



# KOŁO SPORTOWE



NR 10 • PAŹDZIERNIK • 1953 • ROK II

# KOŁO SPORTOWE

*Poradnik  
dla Kół i Zespołów Sportowych*

## SPIS RZECZY

	Str.
1. Artykuł wstępny . . . . .	1
2. Dziesięć lat Ludowego Wojska Polskiego . . . . .	3
3. Sport w Wojsku Polskim . . . . .	5
4. Plan pracy koła i zespołu sportowego na IV kwartał 1953 r. . . . .	7
5. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania . . . . .	9
6. Bokserzy trenują . . . . .	13
7. Jesienna zaprawa narciarska . . . . .	17
8. Konserwacja sprzętu sportowego . . . . .	18
9. Z tegorocznej Spartakiady Wsi . . . . .	20
10. Sami szkolimy sędziów . . . . .	22
11. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich . . . . .	25
12. W robotniczym kole sportowym działa kolektyw . . . . .	27
13. Górnicy, sport i normy . . . . .	29
14. Barbara Lerczakówna . . . . .	31
15. Z życia kół i Ludowych Zespołów Sportowych . . . . .	32

### Na okładce

Kuc (ZSRR) prowadzi bieg na 5000 m. przed Zatopkiem na Festiwalu Młodzieży w Bukareszcie.

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-20252

Druk. RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 2205

*Jak co roku, Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej będzie tradycyjną manifestacją przyjaźni, braterstwa i wdzięczności dla wielkiego kraju socjalizmu za wyzwolenie nas z jarzma hitlerowskiego, za nieocenioną pomoc, jakiej doznajemy w walce i pracy przy umacnianiu naszego ludowego państwa.*

*Życliwą, bratnią pomoc ludzi radzieckich odczuwamy codziennie, na każdym kroku. Tysiące naszych racjonalizatorów i nowatorów w oparciu o radzieckie metody pracy zwiększa wydajność produkcji. Tysiące radzieckich maszyn w naszych kopalniach, fabrykach i hutach umożliwia wspaniałe osiągnięcia naszego przemysłu. Dzięki pomocy Związku Radzieckiego wyrastają nowe miasta, potężne budowle socjalizmu, zmienia oblicze stara, zahukana polska wieś. Wiele naszej młodzieży uczy się na wyższych uczelniach radzieckich, aby po ukończonych studiach stanąć w szeregu budowniczych ludowej Ojczyzny.*

*W naszej stolicy, Warszawie, wznosi się budowany przez ludzi radzieckich — Pałac Kultury i Nauki, wspaniały dar Związku Radzieckiego, widomy symbol wiecznotrwałej przyjaźni między obu narodami.*

*Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni będzie okresem, w którym społeczeństwo polskie szerzej i gruntowniej poznawać będzie doświadczenia budownictwa socjalizmu i wspaniałe osiągnięcia narodów radzieckich. Będzie on równocześnie okresem przyswajania sobie radzieckich metod pracy w przemyśle i rolnictwie, szerokiego korzystania z bogatego skarbcza przodującej w świecie nauki, oświaty, sztuki i kultury Związku Radzieckiego.*

*Dla sportowców Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko - Radzieckiej jest wspaniałą okazją do szerokiego i głębokiego poznania źródeł potęgi radzieckiego sportu, jego wielkich osiągnięć, przyswajania sobie stylu i metod pracy radzieckich organizacji sportowych, wykorzystywania radzieckich wzorów dla upowszechnie-*

nia i podnoszenia poziomu kultury fizycznej, dla wypełnienia jej głęboką treścią wychowawczą.

Serdeczna jest przyjaźń między sportowcami polskimi i radzieckimi. Przy każdym spotkaniu czy to bokserów, czy lekkoatletów, czy hokeistów, przyjaźń ta się zacieśnia, staje się głębsza. Najlepsi na świecie sportowcy radzieccy są dla nas wzorem, bo są najlepsi nie tylko jako sportowcy, ale przede wszystkim jako ludzie, jako obywatele pierwszego socjalistycznego państwa. Radziecki sportowiec nie ma przed polskim sportowcem tajemnic, dzieli się z nim wszystkimi swoimi doświadczeniami, uczy najnowszych, naukowych metod treningu pozwalających osiągać szczytowe wyniki, pomaga w chwilach wątpliwości czy przejściowych trudności, tłumaczy błędy i wskazuje drogę do ich uniknięcia.

Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko - Radzieckiej jest tym okresem, w którym cały nasz ruch sportowy, zawodnicy, trenerzy, sędziowie i działacze powinni wszechstronnie zapoznać się z radziecką kulturą fizyczną i przenosić jej doświadczenia na nasz teren.

Trzeba więc przeprowadzić w tym okresie jak najwięcej pogadek i referatów, do których temat będziemy czerpać ze sportu radzieckiego. W kołach, LZS-ach i SKS-ach należy organizować specjalne wieczornice, poświęcone omawianiu zagadnień radzieckiej kultury fizycznej, wykazywaniu wytrwałości i męstwa, bohaterstwa i patriotyzmu czołowych radzieckich sportowców, ich wysokiej moralności i woli walki o pokój.

Organizacje sportowe powinny przystąpić do przygotowania gazetek ściennych, popularyzujących radziecką kulturę fizyczną i jej czołowych przedstawicieli, których wytrwała praca w dążeniu do rekordowych osiągnięć jest najlepszym wzorem dla naszych zawodniczek i zawodników. Nie należy zaniedbywać organizowania konkursów lokalnych na najlepszą gazetkę w mieście, powiecie czy zrzeczeniu. a także konkursów wewnętrznych na najlepszy artykuł w gazecie.

Jeżeli w Miesiącu Pogłębienia Przyjaźni uczynimy dalsze kroki ku pełniejszemu poznaniu radzieckiej kultury fizycznej, będzie to nasz najlepszy wkład w budowanie nierozzerwalnej przyjaźni dwu bratnich narodów — gwarancji naszych dalszych sukcesów.

# Dziesięć lat Ludowego Wojska Polskiego

10 lat temu—12 października o świcie, w rejonie małego białoruskiego miasteczka Lenino — artyleryjskie salwy rozpoczęły pierwszy bój 1-szej Polskiej Dywizji im. T. Kościuszki. Przez dwa dni trwała zażarta bitwa. Przez dwa dni mocno przetrzebione pułki 1-szej Dywizji broniły po przełamaniu hitlerowskich umocnień zdobytych pozycji przed wściekłymi kontratakami faszystów. Przez dwa dni nad głowami Kościuszkowców krążyły bez przerwy sępie eskadry zasypując polskie pozycje gradem bomb lotniczych. Nie udało się hitlerowcom wyprzeć naszych żołnierzy, choć ścignęli liczne posiłki z innych odcinków frontu. Bitwa była ciężka, lecz ze strategicznego punktu widzenia nie była to bitwa z tych, które decydują o losach wojny. Bo walkę toczyła jedna dywizja, a takich dywizji radzieckich na wschodnim froncie walczyło setki.

Dlaczego więc tak uparcie chcieli hitlerowcy zniszczyć 1-szą Dywizję pod Lenino? Dlaczego rocznicę tej bitwy obchodzi tak uroczyście cały naród polski?

Dlatego, że 1-sza Dywizja była załączkiem nowego, Ludowego Wojska, że pod Lenino rozpoczął się zwycięski szlak polsko-radzieckiego braterstwa broni, który przywiódł nasze Wojsko u boku Armii Radzieckiej pod mury Kancelarii Rzeszy w Berlinie, do Łaby.

Dlatego, że sztandar 1-szej Dywizji, na którym hasło ojców naszych „Za Naszą i Waszą Wolność“ przewodził polskim pułkom do walki o nową Ludową Ojczyznę, o Polskę Socjalistyczną.

Chlubne są dzieje naszego Wojska. Na gościnnej, braterskiej radzieckiej ziemi, dzięki pomocy ZSRR, 1-sza Dywizja rozrasta się w 1-szą Armię Polską, uzbrojoną w najnowocześniejszą radziecką broń, wyszkoloną przez znakomitych oficerów radzieckich — zwycięzców spod Moskwy i Stalingradu, wychowanków Stalinskiej szkoły zwycięzców.

1-sza Armia wraz z wyzwoleniczą Armią Radziecką przyniosła Wolność ziemi polskiej. Tu już, po wyzwoleniu Lublina, rozpoczęło się formowanie II Armii Polskiej pod dowództwem bohatera naszego narodu, legendarnego Waltera, gen. Świerczewskiego.

Walki nad Wisłą, zdobycie Pragi, boje pod Jabłonną, zdobycie Warszawy, przełamanie Wału Pomorskiego, Gdynia i Kołobrzeg, oto bohaterskie dzieje walk I-szej Armii. A gdy I-sza Armia, okryta bojową sławą, dowodzona przez gen. Popławskiego zajęła nad

Odrą w kwietniu 1945 r. wyjściowe pozycje do ostatecznego szturmu Berlina, ramię w ramię z Armiami I i II Białoruskiego Frontu, nad Nysę nadciągała już pod dowództwem gen. Świerczewskiego II-ga Armia Polska. Złotymi zgłoszkami zapisali żołnierze Wojska Polskiego nowe karty ojczyściej historii.

10 lat minęło od dnia bitwy pod Lenino, pierwszego bojowego chrztu naszego Ludowego Wojska. Przez te dziesięć lat Wojsko nasze zorganizowane i wychowane przez najlepszych synów narodu polskiego — przez polskich komunistów, którzy jeszcze w mrokach sanacyjnego ucisku walczyli o Polskę Ludową, o Ojczyznę ludu pracującego, wyrosło w potężną, doskonale wyszkoloną i uzbrojoną siłę zbrojną, w prawdziwe zbrojne ramię naszej ludowej ojczyzny.

Wychowane na najlepszych tradycjach narodowych — Grunwaldu, Kościuszki, Jarosława Dąbrowskiego, bohaterskich powstań narodowych i walk rewolucyjnych Waltera Świerczewskiego, złączone niezłomnym braterstwem broni z najpotężniejszą armią świata — Armią Radziecką, dowodzone przez legendarnego bohatera minionej wojny — Marszałka Rokossowskiego, Wojsko nasze jest wiernym obrońcą ludowych praw, jest wierną strażą sprawy pokoju.

Dziś, gdy imperialiści amerykańscy knują nowe zbrodnicze plany wojenne, gdy gorączkowo odbudowują nowy „Wermacht“: gdy starają się montować różne „Europejskie Armie“ dla napaści na Kraj Rad, na Polskę, na Kraje Demokracji Ludowej, Wojsko nasze, tak jak bratnia niezwyciężona Armia Radziecka, jak inne bratnie Armie Ludowe, usilną pracą wzmacnia siły obronne naszej Ojczyzny, siły obronne całego Obozu Pokoju.

Wielkiej sprawie obronności naszego ojczystego kraju, naszego pokojowego życia, służy również Sport Polski Ludowej. Pod hasłem „Sprawni do Pracy i Obrony“ młodzież nasza, ludzie pracy, w masowym ruchu sportowym umacniają swoją teżyżnę fizyczną, hart woli, umiejętność zwyciężania przeciwności i trudności. Nasz masowy ruch sportowy kształtuje milionowe zastępy świadomych obywateli naszej Ludowej Ojczyzny, gotowych służyć jej ze wszystkich sił.

Niech wielka rocznica 10-lecia naszego Wojska, tak uroczyście obchodzona przez cały nasz Naród, niech pamięć chlubnych tradycji bojowych polskiego oręża, a zwłaszcza sławnych bojowych Szlaków naszego Ludowego Wojska, będzie dla wszystkich sportowców polskich potężnym bodźcem w codziennej pracy sportowej, w wielkim dziele umacniania Sprawy Pokoju i jego niezwyciężonych sił.

# Sport w Wojsku Polskim

Rocznicę powstania Ludowego Wojska Polskiego żołnierze naszej armii witają wspaniałymi osiągnięciami w wyszkoleniu bojowym i politycznym.

Przygotowując się do uroczystego obchodu dziesięciolecia istnienia ludowych sił zbrojnych, sportowcy wojska Polskiego długą listą rekordów i zwycięstw zapewnili sobie miano przodujących sportowców Polski Ludowej.

Sportowcy Wojska Polskiego, otoczeni troskliwą opieką Partii, Rządu i Dowództwa mają wszelkie warunki do osiągania coraz to lepszych wyników w szlachetnej rywalizacji sportowej.

Właściwa praca kadry trenersko-instruktorskiej, która w coraz większym stopniu korzysta z przebogatychoś doświadczeń sportu radzieckiego, głęboka troska o zawodników, o zabezpieczenie ich potrzeb kulturalnych, serdeczna atmosfera, a jednocześnie żelazna, świadoma dyscyplina i surowe wymagania stwarzają wszystkie warunki do stałego podnoszenia poziomu sportu wyczynowego.

Niewyczerpaną rezerwę sił i talentów stanowi sport masowy, który obejmuje wszystkich bez wyjątku żołnierzy. Sport jest poważnym czynnikiem wychowawczym, wyrabiającym w żołnierzu odwagę, orientację, spostrzegawczość, szybkość podejmowania decyzji, wysokie poczucie koleżeństwa i odpowiedzialności — a więc te wszystkie cechy, które są niezbędne do stałego podnoszenia gotowości bojowej pododdziałów.

Ubiegła wojna wykazała niezbicie, że sportowcy z większą od innych odpornością znosili trudy życia żołnierskiego, szybciej, lepiej i dokładniej wykonywali zadania bojowe. Dla przykładu możnaby tu wspomnieć o znanym sportowcu radzieckim — pięściarzu wagi ciężkiej — Mikołaju Korolewie, o Sergiuszu Szczerbako-

wie czy też o Mikołaju Iwanowie, którzy w latach Wielkiej Wojny Ojczyźnianej walczyli jako partyzanci na tyłach wroga, zadając hitlerowcom ciężkie straty.

Dlatego walka żołnierzy-sportowców o wysoki poziom wyszkolenia bojowego wiąże się nierozdzielnie z walką o podnoszenie swojego poziomu sportowego, o kształtowanie poziomu sportu masowego, o stałe podnoszenie tężyzny fizycznej i sprawności naszych żołnierzy, którzy niezachwianie stoją na straży wolności i niepodległości naszej Ojczyzny.

Sportowcy pionu wojskowego mogą poszczycić się olbrzymimi sukcesami we wszystkich dziedzinach sportu. Na 5 tytułów mistrzów Europy na r. 1953 w boksie, sportowcy wojskowi zdobyli 2 (Kukier, Kruża) oraz 1 tytuł wicemistrza Europy w wadze półciężkiej (Grzelak).

Po raz trzeci sportowcy wojskowi zdobyli zaszczytny tytuł drużynowego mistrza Polski w pięściarstwie, w hokeju na lodzie, po raz czwarty tytuł Drużynowego Mistrza Polski w jeździe szybkiej na lodzie. Sportowcy Wojska Polskiego ustanowili wiele aktualnych rekordów Wojska Polskiego i Polski. Znane są powszechnie nazwiska takich zawodników jak zasłużonego mistrza sportu Stanisława Marusarza, Akademickiego Mistrza Świata Józefa Marusarza, nazwiska takich zawodników jak Stanisława Styrzuli, Barbary Grochołskiej, Tadeusza Skupienia, Niemczykówny, Lewandowskiego i innych. Znane są i popularne nazwiska wojskowych sportowców Królaka, Waliszewskiego, Więckowskiego, Wójcika, Kulawika czy też wojskowych motorowców Bączkowskiego, Jankowskiego lub Pawłowskiego.

Ostatnie dni dostarczyły nowych sukcesów. Zawodnicy wojskowi na XXIX Lekkoatletycznych Mistrzo-

stwach Polski zdobyli po raz drugi zaszczytny tytuł Drużynowego Mistrza Polski w lekkiej atletyce na rok 1953.

Popularne są w kraju nazwiska przodujących lekkoatletów Wojska



**Jerzy Chromik (CWKS) — rekordzista i mistrz Polski w biegu na 5000 m.**

Polskiego, nazwiska: Chromika, Harmaty, Krzyszkowiaka, Szwargota,

Graja, Kardasia, Bugały, Plewy i innych, którzy jako czołowi sportowcy Polski Ludowej — wielokrotnie reprezentowali nasz kraj zagranicą.

Na szczególne podkreślenie zasługują tu. ambitny zawodnik, rekordzista i mistrz Polski Chromik Jerzy, który w biegu na 5.000 m rozprawił się z dawnym rekordem Janusza Kusocińskiego oraz Krzyszkowiak, oficer Ludowego Wojska, najlepszy zawodnik w biegu na 3 000 m z przeszkodami.

Dla sportu w Ludowym Wojsku Polskim charakterystyczna jest postać Chromika. Jego talent przy właściwych warunkach i pod kierownictwem doświadczonych trenerów i przy właściwej pracy dał imponujące rezultaty. Można śmiało powiedzieć, że wyrósł on w wojsku i w decydującej mierze wyniki swe zawdzięcza troskliwej opiece Partii i Dowództwa. Mimo rocznej przerwy spowodowanej ciężką kontuzją, jego siła woli, hart ducha i intensywne prace nad sobą — postawiły go w rzędzie najlepszych sportowców Polski Ludowej.

Podobnie jak Chromik, w wojsku rosną setki przodujących, utalentowanych sportowców godnie broniących na zawodach i igrzyskach sportowych barw naszego wojska, a częstokroć i kraju.

---

## SPORTOWCY!

Dla uczczenia X-lecia LUDOWEGO WOJSKA POLSKIEGO  
stańcie w dniach 3-18. X. 1953 do masowego wieloboju sportowego  
w międzyzrzeszeniowym współzawodnictwie o nagrodę  
Marszałka Rokossowskiego

---



# Plan pracy Koła i Zespołu Sportowego na IV kwartał 1953 r.

Przystępując do opracowania planu pracy koła i zespołu sportowego na IV kwartał br. rady kół i aktyw sportowy powinny ze szczególną wnikliwością przeanalizować wyniki dotychczasowej pracy i osiągnięć. Czwarty kwartał jest bowiem końcowym etapem wykonania rocznych zadań planowych. Aby więc wypuklić niewypełnione dotychczas zadania, aby ułożyć tok zajęć i zmobilizować wszystkich do wykonania powziętych na początku roku zobowiązań — trzeba szczegółowo przeanalizować okres miniony, trzeba wyłonić wszystkie zaległości, trzeba ustalić przyczyny braków i niedociągnięć, by okres, który pozostał do zakończenia rocznej działalności wykorzystać jak najbardziej produktywnie.

Miniony sezon letni stwarzał niewątpliwie dogodne warunki do ożywienia działalności kół i zespołów sportowych. Na podstawie meldunków, jakie napływają z terenu, należy bezspornie stwierdzić, że większość kół i zespołów sportowych wykorzystwała rzetelnie okres III-go kwartału na zwiększenie zasięgu, a więc wciągnęła do pracy w kole znaczną ilość osób dotychczas nieuprawiających wychowania fizycznego, zwiększenie ilości zdobytych norm odznaki SPO i klasyfikacji sportowej. Środkami do wypełnienia tych zadań były atrakcyjne formy zawodów i rozgrywek, organizowanych przez koła, lub uczestniczenie w kalendarzowych zawodach różnych szczebli.

Powszechnie podejmowane zobowiązania festiwalowe, przygotowania i uczestniczenie w spartakiadach zakładów pracy, zrzeszeń i szkół, zawody przeprowadzane w ramach akcji łączności miasta ze wsią — były czynnikami, które mobilizowały członków kół i zespołów sporto-

wych oraz aktyw działaczy i organizatorów do wykonania i przekroczenia zadań planowych.

Należy jednak również podkreślić, że okres letni, okres wakacji dla młodzieży szkolnej, okres urlopow, okres uprawiania dyscyplin typowych dla miesięcy letnich: pływanie, kajakerstwo, żeglarstwo, wioślarstwo, turystyka itp. odciągał w wielu wypadkach członków kół i zespołów od zorganizowanej pracy, od systematycznych planowych zapraw i treningów pod okiem instruktora. Powodem tego stanu rzeczy było złe planowanie pracy w tym okresie, sztywne stosowanie form treningu i organizacji zapraw, bez uwzględnienia konieczności organizowania atrakcyjnych zajęć poza boiskiem i salą gimnastyczną. Akcja otwartych boisk, hasenów i pływalni, akcja wyprowadzenia członków kół i zespołów w teren — jako formy wpływające przez swą atrakcyjność na ożywienie pracy — nie zostały należycie wykorzystane.

Przystępując do ułożenia planu pracy na IV kwartał rady kół i zespołów na zebraniach ogólnych koła powinny ocenić zarówno osiągnięcia jak i błędy tego okresu. Z rocznego planu pracy i zadań planowych dla koła na rok 1953 należy wytypować sprawy niezrealizowane, trzeba wytworzyć atmosferę głębokiej troski o ich wykonanie. Aktyw sportowy koła, a przede wszystkim aktyw ZMP, do pracy tej powinien wciągnąć wszystkich członków koła, stawiając przed nimi bojowe zadania nie tylko nadrobienia braków, lecz również przekroczenia zadań planowych.

Na jakie sprawy rady kół i zespołów powinny zwrócić przede wszystkim uwagę?

**1. Wykonanie zadań odnośnie zdobywania przez członków odznak**

**SPO.** W planach pracy trzeciego kwartału, koła i zespoły sportowe uwzględniły dokończenie zdawania norm na odznakę SPO. W wielu wypadkach zadania te nie zostały wykonane. Obecnie, po okresie wakacyjnym, nic nie stoi na przeszkodzie, by zaległości te wyrównać. Należy sporządzić listę członków koła, którzy mają do wypełnienia zaległe normy. Trzeba omówić z nimi plan zapraw i treningów, zabezpieczając w tym celu potrzebny sprzęt, boisko i prowadzącego zajęcia. Zdawanie norm należy przeprowadzać na zawodach specjalnie w tym celu organizowanych lub poprzez udział w zawodach i rozgrywkach wg. kalendarza imprez koła czy zespołu.

## **2. Wykonanie zadań odnośnie zdobywania norm klasyfikacji sportowej.**

Niedostateczna ilość zawodów sportowych organizowanych w III kwartale oraz zmniejszenie aktywności w pracach niektórych sekcji — były powodem, że członkowie wielu kół nie zawsze mieli warunki do zdobywania odznak klasyfikacji. Okres wczesno - jesienny sprzyja organizacji takich zawodów

## **3. Wykonanie zadań odnośnie zwiększenia zasięgu.**

Dobra zaprawa i organizacja treningów oraz systemu rozrywek, zawodów i pokazów sportowych, niewątpliwie wzmocni akcję przyciągania nowych członków do pracy w kole. Akcją tę trzeba dokładnie opracować, wzmocnić oddziaływanie propagandowo - agitacyjne, wciągając do niej cały aktyw koła, a szczególnie aktyw ZMP.

Aby dobrze wykonać wymienione zadania a przez to samo zrealizować plan roczny, należy stosować szeroko różne formy pracy, biorąc pod uwagę warunki, możliwości i zainteresowania.

a) Trzeba organizować własne zawody sportowe i uczestniczyć w zawodach organizowanych przez inne koła.

b) Należy przeprowadzić szeroką

propagandę odnośnie udziału członków kół i zespołów w wieloboju sportowym na cześć Dziesięciolecia Ludowego Wojska Polskiego oraz w Marszach Jesiennych.

c) Z okazji Miesiąca Pogłębienia Przyjaźni Polsko Radzieckiej, należy organizować pokazy, zawody i rozgrywki własne oraz włączać się do uroczystości i obchodów organizowanych przez inne organizacje. Szeroko popularyzując osiągnięcia masowej kultury fizycznej Związku Radzieckiego — podnosić będziemy zainteresowania członków w kierunku czynnego, systematycznego uprawiania wychowania fizycznego.

d) Należy inicjować współzawodnictwo i podejmowanie zobowiązań w zakresie wykonania zadań planowych.

Rady kół i zespołów sportowych muszą wykażać dużo czułości o zabezpieczenie właściwych warunków do wykonania zadań. Zbliży się okres, w którym z boisk i stadionów trzeba przejść na obiekty zamknięte. Już teraz należy nawiązać kontakt z zarządami tych obiektów, trzeba sporządzić wykaz wykorzystania urządzeń sportowych.

Już teraz należy zadbać o przygotowanie sprzętu na okres zimowy. o przygotowanie lodowiska. Aktyw koła, a przede wszystkim aktyw sekcji sportów zimowych powinien przygotować program otwarcia sezonu zimowego.

Aby wykonać i przekroczyć zadania planowe na IV kwartał, nadrobić zaległości, wykonać i przekroczyć roczny plan pracy, nakreślony przez koło — rada koła i zespołu sportowego musi skupić wokół siebie najbardziej aktywnych członków. Należy ściśle współdziałać i szeroko korzystać z pomocy organizacji ZMP, rozdzielając konkretne zadania aktywistom.

Zamknięcie rocznej pracy i wypracowanie na podstawie doświadczeń mobilizującego planu na rok 1954, pozwoli podnieść poziom pracy koła i podwyższyć dotychczasowe osiągnięcia.

# Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W październiku — w dalszym ciągu — przygotowujemy się do udziału w Masowym Wieloboju Sportowym na cześć 10-lecia Ludowego Wojska Polskiego i zdajemy normy na SPO w ramach tych zawodów.

Program wieloboju obejmuje:

- a) tor przeszkód i rzut granatem (3 — 6.X.53),
- b) marsze (w ramach Marszów Jesiennych).

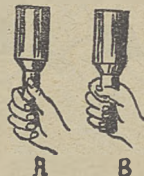
O przygotowaniach do toru przeszkód pisaliśmy w numerze poprzednim „Koła Sportowego“. W związku z tym, że zawody na torze przeszkód odbędą się już w pierwszych dniach października, pozostaje nam jeszcze czas na jeden lub najwyżej dwa treningi przed zawodami.



Przejście żywoplotu krokiem płotkowym.

Na tych ostatnich treningach należy, zgodnie z podaną w poprzednim numerze lekcją, jeszcze raz

przećwiczyć najtrudniejsze przeszkody (najsłabiej dotąd opanowane) i przebiec — bez większego wysiłku — cały tor przeszkód z karabinem lub jego makiętą. Zwracać należy uwagę na swobodne przecho-



Uchwyt granatu.

dzenie przeszkód w kostiumie treningowym.

Poza tym specjalny nacisk należy położyć na rzuty granatem. Rzuty wykonywać z rozbiegu 7 — 11 kroków biegowych. Starać się o jak najdokładniejsze wymierzenie rozbiegu i o płynne przejście do szerokiej postawy wyrzutnej. Sam rzut wykonać najlepiej z nad głowy z pozycji „napiętego łuku“ (patrz rys). Rzucać lekko, a nie na siłę i wynik. Jeżeli rozbieg do rzutu będziemy mieli dobrze wymierzony (na kroki lub stopy), to na zawodach rzucać będziemy i pewnie i daleko.

Podkreślamy, że do rzutu granatem nie wolno przystępować bez należytego rozgrzania się ćwiczeniami gimnastycznymi, truchtem, kilku biegami z przyspieszeniem szybkości itd.

Waga granatu winna wynosić 500 gr (tylko dla mężczyzn na SPO stopnia II-go — 700 gr.).

Co najmniej na dwa dni przed

startem w zawodach zarówno na torze przeszkód jak i w rzucie granatem — należy przerwać treningi. Bezpośrednio po tych startach należy przystąpić do **treningu marszowego**.

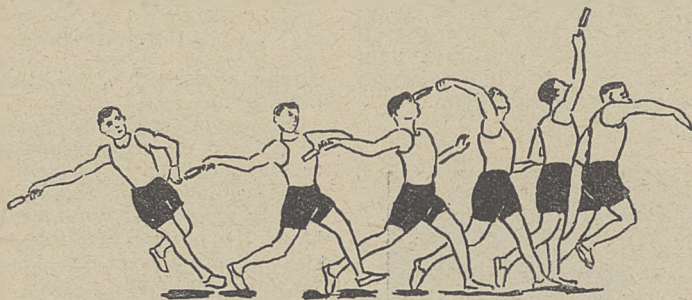
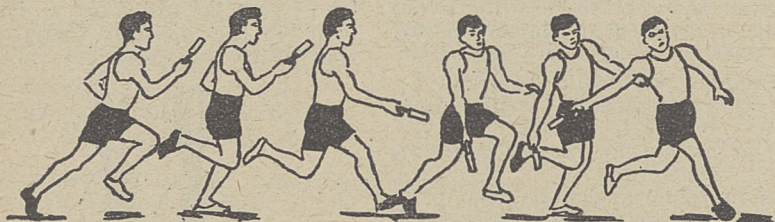
Treningi przeprowadzać 2 — 3 razy w tygodniu w środę i w niedzielę, lub w środę, piątek i niedzielę.

Każda lekcja treningowa powinna składać się z 4-ch części: wpro-

po 3 km w czasie około 24 min. z przerwą 10-cio minutową między marszami,

— marsz 3 min. w kole o promieniu około 15 m, na styl (instruktor zwraca ćwiczącym uwagę na popełniane błędy techniczne).

II t r e n i n g — marsz na 7 km — w równym tempie — w czasie około 58 min. Na zakończenie — po 10-minutowym odpoczynku — 500 m bardzo szybko w zespole.



Technika rzutu granatem.

wadzącej, wstępnej, głównej i końcowej.

Podany poniżej plan treningowy dotyczy części głównej lekcji. Uzupełnić ją należy ćwiczeniami rzutów (kula, granat, kamienie) ewtl. krótką sztafetą marszową (np.  $5 \times$  po 400 m) i jedną z zabaw lub gier.

**Plan treningowy do marszu na 10 km** (do połowy października przewidziana jeszcze możliwość odbicia 3 — 4 treningów).

I t r e n i n g — marsz 2 razy

III t r e n i n g — marsz 2 razy po 4000 m. Pierwsze 4000 m w czasie około 31 min., drugie — po 10 minutowej przerwie — w 32 min. Na zakończenie sztafety marszowe  $3 \times 300$  m na pełną szybkość.

IV t r e n i n g — marsz 5 km w równym tempie dostosowanym do najsłabszych w zespole. Ostatni kilometr b. szybko. Zespół winien maszerować dwójkami. Ćwiczyć bez względu na pogodę. Deszcz nie powinien odstraszać od treningu.

## PLAN TRENINGOWY NA 5 KM DLA KOBIET

I t r e n i n g — marsz 1000 m w czasie około 8 min,  
— krótki odpoczynek, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe,  
— marsz 2000 m w czasie około 18 min.

II t r e n i n g — marsz 3000 m swobodnie. Maszerować w tempie około 8 i pół do 9 min/1 km,  
— po krótkiej przerwie — marsz w kole (2—3 min.) dla skontrolowania techniki i poprawienia zaważonych błędów.

le — 7 — 8 godzin na dobę. Nie wylegiwać się przed startem. Organizm staje się wtedy ospały, leniwy i niezdolny do większego wysiłku. Ostatni posiłek należy przyjąć co najmniej na 3 godziny przed startem.

W czasie zawodów nie stosować zbyt ostrego tempa. Maszerować lekkim, swobodnym krokiem, zwracając szczególną uwagę na głęboki wydech. Słabszych zawodników brać do środka zespołu marszowego i zachęcać do walki. W czasie marszu nie podbiegać.



Na trasie Marszów Jesiennych  
„Szlakami Zwycięstw“.

III t r e n i n g — marsz 2000 m w szybkim, równym tempie,  
— krótki odpoczynek, ćwiczenia rozluźniające i oddechowe,  
— marsz 500 m w bardzo szybkim tempie (około 3.30 min).

IV t r e n i n g — marsz  $2 \times 1000$  m w czasie 8 min/1 km.

W czasie treningu, jak również w czasie zawodów, maszerować zawsze w grupie. Nie zezwalać na wymijanie ani też ciągle przyspieszanie tempa. Na 3 dni przed zawodami należy przeprowadzić ostatni, lekki trening. Zajęcia zawodowe wykonywać normalnie. Spać — jak zwyk-



Ćwiczenia kłocami i belkami wzmacniają mięśnie, podnoszą sprawność i ożywiają trening.

Po skończonym marszu wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających. Pragnienie zaspokoić szklanką herbaty.

Po starcie w Marszach Jesiennych ćwiczyć należy w dalszym ciągu w terenie, ażeby wzmocnić organizm możliwie wszechstronnie. Wykonywane ćwiczenia będą również przygotowaniem do sezonu

wplatać do części głównej (biegi, skoki, rzuty, ewntl. gry) podajemy poniżej:

1. marsz z energiczną pracą ramion
2. wysoki w górę -- tułów całkowicie wyprostowany (głowa starać się dotknąć gałęzi)



#### Zaprawa terenowa.

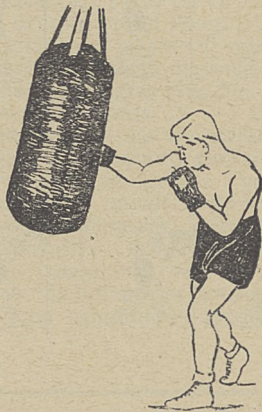
zimowego (jazda na nartach i łyżwiarstwo). Lekcja terenowa powinna składać się z 4-ch części i powinna być jak najbardziej urozmaicona. Szereg ćwiczeń, które należy

3. przeskok oboczny
  4. skok przez rów
  5. wyskok na skarpe, wzniesienie terenowe
  6. skok przez krzaki
  - 7-9 rzuty kamieniami
  10. skoki krokiem łyżwiarским wzdłuż rowu
  11. wyskok na pień i skok w głąb.
- Ćwiczenia w terenie uzupełnić można jedną z gier lub zabaw.



# BOKSERZY trenują

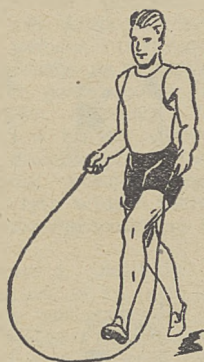
W nr 8 naszego miesięcznika podaliśmy wytyczne przygotowań do sezonu pięściarskiego. Obecnie sezon sportowy w tej dyscyplinie jest już w pełni — konieczne więc będzie przekazanie instruktorom boksu w kołach sportowych ogólnych wskazówek rozplanowania lekcji treningowej.



Silę ciosu doskonalili się przy worku z piaskiem...

Jak już pisaliśmy — sekcja bokserska nie musi ćwiczyć na sali gimnastycznej czy też hali specjalnie przygotowanej do treningów. Koła sportowe, które nie posiadają odpowiednich urządzeń stałych, winny przystosować do zaprawy swą świetlicę czy nawet jedną z sal zakładu pracy. Należy jednak pamiętać, by pomieszczenie posiadało konieczne przyrządy (choćby tylko wykonane systemem gospodarczym) i zapewnić

zawodnikom odpowiednie warunki higieniczne (matryski wzgl. możliwość dokładnego wymycia się po treningu).



...pracę nóg przez „skakankę“

Zaprawa sekcji bokserskiej winna być prowadzona trzy a najmniej dwa razy w tygodniu. Program każdego treningu powinien być opracowany na okres 2 godzin. O dniach i godzinach zaprawy decyduje instruktor, który wyznacza je w zależności od lokalnych (i lokalowych) możliwości. Nie należy jednak zagęszczać zbytnio dni treningowych: jeśli sekcja trenuje 3 razy w tygodniu to najodpowiedniejszymi terminami będą wtorek, czwartek i piątek, przy dwukrotnej zaprawie — wtorek i czwartek. Naturalnie dużą rolę odgrywają tu również terminy rozgrywanych spotkań: jeśli sekcja ma zazwyczaj spotkania w soboty, byłoby niecelowe przeprowadzenie treningów w piątki.

gdyż zawodnik musi mieć po treningu jeden dzień przerwy.

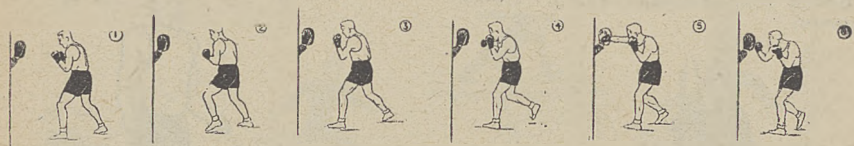
Zasadniczym momentem w pracy instruktora jest przygotowanie planu treningów. Od instruktora bowiem wymagamy, aby dostosował natężenie

Tok lekcyjny (schemat zajęć treningowych) winien składać się z czterech części.

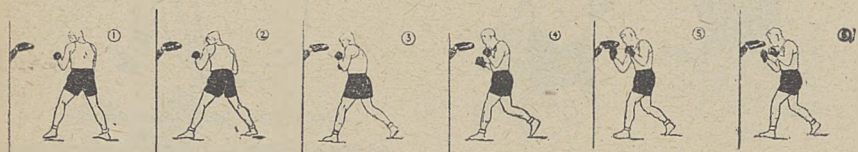
- a) wprowadzającej;
- b) przygotowawczej;



Lewy prosty.



Prawy sierpowy.



Prawy podbródkowy.

nie zaprawy do całorocznego programu spotkań. Zawodnicy nie powinni — i nie mogą być nastawieni na maksymalny wysiłek już na początku sezonu pięściarskiego. Forma zawodnika musi progresywnie narastać w ciągu okresu szkoleniowego, osiągając punkt kulminacyjny w tym czasie, jaki trener uważa za najistotniejszy.

- c) głównej;
- d) uspokajającej.

Powyższy schemat zajęć treningowych oparty jest na logicznym założeniu całości treningu — progresywnym wzrastaniu natężenia ćwiczeń i wysiłku zawodników, a następnie na stopniowym uspokojeniu organizmu. Tok lekcyjny musi jednak być dostosowany do warunków terenowych,



do stopnia przygotowania i wyszkolenia zawodników. I dlatego dużą rolę odgrywa tu instruktor; opierając się na znajomości swej sekcji i zawodników, opracowuje on osnowę i konspekty poszczególnych treningów.

W części pierwszej (wprowadzającej) zadaniem instruktora jest zorganizowanie ćwiczących i danie im właściwego nastawienia psychicznego. Trening więc należy rozpocząć od zbiórki, sprawdzenia obecności i następnie krótkiego omówienia celu i zadań treningu. Ta część lekcji nie może być pominięta na żadnym treningu; energiczna postawa trenera już na wstępie zajęć przyzwyczajają ćwiczących do porządku i ułatwia przeprowadzenie dalszych części treningu.

Cwiczenia tej części nie powinny trwać dłużej jak 5 do 10 minut.

W drugiej części lekcji rozpoczynamy właściwą zaprawę sportową, tj. ćwiczenia przygotowawcze, popularnie zwane rozgrzewką. Na ćwiczenia te przeznaczamy 15 — 20 minut. Składa się na nie marszbieg połączony z ćwiczeniami gimnastycznymi w ruchu, gimnastyka przepłatana ćwiczeniami nawet w formie zabawowej. Ćwiczenia przygotowawcze powinny być urozmaicone, łatwiej wtedy osiągniemy cel tej części zaprawy. Zadaniem jej bowiem jest pobudzenie działalności aparatu krążenia i oddychania, a więc przede

wszystkim fizjologiczne przygotowanie organizmu do ćwiczeń głównej części.

Do właściwego treningu pięściarskiego przystępujemy w trzeciej części toku lekcyjnego. Celem części głównej jest zwiększenie szybkości, zręczności, wytrzymałości, siły i odwagi zawodnika przy równoczesnym nauczaniu i korekcie podstawowych fragmentów walki bokserskiej. Główny nacisk kładziemy za tym na technikę boksu, a więc pracę nóg, prawidłowe zadawanie ciosów, atak i obronę. W drugiej fazie części głównej stosujemy walkę treningowe (sparingi) oraz ćwiczenia na przyrządach bokserkich. Jeśli dysponujemy dostateczną ilością miejsca i przyrządów, ćwiczących dzielimy na grupy kolejno przerabiające poszczególne fazy treningu tej części zaprawy. Intensywność ćwiczeń w części głównej zależna jest w dużej mierze od stopnia przygotowania kondycyjnego zawodników. O tym winien pamiętać każdy instruktor opracowując konspekt zaprawy.

Podanie i dokładne omówienie konspektów w ramach jednego artykułu nie jest możliwe. Dlatego też poszczególne fragmenty treningu przeanalizowane będą na łamach naszego miesięcznika w następnych artykułach.

## **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.

# Jesienna ZAPRAWA NARCIARSKA

W jednym z poprzednich numerów „Koła Sportowego“ (nr 8/53) pisaliśmy o treningu narciarzy w okresie letnim. Obecnie w okresie jesiennym, trening przechodzi w następną fazę, której głównym zadaniem będzie rozwijanie szybkości u ćwiczących.



Bieg z kijkami.

Krótkotrwała zima w naszym kraju powoduje konieczność przeprowadzenia specjalnej zaprawy przed rozpoczęciem sezonu narciarskiego. Brak treningu w okresie przejściowym (wiosna, lato) i przygotowawczym (jesień) może być powodem licznych wypadków i kontuzji u miłośników turystyki narciarskiej jak i u zawodników.

Okres jesienny treningu, poprzedzony ogólnym przygotowaniem ca-



Marsz i bieg pod górę z energiczną pracą ramion.

lego organizmu, wzmocnieniem sił fizycznych i odporności psychicznej, musi być poświęcony na opanowanie pewnych, specjalnie ważnych dla narciarzy cech i właściwości.

Przystępując do szkolenia zawodników w okresie przygotowawczym oraz mając na uwadze ich dalszy trening w okresie właściwym (na śniegu), musimy przestrzegać następujących głównych zasad nauczania: zasada użyteczności—polega na stosowaniu tylko tych ćwiczeń, które mają znaczenie dla narciarstwa, zasada wszechstronności — ma na celu wszechstronny rozwój ćwiczącego tak pod względem fizycznym jak i intelektualnym i moralnym, zasada świadomości — potępia bierne i bezmyśl-



Wymachy ramion.

ne stosowanie ćwiczeń. Każde ćwiczenie i jego fragmenty winny być wykonywane ze świadomością celu jaki mamy dzięki nim osiągnąć.

Zasada powtarzalności — to systematyczne powtarzanie ćwiczeń w celu utrwalenia i całkowitego opanowania ruchu, a w konsekwencji użycia najwyższej techniki, sportowej.

Zasada systematyczności — polega na logicznym stopniowaniu nasilenia i trudności ćwiczeń, tzn. na przechodzeniu od ćwiczeń prostych do coraz bardziej złożonych, od znanych do nieznanymi.



#### Wznosy kolan z obciążeniem.

Zasada zdrowotności nakazuje w walce o jak najlepszy stopień wytrenowania troszczyć się o zdrowie zawodnika, stanowiące fundament, na którym mogą być budowane wyniki sportowe. Zły stan zdrowia często jest wynikiem błędów w pracy treningowej.

Jak było powiedziane na wstępie, w okresie jesiennym zawodnik musi uzyskać, dzięki poprzednio zdobytej



#### Skurcze i wyprasty ramion.

kondycji, możliwie największą szybkość. Dlatego też w tym okresie w treningu biegowym i marszobiegach zwiększać będziemy i dystans (do ok. 10 km) i tempo (od 1 km/10 min. do 1 km/8 min.). Odcinki przebiegane szybko (zryw), wynoszące w poprzednich miesiącach 500 m, — przedłużamy obecnie do 800 m powtarzając je w ciągu biegu parokrotnie.

Trening biegowy przeprowadzamy z kijkami narciarskimi. Kijkami nie

należy pracować w czasie biegu, praca ta nie byłaby bowiem podobna do pracy na nartach, a wprowadziłaby nienaturalny ruch utrudniający bieg i powodujący w konsekwencji szybsze zmęczenie.

Należy ponownie podkreślić, że specjalnie wskazane jest przeprowadzanie biegów i marszobiegów w urozmaiconych terenach leśnych. Biegając dużo po zboczach na przysto-



#### Skurcze i wyprasty nóg.

kowych krawędziach stóp uzyskujemy dodatkową korzyść polegającą na wzmocnieniu więzadeł stawów skokowych.

Niejednokrotnie wydaje się ćwiczącemu w czasie treningu, że nie ma już siły na zwiększenie szybkości



#### Krążenie nóg.



#### „Zonglerka“.

biegu w takim stopniu, jak to przewiduje plan treningu. Występująca chęć przerywania biegu ćwiczący musi pokonać. W ten sposób przezwyżęciem słabości stanie się ważnym elementem treningu i ułatwi w czasie zawodów pokonanie różnych trudności występujących na trasie.

W czasie marszów wskazane jest przeprowadzanie ćwiczeń w tzw. marszu specjalnym na odcinkach 1 do 2 km. Będzie to marsz długim krokiem, o kolanach dość silnie ugiętych, z lekkim pochyleniem tułowia do przodu. Ruch nogi wykroczonej w takim marszu przypomina po-

ślizg na nardzie. Wyprost nogi zakroczonej w momencie postawienia nogi wykroczonej na ziemi pomaga przenieść na nią ciężar ciała, przy czym tułów pochylamy nieco do



Bieg „susami“.

przodu. Odbicie z nogi zakroczonej powinno być energiczne, tak aby ciało przez krótki moment było w

locie. Po osiągnięciu wprawy marsz taki możemy stosować na dłuższych odcinkach.

Specjalistom w skokach narciarskich zalecamy w tym okresie jak najwięcej ćwiczeń zwinnościowych oraz wyrabiających skoczność, siłę odbicia i swobodę w lądowaniu. Dlatego też wskazane jest wykonywanie skoków w terenie urozmaiconym, z progów ziemnych z lądowaniem w wypadzie, aby przyswoić sobie tę pozycję.

Zjazdowcy powinni wprowadzać do treningu ćwiczenia wyrabiające szybką orientację — skoki lekkoatletyczne, ćwiczenia na przyrządach (drążek, poręcz, koń) itp.

## konserwacja SPRZĘTU SPORTOWEGO

Jedną z bolączek wielu kół sportowych i LZS-ów jest brak dostatecznej ilości sprzętu sportowego. Pomimo to posiadany sprzęt jest niekiedy nie tylko niewłaściwie wykorzystany, ale również źle konserwowany tak w okresie sezonu jak i w czasie przerwy zimowej.

Do produkcji sprzętu sportowego używany jest bardzo dobry surowiec, sprzęt jest kosztowny i dlatego winien służyć nam przez szereg lat. Aby przedłużyć okres używalności sprzętu należy o niego dbać przez okres całego roku, a szczególnie starannie przechowywać go wtedy, gdy przez dłuższy czas nie jest używany (w zimie sprzęt do sportów letnich, a w lecie do sportów zimowych).

Najczęściej używanym sprzętem sportowym są kostiumy i buty piłkarskie.

Kostiumy piłkarskie wymagają dokładnej i we właściwym czasie przeprowadzanej konserwacji. Po każdym spotkaniu piłkarskim, a nawet po treningu, koszulkę, spodenki, skarpetki i pończochy należy przepłukać w ciepłej wodzie, jeżeli nie są zbyt zabłocone. W wypadku znacznego zabrudzenia lub przepocenia należy je wyprać w gorącej wodzie (części wełniane w letniej). Przy płukaniu lub praniu skarpetek należy zwrócić baczną uwagę, aby nie pozostawały w nich drobne ziarenka piasku, które później mogą stać się przyczyną obtarcia naskórka.

Buty skórzane, szczególnie po grze w czasie deszczu lub na błotnistym terenie, należy dobrze oczyścić z błota (przyszwę i podeszwę) a następnie przetrzeć na czysto wilgotną szmat-

ką. Przyszwy należy wyprostować, aby nie powstały załamania, a buty zasznurować do końca i powiesić, aby przeschły. Najlepiej zachowują swoją formę buty włożone na prawidłą lub wypchane papierem gazetowym. Po wysuszeniu należy dobrze natrzeć podeszwy i przyszwy tłustą pastą, a następnie przetrzeć szczotką do polysku.

Piłkę nożną, podobnie jak piłki do innych gier, nie można pozostawiać napompowaną, ponieważ wtedy traci ona swój prawidłowy kształt, elastyczność i wagę. Jeżeli mecz ma być rozegrany w czasie deszczu, napompowaną już piłkę smarujemy tłuszczem, a po grze przecieramy ją suchą szmatą i znów natłuszczamy — dopiero potem należy wypuścić z niej powietrze.

Każdemu z nas znany jest rower i wszyscy umiemy na nim jeździć, natomiast nie wielu potrafi się z nim obchodzić. Rower, jak każdy sprzęt sportowy, nie znosi długotrwałego oddziaływania złych warunków atmosferycznych, a w szczególności deszczu i mrozu. Mechanizm roweru czuły jest na zanieczyszczenie piaskiem i kurzem. Konserwacja roweru ogranicza się do smarowania wazeliną sześciu zasadniczych części: osi kół, mechanizmu pedałowego, pedałów i główki od kierownicy. Części te w dobrze utrzymanym rowerze, gdy są szczerlnie dopasowane, wymagają oczyszczenia i posmarowania najwyżej raz do roku. Do smarowania lepiej jest używać wazeliny niż oliwy, gdyż wazelina nie ulega zjełczeniu i nie jest tak łatwo wypłukiwana przez wodę jak oliwa. Specjalnie starannie należy konserwować łańcuch, najbardziej ze wszystkich części roweru obciążony pracą. Łańcuch płuczemy w nafcie (przez kilkanaście godzin) a po wysuszeniu wkładamy do roztopionej mieszaniny 250 gramów łożu i 50 gramów płynnej parafiny (roztopionej świecy). Gdy łańcuch ostygnie, przecieramy go suchym gałgankiem i zakładamy na rower. Oliwa, którą smarujemy

łańcuch, chciwie wchłania kurz i ła-two jest splukiwana przez deszcz. Części metalowe roweru nie powinny być myte wodą, natomiast należy je przecierać suchą szmatką, a po oczyszczeniu przetrzeć gałgankiem z niewielką ilością wazeliny. Należy unikać zbyt częstego rozbierania roweru na części i montowania, co powoduje obluźowanie gwintów.

Sprzęt sportowy z drewna winien być starannie przechowywany. Odnosi się to w szczególności do sprzętu wyrabianego z klejonki. Działanie deszczu i słońca, mrozu i gorąca jest zabójcze dla sprzętu z drewna. Dlatego też musimy w pierwszym rzędzie unikać pozostawiania sprzętu tego typu na wolnym powietrzu bez zabezpieczenia od deszczu i słońca. Wilgoć powoduje rozklejanie się i paczenie drewna. Narty, rakiety tenisowe, kije hokejowe, łuki, strzały, oszczepy należy przechowywać w suchym, przewiewnym pomieszczeniu, nigdy w pobliżu kaloryferów lub pieca. Pamiętajmy o usuwaniu z boiska wszelkiego przenośnego sprzętu po każdym użyciu oraz zabezpieczeniu urządzeń drewnianych przy pomocy daszków ochronnych.

Na okres zimowy należy możliwie najwięcej urządzeń przenieść do pomieszczenia pod dachem. Namoknięty sprzęt pozostawiony na mrozie pęka.

Szkodliwość działania opadów deszczowych na wszelkie urządzenia i sprzęt metalowy jest dla każdego jasna. Sprzęt tego typu również winien być przenoszony do zamkniętych pomieszczeń, przy czym na okres jesienno-zimowy należy wszelkie części metalowe zabezpieczyć przed rdzewieniem przez posmarowanie grubą warstwą tłuszczu.

Wszelki sprzęt przed schowaniem na zimę należy dokładnie oczyścić, naprawiając ewentualne uszkodzenia.

Specjalnym zagadnieniem, ze względu na wysoki koszt sprzętu, jest konserwacja łodzi żeglarskich, wioślarskich i kajaków.

W drugiej połowie października należy cały sprzęt wodny wyciągnąć z wody i poddać pracom konserwacyjnym. W pierwszym rzędzie zabezpieczamy łodzie od działania wody i słońca. Tam, gdzie mamy ku temu odpowiednie pomieszczenia, łodzie wiosłarskie i kajaki przez cały rok przechowywane są w zamkniętych hangarach i wynoszone na wodę tylko na treningi i zawody. Jednostki zagłowe, jako większe i trudniejsze do wyciągnięcia z wody, pozostają na niej przez cały sezon. Na jesieni, po wyjęciu z wody, nie wszystkie jednostki mogą pomieścić się w hangarach, największe z nich będą musiały pozostać na dworze. Musimy

otoczyć je szczególną troską. W tym celu sporządzamy nieprzeciekające daszki ochronne, co uzyskujemy przez takie zamocowywanie desek daszka, aby zachodziły jedna na drugą.

Gdy łodzie zostaną wyciągnięte z wody, przede wszystkim należy je możliwie dokładnie wysuszyć i oczyścić. Wyschnięte wstawiamy do hangaru w taki sposób, aby można było między nimi swobodnie przechodzić, co ułatwi przeprowadzanie remontów w okresie zimowym. Przez okres zimowy pomieszczenia, w których przechowujemy łodzie, muszą być w dni pogodne wietrzone.

## Z tegorocznej Spartakiady Wsi

W dniu ogólnopolskich dożynek w Szczecinie sportowcy wsi rozpoczęli trzecią z kolei Spartakiadę Zrzeszenia LZS, aby w szlachetnym współzawodnictwie walczyć o tytuły najlepszych w 9-ciu dyscyplinach sportowych. O ile w zeszłorocznej spartakiadzie możliwości organizacyjne pozwoliły na przeprowadzenie zawodów tylko w trzech dyscyplinach przy udziale 600 zawodników, to obecna spartakiada zgromadziła przeszło 1700 najlepszych sportowców wsi, reprezentujących 17 województw.

W okolicznościowym przemówieniu podczas otwarcia spartakiady sekretarz Zarządu Głównego ZMP Piechucki powiedział:... „Jesteście wszyscy uczestnikami Chłopskiego Święta, na którym świat pracy polskiej wsi dokonuje podsumowania swoich osiągnięć i stawia sobie dalsze zaszczytne zadania podniesienia na wyższy poziom wsi po przez stałe podnoszenie urodzajności, możliwości, kultury i sportu...

Rzesze sportowe wsi polskiej wzrosły obecnie do imponującej

liczby 400 tys. członków LZS, którzy na wiejskich boiskach sportowych hartują swą wolę, kształtują swe zdrowie fizyczne i moralne. swą sprawność do pracy i obrony...

Tegoroczna spartakiada wsi jest wielkim przeglądem naszego dorobku i podsumowaniem pracy nad umasowaniem i rozpowszechnieniem kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży wiejskiej“.

Największe zainteresowanie skupiało się wokół popularnej na wsi siatkówki, piłki nożnej i lekkiej atletyki. We wszystkich spotkaniach i konkurencjach stwierdzono dalszy rozwój sportu wyczynowego, a walka o tytuły wymagała naprawdę dużych umiejętności technicznych i ambicji od każdego zawodnika.

Jeszcze raz stwierdzić można było, że wieś nasza jest prawdziwą kopalnią talentów. Wśród wielu ciekawych pojedynków, najbardziej emocjonujące były konkurencje biegowe. Czasy Proskiego na 400 m 50,2 sek., czy Lesickiego 50,3 sek., Zamorskiego na 1500 m 4:06 0 lub Teppera 4:06,2 świadczą o znaczą-

nym postępie wiejskich sportowców.

Słabiej przedstawiały się konkurencje techniczne, chociaż i tu osiągnano niekiedy wyniki na dobrym poziomie: np. odległość 37,83 m osiągnęła w rzucie oszczepem Starzyńska Irena, a Kaleciński rzucił dyskiem 39,25 m.

W ogólnej punktacji konkurencji lekkoatletycznych męskich i żeńskich zwycięstwo odniosła reprezentacja woj. stalinogrodzkiego, dalsze miejsca zajęły w kolejności: Białystok, Szczecin, Zielona Góra, Warszawa, Bydgoszcz.

Należy mieć nadzieję, że te Rady Okręgowe LZS, których reprezentacje znalazły się na dalszych miejscach, znajdą sposoby — a będą miały do tego cały rok czasu — aby do przyszłej spartakiady znacznie poprawić swoje wyniki i znaleźć się w czołówce najlepszych województw.

Mimo znacznego postępu, jaki zrobił sport wiejski w ciągu ostatniego roku, zbyt duży dystans dzieli jeszcze województwa przodujące od pozostałych, a całość sportu wiejskiego od sportu związkowego.

Powodów tego stanu rzeczy jest wiele. Wymieniamy najważniejsze:

1. Mała żywotność niektórych rad zrzeseń i niedocenywanie oparcia pracy o szeroki aktyw społeczny.
2. Niewystarczające zainteresowanie rad powiatowych życiem poszczególnych LZS-ów, nie udzielanie im potrzebnej pomocy.
3. Brak jest tu i ówdzie potrzebnego zainteresowania dla ruchu sportowego ze strony organizacji ZMP-owskich, komitetów partyjnych i rad narodowych.
4. Niedostateczne zrozumienie dla potrzeb sportowców wiejskich ze strony zarządów POM. PGR i Spółdzielni Produkcyjnych.

5. Brak dostatecznej ilości instruktorów działających wśród sportowców wiejskich.
6. Brak większego zainteresowania w nawiązywaniu kontaktów i niesienia pomocy LZS-om ze strony Kół Związkowych.
7. Zdobywanie norm SPO oraz klas sportowych nie jest jeszcze treścią pracy wszystkich ludowych zespołów sportowych.



Werner Proske — obiecujący 400-metrowiec.

8. Brak w radach powiatowych i okręgowych wypracowanych planów agitacji masowej, sposobów zachęcania młodzieży do zakładania ludowych zespołów sportowych.
9. Nie przejawianie dostatecznej inicjatywy w gromadzeniu funduszy przez LZS-y poprzez organizowanie imprez sportowych, artystycznych, przedstawień teatralnych, wieczorków i tp.

Sport znajduje wielu zwolenników i entuzjastów wśród młodzieży i ludności wiejskiej. Należy tylko zainteresowania te umiejętnie wykorzystać poprzez większe niż dotychczas propagowanie rozwoju kultury fizycznej na wsi jak i w mieście i niesienie wydajniejszej pomocy organizującym się ludowym zespołom sportowym.

Zamorski (woj. rzeszowskie) mistrz Ludowych Zespołów Sportowych w biegu na 1500 m. Czas Zamorskiego wynosi 4,06 min.



# *Samy* SZKOLIMY SĘDZIÓW

Tenis stołowy cieszy się dużą liczbą zwolenników. W przeciwieństwie do tenisa ziemnego nie wymaga on drogiego sprzętu, dostępny jest dla każdego ucznia na terenie szkoły czy robotnika w świetlicy fabrycznej. Zarówno młodzież jak i dorośli skupiając się w świetlicach kół sportowych czy organizacji społecznych z zainteresowaniem śledzą przebieg gry na stole pingpongowym, a najczęściej sami biorą w niej czynny udział. Duże zainteresowanie i popularność zdobywa sobie tenis stołowy szczególnie w okresie jesienno - zimowym, w którym niesprzyjające warunki atmosferyczne nie pozwalają na masowe uprawianie innych cieszących się popularnością dyscyplin sportu.

Tenis stołowy może być grą towarzyską, czynnym odpoczynkiem po

pracy. wstępem do uprawiania innych sportów lub uzupełnieniem tych, które same jako takie nie rozwijają zwrotności i szybkości ruchów. Przy odpowiednim treningu staje się sportem wyczynowym.

Wiemy o tym, że spotkania towarzyskie w tenisie stołowym, a nawet czasem i rozgrywki o mistrzostwo indywidualne czy drużynowe koła sportowego, nie zawsze są obsadzone kwalifikowanymi sędziami. Są nimi przeważnie amatorzy - zawodnicy, którzy niejednokrotnie nie zwracają uwagi na prawidłowe podania piłki, nie przestrzegają zmian pola gry po każdym secie i dokonują wielu innych celowych lub nieświadomych pomyłek, nie zdając sobie sprawy, jak wiele szkody przynoszą zawodnikom, nie tylko przez fałszywą ocenę przebiegu gry ale i



pod względem oddziaływania wychowawczego.

Ażeby poprawić ten stan rzeczy, a zarazem umożliwić wszystkim zainteresowanym zdobycie potrzebnych kwalifikacji, podajemy program szkolenia sędziów tenisa stołowego do wykorzystania go przez wszystkie koła sportowe i jednostki organizacyjne realizujące dobrowolne i obowiązkowe wychowanie fizyczne.

## PROGRAM KURSU SZKOLENIA SĘDZIÓW TENISA STOŁOWEGO

### Ogólne zestawienie materiału do przerobienia:

1. Zajęcia teoretyczne	10 godz.
2. Zajęcia praktyczne	6 godz.
3. Repetycje i egzaminy	9 godz.

razem 25 godz.

### Szczegółowe zestawienie materiału:

1. Zajęcia teoretyczne:	godz.
a) cele, zadania i organizacja ruchu sportowego w Polsce Ludowej	1
b) SPO jako podstawa naszego systemu wychowania fizycznego	1
c) jednolity kalendarz sportowy	1
d) znaczenie nowego regulaminu klasyfikacji dla ruchu sportowego	1
e) społeczna rola sędziego jako wychowawcy	1
f) historia rozwoju tenisa stołowego	1/2
g) przepisowe serwowanie, system liczenia i losowania przy grach pojedynczych	1
h) sposób serwowania, zmiany przy stole przy grach podwójnych i mieszanych, losowanie	2
i) system losowania i ustawiania przy grach drużynowych	1/2

j) system losowania i rozstawienia przy turniejach indywidualnych i drużynowych

1

Razem: 10

2. Zajęcia praktyczne:	godz.
a) sposób serwowania, system liczenia i losowania przy grach pojedynczych	2
b) serwowanie, zmiany przy stole przy grach podwójnych i mieszanych, losowanie	1 1/2
c) system losowania i ustawianie przy grach drużynowych	1 1/2
d) losowanie i rozstawienie przy turniejach indywidualnych i drużynowych	1

Razem: 6

**Uwagi:** zajęcia praktyczne winny być przeprowadzane grupowo i mają obejmować grę przy stole, bezpośrednio sędziowanie gry przez kursantów oraz bezpośrednią analizę sędziowania przez wykładowców i kursantów.

godz.

3. Repetycje i egzaminy:	
a) repetycje seminaryjne (teoria i praktyka) obejmujące dyskusję, wyjaśnienie wątpliwości co do przepisów i ich interpretacji oraz samodzielnego sędziowania z oceną popełnianych przez kursantów błędów w sędziowaniu	4
b) egzaminy (teoria i praktyka) obejmujące pytania i zakres przepisów gry, ich interpretacji oraz techniki sędziowania, jak również sędziowanie praktyczne z oceną na stopień egzaminacyjny	5

Razem: 9

## Ogólne uwagi metodyczne i organizacyjne

Sędzia tenisa stołowego, jak już zaznaczaliśmy niejednokrotnie przy omawianiu poprzednich kursów sędziowskich, powinien panować całkowicie nad każdą sytuacją w czasie spotkania. Winien cieszyć się autorytetem, zaufaniem i sympatią zarówno zawodników jak i publiczności.

Sędzia tenisa stołowego musi być stanowczy, pewny w sędziowaniu i wydawaniu decyzji, nie może się wahać lub ulegać publiczności lub zawodnikom. Jego decyzja musi być przyjmowana i uważana za ostateczną i sprawiedliwą.

Sędzia musi czuwać nad porządkiem w czasie zawodów i pilnować, aby sprzęt był przepisowy a w grze nie było usterek i niedociągnięć.

Sędzia obowiązany jest przeprowadzić losowanie odnośnie wyboru podania i stron stołu, ogłaszać głośno błędy i punkty, tzn. zdobyte lub stracone piłki.

Ogłaszanie przez sędziego, że piłka jest setowa lub meczowa nie jest dozwolone. Powinien on ogłaszać jedynie stan punktów.

Wynik rozegrania każdej piłki musi być natychmiast ogłoszony, aby zawodnicy i publiczność nie mieli wątpliwości, komu punkt został zaliczony.

Ważnym momentem przed rozpoczęciem gry jest sprawdzenie przez sędziego czy organizatorzy przygotowali zawody tak, aby mogły one być rozegrane bez żadnych przeszkód.

Aby w trakcie sędziowania uniknąć wszelkich przykrych następstw wpływających z utraty autorytetu i zaufania, sędzia musi przestrzegać właściwej interpretacji przepisów i

szybko podejmować trafne decyzje oparte na obiektywnym sądzie.

Koło sportowe, które w planie swej pracy przewiduje zorganizowanie kursu dla sędziów tenisa stołowego, winno przede wszystkim nawiązać kontakt z sekcją tenisa stołowego PKKf lub WKkf, a to w celu uzyskania pomocy w materiałach szkoleniowych, wykładowcach, egzaminatorach lub sprzęcie i urządzeniach.

Szkolenie sędziów tenisa stołowego najlepiej organizować i prowadzić systemem zaocznym lub na kursach dochodzących, gdyż wówczas nie przeszkadza to uczestnikom w ich pracy zawodowej i pozwala na szczególnie przerobienie materiału szkoleniowego.

Przy szkoleniu zaocznym i dochodzącym należy szczególną uwagę zwrócić na seminaria i konsultacje, wyjaśniać na nich interpretacje przepisów gry i pogłębiać wiadomości fachowe szkolących się.

Przy szkoleniu zaocznym należy zaopatrzyć uczestników kursu sędziowskiego w materiały szkoleniowe. W czasie trwania kursu zorganizować 2 do 3 razy konsultacje, a następnie przeprowadzić egzamin końcowy. Okres między jedną, a drugą konsultacją nie powinien przekraczać 5 dni, zaś konsultacja powinna trwać od 2 do 3 godzin.

W szkoleniu dochodzącym, wykładu winny być organizowane i przeprowadzane 2 do 3 razy w tygodniu po 2 do 3 godziny dziennie, zwykle po godzinach pracy zawodowej kursantów.

Pamiętajmy, że szkoląc sędziów tenisa stołowego podnosimy poziom naszych spotkań i zawodów, zapewniamy sobie własną obsadę sędziowską oraz przyczyniamy się do rozwoju tej pożytecznej i popularnej gry.

# KORZYSTAJMY z doświadczeń radzieckich

## SZKOŁA REKORDZISTÓW

Zbiórka.

Dźwięczne echo powtórzyło głos komendy, rozbrzmiewając długo w lesie i nad zalewem. W tej samej chwili na niedużej polanie u brzegu zalewu fińskiego zamigotały barwne koszulki sportowców. Po paru minutach na ścieżce wyrosły wyrównane szeregi, do których podszedł silnie zbudowany mężczyzna.

— Uwaga. Zaczynamy rozgrzewkę — oznajmił.



H. Zybina rekordzistka świata w pchnięciu kulą.

Wiele lat z rzędu na tej polanie prowadzi lekcje ze swymi wychowanymi kierownik znanej w kraju, leningradzkiej szkoły lekkoatletycznej, zasłużony mistrz sportu, Wiktor Ilicz Aleksiejew. Szkoła zrzeszenia spor-

towego „Zenit“ została założona w 1936 r. Od pierwszego dnia jej istnienia z nastaniem wiosny treningi przenoszą się poza miasto, do miejscowości Olgino. Tutaj właśnie wszyscy wychowankowie Aleksiejewa — mi-



Zybina w roli instruktorki.

strzowie i rekordziści, rozpoczynali swą zaprawę sportową. Na tej polanie odnotowano pierwsze wyniki rekordzistki świata Haliny Zybina: 8,30 m w pchnięciu kulą, 28,91 m w rzucie oszczepem. Zybina zaczęła uprawiać lekką atletykę mając lat 14. Mała, szczupła dziewczynka

niczym nie różniła się od swoich koleżanek.

Treningi swe rozpoczęła od zaprawy do GTO. Cierpliwie i z uporem przyswajała sobie każde ćwiczenie, by w krótkim czasie zdobyć odznakę GTO II stopnia.

Mając poza sobą pracę nad ogólnym przygotowaniem, Zybina mogła już przystąpić do specjalizacji. Ale jak zdecydować, która konkurencja będzie jej najlepiej odpowiadała?

wiali nowe rekordy świata, a 200 razy poprawili wyniki krajowe.

Stale poprawiając własne wyniki, wielu wychowanków sławnej na cały kraj szkoły, pomaga swemu trenerowi w szkoleniu młodych lekkoatletów. Jakże często nad brzegiem zalewu można obserwować taką scenę. Oto grupa miotaczy młota. Pośrodku niej rosła sylwetka instruktora. To student Instytutu W. F. im. Lesgafta, a równocześnie wycho-



#### Na porannym rozruchu.

Bieg, skok i rzut przychodził jej z równą łatwością.

Jednak doświadczone oko Wiktora Ilicza szybko dostrzeżało w niej doskonałe warunki na miotaczkę. Trener nie pomylił się. Z każdym treningiem oszczep młodocianej zawodniczki szybował coraz dalej. Wkrótce Zybina wybiła się jako najlepsza oszczepniczka w kraju. Aleksiejew odkrył u Zybiny równy talent do pchnięcia kulą. Nie zaniebując oszczepu, Halina dużo uwagi poświęcała teraz nowej konkurencji, by na XV Olimpiadzie w Helsinkach zdobyć w niej złoty medal.

Droga, jaką szła Halina — to droga wielu wychowanków Aleksiejewa. Jego uczniowie sześciokrotnie ustana-

wanek Aleksiejewa — rekordzista Związku Radzieckiego trenuje swych młodszych kolegów.

Jeden z nich ujmując uchwyt młota. Kilka obrotów — energiczny wyrzut. Lśniącą kulą młota długą parabolą przecina powietrze.

Brawo Jurku. To wcale dobry rzut, — woła z zadowoleniem młody trener.

Koledzy gratulują Jurkowi Rebezowi, uczniowi 9 klasy, udanego rzutu, którym osiągnął on odległość blisko 45 m. Należy podkreślić, że Jurek trenuje dopiero drugi rok.

W cieniu sosen, pod kierunkiem trenera Jerzego Łukjanowa, inna grupa ćwiczy pchnięcie kulą. I on może się pochwalić dobrymi osiągnięciami w

pracy. Piętnastoletnia Rita Troszyna, uczennica szkoły podstawowej, trenując pod jego kierunkiem uzyskała najlepszy w swojej grupie wieku wynik okręgu leningradzkiego — 10,97 metra.

W roku ubiegłym rozpoczął treningi w skokach o tyczce uczeń klasy 10 Wiktor Kawerin. Wyniki w tej konkurencji nie przychodziły mu łatwo,

lecz pomimo trudności nie zaniechał treningu i ćwiczył z uporem. Obecnie Kawerin jest najlepszym skoczkiem 310 szkoły.

Tamara Urałowa, uczennica 9 klasy, z początku roku osiągała w skoku w dal odległość 3 m, obecnie przekracza już 4,65 m.

W ten sposób pracuje każdy z dwustu uczniów Aleksiejewa.

## W robotniczym kole sportowym działa kolektyw

Sportowcy koła sportowego „Lokomotiw“ przy Fabryce Budowy Maszyn w Kałudze dobrze i starannie przygotowali się do tegorocznego sezonu. Odnowili bieżnię stadionu, zbudowali tor przeszkód, wyremontowali dokładnie trybuny oraz doprowadzili do wzorowego stanu boiska należące do oddziałów fabryki.

Rada koła rozpoczęła intensywne przygotowania do akcji zdobywania odznak GTO. We wszystkich oddziałach fabrycznych przystąpiono do współzawodnictwa międzyoddziałowego w zdobywaniu odznak sportowych. Pierwszym z załogi, który zdobył odznakę GTO, był najlepszy tokarz fabryki, M. Golyszew.

Sport cieszy się wielką popularnością w Kałudze i ma wiele entuzjastów wśród załogi fabrycznej. Robotnicy tych zakładów umieją pogodzić pracę z uprawianiem sportu. I tak np. kapitan najlepszej drużyny siatkarzy, 39-letni szlifierz Iwan Borkow, jest jednym z najaktywniejszych stachanowców. Na poczet czwartego roku piątej pięciolatki pracuje już obecnie ślusarz N. Gorelow — dwukrotny mistrz obwodu kałuskiego w podnoszeniu ciężarów.

Do sekcji bokserskiej wstąpił też niedawno młody modelarz fabryki, G. Zubrin, i z miejsca rozpoczął treningi. Zubrin jest obecnie nie tylko jednym z najlepszych bokserów obwodu, ale także i dobrym instruktorem sportowym.

Koło sportowe przy kałuskiej Fabryce Budowy Maszyn zrzesza ponad 70 członków, w tym wielu młodych robotników, spośród których np. Andrejew, Logunow, Jagodnikow i wielu innych, biorą udział w miejskich i obwodowych mistrzostwach pięściarskich, zaobycząc niejednokrotnie zaszczytne tytuły mistrzów.



W trosce o narybek bokserski.

Koło to ma 15 sekcji sportowych dobrze zorganizowanych. Dużą żywotność tych sekcji jest zasługą przede wszystkim rady koła, która składa się z 9 osób. Każdy członek rady jest odpowiedzialny za jeden z odcinków pracy, a wszyscy współpracują ściśle ze sobą oraz są w stałym kontakcie z poszczególnymi oddziałami fabryki. Opracowanie planów pracy, terminarza treningów i zawodów odbywa się kolektywnie, a wszelkie zgłaszane wnioski są poddawane szczegółowej analizie.

Rada koła kładzie duży nacisk na pracę wychowawczą wśród młodych sportowców — robotników.

Niejednokrotnie zdarza się, że początkujący sportowcy szybko zrażają się do treningów. Wypływa to częstokroć z porażki w zawodach, braku koleżeńskiej pomocy, a czasem i z drobnej nieuwagi trenera. Takie wypadki zdarzyły się i w kole sportowym w Kałudze. Jedną z robotnic nie mogła opanować kilku skomplikowanych ćwiczeń gimnastycznych, zniechęciła się i przesta-



#### Przygotowania do pokazu.

Wielu z robotników fabryki samorzutnie deklaruje swoją pomoc w pracy organizacyjnej koła — np. tokarz Szczepanow, wszechstronny sportowiec, podjął się kierować sekcją piłki ręcznej. Robotnica Burcewa i technik Namiestnikow zgłosili również gotowość do pracy w kole sportowym.

Dlatego też rada koła sportowego przy kałuskiej fabryce posiada mocny koleżeński kolektyw i grupę doświadczonych instruktorów. W każdym oddziale fabryki istnieją specjaliści organizatorzy sportu, którzy mają za zadanie ożywić życie sportowe na swoim oddziale oraz nieść jak najdalej idącą pomoc radzie koła.

ła uczęszczać na treningi. Nie zapomniano jednak o niej w kole. Zaproszono ją ponownie. Serdeczna rozmowa z członkiem rady koła i okazana przez instruktora pomoc w treningu sprawiła, że owa robotnica w niedługim czasie stała się najlepszą gimnastyczką w zespole.

Przewodniczący rady koła, Biesonow, instruktor Rastutajew i członkowie rady są stale obecni na treningach, żądają od kadry trenerskiej troskliwej opieki nad zawodnikami, a sami są również w stałym z nimi kontakcie, wnikają w ich troski i kłopoty i starają się przyjąć swoim sportowcom z jak najdalej idącą pomocą.

# Górnicy, sport i normy

Na przodku kopalnianego podziemia wielkie bryły raz po raz usuwają się pod uderzeniem ostrego kilofa. Lśniące kęsy czarnego kruszcza upadają z łoskotem, a szerokie taśmy bez przerwy przerzucają nowy węgiel w stronę podszybia. Z minuty na minutę powiększa się plon pracy polskiego górnika.

— Hej! Chłopcy! Kończymy! Na dzisiaj dosyć! Podnieśliśmy znów naszą normę — krzyknął młody górnik do swojej brygady, a głos jego odbił się potężnym echem w wyrobionych szczelinach czarnej, węglowej ściany.

Uśmiech rozjaśnił twarze górników. A więc znowu zwiększyliśmy wydajność pracy. Odłożyli kilofy i narzędzia, strząsnęli czarny pył i odpryski węgla z roboczych bluz i ruszyli w stronę podszybia.

Zygmunt Operchalski, Władysław Klamka i Stanisław Rapacz — trzech młodzi górnicy z Kopalni „Janina“ w Libiążu — tworzyli młodzieżowo - sportową brygadę chodnikową. Jeszcze wiosną postanowili oni, że jako sportowcy świecić będą przykładem wśród kopalnianej załogi i zobowiązali się tak podnieść wydajność pracy, by osiągnąć rekordową normę w wydobywaniu węgla.

Górnicy - sportowcy dotrzymali słowa. Przez ostatnie miesiące brygada ta wykonuje już bez większego wysiłku ponad 250% normy i jest przodującą brygadą swojej kopalni.

— W uzyskaniu dobrych wyników w pracy dopomaga nam przede wszystkim zaprawa sportowa — oświadczyli młodzi górnicy z Libiąża.

Koło sportowe „Górnicy“ przy kopalni „Janina“ w Libiążu, to koło, które jeszcze do zeszłego roku ożywiała jedynie sekcja i drużyna piłkarska. Piłkarze i mecze, rozgrywki i zdobyte bramki, a czasem też i przykre porażki były wyłącznym tematem dyskusji młodzieży na kopalni, były jedynym echem życia sportowego w Libiążu.

Aż wreszcie w ubiegłym roku nadszedł dzień, który stał się dniem niecodziennych wydarzeń w tej wsi. Bo oto entuzjastcy i aktywiści sportowi zorganizowali pierwszą popołudniówkę sportową, podczas której załoga kopalni „Janina“ postanowiła zdawać próby na SPO.

Na boisko oddalone od kopalni o przeszło kilometr dowiózł robotników nie lada pojazd — parowóz z kolejki-boczniczy z wagonem platformą, na której usadowili się starsi i dziewczęta. Chłopcy porozsiadali się na krawędziach wagonu.

Pociąg ten, wśród radosnej wrzawy, przystanął przy boisku. Robotnicy, urzędnicy, starsi i młodzi, a w pierwszym rzędzie członkowie koła i kierownictwo kopalni, przystąpili do ćwiczeń na odznakę sportową.

Z początku nie bardzo to szło. Jedni obawiali się biegu, ten i ów miał po raz pierwszy w ręku kulę, inni znów nie umieli wymierzać rozbiegu na nowo wybudowanej skoczni. Ale powoli, jedna, druga próba, rada instruktora przełamywała nieporadność. Z godziny na godzinę śmielsze i mocniejsze stawały się kroki trenujących górników. Gdy zbliżał się wieczór i kończono ćwiczenia, cała załoga kopalni orzekła, że trzeba zorganizować poza piłką i inne sekcje w kopalnianym kole sportowym, a przede wszystkim sekcję lekkoatletyczną.

Od tego to okresu datuje się właściwy rozwój koła sportowego przy kopalni „Janina“ w Libiążu. Młodzież górnicza zapaliła się do treningów. Obec-

nie koło ma już czynne i dobrze zorganizowane sekcje: ogólnego przygotowania, lekkoatletyczną (biegi krótkie i średnie, dysk, kula, oszczep i granat), piłki ręcznej (drużyny męskie i żeńskie), kolarską, szachową, tenisa stołowego, a ostatnio koło organizuje sekcję bokserską.



Górnicy w czasie defilady.

Do tegorocznych osiągnięć „Górnika“ z Libiąża należy zaliczyć start 150 zawodników w Biegach Narodowych, wystawienie 2 drużyn ZMP-owskich do raidów kolarskich oraz wykonanie planu w zdobywaniu SPO.

Wśród wielu zwycięstw w rozgrywkach siatkówki, koszykówki i piłki nożnej, szczególnie cenne były zwycięstwa siatkarek, które zdobyły wicemistrzostwo Rady Okręgowej Zrzeszenia, a siatkarze wygrali kilka spotkań o mistrzostwo „Domu Górnika“ i doszli już do rozgrywek na szczeblu wojewódzkim.

Lekkoatleci z Libiąża trenują pilnie pod okiem instruktora Kopecia. Umie on zachęcić młodzież górniczą do wytrwałości w treningach. Pierwszy okres przygotowania daje już nawet wyniki, bo ostatnio na okręgowych lekkoatletycznych mistrzostwach zrzeszenia zawodnicy „Górnika“ z Libiąża zajęli kilka czołowych miejsc.

Pilnością i systematycznością w treningach wyróżniają się zetempowiec Józef Banas — ślusarz mechanik maszynowy, Franciszka Gut, Władysława Lelito, młody mechanik górniczy Stanisław Bębenek, Opercholski, Czesław Smok i in.

Do rozwoju koła sportowego przy libiążnickiej kopalni przyczyniła się w znacznej mierze rada okręgowa ZS „Górnika“, oddając sportowcom z Libiąża kompletny sprzęt treningowy. Życiem koła interesuje się również dyrekcja zakładu, a dyrektor naczelny kopalni ob. Henryk Rutkowski, nie tylko sam zdobył odznakę SPO, ale stara się zachęcać swoich górników i do ofiarnej pracy w kopalni i do wytrwałych treningów na boisku.

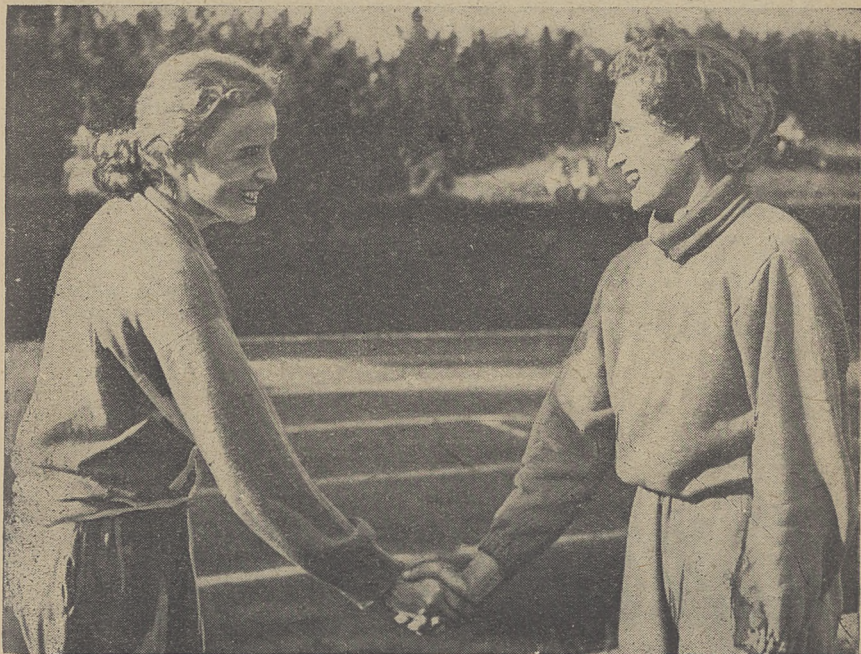
Wśród załogi kopalni jest wielu aktywistów — działaczy sportowych. Ob. wicedyrektor Partyka, Franciszek Kopec, Kazimierz Szopa, Klamka, Jan Jasiołek, Stanisław Pyrek, to nie tylko entuzjaści sportu, ale ludzie z załogi kopalni „Janina“, którzy pracują z dużym zapałem nad rozwojem kultury fizycznej i sportu wśród robotniczej młodzieży Libiąża.

Postępy w treningach i osiągnięcia na boiskach stają się dla górników z Libiąża bodźcem do lepszej i wydajniejszej pracy i dopomagają im do podniesienia współzawodnictwa między brygadami górniczymi.



# Barbara Lerczakówna

Młodziutka, bo jeszcze juniorka, Barbara Lerczakówna z poznańskiego AZS zdobyła na XXIX Lekkoatletycznych Mistrzostwach Polski rozegranych ostatnio w Warszawie dwa tytuły mistrzowskie: w biegu na 100 i 200 m. Lerczakówna biegła również na ostatniej zmianie w sztafecie kobiet 4 × 100 m, w której dzięki ambitnej i porywającej walce na ostatnich metrach przed metą, wywalczyła dla AZS-u wicemistrzostwo na rok 1953.



## Najszybsze kobiety Polski i NRD.

Basia Lerczakówna jest bardzo szczęśliwa z odniesionych zwycięstw i chętnie zwierza się z związanych z nimi przeżyć.

Tytuł mistrzyni będzie mnie jeszcze więcej zobowiązywał do dalszej, wytrwałej i systematycznej pracy i to nie tylko w sporcie, ale również i w nauce — mówi szczerze juniorka AZS.

Swoje zamilowanie do sportu tak nam tłumaczy: — Ojciec mój był również lekkoatletą. Od dzieciństwa więc nasłuchiłam się dużo o sporcie. I kiedy dwa lata temu, zupełnie przypadkowo, znalazłam się z koleżanką na stadionie i zobaczyłam trenujących zawodników, zapaliłam się i ja do sportu i od tego czasu każdą wolną chwilę od nauki spędzam na boisku.

Lerczakówną zaopiekował się poznański AZS. Zaczęła trenować. Pod okiem doświadczonego mistrza sportu Z. Stawczyka, kilkunastoletnia uczennica coraz lepiej i pewniej czuła się na bieżni. Opieka, systematyczne przygoto-

wanie ogólne, zapał i wytrwałość dziewczyny nie dały długo czekać na wyniki. Pierwszy oficjalny start w 1952 r. na eliminacjach przedolimpijskich dał pierwsze zwycięstwo. Lerczakówna wygrała wówczas bieg na 100 m w czasie 12,7 sek. W zeszłorocznych mistrzostwach Polski była trzecia na setkę z czasem 12,6 sek. Następnie w roku 1952, na trójmecz lekkoatletycznym miał: Poznań, Gdańsk i Stalinogród, przebiegła 100 m w czasie 12,4 sek. ustalając tym wynikiem swój rekord życiowy i wygrywając ze stawką najlepszych sprinterek.

Do tegorocznych osiągnięć należy zaliczyć Lerczakównie ustanowienie na meczu z Węgrami nowego rekordu Polski juniorek w biegu na 200 m czasem 25,4 sek., jak również kilka zwycięstw w imprezach międzynarodowych.

Młoda sprinterka AZS jest obecnie uczennicą V Liceum Ogólnokształcącego w Poznaniu i w tym roku szkolnym przygotowuje się do matury. I dlatego to z równie wielkim entuzjazmem, jak o sporcie, mówi i o swojej nauce.

— Chciałabym mieć dobre wyniki i w nauce — mówi Lerczakówna. — Wolny czas po lekcjach dzielę więc równo i sprawiedliwie na naukę i na treningi. Aby spokojnie trenować, to przede wszystkim staram się uważnie wysłuchać wykładów w szkole, wówczas łatwiej i szybko idzie mi nauka w domu, a po odrobionych lekcjach mam wypoczynek i odprężenie na boisku — dodaje z uśmiechem.

Barbara Lerczakówna — tegoroczna mistrzyni Polski w sprintach — chce również zdobyć dyplom przodownicy w nauce. Nic więc dziwnego, że wyjeżdżając na mistrzostwa do Warszawy, w swój sportowy bagaż wetknęła i podręcznik do fizyki, by w wolnej chwili przerobić materiał na najbliższą lekcję, bo jak się przyznała, przedmiot ten idzie jej najtrudniej.

Bibl. Jag.

## Z życia Kół i Ludowych Zespołów Sportowych

LZS Milejów (woj. łódzkie) chociaż powstał już przed 2 lata, praca jednak ruszyła dopiero w bieżącym sezonie, gdy wybrano nową, chętną do pracy radę LZS-u. Lepsza organizacja pracy oraz pomoc organizacji ZMP sprawiły, że LZS Milejów może pochwalić się już pewnymi osiągnięciami. W akcji zobowiązań zbudowano skocznię, boisko do siatkówki, zaczęto redagować gazetkę ścienną, rozegrano wiele spotkań towarzyskich w piłce nożnej i siatkówce z sąsiednimi LZS-ami,

powiększono liczbę członków z 25 na 35 oraz zwerbowano 10 dziewcząt do LZS-u.

LZS Wieruszów (pow. Wieluń) posiada dobrze zorganizowaną sekcję artystyczną. Ostatnio przygotowanego „Skąpca“ Moliera, wystawiono w kilku pobliskich miejscowościach. Akcja ta przyniosła LZS-owi przeszło 8.000 zł dochodu. Pieniądże zostały zużytkowane na zakup kompletu kostiumów i butów dla drużyny piłkarskiej,

roszła przeznaczona została na konserwację boisk sportowych.

**KS „Stal“ przy Fabryce Samochodów Ciężarowych w Lublinie** posiada liczną sekcję gimnastyczną, zresztą jedyną na terenie województwa lubelskiego. Ostatnio zorganizowano mistrzostwa przy udziale 25 zawodników i zawodniczek. Sekcja gimnastyczna „Stali“ propaguje gimnastykę i daje liczne pokazy na terenie swego okręgu.

**LZS Rogowo (woj. bydgoskie)** posiada dobrą drużynę hokeja na trawie. Ostatnio wygrali spotkanie ze szczecińską „Stalą“ mając przez cały czas meczu dużą przewagę. Dobry poziom techniczny; jaki pokazali chłopcy z LZS Rogowo, wskazuje na możliwości rozwoju tej gałęzi sportu w ludowych zespołach sportowych.

**KS Budowlani w Toszku (pow. Tarnowskie — Góry)** powstał w styczniu bieżącego roku. Dziś koło liczy 160 członków i posiada niezbędniejszy sprzęt sportowy oraz dwa boiska do siatkówki, boisko do piłki nożnej, obszerną szatnię.

Założono instalację elektryczną oraz radiofoniczną. Kobiety zaczęły od gry w siatkówkę, a obecnie należą już i do innych sekcji w kole. Juniorzy koła najchętniej garną się do lekkiej atletyki, siatkówki i gimnastyki.

**LZS Pilica** nie zadawała się tylko oczekiwaniem na pomoc finansową swego zrzeszenia. Chłopcy z inicjatywą członka rady LZS-u Zbigniewa Rębelińskiego przepracowali kilkadziesiąt godzin w pobliskim nadleśnictwie i za zarobione 3.000 zł zakupili część sprzętu sportowego.

## **PORADY I INTERWENCJE...**

Jeżeli grozi Waszemu Kołu niewykonania planu SPO, oznacza to, że realizacja odznaki nie jest podstawą pracy Waszego koła. Nie zwlekając radzimy z pośród najlepszych aktywistów i działaczy, zawodników i sędziów wyłonić Komisję SPO.

Władze koła powinny udzielić tej Komisji najdalej idącej pomocy. Komisja SPO będzie czuwała nad poziomem przygotowań członków Koła do zdawania norm. Komisja przeprowadzała będzie zawody na odznakę i zaliczała normy. Nada ona ton całej masowej pracy Koła Sportowego i najważniejszej sekcji w Kole — Sekcji Ogólnego Przygotowania. Działalnością swoją obejmie nie tylko tych, którzy już są członkami Koła, ale i tych, którzy jeszcze do Koła nie należą, a których należy zaangażować do wzięcia udziału w przygotowaniach i zdawaniu norm na SPO. Jeżeli taką Komisję powołacie, będzie ona gwarancją wykonania wyznaczonego Wam na rok bieżący limitu odznak.

## **Jerzy Kłys, Zabrze**

W związku ze zbliżającym się terminem marszów jesiennych radzimy pouczyć uczestników jak należy się przygotować, aby nie spowodować poważniejszych otarć nóg. Nie należy lekceważyć odparzeń w postaci pęcherzyków lub otarć naskórka. Jeśli mamy do czynienia z pęcherzem, wówczas po dokładnym i ostrożnym obmyciu stopy, skórę w okolicy pęcherza zajodynować, następnie przekłuć pęcherz igłą przepaloną w płomieniu lampki spirytusowej. Po wydzieleniu się płynu z pęcherza jodynujemy ponownie miejsce przekłute, całość zasypujemy pudrem sulfamidowym lub dermatolem, po czym zakładamy jałowy opatrunek z gazy.

Przy otarciu naskórka obmywamy skórę spirytusem, jodynujemy, a po zasypaniu wyżej wymienionymi proszkami zabezpieczamy opatrunkiem.

Jeśli następnego dnia po opatrunku zauważymy zwiększenie się bólu, zacerwienie i obrzęk, konieczna jest pomoc lekarska.

Abymy podczas marszu uchronić nogi od otarć należy używać czystych wełnianych skarpet, a miejsca narażone na otarcie natrzeć lojem kozłowym lub kremem lanolinowym i przesytać talkiem.

SPORTOWCY  
WYSZKOLENIA  
ŻOŁNIERZE

PRZODOWNIKAMI  
BOJOWEGO-POLITYCZNEGO

WASZYM  
STRZEŁC

