



KOŁO SPORTOWE



ROK II KWIECIEŃ - 1953 - NR. 4

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Kół i Zespołów Sportowych*

S P I S R Z E C Z Y

	str.
1. Od Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej	1
2. Do Wszeczwiązkowego Komitetu do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów ZSRR	2
3. Wzmoczymy walkę o realizację wiecznie żywych idei nauk i wskazań Wielkiego Stalina	3
4. Przygotowujemy plan pracy koła	5
5. Masowe raidy kolarskie z okazji Wyścigu Pokoju	9
6. Spartakiada Szkolnych Kół Sportowych	11
7. Przygotowujemy się do udziału w obchodzie 1 Maja	13
8. „Niedziele sportowe” na wsi	15
9. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	17
10. Sekcja lekkoatletyczna przy pracy	20
11. Trening piłkarzy	23
12. U progu sezonu sportów wodnych	25
13. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	27
14. Wykonujemy sami	28
15. Sami szkolimy sędziów	29
16. Z życia kół i ludowych zespołów sportowych	32

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Redaguje Komitet Redakcyjny

Adres Redakcji Warszawa, ul. Marszałkowska 72

Tel.: 6-22-10.

Kolportaż: P.P.K. „Ruch”

Prenumerata: roczna 24 zł, półroczna 12 zł

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str. Nakład 9.400 egz. 4-B-11391

Druk. RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125 Zam. 613. 11.3.53.

Od Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej Rady Ministrów Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej i Rady Państwa Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej

Do Robotników, Chłopów i Inteligencji Pracującej!

Do Kobiet Polskich i Młodzieży!

Do Żołnierzy Polskich!

Do Narodu Polskiego!

Towarzysze i Obywatele!

Cała postępową ludzkość z najwyższym bólem przyjęła tragiczną wieść o zgonie największego Człowieka naszych czasów Józefa Stalina.

Wraz z narodami Związku Radzieckiego szczególnie głęboko i boleśnie przeżywa ten wielki cios naród polski, który Towarzyszowi Józefowi Stalinowi zawdzięcza swe wyzwolenie z ponurej hitlerowskiej niewoli, swe odrodzenie, odzyskanie prastarych ziem polskich, utrwalenie swej niepodległości.

Masy pracujące Polski wiedzą, że ich historyczne przeobrażenia społeczne, wyzwolenie z jarzma obszarników i kapitalistów, zdobycie władzy przez lud pracujący i umocnienie państwa ludowego, olbrzymie osiągnięcia w budowie nowego życia — wiążą się nierozdzielnie z braterską pomocą narodów radzieckich, z serdeczną troską i ojcowską opieką Wodza i genialnego Nauczyciela mas pracujących całego świata, Wielkiego Przyjaciela naszego narodu — Józefa Stalina.

W tej ciężkiej chwili z największą mocą odczuwamy serdeczną i nierozdzielną więź narodu polskiego z Wielkim Krajem Radzieckim.

W tej ciężkiej chwili głębiej niż kiedykolwiek odczuwamy niewzruszoną siłę i zwartość całego światowego obozu pokoju, którego natchnieniem był, jest i będzie Józef Stalin.

Mocniejsza niż kiedykolwiek jest nasza spójnia ideowa i braterstwo w walce o pokój, wolność narodów i socjalizm, której wzór daje nam wielka bohaterska partia Lenina i Stalina.

Komitet Centralny Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, Rada Ministrów i Rada Państwa Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej wzywają masy pracujące i cały naród polski do złożenia hołdu nieśmiertelnemu Wodzowi ludu pracującego: całego świata.

Wcielając w życie Jego nauki, wzmacniamy nieustannie zwartość, siłę i jedność naszego narodu w walce o pokój i socjalizm!

Codzienną twórczą i cfiarną pracą rozwijamy naszą planową gospodarkę narodową — podstawę wzrostu dobrobytu i kultury całego ludu pracującego.

Otaczajmy troską i miłością Wojsko Polskie — wierną straż naszych granic i wolności naszej Ojczyzny.

Wzmacniajmy nieustannie czujność wobec wszystkich nikczemnych zakusów imperialistycznych podżegaczy wojennych — wrogów Polski!

Pomnażajmy siły naszego państwa ludowego — ostoji naszej niepodległości, a zarazem ważnego i niezłomnego ogniwa światowego obozu pokoju, którego sztandarem jest Stalin!

Z imieniem Stalina, uzbrojeni w Jego naukę, łamiąc opór wrogów i zacieśniając więź braterstwa z narodami ZSRR kroczy my zwycięsko naprzód pod przewodem klasy robotniczej i jej partii do ugruntowania naszej niepodległości, pokoju i socjalizmu!

**KOMITET CENTRALNY
POLSKIEJ ZJEDNOCZONEJ
PARTII ROBOTNICZEJ**

**RADA MINISTRÓW
POLSKIEJ RZECZYPOSPOLITEJ
LUDOWEJ**

**RADA PAŃSTWA
POLSKIEJ RZECZYPOSPOLITEJ
LUDOWEJ**

Warszawa, dnia 6 marca 1953 r.

**Do Wszechzwiązkowego Komitetu
do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu
przy Radzie Ministrów ZSRR**

M o s k w a

Główny Komitet Kultury Fizycznej, w imieniu działaczy kultury fizycznej i sportowców polskich, wstrząśnięty do głębi bolesną wiadomością o zgonie Wielkiego Wodza i Genialnego Nauczyciela wszystkich ludzi pracy ukochanego Tow. Józefa Stalina łączy się z Wami w głębokim żalu i żalobie.

Imię Stalina, najlepszego przyjaciela narodu polskiego, któremu naród nasz zawdzięcza swe wyzwolenie z ponurej faszystowskiej niewoli, swe odrodzenie, odzyskanie prastarych ziem polskich, utrwalenie swej niepodległości, żyje i żyć będzie na wieki w sercach sportowców polskich.

Świetlaną pamięć Józefa Wissarionowicza Stalina uczcimy dalszą wzmoczoną pracą nad rozwojem kultury fizycznej naszego kraju, wychowaniem wielomilionowych rzesz młodzieży polskiej na obywateli sprawnych do pracy i obrony ojczyzny, dalszym pogłębieniem braterskiej współpracy sportowej i ideowej ze sportowcami ZSRR.

W oparciu o wskazania Wielkiego Stalina, pod kierownictwem Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, nie szczędząc sił będziemy zwiększać i wzbogacać nasz wkład do wspólnej walki o realizację Jego wiecznie żywych nauk, idei i wskazań.

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

Wzmoczymy walkę o realizację wiecznie żywych idei, nauk i wskazań Wielkiego Stalina

Tragiczna wieść o zgonie Wielkiego Stalina, Genialnego Budowniczego komunizmu i Niezlomnego Chorążego światowego obozu pokoju, głębokim bólem przejęła serca wszystkich ludzi pracy na całym świecie

Śmierć Józefa Stalina okryła żalobą całą ludzkość. W głębokim smutku zagrożone są narody Związku Radzieckiego i narody krajów demokracji ludowej, które tak wiele zawdzięczają Towarzyszowi Stalinowi.

Szczególnie boleśnie śmierć swego Wielkiego Przyjaciela odczuł naród polski. Naród nasz zawdzięcza Józefowi Stalinowi swe wyzwolenie narodowe i społeczne.

W ciężkich i bolesnych chwilach szczególnie mocno odczuwamy nierozwalną więź z Wielkim Krajem Radzieckim. Mocno odczuwamy zwartość całego światowego Obozu Pokoju, którego natchnieniem był i jest Towarzysz Stalin.

Nieśmiertelne nauki Józefa Stalina będą dla narodu polskiego gwiazdą przewodnią w pracy i w walce o zwycięstwo idei postępu, pokoju, o wolność wszystkich pracujących na całym świecie. Odszedł Ukochany Wódz i Nauczyciel, Geniusz ludzkości Józef Stalin, ale żyje Jego wiekopomne dzieło. Jego dzieło to Związek Radziecki, kraj zwycięskiego socjalizmu, kierownicza siła światowego obozu pokoju. Jego dzieło to Komunistyczna Partia Związku Radzieckiego, którą budował wraz z Leninem, to dalszy wspaniały rozwój nieśmiertelnej nauki marksizmu - leninizmu, to braterski sojusz ZSRR, Chin i krajów demokracji ludowej.

Daremne były i będą zbrodnicze knowania ciemnych sił imperializmu i wojny. Obóz nasz, obóz pokoju, wolności i socjalizmu jest niezwycięzony. Towa-

rzysz Stalin wychował granitową kadrę przywódców Partii i nauczył nas budować siłę obronną ludowego, robotniczego państwa, nauczył nas tępić w zarodku wszelkie próby podkopywania naszej jedności i zwartości naszych szeregów.

Nauka Wielkiego Stalina żyje i żyć będzie.

Głęboka żaloba okryła naród polski. Wieść o zgonie Józefa Stalina wzbudziła serdeczny ból w sercach polskich sportowców i działaczy kultury fizycznej. W tej niezmiernie ciężkiej chwili odczuwamy jeszcze mocniej braterską więź, która zawsze łączyła nas z radzieckim ruchem sportowym i potrzebę dalszego pogłębiania naszej współpracy sportowej i ideowej ze sportowcami ZSRR.

Wiemy, że wspaniały rozkwit kultury socjalistycznej i jej nierozłącznej części kultury fizycznej w Kraju Rad. że przodujące w świecie miejsce sportu radzieckiego to również dzieło Wodza i Nauczyciela narodu Radzieckiego — Józefa Stalina!

Towarzysz Stalin prowadził narody Związku Radzieckiego od zwycięstwa do zwycięstwa. Towarzysz Stalin uczył całą ludzkość jak budować nowe życie, szczęśliwe życie wolnych ludzi. Dzięki Jego genialnemu kierownictwu, pod stałą opieką Partii i Rządu wspaniale rozkwita kultura radziecka.

Rozwijając i wcielając w życie nauki Marksa - Engelsa - Lenina, Towarzysz Stalin zawsze podkreślał, że walka toczy się o prawo do szczęścia wszystkich ludzi.

W ostatniej swej genialnej pracy o ekonomicznych problemach socjalizmu w ZSRR — Towarzysz Stalin wykazał że podstawowym prawem socjalizmu jest:

„Zapewnienie maksymalnego zaspokojenia stale rosnących materialnych i kulturalnych potrzeb całego społeczeństwa w drodze nieprzerwanego wzrostu i doskonalenia produkcji socjalistycznej na bazie najwyższej techniki“.

Jakże owoce skutki daje to owiane głębokim humanizmem prawo Epoki Stalinowskiej. Rozbudowując przemysł, rozwijając rolnictwo, wzmacniając siłę obronną państwa, Komunistyczna Partia Związku Radzieckiego prowadzona przez Wielkiego Stalina zawsze troszczyła się o warunki życia i pracy, o najwyższą kulturę człowieka radzieckiego. Toteż dzisiaj Związek Radziecki stał się centrum kultury świata.

Rozwijając wszystkie formy życia kulturalnego szczególną opieką otoczono w Związku Radzieckim kulturę fizyczną. Kultura fizyczna obejmuje dziś w Kraju Rad miliony pracujących i całą młodzież. W oparciu o niespotykaną dotąd masowość rosną osiągnięcia sportowe. Sport radziecki zwycięsko realizuje postawione przez Partię i Rząd zadanie osiągnięcia w podstawowych dyscyplinach sportu przodujących wyników na świecie. Wychowanie fizyczne i sport stały się w Związku Radzieckim nieodłączną częścią socjalistycznego wychowania nowych ludzi, ludzi Epoki Stalinowskiej.

Radziecki sport to szkoła charakterów. Wychowuje on ludzi silnych i mężnych, zdrowych i odważnych, sprawnych do pracy i obrony Ojczyzny. Radziecki sportowiec to wzór człowieka wszechstronnie rozwiniętego umysłowo i fizycznie, radzieckich sportowców widzimy w pierwszych szeregach budowniczych komunizmu.

W okresie Wielkiej Wojny Ojczyźnianej sportowcy radzieccy byli pierwsi w **boju**, tak jak dziś w okresie pokoju są pierwsi w pracy.

Dzisiaj, w niezwykle bolesnych i ciężkich dla nas chwilach, pragnąc oddać hołd pamięci Józefa Stalina, największego człowieka naszej epoki, uczyni-

my to najlepiej, przekuwając w czyn Jego nauki i wskazania, realizując testament Wielkiego Wodza postępowej ludzkości.

Wierni Jego idei, w oparciu o przyjaźń ze Związkiem Radzieckim, z jeszcze większym zapałem i ofiarnością budować będziemy socjalizm w naszym kraju. Będziemy walczyć o to, by Ojczyzna nasza z dniem każdym stawała się silniejsza, by wzrastał nasz wkład w ogólnoludzkie dzieło zachowania i utrwalenia pokoju. Do budowy potężnego gmachu socjalizmu, do walki o pokój i postęp każdy z nas wniesie swą własną cegiełkę.

Sportowcy i działacze kultury fizycznej wyteżą wszystkie siły, by w oparciu o przykład sportowców radzieckich wzbogacić i rozwijać kulturę fizyczną Polski Ludowej.

Za przykładem Związku Radzieckiego obejmimy wychowaniem fizycznym i sportem miliony pracujących i całą naszą młodzież. Będziemy walczyć o wysoki poziom i najlepsze wyniki naszego sportu. Będziemy przez sport wychowywać miliony pracujących i młodzież w duchu socjalistycznym, będziemy kształcić jej charakter, podnosić tężyznę fizyczną, czyniąc ją zdolniejszą do pracy i obrony naszej Ludowej Ojczyzny, do walki o wielkie idee, które wskazał ludzkości genialny Stalin.

Wszyscy sportowcy w pracy zawodowej i cała młodzież sportowa stanie w pierwszym szeregu walczących, by młotem, kielnią, plugiem czy piórem szybciej zbudować socjalizm w naszym kraju.

Do walki o realizację testamentu Wielkiego Stalina, do walki o socjalizm staje cały nasz naród pod kierownictwem Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, pod przewodnictwem wiernego ucznia Stalina — Towarzysza Bolesława Bieruta. W pierwszych szeregach bojowników wielkiej sprawy nie zabraknie polskich sportowców i działaczy kultury fizycznej.

(„Przegląd Sportowy“)

Plan pracy Koła Sportowego na II kwartał 1953

Rok 1953 koła i zespoły sportowe rozpoczęły pracę lepiej zorganizowaną niż lata ubiegłe. Wyrażało się to w większej aktywności członków i działaczy, w bardziej przemyślanym i mobilizującym planie działania, w stosowaniu nowych atrakcyjnych form pracy, przyciągających do koła i zespołu sportowego nowych członków.

Roczne zebrania sprawozdawcze kół i zespołów sportowych podkreślały błędy i niedociągnięcia ubiegłego roku wykazując, że jedną z przyczyn braku konkretnych osiągnięć była aktywność w działaniu kół. Wnioskiem, który wypływał z analizy dotychczasowych prac kół i zespołów była sprawa zasadnicza: ułożenie rocznego planu działania oraz ciągle i rytmiczne jego realizowanie.

Minał pierwszy kwartał 1953 r. Trzy miesiące działalności koła sportowego to okres długi. Będzie rzeczą słuszną, jeżeli przystępując do opracowania planu na II-gi kwartał, dokładnie przeanalizujecie i ocenicie w kolektywie jak plan ubiegłego kwartału został przez Was zrealizowany i jakie dał konkretne korzyści w pracy i rozwoju waszego koła i zespołu. Przeprowadzenie takiej analizy wykaże niedostateczną pracę wielu kół, wykaże, że w wielu wypadkach plany podjęte na początku roku pozostały na papierze, że zaniedbano wiele okazji by postawione zadania zrealizować.

Podstawowe błędy w pracach wielu kół i zespołów sportowych w pierwszym kwartale 1953 r. były następujące:

1. **Nie zorganizowanie sekcji ogólnego przygotowania w kole sportowym.** Brak tego podstawowego ogniwa organizacyjnego w pracach koła pociągnął za sobą niedostateczne rezultaty w masowym uprawianiu w. f., zdobywaniu odznak SPO oraz popularyzacji w. f. w środowisku, w którym koło czy zespół sportowy działa.
2. **Mała aktywność sekcji sportów zimowych.**

Tegoroczne warunki klimatyczne (duże opady śnieżne oraz okresy mrozów) sprzyjały rozwinięciu szerokiej działalności w sekcjach narciarskiej,

łyżwiarstwie, hokeja na lodzie i saneczkarstwie. Aktyw sportowy sekcji zbyt mało uwagi i troski poświęcił, by wykorzystać te warunki, by ożywić i atrakcyjnie działalność nie tylko sekcji specjalnych ale również całego koła. Najlepszym tego dowodem był nikły udział kół i zespołów w masowej imprezie okresu zimowego — „Biegach Patrolowych“, mała ilość przeprowadzonych zawodów w narciarstwie, łyżwiarstwie itd.

3. Niedostateczna praca sekcji sportów letnich.

Lekkoatleci, pływacy, piłkarze, koszykarze — zapadli w sen zimowy. Brak systematycznej pracy w formie treningów i zapraw wykazał na początku sezonu wiosennego, że zaprzepaścili oni okres zimowy. Wiele drużyn piłkarskich wyszło na boiska bez należytego przygotowania kondycyjnego. Wiosenne biegi przełajowe wykazały również słabe przygotowanie lekkoatletów. Brak systematycznej pracy w okresie pierwszego kwartału spowodował, że ciągłość realizacji planu rocznego została poważnie zahamowana.

4. Złe zabezpieczenie urządzeń, sprzętu i inwentarza sportowego.

Rady kół i aktyw sportowy mało dbałości wykazały w zabezpieczeniu odpowiedniej ilości sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia prac koła w okresie zimowym. Nie zastroszczono się również, by przygotować boiska i sprzęt do otwarcia sezonu wiosennego. Zaniedbania te wpłynęły ujemnie na realizację planu, zniechęcały członków koła do pracy.

Analiza błędów i niedociągnięć w pracy koła i zespołu sportowego w I kwartale br. oraz wykazanie źródeł powstania tych błędów, powinna przyczynić się do ich usunięcia w przyszłej pracy, do nadrobienia zaległości ubiegłego okresu.

Jakie zadania stoją przed kołami i zespołami w II kwartale? Charakterystyczną cechą II-go kwartału jest duże nasilenie prac w najniższych szczeblach organizacyjnych ruchu sportowego a więc w kołach i zespołach sportowych. Aby zadania te wypełnić koła i zespoły powinny dolożyć wszelkich starań, by okrzepnąć organizacyjnie, by plan przyjęty realizować systematycznie, by mobilizować do jego wykonania wszystkich członków koła i zespołu.

Prace w II-gim kwartale br. oceniane będą na podstawie udziału członków kół i zespołów w masowych imprezach sportowych tego okresu oraz kwalifikowaniu się do zawodów wyższego szczebla. Do przygotowania i przeprowadzenia tych imprez należy dobrze przygotować członków kół. Dużą w tym rolę musi odegrać kierownictwo oraz trenerzy, instruktorzy i działacze. Dobrze przygotowane prace z zakresu organizacyjnego, metodyczno-programowego i propagandowego dadzą gwarancję pełnego zrealizowania tych zadań.

Należy również pamiętać o wyrównaniu zaległości w pracach koła, które wyniknęły z zaniedbań okresu poprzedniego, a przede wszystkim o przygotowaniu sprzętu, boisk i urządzeń potrzebnych do wykonywania zaplanowanych prac.

Imprezy, w których startować będą członkowie kół w II-gim kwartale, są bardzo atrakcyjne i mobilizujące ze względu na ich charakter ogólnokrajowy i hasła pod

którymi będą organizowane. Czynniki te należy jak najbardziej wykorzystać dla ożywienia aktywności kół i zespołów oraz podniesienia ich stanu organizacyjnego i osiągniętych wyników.

Masowe raidy kolarskie organizowane w maju z okazji VI-go Międzynarodowego Wyścigu Pokoju, Biegi Narodowe, masowe zawody korespondencyjne w lekkiej atletyce, mistrzostwa w piłce ręcznej, zawody korespondencyjne w gimnastyce, zawody strzeleckie, „niedziele sportowe“ na wsi — dają szerokie możliwości i gwarantują atrakcyjne formy pracy przygotowawczej i masowego startu w zawodach.

Dobrze zorganizowana praca koła i zespołu sportowego w tym okresie przyczyni się niewątpliwie do okrzepnięcia i wzmocnienia działalności kół, wdroży członków do systematycznego uprawiania w. f. i sportu, zasili liczebność organizacji sportowych.

Plan pracy oraz ramowy terminarz zawodów w II-gim kwartale.

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Zadania koła
Kwiecień	Badanie lekarskie członków koła	Skierować członków dotychczas nieprzebadanych przez lekarza do badań lekarskich (ośrodki zdrowia, zakłady leczenia pracowniczego, lekarze zakładowi)
	Biegi przelajowe	Przeprowadzić treningi i zawody wewnętrzne, zgłosić zawodników do zawodów wyższych szczebli
	Mistrzostwa kół sportowych w piłce ręcznej	Przeprowadzić treningi, zorganizować zawody, zgłosić drużyny do rozgrywek wyższych szczebli
	Masowe zawody strzeleckie kół i zespołów sportowych	Nawiązać kontakt z PO SP i LPZ w celu zabezpieczenia treningów i przeprowadzenia zawodów
	Mistrzostwa w wieloboju gimnastycznym	Zgłosić zawodników na zawody organizowane na szczeblu województwa
	Indywidualne mistrzostwa juniorów w szermierce	Przygotować zawodników, zgłosić do zawodów właściwego szczebla
	Wyścigi kolarskie na otwarcie sezonu	Przeprowadzić treningi, zorganizować zawody, zgłosić zawodników do udziału w zawodach wyższego szczebla
	Zawody korespondencyjne w gimnastyce	Przeprowadzić treningi, zapoznać ćwiczących z regulaminem, przeprowadzić zawody
Masowe raidy kolarskie	Zapoznać kolarzy z regulaminem raidów. Przeprowadzać treningi, zgłosić zespół do udziału w raidach	

Data	Rodzaj zawodów lub rodzaj przygotowania	Zadania koła
Maj	<p>Biegi Narodowe</p> <p>Puchar Polski w koszykówce mężczyzn i kobiet</p> <p>Zawody wewnętrzne koła w różnych dyscyplinach</p> <p>Masowe raidy kolarskie</p> <p>Biegi Narodowe</p> <p>Mistrzostwa siatkówki kobiet i mężczyzn w klasie powiatowej</p> <p>Mistrzostwa kół w piłce ręcznej kobiet i mężczyzn</p>	<p>Przeprowadzić zaprawy i treningi zgłosić uczestników do startu w I etapie Biegów Narodowych</p> <p>Zgłosić drużynę do rozgrywek odpowiedniego szczebla</p> <p>Organizacja i przeprowadzenie w/g. kalendarza koła</p> <p>Udział w raidach i zawodach sportowych organizowanych w punktach docelowych raidów</p> <p>Przygotowanie, zgłoszenie i udział zawodników w II i III etapie biegów</p> <p>Przygotowanie i zgłoszenie drużyn</p> <p>Dalsze rozgrywki, zgłoszenie do zawodów wyższych szczebli</p>
Czerwiec	<p>Mistrzostwa juniorów i junierek w piłce siatkowej</p> <p>Korespondencyjne zawody strzeleckie o Puchar Miast</p> <p>Korespondencyjne zawody lekkoatletyczne</p> <p>Mistrzostwa łucznicze gminne i powiatowe</p> <p>Puchar Polski w koszykówce</p> <p>Mistrzostwa wojewódzkie LZS w szermierce na bagnety</p> <p>Puchar Polski w koszykówce mężczyzn i kobiet</p> <p>Mistrzostwa powiatowe w lekkiej atletyce</p> <p>Mistrzostwa gminne w pływaniu</p> <p>Mistrzostwa powiatowe w łucznictwie</p> <p>Mistrzostwa powiatowe LZS w siatkówce i piłce ręcznej</p>	<p>Przygotowanie drużyn, zgłoszenie do zawodów i udział w nich</p> <p>Przeprowadzenie treningów i zorganizowanie zawodów</p> <p>Przeprowadzenie treningów i zorganizowanie zawodów</p> <p>Zgłoszenie i udział drużyn w rozgrywkach odpowiedniego szczebla</p> <p>Przygotować zawodników i zgłosić do zawodów na szczeblu województwa</p> <p>Przygotować drużynę, zgłosić zgodnie z regulaminem do rozgrywek szczebla centralnego</p> <p>Przeprowadzić eliminacje, zgłosić zawodników na zawody powiatowe</p> <p>Wyliminować reprezentantów koła na zawodach wewnętrznych, zgłosić ich do rozgrywek powiatowych, a potem do zawodów wyższych szczebli</p> <p>Zorganizować zawody wewnętrzne, wyliminować zawodników na mistrzostwa gminne, przeprowadzić z zawodnikami zaprawy i treningi</p> <p>Przygotować drużyny — zgłosić do rozgrywek jak wyżej</p>

Masowe raidy kolarskie z okazji Wyścigu Pokoju

W dniu 1 maja najlepsi kolarze Europy staną na starcie wielkiej imprezy kolarskiej 6-go Międzynarodowego Wyścigu Pokoju — Praga-Berlin-Warszawa. Wyścig zostanie rozegrany na trasie o długości 2100 km i trwać będzie od 1-go do 14-go maja. Na trasie tego wyścigu, przebiegającej przez 3 państwa, sportowcy - kolarze 16-tu państw w szlachetnej walce współzawodniczyć będą o zwycięstwo manifestując na rzecz hasel pokojowych i pokojowego współzycia między narodami.



Prawidłowa pozycja kolarska

Dla wykazania więzi łączącej sportowców polskich z postępowymi sportowcami całego świata walczącymi o pokój, dla wykazania swej czynnej postawy w realizacji hasel niesionych przez wyścig — sportowcy polscy, młodzież polska wezmą udział w wielkiej imprezie kolarskiej organizowanej w dniu 10 maja z okazji VI-go Międzynarodowego Wyścigu Pokoju.

W roku ubiegłym, z okazji Wyścigu Pokoju, po raz pierwszy zorganizowane były masowe wyścigi kolarskie. Były one niewątpliwie dużą mobilizacją kolarzy w całym kraju, nie spełniły jednak w całości zadań jakie były stawiane przed tą masową imprezą. Przepro-

wadzone w miastach powiatowych nie zawsze swym zasięgiem obejmowały teren wsi. Zasady regulaminowe były mało mobilizujące i mało atrakcyjne. Zbyt późno doprowadzono do terenu wytyczne organizacyjne, słabo propagowano imprezę itd. W wyniku tych niedociągnięć zarówno założenia sportowe jak i propagandowe imprezy nie zostały zrealizowane w takiej mierze w jakiej były zaplanowane.

Na podstawie obserwacji i doświadczeń roku ubiegłego, tegoroczne masowe imprezy kolarskie z okazji VI Międzynarodowego Wyścigu Pokoju, będą oparte na innych zasadach, gwarantujących masowy w nich udział młodzieży i starszych z terenu miast i wsi. Będą one zorganizowane nie w formie zawodów kolarskich, a jako raidy kolarskie. Terenem przeprowadzenia imprezy będzie powiat, w którym w zależności od miejscowych warunków, wyznaczonych będzie kilka punktów docelowych. Przestrzeń do przebycia przez grupę raidową, jak również liczebny skład tej grupy, będzie dokładnie ustalony regulaminem. Udział w imprezie wezmą kolarze i zespoły sportowe, młodzież szkolna, organizacje masowe, zakłady pracy, spółdzielnie produkcyjne, PGR, POM itd. Organizacją i przeprowadzeniem tej wielkiej imprezy, kierować będą zespoły aktywu sportowego przy Komitetach Kultury Fizycznej w ścisłym współdziałaniu z organizacją ZMP. Według wytycznych obowiązujących na terenie całego kraju, zespoły terenowe przy Komitetach K. F. ułożą własne regulaminy i program biorąc pod uwagę specyfikę swego terenu.

Punkty docelowe raidu będą wyznaczone zarówno w większych miastach powiatu jak i na terenie wsi w dobrze zorganizowanych skupiskach. Na punktach docelowych w ramach imprezy organizowane będą atrakcyjne zawody sportowe, pokazy, festyny, zabawy ludowe itp.

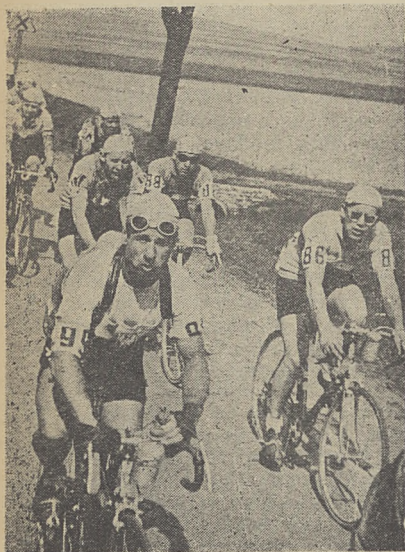
Na zasadach regulaminu współzawodnictwa, koła, zespoły, organizacje wystawiające zespoły raidowe, ubiegać się będą o zdobycie jak najbardziej zaszczytnego miejsca.

Wielka ta impreza przeprowadzona będzie pod hasłami Wyścigu Pokoju, będzie ona manifestacją tysięcy sportowców skupionych wokół Frontu Narodowego, walczących o Pokój i wykonanie zadań produkcyjnych, o upowszechnienie kultury fizycznej, o braterstwo postępowych sportowców całego świata.

Koła i zespoły sportowe powinny się odpowiednio przygotować do tej imprezy, powinny w niej wziąć masowy udział, powinny pomagać innym i mobilizować środowiska w których działają do jak najliczniejszego startu w masowych raidach kolarskich z okazji Wyścigu Pokoju.

Atrakcyjna forma raidów oraz polityczny charakter imprezy, będą czynnikami ożywiającymi prace kół i przyciągającymi do nich coraz to nowych członków.

Jak organizować i przeprowadzać wstępne przygotowania do raidów kolarskich?



1. Kierownictwa kół i zespołów sportowych powinny nawiązać kontakt z powiatowymi komitetami kultury fizycznej, skąd otrzymają regulaminy i wytyczne.
2. Należy przeprowadzić zebranie wszystkich członków koła czy zespołu z udziałem osób zaproszonych z zakładu pracy i najbliższego środowiska zapoznając zebranych z celami i hasłami Wyścigu Pokoju, z zasadami raidów oraz własnym planem udziału w nich.
3. Poprzez gazetki ścienne, ogłoszenia, zebrań, pogadanki i indywidualne rozmowy — propagować imprezę i zachęcać do udziału w niej.
4. Ustalić formy współzawodnictwa na swoim terenie odnośnie udziału w imprezie, przygotowań do niej, mobilizowanie uczestników.
5. Zainicjować zobowiązania dla uczczenia Wyścigu Pokoju w zakresie zdobywania odznak SPO, klas sportowych, budowy boisk, współpracy w zespołach, łączności miasta ze wsią itd.
6. Przygotować i zabezpieczyć organizacyjnie przeprowadzenie zapraw i treningów dla zespołów zgłoszonych do raidów.
7. Przygotować program udziału członków koła i zespołu w zawodach, które będą organizowane na punktach docelowych raidu, przedkładając program do zatwierdzenia w powiatowym Komitecie K. F.
8. Zabezpieczyć dla uczestników raidu potrzebny sprzęt i zaopatrzenie (zapasowe części do roweru, sprzęt naprawowy, ubiory, dekoracje rowerów).
9. Przygotować program uroczystego wyjazdu uczestników raidu z miejsca ich zamieszkania.

Regulaminy i instrukcje otrzymacie z powiatowych komitetów K. F. W przygotowaniach i przeprowadzeniu imprezy musicie wykazać własną inicjatywę i pomysłowość. W pracach tych miejcie ambicję przodowania w powiecie. Wasze osiągnięcia przyczynią się do uświetnienia Wyścigu Pokoju i do popularyzacji jego hasel.

SPARTAKIADA

Szkolnych kół sportowych

W celu podniesienia poziomu wychowania fizycznego w szkołach Ministerstwo Oświaty organizuje w czerwcu br. we Wrocławiu pierwszą letnią Spartakiadę młodzieży szkół ogólnokształcących, zakładów kształcenia nauczycieli i liceów dla wychowawców przedszkoli.

Aby Spartakiada spełniła wychowawcze zadania musi ona objąć swoim zasięgiem całą uczącą się młodzież, która w zawodach i eliminacjach ubiegać się będzie o zaszczyt udziału w imprezie we Wrocławiu. Eliminacje te przeprowadzone będą poczynając od szczebla koła poprzez podokręg (4—5 powiatów) i województwo.

Masowy udział młodzieży szkół ogólnokształcących w przygotowaniach, eliminacjach i samej Spartakiadzie, stanowić będzie wyraz poziomu pracy wyszkoleniowo-sportowej i wraz z osiągnięciami w stałym zdobywaniu norm odznaki Sprawny do Pracy i Obrony i stanie się jej trwałym dorobkiem.

Atrakcyjna forma zarówno eliminacji jak również uczestniczenia w samej Spartakiadzie, przyciągnie niewątpliwie do udziału w niej tysiące młodzieży, podniesie jej sprawność fizyczną, pogłębi jej zamilowania do stałego, systematycznego uprawiania wf.

Ażeby osiągnąć pozytywne wyniki w wypełnianiu zadań jakie przed młodzieżą stawia Spartakiada, trzeba dostatecznie wcześniej przystąpić do przygotowania się do niej.

W Spartakiadzie może brać udział młodzież, która ukończyła 14 rok życia (urodzeni w 1938 r.), wykazuje się dobrym stanem zdrowia stwierdzonym przez lekarza i dobrymi postępami w nauce (bardzo dobra ocena z zachowania i brak niedostatecznych ocen w innych przedmiotach).

Program Spartakiady przewiduje zawody w następujących dyscyplinach sportu.

1. **Gimnastyka** — dziewczęta: ćwiczenia wolne, ćwiczenia na równoważni, przeskok rozkroczny przez kozła; chłopcy: ćwiczenia wolne, ćwiczenia na drążku, przeskok rozkroczny przez skrzynię.

2. Lekka atletyka

DZIEWCZĘTA:

bieg 60 m, 200 m, 500 m.
sztafeta 4×100 m
skoki: wżwyż i w dal
rzuty: dysk 1 kg, oszczep 600 gr
pchnięcie kulą 4 kg
trójbój (60 m, skok wżwyż, rzut dyskiem 1 kg).

CHŁOPCY:

bieg 100 m, 200 m, 1000 m
sztafeta 4×100 m
sztafeta olimpijska (800×400×200×100)
skoki: w dal i wżwyż
rzuty: dysk 1½ kg, oszczep 600 gr
pchnięcie kulą 5 kg
pięciobój (100 m, kula 5 kg, dysk 1½ kg, skok w dal, wżwyż).
tor przeszkód.

3. Pływanie.

DZIEWCZĘTA:

50 m stylem dowolnym.
100 m stylem klasycznym.
50 m stylem grzbietowym.
sztafeta 5×50 m stylem dowolnym
sztafeta 3×50 m stylem zmiennym (grzbietowym, klasycznym, dowolnym).

CHŁOPCY:

100 m stylem dowolnym.
200 m stylem klasycznym.
100 m stylem grzbietowym.
sztafeta 5×50 m styl dowolny
sztafeta 3×100 m styl zmienny (grzbietowym, klasycznym, dowolnym).

4. Gry:

koszykówka chłopcy i dziewczęta
siatkówka chłopcy i dziewczęta

piłki ręczna 7-osobowa dla dziewcząt
piłki ręczna 11-osobowa dla chłop-
ców.

5. Strzelanie z KBKS 10.

Odległość 50 m. Postawy: leżąc, kłę-
żąc i stojąc (bez podpórki). Tarcza
50 x 20 cm.

Plan przygotowań powinien uwzględ-
nić przeprowadzenie zapraw i trenin-
gów oraz ułożenie kalendarzyka zawo-
dów, na których będą wylaniani najlep-
si do dalszych eliminacji. Zawody takie
będą przeprowadzane poczynając od
poszczególnych klas w szkole, poprzez
zawody szkoły, podokręgowe i wojew-
ódzkie.

Odzwierciedleniem pracy przygoto-
wawczej do Spartakiady w szkole po-
winna być gazetka ścienna wydawana
przez koło sportowe. Należy w niej
umieszczać opisy przebiegu przygoto-
wań, krytykę ociągających się w pracy,
niezdyscyplinowanych, opuszczających
się w nauce. Trzeba w niej również
wydatnie podkreślić osiągnięcia indy-
widualne i zespołowe uczniów i uczen-
nic, stawiając taką pracę jako wzór
do naśladowania i pobudzając do
współzawodnictwa. Najlepsze gazetki
będą wysyłane na wystawy organizo-
wane w czasie zawodów wojewódzkich
i na Spartakiadzie.



Podsumowaniem przygotowań na
szczeblu szkoły będą jednodniowe fina-
łowe zawody, które winny stać się

świętem sportowym szkoły. Obok zwy-
cięzców indywidualnych i zespołowych
zawodów klasowych i międzyklasowych
w święcie tym weźmie udział cała uczą-
ca się młodzież danej szkoły bądź to
jako sędziowie i organizatorzy bądź też
w masowych pokazach gimnastycznych,
tanecznych, sztafetach itp. Zawody fi-
nałowe powinny odbyć się minimum w
trzech dyscyplinach sportu — gimnasty-
ce, lekkiej atletyce i w jednej z gier. Na
święto takie trzeba zaprosić rodziców,
komitet opiekuńczy i okoliczną ludność,
co przyczyni się w dużym stopniu do
spopularyzowania sportu młodzieżowe-
go wśród starszego społeczeństwa.
Święto sportowe szkoły winno odbyć się
do dnia 10 maja b. r.

Tak szeroko zakrojone przygotowania
do Spartakiady wymagają dużej pomo-
cy dyrekcji i organizacji społecznych
czynnych na terenie szkoły, a przede
wszystkim ZMP. Pomoc i udział szkol-
nych organizacji ZMP warunkuje wła-
ściwy poziom i przygotowanie młodzie-
ży do Spartakiady.

Na podstawie przeprowadzonych zawo-
dów eliminacyjnych i szkolnego świę-
ta sportowego każda szkoła może zgła-
szać do zawodów podokręgowych zwy-
cięzców w konkurencjach indywidual-
nych i po jednym zespole w grach i gim-
nastyce.

W zawodach wojewódzkich mają pra-
wo brać udział zawodnicy, którzy zajęli
w zawodach podokręgowych dwa pierw-
sze miejsca w konkurencjach indywidu-
alnych i zwycięskie drużyny w grach
i gimnastyce.

Zawody podokręgowe winny być prze-
prowadzone do dnia 24.V, a wojewódz-
kie do 7.VI br.

W ten sposób tegoroczna Spartakiada
młodzieży szkolnej winna przyczynić
się w wysokim stopniu do podniesienia
poziomu wychowania fizycznego w szko-
łach ogólnokształcących i podstawo-
wych.

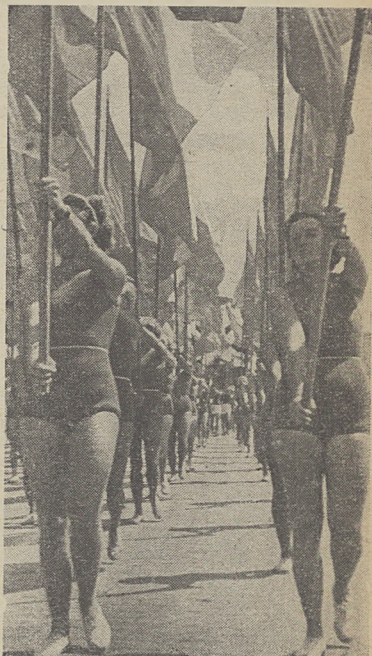
Przygotowujemy się do udziału w obchodzie 1-go MAJA

Zbliża się dzień 1-szy Maja — Dzień Międzynarodowej Solidarności mas pracujących całego świata — święto narodu polskiego — który pod przewodnictwem klasy robotniczej i z braterską pomocą Związku Radzieckiego zwycięsko buduje socjalizm w naszym kraju. W tym dniu demonstrować będziemy nasze osiągnięcia w dziele budownictwa socjalistycznego, naszą nierozdzielną przyjaźń z masami pracującymi Związku Radzieckiego, Chińskiej Republiki Ludowej, Krajów Demokracji Ludowej i NRD i naszą najgłębszą solidarność z masami pracującymi krajów kapitalistycznych walczących o wyzwolenie społeczne i narodowe. W dniu tym manifestować będziemy zdecydowaną wolę wypełnienia nauk i wskazań Wielkiego Stalina, demonstrując naszą jedność i gotowość do dalszej walki o realizację Planu 6-letniego do walki o pokój w szeregach Frontu Narodowego pod przewodnictwem PZPR.

Dlatego też udział sportowców w tegorocznym obchodzie 1-go Maja powinien być szczególnie aktywny. Sportowcy winni się w nim wykazać wysokim poziomem sprawności fizycznej, zdyscyplinowaniem i właściwą postawą.

W związku z tym w przygotowaniach do wzięcia udziału w obchodzie 1-go Maja trzeba wziąć pod uwagę następujące założenia.

1. W roku bieżącym przyjęta będzie zasada, iż w miastach wojewódzkich i większych wydzielonych w pochodach 1-szo Majowych wystąpią zwarcie grupy sportowe (czołówki) obejmujące od 1000 — 4000 osób (zależnie od konkretnych warunków w danym mieście), a wszyscy pozostali sportowcy wezmą udział w grupach sportowych przy swoich zakładach pracy, szkołach, instytucjach itp. Natomiast w miastach powiatowych i mniejszych oraz ośrodkach gminnych sportowcy wystąpią jedynie w osobnych sportowych grupach przy swoich zakładach pracy. Sportowcy biorący udział w pochodach 1-go Maja, a szczególnie w czołówkach, powinni być odpowiednio przygotowani zarówno od strony sportowej (marsz, dyscyplina, postawa itp.), jak i od strony ubioru (jednolity ubiór poszczególnych grup) oraz powinni być zaopatrzeni w odpowiednie elementy propagandowo-dekoracyjne (flagi, przeseń, szturmówki, transparenty, sprzęt sportowy, makiety, portrety itp.) obra-



zujące osiągnięcia w rozwoju kultury fizycznej i sportu na swoim terenie oraz zadania na przyszłość.

2. Z chwilą rozpoczęcia w naszym kraju akcji podejmowania zobowiązań 1-szo Majowych przez klasę robotniczą, sportowcy, koła i organizacje sportowe winny obok zobowiązań produkcyjnych bezzwłocznie przystąpić również do podejmowania zobowiązań, których treścią będzie:
 - wykonanie zadań planowych w pracy sportowej, jak najliczniejsze i na jak najwyższym poziomie zdobywania norm na odznakę BSPO i SPO wszystkich stopni, zdobywanie klas sportowych, bicie rekordów życiowych, kół, okręgów, zrzeszeń, Polski;
 - wzięcie aktywnego udziału w ruchu łączności między miastem i wsią na odcinku sportowym;
 - pomoc w rozwoju sportu wśród dzieci i młodzieży szkolnej;
 - budowa urzędzeń sportowych — siłami społecznymi — systemem gospodarczym.
3. Bezpośrednio przed 1-szym Maja organizowane będą przez koła i organizacje sportowe akademie 1-szo Majowe, capstrzyki i inne imprezy bądź to samodzielnie, bądź wspólnie z organizacjami społecznymi i masowymi.

Koła i zespoły sportowe powinny przystąpić jak najwcześniej do opracowania i realizacji planu przygotowań do obchodu 1-go Maja uwzględniając następujące elementy:

1. Rady kół i zespołów po porozumieniu się z właściwą instancją partyjną powinny ustalić formy obchodu na swoim terenie.
2. Na zebraniach kół i zespołów należy przedłożyć plan przygotowań, harmonogram prac oraz rozdzielić funkcje dla poszczególnych aktywistów w celu zabezpieczenia tego planu.
3. Należy rozpocząć ćwiczenia z członkami kół, zespołów w zakresie sportowo-marszowego przeszkolenia uczestników, czołówek i innych grup sportowych, które wezmą udział w pochodzie 1-szo Majowym.
4. Trzeba starannie przygotować elementy propagandowo-dekoracyjne oraz zabezpieczyć sportowcom - uczestnikom pochodów ubiory, by mogli w pochodzie wystąpić jak najbardziej jednolicie, a zarazem efektownie.
5. Należy przygotować program wystąpienia członków koła w organizowanych akademiach 1-szo Majowych.

Przygotowaniami do obchodu 1-go Maja powinni żyć wszyscy członkowie kół i zespołów sportowych, a dostatecznie wczesne przystąpienie do prac da gwarancję należytego ich przeprowadzenia i aktywizacji sportowców w obchodach 1-szo Majowych.

**Pod wodzą PZPR i wiernego ucznia Stalina —
Bolesławą Bierutą
do walki o podniesienie tężyzny fizycznej narodu,
sprawności do pracy i obrony naszej Ludowej Ojczyzny.**



NIEDZIELE Sportowe NA WSI

Kultura fizyczna i sport znajduje coraz więcej zwolenników wśród młodzieży wiejskiej. Powstaje coraz więcej Ludowych Zespołów Sportowych i coraz więcej młodzieży wiejskiej ćwiczy w tych Zespołach.

Potężny rozwój spółdzielczości produkcyjnej stwarza coraz większe możliwości rozwoju kultury fizycznej i sportu na wsi. Podjęte na I Zjeździe Spółdzielczości Produkcyjnej uchwały podkreślają wyraźnie znaczenie sportu i zalecają zarządom spółdzielni „czuwać nad aktywną pracą LZS-ów, pomagać im w budowaniu boisk i zapatrzeniu w sprzęt sportowy, w organizowaniu zawodów i gier sportowych”.

Możliwości jakie daje młodzieży wiejskiej Władza Ludowa nie są jednak całkowicie wykorzystane. Jest wiele Spółdzielni Produkcyjnych, PGR-ów, POM-ów i gromad indywidualnych, w których nie ma jeszcze LZS-ów.

Są gromady, w których istnieją LZS-y, lecz nie przejawiają żywszej działalności.

Wprowadzone od listopada roku ubiegłego „niedziele sportowe” na wsiach mają na celu poprzez atrakcyjne formy pracy popularyzowanie kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży wiejskiej, a szczególnie wśród dziewcząt.

Niedziele te winny być organizowane w miarę możliwości w każdej gromadzie, a co najmniej w każdej gminie. Udział w nich winna brać cała młodzież gromady czy gminy tak zorganizowana w LZS-ach jak i jeszcze nie zorganizowana. Nie należy ograniczać się do organizowania „niedziel sportowych” tylko w tych gromadach, gdzie istnieją już LZS-y, lecz organizować je i w gromadach sąsiednich, popularyzując w ten sposób kul-

turę fizyczną i sport na wsi.

Szczególne uwagę zwrócić należy na organizowanie „niedziel sportowych” w Spółdzielniach Produkcyjnych, PGR-ach i POM-ach.

POMOC KÓŁ SPORTOWYCH

W organizowaniu i przeprowadzaniu „niedziel sportowych” dużą pomocą mogą i powinny służyć LZS-om miejskie koła sportowe, które w ramach ruchu łączności sportowej miasta ze wsią winny organizować wyjazdy ekip łączności i pomagać wiejskiemu aktywowi sportowemu w przeprowadzaniu treningów, zapraw i zawodów.

W wielu LZS-ach rozwój sportu jest zbyt jednostronny; niektóre LZS-y ograniczają się tylko do rozgrywek w piłkę nożną nie rozwijając innych dyscyplin sportu. W tym zakresie koła sportowe organizując w ramach „niedziel sportowych” pokazy rozgrywek w innych dyscyplinach sportu jak zapasy, podnoszenie ciężarów, gimnastyka itp. winną na spopularyzowanie tych gałęzi sportu. Wskazane jest, aby koła sportowe przy wyjazdach do LZS-ów w miarę możliwości zabierały ze sobą zespoły artystyczne, które łącznie z wiejskimi zespołami zorganizowałyby na zakończenie „niedziele” wieczór świetlicowy połączony z występami tych zespołów.

W miesiącu maju i czerwcu zgodnie z jednolitym kalendarzem sportowym należy organizować „niedziele strzeleckie” i „niedziele lekkoatletyczne”.

Na „niedzieli strzeleckiej” należy przeprowadzać:

strzelanie z łuku na	15 m
„ „ „ na	25 m
„ z wiatrówki na	10 m
„ z KBKS na	25 m
„ z KB na	100 m

Na „niedzieli lekkoatletycznej“ można zestawiać dowolnie następujące konkurencje:

- bieg na 100 m
- „ na 1500 m (dla kobiet 500 m)
- sztafety 4 × 100 m
- skok w dal
- skok wzwyż
- skok o tyczce
- rzut granatem
- rzut dyskiem
- rzut oszczepem
- pchnięcie kulą
- tor przeszkód.

Osiągnięte w tych konkurencjach normy winny być zaliczane na SPO. Należy uniknąć zwiolowości w przeprowadzeniu „niedzieli“. Przebieg „niedzieli“ winien być zgodny z opracowanym uprzednio planem, który winien przewidywać:

- 1) zbiórkę uczestników,
- 2) krótkie przemówienie Przewodniczącego Gminnej Rady Narodowej względnie Przewodniczącego Gminnej Rady LZS,
- 3) defiladę uczestników,
- 4) podział na grupy (zespoły),
- 5) przeprowadzenie konkurencji,

- 6) zbiórkę uczestników,
- 7) odczytanie wyników,
- 8) wręczenie odznak SPO zdobytych uprzednio,
- 9) ewentualne wręczenie dyplomów nagród,
- 10) odśpiewanie hymnu SFMD,
- 11) część artystyczną,
- 12) zakończenie.

„Niedziele sportowe“ winny być atrakcyjną formą pracy Ludowych Zespołów Sportowych. Aby to osiągnąć należy się do nich dobrze przygotować. Należy zadbać o właściwe przygotowanie boiska i sprzętu, o właściwą dekorację boiska (flagi, hasła, portrety), o sprawną propagandę „niedzieli“ wykorzystując do tego radio-węzły ogłoszenia i inne możliwe środki propagandowe.

Podczas każdej „niedzieli“ winna być czynna Komisja SPO, która zgodnie z przepisami (Regulamin SPO) winna notować osiągnięte przez młodzież wyniki w protokole odbytych prób, a następnie w karcie przebiegu zdawania norm SPO.

Dobrze i sprawnie przeprowadzona „niedziela sportowa“ przyczyni się niewątpliwie do spopularyzowania sportu na wsi i rozbudzi w młodzieży zamiłowanie do jego uprawiania.



Pierwsza niedziela sportowa spełniła tu swoje zadanie. Nawet najmłodsze dziewczęta zapaliły się do sportu. Instruktor chętnie udziela im wskazówek. Jutro wstąpią do LZS i tam znajdą warunki do ćwiczeń. Dziś — mała Marysia wykonuje rzut niedolnie, ale za kilka lat może będzie mistrzynią.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W kwietniu — ściśle wg. planu zajęć szkoleniowych sekcji ogólnego przygotowania podanego w numerze 1-szym „Koła“, poświęcamy 12 godzin treningowych na lekką atletykę, a 4 na gry sportowe.

Zadaniem sekcji w tym okresie jest:

- przeprowadzenie systematycznej zaprawy do startu w Biegu Narodowym i zdobycie obowiązkowej normy SPO w biegu;
- podniesienie ogólnej sprawności ćwiczących i przygotowanie ich w lekkiej atletyce i grach do zdawania norm na SPO w późniejszych terminach;
- przeprowadzenie wspólnie z sekcją lekkoatletyczną pierwszego etapu Biegów Narodowych.

PRZEPROWADZENIE SYSTEMATYCZNEJ ZAPRAWY DO STARTU W BIEGU NARODOWYM

Jak należy rozpracowywać plan treningów do Masowego Biegu Narodowego pisaliśmy w numerze poprzednim „Koła“. Wszędzie tam, gdzie nie rozpoczęto jeszcze przygotowań i gdzie nie zorganizowano systematycznych treningów należy natychmiast przystąpić do pracy. Treningi winny odbywać się dwa razy w tygodniu. Udział w nich powinni wziąć nie tylko członkowie sekcji ogólnego przygotowania, ale wszyscy bez wyjątku członkowie koła czy zespołu sportowego. Na tych zakładach pracy gdzie pracuje się na zmianę należy zorganizować oddzielne treningi dla pracowników nocnej zmiany. Wszystkie koła i zespoły sportowe muszą dolożyć starań, ażeby przez odpowiednią propagandę — gazetki ścienne, komunikaty, propagandę słowną, współzawodnictwo między oddziałami i sekcjami — objąć przygotowaniem wszystkich ludzi pracy i to zarówno mężczyzn jak i kobiety.

Treningi należy przeprowadzać w grupach, dzieląc ćwiczących na sprawnych i mniej zaawansowanych. Kobiety mogą ćwiczyć razem z mniej sprawnymi lub w oddzielnych grupach. Ponieważ sam trening biegowy nie jest dostatecznie wszechstronny i wystarczająco atrakcyjny, lekcje ogólnego przygotowania powinny zawierać, obok elementu biegu, elementy skoku i rzutu (przygotowanie do konkurencji lekkoatletycznych na SPO) oraz gry sportowe (siatkówka, piłka ręczna lub piłka nożna).



Przykładowa lekcja przedstawiać się będzie następująco:

a) część wprowadzająca (5 min.)

zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie celu lekcji (przygotowanie do Biegu Narodowego i próbę na SPO), ćwiczenia porządkowe, marsz w zespole.



Bieg na wirażu



Start do biegu

b) ćwiczenia przygotowawcze (15 min.)

lekki bieg około 200 m oraz ćwiczenia gimnastyczne ogólne i specjalne podane w numerze 3-cim „Koła“;

c) ćwiczenia główne (60 min.)

1. właściwy trening biegowy wg. określonego schematu treningowego (np. 300 m szybki marsz, 3×200 m bieg z przeszkodami marszowymi, 200 m marsz z 3-ma zrywami biegowymi po 20 — 30 m),
2. wieloskoki na jednej nodze i obunóż (kto mniejszą ilością skoków (susów) przebędzie przestrzeń 20 m),
3. pchnięcia kamieniami lub kulami z miejsca i z doskoku,
4. elementy zaprawy i gra w siatkówkę, piłkę ręczną lub nożną;

d) ćwiczenia końcowe (10 min.)

ćwiczenia rozluźniające i poprawiające postawę, omówienie lekcji, zauważonych błędów i braków, marsz ze śpiewem i zapowiedź następnej lekcji.

Lekcja treningowa powinna trwać 90 min.

Prowadząc ćwiczenia musi dołożyć wszelkich starań, ażeby lekcje prowadzić w sposób żywy, ciekawy i interesujący, przygotowując się do niej należycie. Instruktor musi wzbudzić zapał i chęć do systematycznego uprawiania sportu, musi uczynić z ćwiczących entuzjastów kultury fizycznej. Ćwiczyć należy 2 razy w tygodniu.



DRUGIM ZADANIEM SEKCJI OGOLNEGO PRZYGOTOWANIA JEST PRZYGOTOWANIE MASOWEGO BIEGU NARODOWEGO

Przy organizacji i przeprowadzeniu Biegu istnieć musi ścisła współpraca z sekcją lekkoatletyczną, w porozumieniu z którą należy ustalić Komitet Organizacyjny Biegów i komisję sędziowską. Należy przeprowadzić odpowiednią propagandę Biegu. Przez cały kwiecień gazetki ścienne winny propagować Bieg, a biuletyny wypisywane na tablicach fabrycznych, informować o przygotowaniach, treningach, czynionych postępach, o wynikach próbnych biegów, o przebiegu współzawodnictwa w uczęszczaniu na treningi między poszczególnymi sekcjami koła, między oddziałami, klasami szkolnymi itd.

Trasa do Biegu winna być dokładnie wymierzona, oznaczona i podana do ogólnej wiadomości już w pierwszych dniach kwietnia. Trasę najlepiej oznaczyć palikami lub chorągiewkami umieszczonymi w 100 metrowych odstępach, ażeby każdy znał dystans i mógł na nim wypróbować swe siły.

Zgłoszenia do Biegu należy zamknąć na 3 dni przed zawodami, ażeby móc przygotować listy startujących i karty uczestnictwa, które powinny zawierać: nazwisko i imię startującego, sekcję lub oddział koła lub zespołu sportowego, kategorię wieku i kolejny numer startowy.

Na podstawie list zgłoszeń dokonuje się podziału uczestników na grupy. Liczba startujących w jednej grupie nie powinna przekraczać 30-tu osób. Grupy winny startować w odstępach 3 minutowych. W Masowym Biegu Narodowym wyłonić należy najlepszych zawodników (mistrza koła, mistrzów sekcji sportowych np. piłki nożnej, kolarskiej, bokserskiej itd., mistrzów oddziału lub klas itd.) oraz ustalić, kto osiągnął minimum na SPO i kto go nie uzyskał. W tym celu przygotować należy na mecie 2 pudełka. Mierzący czas, który uruchomił czasomierz w chwili startu, zatrzymuje go i daje sygnał gwizdkiem gdy mija czas przewidziany do uzyskania normy dla danej grupy Biegu. Zawodnicy przybywający na metę przed gwizdkiem oddają karty uczestnictwa do pierwszego pudełka, pozostali do drugiego. Jest to najprostszy sposób ustalania kto ze startujących uzyskał minimum na SPO. Dążyć należy do tego, by w każdej grupie mierzyć czas conajmniej trzem pierwszym zawodnikom. W braku dostatecznej ilości czasomierzy wyniki określa się z otwartego stopera, wyliczając głośno poszczególne sekundy, które notuje sekretarz Biegu.

Przygotowania organizacyjne do Biegu rozpocząć należy natychmiast. Od nich zależeć będzie udanie się imprezy.

SEKCJA LEKKOATLETYCZNA PRZY PRACY

W kwietniu sekcja lekkoatletyczna ma do wykonania następujące zadania:

- 1) kształtować formę biegaczy, skoczków i miotaczy, przygotowując ich do Biegów Narodowych i zawodów korespondencyjnych, które odbędą się w maju
- 2) w kołach, w których brak instruktorów, prowadzić zaprawę do Biegów Narodowych w sekcji ogólnego przygotowania (czołowi zawodnicy)
- 3) przygotować i pielęgnować najniezbędniejsze urządzenia lekkoatletyczne (skocznie, rzutnie, bieżnie) oraz potrzebny sprzęt.

KSZTAŁTOWANIE FORMY BIEGACZY, SKOCZKÓW I MIOTACZY

W kwietniu należy prowadzić zaprawę całkowicie na wolnym powietrzu w oddzielnych grupach biegaczy, skoczków i miotaczy.

Srodkami treningowymi wiosennej zaprawy **sprinter**a są:

- 1) ćwiczenia gimnastyczne ogólne i specjalne,
- 2) biegi na przelaj i ćwiczenia terenowe,
- 3) praca nad techniką startu i szybkością.

O ćwiczeniach gimnastycznych — ogólnych i specjalnych — pisaliśmy w dwóch poprzednich numerach „Kółka”. Biegi przelajowe i ćwiczenia terenowe winny być uprawiane co najmniej raz w tygodniu.

Po odpowiednim rozruchu (rozgrzaniu organizmu ćwiczeniami gimnastycznymi i truchtem) wykonać należy kilka przyspieszeń biegowych na 100 — 200 m. Przy przyspieszeniach nie należy zatracać stylu biegu ani też miękkości ruchów. Z treningu na trening należy zwiększać długość przebieganych dystansów z przyspieszeniem szybkości (od 100 — 250 m) i zmniejszać okresy wypoczynkowe między biegami. Kilka skoków terenowych i rzutów kamieniami kończy trening. Celem tego treningu jest osiągnięcie luźnego, swobodnego kroku biegowego oraz odpowiedniej wytrzymałości (kondycji).

Poza tym jeden lub dwa dni w tygodniu należy poświęcić na pracę nad techniką startu i szybkością. Treningi te można prowadzić zarówno w terenie jak na bieżni.

- a) rozgrzewka (łagodny, lekki bieg drobnym krokiem i ćwiczenia ogólne i specjalne)
- b) 2 — 3 biegi na 60 — 80 m z przyspieszeniem
- c) 4 — 8 startów (niskich — z bloków startowych) na 30 — 40 m
- d) biegi zrywami — na pełną szybkość. W czasie swobodnego biegu na 300 — 400 m wykonać kilka gwałtownych zrywów 30 — 40 m. Po każdym zrywie bieg truchtem dla odpoczynku.
- e) kilka rzutów lub skoków
- f) końcowy bieg rozluźniający.

Srednio i długodystansowcy przygotowują się przede wszystkim do Biegów Narodowych z myślą o zakwalifikowaniu się do Wojewódzkiego (10 maja) i Centralnego Biegu (24 maja).

W grupie A — do której należą zawodnicy klasy II, III, młodzieżowej i nieklasyfikowani obowiązują dystanse:

juniorzy (rocznik 1935 i wyżej)	— 400 m
juniorzy	— 800 m lub 1500 m
seniorzy	— 400 m lub 800 m
seniorzy	— 1000 m lub 3000 m

Przygotowując się do tych biegów zawodnicy winni ćwiczyć 3 razy w tygodniu według wskazań podanych w poprzednich numerach „Koła“. Jeden dzień w tygodniu ćwiczy się szybkość. Na treningu takim zawodnik zaprawia się w biegach z przyspieszaniem szybkości (do 200 m), w krótkich zrywach pod górę, w biegach interwałowych na 100 — 200 m z krótkimi przerwami wypoczynkowymi, w startach z postawy stojącej.

Srednio- i długodystansowcy powinni w kwietniu startować 2 — 3 razy w biegach przełajowych (biegi te należy organizować jak najczęściej w postaci biegów treningowych, próbnych „galopów“, mistrzostw kół itd.). Starty te traktować należy jako część składową treningu i środek doskonalenia siły woli.

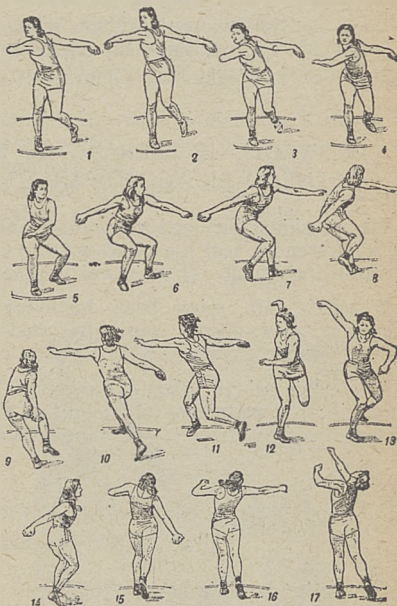
Jeśli w kwietniu brak okazji do startu w zawodach (co jednak nie powinno się zdarzyć), należy co 10 dni przebiec w terenie dystans 1 — 3 km na czas.

Skoczkowie w dal, o tymczasie i trójskoczkowie winni w tym okresie szczególnie intensywnie ćwiczyć biegi krótkie, gdyż szybkość jest jednym z podstawowych warunków dobrych wyników w tych konkurencjach. Ćwiczyć powinni według podanego treningu dla sprinterów. Poza tym skoczkowie muszą doskonalić technikę skoku, zwracając uwagę na odbicie, lot i sposób lądowania. Ilość dni treningowych najwyżej 3 w tygodniu.

Miotacze w pracy swej kładą główny nacisk na:

- zwiększenie siły, szybkości i skoczności,
- techniczne opanowanie konkurencji.

Przykładowy schemat treningu dla miotaczy przedstawiać się będzie następująco:



Rzut dyskiem w wykonaniu rekordzistki świata Niny Dumbadze (ZSRR)

- I-szy dzień** — lekki bieg, ćwiczenia ogólne i specjalne (rozgrzewka)
 — specjalne ćwiczenia sprinterskie, biegi z przyspieszeniem, 3 — 4 starty
 — ćwiczenia nad techniką danej konkurencji
 — luźny, swobodny bieg po trawie (około 400 m)
- II-gi dzień** — rozgrzewka jak wyżej
 — doskonalenie techniki w wybranej konkurencji (30 — 40 rzutów z miejsca i z rozbiegu)
 — skoki i ćwiczenia skoczności
- III-ci dzień** — rozgrzewka jak wyżej
 — ćwiczenia siłowe (ciężarem, ciężkimi kamieniami) oraz kilka rzutów sprzętem cięższym od normalnego
 — lekki bieg na przełaj i ćwiczenia terenowe.

PROWADZENIE ZAPRAWY DO BIEGU NARODOWEGO W SEKCJI OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA PRZEZ CZŁOWYCH ZAWODNIKÓW

Obowiązkiem każdego zaawansowanego zawodnika, bez względu na uprawianą konkurencję, jest nie tylko wzięcie udziału w Biegu Narodowym ale i przygotowanie innych do tej masowej imprezy.

Wszędzie tam, gdzie brak dostatecznej ilości instruktorów, lekkoatleci muszą pomóc w prowadzeniu treningów. Jest to ich obowiązek społeczny. Część z nich należy włączyć również do prac przy organizowaniu Biegu.

W obrębie sekcji należy wprowadzić współzawodnictwo np. w tym, kto przygotuje więcej zawodników do Biegu tak, aby zdobyli normę SPO. Współzawodnictwo w tym kierunku może się rozwinąć między biegaczami, skoczkami i miotaczami.

PRZYGOTOWANIE I PIELEGNOWANIE NAJNIEZBĘDNIJSZYCH URZĄDZEN: SKOCZNI, RZUTNI I BIEŻNI

Skocznie i rzutnie można zbudować na każdym boisku (patrz „Koło Sportowe“ nr 5/1952 i nr 3/1953). Oddadzą one wielkie usługi członkom koła. Trzeba je jednak nie tylko przygotować, ale także o nie dbać. Obowiązek ten spada na członków sekcji.

Bieżnię (zwłaszcza pierwszy tor po którym się najwięcej biega) jak i rozbieżnie należy zrównywać, grabić i wałować. Zeskocznia musi być zawsze należycie przekopana, aby piasek był grząski (kopanie jest doskonałym ćwiczeniem rozgrzewającym).

Powierzchnie kół do rzutów trzeba po każdym treningu ubijać i zrównywać.

Dobrze jest nakrywać je drewnianymi kapturami, chroniąc w ten sposób przed deszczem. Do pchnięcia kulą i rzutu dyskiem wskazane jest przygotować obręcze dające się przenosić. Z chwilą, gdy po kilkunastu rzutach powstanie w środku koła pewne wgłębienie przenosi się obręcz i miotacz może znów ćwiczyć w dobrych warunkach. Pamiętajmy o tym, że zły stan rzutni nie wpływa zachęcająco na uprawianie rzutów.



TRENING PIŁKARZY

Marcowe treningi piłkarzy były okresem przygotowania drużyny, przyzwyczajali zawodników do gry w trudnych warunkach atmosferycznych i terenowych. W kwietniu rozpocząć trzeba systematyczny trening, zmierzający do podniesienia umiejętności technicznych zawodników.

Trening taki będzie się opierał na pewnych zasadach, na ułożonym z góry programie każdego treningu. Wychodząc na boisko nie możemy ćwiczyć bez planu. Gry w piłkę nożną trzeba się uczyć — opanować technikę gry, podnieść swoją sprawność fizyczną.

W każdym naszym treningu takie właśnie ćwiczenia są konieczne. Trening (lekcja) na boisku będzie się składać z czterech części.

1. — część wstępna — przygotowawcza	5 min.
2. — ćwiczenia ogólnej sprawności fizycznej	30 min.
3. — ćwiczenia techniki i taktyki gry	50 min.
4. — część końcowa	5 min.

razem 90 min.

W części wstępnej przeprowadzamy zbiórkę ćwiczących, sprawdzamy obecność i podajemy cel treningu i krótkie omówienie ćwiczeń. Lekki bieg i marsz rozpoczyna drugą część treningu, którą przeznaczamy na ćwiczenia rozwijające sprawność fizyczną, tak niezbędna piłkarzowi.

Nie jest tak łatwo ją osiągnąć, bo piłkarz musi być szybki, zwinny, gibki i wytrzymały. Zastosujemy tu ćwiczenia gimnastyczne, oparte na zestawie ćwiczeń na SPO, z dodaniem pewnej ilości ćwiczeń nóg (wymachów, krążeń) oraz elementów biegu, skoku i rzutu.

Już przy omawianiu treningów marcowych zwróciliśmy uwagę, że bieg piłkarza w czasie gry jest sumą dużej ilości krótkich zrywów przeplatanych marszem rozdzielającym jedną akcję od drugiej. Te właśnie zrywy (starty) to podstawa przygotowania biegowego. Na każdym treningu będziemy je przerabiać w różnych formach — raz jako sztafety, innym razem jako zabawy bieżne (różne odmiany „berka“, wyścigi itd.). Ale i te ćwiczenia nie przygotowują dostatecznie zawodnika. Przecież podczas gry biegnie on raz tyłem, potem na bok, to znów po łuku. Trzeba go nauczyć różnych form biegu.

Nie zapominajmy również przynajmniej raz w tygodniu w tej części treningu przeprowadzić **bieg na przełaj**. Przygotujemy się do Biegów Narodowych i zdobędziemy tak potrzebną wytrzymałość.





Skoki w dal i wwyż, rzuty grana-
tem i piłką lekarską, posiadające nie-
małe znaczenie dla piłkarza, należą do
ćwiczeń przeprowadzanych w tej czę-
ści lekcji. Ćwiczenia prowadzimy żywo
i interesująco. Niech zawodnicy pró-
bują swoich sił — kto szybszy, kto wy-
żej skoczy, kto dalej rzuci.

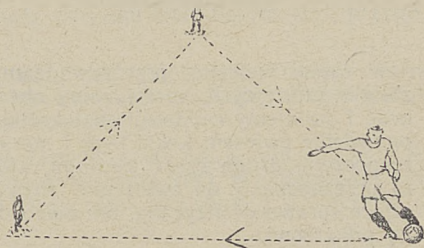
Trzecia część treningu to ćwiczenia
z piłką — ćwiczenia techniczne i tak-
tyczne oraz gra treningowa.

Ćwiczymy uderzenia piłki i gasze-
nia. Uderzenia wewnętrzną częścią
stopy na krótkie odległości, dokładne,
płaskie i odpowiednio kierowane, są

pierwszym elementem jaki musimy opanować. Dla sprawdzenia umiejętności gra-
czy przeprowadzamy proste ćwiczenie: — kilku graczy stoi na obwodzie koła,
w środku którego wbita jest chorągiewka; wygrywa ten, kto więcej razy trafi
w nią z odległości obwodu koła uderzeniem wewnętrzną częścią stopy (rys. 1).



Rys. 1



Rys. 2

Trudniejsze uderzenie piłki — wewnętrznym podbiciem — przeprowadzamy
w trójkach rozstawionych po rogach trójkąta (rys. 2). Powtórzmy również gasze-
nie piłki podeszwą.

Ćwiczenia w prowadzeniu piłki możemy przeprowadzić w ten sposób, że usta-
wiamy w rzędzie 4 — 5 palików lub chorągiewek (oddalonych od siebie o 3 — 4 m)
i prowadzimy między nimi piłkę (rys. 3).



Rys. 3

Najtrudniejszym uderzeniem jest cel-
ny strzał na bramkę. Na treningu nie-
raz udaje się wykonać celny strzał, je-
żeli nikt nam nie przeszkadza lub gdy
uderzamy piłkę leżącą w miejscu. W
spotkaniach przestrzeliwuje się jednak
pewne nawet pozycje. Strzały na bram-
kę ćwiczymy w ruchu. Gracz przejmuje

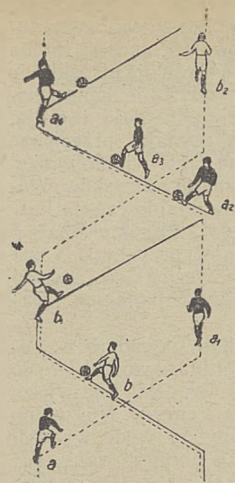
piłkę podaną w odległości 30 m od bramki, prowadzi ją i z odległości 20 — 15 m
strzela. Nie strzelajcie na siłę, starajcie się strzelać celnie.

Następnym ćwiczeniem będzie strzał głową na bramkę. Skrzydłowi wykonują rzut z rogu — starając się posłać piłkę górą do pozostałych napastników ustawionych przed bramką (15 m). Tak podaną piłkę jeden z napastników kierują głową do bramki. Piłkę źle podaną (za krótką) wyłapuje bramkarz.

Z elementów taktyki ćwiczyć będziemy krycie i wychodzenie na pozycje (patrz numer marcowy „Kola”), ale zwróćmy uwagę na ćwiczenie podań. Najłatwiejsze z nich to podanie między dwoma zawodnikami biegnącymi w jednej linii (10 m odległości) i podającycy sobie piłkę skośnym podaniem. Podanie powinno być skierowane dokładnie w to miejsce, do którego podąża partner. Nie podawać w tył ani też za daleko do przodu.

To samo ćwiczenie możemy wykonać w trudniejszej formie, np. ze zmianą miejsc zawodników (jak na rys. 4).

Jeżeli ćwiczenie „wychodzi”, to prowadźmy piłkę w stronę bramki a ten, kto znajdzie się na linii pola karnego, strzela — bez namysłu i bez czekania. Raz



Rys. 4

w tygodniu na zakończenie treningu zagramy 2X20 minut do dwóch bramek. Nie zapomnijmy jednak w zapale gry o tym, czego nauczyliśmy się na treningach: kryjmy przeciwnika, a skoro tylko nasz partner ma piłkę wychodzimy na wolną pozycję, gdzie nikt nie przeszkadza. — Podawajmy piłkę dokładnie, strzelajmy na bramkę nie na „ślepo”, lecz celnie.

Przy rozgrywaniu zawodów i spotkań treningowych zwracajmy uwagę na braki techniczne poszczególnych graczy i starajmy się je na treningach usuwać. Omawiajmy przed spotkaniem i po zawodach różne zagrania taktyczne, kreślmy je na tablicy, prowadźmy na ich temat dyskusje, ażeby podnieść poziom gry.

U progu sezonu sportów wodnych

Kwiecień to okres intensywnej pracy przygotowawczej do sezonu wiosenno-letniego wodniaków. Na wszystkich przystaniach rozpoczyna się ruch, powraca życie, które w okresie zimowym przeniosło się na sale gimnastyczne i kryte baseny. Już dawno zerwaliśmy w sportach wodnych z tradycjami dzielącymi rok na „sezon” i na „martwy sezon”. Obecnie każdy sportowiec, każdy działacz rozumie, że praca nie może być przerywana, że sezon trwa cały rok. Okres zimowy, w którym nie można wychodzić na wodę, wykorzystuje się na treningi na basenie, zaprawę na sali, na marszobieg

terenowe i na inne sporty uzupełniające.

Sezon na wodzie rozpocznie się niebawem. Już w kwietniu powinny pojawić się na wodzie kajaki, łodzie wiosłarskie, żagłówki. „Wyjście na wodę” wymaga od wszystkich wodniaków intensywnej pracy przygotowawczej. Należy natychmiast przystąpić do remontu taboru, przygotowania pomostów, szatni, natrysków itp. Szczególną uwagę należy zwrócić na dobre przygotowanie sprzętu. Każda łódź musi być dokładnie przejrzana, każde uszkodzenie naprawione. Ważne jest, aby remonty wiosenne odbywały się w odpowied-

nim pomieszczeniu i w odpowiednich warunkach. Szczególnie dotyczy to malowania i pokostowania łodzi. Nie wolno malować i pokostować łodzi w zbyt niskiej temperaturze.

Całość prac przygotowawczych należy podzielić na:

- a) przygotowanie sprzętu,
- b) przygotowanie urządzeń,
- c) przygotowanie zawodników.

a — **Przygotowanie sprzętu.** Jak już wspomniałem, przygotowanie sprzętu ma ogromne znaczenie. Umiejętna konserwacja przedłuża okres jego używalności, chroni go przed zniszczeniem. Należy dążyć do tego, aby każda załoga, każda osada łodzi zrozumiała dobrze, że jej wyniki sportowe uzależnione są od jakości sprzętu. Każda osada, każda załoga winna sama starannie przygotować łódź. Wspólna troska o właściwe utrzymanie łodzi rozwine poczucie odpowiedzialności za sprzęt, wyrobi odpowiedni stosunek do socjalistycznej własności. Zbyt rygorystyczne przestrzeganie tej zasady, że każdy sam sobie przygotowuje sprzęt, nie zawsze jest słuszne, bo konserwowanie i przygotowanie łodzi jednoosobowej często przekracza możliwości pojedynczego zawodnika. Musi mu pomóc cały kolektyw, musi pomóc fachowiec - szkutnik. Jednak sprawowanie dozoru nad remontem i bezpośredni w nim udział jest przede wszystkim obowiązkiem tego zawodnika, który będzie łodzi używać.

b — **Przygotowanie urządzeń.** Inna grupa winna zająć się równocześnie przygotowaniem urządzeń. Nie wolno dopuścić do tego, aby prace przy remoncie urządzeń wykonywał tylko przystaniowy i jego pomocnicy. Cały kolektyw musi im pomóc, aby jak najszybciej doprowadzić do stanu używalności wszystkie posiadane przez sekcję urządze-

nia. Pierwszymi pracami będą remonty, porządkowanie szatni i natrysków. Pomosty trzeba pielęgnować równie troskliwie jak sprzęt, gdyż nie konserwowane szybko butwieją i gniją, pontony zaczynają przeciekać itd. Ważne jest doprowadzenie do porządku natrysków, które winny się znajdować na każdej przystani. Musimy dbać o estetykę całej przystani, o zapewnienie wszystkich wygód zarówno zawodnikom jak i gościom.

c — **Przygotowanie zawodników.** W przygotowaniu zawodników do sezonu na wodzie najwięcej pracy mają trenerzy. Nie wolno dopuścić aby na wodę wyszedł zawodnik nieprzygotowany, bez uprzedniej zaprawy. Po okresie zaprawy zimowej następuje okres przejściowy. Trwa on około 3 tygodnie (uzależniony także od warunków atmosferycznych). W pierwszym tygodniu należy odbyć cztery treningi, z tych dwa na wodzie, jeden na basenie, w trzecim tygodniu — cztery treningi na wodzie.

Trening na wodzie polega na przejechaniu trasy około 4 km na wodzie stojącej lub 5 — 6 km na wodzie bieżącej. Stosować należy tylko lekką jazdę bez forsowania zawodników. Trening odbywa się na łodziach półwyscigowych, klepkowych.

Przed każdym treningiem należy stosować gimnastykę od 5 — 15 min., jako rozgrzewkę i wprowadzenie do właściwego treningu. Trening rozpocząć marszem, potem przećwiczyć mięśnie ramion, mięśnie brzucha, mięśnie nóg, na zakończenie ćwiczenia rozluźniające i marsz.

Kajakowcy winni stosować podobną zaprawę. Gimnastyka — rozgrzewka jest częścią wstępną, następnie stosujemy pierwsze treningi na wodzie. Zasada jest ta sama, co u wiosłarzy. Treningi na sprzęcie wyczynowym przeprowadzamy już wg normalnych zasad treningów w sezonie.

W każdej wsi stworzyć bazę sportową

Na żyznych ziemiach doliny artaszackiej szeroko rozpostarły się winnice i planacje artaszackiego rejonu. Chłopi kolchozowi wydobywają z nich rok rocznie bogate plony. Z każdym rokiem rośnie materialny dobrobyt kolchoźników, podnosi się ich kultura. Świadczą o tym nowe jasne domy, zaopatrzone w wygodne meble. Mieszkania są zelektryfikowane i radiofonizowane. Wielu kolchoźników nabyło samochody i motocykle. Rozwija się wychowanie fizyczne i sport.

W wielu wioskach wybudowano bazy sportowe: boiska do poszczególnych gier sportowych, lekkiej atletyki, place gimnastyczne z urządzeniami, kryte pomieszczenia do gimnastyki, pływalnie itp.

Jednak nie od razu przystąpiono do ich budowy. Niektóre rady kolchozowe zajęte pracami gospodarczymi odsuwały na drugi plan sprawy kultury fizycznej, nie doceniając jej znaczenia.

Rejonowy Komitet Partii dał wiejskim organizacjom partyjnym konkretne zadanie: w każdej wsi stworzyć boisko umożliwiające wszechstronne uprawianie sportów.

Wypełnienie tego zadania było oddane pieczy partyjnego, samorządowego i komsomolskiego aktywu.

Zarządy kolchozów większą pomoc zaczęły udzielać aktywowi sportowemu. Budownictwo sportowe w większości kolchozów rozwinęło się żywiłowo.

Artaszacki rejon liczy 23 wsi, 15 z nich posiada dobrze urządzone bazy sportowe. W samym centrum wsi Anastasawan, między licznymi sadami owocowymi, urządzonego został stadion kolchozu „Komuna Paryska”. Obejmuje on boisko piłki nożnej i lekkoatletyczne, pomieszczenia do gimnastyki oraz szereg boisk do gier sportowych. W jednej z dużych sal kolchozowego klubu urządzone są sale gimnastyczne, gdzie ćwiczą również ciężkoatleci i bokserzy. Do sekcji sportowych należy prawie cała młodzież wiejska.

Dużą pracę wykonano w kolchozie „Czerwona Gwiazda” wsi Ajgestan.

W ubiegłym roku kolchoźnicy wybudowali i urządzili swoimi siłami stadion, obsadzając go drzewami. Sport zaczął się rozwijać masowo. Poszczególne sekcje sportowe działającego na tym terenie zrzeszenia „Kolchoźnik” prowadzą kolchoźnicy-komsomolcy. Trenując cały rok bez przerwy ajgestańscy sportowcy stale doskonałą swoje wyniki.

W uchwałach XIX Zjazdu KPZR wskazano na konieczność dalszego rozwoju wychowania fizycznego i sportu Kraju Rad na wszystkich odcinkach działalności sportowej. W pierwszym rzędzie koniecznym jest przyspieszyć budownictwo baz sportowych tak, aby już w tym roku każda wieś miała własne dobrze urządzone boisko sportowe. Będą wykonane prace w kierunku rozszerzenia i lepszego zaopatrzenia istniejących stadionów i boisk sportowych.

W kolchozie „Komuna Paryska”, spełniając żądanie młodzieży, rada kolchozu przystąpi do budowy kortów tenisowych i nowej, znacznie obszerniejszej sali sportowej, zaś w ośrodku rejonowym już na początku sezonu będzie oddany do użytku sportowców wielki basen pływacki.

WYKONUJEMY

sami

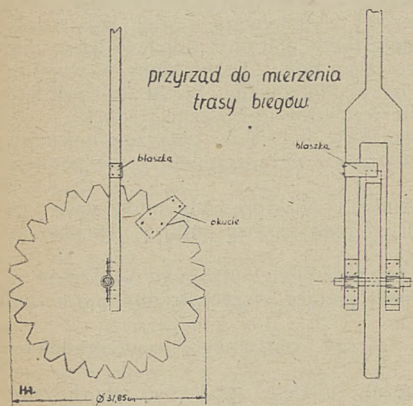
Co robić gdy trasa biegu przelajowego obejmuje tereny nierodne. Jak ją wymierzyć?

Do tego celu służy przyrząd, który widzimy na rysunku. Na dykcie grubości do 4 mm kreślimy koło o średnicy 31,85 cm, rysujemy zęby, w tym jeden nieco wyższy, ukształtowany inaczej niż pozostałe.

Po wycięciu zębów i okrągłego otworu w środku koła osadzamy tarczę w rączce tak, ażeby ząb wystający zaczął blaszką przy każdym obrocie koła, powodując głośnie kłaśnięcie.

Każdy obrót koła (kłaśnięcie) wynosi dokładnie jeden metr. Mierzący, tocząc koło przed sobą liczy kłaśnięcia, których suma daje ilość metrów — długość trasy.

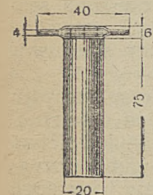
Jeżeli kto posiada licznik od roweru (rotacyjnego powielacza lub inny nadający się do tego celu) może go umocować zamiast blaszki. Ułatwi sobie tym mierzenie trasy.



„BABY“ DO UBIJANIA BOISK

Staramy się zdobyć okrągłą belkę, możliwie z twardego drzewa, o grubości 20 — 30 cm, długości 60 — 70 cm, (rys. 1).

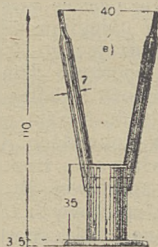
Rączkę przybija się jak na rysunku. Przyrząd ten specjalnie nadaje się do ubijania szutru i twardej warstwy gruntu.



Rys. 1

Do ubijania warstwy górnej boiska, która jest bardziej miękka, wykonujemy „baby” lżejszą, również z twardego drzewa z belki o tej samej grubości jak

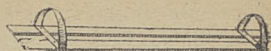
poprzednia, lecz długość jej wynosi już tylko 35 cm. Do jej podstawy przybijamy okrągłą deskę o średnicy 40 — 45 cm (rys. 2). Dwie rączki przybijamy ukośnie.



Rys. 2

Przyrządy do oznaczania linii na boiskach Oznaczanie wapnem lub farbą (na mokro)

Do oznaczania na mokro linii boisk doskonale nadaje się przyrząd składający się z dwóch desek umocowanych w taki sposób, żeby między nimi znajdował się podłużny otwór, (rys. 3).



Rys. 3

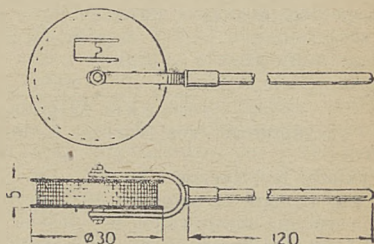
Do malowania linii używamy mleka wapiennego lub trwalszej od niego mieszanki klejowej. Przepis: 1 kg kleju na zimno (używanego przez malarzy pokojowych), 0,5 kg oleju, 6 — 8 kg kredy i 50 gr ultramaryny (tzw. „farbki do bielizny“). Wody dodaje się tyle, żeby powstała masa zbliżona do rzadkiej śmietany. Olej wlewamy na samym końcu, gdy klej, kreda i ultramaryna są dobrze rozpuszczone w wodzie. W czasie używania tej farby, trzeba ją stale dobrze mieszać.

Oznaczanie kredą sproszkowaną (na sucho)

Na rysunku 4 podajemy blaszaną maszynkę do oznaczania linii na sucho.

Dwa metalowe krążki o średnicy 30 cm są połączone za pomocą lutowania z cylindrycznym sitem pokrytym drobnymi otworami. Dobrze zmieloną kredę wysypuje się przez okienko zaopatrzone w zasuwkę. Przy toczeniu koła kreda wysypuje się przez otwory sita, tworząc białą linię.

Sposób umocowania rączki uwidoczony jest na rysunku.



Rys. 4

Siami

SZKOLIMY SĘDZIÓW

SIATKÓWKA stała się w naszych kołach sportowych bezspornie najpopularniejszą z gier zespołowych, a nawet najpopularniejszą ze wszystkich masowo uprawianych dyscyplin sportu.

Zajmiemy się dziś zagadnieniem szkolenia sędziów w tej grze tak lubianej przez młodzież i starszych.

Sprawa sędziowania w siatkówce, to bynajmniej nie łatwa i nie prosta rzecz. Aby być dobrym sędzią trzeba poznać szczegółowo przepisy gry, przyswoić sobie ich prawidłową interpretację, nabrać wprawy w umiejętnym równoczesnym obserwowaniu boiska, siatki, piłki i graczy, wreszcie

— nabyć pewnej praktyki w samym sędziowaniu.

Przystąpmy więc do przeprowadzenia kursu sędziów siatkówki w naszym kole. Wszystkie uwagi organizacyjne, dotyczące wyboru kierownika kursu, wykładowcy, przeprowadzenia wykładów, zajęć teoretycznych i praktycznych, repetycji i egzaminu na kursach sędziów gimnastyki i lekkiej atletyki stosują się tu w całej pełni (patrz nr 2 i 3 „Kola“).

Jak będzie przedstawiał się program kursu?

I. Ogólne zestawienie materiału do przerobienia:

1. Wykłady teoretyczne	13 godz.
2. Zajęcia praktyczne na boisku	5 „
3. Repetycje (teoria i praktyka)	8 „
4. Egzaminy (teoria i praktyka)	6 „
<hr/>	
	razem 32 godz.

II. Szczegółowe zestawienie materiału:

Wykłady teoretyczne

1. Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej	1 godz.
2. SPO jako podstawa naszego systemu wychowania fizycznego	2 „
3. Jednolity kalendarz i klasyfikacja sportowa	1 „
4. Społeczna rola sędziego jako wychowawcy	1 „
5. Nowy regulamin SPO i klasyfikacji, wynikające stąd obowiązki dla sędziów sportowych	2 „
6. Przepisy sędziowania w siatkówce:	
a) boisko, siatka i piłka	1 „
b) skład drużyn, ustalenie zawodników	1 „
c) komisja sędziowska i jej obowiązki	1 „
d) przebieg gry, gra prawidłowa i nieprawidłowa, zachowanie się zawodników, punktacja	3 „

razem 13 godz

Zajęcia praktyczne na boisku

1. Wytyczanie boiska, napinanie siatki, przygotowanie sekretariatu	1 godz.
2. Praktyczne pełnienie funkcji sędziego głównego	3 „
3. Praktyczne pełnienie funkcji sędziego pomocniczego i liniowego oraz sekretarza	1 „

razem 5 godz.

Repetycje

1. Repetycje teoretyczne ze znajomości przepisów; wyjaśnienia i interpretacja przepisów	5 godz.
2. Praktyka sędziowania spotkań z omawianiem popełnianych błędów w interpretacji przepisów	5 „

razem 8 godz.

Egzaminy

W egzaminie na sędziego siatkówki należy zwrócić dużą uwagę na praktyczną umiejętność sędziowania. Samo upewnienie się, że kandydat dobrze opanował znajomość przepisów nie wystarczy.

Odnosnie uwag metodycznych — należy zastosować tu w pełni to wszystko, co mówiliśmy przy gimnastyce i lekkiej atletyce.

Materiały szkoleniowe

Z materiałami szkoleniowymi nie będziemy mieć dużego kłopotu, w zupełności wystarczy nam broszurka pl. „Piłka siatkowa — przepisy i komentarze“ wydana przez GKKF w 1950 r. Bez trudu nabędziemy ją w cenie zł 1.60 w każdej księgarni „Domu Książki“. Musimy jedynie zwrócić uwagę na to, iż niektóre przepisy zostały w międzyczasie zmienione uchwałą Międzynarodowej Federacji Siatkówki. Zmiany te jednak są bardzo nieznaczne, toteż aby uniknąć jakichkolwiek nieporozumień najbardziej zasadnicze z nich podajemy poniżej. Opierając się na wyżej wymienionej broszurce powinniśmy stosować w odpowiednich miejscach przepisów podane niżej

zmiany, wprowadzone po roku 1950:

1. W ustępie II rozdział I („O boisku i wysokości siatki“) dodaje się w § 2:
wysokości siatki dla wieku 13 — 14 lat — 2,16 dla dziewcząt,
— 2,20 dla chłopców,
wysokość siatki dla wieku 14 — 17 lat — 2,20 dla dziewcząt,
— 2,35 dla chłopców,
wysokość siatki dla wieku powyżej 17 lat — 2,24 dla kobiet,
— 2,43 dla mężczyzn.
2. W tymże rozdziale w ustępie IV („O drużynie“) zakończenie § 4 brzmi obecnie: „Jeżeli jedna drużyna zostanie zdekompletowana na skutek usunięcia jednego z graczy przez sędziego, a zmiany normalne zostały już wykorzystane, przegrywa ona graną partię, zachowując jednak zdobyte punkty“.
3. W ustępie V („O komisji sędziowskiej“) dodaje się uwagę: sędziów liniowych winno być co najmniej dwóch i powinni oni zajmować miejsca w przeciwległych rogach boiska.
4. W ustępie VII („O określeniach technicznych“) zmienia się nieco brzmienie § 4. Mianowicie: w myśl nowego przepisu zagrywka może być wykonana z biegu lub z podskoku z za linii skrajnej boiska, przy czym po wykonaniu zagrywki z podskoku zawodnik może opaść na boisko lub linię, co nie liczy się za błąd.
5. W § 13 tegoż ustępu wprowadza się przepis, że przy „zastawianiu“ nie uważa się za błąd przełożenie ręki ponad siatkę, jeżeli nie nastąpiło dotknięcie piłki ani siatki, jeżeli ten ruch nie przeszkodził w żaden sposób zespołowi przeciwnemu.
6. W tymże ustępie dodaje się § 14: „Każdy gracz uderzający prawidłowo piłkę na swoim polu gry, może w końcowej fazie uderzenia przełożyć rękę (ręce) ponad siatkę, jednakże nie wolno mu jej dotknąć“.
7. W ustępie VIII („Strony boiska i zagrywka“) zakończenie § 12 otrzymuje brzmienie: „W wypadku, jeżeli w ostatnim, decydującym secie zmiana stron nie nastąpi we właściwym czasie (po 8 zdobytych punktach), należy ją wykonać w chwili, kiedy sędzia lub kapitanowie drużyn spostrzegą błąd. Wynik pozostaje taki, jaki był ustalony w chwili zmiany stron boiska“.
8. W ustępie IX („Gra piłką“) dodaje się § 7: „Jeżeli 2 graczy tego samego zespołu w zetknięciu się dąży do dotknięcia piłki, ale tylko jeden z nich jej dotknie, liczy się to za jedno uderzenie. Dwa uderzenia zalicza się wówczas, jeśli obaj gracze równocześnie dotkną piłki“.
9. W ustępie X („O punktach i przejściu piłki“) § 8 otrzymuje obecnie brzmienie: „Przełożenie ręki ponad siatkę przy równoczesnym dotknięciu piłki lub siatki lub przełożenie ręki przeszkadzające przeciwnikowi... itd.“.
10. W tymże ustępie do § 17 dodaje się: „Gracz obrony, ścinający z pola obrony, może po skoku do ścięcia opaść na ziemię na linię ataku albo na pole ataku“.
11. W ustępie XII („O punktacji“) § 3 otrzymuje brzmienie: „Ilość partii, konieczną do wygrania spotkania, ustalają regulaminy rozgrywek, a w zawodach towarzyskich — kierownicy zainteresowanych drużyn“.
12. Przepisy zostały uzupełnione ustępem XVI, który brzmi:
§ 1 — Każdy gracz powinien znać przepisy gry i stosować się do nich.
§ 2 — Podczas gry gracz może zwracać się do sędziego wyłącznie za pośrednictwem kapitana drużyny.
13. Ustęp VII, § 4 komentarzy do przepisów otrzymuje obecnie brzmienie: „Jeżeli zawodnik zagrywający wykona zagrywkę bez gwizdka, nie uważa się tego za błąd, jedynie sędzia zarządza powtórzenie zagrywki“.

Z ŻYCIA KOŁ I LUDOWYCH ZESPÓŁÓW SPORTOWYCH

LZS W DZIĘGIELOWIE przystąpił do realizacji uchwał Krajowego Zjazdu Spółdzielczości zacieśniając jeszcze bardziej swoją współpracę z miejscową Rolniczą Spółdzielnią Wytwórczą „Przełom”. Spółdzielnia przewiduje w swych planach na rok bieżący budowę ośrodka sportowego z boiskiem i bieżnią. Położenie ośrodka w samym centrum wsi umożliwi wszystkim mieszkańcom najdogodniejszy do niego dostęp.

W wyremontowanej świetlicy spółdzielni LZS przygotowuje się do wystawienia jednej ze sztuk Fredry. Plan pracy LZS na rok 1953 zazębia się ściśle z planem produkcyjnym spółdzielni. Nowy ośrodek życia — spółdzielnia produkcyjna — od pierwszych dni swego powstania promieniuje i zmienia oblicze polskiej wsi.

KOŁO SPORTOWE „STAL” PRZY HUCIE „FLORIAN”

Smiałe plany ma na rok bieżący sekcja motorowa Koła Sportowego przy Hucie „Florian” w Świętochłowicach. 10 imprez na żużlu i kilka biegów ulicznych wypełni sezon roku bieżącego. W garażach, zbudowanych systemem gospodarczym, i w warsztacie stanowiącym własność koła rojno jest każdego popołudnia. Pod wodzą Nawrockiego, Henka - seniora i jego synów, Nierobisza, Staneczki 16 stalowych rumaków przechodzi ostatecznie przygotowania do startu.

SKS PRZY SZKOLE OGÓLNO-KSZTAŁCĄCEJ W TARNOWSKICH GORACH posiada 8 czynnych sekcji sportowych: lekkoatletyczną, pływacką, siatkówkę, koszykówkę, tenisa stołowe, piłki nożnej, narciarską i szachową.

Swoje przodujące stanowisko w powiecie zawdzięcza w pierwszym rzędzie wydatnej pomocy, jaką otrzymuje od KS „Kolejarz” w Tarnowskich Górach, którego boiska, sprzęt, wykwalifikowani instruktorzy stale są do dyspozycji SKS. Wspólne treningi poszczególnych sekcji przyczyniają się do podniesienia poziomu sportowego uczniów sportowców. W pracy szkoleniowej dużą pomoc oddaje 45 tomowa biblioteczka sportowa. Swymi 310 odznakami BSPO zajął SKS jedno z czołowych miejsc w Polsce w akcji zdobywania odznaki.

LZS W ROPICY DOLNEJ pracuje coraz lepiej. Ostatnio odbyły się narciarskie mistrzostwa LZS, mistrzostwa w tenisie stołowym i szachach. Zespół pieśni i tańca zajął drugie miejsce w eliminacjach powiatowych przeprowadzonych w Gorlicach i przygotowuje się do eliminacji wojewódzkich. Zaangażowano wykwalifikowanego instruktora dla sekcji lekkoatletycznej. Dochody z imprez, zorganizowanych w okresie zimowym, przeznaczono na remont świetlicy i boiska sportowego. Przygotowania i treningi do startu w Masowych Biegach Narodowych są w pełnym toku.

SKS „KASZUBIA” PRZY SZKOLE OGÓLNO-KSZTAŁCĄCEJ W KARTU-ZACH buduje salę gimnastyczną i boisko sportowe. Spytacie skąd czerpie fundusze i jak zdobywa środki? Posłuchajmy co o tym mówią członkowie SKS:

„Plany sporządził miejscowy inżynier entuzjasta sportu. Koledzy dali swoją pracę. Bardzo dobrym drwalem okazał się kol. Rzekos, dobrym cieślą kol. Szy, a prace kowalskie i ślusarskie”

skie świetnie wykonuje kol. Józefowicz. Słupy na oparkanie otrzymaaliśmy z nadleśnictwa za zebrane przez nas rasiona bukowe i za przygotowanie gleby pod przyszły las. Za taty i sztachety zapłaciliśmy częściowo pieniędzmi a częściowo porządkowaniem desek w tartaku. Gwoździe kupiliśmy za odpadki zebrane przez członków naszego koła. Ze stacji kolejowej otrzymaaliśmy 50 ton żużlu — zwieźliśmy go sami. W PGR-ach zarobiliśmy jednej tylko niedzieli przy wykopkach 2000 kilo ziemniaków. Pieniądze uzyskane z ich sprzedaży zasilily kasę SKS-u. Urzędziliśmy kilka wycieczek na normę BSPO w turystyce połączonych z grzybobraniem. Za grzyby spółdzielnia zapłaciła nam 450 zł”.

porady... interwencje...

★ W wyniku naszej interwencji otrzymaliśmy z Rady Głównej Zrzeszenia LZS pismo, które podaje, że potrzeby LZS Orzesze zostały uwzględnione w planie inwestycyjnym Zrzeszenia na rok 1953 oraz że wojewódzka rada LZS skieruje na własny koszt instruktora do tego przodującego LZS.

★ Z powiatowej rady Zrzeszenia LZS w Kochłowcach otrzymaaliśmy zawiadomienie, że po ostatniej akcji sprawozdawczo-wyborczej do rady powiatowej tego Zrzeszenia weszli najlepsi aktywiści i działacze sportowi, zapewniając opiekę LZS-owi w Kochłowcach, który do tej pory, tej opieki był pozbawiony.

★ Na skutek naszej interwencji otrzymaliśmy pismo z Wydziału Oświaty Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Poznaniu z zawiadomieniem, że Państwowe Liceum Ogólnokształcące w Kępnie otrzymało już nauczyciela w. f., którym jest ob. Kuja-wa Józef.

listy...

Kochana Redakcjo!

Spieszmy Ci donieść, że przy naszej Szkole Podstawowej założyłyśmy „Kółko Sportowe”. Na pierwszym zebraniu wybrałyśmy przewodniczącą, sekretarkę, gospodynię i trzy kronikarki oraz ułożyłyśmy przy pomocy naszej opiekunki, nauczycielki Łęczyckiej, plan pracy dla Kółka. Przewodnicząca jest odpowiedzialna za terminowe wykonanie naszego kalendarzyka imprez sportowych i planu pracy Kółka. Reprezentuje ona również nasze Kółko na zewnątrz. Sekretarka prowadzi spis członkiń, protokółuje zebrania, pisze sprawozdania. Gospodyni stara się o utrzymanie czystości sali i sprzętu gimnastycznego. Kronikarki prowadzą kronikę naszego Kółka, zbierają zdjęcia z imprez sportowych, w zorganizowanym „Kąciku Sportowym” sporządzają gazetki ścienne, dbają aby znajdowały się w nim czasopisma sportowe i ilustracje. Kółko nasze poprzez szerzenie zamiłowania do sportu oraz stale podnoszenie poziomu sprawności fizycznej w szkole, przyczynia się do wychowania naszych dziewczyniek na zdrowe i sprawne do pracy obywatelki Polski Ludowej. Cele nasze realizujemy w pierwszym rzędzie przez propagowanie i zdobywanie odznaki BSPO, systematyczne ćwiczenia oraz udział w masowych akcjach sportowych. Nieskomplikowany sprzęt sportowy staramy się wykonać we własnym zakresie własnymi siłami. Wiele radości i zadowolenia dało nam zdobycie pierwszych odznak BSPO. Ostatnio zapoznaliśmy się z grą w ping-ponga, która bardzo nam się podoba. W niedługim czasie zamierzamy i w tej konkurencji zorganizować zawody szkolne.

Kończymy i przesyłamy pozdrowienia sportowe dla całej Redakcji

Członkinię Kółka Sportowego
przy 27 Szkole Podstawowej
w Poznaniu, ul. Widna 1

