



# KOŁO SPORTOWE



# KOŁO SPORTOWE

*Poradnik  
dla Kół i Zespołów Sportowych*

## SPIS RZECZY

	str.
1. Artykuł wstępny	1
2. Po pierwszej Konferencji Zrzeszenia LZS	2
3. Organizujemy ZMP-owskie Kolarskie Raidy Pokoju	4
4. Po pierwszych startach w Biegach Narodowych	5
5. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	7
6. Piłkarze ręczni podnoszą poziom gry	9
7. Trening piłkarzy	13
8. Sekcja lekkoatletyczna przy pracy	16
9. O ruchu łączności sportowej miasta ze wsią	19
10. Przygotowujemy się do Szkolnych Świąt Sportowych — pierwszej eliminacji do letniej Spartakiady	21
11. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	23
12. Sami szkolimy sędziów	25
13. Wykonujemy sami	28
14. Antoni Wieczorek — LZS Szczyrk Mistrz Sportu	30
15. Koło Sportowe „Kolejarz” przy Parowozowni w Tar- nowskich Górach	31
16. Z Życia kół i ludowych zespołów sportowych	32

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej  
Redaguje Komitet Redakcyjny

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Marszałkowska 72.  
Tel.: 8-45-10.

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-13667

Druk. RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125 Zam. 877. 11.4.53.

Święto międzynarodowej solidarności mas pracujących całego świata — dzień 1 Maja razem z całą klasą robotniczą i narodem polskim uroczystie obchodzą sportowcy naszego kraju. Wyrażają oni w tym dniu swoje przywiązanie i oddanie idei walki o sprawiedliwość, o wyzwolenie społeczne dla wszystkich ludzi. Te idee, dla których całe swe życie poświęcił Wielki Wódz mas pracujących świata — Józef Stalin — są drogowskazem w naszej pracy dla szczęśliwej przyszłości, w walce o utrwalenie pokoju.

Pod hasłem: „Proletariusze wszystkich krajów łączcie się” robotnicy wszystkich krajów i narodów od 63 lat toczą walkę z kapitalizmem, z rozbojem i grabieżą imperialistycznych wyzyskiwaczy. Przelewają swą drogościnną krew za wolność swych braci i sióstr. Walczą przeciw zaborczej, niesprawiedliwej wojnie.

Wiele zwycięstw odniosła w tych walkach klasa robotnicza. Wielka Rewolucja Październikowa przyniosła wolność milionom ludzi, a dziś daje natchnienie narodom walczącym o swe wyzwolenie. Rozszerzająca się siła i potęga Wielkiego Kraju Rad dopomogła w wyzwoleniu się innych narodów po drugiej wojnie światowej. Wokół pierwszego państwa klasy robotniczej powstał potężny i niezwykły obóz pokoju.

Pod sztandarami nauki Marksa-Engelsa-Lenina-Stalina, klasa robotnicza na całym świecie, zbrojna w doświadczenia i tradycje wielowiekowych walk, stanowi dziś siłę przewodnią walki o postęp, pokój i socjalizm.

Pod sztandarami tej nauki walczy naród polski a wraz z nim i jego sportowcy o realizację planów gospodarczych, o utrwalenie pokoju, o socjalizm. Poteżny Front Narodowy w naszym kraju skupiony wokół Partii i Rządu jeszcze bardziej zacieśnia swe szeregi w realizacji tych trudnych a zarazem wielkich i wzniosłych zadań.

Sportowcy witają Święto 1-majowe nowymi osiągnięciami i zobowiązaniami. Dotyczą one podnoszenia z każdym dniem ich sprawności fizycznej i poziomu moralnego, zdobywania odznak SPO i klasyfikacji sportowej, zakładania nowych kół przy zakładach pracy i na wsi, rozbudowania sieci stadionów, boisk, strzelnic i pływalni.

Sportowcy prowadzić będą za sobą coraz liczniejsze zastępy chłopców i dziewcząt, wychowując ich na przodowników pracy i przodowników sportu.

Wzorem w tej pracy będą dla nas sportowcy ZSRR, sportowcy zwycięskiego kraju socjalizmu.

W pochodach 1-majowych wykazemy swą sprawność i przygotowanie do pracy i obrony naszej ojczyzny, swą niezłomną wolę walki o zbudowanie socjalizmu w naszym kraju.

Pod wodzą Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej i wiernego ucznia Stalina — towarzysza Bolesława Bieruta jeszcze lepiej i wydajniej będziemy pracować dla podniesienia dobrobytu i kultury naszego narodu, dla upowszechnienia kultury fizycznej w naszym kraju, w przyjaznej i braterskiej współpracy ze wszystkimi sportowcami świata walczącymi o pokój i postęp.

## Po pierwszej Konferencji Sprawozdawczo - Wyborczej Zrzeszenia LZS

Trwająca od listopada kampania sprawozdawczo - wyborcza Zrzeszenia LZS, znalazła swoje podsumowanie na Krajowej Konferencji tego Zrzeszenia odbytej w Warszawie w dniu 22 marca br. Celem kampanii, poza wyborem nowych władz Zrzeszenia, było wzmocnienie organizacyjne wszystkich ogniw, nadanie ich pracy planowego charakteru oraz wskazanie form dalszej pracy.

Rozwój sportu na wsi odbywa się w warunkach ostrej walki klasowej, tak jak życie każdej naszej wsi, a aktyw sportowy musi widzieć swoją rolę w tej walce. Coraz szerzej obejmując swym zasięgiem młodzież wiejską, wprowadzając w życie nowe atrakcyjne formy pracy jak „niedziele sportowe”, zawody o mistrzostwo każdej gminy, gromady, spółdzielni produkcyjnej czy PGR-u, należy rozszerzać świadomość społeczno - polityczną mieszkańców wsi. Wciągając przy tym należy do pracy coraz więcej dziewcząt.

Poważnym zagadnieniem jest konieczność wzmocnienia walki o gospodarcze umocnienie LZS-u.

Zycie mówi, że wiele LZS-ów dzięki właściwej gospodarce finansowej potrafi już samodzielnie zdobywać sprzęt i budować urządzenia sportowe. Z drugiej strony poważna stosunkowo część LZS-ów nie potrafi wykorzystać swych możliwości i nie widzi, że poprzez biurorowo organizowane prace wszystkich członków przy naprawach dróg, prace w leśnictwach czy PGR-ach, urządzenie imprez sportowych i artystycznych można zdobyć poważne środki finansowe. Również zapomina się często, że część sprzętu sportowego można wy-

konać we własnym zakresie siłami fachowców wiejskich.

Centralnym zagadnieniem w trakcie kampanii wyborczej była ocena realizacji planu rozwoju kultury fizycznej i sportu na wsi. Mimo przekroczenia w skali ogólnokrajowej planu zdobycia SPO w ubiegłym roku, wiele województw, powiatów i LZS-ów nie wykonało swych planów. Poszczególne ogniwka Zrzeszenia i większość aktywistów zamiast systematycznie wykonywać zadania na tym odcinku, traktowało sprawę zdobywania SPO jako „akcję”, do której przystąpiono dopiero w drugiej połowie roku. Takie stawianie sprawy doprowadziło to tego, że większość LZS-ów nie brała udziału w zdobywaniu odznaki.

W bieżącym roku aktyw jak i aparat płatowy całego Zrzeszenia musi zwrócić na to zagadnienie baczną uwagę. Przeprowadzane przez LZS-y zawody i „niedziele” winny przyczyniać się do zdobywania norm, do ujmowania ich w ewidencji, do obejmowania szerokich mas młodzieży wiejskiej wychowaniem fizycznym, tak jak o tym pisał w swym liście do sportowców wiejskich Marszałek Polski Konstanty Rokossowski.

„Ogarniając wychowaniem fizycznym i sportem wciąż nowe zastępy młodzieży dajecie coraz to ważniejszy wkład w wychowanie zdrowych fizycznie i moralnie, zdolnych do łamania przeszkód i trudności, przyszłych żołnierzy naszego wojska — zbrojnego ramienia naszego narodu, zahartowanych bojowników postępu i socjalizmu, obywateli „Sprawnych do Pracy i Obro-

ny", obrońców naszych zdobyczy, naszych perspektyw i praw, które są sołą w oku podlegaczy wojennych i ich naj-mi'tów".

Te słowa Marszałka Rokossowskiego winny dotrzeć do świadomości każdego członka LZS, każdego aktywisty, winny stać się wytyczną do masowej pracy nad zdobywaniem odznaki SPO.

Z bogatych materiałów Konferencji można było wyciągnąć wnioski: odnośnie perspektyw rozwojowych poszczególnych dyscyplin sportu na wsi. Wskazują one na konieczność rozwijania takich podstawowych dyscyplin sportu w LZS-ach jak lekkoatletyka, strzelectwo, siatkówka, gimnastyka, piłka ręczna, pływanie, narciarstwo.

Rozwój tych dyscyplin sportu jest możliwy tylko przy istnieniu słynnych, dużych ilościowo LZS-ów. Toteż poważnym zadaniem jest, poza umasowieniem LZS-ów, łączenie małych liczebnie kół w oromadach leżących obok siebie oraz zakładanie nowych kół szczególnie w spółdzielniach produkcyjnych i PGR.

W bieżącym roku daleko więcej imprez sportowych organizowanych będzie na terenie wiejskim. Pozwoli to na dalszą popularyzację sportu wśród ludności wiejskiej oraz przyczyni się do lepszej realizacji zadań stojących przed Zrzeszeniem. Zadania wytyczone przez Krajową Konferencję są poważne. Zamykają się one cyfrą pół miliona członków, 12.500 kół, 45.000 nowych zdobywców SPO, 11.500 sklasyfikowanych, 11.000 nowych urządzeń i obiektów sportowych.

Wykonanie tych zadań wymaga wysiłku nie tylko ze strony władz i aktywistów Zrzeszenia. Wymaga również

większego niż dotychczas zainteresowania sprawą kultury fizycznej i sportu na wsi instancji partyjnych, rad narodowych, instancji zetempowskich. Wymaga wreszcie właściwej pracy rad zrzeszenia. Marszałek Polski Konstanty Rokossowski w liście do sportowców wiejskich pisze:

„Rozbudowujcie sieć boisk, stadionów, torów przeszkód, strzelnic i pływalni, tętniących życiem i zdrowiem, miejsc treningów i zwycięstw sportowych. Uprawiajcie masowo sport strzelecki, wszyscy coraz lepiej i szybciej pokonujcie tory przeszkód, opanowujcie sztukę pływania, zaprawiajcie swe ciało i wołę w marszach, biegach i narciarstwie. Organizujcie masowe zawody i „niedziele sportowe”. W współzawodnictwie sportowym wyłaniajcie mistrzów swych gmin i powiatów. Zdobycie sami i zachęcajcie innych do zdobywania odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony”.

Waszą ofiarą, pełną zapału i entuzjazmu działalnością sportową w połączeniu z głęboką pracą wyjaśniającą istotę i znaczenie historycznych przemian zachodzących dziś na wsi polskiej — wprowadzajcie w czyn testament Wielkiego Stałina, testament walki o postęp, pokój i socjalizm”.

Zadania postawione przed Zrzeszeniem przez tow. Marszałka oraz zadania wynikające ze wszystkich konferencji Zrzeszenia powinny być przyswojone przez każdą instancję Zrzeszenia, przez każdego działacza i aktywistę. Realizacja tych zadań jest możliwa, jeżeli dotrzemy z nimi do każdego LZS, do każdego sportowca wiejskiego do każdej młodej dziewczyny i chłopca na wsi.

---

Wzmóźmy swe wysiłki w walce o rozwój kultury fizycznej, o pokój i socjalizm, o utrwalenie niepodległości naszej Ojczyzny

---

# ZMP-owskie Kolarskie Raidy Pokoju

W dniach od 1 do 14 maja organizowany jest VI Międzynarodowy Kolarski Wyścig Pokoju Praga — Berlin — Warszawa. Wyścig Pokoju organizowany przez centralne organy prasowe bratnich partii — „Rude Pravo“, „Neues Deutschland“ oraz „Trybunę Ludu“, posiada już bogate tradycje sportowe i polityczne i cieszy się wielką popularnością w naszym kraju.

Z okazji Wyścigu Pokoju Związek Młodzieży Polskiej i Główny Komitet Kultury i Fizycznej organizują ZMP-owskie Kolarskie Raidy Pokoju

Będą one miały na celu:

- zmanifestowanie przyjaźni i solidarności młodzieży polskiej z postępową młodzieżą świata w walce o utrzymanie pokoju.
- spopularyzowanie wśród szerokich mas młodzieży hasel IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów oraz Kongresu Młodzieży w Bukareszcie,
- umasowienie kolarstwa wśród młodzieży i społeczeństwa.

Raidy winny stać się wielką ogólnokrajową imprezą o charakterze sportowym i politycznym, obejmującą swym zasięgiem jak najszersze rzesze młodzieży oraz starszego społeczeństwa.

Raidy kolarskie odbywać się będą na terenie każdego powiatu, przy czym punkt docelowy (meta) znajdować się będzie w miejscu, które wyznaczy Powiatowy Komitet Organizacyjny. Trasa raidu nie może być krótsza niż 15 km, ani dłuższa niż 25 km.

Uczestnicy raidów kolarskich będą przejeżdżać odcinki trasy w określonym czasie, przy czym wcześniejszy lub późniejszy ich przyjazd do punktu docelowego będzie odpowiednio punktowany.

Udział w raidach brać mogą młodzi i starsi obojga płci, którzy posiadają rowery. Start w raidzie jest nie indywidualny lecz drużynowy. Drużyna składa się z 5 uczestników i drużynowego. Ambicją każdego powiatu powinno być aby jak największa ilość drużyn z jego terenu brała udział w raidzie.

ZMP-owskie Kolarskie Raidy Pokoju są przeprowadzane zgodnie z regulaminami turystycznymi: drużyna raidowa osiągać winna na trasie szybkość 12 km na godzinę, czyli przejechać 1 km trasy w ciągu 5 minut. Za przybycie drużyny na metę w czasie oznaczonym przez organizatorów każdy z uczestników drużyny otrzymuje 25 punktów dodatnich.

Za rozwijanie większej szybkości i wcześniejsze przybycie na metę uczestnicy drużyny tracą po 5 punktów. W drużynach, które przybędą na metę 15 minut po wyznaczonym czasie, każdy uczestnik traci 10 punktów.

Uczestnicy raidów winni dużo uwagi zwrócić na pomysłową dekorację rowerów (chorągiewki, zień, kwiaty, hasła itp.). W ramach ZMP-owskich Kolarskich Raidów Pokoju odbędą się masowe zawody kolarskie we wszystkich punktach docelowych, w których dnia 10 maja odbędzie się raid. Do zawodów kolarskich dopuszczeni zostaną zgłaszający się, którzy posiadają odpowiednie rowery — będą oni mogli startować w następujących kategoriach:

a) w punktach docelowych na rowerach turystycznych:

- kat. I dla kobiet od lat 16 dystans 5 km
- kat. II dla chłopców do lat 16 dystans 10 km
- kat. III dla mężczyzn od lat 17 dystans 20 km

b) w miastach wojewódzkich:

- kat. I — II bez zmian
- kat. III dla mężczyzn od lat 17 dystans 25 km
- kat. IV dla zawodników dystans 50 km (tylko na rowerach wyścigowych)

Zgłoszenia przyjmują Komitety Organizacyjne do dnia 8 maja 1953 r. Zadaniem kół ZMP, kół sportowych, LZS, SKS jest prowadzenie pracy propagandowej w miejscowych radiowęzłach, wykorzystując gazetki ścienne, blyskawice itp., tak aby każdy posiadacz roweru wiedział o raidzie i zgłosił się do udziału w nim. Koła sportowe winny zgłoszonych do raidów odpowiednio przygotować, zapoznać z regulaminem raidów, omówić z nimi cel i zadania raidów. Koła ZMP, koła sportowe, LZS, SKS winny tak prowadzić przygotowania, aby w dniu 10 maja na starcie ZMP-owskich Kolarskich Raidów Pokoju nie zabrakło nikogo, kto jeździ na rowerze.

Zetempowcy! Chłopcy i dziewczęta!

Na start ZMP-owskich Kolarskich Raidów Pokoju.

## Popierwszych startach w BIEGACH NARODOWYCH



26 kwietnia na terenie całego kraju rozpoczęło przeprowadzanie pierwszego etapu Biegu Narodowego. Ta tradycyjna masowa impreza objęła tysiące kół i zespołów sportowych, setki tysięcy młodzieży miast i wsi. Wielokrotnie w naszym miesięczniku „Kół Sportowe” podkreślaliśmy, że zawody sportowe są sprawdzianem dorobku systematycznej pracy prowadzonej w organizacjach sportowych, że należy każdorazowo z osiągnięć uzyskanych na zawodach wyciągnąć wnioski do dalszej pracy wyszkoleniowej, organizacyjnej i propagandowej. Pierwszy etap startu w Biegach Narodowych jeszcze nie został zakończony. Można naprawić jeszcze błędy i niedopatrzienia organizacyjne. Trzeba zaplanować prace tak, by start w Biegach Narodowych był zapoczątkowaniem masowej pracy w kole i zespole, by otoczyć opieką tych, którzy nie osiągnęli minimum na SPO podczas pierwszych swych startów, trzeba stworzyć właściwe warunki treningu i nastawić odpowiednio do pracy tych, którzy po starcie w pierwszym etapie Biegu Narodowego zakwalifikowali się swymi wynikami do udziału w następnych etapach wyższego szczebla.

Na podstawie obserwacji i meldunków, jakie otrzymaliśmy z terenu, chcemy podkreślić zasadnicze błędy popełnione w pierwszych startach do Biegów Narodowych, chcemy wskazać drogę ich usunięcia.

Obserwacje nasze wykazały, że jedynie szkolne koła sportowe poszczycić się mogą rzeczywiście masowym udziałem i dobrym przygotowaniem do imprezy. Natomiast koła przy zakładach pracy i ludowe zespoły sportowe nie doceniły ważności i znaczenia Biegu Narodowego.

### Jakie popełniono błędy?

1. Startujący w Biegach Narodowych nie byli dostatecznie przygotowani. Zaprawy i treningi, które miały być przeprowadzane z wszystkimi członkami koła,

poczynając od wczesnego okresu wiosennego, objęły tylko nielicznych entuzjastów, przeważnie zorganizowanych w sekcji lekkiej atletyki. Zarówno sekcja ogólnego przygotowania, jak i inne sekcje (piłki nożnej, siatkówki, pływania, boks, gimnastyki itd.) nie włączyły się do uczestnictwa w zorganizowanych zaprawach. W rezultacie tego stanu rzeczy wielu startujących nie zdobyło odznaki SPO.

2. Aktyw koła w niedostateczny sposób przeprowadził akcję propagandową zarówno wśród członków koła, jak i w środowisku w którym koło działa. W akcji propagowania Biegów Narodowych aktyw koła nie nawiązał bliższego współdziałania z miejscową organizacją ZMP, Radą Zakładową; w agitacji nie stosował takich form jak gazetki ściennie, zebrania, konkursy.

3. Nie zorganizowano współzawodnictwa w systematycznym ucześnieczaniu na treningi, w poprawianiu wyników, w masowym starcie w imprezie, w zdobywaniu norm SPO.

4. Komisje SPO nie włączyły się czynnie do akcji przygotowawczej, do mobilizowania jak największej ilości członków kół oraz niezorganizowanych do udziału w Biegach Narodowych.

W wyniku tych błędów i niedociągnięć organizacyjnych, koła i zespoły sportowe nie zabezpieczyły masowego startu w tej tradycyjnej imprezie, lepszego niż w latach ubiegłych jej przeprowadzenia, nie przyciągnęły nowych członków, nie zdobyły nowych entuzjastów sportu.

Musimy pamiętać, że Biegami Narodowymi rozpoczynamy roczny okres systematycznej, planowej pracy koła i zespołu, że od dobrego przeprowadzenia tej akcji zależeć będzie w dużej mierze realizacja planu pracy, objęcie wszystkich członków zdawaniem norm odznaki SPO, zwiększenie liczby członków.

Trzeba jak najszybciej przystąpić do:

1. przeprowadzenia propagandy i agitacji wśród tych, którzy nie startowali w Biegach Narodowych, otoczenia ich właściwą opieką i stworzenia odpowiednich warunków, by mogli brać udział w imprezie,

2. zorganizowania zapraw i treningów zarówno dla tych, którzy nie startowali, jak również dla tych, którzy nie osiągnęli norm SPO,

3. zmobilizowania do tej akcji całego aktywu koła oraz zapewnienia współpracy i współdziałania z organizacjami masowymi, a szczególnie ZMP, radą zakładową, kierownictwem zakładu pracy,

4. ustalenie atrakcyjnych form współzawodnictwa.

W podjętych pracach nie można również zapomnieć o tych, którzy już startowali w I etapie Biegów Narodowych i osiągnęli pozytywne wyniki. Jedni z nich uzyskali normy SPO, inni swymi wynikami zakwalifikowali się do udziału w drugim etapie Biegów Narodowych. Zarówno jedni jak i drudzy muszą kontynuować rozpoczętą pracę.

Ci spośród uczestników Biegów Narodowych, którzy uzyskali normy SPO, powinni zasilić sekcję lekkoatletyczną w kole sportowym.

Ambicją każdego koła powinno być doprowadzenie swoich zawodników do jak najwyższego szczebla Biegów Narodowych. Zawodnicy ci muszą być otoczeni właściwą opieką. Rada koła musi im pomóc w ich wysiłku, musi stworzyć odpowiednie warunki, słowem musi współdziałać z zawodnikami w doprowadzeniu ich do możliwie najwyższych osiągnięć sportowych. Doświadczenia lat ubiegłych dają dowody, że z Biegów Narodowych wyłaniają się talenty, przyszli mistrzowie Polski. Mamy na to przykłady Graja, Potrzebowskiego, Werblińskiego, Pestkówny i wielu, wielu innych. Niech ambicją każdego koła i zespołu sportowego będzie wpisanie na listę najlepszych biegaczy Polski zawodnika, który wyrósł spośród członków tego koła.

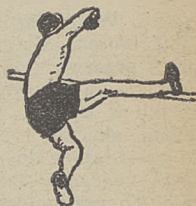
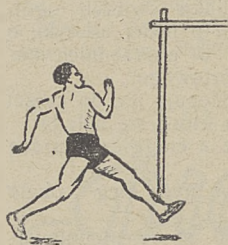


# Jak ćwiczy sekcja Ogólnego przygotowania



W myśl rocznego planu zajęć szkolnych, podanego w numerze 1-szym naszego miesięcznika, przezna-

Przygotowaniami do Biegów Narodowych zajęliśmy się w poprzednich numerach „Kola Sportowego“. Na



Technika skoku wwyż

czamy w maju 12 godzin na ćwiczenia lekkoatletyczne i 4 godziny na gry sportowe.

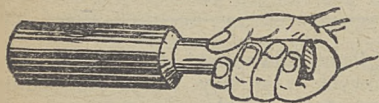
Zarówno zajęcia lekkoatletyczne, jak i gry sportowe mają przygotować ćwiczących do zdania norm SPO:

- 1) w Biegu Narodowym,
- 2) w wieloboju (bieg, skok, rzut, tor przeszkód),
- 3) w piłce ręcznej.

starcie I etapu biegu (26.IV. — 3.V.) nie powinno zabraknąć nikogo z pośród tych, którzy przygotowywali się do biegu. Dla tych zaś, którzy z takich czy innych względów nie mogli wziąć udziału w biegu w pierwszym terminie, należy wyznaczyć termin dodatkowy, ażeby umożliwić im zdanie tej normy

## PRZYGOTOWANIA do wieloboju

Bezpośrednio po odbyciu Biegu Narodowego należy przystąpić do dalszej pracy treningowej, ażeby przygotować się należycie do czekających nas w czerwcu prób z biegu krótkiego, skoku



Chwyt granatu

i rzutu. W treningu nie powinna nastąpić — po Biegu Narodowym — żadna przerwa.

Cwiczenia prowadzić należy teraz już nie w terenie, a raczej na boisku (bieżni, skoczn i rzutni). Tylko koła nie posiadające do dyspozycji żadnego boiska, ćwiczą w dalszym ciągu w terenie, po przygotowaniu odpowiedniej skoczni. Dążyć należy jednak do tego, by przy zakładzie pracy znajdowało się „podręczne” boisko, na którym można by ćwiczyć biegi krótkie, skoki i rzuty.



Technika rzutu

### JAK CWICZYĆ?

W czasie ćwiczeń należy zwrócić uwagę na bieg krótki. Szybkość bowiem jest konieczna zarówno w biegu krótkim, jak również w skoku i rzucie. Biegać należy naturalnie, s w o b o d n i e. Wyliminować należy wszelkie ruchy sztuczne, nieekonomiczne i niewłaściwe. Tułów powinien być w czasie biegu tylko nieznacznie pochylony do przodu. Pięty nogi za-

kroczonej należy swobodnie puszczać do tyłu. Praca ramion winna być energiczna, ruch — obszerny.

Bieg krótki rozpoczyna się niskiego startu. Dla pewniejszego odbicia ustawia się bloki startowe lub kopie dolki startowe. Wybieg ćwiczyć należy na każdym treningu, tak samo jak i biegi z przyspieszeniem szybkości.

Do każdej lekcji dodać poza tym skoki i rzuty oraz jedną z gier (piłkę ręczną lub siatkówkę).

Przykładowy trening w maju przedstawiać się będzie następująco.

Po zbiórce, sprawdzeniu obecności, powitaniu i zaznajomieniu się z celem lekcji, następuje kilka ćwiczeń ogólnych i specjalnych z lekkiej atletyki, o których pisaliśmy w poprzednich numerach „Koła Sportowego”.

Następnie przystępuje się do części głównej lekcji, na którą się składa:

- 1) szybki marsz z energiczną pracą ramion,
- 2) lekki, swobodny bieg około 300 m,
- 3) 2 biegi po 50 m ze stopniowaniem szybkości (bieg rozpoczy-

nać wolno, stopniowo przyspieszać tempo aż do rozwinięcia maksymalnej szybkości, zwracając uwagę na poprawną pracę ramion i nóg),

- 4) 3—4 starty z dolków lub bloków startowych na 30—40 m,
- 5) pchnięcia kulą, rzuty granatem z miejsca, z marszu, a później dopiero z rozbiegu lub doskoku,
- 6) 3—5 skoków w dal lub wwyż, najpierw z rozbiegu 3 kroków,

a później z dłuższego rozbiegu; po opanowaniu odbicia i stylu w skoku w dal, szczególny nacisk położyc należy na szybki dobieg i poprawne wejście (w pełnym biegu) na belkę, co umożliwi znaczną poprawę wyniku.

- 7) nauka zmiany pałeczki w biegu sztafetowym i bieg np. 4x50 m,
- 8) przygotowania do piłki ręcznej:
  - a) podania i chwyt piłki,
  - b) kozłowanie,
  - c) rzuty na bramkę.

Na zakończenie lekcji wykonać należy jeszcze bieg truchcikiem, ćwiczenia ramion i luźne podskoki, po czym następuje omówienie lekcji, marsz ze śpiewem i podziękowanie.

Czas trwania lekcji treningowej 90 min.

Co drugi trening przeznaczamy równą ilość czasu (po 45 min) na lekką atletykę i piłkę ręczną, ażeby opanować całość materiału w piłce ręcznej.

Zespoły kobiece łączą ćwiczenie lekkoatletyczne z siatkówką. W siatkówkę grają również te zespoły męskie, które nie mogą ćwiczyć na dużym boisku.

Najsprawniejsi z sekcji ogólnego przygotowania powinni wziąć udział:

- a) w mistrzostwach kół w piłce ręcznej (maj),
- b) w mistrzostwach kół i w korespondencyjnych zawodach lekkoatletycznych (w dniach 16 i 17 maja).

# Piłkarze ręczni

## PODNOŚZĄ POZIOMĄ GRĘ

W związku ze zbliżającymi się rozgrywkami w piłce ręcznej podajemy zasób materiału treningowego dla drużyn przygotowujących się do mistrzostw.

Podstawą powodzenia w grze jest wysoka, wszechstronna sprawność fizyczna oparta na połączeniu wytrzymałości, siły, szybkości, zręczności i szybkiej orientacji. Każdy z tych elementów możemy rozwinąć stosując specjalne ćwiczenia wytrzymałości, siły, zręczności, szybkości.

Wytrzymałość specjalnie dostosowaną do gry w piłkę ręczną, będziemy rozwijać stosując biegi z krótkimi przerwami np. 3x300 m, 5x100 m, 10x30 m. Przerwy początkowo będą dłuższe, kilku minutowe. Stopniowo będziemy je skracać do minimalnej przerwy potrzeb-

nej do uregulowania oddechu. Zmieniać będziemy również tempo biegu przechodząc od biegu „na pół siły” do jak najszybszego. Możemy również stosować biegi sztafetowe 10x50 m. na czas, wprowadzając współzawodnicstwo między grupami.

**Siła.** Chwył, rzut i start do piłki wymagają silnych mięśni. Dla wzmocnienia chwytu stosować będziemy następujące ćwiczenia:

- 1) podnoszenie z ziemi kuli o wadze 4 kg, a po pewnej wprawie 5 i 7¼ kg.
- 2) podrzucanie kuli i chwytanie jej w powietrzu (jedno- i oburącz).
- 3) „stójka” na palcach lub „opadanie” na ścianę i odpychanie się od niej palcami itp.

Siłę mięśni ramion rozwiniemy stosując różne formy przerzutów i uginania ramion w podporze. Mięśnie brzucha wzmocnimy przez krążenie nóg w leżeniu tyłem, krążenie tułowia, rzuty piłką lekarską stojąc, siedząc i leżąc, wznosy nóg w leżeniu tyłem (z oporem).

Zręczność odgrywa wielką rolę w walce o piłkę. Będziemy ją stale rozwijać ćwicząc bieg bokiem, tyłem, bieg z przeszkodami, pełzanie, skoki pomiędzy przeszkodami, bieg z wymijaniem, przewroty w biegu, skoki do wody. Doskonalamy ćwiczeniem zręczności jest trening na torze przeszkód.

Szybkość. Będziemy ją ćwiczyć stosując szybki bieg w miejscu, starty z miejsca i w biegu, krótkie, szybkie biegi do 40 m, bieg ze zrywami, bieg ze zmianą kierunku, bieg z obciążeniem. Ćwiczenia te można przeprowadzać w formie zabaw i gier jak różne odmiany

treningu przez instruktora w warunkach podobnych do właściwej gry. Instruktor będzie się posługiwał sygnałami wzrokowymi, co zmusi zawodników do pilnego obserwowania podawanych znaków. Sygnałem zmiany kierunku w ćwiczeniach będzie na przykład wymach ręki lub podrzut piłki w górę. Unikni przed rzuconą piłką, omijanie biegnących w różnych kierunkach, podnoszenie w biegu piłki leżącej na ziemi i szereg innych podobnych ćwiczeń doskonali zmysł orientacji.

## TECHNIKA

Techniczne elementy gry: podanie, chwyt, rzuty na bramkę, kozłowanie, tocenie i zwód nie są trudne do opanowania, wymagają jednak ciągłego utrwalania nabytych nawyków. Dlatego będziemy je ćwiczyli na każdym treningu i to w warunkach zbliżonych do



Rzut półgórny



Chwyt dolny



Chwyt półgórny

berka, wyścigi par, sztafety, starty do piłki rzuconej w górę, przez instruktora itp. Wszystkie te ćwiczenia muszą być wykonywane z jak największą szybkością.

**Orientacja.** Gra w piłkę ręczną wymaga szybkiej orientacji. Podstawą rozwinięcia tej cechy będzie prowadzenie

tych, jakie stwarza gra. Ćwiczyć więc będziemy z przeciwnikiem, który początkowo tylko ruchem będzie nam utrudniał wykonanie ćwiczeń, a później będzie się zachowywał tak, jakbyśmy grali spotkanie. Ćwiczenia będziemy wykonywali w ciągłym ruchu, dokładnie i szybko, nie szczczędając sił.

Będziemy trenować chwytły: zwykłe czyli półgórne, górne, boczne: górny i dolny, dolny na wysokości bioder i goleni chwytły piłki toczącej się po ziemi. Ćwiczymy w rzędach, w kole, pamiętając, że zawodnik przyjmujący chwyt winien zawsze startować do piłki, a nie czekać na nią.

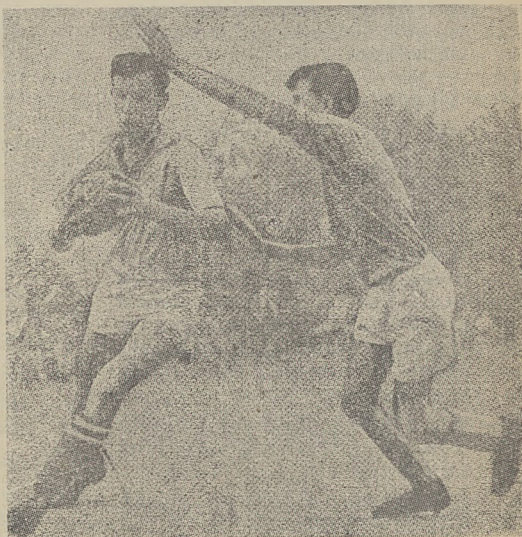
Dalszym elementem treningu będą ćwiczenia rzutów. Rzuty dzielimy na: górne z nad głowy, półgórne z wysokości barku lub głowy, boczne zamachowe i dolne wymachowe. Każdy rzut musi być silny i dokładny tak, aby nie opóźniał akcji w grze. Powinien być wykonany w najkrótszym czasie i najkrótszą drogą. Rzut musi być celny. Dla wykonania prawidłowego rzutu bardzo ważne jest właściwe trzymanie piłki. Piłka powinna spoczywać swobodnie na dłoni nie ściskana palcami. Wykonanie rzutu polega na wypełnieniu piłki wszystkimi palcami a nie tylko dużym i wskazującym. Zapewnia to siłę i celność rzutu. Rzuty i chwytły będziemy ćwiczyli łącznie, oddzielnie zaś — strzał na bramkę. Strzał na bramkę ćwiczymy z różnych odległości i pod różnym kątem do bramki łącząc go z biegiem, wysokością do przodu i w górę oraz z przyspieszeniem biegu w momencie samego strzału. Kozłowanie lewą i prawą ręką będziemy ćwiczyli z omijaniem przeszkód, rozstawionych z lewej i prawej strony kozłującego. Pamiętajmy, że mijając przeszkodę z lewej strony należy kozłować lewą ręką (dalszą od atakującego przeciwnika), a z prawej — prawą. Kozłując nie należy patrzeć ani na piłkę ani na ziemię tak, aby móc obserwować całą sytuację na boisku. Nie wolno nam zapominać, że każde podanie jest szybsze od kozłowania. Dlatego w grze kozłowanie stosuje się wy-

łącznie wtedy, kiedy zajdzie tego potrzeba, uzasadniona sytuacja na boisku.

### Zasady taktyczne poszczególnych formacji drużyny.

Bramkarz musi pamiętać, że ma przed sobą pole bramkowe, na które zaden gracz wejść nie może. Stąd też:

- nie musi chwytąć piłek, których broni (może je odbijać),
- może bronić jedną ręką, co zwiększa zasięg pola bronionego



- broniąc rzutu różnego, który w pilce ręcznej nie jest groźny. powinien raczej wybić trudną piłkę poza linię bramkową, niż stosować niepewny chwyt,
- u przeciwnika wykonującego strzał obserwuje rękę wyrzucającą piłkę, a nie kierunek biegu lub wyraz twarzy,
- przy rzucie wolnym wykonywanym przez przeciwnika ustawia graczy obrony,

- po chwycie przekazuje piłkę graczom w polu szybko i cennie,
- odrzucając piłkę po chwycie unika rzutów bliskich pola bramkowego lub tuż przed bramką, w których przeciwnik mógłby łatwo wychwycić piłkę,
- skuteczny atak zależy od podania bramkarza, a więc od tego jaka będzie długość podania i czy odbierający piłkę będzie najlepiej ustawiony do rozpoczęcia ataku,
- od postawy bramkarza zależy w dużej mierze opanowanie się w grze drużyny; pewność bramkarza wpływa dodatnio na samopoczucie kolegów.

### Obrona i pomocnik powinni:

- mieć ciągle przeciwnika w polu widzenia, przed sobą, nigdy zaś na tej samej linii lub poza sobą,
- atakować piłkę a nie gracza, dokładniej: atakować rękę gracza trzymającego piłkę,
- obserwować swego bramkarza w chwili chwytu piłki i natychmiast ustawiać się do jej przyjęcia,
- przy rzucie wolnym szybko tworzyć „mur“ i kryć pozostałych przeciwników,
- w przypadku liczbowej przewagi przeciwnika nie kryć gracza wysuniętego najdalej na skrzydło,
- podawać piłkę natychmiast do ataku nie kozłując jej,
- włączać się natychmiast do akcji ataku jako „szósty w ataku“, nie kozłując piłki, ale biegnąc za atakiem dla znalezienia wolnej od krycia pozycji do strzału,
- postarcie piłki kryć natychmiast swego przeciwnika biegnąc tyłem do swojej bramki i obserwując rozwijanie się akcji ataku przeciwnika oraz ustawienie własnej linii obronnej.

### Atakujący powinni

- być zawsze gotowi do przyjęcia piłki, być w ciągłym ruchu uniemożliwiając przeciwnikowi krycie,
- brać udział w akcji obronnej, szczególnie w momencie jej rozpoczęcia oraz przy obrocie rzutów wolnych,
- obserwować ruch obrony przeciwnika i stosować atak najtrudniejszy do obrony,
- rozpoznać wady i błędy w obronie przeciwnika i wykorzystać je w celu zdobycia pola i bramki (np. niski pomocnik — łatwy rzut piłki dla wysokiego skrzydłowego, powolny obrońca — łatwy do przejścia dla szybkiego napastnika),
- oddawać strzały na bramkę z każdej pozycji podbramkowej począwszy od odległości 18 — 20 m; strzały wykonywać sprzed linii obrony, zwiększać szybkość w ostatniej fazie biegu przed wykonaniem strzału,
- rzuty wolne wykonywać natychmiast po gwizdku przed ustawieniem się obrony przeciwnika,
- stosować strzały niskie, kozłem, gdyż są one trudniejsze do obrony,
- walczyć łącznie z obroną i pomocą do końca spotkania bez względu na jego wynik, pamiętając, że zawsze można go zmienić na lepszy.
- przed spotkaniem zaobserwować stan boiska oraz pogody i zależeć od tego stosować grę krótszymi lub dłuższymi podaniami (wiatr), unikać kozłowania (błoto), grać niskimi, płaskimi podaniami (słońce świecące w oczy),



# TRENING

# PIEKARZY

W maju sezon piłkarski jest w pełnym toku: drużyny po dwóch, miesiącach wstępnych rozgrywek w spotkaniach o mistrzostwo wykazują lepszą i skuteczniejszą grę.

W okresie rozgrywek o mistrzostwo trenujemy nadal systematycznie dwa razy w tygodniu według programu poznanego w m. kwietniu (patrz „Kolo Sportowe” nr 4). Plan lekcji (treningu) nie będzie się zmieniał, zawsze będzie się składał z czterech części. W miarę postępów w zaprawie, gdy 90-cio minutowe lekcje nie będą wywoływać zmęczenia u zawodników, czas trwania lekcji możemy przedłużyć do 120 minut, dodając do II i III części po 15 minut.

Najważniejszą sprawą dla instruktora, o której zawsze pamiętać powinien, jest konieczność systematycznego prowadzenia treningów, przy czym treningi muszą być ciekawe i urozmaicone. Stałe powtarzanie tych samych ćwiczeń zniechęca zawodników. Urozmaicenie treningów osiągamy przez zmianę form ćwiczeń — np. jeżeli w jednym dniu prowadzimy podanie piłki pomiędzy dwoma zawodnikami, to w drugim to samo ćwiczenie polecimy wykonywać w trójkach, później z dodaniem jednego „przeciwnika”, który udaje, że przeszkadza podającym. Czym więcej wprowadzimy zabaw, gier, tym większy obudzimy zapał ćwiczących.

Przygotowując program treningów na dalsze miesiące musimy pamiętać o podanych zasadach.

*Podstawą II części treningu — ćwiczeń sprawności fizycznej — będzie przygotowanie do zdobywania norm SPO.*

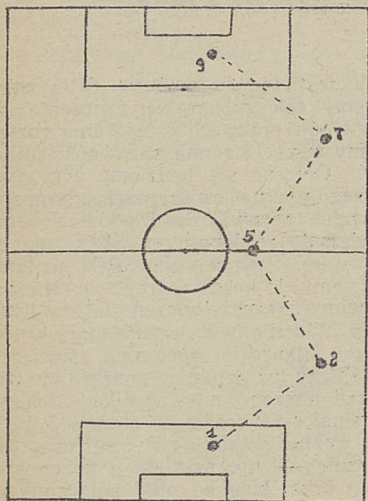
W zestawie ćwiczeń na SPO znajdziemy tak różnorakie ćwiczenia, że bez trudu przez ich stosowanie rozwiniemy wszechstronną sprawność piłkarzy. Opierać się będziemy przy tym szczególnie na ćwiczeniach gimnastycznych, zaprawie do Biegów Narodowych i do wieloboju na SPO oraz na pływaniu. Zaprawę na SPO wpłatać będziemy do każdego treningu. Nie zrzucimy również ćwiczeń startów i zrywów. Właśnie te ćwiczenia mają w treningu piłkarskim specjalne znaczenie. Pisałszy już o tym w poprzednim numerze naszego miesięcznika Ciekawe urozmaicenie treningu stanowić będą gry bieżne: sztafety i wyścigi oraz gry skoczne — np. sztafeta z przenoszeniem piłki, bieg do piłki połączony ze strzałem do bramki, dobieg do podwieszanej piłki (chciałoby na sznurku na poprzeczce bramki) i uderzenie jej głową lub nogą. Zaprawa na SPO, podane wyżej elementy piłkarskie oraz ćwiczenia ze skakanką wystarczą do wypełnienia wartościowymi zajęciami II-giej części treningu.

## III CZĘŚĆ TRENINGU (TECHNIKA

### I TAKTYKA GRY)

W doborze ćwiczeń starajmy się zawsze pamiętać, że najlepsze będą takie ćwiczenia, które każdemu zawodnikowi umożliwią jak największą ilość razy zagrać piłką. Od samego patrzenia jeszcze nikt nie nauczył się opanowania piłki. Nie to razy zniechęceni piłkarze mówią: „co może mi dać taki trening, w którym przez cały czas tylko kilka razy kopnąłem piłkę”. A przecież w kole nie zawsze będziemy mieć tyle piłek, ile potrzeba (to znaczy i

piłkę na 2 ćwiczących). Jeżeli odczuwamy brak piłek, trzeba dobierać takie formy ćwiczeń, które pozwolą ćwiczącym na częste, bezpośrednie zagranie piłką.



Rys. 1

**Przykład:** uderzenie wewnętrzną częścią stopy: gracze ustawieni w kołach (jedna piłka na koło) podają piłkę po obwodzie koła. Piłka przechodzi kolejno od gracza do gracza. Po opanowaniu tej formy ćwiczenia możemy ją urozmaicić dając do koła dwie piłki, z których jedna goni drugą.

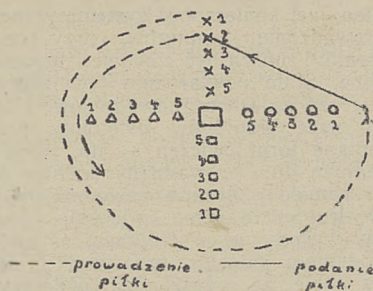
Często również prowadzący treningi popełniają błąd przez zbytne upraszczanie ćwiczeń, wskutek czego są one mało podobne do samej gry. Np. gaszenie piłki wykonywane w ten sposób, że jeden gracz rzuca drugiemu piłkę ręką do gaszenia. Czy nie lepiej robić to tak jak w grze: wrzucający staje za linią boczną boiska i tak, jak tego wymagają przepisy, prawidłowo wykonuje wrzut z autu — gracz stojący na boisku gasi piłkę.

Trzeba więc łączyć elementy gry w ćwiczeniach. Np. gaszenie z podaniem, gaszenie z późniejszym prowadzeniem,

dla napastników zakończone strzałem na bramkę. Kilka elementów technicznych razem powiązanych stworzy ćwiczenie zbliżone do prawdziwego fragmentu gry, zadania, jakie zawodnik ma wykonać na boisku.

Oto kilka przykładów ćwiczeń łączonych:

- a) **podanie zygzakiem** (rys. 1). Bramkarz (1) rzuca piłkę ręką do niekrytego obrońcy (2). Ten gasi ją i podaje do bocznego pomocnika (5), pomocnik kieruje piłkę do prawoskrzydłowego (7), a ten do środkowego napastnika (9). Ostatni strzela na bramkę. Jeżeli z drugiej strony boiska taki sam zygzak graczy ustawimy w stronę przeciwnej bramki (tej właśnie, gdzie stoi bramkarz (1) — jedną piłką ćwiczy fragment gry niemal cała drużyna.
- b) **piłkarskiej koło** (Rys. 2). Cztery drużyny ustawiają się w formie czteroramiennej gwiazdy Jedynek (pierwsi) na sygnał prowadzą piłkę po obwodzie koła tak długo, dopóki nie dojdą do czoła trzeciej



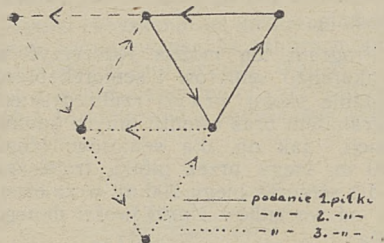
Rys. 2

z kolei drużyny. Z tej pozycji uderzeniem podają piłkę swoim dwójkom, które powtarzają bieg i podają piłkę trójkom. Ostatni (piątki) podają z powrotem do jedynek.

- c) **„napastnicy podają”** (Rys. 3). Pięciu napastników ustawionych w linii ataku. Początkowo stale krążą



dwie piłki — jedna w lewym trójkącie, a druga w prawym. Podanie dokładne (odległość 20 m). Środkowy gra naprzemian raz jedną, raz drugą piłkę. Później dodajemy 6-go gracza (pomocnika) i jeszcze jedną piłkę tworząc trzeci trójkąt — łącznicy i pomocnik. Teraz i łącznicy grają naprzemian dwoma piłkami, przy czym podania są różne, raz w przód raz do tyłu.



Rys. 3

d) „siatkówka piłkarska“. Gra jest prosta. Przepisy, pole, siatka jak przy grze w siatkówkę. Nazwaliśmy ją „piłkarska“, bo zamiast rękami gra się głową (uderzenie głową). Początkowo po jednej stronie wolno uderzyć piłkę 5 razy, później już za trzecim podbiciem trzeba piłkę skierować na pole przeciwnika.

e) „tenis piłkarski“. Gra ta — to doskonale ćwiczenie opanowania piłki. Boisko podobne jak do gry w tenisa. Siatka lub sznurek na wysokości 1 m. Po każdej stronie 2 graczy. Piłkę należy z powietrza lub z jednego kozła (po jednym odbiciu od ziemi) przerzucić na pole przeciwnika nogą lub głową. Grę rozpoczynamy podbiciem piłki rzuconej z ręki. Liczymy punkty dowolnie.

g) 5-ciobój piłkarski. Konkurencje:

1) Podanie piłki do bramki (wymiaru  $1 \times 1$  m) z odległości 10 m. Trzy próby — za każdą cełną — 10 pkt.

2) Strzał do bramki normalnej z odległości 16 m. Piłka podana z boku — trzy próby. Za każdy cełny strzał — 10 pkt.

3) Podbijanie głową (żonglerka). Piłkę rzuconą ręką do góry zawodnik podbija głową tak, aby nie spadła na ziemię. Za każde podbicie 1 pkt. Dwie próby — zalicza się próbę lepszą.

4) Podbijanie stopą (żonglerka) jak pod 3 bez opuszczenie piłki na ziemię. Za każde podbicie 1 pkt.

5) Prowadzenie piłki. Tor prowadzenia piłki długości 25 — 40 m wyznaczamy palikami lub liniami. Każdy ćwiczący przebiega tor pojedynczo na czas. Za najlepszy czas — 30 pkt.



za drugi 27 pkt., za trzeci 24 itd. Kolejne próby 5-ciobójki możemy wprowadzać stopniowo, po jednej do każdego treningu.

# SEKCJA LEKKOATLETYCZNA PRZY PRACY

Zgodnie z jednolitym kalendarzem imprez sportowych w dniach 16 — 17 maja br. wszystkie koła i LZS-y przeprowadzą na swoim terenie wiosenne mistrzostwa lekkoatletyczne, a w dniach 3—4 października mistrzostwa jesienne.

Do dwóch tych imprez — w ramach których odbędą się Ogólnopolskie Zawody Korespondencyjne — koła muszą starannie przygotować swoich członków, ażeby uzyskać jak najlepsze wyniki i wypełnić, a nawet przekroczyć plan zdobywania norm klasyfikacyjnych.

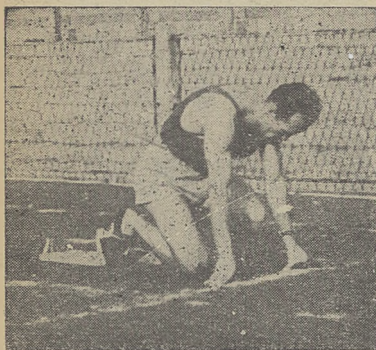
Program mistrzostw wiosennych winien obejmować konkurencje wchodzą-

*juniorzy:* 60 m, skok w dal, pchnięcie kulą;

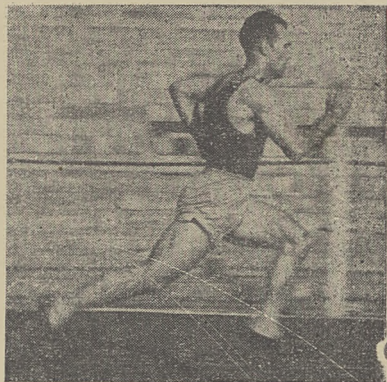
*seniorzy:* 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą.

Program ten można rozszerzyć w konkurencji seniorów i senierek przez dodanie skoku wzwyż, rzutu dyskiem i granatem oraz ewentl. innych konkurencji, jak np. dla seniorów: biegu 400 m, biegu przez płotki, trójskoku, a dla senierek biegu 200 m, w zależności od warunków i możliwości danego koła.

Do zawodów tych przygotowywać się należy ćwicząc dwa razy w tygodniu.



**Start kłęczny**



**Emil Kiszka — rekordzista Polski w stumetrówce — w pełnym biegu**

ce w skład zawodów korespondencyjnych:

*juniorzy:* 100 m, 1000 m, skok w dal, pchnięcie kulą 5 kg;

*seniorzy:* 100 m, 1000 m, 2000 m, skok w dal, pchnięcie kulą;

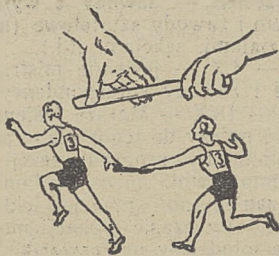
Cwiczących podzielić na grupy: sprinterów, średnio i długodystansowców, skoczków i miotaczy. Nie znaczy to jednak, że sprinter winien uprawiać tylko biegi krótkie, a miotacz tylko rzuty. Każdy zawodnik musi uprawiać

lekką atletykę wszechstronnie, kładząc jednak specjalny nacisk na wybraną przez siebie konkurencję.

Pojedynczy trening musi składać się z 4 części, o czym pisaliśmy w poprzednich numerach „Koła“: zawierać elementy biegu, skoku i rzutu.

W związku z przygotowaniem do mistrzostw kół należy zmobilizować do sekcji jak najwięcej nowych członków i zachęcić ich do uprawiania lekkiej atletyki.

Wyniki uzyskane na mistrzostwach winny być ogłoszone na tablicach lub w gablotkach fabrycznych. Wyniki należy również odpowiednio uporządkować i uszeregować i ogłosić pierwszą



Dobry sposób podania pałeczki sztafetowej

listę 5-ciu lub 10-ciu najlepszych wyników koła lub LZS-u. Lista ta będzie bodźcem do poprawiania lokat i wyników.

Po wiosennych mistrzostwach nie należy zmniejszyć natężenia w pracy sekcji. Treningi prowadzić nadal systematycznie i możliwie co 2 — 3 tygodnie urządzać zawody: kontrolne, treningo-

we, między kołami lub oddziałami, niedziele lekkoatletyczne itd.

Częste starty dadzą zawodnikom doświadczenie, umożliwią poprawę wyników, umożliwią wymianę myśli i



Trzymanie kuli

wskazówek treningowych z innymi zawodnikami i instruktorami.

Miesiące od maja do września — to miesiące doskonalenia formy zawodniczej. Jest to okres, w którym można zrobić bardzo dużo, jeśli tylko pracuje się systematycznie.

Specjalny nacisk — przy organizowaniu zawodów należy położyć na:

- biegi sztafetowe,
- biegi z wyrównaniem.

Biegi sztafetowe — na różnych dystansach np.  $4 \times 100$  m,  $4 \times 400$  m,  $4 \times 200$  m,  $800 + 400$  m +  $200 + 100$  m,  $400 + 300$  m +  $200 + 100$  m,  $10 \times 100$  m,  $3 \times 800$  m itd., należy wprowadzać — wybierając 2 — 3 sztafety — możliwie do wszystkich zawodów. Przeprowadzać je należy również w przerwach zawodów piłkarskich lub innych imprez sportowych.

Ażby przygotować się odpowiednio do tych biegów należy na każdym treningu ćwiczyć biegi sztafetowe, przy czym drużyny mogą składać się ze skoczków, miotaczy, długodystansow-



Technika pchnięcia kulą

ków itd. Biegi sztafetowe ze względu na swoją olbrzymią wartość muszą znaleźć właściwe zrozumienie w każdej sekcji lekkoatletycznej, która pragnie wykonać dobrą pracę i mieć dobre wyniki w biegach i skokach.

*Biegi, skoki i rzuty z wyrównaniem* wprowadzać należy do zawodów w kole wszędzie tam, gdzie istnieje znaczna różnica w wynikach uzyskiwanych przez zawodników sekcji. Wyrównanie należy tak obliczać, ażeby wszyscy zawodnicy mieli jednakowe szanse na osiągnięcie zwycięstwa.

Przy biegach z wyrównaniem najlepszy zawodnik wybiega z właściwego dystansu, a inni — słabsi — ze startu przesuniętego o kilka metrów bliżej mety. Biegi z wyrównaniem zmuszają dobrego biegacza do walki ze słabszym, któremu taki start pozwala na osiągnięcie lepszego wyniku.

#### MIESIĄCE WAKACYJNE

W miesiącach wakacyjnych (lipiec — sierpień) sekcja winna się zająć przede wszystkim młodzieżą szkolną stworzyć dla niej jak najlepsze warunki treningowe.

#### PLAN IMPREZ

Minimalny plan imprez sekcji powinien obejmować:

1. 10.V — udział w wojewódzkim Biegu Narodowym (II etap).
2. 16 — 17.V — wiosenne mistrzostwa kół i zawody korespondencyjne.
3. maj — zawody w wieloboju na SPO.
4. czerwiec — zawody towarzyskie z sąsiednim kołem lub LZS-em.
5. 13 — 14.VI — udział w centralnych mistrzostwach Zrzeszenia.
6. lipiec — niedziele lekkoatletyczne (próby bicia rekordów kola i najlepszych wyników).
7. wrzesień — zawody z wyrównaniem i zawody sztafetowe (między oddziałami, sekcjami itd.).
8. 3 — 4.X — jesienne mistrzostwa kół i zawody korespondencyjne.
9. 11 — 18.X — Marsze Jesienne.

Dążyć należy do tego, ażeby powyższy minimalny program sekcji uzupełnić imprezami między kołami lub powtarzaniem np. „niedziel lekkoatletycznych“ (w czasie wakacji mogą to być dla młodzieży np. czwartki lekkoatletyczne).

#### CZYTAJCIE I PROPAGUJCIE „KOŁO SPORTOWE“

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

Prenumerata roczna — 24.— zł

Cena 1 egzemplarza — 2.— zł

Prenumeratę zbiorową zamawiać należy w PPK „RUCH“

Warszawa, ul. Srebrna nr 12, nr konta I-23441/110.

# O ruchu łączności sportowej miasta ze wsią

Doniosłą rolę w umocnieniu spójni miasta i wsi odgrywa ruch łączności między miastem a wsią, a ważnym jego elementem jest łączność na polu sportowym. W akcji tej winny wziąć udział jak najliczniejsze rzesze sportowców miejskich i wiejskich. Łączność sportowa miasta ze wsią jest już od pewnego czasu nawiązana, lecz z niewielkimi wynikami. Nie wykorzystano ruchu łączności między miastem i wsią jako jednej z ważnych form oddziaływania na młodzież. Ruch ten winien polegać nie na organizowaniu doraźnych, oderwanych i przypadkowych akcji, lecz na stałej i systematycznej, wypelnionej właściwą treścią polityczną współpracy kół sportowych z LZS-ami, winien on odbywać się pod politycznym kierownictwem instancji partyjnych.

Instrukcja GKKF w sprawie łączności sportowej miasta ze wsią wyraźnie ustala zasady, według których powinna być przeprowadzona ta ważna akcja:

1) W ramach ruchu łączności sportowej miasta ze wsią należy dążyć do jak największego umasowienia kultury fizycznej i sportu na wsi, wpływając, aby ruch sportowy ogarnął jak największą ilość gromad i ich mieszkańców.

2) Ruchem łączności sportowej między miastem a wsią należy objąć w pierwszym rzędzie ośrodki socjalistycznej gospodarki na wsi, a mianowicie:

- a) zwrócić szczególną uwagę na rozwój kultury fizycznej i sportu w państwowych ośrodkach maszynowych, dążyć do tego, aby POM-y będące ośrodkami politycznego oddziaływania na wieś stały się jednocześnie ośrodkiem promieniowania kultury fizycznej i sportu,
- b) nawiązać ściślejszą łączność robotniczych kół sportowych z robotnikami rolnymi w PGR-ach, rozbudzić w młodzieży PGR-owskiej zamiłowanie do kultury fizycznej i sportu i wpływać na umasowienie LZS-ów w Państwowych Gospodarstwach Rolnych,
- c) troskliwą opieką otoczyć istniejące LZS-y w spółdzielniach produkcyjnych i zmierzać do ogarnięcia kulturą fizyczną i sportem wszystkich spółdzielni produkcyjnych;
- d) wzmóc ruch łączności sportowej z gromadami, w których istnieją komitety założycielskie spółdzielni produkcyjnych oraz ożywić rozwój kultury fizycznej i sportu na wsiach indywidualnych.

3) Należy zwrócić szczególną uwagę na udział młodzieży ZMP-owskiej w ruchu łączności sportowej między miastem a wsią. Młodzież ZMP-owska powinna przewodzić ekipom wyjeżdżającym na wieś, winna wnieść cały swój entuzjazm do tej akcji.

4) Należy dążyć, ażeby jak największa ilość kobiet i dziewcząt brała udział w ruchu łączności sportowej i aby kultura fizyczna i sport ogarnęły jak największą ilość kobiet i dziewcząt wiejskich.

5) Zmobilizować i uaktywnić młodzież wiejską do brania jak najczynniejszego udziału w życiu gromady.

6) Zwrócić uwagę, by każdy wyjazd w ramach łączności stał się szeroką, obopólną wymianę doświadczeń na każdym polu, ze szczególnym zwróceniem uwagi na stałe podnoszenie pracy sportowej na wsi.

7) Pracę tę należy traktować jako pomoc kół sportowych dla LZS-ów nie zastępując i nie wyręczając miejscowego aktywnu sportowego w jego pracy, zmierzając tym samym do stałego pobudzania inicjatywy LZS-ów.

8) Należy dążyć do tego, aby LZS-y objęte ruchem łączności sportowej stały się ośrodkiem promieniowania właściwej pracy sportowej na okoliczne gromady i LZS-y.

Formy pracy ekip łączności sportowej miasta ze wsią są różnorakie, w zależności od warunków i możliwości koła sportowego, które łączność tę nawiązuje:

1) Pomoc w przeprowadzaniu treningów i zawodów, umożliwiających zdobycie norm SPO i klasyfikacji sportowej.

2) Pomoc w organizowaniu, przeprowadzaniu i obsadzie sędziowskiej niedziel sportowych na wsi, na których członkowie LZS zdobywają normy SPO.

3) Pomoc organizacyjna przy zakładaniu nowych sekcji sportowych.

4) Organizowanie spotkań towarzyskich z LZS-ami w uprawianych dyscyplinach sportu (spotkania należy przeprowadzać na wsiach oraz zapraszać LZS-y do miast).

5) Pomoc fachowa przy budowie urządzeń sportowych i wyrobie sprzętu sportowego systemem gospodarczym.

6) Organizowanie pokazowych imprez sportowych dla spopularyzowania pewnych gałęzi sportu jak gimnastyka, podnoszenie ciężarów, boks, zapasy itp.

7) Pomoc w organizowaniu pracy LZS-u (podział czynności między członków rady, zaprowadzenie ewidencji członków, tabele rekordów i kronika koła, pomoc w zakresie dokumentacji SPO itp.).

8) Zapraszanie członków LZS-ów do zakładów pracy, celem dzielenia się osiągnięciami pracy zawodowej i sportowej.

9) Oddziaływanie w kierunku zakładania nowych LZS-ów ze szczególnym uwzględnieniem ośrodków socjalistycznej gospodarki na wsi (spółdzielnie produkcyjne, PGR-y i POM-y).

10) Pomoc w organizowaniu życia kulturalno - oświatowego w gromadzie przez pomoc w organizowaniu zespołów artystycznych itp.

11) Wygłaszanie pogadarek o tematyce sportowej, politycznej i społecznej.

12) Pomoc w zakresie szkolenia sędziów, instruktorów, organizatorów SPO itp.

13) Obsługa LZS-ów przez trenerów i sędziów poszczególnych zrzeseń sportowych.

14) W okresie nasilenia pracy na wsi pomoc przy pracach żniwno - omlotowych, wykopkach, remontach maszyn w spółdzielniach produkcyjnych, PGR-ach oraz gospodarstwach indywidualnych.

15) Pomoc w organizowaniu imprez sportowych ze szczególnym uwzględnieniem 1 Maja, 22 Lipca, Święta Kultury Fizycznej, Dożynek itp.

Każdy wyjazd ekipy winien być poprzedzony właściwym przygotowaniem tak ze strony koła, jak i ze strony LZS-u, aby mógł zainteresować wszystkich mieszkańców gromady a szczególnie kobiety.

Wytypowanie do łączności sportowej miasta ze wsią koła sportowe winny wspólnie z przydzielonym LZS-em opracować ramowy plan pracy na okres całego roku i szczegółowe jego rozpracowanie na miesiące i kwartały.

Plan ten winien być uzgodniony z Zakładową Komisją Łączności Miasta ze Wsią i włączony do jej planu pracy.

Plan ten powinien uwzględniać możliwości koła, miejscowe warunki w gromadzie, aktualne zagadnienia polityczne i winien być opracowany w oparciu o jednolity kalendarz sportowy.

Odpowiedzialny za ekipę powinien natychmiast po przyjeździe ekipy złożyć sprawozdanie swoim władzom sportowym.

Sprawnie i systematycznie prowadzona praca w ramach ruchu łączności sportowej między miastem a wsią przyczyni się niewątpliwie do umasowienia sportu na wsi, do podniesienia jego poziomu i do stałego i systematycznego pogłębiania pracy polityczno - wychowawczej tak w kołach sportowych jak i w LZS-ach.

# Przygotowujemy się do Szkolnych Świąt Sportowych — pierwszej eliminacji do letniej Spartakiady

Letnia Spartakiada młodzieży szkolnej ma za zadanie podniesienie poziomu sportowego w szkole oraz wyników nauczenia i wychowania. Aby jednak to zadanie mogło być spełnione, trzeba przede wszystkim właściwie zorganizować przygotowania do Spartakiady i pierwszą eliminację, która jest podsumowaniem pracy w szkole — Szkolne Święto Sportowe.

Przygotowania do Spartakiady we wszystkich szkołach już dawno się rozpoczęły. Obecnie trzeba dokonać wstępnej oceny tych przygotowań, usunąć niedociągnięcia jakie mogą jeszcze istnieć, nakreślić plan dalszej działalności i ustalić program Szkolnego Święta Sportowego, które odbyć się winno do dnia 10 maja. Każdy aktywista SKS-u odpowiadający choćby za najdrobniejszy odcinek pracy winien się do niej bardzo starannie przygotować. Trzeba sobie przypomnieć zasady organizacji zawodów, przepisy, ułożyć tabelkę rozgrywek, przygotować i przeprowadzić losowanie itp. Ci, którzy otrzymali polecenie, względnie sami podjęli się przygotowania urządzeń i boisk, powinni zawczasu przygotować sobie niezbędne materiały (kreda, wazon itp.) oraz sprzęt sportowy, jak piłki, siatki, kule, dyski, oszczepki, taśmy, stopery itp. Wykonanie wszystkich prac przygotowawczych winno być dokładnie skontrolowane przez radę SKS-u przynajmniej na dwa dni przed Szkolnym Świętem Sportowym.

W okresie, w którym należy przeprowadzić Szkolne Święto Sportowe, wypadają Dni Oświaty Książki i Prasy oraz Wyścig Pokoju Praga — Berlin — Warszawa. Z okazji tego wyścigu organizowane będą ZMP-owskie Raidy Kolarskie, których program zawiera również wyścigi kolarskie oraz różnego rodzaju imprezy sportowe i artystyczne. Dlatego też Szkolne Święta Sportowe należy włączyć do programu Raidów i w zwią-

ku z tym przeprowadzić je pod hasłami tych Raidów.

Tak więc Szkolne Święta Sportowe będą miały szczególnie uroczysty charakter i dlatego muszą być bardzo starannie przygotowane i przeprowadzone. Podstawą programu Święta winien być program Spartakiady. Nie wszystkie jednak szkoły będą w stanie zorganizować zawody we wszystkich dyscyplinach sportu objętych programem Spartakiady (patrz „Kolo Sportowe” nr 4 z kwietnia b. r.). W tym przypadku program należy dostosować do warunków lokalnych (liczba młodzieży w szkole, boiska, sprzęt itp.) uwzględniając obowiązkowo trzy dyscypliny — gimnastykę, lekką atletykę i jedną z gier sportowych. Przekroczenie tego minimum jest jak najbardziej wskazane. W samych zawodach wezmą udział ci zawodnicy i zespoły, które zwyciężyły w eliminacjach klasowych i międzyklasowych. Ponieważ Święto trwać będzie tylko jeden dzień, liczba zespołów w jednej grze (np. siatkówka) nie powinna przekraczać trzech. Ale na samych rozgrywkach sportowych nie kończy się Święto Szkolne. W programie winno znaleźć miejsce szereg innych imprez i uroczystości. Przede wszystkim cała młodzież szkoły winna wystąpić z masowymi pokazami gimnastycznymi, tanecznymi, piramidami itp. Należy tu również przewidzieć i inne bardzo atrakcyjne imprezy, jak np. sztafety wahadłowe itp.

Imprezy te winny być nie tylko bardzo dobrze przeprowadzone organizacyjnie, ale również stać na wysokim poziomie sportowym. Dlatego każdy uczestnik pokazów względnie zawodów sportowych winien systematycznie ćwiczyć uczęszczając na treningi SKS-u względnie przygotowywać się samodzielnie.

Gospodarz SKS-u winien również pamiętać o przygotowaniu kostiumów sportowych. Sprawę tę winien dokładnie

przemysleć, aby nie wpłynęła ona ujemnie na wygląd zewnętrzny uczestników Święta i nie spowodowała opóźnień w programie. Tak więc każdy uczeń i uczennica winni czuć się współodpowiedzialni za właściwe przygotowanie i przeprowadzenie Święta. Trzeba również, aby każdy zapoznał się szczegółowo z planem przygotowań i minutowym programem Święta, które rada SKS-u winna wywiesić na widocznym miejscu.

Przygotowania do Spartakiady oparte były na współzawodnictwie indywidualnym i zespołowym, zawierającym takie elementy, jak zdobywanie norm na SPO i BSPO, klas sportowych, prace społeczne itp. Na szkolnym święcie sportowym winno więc nastąpić ogłoszenie wyników i rozdanie nagród zwycięzcom tego współzawodnictwa. Łączy się z tym również sprawa uroczystego rozdania znaczków SPO i BSPO oraz klasyfikacyjnych zdobytych na zawodach rozgrywanych w szkole w ramach przygotowań do Spartakiady.

W programie świąt przodujące miejsce winien znaleźć wyjazd szkolnych drużyn kolarskich do ZMP-owskiego raidu kolarskiego. W raidzie powinna wziąć udział młodzież posiadająca rowery a nie biorąca bezpośrednio udziału w samym święcie.

Uczestnicy raidów winni odpowiednio przygotować się, przeprowadzając treningi, zapoznając się z trasą i regulaminem. Nie wolno też zapominać o odpowiednim przygotowaniu rowerów, od tego bowiem między innymi zależy wygodna i prawidłowa (zgodna z regulaminem) jazda.

Przeprowadzenie Święta Sportowego w szkole wymaga mobilizacji całego aktywu szkolnego koła sportowego. Będzie ono bowiem również egzaminem dla młodej kadry organizacyjnej i sędziowskiej szkolonej w czasie przygotowań do Spartakiady. Cała więc organizacja Święta winna spoczywać w rękach

mlodzieży, która po skończeniu szkoły zasili szeregi naszych sędziów, instruktorów i organizatorów ruchu sportowego.

Szkolne Święto Sportowe nie powinno jednak ograniczać się do udziału w nim samej tylko młodzieży szkolnej. Trzeba zaprosić na nie wszystkich rodziców, komitet opiekuńczy, grono nauczycielskie i okoliczną ludność. Przyczyni się to do popularyzacji sportu szkolnego wśród starszego społeczeństwa. Przykładowy program Szkolnego Święta Sportowego powinien przedstawiać się następująco:

- wejście na boisko,
- przemówienie i oficjalne otwarcie święta przez dyrektora (kierownika) szkoły,
- wciągnięcie flagi na maszt,
- odśpiewanie hymnu młodzieży demokratycznej,
- defilada wszystkich uczestników,
- masowe pokazy gimnastyczne, tańce, piramidy itp.,
- wyjazd raidowych drużyn kolarskich,
- zawody sportowe,
- defilada uczestników,
- rozdanie nagród za współzawodnictwo i zwycięzcom zawodów sportowych (zespółom i zawodnikom),
- uroczyste rozdanie znaczków BSPO, SPO i klasyfikacyjnych,
- występy artystyczne,
- zakończenie Święta.

Oczywiście podany przykładowo program święta może być dowolnie zmieniony w zależności od warunków miejscowych.

Należy tu jeszcze zaznaczyć, że Święto Sportowe winno się odbyć w miarę możliwości na boisku szkolnym. Teren zawodów winien być bogato udekorowany flagami, szturmówkami, portretami i transparentami z hasłami o treści związanej z pracą młodzieży szkolnej oraz z odbywającymi się ZMP-owskimi raidami kolarskimi.



## Droga do mistrzostwa

Wysokie osiągnięcia sportowe uzyskuje się przez wszechstronny rozwój fizyczny. Nie ma innej drogi w radzieckiej metodzie treningu sportowego. Problem wszechstronnego rozwoju fizycznego sportowca łączy się ściśle z problemami wychowawczymi. Wyrabiany w sportowcach męstwo, siłę woli, wytrwałość, koleżeństwo i przyjaźń.

Wszechstronny rozwój fizyczny osiągnąć można tylko jako rezultat wieloletniego i nieprzerwanego treningu. Rozwijając cechy fizyczne i wartości moralne przygotowujemy jednocześnie organizm sportowca do bardziej intensywnych wysiłków.

W naszym kraju podstawą wychowania fizycznego jest kompleks „Gotów do Pracy i Obrony ZSRR”. Nie wolno jednak sprowadzać pracy nad wszechstronnym rozwojem fizycznym do zdeklarowania norm GTO. Ubieganie się o odznakę to dopiero początek tej pracy. Rekordowe wyniki osiąga się na podłożu wszechstronnego rozwoju fizycznego, to też lekkoatleta, dążący do osiągnięcia jak najlepszych wyników musi włączyć do swego treningu (zwłaszcza w wstępnym i przejściowym okresie) różnorodne ogólnie rozwijające ćwiczenia.

Wszechstronny rozwój fizyczny ma rozmaite stopnie. Zeby osiągnąć jak najwyższy jego poziom, trzeba z roku na rok zwiększać ilość i jakość stosowanych na treningu ćwiczeń ogólnie rozwijających i specjalnych. Te ostatnie trzeba stosować bez przerwy przez cały rok, zwiększając stałe ich ilość i intensywność. Trzeba zwracać uwagę, żeby ćwiczenia specjalne były zawsze wykonywane prawidłowo. Stosowanie dużej ilości ćwiczeń specjalnych jest

jednym z decydujących czynników w osiągnięciu wysokich wyników sportowych. Wzrost wszechstronnego rozwoju fizycznego sportowca związany jest nierozdzielnie ze wzrostem wydajności pracy organizmu. Tę ostatnią uzyskujemy przez stałe zwiększanie natężenia ćwiczeń.

Kiedy i w jakich warunkach można w treningu zwiększać natężenie ćwiczeń? Przede wszystkim z chwilą, gdy ćwiczący osiągnie dostatecznie wysoki poziom wszechstronnego rozwoju. Jeżeli sportowiec jest fizycznie słaby, to stosowanie ćwiczeń wymagających dużego wysiłku jest bezcelowe i szkodliwe. Ponadto trening o stałe wrażliwym natężeniu musi przebiegać pod kontrolą lekarską przy skrupulatnym przestrzeganiu zasad racjonalnego odżywiania i dobrej organizacji odpoczynku. Tylko przy zachowaniu tych warunków trening o stałe powiększanym natężeniu da dobre wyniki. Wszechstronny rozwój fizyczny jest nierozdzielnie związany ze wzrostem technicznych osiągnięć sportowca. Im bardziej wszechstronnie rozwinięty jest sportowiec, tym prędzej opanuje skomplikowaną technikę. Od poziomu rozwoju fizycznego zależy również osiągnięcie „formy sportowej” tj. takiego stanu wytrenowania organizmu, przy którym sportowiec jest zdolny do uzyskania jak najwyższych wyników. Praktyka wykazała, że im wyższy jest wszechstronny rozwój fizyczny sportowca, tym prędzej dochodzi on do formy i tym dłużej ją utrzymuje. Analiza treningu zasłużonego mistrza sportu Jurija Litujewa, rekordzisty ZSRR i Europy, pozwala wyciągnąć wniosek, że podstawą jego wysokich osiągnięć jest

stała praca nad wszechstronnym rozwojem. J. Litujew jest nie tylko doskonałym przyrządowcem, ale i świetnym dziesięcioboistą. Jest dobrym gimnastykiem i pierwszorzędnym narciarzem. Ten właśnie wszechstronny trening pozwala Litujewowi poprawiać z roku na rok wyniki i przez okres 5—6 miesięcy utrzymać formę sportową. Podob-

ając nad szybkością winniśmy jednocześnie rozwijać i wytrzymałość, ciągle doskonalić technikę konkurencji. Wzorem planowej pracy w zakresie budowania wyników na podłożu wszechstronnego rozwoju sportowców jest leningradzka szkoła sportowa DCO „Zenit”. Wychowani pod kierunkiem zasłużonego mistrza sportu W.



**Zasłużony mistrz sportu Jurij Litujew — rekordzista Europy w biegu na 400 m płotki w momencie przechodzenia płotka**

nych przykładów można przytoczyć znacznie więcej. Tak właśnie trenują wszyscy wybitni sportowcy radzieccy.

Cechą podstawową wszechstronnego treningu sportowca powinna być praca nad rozwojem szybkości, zharmonizowanej z rozwojem innych cech sprawności i wartości moralnych. Szybkość jest decydującym elementem nie tylko w biegach, ale również w skokach i rzutach. Byłoby jednak wielkim błędem rozwijać szybkość zaniedbując inne cechy, niezbędne dla lekkoatlety. Pra-

Aleksiejewa, ze szkoły tej wyszli wybitni lekkoatleci, mistrzowie sportu — G. Zybina, N. Smirnicka, J. Szczerbakow, N. Kossowa i wiele innych. Wyróżniają się oni przede wszystkim wszechstronnym rozwojem fizycznym, który pozwolił im na osiągnięcie wspaniałych rezultatów sportowych.

Wyniki sportowe nie przychodzą same; są owocem uporczywej pracy, świadomego stosunku do treningu i wytrwałego dążenia do stałego doskonalenia swych umiejętności.

# Stami

## SZKOLIMY SĘDZIÓW

Przechodzimy do czwartej z kolei dyscypliny sportu, w której każde kolo sportowe powinno mieć własnych przeszkolonych sędziów. Tym razem będzie to — pływanie.

W zasadzie na całość sportu pływackiego składają się: biegi pływackie na różnych dystansach i różnymi stylami dla mężczyzn i kobiet, sztafety mężczyzn i kobiet, skoki do wody z trampoliny i wieży dla mężczyzn i kobiet i wreszcie piłka wodna dla mężczyzn. Jeżeli chodzi o skoki do wody i piłkę wodną, to konkurencje te są jeszcze mało popularne w Polsce i nie wszędzie mamy warunki do ich uprawiania. Oczywiście, że te zupełnie specyficzne konkurencje pływackie wymagają zupełnie odrębnych kwalifikacji sędziowskich i to — zwłaszcza jeżeli chodzi o skoki do wody — kwalifikacji bynajmniej nie małych. To też chwilowo poprzestaniemy na omówieniu szkolenia sędziów pływania jedynie w konkurencjach biegowych na różnych dystansach i różnymi stylami oraz sztafet. Ten zakres powinien wystarczyć dla ogromnej większości kół sportowych, albowiem obowiązkowe konkurencje pływackie na SPO również zamykają się w tym zakresie, a w niewiele tylko kolach uprawiana jest piłka wodna i skok do wody.

Omówienie dzisiejszego tematu zaczynamy znowu od stwierdzenia, że wszelkie uwagi organizacyjne i metodyczne dotyczące ogólnej organizacji dochodzącego kursu sędziowskiego, o których mówiliśmy szerzej w numerze 2 „Kola Sportowego“ z lutego roku bieżącego, omawiając szkolenie sędziów gimnastyki — stosują się w całej pełni i do kursu sędziów pływania.

### Program kursu sędziów pływania

I. Ogólne zestawienie materiału do przerobienia:

1) wykłady teoretyczne	12 godz.
2) zajęcia praktyczne na pływalni	6 godz.
3) repetycje i seminaria (teoria i praktyka)	7 godz.
4) egzaminy (teoria i praktyka)	5 godz.
r a z e m	30 godz.

II. Szczegółowe zestawienie materiału:

#### 1. Wykłady teoretyczne:

- Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej 1 godz.
- SPO jako podstawa naszego wychowania fizycznego 2 godz.
- Jednolity kalendarz sportowy i klasyfikacja jako czynniki wytyczające kierunek rozwoju ruchu sportowego 1 godz.
- Społeczna rola sędziego jako wychowawcy nowego człowieka 1 godz.
- Skład komisji sędziowskiej i podział funkcji: zakres pracy i obowiązki poszczególnych sędziów 1 godz.
- Przepisy ogólne przeprowadzenia biegów pływackich, indywidualnych i sztafet (start, pływanie na dystansie, nawroty, zmiana w sztafecie, dotarcie do mety) 2 godz.



5 godzin przeznaczonych na egzamin winno w zupełności wystarczyć na zorientowanie się co do stopnia opanowania materiału (teoretycznie i praktycznie) przez poszczególnych kursantów. Egzamin musi obejmować również najważniejsze czynności praktyczne (np. komenda startera, mierzenie czasu itp.). Przy egzaminie można i należy tych kursantów, co do których jesteśmy pewni, że mają materiał dokładnie opanowany, przepuścić szybko, poświęcając więcej czasu najslabszym uczestnikom.

Konieczne jest zaproszenie na egzamin przedstawiciela P(M)KKF, (przedstawiciela Kolegium Sędziów Sekcji Pływania danego Komitetu), gdyż inaczej przeszkoleni przez nas sędziowie nie otrzymają oficjalnych stopni sędziowskich nadawanych przez komitety kultury fizycznej. Z P (M) KKF należy też być w ścisłym kontakcie cały czas trwania kursu, zwłaszcza jeśli chodzi o opracowanie szczegółowego programu kursu, konspektów zajęć itp.

#### *Ogólne uwagi metodyczne*

Nasuwiają się tu dwie sprawy:

1. W całej pełni zastosować uwagi metodyczne, o których mówiliśmy przy dyscyplinie lekkiej atletyki. W gruncie rzeczy sędziowanie biegów pływackich i sędziowanie konkurencji biegowych w lekkiej atletyce jest bardzo podobne.
2. W czasie przeprowadzenia kursu należy w dużej mierze uwzględnić warunki i możliwości organizowania zawodów pływackich w warunkach prymitywnych, na wodach otwartych, jeziorach, stawach i rzekach. Należy pokrótce choćby omówić wybór miejsca do urządzenia prymitywnej pływalni, samo urządzenie i wymiarowanie pływalni i sposób sędziowania w warunkach prymitywnych.

Jeśli chodzi o sprzęt, nie będziemy mieli większych trudności. Potrzebny jednakże będzie przynajmniej jeden dobrze działający stoper, syrenka dla startera, kilka chorągiewek. Do wykładów teoretycznych potrzebna będzie tablica i kreda. No i oczywiście dla przeprowadzenia zajęć praktycznych potrzebna będzie... pływalnia. Dobrze jest, jeżeli możemy korzystać z przepiśkowej pływalni krytej lub otwartej, betonowej, albo chociaż z pływalni stałej na wodzie otwartej (z linami na torach itp.). Jeżeli jednak warunki miejscowe zmuszają nas do organizowania zawodów na prymitywnej pływalni, gdzie za cały basen służą dwa małe pomosty na start i meta — nie zrażajmy się tym, organizujemy szkolenie sędziów, organizujemy zawody pływackie, a równocześnie starajmy się ulepszać i rozbudowywać posiadaną pływalnię.

Z materiałów szkoleniowych polecić można następujące:

- 1) Przepisy sportowe pływania, skoków do wody i piłki wodnej (Wydawnictwo GKKF, drukarnia Wydawnictwa MON, 1952 r.),
- 2) „Podstawy pływania“ w opracowaniu Romana ROSZKO (Wydawnictwo „Prasy Wojskowej“, 1948 r.),
- 3) „Uczmy się pływać i trenować“ w opracowaniu Romana ROSZKO, (Wydawnictwo MON, 1950 r.),
- 4) „Pływanie na wodach otwartych“ w opracowaniu Stanisława RETINGERA.

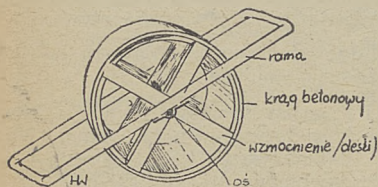
Z przystąpieniem do organizacji kursu sędziowskiego w pływaniu nie powinniśmy zwlekać. Jest coraz cieplej. Liczne rzesze pływaków korzystają już ze słonecznych dni, aby trenować na wolnym powietrzu, na pływalniach otwartych. W najbliższym czasie trzeba będzie pomyśleć o zorganizowaniu zawodów pływackich. Postaramy się więc przeprowadzić już te najbliższe zawody własnymi siłami: przez sędziów przeszkolonych w naszym Kole!

# WYKONUJEMY

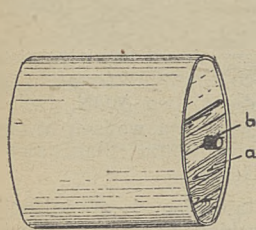
sami

## Dwa walce do ubijania powierzchni boiska

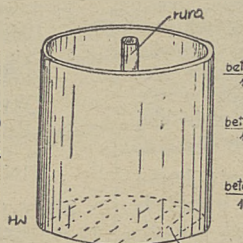
Otrzymaliśmy kilka zapytań jak wykonać przyrząd do wałowania powierzchni boiska. Przede wszystkim chodzi o walec ciężki, który by trwale ubił tłuczeń cegłany, a następnie o walec lżejszy, służący do wałowania nawierzchni boiska.



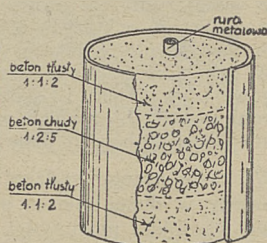
Otwór kręgu betonowego dokładnie szalujemy z jednej strony (rys. 2). W środku oszalowania robimy otwór, do którego wstawiamy rurę (rys. 3). Odwróciwszy krąg tak, żeby oszalowanie leżało na ziemi, umocowujemy rurę pośrodku koła (rys.3). Na dno odwróconego jak wyżej kręgu nakładamy do jednej czwartej pojemności walca „tłustą” mieszankę betonową (jedna część przesianego piasku, dwie części żwiru i jedna część cementu). Dobrze ubiwszy „tłustą” warstwę betonu dopełniamy następnie dwie czwarte kręgu mieszanką „chudą” (jedna część cementu, dwie części piasku i pięć części drobnego tłuczniaka kamiennego). Znowu mocno ubijamy i resztę pojemności kręgu zapeł-



a - szalowanie  
b - rura metalowa (rys. 2)



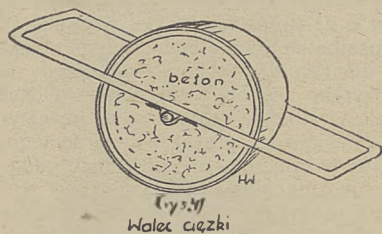
(rys. 3) szalowanie



Walec sporządzamy z betonowych kręgów, które służą zwykle do cembrowania studni. Lżejszy walec wzmocniamy jedynie ramą z krzyżaków z osią wewnątrz (patrz rys. 1). Sposób wykonania walca ciężkiego jest nieco trudniejszy.

niemy mieszanką „tłustą”, tą samą, którą kładliśmy na dno. Trzeba uważać, żeby ilość wody jaką dodajemy do mieszanki nie była za duża ani za mała, gdyż wtedy mieszanka będzie zbyt rzadka lub zanadto sucha. Najlepiej sporządzić mieszankę pod okiem fachowca od robót betonowych. Po kilku

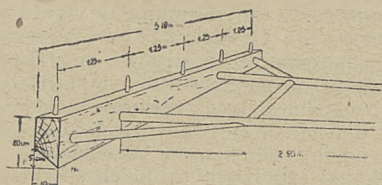
dniach, gdy beton stężeje, odwracamy wałec, odrzucamy oszałowanie i wprawiamy oś w rurę znajdującą się w środku walca. Oś należy dobrze nasmarować maścią wozową (towotem). Do osi przymocowujemy uchwyty w sposób podany na rys. 4. Do ubijania ziemi ciężkim walcem potrzeba 4 — 6 ludzi, wałec lżejszy mogą prowadzić 2 osoby.



Rys. 1

## OZNACZAMY TORY NA BIEŻNI

Oznaczenie torów na bieżni przy pomocy sznurka nie jest dobrym sposobem. Najlepszym przyrządem będzie stały znacznik (patrz rys. 1), który sami zrobimy. Zdobywamy bełkę z twardego drzewa o wymiarach 5 m 10 cm x x 20 cm. Strugiem ścinamy skos (zgod-



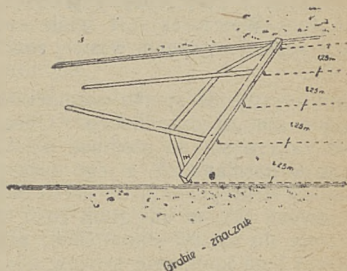
Rys. 2

nie z rys. 2) z jednego z dwudziestocentymetrowych boków. Umocowujemy rączki jak na rys. Miejsca złączeń możemy wzmocnić blaszkami (bednarką).

Wygodniejsze do trzymania są rączki okrągłe. Kółki z twardego drzewa umo-

cowujemy co 125 cm z tym jednak, że pierwszy i ostatni kółek jest oddalony od krawędzi belki o 5 cm.

Przyrząd nasz może służyć nie tylko do oznaczania torów, ale również do zrównywania bieżni oraz do zeszkrobывania nieznaczących nierówności, jakich nie da się uniknąć przy najstarszym nawet wykonaniu bieżni.



Rys. 3

## PAŁECZKA DO BIEGÓW SZTAFETOWYCH

Do wyrobu pałeczek do biegów sztafetowych używa się drewna lekkiego (topolowego, wierzbowego lub sosnowego).



Pałeczka do biegów sztafetowych

Długość pałeczki — 30 cm., średnica — 3,8 cm. Waga pałeczki sztafetowej powinna wynieść co najmniej 50 gramów. Pałeczki sztafetowe są zazwyczaj drażone. Otwór można wypalić. Zewnętrzna powierzchnia pałeczki musi być gładka, starannie wyszlifowana, ale nie malowana i nie lakierowana.

# ANTONI WIECZOREK — LZS Szczyrk

## Mistrz Sportu

Niedaleko od Bielska w Beskidach Śląskich rozwija ożywioną działalność jeden z najbardziej znanych w Polsce Ludowy Zespół Sportowy w Szczyrku. Dobre imię LZS-owi Szczyrk wyrobili w szczególności narciarze z Antonim Wieczorkiem na czele.

Urodzony i wychowany w Szczyrku Antoni Wieczorek jest ściśle związany z rozwojem sportu w swej rodzinnej wsi.

Zamiłowanie do sportu narciarskiego wpojone ma od dzieciństwa. Obecnie Antoś zalicza się do czołówki polskich skoczków narciarskich, a jego największe sukcesy przypadają na okres ostatnich dwóch lat. W ubiegłym roku wyznaczony do kadry olimpijskiej, piśnie trenował i na konkursie skoków otwartych w czasie zeszłorocznej zimowej olimpiady uzyskał na niebywale trudnej skoczni w Holmenkollen najlepszy wynik wśród Polaków. W tym roku na mistrzostwach Polski, przeprowadzonych w Szczyrku, zdobywa tytuł wicemistrzowski.

Do swych doskonałych wyników doszedł Wieczorek intensywną, systematyczną pracą. Przez ostatnie dwa lata pracował zawodowo w PTTK jako kierownik schroniska na Skrzycznem. Niez to razy musiał pokonać strome wzniesienia ze Szczyrku na Skrzycznem, by przybywającym do schroniska turystom stworzyć jak najlepsze warunki pobytu. Prowadząc schronisko, każdą wolną chwilę poświęcał na trening.

Ale nie własne osiągnięcia i wyniki są największą troską Antka Wieczorka. Od szeregu lat opiekuje się on młodymi narciarzami ze Szczyrku. Do nich schodzi specjalnie ze schroniska, by organizować ich życie sportowe. Z jego inicjatywy powstał w Szczyrku Ludowy Zespół Sportowy, on jest motorem wszelkich jego prac. LZS buduje własne boisko do piłki nożnej z bieżnią i

skocznia oraz boisko do małych gier. Najbardziej pieczołowicie troszczy się Wieczorek o obiekty narciarskie.

W Szczyrku Dołnym wybudowano w tym roku dużą skocznia, zaliczoną do najpiękniejszych skoczni w Polsce. Na niej rozegrano tegoroczny konkurs skoków o Mistrzostwo Polski. Rozumiejąc kolosalne znaczenie budowy tego obiektu dla rozwoju ruchu sportowego w Szczyrku, Antoni Wieczorek włożył wiele wysiłku w realizację tej inwestycji. Niemalże przyczynił się do tego, że już w tym roku skocznia była oddana do użytku. Szkolenie młodzieży wymaga jednak, aby obok wielkiej skoczni istniały mniejsze. Toteż z inicjatywy Wieczorka w pobliżu centrum wsi sportowcy Szczyrku w czynie społecznym przebudowali starą skocznia i z niej powstała skocznia treningowa. Do pracy społecznej Antek porywa młodzież przykładem, ofiarnością i zapalem.

Doceniając możliwości rozwojowe narciarstwa wśród młodzieży wiejskiej Antoni Wieczorek pomaga nie tylko miejscowym kolegom. Ma również stały kontakt z pobliskim LZS Barania w Wiśle i LZS w Rajczy. Często przebywa w Wojewódzkiej Radzie LZS-ów w Stalinogrodzie, interweniując w sprawę pomocy dla śląskich LZS-ów. Ogromne znaczenie dla postępów młodzieży wiejskiej w narciarstwie ma powstały w Szczyrku stały ośrodek wyszkoleniowy dla narciarzy LZS. Antoni Wieczorek pełni w nim funkcję instruktora.

Wśród czołowych polskich sportowców Wieczorek uznany jest za dobrego kolegę, dzielącego się chętnie każdym swym doświadczeniem z uczestnikami kursów bądź obozów.

W uznaniu dla jego pracy społecznej i doskonałych wyników sportowych — Główny Komitet Kultury Fizycznej nadał Antoniemu Wieczorkowi tytuł mistrza sportu jako pierwszemu sportowcowi Ludowych Zespołów Sportowych.



# KOŁO SPORTOWE „KOLEJARZ” przy parowozowni w Tarnowskich Górach

Sport daje mi radość i zdrowie — mówi maszynista Alfons Soltysiak, którego spotykamy podczas treningu na stadionie „Kolejarza” w Tarnowskich Górach. Przygotowuje się do biegów



**Maszynista Alfons Soltysiak zobowiązał się przejechać 250.000 km bez plukania kotła. Soltysiak jest jednocześnie czołowym graczem w piłkę ręczną**

narodowych. Jest czołowym graczem w piłkę ręczną i posiada II klasę sportową. W „Kolejarzu” Tarnowskie Góry jest nie tylko filarem swojej drużyny, lecz także znanym przodownikiem pracy. Na parowozie, który sam prowadzi, zobowiązał się przejechać 250.000 kilometrów bez plukania kotła. Osiąga wspaniałe wyniki w spalaniu niskogatunkowego węgla.

Soltysiak pociąga za sobą innych. Jego kolega klubowy, 21-letni Ludwik Tarabura, wyróżniający się wynikami lekkoołteta, rzucający ponad 43 m młotem i posiadający II klasę sportową, na terenie parowozowni jest przodownikiem pracy wyrabiającym ze swoją brygadą średnio 156% normy.

Tarabura i Soltysiak nie są w Kole Sportowym „Kolejarz” jedynymi, którzy przodują w sporcie i pracy zawodowej. Wielu innych członków Koła wyróżnia się w pracy produkcyjnej na terenie parowozowni i kolejowych warsztatów remontowych.

KS „Kolejarz” przy parowozowni w Tarnowskich Górach w szeregach swych skupia 320 kolejarzy w tym 82 kobiety. Wszyscy niemal posiadają odznaki SPO.

W 12-tu sekcjach sportowych każdy członek koła znajduje możliwość i warunki systematycznego uprawiania ulubionej gałęzi sportu. Na podkreślenie zasługuje fakt, że członkowie wszystkich sekcji czynnie uprawiają lekką atletykę.

W każde popołudnie bieżnie, rzutnie i skocznie ich stadionu wypełnione są ćwiczącymi. Jednym z najważniejszych zadań, stojących w tej chwili przed Kołem, jest przygotowanie członków do masowych biegów narodowych i zetem-powskich raidów kolarskich.



**21-letni Tarabura rzuca młotem już ponad 43 metry**

Akcją zdobywania norm na SPO obejmuje Koło również kolejarzy niezrzeszonych. W roku ubiegłym 94 pracowników kolejowego węzła tarnogórskiego, nie będących członkami Koła, zdobyło zaszczytne znaczki SPO. Wszyscy pracownicy węzła wspierają

działalność koła sportowego 50-cio osobową składką, płacaną systematycznie każdego miesiąca.

Wydatną pomoc otrzymuje Koło również ze strony Rady Zakładowej, Rady Okręgowej i PKKF.

KS „Kolejarz” sprawuje opiekę nad trzema SKS-ami, a to: SKS-em przy Liceum Ogólnokształcącym Męskim w Tarnowskich Górach, SKS-em przy Liceum Żeńskim oraz SKS-em przy Liceum Pedagogicznym, którym udziela daleko idącej pomocy w sprzęcie i instruktorach, stawia do dyspozycji uczni swoje boiska i urządzenia sportowe, pomaga organizować i bierze udział we wspólnych niedzielnych wyjazdach na wieś do LZS-ów.

Zasługą kolejarzy tarnogórskich jest powstanie koła sportowego „Kolejarz” w Tworogu, które dzięki odpowiedniej opiece swych doświadczonych kolegów w krótkim czasie zostało zaliczone do jednego z najlepiej pracujących na terenie Rady Okręgowej „Kolejarza”.

Rok bieżący jest dla KS „Kolejarz” Tarnowskie Góry rokiem jeszcze bardziej wzmoczonej pracy na odcinku dokonującego się przełomu w sporcie. Nabór nowych członków, aktywizacja sekcji: społecznych, szkolenie sędziów sportowych i instruktorów w. f. organizacja licznych imprez sportowych, podczas których masowo zdobywane są normy SPO, udział we wszystkich imprezach sportowych w powiecie, dalsza pomoc szkolnym kolejom sportowym i LZS-om, wprowadzenie nowych metod szkolenia sportowego i ideologicznego pozwalają sądzić, że kolejarze tarnogórscy jeszcze większe zapiszą na swym koncie sukcesy niż dotychczas i utrzymają swoje przodujące stanowisko w powiecie.

Ton pracy sportowej i społecznej nadaje honorowy przewodniczący koła, naczelnik Parowozowni, poseł Paweł Kocot, którego działalność dobrze zapisana jest w kronice „Kolejarza” Tarnowskie Góry.

## Z ŻYCIA KÓŁ I LUDOWYCH ZESPÓŁÓW SPORTOWYCH

### Współzawodnictwo między SKS-ami woj. Stalinogradzkiego

Z inicjatywy przodującego SKS-u przy Szkole Ogólnokształcącej im. Kopernika w Będzinie podjęta została akcja współzawodnictwa o miano najlepszego Szkolnego Koła Sportowego na Śląsku.

Regulamin współzawodnictwa uwzględniła wszechstronną ocenę działalności Koła na wszystkich odcinkach jego pracy. Regulamin przewiduje między innymi punktowanie wyników na następujących odcinkach pracy:

1. Ilość zdobytych odznak SPO i BSPO (procentowy stosunek do ilości uczniów w szkole).
2. Ilość imprez sportowych zorganizowanych przez dany SKS.

3. Ilość imprez sportowych, w których SKS weźmie udział.
4. Ilość sklasyfikowanych zawodników w Marszach Jesiennych 1952 i Biegach Narodowych 1953 (procentowy stosunek do ilości uczniów w szkole).
5. Ilość sekcji sportowych w SKS-ie.
7. Ilość członków w SKS-ie (procentowy stosunek do ilości uczniów w szkole).
8. Ilość wyszkolonych instruktorów w. f. i sędziów sportowych w SKS-ie (stosunek procentowy do ilości uczniów w szkole).

SKS, który zdobędzie I miejsce na jednym z wyżej wymienionych ośmiu odcinkach swej działalności otrzymu-

je 15 pkt., za II miejsce 14 pkt., za III miejsce 13 pkt. itd.

Kontrola i akceptacja dokumentacji należy do przewodniczącego i opiekuna SKS-u. W momencie przystąpienia do współzawodnictwa SKS wpłaca 50 zł na nagrody. Termin zakończenia współzawodnictwa — 15 czerwiec 1953 rok.

SKS, który po zsumowaniu punktów zdobytych na wszystkich objętych regulaminem odcinkach pracy, uzyska ich największą ilość, zajmie pierwsze miejsce i tytuł najlepszego SKS w województwie stalinogrodzkim.

Ludowy Zespół Sportowy Góra ma szerokie plany dalszego rozwoju. Na przydzielonym 1,5 hektarowym gruncie przystępuje do budowy nowych boisk do gier sportowych, skoczni, rzutni i 400-metrowej bieżni, na którą w chwili obecnej wożona jest szlaka. Ciężarowcy zaczęli ćwiczyć wykorzystując do treningu zamiast sztangi oś koła wagoniku kolejki wąskotorowej. Na pobliskim 1000 hektarowym jeziorze rozwija swą działalność sekcja sportów wodnych.

SKS przy Technikum Górniczym w Chorzowie na wielu odcinkach swej pracy uzyskuje wyniki godne uwagi. Przy budowie stadionu Giganta przepracowano 1680 roboczogodzin, 270 członków koła zdobyło odznaki SPO, 96 członków zostało sklasyfikowanych. Osiągnięcia swe zawdzięcza SKS systematycznej pracy wszystkich członków, którzy pilnie trenują pod okiem swego opiekuna i instruktora wf, ob. Jerzego Murgota.

## ZOBOWIĄZANIA

KS „Unia“ przy Zakładach Porcelany w Bogucicach zobowiązała się zgłosić udział wszystkich swych członków w Biegach Narodowych, oczyścić plac przyfabryczny i urządzić na nim boisko sportowe, wybudować bieżnię długości 60 metrów, skocznnię oraz boiska do siatkówki i koszykówki. Długofalowe zobowiązania produkcyjne podjęli pilkarze: Robert Sośnierz i Norbert Mazur — podnieść wydajność przy transporcie towarowym o 50%, Kazimierz Stoinka — zwiększyć produkcję salatek o 50 sztuk

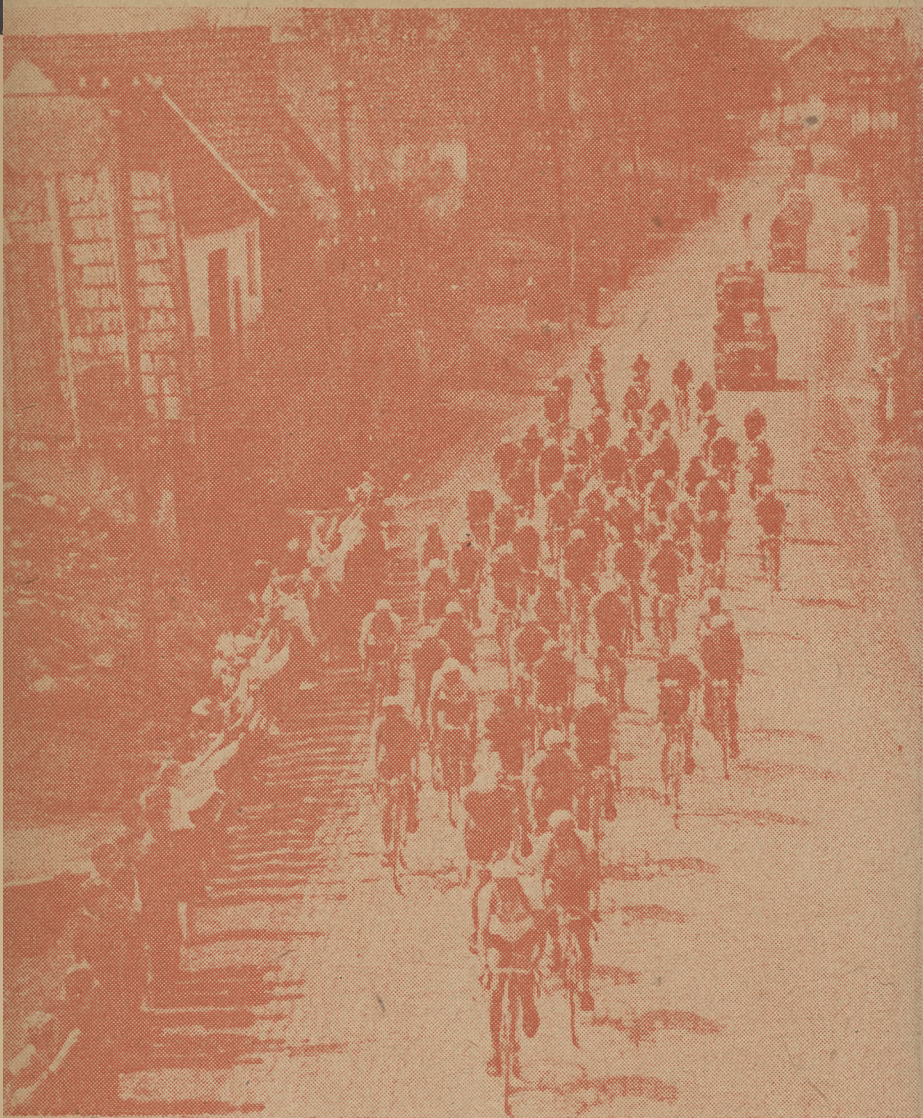
dziennie, Józef Mol i Wiktor Klak — skrócić czas przy wybieraniu pieca o 20%.

Członkowie SKS „Zryw“ przy Zasadniczej Szkole Metalowo-Elektrycznej w Malborku zobowiązali się: zrealizować do 30.VI. br. roczny plan zdobywania SPO i BSPO w 150% oraz ilościowy roczny plan klasyfikacji sportowej, wybudować na boisku szkolnym do 30.IV. br. skocznnię do skoku w dal i wzwzysł, 1 drążek stały i poręczę oraz wziąć masowy udział w Biegach Narodowych.

Sportowcy Stali przy hucie „Florian“ w Świętochłowicach postanowili: wremontować boisko i tor żużlowy, utworzyć sekcje siatkówki i koszykówki, wykonać limit odznak SPO w 200% oraz klasyfikacji w 150%, zwerbować do koła 180 nowych członków spośród zalogi, wystawić do tegorocznych Biegów Narodowych 500 uczestników oraz wybudować boiska do siatkówki i koszykówki.



Stanisław Wawrytkiewicz w Zielonej Górze. Zapytujecie o zakres pracy Komisji SPO w kołach sportowym. Brak miejsca nie pozwala nam na udzielenie informacji w szerszym zakresie. Komisje SPO do niedawna miały za zadanie tylko przeprowadzać próby na odznakę i prowadzić dokumentację. Obecnie rola Komisji SPO w kołach znacznie wzrosła. Zadaniem jej jest organizowanie masowej pracy w związku ze zdawaniem norm, kontrola i czuwanie nad systematyczną pracą sportowo-wyszkoleniową, czuwanie nad poziomem przygotowania członków koła do zdawania norm, przeprowadzanie zawodów na odznakę, zaliczanie norm. Komisja jest tym czynnikiem, który jednocześnie nadaje ton pracy najważniejszej sekcji w kole-sekcji ogólnego przygotowania. W skład komisji SPO winni wejść najlepsi aktywiści i działacze, instruktorzy wf, sędziowie, organizatorzy i działacze. Władze koła winny otoczyć Komisję SPO szczególną opieką i udzielać najdalej idącej pomocy.



**Wszystkie koła i Ludowe Zespoły Sportowe serdecznie witają uczestników  
VI Międzynarodowego Kolarskiego WYŚCIGU POKOJU.**

ε  
LX