



KOŁO SPORTOWE



Rok II Nr 2

LUTY - 1953

KOŁO SPORTOWE

Poradnik dla Kół i Zespołów Sportowych

1. Artykuł wstępny	1
2. Biegi patrolowe	3
3. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	5
4. Sekcje sportów zimowych przy pracy	7
5. Hokej na lodzie	8
6. Rady i wskazówki dla turysty	10
7. Organizacja zawodów narciarskich	12
8. Zaprawa zimowa do sportów letnich	15
9. O lepszy poziom gry w siatkówkę	21
10. Sami szkolimy sędziów	23
11. Czwórka na nartach	25
12. Jak zrobić poręcze gimnastyczne	28
13. Koło Sportowe „Unia“ w Strzebnicy	29
14. Zdzisław Krzyszkowiak, jego droga do tytułu mi- strza Polski	31
15. Z życia Kół i Ludowych Zespołów Sportowych	32
16. Co czytać?	34

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 sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str. Nakład 9.771 egz. 4-B-70727
Druk RSW „Prasa“ W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 98. 13.1.53.

„...czeka nas trudna i odpowiedzialna walka o przełom w kulturze fizycznej i sporcie, czeka nas praca nad umasowaniem i podniesieniem poziomu naszego sportu i kultury fizycznej“.

(z przemówienia Przewodniczącego GKKF Ob. Włodzimierza Reczka, na grudniowej naradzie aktywu sportowego).

Narada aktywu sportowego, która odbyła się w grudniu 1952 r., była ważnym wydarzeniem w naszym życiu sportowym.

Przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej ob. Reczek w ocenie dotychczasowego stanu rozwoju kultury fizycznej podkreślił, że „skromne osiągnięcia jakimi poszczycić się może sport w naszym kraju w okresie ostatnich kilku lat, jak również niedostatecznie szybki wzrost poziomu i rozwój kultury fizycznej, nie pozostaje w należytej proporcji do wielkich możliwości, jakie otwarła nam władza ludowa“.

Narada ujawniła dotychczasowe braki i niedociągnięcia, dała wytyczne na najbliższą przyszłość, wskazała drogę do polepszenia obecnego stanu rozwoju kultury fizycznej, wezwała członków kół, aktywistów i działaczy ruchu sportowego do walki o przełom w kulturze fizycznej.

Jedną z głównych sił, które stanowiąc będą o dobrych wynikach tej walki, jest niewątpliwie dobrze ustawiona praca tysięcy kół i zespołów sportowych w całym kraju. Wychowanie fizyczne i sport musi dotrzeć do każdego zakładu pracy, do każdej wsi, do każdej szkoły, by nieść wszystkim pracującym i całej młodzieży siłę, zdrowie i radość życia. Koła i zespoły sportowe mają organizować życie sportowe, mają oddziaływać na tych, którzy dotychczas są jeszcze poza ruchem sportowym, mają wpływać na popularyzowanie i przyciąganie do czynnego uprawiania w. f. i sportu jak najszerszych mas młodzieży i ludzi pracy. Aby wykonać te zadania, trzeba lepiej niż dotychczas organizować pracę, trzeba plany pracy kół i zespołów sportowych ustawiać w myśl wezwania do walki o przełom, o lepsze wyniki i osiągnięcia. — Trzeba wezwanie to przetłumaczyć na naszą codzienną działalność.

Koła i zespoły sportowe rozpoczęły nowy rok swojej pracy. Przeprowadzono zebrania sprawozdawcze, ustalono plan działania na rok 1953. Już dziś, na podstawie analizy planów pracy pewnej ilości kół oraz przebiegu tych zasadniczych w życiu koła zebrań, można stwierdzić, że w wielu wypadkach nowe plany pracy nie rokują przełomu w życiu i działalności kół. Brak w nich elementów świadomego działania w kierunku polepszenia dotychczasowego stanu ich osiągnięć, brak bojowości i śmiałego ale realnego planowania odnośnie zasięgu, wprowadzenia nowych form pracy, peł-

nego wykorzystania działaczy i aktywistów, brak postawienia wymiernych, konkretnych zadań planowych.

Aktyw koła i jego członkowie muszą inaczej niż dotychczas rozumieć swoje zadanie. Wezwanie do walki o przełom w pracy sportowej, nie jest sloganem, nie jest na pokaz — „dla kogoś“. Przełom w kulturze fizycznej przede wszystkim musi być realizowany przez koła i zespoły sportowe, przez ich członków, działaczy, aktywistów. Musimy lepiej niż dotychczas organizować i podejmować naszą pracę której efekty nas dotyczą, nam i innym pomogą do podniesienia sprawności, wyników, przyciągną ludzi pracy i młodzież do czynnego uprawiania wychowania fizycznego.

Za nami już miesiąc działalności rocznej. Trzeba by aktywiści koła oraz jego członkowie, przeanalizowali słuszność kierunku swego planu. Trzeba sprawdzić czy w dostatecznej mierze rozwinięto usiłowania wciągnięcia nowych ludzi do pracy w kole, czy zapewniono jego rozrost — napływ nowych członków z pośród młodzieży i starszych naszego zakładu pracy, czy też środowiska w jakim działamy. Realnym sprawdzianem dorobku naszej pracy będzie ilość zdobytych w ciągu roku odznak SPO, norm klasyfikacji sportowej i rekordów koła we wszystkich uprawianych dyscyplinach. Wyniki tej pracy będą dowodem w jakim stopniu dokonaliśmy przełomu w dotychczasowej naszej działalności.

By zadania te wypełniać, trzeba dobrze zaplanować i przeprowadzić szkolenie sędziów i instruktorów, trzeba wciągać do pracy nowych działaczy, trzeba organizować i przeprowadzać imprezy i zawody sportowe, trzeba dbać o rozbudowę własnych urządzeń sportowych. W realizacji poprawionego i uzupełnionego planu, musicie pamiętać o oparciu pracy koła i zespołu sportowego na współzawodnictwie, które niewątpliwie pomoże Wam w przeprowadzeniu Waszych zamierzeń.

W życzeniach noworocznych dla ruchu sportowego, przewodniczący GKKF ob. Reczek powiedział: „Rok 1953 zapoczątkuje przełom w rozwoju kultury fizycznej w naszym kraju, jeżeli my wszyscy, sportowcy i działacze, weźmiemy się do systematycznej pracy, jeżeli wynikami naszej pracy zainteresujemy organizacje partyjne, związki zawodowe, ZMP, jeżeli wzbudzimy szacunek dla naszej działalności i zapewnimy sobie pomoc tam, gdzie ona jest niezbędna“.

Istnieją wszelkie warunki i możliwości, by zrealizować zadania jakie koła i zespoły mają do spełnienia, by odrobić błędy i dotychczasowe zaniedbania, by uczynić dalszy krok na drodze rozwoju kultury fizycznej. Na tym powinien polegać udział koła w realizacji wezwania do walki o przełom w kulturze fizycznej.

Biegi patrolowe

Uwagi o dotychczasowym ich przebiegu—wskazania na miesiąc luty

Od 15-go stycznia przeprowadzane są na terenie całego kraju Zimowe Biegi Patrolowe. Masowa ta impreza poraz pierwszy wprowadzona do Jednolitego Kalendarza Imprez jest atrakcyjną formą programu pracy kół i zespołów sportowych w okresie zimy. Okres przygotowania do startu w Biegach Patrolowych oraz udział w zawodach, zapełnił lukę, jaka wytworzyła się w sezonie zimowym w zajęciach kół sportowych, mobilizując ich członków do zdobywania norm SPO, do stałego podnoszenia ich sprawności fizycznej.

Organizatorami imprezy, zgodnie z regulaminem, są koła i zespoły sportowe. Już pierwsza, styczniowa faza Biegów Patrolowych wykazała dużo błędów i niedociągnięć organizacyjnych. W miesiącu lutym wiele jeszcze kół i zespołów będzie kontynuowało przygotowania oraz organizowało zawody.

Muszą one dołożyć wszelkich starań, by uniknąć dotychczasowych błędów, a przez to samo osiągnąć lepsze wyniki. Jakże to były błędy?

Na podstawie meldunków z terenu oraz obserwacji zawodów przeprowadzonych w styczniu należy stwierdzić:

1. W niedostatecznej mierze koła i zespoły sportowe przeprowadziły propagandę imprezy w środowiskach w jakich działają oraz wśród swoich członków. W wyniku tego niedopatrzenia nie wciągnięto do udziału w Biegach Patrolowych takiej ilości osób, na jaką stać było koło czy ze-

spół sportowy. Należy wzmocnić propagandę wokół imprezy, trzeba do tej akcji wciągnąć aktywistów i działaczy koła, korzystać z pomocy i współdziałać z organizacją ZMP.



radą zakładową i kierownictwem zakładu pracy. Gazetka ścienna, ogłoszenia werbujące do Biegów Patrolowych, podające terminy i wyniki na nich osiągane, indywidualne rozmowy aktywistów z niezgłaszającymi się do zawodów, wreszcie wprowadzenie atrakcyjnych form współzawodnictwa — wzmoże niewątpliwie zainteresowanie ogółu imprezą.

2. Zbyt mało czasu i uwagi poświęcono przygotowaniu imprezy zarówno z punktu widzenia organizacyjnego jak i sportowego. W większości wypadków nie przeprowadzono zapraw do Biegów, co ujemnie odbiło się na wynikach. Nie wykorzystano różnych możliwości dostarczenia sprzętu narciarskiego startującym. Nie wszędzie dołożono starań, aby dostatecznie wcześniej sprawdzić stan sprzętu i jego braki, w wyniku czego duża ilość startujących nie kończyła biegu. Za mało sędziów i organizatorów wciągnięto do przeprowadzenia zawodów, co wybitnie nie sprzyjało dobrej organizacji i przeprowadzeniu imprezy wg. regulaminu.

Rada koła wraz z aktywem sekcji sportów zimowych, powinna ułożyć plan zapraw dla zgłoszonych do Biegów Patrolowych. Plan ten powinien być podany do wiadomości wszystkich członków koła. Należy w nim tak ułożyć godziny zajęć, by sprzęt mógł być kilkakrotnie (dwa do trzech razy) użyty dla różnych grup w ciągu dnia. Miejsca treningu trzeba wybrać tak, by były urozmaicone i atrakcyjne (drogi leśne, teren za miastem czy osiedlem). Instruktor czy też prowadzący zajęcia wraz ze swymi pomocnikami powinni przejrzeć sprzęt przed każdym treningiem, polecić jego uzupełnienie, usunąć braki itp. Do przeprowadzenia zawodów należy zaprosić aktyw sędziowski,

wykorzystując w tym celu nie tylko sędziów narciarstwa, lecz również lekkooatletyki, kolarstwa i innych dyscyplin sportu. Miejsce i godzinę zawodów należy ogłosić w świetlicy zakładu pracy i w najbardziej ruchliwych punktach środowiska, na terenie którego działa Wasze koło czy zespół sportowy. Po zawodach należy ogłosić wyniki, a listę najlepszych wywieścić w lokalu koła i w zakładzie pracy.

3. Błędem organizacyjnym było wyznaczenie tylko jednego terminu startu do Biegów Patrolowych. Zgodnie z regulaminem, zawody przeprowadzać można przez cały miesiąc (15.I — 15.II). Koniecznym jest wyznaczenie przez organizatora i podanie do wiadomości wszystkich dat startu. Te koła, które już przeprowadziły zawody ograniczając się do jednego terminu, powinny wyznaczyć terminy dodatkowe, przyciągając nowych uczestników do startu.

W okresie, który nam jeszcze pozostał można usunąć wiele błędów popełnionych w pierwszej fazie organizowania biegów.

Jeżeli aktyw koła dołoży starań o lepsze przygotowanie imprezy, jeśli ułoży dobry plan jej przeprowadzenia, jeśli skupi w tej akcji dostateczną ilość działaczy, sędziów i organizatorów, niewątpliwie osiągnie dobre wyniki, które będą świadczyły o wiściwej jego pracy w okresie zimowym.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Lekcje te — podobnie jak to miało miejsce w styczniu — większość kół prowadzić będzie na wolnym powietrzu. Zadaniem tych lekcji jest przygotowanie ćwiczących do normy SPO w narciarstwie lub łyżwiarstwie oraz w gimnastyce. Według planu zajęć na m-c luty 8 godzin poświęcić należy na narciarstwo lub łyżwiarstwo w zależności od warunków i drugie tyle na gimnastykę.

Ci, którzy nie zdali do tej pory normy z narciarstwa (łyżwiarstwa) winni ją wypełnić do połowy lutego, biorąc udział w biegu patrolowym, mistrzostwach koła itd. Normę z gimnastyki zdawać będziemy w marcu. W lutym musimy więc przeprowadzić intensywne przygotowania — zwłaszcza w drugiej połowie miesiąca.

O sposobie przygotowania się do normy na SPO z narciarstwa i łyżwiarstwa — pisaliśmy w styczniowym numerze „Koła Sportowego“. Przykładowa lekcja gimnastyki — prowadzona na wolnym powietrzu przedstawia się następująco:

LEKCJA DLA MĘŻCZYZN

Część wprowadzająca — jak w lekcjach styczniowych z dodaniem zbiorów w dwuszeregu.

Ćwiczenia wstępne:

- 1) luźny, lekki bieg i na umówiony sygnał (np. na trzy gwizdki) przejście do podporu leżąc przodem. Ćwiczenie to — w reagowaniu na sygnał, należy powtórzyć kilkakrotnie w czasie lekcji.
- 2) Ćwiczenia na SPO stopnia I-go (ćwiczenia od 1 — 8).

Przy poszczególnych ćwiczeniach zwracać uwagę na dokładność wykonywanych ruchów. Np. przy skłonie tułowia w przód i próbie dotknięcia rękami podłogi nie wolno ugiąć nóg w kolanach. Przy wyprostie ramion w górę należy je wyciągnąć starannie w pion. Po wykonaniu obrotu o 360% (pełny obrót) przyjąć należy pewną postawę itd.

Na zakończenie części wstępnej wykonać należy kilka lekkich podskoków.

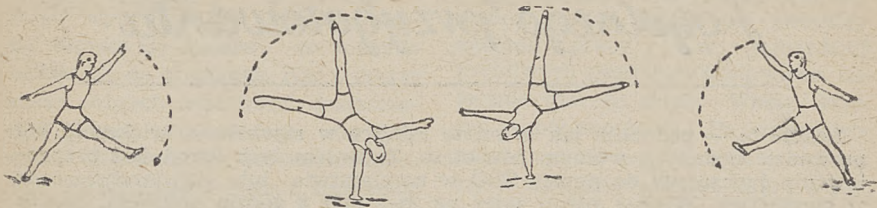
Ćwiczenia główne:

1) Ćwiczenia na drążku (wysokim) lub silnej gałęzi: w zwisie nachwytem skurcze i wyprosty ramion. Przy skurczu ramion broda powinna znaleźć się na wysokości uchwytu. Skurczu ramion nie wykonywać z naskoiku, a ze zwisu wolnego (swobodnego).



Rys. 1

- 2) Ćwiczenie mostka z pomocą współćwiczącego (rys. 1). Bieg z przeszkodami. Do biegu tego dobrać teren bardzo urozmaicony. W czasie biegu ćwiczący powinni pokonać szereg naturalnych przeszkód jak np. rowów, niskich krzaków, nasypów i wzniesień.



Rys. 2

- 3) Ćwiczenie przetrzutu bokiem (rys. 2). W czasie ćwiczenia nie uginać ramion i nóg. Sprawniejsi próbują poza tym — przy ochronie 2-ch współćwiczących (stojących z boku) wykonać przetrzut w tył.
- 4) 15 — 20 minut ćwiczeń przygotowawczych i gra w piłkę ręczną, nożną lub siatkówkę.
- 5) Rzuty kamieniami lekkimi — około $\frac{1}{2}$ kg — do celu (np. do leju) z odległości 20 — 25 metrów i rzuty na odległość ciężkimi kamieniami (rzuty z miejsca).
- 6) Zabawa lub gra bieżna, np. wąż, berek, oraz wyścig sztafetowy w „przenoszeniu rannych“.

Ćwiczenia końcowe:

1) Podciąganie kolana do klatki piersiowej z pomocą rąk (rys. 3).

2) Skurcz ramion i krążenie barkami.

3) Ramiona przodem skurcz i skręty tułowia z wymachem ramion (patrzeć za ramieniem wymachującym (rys. 4).

4) Luźne podskoki, omówienie lekcji, śpiew i zakończenie.



Rys. 3



Rys. 4

Ćwiczyć należy bez względu na pogodę. Tempo ćwiczeń w czasie mrozów należy zwiększyć i lekcję skrócić ewentualnie do 60 minut. Po skończonych ćwiczeniach nie należy beczynnie stać na mrozie, lecz szybkim krokiem udać się do szatni lub do domu, wziąć natrysk lub wymyć się w ciepłej wodzie, a następnie wytrzeć się szorstkim ręcznikiem. Po umyciu się zmienić beliznę i ciepło się ubrać.

LEKCJA DLA KOBIET

W małych zespołach (do 30 osób) kobiety mogą ćwiczyć razem z mężczyznami. W większych natomiast kobiety ćwiczą oddzielnie. Wykonują wówczas te same ćwiczenia co mężczyźni z tym, że natężenie ćwiczeń powinno być łagodniejsze. Zmniejszyć więc należy ilość powtórzeń oraz tempo poszczególnych ćwiczeń. Do ćwiczeń głównych dołączyć ewentualnie ćwiczenia na równoważni wchodzące w skład ćwiczeń obowiązkowych na SPO.

Sekcja Sportów ZIMOWYCH przy pracy

Miesiąc luty posiada zazwyczaj najlepsze warunki dla uprawiania sportów zimowych. Stąd też kalendarz sportowy tego miesiąca obejmuje najważniejsze imprezy narciarskie, łyżwiarskie i hokejowe.

Dla narciarzy z terenów nizinnych po raz pierwszy będzie przeprowadzona w tym roku centralna impreza o Puchar Nizin. Odbędzie się ona w dniach 20 — 22 luty w Kielcach. Na starcie staną reprezentacje województw, wyłonione na zawodach o mistrzostwo województwa. Program imprezy przewiduje start seniorów i juniorów, mężczyzn i kobiet, w konkurencjach skoków i biegów (18 i 10 km.). Biegi dla juniorów odbędą się na trasach odpowiednio skróconych. Impreza ta będzie poprzedzona ogólnokrajowymi zimowymi biegami patrolowymi, które stanowić będą ważny element przygotowania zawodników oraz dadzą materiał porównawczy przed ustaleniem reprezentacji.

Doniosłe znaczenie ma również organizowany w tym roku II Raid Turystyczny PTTK w Beskidach.

Najlepsi wyczynowcy, którzy uzyskali w poprzednim lub obecnym sezonie co najmniej II klasę będą startować na Mistrzostwach Polski, które odbędą się w Szczyrku w pierwszych dniach marca. Najważniejszą imprezą sezonu juniorów są Mistrzostwa Polski Młodzieży organizowane w tym roku w Iwoniczu (12 — 15 luty). W łyżwiarstwie punktem kulminacyjnym są Mistrzostwa Polski, które podobnie jak w latach ubiegłych — ze względu na najlepsze warunki lodowe odbędą się w Zakopanem. Ponadto łyżwiarze będą startować w tym okresie w szeregu imprez międzyzrzeszeniowych oraz w zawodach wewnętrznych na odznakę SPO.

W lutym — każdy narciarz i łyżwiarz będzie miał możliwość wypróbowania swych sił w walce sportowej, co jest ostatecznym celem pracy treningowej prowadzonej systematycznie przez cały rok.

Aby więc nie zmarnować tego, co osiągnęliśmy dzięki dotychczasowej pracy, musimy bacznie obserwować stan wytrenowania zawodników. Stan wytrenowania łatwo bowiem może przejść w stan przetrenowania, oznaczający przekreślenie całej, wyteżonej pracy wielu dni. Mówiąc o treningu narciarza - biegacza w tym okresie, mamy na uwadze w szczególności umiejętność rozwinięcia maksymalnej szybkości biegu i utrzymania jej na całej trasie.

Kontynuując trening właściwy, który w pierwszym podokresie koncentrował się na opanowaniu techniki oraz nabyciu wytrzymałości, w drugim podokresie doskonalimy elementy wyżej wspomniane. Dominującą metodą treningu w tym podokresie jest stosowanie systemu zmiennego, który polega na kilkakrotnym rozwijaniu i zmniejszaniu szybkości biegu w ciągu każdego treningu.

Oznaką dodatnich wyników treningu prowadzonego systemem zmiennym będzie nabycie siły pozwalającej na rozwinięcie znacznej szybkości biegu na ostatnich odcinkach trasy. Jeżeli w czasie treningu kontrolnego prze-

namy się że umiejętność tę posiadamy, powinniśmy stosować dalszy trening na tym samym dystansie pod warunkiem unikania zbyt forsownych wysiłków.

Tygodniowy plan treningu powinien wyglądać w sposób następujący: dwa razy trening systemem zmiennym, raz trening kontrolny lub zawody. Trening kontrolny polega na przebyciu skróconej trasy pełną szybkością biegu. Zmierzone przez instruktora czasy są ważnym wskaźnikiem dla zawodnika i dają jednocześnie obraz jego możliwości. Aby trening spełnił swoje zadanie należy wystrzegać się monotonii i jednostronności ćwiczeń.

Pamiętajmy, że pełną satysfakcję z osiągniętego na zawodach wyniku uzyskamy tylko wtedy, jeżeli do biegu staniemy należycie przygotowani.

Skoczkowie po opanowaniu odbicia i lądowania na skoczni terenowej i małej przechodzą w tym okresie do skoków na skoczni większej, gdzie pracują w szczególności nad poprawnością lotu, pamiętając o zasadniczych elementach, jakimi są: płynność ruchów i opanowanie w ich wykonaniu, swobodna postawa, wychylenie do przodu, załamanie w biodrach, (które nie może być jednak przesadne). Łyżwiarze, którzy dzięki dobrym w tym roku warunkom lodowym spędzili w styczniu wiele godzin na lodzie, mogą obecnie przystąpić do treningu szybkościowego, aby w czasie startu w zawodach uzyskać minima SPO i III klasę sportową.

W drugiej połowie lutego należy pomyśleć o przygotowaniach do następnej masowej imprezy, przypadającej na okres przejściowy. Będą nią biegi patrolowe im. gen. Świerczewskiego, organizowane w końcu marca. Imprezę tę musimy traktować jako otwarcie sezonu wiosennego. Dobre przygotowanie do tej pierwszej wiosennej imprezy znacznie ułatwi nam pracę w następnym okresie treningowym przed biegami narodowymi a jednocześnie ułatwi narciarzom i łyżwiarzom przejście do okresu wypoczynku po startach w imprezach zimowych.

Hokej na lodzie

Po podjęciu decyzji udziału w rozgrywkach o mistrzostwo województwa musimy się do nich odpowiednio przygotować. Jak wiemy gra trwa 3 razy po 20 minut, a więc przede wszystkim musimy zdobyć „kondycję” — wytrzymałość potrzebną do gry. Najlepiej nas do tego przygotowuje jazda ze zmianą szybkości. Na znak prowadzącego zawodnicy robią bardzo szybko, kilkumetrowy zryw, w bok lub w tył. Potem zwalniają szybkość i znowu na znak następują dalsze zrywy. Ćwiczenie zrywów trwa 10 do 15 minut. Podobne zrywy stosujemy dla opanowania zatrzymania się, zwracając uwagę na natychmiastowy dalszy bieg na łyżwach po zatrzymaniu. Po tych ćwiczeniach dobrze jest przejechać 400 — 600 m wolnymi, długimi pociągnięciami dla uspokojenia organizmu po wysiłku.

Następnie trzeba pracować nad techniką podania i strzału. Ćwiczyć je musimy zawsze w ruchu, tak jak to będzie w grze. Przeciwnik nie da nam strzelać ze stojącej pozycji. Będziemy stosowali następujące ćwiczenia: jazda parami lub trójkami w kierunku bramki przez 2/3 lodowiska przy ciągłym stosowaniu podań w przód. W odległości 8 do 10 m. przed bramką następuje strzał. Po strzale pozostali gracze i strzelający atakują bramkę.

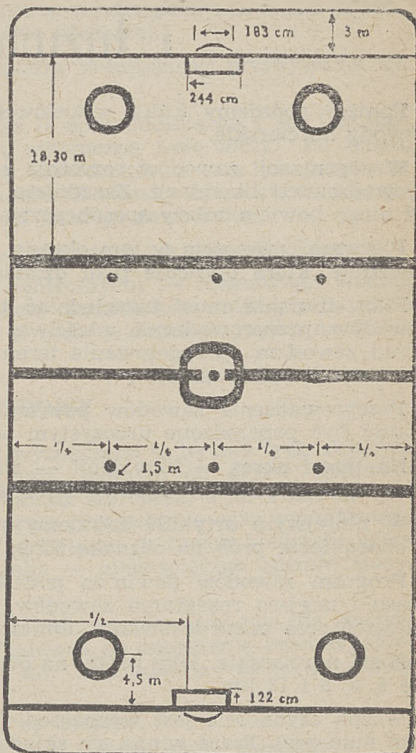
starając się dobić odbity przez bramkarza krążek. Pamiętajmy jednak o przepisie, że w polu bramkowym nie wolno atakować bramkarza. Drugie ćwiczenie polega na dośrodkowywaniu krążka z rogu boiska mniej więcej na 5 — 8 m przed bramką. Do podanego krążka szybko startuje zawodnik ze środka boiska i w największej szybkości strzela do bramki, po strzale jadąc dalej na dobitkę. Następne ćwiczenie polega na prowadzeniu krążka w kierunku bramki przez pojedynczych zawodników i oddawaniu strzału z różnych odległości.

S P R Z E T

Buty i łyżwy to podstawa dobrej gry. Dobrze przymocowane i naostrzone łyżwy to warunek swobodnej jazdy. Przy wkładaniu butów trzeba pamiętać, żeby nie ściągać za mocno sznurowadeł. Dobrze jest podłożyć kawałek filcu pod język buta, żeby sznurowanie nie wpijało się w stopę. Na łokcie i biodra zrobimy sobie ochroniacze z waty obszytej materiałem, lub jeszcze lepiej z filcu, aby zabezpieczyć się od uderzeń przy upadku na lód. Przed każdym spotkaniem trzeba łyżwy dobrze wyostrzyć.

Taśmą izolacyjną, używaną do prac elektrotechnicznych, owiniemy łopatki kijków, co zabezpieczy je przed tupaniem się przy uderzeniu o lód. Przed owinięciem dobrze jest nagrzać łopatkę nad ogniem, dzięki czemu izolacja łatwiej się przyklei.

Przed każdym spotkaniem kapitan drużyny winien sprawdzić, czy wszystkie przygotowania są zrobione i czy jego zespół jest gotów do gry.



Lodowisko — wyznaczenie i podział

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 1-23441/110.

Organizacja zawodów narciarskich i łyżwiarskich

Poniżej podajemy kilka wskazówek, jak przygotować i przeprowadzić zawody narciarskie.

W organizacji zawodów rozróżnia się trzy okresy: przygotowania, przeprowadzenia i likwidacji. Zasadnicze znaczenie ma okres przygotowawczy, od niego bowiem zależy sposób przeprowadzenia zawodów.

Pierwszą czynnością w tym okresie jest powołanie komisji organizacyjnej zawodów, która opracuje plan działania i dokona przydziału czynności.

Plan działania musi uwzględniać także prace, jak: ustalenie programu zawodów, przeprowadzenie właściwej propagandy przynajmniej na tydzień przed zawodami, przygotowanie terenu, sprzętu i przyborów oraz powołanie komisji sędziowskiej.

Przeprowadzenie zawodów powierza się komisji sędziowskiej. Zawody winny być poprzedzone uroczystym otwarciem.

Na trzeci okres — likwidacji — złoży się obliczenie i ogłoszenie wyników oraz opracowanie sprawozdania z zawodów.

W niniejszym artykule zajmiemy się omówieniem organizacji zawodów o charakterze prób na odznakę SPO.

Program zawodów powinien podawać zasadnicze informacje, dotyczące czasu i miejsca rozegrania zawodów, warunków startu, miejsca i terminu zgłoszeń oraz czasu losowania numerów startowych.

Biegi narciarskie, jako próby na odznakę SPO, organizuje się na dystansie 4, 6, 8 i 12 km.

Ważną czynnością jest wyznaczenie trasy (o czym pisaliśmy w poprzednim numerze). Trasa winna się składać w 1/3 z terenu płaskiego, podejścia i zjazdu tak rozmieszczonych, aby zmieniały się wzajemnie. Nie może ona zawierać miejsc niebezpiecznych, ani też takich podejść i zjazdów, które zmuszały by narciarzy do schodkowania.

Start i meta powinny znajdować się obok siebie. W miejscu startu i mety należy przygotować stolik dla sekretarza, a także zorganizować punkt sanitarny i ewentualnie odżywczy oraz zapewnić ciepłe pomieszczenie dla zawodników kończących bieg.

Ze sprzętu i przyborów, potrzebnych do przeprowadzenia biegu, należy przygotować: linkę 50 m do wymiarzenia trasy, 2 zegarki (czasomierze), numery dla zawodników opatrzone taśmami lub agrafkami, małe chorągiewki w kilku kolorach (w zależności od ilości tras), 4 chorągiewki na drzewcu 1,5 m do oznaczenia linii startu i mety, 2 transparenty z napisem „start“ i „meta“, opaski dla funkcyjnych oraz protokoły prób.

W skład komisji sędziowskiej winni wejść:

kierownik biegu — odpowiedzialny za całość przeprowadzanej konkurencji;

kierownik trasy — odpowiedzialny za wybór, wyznaczenie i wymierzenie trasy oraz przetrasowanie jej przed zawodami

starter — reguluje zegarki z sędziami mierzącymi czas, sprawdza numery startowe, wypuszcza zawodników ze startu w odstępach 1 min. lub 30 sek., w kolejności i w czasie wpisanym na liście startowej.

celowniczy — zapisuje numery zawodników w kolejności przybywania ich do mety (sędzia na mecie),

sędziowie mierzący czas — mierzą czas (z dokładnością do 1 sek.) w momencie, gdy zawodnik przekracza nogą wykreśloną linię mety. Po biegu, wraz z sędzią mety, uzgadniają numery zawodników i czas ich przybycia do mety, a następnie wpisują do protokołów. Z różnicy czasu startu i przybycia do mety oblicza się wynik biegu dla każdego zawodnika.

sekretarz — przygotowuje protokoły dla startera i kierownika biegu,

inspektorzy (sędziowie na punktach kontrolnych) — rozstawieni wzdłuż trasy — obowiązani są zapisywać numery zawodników mijających punkt kontrolny, wskazują biegącym trasę a w razie jakiegoś wypadku na trasie organizują jak najszybszą pomoc.

BIEG ZJAZDOWY

Trasa do biegu zjazdowego winna być wyznaczona w terenie wykazującym dużą różnicę wzniesień (800 m), otwartym, wolnym od drzew, krzewów i kamieni. Na trasie należy ustawić 6 bramek szerokości 8 m. Trasę do treningów i zawodów należy przygotować przez przejechanie oraz wyszatkuwanie jej od dołu. Trasę oznacza się chorągiewkami w trzech kolorach: czerwone oznaczają najpewniejszą drogę, żółte — niebezpieczne odcinki trasy, niebieskie — punkty kontrolne.

Ze sprzętu i przyborów należy przygotować: numery startowe dla zawodników, opaski dla funkcyjnych, 16 chorągiewek do oznaczenia bramek, startu i mety, 4 czasomierze, chorągiewki do wyznaczenia trasy, protokoły prób.

Zawodników wypuszcza się ze startu co 10 sek.

Skład komisji sędziowskiej i jej funkcje — jak w biegu płaskim.

NORMY SPO W BIEGACH NARCIARSKICH

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO — KATEGORIA WIEKU 15 — 16 LAT

		zwykła	wybitna
Dziewczęta	4 km	55 min.	50 min.
Chłopcy	6 km	55 min.	50 min.

SPO STOPNIA PIERWSZEGO

		zwykła	wybitna	zwykła
		kat. wieku 17 — 35 lat		od 36 lat wzwyż
Kobiety	8 km	1 godz. 50 min.		1.15 godz.
Mężczyźni	12km	1.12 min. 1 godz.		1.30 min.

ORGANIZACJA ZAWODÓW W JEŹDZIE NA ŁYŻWACH

Jazda figurowa.

Tor do zawodów w jeździe figurowej powinien mieć kształt prostokąta o wymiarach 25×35 m. Powierzchnia toru musi być możliwie najbardziej gładka. Dlatego przed zawodami należy ją starannie polać, a wszelkie nierówności wyskrobać.

Do przeprowadzenia zawodów należy przygotować: czasomierze, dzwonek, tablice oceny i protokoły prób

Komisję sędziowską stanowią:

a) **sędzia główny** — czuwa nad całością zawodów,

b) **sędziowie na torze** (w ilości nieparzystej), którzy dzielą się funkcjami w sposób następujący:

sędzia I — wywołuje zawodników i figury obowiązkowe,

sędzia II — mierzy czas w jeździe dowolnej i parami,

sędzia III — wskazuje przy pomocy tablic ile czasu pozostało zawodnikowi do ukończenia jazdy,

sekretarz — protokołuje wyniki.

Jazda szybka.

Do zawodów w jeździe szybkiej należy przygotować bieżnię pojedynczą lub podwójną.

Przepisowy tor do jazdy szybkiej winien mieć 333,333 m długości i 3 m szerokości.

Do przeprowadzenia próby należy przygotować: 3 czasomierze, pistolet luchorągiewkę startową, numery do pokazywania ilości okrążeń, chorągiewki do oznaczenia toru, protokoły prób.

W skład komisji sędziowskiej wchodzi: sędzia główny, starter, celowniczy, mierzący czas, obliczający okrążenia, sędziowie na torze przestrzegający prawidłowości jazdy, sekretarz.

W braku odpowiedniej ilości sędziów funkcje można łączyć



W jeździe figurowej odpowiednią notę daje się: za prawidłowość rysunku, poprawność ruchów, krycie śladów i wielkość figury.

RADY i WSKAZÓWKI

dla turysty

Turystyka narciarska jest sportem zdobywającym sobie u nas prawo obywatelstwa. Coraz więcej sportowców, coraz więcej ludzi pracy spędza wczasy na nartach lub wyrusza w dni wolne od zajęć na wycieczki. II raid narciarski PTTK, który za kil-

wodem popularności turystyki narciarskiej w Polsce Ludowej.

Ażeby wycieczki, a zwłaszcza raid, dały wszystkim uczestnikom pełne zadowolenie i jak najwięcej korzyści, pamiętać należy o następujących sprawach:

1) Przygotowanie sportowe.

Bez odpowiedniego przygotowania, bez wstępnych prób wytrzymałości oraz bez badania lekarskiego nie wolno nikomu wziąć udziału w forsowniejszej wycieczce (kilkudniowej), a zwłaszcza w raidzie narciarskim. Kierownik drużyny lub zespołu musi dobrze znać wszystkich swoich podopiecznych, musi znać ich sprawność i przygotowanie.

Dobre przygotowanie i usprawnienie zespołu jest gwarancją udania się wyprawy. Udział w raidzie lub forsownych wycieczkach osób nie sprawnych i nie przygotowanych może pociągnąć za sobą przykre konsekwencje. Dlatego też ostatnie dwa tygodnie jakie pozostały do startu w raidzie poświęcić należy na dalsze szlifowanie techniki jazdy i wzmocnienie kondycji fizycznej. Dni niedzielne wykorzystać na przebycie co najmniej kilkunastokilometrowej trasy:

a) na nartach, jeśli dopiszą warunki śnieżne.

b) bez nart — ale w obuwiu narciarskim (szybkim marszem) — gdy nie ma śniegu.

kanaście dni odbędzie się w Beskidzie Małym, Wysokim i Śląskim, będąc przeglądem sił i sprawności fizycznej narciarzy-turystów, oraz do-

— Dystans treningowy przebyć należy z założonym na barkach plecakiem pełnie wyposażonym, ażeby przyzwyczać się do ciężaru, który



trzeba będzie dźwigać w czasie raǳu. Gdy niema śniegu wskazanym jest maszerować również z kijkami w rękę. Co najmniej 1 — 2 treningi należy przeprowadzić o zmroku. W czasie tych treningów należy zapoznać ćwiczących z podstawowymi zasadami orientowania się w nieznanym bliżej terenie, (marsz na kierunek, ustalenie kierunku przy pomocy gwiazd i księżyca itp.).

2) Sprzęt i ekwipunek.

Przed udaniem się w teren należy jak najdokładniej przejrzeć i przygotować pełny ekwipunek narciarski: narty, kijki, buty, smary, a dalej zapasową ciepłą białiznę (pamiętać o zapasowych skarpetach) i plecak.

Przygotować należy również odpowiedni zapas żywności, latarkę elektryczną i zapalki.

Zespół wyruszający w drogę powinien zabrać ze sobą podręczną apteczkę oraz reperaturkę do naprawy uszkodzonych nart. Koniecznym uzupełnieniem ekwipunku będą zapasowe paski, ostrze do kijków, gwoździe, młotek, drut i śrubokręt. Wskazane jest zabrać mapę i przewodnik po terenie, w którym będziemy się poruszać, kompas, okulary przeciwsłoneczne i ewentualnie aparat fotograficzny. Nie należy również zapominać o notatniku - dzienniku, w którym notować będziemy wszelkie szczegóły wycieczki i odniesione wrażenia.

O ile udajemy się w teren górzysty i lesisty, narty powinny być krótsze i szersze od normalnie używanych. Dłuższe narty natomiast zabieramy wówczas, gdy trasa wycieczki będzie wiodła wyłącznie po terenie równym. Buty narciarskie muszą być dostatecznie duże i wygodne, raczej zbyt obszerne niż za ciasne.

Taki but jest dobry, który siedzi pewnie na nodze okrytej 2-ma parami skarpet wełnianych. Rękawice — jednocpalcowe wełniane lub skórzane obszyte brezentem o długim manszeście pokrywającym przedramię. Takie

rękawice uchronią turystę od odmrożeń nawet w ciężkich warunkach atmosferycznych.

Zapalki najlepiej przechowywać w metalowej kapsułce, w skórzanej torebce, lub w łusce myśliwskiej większego kalibru, zatykając otwór korkiem oblanym parafiną. Zapasowe pudełko zapalek należy trzymać w plecaku.

3) Na trasie...

Kierownik drużyny prowadzi zespół i on też odpowiada za drużynę. W żadnym wypadku nie wolno zostawić kogokolwiek na trasie bez opieki. W takim składzie — w jakim drużyna wymaszerowała — powinna też przybyć do celu. Kierownik drużyny nadaje tempo marszu. Nie powinno być ono z początku zbyt ostre. Za kierownikiem powinni posuwać się najsłabsi. Najsprawniejszy narciarz zamyka zespół. W razie nieszczęśliwego wypadku cała drużyna bierze udział w niesieniu pierwszej pomocy, w akcji ratowniczej i transporcie chorego do najbliższego punktu ratowniczego.

Aparat fotograficzny — jeśli taki posiadamy — umieścić należy na pasku między bluzą (wiatrówką) a swetrem. Nie wolno w czasie mrozu nosić aparatu zawieszonoego na bluzie, gdyż aparat wystawiony przez dłuższy czas na działanie niskiej temperatury może sprawić nam przykry zawód (zwłaszcza migawka) wówczas, gdy będziemy chcieli wykonać najpiękniejsze zdjęcie.

Podczas śniegu mrozu zachodzi obawa odmrożenia nosa, uszu, brody. Dlatego też w czasie marszu wskazane jest obserwowanie towarzyszy (najlepiej jeden drugiego). Gdy zauważy się pierwsze oznaki odmrożenia — blednięcie naskórka jakiegokolwiek części twarzy, należy natychmiast suchą ręką rozcierać skórę tak długo, dopóki nie wystąpi zaczerwienie. W żadnym wypadku nie wolno rozcierać skóry śniegiem.

ZAPRAWA ZIMOWA do Sportów Letnich

Za kilka tygodni znów ożywią się boiska. Rozpoczną swe rozgrywki piłkarze, na start wyjdą lekkoatleci, kolarze i inni reprezentanci tzw. sportów letnich. Każda drużyna, każdy zawodnik będą chcieli uzyskać jak najlepsze wyniki, przewyższające znacznie rezultaty zeszłoroczne. Same jednak cnęci nie wystarczą... Dobre wyniki są owocem pracy i to pracy nie tylko w sezonie, ale pracy całorocznej.

Emil Zatopek, mistrzowska drużyna piłkarska Węgier, najlepsze radzieckie drużyny siatkówki i koszykówki zawdzięczają swoje wyniki właśnie takiej pracy. Nie wolno też nikomu z nas czekać z jej rozpoczęciem do wiosny, gdyż zima — właśnie zima, jest okresem w którym zdziałać można bardzo dużo: podnieść ogólną sprawność fizyczną, kondycję i wytrzymałość — tak niezbędne dla każdego dobrego sportowca.

Tysiące kół i zespołów w całej Polsce zrozumiało już wartość zaprawy zimowej i ćwiczy od tygodni w terenie, ażeby wiosenny sezon rozpocząć w lepszej formie i z nowym zapasem sił i energii. Są jednak jeszcze takie koła, które ociągają się z pracą, czekając na cieplejsze promienie słoneczne. Występującą jeszcze tu i ówdzie pewną niechęć do ćwiczeń w zimie, czy niezrozumienie ich olbrzymiej wartości trzeba pokonać. Do pracy należy przystąpić natychmiast.

Jak ćwiczyć?

Wszystkich sportowców obowiązuje codzienna poranna gimnastyka, która powinna trwać około 15 minut. Obok ćwiczeń ogólnych (patrz „Kolo Sportowe” nr 11) wykonać należy kilka ćwiczeń specjalnych, najbardziej wartościowych dla danej dyscypliny sportu, wzgl. ćwiczeń, które mają za zadanie usunąć takie czy inne błędy techniczne lub wzmocnić najsłabsze grupy mięśniowe zawodnika.



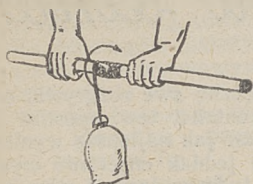
Ćwiczenia specjalne dla biegacza



Ćwiczenie specjalne dla oszczepnika z pomocą współćwiczącego

Główną pracę treningową należy prowadzić 3 — 4 razy w tygodniu (z tego co najmniej 1 — 2 razy w terenie). Jeżeli nie dysponujemy salą gimnastyczną lub

nałą do ćwiczeń, treningi prowadzić należy na wolnym powietrzu. Proste przyrządy do ćwiczeń (sprężyny, gumy, bloki) możemy ewentualnie umieścić w świetlicy, w szatni lub pokoju i tam ćwiczyć na nich.



Cwiczenia mięśni palców.

Ćwiczenia specjalne dla miotacza kul

Przy wszystkich ćwiczeniach przestrzegać należy zasady czteroczęściowej lekcji.

- 1) część wprowadzająca — zbiórka, powitanie, omówienie zadań lekcji, kilka ćwiczeń porządkowych,
- 2) część wstępna — rozgizewka, składająca się z kilku ćwiczeń ogólnych i specjalnych,
- 3) część główna — właściwy trening,
- 4) część końcowa — ćwiczenia rozluźniające, oddechowe, korektywne (poprawiające postawę), omówienie lekcji i zapowiedź lekcji następnej.

Krzywa natężenia ćwiczeń powinna w czasie lekcji wzrastać. Największe jej nasilenie przypada na część główną.



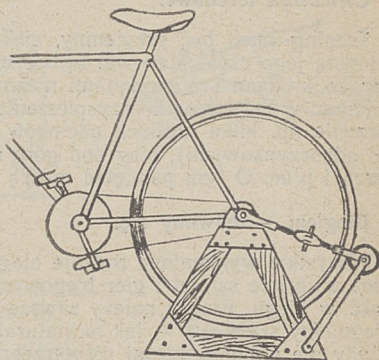
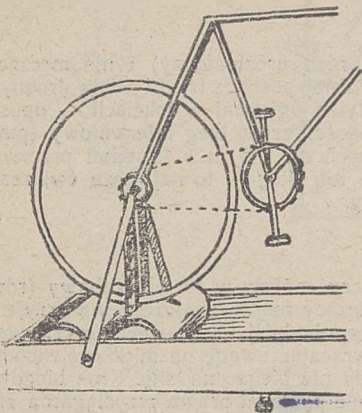
Cwiczenia gimnastyczne specjalne dla kolarza. Niektóre z nich wykonywać można w czasie codziennej, porannej gimnastyki.

Przykładowy schemat tygodniowego treningu kolarskiego na miesiąc luty

1-szy trening — 80 — 90 minut:

- 1) Cwiczenia gimnastyczne ogólne i specjalne — 15 minut,

2. Ćwiczenia siłowe ze sztangą lub kamieniem i na przyrządach — 10 minut po nich wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających.
- a) Gry sportowe (siatkówka, koszykówka) — 20 minut,
 - b) Kilka ćwiczeń korekcyjnych i odpoczynek — 5 minut



Najlepszym ćwiczeniem dla kolarza w zimie, to jazda na „rolkach“ (rys. A) lub na oporującym krążku (rys. B)

- 1) Ćwiczenia na przyrządzie kolarskim (rolkach) — 20 — 30 minut. Jazdę na rolkach rozpocząć należy od 50 obrotów na minutę, zwiększając stopniowo szybkość — w ciągu 5 — 10 minut — do 100 obrotów. Następuje chwila odpoczynku, po czym znów jazda w szybkim, równym tempie 10 — 15 minut z ilością obrotów 100 — 120 na minutę. Ćwiczenie zakończyć jazdą wolną (około 40 obrotów na minutę).

- 2) Ćwiczenia końcowe — rozluźniające, korektywne, marsz — 10 minut

11-gi trening — 1½ — 2 godzin na świeżym powietrzu.

Bieg na nartach w tempie zmiennym lub jazda na łyżwach. Trening na łyżwach będzie przedstawiał się następująco:

- 1) Rozgrzewka — 10 minut
- 2) Bieg na łyżwach 3 razy po 200 — 300 metrów
 - swobodna jazda na łyżwach — 10 minut
 - sztafety, lub gry i zabawy na lodzie — 15 minut
 - bieg 2 × 1000 metrów na łyżwach — 10 minut z przerwą
 - swobodna jazda na łyżwach — 15 minut.
- 3) Ćwiczenia końcowe, oddechowe, korektywne, rozluźniające — 10 minut

12-ci trening — na basenie pływackim 45 minut

- 1) Rozgrzewka — 5 minut
- 2) Skoki do wody — 10 minut
 - pływanie na technikę 2 × 200 — 300 metrów
 - swobodne pływanie — 10 minut
- 3) Ćwiczenia końcowe.

Gdy brak basenu pływackiego, to trening ten zastąpić należy innym sportem uzupełniającym (marsz terenowy — jazda na nartach lub łyżwach).

IV trening — (ewentualnie) — 60 — 90 minut jak trening I-szy. Piłkarze i lekkoatleci układają plany treningowe w podobny sposób z tym, że wykonują swoje własne ćwiczenia specjalne. Główna część pracy treningowej piłkarza i lekkoatlety, to ćwiczenia terenowe.

Cwiczenia terenowe.

Trening musi być przyjemny, ciekawy (bardzo urozmaicony) i nie męczący. Główną jego część stanowić będzie bieg w różnej postaci: trucht (bieg drobnym bardzo krokiem i z ramionami nieznacznie tylko ugiętymi w łokciach — opuszczonymi w dół), bieg z przyspieszeniem szybkości, zryw, bieg interwałowy (powłóczenie np. kilku krótkich odcinków biegowych na 200 m z krótkimi przerwami odpoczynkowymi), bieg pod górę i z góry itd. Bieg — to najlepsze ćwiczenie serca i płuc. O tym pamiętać muszą wszyscy.

Biegiem — bawimy się.

Wszystkie wymienione rodzaje biegów ćwiczyć należy w formie zabawy (również w formie sztafet i gier biegowych). Ćwiczący muszą znaleźć pełną przyjemność w biegu. Biegać należy zawsze jak najswobodniej — (nawet wówczas gdy będziemy szybko) : — jak najnaturalniej, zwracając uwagę na miękkość ruchów. Nigdy nie napinać mięśni niepotrzebnie, nigdy nie biegać na siłę. Krok biegowy musi być wykonany tak lekko, jakby biegacz nie podlegał prawu przyciągania ziemi. Gdy czujemy się zmęczeni biegiem należy go przerwać. Trzeba wówczas maszerować lub biec drobnym truchtem, zwracając uwagę na głęboki wydech (powietrze wypychać ustami) i na całkowite zluźnienie mięśni nóg (wykonywać stopami takie ruchy, jak gdybyśmy wytrząsali z butów piasek).

A oto przykładowa lekcja:



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

Zbiórka ćwiczących, powitanie, bieg truchtem (mniej zaawansowani na czele grupy).

Cwiczenia wstępne:

- 1) marsz z wysokim unoszeniem kolan, po czym włączenie pracy ramion jaką stosujemy przy biegu (rys. 1)
- 2) rozkrok, obszerne zataczanie kół ramionami (rys. 2).
- 3) rozkrok, ramiona przodem skurcz i szybkie wyprosty ramion w przód (ciężkie proste) (rys. 3).

4) przysiady na całych stopach i szybkie wyprosty nóg (rys. 4). Ponowny bieg truchtem, po czym



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

5) wynachy nogi w przód z wychyleniem tułowia i przeniesieniem ramion w przód (rys. 5).

6) „siad płótkowy“ i skłony tułowia w przód — na nogę wykroczną (rys. 6) i w tył — na nogę zakroczną. Po kilku treningach dodać również krążenie tułowia.

7) rozkrok, ramiona w bok, opad tułowia i skrety w lewo i w prawo. Głowę zwracać za ramieniem wymachującym (rys. 7).



Rys. 7

8) trucht, ćwiczenia rozluźniające, głębokie wydechy.

Cwiczenia główne.



Rys. 8

1) z truchtu kilka przyspieszeń biegowych na odległość 30 — 40 m.

2) kto silniejszy — przepychanie współćwiczących (rys. 8).

3) wypuklenie klatki piersiowej z pomocą współćwiczącego. Ćwiczenie wykonywać płynnie, rytmicznie.

4) wyścig na odległość 50 m. Ćwiczący ustawieni rzędem wybiegają na sygnał instruktora (ze startu wysokiego) i starają się przebiec odległość 50 m jak najprędzej. Bieg powtarza się 3 — 5 razy.

5) bieg „susami“, kto przebędzie odległość np. 30 m najmniejszą ilością kroków (susów). Ćwiczenie powtórzyć 2 — 5 razy w zależności od usprawnienia i samopoczucia ćwiczących.

5) luźny, szybki bieg 200 m na pół siły. Sprawni — po krótkiej przerwie — powtarzają bieg 2 — 3 razy. Długodystansowcy przebiegają ten dystans 6 — 10 razy.

7) rzuty piłkami lub kamieniami (rys. 9 i 10).

8) walka o piłkę ze współzawodniczącymi (rys. 11)



Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11

9) sztafeta lub ćwiczenia techniczne ze swej specjalności (piłkarze ćwiczą jeden z elementów technicznych).

Cwiczenia końcowe.

Ćwiczenia rozluźniające (w truchcie), oddechowe i korektywne (poprawiające postawę), marsz ze śpiewem i omówienie lekcji.

Piłkarze oraz długodystansowcy zwracać będą większą uwagę na dłuższe dystanse i na nabycie wytrzymałości, a sprinterzy — na uzyskanie odpowiedniej siły szybkości. W kołach o niewielkiej ilości członków — w jednym zespole mogą ćwiczyć piłkarze, lekkoatletci, koszykarze, wioślarze i inni. Wszyscy odniosą z ćwiczeń tych znaczną korzyść.



Biegi terenowe podnoszą sprawność serca i płuc, wzmacniają mięśnie, dają kondycję, są doskonałym ćwiczeniem przygotowującym do sezonu nie tylko dla lekkoatletów, ale również dla piłkarzy, wioślarzy i innych przedstawicieli sportów letnich.

O lepszy poziom gry w siatkówkę

Rozpoczęła się masowa impreza zimowa — turniej siatkówki o Puchar CRZZ. Tysiące młodzieży i starszych na terenie całej Polski bierze udział w turnieju.

Już pierwsze gry wykazały, że nie wszystkie drużyny przygotowały się odpowiednio do turnieju. Te, które przebrnęły przez pierwszą rundę rozgrywek, tym szybciej winny wyzbyć się stwierdzonych niedociągnięć i braków w wyszkoleniu technicznym i taktyce gry, aby z tym większym powodzeniem nadal brać udział w turnieju.

Błędy popełniane przez graczy i zespoły były liczne i różnorodne. Należało do nich:

Nie zawsze właściwe zestawienie drużyny. Kierownicy drużyn nie umieli wykorzystywać indywidualnych wartości poszczególnych graczy, dostosować ich ustawienia do braków lub wyrobienia technicznego poszczególnych graczy zespołu przeciwnego. Zapominano przy tym, że —

— **przy zagrywce własnej** — drużyna ustawia się w szachownicę, przy czym wszyscy gracze ataku stają blisko siatki, aby być gotowymi do zastawiania. Można stosować tu system zasłony serwującego przez ustawienie przed nim graczy z wyciągniętymi rękami, co utrudnia przeciwnikowi obserwację ruchów gracza wykonującego zagrywkę;

— **przy zagrywce przeciwnika** — ustawienie jak poprzednio, lecz skrzydłowi gracze ataku są cofnięci od siatki dla pokrycia całego pola gry przy przyjmowaniu zagrywki. Często również i środkowy ataku cofa się do tyłu, aby mieć możliwość bezpośredniego przyjęcia zagrywki, powiększając przez to możliwości lepszego pokrycia boiska;

— **przy zastosowaniu ścięć z miejsca** — wykonywanych najczęściej ze skrzydeł (dla rozciągnięcia bloku przeciwnika), wszyscy gracze ataku po przejściu piłki na stronę własną, ustawiają się pod siatką, tak aby każdy z nich mógł zarówno ściąć podaną z drugiego szeregu piłkę, jak i markując ścięcie, w podskoku wystawić ją jednemu z pozostałych graczy ataku.

W technice gry zauważyliśmy wiele błędów, popełnianych zarówno przez drużyny słabsze jak i technicznie zaawansowane. Błędami tymi było:



6 faz przyjęcia trudnej piłki („przewrotka“)

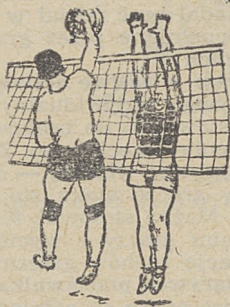
1. **Przyjmowanie piłki zbyt wysoko, na proste ręce,** wskutek czego przechodziła ona przez palce lub była niedokładnie podawana. Piłka powinna być odbijana blisko twarzy z wyraźną współpracą nóg i ułożeniem palców w kształt kulisty, obejmujący piłkę. Stwarza to najlepsze warunki do dokładnego podania piłki.
2. **Stosowanie ścięć ze zbyt dużego rozbiegu.** Jest on niepotrzebny i powoduje przedwczesne zdradzanie punktu, w którym piłka zostanie uderzo-

na. Duży rozbieg powoduje również częste wchodzenie pod piłkę i bicie jej na ślepo w blok przeciwnika. Należy stosować raczej wyskok do piłki z odbicia obunóż z jak największym uaktywnieniem ramion. Atak, to krótki rozbieg, a często tylko doskok z dążeniem do takiego ułożenia ciała, aby piłka była wyraźnie przed zawodnikiem.

3. **Zbytne holdowanie efektywnym silnym ścięciem** (tylko dla publiczności), kończącym się na bloku przeciwnika. Powoduje ono niepotrzebną stratę energii zawodnika. Piłka powinna być bity „przytomnie“, pewnie, z odpowiednim plasowaniem, mijającym blok przeciwnika. Przy dobrym bloku drużyny przeciwnej należy wystawić piłkę do ścięcia w większej odległości od siatki. Doskonali zawodnicy radzieccy Achwlediani i Szczagin umiejętnie i z powodzeniem stosowali ścięcia z odległości 2 — 4 metrów od siatki.



Zmylenie bloku przeciwnika zwodem ciała



Piłka powinna być odpowiednio plasowana, aby minąć blok przeciwnika

4. **Niedokładne zegrание pierwszej piłki.** Podstawowym elementem i pozycją wyjściową do ataku jest dobre nagrane i pierwszej piłki. Łagodny, wysoki i dokładny jej łuk rozpoczyna atak. Gdy tylko warunki przyjęcia piłki pozwalają na to, jest ona odrazu wystawiana i dalsze jej zagranie polega na tym, aby dokonać ścięcia z pierwszego podania, kiedy przeciwnik niezdążył jeszcze przygotować się do bloku.
5. **Brak pełnej koncentracji psychicznej.** Zanotować tu należy częste załamywanie się zespołu w momentach nieudanych akcji jak również lekceważenie przeciwnika w chwilach zdecydowanej przewagi własnej. Popelnianie tych błędów prowadzi często do przegranej faworytów, podczas gdy ich unikanie może przynieść zwycięstwo nawet drużynie słabszej technicznie.
6. **Psućcie piłek przy zagrywce.** Nonszalancja, brak skoncentrowanej uwagi, chęć zagrania piłki mocniej niż pozwalają na to umiejętności, jest często powodem psucia piłki podczas zagrywki. Tego rodzaju utrata piłki fatalnie odbija się na psychice własnej drużyny. Przy zagrywce piłkę należy uderzać względnie mocno, zawsze jednak tylko w granicach własnych możliwości, aby nie spowodować w żadnym wypadku jej utraty. Doświadczenia zdobyte podczas turnieju należy jak najszybciej przenieść do tych, którzy z tych czy innych względów nie mogli wziąć w nim czynnego udziału. Swierdzone u siebie błędy winno się wyplenić począwszy już od najbliższego treningu. W szkoleniu szczególną uwagę trzeba zwrócić na 5 zasadniczych elementów techniki gry w siatkówkę: przyjęcie z podaniem, przyjęcie w obronie, ścięcie, zagrywkę, blok. Każdemu z tych elementów poświęcić odrębny trening, sięgając do odpowiednich fachowych podręczników i publikacji.

Sami **SZKOLIMY SĘDZIÓW**

Począwszy od numeru dzisiejszego prowadzić będziemy na łamach naszego pisma dział pt. „Sami szkolimy sędziów“, ażeby ułatwić i umożliwić wszystkim kołom i zespołom sportowym szkolenie tak niezbędnych w pracy kadr sędziowskich.

W związku z próbami na SPO z gimnastyki (marzec) i korespondencyjnymi zawodami gimnastycznymi (kwiecień) na pierwszy plan wysunąć należy troskę o wyszkolenie sędziów gimnastyki. Temu też zagadnieniu poświęcamy nasz pierwszy artykuł.

Szkolenie sędziów należy prowadzić systemem dochodzącym, drogą organizowania wykładów i zajęć praktycznych wieczorami lub w niedzielne przedpołudnia, bez odrywania szkolących się od ich pracy zawodowej i nauki.

Dla właściwego przeprowadzenia akcji szkoleniowej niezbędne są cztery podstawowe czynniki:

- 1) opracowanie szczegółowego programu kursu,
- 2) wytypowanie kierownika kursu i wykładcwy,
- 3) przygotowanie niezbędnego sprzętu i materiałów szkoleniowych,
- 4) odpowiedni dobór kandydatów na szkolenie.

Program kursu sędziowskiego.

Praca na kursie odbywa się w wymiarze 3 godzin dziennie (a więc w dni powszednie od 17 do 20 i w niedziele od 10 do 13) z tym, że w dni powszednie zajęcia nie powinny odbywać się częściej, niż 2 — 3 razy tygodniowo.

I. OGÓLNE ZESTAWIENIE MATERIAŁU DO PRZEROBIEANIA

1. Wykłady teoretyczne	20 godz.
2. Zajęcia praktyczne na boisku i w sali	9 godz.
3. Seminaryjne repetycje (teoretyczne i praktyczne)	8 godz.
4. Egzaminy (teoretyczne i praktyczne)	5 godz.

razem 42 godz.

II. SZCZEGÓŁOWE ZESTAWIENIE MATERIAŁU

1. Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej	1 godz.
2. SPO jako podstawa naszego systemu wych. fiz.	2 godz.
2. Jednolity kalendarz i klasyfikacja sportowa	1 godz.
4. Społeczna rola sędziego jako wychowawcy	1 godz.
5. Skład komisji sędziowskiej i podział funkcji, zakres pracy i obowiązki poszczególnych sędziów	1 godz.
6. Ogólne przepisy sędziowania w gimnastyce: — podział przyrzędów i rodzaje ćwiczeń — zawodnicy, kierownicy drużyn, ich obowiązki i prawa, — organizacja i przebieg zawodów	4 godz.

7. Sposób oceny ćwiczeń:	
— ocena ćwiczenia w punktach	
— sposób oceny błędów,	
— klasyfikacja popełnianych błędów	4 godz.
8. Obowiązkowe programy ćwiczeń (układy):	
— układy na odznakę SPO i BSPO	
— układ ćwiczeń dla klasy III-ej	3 godz.
9. Rodzaje i wymiary przyrządów gimnastycznych	1 godz.
10. Nowy regulamin SPO i klasyfikacji sportowej, wynikające stąd obowiązki dla sędziów	2 godz.
	<hr/>
	razem 20 godz.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE NA BOISKU I W SALI

1. Kontrola ustawienia przyrządów	1 godz.
2. Demonstracja obowiązkowych ćwiczeń SPO i III kl.	2 godz.
3. Praktyczne klasyfikowanie błędów popełnianych przez ćwiczących	3 godz.
4. Praktyczna ocena różnych ćwiczeń w punktach	3 godz.
	<hr/>
	razem 9 godz.

REPETYCJE SEMINARYJNE

Repetycje winny obejmować zagadnienia omawiane na wykładach teoretycznych, wyjaśnić ewentualne niezrozumiałe dla uczestników kursu sformułowania i szczegóły oraz upewnić wykładowcę co do stopnia opanowania materiału przez słuchaczy. W repetycjach należy również zastosować praktyczne próby sędziowania przy poprawianiu i omawianiu błędów popełnionych przez słuchaczy.

EGZAMINY TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE

Egzamin winien obejmować szereg pytań z teorii i przepisów oraz praktyczne sprawowanie funkcji sędziego. Dlatego też dobrze jest potraktować jako egzamin doraźnie zorganizowane zawody wewnętrzne w kole (np. na odznakę SPO).

Cyfry godzin powyżej podane należy traktować jako orientacyjne. W zależności od poziomu i przygotowania kandydatów kurs może trwać nieco krócej lub nieco dłużej. Zwłaszcza czas trwania egzaminu zależy będzie od poziomu fachowego uczestników kursu.

KIEROWNIK KURSU I WYKŁADOWCA

Powodzenie akcji szkolenia sędziowskiego zależy w znacznej mierze od wytypowania odpowiednich ludzi na kierownika kursu i na wykładowcę. Ewentualnie — obie te funkcje można połączyć. Kierownikiem może być nawet jeden ze słuchaczy kursu, byleby to był sumienny, chętny aktywista który zabezpieczy szkolenie od strony organizacyjnej, potrafi zmobilizować uczestników do punktualnego uczęszczania na zajęcia i dopomoże w ten sposób wykładowcy w jego pracy.

Wykładowcą powinien być — o ile możliwe — sędzia, posiadający już legitymację sędziowską i pewną praktykę. Jeżeli w dziedzinie sportu gimnastycznego nie znajdziemy w najbliższym otoczeniu kwalifikowanego sędziego — kandydata na wykładowcę będziemy szukać wśród osób nie posiadających wprawdzie kwalifikacji sędziowskich, ale znających gimnastykę, znających zwłaszcza dobrze regulamin i normy gimnastyczne SPO i pracujących już w dziedzinie realizacji SPO. Takimi będą więc nauczyciele wychowania fizycznego w szkolnictwie, instruktorzy sportu, lepsi zawodnicy, działacze sportowi, w ostateczności nawet choćby młodzi ludzie, którzy w ostatnim okresie ukończyli służbę wojskową i tam zetknęli się ze sportem gimnastycznym. Pamiętajmy o jednym: w żadnym wypadku brak kandydata na wykładowcę n i e m o ż e być przyczyną zaniechania przeprowadzenia kursu.

Na egzamin na zakończenie kursu należy zaprosić przedstawiciela właściwej Sekcji miejscowego Komitetu Kultury Fizycznej, aby nasi kursanci w wypadku pomyślnego zdania egzaminu mogli ewentualnie uzyskać legitymację sędziów III klasy.

PRZYGOTOWANIE NIEZBĘDNEGO SPRZĘTU I MATERIAŁÓW SZKOLENIOWYCH

Pożądane jest, aby uczestnicy kursu mieli możliwość zapoznać się z pełnym zestawem sprzętu gimnastycznego (kompletnie wyposażona we wszelkie przyrządy sala gimnastyczna). Nie dysponując własnymi urządzeniami i sprzętem należy zwrócić się o pomoc w tym względzie do najbliższej szkoły, posiadającej salę gimnastyczną, do Zrzeszenia Sportowego względnie do jednostki wojskowej, które napewno nie odmówią swej pomocy.

Jeśli chodzi o podręczniki fachowe, to należy bezwzględnie przygotować następujące:

- 1) Regulamin zawodów i przepisy sędziowania w gimnastyce — w opracowaniu Zbigniewa Noskiewicza (wydawnictwo GKKF 1952),
- 2) Miesięcznik „Koło Sportowe“ — dodatek do nr. 6 z r. 1952, zawierający opis ćwiczeń dla klasy młodzieżowej,
- 3) Miesięcznik „Koło Sportowe“ — dodatek do nr. 12 z r. 1952, zawierający opis ćwiczeń dla klasy III.

DOBÓR KANDYDATÓW NA SZKOLENIE

Sprawa doboru kandydatów na kurs nie jest bynajmniej rzeczą drugorzędnego znaczenia. Od składu zespołu na kursie zależy w dużej mierze powodzenie całej akcji. Przy doborze kandydatów na kurs sędziowski należy wybierać ludzi chętnych do pracy, najlepszych aktywistów społecznych, uczciwych, obiektywnych działaczy, którzy w pracy sędziowskiej szukać będą nie możliwości dla zadowolenia własnych ambicji, ale tego, czym jest w istocie praca sędziego sportowego — najpiękniejszej formy wychowawczej pracy społecznej w ruchu sportowym.

Bierzmy się więc do roboty. W okresie zimy musimy wyszkolić w naszym kole własnych sędziów gimnastycznych. Niechaj z początkiem sezonu wiosennego nie będzie w Polsce koła sportowego, które nie jest w stanie o własnych siłach zorganizować zawodów gimnastycznych.

Czwórka na nartach

Wieczorem wszystko przygotowano i sprawdzono — narty, kijki, wiązania, trójki i mundury. Nazajutrz miał się odbyć jeden z najważniejszych biegów o mistrzostwo Związku Radzieckiego: bieg patrolowy.

O czwórce narciarzy z drużyny wojskowej mówiono żartobliwie, że reprezentują oni wszystkie rodzaje broni. I rzeczywiście: piechotę reprezentowali mistrzowie sportu Anatol Borin i Eugeniusz Korotkow, flotę wojenną — mistrz sportu Władimir Oliaszew, lotnictwo — zasłużony mistrz sportu Piotr Wołodin.

I teraz, w tej wieczornej godzinie, kiedy zajęcia już są skończone, a na ścianie jest jeszcze za wcześnie, rozmowa „towarzyszy broni“ obraca się, jak zwykle, wokół nart i życia w armii.

„Pamiętam, było to w listopadzie 1942 r. — zaczyna swe opowiadanie Wołodin — byłem wtedy uczniem Akademii Wojskowej. Wysłano mnie na front. Samoloty, armaty, kulomioty, zadania bojowe... wszystko, tylko nie narty. W styczniu przyjechałem do Swierdłowska. Życie sportowe było tam w pełnym toku. Mimo, że byłem bez treningu, nie odmówiłem udziału w biegu patrolowym. Naturalnie — przegrałem. Oto co znaczy nieregularny trening“. Z kolei opowiadają inni o swoich przeżyciach z zawodów narciarskich, w jakich brali udział w czasie wojny. Rozmowę przerywa trener drużyny, zasłużony mistrz sportu Andrzej Karpow — „towarzysze już czas“. Na te słowa czwórka naszych narciarzy udaje się na spoczynek. Wkrótce wszyscy śpią. Czuwa tylko trener... Jutro ta czwórka narciarzy — żołnierzy poddana zostanie próbie wytrzymałości, hartu i sprawności zarówno w jeździe na nartach jak i w strzelaniu z karabinu.

A za wynik zawodów, odpowiedzialni są nie tylko oni; w równej mierze ponosi odpowiedzialność trener drużyny. W wyścigu patrolowym można doskonale przejechać całą trasę a mimo to przegrać. Jeden niecelny strzał i do ogólnego czasu drużyny dolicza się dwie karne minuty. Dlatego też nasza czwórka w ostatnich czasach pilnie ćwiczyła się w strzelaniu. Treningi zakończono dopiero wtedy, kiedy wszystkie strzały były udane.

W toku przygotowań do zawodów nie zapomniano również o moralnej postawie drużyny. Wychowani przez armię trenerzy, którzy z kolei wychowali liczne kadry narciarzy w Armii Radzieckiej — Wasiliew i Karpow — kładli duży nacisk na to, aby mała drużyna stała się silnie zespolonym kolektywem. Narciarze wspólnie trenowali, wspólnie ćwiczyli się w strzelaniu, wspólnie odpoczywali i spożywali posiłki. Taki tryb życia zbliżył zawodników do siebie, pozwolił poznać charaktery i przyzwyczajenia kolegów, wyrabiał w nich poczucie zespolowości. Nad ranem, kiedy wszyscy jeszcze twarzą do śpią, Andrzej Karpow wychodzi cichutko z izby, którą zajmuje wraz z drużyną. Nakłada narty i wyrusza na krótką przejażdżkę. Pozwoli mu to poznać warunki atmosferyczne i śnieg, a w związku z tym wybrać smar jakiego trzeba będzie użyć do nart.

Którego z narciarzy nie dręczy w przeddzień zawodów myśl — jaki będzie śnieg, jaki przygotować smar. Czy znajdzie się choć jeden taki, który w ostatnią noc przed zawodami nie wyjdzie na dwór dla sprawdzenia pogody?

Dużo, bardzo dużo takich nocy miał w ciągu 26 lat swej pracy sportowej trener Karpow.

...**Rok 1924.** Bezwąsny komsomoлец, który dopiero co ukończył szkołę średnią, idzie, skierowany przez Miejski Komitet Komsomołu do Związku Zawodowego Kolejarzy i zaczyna tam pracować jako instruktor sportowy.

...**Armia.** Karpow — uczeń szkoły wojskowej — zaczyna występować jako zawodnik, prowadząc jednocześnie wyteżoną trenerkę w swoim pułku. Pierwszą nagrodą za pracę była fotografia, na której Karpow zdjęty jest na tle sztandaru pułkowego.

...**Długie lata** nazwisko Karpowa figurowało na liście najlepszych narciarzy kraju. I nie było takich zawodów na których Karpow, będąc zawodnikiem, nie byłby równocześnie trenerem i nie odpowiadałby za cały kolektyw.

...**Wielka Wojna Narodowa.** Karpow, wraz z innymi czołowymi narciarzami radzieckimi organizuje brygady narciarskie. Żołnierze, wyszkoleni przez mistrzów moskiewskich, z powodzeniem wypełniają zadania bojowe pod Moskwą, na froncie północnym, w oddziałach partyzanckich. Równocześnie Karpow organizuje w Swierdłowsku zespół narciarzy, trenuje ich, wpaja zasady moralności sportowej. I oto mimo toczącej się wojny, istnieje w Swierdłowsku kalendarz zawodów, w których biorą udział obok mieszkańców Uralu również mieszkańcy Moskwy.

...**Upłynęło wiele lat.** Wojna dawno zakończona, pojawiły się nowe nazwiska młodych, zdolnych sportowców. Lecz w środowisku narciarzy uralskich wciąż jeszcze żywe są tradycje „karpowskie“. Główna z tych tradycji — to stałe poszukiwanie nowych form wychowania fizycznego młodzieży.

...Nie przerywając swej pracy trenerskiej w zespole, Karpow poświęca dużo czasu najzdolniejszemu ze swych uczniów, Oliaszewowi. W wyniku tej pracy Oliaszew zdobywa pierwsze miejsce w mistrzostwach ZSRR na dystansie 30 km. W następnym roku odnosi ten sam sukces na dystansie 18 km.

...**Dzień zawodów.** Towarzysze nie biorący udziału w zawodach przypominają naszej czwórce, że w biegu tym są oni przedstawicielami Armii Radzieckiej, że bronią jej sportowego honoru. Najgroźniejszym przeciwnikiem drużyny wojskowej są „dynamowcy“, którzy w roku ubiegłym wygrali bieg patrolowy.

Kapitanem drużyny wojskowej jest Wołodin, doświadczony zawodnik, cieszący się zaufaniem kolegów. Drugi idzie Korotkow, słabszy od pozostałej trójki. Jego zadaniem jest utrzymać nadane przez Wołodina tempo. Za nim idzie Borin, ostatni Oliaszew. Dwaj ostatni zawodnicy muszą być na tyle silni, aby w każdym wypadku dogonić dwóch pierwszych. Nasza czwórka zaczyna bieg równo, w spokojnym tempie i już na pierwszym kilometrze „dynamowcy“ tracą kilka sekund. Okazuje się jednak, że Korotkow nie może utrzymać tempa, narty są źle nasmarowane. Przeciwnicy wykorzystują ten moment i odzyskują utracone sekundy. Cała czwórka wpada w zdenerwowanie, uspokaja ich widok trenera na trasie. Jego słowa: „Zyskaliście 13 sekund“ dodają im otuchy. Zbliża się strzelnica. Wojskowi zwalniają tempo, sprawdzają karabiny, wiedzą dobrze, że nieraz drobne zaniedbanie może spowodować nieudany strzał.

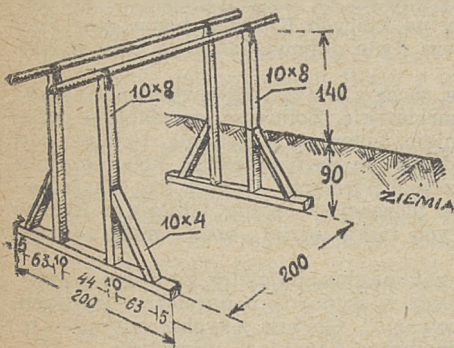
Poszło dobrze. Wszystkie strzały, poza jednym, celne. Teraz, mając już najgorsze za sobą, drużyna wojskowa z lekkim sercem kontynuuje bieg. Finiszuje pierwsza, gorąco witana przez widzów. Czas — 2 godziny, 7 minut 59 sekund. „Czwórka wasza — to niezwykle zgrany zespół. Współdziałanie jej w czasie biegu było tak doskonałe jak w czasie boju“ — oto zdanie, z jakim zwracano się do Karpowa. A Karpow uśmiechając się odpowiada — „Nie mogło być inaczej. Bieg patrolowy to zmilitaryzowana forma zawodów i dlatego musieliśmy wygrać, my, narciarze Armii Radzieckiej“.

Jak zrobić poręczę gimnastyczne

Poręczę gimnastyczne z powodzeniem możemy zrobić sami. Będą one co-prawda odbiegały od poręczy fabrycznych, ale niemniej spełnią swoją rolę.

Material:

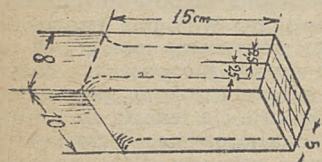
- 1) 4 słupki z drzewa dowolnego gatunku (pożądane jednak jest drzewo twardsze), o przekroju 10×8 cm, długości 230 cm każdy.
- 2) 4 listwy o przekroju 10×4 cm, długości 100 cm.
- 3) 2 słupki o przekroju 10×8 cm, długości 200 cm.
- 4) 2 żerdzie brzozone lub jesionowe (mogą być również użyte żelazne rury) długości 3 m, średnicy 5 cm.
- 5) taśmówka żelazna długości 120 cm (4 odcinki po 30 cm).
- 6) 32 śruby długości 3,5 do 4 cm.
- 7) 12 gwoździ 8 cm.



Rys. 1

Narzędzia: piła ręczna, dłuto, wiertarka, świder, młotek, papier szklisty, hebel (o ile materiał mamy nie obrobiony).

Tok pracy: Najpierw przygotowujemy stojaki. Układamy równoległe na ziemi dwa słupki długości 230 cm, w odległości 44 cm od siebie, u podstawy kładziemy 2-metrowy odcinek drzewa, a po bokach przykładamy podpórki (1-metrowe odcinki) zaznaczamy miejsca łączenia na czopy, wydlutowujemy otwory i dopasowujemy.



Rys. 2

Drugie końce słupków przygotowujemy następująco: od linii środkowej, zaznaczonej na sztorcu, odmierzamy w jedną i drugą stronę po 2,5 cm i kreślimy linie.

Następnie według tych linii na węższej (8 cm) płaszczyźnie słupka zaznaczamy linie na długości 15 cm i obcinamy według nich piłą (rys. 2)

Do tak przygotowanych końców pasujemy żerdź przez ścięcie jej płaszczyzny tak, aby przylegała do sztorca słupka.

Następnie montujemy sobie podstawy, wbijamy czopy, zaklinowujemy i wzmacniamy wbijając gwoździ poprzecznie. Następna czynność to wkopanie podstawy. W tym celu należy wykopać dwa równoległe rowki w odległości 2 cm, głębokości 90 cm, długości 210 cm. W rowki wstawiamy podstawy i zakopujemy, pamiętając o ciągłym ubijaniu ziemi. Pożądane jest również użycie tłuczonej cegły lub kamieni.

Do mocno osadzonych podstaw przymocowujemy poręczę. Nakładamy na nie taśmówkę żelazną, w której uprzednio wywierciliśmy otwory na śruby. Wkręcamy śruby, a na samym kocu, papierem szklistym wygładzamy powierzchnię poręczy. Całość pociągamy pokostem.

Koło sportowe „Unia“ w Strzybnicy

Dojeżdżając do niewielkiej śląskiej osady fabrycznej Strzybnica już z dala widać piękny stadion sportowy miejscowego Koła Sportowego ZS „Unia“. Stadion ten — to duma sportowców strzybnickich.

Okres jego budowy na długo pozostanie w pamięci 6-tysięcznej osady jako przejaw kolektywnej ofiarnej współpracy i wysiłku wszystkich bez wyjątku mieszkańców Strzybnicy.

Zapytany, czy nie jest to robota zbyt ciężka na jego wiek, odpowiedział. — A co ma być ciężka, kiedy dla swoich się robi! Chłopak gra w klubie, to musi mieć dobre boisko. Kiedyś nasze wnuki i prawnuki będą nas mile wspominać za tę robotę. Zresztą cała osada powiedziała, że stadion musi być, więc będzie.

Nie zabrakło nawet starszego pokolenia, którego przedstawiciel 62-



I drużyna piłkarska „Unia“ Strzybnica (w białych koszulkach) po rozegranym spotkaniu towarzyskim w Kaletach.

Przy budowie nie zabrakło nikogo. Sportowcy, młodzież szkolna, załogi miejscowych zakładów pracy, Gminna Rada Narodowa w komplecie ze swoim przewodniczącym Janem Muśielskim na czele, wszyscy brali bezpośredni udział w pracy.

letni Józef Siwy wiele dniówek pracował przy robotach ziemnych.

I stadion powstał. Z pięknym boiskiem do piłki nożnej, okolonym szęściorową nawierzchnią biegni. Po bokach tereny do skoków w dał, wwyż, o tyczce. Dalej rzutnie do ku-

li i oszczepu. Po drugiej stronie, boiska koszykówki i siatkówki. Amfiteatralna widownia otacza zielony teren stadionu.

W dniu zawodów sportowych całe społeczeństwo strzybnickie od dzieci z pierwszej klasy szkoły podstawowej do 70-letnich starsuszek zapełnia widownię, przeżywając emocje sportowe.

Kronika KS „Unia“ w Strzybnicy notuje 28.260 roboczogodzin, które w czynie społecznym przepracowano przy budowie stadionu.

Stadion nie był jeszcze wykończony, gdy już przystąpiono do nowej inwestycji. Tym razem powstał piękny basen pływacki o betonowych



Mieszkańcy Strzybnicy przy budowie stadionu.

ścianach, z trampoliną do skoków. Wszystko powstało w ramach akcji społecznej, w ramach podejmowanych zobowiązań.

Trudno nie spojądać z podziwem na przewodniczącego rady koła Franciszka Sosinkę i jego najbliższych współpracowników Józefa Mazura, członka Gminnego Komitetu PZPR, Juliana Matunię, Rufina Przybyłoka — inwalidę bez nóg poruszającego się tylko na wózku, którzy byli i są motorem całego ruchu i działalności sportowej rozwijanej w osadzie robotniczej Strzybnica.

Im to również zawdzięcza koło, że jego członkowie nie odczuwają nie-

mał zupełnie braku sprzętu sportowego.

Dochody z imprez sportowych, przedstawień teatralnych, zabaw tanecznych i wieczornic artystycznych, jak również płaconych systematycznie składek członkowskich, pozwalają na zaspakajanie wszystkich potrzeb koła.

Potrzeby te są coraz większe, bo stale wzrasta liczba członków koła. Przyczyniają się do tego atrakcyjne masowe imprezy sportowe, jak również liczne sukcesy drużyny piłkarskiej grającej w I-szej klasie wojewódzkiej, oraz odnoszone zwycięstwa pinpongistów, siatkarzy i szachistów.

Zdobyta na boisku sprawność fizyczną sportowcy strzybnicki dobrze umieją wykorzystać w pracy zawodowej. Piłkarz Franciszek Pytlik wyrabia 180 proc. normy, jego kolega z reprezentacyjnej drużyny Henryk Skrzypulec osiąga jako tokarz 179 proc. normy. Nie wiele ustępują im Hubert Jaruszowiec, ślusarz — 160 proc. i spawacz Józef Zagórski przekraczający normę przeciętnie w 170 procentach.

Ścisła współpraca z PCKF w Tarnowskich Górach oraz Radą Okręgową ZS „Unia“, których przedstawiciele są częstymi gośćmi koła, przyczynia się do stałego rozwoju i wzrostu poziomu sportowego strzybnickiej „Unii“.

Nowy plan pracy koła, oparty na bazie masowego zdobywania norm na odznakę SPO, zdobywania klas sportowych, plan przewidujący organizację licznych imprez sportowych, szkolenie aktywu sędziów i instruktorów w. f., wytyczający program szkolenia ideologicznego, podnoszący walkę o wysoką moralność w sporcie, o większe niż dotychczas zainteresowanie organizacją ZMP działalnością sportową, daje gwarancję, że Koło Sportowe „Unia“ w Strzybnicy dobrze pojmuje stojące przed nim w roku 1953 zadanie:

ZDZISŁAW KRZYSZKOWIAK

jego droga do tytułu Mistrza Polski

Rok. 1952. Na starcie biegu 3000 m z przeszkodami stanęli na Stadionie Wojska Polskiego w Warszawie mistrz Europy Czechosłowak Roudny oraz stawka biegaczy CWKS z Krzyszkowiakiem na czele.

Oby tylko utrzymać się za Roudnym — myśli Krzyszkowiak, czując jeszcze w nogach bieg z dnia poprzedniego na 5 km, w którym zajął II miejsce w świetnym czasie 14:39.6 przychodząc na metę 120 metrów za najlepszym biegaczem świata Emilem Zatopkiem.

Pierwsze metry biegu nie wróżyły nic dobrego. Czuje wczorajsze zmęczenie. Stopniowo jednak zaczyna się „rozkrecać“. Mimo ostrego tempa, nadanego przez mistrza Europy, gdzieś w połowie biegu Krzyszkowiak doznaje jakgdyby nowego przyływu energii.

Postanawia przyśpieszyć. Mija Roudnego. Zdobywa 5... 10... 20 m przewagi. Trybuny zamarły. Odległość między Krzyszkowiakiem a Roudnym w dalszym ciągu wzrasta. Obawa licznej publiczności o to, czy Polak nie skapituluje przed własnym morderczym tempem, przemienia się w niebywałą entuzjasm. Jeszcze 300... 100... 20 m i szczupła, niepozorna sylwetka Krzyszkowiaka przerywa taśmę mety.

Ogłoszony czas zwycięzcy jest najlepszym wynikiem jaki kiedykolwiek uzyskano na tym dystansie w Polsce.

Ci co znają Krzyszkowiaka z okresu, gdy jako kilkunastoletni chłopiec uczęszczał do Szkoły Zawodowej w Ostródzie, nie sądzili, że ten niepozorny, słabo rozwinięty fizycznie, anemiczny chłopiec, będzie jednym z najwybitniejszych sportowców w Polsce.

Wiele zawdzięcza Krzyszkowiak swemu nauczycielowi gimnastyki. Dziel wspomina jego słowa:

— Krzyszkowiak, co z ciebie wyrośnie? Musisz więcej czasu poświęcać na ćwiczenia fizyczne, więcej uprawiać gimnastykę.

Krzyszkowak był pilnym uczniem, słuchał i wykonywał starannie uwagi i wskazania swoich nauczycieli.

Zaczął grać w siatkówkę, koszykówkę, uprawiać lekkoatletykę. Od dnia, w którym odniósł zwycięstwo w swej grupie w biegu narodowym, całkowicie przekonał się, że słuszne były wskazania jego nauczyciela. Najbardziej przypadły mu do gustu konkurencje biegowe, w których odnosił największe sukcesy w szkole.

W roku 1951 powołany do czynnej służby wojskowej zostaje członkiem CWKS. Regularny tryb życia żołnierza, dobre warunki do treningu jakie znalazł w CWKS sprawiły, że tu dopiero Krzyszkowiak począł czynić zadziwiające postępy.

Polityczno-wychowawcza praca organizacji ZMP, której jest aktywnym członkiem, oraz wrodzone poczucie obowiązku, uczyniły z Krzyszkowiaka równie wzorowego żołnierza jak i sportowca.

Dobrym zaś sportowcem może być tylko ten, kto potrafi systematycznie pracować nad sobą, ćwiczyć mięśnie, charakter i wolę.

Trening Krzyszkowiaka może być wzorem dla innych: nie przerywa go w ciągu całego roku. Nawet zimą trenuje 6 razy w tygodniu, w tym cztery na wolnym powietrzu. Śnieg, mróz i deszcz nie są mu przeszkodą. Na każdym treningu przebiega od 10 do 15 kilometrów.

Wzorem w pracy jest dla niego Emil Zatopek, także żołnierz, największy biegacz wszystkich czasów.

Z ŻYCIA KOŁ I LUDOWYCH ZESPÓŁÓW SPORTOWYCH

LZS W STRZELECKACH (POW. PRUDNIK). Żywo interesuje się organizacją ZMP sportem w Strzeleckach. 58 członków ZMP należy do miejscowego LZS-u biorąc czynny udział w życiu sportowym zespołu. Zawdzięczając przedsiębiorczym zetempowcom, LZS mógł nie przerywać działalności w okresie zimowym, wynajmując u jednego z mieszkańców dużą izbę i urządzając w niej świetlicę. Zakupiono stół do tenisa stołowego, uruchomiono czytelnię książek i czasopism, rozpoczęto redagowanie gazetki ściennej. Pełna życia działalność świetlicowa wpłynęła na prawie dwukrotny wzrost liczby członków LZS w Strzeleckach.

KS PRZY KOPALNI „BIELSZOWICE“. Na kopalni „B'elszowice“ we współzawodnictwie górników - kombajnistów o tytuł najlepszego w zawodzie, przodował dotąd Oskar Fojt. Obecnie wyprzedził go najlepszy w zakładzie sportowiec, kombajnista Stefan Bukała, osiągając 178 proc. normy. Bukała jest wszechstronnym sportowcem. W boksie zdobył tytuł wicemistrza Zrzeszenia Górnik. Dobrze pływa, jest kolarskim mistrzem powiatu. W biegach długich nie ma równego w powiecie:

SKS PRZY SZKOLE METAL-DRZEWNEJ W KRYNICY zorganizowało udaną wieczornicę sportową, poświęconą przyjaźni sportowców polskich i radzieckich. Po pogadance pt. „Sport w ZSRR“ młodzież wystąpiła z bogatym programem artystyczno-sportowym, na który złożyły się deklamacje, śpiew, tańce ludowe, inscenizacje pt. „Zdobywcy SPO“ i „Walczymy o Pokój“, oraz popisy gimnastyczne w ćwiczeniach wolnych

i na przyrządach nagrodzone gorącymi brawami.

SKS PRZY TECHNIKUM PRZEM. WEŁN. W BIAŁYMSTOKU przeprowadziło ostatnio mistrzostwa wewnętrzne w tenisie stołowym i szachach. Mistrzostwo zdobyli: w szachach — kol. Bajer, w tenisie stołowym — kol. Mach Stefan. Możliwość korzystania z sali gimnastycznej, której szkoła jest pozbawiona, udostępnił opiekujący się SKS-em miejscowy KS „Włókniarz“. Koło to udziela stałej pomocy w sprzęcie sportowym i instruktorach. Błażość o rozwój SKS-u okazuje również WKKF Białostok, którego delegat często bierze udział w zebraniach koła, udzielając sportowcom szkolnym rad, wskazówek i wytycznych w pracy.

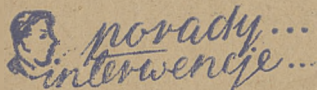
KOŁO SPORTOWE „STAL“ PRZY FABRYCE ARMATUR W BIELSKU posiada w swych szeregach przodujących pracowników fabryki. Dobry sportowiec, formierz — Jan Olek uzyskuje przeciętnie 310 proc. normy, modelarz — Drózd Eugeniusz — 240 proc. normy, modelarz Julian Olejczyk — 196 proc., ślusarz — Franciszek Topczewski — 181 proc. normy. Członkowie sportowej brygady racjonalizatorskiej wykonali 17 nowych projektów racjonalizatorskich.

SKS W LISKOWIE (POW. KALISZ). Poparciem i radą służą SKS-owi dyrektor szkoły Stanisław Gmachowski i nauczyciel w. f. Mieczysław Kalbarczyk. Mimo, że SKS powstał dopiero przed rokiem, posiada już poważne osiągnięcia na polu krzewienia kultury fizycznej i zamiłowania do sportu wśród młodzieży szkolnej. 130 uczni i uczennic zrzeszonych

w sekcjach bierze czynny udział w życiu sportowym.

Do końca roku szkolnego SKS pragnie objąć swym zasięgiem wszystkich pozostałych uczni.

KS „SPÓJNIA“ NOWY TARG. Roczny plan zdobywania odznak SPO wykonano w 320 proc. Z nadejściem sezonu zimowego szczególnie ożywioną działalność przejawiają sekcje sportów zimowych, narciarska i hokejowa. Stawiają one sobie za cel nie tylko podnieść poziom wyczynowców, lecz przede wszystkim przeprowadzić masową akcję rekrutacyjną wśród młodzieży i starszych, którzy dotąd sportów tych nie uprawiali.



LZS W KAMIENICY NYSKIEJ. Dobrze czynicie starając się zwerbować jak największą liczbę dziewcząt do Waszego LZS-u. Jesteśmy pewni, że wiele z nich już dziś weźmie chętnie udział w treningach sekcji tenisa stołowego, szachowej, sportów zimowych. Poza tym okażą Wam one dużą pomoc w organizowaniu życia świetlicowego: imprez artystycznych, przedstawień teatralnych.

LZS LISÓW (WOJ. ZIELONA GÓRA). W liście do redakcji piszecie: „...mimo, że LZS nasz już na niejednych zawodach zadokumentował osiągnięcia i wyniki swej pracy, nikt ani z PKKF w Słubnicach ani z Powiatowej Rady LZS od 2 lat do nas nie zajrzał, nikt nie udzielił najmłodniejszej pomocy czy rady. Zdani jesteśmy tylko na nasze własne siły. Większość z nas, z dzielnym przewodniczącym LZS-u zetempowcem Edwardem Kowalskim na czele, to młodzież nie przekraczająca jeszcze lat siedemnastu. Pomoc by się bardzo przydała. A Rada Powiatowa LZS,

zamiast nam pomagać, obniża zapłat sportowców do prey, bo np. od wielu miesięcy nie możemy się doczekać nadesłania dyplomów zdobytych przez naszych zawodników“...

Przypuszczamy, że zainteresowane Zrzeszenie i PKKF, zmienia swój stosunek do LZS-u w Lisowie.

LZS ORZESZE (POW. PSZCZYNA). Mimo, że posiadacie sale gimnastyczną, radzimy Wam, nie przerywać treningów na świeżym powietrzu w okresie zimowym. Szczególnie biegacze, lecz nie tylko oni, powinni przez całą zimę trenować w terenie przynajmniej 2 razy w tygodniu, bez względu na pogodę. Trening taki, dający wytrzymałość i kondycję, pozwoli nie tylko utrzymać formę, lecz zdecydowanie wpłynie na jej podniesienie. Zawodnik, który chce osiągać poważne wyniki, musi trenować cały rok bez przerwy.

Radzimy brać przykład z sekcji lekkoatletycznej warszawskiego CWKS, którego członkowie ćwiczą na otwartym powietrzu przez całą zimę od 2 do 3 razy w tygodniu, niezależnie od treningów na sali gimnastycznej. A przecież warszawscy sportowcy nawet marzyć nie mogą o takich warunkach treningu w terenie, jakimi Wy dysponujecie: las, przecinki i polany leśne o miękkim przyjemnym podłożu, dobre powietrze...

JERZY DURCZOK Z BYTOMIA. Możecie powołać się na zarządzenie Ministra Oświaty (okólnik Nr. 17 z 5.V.52). Przeznaczanie sal gimnastycznych i urządzeń sportowych przez dyrekcje szkół ogólnokształcących i podstawowych na cele nie związane z kulturą fizyczną jest sprzeczne z zarządzeniem. Zarządzenie to określa również warunki, na jakich zrzeszeniowe koła sportowe mogą korzystać z przydziału szkolnych sal gimnastycznych.

Co czytać

W ostatnich dniach ukazała się bardzo potrzebna i od dawna oczekiwana broszura pt. „Prawidła gry w hokeja na lodzie“ w opracowaniu znanego sędziego międzynarodowego W. Michałika. Jest ona wydana w ramach Biblioteki Instrukcji i Regulaminów Sportowych Głównego Komitetu nej.

Treść książeczki podzielona jest na siedem części (lodo-wisko, drużyny, wyposażenie drużyn, kary, osoby urzędowe, prawidła gry, instrukcje), przy czym każdy artykuł przepi-sów opatrzony jest wyczerpującym komentarzem usuwają-cym wszelkie możliwe wątpliwości.

Str. 103, cena 4 zł 60 gr.

Ponadto przypominamy, że w każdej większej księgarni „Domu Książki“ można nabyć następujące wydawnictwa, aktualne w sezonie zimowym:

1. Bielczyk, Ziobrzyński: Narciarstwo
2. Bielczyk, Ziobrzyński: Narciarstwo nizinne
3. Wytyczne nauczania jazdy na nartach w terenie gór-skim
4. Jak zorganizować masowe biegi narciarskie
5. Nawrocki, Zakrzewski: Jeździmy na łyżwach
6. Staniszewski: Łyżwiarstwo
7. Regulamin łyżwiarstwa
8. Brzuchowski: Tory łyżwiarstwa
9. Kołodziejczyk: Zabawy ruchowe na śniegu i lodzie
10. Czarnik, Zakrzewski: Gramy w hokeja na lodzie
11. Osiński: Żeglarstwo lodowe
12. Żurawlew, Stakelberg, Jananis: Codzienna gimnastyka kobiet
13. Fazanowicz: Gimnastyka przyrządowa dla młodzieży szkolnej
14. Gliniernik: Gimnastyka sportowa
15. Fazanowicz: Gimnastyka na przyrządach (drażek)
16. Fazanowicz: Gimnastyka na przyrządach (poręczce)
17. Spieszniw: Ochrona i pomoc w gimnastyce przyrzą-dowej
18. Czerniachowski: Tenis stołowy
19. Kłyszajko: Koszykówka
20. Wirszyło: Piłka siatkowa
21. Denisow: Boks
22. Marszewski: Zimowa zaprawa lekkoatlety
23. Forys: Zimowa zaprawa piłkarza