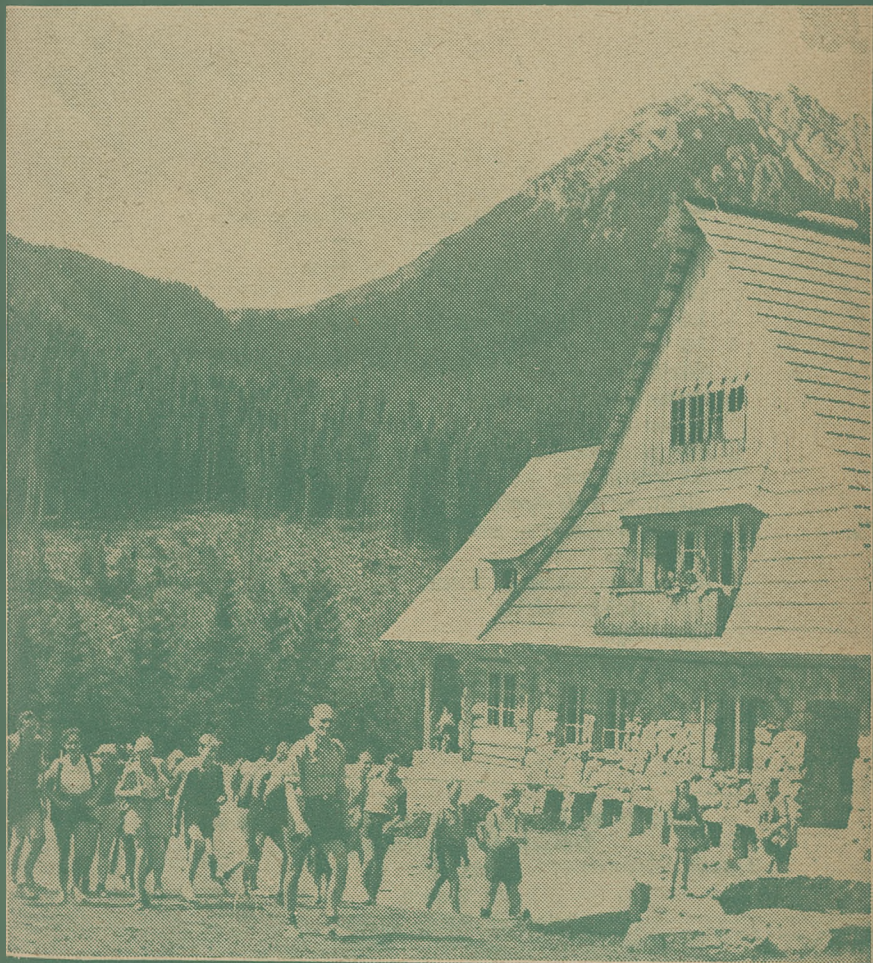


KOŁO SPORTOWE



NR 6 • CZERWIEC • 1953 • ROK II

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Kół i Zespołów Sportowych*

SPIS RZECZY

	Str.
1. Artykuł wstępny	1
2. Przed Światowym Festiwalem Młodzieży w Bukareszcie	2
3. Przygotowujemy i organizujemy Spartakiadę na zakładach pracy	4
4. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	6
5. Jak założyć i prowadzić sekcję pływacką	9
6. Sekcja sportów wodnych przy pracy	12
7. Uczmy się strzelać z łuku	14
8. Wyruszamy na wycieczkę	18
9. Plan pracy SKS-ów i ich członków na okres wakacyjny	19
10. Jak pracuje koło sportowe Moskiewskich Zakładów „Czerwony Październik“	21
11. Wykonujemy sami — pomocnicze urządzenia do nauki pływania	23
12. Jedziemy do Ludowego Zespołu Sportowego	25
13. Sami szkolimy sędziów	27
14. Karol Irzyk	30
15. Ludowy Zespół Sportowy „Odra“ Miasteczko Śląskie	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. A1. 60g. Obj. 32 str. Nakład 9.480 egz. 4-B-15599

Druk RSW „Prasa“ W-wa, al. Jerozolimskie 125 Zam. 1114. 11.5.53.

Wiosenno-letni sezon sportowy jest w pełnym toku. Stadiony, boiska i place sportowe zaludniły się młodzieżą, która po okresie zimowym sęskniona ćwiczeń na wolnym powietrzu masowo wyległa na boiska.

Bogaty program imprez sportowych okresu wiosenno-letniego ożywił pracę kół i zespołów sportowych, pobudził do większej aktywności działaczy i organizatorów. Członkowie kół i zespołów sportowych poczynając od miesiąca kwietnia rozpoczęli systematyczne ćwiczenia przygotowujące do startu w imprezach a jednocześnie do zdobywania norm odznaki SPO i klasyfikacji sportowej. Dobra, zorganizowana praca przyciągnęła nowych członków do organizacji sportowych.

Masowy udział w Biegach Narodowych, szeroka akcja propagowania tej tradycyjnej imprezy przez organizację ZMP, szkolnictwo i związki zawodowe — spowodowały, że do czynnego uprawiania wsi w organizacjach sportowych zgłosiło się tysiące młodzieży.

Masowy start w ZMP-owskich rajdach kolarskich, organizowanych z okazji VI Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego Praga — Berlin — Warszawa, zachęcił do uprawiania sportu kolarskiego tysiące młodzieży miast i wsi, zorganizowanej i niezorganizowanej w ruchu sportowym. Masowy, niespotykany w historii sportu polskiego udział uczestników w ZMP-owskich rajdach kolarskich wysunął je na czoło imprez tego typu w kraju.

Młodzież polska przeprowadza początkowe eliminacje do Spartakiady Szkolnej. Tysiące młodzieży stanęło do współzawodnictwa sportowego w związku z przygotowaniem do Festiwalu Młodzieży. Osiągnięciami sportowymi członkowie kół i zespołów manifestować będą swą łączność z postępową młodzieżą całego świata, walczącą o pokój i socjalizm.

Tak bogaty program okresu wiosennego przyciągnął do ruchu sportowego nowe zastępy młodzieży. Zadaniem kół i zespołów oraz aktywu sportowego powinno być dalsze kontynuowanie tej akcji. Należy otoczyć jak największą opieką nowych członków. Sekcje ogólnego przygotowania oraz sekcje sportowe powinny zapewnić nowo przybyłym atrakcyjny program i opiekę instruktorską. Pierwsze normy na odznakę SPO, zdobyte w masowych zawodach sezonu wiosenno - letniego, powinny zapoczątkować systematyczną pracę z wszystkimi członkami kół, dalsze ich przygotowanie do zdawania następnych norm odznaki. Wśród nowych członków sekcje sportowe znajdują entuzjastów różnych dziedzin sportu, zasilą swe szeregi, podniosą poziom dotychczasowych wyników.

Osiągnięcia sezonu wiosenno-letniego muszą być właściwie wykorzystane przez kierownictwo kół, ich działaczy i organizatorów. Masowy start tysięcy młodzieży w imprezach sportowych nie może być traktowany jako jednorazowa akcja. Rozpoczęta praca musi być systematycznie kontynuowana a wyniki jej stale śledzone i kontrolowane. Tak zorganizowana, praca zapewni wykonanie i przekroczenie zadań planowych koła.

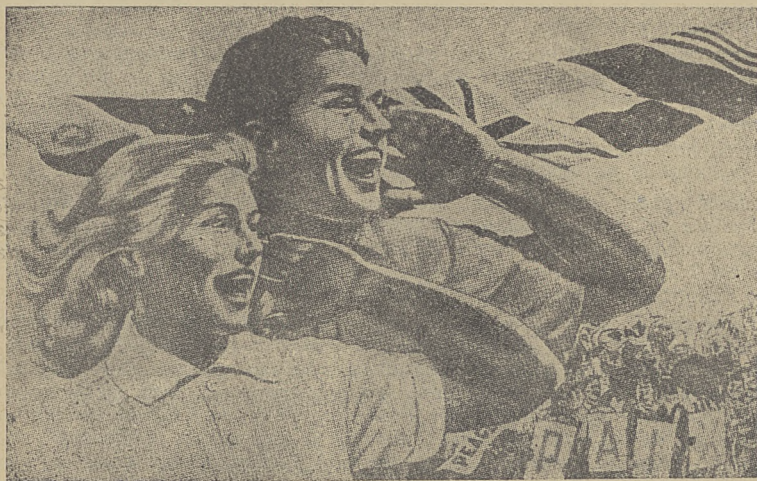
Przed Światowym Festiwalem Młodzieży w Bukareszcie

Chłopcy i Dziewczęta! Jędnoczcic się w walce o pokój, o niezawisłość narodową i lepszą przyszłość! — oto hasło, pod sztandarem którego postępową młodzież całego świata przygotowuje się do potężnej manifestacji jaką będzie III Światowy Kongres Młodzieży oraz IV Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów w Bukareszcie.

Tysiące delegatów postępowej młodzieży wszystkich krajów spotka się w stolicy bratniego kraju, Rumunii, by zadokumentować swą niezłomną wo-

łę walki o pokój na całym świecie, by opowiedzieć, jak młodzież poszczególnych krajów ucząc się i pracując walczy o sprawę pokoju, by zademonstrować swoje osiągnięcia na odcinku kulturalnym.

Wśród nich znajdują się również delegaci młodzieży polskiej, która witać będzie Kongres i Festiwal wzmoczoną pracą dla ukochanej Ojczyzny, lepszymi wynikami w nauce, wzmocnieniem pracy kulturalno - oświatowej i nowymi sukcesami na odcinku wychowania fizycznego i sportu.



Na Kongres i Festiwal pojedą naj-
lepsi, którzy złożą tam meldunki o tym
jak młodzież polska przygotowywała
się do udziału w Kongresie i Festiwa-
lu i jakim dorobkiem może się po-
szczycić. Przed całą więc młodzieżą
polską staje wielkie zadanie — podjąć

masowe współzawodnictwo na wszyst-
kich odcinkach swej pracy i działalno-
ści, ogarnąć nim setki tysięcy mło-
dzieży i następnie wylonić zwyc'ez-
ców, którzy godnie będą reprezentować
młodzież polską na Kongresie i Festi-
walu.

Część tego wielkiego zadania spada na barki polskiego ruchu sportowego.

W związku z tym Związek Młodzieży Polskiej i Główny Komitet Kultury Fizycznej wezwą młodzież i wszystkich sportowców miast i wsi, wszystkie koła ZMP, cały aktyw kultury fizycznej, do powitania III Światowego Kongresu Młodzieży i IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów „Sportowym Czynem Festiwalowym“ rzucając hasło: Młodzieży! Sportowcy miast i wsi! Wszyscy na stadiony, boiska i pływalnie!

Nowymi osiągnięciami sportowymi, zdobyciem nowych rekordów, odznak SPO i wyższych klas sportowych, witamy Światowy Kongres i Festiwal Młodzieży i Studentów w Bukareszcie!

Niech w szlachetnym współzawodnictwie sportowym wzmacniają się siły i zdrowie młodzieży, niech podnosi się jej sprawność do pracy i obrony.

Zadaniem i obowiązkiem całej młodzieży zorganizowanej i niezorganizowanej, każdego sportowca i członka ZMP, każdego koła ZMP, koła sportowego i LZS, każdego działacza sportowego jest jak najszybciej włączyć się do realizacji rzuconego hasła, przy ciągając wszystkich tych, którzy nie przystąpili jeszcze do jego realizacji.

W „Sportowym Czynie Festiwalowym“ winny wziąć udział wszystkie koła ZMP, wszystkie koła i zespoły sportowe, wszyscy sportowcy.

Ich „Sportowy Czyn Festiwalowy“ powinien uwzględniać przedterminowe wykonanie i przekroczenie zadań planowych na rok 1953 a w szczególności:

1. Zwiększenie ilości członków koła i zespołu sportowego
2. Objęcie wszystkich członków (koła, zespołu) systematycznymi zajęciami w. f. i sportu
3. Powoływanie nowych sekcji sportowych oraz aktywizację istniejących
4. Zwiększenie ilości zaplanowanych odznak SPO i BSPO oraz zdanie norm przez ubiegających się w terminie przewidzianym w regulaminie SPO
5. Rozszerzenie planu zdobywania norm klasyfikacji sportowej w poszczególnych klasach
6. Zwiększenie planowanego udziału startujących w imprezach masowych i zawodach sportowych ustalonych Jednolitym Kalendarzem Imprez
7. Organizowanie własnych imprez i zawodów sportowych
8. Szkolenie sędziów i organizatorów sportowych
9. Budowa i remont urządzeń sportowych (placów, boisk, stadionów itp.).

Miesiące jakie dzielą nas jeszcze od daty Festiwalu, niech „Sportowy Czyn Festiwalowy“ zamieni na miesiące szlachetnego współzawodnictwa. Sportowcy polscy swą pracą i osiągnięciami czcąc będą III Światowy Kongres Młodzieży oraz IV Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów w Bukareszcie.

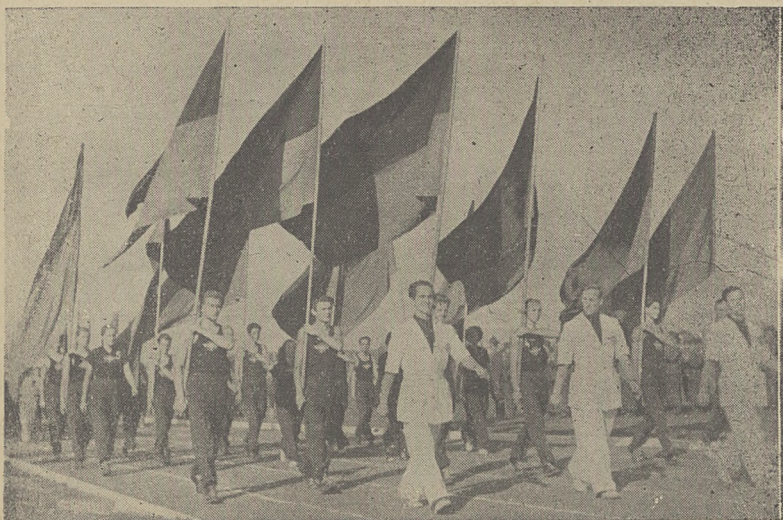
Międzynarodowa solidarność sportowców utrwała pokój

Przygotowujemy i organizujemy Spartakiady na zakładach pracy

Kierownictwo niejednej rady koła sportowego często zastanawia się, w jaki sposób rozszerzyć swą działalność na zakładzie pracy, w jaki sposób zainteresować całą załogę życiem swych sekcji sportowych. Stosowane są najróżniejsze formy. Jednej radzie koła sportowego wystarczy, że wszyscy pracownicy są „automatycznymi” członkami koła, ponieważ płacą składki. Inna znów twierdzi, że sportem objęło całą załogę zakładu pracy, bo na zawody piłki nożnej przychodzą prawie wszyscy pracownicy. A tymczasem w Hucie im. Bieruła, w olbrzymiej inwestycji Planu 6-letniego, zdobyto w ubiegłym roku tylko 100 odznak SPO; w Zakładach Przemysłu Bawełnianego im. Stalina w Łodzi, gdzie zatrudnionych jest tysiące kobiet i młodych dziewcząt, tylko 80 z nich uzyskało odznakę SPO.

O czym to świadczy?

O tym, że nie znaleziono właściwej drogi spopularyzowania kultury fizycznej i sportu wśród załogi swego zakładu pracy.



Nie można ograniczyć się do tego, że kilkunastu, czy kilkudziesięciu młodych ludzi gra w piłkę, uprawia boks, biega, skacze, rzuca. Trzeba wytrwale szukać takich form pracy, które przyciągną do uprawiania sportu ogół pracowników.

Jedną z nich będzie zorganizowanie takiej imprezy, w której wezmą czynny udział wszyscy pracownicy, w której rywalizować będą o palmę pierwszeństwa, nie tylko w sportach indywidualnych, ale w grach zespołowych, całe oddziały, hale, wydziały produkcyjne itd.

Taką imprezą jest Spartakiada. Jest to najbardziej właściwa i skuteczna forma zachęty do czynnego uprawiania sportu tak starszych jak i młodzień, tak mężczyzn jak i kobiety.

Spartakiadę można zorganizować w dowolnej ilości dyscyplin sportu, przy dowolnej ilości uczestników. Trzeba oczywiście obliczyć tak możliwości organizacyjne i zmobilizować aktyw, żeby wyeliminować momenty przypadku i niespodzianek.

O powodzeniu, o pomyślnym przebiegu Spartakiady decyduje dobre jej przygotowanie. Należy przede wszystkim powołać komitet organizacyjny w skład którego wejdą przedstawiciele P. O. P., Rady Zakładowej, ZMP i innych organizacji masowych, działających na zakładzie pracy. Komitet prowadzi swą pracę za pomocą poszczególnych komisji powoływanych w zależności od potrzeb. Podstawowymi są:

- a) komisja organizacyjno-finansowa
- b) komisja techniczno-sportowa
- c) komisja propagandy
- d) komisja lekarska

W pierwszym okresie, a zresztą aż do końca Spartakiady, poważną i zasadniczą rolę spełniać będzie umiejętnie prowadzona propaganda. A więc gazetka ścienne, radiowęzeł, ulotki, błyskawice, pogadanki, krótkie prelekcje i informacje przy okazji różnych zebrań. Wszystkie te środki propagandowe należy wykorzystać do zainteresowania imprezą całej załogi.

Nie narzuca się ograniczeń co do czasu trwania Spartakiady, zależne jest to bowiem od programu imprezy i rozmiarów zakładu pracy. W wielkich zakładach produkcyjnych Spartakiada nie powinna się jednak przedłużać ponad 1 miesiąc. Właściwe rozplanowanie programu i ściśle jego realizacja mają zasadniczy wpływ na sprawny przebieg imprezy. W tym celu terminy poszczególnych rozgrywek pomiędzy oddziałami czy halami produkcyjnymi należy uzgadniać z dyrekcją i radą zakładową.

Produkcja zakładu pracy nie może uciec z powodu Spartakiady, wprost przeciwnie: impreza ma zmobilizować załogę do jeszcze lepszego wykonywania swych zadań. Rozgrywki i zawody organizować zaraz po pracy, uwzględniając ich program z kolejnością zmian godzin pracy poszczególnych ekip fabrycznych.

Aby podnieść zainteresowanie ogółu pracowników udziałem w imprezie należy ufundować skromne nagrody i dyplomy, ogłaszać codziennie osiągnięte wyniki oraz punktację.

Ważnym momentem propagandowym jest zorganizowanie uroczystego otwarcia i zamknięcia Spartakiady, które winny być połączone z występami zespołów świetlicowych. W ciągu trwania Spartakiady wskazane jest prowadzenie w sposób widoczny tablicy rekordów (w sportach wymiarnych) oraz osiągniętych wyników.

Cel, jakiemu ma służyć Spartakiada, to pozyskanie nowych, czynnych członków do zdobycie nowych odznak SPO, to zdobycie klas sportowych.

Wprowadzone przez Główny Komitet Kultury Fizycznej i Zarząd Główny ZMP współzawodnictwo sportowe z okazji Festiwalu Młodzieżowego w Bukareszcie przewiduje wysoką punktację za zorganizowanie Spartakiady.

A więc przygotowanie i organizację Spartakiady na swych zakładach pracy Dopomoże wam to nie tylko do realizacji, ale i przekroczenia zadań planowych.

Piszcie do nas na jakie natraficie trudności, a będziemy się starali Wam pomóc. Informujcie nas bieżąco o przebiegu Waszej Spartakiady!

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



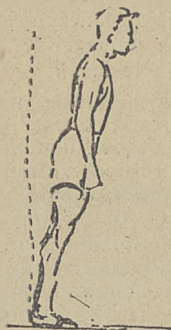
W miesiącu czerwcu sekcja ogólnego przygotowania powinna wykazywać szczególnie ożywioną i jak najbardziej wydajną działalność.

W tym bowiem miesiącu członkowie kół i LZS będą w dalszym ciągu przygotowywać się do zdawania norm SPO w wieloboju (bieg krótki, skok, rzut i tor przeszkód) oraz w jednej z gier (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna).

Pod koniec czerwca, po odpowiednim przygotowaniu, członkowie kół i LZS powinni więc odbyć 4 próby na SPO w lekkiej atletyce.

W czasie lekcji prowadzonych w tym okresie zwracać będziemy uwagę na wyrobienie *szybkosci*, tak bardzo potrzebnej w biegu na 100 m, skoku w dal i w pokonywaniu toru przeszkód. Równocześnie prowadzimy trening techniczny na torze przeszkód

z bloków startowych) a dalej bieg w terenie o nieznacznym nachyleniu oraz biegi sztafetowe, które obowiązkowo należy przerabiać w czasie każdej za-



Zrywy ćwiczymy z dalekiego wychylenia do przodu



Instruktor obserwuje bieg ćwiczących po krzywiźnie zwracając uwagę na szczegóły techniczne

Szybkość doskonalić będziemy ćwicząc biegi z przyśpieszaniem, zrywy z dalekiego wychylenia do przodu (padając ciałem w przód). Innym ćwiczeniem szybkości będzie wybieg ze startu niskiego (z wykopanych dołków lub

prawy. Sztafety należy przeprowadzić na różnych dystansach np. 8 x 50 m, 4 x 100 m itp. Składy sztafet należy tak dobrać, aby siły biegnących były mniej więcej wyrównane. W razie wyraźnej przewagi jednej drużyny nad drugą (mogą to być również sztafety mieszane, złożone z drużyn męskich i kobiecych) należy dawać słabszej drużynie odpowiednie wyrównanie (przesuwając start słabszej drużyny o kilka lub kilkanaście metrów do przodu). Takie kombinowanie drużyn wprowadza do zaprawy duże ożywienie.

Trening techniczny na torze przeszkód polega na opanowaniu techniki brania poszczególnych przeszkód.

Mężczyźni zwracają przede wszystkim uwagę na właściwe opanowanie czołgania. Przystwojenie sobie dobrej techniki czołgania umożliwi szybkie

przebycie 20-metrowej przestrzeni pod zasiekami. Czołganie wykonywać długimi ruchami rąk i nóg. Unikać krótkich męczących ruchów. Zwracać uwagę na to, by tułów nie unosił się wysoko do góry. Czołgać się możliwie jak



Czołganie się pod zasiekami

najbardziej przy ziemi. Ruchy czołgania wykonywać dokładnie i rytmicznie.

Jako ćwiczenie przygotowawcze do czołgania wprowadzić marsz na czworakach. Dla ożywienia lekcji urządzić wyścigi na czworakach, a później wyścigi w czołganiu.

Przez równoważnię przechodzimy najpierw zwykłym krokiem, a następnie biegiem. Uczyć się ekonomicznego zeskoku z belki wykonując przysiad na nodze postawnej i zeskok na nogę wolną. Przy lądowaniu nie zatrzymywać się, lecz biec dalej, by nie tracić czasu.

Zywopłot przeskakujemy możliwie jak najniższym krokiem płotkowym. Unikać wysokiego wyskoku w górę.

Stosunkowo dużo czasu poświęcić należy na umiejętne przejście parkanu. Bez odpowiedniej siły ramion i opanowania sztuki podciągania się na rękach nic tu się nie zdziało. Dlatego też ćwiczyć należy najpierw podciąganie się na drążku, płocie, parkanie itd., jak również unoszenie nóg do góry w zwisie.

Płotek żerdziowy należy atakować z naskoku, chwytając górną żerdź na-

chwycem i przerzucając nogi bokiem nad przeszkodą.

Nie zaniedbywać też rzutów granatami. Wykonanie celnego rzutu do rowu sprawia ubiegającym się o odznakę szczególną trudność. Dlatego też rzutom poświęcić należy szczególną uwagę, ćwicząc początkowo rzuty granatem na odległość a dopiero po pewnym czasie, gdy każdej chwili — nawet po zmęczeniu uzyskuje się odległości powyżej 20 m, przystąpić do rzutów do celu (rowu). Rzucić z miejsca, nie z rozbiegu.

Zeskok w głąb i wyjście po pochylni wykonywać pływaniem, bez wahania. Trzeba przewycięzać łęk przed wysokością. Zeskakiwać do rowu nie na jedną, lecz na obie nogi, luźno, swobodnie. Nie usztywniać nóg w zeskoku.

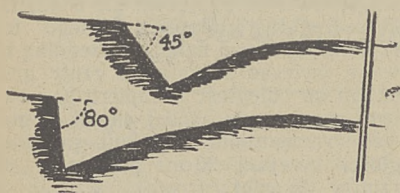
Ażeby dobrze pokonać manekiny należy wprowadzić do lekcji fragmenty szermierki: przyjmowanie postawy szermierczej, pchnięcia zwykłe i z wypadem oraz ciosy kolbą. Ponieważ po przebyciu mety należy paść i przyjąć postawę leżąc z bronią, należy opanować sztukę „padania”. Padanie wykonywać początkowo z miejsca, a później z marszu i z biegu (zawsze na ugięte ramiona).

Początkowo ćwiczyć technikę przechodzenia przeszkód bez karabinu, a po 2—3 lekcjach z karabinem (makiętą).



Technika przejścia żywopłotu

Kobiety ćwiczą bez karabinu i na przeszkodach wchodzących w skład ich ćwiczeń.



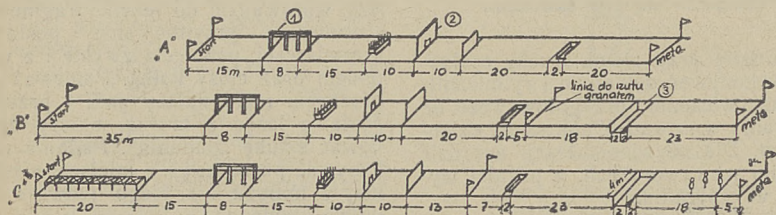
Sposób kopania dołków startowych

Przykładowa lekcja w miesiącu czerwcu przedstawiać się będzie następująco:

- c) technika brania przeszkód: parkan, równoważnia, płotek żerdziowy,
- d) 3—4 skoki w dal,
- e) marsz na czworakach, czołganie się, przechodzenie parkanu,
- f) rzuty granatem na odległość do celu,
- g) szermierka (przyjmowanie postawy szermierczej, wypady, pchnięcia),
- h) biegi sztafetowe,
- i) ćwiczenia lub gra w siatkówkę

4. Ćwiczenia końcowe (7 min.).

Ćwiczenia rozluźniające, omówienie ćwiczeń, zapowiedź następnej lekcji, marsz ze śpiewem, podziękowanie.



A - tor długości 100 m z 5 przeszkod dla dziewcząt 15-16 lat.

B - tor długości 150 m z 7 przeszkod dla kobiet od 17 lat.

C - tor długości 150 m z 9 przeszk dla chłopów i mężczyzn.

3 rodzaje toru przeszkód

1. Część wprowadzająca (ok. 5 min.): Zbiórka, sprawdzenie obecności, pozdrowienie, zapoznanie z programem i celem lekcji, marsz ze śpiewem, kilka ćwiczeń z musztry.
2. Część wstępna (15 min.): Szybki marsz, luźny bieg, ćwiczenia gimnastyczne ogólne i specjalne do biegu, skoku, rzutu i toru przeszkód. (Patrz poprzednie numery „Koła Sportowego”).
3. Ćwiczenia główne (60 min.):
 - a) zryw z postawy stojąc.
 - b) 3—4 starty niskie,

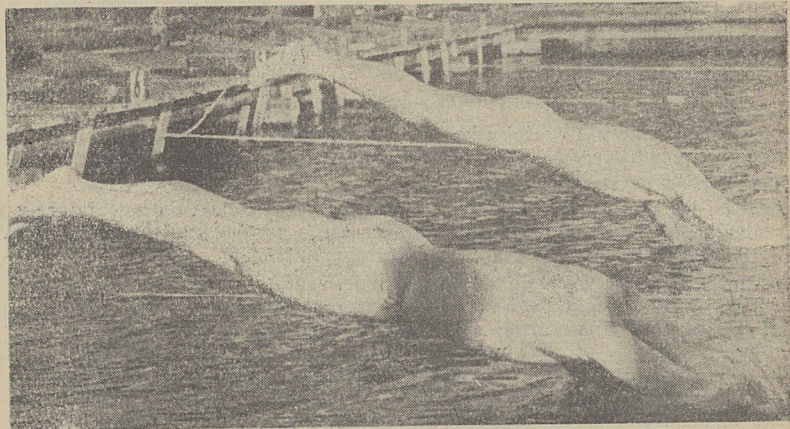
Lecje ogólnego przygotowania prowadzić należy 2 razy w tygodniu i program ćwiczeń tak rozłożyć, by przygotować wszystkich członków koła i LZS do odbycia próby na SPO w biegu krótkim, skoku, rzucie i torze przeszkód (w ramach masowych zawodów w wieloboju SPO).

Niedziele przeznaczyc należy na zdawanie norm SPO lub na wycieczkę (patrz art. „Wyruszamy na wycieczki”).

Jak założyć i prowadzić sekcję pływacką

Organizacja sekcji.

Sekcja pływacka jest jedną z podstawowych sekcji w kole sportowym. Bez niej trudno jest realizować plan w zakresie SPO i rozwinąć współzawodnictwo oparte na klasyfikacji. To też wokół inicjatora sekcji pływackiej należy zgromadzić najlepszy aktyw społeczny i wszelkimi siłami dopomóc w pokonaniu początkowych trudności. Tworzący się aktyw sekcji powinien jak najszybciej zasięgnąć informacji w radzie koła, w radzie zakładowej, w swoim Komitecie Kultury Fizycznej co do możliwości korzystania z najbliższej pływalni, trenera czy instruktora, pomocy przy zakupie kostiumów pływackich i sprzętu. Rada koła, po rozpatrzeniu przedłożonego projektu planu pracy, powinna zwołać zebranie ogólne, aby dokonać wyboru zarządu sekcji.



Start

Zarząd sekcji przede wszystkim zabezpiecza instruktora i możliwość przeprowadzania systematycznych treningów. Rozwiązanie obu tych zagadnień może narażać na pewne trudności. W tym przypadku wskazane jest nawiązanie kontaktu z najbliższym kołem, które posiada sprawnie działającą sekcję pływacką i rozpoczynając pracę na zasadzie wzajemnej wymiany świadczeń; za pływalnię odnajdając w zimie salę gimnastyczną, za instruktora pływania odstąpić instruktora innej dziedziny. Równocześnie sekcja musi postawić sobie za zadanie wychowanie własnego instruktora i zorganizowanie własnego terenu ćwiczeń. W miarę rozwijania swojej działalności sekcja powinna powołać oddzielne referaty którym przewodzić prowadzenie pewnego odcinka pracy.

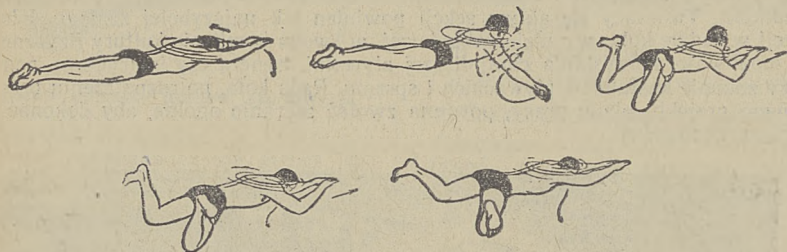
Referat wyszkoleniowy: kontrola realizacji programu nauki pływania, egzekwowanie obecności na treningach, organizowanie prób na SPO i zawodów klasyfikacyjnych.

Referat gospodarczy: starania o kostiumy, przybory, dobre przygotowanie pływalni, ewentualnie bufetu lub dożywiania.

Referat klasyfikacji: systematyczne prowadzenie książki rekordów koła, stawianie wniosków o przyznanie klas zawodnikom i ogłaszanie ich osiągnięć na tablicy najlepszych wyników.

2. Praca wyszkoleniowa.

Treningi dla członków sekcji powinny się odbywać 2 — 3 razy w tygodniu. Zespoły, którym warunki pozwalają na jeden trening tygodniowo, powinny pomagać sobie nauką suchego pływania. Jeśli istnieje łatwość korzystania z pływalni — lekcji nie potrzeba uzupełniać zbiorowymi ćwiczeniami na łądzie. Natomiast przed wejściem do wody, lub po lekcji i zmianie kostiumów na suche, każdy powinien przećwiczyć na brzegu te ruchy pływackie, których jeszcze należycie nie opanował.



Styl klasyczny (żabka)

Lekcja składa się z 4 części z których 2 (wprowadzająca i końcowa) odbywają się na łądzie i są bardzo krótkie. Polegają na sprawdzeniu ilości ćwiczących i omówieniu celu lekcji (bez dyskusji).

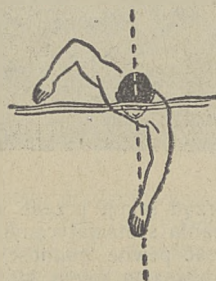
W części przygotowawczej prowadzi się zazwyczaj ćwiczenia oswajające z wodą, zabawy lub ćwiczenia w formie zabawowej, przygotowujące do właściwego pływania oraz powtarza ćwiczenia z lekcji poprzedniej.

W części głównej uczy się właściwego pływania, pracy rąk i nóg oddzielnie i łącznie z uwzględnieniem oddychania. Im rzadziej odbywają się lekcje, tym większy należy położyć nacisk na pełne wykorzystanie czasu, a nawet zorganizować dodatkowe pływanie, aby każdy mógł utrwalić to, czego nauczył się na lekcji, samodzielnie wypróbować ruchy, przećwiczyć najsłabiej opanowane. Zajęcia dodatkowe mogą odbywać się najwcześniej godzinę po właściwej lekcji, ale zawsze pod kierunkiem lub opieką wyznaczonej osoby.

Gdzie nie ma warunków na dodatkowe pływanie, należy w każdej lekcji przeznaczyć około 5 min. na samodzielną naukę.

Lekcje z zaawansowanymi dzieli się również na 4 części z tym, że każdorazowo w części przygotowawczej rozpoczynamy od rozgrzewki (rozpływania), aby przejść w części głównej do właściwego treningu.

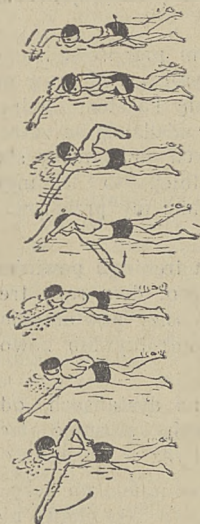
Pracę treningową rozpoczyna się od wzmocnienia mięśni i całego organizmu, zwłaszcza układu oddechowego przez przejście na inny sposób pływania. Najlepiej nadaje się do tego styl motylkowy i jego odmiany: motylek z kraulową pracą nóg, motylek ze zwykłą pracą nóg i motylek z pracą samych tylko rąk. Stopniowo zawodnik przestawia się na styl, w którym się specjalizuje i przy pomocy skorygowanych ruchów wypracowuje swój dystans. Początkowo ćwiczenia stylowego



Praca ramion i ułożenie głowy przy kraulu

plywania polegają na przyswojeniu naturalnych i swobodnych ruchów przy najmniejszym użyciu sił. Zasadą jest przy tym dzielenie właściwego dystansu na szereg krótszych odcinków, które powinno się w czasie jednego treningu łącznie przepłynąć. W tym celu wynik, jaki zawodnik osiąga przeciętnie na dłuższym dystansie, dzieli się na tyle samo części ile wyznacza się odcinków. Np. jeżeli na 400 m kraulista osiąga 6 min., to na 50 m (tj. 8 część dystansu) powinien osiągnąć $\frac{1}{8}$ czasu, czyli 45 sek. Zaczynamy odcinkami 8×50 m, po każdym z nich stosując odpowiednio długie przerwy (około 5 min.).

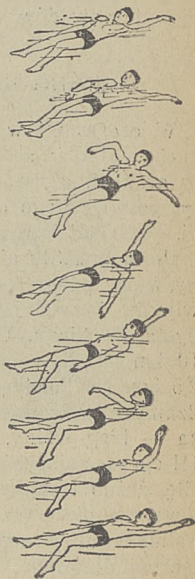
Kiedy pływak w czasie stopniowego zwiększania szybkości na poszczególnych odcinkach zacznie osiągać czas lepszy od wyznaczonego, skracą się czas odpoczynku pomiędzy odcinkami dochodząc aż do 5 sek.



Technika kraula

Potem przechodzi się na odcinki 4×100 m i 2×200 m skracając przerwy od 5 — 3 min. Łącznie każdorazowa dawka treningu dorosłego pływaka w głównym sezonie wynosi około 2000 m podzielone na odcinki.

Równocześnie doskonalą się technikę startów i nawrotów bez wysiłku, jedynie dla automatyzacji ruchów. Kiedy pływak przed i po nawrocie zacznie osiągać pełną szybkość i dobrze opanuje poszczególne jego fazy zaczyna się intensywne treningi nawrotów. Tak powinien przygotowywać się zawodnik do startów, aby we właściwym czasie osiągnąć szczytową formę. Członkowie



Technika stylu grzbietowego

zaządu sekcji jak i rada koła powinni żywo interesować się postępami pływaków i nie poprzestawać na sprawozdaniu instruktora, ale obserwować treningi. Pozwoli to w porę przyjść z pomocą i zachęci zawodników do osiągania jeszcze lepszych wyników. Również należy stale wzmagać wysiłki wszystkich referatów sekcji do wydajniejszej współpracy z instruktorem i pływakami.

SEKCJA SPORTÓW WODNYCH PRZY PRACY

Sezon sportów wodnych w pełni. Kajakowcy i wioślarze po okresie przejściowym, rozpoczynającym się „wyjściem na wodę”, mogą obecnie przystąpić do intensywniejszych treningów tak, aby uzyskać szczytową formę w okresie najważniejszych w sezonie zawodów.

TRENING KAJAKOWCOW

W czerwcu i w następnych miesiącach, mając za sobą już pierwsze starty oraz kilkutygodniowy okres treningu poświęconego opanowaniu techniki, przechodzimy na trening wytrzymałościowy. Stosujemy trening zmienny, który polega na kilkakrotnym rozwijaniu i zwalnianiu szybkości na dystansie biegu. W tym celu dystans 10 km dzielimy na cztery odcinki po 2,5 km. Na każdym z nich przeprowadzamy bieg w trzech fazach: I-sza faza — bieg wolny, II-ga — szybszy i III-cia — najszybszy, ale nie na pełną siłę. Jeżeli trenujemy na kajaku sportowym a nie wyczynowym, proporcjonalnie zmniejszamy odcinki do 6 km łącznej długości.

W zależności od stanu wytrenowania zespołu trening zmienny przeprowadzamy 2 — 4 razy w tygodniu, uważając, by nie przemęczyć zawodników. W niedzielę wyjeżdżamy na dłuższą wycieczkę, która da nam odpoczynek i siły do dalszego treningu oraz dobry nastrój psychiczny.

Po 2 — 3 tygodniach obok treningu zmiennego wprowadzamy trening powtórzeniowy na szybkość. Początkowo przejeżdżamy odcinki 500 m z

szybkością uderzeń 80/min. Uzyskiwany czas winien mieścić się w granicach 2 min. 10 sek. Po przejechaniu każdego 500 m stosujemy czynny wypoczynek. Stopniowo zwiększamy częstotliwość uderzeń do 85/min. skracając czas przejazdu do 2 minut; w trzecim podokresie przechodzimy do 90 uderzeń na minutę osiągając czas 1 min. 52 sek.

Raz w tygodniu przeprowadzamy trening kontrolny na czas. Możemy go odbyć w niedzielę kosztem jednej wycieczki. Jeżeli w niedzielę są zawody, o start w których powinniśmy starać się jak najusilniej, to treningu kontrolnego nie musimy przeprowadzać.

Tygodniowy plan treningu powinien wyglądać następująco: dwa razy trening zmienny, dwa razy powtórzeniowy, raz trening kontrolny lub zawody.

Kobiety trenują na dystansach odpowiednio skróconych, stosując trening zmienny tylko raz w tygodniu.

Przed każdym treningiem nie lekceważmy rozgrzewki, a treningu nie przeprowadzamy w godzinach południowych w czasie silnej operacji słonecznej. Na trening najlepiej poświęcić późne godziny popołudniowe.

Ponieważ u kajakowca największą pracę wykonują ramiona i barki, pamiętać musimy o wprowadzeniu specjalnych ćwiczeń gimnastycznych korygujących ten jednostronny wysilek. W dni wolne od treningu na wodzie uprawiamy sporty uzupełniające. Na plan pierwszy wysunąć należy gimnastykę i gry sportowe.

TRENING WIOŚLARZY

W wioślarstwie sierpień jest właściwym okresem zawodów. W tym okresie wszyscy wioślarze winni osiągnąć szczyt swej formy.

W czerwcu i lipcu wioślarze, którzy przeszli zimową zapałą i wcześniej wyszli na wodę, mogą przystąpić do intensywniejszych treningów.

Trenując na łodziach kilkusobowych w pierwszych tygodniach zwracamy głównie uwagę na zgranie osady (w której nie powinny już następować zmiany), technikę, opanowanie równowagi łodzi. Trenujemy do sześciu razy tygodniowo oraz staramy się jak najczęściej startować w regalach.

Na każdym treningu przejeżdżamy co najmniej dystans 10 km wolnym tempem, stosując kilkakrotny odpoczynek. Na trasie dajemy szereg wkładek po 10 mocnych uderzeń. Każdy wyjazd rozpoczynamy prawidłowym startem i kończymy ostrym finiszem.

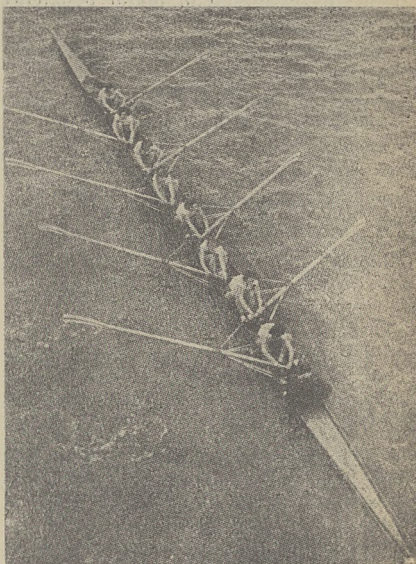
Od początku lipca wprowadzamy biegi z doganianiem. Trenują dwie mniej więcej równe osady, z których jedna wyjeżdża zrywem o trzy długości naprzód, a druga stara się ją dogonić; co paręset metrów następuje zmiana w prowadzeniu. Przy takim treningu nie dopuszczamy do zbyt forsownego „ścigania się”.

Schemat jednego treningu winien być następujący: start na siłę, następnie 10 mocnych pociągnięć, potem długie pociągnięcia półsiłą, odpoczynek, jeszcze dwa razy po 10 mocnych pociągnięć, pozostały dystans spokojnie, finisz po odpoczynku.

W niedzielę, gdy nie mamy startów, wyjeżdżamy na wycieczkę.

Podobnie jak u kajakowców przypomnieć należy o rozgrzewce, ćwiczeniach specjalnych, gimnastyce i grach sportowych, które doskonale u-

zupelniają program, zajęć treningowych, a których nasilenie regulujemy psychicznym nastawieniem członków osady i ilością wolnego czasu.



Kajakowcy i wioślarze muszą przez cały sezon szczególną troską otaczać swój sprzęt. Łodzie po treningu winny być doprowadzone do porządku i wytarte do sucha. Wszelkie naprawy należy dokonywać doraźnie zaraz po treningu, tak aby łódź była w każdej chwili przygotowana do wyniesienia na wodę. Szanujmy sprzęt przy wynoszeniu z hangarów na wodę.

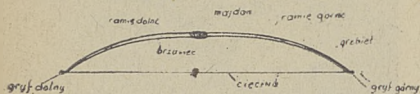
Wszyscy wodniacy powinni pamiętać, że w razie wypadku na wodzie grozi im niebezpieczeństwo zatonięcia. Do normalnych zajęć należy włączyć trening pływacki i naukę ratownictwa.

Uczymy się strzelać z łuku

Przystępując do nauki strzelania z łuku, musimy przede wszystkim zapoznać się ze sprzętem, jakim będziemy się posługiwać.

Zasadniczy sprzęt łuczniczy stanowi łuk, cięciwa i strzała.

Rozróżniamy dwa rodzaje łuków: drewniane i metalowe (rys. 1 i 2).



Rys. 1 Łuk nieskładany

Łuki drewniane mogą być klejone z kilku różnych gatunków drewna lub pojedyncze, nie klejone, tak zwane popularne.

Część przednia łuku, która w czasie strzelania jest zwrócona do celu, nazywa się grzbietem, zaś ta część która w czasie strzelania zwrócona jest do strzelającego nazywa się brzusem. Środkowa część łuku, zazwyczaj owinięta materiałem lub obłożona korkiem, nosi nazwę majdanu. Ta część łuku w czasie strzelania nie pracuje (nie zgina się).

Końce ramion są zakończone gryfami, względnie odpowiednio naciętymi rowkami do zakładania cięciwy.

Cięciwa może być metalowa (linka metalowa a nie drut), spleciona z włókien roślinnych lub z jelit zwierzęcych.

Do strzelań początkowych będziemy używali cięciwy kręconej z włókien konopnych lub lnianych.

Po przygotowaniu odpowiednio długiej w stosunku do łuku cięciwy, nacieramy ją woskiem pszczelonym. Woskowanie cięciwy ma za zadanie uodpornić ją na wpływy atmosferyczne.

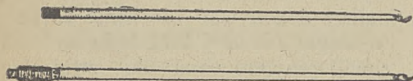
Po nawoskowaniu przystępujemy do sporządzenia 2 pętli, za pomocą których założymy cięciwę na łuk, a tym samym uczynimy go zdolnym do wyrzucania strzały (rys. 3 i 4).



Rys. 3 Pętla stała



Rys. 4 Pętla wiązana



Rys. 2 Łuk składany

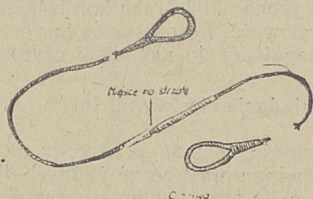
Od majdanu biegną w dwóch kierunkach, w dół i w górę, ramiona łuku — ramię górne i ramię dolne (patrz rys. 1). Ramię górne jest dłuższe od ramienia dolnego o długość majdanu.

Przystępując do nauki strzelania będziemy ujmować łuk za majdan tak, ażeby górne ramię stałe znajdowało się ponad ręką.

Jedną pętlę zawiązujemy na stałe, drugą zaś sporządzamy bezpośrednio przed nałożeniem cięciwy na łuk. Środek cięciwy owijamy cienkim szpagatem w jednym i drugim kierunku, to znaczy w dół i do góry na przestrzeni 7 — 8 cm, pozostawiając pomiędzy owinięciami miejsce do umieszczenia osady cięciwnej (rys.).

Strzały mają różną długość i wagę, dlatego każdy łucznik winien dobrać sobie strzały do długości ramion, fachowo mówiąc do „długości naciągu”. Strzała powinna być tak długa, ażeby po napięciu łuku do strzały koniec strzały (~rot) nie wychodził poza grzbiet łuku.

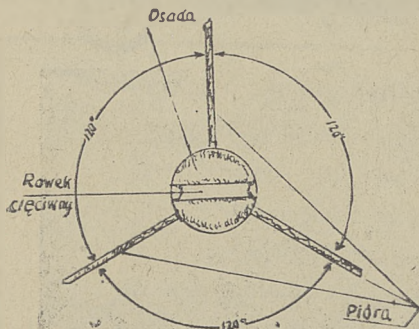
Strzała składa się z promienia, grotu i osady. Górna część promienia zakończona jest grotem, przeciwległa zaś — osadą, którą łucznik trzyma w palcach w czasie strzelania. Osada ma nacięcie zwane rowkiem cięciwnym, który służy do nałożenia strzały na cięciwę.



Rys. 5

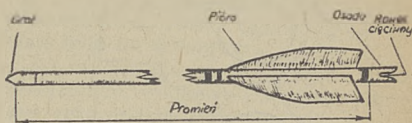
Do regulowania lotu strzały służy belt, który składa się z 3 piórek przyklejonych do strzały w odległości mniej więcej 3 — 4 cm od końca osady.

Piórka winny być tak naklejone, ażeby jedno z nich było prostopadłe do rowka cięciwnego, pozostałe dwa pod kątem 120° do piórka prostopadłego (rys. 6 i 7).



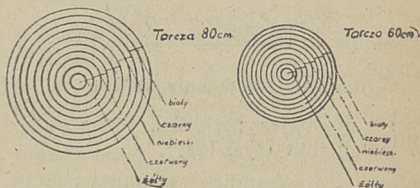
Rys. 7 Belt w przekroju

Ucząc się strzelać musimy oddawać strzały w pewnym stałym kierunku i do określonego celu. Tym celem są tar-

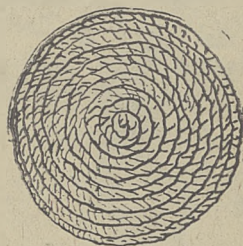


Rys. 6

cze papierowe pićcio kolorowe o średnicy 60, 80 i 122 cm. Tarcze umocowuje się za pomocą 4 kołków na specjalnie do tego celu sporządzonej słomiance zawieszanej na stojaku w ten sposób, ażeby środek tarczy znajdował się na wysokości 130 cm (rys. 8 i 9).



Rys. 8

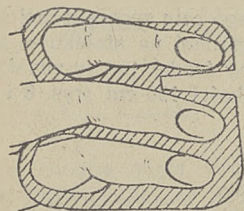
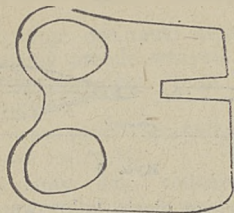


Rys. 9

Ażeby zabezpieczyć palce przed uszkodzeniem naskórka podczas spuszczenia cięciwy, nakładamy ochraniacz ze skóry (rys. 10 i 11).

1. Postawa lucznicza.

Strzelający, o ile jest praworęki, staje lewym bokiem do tarczy w wygod-



Rys. 11. Nakładanie skórki

nym i niedużym rozkroku. Palce stóp na jednej linii (rys. 12).

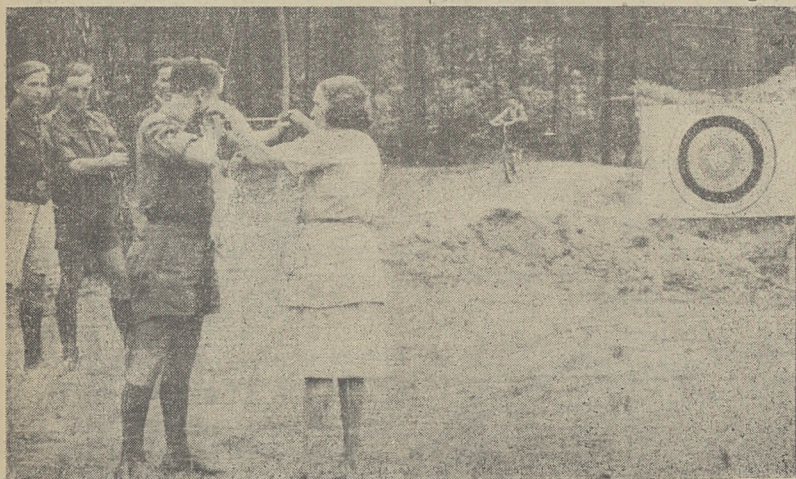
Tułów zwrócony lewym bokiem do celu w postawie normalnej. Głowa zwrócona w stronę tarczy.

Po przyjęciu postawy, lewą rękę wyciągamy w kierunku celu poziomo z lekkim ugięciem w łokciu; palce zaciśnięte mocno w pięść w ten sposób, w jaki będą trzymały w przyszłości majdan łuku. Prawa dłoń jest przywarta do twarzy tak, że kciuk schowany jest pod brodę. Trzy palce tzn. wskazujący, średni i serdeczny, ugięte jak gdyby trzymały cięciwę. Łokieć prawej ręki winien być na linii przedłużenia wyciągniętej poziomo lewej ręki.

Cwiczenie przyjmowania postawy należy wykonać kilka razy kontrolując jej prawidłowość. Po opanowaniu postawy przystępujemy do następnej czynności.

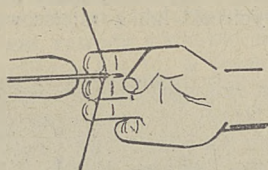
2 Nakładanie cięciwy na łuk

Czynność nakładania cięciwy na łuk nie powinna nastęrczać żadnych trudności, o ile przystępujemy do niej ściśle wg. podanych niżej wskazówek. Zakładamy luźno górną pętlę cięciwy na łuk, następnie nakładamy dolną pętlę



Rys. 12

na dolny gryf, ujmując majdan lewą ręką i opierając dolny gryf o lewą stopę. Prawą dłoń z wyprostowanymi palcami umieszczamy na grzbiecie górnego ramienia tak, aby końce palców dotykały górnej pętli cięciwy. Następnie lewą ręką ciągniemy majdan w lewo a dłońią prawej ręki naciskamy górne ramię łuku posuwając palcami pętlę cięciwy, aż do umieszczenia jej w rowku górnego gryfu. W podobny sposób zwalniamy cięciwę po ukończeniu strzelania. Kiedy łuk jest napięty przystępujemy do sprawdzenia oddalenia cięciwy od łuku. W tym celu przykładamy linijkę z podziałką do łuku na wysoko-



Rys. 13. Pozycja palców na cięciwie

ści majdanu przyjmując, że oddalenie to winno wynosić np. 16 cm. Jeśli odległość jest mniejsza zwalniamy cięciwę, jeśli większa — skracamy ją przez skręcanie. Czynność tą powtarzamy tak długo, dopóki nie osiągniemy przyjętej przez nas odległości cięciwy od łuku.

3. Nakładanie strzały na łuk

Stajemy w prawidłowej postawie łuczniczej trzymając przed sobą łuk poziomo w lewej ręce, cięciwą skierowa-

ny do wewnątrz. W prawej ręce trzymamy strzałę za osadę. Następnie nakładamy strzałę na cięciwę prostopadle do niej w ten sposób, ażeby pióro prostopadle do rowka cięciwnego zwrócone było na zewnątrz.

Po ukończeniu tej czynności palce wskazujący, środkowy i serdeczny prawej ręki podkładamy pod cięciwę w ten sposób, ażeby cięciwa znalazła się pomiędzy palcem wskazującym i środkowym (rys. 13).

Palec mały cofamy, a pozostałe wydłużamy swobodnie. Następna czynność to przez wyciągnięcie lewej ręki doprowadzenie łuku do pozycji pionowej. W tym czasie prawa ręka doprowadza cięciwę do końca nosa i przepłodwienia ust. Ręka dochodzi do okolicy brody, przy czym kciuk podciągamy pod brodę. W tej pozycji rozpoczynamy celowanie.

4. Celowanie i wypuszczanie strzały

Celowanie jest to zgranie oka i grotu strzały z punktem celu obranym na tarczy. Gdy wszystkie te trzy elementy wzajemnie się pokrywają, następuje szybkie zwolnienie cięciwy przez wyprost palców zaczepionych na cięciwie. W momencie wyprostowania palców dłoń pozostaje przywarta do twarzy do chwili wejścia strzały w tarczę.

Jeśli wszystkie podane wyżej czynności zostaną prawidłowo wykonane, strzał zostanie uwieńczony powodzeniem.

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.

Twoja Rada Zakładowa, twoje Koło ZMP ma obowiązek ułatwić ci turystykę.

WYRUSZAMY NA WYCIECZKI

Ćwicząc różne dyscypliny sportu nie zaniedbuj uprawiać turystykę. Nie daje ona wprawdzie emocji bezpośredniej walki sportowej, ale przynosi wiele korzyści i radosnych przeżyć. Mieszkańcom miast ułatwia zbliżenie do przyrody tak ożywczo oddziałujące na system nerwowy; mieszkańcom wsi pozwala poznać ośrodki kultury i socjalistycznego budownictwa.

Najdogodniejsze do uprawiania turystyki są miesiące letnie; wykorzystajmy zatem ten okres na organizowanie częstych wycieczek. Odnosi się to szczególnie do kół sportowych w ośrodkach wielkomiejskich i fabrycznych.

Wycieczki można organizować różne, począwszy od kilkugodzinnych wymarszów za miasto, aż do kilkudniowych wypraw turystycznych. Najczęściej jednak w praktyce spotykamy się z całodziennymi wycieczkami organizowanymi w dni wolne od pracy.

Wycieczki takie starajmy się łączyć ze zwiedzaniem ciekawych obiektów oraz z ćwiczeniami fizycznymi; przeprowadzanymi w terenie. Trasa niech będzie zbyt długa i męcząca. Miejsce zbiórki i wymarszu wyznaczajmy na końcowych przystankach miejskich linii komunikacyjnych, aby uniknąć nużących i niepotrzebnych przemarszów przez miasto. Na miejsce docelowe wycieczki wybierajmy teren urozmaicony, krajoznawczo ciekawy, a dla oka piękny. Czas spędzony u celu wycieczki wypełnijmy atrakcyjnym programem, który uczy i daje rozrywkę. Godziny przedpołudniowe po dojeździe do miejsca docelowego, które powinniśmy osiągnąć po 3—4 godzinach mar-

szu, spędźmy na zwiedzaniu czy to zabytku historycznego, czy też ośrodka przemysłu rolnego. Godziny popołudniowe, po posiłku i odpowiednim wypoczynku, przeznaczmy na ćwiczenia w terenie, rozgrywki między uczestnikami wycieczki lub z miejscową młodzieżą.



Nie pozostawiaj po sobie śmiecia

Duże zainteresowanie budzą zazwyczaj takie ćwiczenia terenowe, jak pościg za lisem po pozostawionych przez niego śladach, wszelkiego rodzaju tropienia, poszukiwania ukrytych listów i

rozkazów, wreszcie pokonywanie łatwych, ale urozmaiconych naturalnych torów przeszkód. Bogaty zasób tego typu ćwiczeń można znaleźć w podręcznikach: „Ćwiczenia zabawy i gry terenowe”. A. Kalinowski Wyd. GKKF 1952 oraz „Atletyka terenowa” A. Nonas Wyd. GKKF 1951. Obie książki są do nabycia w księgarniach „Domu Książki” na terenie całej Polski. Prócz ćwiczeń terenowych można wprowadzać elementy lekkiej atletyki w jej formach uproszczonych. skoki w dal i wzwyż przez przeszkody, zawody w rzutach małymi i większymi kamieniami, biegi sztafetowe i inne. Można też rozpiąć siatkę między drzewami i zorganizować zawody siatkówki w dwójkach, trójkach lub tp. w formie błyskawicznych turniej. Jeśli jest woda w pobliżu, uczestnicy wycieczki mogą wypróbować swych sił w pływaniu. Nie wolno tylko zezwalać na kąpiel bezpodrewno po posiłku i po fizycznym wysiłku. Nie wolno też wypływać na głęboką wodę tym, którzy słabo pływają.

Przed wymarszem powrotnym należy zarządzić przynajmniej półgodziny odpoczynek, który urozmaicimy śpiewem zespołowym, pogadanką, improwizowanymi lub przygotowanymi występami uczestników. Wymarsz powinien nastąpić o wyznaczonej godzinie i tak, aby powrócić do domu w czasie pozwalającym na dostateczny wypoczynek nocny.

Oprócz wycieczek pieszych możemy organizować wyprawy wodne i kolarskie. Szczególnie te ostatnie starajmy się propagować jak najszerzej. Pozwala na to dostateczna zazwyczaj ilość rowerów na zakładach pracy. Zachęcajmy szczególnie do wycieczek rowerowych uczestników tegorocznych rajdów kolarskich. Niech nie wychodzą z treningu i doskonałą nabyte umiejętności, by w przyszłorocznych masowych imprezach kolarskich osiągnęli lepsze niż dotychczas wyniki i zajmowali lepsze miejsca. Wycieczki rowerowe najlepiej spopularyzują sport kolarski wśród szerokich rzesz młodzieży i ludzi pracy.

Plan pracy SKS-ów i ich członków na okres wakacyjny

Zbliżają się wakacje. Młodzież opuszcza mury szkolne na dwa miesiące. Jedni wyjeżdżają na wczasy, kolonie, kursy lub obozy, inni będą członkami brygad żniwnych, a są również i tacy, którzy okres wakacji spędzą w domu. Wszyscy, bez względu na to, gdzie będą się znajdowali, powinni utrzymać łączność z życiem sportowym: czynnie współdziałać z organizatorami wszelkiego rodzaju imprez sportowych i doskonalić swą formę sportową. W roku 1953/54 naszych szkolnych sportowców czekają nowe, poważne zadania, do których powinni być dobrze przygotowani. Co zatem należy robić, aby okres wakacyjny

właściwie wykorzystać na pracę sportową?

Przed wszystkim rada SKS powinna przydzielić zadania na okres wakacyjny poszczególnym członkom. Zadania te powinny być dostosowane do warunków, w jakich członkowie będą się znajdowali w tym okresie. Jeszcze bardziej celowe będzie, jeśli członkowie sami wyznaczą sobie zadania i przedstawią je radzie SKS do akceptacji.

Zadania mogą być bardzo różne. Członkowie brygad żniwnych powinni być inicjatorami i organizatorami zapraw i prób na BSPO i SPO z młodzieżą większą, zawodów sportowych

w brygadach i z miejscowymi LZS-ami. Szczególną uwagę należy zwrócić na organizację masowej nauki pływania. To samo dotyczy wszystkich tych, którzy znajdują się na koloniach, wczasach, kursach i obozach młodzieżowych.

Aby jednak zajęcia takie prowadzić, trzeba umieć przygotować sobie odpowiednie warunki do pracy jak: skocznie, rzutnie, wszelkiego rodzaju boiska itp. Dlatego też każdy wyjeżdżający powinien uprzednio zapoznać się z podstawowymi zasadami budowy najprostszych boisk i urządzeń sportowych.



Tak więc nasi szkolni sportowcy powinni być pierwszymi pomocnikami instruktorów wychowania fizycznego i przodującymi organizatorami całego życia sportowego na wszelkiego rodzaju placówkach wakacyjnych.

Nie wszyscy jednak wyjadą na wakacje. Pozostającym rady SKS powinny umożliwić uprawianie sportu w miejscu zamieszkania. W tym celu należy wyznaczyć jednego z aktywistów, który będzie kierował całą pracą organizując treningi i zawody sportowe.

Sprawę tę należy szczegółowo omówić z dyrektorem szkoły w celu ustalenia warunków korzystania z boisk,

urządzeń i sprzętu sportowego. Wskazane jest również nawiązanie jak najściślejszej współpracy ze zrzeczeniem sportowym opiekującym się daną szkołą. Wykorzystanie instruktorów, boisk i urządzeń zrzeczenia przyczyni się do dalszego podniesienia poziomu sportowego.

Wszyscy jednak powinni pamiętać, że obok aktywnego udziału w organizowaniu życia sportowego, trzeba samemu pilnie trenować w celu przygotowania się do nadchodzącego sezonu sportowego. Dotychczasowa praktyka wykazuje, że okres wakacyjny nie był w dostatecznym stopniu wykorzystywany. Najczęściej, po powrocie z wakacji nasi sportowcy uzyskiwali znacznie gorsze rezultaty, aniżeli przed zakończeniem roku szkolnego. Obecnie okres wakacyjny winien być wykorzystany do podnoszenia wyników sportowych, które uzyskać można tylko ciągłą i systematyczną pracą. Dlatego przed końcem roku szkolnego każdy sportowiec powinien podjąć zobowiązanie uzyskania określonego wyniku w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu. Wprowadzenie na tym odcinku współzawodnictwa między uczniami będzie w dużym stopniu gwarancją wykonania podjętych zobowiązań przez to samo przyczyni się do podniesienia poziomu sportowego w szkole.

Natychmiast po rozpoczęciu nowego roku szkolnego należy skontrolować w jakim stopniu wykonane zostały wyznaczone zadania i podjęte zobowiązania. W tym celu każdy członek SKS winien złożyć radzie SKS krótkie sprawozdanie z działalności w czasie wakacji. Na tej podstawie rada SKS na ogólnym zebraniu koła dokona krytycznej analizy pracy wszystkich członków. Podsumowaniem pracy wakacyjnej będą również zawody sportowe, które będą doskonałym uzupełnieniem uroczystości rozpoczęcia nowego roku szkolnego.

KORZYSTAJMY z doświadczeń radzieckich

Jak pracuje koło sportowe Moskiewskich Zakładów „Czerwony Październik“

Zebrań koła sportowego Moskiewskich Zakładów „Czerwony Październik“ miało się ku końcowi.

Jako jeden z dyskutantów do stołu prezydyjnego podeszła młoda robotnica Raisa Wołodina.

nych sportowców, ilość zdobytych nagród i dyplomów jest imponująca. Ale mimo wszystko zbyt mało jeszcze myślimy o stałym podnoszeniu poziomu naszych wyników sportowych. Zdobyć pierwsze miejsca w zawodach



5-cio minutowe gimnastyczne przerwy w pracy cieszą się dużą popularnością wśród robotnic fabrycznych

„Ze słów dotychczasowych mówców“ — zaczęła — „można wyciągnąć wniosek, że praca w naszym kole sportowym idzie wspaniale. Rzeczywiście! Wykonujemy plany w zakresie odznaki GTO, rośnie liczba sklasyfikowa-

to jeszcze nie wszystkie! Ważny jest czas jaki uzyskuje biegacz przerywając taśmę. W ubiegłym roku, podczas kobiecych mistrzostw kolarskich naszego zrzeszenia, byłam w czołowej piątce. A jaki wynik? Wstyd przyznać!

Trzeba podnosić stale wyniki — ciągnęła Raisa Wołodina — trzeba stale doskonalić się i to nie tylko w jednej konkurencji sportu. Nowicjusze muszą stale znajdować się pod opieką doświadczonych sportowców. Na nasze treningi musimy zapraszać mistrzów sportu. Instruktorzy powinni prowadzić pracę w sekcjach przy wydatnej pomocy wybijających się w danej dyscyplinie zawodników”

Słowa Raisy Wołodiny wywołały żywą dyskusję. Prawdziwie po komсомolsku przeprowadzono krytykę metod pracy stosowanych przez radę koła. Narada nad dalszym rozwojem sportu w zakładach „Czerwony Październik“ wydała owoce. Odczuli to wszyscy: członkowie koła, instruktorzy oraz kierownictwo sekcji. Taki np. instruktor Prokopiew całkowicie zmienił dotychczasowy styl pracy. Do tej pory wszystko starał się robić sam, zapominając, że istnieje w kole wyszkolony aktyw społeczny. Obecnie, od czasu gdy wciągnął do pomocy w pracy instruktorskiej wybijających się zawodników, zajęcia w sekcjach sportowych idą zupełnie inaczej. Społeczny aktyw instruktorski otrzymuje wskazówki od głównego instruktora i przeprowadza zajęcia w wydzielonych, liczebnie małych grupach. Ten system daje dużo lepsze wyniki w pracy. 5 minutowe gimnastyczne przerwy w pracy cieszą się dużą popularnością wśród robotnic fabrycznych. 5 minut to niewiele czasu! A jednak te 5 minut to ulubione chwile wytchnienia w pracy. Zachęciły one niejedną robotnicę do dalszej pracy sportowej. Luba Zabielińska, która zaczęła od takich wła-

śnie ćwiczeń grupowych, jest obecnie jedną z najlepszych w gimnastyce przyrzadowej.

Koło sportowe przy zakładach „Czerwony Październik“ szybko rośnie i krzepnie. Coraz więcej robotnic zdobywa odznakę GTO, coraz więcej nazwisk przybywa na liście sklasyfikowanych sportowców. Stan osobowy sekcji sportowych wzrasta z dnia na dzień. Coraz częściej fabryczne gazetki ściennic podają wiadomości o pracy koła sportowego. Na tablicach przewodników fabrycznych coraz więcej pojawia się fotografii sportowców, świadcząc o starej już prawdzie, że każdy dobry sportowiec przoduje w pracy.

Koło wychowało już niejednego dobrego zawodnika. Ostatnio Wszechzwiązkowy Komitet Kultury Fizycznej nadał tytuł Mistrza Sportu Związku Radzieckiego Lidii Barfołomiejewej. Wiele zwycięstw odnieśli sportowcy fabryczni w licznych zawodach. Nie poprzestają oni jednak na ulokowaniu zdobytej nagrody w gablotce, na zawieszeniu pięknie oprawionych dyplomów na ścianie. Walczą stale o lepsze wyniki. Wczorajszy rekord dziś ich już nie zadawalnia. Dlatego też w czasie zimy wioślarze, lekkoatleci, kolarze nie przerywają pracy nad sobą, narciarze i łyżwiarze nie oddają się latem błogim snom.

Wszystkie sekcje koła sportowego przy moskiewskiej fabryce „Czerwony Październik“ pracują okrągły rok. Koło to słusznie jest zaliczane do przodujących kół sportowych Moskwy.

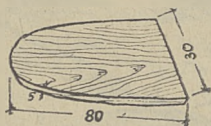
WYKONUJEMY

sami

Pomocnicze urządzenia do nauki pływania

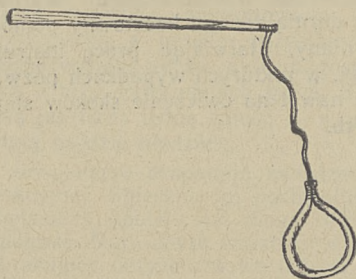
Deska do pływania

Doskonałym przyrządem dla pływaków do ćwiczenia nóg jest prostokątna deska o wymiarach 80×40 cm. Jedną z węższych krawędzi deski jest zaokrąglona (patrz rys. 1).



Rys. 1

Materiał do wykonania deski winien być suchy i lekki. Najlepiej nadaje się do tego celu drewno wierzbowe, świerkowe lub topolowe. Należy wybierać drewno bez sęków. Gotową deskę należy kilka razy pociągnąć gorącym pokostem.



Rys. 2

Wędką

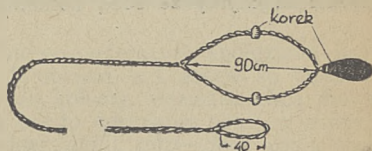
Chcąc na głębokiej wodzie sprawdzić umiejętności początkującego pływaka i ewentualnie je korygować, posługujemy się specjalną „wędką”, którą podtrzymujemy pływającego na powierzchni wody (rys. 3). Jeden koniec linki o grubości 8 — 10 mm mocno zaplatamy tworząc pętlę, którą obszywamy materiałem (płótnem lub ilanę).

Linka ratownicza

Przystępując do nauki pływania na głębszej wodzie musimy mieć w pogotowiu linkę ratowniczą (rys. 4). Ma ona 26 — 30 m długości i pętlę o owa-



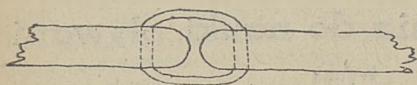
Rys. 3



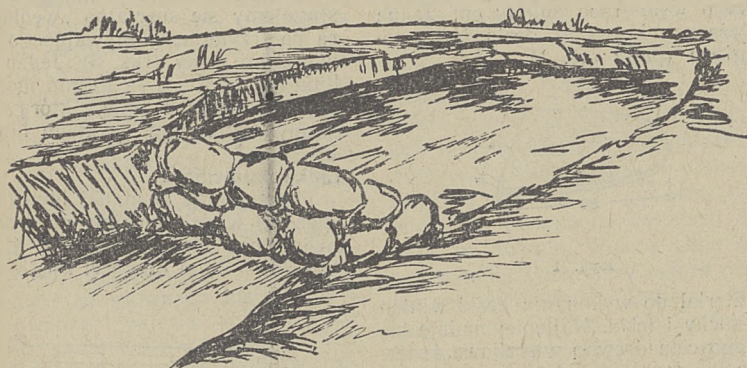
Rys.4 Linka ratownicza

łu 90×40 cm. Na końcu pętli przymocowujemy pływak owalny o rozmiarach 20×10 cm, po bokach po dwa pływaki w kształcie koła o średnicy 10 cm. Pływaki powinny być korkowe. Jeżeli nie ma korka, wykonamy je z lekkiego drewna (topola, wierzba). Pływaki malujemy białą olejną farbą.

Linkę ratowniczą podobnie jak „wędkę” można używać do ćwiczeń w pływaniu.



Rys. 5



Prowizoryczny basen

Oznaczanie granic prowizorycznego basenu

Do tego celu służą suche, oczyszczone z sęków żerdzie dowolnej długości. Cieńszy ich koniec nie może mieć średnicy mniejszej niż 8 cm.

Okorowane żerdzie przymocowujemy linkami do wbitych w dno słupków. Żerdzie łączymy ze sobą kółkami ze

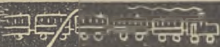
sznurka, jak pokazano na rys. 5. W ten sam sposób możemy oznaczać tory pływackie.

Jeżeli stać na to, możemy pomalować je białą farbą olejną. Będą wtedy trwalsze i bardziej widoczne.

Basen pływacki zbudowany w ciągu godziny

Na terenie naszego kraju mamy wiele małych strug, które łatwo możemy spiętrzyć, używając do tego celu kamieni, gliny i darni. Rys. 6 przedstawia taki basen, zbudowany na strudze. W tym wypadku organizatorzy wybrali ziemię z boków i trochę pogłębili dno strugi.

O ile basen budujemy na większej strudze, musimy do tamy poprzecznej dodać drugą wzdłuż brzegu. Wyrównana darnią zastąpi kosztowny pomost drewniany, ułatwiając pracę instruktorowi, w niektórych wypadkach pozwalając nawet na ćwiczenie skoków startowych.



JEDZIEMY DO

dudowego Zespołu Sportowego

Nie zawiódł nikt — na miejscu zbiórki stawili się wszyscy członkowie koła sportowego; przyszło i wielu pracowników fabryki tak, że na wozach ciężarowych plokowało się około 100 osób.

Przewodniczący koła sportowego Kowalski nie tai swego zadowolenia. Gdy na zebraniu plenarnym wszystkich członków padł projekt zwrócenia się do pobliskiego LZS z propozycją zorganizowania na terenie tamtejszej spółdzielni produkcyjnej „niedzieli sportowej“, Kowalski lękał się nieco czy nie jest to przypadkiem przysłowiowy „słomiany zapal“. Dziś wie, że nie miał racji; zdążył już dokładnie sprawdzić. W komplecie zjawili się piłkarze; nie brak lekkoatletów, zorganizuje się spotkanie siatkarzy, zaś gimnastycy i zapaśnicy krótkim pokazem zachęcą młodzież większą do uprawiania tych dyscyplin sportu. Są i ci, którzy dotychczas bierze nie ustosunkowywali się do pracy; jeśli wycieczka będzie udana — na pewno zwiększy się liczba członków koła sportowego. Dźwięki harmonii przypominają Kowalskiemu, że niemal w komplecie jedzie zespół świetlicowy, który wystąpi na zakończenie programu. Kierowca wozu prowadzącego daje sygnał, ruszamy...

Rozśpiewani — z uśmiechem na twarzach jadą sportowcy — robotnicy do swych wiejskich towarzyszy. Barwnie udekorowane samochody, wesola piosenka, budzą zaniepokojenie w mijanych wioskach. Gdy w jednej z nich „kawalkada“ zatrzymuje się na krótki odpoczynek, padają głosy: „Dlaczegoż to nie do nas?“. Przyjedziemy i do was — zapewnia Kowalski, dumnie podkreślając, że to on właśnie „rządzi“ w tym kole sportowym.

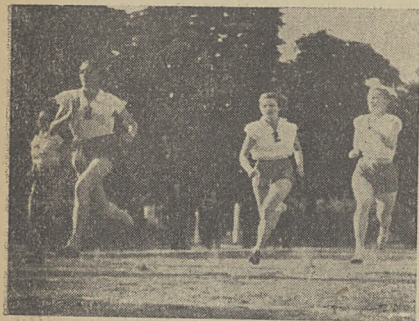
Z powagą witali gospodarze swych gości. Obowiązkowe przemówienia są nieco sztuczne, pierwsze tony kruszy ludowa piosenka zainlonowana przez robotników, a przede wszystkim wyborne zsiadłe mleko, którym gospodarze witają spragnionych gości. Stanowią już teraz jedną całość — wspólnie mają spędzić niedzielę.

Gospodarze proponują zwiedzenie zabudowań gospodarczych spółdzielni produkcyjnej. Spieszno im pochwalić się swym dorobkiem, a i goście są ciekawi. Zwłaszcza kobiety nie mogą doczekać się i, jak kobiety, wszystko chcą naraz obejrzeć. Największe wrażenie wywiera obora: toż to dosłownie pałac w niwecz obracający dotychczasowe pojęcia i obraz brudnej stajni, gdzie obok konia chowała się jedyna krowa. Równe zaniepokojenie wywołuje przedszkole; nawet mieszkanka członków spółdzielni stają się przedmiotem zwiedzania.



Znacznie praktyczniejsi są mężczyźni. Tym nie wystarcza tylko oglądanie. Muszą sprawdzić działanie motoru, wypróbować traktor. A, że traktor właśnie wczoraj „nawałił”, od razu zgłaszają się fachowcy i wspólnie z traktorzystą w ciągu godzin usuwają uszkodzenie. W międzyczasie siatkarze wytaczają boisko; pozostali robotnicy naprawiają cały szereg uszkodzeń, instruują jak usuwać je w przyszłości. Gospodarze, widząc zapał swych miejskich kolegów, tym chętniej korzystają z rad i pomocy. A problemów jest tysiące...

Tym czasem kobiety pokazują co potrafią; z przywiezionych zapasów przyrządzają posiłek. W lesie jakoś lepiej smakuje jedzenie, przyjemniej się odpoczywa. Tylko Kowalski nie ma czasu na odpoczynek. Z przewodniczącym LZS ustalają program zawodów sportowych; przygotować je trzeba starannie. Impreza ma bowiem spopularyzować sport nie tylko w spółdzielni produkcyjnej, ale i okolicznych wsiach, z których młodzież nadciąga już gromadnie.



Punktualnie wychodzą sportowcy na boisko, witani oklaskami licznie zabranym widzów. Krótkie przemówienia nie brzmiały już sztucznie; niema już podziału na gospodarzy i gości: na boisku stoją naprzeciw siebie sportowcy których celem i zadaniem jest propagowanie masowej kultury fizycznej na wsi. Czekałoby ich zawody będą wykładnikiem ich pracy, wspólną wymianą doświadczeń sportowych, przede wszystkim zaś poważnym wkładem w popularyzację sportu na wsi. Odśpiewanie hymnu młodzieżowego i defilada zakończą krótką część oficjalną.

Program otwierają gimnastycy. Pokaz sparty jest na wzorc ćwiczeń SPO. Ćwiczenia na zaimprovizowanym drążku, starannie przygotowane efektowne piramidy wzbudzają entuzjazm publiczności. Dzięki dobremu przygotowaniu, dużym zainteresowaniem cieszą się pokazy zapaśników i ciężarowców. Są to wprawdzie mało efektowne dyscypliny sportu, ale mają olbrzymie możliwości rozwojowe na wsi. Gdy pada nowy rekord koła, a nawet województwa, do przewodniczącego LZS zgłaszają się amatorzy podnoszenia ciężarów: „Założymy sekcję atletyczną, będziemy ustanawiać rekordy LZS — a w przyszłości może i Polski” — mówią.

Pilkarze rozgrywają spotkania naprawdę towarzyskie. Lepszym technicznie gościom gospodarze przeciwstawiają ambicję i wolę zwycięstwa; nieznaczna wygrana robotników przyjęta jest przez widzów gromkimi oklaskami. Po meczu jeden z zawodników gości przeprowadza krótki, pokazowy trening i wskazuje błędy w dotychczasowym szkoleniu drużyny LZS. Zobowiązuje się zresztą co tydzień przyjeżdżać, by prowadzić treningi drużyny gospodarzy.

Lekkoatleci przeprowadzili swe konkurencje w czasie przerwy meczu piłki nożnej. Kilka łatwych technicznie konkurencji: bieg średniodystansowy, skok w dal i rzut granatem, zmobilizowały doraźnie młodzież do uprawiania lekkiej atletyki. Znalazło się kilkunastu amatorów, którzy pragnęli wypróbować swe siły, wykazując zresztą talent godny zainteresowania. Zwłaszcza w biegu średniodystansowym i rzucie granatem widać było w pełni możliwości młodzieży wiejskiej. Pierwsza meczu piłki nożnej przedłużała się, mimo to widzowie nie byli zmęczeni: żywo oklaskiwali gości. Jeszcze większe zainteresowanie wzbudziły wyścigi miejscowej młodzieży. Kiedy wreszcie na boisko weszli pilkarze — amatorzy lekkoatleci prze-

nieśli się na pobliską łąkę, gdzie robotnicy-lekkoatleci długo jeszcze instruowali swych wiejskich kolegów.

Równocześnie z meczem piłki nożnej rozegrali pokazowe spotkanie siatkarze. Mieszane zespoły kobiet i mężczyzn demonstrowały prawidłowe zagrania, ścięcia i zasłony. I oni też odnieśli sukces, a dowodem tego grupka młodzieży wiejskiej, która bezpośrednio po nich spróbowała swych sił i w tej dyscyplinie sportu. Siatkarze wytrwale pokazywali im prawidłowe uderzenia, objaśniali przepisy gry.

Zawody sportowe dobiegają końca. Uczestnicy jeszcze raz ustawiają się na boisku. Zespół zawodników powiększył się o tych wszystkich, którzy wzięli udział w zawodach, chociaż do chwili ich rozpoczęcia wcale jeszcze nie myśleli w nich startować. Przewodniczący LZS w serdecznych słowach dziękuje gościom wręczając im skromne dyplomy. Równie gorąco brzmiały słowa pożegnania robotników-sportowców. Jeszcze zespół świetlicowy daje krótki występ pożegnalny, tańcząc swój ludowy taniec amatorzy-artysty ludowego zespołu. Rozlega się sygnał odjazdu. Goście intonują potężną Pieśń Pokoju — podejmują ją wszyscy zebrani.

Sportowcy-robotnicy odjeżdżają, zapewniając jednak, że ich kontakt z LZS nie ograniczy się do dzisiejszej wizyty. Już teraz przejmują nad nimi opiekę i wkrótce odwiedzą ich powtórnie. Będą przyjeżdżać często — widzieli zapał i talent młodzieży — pracują nad podniesieniem ich poziomu sportowego.

Stami SZKOLIMY SĘDZIÓW

Piłka nożna jest sportem, który osiągnął w Polsce niewątpliwie największą popularność. Każdej niedzieli rozgrywane są tysiące spotkań piłkarskich w całym kraju.

Przez cały sezon toczą się rozgrywki mistrzowskie w różnych klasach, spotkania o Puchar Polski i liczne zawody towarzyskie między kołami sportowymi, Ludowymi Zespołami Sportowymi, miastami, szkołami itp.

Zabezpieczenie obsady sędziowskiej na wszystkie te zawody nie jest sprawą łatwą. Trzeba stwierdzić, że aktyw sędziowski w piłce nożnej jest stosunkowo bardzo liczny i na ogół daje sobie radę z przeprowadzeniem tak wielkiej liczby

spotkań piłkarskich na terenie całego kraju. Ale równocześnie wiadomo, że dla zaspokojenia wszystkich potrzeb każdy prawie czynny sędzia piłki nożnej musi prowadzić zawody każdej niedzieli, że nieraz musi sędziować kilka spotkań jednego dnia.

Z tych też względów kolegia sędziów piłki nożnej przy komitetach kultury fizycznej wszystkich szczebli przykładają wiele uwagi do szkolenia coraz liczniejszej kadry sędziowskiej. Stale organizowane są kursy dochodzące i zaoczne, których celem jest takie nasilenie terenu kadrami sędziowską, aby bez trudu zapewnić obsadę na każde spotkanie i aby sędzia piłki nożnej mógł

czasem w wolną niedzielę znaleźć się na meczu ...jako widz. Obowiązkiem każdego koła sportowego posiadającego własną drużynę piłkarską jest wziąć czynny udział w akcji szkolenia sędziów piłki nożnej drogą zorganizowania kursu bądź to we własnym zakresie, bądź też wspólnie z innymi kołami z danego terenu.

Dla ułatwienia tego zadania podajemy wskazówki dotyczące szkolenia sędziów piłki nożnej w kole sportowym.

Program kursu sędziów piłki nożnej

I. Ogólne zestawienie materiału do przerobienia

	godz.
1. Zajęcia teoretyczne	17
2. Zajęcia praktyczne na boisku	6
3. Repetycje seminaryjne (teoria i praktyka)	6
	razem 36

II. Szczegółowe zestawienie materiału

1. Zajęcia teoretyczne:

	godz.
a) Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej	1
b) SPO jako podstawa naszego systemu wychowania fizycznego	1
c) Jednolity kalendarz i klasyfikacja sportowa	1
d) Społeczna rola sędziego jako wychowawcy	1
e) Nowy regulamin SPO i klasyfikacji, wynikające stąd obowiązki dla sędziów	1
f) Przepisy techniczne piłki nożnej: boisko, piłka, zawody i zmiany, czas trwania gry, zaczęcie gry, piłka w grze i poza grą, zdobycie bramki, mierzenie czasu gry itp.	1
g) Obowiązki sędziego głównego i sędziów liniowych; prawa przysługujące sędziom na boisku	2
h) Przepisy o spalonym	1
i) Gra brutalna i gra niebezpieczna	2
j) Błędy dotknięcia piłki ręką	1
k) Rzuty wolne, różne, karne, sędziowskie, boczne, bramkarskie	1

- l) Niesportowe zachowanie się
 m) Organizacyjne zagadnienia sędziowskie (regulaminy sekcji i kolegium sędziów GKKF, szkolenie sędziów, organizacja pracy w sekcjach PN KKF)

3

razem 17

2. Zajęcia praktyczne na boisku.

- a) Przygotowanie boiska i sprzętu do zawodów, organizacja zawodów, wejście i zejście drużyn
- b) Poruszanie się sędziego głównego i sędziów liniowych, współpraca sędziów, poruszanie się trójką, sygnały sędziów liniowych, wybór piłki, losowanie, ustawianie się sędziów liniowych przy rzutach itp.
- c) Demonstrowanie wszelkich sytuacji spalonych z uwzględnieniem wychodzenia na pozycje i „pułapek“ na spalonego
- d) Demonstrowanie prawidłowego i nieprawidłowego wykonania rzutów bocznych, różnych, wolnych, karnych, bramkarskich i sędziowskich (miejsce i sposób wykonania, tolerancja miejsca wykonania), ręka rozmyślna, przypadkowa i ochronna
- e) Demonstrowanie wszystkich elementów gry brutalnej i niebezpiecznej z uwzględnieniem: atakowania ciałem, atakowania bramkarza, przeszkadzania w grze, nakładki

1

2

2

razem 7

3. Repetycje seminaryjne.

Repetycje winny objąć powtórzenie materiału teoretycznego z uwzględnieniem przedyskutowania i wyjaśnienia wszelkich wątpliwości, jakie poszczególne przepisy i ich interpretacja mogą nasuwać uczestnikom kursu. Około 3 godz. repetycji należy poświęcić na próbne sędziowanie spotkania przez kandydatów na sędziów z omawianiem i dyskusowaniem podejmowanych decyzji i popełnianych błędów.

4. Egzamin teoretyczne i praktyczne.

Egzamin teoretyczny powinien obejmować pytania i odpowiedzi na zasadnicze zagadnienia dotyczące sędziowania (pytania dotyczące znajomości przepisów oraz podejmowanie decyzji na stworzone przez egzaminatora sytuacje w grze). egzamin teoretyczny powinien być ilustrowany rysunkami na tablicy. Egzamin praktyczny na boisku winien obejmować próbné sędziowanie spotkania. Egzaminator ocenia umiejętności sędziowania i zachowania się kandydata na boisku.

Ogólne uwagi metodyczne i organizacyjne

Jest rzeczą oczywistą, że przy przeprowadzeniu szkolenia sędziów piłki nożnej należy w pełni stosować wskazówki metodyczne, jakie podawaliśmy przy omawianiu poprzednich kursów sędziowskich.

Szczególny nacisk w szkoleniu należy kłaść na to, że sędzia piłkarski musi w pełni panować nad sytuacją na boisku w każdym momencie spotkania, musi swym zdecydowaniem i postawą zdobyć autorytet u graczy obu drużyn, ich kierownictwa i publiczności. Jakikolwiek wahania, jakiegokolwiek uleganie głosom publiczności lub — co gorsza — zawodników, jakiegokolwiek zmiany decyzji sędziego są niedopuszczalne. Te momenty trzeba szczególnie wyraźnie podkreślić w szkoleniu.

Z uwag orientacyjnych wystarczy jedna: każde koło sportowe, które podejmuje wysiłek zorganizowania kursu sędziów piłki nożnej we własnym zakresie, powinno nawiązać kontakt z miejscowym PPKF lub MKKF. Kolegium sędziów sekcji piłki nożnej danego komi-

tetu obowiązane jest udzielić pełną i wszechstronną pomoc organizacyjną w wykładowcach, egzaminatorach, materiałach szkoleniowych i sprzęcie. Jeżeli jednak PPKF lub MKKF nie byłby w stanie udzielić tej pomocy, wówczas należy zwrócić się do najbliższego WKKF

Materiały szkoleniowe i sprzęt

O sprzęcie powiedzieliśmy już wyżej; jeśli koło ma jakieś braki w tym względzie, napewno uzyska pomoc ze strony sekcji piłki nożnej PPKF lub WKKF. Podobnie ma się sprawa z możliwością korzystania z boiska.

Z materiałów szkoleniowych wymieniamy następujące podręczniki, które są konieczne do prowadzenia kursu:

1. „Przepisy gry w piłkę nożną” — wydawnictwo GKKF z r. 1952.
2. „Materiały szkoleniowe dla sędziów piłki nożnej” — skrypt opracowany przez Kolegium Sędziów Piłki Nożnej Sekcji GKKF. Skrypt powyższy można otrzymać w sekcjach piłki nożnej każdego WKKF i niektórych PPKF; należy go przepisać na maszynie (17 stron maszynopisu) i wykorzystać na kursie.
3. „Pytania kontrolne dla sędziów piłki nożnej” — skrypt opracowany przez Kolegium Sędziów Sekcji Piłki Nożnej GKKF (ten skrypt znajduje się również we wszystkich sekcjach PŃ WKKF zaś w czerwcu br. rozprowadzony będzie już i na wszystkie PPKF i MKKF).

Bardzo mało jest w Polsce kół sportowych, które nie posiadają sekcji piłki nożnej. Bardzo mało jest jednak równocześnie takich kół, które posiadają własnych, wykwalifikowanych sędziów piłki nożnej.

Dołóżmy więc starań, by jak najprędzej przeskolić nowe kadry sędziów.

KAROL IRZYK

działacz sportowy i wychowawca młodzieży

Wielką popularnością i szacunkiem sportowców świętochłowickich cieszy się Karol Irzyk, pracownik huty Florian w Świętochłowicach.

Karol Irzyk, chemik z zawodu, wyróżnia się zarówno w pracy zawodowej jak i społeczno-politycznej. Na wszystko potrafi znaleźć czas. Znany w swoim zakładzie pracy racjonalizator, bierze czynny udział w szkoleniu zawodowym młodych kadr w dziedzinie chemii analitycznej, prowadzi instruktaż w młodzieżowej brygadzie im. Curie-Skłodowskiej. Jest sekretarzem Oddziałowej Organizacji Partyjnej i motorem ruchu sportowego na terenie huty.



Jako organizator i kierownik sekcji bokserskiej koła sportowego przy hucie Florian potrafił dzięki pracy uświadamiającej wszczepić chłopcom wysoką moralność sportową. Drużyna bokserska przoduje pod tym względem w powiecie. Również publiczność uczestni-

czącą w spotkaniach bokserskich potrafił odpowiednio wychować. Dzięki wysokiemu poziomowi prelekcji, wygłaszanych przed każdym spotkaniem, nastrój na widowni i reakcja publiczności na przebieg walk jest zawsze prawdziwie sportowa. Atmosferę walk cechuje rycerskość i szlachetne współzawodnictwo.

Wielką wagę przykładą Irzyk do wychowania młodego narybku sportowców. Opiekuje się juniorami, wśród których znajduje się i jego 16-letni syn.

Umasowienie kultury fizycznej i szerzenie zamiłowania do sportu wśród braci hutniczej stawia sobie za jedno z podstawowych zadań.

Jako działacz sportowy i doświadczony organizator ceniony jest przez najwyższe władze sportowe województwa. Jemu powierzono zorganizowanie turnieju eliminacyjnego drużyn bokserskich województwa stalnogrodzkiego na spotkanie z Warszawą. On organizował spotkanie Poznań — Śląsk, Śląsk — Pomorze, jak również Mistrzostwa Juniorów województwa stalnogrodzkiego. Mimo swych 40 lat jest pierwszym w swoim zakładzie pracy z tych, którzy zdobyli zaszczytny znaczek SPO. W pracy zawodowej, politycznej, społecznej i sportowej jest niezłomny. Sport pojmuje jako jeden z elementów socjalistycznego wychowania człowieka.

Ludowy zespół sportowy „Odra” Miasteczko Śląskie

Wielkim wydarzeniem w życiu Ludowego Zespołu Sportowego Miasteczko Śląskie był przyjazd na spotkanie towarzyskie pierwszoligowej drużyny piłkarskiej „Budowlani” z Chorzowa. Wprawdzie wynik meczu brzmiał 6:2 dla „Budowlanych”, jednak postawą i ambitną grą sportowcy LZS zyskali uznanie swych kolegów i opiekunów z Chorzowa. Opieka i pomoc jaką otrzymuje LZS ze strony „Budowlanych” z Chorzowa sprawiły, że w ubiegłym roku drużyna piłki nożnej LZS Miasteczko Śląskie była uznana za najlepszy zespół w województwie, czego dowodem jest choćby zwycięstwo z dobrą drużyną „Górnika” Radzionków w stosunku 2:1.



LZS posiada 136 członków, w tej liczbie 20 kobiet. Najlepiej pracującą sekcją sportową jest sekcja piłki nożnej, której cztery drużyny biorą udział w rozgrywkach. Inne sekcje, jak ogólne przygotowania, lekkoatletyczna, tenisa stołowego, siatkówki, szachowa, narciarska, motorowa, imprez artystycznych i kulturalno-oświatowa, zależnie od pory roku przejawiają mniejszą lub większą działalność. Na podkreślenie zasługuje fakt, że dzięki dobrym wynikom pracy sekcji ogólnego przygotowania, LZS pod względem ilości zdobytych odznak SPO należy do przodujących zespołów w powiecie. Mimo braku sali gimnastycznej i własnej świetlicy, praca w sekcjach przebiega sprawnie, co dobrze świadczy o przewodniczącym rady LZS ob. Wiktorze Kosie oraz sekcyjnych, którymi są Dziwis Jan, Jarząbek Jan, Cylary Bronisław, Mały Władysław.

Przodujący sportowcy w zespole dobrymi wynikami pociągają za sobą innych, zachęcają do systematycznego uczęszczania na treningi. Są to koledzy: Alfons Bramowski — piłkarz, Gwidon Zamieszkoł — piłkarz, Wieczorek również piłkarz, Marian Skrzypczyk — lekkoatleta (5.60 m w skoku w dal), Halina Kosta (bieg 400 m), Trembaczewski i Alojzy Przybyłek z sekcji tenisa stołowego, szachiści Eugeniusz Przybyłek i Piotr Wojtas oraz Mały, Kurc i Kala z sekcji motorowej.

Dobrze zapisał swe imię w kronice LZS kol. Kala, który za budowę własnego samochodu i ciekawe rozwiązanie konstrukcji otrzymał w roku ubiegłym nagrodę Polskiego Związku Motorowego. Rada zespołu, uważając dotychczasową liczbę kobiet w LZS za niewystarczającą, podjęła akcję zmierzającą do podwojenia tej liczby. Niemalą rolę propagandową odegra w tej akcji niewątpliwie drużyna siatkówki, która jest mistrzem powiatu Zrzeszenia LZS.

Nad akcją zdobywania norm SPO czuwa wyłoniona spośród działaczy i prowadzących sportowców komisja SPO. Kontroluje ona przebieg zaprawy, organizuje zawody, dba o dokumentację. W skład komisji wchodzi 3 wyszkolonych własnych sędziów sportowych, 2 instruktorów wf oraz 6 instruktorów SPO.

Główne trudności, na jakie napotyka LZS w swej działalności, to niewystarczająca ilość sprzętu sportowego. Sytuacja na tym odcinku ulegnie jednak poprawie, gdyż liczniej organizowane w roku bieżącym imprezy sportowe, artystyczne i kulturalne - oświatowe w znacznej mierze zasila kasę LZS. Podejmowane zobowiązania — to budowa urządzeń, boisk i placów do gry.

Zadania postawione przed sportem wiejskim na I Krajowym Zjeździe Zrzeszenia „Ludowe Zespoły Sportowe“ dotarły i są na każdym odcinku realizowane przez elzetesowców z Miasteczka Śląskiego, a to przynosi dalsze polepszenie zdrowotności nalegającego społeczeństwa ich wioski, zapewnia poprzez godziwą rozrywkę właściwy odpoczynek po pracy.

Z życia **KOŁ I LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH**

KS Unia przy F-ce Szydłów i Stempli w Toruniu posiada jedną z najsilniejszych sekcji gimnastycznych na terenie woj. bydgoskiego. W korespondencyjnych zawodach gimnastycznych wzięło udział 35 zawodników. Na wyróżnienie zasługuje działalność sekcji ogólnego przygotowania za właściwą propagandę i należyte przygotowanie wszystkich członków koła do udziału w Biegach Narodowych. Koło posiada w chwili obecnej 3 instruktorów gimnastyki, 2 instruktorów lekkiej atletyki, 5 sędziów gimnastyki, 2 sędziów ciężkiej atletyki, 10 przeszkolonych organizatorów SPO (w tym 9 kobiet), 15 zawodników sklasyfikowanych w kl. II i III.

SKS przy Szkole Ogólnokształcącej w Żarach realizuje nakreśloną w planie rocznym pomoc dla Ludowych Zespołów Sportowych. Wyjazdy drużyn gimnastycznej i piłki nożnej do LZS Lipinki oraz wysyłanie do wymienionego LZS organizatorów SPO, przyczynia się do dalszego zacieśniania współpra-

cy sportowców miast ze sportowcami wsi. Zdobyte fundusze na zbiórce odpadków użytkowych obrócił SKS na zakup nowego sprzętu i wyposażenia sali gimnastycznej.

SKS „Unia“ w Rogozińcu, pow. Międzyrzecz przeprowadził Spartakiadę koła podczas której wynikami wyróżnili się F. Piechowski uzyskując w trójskoku 13,26 m (co jest nowym rekordem wojewódzkim), oraz Poniedziałka, który wygrał skok wzwyż wynikiem 160 cm. W spotkaniu piłki nożnej KS „Unia“ wygrało ze Spójnią Międzyrzecz w stosunku 8:0.

SKS „Świt“ przy Szkole Ogólnokształcącej w Kętrzynie nawiązało za pośrednictwem redakcji „Koło Sportowe“ łączność a następnie gościło u siebie siatkarzy i koszykarzy SKS „Mickiewicz“ z Warszawy. Oba spotkania wygrali chłopcy z Kętrzyna, w siatkówkę w stosunku 3:2, w koszykówkę w stosunku 47:45. Koszty podróży kolegów warszawskich pokryło SKS Kętrzyn.

ZOBOWIĄZANIA

Członkowie SKS „Zryw” przy Zasadniczej Szkole Metalowo - Drzewnej w Krynicy podjęli ostatnio następujące zobowiązania:

- 1) Objąć patronat nad kółkiem sportowym przy Szkole Podstawowej nr 1 w Krynicy.
- 2) Złożyć koło korespondentów sportowych.
- 3) Plan zdobywania klas sportowych wykonać co najmniej w 130%.
- 4) Przygotować 4 zawodników do Bokserskich Mistrzostw Polski Zrzeszenia „Zryw”.
- 5) Przefarbować 120 szt. oweroli i wykonać nowe emblematy (sekcja lekkoatletyczna).
- 6) Wykonać systemem gospodarczym równoważnię do sali gimnastycznej. Ponadto zobowiązania indywidualne podjęli:
 - 7) Opiekun SKS-u, nauczyciel wf. ob. Karol Rojna — przygotuje i przeprowadzi próby na BSPO dla 40 uczniów klas piątych w Szkole Podstawowej nr 1 w Muszynie, która nie posiada nauczyciela wf.
- 8) Przewodniczący ZMP kol. Krok zdobędzie do końca roku szkolnego

III klasę sportową. Tą samą klasę zdobędą członkowie rady koła kol. kol. Gosztyła, Sagowski, Janora.

Członkowie KS „Unia” w Goraju pow. Czarnków, podjęli zobowiązanie wykonania we własnym zakresie drążka i poręczy gimnastycznych jak również zalesienia 10 ha nieużytków.



Ob. K. W. Solice Zdrój. Poruszone przez Was zagadnienie kontroli lekarskiej nad sportowcami uregulowane zostało zarządzeniem Przewodniczącego GKKF z dnia 16.III.53 r. W myśl tego zarządzenia zawodnicy I i II klasy mają być badani przez wojewódzkie poradnie sportowo - lekarskie. Zawodników III klasy mają badać terenowe poradnie sportowo - lekarskie, ośrodki zdrowia i lekarze zakładowi.

Zawodnicy klasy mistrzowskiej, I i II powinni być badani obowiązkowo dwa razy do roku, pozostali zaś co najmniej raz do roku.

Od kwietnia br. żaden sportowiec nie badany przez lekarza nie może brać udziału w zawodach.

Niech umacnia i rozwija się
przyjaźń postępowych sportowców
całego świata

ZAKŁADAJCIE BIBLIOTEKI SPORTOWE



K A T A L O G

*wydawnictw
sportowych
i turystycznych*



Nakładem wydawnictwa „Sport i Turystyka“ ukazał się katalog wydawnictw sportowych i turystycznych.

Katalog zawiera 400 pozycji z uwzględnieniem planu na rok 1953. Katalog nabyć można bezpłatnie w księgarniach Domu Książki, Zrzeszeniach Sportowych i organizacjach terenowych PTTK.