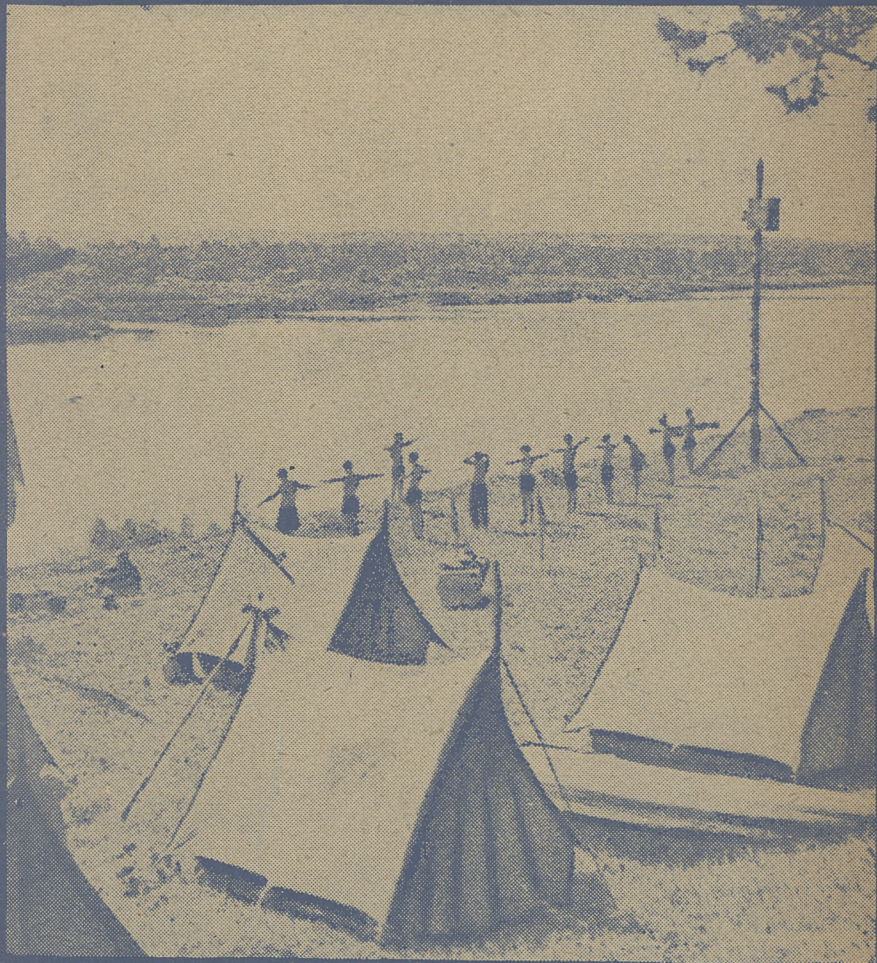




KOŁO SPORTOWE



NR 7 • LIPIEC • 1953 • ROK II

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Kół i Zespołów Sportowych*

SPIS RZECZY

	Str.
1. Artykuł wstępny	1
2. Przygotowujemy defiladę na dzień 22 Lipca	2
3. Koła i zespoły sportowe przed Festiwałem	3
4. Wysokie odznaczenia państwowe bokserów i kolarzy	6
5. Przygotowujemy plan pracy koła	8
6. Turystyka piesza, wodna i kolarska	11
7. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	14
8. Sekcja sportów wodnych przy pracy	18
9. Sport w czasie wakacji	20
10. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	22
11. Wykonujemy sami	24
12. Sami szkolimy sędziów	25
13. Zapoznajemy się z nowym regulaminem klasyfikacji sportowej	28
14. Sylwetka	31
15. Z życia kół i LZS-ów	32
16. Porady i interwencje	33

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Redaguje Komitet Redakcyjny

Adres Redakcji Warszawa, ul. Marszałkowska 72.

Tel.: 3-45-10.

Kolportaż: P.P.K. „Ruch“

Prenumerata: roczna 24 zł, półroczna 12 zł.

Papier sat. V kl. A1. 60 g. Obj. 32 str. Nakład 8.250 egz. 4-B-16864

Druk RSW „Prasa“ W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 1390. 11.6.53

22 lipca — Święto Odrodzenia Polski — to święto radości, święto młodości, święto rozwoju i rozkwitu Polski Ludowej.

W dniu tym cały naród uroczystie i radośnie obchodzić będzie dziewiątą rocznicę Manifestu Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego, dziewiątą rocznicę wyzwolenia pierwszego skrawka ziemi ojczyściej przez sojuszniczą, bohaterską Armię Radziecką i walczących przy jej boku żołnierzy polskich oraz pierwszą rocznicę uchwalenia Wielkiej Karty Narodu Polskiego — Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

Lata, które wypełniły okres między Manifestem PKWN a Konstytucją Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, były latami ciężkiej, zaciętej walki i pracy, latami ofiarnego trudu polskich mas ludowych, a w szczególności bohaterskiej klasy robotniczej.

Konstytucja Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, natchnęła miliony robotników i chłopów do wzmożonej pracy i walki o zwycięstwo socjalizmu w naszym kraju.

To na nią ślubowała w wielkich dniach Złotu młodzież — że odda wszystkie swe siły dla pracy w imię Szczęścia Ojczyzny.

To pod jej sztandarem nasz naród zjednoczony wokół bohaterskiej klasy robotniczej i jej partii, wokół swego przywódcy i nauczyciela towarzysza Bolesława Bieruta, idzie ku nowym bojom i ku nowym zwycięstwom.

Osiągnięcia gospodarcze i kulturalne Polski Ludowej, stwarzają olbrzymie, nigdy przed tym nie osiągalne możliwości rozwoju kultury fizycznej, która służy najszerszym masom pracującym miast i wsi.

Ruch sportowy, otoczony opieką Partii i Rządu szczyti się coraz większymi osiągnięciami. Wzrasta ilość kół i zespołów sportowych, wzrasta liczba zdobytych odznak SPO, ilość startujących w masowych imprezach sportowych, żywiłowo rozwija się sport w zakładach pracy i na wsi.

Masowy udział setek tysięcy młodzieży w ruchu sportowym sprzyja osiągnięciu coraz lepszych wyników sportowych. Sukcesy szermierzy, siatkarek, a ostatnio kolarzy i bokserów szeroko po świecie rozstawiły imię sportu Polski Ludowej. Osiągnięcia te nowiny stać się bodźcem dla dalszej wytrwałej pracy nad rozwojem sportu we wszystkich dziedzinach.

W dniu Święta Odrodzenia Polski, sportowcy nowymi osiągnięciami w rozwoju kultury fizycznej, nowymi rekordami sportowymi, dadzą wyraz głębokiego patriotyzmu i oddania ukochanej Ojczyźnie, gorącej wdzięczności za troskę i opiekę, jaką ich otacza Władza Ludowa.

Masowy udział sportowców w defiladzie z okazji Święta Odrodzenia Polski oraz w imprezach sportowych w tym dniu organizowanych, będzie przeglądem ich osiągnięć, będzie wielką manifestacją kultury fizycznej w Polsce Ludowej.

Niech z boisk i stadionów rozbrzmiewa krok setek tysięcy sportowców „Sprawnych do Pracy i Obrony”, sportowców, którzy swą sprawność, hart i wytrzymałość zdobyłą w sporcie, wykorzystają do jeszcze wydajniejszej pracy i nauki, dla pomnożenia sił budowniczych Polski Ludowej.

Przygotowujemy defiladę na dzień 22 Lipca

22 Lipca sportowcy całej Polski wezmą udział w potężnych defiladach z okazji rocznicy wyzwolenia naszego kraju przez bohaterską Armię Radziecką i Odrodzone Wojsko Polskie, z okazji objęcia władzy w Polsce przez lud pracujący.

W defiladach tych wielotysięczne rzesze sportowców wykazać mają swoją postawę i wyrobienie, — w rytmicznym marszu sportowym.



Jak maszerować?

Marsz sportowy powinien być wykonywany sprężysto, płynnie i swobodnie. Charakterystyczne cechy marszu to obszerne wymachy ramienia i dość szybki krok.

W marszu sportowym głowa winna być osadzona prosto, broda ściągnięta trochę w dół (błędem jest zadzieranie brody w górę), barki i łopatki ściągnięte nieco do tyłu. Mięśnie barków rozluź-

nione, aby zapewnić swobodę i obszerność ruchu ramion: ręce poruszają się przeciwstawnie do nóg (prawa ręka — lewa noga). Ruchy ramion muszą być płynne, obszerne i swobodne. W ruchach tych nie może być momentu zatrzymania czy też urywania.

Podczas ruchu w tył ręka jest wyprostowana, lecz nie sztywna. W ruchu w przód, ręka stopniowo zgina się łokciem do środka, tak, że w najwyższym punkcie zgięta jest pod kątem prostym. Łokieć i ramię (od barku do łokcia), uniesione prawie do poziomu. Ręka dochodzi nie wyżej niż do linii obojczyków. Przy ruchu w przód rękę należy prowadzić dość blisko tułowia, zginając ją równomiernie przez cały czas trwania ruchu w przód.

Tulów wyprostowany, klatka piersiowa wysunięta do przodu, brzuch wciągnięty, mięśnie rozluźnione pozwalają na lekkie, harmonijne ruchy tułowia podczas marszu.

Noga przy wznoszeniu w przód lekko zgina się w kolanie (tak, że zapoczątkowujemy ruch w przód raczej udem), by za chwilę wyprostować się. Palce i stopę kieruje się w przód i w dół, unosząc całą nogę niezbyt wysoko nad ziemią.

Następnie przenosimy ciężar ciała w przód, odwijamy stopę nogi zakroczej (tylnej) na palce i palce nogi wykroczej (przedniej) stawiamy na ziemi. Po dotknięciu ziemi śródstopiem opuszczamy piętę i stajemy mocno na całej stopie, odrywając jednocześnie stopę nogi zakroczej od ziemi. Maszerujemy krokiem raczej krótkim nie przybijając stopami na komendę „bacność”.

Jak uczyć marszu sportowego?

Zasada ogólna: nie rozbijać ćwiczeń na oddzielne ćwiczenia ramion, oddzielne nóg, lecz po pokazaniu i objaśnieniu zasadniczych cech prawidłowego marszu, maszerować i poprawiać błędy postawy, czy też ruchów. Aby dobrze maszerować, trzeba możliwie dużo maszerować pod kontrolą uczącego (instruktora).

Koła i zespoły sportowe przed Festiwalem w Bukareszcie

Zbliżający się IV Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów w Bukareszcie, na którym młodzież 125 narodów będzie manifestowała swą nieugiętą wolę walki o pokój, niezawisłość narodową i lepszą przyszłość — będzie wielkim międzynarodowym świętem solidarności postępowej młodzieży całego świata.

Hasła Festiwalu rozbrzmiewają coraz szerzej obejmując miliony chłopców i dziewcząt. Nie ma kraju, którego młodzież nie czyniła by gorączkowych przygotowań do tego, by w dniu otwarcia uroczystości festiwalowych z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku móc odpowiedzieć z czym przyjechała na Festiwal.

W przygotowaniach tych młodzież polska nie pozostaje w tyle. IV Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów wita ona wzmocnionym wysiłkiem produkcyjnym, wzmoczoną pracą dla pokoju i rozwoju naszej Ludowej Ojczyzny.

Wraz z nią sportowcy polscy, chcąc powitać Festiwal nowymi osiągnięciami w dziedzinie rozwoju masowego ruchu sportowego oraz osiągnięciem jak najwyższych wyników sportowych w poszczególnych dyscyplinach, rzucili hasło Festiwalowego Czynu Sportowego.

Hasło to jako pierwsi podjęli sportowcy huty „Baidlon“ i kopalni „Stalino-gród“, zwracając się jednocześnie z apelem do całej młodzieży polskiej, by poszła w ich ślady. Apel nie przebrzmiał bez echa i oto dziś już wszystkie zrzeszenia sportowe, tysiące Kół Sportowych, SKS i ZS podjęło zobowiązania i bierze udział w walce o przodownictwo w Sportowym Czynie Festiwalowym.

Treść zobowiązań jest bardzo bogata. Oto dla przykładu:

1. LZS — Suchedniów zobowiązał się — zdobyć 500 odznak SPO, przepracować 2.400 roboczogodzin przy budowie stadionu, zdobyć 20 II klas i po 15 — III i młodzieżowych, systematycznie 2 razy w tygodniu prowadzić szkolenie ideologiczne.
2. Koło Sportowe Stal M-20 przy FSO na Żeraniu — zorganizować spartakiadę ogólnozakładową, przekroczyć o 300 proc. limit odznak SPO, udzielić pomocy w zorganizowaniu LZS w miejscowości Jadów, nawiązać z tym LZS stałą współpracę oraz zorganizować na tamtejszym terenie 3 imprezy propagandowe, doprowadzić, aby w 1953 roku było na Żeraniu 400 czynnych sportowców, zbudować bazę SPO przy zakładzie pracy, wezwać do współzawodnictwa sportowego koła sportowe „WFM“ oraz „Ursus“.

Ruch współzawodnictwa w ramach „Czynu“ stał się szeroki i objął niemal całą Polskę.

Setki tysięcy sportowców stanęło do szlachetnej walki o zdobycie zaszczytnych nagród ufundowanych przez Prezesa Rady Ministrów Bolesława Bierutę i Marszałka Polski Konstantego Rokossowskiego dla Zrzeszeń Sportowych, które zdobędą pierwsze i drugie miejsce w ogólnopolskim współzawodnictwie sportowym, podjętym dla uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Bukareszcie.

Ażeby tegoroczny Sportowy Czyn Festiwalowy stał się poważnym wkładem w sprawę dalszego uformowania socjalistycznej kultury fizycznej i sportu w Polsce Ludowej, ażeby na fali tego czynu ruch sportowy jak najbardziej wzrósł ilościowo, należy nie tylko jak najpełniej zrealizować podjęte już zobowiązania, ale nie kępiąc się czasem przejrzeć je od nowa i uzupełnić, biorąc pod uwagę nie perspektywę najbliższego miesiąca, ale czasu do końca roku bieżącego, a może nawet i roku następnego.

Uzupełnienie to winno pójść w następującym kierunku:

1. Zrewidowania limitów w dziedzinie SPO i klasyfikacji sportowej oraz sposobu zdawania norm.

Czytamy nieraz, że kolo sportowe wykonało plan SPO w 500 proc. Jak się bliżej zainteresujemy tym faktem, okazuje się, że to kolo ma wielkie możliwości, a plan SPO wynosił „aż” 5 odznak. Nic dziwnego, że procentowy wskaźnik wykonania wypadł tak zawrotnie wysoki, skoro plan był niewspółmiernie niski. Takie 500 proc. wykonania planu nie przynosi zaszczytu Kolu Sportowemu.



2. Stworzenia jak najszerzej bazy sportowej dla Kola Sportowego w postaci sprzętu i urządzeń sportowych.

Bardzo często aktywi sportowi uważa, że sprzęt można nabyć jedynie w sklepie, że ćwiczyć można jedynie na oryginalnych poręczach czy drążku gimnastycznym, że biegać i skakać można jedynie na stadionie i to koniecznie w pantoflach z kolcami, że jeśli już budować stadion to koniecznie oryginalny z bieżnią żużlową i co najważniejsze z trybunami od razu na kilkanaście tysięcy widzów. Stanowisko z gruntu niesłuszne, hamujące rozwój sportu w naszym kraju.

W ramach czynu każde Kolo powinno pomyśleć o zorganizowaniu sobie, niezależnie od możliwości korzystania ze stadionu lub sali gimnastycznej — jeśli je ma — własnej bazy sportowej, tjak najbliższej miejsca pracy lub nauki, w zastępczej sali gimnastycznej lub na wolnym powietrzu.

3. Jak najściślej pomocy i współpracy między sobą co najmniej dwu kol sportowych, niezależnie od tego, czy należą one do tego samego zrzeszenia czy też nie. Współpraca ta winna być budowana na bazie sportowego współzawodnictwa.

W związku z tym, nie powinno być ani jednego kola sportowego na zakładzie pracy, które by nie nawiązało kontaktu z sąsiednim kołem sportowym na innym zakładzie pracy i w dalszym ciągu — nie powinno być ani jednego Kola Sportowego w mieście, które by nie nawiązało kontaktu z LZS lub gromadą, wsią, spółdzielnią produkcyjną, PGR, POM, gdzie jeszcze nie ma LZS, a trzeba go zorganizować.

Uczynić to można w ramach ruchu łączności fabryki ze wsią przy aktywnym udziale i pomocy ekipy łączności.

4. Jak największej popularyzacji i propagandy sportu na zakładzie pracy, w szkole, na wsi.

W tym celu należy:

- a) Jak najczęściej urządzać na zakładzie pracy, w szkole, na wsi atrakcyjne, propagandowe imprezy sportowe, pokazy i zawody, w których by mogli brać udział wszyscy, niezależnie od wieku. Jasne, że taka impreza musi być dobrze przemyślana i zorganizowana.
- b) Organizować sportowe wczasy niedzielne, na których nie tylko przyjemnie się spędzi czas na świeżym powietrzu, w lesie lub nad rzeką, ale i na zaimprowizowanych skoczniach, rzutniach, bieżniach i boiskach siatkówki, zorganizuje się zajęcia w.f.
- c) Poprzez gazetki ścienne, błyskawice, specjalne plansze, radiowęzeł itp. jak najbardziej popularyzować na zakładzie pracy, w szkole, na wsi, osiągnięcia danego Kola Sportowego, SKS lub LZS — prowadzić tabelę rekordów, na bieżąco informować o stanie wykonania zadań planowych w dziedzinie SPO i klasyfikacji sportowej.
- d) Uruchomienie w Kole Sportowym jak największej ilości sekcji sportowych, tak, by każdy mógł uprawiać tę dyscyplinę, jaka mu odpowiada.

* * *

Otoczony serdeczną, troskliwą opieką kierownictwa Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej i Rządu Polski Ludowej, sport polski osiąga coraz większe sukcesy w kraju oraz na arenie międzynarodowej.

Wiadomo, że wysoki poziom sportowy może tylko i jedynie być rezultatem szerokiego masowego ruchu sportowego, może zrodzić się i wyrość w podstawowych ogniwach tego ruchu, kołach sportowych, SKS, LZS przy aktywnym współudziale szerokich mas pracujących, a szczególnie młodzieży, przy jak największym zainteresowaniu sprawami sportu z ich strony.

Czy jest to zainteresowanie?

Setki tysięcy widzów z entuzjazmem oklaskujących kolarzy wzdłuż całej trasy VI Wyścigu Pokoju, wypełniona dzień w dzień po brzegi Hala Mirowska — arena walk o zaszczytny tytuł mistrza Europy w boksie i wiele, wiele innych przykładów świadczą najlepiej jak wielką popularnością cieszy się sport w naszym kraju, jak wielkie jest przywiązanie mas pracujących, a szczególnie młodzieży do tej pełnej atrakcji dziedziny naszego życia społecznego.

Trzeba umieć jedynie to odpowiednio wyzyskać, stworzyć dla chętnych minimum warunków uprawiania tego do czego jest on zdolny, a nie nie stanie na przeszkodzie, by masowy ruch sportowy w Polsce Ludowej obejmował nie setki tysięcy, a miliony.

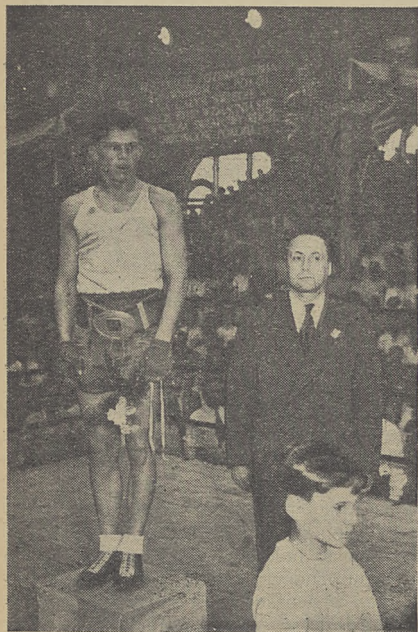
Oto główne zadania jakie powinny wykonać Kola Sportowe, SKS i LZS w ramach Czynu Festiwalowego.

Wysokie odznaczenia państwowe bokserów i kolarzy

Na mocy Uchwały Rady Państwa — trzech czołowi kolarze uczestnicy Wyścigu Pokoju oraz mistrzowie i wice-mistrzowie Europy w boksie wraz z trenerami Sztamem i Szydło udekorowani zostali wysokimi odznaczeniami państwowymi.

Za zasługi i osiągnięcia w rozwoju kultury fizycznej i sportu odznaczeni zostali:

Krzyżem oficerskim Orderu Odrodzenia Polski — trener bokserów — Feliks Sztam.



ZMP-owiec Leszek Drogosz — mistrz Europy w boksie

Złotymi Krzyżami Zasługi — mistrzowie Europy w boksie: Kukier, Stefaniuk, Kruza, Drogosz i Chychła

oraz uczestnik Wyścigu Pokoju, kolarz Królak.

Srebrnymi Krzyżami Zasługi — Wicemistrzowie Europy w boksie: Grzełak i Węgrzyniak, trener bokserki Szydło oraz uczestnicy Wyścigu Pokoju, kolarze — Wilczewski i Klubiński.

Odznaczenia te, to dowód jak wysoko ceni Państwo Ludowe reprezentantów Polski, sportowców, którzy dzięki ofiarnej pracy i sumiennemu przygotowaniu, dzięki wielkiemu patriotyzmowi i miłości dla Ludowej Ojczyzny, uzyskują piękne sukcesy, przyczyniając się do rozslawienia sportu ludowego.

Przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej — Włodzimierz Ręczek podczas uroczystości dekorowania sportowców powiedział:

„Partia i władza ludowa stworzyły wszystkie potrzebne warunki dla wspólnego rozwoju sportu w naszym kraju. Warunki te nie zawsze i nie wszędzie były przez nas w pełni wykorzystywane. Na przykładzie ostatnich poważnych sukcesów sportowych widać jak na dłoni, że tam, gdzie umiemy wykorzystać sprzyjające warunki i dajemy wytrwałą pracę przychodzą zwycięstwa”.

„Od nas samych, od naszej pracy zależą wyniki. I właśnie przykład zwycięstw polskich bokserów i sukcesy kolarzy, uczą, ile można osiągnąć wkładając w sport serce, zapał i pracę. Wielkie sukcesy naszych sportowców, które przyniosły tyle radości całemu krajowi, będą bodźcem dla dalszej wytrwałej pracy nad rozwojem sportu we wszystkich dziedzinach.

Drogoszowi, Chychle, Królakowi i Wilczewskiemu niech zazdroścza laurów tysiące naszej młodzieży. Droga przed nimi stoi otworem. Praca i talent, to jedyne warunki zwycięstw”.

Trener bokserów Sztam w przemówieniu do młodzieży stwierdził, że

„nigdy nie osiągnęliśmy takiego sukcesu, jak na ostatnich Mistrzostwach Europy w boksie. Nasi sportowcy ćwiczą sumiennie, wykazują wielką pracowitość. Pracujemy z oddaniem nad pogłębianiem ich umiejętności. Ja o-

strza Europy. Zwiększajcie swoją sprawność fizyczną“.

„Każdego z was będzie interesować — mówił do młodzieży kolarz Królak. — dlaczego i dzięki czemu osiągnę-
łem takie wyniki. Muszę wam powiedzieć, że moje sukcesy osiągnąłem dzięki trosce i opiece, jakiej udzielała Partia i Rząd sportowcom Polski, a w tej liczbie i mnie, dzięki systematycznemu treningowi i pracy szkoleniowej, dzięki świadomości tego, że bronię barw narodowych Polski Ludowej. Apeluję do was drodzy koledzy jako ZMP-owiec i kolarz, byście się w jak najmłodszych latach zainteresowali tak pięknym sportem, jakim jest kolarstwo i żebyście je uprawiali“.

„Będąc sam ZMP-owcem — mówił Mistrz Europy Drogosz — wzywam wszystkich ZMP-owców i całą młodzież w naszym kraju do uprawiania sportu. My ZMP-owcy powinniśmy tak jak w pracy i nauce przodować również i w sporcie, dla siły i chwały naszej kochanej Ojczyzny budującej Socjalizm.

„Wielką wychowawczą, rolę sportu — pisze „Trybuna Ludu“ z dnia 28 maja 1953 roku — jego poważne znaczenie w pogłębianiu uczuć patriotycznych, w podnoszeniu zdrowotności społeczeństwa, to czynniki, które muszą być przez wszystkich doceniane.

I dlatego ostatnie sukcesy powinny być bodźcem do jeszcze lepszej, ofiarniejszej pracy na polu kultury fizycznej i sportu ze strony wszystkich zainteresowanych, wszystkich, którzy są za to odpowiedzialni, wszystkich, którzy przez pracę nad rozwojem kultury fizycznej i sportu pragną przyczynić się do dalszego rozkwitu naszej ludowej ojczyzny“.



Stanisław Królak

sobiciście będą pracowali jeszcze sumiennie, jeszcze ofiarniej. Każdy z was młodych może zdobyć tytuł Mi-

Przygotowujemy

PLAN PRACY KOŁA

Półtoraroczna działalność Koła i Zespołu Sportowego w wykonaniu rocznych zadań planowych, jest niewątpliwie etapem, który w dość wyraźny sposób wskazuje jak zostanie wykonany plan roczny. Konieczną więc czynnością w pracy kierownictwa Koła, przed przystąpieniem do opracowania planu na trzeci kwartał, jest przeprowadzenie wraz z aktywnym Koła dokładnej analizy dotychczasowej działalności oraz oceny ubiegłego okresu.

Charakterystyczną cechą II kwartału w pracach Koła i Zespołu Sportowego było mobilizowanie członków do udziału w masowych imprezach tego okresu, a w szczególności w Biegach Narodowych i ZMP-owskich Raidach Kolarskich. Przy organizowaniu tych imprez kierownictwa kół miały zadanie:

- a) przeprowadzić systematyczne zaprawy przygotowujące członków do zdawania norm SPO,
- b) przyciągnąć do pracy w Kole nowych członków.
- c) ożywić działalność sekcji sportowych,
- d) zaktywizować działaczy sportowych do przeprowadzenia tych prac.

Należy stwierdzić, że znaczna część kół i zespołów sportowych, zadania te wypełniła. Dużą pomocą w tym, była aktywność członków ZMP przy organizacji raidów kolarskich, popularność i tradycyjność startu w Biegach Narodowych, udział w Czynie Festiwalowym oraz większe niż dotychczas włączenie się do czynnej pracy aktywu społecznego.

Na podstawie meldunków i obserwacji terenu w tym okresie, stwierdzamy jednak dużo podstawowych błędów i niedociągnięć w pracy kół, a mianowicie:

1. Pofraktowanie imprez masowych jako jednorazowych akcji. W takim ujęciu sprawy, nie mogło być mowy o zorganizowanej systematycznej pracy, o powiązaniu tych imprez ze zdawaniem norm na SPO, o zwiększeniu atrakcyjności, o zachęcaniu do stałego uprawiania ćwiczeń.
2. W większości wypadków Koła Sportowe ograniczyły się do mobilizowania wyłącznie członków kół do udziału w imprezach. Nie wykorzystano dobrej atmosfery, agitacji i propagandy przeprowadzanej w terenie, do przyciągnięcia osób dotychczas niezorganizowanych do prac w Kole.
3. W wielu kółach ograniczano się wyłącznie do przygotowań do imprez masowych, zupełnie zapominając i zaniedbując prace w poszczególnych sekcjach i realizowaniu innych zadań wynikających z planu pracy Koła.
4. Mało uwagi poświęcono w tym okresie organizacji zawodów i rozgrywek w Kole, obniżając tym atrakcyjność zajęć w Kole, a tym samym zmniejszając ilość członków czynnie uprawiających sport.
5. Brak długookresowego rozplanowania zajęć oraz przydziału zadań dla aktywu społecznego, spowodował, że po okresie dużego nasilenia prac organizacyjnych przy przeprowadzaniu imprez masowych, następowała kompletna cisza w pracach koła przy przeprowadzaniu zawodów.
6. Po zakończeniu imprez masowych, w wielu wypadkach nie ogłoszono wyników, nie sklasyfikowano uczestników według ich osiągnięć, nie oceniono wkładu pracy organizatorów.

7. Mało uwagi zwrócono na propagandę sportu w Kole Sportowym. Nie wykorzystano należycie wielkich wydarzeń w ruchu sportowym i osiągnięć sportowców w międzynarodowych zawodach do popularyzacji kultury fizycznej wśród członków Koła i niezorganizowanych. W akcji tej nie nawiązano należytej współpracy z organizacją ZMP. Analiza błędów i niedociągnięć w pracach Koła i Zespołu Sportowego w I półroczu, powinna przyczynić się do ich usunięcia, do nadrobienia zaległości ubiegłego okresu. Plan pracy na trzeci kwartał powinien uwzględnić wykorzystanie sprzyjających warunków pracy na boiskach i stadionach oraz większe zainteresowanie ogółu członków w uprawianiu w.f. w okresie letnim.

JAKIE ZADANIA STOJĄ PRZED KOŁAMI I ZESPOŁAMI W III KWARTALE

1. Koła i Zespoły Sportowe powinny duży nacisk położyć na organizację i przeprowadzenie własnych imprez sportowych. Zawody wynikające z jednolitego kalendarza, przechodzą w tym okresie na wyższy szczebel (województwo, Zrzeszenie). Brak więc imprez kalendarzowych uwzględniających udział wszystkich członków Koła w zawodach zahamowały zainteresowania członków w przeprowadzaniu zapraw i treningów.
2. Zawody przeprowadzane na szczeblu koła lub między kołami, należy wiązać z imprezami przeprowadzanymi na wyższych szczeblach. Podniesie to zainteresowania członków, zwiększy aktywność tych zawodów. Na przykład w okresie odbywania się biegu kołarskiego dookoła Polski, można organizować zawody kołarskie z okazji mistrzostw Polski w poszczególnych dyscyplinach — można organizować zawody kół lub między kołami w tej dyscyplinie itd.
3. Podstawowym zadaniem kół, będzie zdobywanie przez członków norm SPO. Zawody organizowane przez Kolo oraz udział w zawodach przeprowadzanych przez inne koła, bardzo pomoże w wypełnianiu tego zadania. Należy zwrócić uwagę na tych członków koła, którzy z różnych powodów nie zdali w odpowiednim czasie norm SPO. III kwartał jest okresem ostatecznym, w którym wykorzystując warunki boiskowe, mogą nadrobić zaległości.
4. W związku z podejmowanymi przez Koła i Zespoły zobowiązaniami oraz udziałem we współzawodnictwie zrzeszeniowym o tytuł najlepszego zrzeszenia w „Czynie“, należy stworzyć jak najdogodniejsze warunki do ich wypełnienia, inicjować nowe zobowiązania oraz oceniać ich wykonanie.
5. Dużo uwagi, troski i zabezpieczenia organizacyjnego należy poświęcić sekcjom sportów letnich, a przede wszystkim sekcji lekkoatletycznej, pływania i gier sportowych. Należy przelamywać nastawienie niektórych działaczy i organizatorów, którzy nasilenie prac w pływaniu, siatkówce i koszykówce przenoszą na okres jesienno-zimowy do lokali zamkniętych (baseny, sale). Tylko okres letni może zapewnić nam masowe uprawianie tych dyscyplin i okres ten należy jak najbardziej wykorzystać.
6. Ludowe Zespoły Sportowe i członkowie szkolnych kół sportowych powinny w okresie letnim przygotowywać się do zawodów czekających ich we wrześniu, mianowicie: dożynek i zawodów szkolnych. Okres wakacji i możliwości korzystania z urządzeń sportowych na otwartym powietrzu, powinni wykorzystywać do systematycznych zapraw, do podniesienia swoich wyników, do należytego przygotowania się do startu w tych imprezach.

7. W związku z okresem wakacyjnym, należy przewidzieć udział w pracach Koła i Zespołu osób, które w okresie tym przebywać będą w miejscu działalności Koła. Należy dla nich i dla młodzieży, która nie wyjeżdża na wakacje, „otworzyć boiska“, przygotować sprzęt, przygotować plan zajęć z nimi. Trzeba młodzież tę wykorzystać do usprawnienia pracy w Kole.
8. W miesiącu lipcu i sierpniu należy przewidzieć w planie pracy wzmoczoną działalność sekcji turystycznej, a w wypadkach, gdy taka sekcja w kole nie istnieje — należy inicjować jej powstanie. Udział członków Koła w masowych imprezach turystycznych organizowanych przez PTTK oraz organizowanie własnych wycieczek, bardzo uatrakcyjni prace Koła i Zespołu Sportowego.
9. Należy organizować wyjazdy Kół i Zespołów Sportowych na zawody przeprowadzane w ramach łączności miasta ze wsią. Akcja ta musi uwzględniać pomoc słabszym zespołom, organizowanie prób oraz zdawanie norm na SPO, udział w niedzielach sportowych na wsi, wyjazdy na pomoc w akcji żniwnej itp.
10. Plan pracy powinien być podbudowany akcją propagandowo-agitacyjną, pracą idącą w kierunku zmobilizowania wszystkich członków do czynnego udziału w realizacji planowych zadań Koła.

Plan pracy Koła na III-ci kwartał 1953 rok — powinien uwzględniać organizację i przeprowadzenie następujących zapraw, imprez i zawodów:

LIPIEC

1. Organizację i przeprowadzenie zawodów wewnętrznych Koła i Zespołu oraz spotkań z innymi we wszystkich dyscyplinach uprawianych w Kole.
2. Przygotowanie i przeprowadzenie mistrzostw wewnętrznych Koła w pływaniu.
3. Organizowanie masowej nauki pływania i zdawania norm w tej dyscyplinie.
4. Przeprowadzenie ćwiczeń, zapraw i treningów w związku z udziałem członków Koła w uroczystościach 22 Lipca (defilada, zawody, pokazy itd.).
5. Udział w święcie 22 Lipca, organizacja własnych zawodów lub udział w imprezach organizowanych przez inne Kola i Zespoły.
6. Przygotowanie i udział członków Koła w mistrzostwach wsi w lekkiej atletyce i kolarstwie.
7. Organizowanie wycieczek turystycznych i przeprowadzenie przygotowań do udziału w imprezach urządzanych przez PTTK (masowe splywy, raidy itp.).

SIERPIEN

1. Organizowanie własnych zawodów z okazji Festiwalu Młodzieży oraz udział w zawodach urządzanych przez inne Kola.
2. Przeprowadzenie zapraw i treningów do zawodów korespondencyjnych w pływaniu.
3. Udział w zawodach korespondencyjnych w pływaniu.
4. Organizacja i przeprowadzenie zdawania norm SPO dla członków, którzy zalegali dotychczas w ich zdawaniu.
5. Organizowanie turniejów w siatkówkę z udziałem zespołów i osób nienależących do Koła czy Zespołu Sportowego (młodzież szkolna przebywająca na wakacjach, pracownicy z zakładu pracy itp.).
6. Organizowanie wycieczek turystycznych (pieszych, kolarskich, kajakowych).

WRZESIEŃ

1. Przygotowanie i udział w rozgrywkach „Pucharu Polski” i piłce nożnej.
2. Organizacja i udział w zawodach z okazji rozpoczęcia roku szkolnego.
3. Przygotowania i udział w rozgrywkach „Pucharu Polski” w siatkówce.
4. Przeprowadzenie zawodów kolarskich z okazji Wwścigu Kolarskiego dookoła Polski.
5. Przygotowanie i udział w zawodach organizowanych przez LZS z okazji dożynek.
6. Przygotowanie drużyny piłki ręcznej do udziału w rozgrywkach o Mistrzostwo Polski.
7. Rozpoczęcie zapraw i treningów przygotowujących wszystkich członków Koła i Zespołu Sportowego do Marszów Jesiennych.
8. Przygotowanie do udziału w drużynowych mistrzostwach Polski w boksie.

Szczegółowe opracowanie planu pracy Koła i Zespołu na III-ci kwartał, omówienie tego planu na zebraniu wszystkich członków, sporządzenie dokładnego harmonogramu zabezpieczającego wykonanie poszczególnych elementów tego planu — to zadania dla kierownictwa i aktywu Koła. Do prac tych poprzez aktywistów ZMP należy przyciągnąć szeroki aktyw działaczy społecznych.

Okres dużej aktywizacji terenu z okazji „Czynu Festiwalowego”, współzawodnictwo i zobowiązania podejmowane przez młodzież — to czynniki niebywale pomocne przy przeprowadzeniu zamierzanych zadań. Właściwe ich wykorzystanie zabezpieczy nie tylko wykonanie zadań rocznych, lecz również ich przekroczenie, podniesie na wyższy poziom stan organizacyjny Koła, ich wyniki, przysporzy Kołom nowych członków czynnie uprawiających w.f. i sport.

TURYSTYKA PIESZA WODNA, KOLARSKA



Rozpoczął się okres wakacji letnich i urlopów pracowniczych. Musimy go dobrze wykorzystać dla nabrania nowego zapasu sił i energii do dalszej nauki i pracy. Racjonalny wypoczynek daje nam obok sportu uprawianie turystyki.

Dla urządzenia wycieczki turystycznej koniecznym jest posiadanie choć minimalnego ekwipunku. Składają się nań plecak, koc, sportowe obuwie (np. trampki), dres lub sportowe spodnie, ciepły sweter ewentualnie nieprzemakalna wiatrówka. Posiadanie własnego namiotu związane jest już z najważniejszym wydatkiem. Stanowi ono cprawda wielkie udogodnienie przy

wycieczce, ale można się w zupełności bez niego obejść. Wyruszając w teren na dłuższy okres czasu wskazanym jest zaopatrzyć się w małą maszynkę do gotowania oraz w odpowiednie mapy z przewodnikiem. W zależności od wybranego terenu zabieramy ze sobą w drogę większą lub mniejszą ilość żywności.

Turystyka piesza.

W ostatnim okresie turystyka piesza coraz więcej zyskuje na popularności. Jest też najbardziej dla wszystkich dostępna.

Turystykę pieszą możemy uprawiać jako wycieczki jedno lub dwudniowe (w ramach czasów niedzielnych), wycieczki wielodniowe, raidy turystyczne piesze i wczasy wędrowne. W ramach wycieczek jednodniowych i dwudniowych powinniśmy w pierwszym rzędzie zapoznać się z najbliższą okolicą swego miejsca zamieszkania. Z miasta wyruszać będziemy na zwiedzenie przodujących ośrodków rolniczych, pięknych terenów leśnych, rezerwatów przyrody. W LZS organizujemy wycieczki dla zapoznania się z zabytkami najbliższych miast, z ośrodkami przemysłu. O wycieczkach tych pisaliśmy obszerniej w poprzednim numerze naszego pisma.

W ramach urlopu lub w czasie wakacji szkolnych możemy udać się już w dalszą wycieczkę i przeznaczyć na nią kilka dni. Wtedy wybieramy pewien rejon turystyczny, w którym możemy użyć wszechstronnych wrażeń i wzbogacić swoją wiedzę. W czasie kilkudniowej wycieczki winniśmy przebyć szlak według z góry ustalonej trasy, przy czym unikamy powracania tą samą drogą, którą szliśmy do celu. Na nocleg staramy się dojść do schroniska lub domu turystycznego, których sieć jest szeroko rozrzucona po całym kraju. W czasie marszu nie należy się śpieszyć i utrzymywać równe tempo. Gdy okolica podoba nam się więcej lub gdy spotkamy coś godnego zobaczenia nie żałujemy chwili czasu i zatrzymujemy się. Gdy pośpieszymy dalej będziemy napewno żałować w przyszłości tego momentu. Dłuższe wycieczki piesze przekształcając się we wczasy wędrowne mogą być łączone z użytkowaniem środków lokomocji. I tak np. w rejon jezior mazurskich możemy odbyć wycieczkę statkiem przerywającą się jednocześnie w inny rejon. Do punktu wyjścia wycieczki udajemy się koleją.

Dla amatorów turystyki pieszej wspaniałą imprezę organizuje w tym roku po raz pierwszy PTTK. Będzie nią **Gwiazdzisty Raid Pieszy szlakami Kopernika do Olsztyna**. Uczestnicy raidu w wycieczkach czteropowycielnych przejdą z różnych stron Puszcz Pis-

kiej do Olsztyna. Raid odbędzie się w dniach 13—16 sierpnia i każdy uczestnik będzie musiał pokonać dystans ok. 80 km. Tak więc już obecnie musimy przystąpić do przygotowania zespołu na Raid, przeprowadzając treningi, w ramach których musimy odbyć conajmniej jedną wycieczkę z nocowaniem w terenie dla bezpośredniego zapoznania się z trudami wyprawy. Do raidu pieszego zgłoszenia należy przelać do 15 lipca na adres: Kierownictwo I Ogólnopolskiego Raidu Pieszego Warszawa, Senatorska 11, Zarząd Główny PTTK.

Turystyka kolarska

Inną piękną formą turystyki jest turystyka kolarska. Kto z nas nie jeździ na rowerze i nie pragnie odbywać na nim wycieczek? Bardzo często jednak nie możemy zdobyć się na pierwszy zryw. Bo do następnych napewno będzie nam już bardzo pilno, gdy po udanej wycieczce niedzielnej wrócimy pełni wrażeń do pracy. Wycieczki rowerowe podobnie jak piesze mogą być jedno i wielodniowe. Ekwipunek turystyczny zwiększamy odpowiednio do możliwych kłopotów w drodze. Nie będziemy żałowali, jeżeli zabierzemy ze sobą obok normalnego wyposażenia zapasową dętkę, parę sprynch, obciążki, oliwiarkę i latarkę.

W czasie jazdy musimy zwracać uwagę na nie forsowanie tempa i nie robienie zrywów w czasie jazdy. W czasie wycieczki w zależności od stanu przygotowania można śmiało przepełniać do kilkudziesięciu kilometrów dziennie.

I w turystyce kolarskiej podobnie jak w pieszej PTTK organizuje raid w rocznice PKWN. Odbędzie się on na trasie Chełm - Lublin - Kazimierz - Kozielnice Czorsk-Warszawa o łącznej długości ok. 300 km. w dniach 18 do 21 lipca. W raidzie można startować indywidualnie lub w zespołach 6-cio osobowych. Kolarze zgłoszeni do raidu szlakiem PKWN winni przed startem prowadzić trening kolarski nie zapominając o sportach uzupełniających, które ułatwiają im uzyskanie właściwej formy i kondycji. Czekajcie ich bowiem poważny wysiłek z jakim nie mieli nigdy do czy-

nienia i to w okresie czterech kolejnych dni.

Obok wyżej wymienionych dwóch rodzajów turystyki posiadamy w Polsce wspaniałe warunki do uprawiania turystyki wodnej. Najbardziej rozpowszechnioną jest turystyka kajakowa, chociaż i wioślarska staje się ostatnio bardzo popularną. Ten rodzaj tury-

ciem dokładnie skontrolować stan swego ekwipunku i sprzętu sportowego.

We wszystkich wycieczkach turystycznych bardzo ważnym zagadnieniem jest wyruszenie w drogę w dobrze dobranym i jednolicie przygotowanym kolektywie. Wszyscy uczestnicy muszą być po jednakowym treningu, co gwarantuje, że wycieczka odbywać



styki najczęściej odpowiada oczywiście miłośnikom wody i sprzyja raczej zwiedzaniu pięknych zakątków kraju o bogatej florze i faunie. Udając się na kilkudniową wycieczkę należy zaopatrzyć się w namiot, przybory kuchenne i żywność. Nie musimy natomiast tego wszystkiego nosić na własnych barkach. Większe obciążenie kajaka jest nawet niejednokrotnie bardzo korzystne. Zbliża się termin (7—12 lipca) największej tegorocznej imprezy kajakowej dla turystów. Będzie nią spływ Brdą z Charzykowa do Bydgoszczy. Wszystkie zespoły, które skierowały zgłoszenia do spływu winny obecnie w ostatnich dniach przed jego rozpoczę-

się będzie w jednakowym tempie odpowiednim dla wszystkich uczestników. Również musi wszystkim uczestnikom przyświecać jeden cel wycieczki. Jadąc w większej grupie koła sportowego gdzie wszyscy znajdują się z pracy lub szkoły powinniśmy organizować w czasie wycieczki występy artystyczne, których program przygotowujemy przed wyruszeniem. Wskazaniem jest również przeprowadzić w LZS-ie treningi lub zawody sportowe, biorąc w nich samemu udział.

Przed wyruszeniem na każdą wycieczkę pamiętajmy, że podstawowym warunkiem jej powodzenia jest dobre przygotowanie się do niej pod względem sportowym.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W lipcu — po zdaniu przez ćwiczących norm na SPO z wieloboju — wysiłki sekcji winny pójść w kierunku nauczania wszystkich członków pływać i umożliwić im wypełnienie normy również w tej konkurencji. Nie znaczy to jednak, że ćwiczenia sekcji ograniczą się wyłącznie do pływania. Nauka pływania odbywać się będzie w ramach lekcji ogólnego przygotowania, na którą złożą się

obok pływania : gimnastyka, elementy lekkiej atletyki oraz jedna z gier, z której przygotowujemy członków do wypełnienia normy na SPO.

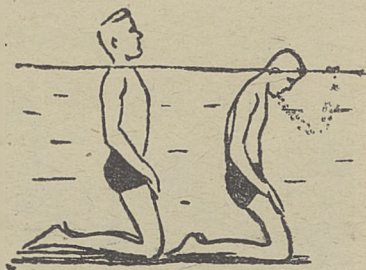
Lekcja pływania wraz z ćwiczeniami lekkoatletycznymi i grą odbywać się winna dwa razy w tygodniu. Jeżeli temperatura wody wynosi mniej niż 20 stopni zamiast lekcji pływania prowadzić należy dodatkowe ćwiczenia gimnastyczne np. przyrządowe, początki akrobatyki, budowę piramid oraz ćwiczenia lekkoatletyczne.

Niedzielę przeznaczają się na wycieczkę lub pierwsze rozgrywki w siatkówkę z sąsiednim kołem, LZS-em itd.

Naukę pływania winni prowadzić tylko instruktorzy pływania lub osoby umiejące dobrze pływać. Miejsce do nauki pływania powinno być płytkie, równomiernie opadające, wytyczone chorągiewkami lub palikami. Głębokość ogrodzonego miejsca na rzekach nie powinna przekraczać 120 cm, a na wodach stojących 130 cm: Nie prowadzić ćwiczeń w pływaniu w miejscach, gdzie szybkość prądu jest dość znaczna (gdy przekracza 1,5 m na sekundę). Na czas ćwiczeń wyznaczyć należy dyżurnych ratowników z pośród umiejących pływać wyposażonych w koła ratunkowe.

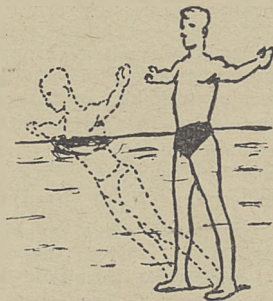
Naukę pływania rozpoczynać od ćwiczeń podstawowych:

- 1) w kłku (woda do wysokości barków) wdech, po czym lekki skłon tułowia i głowy w przód i w czasie zanurzenia głowy wydech w wodzie (rys. 1).



Rys. 1

- 2) Z postawy — głębokie zanurzenie się i wyciąganie z dna kamieni lub jakiegoś przedmiotu. Ćwiczenie



Rys. 2

zmusza do „nurkowania“ i otwarcia oczu w wodzie.

3) Zapoznawanie się z wyporem wody przez:

a) opadanie z postawy rozkroczonej z ramionami w bok na wodę — rys. 2 (w czasie opadania wykonać głęboki wdech i powietrze wstrzymać).

b) zanurzenie się — po głębokim wdechu — do przysiadu z chwytem za kostki i skłonem głowy w dół. W czasie ćwiczenia początkujący przekona się, że woda wyniesie go na powierzchnię (rys. 3). Woda unosić będzie go tak długo, dopóki ćwiczący będzie w stanie wstrzymać powietrze w płucach.

5) Wykonywanie w podporze ruchów nóg lub „pływania” na desce.

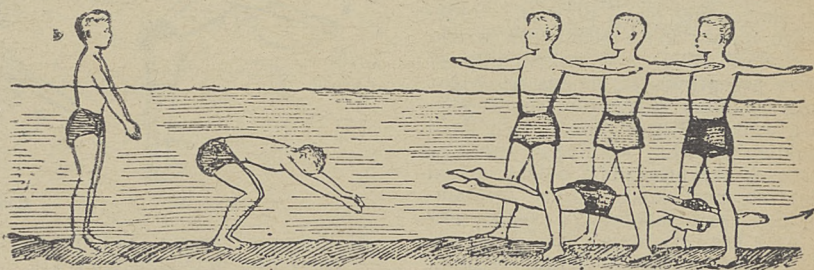


Rys. 3

6) ruchy ramion w pozycji opadłej z zanurzeniem i bez zanurzenia głowy w wodzie. Zwracać uwagę na wdech na powietrzu i wydech w wodzie.



Rys. 4



Naukę pływania urozmaicać należy zabawami i grami.

4) „Poślizg” (szybowanie) — przyjęcie pozycji leżącej odpychając się nogami od dna lub ściany basenu. Ciału nadać należy właściwy ruch ślizgowy wprzód. Przed wykonaniem poślizgu wykonać należy wdech, a przy końcu poślizgu głęboki wydech. Gdy ruch ślizgowy małe należy nogi opuścić w dół i stanąć na dnie. (rys. 4).

7) Łączenie ruchów ramion i nóg w poślizgu.

Na ćwiczenia w wodzie poświęcić należy 15 — 30 minut w zależności od temperatury wody, zahartowania i samopoczucia ćwiczących. Jeżeli któremuś z ćwiczących sinieją usta lub występują dreszcze powinien — za zezwoleniem instruktora — wyjść z wody.

Do wody nie należy wchodzić bezpośrednio po jedzeniu (po większym posiłku nie przed upływem 2 godzin).

Nie wchodzić do wody zgrzanym, spoconym lub bezpośrednio po znacznym wysiłku.

Ruchów pływackich nie uczyć na tempa. Każde ćwiczenie należy w kilku słowach objaśnić i pokazać, a potem ćwiczyć całym zespołem. Gdy się okaże, że opanowanie pewnego ruchu sprawia ćwiczącym znaczną trudność, należy przez zastosowanie ćwiczeń łatwiejszych i pomocniczych naprowadzić początkujących na to, aby ruch wykonali poprawnie.



Przeskoki przez „Kozła“ ćwiczyć można również w wodzie. Oswajają one ćwiczących z wodą.

Po skończonej lekcji pływania przećwiczyć należy kilka elementów z lekkiej atletyki. Bieg na odległość kilkuset metrów przeprowadzić można wszędzie. Będzie to dobre rozgrzanie się po wyjściu z wody. Biegać należy boso. Jeśli w pobliżu punktu wodnego znajduje się piasek przeprowadzić należy skoki w dal lub wieloskoki (kilka wykonanych pod rząd skoków na jednej nodze lub z nogi na nogę). Następnie należy przejść do doskonalenia techniki gry w siatkówkę lub piłkę ręczną (w zależności od tego z jakiej grup przygotowujemy się do rozgrywek i zdawania normy na SPO).

Lekcja przykładowa

Przykładowa lekcja w lipcu przedstawiać się będzie następująco:

Część wprowadzające: (5 min): omówienie celu lekcji, zwrócenie uwagi na wartość i konieczność opanowania umiejętności pływania i na karność, jaka po-

winna panować w czasie trwania lekcji (dozwolone przebywanie tylko na płytkiej wodzie, nie oddalanie się od zespołu bez zezwolenia itd.).



Rys. 7

Część wstępna (10 min.): kilka ćwiczeń gimnastycznych ogólnych i specjalnych do pływania (tzw. „suche pływanie“):



Rys. 8



Rys. 9

- 1) krążenie ramion jednorącz, oburącz i na przemian (rys. 7),
- 2) praca ramion jak przy kraulu lub przy „żabce“ (rys. 8),
- 3) pracy nogi przy „żabce“ (rys. 9).
- 4) z postawy z ramionami wwyż, wspięcie na palce i odchylenie ramion do tyłu (rys. 10).

Kilka dalszych ćwiczeń obrazuje rys. 11.

Po części wstępnej należy wykonać kilka głębokich wydechów i ćwiczeń roz-

luźniających, chwilę odpocząć, po czym zwilżyć wodą szyję, głowę, pachę i brzuch i... wskoczyć do wody.



Rys. 10



Rys. 11

Część główna (65 min.)

- 1) Nauka pływania (15 — 30 min.)
- 2) Bieg 300—500 m i kilka skoków (10 min.)
- 3) Ćwiczenia i gra w siatkówkę lub w piłkę ręczną (35 min.)

Część końcowa (8 min.): kilka ćwiczeń prostujących i rozluźniających, omówienie i zbilansowanie lekcji, śpiew i zakończenie.

W niedzielę — wycieczka

W niedzielę należy urządzić do pobliskiego lasu, jeziora, do sąsiedniego kola lub Ludowego Zespołu Sportowego wycieczkę. Wycieczka powinna być dostępna nie tylko dla członków sekcji, ale i dla wszystkich pracowników zakładu pracy, jak również dla ich rodzin i przyprowadzonych gości. Do oznaczonego miejsca można się udać w grupach: pieszej, kolarskiej i ewtl. kajakowej, jeśli do miejsca wycieczki prowadzi droga wodna.

Niech w przygotowaniach do Festiwalu
jeszcze raźniej rozbrzmiewa radosna
pieśń pokoju i przyjaźni

SEKCJA SPORTÓW WODNYCH PRZY PRACY

Okres sezonu sportów wodnych jest stosunkowo krótki w porównaniu do innych sportów letnich, winien więc być wykorzystany z całą intensywnością.



W poprzednim numerze podaliśmy ramowe wytyczne dla zaawansowanych kajakowców. Obecnie w możliwie zwięzłym zarysie podamy ogólne wskazania dla tych wodniaków, którzy dotychczas nie mieli możliwości startowania w żadnych regatach, a kontakt sportowy z wodą nawiązali dopiero w tym roku.

Początkującym, a również i tym, którzy własnym sposobem uczyli się kajakowania pragniemy zwrócić uwagę na dwa momenty.

Pierwszym jest prawidłowa pozycja w kajaku. Od poprawnej pozycji siedzącej zależy utrzymanie kajaka w równowadze jak i jego poruszanie się.

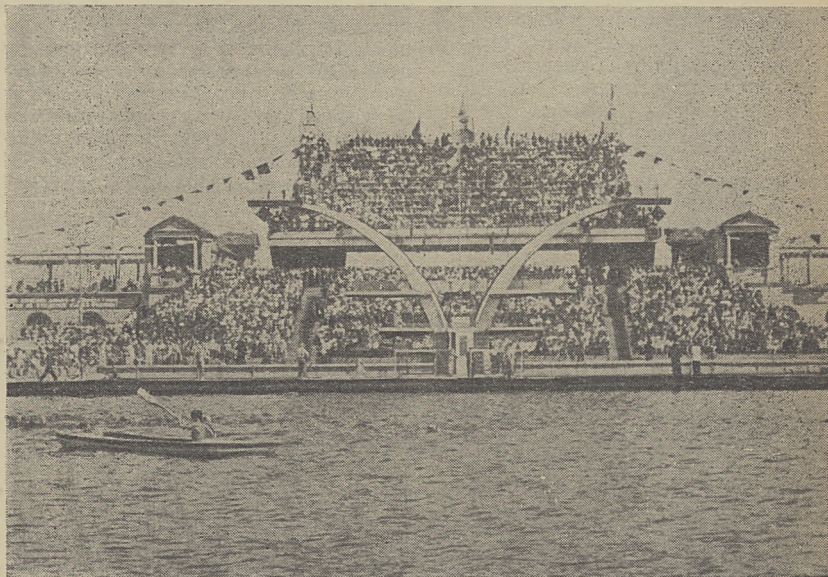
Pozycja siedzącego musi po pierwsze gwarantować pełną swobodę ruchów, nie może być dlatego za niska, gdyż taka pozycja krępuje ruchy i powoduje w konsekwencji wysokiego trymania barków i ramion przyspieszenie zmęczenia. Z drugiej strony za wysoki siad powoduje zmniejszenie stateczności kajaka, mającej wielkie znaczenie dla uzyskania odpowiedniej szybkości. Prawidłowy siad odznacza się następującym ułożeniem ciała: kość biodrowa wiosłującego winna znajdować się na wysokości falochronu, stopy oparte są na podnóżku steru, kolana rozwarne i wsparte o burtnicę. Tułów winien być lekko pochylony do przodu. Głowę należy trzymać wyprostowaną, unikając niepotrzebnego partrzenia na dno kajaka. Wzrok skierowany przed siebie winien obejmować dziób kajaka i przestrzeń poza nim.

Dzięki rozchylonym kolonom zmniejszamy ucisk na przepoń i ułatwiamy dokonywanie prawidłowych oddechów. Pozycja taka nie tylko że nie jest męcząca, ale stwarza najlepsze warunki dla kierowania kajakiem, zapewnia maksymalne wyczucie równowagi i możliwość szybkiego reagowania na wszelkie zaburzenia w stateczności kajaka spowodowane warunkami zewnętrznymi lub niepoawidlowymi ruchami przy wiosłowaniu.

Drugą sprawą najbardziej zasadniczą jest prawidłowe wiosłowanie. Dla prawidłowego uchwycenia wiosła bierzemy go nachwytem obydwoma rękami i podnosimy do góry, opierając wiosło na głowie, ręce winny być tak rozstawione, aby załamanie ramienia w łokciu tworzyło kąt prosty. Praca ramion rozpoczyna się z barku. Pociągnięcie piórem kończy się w momencie, gdy ręka dojdzie do okolicy biodra. Wypchnięcie ramienia kończy się, kiedy ramię jest całkowicie wyprostowa-

ne w łokciu, a dłoń znajduje się na wysokości oka. Pióro wiosła winno być w czasie prowadzenia zanurzone najmniej na 4/5 swej powierzchni w wodzie w pozycji prostopadłej do wody. W takiej samej pozycji winno ono być z wody wyjęte. Bezpośrednio po wyjęciu pióra z wody obracamy wio-

W poprzednim numerze wskazaliśmy na główne momenty treningu zawodników kajakowców ze względu na konieczność skorygowania ich właściwego przygotowania do regat, odbywających się już w pierwszych miesiącach letnich, a nawet pod koniec wiosny.



śło przez ugięcie dłoni w stawie nadgarstkowym. Pióro w ten sposób ustawia się automatycznie prostopadłe do wody. Moment ten winien być możliwie jak najkrótszy. Przy wiosłowaniu unikamy wszelkich skrętów tułowia, pracują barki i ramiona. Przy każdym większym wysiłku sportowym ważnym jest zwrócenie uwagi na regularny oddech. Przy wiosłowaniu kajakowym obserwujemy przeważnie wdech i wydech na 5 do 7 uderzeń piórem wiosła. Oddychać można ustami lub nosem.

Obecnie zwróćmy uwagę na trening początkujących. Zajęcia odbywamy początkowo nie więcej niż dwa do trzech razy w tygodniu, aby uczących nie zbyt znużyć, a tym samym nie zniechęcić do dalszej nauki.

W czasie treningu zwracamy baczną uwagę na wszystkie ruchy. Muszą one być płynne i wykonywane bez specjalnego wysiłku.

Pierwszym etapem jest przygotowanie zawodnika do startu na krótkich dystansach objętych odznaką SPO, to jest 500 i 1000 metrów. Każdy trening

trwa około 90 minut i winien składać się z części poświęconej na technikę wiosłowania w wolniejszym tempie, z krótkich odcinków szybkościowych przeplatanych jazdą wolniejszą dla wypoczynku oraz dłuższymi odcinkami jazdy ok. 1 km (dwa do trzech) dla wyrobienia wytrzymałości, na pół sily. Każdy trening należy poprzedzić gimnastyką i rozgrzewką.

W końcu lata i w okresie jesiennym winniśmy organizować pierwsze regaty, w których powinni wziąć udział początkujący zawodnicy. Specjalne biegi będziemy przeprowadzać dla nowicjuszy i juniorów stosując w pierwszym rzędzie dystanse konieczne dla uzyskania normy SPO.

Zachęteni do uprawiania sportów wodnych powinniśmy przystąpić rów-

nież do zorganizowania sekcji żeglarskiej. Sekcje żeglarskie mogą być tworzone w wielu ośrodkach miejskich, a w szczególności wiejskich, posiadających jeziora.

Dla wszystkich chętnych do żeglarstwa, podobnie jak i dla innych sportów wodnych zorganizujemy jeszcze w tym roku kurs ratownictwa, nie ograniczając się tylko do nauki pływania, ale również do opanowania sztuki pływania w ubraniu, albo z obciążeniem. Pamiętać przy tym musimy, że nauka takiej sprawności może odbywać się tylko na płytkiej wodzie. Przy pierwszych próbach na głębszej wodzie możemy je przeprowadzać tylko z odpowiednim ubezpieczeniem przez dobrze pływających i użyciem łodzi ratunkowej.

SPORT

w czasie wakacji



W dotychczasowej pracy SKS, okres wakacyjny był w większości wypadków okresem martwym, tzn., że Rady kół nie potrafiły w odpowiedni sposób zmobilizować członków do dalszego treningu, a tym samym uczniowie po zakończeniu nauki nie doskonalili swojej formy sportowej.

Ta sezonowość w pracy nie pozwalała na osiąganie przez młodzież szkolną coraz wyższych wyników sportowych. Taki stan rzeczy winien w roku bieżącym ulec radykalnej zmianie.

Nie wymaga specjalnego omówienia praca młodzieży szkolnej, wyjeżdżającej na kursy, obozy, kolonie i wczasy. Na placówkach tych bowiem program przewiduje zajęcia wychowania fizycznego, a wiele czasu wolnego można poświęcić na indywidualne dos-

konalenie swoich umiejętności sportowych. Oczywiście, że członkowie SKS powinni przodować na placówkach w pracy organizacyjnej na odcinku sportowym, o czym pisaliśmy już w poprzednim numerze „Koła Sportowego”. Trzeba jednak, aby wszyscy ci uczniowie po rozpoczęciu roku szkolnego złożyli radzie SKS sprawozdania z pracy w czasie wakacji (wyniki z akcji zdobywania norm SPO i klasyfikacyjnych).

Należy pamiętać również o tych, którzy pozostaną w swych miejscach zamieszkania. Zajęcia sportowe dla tej młodzieży można zorganizować w dowolny sposób. W pierwszym wypadku oprócz się należy o szkołę, zapewniając członkom możliwość korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych. Aby

te zajęcia mogły mieć planowy i zorganizowany przebieg należy wyznaczyć kierownika grupy, który będzie odpowiedzialny przed radą SKS za całą pracę szkoleniowo - organizacyjną. W miejscowościach, w których są dwie lub więcej szkół licealnych wskazane jest organizowanie zajęć dla członków wszystkich SKS. W tym celu trzeba porozumieć się ze wszystkimi zainteresowanymi i wybrać kierownictwo dla połączonej grupy.

Grupy ćwiczebne złożone z członków SKS pozostających w mieście nie powinny ograniczać się jedynie do prowadzenia treningów. Winny one organizować lub brać udział w różnego rodzaju zawodach i turniejach, pomagać drużynom wakacyjnym (w mieście) w organizacji zajęć sportowych itp. Praca w grupach sportowych w miejscach zamieszkania oparta o współzawodnictwo indywidualne i zespołowe (pomiędzy SKS, klasami grupami treningowymi itp.), zawierające takie elementy jak uzyskanie wyższych klas sportowych, SPO, praca społeczna, pomoc drużynom wakacyjnym wczasów w mieście itp. będzie doskonałym spędzeniem czasu w czasie wakacji.

Można również w inny sposób zorganizować zajęcia z młodzieżą pozostającą w mieście. Trzeba mianowicie porozumieć się ze Zrzeszeniem Sportowym opiekującym się SKS i wciągnąć wszystkich członków do treningów prowadzonych przez poszczególne sekcje sportowe Zrzeszenia. Praca trenerów i instruktorów Zrzeszenia, których należy również wykorzystać do pracy w wyżej podanych grupach przyczyni się do podniesienia umiejętności sportowych uczniów.

Każda rada SKS winna również pomyśleć i o innych formach zorganizowania odpoczynku młodzieży. Chodzi tu mianowicie o organizowanie wycieczek, obozów wędrownych, pieszych, kolarskich i wodnych. W tym celu należy porozumieć się z PTTK i innymi organizacjami, które by mogły przyjąć z pomocą w przeprowadzeniu takiej imprezy. Ta forma czynnego wypoczynku wymaga jednak pewnego wkładu finansowego, który należy sobie wcześniej zapewnić.

Tak więc, chcąc osiągnąć coraz lepsze wyniki sportowe, a tym samym i w nauce, należy jak najstareniej przygotować i właściwie wykorzystać okres wakacji letnich.

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.

Wychowanie

Na kursie dla instruktorów turystyki wysokogórskiej nie wszystko szło jak należy. Brak było zdyscyplinowania wśród kierowników poszczególnych grup, co odbijało się ujemnie na całokształcie pracy szkoleniowej. Długo nie wiedzieliśmy jak temu zaradzić. Aż zdarzyło się kiedyś, że wczesną wiosną zajęcia odbywały się za miastem w jarze; chodziło o to, aby uczestnicy kursu potrafili opanować strach, schodząc stromym ośnieżonym zboczem. Warunki były nad wyraz trudne: śnieg tajał na słońcu, było bardzo ślisko, upadaliśmy wciąż, i wkrótce przemokliśmy zupełnie. Zajęć nie można było jednak przerwać, ponieważ były one zaplanowane, a lada dzień śnieg mógł zupełnie zniknąć.

Jednakże zaledwie wyjaśniliśmy słuchaczom, że ćwiczenie jakie mamy teraz wykonać jest bardzo trudne i niebezpieczne, twarze ich rozjaśniły się i wszyscy przystąpili z entuzjazmem do wykonywania ćwiczenia. Od tego czasu kolektyw nasz stał się bardziej zwarty, silniejszy. Analizując ten wypadek zrozumieliśmy, że ciężkie zadania, walka z trudnościami — oto czynniki, które nie tylko wpływają na uatrakcyjnienie zajęć, ale które łączą ludzi w mocny i zwarty kolektyw.

Zrozumieliśmy również, że tej perspektywy walki z trudnościami brak było właśnie kierownikom grup, którym wydawało się, że posiadli już absolutnie wszystkie mądrości. Co należało zrobić?

I oto pewnego dnia postanowiliśmy wybrać nowych kierowników grup. Wybraliśmy ich z pośród studentów instytutów pedagogicznych, a na ich czele postawiliśmy młodzieńką Światlanę Kuźmienko.

Dla kursu nastąpiły nowe, lepsze czasy.

Zajęcia przebiegały w atmosferze ożywienia i entuzjazmu, kierownicy wywiązywali się wzorowo ze swoich obowiązków, porywając za sobą cały zespół.

I oto samo życie pokazało usuniętym kierownikom, że jeszcze nie wszystko rozumieją, że są lepsi od innych.

Tak więc organizowanie kolektywu okazało się pracą skomplikowaną i trudną. Przekonałiśmy się, że zadania stawiane przed kolektywem muszą być coraz trudniejsze. Albowiem niezbędnym warunkiem utrzymania dyscypliny, sprawności przebiegu zajęć jest pobudzenie inicjatywy uczestników, zainteresowanie ich czymś nowym i trudnym, tylko w takich warunkach rozwijają oni swoje zdolności. Na kierowników grup nałożono obowiązek składania raportów w obecności wszystkich kursantów.

Miły trzy miesiące. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu i nikt z nas nie mógł by się już obejść bez tych wspólnych spotkań, tyle radości dawały one wszystkim.

W czerwcu wyruszyliśmy w góry Kaukazu.

... Już od trzech lat pracują instruktorzy nasi na Kaukazie. I przezwyciążając na swej drodze trudne, często niebezpieczne przeszkody zrozumieli oni, że stawianie sobie wysokich wymagań i szacunek — to jedno i to samo.

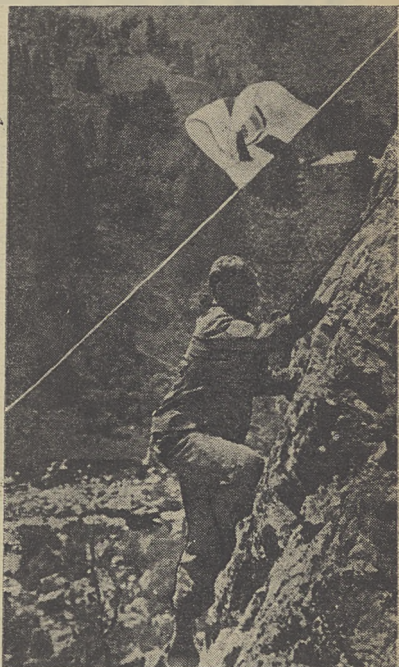
A. Makarenko — najwybitniejszy pedagog radziecki zwykł był mawiać: „Podporządkowanie kolektywowi — oto czego przede wszystkim należy wymagać“.

Czekała nas wycieczka na krętą morenę lodowca złożoną z drobnych usuwających się z pod nóg kamieni. Na wycieczkę tę — powiedział instruktor — wyruszyć można jedynie z kolektywem bardzo zdyscyplinowanym. Droga jest bardzo niebezpieczna i wymaga od każdego uczestnika wycieczki, aby w każdym momencie potrafił podporządkować swój osobisty interes interesowi kolektywu.

Stwierdziliśmy z radością, że grupa nasza zdała egzamin; zarówno instruktor jak i uczestnicy stanęli na wysokości zadania.

W walce o stworzenie prawdziwego, radzieckiego kolektywu nabierały doświadczenia nasze kadry instruktorów. W przeciągu czterech lat nasz kolektyw instruktorski liczył już kilkadziesiąt ludzi. Latem pracują instruktorzy w obozach turystycznych; stali się oni dobrymi nauczycielami turystyki, prawdziwymi przyjaciółmi turystów.

Ze wzruszeniem czytaliśmy pismo od grupy turystów do instruktorów: „Obecnie, kiedy wszystkie drogi wiodą do komunizmu, potrzebni nam są zahartowani bojownicy, którzy by w zdecydowanej walce o pokój odnieśli



zwycięstwo. Wychowanie takich właśnie ludzi stanowi część pracy obozu turystycznego“.

Niech wzorem i przykładem będzie dla nas wspaniała — budująca komunizm — młodzież radziecka

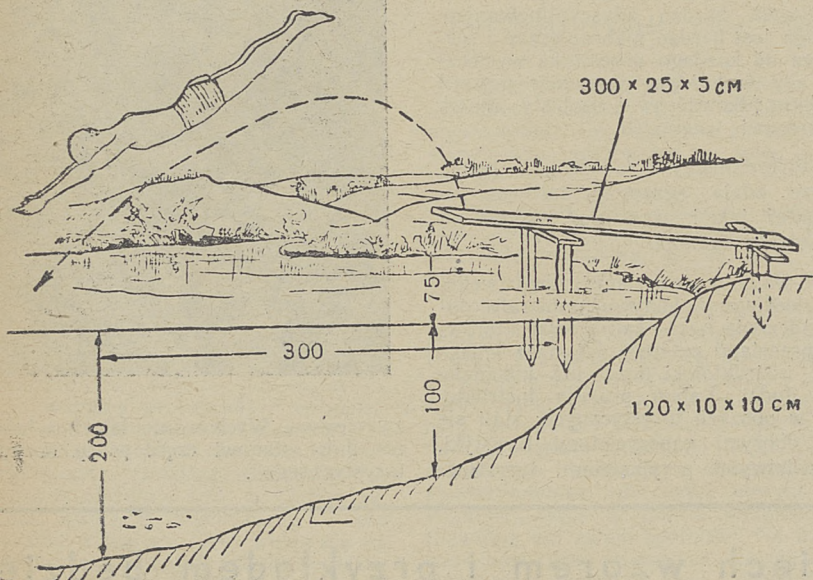
WYKONUJEMY

sami

Będąc w terenie szanujmy zabytki naszej kultury narodowej. Nie zostawiamy po sobie pamiątek w formie rzeźbionych w drzewie lub rytych w kamieniu napisach. Opuszczając jakiekolwiek miejsce postoju sprzątamy po sobie resztki jedzenia i papierów. Ob-

Prymitywna skocznia

Mamy odpowiednią wodę do pływania. Młodzież chce skakać do wody, lecz brzegi są niskie lub woda przy brzegu za płytka. Budujemy więc prymitywną skocznia.



chodzić się ostrożnie z ogniem w terenach leśnych ponieważ jedną niedopałkiem papierosa rzuconym na ziemię możemy spowodować pożar lasu i wielkie straty dla gospodarki narodowej.

Wybieramy takie miejsce, żeby głębokość wody przy skocznia była powyżej metra a w odległości trzech metrów od niej ponad dwa metry. Do budowy skocznia bierzemy deski o grubości 5 cm, 3 m długie, szerokie najmniej 25 cm.

Wbijamy dwa słupki $140 \times 10 \times 10$ cm w dno i dwa $80 \times 10 \times 10$ cm w brzeg. Do słupków przybijamy długimi gwoździami dwie poprzeczki a do nich dwie deski obok siebie. Skocznia wtedy będzie miała szerokość 50 cm, a więc szerokość słupka startowego.

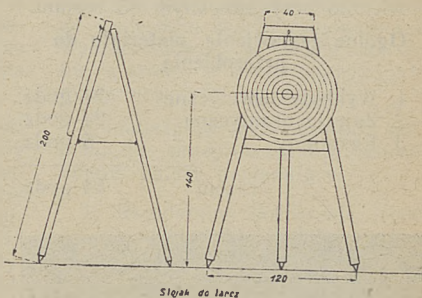
Przy skokach często rozluźnia się przymocowanie desek na poprzeczce brzegowej i dlatego powinny być one mocno przybite do słupków.

Stojak do tarcz łucznych

Żeby umocować tarczę wykonaną ze słomy, o której pisaliśmy w czerwcowym numerze musimy posiadać specjalny stojak.

Wykonać go możemy z metalu lub drewna. O łąty drewniane o przekroju 8×5 cm postarać się jest stosunkowo łatwo. Potrzeba ich 7 m biejących. Długość dwóch poprzednich i trzeciej tylnej nóżki wynosi po dwa metry. Dwie poprzeczki przymocujemy na czop lub przykręcamy śrubami.

Tylna noga u góry jest przytwierdzona za pomocą metalowego zawiasu. Nie mając go możemy wykorzystać do tego celu kawałek opony lub kilkakrotnie złożone grubsze płótno.



Tarczę zawieszamy na zagiętym gwoździu. Do tarczy przyszywamy specjalną pętelkę.

Stami

SZKOLIMY SĘDZIÓW

Dziś jeszcze jesteśmy wszyscy pod wrażeniem największego zwycięstwa w dziejach polskiego sportu: triumfu polskich bokserów w X Mistrzostwach bokserskich Europy w Warszawie. Nazwiska mistrzów Europy Kukiera, Stefaniuka, Kruży, Drogosza i Chychły znalazły się na ustach wszystkich a ich sylwetki są dziś wzorem i przykładem dla szerokiej rzeszy polskich sportowców we wszystkich Kołach sportowych.

Nic dziwnego, że po Mistrzostwach Europy znacznie wzrosło w całym kraju zainteresowanie sportem bokserskim,

że w licznych Kołach sportowych przy zakładach pracy, LZS-ach i SKS-ach powstają, rosną jak grzyby po deszczu coraz nowe sekcje bokserskie.

Aby tym nowym sekcjom bokserskim przyjść z pomocą, podajemy dziś na krótko przed rozpoczęciem się sezonu bokserskiego jako kolejny materiał dla szkolenia sędziów program kursu sędziowskiego w boksie. Aby bowiem sekcja bokserska w Kole mogła się racjonalnie rozwijać, aby praca wyszkoleniowo-sportowa przyniosła wyniki — konieczne jest posiadanie własnych sę-

dziów bokserskich, co ułatwi zarówno pracę treningową jak też organizowanie własnych, wewnętrznych zawodów i turniejów.

Do pracy nad szkoleniem sędziów należy więc przystąpić teraz by być odpowiednio przygotowanym do sezonu.

Ogólne zestawienie materiału do przerobienia

1. Wykłady teoretyczne	24 godz.
2. Zajęcia praktyczne	24 godz.
3. Egzaminy	6 godz.
razem	54 godz.



Szczegółowe zestawienie materiału

1. Wykłady teoretyczne

a) Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej	2 godz.
b) SPO jako podstawa naszego systemu wychowania fizycznego	1 godz.
c) Jednolita klasyfikacja sportowa i jej znaczenie dla rozwoju ruchu sportowego	1 godz.
d) Jednolity Kalendarz Sportowy podstawą planu całorocznej pracy ruchu sportowego	1 godz.
e) Nowy regulamin SPO i nowy regulamin klasyfikacji, wynikające stąd obowiązki dla sędziów sportowych	2 godz.

f) Społeczna rola sędziego jako wychowawcy nowego człowieka 1 godz.

g) Higiena sportu, higiena boksu, urazy ciała w boksie, pomoc w wypadkach i zapobieganie urazom 4 godz.

h) Bokserski regulamin sportowy i bokserski regulamin sędziowski 12 godz.

razem 24 godz.

2. Zajęcia praktyczne

a) Gimnastyka sprawnościowa	4 godz.
b) Zaprawa bokserska i technika boksu	12 godz.
c) Praktyczne sędziowanie walk (w ringu i na punkty)	8 godz.
razem	24 godz.

3. Egzaminy

a) egzamin ze znajomości regulaminu sportowego i sędziowskiego w boksie	3 godz.
b) egzamin praktyczny z sędziowania walk	3 godz.
razem	6 godz.

Ogólne uwagi metodyczne

Wyszkolenie dobrych sędziów bokserskich, to nie łatwa sprawa. W dużym stopniu można tu zastosować wskazówki i rady jakie dawaliśmy przy poprzednich kursach sędziowskich odnośnie typowania kierownika i wykladowców na kurs, jak też typowania kandydatów. Jednakże w tym wypadku trzeba szczególnie starannie przygotować przeprowadzenie kursu. Pożądane jest, aby uczestnicy kursu znali już choćby pobieżnie zasady sportu bokserkiego i technikę walki. Bardzo ważnym też byłoby, aby wykladowcą na kursie był możliwie rutynowany, dobry sędzia bokserski o dużym doświadczeniu.

czeniu. Na szczęście aktyw bokserki jest w terenie dość liczny i to na wszystkich terenach Polski. Organizując kurs zwróćcie się o pomoc do miejscowego P(M)KKF do Sekcji Boks, lub w razie braku sekcji boks w PKKF — do Sekcji Boks waszego WKKF, a otrzymacie pełną pomoc w wykładowcach, egzaminatorach i materiałach szkoleniowych, o których jest mowa niżej.

Repetycje w szkoleniu sędziów bokserkich prowadzić należy przez cały czas kursu, powtarzając krótko na każdej godzinie poprzednio przerobiony materiał i wyjaśniając ewentualne wątpliwości Słuchaczy i niejasności. Na zajęciach praktycznych obok gimnastyki sprawnościowej, która jest niezbędną dla sędziego bokserkiego (zwłaszcza w czasie pracy w ringu) przerobimy z uczestnikami kursu całą technikę bokserką, wszystkie postawy, pracę nóg, ciosy, uniki itp. a ponadto zaprawę bokserką.

Zajęcia z dziedziny higieny, urazów i pomocy w wypadkach winny być w miarę możliwości prowadzone przez lekarza, najlepiej lekarza z Poradni Sportowo-Lekarskiej.

Sprzęt i materiały szkoleniowe

Dla przeprowadzenia kursu niezbędne są odpowiednio urządzenia i sprzęt. Musimy więc móc korzystać oprócz sali wykładowej z tablicą również z ringu bokserkiego, rękawic, przyborów jak skakanki, worek bokserki, piłki lekarskie, gruszki bokserkie, rękawice

bokserkie i do ćwiczeń na worku, bandaże bokserkie itp. Jeśli nasze Koło nie dysponuje tymi urządzeniami i sprzętem — konieczne jest wejście w porozumienie z innym Kołem, które jest odpowiednio wyposażone, gdyż nie tylko kursu sędziowskiego, ale przede wszystkim żadnej racjonalnej pracy wyszkoleniowej w sekcji bokserkiej nie będziemy w stanie poprowadzić, nie mając urządzeń i sprzętu.

Z materiałów szkoleniowych, potrzebnych do przeprowadzenia kursu wymienić należy następujące:

- 1) Regulaminy bokserkie, sportowy i sędziowski, (Biblioteka Instrukcji i Regulaminów Sportowych, Spółdzielnia Wydawnicza „Sport i Turystyka“, rok 1953) — do nabycia we wszystkich księgarniach „Domu Książki“.
- 2) Jakikolwiek podręcznik — techniki i zaprawy bokserkiej (na przykład „Boks“, S. Denisow, wydawnictwo GKKF, 1951).

Oprócz tego potrzebne będą również oczywiście regulaminy odznaki SPO oraz Klasyfikacji Sportowej.

Ostatnie wspaniałe sukcesy bokserów polskich radują każdego sportowca, ale równocześnie zobowiązują nas one do coraz lepszej pracy organizacyjnej i wyszkoleniowo-sportowej w tej dziedzinie sportu. Masowe szkolenie kadry sędziów bokserkich we wszystkich Kółach sportowych będzie również bardzo ważnym czynnikiem w dalszym rozwoju tego pięknego sportu w Polsce.

Powitajmy światowy Kongres i Festiwal Młodzieży sportowym czynnem festiwalowym, zdobywaniem nowych rekordów, odznak SPO i klas sportowych

ZAPOZNAJEMY SIĘ Z NOWYM REGULAMINEM KLASYFIKACJI SPORTOWEJ

Z dniem 1 czerwca wszedł w życie nowy regulamin jednolitej klasyfikacji sportowej i nowe normy klasyfikacyjne dla wszystkich dyscyplin sportu uprawianych w Polsce.

Wprowadzenie nowego regulaminu klasyfikacji stawia przed wszystkimi Kółami Sportowymi poważne zadania, tym bardziej, iż w dotychczasowej naszej pracy mieliśmy w dziedzinie klasyfikacji liczne zaniedbania. Wiele Kół Sportowych nie uwzględniło w swym planie pracy w ogóle zdobycia klas sportowych przez członków Koła, wiele Kół lekceważyło sobie sprawę dopełnienia formalności, aby zawodnicy, którzy uzyskali normy klasyfikacyjne otrzymali nadane im przez KKF klasy sportowe.

Jakież więc zadania stają obecnie przez Kołem w związku z wprowadzeniem nowego regulaminu klasyfikacji?

Po pierwsze — zadanie spopularyzowania zagadnienia klasyfikacji w ogóle i nowego regulaminu w szczególności, zapoznanie z jego zasadami, treścią i normami w poszczególnych dyscyplinach wszystkich członków Koła.

Po drugie — stoi zadanie uporządkowania ewidencji członków Koła i zaprowadzenia kartoteki czynnych zawodników oraz zgłoszenia do P(M) KKF zawodników na wprowadzonych nowym regulaminem „kartach zgłoszeń”, które obowiązują wszystkich niesklasyfikowanych zawodników, jacy mają brać udział w jakichkolwiek zawodach za wyjątkiem tylko imprez masowych w zdobywaniu norm na SPO.

Po trzecie — zadanie dopilnowania, aby wszyscy członkowie naszego Koła, którzy już dawniej osiągnęli normy klasyfikacyjne (a więc przed 1 czerwca 1953) otrzymali z P(M) KKF legitymacje klasyfikacyjne po dopeł-

nieniu odpowiednich formalności. Trzeba tu pamiętać, że niezalatwienie tych spraw zaległych do końca sierpnia br. powoduje utratę prawa do ubiegania się o nadanie klasy na podstawie wyniku uzyskanego przed wprowadzeniem nowego regulaminu.

Po czwarte wreszcie stoi przed nami zadanie najważniejsze: podnieść na wyższy poziom pracę wyszkoleniowo - sportową w naszym Kole, walcząc o uzyskanie klas sportowych przez jak największą liczbę członków Koła.

Nowy regulamin klasyfikacji sportowej i normy ukazały się w druku chwilowo tylko w „Biuletynie Urzędowym GKKF”, jednakże już w najbliższym czasie w księgarniach „Domu Książki” będzie można nabyć regulamin wraz ze wszystkimi normami w wydaniu broszurowym. Chwilowo chcąc przyjść z pomocą w pracy Kół Sportowych podajemy normy klasyfikacyjne dla klasy młodzieżowej i III w podstawowych i najpopularniejszych dyscyplinach sportu.

GIMNASTYKA

Klasa młodzieżowa — osiągnąć 75% możliwych do zdobycia punktów na zawodach o programie zatwierdzonym przez GKKF dla klasy młodzieżowej (obowiązujący program zamieściliśmy w dodatku do nru 7 „Kola Sportowego” z lipca r. 1952).

Klasa III-cia — osiągnąć 75% możliwych do zdobycia punktów na zawodach o programie zatwierdzonym przez GKKF dla klasy III-iej (obowiązujący program zamieściliśmy w dodatku do nru 12 „Kola Sportowego” z grudnia 1952 r.).

LEKKOATLETYKA

mężczyźni

	pięciobój (kula, wzwyż, 200 m, 80 m plotki, w dal)	Klasa młodzieżowa	Klasa III-cia
100 m	—	—	—
200 m	—	—	—
400 m	13,2	—	12,2
800 m	26,9	—	25,0
1.000 m	1,00,0	—	56,0
1.500 m	2,18,0	—	2,09,0
3.000 m	3,02,0	—	2,49,0
5.000 m	4,55,0	—	4,35,0
10.000 m	—	—	10,00,0
110 m plotki (106 cm)	—	—	17,20,0
110 m plotki (100 cm)	—	—	37,00,0
110 m plotki (91,4 cm)	—	—	18,5
200 m plotki (76,2 cm)	20,0	—	18,4
400 m plotki (91,4 cm)	19,0	—	18,0
3.000 m z przeszkodami	32,5	—	30,0
skok w dal	—	—	65,0
skok wzwyż	—	—	11,00,0
skok o tyczce	5,20	—	5,80
trójskok	1,45	—	1,58
pchnięcie kulą 7,257 kg	22,50	—	3,00
" " 6,000 kg	10,80	—	12,00
" " 5,000 kg	—	—	11,00
rzut dyskiem 2 kg	10,00	—	11,60
" " 1,5 kg	11,00	—	12,10
rzut oszczepem 0,800 kg	24,00	—	32,10
rzut młotem 7,257 kg	30,00	—	36,00
" " 5,000 kg	34,00	—	42,00
rzut granatem 0,700 kg	—	—	32,00
pięciobój (100 m, skok w dal, kula, skok wzwyż, 400 m)	30,00	—	38,00
dziesięciobój (I-szy dzień — 100 m, w dal, kula, wzwyż, 400 m; II-gi dzień — 110 m plotki, dysk, tyczka, oszczep, 1,500 m) kobiety	38,00	—	50,00
	1.300 pkt.	—	1.900 pkt.
	—	—	3.300 pkt.
	9,5	—	—
60 m	15,4	—	14,5
100 m	33,0	—	31,0
200 m	1,16,0	—	1,09,0
400 m	1,45,0	—	1,32,0
500 m	—	—	2,50,0
800 m	16,2	—	15,4
80 m plotki (76,2 cm)	3,80	—	4,30
skok w dal	1,12	—	1,25
skok wzwyż	7,00	—	8,50
pchnięcie kulą 4 kg	8,00	—	—
" " 3 kg	22,00	—	26,00
rzut dyskiem 1 kg	22,00	—	26,00
rzut oszczepem 0,600 kg	25,00	—	31,00
rzut granatem 0,700 kg	30,00	—	36,00
rzut granatem 0,500 kg	—	—	—
trójbój (100 m, kula, wzwyż)	950 pkt.	—	1.250 pkt.

KOLARSTWO (NA SZOSIE)

Klasa młodzieżowa — zdobyć 1—5 miejsce w jednym wyścigu przy udziale co najmniej 15 zawodników (norma dla mężczyzn), lub 1—5 miejsce przy udziale najmniej 10 zawodniczek (norma dla kobiet).

Klasa III-cia — zdobyć 1—5 miejsce w jednym wyścigu przy udziale najmniej 20 zawodników, uzyskując przeciętną szybkość najmniej 31 km na godz. (norma dla mężczyzn), lub zdobyć 1—5 miejsce w jednym wyścigu przy udziale najmniej 15 zawodniczek (norma dla kobiet).

PIŁKA NOŻNA I KOSZYKÓWKA

Klasa młodzieżowa — brać udział w 5 zwycięskich spotkaniach mistrzowskich (zalicza się mistrzostwa międzyskolne, mistrzostwa powiatowe, mistrzostwa zrzeszeniowe itp.)

Klasa III-cia — klasę trzecią nadaje się za zdobycie odpowiedniej liczby punktów w ciągu sezonu wg specjalnej tabeli punktacyjnej dla piłki nożnej i dla koszykówki. Punkty zalicza się graczom każdej drużyny za udział w każdym zwycięskim spotkaniu z inną drużyną, przy czym zależnie od poziomu i kategorii pokonanej drużyny zalicza się odpowiednio mniej lub więcej punktów graczom drużyny zwycięskiej.

System jednolitej klasyfikacji sportowej wprowadzony został w Polsce przed dwoma laty za przykładem Związku Radzieckiego, gdzie klasyfikacja sportowa przyczyniła się w niemalym stopniu do osiągnięcia tego wspaniałego poziomu sportu, jaki podziwiał dziś cały świat. Również i u nas przyczyniła się klasyfikacja do szybkiego wzrostu osiągnięć sportowych. To też normy klasyfikacyjne ustalone przed dwoma laty stały się już dziś zbyt niskie, zbyt łatwe do osiągnięcia. Dlatego też nowe normy są nieco wyższe niż dawniej, co nie znaczy bynajmniej, że nie jesteśmy w stanie wykonać nakreślonych planów liczbowych. Przeciwnie — wyższe normy klasyfikacyjne stawiają wyższe wymagania, które mogą i muszą być wykonane. Stać nas już na to, aby osiągać wyższe normy, aby przy wyższych normach nie tylko wykonać nakreślone plany, ale je przekroczyć.

Hasłem naszym winno się stać: „Każdy członek Koła Sportowego, który uzyskał już SPO — zdobywa klasę sportową!”

PLYWANIE

100 m dowolnym	
200 m dowolnym	
400 m dowolnym	
1.500 m dowolnym (dla kobiet 1000 m)	
100 m klasyczn. A	
200 m klasyczn. A	
100 m klasyczn. B	
200 m klasyczn. B	
100 m grzbietowym	
200 m grzbietowym	
100 m na boku	
300 m na boku	
50 m z granatem (torbą sanit. dla kobiet)	

	mężczyźni		kobiety	
	młodz.	III	młodzieżowa	III
	1.40	1.30	1.55	1.45
	3.40	3.20	4.20	3.50
	7,53	7.15	9:25	8.15
	—	31.00	—	24.40
	2,02	1:52	2.16	2.06
	4.30	4.02	4.55	4.32
	2.02	1.49	2.20	2.08
	4.30	4.04	5.21	4.42
	1.59	1.47	2.09	1.57
	4.22	3.53	4.42	4.16
	—	1.42	—	2.11
	—	5.58	—	7.28
	1.05	0.50	1.12	1.00

WŁADYSŁAW KRZYŻAŃSKI

(LZS KIEKRZ)

Jednym z najaktywniejszych członków i działaczy Ludowego Zespołu Sportowego w Kiekrzu jest kierownik tamtejszej sekcji żeglarskiej Władysław Krzyżański. Prawie cały wolny od zajęć czas poświęca on na pracę w LZS-ie. A praca ta wymaga obok prawdziwego poświęcenia i oddania także rzetelnych wiadomości fachowych, które są niezbędne dla postawienia na odpowiednim poziomie sekcji żeglarskiej. Do obowiązków kierownika należy bowiem między innymi stała troska o konserwację sprzętu i podnoszenie umiejętności żeglarskich członków sekcji. Poza tym musi on czuwać nad bezpieczeństwem oddanych mu pod opiekę sportowców, znać ich możliwości fizyczne oraz w każdej chwili być gotowym do niesienia im pomocy.

Ze wszystkich tych obowiązków Krzyżański wywiązuje się znakomicie, ciesząc się dobrą opinią i zaufaniem zarówno ze strony Rady Koła, jak i członków zrzeszenia. W dużej mierze dzięki jego wysiłkom sekcja żeglarska jest w tej chwili jedną z najlepszych w woj. poznańskim, czego dowodem jest chociażby zwycięstwo LZS Kiekrz w międzyklubowych regatach organizowanych w maju na uroczystość otwarcia sezonu sportów wodnych.

Dużą wagę przykładają też Krzyżański do zagadnień dyscypliny. Rezultatem jego troski o dyscyplinę we wnętrzu zrzeszenia było między innymi założenie tzw. książki uwag o członkach LZS-u. W książce tej wpisywane są zarówno osiągnięcia poszczególnych sportowców, jak i najdrobniejsze przewinienia, których się dopuścili. W ten sposób z jednej strony Rada Zrzeszenia ma dokładny obraz pracy

wszystkich swych członków, z drugiej — każdy elzetesowiec jest zdopingowany do systematycznej pracy i dyscypliny.

Owocem dobrze pojętej kolektywnej pracy całej Rady Koła, której członkiem jest Krzyżański było zdobycie laetm ubiegłego roku przez członków sekcji ciężkoatletycznej 4 mistrzowskich i wicemistrzowskich tytułów na indywidualnych mistrzostwach LZS woj. poznańskiego w podnoszeniu ciężarów.

Obecnie cały LZS żyje przygotowaniem do IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Bukareszcie. Do przygotowań tych należy budowa dwóch nowych boisk, przekroczenie limitu odznak SPO, wyremontowanie przystani. Znaczny udział ma w tych zobowiązaniach Krzyżański, który, co szczególnie należy podkreślić, znajduje jeszcze czas na aktywną działalność społeczną na terenie Kiekrza.

Zdaje on sobie doskonale sprawę, że taki rozwój sportu na wsi jest możliwy tylko dzięki poparciu Władzy Ludowej, dzięki trosce Państwa o podniesienie poziomu kultury fizycznej w całym kraju. Krzyżański pamięta jeszcze czasy sanacyjne, kiedy to sport był dostępny tylko dla garstki wybrańców, a dzieci chłopskie musiały na swe utrzymanie. Dziś młodzież z Kiekrza ma pełne prawa do pracy, nauki i sportu.

Świadomość tych zmian jest bodźcem do dalszej wyłożonej pracy Władysława Krzyżańskiego, zdobywcy V miejsca na indywidualnych mistrzostwach Polski w podnoszeniu ciężarów (Elbląg 1952), kierownika sekcji żeglarskiej Ludowego Zespołu Sportowego w Kiekrzu.

Z Życia Kół i Ludowych Zespołów Sportowych

LZS w Zasłonach nie należał do najlepszych w swoim powiecie. Slabo pracowała Rada Koła, zaniedbane były boiska do siatkówki i koszykówki. Brak systematycznej kontroli rozluźniał dyscyplinę w LZS. Teraz wszystko to należy do przeszłości. I Krajowa Konferencja Zrzeszenia LZS wpłynęła mobilizująco na życie sportowe w Zasłonach.

Wybrano nowy zarząd, ustalono plan pracy na najbliższy kwartał a ostatnio wszczęto przygotowania do uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Bukareszcie. Prace te przebiegają pod hasłem „I my damy swój wkład do ogólnopolskiego festiwalowego czynu sportowego”.

Postanowiono uporządkować zaniedbane boiska, wzmocnić pracę sekcji ogólnego przygotowania i zdobyć dodatkowo 20 odznak SPO. W pracach tych przodują kol. kol. Bryniak, Kowalski i Marek.

Prace nad budową świetlicy dla LZS w Pokrzywce dobiegają końca. Pieniądze na inwestycję zebrali elzetsowcy z kilku zabaw i wieczorków tanecznych. pobliski tartak dostarczył po niższych cenach budulca, a robotę postanowili wykonać sportowcy sami. Pod kierunkiem znanego w Pokrzywce ob. Machlaka pracują oni już od maja i zapewniają, że na 22 Lipca świetlica będzie już gotowa. Brawo sportowcy z LZS w Pokrzywce!

Z O B O W I Ą Z A N I A

dla uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów

Na apel ZMP-owców i sportowców kopalni „Stalinogród” i huty „Bajldon” — wzywający całą młodzież polską i

sportowców do podejmowania zobowiązań dla uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Bukareszcie — odpowiedziały m. in. następujące koła i zespoły sportowe:

LZS „Grom” Witkowiec pow. Leszno — zorganizował zespół samokształceniowy, który przestudiuje i przedyskutuje życiorysów Bieruta, Stalina i Lenina. Koło posiada już zespół cyfelniczy, wyróżniony i nagrodzony na powiatowym zlocie przodowników cyfelnictwa.

KS „Ogniwo” przy straży pożarnej w Kościerzynie — wybuduje systemem gospodarczym barak dla kajaków nad jeziorem Osuszyno; członkowie koła wezmą masowy udział w nauce pływania.

LZS Biotno pow. Nowogard — wezwał członków wszystkich LZS-ów województwa szczecińskiego do stałego podnoszenia poziomu sportowego i bicia rekordów życiowych.

ZS „Zryw” Stalinogród — zorganizuje 3 dodatkowe obozy szkoleniowe dla około 300 osób; wybuduje szereg obiektów sportowych.

LZS Bestwin pow. Bielsko — zwiększy o 20% liczbę swych członków; wybuduje boisko sportowe; 5-osobowa brygada traktorzystów kierowana przez Antoniego Kożę, ukończy akcję żniwną na dwa dni przed terminem.

LZS „Czarni” Kaczanowo pow. Września — zobowiązał się uporządkowania własnego boiska; budowy bieżni 100 m i toru przeszkód; prowadzenia systematycznego szkolenia ideologicznego członków.

KS „Unia” przy Zakładach im. F. Dzierżyńskiego w Tarnowie — zdobędzie dodatkowo 300 odznak SPO; zorganizuje kursy szkoleniowe.

LZS „Kaszobia“ Kartuzy — zbuduje boisko sportowe; przystań żeglarską oraz pływalnię.

KS „Włókniarz“ w Kaliszu — rozbuduje własne boisko (członkowie pracują 1000 roboczogodzin); zorganizuje sześć wyjazdów do LZS-ów; skłasyfikuje 39 zawodników; przystąpi do organizacji Spartakiady Międzyzakładowej. Zobowiązanie indywidualne podjął członek Koła — v-mistrz Europy w boksie — Tadeusz Grzelak, który prowadzić będzie treningi sekcji bokserkiej.

KS „Zryw“ w Starogardzie Gdańskim — wszyscy członkowie koła zdobędą do końca roku szkolnego odznaki SPO wzgl. BSPO.

KS „Unia“ Chodaków pow. Sochaczew — członkowie koła podjęli zobowiązania produkcyjne na sumę zł 16.000.—; nawiązania łączności sportowców miasta i wsi oraz przekroczenia limitów klasyfikacji i odznak SPO.

KS „Spójnia“ Nr 598 w Końskim — zobowiązało się przodować w zbiórce złomu oraz uporządkować system gospodarczym boiska.

Zobowiązania dla uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży podjęły również koła: LZS Przędzel pow. Nisko; LZS Kębłowo pow. Wolsztyn; LZS „Piwonia“ Chmielów pow. Włodawa; KS „Start“ Nr 188 w Dobczycach; SKS „Olimpia“ w Węgrowie; LZS „Sominianka“ w Soninie pow. Łańcut; SKS w Wolsztynie; SKS „Przyszłość“ w Nowym Dworze pow. Gdańsk; KS „Spójnia“ Nr 707 we Wrześni; LZS Margonin pow. Chodzież i wiele innych Kół i Zespołów sportowych.

CZY TWOJE KOŁO PODJĘŁO JUŻ ZOBOWIĄZANIA?

Piszcie do nas! Będziemy podawać Wasze zobowiązania i popularyzować Wasze osiągnięcia — by stały się one bodźcem do wzmocnienia pracy innych Kół. Okres poprzedzający IV Festiwal Młodzieży i Studentów należy wykorzystać dla spopularyzowania wychowania fizycznego i sportu wśród całej młodzieży polskiej.

Powitajmy Światowy Kongres i Festiwal sportowym czynem festiwalowym, zdobywaniem nowych rekordów, odznak SPO i klas sportowych.



Kolo Sportowe ZS „Włókniarz“ przy ZPB im. J. Stalina w Łodzi organizuje w m-cach maju i czerwcu Spartakiadę Międzyoddziałową.

Głównym celem Spartakiady jest zdobywanie odznak SPO i na tym tle rozwinęło się współzawodnictwo między poszczególnymi Oddziałami. Sportowcy zakładów im. J. Stalina podjęli — dla uczczenia IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów — zobowiązania znacznego przekroczenia limitów.

W m-cu maju prowadzona była zaprawa lekkoatletyczna przez rekordzistkę Polski Wajsohnę — zakończona zdaniem norm na odznakę SPO (Spartakiada). Przez boisko lekkoatletyczne przewinęło się jednak tylko 149 osób! A przecież zakłady są największym w Polsce kombinatem włókienniczym.

Jest to cyfra stanowczo za mała. Stan ten jest wyrazem niedostatecznego zainteresowania się i pomocy ze strony Rady Zakładowej; organizacji ZMP-owskiej oraz Rady Okręgowej ZS „Włókniarz“.

Do końca m-ca czerwca przeprowadzone zostaną rozgrywki między oddziałami w pilce siatkowej, koszykowej i nożnej. Dedykowane przebieg Spartakiady winien stać się sygnałem do przeanalizowania sytuacji. Analiza ta nie powinna zakończyć się jednak tylko deklaracjami — jak bywało do chwili obecnej. Wnioski muszą być konsekwentnie zrealizowane i chwilowy zastój w pracy kół oddziałowych przelamany. Winna o tym przede wszystkim pomyśleć organizacja ZMP-owska w ramach zobowiązań przed IV Festiwalem Młodzieży i Studentów.

DEFILADA SPORTOWCÓW W DNIU 22 LIPCA



**PRZEGLĄDEM DOROBKU I OSIĄGNIĘĆ KÓŁ I ZESPOŁÓW
SPORTOWYCH**