



KOŁO SPORTOWE



NR 9 • WRZESIEŃ • 1953 • ROK II

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Kół i Zespołów Sportowych*

SPIS RZECZY

	Str.
1. Artykuł wstępny	1
2. Wzmóźmy wysiłki w zdobywaniu odznak SPO	2
3. Wytyczne do rocznego planu pracy	4
4. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	6
5. Podnosimy poziom gry w piłkę nożną	10
6. Gimnastyka w kole sportowym	13
7. Piłkarze ręczni	17
8. ABC strzelania	20
9. Szkolne koła sportowe	24
10. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	26
11. Wykonujemy sami	28
12. Ludowy Zespół Sportowy „Stara Kamienica“	30
13. I w Wąsoszu rozwija się sport ludowy	32
14. Odpowiedzi redakcji	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. Al. 60 g. Obj. 32 str. Nakł. 8.151 egz. 4-B-19503

Druk. RSW „Prasa“ W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 1895.

W DNIU 1 września setki tysięcy młodzieży miast i wsi — po okresie wakacyjnego wypoczynku — z nowymi siłami przystąpi do pracy i szlachetnej walki o przodownictwo w nauce, o wypełnienie zadań postawionych przez społeczeństwo przed polską młodzieżą.

Wypełnieniu tych zadań ma pomagać kultura fizyczna jako czynnik wychowujący człowieka silnego, zdrowego i radosnego, zdolnego do wyleźnionej i ofiarnej pracy dla dobra ojczyzny.

Wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego do zorganizowanej pracy przystąpią tysiące szkolnych kół sportowych.

Już ubiegły rok szkolny można nazwać przełomowym na odcinku sportu szkolnego. Zorganizowanie bowiem I Spartakiady Szkolnych Kół Sportowych było początkowaniem systematycznego prowadzenia zawodów szkolnych, a tym samym ujęciem imprez w pierwszy w historii sportu szkolnego ogólnopolski kalendarz sportowy.

Ten pierwszy szkolny kalendarz sportowy w znacznym stopniu przyczynił się do ujednoczenia i polepszenia pracy w SKS-ach oraz do zmobilizowania szerokiej rzeszy młodzieży do podnoszenia swoich wyników w nauce i sporcie. Stąd też w eliminacjach do Spartakiady brało udział około 80% młodzieży szkół licealnych. Zdobyto dziesiątki tysięcy dodatkowych odznak BSPO — SPO i klas sportowych, wyszkolono tysiące młodych społecznych organizatorów i sędziów sportowych, którzy przeprowadzili wiele szkolnych świąt i zawodów sportowych, uzyskano wiele bardzo dobrych wyników bijąc jednocześnie tysiące rekordów szkolnych i życiowych, wybudowano wiele dużych i małych boisk sportowych itp.

Obok udziału w Spartakiadzie, młodzież szkolna masowo wzięła udział w ZMP-owskich raidach kolarskich organizowanych z okazji Wyścigu Pokoju, a w tradycyjnych imprezach masowych, jak Biegi Narodowe i Marsze Jesienne, liczba startującej młodzieży w porównaniu z latami ubiegłymi znacznie wzrosła.

Właściwe przygotowanie i udział młodzieży w tych imprezach i akcjach w dużym stopniu przyczyniły się do podniesienia poziomu wychowania fizycznego oraz wyników nauczania w naszych szkołach.

Pomoc w pracy SKS-ów okazały szkolne organizacje ZMP oraz dyrekcje i nauczyciele innych przedmiotów. Tak więc osiągnięcia te są niewątpliwie przełomem w dotychczasowej pracy sportowej w szkole.

Kończy się obecnie okres wakacji letnich, w czasie których młodzież nabierała sił do roku szkolnego 53/54, doskonalila swoją formę sportową i przygotowywała się na kursach aktywistów do nowych poważnych zadań.

Bogaty program imprez sportowych w roku 1954, oparty o jednolity kalendarz sportowy, wymaga od nauczycielstwa i aktywu szkolnych kół sportowych przeanalizowania dotychczasowej działalności i dobrego przygotowania wszystkich elementów, potrzebnych do właściwego prowadzenia pracy sportowo-wychowawczej. W pracy tej wykorzystać trzeba bogate doświadczenia ubiegłego roku szkolnego w celu uniknięcia dotychczas popełnianych błędów.

W roku 1954, w dziesiątą rocznicę powstania Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, szkolne koła sportowe podsumują kilkuletni dorobek, pogłębią dokonany w roku bieżącym przełom poprzez wzmoczenie pracy sportowo-wychowawczej, bicie rekordów i zdobywanie coraz więcej i wyższych klas sportowych, wzorowo organizowane zawody, budowę nowych boisk i urządzeń sportowych. W ten sposób młodzież szkolna zamanifestuje swoją miłość i przywiązanie do Ludowej Ojczyzny.

Przed nami stoją wielkie zadania. Od mobilizacji wszystkich sił zależeć będzie ich wypełnienie. Dlatego też już od pierwszych dni września przystąpić należy do energicznej i planowej pracy.

Wzmóźmy wysiłki w organizowaniu prób i zdobywaniu odznak SPO w okresie jesiennym

Wrzesień, to ostatni miesiąc III kwartału — okresu wyjątkowej pracy kół sportowych nad realizacją zadań planowych. Rada koła i wszyscy jego członkowie muszą pamiętać o tym, że III kwartał w poważnym stopniu decyduje o wykonaniu rocznego planu koła — szczególnie w zakresie zdobywania norm na odznakę SPO. Okres ten musi być również wykorzystany na uzupełnienie zaległości powstałych w pierwszym półroczu. Podstawowe zadanie postawione przed kołami sportowymi w III kwartale — to zdobywanie norm na odznakę SPO. Planowo pracujące koło do końca września winno zdobyć co najmniej 5 norm na odznakę — tak aby do pełnej realizacji odznaki pozostało jedynie zdobycie dwóch norm obowiązkowych a to: toru przeszkód i marszów, oraz dwóch do wyboru, które to normy, rytmicznie pracujące koło zdobywa zgodnie z kalendarzem imprez — w

czwartym kwartale. Odznaka SPO posiada 9 norm — 5 obowiązkowych i 4 do wyboru. Jeżeli ten stan przyjmujemy za 110%, wówczas dobrze pracujące koło winno posiadać we wrześniu około 60% zdanych norm na odznakę.

Z wielką radością przyjmujemy meldunki o tym, że szereg kół sportowych już w połowie sierpnia wykazuje się zdobyciem 60 — 70% norm na odznakę. Ambicją członków tych kół jest nie tylko wykonanie, lecz przekroczenie zadań planowych. Do kół takich zaliczyć można KS „Kolejarz” w Przemyśle woj. rzeszowskie. W kole tym 103 sportowców zdobyło już po 5 norm (razem zdobyto 520 norm) przy czym plan na rok 1953 tego koła przewiduje zdobycie 60 odznak (tj. 540 norm). Poważne osiągnięcia posiada również koło „Stal” przy PZ WAN w Toruniu woj. bydgoskie. W kole tym na zaplanowane 46 odznak

(414 norm) zdobyło normy 60 osób, a na karcie przebiegu zdawania norm zanotowano już 446 wyników.

Członkowie przodującego koła województwa zielonogórskiego — „Włókniarz“, przy Zakładach Włókien Sztucznych w Gorzowie Wlkp. w liczbie 1220, zdobyli już po 8 norm.

Poważnym czynnikiem mobilizującym członków tych kół, to Festiwal Młodzieży i Studentów w Bukareszcie. Dążąc do przekroczenia swojego planu, koła te pragną osiągnąć jak najwyższy poziom sprawności do pracy i obrony i tym zadokumentować swoją solidarność z postępową młodzieżą i sportowcami wszystkich krajów.

Obok dobrze pracujących kół, mamy jeszcze poważną liczbę takich, które nie stawiły na pierwszy plan podstawowego zadania koła — zdobywania norm na odznakę SPO. Istnieją nawet takie, których członkowie zdobyli do tej pory najwyżej po dwie normy. Na przykład: koło sportowe „Spójnia“ przy Zakładach Mięśnych w Chojnicach — woj. bydgoskie, koło sportowe „Ogniwo“ nr: 13 w Koźlu woj. opolskie, koło sportowe „Unia“ przy Zakładach Farmaceutycznych w Stargardzie — woj. gdańskie, i inne.

Zdarzały się i takie wypadki, że koło w niezrozumieniu istoty i wagi zagadnienia, starało się swoje nieróbstwo maskować podawaniem danych nie zgodnych z prawdą. I tak koło sportowe „Budowlani“ w Gogolinie woj. opolskie, przedstawiło do zatwierdzenia dokumentację na 14 odznak SPO II stopnia, a po przeprowadzeniu w tym kole przez komisję kontrolną SPO Komitetu Kultury Fizycznej — prób kontrolnych, okazało się, że kandydaci do odznaki nie znają zupełnie obowiązujących ćwiczeń gimnastycznych i nie wykonują normy w pchnięciu kulą, mimo że z przedstawionej dokumentacji wynika, że normy te uzyskano z wynikiem dobrym.

Wymienione koła sportowe i im podobne źle pracujące koła muszą ze

zdużonym wysiłkiem przystąpić do uzupełnienia zaległości. Miesiąc września, październik i ewentualnie początek listopada powinny być całkowicie wykorzystane. Kalendarz sportowy przewiduje w tym okresie cały szereg imprez i zawodów, podczas których zdobywać można normy na odznakę. Przede wszystkim zwrócić należy uwagę na zdobycie norm w pływaniu i na przygotowanie się do udziału w masowych imprezach sportowych przewidzianych na m-c październik, jak: zawody na torze przeszkód i w rzucie granatem (3 — 6. X.), Marsze Jesienne, masowe zawody strzeleckie (3 — 11. X.). Większość norm na odznakę zdobywać możemy organizując spartakiadę koła, przy czym najdogodniejszym okresem do zorganizowania spartakiady jest sierpień — wrzesień.

Poważnym niedociągnięciem w pracy kół sportowych jest niedbałe prowadzenie dokumentacji SPO. Niejednokrotnie przyczynia się to do hamowania pracy koła i nieterminowego wykonania planu. Wiemy, że bez właściwej dokumentacji nie może być zatwierdzona ani jedna norma na odznakę SPO. — Ileż to razy w kołach sportowych spotykamy się z wypowiedziami członków, że zdają normy po kilka razy te same, ponieważ zaginęła dokumentacja. Pamiętać winniśmy, że wysiłek członka koła nie może być lekko traktowany, każda zdana norma musi być zanotowana a protokoły muszą być starannie przechowywane.

Jeszcze nie jest za późno. Wykorzystajmy wszystkie czynniki mobilizujące młodzież jak, czyn festiwalowy, zobowiązania podejmowane z różnych okazji, współzawodnictwo itp. Właściwe ich wykorzystanie zabezpieczony nie tylko wykonanie rocznych zadań planowych lecz także ich przekroczenie. Winniśmy dołożyć wszelkich starań, aby przedterminowo wykonać nasze zobowiązania festiwalowe, aby roczny plan koła zamykał się pozycją — przekroczono plan zdobywania odznak SPO.

Wytyczne do rocznego planu pracy szkolnego koła sportowego

Rozpoczyna się nowy rok szkolny. Szkolne koła sportowe stoją przed nowymi, jeszcze poważniejszymi niż w roku ubiegłym zadaniami pogłębienia rozpoczętej pracy i dokonania zupełnego przełomu w sporcie szkolnym, co wymaga pełnej mobilizacji młodzieży i wszystkich środków będących w dyspozycji szkoły.

Aby te zadania mogły być systematycznie wykonywane, należy umiejętnie opracować szczegółowy roczny plan pracy, a na tej podstawie plany kwartalne i miesięczne. Plany te winny być oparte o szczegółowe wytyczne i instrukcje, jakie SKS-y otrzymują już wkrótce z Wydziałów Oświaty PWRN.

Jakie więc podstawowe elementy winien zawierać taki plan?

1. Zadania planowe

Dział ten obejmuje plan klasyfikacji sportowej, przyrostu członków SKS-u, oraz plan szkoły w zakresie zdobywania odznak BSPO — SPO.

Plan klasyfikacji sportowej winien obejmować 17% posiadających odznaki BSPO — SPO. Zadaniem więc Rady SKS-u jest dokładne przeanalizowanie możliwości koła w tym zakresie i rozdzielenie na tej podstawie limitów dla każdej sekcji.

• Poważnym zadaniem SKS-u będzie praca na odcinku zdobywania odznak BSPO — SPO. SKS winno być inicjatorem i pierwszym pomocnikiem nauczyciela wf. w organizowaniu zapań i prób na odznakę z całą uczącą się w szkole młodzieżą. Plan winien przewidywać posiadanie odznak przez 78% uczniów (uczennic). Trzeba zatem dokładnie przemyśleć sposób osiągnięcia tak wysokiego procentu ubiegających się o odznakę, a następnie przydzielić limity na poszczegól-

ne klasy i wyznaczyć odpowiedzialnych za ich realizację.

Wysokie limity w zakresie klasyfikacji sportowej i odznaki BSPO — SPO winny w dużym stopniu przyczynić się do przyciągnięcia do uprawiania sportu tej młodzieży, która do tej pory stoi poza SKS-em. Należy zatem rozpocząć w tym zakresie szeroką kampanię propagandową oraz przewidzieć w swoim planie przyrost członków SKS-u do 60% stanu uczących się.

2. Kalendarz sportowy

W roku 1954 zawody szkolne zostały włączone do jednolitego kalendarza sportowego i przeprowadzane będą w formie mistrzostw. Należy tu zaznaczyć, że w dyscyplinach sportu, w których organizowane będą mistrzostwa przez Ministerstwo Oświaty, nie odbędą się Mistrzostwa Polski Juniorów (z wyjątkiem lekkiej atletyki).

Nakłada to na SKS-y obowiązek lepszego przygotowania i szerszego objęcia młodzieży przygotowaniem do rozgrywek o mistrzostwo w ramach programu ustalonego przez Ministerstwo Oświaty.

Mistrzostwa Polski SKS-ów przeprowadzone zostaną w lekkiej atletyce, gimnastyce, pływaniu, strzelaniu, koszykówce, siatkówce i piłce ręcznej. Odbywać się one będą na szczeblu szkoły, podokręgu, wojewódzwa i centralnym. Należy zaznaczyć, że zawody na szczeblu centralnym odbywać się będą w różnych terminach, począwszy od marca 1954 r., i w różnych miastach Polski.

Każde SKS winno w swoich planach uwzględnić udział w mistrzostwach minimum w 3 dyscyplinach sportu — w lekkiej atletyce, gimnastyce i w jednej z gier

W zakresie sportów zimowych odbędzie się Spartakiada obejmująca narciarstwo i łyżwiarstwo.

Prócz tego prowadzone będą zawody o zasięgu wojewódzkim w takich dyscyplinach sportu jak piłka nożna, szachy, tenis stołowy, kajakerstwo itp.

Obowiązkiem każdego SKS-u jest również brać udział w tradycyjnych imprezach masowych, jak raidy kolarskie, Marsze Szlakami Zwycięstw, Biegi Narodowe, Marsze Patrolowe itp. Do imprez tych trzeba również zmobilizować i przygotować młodzież nie należącą do SKS-u. Oczywiście SKS może i powinien organizować lub brać udział w innych zawodach sportowych, nie objętych oficjalnym programem, zgłaszając do nich coraz do nowych zawodników i zespoły.

3. Szkolenie

Aby można było dobrze przygotować zawodników i zespoły oraz zorganizować i sprawnie przeprowadzić tak dużą ilość imprez i zawodów sportowych, SKS winien zatroszczyć się o przygotowanie odpowiedniej kadry organizatorów i sędziów. W tym celu należy opracować w porozumieniu z KKF plan szkolenia dochodzącego lub zaocznego w podstawowych dyscyplinach sportu. Przeszkolonych w ten sposób członków, jak również aktywistów przeszkolonych w czasie kursów wakacyjnych, należy w pełni wykorzystać, obarczając ich odpowiedzialnością za poszczególne odcinki pracy. W tym dziale planowania należy również umieścić rekrutację na kursy i obozy sportowe odbywające się w okresie wakacji.

4. Urządzenia, boiska i sprzęt sportowy

Aby zadania podane w poprzednich działach mogły być wykonane, każdy SKS musi przygotować odpowiednie warunki do pracy. Dlatego też należy

dokładnie przemyśleć potrzeby oraz zaplanować budowę względnie rozbudowę odpowiednich boisk i urządzeń sportowych. Należy tu uwzględnić również potrzeby w zakresie uzupełnienia sprzętu i kostiumów sportowych.

Układając plan w tym zakresie należy pamiętać o tym, że większą część swych potrzeb SKS będzie musiał zaspokoić własnymi siłami. Dlatego konieczne jest omówienie tych zagadnień, tak zresztą jak i wszystkich innych, z dyrekcją szkoły.

5. Różne

Ten dział planowania obejmuje wszystkie zagadnienia nie mieszczące się w działach poprzednich. A więc, powinny tu znaleźć miejsce takie zagadnienia jak prowadzenie tabel najlepszych wyników i rekordów szkoły, wydawanie gazetki ściennej obrazującej życie SKS-u, opieka nad kółkiem sportowym w szkole podstawowej itp.

Rada SKS-u powinna opracować dokładny plan obejmujący zasadnicze zagadnienia pracy sportowo - wychowawczej, opierający się o szczegółowe plany poszczególnych sekcji sportowych. Aby jednak tego dokonać, trzeba w pierwszych dniach nauki odbyć zebranie aktywu SKS-u (kierownictwa poszczególnych sekcji, sędziowie, organizatorzy itp.), na którym należy podać zasadnicze wytyczne pracy na rok 1954. Dopiero na tej podstawie sekcje mogą opracować swoje plany.

Opracowany w myśl podanych wskazówek plan skieruje szkolne koła sportowe na jeszcze lepszą drogę rozwoju i przyczyni się do podniesienia poziomu sportowego i masowości kultury fizycznej w szkole.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Według podanego w styczniu br. planu przygotowań i zdawania norm SPO, miesiąc wrzesień przeznaczają się na:

- przygotowanie ćwiczących do próby na torze przeszkód (jeśli normy tej dotąd nie wypełnili),
 - przygotowanie do Marszów Jesiennych,
 - przygotowanie i zdawanie norm z gier sportowych.
- W pierwszych dwóch tygodniach

nacisk położyć należy na przygotowanie do próby na torze przeszkód, a przez pozostałe dwa tygodnie na treningi do Marszów Jesiennych. Na zakończenie każdej lekcji wplątamy elementy jednej z gier (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna).

Przykładowa lekcja na torze przeszkód przedstawiać się będzie następująco:

Część wprowadzająca — jak w lekcjach poprzednich.

Cwiczenia przygotowawcze *



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

- 1) marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (rys. 1),
- 2) marsz na czworakach,
- 3) z postawy stojąc — przez „pad” przejście do leżenia przodem (w czasie padania nie załamywać się w biodrach) — w leżeniu przodem skurcze i wyprosty ramion,

- 4) w leżeniu tyłem — wznosy nóg oraz skurcze i wyprosty nóg,
- 5) z szerokiego rozkroku — krążenie tułowia,
- 6) podskoki z podkurczaniem nóg. Co trzeci podskok wyskok w górę z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej,

- 7) siad płotkowy — skłony w przód na nogę wykroczną. po czym w tył na ugiętą nogę zakroczną,
- 8) lekki bieg (trucht) i luźne podskoki jedno- i obunóż (rys. 2 i 3).

Cwiczenia główne:

- 1) bieg z przyspieszeniem szybkości na dystansie około 80 m. Po krótkiej przerwie bieg jeszcze raz powtórzyć,



Rys. 4

- 2) nauka czołgania. Czołgać się jak najbliższej ziemi, wolnymi i długimi ruchami (rys. 4 i 5).



Rys. 5.

- 3) opanowywanie przejścia równoważni i żywoplotu,
- 4) przechodzenie parkanu,
- 5) rzuty granatem lub kamieniami z miejsca, na odległość i do celu,
- 6) ćwiczenia przygotowawcze do walki na bagnety: przyjmowanie postawy szermierzej, wypady, pchnięcia, ciosy kolbą,
- 7) ćwiczenia lub gra w siatkówkę, koszykówkę lub piłkę ręczną.

Cwiczenia końcowe — jak w lekcjach poprzednich.

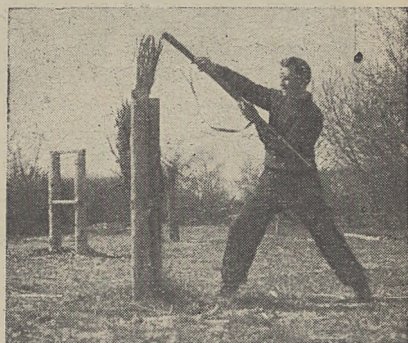
Po pierwszych dwóch lekcjach przechodzimy do łączenia przejścia 3 — 4 przeszkód w jedną całość, przechodząc je w takiej kolejności, w jakiej znajdują się na torze przeszkód

Przy czołganiu zwracamy uwagę już nie tylko na wydłużenie ruchów ramion, ale również by ruchy te były szybkie.

Równoważnię przechodzimy „biegiem“, a przy zeskoku przysiadamy na jednej nodze wykonując zeskok na drugą nogę (nie lądować na obie nogi).

Żywoplot należy przejść jak najniżej, krokiem „płotkowym“. Najwięcej jednak czasu stracić można przy nieumiejętnym przejściu parkanu i chybieniu — za pierwszą próbą — granatem do rowu. Na należyte opanowanie techniki przejścia parkanu: naskok, energiczny skurcz ramion i jak najszybsze przeniesienie nóg (bokiem) — bez chwili zatrzymania się nad parkanem, zwrócić należy szczególną uwagę.

W rzucie granatem już pierwszy rzut powinien być dostatecznie dale-



Cios kolbą

ki, tak aby granat wpadł do rowu i by można biec dalej.

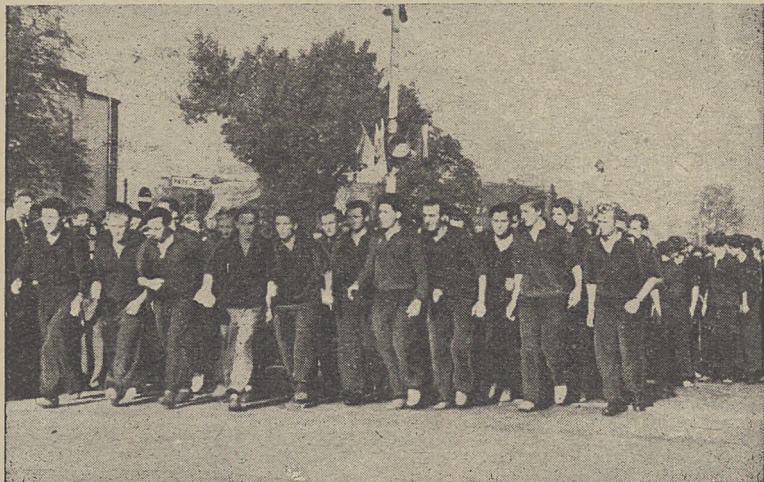
Ostatnie dwa treningi przed próbą na SPO przeprowadzić należy z karabinem (makieta) w rękę. Karabin utrudnia znacznie przejście parkanu, wykonanie rzutu itd., tak że przed próbą trzeba przebiec co najmniej raz cały dystans z karabinem.

Drugą połowę września przeznaczymy na przygotowanie się do marszów jesiennych. Ażeby ćwiczenia uatrakcyjnić należy maszerować nie na bitych drogach, ale możliwie w terenie. Do ćwiczeń instruktor powinien wplatać różne zabawy lub gry marszowe jak np. „pogoń za lisem” — szukanie „lisa” pozostawiają-

niez o zmroku. Będzie to jedną z form urozmaicenia ćwiczeń.

Do przeprowadzania ćwiczeń o zmroku należy wybierać teren stosunkowo łatwy i równy, ażeby uniknąć jakichkolwiek kontuzji w postaci skręceń stóp itd.

Ćwiczenia powinny mieć charakter przygotowawczy do treningu właściwego, do marszu w jednolitym, zwar-



Start do marszu „Szlakami Zwycięstw“

cego ślady w postaci różnych znaków itd.

Pewne ożywienie do ćwiczeń wprowadzić mogą marsze kierunkowe (według busoli). Na szkicu lub mapie, w odległości 2 — 3 km od miejsca zbiórki, wyznaczyć należy pewien punkt w terenie, jak np. skrzyżowanie dróg, punkt wysokościowy itd., do którego należy dojść. Maszerować należy w grupkach lub oddziałach. Od inicjatywy i przedsiębiorczości instruktora zależeć będzie urozmaicenie ćwiczeń w marszach.

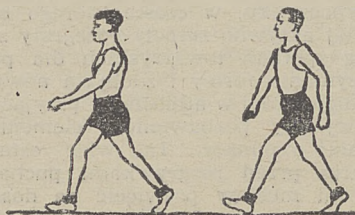
Ponieważ w 2-giej połowie września dzień jest już stosunkowo krótki, ćwiczenia marszów — w łatwej formie — przeprowadzać można rów-

niez w zespole, który prowadzić będzie w październiku.

Przykładowa lekcja przedstawiać się będzie następująco:

- 1) **Część wprowadzająca** — jak w każdej lekcji, ze szczególnym zwróceniem uwagi na cel lekcji, odpowiednie zachowanie się w czasie ćwiczeń i konieczność przestrzegania odpowiedniej karności.
- 2) **Część przygotowawcza** — marsz w zespole w różnych szykach: w rzędzie, dwójkami i czwórkami, **marsz sportowy** (krok defiladowy) oraz kilka ćwiczeń gimnastycznych ogólnych (patrz nr 3-ci str. 8 „Koło Sportowe“).

3) **Ćwiczenia główne** — marsz na dystansie 5 — 10 km w formie zabawowej lub ścisłej, lekki bieg (trucht) dla zluźnienia mięśni, kilka rzutów kamieniami (przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności) i ewentualnie gra w siatkówkę lub piłkę ręczną.



2 rodzaje techniki marszu

4) **Ćwiczenia końcowe** — jak w lekcjach poprzednich.

Próba na torze przeszkód oraz marsz będą dla wielu członków kół i ludowych zespołów sportowych ostatnimi próbami do zdobycia odznaki SPO. Posiadając po zaprawie do poprzednich norm odpowiednie przygotowanie ogólne (ćwiczenia gimnastyczne, trening do Biegu Narodowego, wieloboju i pływania) nie trudno będzie wypełnić normy ostatnie, jeśli wszyscy pilnie będą uczęszczać na treningi.

Zadanie norm na SPO w grach sportowych

Niedziele wykorzystać należy w dalszym ciągu na zawody w grach sportowych, ażeby umożliwić wszystkim członkom wykazanie się dostateczną ilością spotkań. Zawody należy organizować z sąsiednimi kołami, jak również z ludowymi zespołami sportowymi.

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.

Podnosimy poziom gry w piłkę nożną — piłkarze przed Pucharem Polski

Rozgrywki o Puchar Polski w piłce nożnej, poczynając od bieżącego roku, będą prowadzone systemem pucharowym, a pełny ich cykl trwać będzie dwa lata. Eliminacje na najniższym szczeblu rozpoczną się we wrześniu i do końca sezonu zakończą się na szczeblu województwa. Dalsze rozgrywki — finałowe odbywać się będą na wiosnę z udziałem drużyn ligowych.

Rozgrywki o Puchar Polski mają charakter imprezy masowej. Ich wielkim zadaniem jest nie tylko rozszerzenie zasięgu piłki nożnej na tereny, na których nie zdobyła ona sobie jeszcze większej popularności, ale mają pierwszorzędną rolę w podniesieniu poziomu gry wielotysięcznej

na lepsze przygotowanie się do zawodów i zapobiegania przemęczeniu.

Rozgrywki mistrzowskie, przeprowadzane w województwach i powiatach, dobiegły końca. Piłkarze, którzy w nich uczestniczyli, mieli możliwość wypoczynku, w czasie którego bardziej aktywne zespoły rozegrały szereg spotkań towarzyskich dla podtrzymania formy; złościami nowych umiejętności w atmosferze przyjacielskiej gry pozbawionej elementów walki o punkty. Tak więc ostatni okres przed rozgrywkami pucharowymi musimy poświęcić na doskonalenie elementów technicznych i taktycznych.

W jakim kierunku powinna zmierzać nasza praca treningowa? Prawi-



Uderzenie piłki
wewnętrzna część stopy



Uderzenie prostym
podbiciem (dołne)

zeszy piłkarzy. Pucharowy system rozgrywek stwarza dla uczestniczących drużyn dodatkowe atrakcje i umożliwia awansującym drużynom kontakt z czołowymi zespołami swego rejonu. Cykl rozgrywek przeprowadza się szybciej, spotkania nie są tak częste, jak przy systemie punktowym, co pozwala uczestnikom

długo trenujące drużyny od pierwszego wyjścia wiosennego na boisko walczyły o jak najlepszą kondycję. Obecnie ilość ćwiczeń kondycyjnych prowadzonych na każdej lekcji maleje, skracamy dystanse biegowe, zmniejszamy ilość ćwiczeń lekkoatletycznych (nie zmniejszając jednak natężenia skoków i startów), a wy-

rażnie zwiększamy ilość ćwiczeń technicznych i taktycznych.

Część ćwiczeń taktycznych została omówiona w poprzednich numerach „Koła Sportowego”. Zwracaliśmy w nich uwagę na ćwiczenia zmierzające do opanowania dobrych podań, dokładnego krycia, prawidłowego atakowania i bronienia się (patrz nr 3, 4, 5, „Koła Sportowego” 1953 r.).

Obecnie pragniemy zwrócić uwagę na technikę i taktykę wykonywania rzutów wolnych, karnych, z rogu, rzutów z linii bocznej oraz momentu rozpoczęcia gry ze środka boiska.



Uderzenie prostym podbiciem (półgórne)

Rzut wolny z odległości poniżej 30 metrów od bramki winien być strzelany bezpośrednio na bramkę. Bramkarz często jest osłonięty przez „mur” zawodników, co utrudnia mu interwencję, zwłaszcza, gdy piłka przejdzie łuką powstałą w murze broniących zawodników. Przy większych odległościach (ponad 30 m) staramy się piłkę przerzucić góra na wysokości około 2 metrów w kierunku dalszego słupka bramki, skąd może być łatwo skierowana przez napastnika do bramki przeciwnika. Gdy bronimy własnej bramki przed rzutem wolnym, staramy się jak najdokładniej obstarwić wszystkich napast-

ników, cofając do obrony nie tylko pomocników, ale również łączników.

Rzut karny często decydować może o losach spotkania. Dlatego też winien on być zawsze wykonywany z dużą dokładnością, przez zawodnika opanowanego, nie zmęczonego zbyt w momencie rzutu. Strzelający nie powinien przedwczesnie zdradzać sposobu uderzenia i kierunku strzału. Strzał wykonujemy z rozbiegu na wprost, aby bramkarz nie wiedział, którą nogą będziemy strzelać. Piłkę najlepiej uderzyć wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem, tak aby wpadła do bramki na małej wysokości w pobliżu słupka. Strzelamy przeważnie na lewą rękę bramkarza licząc, że z tej strony broni on mniej pewnie. Wszyscy pozostali gracze ataku i obrony winni być przygotowani do interwencji. w wypadku, gdy piłka zostanie odbita przez bramkarza lub odbije się od bramki. Bramkarz broniący winien pilnie obserwować ruchy napastnika, w pełnym skupieniu oczekiwać strzału i być przygotowanym do najtrudniejszej nawet interwencji.

Rzut z rogu możemy wykonać w trojaki sposób. a) Gracz wykonujący rzut biegnie łukiem od strony boiska i uderza piłkę podbiciem, nadając jej lot łukiem od bramki (prawoskrzydłowy uderza prawą, lewoskrzydłowy lewą nogą). Taki sposób rzutu pozwala uniknąć wybicia piłki na aut i ułatwia skierowanie jej przez napastnika do bramki. Jest jednak mało dokładny i łatwiejszy do obrony. b) Gracz wykonujący rzut biegnie do piłki łukiem z za linii bramkowej i uderza piłkę podbiciem, nadając jej obrót i lot łukiem do bramki (prawoskrzydłowy uderza lewą, lewoskrzydłowy prawą nogą). Gdy piłkę dobrze uderzymy, może wpaść bezpośrednio do bramki. Jest to jednak uderzenie trudne i wymaga dobrego opanowania technicznego. c) Gracz wykonujący rzut biegnie do piłki na wprost i uderza piłkę prostym podbiciem, podbierając ją

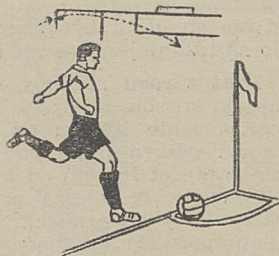
palcami lekko do góry w kierunku punktu karnego. Tak uderzona piłka wznosi się również nieco do góry i prawie pionowo opada ponad punktem karnym. Rzut taki może być bardzo dokładny, a piłkę możemy skierować tam, gdzie znajduje się nasz zawodnik nie obstawiony lub dobrze przygotowany do oddania strzału na bramkę.

Drużyna atakująca w czasie wykonywania rzutu z rogu winna starać się o zajęcie jak najbardziej dogodnej pozycji do strzału unikając krycia przez przeciwnika. Środek ataku ustawia się na wprost bramki, w odległości 12 metrów od linii bramkowej, łącznicy — na wprost słupków, bliższy wykonującego rzut około 7 m

ci przez łączników, winni zająć pole w odległości około 20 — 25 m od bramki.

Wrzut z linii bocznej powinien wykonywać pomocnik lub jeden z bocznych obrońców. Wykonuje go nie tylko rękami, lecz przy współudziale mięśni brzusznych i grzbietowych, stojąc w wykroku lub rozkroku. Piłkę najlepiej rzucać do przodu, to jest w kierunku bramki przeciwnika, a tylko w wyjątkowych wypadkach — do tyłu np. do obrony. Można również, będąc w pobliżu własnej bramki, podać piłkę bramkarzowi. o ile nie grozi mu obstawienie przez gracza przeciwnej drużyny. Wrzut należy wykonać szybko, tak aby uniemożliwić przeciwnikowi ustawienie

Rzut z rogu



a) lot piłki od bramki



b) lot piłki do bramki

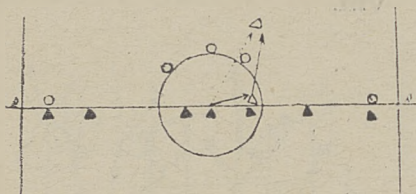
od bramki, dalszy — tak jak środkowy. Kryją ich boczni pomocnicy i środkowy obrońca. Skrzydłowy nie wykonujący rzutu z rogu zajmuje miejsce na swym skrzydle, obstawia go obrońca w odległości 5 metrów od linii bramkowej i słupka. Wolny obrońca asekuruje bramkarza i ewentualnie pomaga mu w obronie przed niespodziewanym strzałem. Bramkarz stoi przy przeciwnym słupku, tak aby do piłki wyjść do przodu, a nie cofać się. Pomocnicy atakujący, kry-

się, pokrycie graczy atakujących i cofnięcie się w stronę swojej bramki. Gracze atakujący muszą szybko wychodzić na pozycję przed graczy broniących.

Wiele drużyn ma trudności z wykonaniem **pierwszego zagrania po rozpoczęciu gry od środka.**

Sposobów rozpoczęcia gry jest bardzo wiele, ale większość z nich może być stosowana przez drużyny cechujące się wysokim opanowaniem technicznym piłki. Dlatego też omówimy

tu jeden ze sposobów, skuteczny i łatwy w wykonaniu.



Tak należy rozpoczynać grę

Po gwizdku sędziego na rozpoczęcie gry środkowy napastnik podaje

piłkę do łącznika i szybko wybiega do przodu mijając przeciwników. Tu otrzymuje piłkę od łącznika i natychmiast stara się podać ją dalej do skrzydłowego. Gdy skrzydłowy jest pokryty, piłkę należy podać do pomocnika, który w tym czasie znajduje się na tej samej linii co łącznik. Łącznik po oddaniu piłki biegnie do przodu. Takie rozpoczęcie gry jest szybkie i wykonane krótkimi podaniami, a więc dokładne. Jednocześnie podając stale piłkę do przodu szybko zyskujemy na terenie.

Gimnastyka w kole sportowym

Na terenie całego kraju, we wszystkich zakładach pracy, odbywały się ostatnio terenowe spartakiady kół sportowych, objęte ogólnokrajowym współzawodnictwem międzyzrzeszeniowym, podjętym w celu uczczenia Międzynarodowego Festiwalu Młodzieżowego i Kongresu Studentów w Bukareszcie.

Jak wynika ze sprawozdań, najmniej punktów w tym współzawodnictwie przyniosła poszczególnym zrzeszeniom podstawowa dyscyplina wszystkich gałęzi sportu — gimnastyka.

Objaw ten jest niepokojący i dowodzi, że koła powinny poświęcić więcej uwagi rozwojowi tej dyscypliny sportu.

Gimnastyka jest obszernym działem ćwiczeń, w którym różniamy: gimnastykę podstawową i higieniczną, sportową, pomocniczą, leczniczą, akrobatyczną i artystyczną.

W poprzednich numerach miesięcznika „Koło Sportowe” znajdziecie wiele wskazówek, odnoszących się do gimnastyki podstawowej i higienicznej. Dzisiejszy artykuł przegna-

czamy omówieniu gimnastyki sportowej.

Gimnastyka sportowa jest jedną z trudniejszych dyscyplin sportowych, nie mniej dostępną dla każdego, o ile sposób jej uprawiania jest racjonalny i systematyczny. W każdym kole sportowym musimy stworzyć odpowiednie warunki treningu tzn. zabezpieczyć miejsce do treningu odpowiadające warunkom higieny, instruktora, opiekę lekarską i odpowiednie wyposażenie w sprzęt tj. przyrządy.

Następnie musimy postawić przed sobą konkretne zadania i cel ćwiczeń oraz rozplanować treningi, dostosowując je do warunków terenowych i stopnia zaawansowania ćwiczących.

Pożądane jest, aby treningi były prowadzone w oddzielnych grupach kobiet, mężczyzn i juniorów.

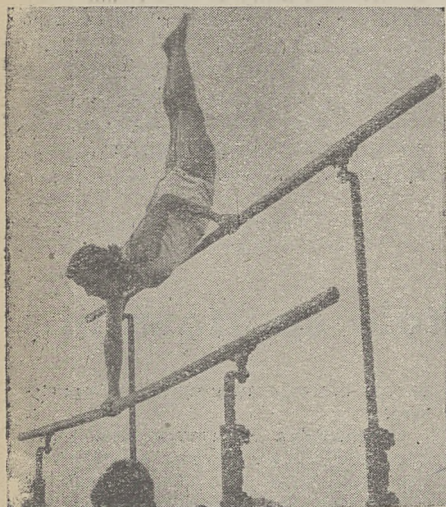
Dlaczego juniorzy powinni tworzyć oddzielną grupę? Przede wszystkim dlatego, że stosujemy dla nich odmienną lekcję gimnastyczną, w której występuje więcej form zabawowych, dających możliwość wyżycia się młodzieży, i w której unika się nud-

nych, często powtarzanych i jedno-
stajnych ruchów.

Sekcja gimnastyczna w kole sporto-
wym powinna stworzyć odpowiednie
warunki do zdobywania III klasy

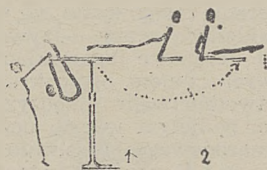
Koń z łękami — ćwiczenie 1-sze, ele-
menty 1, 2 i 3, zeskok w tył.

Ćwiczenia wolne — od taktu I do
VIII.



Ćwiczenia na drążku

Skoki — nauka prawidłowego roz-
biegu, naskok do odbicia, odbicie,
naskok na przyrząd, lot nad przy-



Ćwiczenia na poręczach

sportowej (dla tych, którzy już posia-
dają odznakę SPO). Sięgnijmy po
materiał ćwiczebny podany w dodat-
ku do Nr 12 miesięcznika „Kolo Spor-
towe“ z 1952 r., gdzie znajdziemy
opis ćwiczeń obowiązkowych dla kla-
sy III, II i I zarówno dla kobiet, jak
i dla mężczyzn.

Po zapoznaniu się z tymi ćwicze-
niami układamy plan ćwiczeń na naj-
bliższy miesiąc w/g następującego
wzoru:

Mężczyźni:

Drążek — ćwiczenie 1-sze, elementy
1, 2, 3.

Poręcze — ćwiczenie 1-sze, elementy
1, 2, i zeskok w przód.

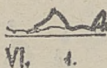
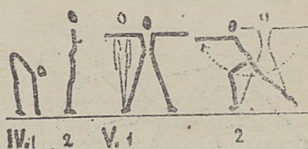
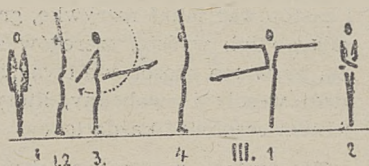
Kółka — ćwiczenie 1-sze, elementy 1,
3 i 4 oraz zeskok.

rzędem, lądowanie. Do nauki sko-
ków stosować: skrzynię (1 lub 2
części) lub kozła, a nawet począt-
kowo ćwiczyć bez przyrządu. Od
początku nauki przyzwyczajając ćwi-
czących do odbicia z twardego
mostka ustawionego daleko od
przyrządu, nawet w odległości 1,5
metra, co daje dynamiczny i ładny
lot nad przyrządem oraz czas na
prawidłowe wykończenie skoku.
Stosować przy tym skoki łatwe,
jak kuczne wszerz przyrządu, od-
boczne itp.

Plan ćwiczeń dla kobiet układamy
analogicznie jak dla mężczyzn, biorąc
za podstawę układ ćwiczeń obowią-
zujących kobiety. Naturalnie jest to
plan przykładowy, w którym po-

szczególne elementy ulegać będą przesunięciom w miarę opanowywania ich przez ćwiczących.

3 część — główna	27
4 część — końcowa	5
Razem:	45



Cwiczenia wolne

Co dwa tygodnie, a przynajmniej raz w miesiącu, należy przeprowadzać sprawdzian opanowania poszczególnych elementów w formie zawodów lub współzawodnictwa i w miarę potrzeby w następnym okresie treningu powtarzać już przerabiane elementy, dodając do nich nowe.

W oparciu o plan ćwiczeń układamy harmonogram poszczególnych lekcji, tak aby w każdej z nich znalazły się ćwiczenia w podporze na jednym przyrządzie i w zwisie też na jednym przyrządzie, np: w podporze na koniu z lękami, a w zwisie na drążku lub kółkach.

Natomiast ćwiczenia wolne i skoki można stosować na każdej lekcji.

Po takim przygotowaniu przystępujemy do sporządzenia konspektu lekcyjnego 45 — 60 — 90 min., w zależności od warunków terenowych.

Konspekty opracowuje się na podstawie obowiązującego toku lekcyjnego składającego się z 4 części.

Podajemy przykładowo proporcję czasu przeznaczanego na poszczególne części lekcji 45-minutowej:

1 część — wstępna	5
2 część — przygotowawcza	8

Poszczególne części lekcji obejmują następujące ćwiczenia:

Część 1. Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkowe tj. zbiórka, przywitanie, sprawdzenie listy obecności, zaznajomienie ćwiczących z treścią lekcji, kilka ćwiczeń z muzyką i rozstawienie kolumny ćwiczebnej.

Część 2. Ćwiczenia wprowadzające i przygotowujące do części głównej: ćwiczenia ramion, nóg, tułowia, rozciągające mięśnie i zwiększające ruchomość stawów oraz pobudzające obieg krwi.

Część 3. Ćwiczenia właściwe służące opanowaniu siły, zręczności, gibkości, orientacji itp. Ćwiczenia na przyrządach łącznie ze skokami, bieg 4—5 min. (w początkowych lekcjach stosujemy bieg 0,5 — 1 minuty, stopniowo go przedłużając).

Część 4. Ćwiczenia wyprostne, korektywne, rozluźniające i uspokajające, doprowadzające organizm do normalnego stanu. Najbardziej uspokajają i reguluje oddech śpiew,

który powinno się stosować na zakończenie każdej lekcji.

Powracając do drugiej części lekcji zaznaczamy, że należy w niej stoso-



Skok przez konia

sować zwłaszcza takie ćwiczenia, które przygotowują do wysiłku te grupy mięśniowe, które będą intensywnie pracować w części głównej. Jest to właściwie biorąc rozgrzewka, bez której nie wolno rozpoczynać ćwiczeń na przyrządach. Nieprzygotowany organizm oraz nierozciągnięte mięśnie poddane wysiłkowi w ćwiczeniach na przyrządach często ulegają kontuzjom.

Często zdarza się, że sytuacja, jaką zastajemy na sali, zmusza nas do wprowadzenia zmian w przygotowa-

nym konspekcie. Jeżeli np. spostrzeżemy u ćwiczących jakiś specjalny nastrój, ociężały czy śpiący, należy odstąpić od zaplanowanych ćwiczeń i zastosować jakąś rozrywkę, grę czy zabawę lub wyścigi szeregów z piłką, by w ten sposób wprowadzić nastrój wesoły i swobodny, który powinien cechować każdą lekcję.

Nie mniej, prowadząc lekcję, nie możemy tracić z oczu głównego na-



Ćwiczenia na koniu z lękami

szego celu i zadania, jakie wytyczymy sobie w rozpoczynającym się sezonie gimnastycznym: uzyskanie klas sportowych przez możliwie jak największą ilość ćwiczących.

**Sportowcy – uczniowie i uczennice –
walczcie o jak najlepsze wyniki w nauce!**

Piłkarze ręczni przygotowują się do Jesiennych Turniejów Miast

Praca nad szkoleniem indywidualnym zawodników jest warunkiem podniesienia poziomu gry zespołu. Sprawność fizyczna i doskonałość techniczna — oto podstawy gry zespołowej.

Bramkarz winien rozwijać następujące cechy: sprężystość, zręczność, orientację oraz ćwiczyć długi wyrzut piłki do ruchomego celu, zarówno prawą, jak i lewą ręką. Ubiór bramkarza nie może krępować swo-



Piłkarz ręczny musi mieć silne mięśnie palców i dłoni. Doskonale rozwija je i ćwiczy gimnastyka wykonana z kulą (4 — 5 kg). Powyżej podajemy kilka ważnych ćwiczeń.

Korzystając z okresu letniego, w którym mamy mało spotkań w piłce ręcznej, przystąpmy do szkolenia indywidualnego.

W jakim zakresie należy szkolić poszczególnych zawodników?

body jego ruchów, należy więc dobrze dopasować watowane spodenki, nałokietniki i sweter.

Obrońcy i pomocnicy muszą posiadać umiejętność poruszania się po bcisku w zależności od ruchu prze-

ciwnika. Stąd konieczność opanowania prawidłowego biegu. Jak ćwiczyć?



Gaszenie piłki

W małym rozkroku wykrocznym, tułów lekko podany do przodu, ćwiczymy doskoki w lewo i w prawo, w przód i w tył w sposób podobny do pracy nóg boksera, bez przekładanki. Pozwoli to na zachowanie



Dobre zastosowanie zwodu

równowagi, zapewni szybki start w każdym kierunku. Rzecz jasna, że przy dłuższym biegu przeciwnika bieg obrońcy i pomocnika będzie zwyczajnym biegiem sprinterskim. Ponadto obrońcy i pomocnicy ćwiczą chwyt, podanie, strzał, rzuty wolne i karne.

Pewność chwytu pozwala na swobodne operowanie piłką w każdej sytuacji. Ćwiczymy rzuty piłką o ścianę pod różnymi kątami, startując do odbijającej się piłki i chwytając ją z każdego kąta odbicia.

Ćwiczymy w biegu podania do celu, najpierw nieruchomego jak: bramka, drzewo, krzak, stojak lub temu podobne, na wysokości około 1,5 m nad ziemią, potem do celu ruchomego, którym może być drugi gracz stale zmieniający kierunek biegu. Stosujemy również podania przez przeszkody np. między blisko stojącymi drzewami lub między stojakami.



Chwyt dolny, toczącej się piłki

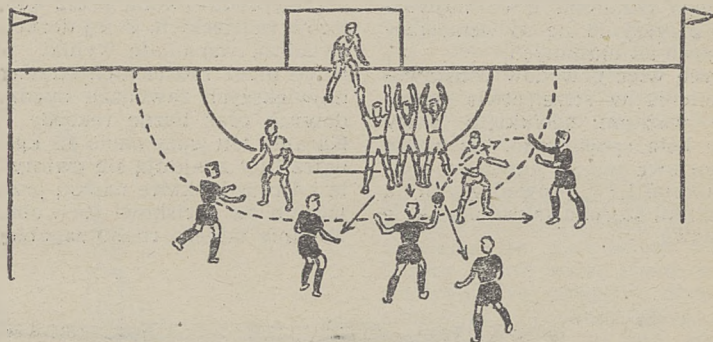
Dalszym elementem szkolenia są strzały na bramkę. Wykonujemy je prawą i lewą ręką, pod różnym kątem w stosunku do bramki. Ćwiczymy szczególnie charakterystyczne dla obrony i pomocy rzuty w pełnym biegu z dalszych odległości (do 25 m) zza przeszkody, aby pozbyć się tak częstej obawy oddania strzału przez przeszkodę. Będziemy stosować strzał górny z ramienia i dolny, najbardziej niespodziewany.

Wykonywanie rzutów wolnych i karnych wymaga umiejętności celowania i omijania przeszkód w postaci pojedynczych graczy w polu i muru pod bramką przeciwnika. W pierwszym rzędzie należy nauczyć się umiejętności ustawiania się do wy-

konania rzutu, oceny ustawienia się partnerów i przeciwników, a przy rzucie karnym — bramkarza. Nie siła decyduje o rezultacie rzutu, ale umieszczenie piłki ściśle w tym miejscu, gdzie chcemy ją rzucić. Rzucać będziemy bez przeszkód, przez przeszkody, ale zawsze do celu. Ćwiczyć będziemy tak długo, aż rzut będzie pewny niezależnie od sytuacji.

W kozłowaniu uczymy się umiejętności obserwowania przedpoła, szczególnie dalszego. Stąd konieczność wyuczenia się prowadzenia piłki

niedbane, a bardzo trudne do obrony i ściągające pomoc i obronę przeciwnika, co zapewnia napastnikom łatwość poruszania się po odsłoniętym polu gry. Zmiany kierunku i jednocześnie jego tempa ćwiczyć należy indywidualnie, wykorzystując naturalne jak i sztuczne przeszkody. Zwód, najgroźniejsza broń napastnika, będzie polegał na stosowaniu zmian kierunku biegu i jego tempa tuż przed przeciwnikiem, na udanym rzucie lub podaniu, które mają wprowadzić w błąd obrońcę a napastnikowi ułatwić wyminięcie obrony lub



W czasie treningu należy pracować również nad rozwiązywaniem zagadnień taktycznych. Oto jedno z rozwiązań taktycznych „muru”.

bez patrzenia w dół, pod własne nogi. Kozłując patrz przed siebie, nie pochylaj się, kończ kozłowanie rzutem na bramkę lub podaniem. Drugim ważnym elementem w kozłowaniu będzie zmiana tempa biegu i zmiana kierunku biegu — zwód. Ćwiczyć je trzeba między drzewami lub stojakami, rozstawionymi początkowo w odległości 8—10 m, następnie 3—5 m.

Napastnicy, poza elementami podanymi dla obrońców i pomocników, ćwiczą szczególnie intensywnie umiejętność strzału z każdej pozycji. Szczególnie należy ćwiczyć strzały pod ostrym kątem, zupełnie u nas za-

uzyskanie wolnej drogi dla ręki wykonującej rzut na bramkę.

Zwód nie może być stale jednakowy, gdyż obrońca łatwo go rozpozna, i nie może być stosowany zbyt często, by nie opóźniał całej akcji ataku.

Duży nacisk położyć należy na ćwiczenie strzału dolnego z prawej i lewej ręki, najmniej spodziewanego przez bramkarza. Wszystkie strzały, zwody i rzuty wykonywać należy w pełnym biegu.

Osiągnięcie najwyższej techniki indywidualnej pozwoli zespołowi na realizowanie założeń taktycznych i przyniesie zadowolenie wszystkim ćwiczącym.

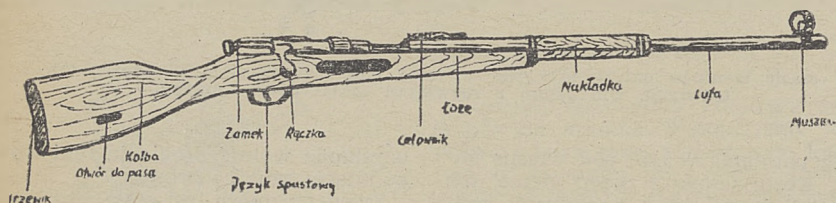
ABC Strzelania

Jedną z podstawowych dyscyplin wchodzących w skład odznaki SPO jest strzelectwo sportowe, charakteryzujące się dużymi wartościami wychowawczymi i przydatnością społeczną. Nabycie umiejętności strzelania z broni palnej daje opanowanie nerwowe, wdraża do systematyczności i dokładnego działania i, co najważniejsze, przyczynia się do wzmocnienia naszych sił obronnych.

Dla tych więc powodów podstawowe szkolenie w strzelectwie winno stać się ważnym odcinkiem pracy każdego koła sportowego. Wszystkie koła sportowe winny nawiązać kontakt z kołami LPZ, prowadzącymi na tym odcinku szeroko zakrojoną akcję szkoleniową.

liber Kbks wynosi 5,6 mm. W zależności od odległości na jaką strzelamy, stosujemy naboje bocznej zapłonu krótkie lub długie. Przy strzelaniu z Kbks musimy pamiętać, że pocisk jest niebezpieczny dla człowieka na przestrzeni dochodzącej do 1.200 m.

Karabin wojskowy Mosina jest bronią wyprodukowaną przez konstruktorów radzieckich. O jej doskonałości świadczą wspaniałe wyniki uzyskiwane przez radzieckich strzelców na największych zawodach międzynarodowych oraz liczne rekordy świata. Karabin ten waży około 4,5 kg. Wewnątrz lufy znajdują się gwinty: 4 pola i 4 bruzdy, które nadają przeciskającemu się pociskowi ruch obrotowy. Nadanie takiego ruchu zapobiega ko-



Karabin sportowy (małokalibrowy)

RODZAJ BRONI

W podstawowym szkoleniu strzeleckim mamy do czynienia z dwoma zasadniczymi rodzajami broni: karabinem sportowym małokalibrowym (Kbks) i karabinem wojskowym Mosina.

Z małokalibrowego karabinu sportowego (Kbks) można strzelać bardzo celnie na odległość 200 metrów. Ka-

ziołkowaniu i zapewnia równy lot pocisku. Na lufie karabinu są umieszczone przyrządy celownicze: muszka przy wylocie, celownik ze szczerbiną na tylnej części lufy.

WIADOMOŚCI O STRZELANIU

W broni palnej pocisk wyrzucony zostaje z lufy za pomocą gazów wytworzonych przez spalanie się pro-

chu. Donośność pocisku i siła jego wylotu zależą w pierwszym rzędzie od wielkości ciśnienia, jakie powstaje w lufie na skutek spalenia prochu. Proch zapala się w naboju przez uderzenie iglicy w splonkę zawierającą wyjątkowo łatwopalne materiały wybuchowe.



Tak ustawiać muszkę w szczerbinie



Złożenie do strzału w pozycji strzeleckiej, leżąc

Droga, jaką pocisk przebywa w powietrzu od wylotu lufy do punktu upadku, nazywa się torem pocisku. Jeżeli lufę ustawimy zupełnie poziomo i strzelimy, to pocisk będzie początkowo leciał również poziomo, jednak po pewnym czasie zacznie opadać łukiem na ziemię. Powodują to dwie działające na niego siły: opór powietrza i przyciąganie ziemi. Aby zapewnić pociskowi dalszy lot i osiągnięcie właściwego celu, musimy ustawić lufę nieco wyżej, pod odpowiednim kątem. Do ustalenia tego kąta służy celownik. Wznoszenie lufy jest ograniczone do tak zwanego kąta największej donośności. Przekroczenie tego kąta spowoduje, że pocisk będzie padał już na mniejszą odległość. Doświadczenie z pociskiem można doskonale sprawdzić puszczając pod ciśnieniem wodę przez rurkę ustawioną pod odpowiednim kątem w stosunku do poziomu.

Każdy kolejno oddany strzał z tej samej broni nie odbywa się nigdy w identycznych warunkach. Mamy tu do czynienia ze zjawiskiem rozrzutu. Lepsza jakość broni, lepsze jej przygotowanie do zawodów, doskonałość amunicji i równomierność warunków atmosferycznych — oto elementy, które mogą spowodować mniejszy rozrzut. Celność strzelania uzyskujemy przez zgranie średniego punktu trafienia ze środkiem celu.

SZKOLENIE

Rozróżniamy trzy postawy strzeleckie: leżąc, kłęcząc i stojąc. W postawie leżąc ciało powinno być ułożone pod kątem około 30° w stosunku do linii strzału. Nogi winny być rozwane. Najczęściej popełnianym błędem jest zakładanie nogi na nogę oraz układanie ciała w przedłużeniu linii, na której znajduje się karabin. Karabin spoczywa na lewej dłoni (pod celownikiem), prawa dłoń obejmuje karabin za tzw. szyjkę kciu-

kiem do góry, palec wskazujący wkładamy w kabłąk spustowy.

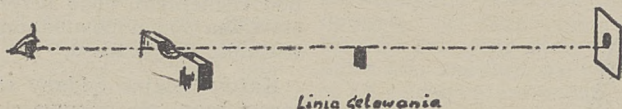
W postawie klęcząc klękamy na prawym kolanie i siadamy na obcasie. Łokieć lewej ręki opieramy na kolanie, łokieć prawej ręki podnosimy w górę.

W postawie stojąc stajemy lewym bokiem do kierunku strzału, w rozkroku, rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Przy składaniu się bronią w tej postawie trzeba karabin oprzeć pod celownikiem na dłoni lewej ręki, łokieć lewej ręki oprzeć o bok. Łokieć prawej ręki umieścić na wysokości prawego przedramienia albo nieco niżej.

Po przyjęciu postawy strzeleckiej następuje załadowanie broni. W tym celu, trzymając broń w lewej dłoni,

dychania, natychmiast przerywamy celowanie i odpoczywamy.

Do celowania służą nam przyrządy celownicze. Wpierw nastawiamy celownik ze szczerbinką, na którym jest podziałka do ustawiania w zależności od odległości na jaką chcemy strzelać do tarczy. Każda jednostka na skali karabinu sportowego małowalibrowego i karabinu Mosina odpowiada odległości 100 m w terenie. Linia celowania nazywamy linię wyobrażoną, łączącą oko z celem przez środek szczerbiny i szczyt muszki. Celując podprowadzamy karabin do linii celowania na cel od dołu i pod sam cel. Gdy moment ten zostanie uchwycony, następuje ściągnięcie spustu i wystrzał. Przymrużanie lub zamykanie oka przed strzałem jest



obracamy rączkę zamkową w lewo i zamek odciągamy w tył. Prawą ręką umieszczamy łódkę z nabojami we włazie komory zamkowej, po czym kciukiem prawej ręki, położonym na górnym naboju przy samej łódce, wciskamy naboje do komory i wyrzucamy łódkę.

Przy broni małowalibrowej naboje wkładamy do lufy pojedynczo, prawą ręką.

Z kolei dłonią prawej ręki naciskamy na rączkę zamkową, popychamy ją ku przodowi i przekreślamy w prawo aż do oporu.

Po załadowaniu broni przystępujemy do celowania.

Celowanie jest jedną z najważniejszych czynności, zapewniającą nam uzyskanie jak najlepszego wyniku w strzelaniu. W czasie celowania zwracamy uwagę na równomierne oddychanie. Gdy obserwujemy jakąś nieprawidłowość w czynnościach od-

poważną wadą wykluczającą możliwość dobrego strzelania. Należy z nią walczyć od początku nauki.

Samo ściągnięcie spustu odbywa się w ten sposób, że ręka silnie obejmuje szyjkę, a palec wskazujący leży wewnątrz kabłąka i lekko dotyka spustu. Palec wskazujący naciska spust stopniowo i powoli, w ten sposób, aby nie poruszyć karabina. Nacisk powinien być równomierny aż do momentu opadnięcia iglicy. Palec wskazujący przy tej czynności nie może być napięty. Szyjki nie należy ścisnąć z całych sił, kurczowo, ponieważ może to łatwo spowodować drganie broni.

W czasie strzelań obowiązują przepisy zapewniające bezpieczeństwo osobom przebywającym na strzelnicy. Nie wystarczą tylko urządzenia ochronne jak wały, tarczownie itp., ale konieczna jest również świadoma dyscyplina strzelców, tarczowych i

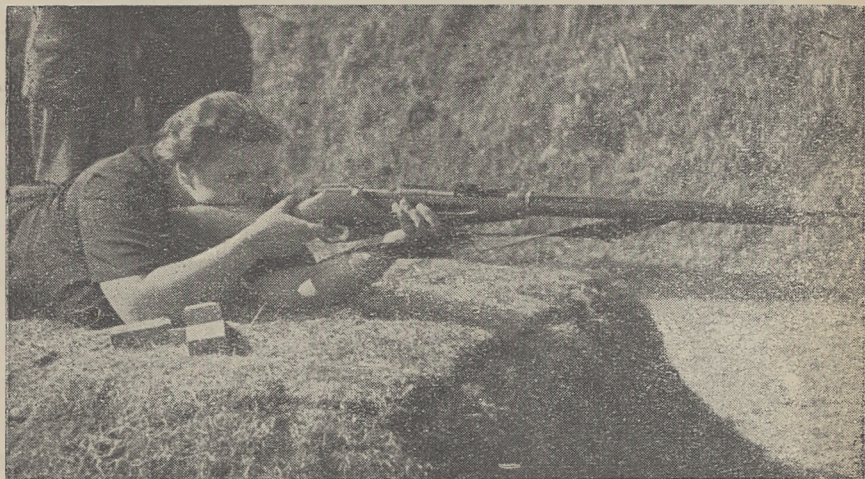
instruktorów. Regulaminu strzelnicy, z którym należy się zapoznać natychmiast po pierwszym przybyciu na teren, należy surowo i bezwzględnie przestrzegać. Zapewnienie bezpieczeństwa w czasie strzelań w pierwszym rzędzie wymaga:

- sprawdzenia broni przed strzelaniem,
- w czasie strzelania kierowania broni tylko w stronę tarcz a nie na boki ani w tył,
- nie celowania do ludzi, czy to z broni nabitej czy też z nie nabitej,
- nie wypuszczania z rąk załadowanej broni; w razie konieczności opuszczenia stanowiska broń należy rozładować,
- dotknięcia spustu dopiero wtedy, gdy jest się przygotowanym do oddania strzału,

— unikania rozmów ze strzelającymi.

Konserwacja broni

Nieodzownym warunkiem uzyskania dobrych wyników w strzelaniu jest utrzymywanie broni w należytym porządku. Stała troska o powierzony naszej opiece dobro społeczne, jaką stanowi niewątpliwie kosztowna broń, jest ważnym momentem pracy szkoleniowej. Z bronią należy obchodzić się delikatnie, nie rzucać jej, nie uderzać żadną jej częścią. Szczególnej troskliwości wymagają przyrządy celownicze, których uszkodzenie przekreśla możliwość uzyskania jakichkolwiek wyników. Broń należy utrzymywać w czystości. Lufa i zamek winny być starannie wyczyszczone po każdym strzelaniu i przesmarowane cienką warstwą oliwy dobrego gatunku.



Szkolne Koła Sportowe szkołą własną kadre instruktorsko – sędziowską

Minione wakacje znacznie wzbogaciły szeregi szkolnego aktywu instruktorsko - sportowego. Szkołom podległym Ministerstwu Oświaty przybyło 2.500 dziewcząt i chłopców — pomocników instruktorów wf. — przeszkolonych na 30 obozach sportowych, zorganizowanych w różnych częściach kraju. Ponadto każde województwo przeszkoliło przeciętnie po 90 aktywistów sportowych (dwoje na każde SKS).

wawczej w SKS-ach szkół licealnych i KS-ach szkół podstawowych, co było o tyle ułatwione, że wielu spośród uczestników przed przybyciem na obóz prowadziło już zajęcia w SKS-ach, będąc dużą pomocą opiekuna SKS-u.

Program wyszkoleniowy każdego obozu obejmował zajęcia teoretyczne i praktyczne. Zajęcia teoretyczne zapoznawały słuchaczy z poszczególnymi dyscyplinami sportu, z metodami



Defilada członków SKS-ów w Żyrardowie

Tak jedne jak i drugie obozy miały na cel przygotować organizatorów i pomocników instruktorów wf. do samodzielnej pracy sportowo - wychow-

prowadzenia danych zajęć, sposobem organizacji zawodów, układaniem schematów treningowych, przepisami i sędziowaniem poszczególnych dyscy-

plin. Praktykę w prowadzeniu zajęć uczestnicy nabywali na godzinach specjalnie na ten cel przewidzianych programem. Treningi osobiste w zakresie swojej specjalności z zasady prowadzone były przez uczestników obozów. Schematy treningowe opracowywali sami uczniowie z pomocą opiekunów sekcji — instruktorów.

Uczestnicy obozów po zdaniu egzaminu otrzymali zaświadczenia kwalifikujące ich jako pomocników instruktorów wf. w SKS-ach i są uprawnieni do samodzielnego prowadzenia zajęć. Wielu z nich po dalszym szkoleniu stanie się pełnowartościowymi instruktorami i aktywnym społecznym sekcji sportowych zrzeszeń.

Niebywale ważną sprawą dla kierownictwa koła sportowego będzie umiejętne wykorzystanie przeszkolonych. Dotychczasowe doświadczenia uczą, że w wielu wypadkach zaniedbywano tę tak istotną i ważną sprawę. Przeszkolony na kursach i obozach aktywny wracał do swego macierzystego koła pełen entuzjazmu do pracy oraz chęci przekazania kolegom nabytych umiejętności. Brak poparcia ze strony kierownictwa koła, trudności organizacyjne, sprzętowe, lokalowe, finansowe itp. zniechęcały go jednak do pracy. Słowem, kapitał jaki został włożony w przeszkolonych nie procentował.

Były również wypadki i to dość częste, że uczestnicy kursów i obozów po powrocie do szkół nie zdradzali chęci, ani nie przejawiali żadnej inicjatywy w podejmowaniu pracy ze swymi kolegami. Odpowiedzialność za ten stan rzeczy ponosiło również i kierownictwo koła, które przez brak oddziaływania na nowy aktywny, nie przekazywanie mu konkretnych prac do wykonania, jakby tolerowało zły stosunek do obowiązków przyjętych na siebie przez wyjeżdżających na obozy.

Dobór uczestników tegorocznych obozów i kursów, opinia kierowników i personelu instruktorskiego o ich pracy i poziomie wyszkolenia wskazuje

na to, że przeszkoleni w tym roku są świadomymi aktywistami ruchu sportowego.

Kierownictwa kół i zespołów sportowych powinny większą niż dotychczas zwrócić uwagę na wciągnięcie nowego aktywu do pracy sportowej.

Rada koła wraz z przeszkolonymi na obozach i kursach, powinna opracować szczegółowy plan ich działania. Aktywność koła powinien zabezpieczyć odpowiednie warunki do wykonania tego planu. Zapoczątkowaniem działalności nowowyszkolonych powinno być zebranie członków koła, na którym złożą oni sprawozdanie z tego, jak przebiegała ich praca na obozie, czego się uczyli, jakie są nowe kierunki w szkoleniu i jakie dają rezultaty. Następnie trzeba omówić plan pracy, szczegółowy program zajęć oraz wysunąć konkretne zadania dla członków koła.

Należy dążyć wszelkimi starać, by pierwsze treningi i zaprawy w poszczególnych dyscyplinach oraz w sekcji ogólnego przygotowania, były przeprowadzone interesująco, według nowych zasad, przy stosowaniu nowych form. Dobrze przeprowadzone przez nowowyszkolonych pierwsze zaprawy, treningi i rozgrywki, wyrobią zaufanie ćwiczących do prowadzącego, ożywią pracę koła, przyciągną nowych członków do czynnego uprawiania wf. w kole.

Aktywność koła, z pomocą i przy współdziałaniu wykwalifikowanych instruktorów, nauczycieli wf., trenerów i działaczy sportowych — powinien stale analizować przebieg tej akcji, usuwać przeszkody, jakie będą powstawały przy realizacji przyjętego planu, służyć radą i pomocą nowowyszkolonemu instruktorowi w jego codziennej pracy.

Właściwe wykorzystanie uczestników tegorocznych obozów i kursów powinno podnieść poziom pracy koła, a w rezultacie powinno dać lepsze niż dotychczas wyniki w realizowaniu zadań planowych koła.

KORZYSTAJMY z doświadczeń radzieckich

PO DZWONKU

Wesoły dzwonek rozległ się w korytarzu zwiastując koniec lekcji. Po kilku jeszcze minutach ciszy prawie równocześnie otwierają się drzwi wszystkich klas, z których dzieci wybiegają z hałasem na korytarz.

Po wyjściu z klasy Nadzia Prochorowa, jedna z lepszych lekkoatletek szkoły, pobiegła do lokalu „klubu sportowego“. Ta nazwą określano nie wielką izbę, w której zwykle obradowała rada szkolnego koła sportowego, gdzie wydawano gazetkę ścienną „Znaczkist“, oraz przechowywano nagrody przechodnie.

gusz Wasiljewicz Ilin, rośli, jasnowłosego mężczyzna, zaznajamia ich właśnie z planem treningu i wydaje dyspozycje. no czym młodzi lekkoatleci wychodzą na ulicę i razem z nauczycielem kierują się do sosnowego lasu. Tam, na równej polanie, chronionej od wiatru murem sosen, zbudowany został przez młodzież szkolną nieduży stadion.

Nadzia prowadzi grupę biegaczy. Podjęła ona zobowiązanie, że do końca roku wyszkoli 14 sprinterów i doprowadzi ich do zdobycia klasy sportowej. Nadzia objaśnia jaką należy



Omawianie ćwiczeń

W izbie tej zebrał się przed treningiem członkowie szkolnej sekcji lekkoatletycznej. Nauczyciel wf. Ser-

przyjął pozycję przed rozpoczęciem biegu, w jaki sposób muszą być ułożone ręce. Przechodzi ona od jednego

do drugiego ćwiczącego, poprawia błędy. Teraz już można wyjść na bieżnię.

N a m i e j s c a ! — podaje komendę Nadzia. Ćwiczący klękają w dołkach startowych. „Gotów“... i **B i e g !** — dziewczynki wybiegają ze startu.

W r ó ć ! — pada komenda Nadzi. Za wcześnie zrywasz się. Aniu! — zwraca się do smukłej dziewczynki z warkoczykami. Dziewczęta ponownie zajmują pozycje startowe.



Ćwiczenia terenowe podnoszą sprawność i kondycję

Młodzi lekkoatleci wsi Dziedzieniewo w moskiewskim okręgu trenują regularnie przez cały rok, dlatego też w spotkaniach międzyszkolnych często zwyciężają. Na zeszłorocznych zawodach lekkoatletycznych zajęli pierwsze miejsca we wszystkich konkurencjach za wyjątkiem skoków.

Młodzież tej szkoły zajmuje się nie tylko lekką atletyką. Również jej uczniowie są najlepszymi pływakami i znanymi narciarzami. — Zaczekajcie, gdy „a s y“ ukończą szkołę i odejdą od was, wówczas zobaczymy kto będzie pierwszym?

Na takie przepowiednie rywalizujących z nimi kół mają jedną odpowiedź: „u nas już nowi dorastają“.

To nie są słowa na wiatr. Każdy sportowiec szkoły zobowiązał się stale polepszać swe wyniki i przygotować do końca roku co najmniej 7-miu kolegów do zdobycia klasy sportowej.

Zgodnie żyją sportowcy wiejskiej szkoły.

Kiedy Aleksandrze Bezapalowej przypadł honor obrony proporczyka przechodniego na mistrzostwach okręgu w Krasnodarze, matka zabroniła jej wyjazdu z domu na zawody, by nie ucierpiała na tym praca w ogrodzie. Koledzy Aleksandry przyrzekli pomoc jej matce i słowa dotrzymali.

Sportowcy dbają również o postępy w nauce słabszych kolegów. W wypadku, gdy któryś z nich złapie „dwoję“, cała klasa pomaga mu w pracy i „dwojka“ w najbliższym okresie niknie.

Rada koła sportowego nie pamięta takiego wypadku, żeby nauczyciel wf. był zmuszony zwracać się do niej o pomoc. Sportowcy z własnej inicjatywy wykonują wszelkie prace czy to przy odnawianiu inwentarza sportowego, czy też przy konserwacji boiska.

Dziesięcioklasiści dobrze pamiętają pierwsze spotkanie z nauczycielem wf. Był to rok 1946. Sergiusz Wasiljewicz Ilin przyszedł do szkoły w żołnierskim płaszczu. Młody nauczyciel z miejsca zdobył sympatię dzieciaków.

Od tego dnia rozkwitło w szkole życie sportowe.

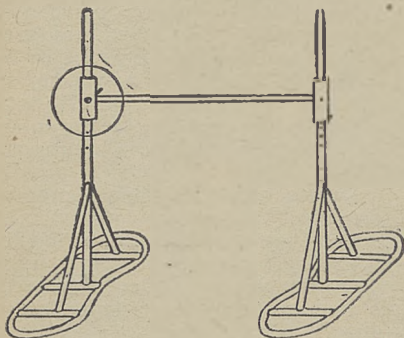
WYKONUJEMY

sami

Drążek gimnastyczny

W każdym zakładzie przemysłowym lub warsztacie szkolnym możemy wykonać drążek gimnastyczny we własnym zakresie, np. w ramach zobowiązań.

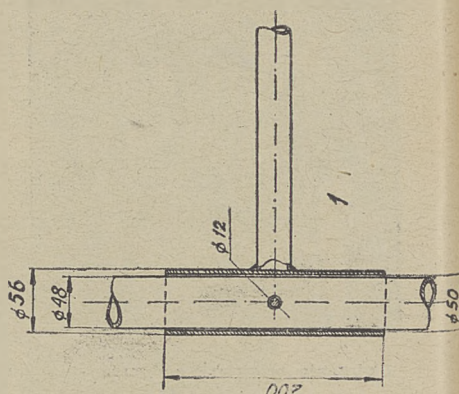
Najprostszym, i traktowanym jako przyrząd tymczasowy, będzie drążek sporządzony z rury \varnothing około 40 mm, umocowanej na dwóch słupach o przekroju 20×20 cm, dobrze wkopanych w ziemię. Otwory wywiercone w słupach pozwolą dostosować wysokość drążka do wzrostu ćwiczących.



Rys. 1

Sz szczególnie godny zalecenia do produkcji systemem gospodarczym jest drążek konstrukcji ob. Obłąkowskiego, nauczyciela wf. w Technikum Energetycznym w Warszawie (Rys. 1).

Jest to drążek przenośny, skonstruowany z rur gazowych, dobrze ustalony, dostatecznie elastyczny, szybki w montowaniu i łatwy do transportowania.

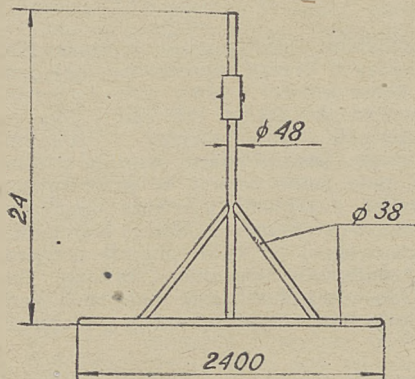


Rys. 2

Całość konstrukcji jest spawana. Na podstawę i słupki pionowe używa się rur \varnothing 48 mm (Rys. 2). Podpórki dolne i sam drążek mają \varnothing 38 mm (Rys. 3 i 4). Wkładki, do których przymocowany jest drążek, mają \varnothing 50 mm. Słupki pionowe posiadają otwory, które umożliwiają dowolne podnoszenie lub opuszczanie drążka.

Podane obok rysunki techniczne pozwolą na wykonanie własnymi siłami drążka, na którym będzie moż-

ne wykonywać wiele pożytecznych i atrakcyjnych ćwiczeń.



Rys. 3

Materac gimnastyczny

Do ćwiczeń gimnastycznych i nauki skoków wwyż i w dal na sali potrzebny jest koniecznie materac gimnastyczny.

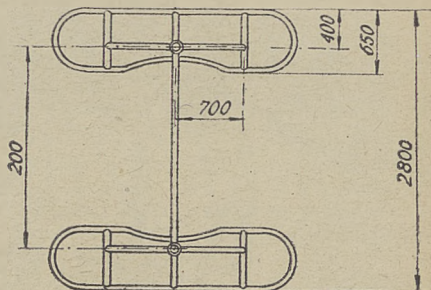
Wymiary materaca są następujące: powierzchnia 100 x 150 cm lub 150 x 180 cm grubość 6—8 cm. Materac wypełnia się włosiem, trawą morską lub nawet sianem. W tym ostatnim wypadku siano należy w ciągu zimy często zmieniać.

Materiał, którym wypełniamy materac, układamy ciasno i równomier-

nie, często go pikując. Gdy materac jest gotów, szyjemy do niego pokrowiec. Najlepszy jest ze skóry wołowej. Dobry jest również pokrowiec z grubego brezentu ze starych namiotów lub plandek. Można też uszyć pokrowiec z grubego płótna fabrycznego.

Rogi i krawędzie materaca są zaokrąglone. Pokrowiec posiada cztery uchwyty służące do przenoszenia i zawieszania.

Po każdorazowym użyciu materac winien być dobrze wytarty wilgotną ścierką i zawieszony na ścianie. Trzeba go często trzepać, a pokrowiec, o ile jest wykonany z materiału, należy prać przynajmniej raz na miesiąc.



Rys. 4

Zdobywajcie odznakę SPO — wzmacniajcie swe siły do walki o pokój i Plan 6-letni!

Ludowy Zespół Sportowy przy Spółdzielni Produkcyjnej w Starej Kamienicy

Edward Niebudek jest członkiem Spółdzielni Produkcyjnej w Starej Kamienicy, a jednocześnie jednym z najlepszych graczy reprezentacyjnej drużyny piłki nożnej miejscowego LZS-u. Pełna radości i dumy wracała drużyna Niebudka do swej wioski z tytułem Mistrza LZS-ów Dolnego Śląska, po odniesionych w puli finałowej zwycięstwach nad dobrymi i znanymi LZS-ami — Pawłowice Wielkie i Bolesławiec. Szczególnie to ostatnie spotkanie, decydujące o tytule mistrzowskim, było pełne emocji. W przepisowym czasie wynik brzmiał 1:1. Sędzia zarządza dogrywkę. Pierwsza dogrywka kończy się bezmramkowo. W drugiej dogrywce chłopcy ze Starej Kamienicy dają dowód wielkiego opanowania nerwowego i po kilku pięknie przeprowadzonych kombinacjach zespołowych zdobywają upragnioną bramkę. Radość ich jest tym większa, gdyż wiedzą, że w tej chwili całe małe społeczeństwo ich wioski z niecierpliwością oczekuje wiadomości o swoich piłkarzach.



**Reprezentacyjna drużyna LZS, przy spółdzielni produkcyjnej „Stara Kamienica“
na własnym boisku.**

Bo trzeba wiedzieć, że Stara Kamienica dumna jest ze swego LZS-u, który w chwili obecnej jest najlepszym ludowym zespołem sportowym na Dolnym Śląsku. Aby wyrobić sobie pojęcie o popularności LZS-u, wystarczy przypomnieć jakie tłumy widzów zjechały z Jeleniej Góry, Wałbrzycha, Cieplic, Lwówka, Karpacza i innych miejscowości do Starej Kamienicy, by podziwiać zwycięstwo zespołu wiejskiego w spotkaniu piłkarskim z tak renomowanym przeciwnikiem, jak reprezentacja Marynarki Wojennej, WKS „Flota“ Gdynia. Małe, wiejskie boisko ledwie pomieściło prawie 3.000 przy-

jezdnych widzów, którzy podziwiali dzielną postawę LZS-u Stara Kamienica i odniesione przez nich zwycięstwo w stosunku bramek 5:4.

Myliłby się ten, kto by sądził, że w Starej Kamienicy grają tylko w piłkę nożną. LZS posiada 12 sekcji sportowych, w których 260 członków ma możliwość uprawiania takich dyscyplin jak: kolarstwo, siatkówka, koszykówka, tenis stołowy, lekka atletyka, narciarstwo, szachy, łucznictwo a nawet sport motorowy.

Nie wszystkie jeszcze sekcje pracują dobrze, większość z nich jednak poczynić się może niejednym odniesionym sukcesem. Siatkarze już po upływie roku od zorganizowania sekcji zdobyli mistrzostwo LZS Dolnego Śląska i IV miejsce w Mistrzostwach Polski Wsi. Drużyna tenisa stołowego bierze udział w mistrzostwach Dolnego Śląska. Sekcja narciarska należy do jednej z najruchliwszych w województwie. Zespół LZS Stara Kamienica zajął II miejsce w powiecie jeleniogórskim w kolarskim rajdzie pokoju. Są też i sukcesy indywidualne. Kol. Chromiński Stanisław w Centralnym Biegu Narodowym w Warszawie zajął 7-me miejsce. Kł. Parapurzanka jest najlepszą pingpongistką w powiecie. W drużynie piłkarskiej wyróżniają się kł. kol. Szczygieł, Kieryluk, Niebudek, Poczynek, Kotowski, Trojanowski. Kol. Mazurówna Lidia jest wicemistrzem wojewódzkim LZS w tenisie stołowym, czołową narciarką i lekkoatletką, przygotowującą się do pobicia rekordu zrzeszeniowego w rzucie dyskiem.

LZS Stara Kamienica zawdzięcza swe osiągnięcia i sukcesy zespołowej pracy wszystkich członków. Podkreślić w tym miejscu należy duży wkład pracy i pomoc okazaną LZS-owi ze strony dr Turskiego, kierownika gminnego ośrodka zdrowia. Cieszy się on wielkim autorytetem wśród sportowców wiejskich, a rzucone przez niego hasło „żaden LZS-owiec nie pije i nie pali“ jest niepisany prawem przestrzegany z zadziwiającą skrupulatnością.

Organizacja ZMP do niedawna zupełnie nie interesowała się życiem LZS-u. Obecnie jej przewodniczący, Henryk Kaczmarek, jest jednym z najbardziej wyróżniających się w pracy organizacyjnej LZS-u. Chodzącą encyklopedią sportową, dobrym organizatorem i doskonałym sportowcem (siatkarz, lekkoatleta, pływak, piłkarz) jest ZMP-owiec Franciszek Józko.

Wiejscy sportowcy i działacze wiele sobie obiecują po zakończeniu budowy własnego stadionu, który ma powstać jeszcze w roku bieżącym. Będzie on zawierał boisko do piłki nożnej, 400-metrową bieżnię, boiska do siatkówki i koszykówki, rzutnie, skocznie, szatnie dla zawodników, magazyn sprzętu i trybuny dla publiczności.

Wielce pomocną w podnoszeniu poziomu życia świetlicowego, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, jest piękna świetlica LZS-u. Podziwiać tam możemy olbrzymie ilości nagród i dyplomów zdobytych na wielu boiskach przez sportowców Starej Kamienicy.

Wzorowo prowadzona jest dokumentacja zespołu, kartoteki członków założone w/g dyscyplin sportowych, legitymacje zawodnicze, książeczki badań lekarskich, ewidencja SPO i klasyfikacji, książki kasowe z uporządkowanymi segregatorami dokumentów, bogato ilustrowana zdjęciami kronika LZS-u.

Nagroda dla najlepszego LZS-u, jaką sportowcy Starej Kamienicy otrzymali od akademików polskich studiujących w Saratowskim Instytucie Mechanizacji Rolnictwa w ZSRR, jest dopingiem w dalszej pracy nad wychowaniem zdrowego pokolenia ich wioski.

I w Wąsoszu rozwija się sport ludowy

— Dziś o czwartej będzie trening — odpowiedział chłopiec wskazując drogę w kierunku boiska sportowego. Miał lat 13, bardzo rezolutną minę i należał do drużyny trampkarzy przy LZS w Wąsoszu. Biegł on do kolegów, by zwołać ich na trening. Z kilku słów chłopca przebiegał entuzjazm i podziw dla sportu i jak się zwierzył, to nie może usiedzieć ani chwili w domu, gdy inni zbierają się i trenują na boiskach.

LZS przy PGR w Wąsoszu (woj. wrocławski) jest jednym z żywotniejszych ognisk życia sportowego na wsi.

A podobnie jak w wielu państwach, gospodarstwach rolnych i spółdzielniach produkcyjnych, również i w PGR w Wąsoszu pracowite było tegoroczne lato. Zniwa, omłoty, pochłaniały każdą chwilę. Gdy tylko nastawał świt ruszały z turkotem traktory, żniwiarki i maszyny rolnicze w pole. Wraz ze wschodem słońca zrywali się i pracownicy gospodarstwa, by jak najszybciej zebrać zboże z pól, a złociste ziarno oddać jak najprędzej państwu.

Młodzież prześcigała starszych w pracy. Traktorzyści współzawodniczyli między sobą. Robotnicy chcieli dorównać maszynom, a dziewczęta z roześmianymi oczami i pełnymi rękami kłosów uwijały się zwoy wśród huku maszyn i gwaru brygady.

Dzień roboczy przy pracy w polu mijał szybko. A wieczorem porywało młodzież drugie największe zainteresowanie — sport.

Codziennie około godziny szóstej wieczorem ożywało LZS w Wąsoszu. Traktorzyści przyciszali silniki maszyn, robotnicy składali spieszenie narzędzia, pracownicy biurów koń-

czyli swoją pracę i wszyscy zdążyli wąską uliczką w kierunku boiska i sali sportowej. Na wolnym powietrzu i pod okiem instruktora młodzież Wąsosza systematycznie i zgodnie z ustalonym planem treningów stawiała coraz mocniejsze kroki w różnych dyscyplinach sportu.

Koło sportowe zostało założone z inicjatywy kilku miłośników sportu w 1949 r. Ówczesny dyrektor PGR ob. Aleksander Halikowski sam dopomagał w porządkowaniu boiska i doglądał remontu sali gimnastycznej. Zachęcał on młodzież do treningów i dokładał wielu starań w organizowaniu rozgrywek międzyspółkowych. Ob. Halikowskiemu dopomagali również gorliwie i z całym zapalem przewodniczący LZS ob. Frank — młodszy agronom tego PGR, a także Ludwik Matuszewski — mistrz rygarski, który mimo, iż przekroczył „czterdziestkę“ żywo interesuje się życiem LZS.

Nic też dziwnego, że w 1952 r. LZS w Wąsoszu stało się jednym z najżywotniejszych LZS w woj. wrocławskim. Zespół ten poza najpopularniejszymi sekcjami piłki nożnej i piłki ręcznej, posiada obecnie dość liczną sekcję ogólnego przygotowania, lekkoatletyczną, bokserską, szachową, strzelecką, jak również bardzo żywotne zespoły w dziedzinie kulturalno-oświatowej, w sekcjach: chóralnej (66 osób), dramatycznej i tanecznej.

Bibl. Jag.

LZS w Wąsoszu posiada własny teren sportowy na którym mieszczą się boiska: do piłki nożnej, 2 do siatkówki, do koszykówki, dalej bieżnia, rzutnie, skocznie, tor przeszkód oraz odremontowany w czynie społecznym przez sportowców budynek z dużą salą gimnastyczną.

Do rozwoju LZS w Wąsoszu przyczyniła się w dużej mierze wrocławska Wojewódzka Rada Związków Zawodowych.

LZS w Wąsoszu liczy obecnie ponad 100 członków, w tym około 30 kobiet. Wszyscy ZMP-owcy tego PGR są członkami LZS. Zespół ten jest bardzo dobrze wyposażony w sprzęt, posiada własny ring i wystarczającą ilość sprzętu bokserskiego, następnie pełne wyposażenie dla kilku drużyn piłkarskich, trampkarzy, siatkarzy, koszykarzy, sprzęt strzelecki i kompletny sprzęt lekkoatletyczny.

W tegorocznych zawodach lekkoatletycznych reprezentanci tego LZS zajęli kilka czołowych miejsc. Reprezentantka Wąsosza Zofia Przy sięźniuk zajęła I miejsce w skoku w dal i w skoku wzwyż na zawodach powiatowych LZS. Alfred Koszarzewski był trzeci na „setkę”, a kol. Nawara mimo dużej liczby startujących pewnie uplasował się na II miejscu w pchnięciu kulą. W zawo-

dach strzeleckich na szczeblu powiatowym pierwsza była Maria Gołąbowska, a II miejsce zajęła Helena Gieruła, obydwie z LZS Wąsosz. Na międzypowiatowej spartakiadzie w Legnicy zespół LZS z Wąsosza zajęł I miejsce w szczypiorniaku, III w piłce nożnej i III w siatkówce oraz kilka dobrych miejsc w startach lekkoatletycznych.

Wielu członków LZS w Wąsoszu jest również przodownikami pracy w PGR, a osiągnięcia na boiskach stają się dla nich jeszcze większym bodźcem do podnoszenia współzawodnictwa w pracy.

Odnaki SPO zdobyło do tej pory ponad 30 proc. sportowców tego zespołu, kilkunastu zostało sklasyfikowanych, a reszta z tego LZS przeprowadza treningi i przygotowuje się do zdawania norm na odznakę sportową. LZS-owcy z Wąsosza dokładają starań, ażeby w najbliższym czasie każdy członek zespołu posiadał odznakę SPO.

Odpowiedzi redakcji

Ob. Kwaśniewski — Białystok.

W liście skierowanym do redakcji pytujecie, czy możecie na swoim zakładzie pracy, który nie posiada Koła Sportowego, zorganizować spartakiadę. Macie wątpliwości, czy z punktu widzenia formalnego zgodne to będzie z obowiązującymi formami organizacyjnymi w sporcie związkowym?

Każda inicjatywa, podejmowana w kierunku rozbudzenia życia sportowego na zakładzie pracy, nie tylko nie koliduje z żadnymi formami organizacyjnymi, a wprost przeciwnie spotyka się z całkowitym poparciem władz związkowych. Przeprowadzenie na Waszym zakładzie pracy Spartakiady, winno być zapoczątkowaniem zorganizowania Koła Sportowego. Dorobek, jaki zyskacie w czasie Spar-

takiady, winniście wykorzystać w kierunku zdobycia dla kultury fizycznej jak największej ilości czynnych zwolenników. Nie podajecie nam do jakiej branży należy Wasz zakład pracy, dlatego też nie możemy Wam dać wskazówki do jakiej Rady Okręgowej Zrzeszenia Sportowego winniście zwrócić się o pomoc. W każdym razie tak Wojewódzki czy Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej, jak też macierzyste Zrzeszenie udzielią Wam wyjaśnień i pomocy organizacyjnej.

Napiszcie do nas jaki przebieg miała Wasza Spartakiada, na jakie trudności natrafiliście, w jaki sposób je zwalczyliście, jakie były wyniki i co najważniejsze — czy spartakiada przyczyniła się do zorganizowania Koła Sportowego na Waszym zakładzie pracy.

