.
2. Z postawy zasadniczej — ramiona skurcz, prostuj w górę, skurcz i prostuj w dół. Do prawidłowego skurczu przechodzimy z postawy w ten sposób, że najpierw odwracamy dłonie na zewnątrz, a następnie uginamy ramiona w łokciach, składając dłonie na barkach. Łopatki muszą być ściągnięte, klatka piersiowa uwypuklona, barki opuszczone.

Po poprawnym wykonaniu skurczu dodajemy powolny wyprost ramion w górę wraz ze skłonem głowy do tyłu.

3. Z rozkroku, ramiona opuszczone swobodnie, skłony tułowia w lewo i w prawo. W czasie skłonów nie pochylać się do przodu. Ćwiczenia wykonywać w płaszczyźnie czołowej. Po opanowaniu ćwiczenia utrudniamy je chwytem karku. Łokcie muszą być odchylone do tyłu tak, by tworzyły linię prostą z barkami.
4. Z pozycji zasadniczej — skłony tułowia w przód i w tył. W czasie skłonów nie ugiąć nóg w kolanach. Przy skłonie w przód starać się dotknąć rękoma podłogi. Ćwiczenia należy wykonywać również z pogłębianiem skłonu. Po dwóch lekkich skłonach następuje skłon głębszy. Po skończonym ćwiczeniu luźny bieg w miejscu.
5. Z dużego rozkroku z ramionami w bok powolny przysiad na lewej, potem na prawej nodze. W przysiadzie nie pochylać tułowia do przodu.
6. W rozkroku, z lekkim ugięciem lewej nogi, skłon tułowia w prawo w przód, chwyt za kostkę prawej nogi i przyciąganie tułowia rękami tak, by dotknąć głową prawego kolana. Po powrocie do postawy wyjściowej, skłon wykonać w przeciwną stronę. W czasie skłonu nie ugiąć nogi, na którą się skłaniamy. Ruchy muszą być ciągle (a nie rwane) oraz wykonywane luźno i swobodnie. Zwracać uwagę na poprawne wykonanie każdego ćwiczenia.
7. Rozkłąk i półopad w tył (jak na rys. 1).



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3

8. Z małego rozkroku luźne podskoki w miejscu. Tułów w locie wyprostowany. Następnie dodajemy co czwarte odbicie obrót w locie o 180°. Po opanowaniu półobrotów należy próbować pełny obrót w locie (o 360°). Po obrocie starać się przyjąć pewną postawę wyjściową to jest — mały rozkrok.
9. Kilka luźnych podskoków (ćwiczenia rozluźniające) i kilka głębokich wydechów.

#### Ćwiczenia główne:

1. W leżeniu przodem z ramionami w bok, skłon w tył. (Współwiczający trzyma za kostki ćwiczącego — jak na rys. 2).
2. Nauka stania na rękach. Tylko zaawansowani wykonają poprawnie ćwiczenie wskazane na rys. 3. Mniej sprawni uczą się najpierw unosić biodra do pionu z wykroku podpartego (współwiczający ochrania), a dopiero później dołączają wznos nóg w górę. Stojąc na rękach należy głowę odchylać do tyłu. Nie wolno opuszczać jej w dół.

3. Z półzwisu nachwyłem na tramie lub drążku (wysokość 130 do 140 cm), ugięcie ramion tak, by broda znalazła się na wysokości uchwytu. Następnie podnieść tram do wysokości 2 m 10 cm i próbować ugiąć ramiona (podciągnąć się) ze zwisu wolnego. (rys. 4).
4. Przejście równoważne przez tram lub „waga“.



Rys. 4.

a następnie przystąpić do nauki „wagi“ fazami. Najpierw w zakroku z ramionami w bok ćwiczyć lekkie unoszenie nogi zakroczonej do tyłu. Następnie starać się unosić nogę jak najwyżej. Dopiero później dodać lekkie pochylenie tułowia do przodu. Klatka piersiowa wypuklona.

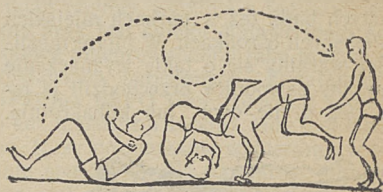
5. Bieg dokoła sali i przyjmowanie określonej pozycji na gwizdki instruktora. Np. jeden krótki gwizdek — leżenie przodem. Dwa krótkie — gwizdki wejście na dowolny przyrząd lub przedmiot byle nie dolykać ziemi stopami itd.



Rys. 5.

6. Bieg przez przeszkody. Przeszkody rozmieszczone w różnych częściach sali tak, by ćwiczący musieli poza biegiem — skakać, maszerować na czworakach i ewentualnie pelzać. Od pomysłowości instruktora zależy będzie stworzenie takiego toru przeszkód, którym zainteresuje ćwiczących.

7. Przewroty: a) stojąc w szerokim rozkroku, chwyt za kostki, skłon głowy w ól i po wychyleniu się do przodu i ugięciu nóg w kolanach — przewrót, b) Przewrót z marszu. Po wykonaniu przewrotu podciągnąć jedną nogę pod siebie i powstać z ziemi bez pomocy ramion (jak na rys. 5), c) Przewrót z odbicia się obunóż. Przewroty ćwiczyć tylko na materacach.



Przewrót z odbicia się obunóż.

8. Zaprawa do koszykówki. Nauka podawania i kozłowania piłki, a następnie rzutów do kosza.
9. „Walka o piłkę“. Czas trwania — 5 minut. Ćwiczący dzielą się na dwie grupy. Jedna grupa podaje piłkę między sobą tak długo, dopóki przeciwnik jej nie dotknie.
10. Marsz na czworakach.

#### CWICZENIA KONCOWE

1. Ćwiczenia rozluźniające (luźne przysiady, podskoki).
2. Ćwiczenia korektywne.
3. Krótkie omówienie lekcji, zauważonych braków i błędów, zapowiedź następnej lekcji.

# 15.I. – 15.II. Zimowe Biegi Patrolowe

## PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO PIERWSZEJ MASOWEJ IMPREZY ZIMOWEJ

W styczniu br. organizujemy na terenie całego kraju po raz pierwszy masową imprezę zimową pod nazwą Zimowe Biegi Patrolowe. Impreza ta w zależności od warunków atmosferycznych będzie przeprowadzona jako zawody narciarskie gdy będzie śnieg albo jako marsze piesze, gdy śniegu nie będzie.

Zajmijmy się w pierwszym rzędzie zawodami narciarskimi. Startować w nich powinni zgodnie z regulaminem chłopcy i dziewczęta w wieku 15 i 16 lat w grupie juniorów oraz mężczyźni i kobiety powyżej 17 lat w grupie seniorów. W biegach narciarskich obowiązują dystanse zgodnie z Regulaminem SPO. Koła sportowe wystawiają do zawodów patrolowe 5 osobowe męskie zaś 3 osobowe kobiece i juniorów.

### JAK PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO ORGANIZACJI BIEGÓW NARCIARSKICH

Zawody organizuje Koło Sportowe samodzielnie lub wraz z innymi kołami dla członków paru kół bądź dla wszystkich z danej miejscowości.

Trasę biegu wyznaczamy poza obrębem miasta, w terenach leśnych lub otwartych bądź też w parkach miejskich w większych ośrodkach. W miarę możliwości staramy się o takie wyznaczenie trasy aby zawodnicy przechodzili ją jeden raz, a nie dwu lub kilkakrotnie.

najlepiej na otwartej polanie o szerokości 20 metrów. W rejonach podgórskich zwracamy uwagę ażeby różnicę wzniesień na trasie nie przekraczała 50 metrów (najwyższy i najniższy punkt)



Trasy narciarskie ze wspólnym startem i meta.

Dla ułatwienia wybrania trasy możemy wszystkie trasy wyznaczyć na jednym szlaku — pięli skracając ją odpowiednio przez zastawianie mniejszych luków w końcowej części. Start i meta winny znajdować się w jednym miejscu



Wytaczanie trasy chorągiewkami.

Trasę wyznaczamy przy pomocy kolorowych chorągiewek wykonanych z bibułki na trzonku długości ok. 30 cm ustawiając je w ten sposób aby jedna od drugiej była widoczna. Winny one być welknięte w śnieg w odległości 1 metra od przetartego narciarskiego śla-



du. W lesie zamiast chorągiewek możemy przyczepiać kawałki bibułki na drzewach lub krzakach na wysokości 150 cm. Trasę wymierzyć możemy najlepiej przy pomocy liny długości 50 metrów. Na całej trasie należy wyraźnie przeźreć ślad narciarski na dwie narty. Trasę przygotowujemy na parę dni przed zawodami tak, aby uczestnicy mogli na niej przeprowadzić trening. W wypadku nagłej zmiany warunków atmosferycznych, dużych opadów, zawieji śnieżnej należy w dniu zawodów przed rozpoczęciem zawodów przejść trasę i poprawić ewentualnie powstałe braki w



#### Wymierzanie trasy

wyznakowaniu. Wstępne prace przy wyznaczaniu trasy możemy przeprowadzić zawczasu nawet wtedy gdy nie ma jeszcze śniegu ułatwi to nam pracę i zapewni lepsze przygotowanie trasy przez wycięcie przeszkadzających gałęzi, usunięcie przeszkód itp.

Do propagandy zawodów przystępujemy natychmiast, ogłaszając regulamin i podając termin zawodów. Na parę dni przed biegami zamykamy listę zgłoszeń i ustalamy dzień losowania. Patrol otrzymuje numery startowe przy czym wszyscy zawodnicy jednego patrolu otrzymują te same numery.

W czasie zawodów Komisja sędziowska winna składać się z następujących funkcyjnych — kierownik zawodów, kierownik trasy, kierownik startu i kie-

rownik mety. Ponadto na trasie należy ustawić sędziów kontrolnych, którzy obserwują czy zawodnicy nie zmylili trasy i notują kolejność przejścia patroli przez punkty.

Na starcie sędzia wypuszcza kolejno według wylosowanych numerów patroli w odstępach dwu lub trzy minutowych, a to dla uniknięcia nadmiernego nagromadzenia zawodników na jednym odcinku trasy. Sędzia notuje dokładnie godzinę startu patroli.

Na mecie sędzia zapisuje godzinę przybycia patrolu z tym, że za czas patrolu liczy się moment przybycia ostatniego uczestnika danego zespołu. Członkowie jednego patrolu winni przebywać trasę wspólnie pomagając sobie wzajemnie, zmieniając się w prowadzeniu.

Na punkcie startowym organizujemy punkt lekarski tak, jak na każdych większych zawodach sportowych.

Warunki atmosferyczne są jednak często nieprzychylnie dla narciarzy, dlatego też musimy być przygotowani na wszelkie ewentualności wynikające ze zmian pogody. Zgodnie z regulaminem, gdy brak jest śniegu zimowe biegi patrolowe przeprowadzimy jako marsze na dystansach określonych Regulaminem SPO lub BSPO (dla dziewcząt i kobiet 5 km, mężczyźni 10 km). Gdy jest mroźno, trasy do marszów wybieramy w ten sam sposób jak dla narciarzy, gdy jednak jest odwilż i tworzy się błoto, wyznaczamy trasy na drogach.

Przy organizacji marszów patrolowych stosujemy te same zasady co w biegach narciarskich.

## JAK PRZYGOTOWAC SIĘ DO STARTU

Ażoby stanąć do zawodów trzeba przede wszystkim oswoić się z nartami oraz nabrać kondycji i wytrzymałości.

Gdy nie ma śniegu prowadzić należy suchą zaprawę oraz przerabiać specjalne ćwiczenia narciarskie podane w nr 11 i 12 „Kola Sportowego“. Poza tym ćwiczyć należy marsze, aby zdobyć potrzebną do biegu narciarskiego kondycję fizyczną.

Skoro jednak dopiszą warunki śnieżne ćwiczyć należy na nartach poszczególne kroki, zjazdy, podejścia, zmiany kierunków itd. Możliwie jak najwcześniej przejść do ćwiczeń w terenie.

Pierwsze wymarsze w teren nie powinny trwać dłużej niż 1,5—2 godzin. Teren wybierać urozmaicony i niezbyt trudny. W pierwszych wyprawach terenowych przebywać dystans 4—5 km, urozmaicając je zjazdami i podejściami.

Ćwiczyć należy dwa do trzy razy w tygodniu.

Poniżej podajemy schemat treningu do biegu na 12 km: (gdy brak śniegu ćwiczymy w terenie bez nart, a zamiast ćwiczeń techniki jazdy wykonujemy kilka ćwiczeń gimnastycznych ogólnych i specjalnych z suchej zaprawy narciarskiej).

### I trening:

1. Doskonalenie techniki jazdy na pobliskim stoku i w terenie równym (15—20 min.).
2. Przejście na nartach dystansu około 2 km spokojnym, równym tempem i po odpoczynku
3. przejście w szybkim tempie 3 km,
4. trening zakończyć wolnym chodem, traktując go jako ćwiczenie uspokajające.

### II trening:

1. Ćwiczenie w terenie bardzo urozmaiconym, w którym stosować można zjazdy, podejścia i zmiany kierunku w zjeździe. Czas trwania ćwiczenia około godziny.
2. Chód w średnim tempie 4—5 km.
3. Wolny chód uspokajający.

### III. trening:

1. Doskonalenie techniki kroków narciarskich.
2. Przebycie trasy 6—8 km. Pierwsze trzy kilometry przejść w tempie szybkim, następny kilometr w tempie wolnym i 2—4 km — znów w tempie szybkim.
3. Ćwiczenie zakończyć spokojnym swobodnym chodem.

### IV trening:

1. Przebyć kilometrową trasę (okrążenie) w bardzo szybkim tempie. Następne okrążenie przebyć wolnym chodem. Powtórzyć cykl 3—4 razy. Czas każdego okrążenia — mierzyć. Wyniki odnotowywać.
2. Wycieczka 3 km w wolnym tempie. Jedynie przy podejściach przyspieszyć tempo.
3. Wolny chód uspokajający.

Bibliy

**trening:**

1. Doskonalenie techniki narciarskiej (15 — 25 km)
2. Przebyć trasę 10 km (w średnim tempie).
3. Wolny chód uspokajający.

**VI trening:**

1. Kilka ćwiczeń technicznych
2. Osiem okrążeń jednokilometrowej trasy w średnim tempie. Po każdym okrążeniu chwilę odpocząć. Rozwijać możliwie równe tempo.
3. Swobodny chód uspokajający.



Gdy nie ma śniegu prowadzić należy suchą zaprawę. Oto kilka ćwiczeń specjalnych

**VII trening:**

1. Kilka ćwiczeń technicznych
2. Trening na trasie, na której mają odbyć się zawody (dla kobiet 8 dla mężczyzn 12 km).

**VIII trening:**

1. Ćwiczenie techniczne
2. Swobodny chód na dystansie 5 — 6 km w terenie urozmaiconym
3. Swobodny wolny chód uspokajający.

Ostatni trening przeprowadzić należy 2 — 3 dni przed startem. Przed zawodami należy sprawdzić dokładnie stan nart i obuwia.

Kobiety — przygotowując się do udziału w zawodach na 8 km — ćwiczą w ten sam sposób jak mężczyźni zmniejszając jedynie podane odległości.

**CZYTAJCIE I PROPAGUJCIE „KOŁO SPORTOWE”**

Zamówienia indywidualne i wpłaty na prenumeratę przyjmują wszystkie urzędy pocztowe oraz listonosze:

Prenumerata roczna — 24.—zł  
Cena 1 egzemplarza — 2.—zł

Prenumeratę zbiorową zamawiać należy w PPK „RUCH”  
Warszawa, ul. Srebrna nr 12, nr konta I-23441/110.

# Przygotowujemy się do mistrzostw narciarskich LZS

Jednolity kalendarz imprez Rady Głównej Zrzeszenia „Ludowe Zespoły Sportowe” w roku 1953 obejmuje, obok Centralnych Mistrzostw Wsi w L. a., siatkówce i kolarstwie, również Centralne Mistrzostwa Wsi w narciarstwie. Zawody te odbędą się w dniach 6 i 8 lutego w Rajczy (woj. krakowskie).

Centralne mistrzostwa wsi w narciarstwie poprzedzone zostaną mistrzostwami na szczeblu gminy, powiatu i województwa, przeprowadzonymi w miesiącu styczniu. Najlepsi zawodnicy z województw startować będą na Centralnych Mistrzostwach Wsi o tytuł najlepszego narciarza LZS w skokach, zjazdach i slalomie.

Program mistrzostw obejmować będzie następujące konkurencje:

## KOBIETY

bieg rozstawny 3 × 5 km  
bieg 10 km  
zjazd  
slalom  
slalom gigant

## MĘZCZYŹNI

bieg rozstawny 4 × 10 km  
bieg 18 km  
bieg 30 km  
kombinacja norweska: bieg i skok  
skoki otwarte  
zjazd  
slalom  
slalom gigant

1. Przystępując do organizowania przygotowań do mistrzostw narciarskich LZS-ów *zwotujemy zebranie LZS*. Na zebraniu omawiamy szczegółowo regulamin mistrzostw danego szczebla

nadesłany przez Radę Główną Zrzeszenia LZS. Następnie *ustalamy tok przygotowań* wg możliwości LZS oraz *termin wewnętrznych zawodów LZS-u*, które mają na celu wyeliminowanie najlepszych zawodników z każdego zgłęszczonego do mistrzostw LZS-u.

1. Z kolei należy *dokonać uzupełnienia i zabezpieczenia potrzebnego sprzętu sportowego* wg potrzeb poszczególnych zawodników, zwracając uwagę na dopasowanie butów i nart do wzrostu i wagi zawodnika oraz dobre dopasowanie wiązań. Dobrze dopasowany sprzęt ułatwi zawodnikowi uzyskanie lepszych wyników oraz zmniejszy ilość wypadków. Należy przygotować odpowiednią ilość staramie dobranych smarów.

3. Na zebraniu sekcji narciarskiej omawiamy szczegółowo plan pracy swojej sekcji w oparciu o kalendarz imprez narciarskich poczem *ustalamy rozkład zajęć teoretycznych i praktycznych* — tym samym przystępujemy do zaprawy i systematycznego treningu. Na tym samym zebraniu należy wybrać spośród najbardziej zaawansowanych, względnie przeszkolonych na kursach narciarskich zawodników (o ile LZS nie ma instruktora) którzy by natychmiast objęli prowadzenie treningów. Prowadzący treningi musi pamiętać o tym, aby intensywność treningów stopniowo nasilać.

Trzeba przystąpić do podziału zawodników wg poszczególnych konkurencji, aby zawodnik ćwiczył w tej konkurencji, w której będzie stantował na mistrzostwach.

Dla zwerbowania nowych członków i wciągnięcia do ćwiczeń jak najliczniejszych szeregów dziewcząt, prowadzący treningi winien je uatrakcyjnić. Dla zachęty można wprowadzić wspólne zawodnictwo w uczęszczaniu na tre-

ningi, typując „przodowników“ lub stosując innego rodzaju wyróżnienia dla najpільniejszych. Od pierwszych dni stycznia należy często wyjeżdżać w teren dla nabrania jak największej rutyny w jeździe na nartach. Ażeby zsystematyzować zawodników do dalszej systematycznej pracy, będziemy organizować zawody kontrolne, które staną się jednocześnie najlepszym sprawdzianem pracy zawodnika i instruktora. Po takich zawodach prowadzący zajęcia powinien omówić z każdym zawodnikiem jego braki i strony dodatnie oraz postępy jakie poczynił od ostatnich zawodów.

4. Nikły udział kobiet w dotychczasowych zawodach narciarskich jest w dużym stopniu winą rady LZS oraz działaczy terenowych, gdyż organizując zawody nie kładziono dotychczas nacisku na udział członków LZS. Dlatego też szczególną uwagę należy zwrócić na dziewczęta w waszym LZS. W tym roku, w styczniu, powinniście *organizować dużo zawodów wyłącznie dla kobiet w biegach i zjazdach w zależności od warunków terenowych i*

*zainteresowań zawodniczek.* Sprawę sprzętu starać się rozwiązać drogą wypożyczenia nart i butów od kolegów lub w pobliskich LZS-ach.

Rady powiatowe i wojewódzkie przeszenia LZS przewidują pomoc dla dobrze pracujących sekcji żeńskich.

5. Odznaka SPO podnosi sprawność do pracy i obrony, wdraża do systematycznych ćwiczeń fizycznych, doskonali technikę sportową. *Zdobycie odznaki jest dowodem osiągnięcia wszechstronnej sprawności.* Dlatego winiśmy położyć szczególny nacisk ażeby koledzy, którym brak jest norm do uzyskania tej zaszczytnej odznaki, zdobywali normę narciarską na imprezach organizowanych wg regulaminu SPO. Każdy narciarz zgłaszający się do mistrzostw winien posiadać odznakę SPO, dowód dobrego przygotowania technicznego, kondycyjnego.

6. Przed rozpoczęciem zapraw, treningów, a w ostatecznym terminie przed zawodami zawodnicy winni *poddać się badaniom lekarskim.* Przeprowadzimy je w Gminnych Ośrodkach Zdrowia lub przez miejscowego lekarza. Orzeczenie lekarskie winno być podstawą dopuszczania do treningów i mistrzostw. Zawodników należy zapoznać dokładnie z możliwościami wypadków, spowodowanych warunkami śnieżnymi i niedostatecznym opanowaniem techniki jazdy. Dobrze pracująca rada LZS winna dążyć do tego, aby wszyscy członkowie LZS, posiadali karty zdrowia.

7. Kierownik sekcji narciarskiej powinien upewnić się przed zbliżającymi się zawodami o terminie zgłoszeń wyznaczonym przez organizatorów zawodów. Przed rozpoczęciem zawodów winien sprawdzić czy jego zawodnicy są umieszczeni na liście startujących i czy nie należy dokonać dodatkowego zgłoszenia.



**Marsz terenowy z kijkami przygotowuje do jazdy na nartach.**

# Technika jazdy na nartach

(Dokończenie z nr 12)

Krok zwykły w podejściu zastosujemy na nie bardzo stromych zboczach. Przy każdym kroku całym ślizgiem narty przybijamy śnieg, aby narty nie ślizgały się do tyłu (rys. 22).



Rys. 22



Rys. 23



Rys. 24

P ó ł r o z k r o k. Ten sposób podejścia zastosujemy idąc skośnie po zboczu o ile narty będą się nam ześlizgiwały w tył (rys. 23).

R o z k r o k. Na krótkich, stromych podejściach stosujemy „rozkrok“ (rys. 24) Im stromsze zbocze, tym rozstawienie dziobów nart musi być większe.



Rys. 25



Rys. 26



Rys. 27

**Schodkowanie.** Tym sposobem podchodzimy na strome i krótkie zbrocza, z podobnych — schodzimy też w dół (rys. 25, 26). Schodkować możemy w bok, w przód lub w tył. Praca ramion jest naprzemianstronna.

**Zjazd.** W zjeździe narty są ułożone równolegle w stosunku do siebie. Jedna nieco wysunięta do przodu. Stoimy na całych stopach. Ciało lekko pochylone do przodu. Kolana, lekko ugięte, spełniają rolę resorów przy przejeździe przez nierówności terenu. Ręce, wysunięte nieco w przód, trzymają kijki uniesione ponad śnieg. Do nauki zjazdów wybieramy stok, kończący się płaskim wybiegiem (rys. 27).



Rys. 30

**Hamowanie. Plug.** W plugu dzioby nart są zbliżone do siebie, piętki rozsunęte szeroko na zewnątrz (rys. 28). Kolana ugięte. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie narty. Hamujemy przez lekkie odchylenie tułowia



Rys. 28



Rys. 29

do tyłu i zwiększenie nacisku na wewnętrzne krawędzie nart.

**Pół plug.** Tym sposobem hamujemy na wąskich przejazdach (rys. 29). Do oporu odstawiamy albo prawą, albo lewą nartę. Jadąc wskos stoku hamujemy pół plugiem oporując zawsze nartą dolną.

Ciężar ciała spoczywa na narcie górnej, na której jesteśmy w półprzysiadzie. Hamujemy zaciniżąc lekko krawędzią narty oporującej. Dzioby blisko siebie.

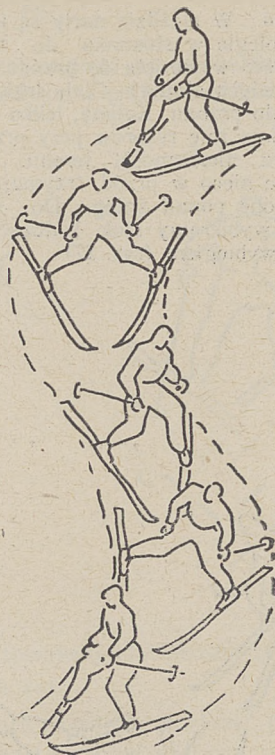
**Zmiana kierunku jazdy z przestępowaniem.** Jadąc skośnie po stoku wykonamy zmianę kierunku np. w lewo (rys. 30). Obciążamy nartę prawą. Lewą unosimy i ustawiamy pod kątem, dziobem na zewnątrz, przyczym odbijamy się energicznie prawą nogą.

ugiętą w kolanie i przenosimy ciężar ciała na nartę lewą. Następnie dostawiamy prawą nartę do lewej.

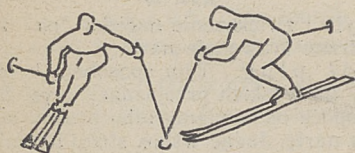
Łuki z pługu. W powolnym zjeździe przyjmujemy pozycję płuzną. Przenosimy ciężar ciała na nartę prawą, silnie uginamy nogę prawą. Wytrzymujemy tę pozycję, aż do pożądanej zmiany kierunku w lewo. Gdy narty tracą szybkość, przenosimy ciężar ciała na nartę lewą, uginając lewą nogę. Chcąc lepiej wykonać łuk pomagamy sobie skrętem tułowia zgodnie z kierunkiem łuku (rys. 31).

Krystiania do stoku. Zjeżdżamy skośnie po stoku w prawo. Górna narta wysunięta więcej w przód. Wykonujemy skręt górnej części tułowia do stoku (rozmach w lewo), następnie skręcamy energicznie górną część tułowia w prawo (rotacja) zgodnie z kierunkiem łuku. Barki i ramię dolne prowadzą skręt, prawe ramię tworzy oś skrętu. Jednocześnie uginamy nogi w kolanach i zwalniamy nacisk na górne krawędzie nart, tak aby narty ześlizgiwały się płasko, pókolisto po śniegu. W końcowej fazie krystianii stopniowo odciążamy nartę dolną i powracamy do normalnej pozyeji zjazdowej (rys. 3).

przy tym na kijku podkurczając kolana w powietrzu i wykonujemy skręt, po czym lądujemy prostopadłe do kierunku jazdy (rys. 33).

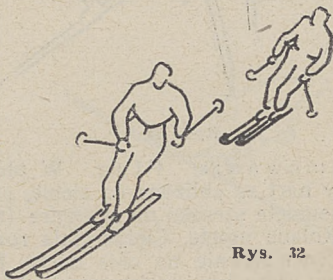


Rys. 31



Rys. 33

Obskok na jednym kijku. Obniżamy pozycję zjazdową, wbijamy lewy kijek na wysokości dziobów nart. Następuje odbicie, opieramy się



Rys. 32



# SEKCJA ŁYŻWIARSKA

*przy pracy*

Zadaniem sekcji jest popularyzacja łyżwiarstwa oraz stworzenie takich warunków, aby członkowie sekcji mogli doskonalić swe umiejętności w jeździe na łyżwach. Sprawdzianem pracy sekcji będzie ilość zdobytych norm na SPO oraz klas sportowych w jeździe figurowej i szybkiej.

W związku z tym każda sekcja powinna zorganizować racjonalną i systematyczną zaprawę oraz przeprowadzić takie imprezy, jak mistrzostwa koła, gminy, miasta, zawody towarzyskie z sąsiednimi kołami itp. Każde zawody powinny być połączone ze zdawaniem norm na SPO.

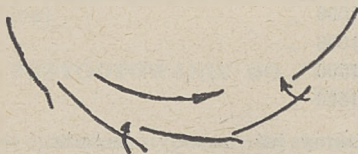
Poniżej podajemy szereg wytycznych dotyczących zajęć praktycznych. Wytyczne nasze podajemy bez szczegółowego omawiania całości zagadnień techniki jazdy szybkiej i figurowej. Dlatego w każdym kole sportowym winny znaleźć się fachowe broszury z zakresu łyżwiarstwa, z których mogliby korzystać członkowie sekcji (patrz nr 12 „Koła Sportowego“).

## PODSTAWOWE ZASADY JAZDY NA ŁYŻWACH

Od opanowania prawidłowej jazdy w przód zależy cała nasza „przyszłość łyżwiarska“. Nieprawidłowy sposób jazdy w przód będzie nam zawsze przeszkodą w osiągnięciu dobrych wyników.

Podstawowym warunkiem prawidłowej jazdy w przód jest odbicie się wewnętrzną krawędzią łyżwy — (nie wolno odbijać się szpicem).

Aby odepchnięcie było miękkie i spokojne, należy w momencie odbicia ugiąć w kolanie nogę pracującą (ta, która posuwa się po lodzie) — tym bardziej im dłuższe chcemy wykonać poślizgi. Przy dostawianiu nogi wolnej (tej, którą się odbijamy) prostować nogę pracującą w kolanie.



Przekładanka w przód.



Jazda do tyłu.

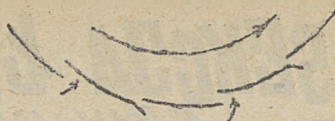
Po opanowaniu jazdy przodem należy przejść do następnych podstawowych elementów jazdy:

a) przekładanka w przód — w lewo i w prawo (jest to jednocześnie ćwiczenie wstępne do pół-łuków),

b) jazda do tyłu — w pierwszej fazie bez odrywania nogi od lodu, a następnie — po opanowaniu tego ćwiczenia, z odrywaniem jej od lodu i przetrzymywaniem przez krótki czas w powietrzu,

c) przekładanka w tył — w lewo i w prawo.

Po opanowaniu przez zespół tego zasobu ćwiczeń należy podzielić ćwiczących na 2 grupy: tych, którzy chcą uprawiać jazdę figurową i na adeptów jazdy szybkiej.



Przekładanka w tył.

Z ćwiczącymi jazdę szybką należy przystąpić od razu do przygotowywania ich do zdobycia normy SPO w biegach krótkich i długich.

## PRZYGOTOWANIE DO ZDOBYWANIA NORM SPO W JEŹDZIE SZYBKIEJ — NA ŁYŻWACH KRÓTKICH

W pierwszym okresie treningu jazdy szybkiej starajmy się jeździć lekko, bez wysiłku, długim posuwistym krokiem łyżwiarskim. Należy unikać zbytniego zmęczenia i jazdy na czas.

Lekki, przyzwyczajający do pokonywania większych przestrzeni trening należy stosować przez 6 — 7 dni. Dystanse należy dobrać odpowiednio do wieku i możliwości kondycyjnych uczących się. Instruktor (względnie kierownik treningu) powinien sam decydować o tym, jaki dystans zastosować dla poszczególnych osób.



1	dzień	—	500 m.
2	„	—	500 „
3	„	—	1000 „
4	„	—	1500 „
5	„	—	1000 „
6	„	—	1500 „
7	„	2 ×	1500 „

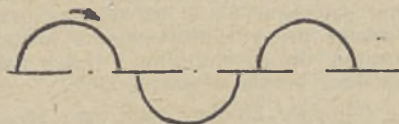
W drugiej fazie treningu — wprowadzamy już zasady techniki jazdy szybkiej: ćwiczenia startu oraz jazdę przy zachowaniu właściwej pozycji łyżwiarskiej (tułów wychylony równolegle do lodu) i racjonalnej pracy rąk. Opanowujemy również jazdę na wirażach (przekładanka).

Trening należy rozplanować na 6 dni.

1 dzień: a) ćwiczenia startu (do 50 m) 5 — 10 razy;

b) opanowanie jazdy na wirażu — przejechać 1000 m kierując uwagę i wysiłek na prawidłowe i szybkie branie wirażu (odpoczywać na prostej),

- c) przejechać dystans 500 m na szybkość -- zwrócić uwagę na start.
- 2 dzień:** a) przećwiczyć starty oraz jazdę na wirażu — po starcie jechać pełnym tempem do zakończenia 1-go wirażu, z chwilą wejścia na 2-gą prostą zwolnić bieg (przećwiczyć 3 razy);  
 b)  $2 \times 500$  m na szybkość;  
 c)  $1 \times 1500$  m swobodnie (nie na szybkość), utrzymując poziomą pozycję tułowia na całym dystansie — ręce założone z tyłu na plecach.
- 3 dzień:**  $1 \times 300$  m swobodnie, lekko przyśpieszać na wirażach;
- 4 dzień:** b)  $2 \times 500$  m na szybkość;  
 b)  $1 \times 1500$  m swobodnie. Zwrócić uwagę na długi, posuwisty krok.
- 5 dzień:** a)  $1 \times 1000$  m na pełną szybkość;  
 b)  $1 \times 1500$  m swobodnie, lekko, bez szybkości.
- 6 dzień:** przeznaczyć na poprawienie stylu jazdy — (długie posuwiste odbicie) — przenoszenie ciężaru ciała na nogę pracującą — prawidłowy start — branie wirażu — prawidłowa praca ramion.



Pół - łuki.



Spirala.

## FIGURY WSTĘPNE DO OPANOWANIA JAZDY FIGUROWEJ

Wstępem do jazdy figurowej jest opanowanie pół-łuków przodem i tyłem zewnątrz oraz spirali naprzód zewnątrz i wewnątrz oraz tyłem zewnątrz. Spirale pozwolą nam na opanowanie właściwej — swobodnej postawy oraz jazdę na krawędzi łyżwy. Pół-łuki są pierwszą fazą nauki figur z jazdy szkolnej.

## PRZYGOTOWANIE DO ZDAWANIA NORM „SPO“ W JEŹDZIE FIGUROWEJ

Po opanowaniu podanych elementów wstępnych, możemy przystąpić do racjonalnego treningu w jeździe figurowej, — szkolnej i dowolnej w zakresie ćwiczeń objętych normą SPO.

Kluczem do opanowania jazdy figurowej są 4 podstawowe łuki: naprzód zewnątrz i wewnątrz, oraz tyłem zewnątrz i wewnątrz. Na tych 4-ch łukach opierają się wszystkie ruchy łyżwiarza. Nawet najtrudniejsze figury złożone polegają na przejściach z jednego łuku do drugiego.

W treningu jazdy figurowej, nie możemy w planie zajęć określić ilości dni lub godzin przeznaczonych na przećwiczenie zasobu materiału przez grupę. Instruktor powinien podchodzić do trenujących indywidualnie.

# Zaczynamy grać w hokeja na lodzie

Piękna jest gra w hokeja na lodzie; szybka i bojowa. Wielu z nas chciałoby brać w niej udział. Ale każdy wolałby grać od razu — bez nauki i przygotowania. Jednak hokej wymaga opanowania pewnych umiejętności. *Nabyć je można na każdym lodowisku, nie koniecznie na takim jakie widzujemy na fotografiach.* Gdzie tylko napotkamy zamrożony staw o dostatecznie grubej powierzchni lodu, na każdej ślizgawce, wylanej na boisku szkolnym lub innym terenie możemy urządzić pole do gry w hokeja.

Na takim lodowym placu oznaczymy boisko hokejowe. Jak to zrobić? Wymierzamy prostokąt, którego długość będzie dwukrotnie większa od szerokości, np.: długość — 50 m, szerokość 25 m. Zinniejszając wymiary boiska musimy zawsze pamiętać o zachowaniu proporcji: szerokość =  $\frac{1}{2}$  długości.

W braku desek zrobimy dookoła boiska ogrodzenie ze śniegu, usypując wzdłuż linii wał wysoki na  $\frac{1}{2}$  metra. Teraz krążek nie będzie nam uciekał poza boisko.

W hokeju strzelamy do bramek o wysokości 122 cm i szerokości 183 cm. Bramki są małe, bo gra jest bardzo szybka, a krążek mały i trudny do zatrzymania. Bramki zrobimy z drewnianych listew, zbijając je na rogach gwoździ — albo wiążąc drutem. Dolne końce listew zaostriamo i wbijamy je w otwory zrobione w lodzie. Gdybyśmy mieli trudności z wystaraniem się o listwy, możemy wyznaczyć bramki zwykłymi gałęziami. No i już możemy grać. Na początku podzielimy się na dwie równe grupy i ustawimy na lodowisku dwie drużyny: każda z nich ma bramkarza, dwóch obrońców i trzech napastników. Atak strzela bramki, obrona i bramkarz bronią własnej bramki.

Do gry potrzebne są nam kije i krążek. Zrobimy sami nasz sprzęt. Jak wiadać na rysunku, kij jest zgięty w dolnym końcu; możemy go sami zrobić z drzewa (patrz art. „Wykonujemy sami“). Krążek do gry sporządzimy z kawałka starej opony; będzie trwały i starczy nam na długo. A oto jego wymiary:  $2\frac{1}{2}$  cm wysokości, a  $7\frac{1}{2}$  cm średnicy.

Jak widzimy, nasze przygotowania do rozpoczęcia nauki nie wymagają wiele pracy i czasu, a to bardzo ważne, bo zima u nas krótka.

Zanim założymy łyżwy „hokejki“ będziemy grać na takich, jakie posiadamy, tylko trzeba je dobrze przymocować do butów, aby w czasie jazdy nie odpadły.

Na zakończenie przygotowań musimy pomyśleć o naszym bramkarzu, który broniąc bramki, będzie łapać krążek w ręce i zastępować bramkę ciałem. Aby ochronić ręce musi włożyć w rękawice warstwę ochronną ze szmat. Na golenie musi założyć po dwa ochraniacze piłkarskie.

## A teraz na lód

Naukę podzielimy na kilka części. Przede wszystkim nauczymy się jeździć na łyżwach: a więc najlepszy z nas będzie jechał pierwszy prowadząc całą grupę jadącą za nim w szeregu: jak on skręci w prawo — wszyscy jadą za nim, jak on skręci w lewo to wszyscy również zmieniają kierunek jazdy. W postawie lekko pochylonej do przodu trzeba jeździć we wszystkich kierunkach, by później w grze poruszać się swobodnie na lodowisku. Potem ówczymy szybkość jazdy: naj-

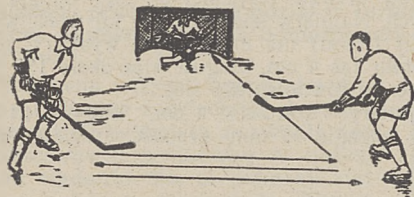
prościej bawić się w berka, a jeszcze lepiej w berka przerywanego, w którym, gdy goniącemu przelnie drogę jeden z ćwiczących, to musi łapać następnego z uciekających. Taka zabawa uczy szybkości i zwrotności. Możemy



Jazda i prowadzenie krążka między słupkami (znakami).

też biec do celu na znak, a kto pierwszy dojedzie do mety — odpada.

Trzeba też nauczyć się skakać przez przeszkodę: na przykład najpierw przez jeden kij położony na lodzie, a potem przez dwa kije ułożone w odległości 50 cm. W grze często trzeba będzie skakać.



Z podania strzał na bramkę

Drugą część nauki przeznaczymy na naukę podawania krążka. Podawać trzeba tak, aby partner mógł łatwo krążek przyjąć, a więc nie za mocno, ale celnie. Najpierw ćwiczymy podania stojąc w miejscu na obwodzie koła lub w dwóch szeregach, ustawionych na przeciw siebie. Z chwilą, gdy krążek doleci do kija, trzeba kij nieco cofnąć, aby krążek nie odskoczył, co utrudniłoby nam dalsze podanie. Potem podajemy jadąc dwójkami i trójkami, a będziemy to robili nie patrząc na swój kij i krążek, lecz na partnera. Na początku będziemy jeździli powoli, w miarę jednak jak podania będą coraz pewniejsze, zwiększymy szybkość jazdy aż do takiej, aby przeciwnik za nami nie zdążył.

Następnie będziemy ćwiczyć strzały na bramkę. Krążek leżący na lodzie dotykamy kijem w tym miejscu, gdzie jest jego załamanie. Kij trzymamy trochę za sobą, w tyle. Potem szybkim ruchem przesuwamy kij do przodu, mocno uderzając krążek w stronę bramki. Musimy celnie strzelać, bo inaczej nie wygramy meczu.

A teraz rozpoczynamy grę. Na środku boiska ustawia się dwóch środkowych ataku, opierając kije na lodzie. Rzut krążka pomiędzy nich rozpoczyna grę. Każdy ze środkowych stara się zagarnąć krążek kijem i podać go swojemu partnerowi. Ten znowu podaje go do przodu, jak najbliższej bramki przeciwnika tak, aby można było zdobyć bramkę ze strzału. W grze trzeba starać się jak najszybciej przedostać pod bramkę przeciwnika, jak najczęściej podawać krążek, a jak najrzadziej samemu go prowadzić.

Jak bronić się przed atakami przeciwnika? To bardzo proste. Przed rozpoczęciem gry umawiamy się, który z nas pilnuje którego przeciwnika. W czasie gry będzie stałe koło niego krążyć i starać się zawsze odebrać mu krążek. Nie wolno przeciwnika popychać i zatrzymywać kijem lub rękami, nie wolno również podstawić kija pod łyżwy: kij służy wyłącznie do gry krążkiem.

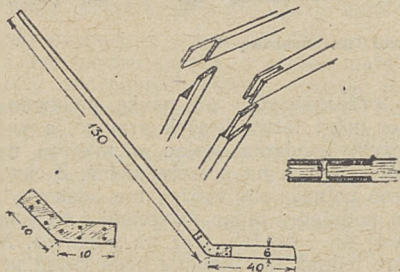
Wieczorami, w wolnych chwilach, zbierzemy się w świetlicy, gdzie omówimy nasz trening, nasze błędy i usterki, a potem będziemy czytali przepisy gry, które nas nauczą co wolno a czego nie wolno robić w czasie gry w hokeja.

# Kij hokejowy

Kij hokejowy zbliżony wyglądem do fabrycznego możemy łatwo zrobić. Oczywiście, będzie on nieco cięższy, nie będzie miał dobrego wyważenia (na skutek użycia do łączenia żelaznej blachy), ale będzie można grać nim z powodzeniem.

Kij hokejowy robimy z dwu kawałków drzewa. Najlepiej do tego nadaje się drzewo jesionowe o słojach równoległych. Najpierw sporządzamy kij właściwy — trzon, a następnie łopatkę — pióro. Kij (trzon) ma następujące wymiary: grubość 2 cm, szerokość 3 cm u góry, u dołu zaś 4 cm, długość kija około 130 cm. Kij (trzon) wycinamy z drzewa, bacząc na równoległość słoje.

Łopatkę (pióro) ma następujące wymiary: szerokość 4 cm, długość 40 cm, grubość w miejscu przewidzianym na łączenie 15 mm, grubość drugiego końca — 10 mm.



Gdy mamy obie części kija przygotowane kładziemy je na podłodze i ustalamy kąt ustawienia łopatki. Kąt ten winien wynosić 130 stopni. Zaznaczamy ołówkiem i obcinamy końce według zaznaczonej linii.

Łączymy łopatkę z trzonem na nakładkę lub na czop.

Powierzchnie stykowe smarujemy klejem stołarskim (pożądany jest klej kaazeinowy na zimno) zbijamy czterema gwoździami 2 z jednej strony i 2 z drugiej, ściskamy ściskiem i tak pozostawiamy aż do wyschnięcia.

Takim kijem grać jeszcze nie mogliśmy, gdyż uległby w krótkim czasie złamaniu, musimy więc wzmocnić złączenia. Do tego potrzebna nam jest blacha żelazna grubości około 2 mm. Przykładamy kij w miejscu złączenia do blachy, obrysowujemy ostrym kolcem na długość 10 cm w obie strony i wycinamy z blachy przecinakiem dwa takie kolanka. Wyrównujemy krawędzie pilnikiem. Na jednej blaszce zaznaczamy punktami w pięciu miejscach miejsca na wywiercenie 3 mm otworów. Wiercimy otwory od razu przez obie blaszki. Dobrze jest otwory w zewnętrznej części rozszerzyć, ażeby główka nitu mogła się schować. Pożądane również jest, ażeby blacha została wpuszczona w 2 milimetrowe wycięcie w drzewie, uzyskamy przez to równą powierzchnię zewnętrzną, co w prowadzeniu krążka może mieć znaczenie. Gdy już mamy wszystko dopasowane, układamy blaszki i tym samym (3 mm) świdrem wiercimy otwory w drzewie zgodnie z otworami w blaszkach. Następnie zakładamy nity i nitujemy. Zarówno nity jak i blaszkę wygładzamy pilnikiem. Kij na samym końcu pióra wzmacniamy taśmą izolacyjną szerokości 1 cm. Nawijanie powinno się odbywać w kierunku od rękojeści do końca łopatki, a nigdy odwrotnie. Dobrze jest również obandażować dolną część kija (trzonu) poza łopatką. Kij smarujemy pokostem lub olejem.

# Doskonalimy poziom gry w siatkówkę

Zbliża się termin turnieju siatkówki o Puchar Centralnej Rady Związków Zawodowych. Tysiące miłośników piłki siatkowej ze wszystkich kół przy zakładach pracy weźmie udział w turnieju. Ta naprawdę masowa impreza okresu zimowego spełnia doniosłą rolę w podnoszeniu tężyzny fizycznej ludzi pracy.

Niedawna wizyta wspaniałej drużyny siatkarzy radzieckich, dwukrotnych mistrzów świata, pozwoliła nam zaobserwować siatkówkę w najlepszym wydaniu. To, co pokazali siatkarze radzieccy utwierdziło wszystkich w przekonaniu, że piłka siatkowa jest pełnowartościowym sportem który dostarcza nie mniej emocji niż piłka nożna czy boks.

Do wysokiego poziomu, reprezentowanego przez naszych przyjaciół radzieckich, nie dochodzi się bez pracy. Trzeba poprzez systematyczny trening, ćwiczenia zdążające do opanowania techniki, stosowanie odpowiedniej zaprawy gimnastycznej, ćwiczenia zręczności, szybkości, stale podnosić swoje umiejętności w tej dyscyplinie sportowej.

Podstawą sukcesów drużyny siatkarskiej jest opanowanie zasadniczych elementów gry. Elementów, które w idealnym wykonaniu obserwowaliśmy u siatkarzy radzieckich.



rys. 1.

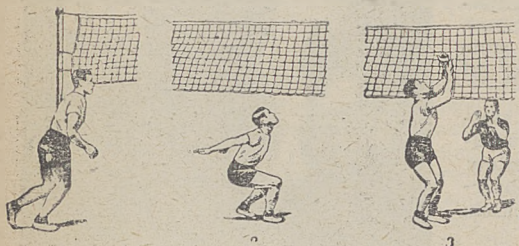
A tymi są — dobra zagrywka, która powinna być w miarę mocna, tak by leżała w granicach umiejętności poszczególnego gracza. Niedopuszczalne bowiem jest psucie piłki przy zagrywce. Z trzech rodzajów zagrywek: bocznej, górnej, oraz hakiem, ta ostatnia (rys. 1) jest najbardziej skuteczną i trudną do przyjęcia. Trzeba przytem pamiętać, że najtrudniejszym miejscem do przyjęcia mocnych zagrywek są: a) pas wzdłuż linii bocznej oraz b) tył boiska poza środkowym graczem obrony.

**Dobre odbicie piłki**, które uzyskujemy poprzez dobre ustawienie w momencie przyjmowania piłki. Ręce gracza winny być lekko ugięte na wysokości twarzy, a nie jak to się często zdarza wysunięte daleko ponad głowę. Podanie piłki do współpracującego powinno być staranne i jak najdokładniejsze. Przyjmując bardzo „mocną“ piłkę należy dążyć do odbicia jej pionowo w górę. Wystawienie do „ścięcia“ może być bliskie siatki jak również dalekie, przy tym ści.nający piłkę z pewnej odległości od siatki ma większe możliwości ominięcia rąk zastawiających.

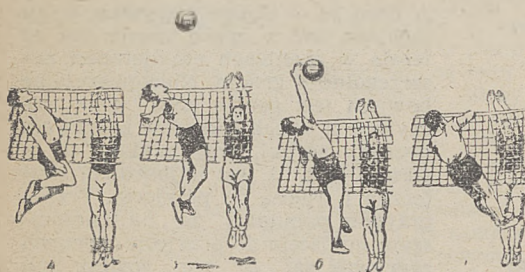
**Ścięcie** jest typowo atakującym i kończącym uderzeniem. Ścięcia można dokonać z miejsca przy odbiciu o bunóz (rys. 2) lub z rozbiegu, wtedy odbicie następuje jedną nogą bliższą siatki. Stosować można również ścięcie tzw. młynkiem (rys. 3). Przed ścięciem mięśnie winny być rozluźnione, dłoń bezwładna w kисти. W momencie uderzenia mięśnie naprężamy, nadając całą dłonią kierunek piłce. Technikę ścięć udoskonalić można przez ćwiczenie uderzenia piłki zawieszanej na kiju lub uderzeniem piłki trzymanej na sznurku ponad siatką.



Rys. 2



**Zastawianie (blok)** jest najskuteczniejszą obroną przed ścięciem. Stosuje się ją przez wyciągnięcie ponad siatkę jednej, dwu lub trzech par rąk obok siebie na drodze przypuszczalnego lotu piłki (rys. 4). Wyskok do bloku musi być nieco późniejszy od wyskoku scinającego. Scinający może blok ominąć przez tzw. „kminięcie“, którym będzie



Rys. 1

- skierowanie piłki między ręce zastawiających a siatkę,
- lekkie przebiecie piłki tuż za blokujących, bezpośrednio za nich lub w rogach przy siatce.

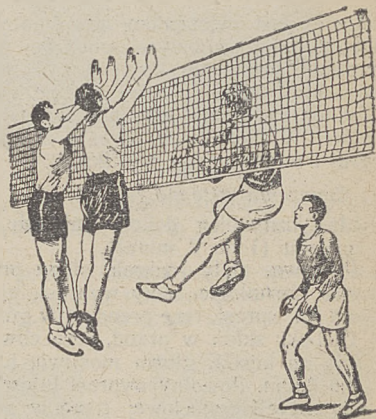


**Obrona** polega na niedopuszczeniu wszystkimi możliwymi sposobami do utraty piłki podczas ataku przeciwnika. Skuteczność obrony zależy jest w pierwszym rzędzie od przygotowania gmnastycznego graczy, ich zręczności, szybkości, orientacji, umiejętności przyjmowania dalekich przyziemnych piłek szczupakiem z przewrotką, dobrej kondycji fizycznej, dzięki której unikamy szybkiego narostu zmęczenia.

**Zespołowość** jest umiejętnością wyczucia współgracza, jego zamiarów i poczynań. Dobra nawet drużyna nie stosująca gry zespołowej nie może liczyć na sukcesy w spotkaniu z silnym przeciwnikiem.

**Dobra taktyka** przejawia się w:

- odpowiednim zestawieniu drużyny, stosownie do wyszkolenia technicznego graczy i przyjętego sposobu gry,
- przyspieszaniu lub zwalnianiu gry w zależności od przebiegu walki i poznanych wartości przeciwnika,
- stosowaniu odpowiednich zwodów przy s'acie,
- stosowaniu różnorodnych podań do ścieci.



**Dobry kapitan** drużyny powinien posiadać następujące wartości:

- musi być zawodnikiem cieszącym się dużym autorytetem w swojej drużynie,
- być dla swego zespołu wzorem — sportowca,
- być opanowanym nerwowo, i umieć wpływać uspokajająco na swoją drużynę,
- być dobrym obserwatorem, aby w potrzebie umieć powziąć odpowiednią decyzję w zakresie techniki i taktyki gry,
- znać dobrze przepisy gry, podporządkowywać się bezwzględnie decyzjom sędziego i kierownika zespołu.



Dobrze przygotowana drużyna, odbywająca systematyczne treningi, której gracze pamiętają o codziennej gimnastyce i stałym podnoszeniu sprawności fizycznej przez uprawianie dodatkowych dyscyplin sportowych, z pewnością odniesie w turnieju niejedną zasłużony sukces.

# M o s t e k

*Cwiczenia do wyboru na SPO stopnia pierwszego i drugiego dla kobiet  
(kategoria wieku 17 — 35 lat)*

Mostek jest ćwiczeniem, znajdującym szerokie zastosowanie zarówno w gimnastyce, jak i akrobatyce sportowej. Ćwiczenie mostka kształtuje mięśnie, uelastycznia i wzmacnia kręgosłup, a także rozwija zmysł orientacji i zręczności. Ćwiczenia podane poniżej zalecić można szczególnie kobietom.

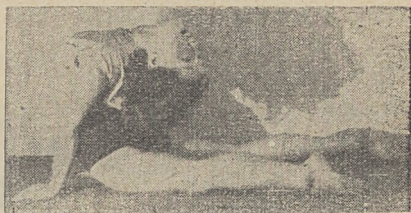
Zasadą ćwiczenia jest, aby wszystkie ruchy wykonywane były płynnie i dokładnie. W pierwszym okresie ćwiczenia należy unikać zbytniego forsowania mięśni i nadmiernego wysiłku.

## *Cwiczenia wstępne.*

1. Elastyczny bieg dokoła sali lub w miejscu (1 do 2 minut).
2. Postawa, mały rozkrok, stopy prawie równoległe, silny wyprost, głowa na wprost, ręce przodem w górę. Głęboki skłon w przód, ręce chwytają za kostki, głowa możliwie blisko kolan. Powolny wyprost tułowia do pozycji wyjściowej (ręce w górę). Skłon w tył, najpierw głowa, potem ramiona, wreszcie tułów, począwszy od górnych kręgów z przemieszczaniem bioder w przód dla zachowania równowagi, nogi proste, oparte na całych stopach, głowa silnie w tył (Fot. 1). Po osiągnięciu granicy wychylenia powrót do postawy wyjściowej i, nie przerywając ciągłości ruchu, skłon w przód itd.  
Po każdym skłonie do tyłu wykonać skłon w przód.
3. Leżenie przodem, nogi złączone, ręce ugięte, dłonie oparte płasko o podłogę na wysokości pasa. Przez wyprost ramion, silne wychylenie tułowia do tyłu. Wytrzymać. (Fot. 2). Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonać szereg razy (powoli).
4. Klęk na obu kolanach, kolana lekko rozwarte, stopy stykają się palcami. Wyprost tułowia, ręce przodem w górę, głowa w tył. Wychylenie w tył (jak w ćwicz. 2). Powrót do pozycji wyjściowej, siad na piętach, głęboki skłon w przód, powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórzyć kilkakrotnie. (Fot. 3).



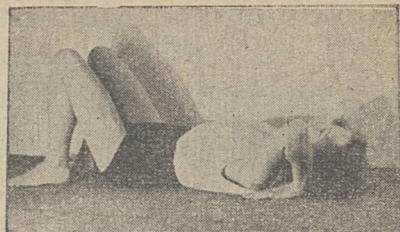
Fot. 1



Fot. 2

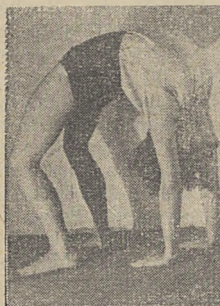


Fot. 3



Fot. 4

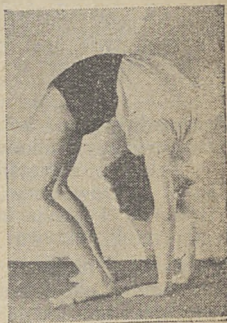
- 5 Postawa, lekki rozkrok, ręce na biodrach. Krążenie tułowia w prawo, a następnie w lewo. Dbać o silne wychylenie tułowia w poszczególnych fazach krążenia.
6. Leżenie tyłem, nogi podkurczone, ręce ugięte, oparte dłońmi przy bokach (Fot. 4). Wyprost rąk i nóg przy równoczesnym uniesieniu i wygięciu tułowia (Fot. 5). Powrót do leżenia przez ugięcie rąk i nóg



Fot. 5



Fot. 6.



Fot. 7

7. Stanie tyłem w odległości jednego kroku od drabinki, ściany, szafy lub tp. Postawa wyjściowa jak w ćwicz. 1. Przez wychylenie w tył ręce osiągają ścianę. Poglębianie wychylenia przy równoczesnym, stopniowym przemieszczaniu rąk w dół (Fot. 6) aż do osiągnięcia podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej przez przemieszczanie rąk po ścianie w górę. Skłon w przód, chwyt za kostki, płowa do kolan. Ćwiczenie wykonać kilka razy.
8. *Mostek prawidłowy.*  
Pozycja wyjściowa, jak w ćwiczeniu 1. Wychylenie głowy, ramion i tułowia w tył, biodra przemieszczają się silnie w przód. W końcowej fazie wychylenia lekko ugiąć kolana i postawić dłonie płasko, równoległe do siebie, rozstawione na szerokość barków. Poglębianie wygięcia przez prostowanie kolan i przestawianie dłoni w kierunku stóp (Fot. 7). Powrót do pozycji wyjściowej przez silne przemieszczenie bioder w przód z równoczesnym odepchnięciem się rękami od podłogi i energicznym wyprostem kolan. W czasie prostowania się ramiona proste, głowa silnie do tyłu.

## Przykład pracy najlepszego koła sportowego Związków Zawodowych

(Dokończenie z nr 12)

Oto *Sergiej Rogaczew* — członek Komitetu Komsomołu, przewodnik nauki. Posiada pierwszą klasę sportową w siatkówce i piłce ręcznej, a drugą w koszykówce, lekkiej atletyce i narciarstwie. Rogaczew jest równocześnie instruktorem koszykówki.

Koło szczyti się sukcesami komsomolki *Walentyny Baskakowej*. Po zdobyciu pierwszej klasy w gimnastyce, Baskakowa ćwiczy program stopnia mistrzowskiego. Baskakowa posiada pierwszą klasę w piłce siatkowej i ręcznej oraz osiąga dobre wyniki w sztuce oszczepem.

*Anatolia Zajcew* zdobyła pierwszą klasę w strzelectwie, drugą w siatkówce i narciarstwie. Jest ona również sędzią trzeciej klasy w grach sportowych.

Przewodniczący koła I. Molibog, kapitan drużyny siatkówki: G. Pieszkowa, sportowcy sklasyfikowani: L. Kowalenko, I. Dowczenko, A. Kołomic, A. Iwanowa i wielu innych to przewodnicy nauki, aktywni komsomolcy.

Wszyscy wymienieni są zapałonymi sportowcami i aktywnymi działaczami, poświęcającymi każdą wolną chwilę sprawom kultury fizycznej, choć każdy z nich posiada szeroki krąg innych zainteresowań i potrzeb kulturalnych.

Nie małą rolę w szybkim podnoszeniu poziomu sportowego w kole odgrywają często organizowane zawody. Obok licznych zawodów o mistrzostwo kalendarz sportowy technikum obejmuje zawody klasyfikacyjne. Ponadto koło bierze udział we wszystkich imprezach szczebla miejskiego i wojewódzkiego, a także w zawodach na szczeblu republiki w konkurencji tak seniorów jak i juniorów: Imprezy te są dobrą szkołą doskonalenia wyników.

Członkowie koła przygotowują się do każdej imprezy z poczuciem wiel-

kiej odpowiedzialności. Dlatego też osiągają tak dobre wyniki.

W pierwszym półroczu 1952 roku reprezentanci koła zdobyli 12 nagród przechodnich, z których cztery były nagrodami uzyskanymi na zawodach okręgowych. Czternasty raz z rzędu sportowcy technikum odnieśli zespołowe zwycięstwo w tradycyjnym biegu sztafetowym „Biszwowskiej Zbroi” Żeńskie drużyny siatkówki i koszykówki są mistrzyniami swego miasta. Reprezentacja technikum zajmuje stałe czołowe miejsce w rozgrywkach piłki ręcznej o mistrzostwo okręgu. Kobięca drużyna siatkówki uzyskała pomyślny wynik w rozgrywkach o Puchar Ukraińskiej Republiki, przegrywając do ciężkiej walce z mistrzem Republiki — charkowską drużyną „Medyk”.

Oto najważniejsze dane, tak dobrze charakteryzujące osiągnięcia koła w walce o masowość i poziom kultury fizycznej. Wiosną bieżącego roku sportowcy sumskiego technikum dokonali wyborów nowej rady koła. Przewodniczącym rady został wybitny sportowiec i przewodnik nauki Iwan Molibog — zdemobilizowany żołnierz Armii Radzieckiej. Nowa rada rozwija nadal sławne tradycje koła.

*Przedewszystkim bardzo starannie opracowała plan przygotowań organizacyjnych i sportowo - technicznych do akcji masowych. Gruntownie przeanalizowała plany poszczególnych sekcji, kalendarz imprez, plany inwestycyjne i remontu obiektów, urzędzeń i sprzętu sportowego, plan pracy polityczno - wychowawczej i kulturalno-oświatowej.*

*Roczny plan pracy został uzgodniony z komitetem komsomołu*

*Rada koła opiera się w swojej pracy na szerokim aktywie społecznym, wciągając do pracy czołowych sportowców.*

Cała działalność koła opiera się na zasadzie *samowystarczalności*. Zasadę tą stosuje się w całej rozciągłości w zakresie prac, związanych z inwestowaniem i remontem. Takie urządzenia sportowe jak boiska do gier, kryta strzelnica i baza narciarska wykonane zostały rękoma samych sportowców. Oni też remontują i utrzymują w porządku sprzęt sportowy i cały inwentarz koła.

Rada koła zwraca baczną uwagę na *punktualne wplatanie składek członkowskich*. Dzięki temu koło ma możliwość uzupełniać braki w sprzęcie sportowym.

Członkowie koła prowadzą intensywną pracę społeczną poza murami technikum. Dla ludności miasta Sum organizują często *pogadanki o tematyce sportowej i pokazy sportowe*.

Sportowcy sumskiego technikum posiadają wielkie poczucie odpowiedzialności za pracę koła i za jego cześć sportową.

Jest to wynikiem *dobrze prowadzonej pracy wychowawczej*. Rozpoczyna się ona od wszczepiania w początkujących *elementarnych pojęć kultury i zasad dyscypliny sportowej*.

Młodych sportowców przyzwyczajają się do *punktualnego i regularnego uczęszczania na treningi*.

Wielkie znaczenie przywiązuje się w technikum do uroczystości i świąt sportowych. Każdą imprezę otwiera i zamyka defilada startujących. Obiekty sportowe są zawsze odpowiednio udekorowane.

*W tradycję przeszedł już zwyczaj wyróżniania za osiągnięcia sportowe drużyn, zespołów, pojedynczych sportowców, czołowych organizatorów, instruktorów i sędziów*. Charakter tych wyróżnień jest różnorodny. Każde osiągnięcie sportowe i organizacyjne poszczególnego członka, drużyny czy koła jest skrupulatnie rejestrowane.

*Innym środkiem wychowawczego oddziaływania są zebrania ogólne*

*grup, kursów, sekcji i drużyn*. Na zebraniach omawia się szczegółowo każdą przeprowadzoną imprezę i ocenia udział w niej członków koła. Wyciąga się też odpowiednie wnioski, omawia osiągnięcia i braki.

Tematem zebrań są również bieżące osiągnięcia sportowców radzieckich w spotkaniach międzynarodowych, nowe rekordy i tytuły mistrzowskie, udział sportowców w walce o pokój, reakcyjna istota sportu burżuazyjnego itd.

Wiele pomocy okazują kołu sportowemu organizacje partyjna i komсомolska oraz dyrekcja technikum.

Wychowawca fizyczny N. Chawkin wnikliwie i taktownie nadaje kierunek pracom rady koła sportowego, pozostawiając jej jednak jak największą inicjatywę i samodzielność w wykonywaniu wszelkich zadań.

*Inicjatywę i nawyki organizatorskie rozwija się pieczołowicie*. Po ukończeniu technikum członkowie koła sportowego *przenoszą te nawyki do późniejszego życia, do swej pracy w zakładach przemysłowych lub do dalszych studiów*. Świadczą o tym dobitnie listy, nadsyłane do Rady Koła przez absolwentów technikum.

W pokazie — konkursie, zorganizowanym przez Związki Zawodowe w 1951 roku, koło sportowe sumskiego technikum chemiczno-technologicznego otrzymało pierwszą nagrodę i czerwony proporzeczek\*) oraz zaszczytne miano najlepszego koła Związków Zawodowych.

Otrzymane przez koło wysokie od znaczenie mobilizuje sportowców technikum do dalszych energicznych wysiłków w pracy, do zapewnienia sukcesów na polu umasowienia ruchu sportowego, do jeszcze wyższych osiągnięć sportowych, do wychowania zdrowych, silnych, odważnych i pełnych radości życia budowniczych komunizmu

\*) symbol przodownictwa

## SZYMON SOBALA

Jednego z czołowych gimnastyków polskich Szymona Sobalę spotykamy na przygotowawczym obozie gimnastycznym, zorganizowanym dla kadry przed międzynarodowym spotkaniem z Rumunią.

Zastaliśmy go przy czytaniu listu jaki otrzymał od swych dzieci, z których najstarsze liczy lat 12. Życzą ojcu powodzenia w czekającym go meczu z Rumunami. Wszystkie — a jest ich czworo — interesują się gimnastyką i zamiłowaniem ją uprawiają.

Nie jestem już pierwszej młodości, powiedział Sobala, więc staram się aby tradycje rodzinne godnie podtrzymane zostały przez dzieci. Szczególnie obie córki zdradzają wielkie uzdolnienia do gimnastyki.

Trzeba bowiem wiedzieć, że ojciec Szymona Sobali sam był dobrym gimnastykiem.

Gdy Szymon liczył 10 lat, wspólnie z ojcem i braćmi zainstalował na podwórku przy swoim mieszkaniu w Brzezinach Śląskich żelazny drążek do ćwiczeń gimnastycznych. Konia z łąkami zrobili we własnym zakresie z drzewa, obłożyli słomą i obili workiem.

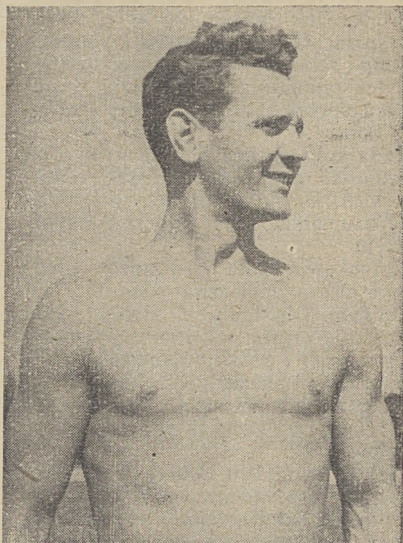
Na konarach pobliskiego drzewa zawiesili żelazne kółka, które ojciec otrzymał od swojego przyjaciela kowala.

Na zimę koń wędrował do szopy, lecz bynajmniej nie na odpoczynek. Kółka zdejmowane były z drzewa i przewieszane do kuchni. Zaczepiano je na hakach pod sufitem.

Dopingowani przez ojca, trzech bracia zaciekle współzawodniczyli między sobą w najlepszym wykonaniu poszczególnych ćwiczeń. Dziś, dwu z nich należy do naszej czołówki gimnastyków i przygotowuje się do reprezentowania barw państwowych na meczu z Rumunią.

Niegdyś, przed laty nawet o tym nie marzyli. Bo gdzież wtedy biednym synom górnika śnić było o dojściu do extra klasy państwowej. Obecnie, gdy państwo roztoczyło opiekę nad sportem, gdy dostarczono im sprzęt i trenerów, wyniki nie kazały długo na siebie czekać. Szymon Sobala został najlepszym w Polsce gimnastykiem.

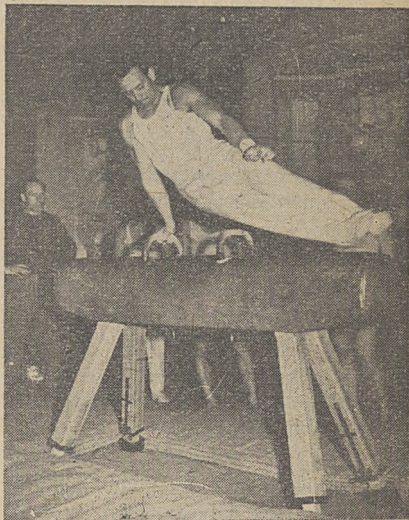
Gdybyście wiedzieli, co znaczący przed wojną zdobyć na zawodach — w postaci nagrody — strój gimnastyczny i pantofle, mówi Sobala, jeżeli o nabyciu ich z własnych funduszy mowy być nie mogło. Dlatego też, gdy gromadząc wokół siebie w kole sportowym „Stali“ przy kopalni „Orzeł“ prawie 70 juniorków, wręczam im pierwsze kostiumy sportowe doznają dziwnie radosnego uczucia. Myślę, w o ile lepszym położeniu są oni wszyscy mając trenerów, sprzęt i sale.



Będąc trenerem II klasy z całym zapałem oddaję się wychowaniu narybku, nie zapominając również o podnoszeniu swoich umiejętności, czego dowodem jest choćby zdobycie I-go miejsca na tegorocznych Gimnastycznych Mistrzostwach Polski. Oczywiście, że zwycięstwa te nie przychodzą same. Poprzedzone są intensywnym treningiem, który przeprowadzam cztery razy w tygodniu po 2 godziny w moim macierzystym kole sportowym „Stal” w Brzezinach. Niezależnie od tego w każdym dniu, przed pójściem do pracy, znajduję czas na 20 minutową gimnastykę ogólną. Gdy jest ciepło, biegam rano lekkie przełaje. Nie zaniedbuję również innych dyscyplin sportowych, gdyż uważam, że wpływają one na bardziej wszechstronny rozwój fizyczny. Bardzo chętnie uprawiam lekkoatletykę, pływanie i siatkówkę, w zimie — biegi narciarskie.

Kondycja fizyczna i dobre samopoczucie znacznie pomagają mi w pracy zawodowej. Po normalnej 8-godzinnej pracy w kopalni przyjmuję często prace popołudniowe i jako malarz bez trudu wykonuję 150 — 245 proc. normy.

Bardzo jestem przywiązany do barw mojego koła. Jedynym moim pragnieniem jest szkolić młode kadry w rodzinnym miasteczku Brzezinach, przekazywać im nabyte doświadczenia i wiadomości, szczególnie te, które wyniosłem z Igrzysk Olimpijskich w kontaktach ze wspaniałymi gimnastykami radzieckimi z niezrównanym Czukarinem na czele.



## LZS Zbrosławice

Niewielu mieszkańców powiatu tarnogórskiego wiedziało do niedawna o istnieniu Zbrosławic, małej, cichej wioski, malowniczo położonej wśród lasów górnośląskich. Dziś znają ją wszyscy. Znają dzięki ruchliwemu i dobrze zorganizowanemu Ludowemu Zespołowi Sportowemu, zrzeszającemu większość młodzieży zbrosławickiej.

Każda impreza masowa na terenie gminy lub powiatu jest okazją do pu-

blicznego występu chłopców z LZS Zbrosławice. Ogólny podziw budzi zaw sze dziarska, sportowa postawa licznej grupy, defilujących w pięknych kostiumach, sportowców zbrosławickich.

We wszystkich spotkaniach sportowych na własnym i obcych boiskach dokumentują dobry poziom i zaawansowanie techniczne, co świadczy o solidnym i systematycznym treningu. Nie

Jedno już spotkanie z renomowanymi przeciwnikami zdolali rozstrzygnąć na swoją korzyść. Wygrane mecze piłkarskie z „Górnikiem“ Miechów 5:2, ze „Stalą“ Bobrek 4:1, z drugą drużyną „Polonii“ Bytom 2:2 wysunęły drużynę LZS Zbrosławice na czołową pozycję w powiecie

Nie tylko piłkarzy mają dobrych. Reprezentacyjny zespół tenisa stołowego jest wicemistrzem powiatu. Najlepszym biegaczem w powiecie na średnich i długich dystansach jest Maksymilian Nieużyła, wychowanek i członek LZS-u. Jerzy Chorodyński jest kolarskim mistrzem powiatu od 1951 roku. Wszyscy oni z dumą noszą emblematy swego zrzeszenia i z entuzjazmem wyrażają się o swoim LZS-ie oraz jego organizatorze i sekretarzu rady zespołu Henryku Wałachu. Sam doskonali piłkarz, Henryk Wałach cały swój wolny czas od zajęć poświęca pracy w zespole. Bierze czynny udział w treningach, organizuje wyjazdy i spotkania towarzyskie z okolicznymi LZS-ami i kołami sportowymi, układa plany pracy dla poszczególnych sekcji sportowych, dba o zakup sprzętu, inicjuje podejmowanie zobowiązań.

Na wszystko znajduje czas, mimo, że praca zawodowa na stanowisku sekretarza Gminnej Rady Narodowej i polityczna w Gminnym Komitecie PZPR poważnie go absorbuje.

To też oczywistym jest, że jak nikt inny cieszy się wyjątkowym szacunkiem i uznaniem nie tylko kolegów z LZS-u, lecz również wszystkich mieszkańców wioski. Jego zasługą jest powstanie przy LZS-ie zespołu teatralnego i orkiestry. Przedstawienia teatralne i występy orkiestry na wieczornicach i

zabawach wiejskich przynoszą tak poważne dochody, że LZS Zbrosławice zupełnie nie odczuwa jakiegokolwiek braku funduszy potrzebnych na remonty starych i budowę nowych urządzeń sportowych, na zakup sprzętu i kostiumów dla swoich członków. A jest ich jak na małą wioskę pokaźna liczba 95-ciu.

W pięciu sekcjach: piłki nożnej, tenisa stołowego, kolarskiej, gier sportowych i lekkoatletycznej praca przebiega według z góry ułożonego planu, opartego na kalendarzu imprez.

Na treningach, które mają miejsce dwa razy w tygodniu, spotkać można stale znanych w wiosce sportowców i jednocześnie przodowników pracy: Herberta Nawrata, Wincentego Kalusa, Leona Ledwiga (189% normy) od 9 roku życia „kopiącego“ piłkę.

Na zebraniach i w pracy organizacyjnej LZS-u widzimy działaczy jak Aleksandra Pykę i Ernesta Michaczoka również przodowników pracy. Wszyscy wymienieni i wielu innych zapalem swym zaraza pozostałą młodzież wiejską i daje świadectwo dobrze pojętej pracy nad upowszechnieniem sportu wiejskiego.

LZS Zbrosławice posiada w tej chwili 50 zdobytych odznak SPO i BSPO, a na rok przyszły planuje dalszych 55. Nie tylko w tym wypadku plan jest śmiały — w roku 1953 zamierzają przeprowadzić większą inwestycję: przebudowę i powiększenie boiska piłkarskiego, zakupić sprzęt dla powstającej sekcji gimnastycznej, wyszkolić większą ilość biegaczy na średnich i długich dystansach, zdobyć 20 dziewcząt dla zespołu i wdrożyć je do systematycznego treningu.

Znana jest pracowitość, uporczywość i konsekwencja w pracy cechujące synów ziemi śląskiej i dlatego sądzić należy, że plany swoje przeobrażą w czyn. A wtedy może nie jeden jeszcze raz usłyszymy o małej wiosce Zbrosławice z powiatu tarnogórskiego.





# Lekarz Sportowy ODPOWIADA

Jan Marciniak z Łodzi zapytuje, czy badanie lekarskie członków koła jest niezbędne?

Otóż badanie lekarskie jest niezbędne. Wykonuje się je z dwóch powodów. Po pierwsze chodzi o sprawdzenie, czy wszyscy są zdrowi i mogą ćwiczyć, jakie sporty z największą korzyścią dla zdrowia mogą uprawiać. Po drugie chodzi o kontrolę wpływu ćwiczeń na organizm, leczenie bądź zapobieganie urazom i wreszcie ułożenie treningu wspólnie z instruktorem i zawodnikiem, ażeby ten ostatni mógł uzyskać jak najlepszy wynik.

Cel pierwszy — kontrola zdrowia, ma za zadanie stwierdzenie stanu zdrowia i przydatności do ćwiczeń fizycznych. Wiemy, że niektórzy ludzie, na pozór zdrowi, mają rozmaite choroby, które do pewnego czasu nie dają o sobie znać. Człowiek taki w warunkach życia codziennego może czuć się nawet zupełnie dobrze i dopiero duży wysiłek fizyczny, jaki mogą stanowić ćwiczenia sportowe, powoduje nasilenie choroby.

Wśród chorób tego typu przeważnie chodzi o gruźlicę płuc i wady serca. Pewne postacie gruźlicy płuc przebiegają prawie bez gorączki, bez większego kaszlu i innych objawów. Słowem choroba przebiega skrycie. Uprawianie sportu w takim stanie zazwyczaj wywołuje pogorszenie stanu zdrowia i to nierzadko w sposób dość gwałtowny w postaci krwotoku płucnego, krwiopłucia itp. Oczywiście sport, który ma na celu zdrowie i podniesienie tężyzny fizycznej, jest zabroniony przy tej choro-

bie. Z tego właśnie względu przed przystąpieniem do ćwiczeń należy poddać się badaniu lekarskiemu, najlepiej połączoneму z prześwietleniem płuc.

Drugą chorobą, przebiegającą często skrycie, są wady serca. Nierzadko nie powodują one również żadnych dolegliwości. Człowiek chodzi, pracuje i czuje się dobrze. Przy wysiłkach fizycznych, przy treningu sportowym, może u takich ludzi wystąpić nagle osłabienie serca, połączone z silną dusznością, obrzękami, biciem serca itp., co nierzadko może szybko doprowadzić do śmierci. Dlatego też, ażeby zapobiec podobnym wypadkom, konieczne jest badanie lekarskie, właśnie przed przystąpieniem do treningu.

Następna sprawa to wybór najbardziej odpowiedniego sportu. Wiemy, że ludzie wysocy mają większe szanse na uzyskanie dobrych wyników w skoku wzwyż, w biegach przez płotki, w grze w koszykówkę lub siatkówkę, niż ludzie w takim samym wieku, o podobnych zamiłowaniach i treningu, lecz niższego wzrostu. Lekarz więc już przy pierwszym badaniu określa, jaki sport jest najbardziej odpowiedni dla danego człowieka, biorąc pod uwagę budowę, siłę, uzdolnienie ruchowe itp.

Dalej ważna jest kontrola okresowa wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm. Chodzi o to, że przy złe prowadzonym treningu stwierdza się w organizmie szereg ujemnych wpływów w postaci przemęczenia serca, uszkodzenia mięśni itd. Przy badaniu kontrolnym można za wczasu uchwycić pierwsze objawy niekorzystnych zmian i zapobiec im.

Wreszcie na podstawie badania kontrolnego lekarz wspólnie z trenerem i zawodnikiem może pomóc w ułożeniu lepszego sposobu treningu, który przyczyni się do poprawy wyniku. Tak właśnie postępuje się w Związku Radzieckim, gdzie lekarz jest fachowym opiekunem i doradcą trenera i zawodnika i staje się współtwórcą rekordów.

Tak więc przed przystąpieniem do wszelkich ćwiczeń sportowych konieczne jest badanie lekarskie, jak również niezbędne jest badanie okresowe dla

stwierdzenia wpływu sportu na organizm.

Radzimy więc Wam zaprosić niezwłocznie lekarza, któryby stwierdził stan zdrowia członków waszego koła sportowego.

Na zakończenie dodam, że na podstawie zarządzenia Ministerstwa Zdrowia, wszyscy lekarze zakładów, ośrodków zdrowia, zakładów leczenia pracowniczego itp. są obowiązani do badania sportowców.

## Z ŻYCIA KOŁ I LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

**SKS PRZY SZKOLE OGÓLNOKSZT. W ŻARACH** powołał do życia nowe sekcje: sportów zimowych, gimnastyczną i tenisa stołowego. Chcąc utrzymać tytuł mistrza powiatu w grach sportowych i lekkoatletyce szczególnie nacisk kładzie w okresie zimowym na uprawianie gimnastyki, ćwiczeń terenowych oraz biegów i turystyki narciarskiej. Poważne osiągnięcia w gromadzeniu funduszy na zakup sprzętu dała stale trwająca akcja zbiórki odpadków użytkowych.

**LZS PRZY PANSTW. TECHN. ROLN. W OWIDZU (POW. STAROGARD)** współpracując z organizacją ZMP dwa razy w miesiącu prowadzi szkolenie sportowo - ideologiczne. Raz w miesiącu organizowane są narady produkcyjne, na których poprzez uświadamianie sobie popełnionych błędów wytyczana jest dalsza praca i kierunek rozwoju LZS-u. Dzięki temu LZS przoduje w powiecie pod każdym względem. Oprócz dobrych wyników sportowych, poważne osiągnięcia no-

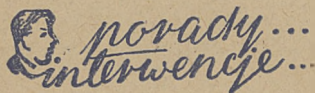
tuje w organizowaniu życia świetlicowego.

**SKS „OLIMPIA“ PRZY PANSTW. LIC. W KOŹMINIE.** Bliski kontakt utrzymuje SKS z miejscowym KS „Kolejarzem“, który oprócz wydatnej pomocy w sprzęcie służy SKS-owi cennymi wskazówkami swoich instruktorów w.f. oraz bardziej doświadczonych zawodników. Dzięki pomocy finansowej Komitetu Rodzielskiego SKS organizuje wyjazdy propagandowe na zawody z pobliskimi Kołami Sportowymi, SKS-ami i Ludowymi Zespołami Sportowymi.

Współzawodnictwo w zdobywaniu SPO i BSPO spowodowało, że zaszczytne znaczki nosi nie tylko 100 zrzeszonych SKS-owców lecz także dalszych 64 kolegów nie będących członkami Koła. Jedyne zmartwienie to — nieobowiązkowa Gminna Spółdz. Samop. Chłopskiej, przetrzymująca ponad ustalony termin swoje zboże w szkolnej hali sportowej, wyposażonej całkowicie w sprzęt gimnastyczny.

**KS ZS „UNIA“ PRZY HUCIE SZKŁA W USTRONIU ŚL.** Powstało dopiero przed kilku miesiącami a już poszczycić się może wynikami swej pracy. Na 40 zaplanowanych, zdobyto 52 odznaki SPO! Pierwszej pomocy w sprzęcie sportowym udzieliła **Dyrekcja Huty**, resztę zdobywają członkowie Koła przez organizowanie dochodowych imprez sportowych, wieczornic, zabaw i przedstawień teatralnych. Wiele pracy i czasu poświęcają rozwojowi Koła jego członkowie: Jurzyniec, Maciełek, Plucienniczak, Wróbel, Dec, Maciejewski, Sabatówka i Chochołowska.

Ostatnio powołana została do życia sekcja narciarska i hokeja na lodzie. Szkoda tylko, że miejscowa Rada Zakładowa i POP nie wykazuje zainteresowania i nie udziela pomocy w pokonywaniu trudności, na jakie napotyka młode Koło Sportowe.



**LZS WILKOWICE, GM. LIPNO.** W liście do naszej redakcji piszecie... „na prośbę Gminnej Spółdzielni LZS nasz odstąpił jej z przeznaczeniem na sklep dotychczasową swoją świetlicę. Wzamin miano nam w ciągu 2 tygodni odremontować inny lokal.

Minęło od tego czasu pokilkakroć już „dwa tygodnie“, a Zarząd Gminnej Spółdzielni ani myśli dotrzymać swego zobowiązania. Nie pomagają przynaglenia i interwencje, sportowcy nasi w chwili obecnej pozbawieni są świetlicy. Prosimy Waszą Redakcję o przyjęcie nam z pomocą w tej kłopotliwej sytuacji.

W powyżej opisanej sprawie zwróciliśmy się do Powiatowej Rady Narodowej oraz PKKF w Lesznie i oczekujemy słamąąd odpowiedzi.



## DROGA REDAKCJO!

Miałem możliwość zaobserwować przemiany jakie zachodziły w pracy SKS-u przy Liceum Ogólnokształcącym w Sochaczewie. Przed dwoma jeszcze laty SKS istniał właściwie tylko na papierze. Dziś jest przodującym Kołem na terenie województwa warszawskiego.

W sześciu sekcjach ćwiczy stale 252 młodych sportowców. Plan pracy oparty jest na kalendarzu imprez sportowych. Zdobywanie odznak SPO jest treścią pracy SKS-u. Wraz z liczbą członków rośnie aktywność Koła. Koledzy Jakubowski, Gniado i Gieraltowski są prawą ręką profesora w. f. Przybojewskiego. Praca przebiega systematycznie, kalendarz nie ma luk.

Wiele zawdzięcza SKS powiązaniu swojej działalności z organizacją ZMP. W ramach zobowiązań wyborczych wykonano plan zdobycia odznak w 175 proc., założono szkolne koło sportowe przy Szkole TPD w Sochaczewie, przepracowano 250 roboczogodzin przy budowie toru narciarskiego i saneczkowego.

W tegorocznych marszach jesiennych startowało 310 członków SKS-u, co stanowi 95 proc. wszystkich uczni i uczennic.

Sukcesy SKS-u są wynikiem żywiołowego garnięcia się młodzieży szkolnej do sportu i pomocy jaką otrzymuje od dyrektora Liceum ob. Kowarczuka i profesora w. f. Przybojewskiego. Przypuszczam, że tych kilka słów uznania pod adresem SKS-u w Sochaczewie i jego opiekunów, wydrukowane na łamach Waszego miesięcznika, będą bodźcem i zachętą w pracy dla licznej młodzieży szkolnej i jej opiekunów.

Zdzisław Walczak  
Sochaczew

## Co czytać

W związku z korespondencyjnymi zawodami gimnastycznymi kół sportowych, które odbędą się na wiosnę — warto zapoznać się z najnowszymi wydawnictwami z zakresu gimnastyki.

W ramach Biblioteki Sportowej GKKF ukazała się ostatnio książka węgierskiego autora, Endre Kerezi'ego pt. „**Gimnastyka akrobatyczna**“. Gimnastyka akrobatyczna jest jednym z niepopularnych w Polsce działów gimnastyki, mimo że jest to rodzaj gimnastyki niezwykle atrakcyjny, wszechstronny i wywierający dodatni wpływ na organizm ćwiczących. Książka Kerezi'ego zawiera bogaty zasób ćwiczeń zarówno bardzo łatwych, jak również trudnych i bardzo trudnych tak, że stosować je może zarówno młodzież jak i dorośli, początkujący i zaawansowani.

Książka zawiera następujące rozdziały: Historia gimnastyki akrobatycznej, Gimnastyka na lekcjach wychowania fizycznego, Podział gimnastyki akrobatycznej, Wyścigi i sztafety, Materiał ćwiczebny gimnastyki akrobatycznej dla chłopów i dziewcząt (z podziałem na grupy wieku i na ćwiczenia indywidualne i towarzyskie).

Stron 178, rysunków 620; cena zł 9,70.

Jako 50-ty tomik Popularnej Biblioteczki Sportowej wyszła z druku broszura Jana Fazanowicza pt. „**Gimnastyka na przyrządach. Poręczę**“.

Jest to najpełniejsze i najwszechstronniejsze omówienie całokształtu zagadnień, związanych z ćwiczeniami na poręczach, jakie kiedykolwiek dotychczas ukazało się w języku polskim. Praca składa się z rozdziałów: Przygotowanie do ćwiczeń na poręczach, Podział ćwiczeń na gromady, Poręczę niskie i dosiężne, Poręczę o nierówno ustawionych żerdziach. Poręczę wysokie.

Stron 200, rysunków 450; cena zł. 15.—

Książki nabywać można we wszystkich księgarniach „Domu Książki“ i we wszystkich sklepach Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego.