



KOŁO SPORTOWE



NR 8 • SIERPIEŃ • 1953 • ROK II

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Kół i Zespołów Sportowych*

SPIS RZECZY

	Str.
1. Witamy Festiwal Młodości	1
2. Koła sportowe na półmetku	3
3. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	5
4. Sekcja pływacka przy pracy	9
5. Zaprawa letnia dla narciarzy i łyżwiarzy	11
6. Przygotowujemy się do sezonu pięściarskiego	13
7. Zasady punktowania w boksie	16
8. Przygotowania do Spartakiady wsi	18
9. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	20
10. Wykonujemy sami	22
11. Sami szkolimy sędziów	23
12. Z życia kół i LZS-ów	26
13. LZS Zabierzów	29
14. Kazimierz Fabrykowski	30
15. Odpowiedzi redakcji	32
16. Czytajmy prasę sportową	33

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. 60 g. Obj. 32 str. Nakł. 9.152 egz. 4-B-18226
Druk. RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 1662. 9.7.53

Witamy Festiwal Młodości

2 sierpnia br. w stolicy Rumuńskiej Republiki Ludowej, Bukareszcie, fanfary ogłoszą uroczyste otwarcie wspaniałego zlotu młodości — IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów.

„O pokój i przyjaźń!” — oto naczelne hasło, pod sztandarem którego przedstawiciele młodzieży całego świata manifestować będą swą nieugiętą wolę walki o pokój i przyjaźń między narodami.

Młodzieżowe spotkanie bukareszteńskie stanie się wyrazem coraz większej jedności młodego pokolenia na całej kuli ziemskiej, jedności rodzącej się w walce o utrzymanie pokoju i utrwalenie przyjaźni między narodami.

Światowe Festiwale Młodzieży i Studentów weszły do tradycji międzynarodowego ruchu młodzieży demokratycznej. Tysiące młodych ludzi zachowało w pamięci żywe wspomnienia z poprzednich wspaniałych młodzieżowych spotkań w Pradze, Budapeszcie, Berlinie.

W czasie poprzednich Zlotów dziewczęta i chłopcy z całej kuli ziemskiej demonstrowali niegasnący optymizm i wiarę w swą jasną, niezamąconą widmem pożogi i wojen przyszłość, wykazywali z jaką miłością i starannością młode pokolenie pielęgnuje i rozwija tradycje kultury narodowej, nad stworzeniem której pracowało wiele pokoleń.

„To co ujrzałem na Festiwalu nappełniło mnie siłą i dumą. Zrozumiałem jak wielka moc tkwi w prostych ludziach świata, jak bogata jest nasza kultura, jak bardzo jesteśmy zbratani w szlachetnym dążeniu do uczynienia tych bogactw własnością wszystkich ludzi na świecie” — oto co opowiadał pewien młody Włoch po zakończeniu Festiwalu w Berlinie. Jego myśli i uczucia — to myśli i uczucia milionów dziewcząt i chłopców.

Walka o wzmocnienie jedności młodzieży całego świata jest obecnie bardziej napięta niż kiedykolwiek. Młodzi ludzie rozumieją, że siła międzynarodowego ruchu młodzieży demokratycznej zależy przede wszystkim od zwartości jego szeregów.

Festiwal Bukareszteński, podobnie jak i poprzednie spotkania młodego pokolenia, będzie potężną manifestacją braterskiej przyjaźni młodzieży wszystkich

krajów, wspaniałym przeglądem jej talentów i osiągnięć. Festiwal przyczyni się do tego, że dziewczęta i chłopcy całego świata zrozumieją się jeszcze lepiej, poznają się nawzajem, jeszcze bardziej zewrą swoje szeregi w walce o pokój i przyjaźń między narodami. Oto dlaczego w odpowiedzi na apel Światowej Federacji Młodzieży Demokratycznej i Międzynarodowego Związku Studentów, młodzież wszystkich krajów zgłosiła swój udział w IV Festiwalu i masowo przybyła do Bukaresztu.

Program Festiwalu jest bardzo bogaty. Uwzględnia on masowe manifestacje i spotkania młodzieży różnych krajów, dzień dziewcząt, dzień studentów, dzień solidarności z młodzieżą krajów kolonialnych i zależnych, narodowe koncerty i międzynarodowe konkursy artystyczne. Po raz pierwszy w ramach Festiwalu odbędą się towarzyskie spotkania młodych sportowców.

Nic też dziwnego, że uwaga młodzieży całego świata skupiona jest obecnie na Bukareszcie. Wyjechali tam przecież najlepsi spośród najlepszych wyłonieni podczas krajowych festiwali, konkursów i eliminacji. Wyjechali żegnani nie tylko przez młodzież, lecz również przez całe społeczeństwo, które z wielkim zainteresowaniem śledzić będzie teraz przebieg Festiwalu.

Wraz z delegacjami młodzieży innych krajów bierze udział w Festiwalu delegacja młodzieży polskiej. W skład jej weszli nasi młodzi przodownicy pracy i nauki, działacze polityczni i społeczni, artyści, literaci, muzycy i inni. W skład jej weszła również ekipa sportowa, członkowie której wezmą udział w towarzyskich spotkaniach w ośmiu dyscyplinach sportu.

Do Bukaresztu wyjechali najlepsi, ale Festiwalem i jego hasłami żyć będzie cała młodzież polska, a wraz z nią i sportowcy polscy. Wszak czyn Festiwalowy trwa, aż zostaną w pełni wykonane wszystkie zobowiązania podjęte w ramach tego czynu. Czyn Festiwalowy przysporzy wiele osiągnięć na odcinku produkcyjnym, a ruchowi sportowemu przyniesie tysiące nowych odznak SPO i zdobytych norm w ramach nowej klasyfikacji sportowej, ożywi działalność kół sportowych, SKS i LZS.

— SPORTOWCY MIAST I WSI!

Ucznijmy IV Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów nowymi odznakami SPO, wyższymi klasami sportowymi, nowymi rekordami“.

Kola Sportowe NA PÓŁMETKU

Okres pierwszego półroczu pracy kół sportowych charakteryzowała zazwyczaj słaba aktywność poszczególnych sekcji. Okres ten to przede wszystkim co najmniej dwa miesiące przysłowio- wego już w naszym sporcie „snu zimowego“, to co najmniej jeden jeszcze dodatkowy miesiąc otrząsania się z tego snu i powolnego rozkręcania roboty. Mieliśmy jeszcze w ubiegłym roku bardzo dużo kół, które okres zimowy i wczesnowiosenny traktowały jako przerwę w swej działalności.

Stwierdzić należy, że bieżący rok przyniósł dużą poprawę. Zmniejszyła się wybitnie liczba kół stosujących przerwę zimową. Do poprawy sytuacji przyczyniło się bez wątpienia wstawienie do jednolitego kalendarza całego szeregu masowych imprez sportowych. Przeprowadzona obok tego szeroka propaganda dała nam w rezultacie duże ożywienie w szeregu kół sportowych.

I tak np. w narciarskich biegach patrolowych poraz pierwszy zorganizowanych w styczniu br., startowało 24.104 członków związkowych kół sportowych. Regulamin tych biegów, umożliwiający start bez nart w braku dogodnych warunków atmosferycznych, udostępnił wzięcie udziału w tej pięknej imprezie również szerokim rzeszom sportowców — mieszkańców nizin.

Chociaż wyniki cyfrowe nie są zbyt duże jak na nasze możliwości, trzeba jednak podkreślić, że narciarskie biegi patrolowe stały się czynnikiem mobilizującym dziesiątki kół do rozpoczęcia pracy na progę nowego roku.

Drugą wielką imprezą, która zresztą ma już poza sobą trzyletnią tradycję, a

która także nie pozwoliła „zmrzyć oka“ wielu kółom, to turniej siatkówki o puchar CRZZ.

Udział w turnieju 4457 drużyn i 44570 uczestników, w tym 1015 drużyn kobiecych, mówi sam za siebie.

ZMP-owskie Raidy Kolarskie zgromadziły na starcie 100.000 uczestników w całym kraju. Organizowane w czasie Wyścigu Pokoju spełniły swe zadanie przyczyniając się do popularyzacji kolarstwa oraz ożywienia pracy kół.

O ile w pierwszych czterech miesiącach półroczu nie wszystkie jeszcze kółka aktywnie pracowały, to podkreślić należy, że miesiąc maj stał się do pewnego stopnia miesiącem przełomowym. Ruszyły masowo spartakiady na zakładach pracy. W samej Warszawie startowało już do tej pory ponad 10.000 osób w najróżnorodniejszych dyscyplinach sportu. A coraz to nowe zakłady pracy organizują swoje spartakiady. W Gdańsku odbyła się centralna spartakiada wszystkich oddziałów Państwowego Przedsiębiorstwa Robót Komunikacyjnych, w której startowało ponad 400 zawodników z całego kraju, wyłonionych drogą eliminacji.

Spartakiady, organizowane przez poszczególne zakłady pracy, są wielkim osiągnięciem sportu związkowego i przyczyniają się do umasowienia kultury fizycznej wśród klasy robotniczej.

Ale niestety, wiele kół sportowych nie przygotowało należycie spartakiad od strony organizacyjnej - sportowej. Np. w Warszawie rada kół sportowego ZS „Budowlani“ przy ZBM 3 KAM zapomniała poinstruować organizatorów

spartakiady o możliwości zdobywania norm na odznakę SPO. W ten sposób cel spartakiady — zdobycie odznak SPO przez załogę nie został osiągnięty. W Poznaniu Oddziałowe Koło Sportowe W 3 przy Zakładach im. Stalina, uważane za jedno z lepiej pracujących, formalnie potraktowało zakładową spartakiadę. Wynik — startowało tylko 40 członków z tego koła.

Mimo poważnych osiągnięć nie zdołano w tym półroczu zlikwidować całkowicie istniejących braków i niedociągnięć.

Nie rozwinięto jeszcze w pełni pracy sportowej w podstawowych zakładach pracy — wielkich budowlach socjalizmu. W dalszym ciągu otwartym problemem pozostaje sport w Nowej Hucie, hucie im. Bieruta w Częstochowie, w Elektrowni Jaworzno II oraz w wielu innych kopalniach, hutach i wielkich zakładach pracy.

Fakt ten wypływa niewątpliwie ze stosunku rad zakładowych do zagadnień masowego wychowania fizycznego. Rady zakładowe zbyt mało uwagi poświęcają działalności kół sportowych, które często pracują w oderwaniu od macierzystego zakładu pracy. Z drugiej jednak strony aktywy sportowy niedostatecznie walczy o stawianie swych problemów na odpowiedniej płaszczyźnie. Rady kół sportowych muszą zainteresować swą działalnością i jej wynikami organizacje ZMP-owskie i partyjne, a wówczas napewno znajdą oparcie w swej pracy.

Poza tym Zrzeszenia nasze charakteryzuje w dalszym ciągu akcyjny styl pracy. Po wysiłku organizacyjnym następuje osłabienie tempa pracy. Obserwowaliśmy to przy okazji różnych imprez. Musimy nauczyć się pracować planowo i systematycznie.

Dużo do życzenia pozostawia w dalszym ciągu praca wychowawcza wśród

zawodników. W ostatnim okresie znów zanotowaliśmy kilka ekscesów na boiskach piłkarskich. Główną winę ponoszą tutaj trenerzy i instruktorzy, którzy powinni być jednocześnie wychowawcami.

Trudno w tej chwili oceniać wyniki sportowe kół związkowych. Jedno dało się zauważyć — lepsze niż w latach ubiegłych przygotowanie do imprez, więcej imprez organizowanych samodzielnie przez koła sportowe. Przyczyniło się do tego ogłoszone współzawodnictwo z okazji IV Festiwalu o nagrodę Prezesa Rady Ministrów tow. Bieruta i Marszałka Polski tow. Rokossowskiego.

Musimy jednak wszyscy pamiętać, że zobowiązania podjęte dla uczczenia Festiwalu nie kończą się z chwilą zakończenia festiwalu. Muszą trwać dalej, aby nie tylko wykonać a!e i przekroczyć zwycięsko, nakreślone przed związkowym ruchem sportowym na ten rok zadania planowe.

Rozpoczęta przez wiele zakładów pracy akcja organizowania spartakiad musi być należycie wykorzystana do rozpoczęcia stałej i systematycznej pracy z załogą w dziedzinie uprawiania wychowania fizycznego. Współudział kierownictwa zakładu pracy i aktywu związkowego w organizacji spartakiady zakładowej powinien zapoczątkować stałą współpracę tych osób z Radą Koła, powinien związać je w sensie ścisłego współdziałania z Kołem Sportowym w wypełnianiu i przekroczeniu zadań planowych w dziedzinie rozwoju kultury fizycznej na zakładzie pracy. Tak wykorzystany dorobek i osiągnięcia koła w pierwszym półroczu dadzą jeszcze lepsze wyniki w następnym okresie, a droga od półmetka prac całorocznych do mety będzie drogą prowadzącą do zwycięstwa w wykonaniu i przekroczeniu zadań planowych.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W sierpniu główny nacisk w pracy sekcji należy położyć na:

- dalszą naukę pływania,
- przygotowanie członków do zdobycia normy SPO w pływaniu,
- zdawanie normy SPO w grach sportowych.

Nauka pływania

Sierpień to ostatni miesiąc, w którym prowadzić można systematycznie naukę pływania na otwartych basenach. Sekcja ogólnego przygotowania musi też w tym miesiącu wykazać się szczególnie intensywną i wydajną pracą. Dążeniem sekcji winno być, ażeby wszyscy jej członkowie — bez względu na wiek i płeć — jak również wszyscy pracownicy zakładu pracy, przy którym koło istnieje, nauczyli się elementarnego pływania.

Trzeba przeprowadzić odpowiednią propagandę nauki pływania (gazetki, komunikaty, krótkie pogadanki), ażeby jak najwięcej osób wciągnąć do grona uczących się pływać. Dużo dobrego w tym kierunku mogą zdziałać pokazy nauki pływania. Jeśli wszędzie tam, gdzie istnieją odpowiednie warunki do nauki pływania, pokażemy w jak łatwy sposób można nauczyć się pływać, z pewnością z wielkiej ilości osób korzystających dotychczas wyłącznie ze słońca zyskamy tysiące nowych zwolenników pływania.

O nauce pływania pisaliśmy w poprzednim numerze „Koła”. Dziś raz jeszcze podkreślamy, że początkujących trzeba najpierw nauczyć leżenia na wodzie, co wypróbować już można w pierwszym dniu ćwiczeń. W płytkiej wodzie, głębokości pół metra, wystar-

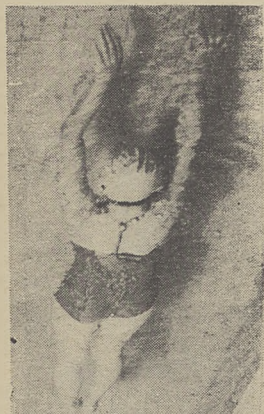
czy z siadu płaskiego skłonić się powoli do tyłu i wyciągnąć spokojnie na wodzie, ażeby przekonać się, że woda uniesie ciało na powierzchnię. Zasadniczym elementem udania się ćwiczenia jest zanurzenie głowy (uszu) tak, aby nad powierzchnią wody znalazły się tylko twarz, usta i nos. Nie wolno zalać się w biodrach. Należy je unieść ku górze.



Zasadniczym elementem leżenia na wodzie jest zanurzenie tyłu głowy tak, aby nad powierzchnią wody znalazły się tylko twarz, usta i nos.

Po opanowaniu tego ćwiczenia wystarczy wykonać kilka spokojnych, wolnych uderzeń nóg w tempie „raaz — dwa”, ażeby nogi nie opadały i by ćwiczący posuwał się na wodzie. Później do ćwiczenia można dodać lekkie, faliście ruchy dłoni i przedramienia.

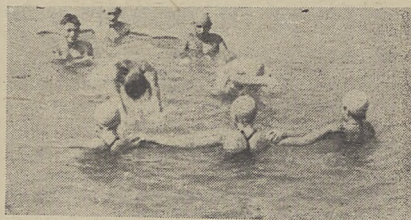
W podobny sposób można nauczyć się pływać sposobem elementarnym na piersiach, przechodząc do leżenia na wodzie powolnym opadem w przód po głębokim wdechu. Pracy ramion uczymy się w kłku, wysuwając tułów do przodu. Ramion nie wyciąga się z wody; pracują one „po piesku“. Gdy do pracy ramion dodamy pracę nóg w postaci lekkich uderzeń wykonywanych z bioder, ciało będzie posuwać się do przodu — zaczniemy pływać.



Leżenie na wodzie. Twarz zanurzona.

Naukę pływania urozmaicać należy zabawami, grami i elementami najprostszymi skoków do wody. Celem tych ćwiczeń jest zwiększenie zainteresowania lekcją oraz oswojenie ćwiczących z wodą. Stosować tu należy przede wszystkim takie zabawy, przy których trzeba zanurzyć całe ciało w wodzie, np. berek z przysiadem (ażeby nie zostać berkiem, trzeba głęboko przysiąść w wodzie), wyścig na czworakach, nurkowanie pomiędzy nogami lub pod ramionami współpływającego, szukanie zatopio-

nych przedmiotów, przewroty w wodzie, karuzele w różnych odmianach, zabawy piłkami itd.



Lekcje pływania urozmaicać należy zabawami. Przepłynięcie między wyciągniętymi ramionami współpływających.

Najłatwiejsze formy skoków do wody, to skoki przodem, bokiem, tyłem, z ćwierć, pół- i całym obrotem, z krokiem wprzód, skok kucny na nogi, a dalej



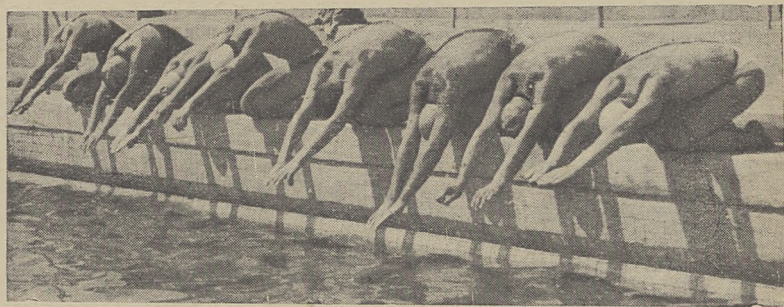
Chwyt za kostki i... „bomba“.

skoki z siadu i kłku na głowę. Wszystkie te skoki należy wykonywać z nie-dużej wysokości (z brzegu basenu) i do wody nie głębszej niż 120 cm (do piersi).

Przygotowanie członków do zdawania norm SPO w pływaniu.

Wszyscy, którzy opanowali elementarne pływanie, powinni doskonalić swój sposób pływania. Ci, którzy umieją utrzymać się na wodzie, powinni starać się przepływać coraz to dłuższe dystanse: kilkanaście, kilkadziesiąt, kilkaset metrów. Równocześnie powinni opanować styl pływania na boku. Wystarczy skrócić tylko głowę w prawo (wzrok skierowany w prawo), wtedy i całe ciało zmienia również swoje ułożenie. Na skutek tego ułożenia ruch lewego ra-

gra sportowa. Szczegółowy układ lekcji patrz Nr 7 „Kółko Sportowe“. Pragniemy raz jeszcze podkreślić, że w części wprowadzającej — po zbiórce i omówieniu celu lekcji, wykonać należy kilka ćwiczeń porządkowych w formie różnych zbiórek, zwrotów i marszu. Zwrócić należy uwagę na poprawną postawę ćwiczących, na swobodny, sprężysty i równy marsz. Właśnie u ćwiczących w kostiumach kąpielowych łatwo zauważy się błędy w postawie i marszu. Nad usunięciem tych błędów trzeba pracować. Ćwiczący muszą przedsta-



Cwiczenie przygotowawcze do skoku startowego.

mienia będzie obszerniejszy. Płynąc tym sposobem przekonamy się, że przy użyciu niewielkiej energii będziemy się poruszać stosunkowo szybko. Po kilku dniach „rozpływania“, to jest spokojnego, wolnego pokonywania dłuższych odległości, z łatwością osiągniemy normę SPO przepływając odległość 50 metrów. Wskazane jest, by przed przystąpieniem do próby opanować skok startowy do wody.

Nauka i trening w pływaniu stanowią tylko część lekcji ogólnego przygotowania, na którą składać się muszą poza tym: ćwiczenia gimnastyczne, biegi i skoki oraz zaprawa do jednej z gier lub

wiać jeden zgrany, karny, dobrze przygotowany zespół.

Zdawanie norm SPO w grach sportowych.

Ażebymy wypełnić normę w grach sportowych konieczny jest kilkakrotny udział w zawodach przeprowadzonych między kołami lub zespołami sportowymi. W ciągu ostatnich kilku tygodni największy nacisk kładliście na zawody w piłkę siatkową i w tej też dziedzinie najłatwiej wypełnicie normy SPO. Sprawdźcie wszystkie protokoły, w ilu grach startowali wasi członkowie i ile brak im rozgrywek do wypełnienia normy. Zorganizujcie dodatkowe spotkania

dła waszych członków i podnieście poziom techniczny początkujących, ażeby umożliwić im zdanie normy w siatkówce. Ćwiczcie poszczególne elementy gry: zagrywkę, podania, zbitcie piłki, zastawianie itd.



Nawet niską piłkę należy* przyjąć odbiciem górnym. W tym celu trzeba wykonać głęboki przysiad, a niekiedy i pad do tyłu.

Kobiety w wieku 17 — 35 lat winny wziąć udział w 8-miu, w wieku od 36

lat wzwyż w 6-ciu spotkaniach. Mężczyźni 17 — 35 lat w 10-ciu, a od 36 lat wzwyż — w 8-miu spotkaniach.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania która niema warunków do nauki pływania?

Kola, które nie posiadają warunków do nauki pływania, ćwiczą dwa razy w tygodniu w terenie lub na boisku. Lekcje składać się winny:

- a) z ćwiczeń gimnastycznych ogólnych,
- b) z gimnastyki na przyrządach, akrobatyki, lekkiej atletyki,
- c) z gier sportowych.

Jeśli w odległości kilku lub kilkunastu kilometrów od miejsca zamieszkania członków kola znajduje się basen pływacki, to w dni wolne od pracy należy urządzać tam wycieczki i na miejscu przeprowadzać naukę pływania i pracy na SPO.

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.

Sekcja pływacka

PRZY PRACU

Miesiąc sierpień powinien być miesiącem wytężonej i owocnej pracy sekcji. Sekcja powinna dążyć do tego, by jak najwięcej młodzieży, która wypełniła normę na SPO w pływaniu, zdobyła trzecią klasę sportową. Ażeby to osiągnąć, trzeba dla młodzieży tej organizować systematyczne treningi, trzeba urządzić co tydzień lub co 14 dni zawody pływackie, na których wszyscy członkowie będą mieli możliwość bić swoje rekordy życiowe i rekordy koła oraz uplasować się lub poprawić swoją pozycję na liście 10-ciu najlepszych wyników koła.



Forma zabawowa — pływanie w trójkę.

Trening zawodników powinien być indywidualizowany. Jego plan zależy będzie od stopnia przygotowania i wytrenowania poszczególnych zawodników i ich kondycji, samopoczucia itd. Trening prowadzi 3 razy w tygodniu. Czas trwania treningu 45—60 minut.

Każdy trening powinien składać się z 4 części: wprowadzającej, wstępnej, głównej i końcowej.

Część wprowadzająca i końcowa odbywają się na lądzie i są b. krótkie. Sprawdza się na nich ilość ćwiczących, wykonuje kilka ćwiczeń porządkowych oraz omawia trening (ewtl. popełnione błędy). Przed wejściem do

wody lub po skończonym treningu powinien każdy przećwiczyć na brzegu te ruchy, których jeszcze należycie nie opanował.

W części wstępnej następuje „rozgrzewka”, spokojne rozplwanie w wodzie. Dystans około 200—300 m należy płynąć jak najswobodniej. Mięśnie całkowicie zluźnione.



Technika stylu klasycznego („żabka“).

Właściwy trening następuje w części głównej. Winien on przedstawiać się mniej więcej następująco:

2 x 50 m dość szybko ze skoku startowego,

1 x 100 — 200 m z pomocą deski ćwicząc tylko pracę nóg,

Równocześnie doskonalą się technikę startów i nawrotów, które wykonać należy swobodnie, dla zautomatyzowania ruchów. Dopiero wtedy, gdy nawroty wykonuje się poprawnie pod względem technicznym, należy starać się wykonać je jak najprędzej.

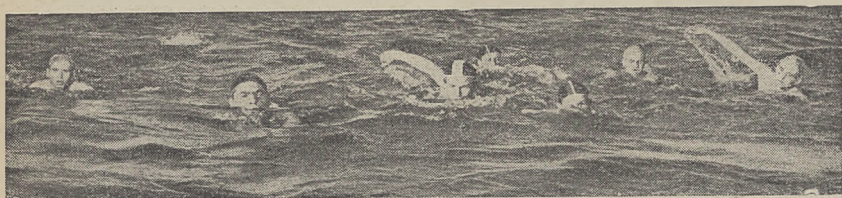


Skok startowy

1 x 100 m zwracając uwagę na pracę ramion,

300—400 m w różnym tempie, ewentualnie systemem interwałowym. W tym systemie cały dystans dzieli się na

Na zakończenie treningu przepłynąć należy np. 2 x 25 m bardzo szybko. Pływania nie ograniczać tylko do jednego stylu. Należy poprawiać technikę pływania innymi stylami.



Dopiero po należytych „rozplywaniu“ należy przejść do treningu właściwego

kilka równych odcinków, a wynik uzyskiwany przez zawodnika na pełnym dystansie dzieli się na międzyczasy polecając zawodnikowi przepływać każdy odcinek w określonym czasie. Zaczyna się od odcinków 8 x 50 m (z krótkimi przerwami między poszczególnymi odcinkami), następnie przechodzi się na odcinki 4 x 100 m i 2 x 200 m. Z treningu na trening przyspiesza się tempo pływania.

Sekcja jak i rada koła powinny żywo interesować się postępami pływaków i nie poprzestawać na sprawozdaniach instruktora, ale przychodzić jak najczęściej na treningi. Pozwoli to usunąć niekiedy pewne braki i zachęci zawodników do osiągnięcia jeszcze lepszych wyników.

Tabele rekordów koła należy prowadzić bieżąco. Listę najlepszych 10-ciu w poszczególnych konkurencjach ogłaszać na tablicy koła.

Zaprawa letnia dla narciarzy i łyżwiarzy

Wielu narciarzy amatorów i początkujących zawodników nie docenia jeszcze zagadnienia całorocznego treningu. Dla początkującego turysty i zawodnika jazda na nartach bez letnio-jesiennego przygotowania przestaje być przyjemnością, staje się męczącą i powoduje u ćwiczących łżejsze bądź poważniejsze kontuzje.

Konieczność całorocznego treningu narciarzy potwierdziła praktyka czołowych zawodników polskich, radzieckich i innych.

Również stosunkowo krótki okres możliwości treningu właściwego na śniegu wymaga w naszym klimacie wykorzystania w jak największym stopniu okresu przerwy międzysezonowej dla zdobycia odpowiedniej formy i przygotowania organizmu.

Najlepszymi ćwiczeniami przygotowującymi narciarza do wysiłków sezonu zimowego są marsze, marszobiegi, biegi oraz gimnastyka. Dobre również rezultaty daje praca fizyczna wykonywana na świeżym powietrzu jak np. rąbanie drzewa. Aby wysiłek nie był jednostronny stosujemy nadal sporty uzupełniające jak gry zespołowe, pływanie, wioślarstwo, lekka atletyka, kolarstwo.

Podstawowym elementem treningu w tym okresie są marszobiegi. Do ich przeprowadzenia wybieramy urozmaicone, jak najbardziej zbliżony do trasy biegu narciarskiego teren, a więc taki, który zawiera odcinki podbiegowe, naturalne przeszkody jak rowy, obalone drzewa itp. Ten rodzaj trasy zmusza do różnorodności wysiłku i przyczynia się do wyrabiania orientacji w terenie. Z zasady unikamy znanych dróg i ścieżek a stale wybieramy nowe trasy w miarę możliwości z przewagą odcinków leśnych.

Drugim ważnym elementem treningu jest gimnastyka. Wyrabia ona siłę mięśni, ruchomość w stawach, gibkość i zręczność. Należy również wprowa-

dzać elementy gimnastyki akrobatycznej (np. salta) celem wyrobienia odwagi, co ma szczególne znaczenie dla skoczków i zjazdowców.

Cwiczenia lekkoatletyczne, b'ęgacz — narciarz wykorzystuje jako środek przyczyniający się do wyrobienia szybkości, wytrzymałości, siły i zwinności. Szczególnie wartościowe są biegi krótkie, skoki w dal i w zwyż i trójskok dające siłę i szybkość mięśniom nóg oraz rzuty kulą i oszczepem wzmacniające mięśnie kończyn górnych i tułowia.

Na wyrobienie wytrzymałości dobrze wpływa dłuższe wiosłowanie i jazda na rowerze.

Pływanie, jako ćwiczenie rozwijające w szczególności aparat oddychania, uprawiać należy na dystansach 100—1000 m w tempie średnim, a czasem szybkim.

Dobór sportów uzupełniających winien być taki, aby sprzyjał eliminowaniu braków spostrzeżonych u danego zawodnika w sezonie startowym. Jeżeli nogi odmawiały mu posłuszeństwa, więcej zwracamy uwagi w treningu na wyrobienie ich siły, jeżeli słabsze były ręce i górna część tułowia, szczególnie nacisk kładziemy np. na wiosłowanie.

W sierpniu treningi odbywają się dwa do trzech razy tygodniowo. W następnych miesiącach — trzy do czterech razy tygodniowo. Każdy dzień treningowy przedzielony jest dniem odpoczynku. Przy czterech treningach tygodniowo zbiegną się dwa treningi dzień po dniu, w czasie których należy unikać nadmiernego wysiłku.

W sierpniu kolejność treningów jest następująca:

1. gry zespołowe — gimnastyka, marsz, lekka atletyka
2. bieg leśny — gimnastyka — marsz
3. gry zespołowe — marsz — gimnastyka.

Na gimnastykę poświęcamy 30 — 40 minut. Należy ćwiczyć na przyrządach i przy pomocy współćwiczącego.

Ćwiczenie marszu rozpoczynamy od pokonywania dystansu 5 — 10 km w tempie 1 km na 10 minut. Pierwsze dwa kilometry pokonujemy w wolniejszym tempie, następnie zwiększamy szybkość, kończąc marsz w tempie wolnym.

Biegi terenowe rozpoczynamy od pokonywania niewielkich odległości przechodząc stopniowo do biegów na 3 — 5 km. Nasilenie tempa średnie z szybszymi zrywami na odcinkach 500 m. Na dłuższym dystansie odcinki

W treningu marszowym ćwiczyć będziemy starty lotne z marszu: krótkie — 4 x 10 m i dłuższe — 2 x 80 m. W inne dni treningowe marsz będziemy przeplatać biegiem: 10 minut marszu — 2 — 3 minuty biegu. Ogólny czas marszu 40 — 50 minut winien być osiągnięty w 2 — 3 miesiącu treningu.

W lekcjach gimnastyki wprowadzamy specjalne ćwiczenia dla łyżwiarzy mające na celu wyrobienie mięśni nóg i koordynację ruchów. Do ćwiczeń tych należeć będą: podskoki jedno- i dwunożne po 20 — 30 raz na prawej i na lewej nodze z unoszeniem bioder w górę; przysiady o stopach zwartych po 30 razy; przysiady na jednej nodze



Mistrzyni Polski w jeździe figurowej

na łyżwach w czasie letniej zaprawy.

takie powtarzamy kilkakrotnie. W czasie biegu pokonujemy wszelkie przeszkody w terenie, co wyrabia zręczność.

Na marszobiegi wychodzimy z kijami narciarskimi.

Trening letnio-jesienny łyżwiarza jest podobny do treningu narciarza. Okres ten przeznaczamy na podniesienie kondycji i wyrobienie szybkości oraz przygotowanie psychiczne (szybkobiegacze). W sportach uzupełniających zwrócimy szczególną uwagę na uprawianie kolarstwa.

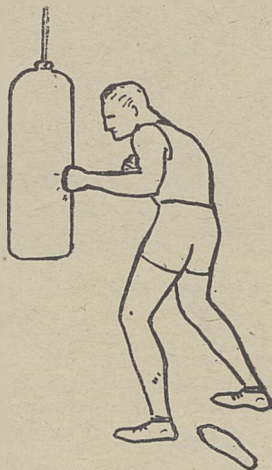
tak zwany pistolet, bieg naśladowujący ruchy łyżwiarza z rękami założonymi na plecach, w okresach po 5 minut dzielony przerwami również 5-cio minutowymi itp.

Każdy trening należy poprzedzać rozgrzewką, a każdy dzień rozpocząć poranną 10-cio minutową gimnastyką.

Zajęcia treningowe wskazane jest przeprowadzać zespołowo, wtedy wspólnie zawodnictwo i wzajemne korygowanie błędów przyczyni się do uzyskania lepszych wyników.

Przygotowujemy się do sezonu PIĘŚCIARSKIEGO

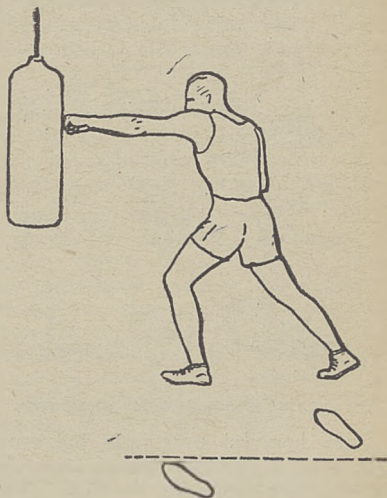
Sezon letni dobiega końca. W okresie tym aktywni kół sportowych niemal zupełnie poświęcił się typowo letnim dyscyplinom sportu, mniej uwagi zwracając na inne sekcje — a wśród nich i bokserską.



Cwiczenie ciosu sierpowego przy worku z piaskiem.

Obecnie jednak sekcje bokserskie muszą przejść z okresu przejściowego do intensywnej zaprawy pięściarskiej. W sezonie letnim wielu z członków sekcji bokserskiej uprawiało inne dyscypliny sportu, w ten sposób podtrzymując swą sprawność fizyczną. Obecnie należy przejść do konsekwentnego szkolenia bokserskiego; instruktorom

nie wolno jednak zapominać o wykozystaniu w treningu tych dyscyplin sportu, które będą miały niewątpliwie wpływ na podniesienie ogólnej sprawności bokserów.



Cwiczenie ciosu prostego

Dlatego też dużo uwagi należy poświęcić gimnastyce i lekkiej atletyce. Intensywne przygotowanie do sezonu bokserskiego rozpoczniemy od marszobiegów, przeplatanych często ćwiczeniami gimnastycznymi. Marszobiegi stosować będziemy w pierwszej fazie treningów w formie krótkiej rozgrzewki przed właściwą zaprawą — zwiększając stopniowo ich nasilenie. Niezależnie od powyższego jeden raz w tygodniu trening winien składać się wyłącznie z marszobiegów, uzupełnionych następnie ćwiczeniami lekkoatletycznymi. Szczególny nacisk położyc

należy na ćwiczenia szybkościowe: krótkie sprinty oraz rzuty (kula, granat, oszczep).



Ćwiczenia gimnastyczne pięściarza.

Dużo korzyści przyniesie bokserowi uzupełnianie zaprawy grami zespołowymi: siatkówką i koszykówką. Piłka koszykowa — szczególnie — jest grą zespołową wymagającą stałego i energicznego poruszania się po boisku, dużej zwrotności i bystrej orientacji. Opanowanie, choćby tylko w niewielkim stopniu, techniki tej gry i częste stosowanie jej w zaprawie boksera powinno przyczynić się do podniesienia sprawności fizycznej, wyrobić szybkość i refleks.

Dalszy problem, o którym musimy pamiętać, to przygotowanie organizacyjne do nowego sezonu. Nie wiele czasu pozostało nam na wykonanie niezbędnych prac — i dlatego należy na ten odcinek działalności sekcji bok-

serskiej zwrócić szczególną uwagę. Aktyw sekcji już istniejących musi pomyśleć o zabezpieczeniu działalności sekcji w okresie jesienno - zimowym; te same zagadnienia stoją przed kołami sportowymi, które w nadchodzącym sezonie zamierzają uruchomić sekcje w tej dyscyplinie sportu.



Ćwiczenia piłką lekarską lub workiem wypełnionym piaskiem.

A więc przede wszystkim pamiętać musimy o zapewnieniu sekcji pomieszczenia na treningi w sezonie zimowym. Te koła, które dysponują salami gimnastycznymi nieraz przystosowanymi do zaprawy bokserskiej, winny włączyć treningi sekcji w plan zajęć na sali. Gorzej, gdy koło nie ma możliwości korzystania z sali gimnastycznej, bo wtedy powstaje problem: gdzie trenować?

Problem ten jednak jest nie trudny do rozwiązania. Boks nie jest dyscypliną sportu, do której uprawiania musimy posiadać sale czy hale gimnastyczne ściśle określone wymiarami. Zaprawę można prowadzić w świetlicy, hali fabrycznej czy też innym nie wiel-



kim nawet pomieszczeniu. I dlatego już dzisiaj musimy myśleć o wyznaczeniu takiego pomieszczenia i przystosowaniu go, choćby tylko w prymitywny sposób, do prowadzenia treningów bokserskich w sezonie zimowym.

Przy wyborze sali na zaprawę zimową pamiętać musimy o warunkach sanitarnych, tj. wystarczającym dopływie świeżego powietrza, natryskach wzgl. możliwościach obmycia się zawodników po treningu.

W miesiącu sierpniu aktyw koła i instruktorzy boks rozpoczają winni akcję werbunkową do sekcji. Boks należy do najpopularniejszych u nas dyscyplin sportu; na ostatnich Mistrzostwach Europy zawodnicy Polski odnieśli sukces nie notowany dotychczas w historii światowego boksu amatorskiego. Wykorzystanie olbrzymiego kapitału propagandowego, który tkwi w osiągnięciach polskiego boks, winno nam dać nowe tysiące młodych utalentowanych zawodników. O tym muszą pamiętać aktywiści boks. Z mas młodzieży wyrastać będą nowe kadry — następcy Chychły, Antkiewicza, Stefaniuka, Kukiera, Kruży czy Drogosza.

I dlatego właśnie sierpień należy wykorzystać na akcję propagandową boks. Najprostszym sposobem będzie organizowanie kursów szkoleniowych. Umiejętne rozpracowanie programu takiego kursu, z planowym natężeniem szkolenia czy wreszcie uwytknięcie atrakcyjności boks — niewątpliwie zachęci młodzież do uprawiania tej dyscypliny sportu.

— Biermy przykład z naszych mistrzów, których hart, wytrzymałość, mistrzowskie opanowanie techniki sportowej stanowią dla młodzieży piękny wzór godny naśladowania.

Zasady punktowania w boksie

Zbliża się sezon pięściarski. Niebawem selki tysięcy widzów emocjonować się będzie nowymi walkami bokserскими. Tysiące widzów — na niejednym spotkaniu — czekać będzie po ostatnim gongu zwiastującym koniec walki na werdykt sędziowski.

Po oficjalnie ogłoszonym wyniku niekiedy spotkać się można z pewnym niezadowoleniem części publiczności, niezadowoleniem spowodowanym albo szowinizmem, albo też niezajomością przepisów i sposobu oceniania walki przez sędziów.

Poniżej podajemy zasady punktowania, umożliwiające wszystkim należytą ocenę walk.

Spróbujcie punktować każdą walkę sami, a przekonacie się, że po pewnej wprawie w punktowaniu zgodni będziecie z oceną walki przez komisję sędziowską.

Podane poniżej zasady punktowania mają być również pomocą w szkoleniu sędziów bokserских we własnym zakresie przez koła — o czym pisaliśmy w poprzednim numerze naszego miesięcznika.

Jakież więc są zasady punktowania? Każde starcie (rundę) sędziuje się systemem 20 punktów, to znaczy, że za każde starcie zaliczamy zawodnikowi lepszemu 20 pkt. zaś gorszemu odpowiednio mniejszą ich ilość. Jeżeli walka w danym starciu była wyrównana, dajemy obu zawodnikom po 20 pkt. Zawodnik, który otrzymuje w sumie za trzy starcia większą liczbę punktów, jest zwycięzcą walki. W wypadku uzyskania przez obu zawodników równej liczby punktów walka jest nierozstrzygnięta. W spotkaniach mistrzowskich i w meczach międzypaństwowych remisowych rozstrzygnięć się nie stosuje, to też w takim przypadku sędzia musi przy równej liczbie punktów wskazać jako zwycięzcę tego zawodnika, który jego zdaniem przeważał w

ataku, wykazał lepszy styl walki i technikę oraz który czyściej walczył.

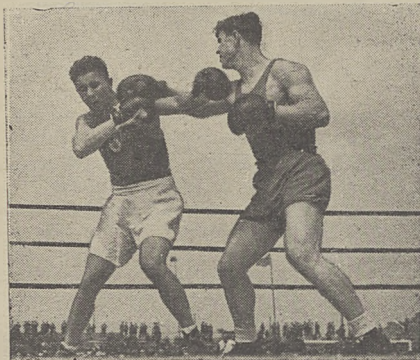
Zwycięstwo zawodnika w poszczególnym starciu (rundzie) oblicza sędzia punktowy przy pomocy punktów pomocniczych w sposób następujący:

- a) za każdy prawidłowy cios zalicza zawodnikowi 1 pkt.,
- b) za skuteczny cios, powodujący zachwianie się lub upadek przeciwnika — 2 pkt.,
- c) za wykazanie przez zawodnika lepszej walki w każdym zwarcium — 1 — 2 pkt.,
- d) za dwie skuteczne obrony (zbijanie ciosów rękawicą lub uniki) — 1 pkt.,
- e) za ostrzeżenie udzielone przeciwnikowi — 3 pkt.,
- f) za lepszą taktykę, technikę i czystość walki w każdym zwarcium (rundzie) — 1 — 2 pkt.

Punktując w ten sposób całe starcie, po jego zakończeniu sędzia sumuje punkty zapisane na dobro jednego i na dobro drugiego zawodnika. Zawodnik, który uzyskał więcej punktów pomocniczych, wygrał starcie i otrzymuje 20 punktów zasadniczych. Drugi zawodnik natomiast otrzymują o tyle punktów zasadniczych mniej od 20, o ile mniej uzyskał w czasie starcia punktów pomocniczych podzielonych przez 3. Na przykład: sędzia zapisał na dobro zawodnika „A” ogółem w starciu 34 punkty pomocnicze, zaś na dobro zawodnika „B” — 28 punktów. Wobec tego zwycięzcą starcia jest zawodnik „A” i otrzymuje 20 pkt. zasadniczych: zawodnik „B” zebrał o 6 pkt. pomocniczych mniej, czyli otrzymuje o 2 punkty zasadnicze mniej od zawodnika „A”. Wynik starcia brzmi 20:18 dla zawodnika „A”.

W ten sam sposób punktowane jest drugie i trzecie starcie; suma punktów zasadniczych z trzech starć łącznie daje zwycięstwo jednemu z zawodników.

Wszelkie poważniejsze zawody bokserskie sędziowane są sposobem punktowania walki przez trzech sędziów punktowych i 1 sędziego — kierownika walki w ringu, który nie decyduje



o zwycięstwie w walce, ma natomiast prawo:

- a) dać ostrzeżenie zawodnikowi za nieczystą walkę po uprzednim dwukrotnym zwróceniu uwagi,
- b) zdyskwalifikować zawodnika za trzy kolejne ostrzeżenia z powodu nieczystej walki,

c) odesłać zawodnika do rogu i uznać zwycięstwo przeciwnika w wypadku zupełnego oszołomienia zawodnika ciosami, gdy zawodnik nie jest już w stanie skutecznie się bronić i gdy bezpośrednio grozi mu utrata przytomności (nokaut),

d) odesłać zawodnika do rogu i uznać zwycięstwo przeciwnika w wypadku zdecydowanej przewagi jednego z bokserów, gdy drugi nie jest w stanie stawiać skutecznego oporu.

Niezdolność do walki na skutek kontuzji (krwotok, przecięcie łuku brwiowego itp.) orzeka nie sędzia ringowy, ale lekarz.

Na zawodach bokserskich mniejszej wagi może być stosowane sędziowanie przez jednego sędziego punktowego i sędziego ringowego bez prawa głosu, bądź też tylko przez sędziego ringowego, który równocześnie określa zwycięstwo jednego z bokserów.

Przy systemie trzech sędziów punktowych wszyscy trzej sędziowie winni być w miarę możliwości neutralni, bądź też jeden neutralny oraz po jednym z organizacji (lub państwa), które reprezentują poszczególni zawodnicy. Jeżeli werdykt sędziowski nie jest jednoznaczny, zwycięża bokser, na którego — jako na zwycięzcę — wskazało dwu spośród trzech sędziów punktowych.

„...ćwiczcie i zwiększajcie swoją sprawność fizyczną, przychodźcie na sale bokserskie. Może nie jednego z was zdołam doprowadzić także do tytułu mistrza Europy“.

(Z przemówienia trenera Feliksa Sztama podczas uroczystości nadania odznaczeń państwowych bokserom)

PRZYGOTOWANIA DO SPARTAKIADY WSI



Władza ludowa stwarza szerokie perspektywy rozwoju wsi polskiej. Kultura fizyczna i sport jako jeden z elementów wychowania nowego, fizycznie i moralnie zdrowego człowieka dotarła do wsi. Jak nigdy przed tym młodzież wiejska uzyskała warunki do szlachetnego wyżywiania się w sporcie, do podnoszenia swej sprawności fizycznej i osiągnięcia coraz lepszych wyników.

Głęboko zakorzeniła się już na wsi tradycja spartakiad LZS, organizowanych każdego roku. Coraz więcej młodzieży bierze w nich udział i coraz więcej pada rekordów gromad, gmin, powiatów. Spartakiady organizowane od szczebla gromady aż do szczebla centralnego mają za zadanie mobilizowanie młodzieży do aktywnej pracy sportowej, pobudzają do osiągnięcia coraz lepszych wyników, wyrabiają wśród młodzieży szlachetne współzawodnictwo, są jedną z form zdobywania norm na odznakę SPO i BSPO oraz klasyfikacyjnych.

Mamy już poza sobą spartakiady gminne i powiatowe, i jesteśmy w trakcie przeprowadzania spartakiad między powiatowych i przygotowań do Centralnej Spartakiady LZS. Odbędzie się ona w dwóch terminach. Spartakiada w Kielcach przeprowadzana w dniach 10 — 16 sierpnia obejmuje takie konkurencje jak: lekka atletyka, strzelanie, łucznictwo, pływanie. Druga część spartakiady będzie miała miejsce w czasie dożynek i obejmie konkurencje: kolarstwo, gimnastykę, piłkę nożną, piłkę ręczną, koszykówkę i siatkówkę.

Na bazie doświadczeń z dotychczasowych spartakiad można wyciągnąć sze-

reg wniosków, które winny usprawnić pracę na przyszłość. Rady LZS i komendy PO „SP”, które umiały nawiązać ścisłą współpracę z komitetami kultury fizycznej, z radami narodowymi, ze Związkiem Samopomocy Chłopskiej i innymi instytucjami działającymi na terenie wsi, osiągnęły w przeprowadzaniu spartakiad piękne wyniki. Np. w powiecie Zamość na zaplanowanych 6 gminnych spartakiad przeprowadzono wszystkie przy udziale 660 zawodników i 2.500 widzów, rekrutujących się ze starszego społeczeństwa. Spartakiady odegrały tam pozytywną rolę. Rozbudziły w młodzieży zapał do sportu, zmobilizowały aktyw sportowy do pokonywania wielu trudności własnymi siłami, pobudziły młodzież do osiągnięcia coraz lepszych wyników.

Doświadczenia wskazują, że tam gdzie rady LZS działały z za biurka, gdzie nie wiązały się z masami młodzieży, gdzie nie otoczyły się szerokim aktywnym społecznym, gdzie nie potrafiły w sposób dostateczny spopularyzować znaczenia spartakiad, tam też nie ma pozytywnych wyników albo wyniki są niewielkie.

Aby właściwie przeprowadzić spartakiadę należy:

- 1) zgrupować szeroki aktyw społeczny i pokierować należycie jego pracą.
- 2) zainteresować i włączyć do aktywnej współpracy wszystkie instytucje i organizacje,
- 3) spopularyzować szeroko znaczenie spartakiady i zmobilizować młodzież do czynnego w niej udziału,

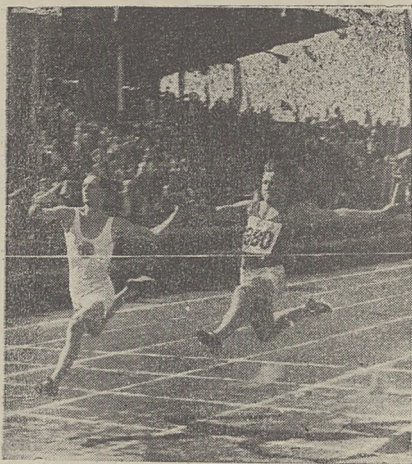
4) uatrakcyjnić program spartakiady przez występy zespołów artystycznych i orkiestr, organizowanie zabaw itp.

5) wykorzystać wyniki spartakiady do dalszej pracy na odcinku sportowym.

Sprawa przeprowadzenia spartakiady to jeden z ważnych odcinków pracy LZS. Jest ona podsumowaniem dotychczasowego dorobku na odcinku pracy sportowej. Dlatego też chcąc osiągnąć

Musimy pamiętać, że tylko poprzez umasowienie sportu, poprzez ciągle systematyczne ćwiczenie możemy dochodzić do coraz lepszych wyników. Nie wolno nam zaprzepaścić już zdobytego doświadczenia.

Na wszystkich szczeblach rad LZS należy poddać analizie odbyte spartakiady, wyciągnąć z tej analizy wnioski w celu dalszego usprawnienia pracy



Najszybszy biegacz wsi polskiej Leon Ratajczak (z lewej) na mecie biegu na 100 m

dobrze wyniki na spartakiadzie należy przez cały rok prowadzić systematyczną pracę, przeprowadzać treningi, organizować „niedziele sportowe”, realizować terminowo jednolity kalendarz sportowy i realizować nakreślone zadania planowe.

LZS, ich umasowienia oraz osiągnięcia coraz lepszych wyników.

Władza ludowa daje nam szerokie możliwości rozwijania sportu na wsi. Od nas zależy jak my te możliwości potrafimy wykorzystać i przekuć je w czyn.

KORZYSTAJMY z doświadczeń radzieckich

Sport pływacki w kolchozie

Letni sezon sportowy w całej pełni. Specjalną popularnością cieszą się sporty wodne: żeglarstwo, wioślarstwo, przede wszystkim zaś pływanie — sport nie wymagający żadnego sprzętu, sport, który mogą uprawiać niemal wszyscy.

Sport pływacki jest szeroko rozpowszechniony w Związku Radzieckim. W miastach istnieją baseny otwarte i kryte, na wsi sportowcy uprawiają pływanie w rzekach i jeziorach.

Przykładem dobrze pracującej wiejskiej sekcji pływackiej może być sekcja w podmoskiewskim kolchozie „Płamia”. Leży on nad brzegiem rzeki Moskwy. Dawniej młodzież kolchozu latem kąpała się w rzece i samorzutnie uczyła się pływać. Aktywni sportowcy i kierownictwo kolchozu postanowili wykorzystać dogodne warunki naturalne oraz zapal młodzieży i zorganizować sekcję pływacką.

W połowie maja 1952 r., na ogólnym zebraniu młodzieży kolchozu, postanowiono założyć sekcję pływacką i zbudować najprostszy, trzytorowy basen na rzece. Do sekcji zapisało się początkowo 20 osób. Uchwałę młodzieży poparł sekretarz organizacji partyjnej A. Kaczalin — entuzjasta sportu. Przewodniczący kolchozu, W. Simonajew, zarządził przydział drzewa i rozpoczęła się praca.

Wybrawszy najdogodniejsze miejsce na rzece, sportowcy w godzinach wolnych od pracy samodzielnie budowali basen. Jedna grupa przygotowała budulec, druga z przewodniczącym rady

sportowej B. Saczkowem na czele wbiła pale w dno rzeki. Najtrudniejszą pracę — zmontowanie sześciometrowych ścianek do nawrotów i pokrycie pali pomostami z desek — wykonała grupa, której przewodził cieśla kolchozowy, B. Aczin.

Aby nie tracić pogodnych dni, sekcja rozpoczęła naukę pływania nie czekając na ukończenie budowy basenu.

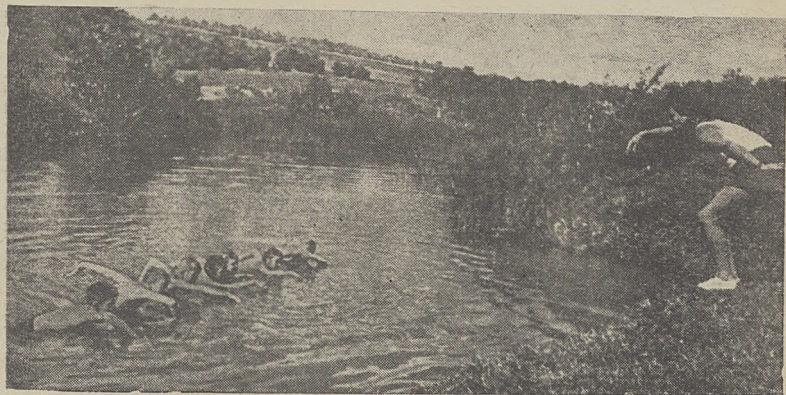
Jeszcze nie założono wszystkich słupków startowych, a już w klubie kolchozowym pojawił się kolorowy plakat zawiadaniający o pierwszych zawodach. „Mistrzostwa” odbyły się jedynie na dystansie 100 metrów stylem dowolnym dla kobiet i mężczyzn. Na zawody przybyli wszyscy mieszkańcy kolchozu. Zawody wykazały, że wśród młodzieży istnieje wielu zdolnych pływaków, którzy po udoskonaleniu techniki pływania i przy systematycznych treningach mogą osiągnąć doskonałe wyniki.

Plan pracy sekcji został ściśle powiązany z planem pracy kolchozu. W okresie największego nasilenia robót rolnych treningi odbywały się w czasie przerwy obiadowej. Członkowie sekcji, pracujący w różnych brigadach na różnych odcinkach pracy, nie mogli przychodzić na wspólne treningi zorganizowano więc dla nich zajęcia w grupach 3—4 osobowych. Ci zaś, którzy w ogóle nie mogli przychodzić w określonych godzinach na treningi, ćwiczyli indywidualnie.

Wszystkie sposoby startów i nawrotów przy kraulu ćwiczone na lądzie i w wodzie. Jedną z większych trudności dla początkującego pływaka jest sprawa uregulowania oddechu. Dlatego też pierwsze treningi poświęcone zostały prawidłowemu oddychaniu w wodzie. Mniej natomiast kłopotu sprawiła nauka pracy rąk. Większość trenujących pływała przed tym „po kozacku” — ruchy rąk są wówczas prawie takie same jak w kraulu.

wód moskiewski, zajęli oni na zawodach w Krasnodarze drugie miejsce w klasyfikacji drużynowej. Mistrzynią „Kolchoznika” RSFRR w pływaniu na 100 i 400 metrów stylem dowolnym została sportsmenka z kolchozu „Plamia”, Olga Tarygina.

Sukcesy sportowe zależą przede wszystkim od regularnych, wszechstronnych treningów, toteż sekcja — po zakończeniu sezonu pływackiego — prowadziła dalej swą pracę. Jesienią



Na lekcji pływania

Pod koniec sezonu letniego wszyscy trenujący opanowali technikę kraula i zdobyli obowiązujące normy pływackie na odznakę GTO pierwszego i drugiego stopnia.

Podsumowaniem pracy sekcji w sezonie letnim były specjalne zawody kontrolne. Niezależnie od tego większość pływaków wzięła udział w kolchozowych mistrzostwach obwodu, a najlepsi zawodnicy rozpoczęli przygotowania do republikańskiej spartakiady sportowców wiejskich. Zakończyła się ona wielkim sukcesem pływaków kolchozu „Plamia”. Reprezentując ob-

pływacy uprawiali gimnastykę, brali udział w biegach na przelaj, a gdy tylko zaczęła się zima, wyruszyli na śnieg i lód. Pięciokrotnie brali udział w zawodach narciarskich. Wszyscy zdobyli normy narciarskie na odznakę GTO drugiego stopnia.

W bieżącym sezonie sportowcy kolchozu „Plamia” już od maja trenują w swojej bazie wodnej. W miesiącach letnich będą oni doskonalić się w technice kraula, zdobywać normy klasyfikacji sportowej, uczyć się pływania innymi stylami: klasycznym, motylkowym i grzbietowym.

WYKONUJEMY

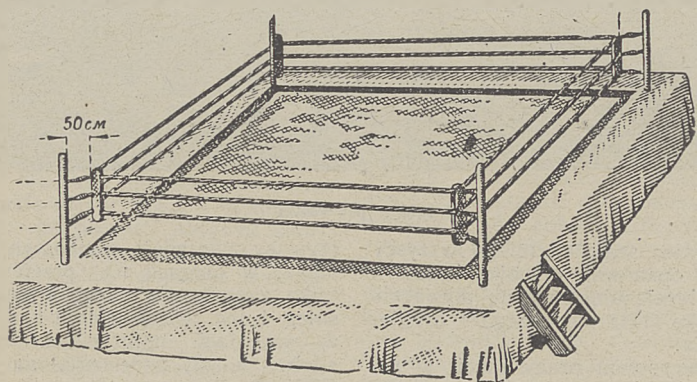
sami

W związku ze zbliżającym się sezonem pięściarskim podajemy poniżej dane dotyczące wymiarów prawidłowego ringu pięściarskiego, który każde większe i bardziej przedsiębiorcze koło sportowe będzie w stanie wykonać — chociażby częściowo — we własnym zakresie.

Podajemy również pewne dane o skankach, niezbędnym sprzęcie pomocniczym pięściarza.

narożnikach 4 słupków, które należy tak zbudować i ustawić, by nie raniły walczących zawodników. Sznury powinny być obszyte sukniem lub miękkim materiałem. W celu uniknięcia rozsuwania się sznurów należy je złączyć pośrodku każdej strony ringu dwiema prostopadłymi linkami (poprzeczkami).

Podłoga ringu winna być mocna, równa i występować poza ogrodzenie (sznury) przynajmniej o 50 cm z każ-



Ring przygotowany do zawodów.

Ring

Najmniejszy wymiar ringu winien wynosić 490 x 490 cm, a największy 610 x 610 cm, mierząc utworzony przez sznury kwadrat. Ogrodzenie ringu stanowią 3 sznury o średnicy 3—5 cm przeciągnięte na wysokości 40, 80 i 130 cm, mierząc od podłogi ringu. Sznury powinny być silnie naciągnięte i przymocowane do znajdujących się w

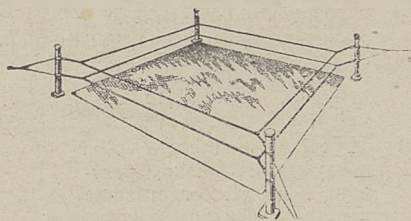
dejsz stronie. Wysokość ułożenia podłogi ringu od ziemi nie może wynosić mniej niż 30 cm, a więcej niż 150 cm.

Podłoga ringu powinna być pokryta filcem (wojłokiem) grubości 1,5 do 1,9 cm.

Filc przykrywa się grubym, mocno naciągniętym płótnem. Filc i płótno (plandeka) muszą pokrywać całą powierzchnię ringu, a więc również i występ poza linami.

Przy dwóch narożnikach, leżących na przekątnej, ustawia się stopnie ułatwiające zawodnikom wejście na ring.

kanki są zaplecione w pętle o długości 12—15 cm. Do ćwiczeń nie należy



Ring prymitywny

Skakanki

Długość skakanki wynosi 2,5—3,0 m grubość 12—15 mm. Skakanka powinna być mocno skręcona. Końce ska-

życ używać dziecinnych skakanek, gdyż są krótkie i zbyt miękkie.



Stami

SZKOLIMY SĘDZIÓW

Obok piłki nożnej i siatkówki najpopularniejszą z gier sportowych w Polsce jest niewątpliwie koszykówka. Gra ta posiada ogromne wartości sprawnościowe i wychowawcze, toteż uprawiana jest chętnie przez młodzież i starszych na wszystkich terenach, we wszystkich niemal kołach sportowych.

Koszykówka jest grą, w której sędziowanie odgrywa ogromną rolę, większą niż w jakimkolwiek bodaj innym sporcie. Od właściwego sędziowania zależy poziom spotkania, jego wynik, od właściwego sędziowania zależy czy spotkanie jest interesujące, czy też nie. Najważniejszą rzeczą w sędziowaniu koszykówki jest właściwa interpretacja

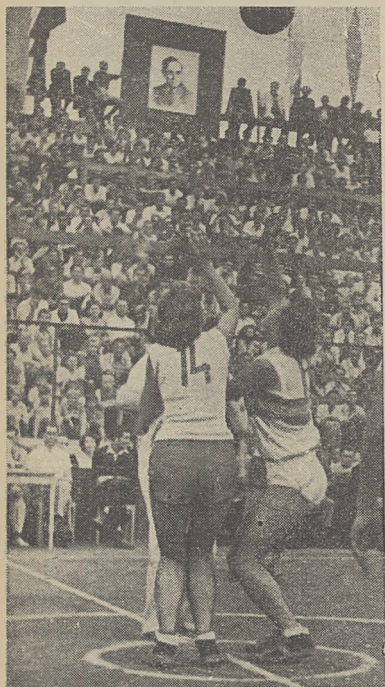
przepisów, a zwłaszcza przepisu o „osobistym”. Jeśli sędzia nie potrafi właściwie wyczuć intencji tego przepisu i jest zbyt czuły na przewinienia „osobiste”, wówczas gra jest stale przerywana i staje się mało interesująca. Jeśli jednak sędzia zbyt mało zwraca uwagi na „osobiste”, wówczas gra staje się natychmiast brutalna i traci wszelkie wartości.

Często spotykamy na zawodach koszykówki mniejszego formatu takich sędziów, którzy tylko nie wiele słyszeli o przepisach tej gry i bardzo słabo dają sobie radę na boisku. Mimo to sędziują, bo... nie ma innych. Aby poprawić tę sytuację, podajemy z kolei pro-

gram szkolenia sędziów koszykówki, celem wykorzystania tego materiału przez wszystkie koła sportowe w planie swej pracy szkolenia własnych sędziów.

Program kursu sędziów piłki koszykowej
Ogólne zestawienie materiału do przeobrażenia.

1. Zajęcia teoretyczne	11 godz.
2. Zajęcia praktyczne	9 „
3. Repetycje i egzaminy	16 „
r a z e m	36 godz.



Początek gry.

Szczegółowe zestawienie materiału

1. Zajęcia teoretyczne

- a) Cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej 1 godz.

- b) SPO jako podstawa naszego systemu wychowania fizycznego 1 godz.
- c) Jednolity kalendarz i klasyfikacja sportowa 1 godz.
- d) Społeczna rola sędziego jako wychowawcy 1 godz.
- e) Nowy regulamin SPO i klasyfikacji, wynikające stąd obowiązki dla sędziów 1 godz.
- f) Przepisy techniczne piłki koszykowej: boisko, przybory i sprzęt, organizacja spotkania drużyny dokonywanie zmian, czas gry, zaczęcie gry w różnych sytuacjach, piłka w grze i poza grą, zdobycie kosza, przerwy w grze, przewinienia oraz rzuty techniczne i osobiste, mierzenie czasu itp. 3 godz.
- g) Obowiązki sędziów, sposób zachowania się sędziów na boisku i poza boiskiem, poruszanie się przy systemie dwu sędziów i jednego sędziego, czynności sędziów w sekretariacie itp. 1 godz.
- h) Interpretacja przepisu o przewinieniu „osobistym“ 1 godz.
- i) Organizacyjne zagadnienia sędziowskie (regulaminy kolegów sędziów sekcji koszykówki KKF, szkolenie sędziów, organizacja pracy w sekcjach koszykówki KKF) 1 godz.
- r a z e m 11 godz.**

2. Zajęcia praktyczne

- a) Praktyczne przygotowanie boiska do zawodów, wypełnianie protokołów zawodów, funkcje sędziów pomocniczych 1 godz.
- b) Praktyczna nauka podstawowych elementów techniki gry, praktyczne zaznajomienie

- nie się z błędami technicznymi i przewinieniami osobistymi, usprawnienie osobiste kandydatów na sędziów 4 godz.
- c) Praktyczne zaznajomienie się z poruszaniem się sędziów po boisku, praktyczne sędziowanie przy pomocy instruktora i samodzielnie 4 godz.
- _____ 4 godz.
r a z e m 9 godz.

- b) Egzamin (teoria i praktyka) obejmujące pytania z zakresu przepisów gry, ich interpretacji oraz techniki sędziowania, jak również sędziowanie praktyczne z oceną na stopień egzaminacyjny 8 godz.
- _____ 8 godz.
r a z e m 16 godz.

Ogólne uwagi metodyczne i organizacyjne

Jest rzeczą oczywistą, że przy przeprowadzaniu szkolenia sędziów koszykówki należy w pełni stosować wskazówki metodyczne, jakie podaliśmy przy omawianiu poprzednich kursów sędziowskich.

Szczególnie ważne jest, aby sędzia koszykówki całkowicie panował nad sytuacją w każdym momencie spotkania. Zdecydowanymi posunięciami i postawą sędzia koszykówki musi zdobyć sobie zaufanie i autorytet u graczy i publiczności. Jakiegokolwiek wahania, jakiegokolwiek uleganie opinii publiczności lub zawodników jest niedopuszczalne i dyskwalifikuje sędziego. Szczególnie ważne jest tutaj zawsze zdecydowane i trafne interpretowanie przepisu o przewinieniu osobistym, nie dopuszczanie do gry brutalnej, nie przerywanie gry zbyt często z powodu rzekomych przewinień osobistych, których w istocie nie było, nade wszystko jednak zawsze jednako- we stosowanie rygoru przepisu o przewinieniu „osobistym“ i rzutów osobistych, bez względu na moment gry, sytuację punktową, liczbę zapisanych już przewinień no koncie danego gracza itp. Na zagadnienie przewinień i rzutów osobistych należy w szkoleniu sędziów położyć szczególną uwagę.

Każde koło sportowe, które zorganizuje kurs dla sędziów piłki koszykowej, winno nawiązać kontakt z sekcją piłki koszykowej właściwego M (P) KKF lub WKKF, a to w celu uzyskania pomocy w materiałach szkoleniowych, wykładowcach, egzaminatorach lub sprzęcie i urządzeniach.



3. Repetycje i egzamin

- a) Repetycje seminaryjne (teoria i praktyka) obejmujące dyskusję, wyjaśnianie wątpliwości co do przepisów i ich interpretacji oraz próby samodzielnego sędziowania z oceną popelnianych przez kursantów błędów w sędziowaniu 8 godz.

Materiały szkoleniowe

Z materiałów szkoleniowych polecamy dla kursu sędziów piłki koszykowej następujące:

1) Przepisy gry w piłkę koszykową — wydawnictwo GKKF z 1952 r. (uzupełnione poprawkami i zmianami w przepisach, które można uzyskać w sekcjach piłki koszykowej KKF),

2) Nowe przepisy gry w piłkę koszykową z wszystkimi obowiązującymi poprawkami (wydawnictwo „Sport i Turystyka” 1953, ukaże się w księgarniach w miesiącu sierpniu br.),

3) mgr W. KŁYSZEJKO, „Koszykówka” — Popularna Biblioteczka Sportowa, „Koszykówka” — Biblioteka Sportowa, podręczniki wydane przez GKFF w okresie 1948—1952, z których każdy zawiera wiele cennych materiałów do szkolenia zarówno techniki gry, jak też sposobów sędziowania i interpretacji przepisów.

Dołóżmy starań, aby każde koło sportowe w Polsce posiadało własnych sędziów piłki koszykowej. Przyczynimy się w ten sposób do dalszego rozwoju tej pięknej i niezwykle wartościowej gry.

Z Życia KÓŁ I LUDOWYCH ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

Jak pracuje koło sportowe ZS „Stal” Nr 1 przy Hucie Baildon w Stalinogrodzie

Reorganizacja koła, dokonana mniej więcej rok temu przy biurkach Rady Głównej ZS „Stal”, nie licząca się wcale z żywotnymi interesami pracowników huty, stała się przyczyną tego, że dobrze pracujące koło sportowe przy Hucie Baildon zostało rozbite.

Zołowych zawodników i działaczy przeniesiono do innych kół sportowych, aktywne sekcje koła przy Hucie Baildon porzucano także do innych kół

sportowych. Dorobek sportowy został przekreślony. Życie sportowe na terenie huty zamarło.

Ale nie trwało to długo. Podstawowa organizacja partyjna, organizacja zetempowska, rada zakładowa i dyrekcja huty, doceniając znaczenie wychowania fizycznego i sportu, szybko przystąpiły do reaktywizacji koła. Utworzono nowy aktyw sportowy, zorganizowano nowe sekcje sportowe, rozpoczęto

szeroką akcją propagandową wśród załogi. Koło zaczęło wydawać okolicznościowe gazetki ściennie, wykorzystywało do swych celów radiowęzeł i błyskawicę. Na wyniki tej działalności nie trzeba było długo czekać. Gdy w roku ubiegłym były czynne jedynie trzy sekcje wycynowe, grupujące niewielką garstkę doborowych zawodników, dziś pracuje i rozwija się 17 sekcji sportowych.

Koło nie poprzestaje na tym. Dalsze sekcje są w toku organizacji.

Koło, jako całość, i każda sekcja z osobna starannie opracowują miesięczne plany pracy. Plany te uwzględniają:

1. sprawy organizacyjne, jak np. terminy zebrań i porządek obrad (zebrania rady koła odbywają się 2 razy w miesiącu, zebrania sekcji — raz w miesiącu), sprawy związane z przeprowadzaniem obecnie w kole nową ewidencją członków i inwentaryzacją sprzętu,

2. plan treningów (terminy i treść przeprowadzanych zajęć),

3. plan rozgrywek, przeprowadzanych w ramach kalendarza imprez, towarzyskich, międzywydziałowych, klasyfikacyjnych i na SPO,

4. pracę wychowawczą i propagandową,

5. realizację przyjętych zobowiązań.

Pod koniec miesiąca plany te są sumiennie analizowane i wnioski wyciągnięte z tej analizy służą za podstawę do opracowania planów na przyszły miesiąc.

Dobra praca koła sportowego jest możliwa przede wszystkim dzięki wzorowej współpracy rady koła z radą zakładową, organizacją partyjną i zetempowską oraz z dyrekcją huty. Potrzeby koła znajdują zawsze pełne zrozumienie, wszechstronną opiekę i wszelką możliwą pomoc. Zwłaszcza naczelny dyrektor, inż. L. Farnik, żywo interesuje się pracą koła, bywa na zebraniach rady. On jest inicjatorem wielu udanych imprez i przedsięwzięć koła. On w razie potrzeby omawia sprawy wychowania fizycznego na odprawach, konferencjach szefów i kierowników działów. Na zebraniach partyjnych i zetempowskich niejednokrotnie omawiano pracę

koła. Przed imprezami masowymi organizacja partyjna, rada zakładowa i dyrekcja wspólnie wydają pisma okólna, zlecające stworzenie warunków sprzyjających licznemu udziałowi załogi w imprezach.

Mobilizacja załogi do udziału w tych imprezach odbywa się przez liczne rozmowy członków koła, sportowców i aktywistów z robotnikami nie należącymi do koła i nie uprawiającymi sportu; przez organizowanie pokazów sportowych dla załogi, przez wygłaszanie pogadanek, komunikatów i odezw za pośrednictwem radiowęzła, przez błyskawice, gazetki ściennie itp.

Podstawą pracy jest SPO. W ramach zobowiązań przedfestiwalowych koło podjęło się zdobyć 500 odznak. Akcja zdobywania norm nabrała wielkiego rozmachu i wszystko wskazuje na to, że zobowiązanie będzie wykonane ze znaczną nadwyżką (prawdopodobnie około 190 proc.).

Kolarze licznie brali udział w zetempowskich raidach kolarskich. a ostatnio w międzywydziałowym wyścigu szosowym, turyści masowo zdobywają Górską Odznakę Turystyczną (GOT).

O zobowiązaniach, podejmowanych przez koło dla uczczenia 1 Maja i IV Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w Bukareszcie szeroko pisała prasa sportowa. Przypominamy tylko, że koło sportowe ZS „Stal” Nr 1 przy Hucie Baildon wraz z kołem sportowym ZS „Górnik” Nr 3 przy kopalni Stalinogród rzuciło hasło podejmowania zobowiązań przedfestiwalowych, zobowiązując się m. in. do przepracowania 500 godzin przy budowie stadionu giganta w Wojewódzkim Parku Kultury i Wypoczynku.

W końcu czerwca br. wprowadzono nowy regulamin współzawodnictwa sportowego. Jest ono ściśle powiązane ze współzawodnictwem produkcyjnym i przy ogólnej ocenie pracy działu bądź wydziału muszą być wzięte pod uwagę wyniki w zakresie wychowania fizycznego i sportu. Współzawodnictwo spor-

towe obejmuje okres półroczny. W ramach współzawodnictwa punktowane będą: 1. zawody na odznakę SPO, 2. międzywydziałowe rozgrywki w piłce nożnej, 3. międzywydziałowe rozgrywki w piłce siatkowej kobiet i mężczyzn oraz w piłce koszykowej mężczyzn, 4. udział w wycieczkach kolarskich i drużynowych zawodach kolarsko-turystycznych, 5. udział w wycieczkach turystycznych i zdobywanie Górskiej Odznaki Turystycznej, 6. udział w szkoleniu motorowym.

Regulamin przewiduje szereg nagród dla zwycięzców współzawodnictwa: puchar za ogólne zwycięstwo we współzawodnictwie, 8 nagród drużynowych dla najlepszych zespołów w poszczególnych działach sportu, 43 nagrody indywidualne dla najlepszych sportowców oraz szereg nagród dla wyróżniających się działaczy. Współzawodnictwo wzbudziło ogromne zainteresowanie wśród całej załogi. Do rozgrywek piłkarskich zgłosiły się już wszystkie oddziały, do rozgrywek w siatkówce i koszykówce oddziały zgłosiły po kilka drużyn. O wynikach mówić jeszcze za wcześnie.

Największymi osiągnięciami sportowymi mogą się poszczycić sekcje: tenisa, łyżwiarska i szermiercza, które zdobyły tytuły drużynowych mistrzów Polski na rok 1952. W drużynie tenisowej walczą m. in. tacy znani zawodnicy jak Jadwiga Jędrzejowska. Bratek, Niestrój. Andrzej Weis zdobył tytuł tenisowego mistrza Polski w hali. Spośród szermierzy najbardziej znani to: Nawrocki, Rydz, Włodarczykowa. Karol Sojka jest mistrzem Polski w łyżwiarstwie figurowym mężczyzn, a wraz z Janiną Jaszczokową także w jeździe parami.

Wszyscy ci rutynowani zawodnicy troskliwie opiekują się młodzieżą. Największe zasługi ma tu Karol Sojka, który wyszkolił liczne grono młodych talentów łyżwiarskich. Dość będzie powiedzieć, że na mistrzostwach Polski w jeździe figurowej juniorów 60 proc. ilość ci wszystkich startujących zawodników stanowiła kadra Huty Baildon, która zdobyła wszystkie tytuły mistrzowskie i wicemistrzowskie. Szczególnie wyróżnia się 13-letnia Basia Jakubowska mająca wszelkie dane, aby w niedalekiej przyszłości stanąć na poziomie międzynarodowym.

Ale wybitne wyczyny nie odrywają zawodników od pracy zawodowej. Wprost przeciwnie, wielu dobrych sportowców właśnie dzięki systematycznie uprawianemu treningowi nabyło lepszą sprawność fizyczną, wytrzymałość i inne cenne cechy. Koło sportowe wielu pracownikom Huty pomogło już w ten sposób do zwiększenia wydajności pracy. Sportowców — przodowników pracy nie sposób tu wszystkich wliczyć.

Najbardziej na wyróżnienie zasługują:

Edmund Młynarek, siatkarz, który w warszłacie naprawczym uzyskuje 160 proc. normy; Maksymilian Szałow, piłkarz, wyrabiający w walcoowni bruzdowej 148 proc. normy, wreszcie Maksymilian Pawłowski, również piłkarz, który w młotowni osiąga 218 proc. normy.

Nic więc dziwnego, że Huta Baildon, mająca wśród swej załogi tak wielu sportowców, jest przodującym zakładem przemysłowym w Polsce, wykonującym plany produkcyjne z nadwyżką i przed terminem.

LZS „ZABIERZÓW”

LZS Zabierzów jest jednym z prowadzących w powiecie krakowskim. Liczy ponad 200 członków, zrzeszonych w 13 sekcjach sportowych, i cieszy się dużą popularnością wśród miejscowego społeczeństwa.

Najbardziej żywotną działalność rozwijają sekcje: piłki nożnej i tenisa stołowego. Pierwsza z nich wychowała już kilku doskonałych zawodników, którzy zasilają obecnie drużyny ligowe. Bliskie sąsiedztwo Krakowa powoduje zresztą stały odpływ czołówki do miejskich kół sportowych, które mogą dać zawodnikom lepsze warunki treningowe. Rada LZS wychodzi jednak z założenia, że nie to jest istotne w jakiej drużynie gra zawodnik, ale ważne jest to, że gra.

Trwalszy jest skład sekcji tenisa stołowego. Członkowie jej startują często w zawodach, bądź to drużynowo, bądź też indywidualnie. Na swoim koncie sekcja ma zanotowane takie sukcesy, jak zdobycie w 1952 r. mistrzostwa LZS województwa krakowskiego i reprezentowanie tego województwa w br. na Centralnych Mistrzostwach LZS w Lublinie.

Odcinek sportu masowego natomiast nie nadąża za wyczyńcami. Wprawdzie rada LZS postawiła zadanie, że każdy wyczyńca musi osiągnąć normy SPO, ale przewidziana planem na rok bieżący liczba 40 odznak to stanowczo za mało. Pałając zaległością, którą LZS Zabierzów powinien jak najszybciej zlikwidować, to brak sekcji ogólnego przygotowania. Bez takiej sekcji trudno będzie rozszerzyć akcję SPO i udział sportowców Zabierzowa w imprezach masowych.

Dużymi osiągnięciami wykazuje się LZS na odcinku pracy społecznej i kulturalnej. Z inicjatywy LZS założono w Zabierzowie koło ZMP. Ponadto LZS chlubi się najlepszym w powiecie zespołem chóralno - baletowym, który brał udział w festiwalowych eliminacjach wojewódzkich. Pracę w tym zespole rada LZS traktuje jako jedną ze skutecznych form przyciągania do zajęć sportowych młodzieży żeńskiej.

Z dużymi trudnościami walczy LZS w zakresie urządzeń sportowych. Brak sali hamuje pracę w okresie zimowym. Aby temu zaradzić członkowie LZS postanowili, w czynnie społecznym, oddany im do użytku stary barak przebudować na salę świetlicową. Nie brak im też pomysłowości w wykorzystywaniu warunków terenowych do pracy sportowej. Dowodem tego jest urządzenie strzelnicy w starym kamieniołomie.

Od strony organizacyjnej LZS nie otrzymuje żadnej pomocy od swego macierzystego zrzeszenia z tej prostej przyczyny, że w gminie w której rozwijają działalność 4 dość mocne Zespoły Ludowe, nie wyłoniono dotychczas gminnej rady LZS. Jest to poważne niedopatrzenie wojewódzkich władz zrzeszenia, ale dowodzi też małej przedsiębiorczości miejscowego aktywu sportowego.

LZS Zabierzów posiada w swym gronie oddanych sprawom sportu wiejskiego działaczy. Jest więc nadzieja że wszystkie dotychczasowe braki w jego pracy ustąpią przed wolą i zapałem tego ambitnego zespołu.

KAZIMIERZ FABRYKOWSKI

Tegoroczne — III Akademickie Mistrzostwa Polski toczyły się w atmosferze wyjątkowo uroczystej: czołowi sportowcy Polski; członkowie Akademickiego Zrzeszenia Sportowego — udowodnili, że młodzież polska będzie godnie reprezentowana na zawodach sportowych IV Światowego Festiwalu Młodzieży w Bukareszcie.



Atmosfera festiwalowa dominowała na stadionach Krakowa w okresie III Akademickich Mistrzostw Polski; do jej spotęgowania przyczynił się w dużej mierze start sportowców Niemieckiej Republiki Demokratycznej. Zbratani pod hasłami festiwalowymi walczyli lekkoatleci Polski i NRD — odnosząc szereg cennych sukcesów. Po raz pierwszy bodaj na stadionie lekkoatletycznym Krakowa ustanowiony został rekord świata. Pobiła go doskonała sztafeta kobiet NRD. Poprawiono wiele rekordów AZS, Polski; poprawili kilka rekordów krajowych lekkoatleci NRD. Swymi wynikami sportowcy niemieccy pragnęli gorąco podziękować za nadzwyczaj serdeczne przyjęcie — zarówno organizatorom jak i społeczeństwu krakowskiemu.

Za swe osiągnięcia sympatyczni goście otrzymali upominki; nagrodzono również przodujących sportowców III Akademickich Mistrzostw Polski. Jednym z nagrodzonych jest 19-letni student Politechniki gliwickiej — KAZIMIERZ FABRYKOWSKI.

Rozmawiając z Fabrykowskim jakże wyraźnie dostrzega się wyjątkowe możliwości wszechstronnego rozwoju fizycznego i umysłowego — stworzone młodzieży przez ludowe państwo.

To nie te przedwojenne czasy — mówi Fabrykowski — kiedy tylko garstka młodzieży robotniczej miała dostęp do nauki czy sportu. W Polsce Ludowej prawo do nauki gwarantuje Konstytucja — garnie się do niej młodzież miast i wsi. Troska Partii i Rządu o równomierny rozwój umysłowy i fizyczny uczącej się młodzieży jest jednym z motorów kształtujących masowość naszej kultury fizycznej. Już od najmłodszych lat — w szkole podstawowej — młodzież ma pełne warunki do uprawiania sportu; przechodząc na wyższe uczelnie nadal systematycznie podnosi swój poziom.

Tak też kształtowała się kariera sportowa Kazimierza Fabrykowskiego. Już w szkole podstawowej zdradzał żywe zainteresowanie sportem, a co najciekawsze właśnie skokami, które pozostały jego specjalnością do dzisiaj. Prymitywne zawody z kolegami — polegające na skokach przez improwizowaną poprzeczkę ze... sznurka i zwycięstwa w tych zawodach — zdopingowały Fabrykowskiego do specjalizowania się w skokach. Zapisuje się do szkolnego koła sportowego i tutaj — dzięki pełnej opiece — rozwija swój talent.

W roku 1951 — po ukończeniu szkoły ogólnokształcącej — Fabrykowski opuszcza Częstochowę i przenosi się na studia do Gliwic. Ojciec jego jest pracownikiem Huty im. Bolesława Bieruta w Częstochowie — syn, rozpo-

czynając naukę na Politechnice gliwickiej, już dzisiaj marzy o pracy w tym samym kombinacie hutniczym.

Gliwicki AZS — grupujący w przeważającej części studentów Politechniki — należy do przodujących w Polsce. W kole tym Fabrykowski rozpoczyna systematyczny i planowy trening — kontrolowany przez trenera Nosalika. Nie zaniedbując ani na moment nauki, Fabrykowski szybko osiąga wysoki poziom sportowy — już w roku 1952 plasuje się w czołówce skoczków polskich.

Przygotowania Fabrykowskiego do tegorocznego sezonu stały pod znakiem Festiwalu w Bukareszcie: podjął

na rok 1953 przez jego trenera. Dziś trener Nosalik wierzy w dalsze możliwości Fabrykowskiego. „Zarzućmy trójskok — i Kaziek jeszcze w tym roku musi się zbliżyć do rekordu Polski Pławczyka“ — mówi trener Nosalik.

Na III Akademickich Mistrzostwach Polski Fabrykowski zdecydowanie wygrał swą konkurencję z dobrym wynikiem 185 cm. Nie wygląda na zadowolonego; pragnąłby bowiem za każdym razem przekraczać wysokość 190 cm. Jest jednak w pełni usprawiedliwiony: ukończył z dobrym wynikiem II rok Politechniki. W okresie egzaminów



Fabrykowski w skoku wzwyż.

on bowiem zobowiązanie pobicia rekordów życiowych w trójskoku i skoku wzwyż.

Dzięki konsekwentnemu treningowi zobowiązanie swe wypełnia Fabrykowski już w m-cu maju. Na Spartakiadzie swej uczelni Fabrykowski osiąga wysokość 188 cm — zaś w miesiąc później 190,5 cm. Również w trójskoku ustanawia swój nowy rekord życiowy: 14,55 m. Przekroczenie wysokości 190 cm było równocześnie wykonaniem planu nakreślonego Fabrykowskiemu zmuszony był nieznacznie zmniejszyć

natężenie treningów — ale obecnie szybko osiągnie swój najwyższy poziom.

Przed młodzieżą polską — a wraz z nią przed sportowcami! — zarysowuje się Festiwal w Bukareszcie. Również i Fabrykowski marzy o udziale w tym święcie całej postępowej młodzieży świata. Powołany na obóz przed Festiwalem — zobowiązał się pilnie trenować, by w pełni zasłużyć sobie na wyjazd. Wyniki wskazują, że będzie on godnym reprezentantem sportu polskiego.

Odpowiedzi redakcji

Redakcja nasza otrzymała w ostatnim czasie kilka listów od członków SKS-ów, którzy wakacje spędzają w mieście. Piszą oni, że w ciągu roku szkolnego korzystają z urządzeń sportowych i instruktorów Zrzeszeń sportowych, które opiekują się ich koleś. W przerwie jednak wakacyjnej tracą zupełnie kontakt i nie wiedzą, co mają robić. Zagadnienie to zostało rozwiązane przez przeprowadzoną na terenie całego kraju „akcję otwartych boisk”. Np. w Warszawie instruktor piłki ręcznej ZS. „Unia” Andrzej Nowicki zobowiązał się w miesiącu lipcu przeprowadzić w każdą środę czterogodzinny trening — naukę gry dla młodzieży szkolnej. Wiemy, że na stadionie CWKS w Warszawie instruuja instruktorzy i trenerzy z „profesorciem” Kucharem na czele; jest do dyspozycji sprzęt i urządzenia sportowe. Myślimy jednak, że te Zrzeszenia, które do tej pory nie zorganizowały „akcji otwartych boisk” uczynią to natychmiast. Z drugiej strony jesteśmy pewni, że boiska nie będą świeciły pustkami, ale zapełnią się młodzieżą spędzającą wakacje w mieście.

MELDUNKI O WYPEŁNIENIU ZOBOWIĄZAŃ

Z całego kraju napływają meldunki o wypełnieniu zobowiązań podjętych przez sportowców i koła sportowe dla uczczenia IV Światowego Kongresu Młodzieży i Święta 22 Lipca.

Znaczna część zobowiązań grupowała się wokół wykonania systemem gospodarczym boisk i urządzeń sportowych czy też wkładu pracy w budowę nowych stadionów. Tutaj też sportowcy wykazali pełne zrozumienie znaczenia swych zobowiązań i już dzisiaj meldują o ich wykonaniu. Stu-

denci WSE w Łodzi oddali do użytku 2 boiska do siatkówki, bieżnię 100 metrów, skocznię i rzutnię; lekkoatleci Włókniarza z Krosna wyremontowali bieżnię i rzutnię, zaś członkowie wszystkich sekcji sportowych przepracują 800 roboczo-godzin przy budowie stadionu; akademicy Szczecina przepracowali 4000 roboczo-godzin przy remoncie jednostek żeglarskich i wykonują remont generalny jachtu „Dzięwanina”; członkowie koła sportowego przy kopalni „Pstrowski” radośnie budują swój nowy stadion sportowy. Już wkrótce na tym stadionie przeprowadzą swą I Spartakiadę, będą zdobywać normy na odznakę SPO.

Również na odcinku popularyzacji kultury fizycznej i sportu członkowie kół wypełniają swe zobowiązania. Sportowcy „Kolejarza” w Aleksandrowie Kujawskim odwiedzili podopieczny LZS w Łatkowie, gdzie siatkarze i bokserzy zorganizowali pokazowe spotkania i zaznajomili członków tamtejszego LZS-u z przepisami tych dyscyplin sportu. Sekcja tenisowa szczyńskiego AZS-u przeprowadziła kurs nauki gry w tenisa, na którym przeszkolono 15 nowych członków; podobny kurs 6-godzinny dla 27 osób zorganizowali członkowie koła przy Politechnice warszawskiej. Sportowcy Koła Sportowego „Górnik” Mysłowice osiągnęły 250% odznak SPO planowanych na pierwsze półrocze 1953 roku — podejmując dalsze zobowiązanie utrzymana tej cyfry w skali całorocznej.

Szeroka fala zobowiązań ogarnęła olbrzymią ilość kół i ich członków. Realizacja tych zobowiązań oraz dalsza systematyczna praca w ciągu całego roku to gwarancja wypełnienia nakreślonego planu.

Bibi. Jag.

Czytajcie i prenumerujcie prasę sportową

Czasopisma sportowe pomagają Waszemu kołu sportowemu do zorganizowania spartakiady zakładowej, mistrzostw koła i zakładu pracy, zawodów klasyfikacyjnych i prób na odznakę SPO.

Czasopisma sportowe pomogą Ci wypełnić i przekroczyć zobowiązania, podnieść poziom wyszkolenia sportowego i poprawić wyniki sportowe, zdobyć odznakę klasyfikacyjną czy SPO.

Czytajcie i prenumerujcie prasę sportową! Piszcie do prasy o trudnościach w pracy, o życiu Waszego Koła sportowego, a Waszych osiągnięciach! Każdy sportowiec korespondentem pisma sportowego!

„Przegląd Sportowy“ organ Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Centralnej Rady Związków Zawodowych, wychodzi 2 razy na tydzień (poniedziałek i czwartek) w objętości 4 — 6 stron dużego formatu.

Przynosi najświeższe wiadomości z kraju i ze świata, informuje o wynikach osiągniętych we wszystkich dyscyplinach sportu, popularyzuje doświadczenia kół sportowych i ludowych zespołów sportowych, prowadzi bogaty dział korespondencji z terenu. Adres redakcji: Warszawa, Marszałkowska 90.

„Sport“ pismo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej. Wychodzi 2 razy na tydzień (poniedziałek i czwartek) w objętości 4 — 6 stron dużego formatu.

Omawia wszechstronnie i wyczerpująco wszelkie przejawy ruchu sportowego w kraju i zagranicą, przynosi reportaże z pracy kół sportowych i realizacji zobowiązań, zamieszcza korespondencje z terenu. Adres redakcji: Warszawa, Marszałkowska 90.

„Sportowiec“ jedyny polski ilustrowany tygodnik sportowych. Przynosi barwne i ciekawe reportaże z zakresu teorii, taktyki, techniki, i historii wszystkich dziedzin kultury fizycznej. Niezwykle bogaty i atrakcyjny dobór materiału ilustracyjnego. Liczne konkursy. Adres redakcji: Warszawa, Nowogrodzka 31.

„Kultura fizyczna“ Miesięcznik naukowy poświęcony sprawom teorii i praktyki wychowania fizycznego. Publikuje prace reasumujące wyniki najnowszych badań prowadzonych w Związku Radzieckim, Polsce i innych krajach demokracji ludowej. Adres redakcji: Warszawa, Marymoncka 90 (Akademia Wychowania Fizycznego).

Zamówienia i wpłaty na prenumeratę przyjmują wszystkie urzędy pocztowe oraz listonosze. Prenumeratę zbiorową (zakładową) należy kierować bezpośrednio do PPK „Ruch“, Warszawa, Srebrna 12.

Prenumerata wynosi: „Przegląd Sportowy“ i „Sport“ miesięcznie 4 zł, kwartalnie 12 zł, rocznie 48 zł — „Sportowiec“ miesięcznie 4 zł, 60 gr, kwartalnie 13 zł 80 gr, Półrocznie 27 zł 60 gr. — „Kultura fizyczna“ miesięcznie 4 zł, kwartalnie 12 zł, półrocznie 24 zł, rocznie 48 zł.

**Nowymi sukcesami
w pracy i sporcie
witamy
ŚWIATOWY FESTIWAL
MŁODZIEŻY I STUDENTÓW**

