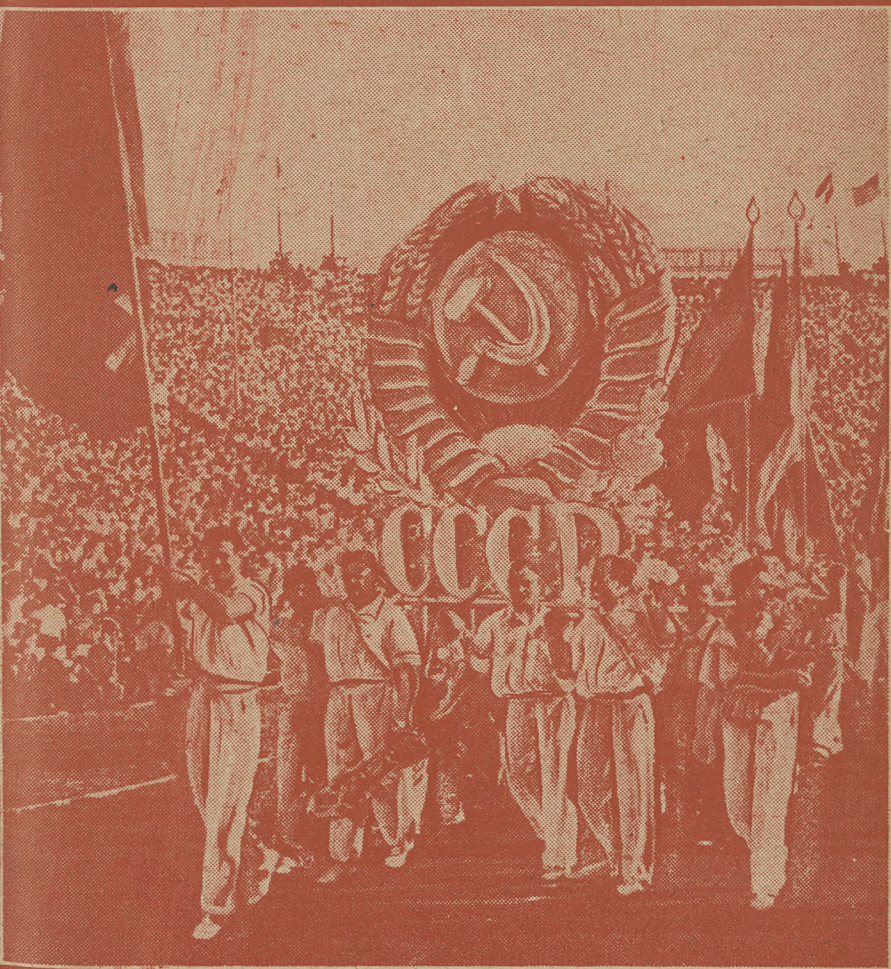




KOŁO SPORTOWE



Nr 11 · LISTOPAD · 1953 · Rok II

KOŁO SPORTOWE

*Poradnik
dla Koł i Zespołów Sportowych*

SPIS TREŚCI

	Str.
1. Artykuł wstępny	1
2. Wielobój z okazji 10-lecia Wojska Polskiego	3
3. Przygotowujemy plan pracy na rok 1954	4
4. Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania	6
5. Sekcja sportów zimowych przygotowuje się do sezonu	9
6. Hokeiści trenują	12
7. Bokserzy trenują	15
8. Praca w sekcji tenisa stołowego	18
9. Uczymy się samoobrony	20
10. Konserwacja urządzeń sportowych	22
11. Sami szkolimy sędziów	23
12. Korzystajmy z doświadczeń radzieckich	26
13. W Chrzanowskiej Fabryce Lokomotyw masowo uprawiają sport	27
14. Sekcja łyżwiarska przy pracy	29
15. Zwycięzcy tegorocznego Wyścigu Pocztovców	30
16. Odpowiedzi redakcji	32

Na okładce

Delegacja młodzieży radzieckiej na Festiwalu w Bukareszcie.

Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Redaguje Komitet Redakcyjny

Adres Redakcji Warszawa, ul. Marszałkowska 72

Tel.: 8-45-10.

Koleportaż P D K „Ruch”

Prenumerata: roczna 24 zł, półroczna 12 zł.

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str. Nakł. 8 732 egz. 4-B-20399

Druk. RSW „Prasa” W-wa, al. Jerozolimskie 125. Zam. 2493

Grom armat „Aurory“, który trzydzieści sześć lat temu przeto-
czył się nad Pałacem Zimowym i przez bezkresne przestrzenie Ro-
sji pobiegł na cały świat — nie umilkł. Grom, który przyniósł wol-
ność rosyjskiej klasie robotniczej, zwiastował zarazem nadzieję
wolności dla proletariatusy całego świata, oznaczał nadejście no-
wej ery — ery socjalizmu.

Rewolucja Październikowa obaliła rządy burżuazji i oddała
władzę w ręce ludu, zabrała kapitalistom i obszarnikom fabryki,
kopalnie, huty, ziemię i oddała je w ręce prawowitych gospoda-
rzy — robotników i chłopów.

Rewolucja Październikowa pokazała milionom wyzyskiwanych
i uciskanych ludzi drogę do wyzwolenia, wolności i rozkwitu.

Zwycięska Rewolucja Październikowa stworzyła fundamenty
pod budowę pierwszego państwa socjalistycznego — pierwszego
kraju wolnego od wyzysku człowieka przez człowieka, kraju rząd-
zonego przez lud. Dziś, po upływie 36 lat od owego historycznego
dnia październikowego, Związek Radziecki jest ostoją pokoju, na-
dzieją i natchnieniem milionów prostych ludzi, walczących na ca-
łym świecie o pokój, postęp i sprawiedliwość.

Szczególnie dla nas Polaków rocznica ta jest droga i bliska, bo-
wiem w wyniku zwycięstwa Rewolucji Październikowej dwukrot-
nie wyzwolona została z niewoli nasza Ojczyzna. To Związek Ra-
dziecki pierwszy wystąpił w 1917 r. z aktami prawnymi, przyzna-
jącymi Polsce pełną suwerenność i wolność. To Związek Radziec-
ki zdruzgotał 28 lat później hitlerowską machinę wojenną, ocalił
okupowane przez faszystów państwa, a w ich liczbie i nasz kraj.
To Związek Radziecki uratował przed zagładą światową kulturę
i cywilizację.

My, sportowcy, często spotykamy się z naszymi radzieckimi kole-
gami, którym Wielka Rewolucja Październikowa szeroko otworzy-
ła wrota do wspaniałego wszechstronnego rozwoju kultury fizycz-
nej, a którzy są dla nas wzorem i przykładem.

Dzięki nieustannej trosce Partii i Rządu w Związku Radzieckim stworzone zostały wyjątkowo sprzyjające warunki dla rzeczywistości wszechstronnego — duchowego i fizycznego rozwoju ludzi pracy, warunki dla stopniowego zacierania różnicy między pracą umysłową a pracą fizyczną.

Jeszcze grzmiały działa, jeszcze trwała bohaterska walka radzieckiego proletariatu, gromiącego resztki kapitalistów, kiedy Lenin podpisywał dekret o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego, zakładając fundamenty pod budowę radzieckiej kultury fizycznej.

Władza Ludowa w ogniu najtrudniejszych zadań nie zapomniała o tej ważnej dziedzinie wychowania młodzieży, o tym najsukuczniejszym środku zabezpieczającym zdrowie narodu.

Sport i kultura fizyczna były od pierwszych dni istnienia ZSRR przedmiotem czulej opieki władzy ludowej i kierowniczej siły narodu radzieckiego — Partii Bolszewików. Dzięki ich pomocy, w ciągu 36 lat powstała w Związku Radzieckim przodująca w świecie kultura fizyczna.

Dziesiątki milionów ludzi objętych jest w ZSRR wychowaniem fizycznym. Na bazie masowego wychowania fizycznego powstał wielki sport. Dziesiątki rekordów świata i Europy w licznych dziedzinach sportu należą do zawodników radzieckich.

Sportowcy radzieccy zawsze służyli swą pomocą wszystkim, którzy tej pomocy potrzebowali. W oparciu o tę pomoc Polska i inne kraje demokracji ludowej przystąpiły do budowy masowej kultury fizycznej, opartej na niezrównanych wzorach radzieckich. Nasze osiągnięcia i sukcesy to przede wszystkim wynik braterskiej rudy i pomocy naszych radzieckich przyjaciół.

Dlatego też w rocznicę Wielkiego Października wszyscy kierują najgorętsze uczucia do naszych radzieckich przyjaciół. Idee Rewolucji Październikowej na zawsze złączyły nas we wspólnej walce i pracy.

Wielobój z okazji 10-lecia Wojska Polskiego

Dziesięć lat temu, 12 października 1943 r. wyruszyły w bój pierwsze oddziały Ludowego Wojska Polskiego.

W swoim ciężkim trudzie bojowym wyrebywały drogę do kraju, niosąc mu u boku bohaterskiej Armii Radzieckiej wolność i niepodległość. Nigdy w swych dziejach naród polski nie wydał takiego żołnierza, który walczyłby o słuszne cele, o sprawę ludu pracującego, o sprawę narodu, o sprawę ludzkości. Męstwo, odwaga, bohaterstwo to cechy polskiego żołnierza. Chlubnymi zgłoskami zapisał się żołnierz Ludowego Wojska Polskiego nie tylko w księdze walk o wyzwolenie, lecz również w sporcie. Każdy żołnierz Ludowego Wojska Polskiego wiedząc jakie znaczenie dla jego dobrego przygotowania ma kultura fizyczna, uprawia różne dyscypliny sportu, w szlachetnej rywalizacji sportowej podnosi swą sprawność i umacnia charakter. Wychowanie fizyczne jest podstawą wychowania bojowego żołnierza.

Dla uczczenia X Rocznicy utworzenia Ludowego Wojska Polskiego, przeprowadzone zostały masowe zawody sportowe o nagrodę Ministra Obrony Narodowej, Marszałka Polski Konstantego Rokossowskiego celem: podniesienia sprawności fizycznej młodzieży, spopularyzowania konkurencji sportowych, bezpośrednio wpływających na sprawność bojową — na obronność kraju. Program wieloboju obejmował konkurencje wg regulaminu SPO, mające cechy sprawności bojowej:

- a) tor przeszkód,
- b) rzut granatem,
- c) marsze (w ramach Marszów Jesiennych).

Zawody przeprowadzane były na terenie całego kraju w terminie od 3 — 18 października br. W zawodach miały brać udział wszystkie koła sportowe na terenie całego kraju.

Przyjrzyjmy się jak koła sportowe uczciły X-lecie powstania Ludowego Wojska Polskiego włączając się do Wieloboju Masowego. Niektóre koła z wielkim entuzjazmem przystąpiły do organizacji masowych zawodów. Wszyscy członkowie tych kół zdobyli normy SPO w 3 konkurencjach Wieloboju. Udziałem w zawodach masowych zadokumentowały zrozumienie znaczenia imprezy. Wyrazili podziękowanie Ludowemu Wojsku Polskiemu za wysiłki oddane na szlaku Lenino — Berlin, które przyczyniły się do tego, że młodzież polska może spokojnie podnosić swoje wyniki sportowe. Do kół takich zaliczyć możemy: KS „Spójnia“ przy ZPC „Wawel“ w Krakowie, które na 178 członków zdobyło ostatnio 722 normy na SPO, LZS-Myślino pow. Kołobrzeg, który zelektryfikował znajdujące się na ich terenie boisko i przy sztucznym świetle przeprowadzał treningi w konkurencjach wojskowych wchodzących w skład programu zawodów masowego wieloboju, ZS „Stal“ przy Zakładach Starachowickich zorganizowało Spartakiadę dla uczczenia X rocznicy Ludowego Wojska Polskiego, LZS-y Suchedniów woj. kieleckie i Orzesze woj. stalinogrodzkie, które systematycznie prowadziły swoje treningi i stanęły dobrze przygotowane do imprezy masowej, LZS-Lutomirsk woj. łódzkie liczy 88 członków, ma wzorowo zorganizowaną sekcję l.a., której członkowie przeprowadzili zawody masowe zespołu w ramach wieloboju, SKS przy Gimn. Ogólnokształcącym w Puławach zmobilizowało członków do udziału w Marszach Jesiennych. Przytoczyć można by dużą ilość kół sportowych dobrze pracujących, które rozumiały znaczenie wieloboju masowego. Na czoło wysunęły by się Ludowe Zespoły Sportowe i SKS, dalej pozostawałyby zrzeszenia sportowe „Zryw“, „Stal“ i AZS.

Nie wszystkie jednak koła sportowe zrozumiały treść zagadnienia przygotowania młodzieży do pracy i obronności kraju, przechodząc obojętnie obok imprezy masowej jaką był Wielobój Masowy, zorganizowany ku uczczeniu X-lecia Ludowego Wojska Polskiego. W większości wypadków są to koła zrzeszeń sportowych, którym Rady Główne i Okręgowe nie udzieliły pomocy w pracy, nie zainteresowały się brakami i trudnościami swoich kół. I tak — członkowie KS „Spójnia“ przy ZGS i KS „Włóknarz“ przy Zakładach Odzieżowych w Szczecinie do chwili rozpoczęcia Wieloboju nie wiedziały, że taka impreza będzie miała miejsce. Brak było w tych kołach instrukcji i regulaminów Rad Okręgowych zrzeszeń

sportowych. KS „Spójnia“ przy Zakładach Mechanicznych w Bydgoszczy nie zainteresowało się imprezą masową, KS „Budowlani“ przy Zjednoczeniu Budownictwa Miejskiego w Bydgoszczy nie zdobyło ani jednej normy, aby uczcić Dzień Ludowego Wojska Polskiego. Małe zainteresowanie wykazały również niektóre koła sportowe województwa kieleckiego, jak „Unia“, „Spójnia“, „Stal“ i AZS.

Nie wszystkie koła i zrzeszenia wykorzystały w pełni tak poważny czynnik mobilizujący młodzież do zdobywania norm SPO jakim był Masowy Wielobój. Punktacja i współzawodnictwo wykażą poziom pracy i osiągnięcia kół sportowych.

Przygotowujemy plan pracy na rok 1954

Okres jesienno - zimowy, ostatnie miesiące roku kalendarzowego, koła i zespoły sportowe wykorzystują do nadrobienia zaległości planowych zadań roku bieżącego, do wykonania zaprojektowanych na ten okres zobowiązań zdobywania ostatnich norm odznaki SPO i norm klasyfikacji sportowej.

Ale zbliża się rok 1954, w którym już od stycznia należy przystąpić do zorganizowanej pracy, do stałego wykonywania przyjętego planu pracy, planu, który zmobilizuje wszystkich członków koła i zespołu sportowego do osiągnięcia lepszych niż dotychczas wyników, do objęcia stałymi zajęciami wychowania fizycznego i sportu coraz większej ilości osób.

Trzeba więc nie zwlekając i niezależnie od bieżących prac koła i zespołu, przystąpić do opracowania planu w głównych jego punktach, w zasadniczych zagadnieniach, które świadczą o poziomie i rozwoju koła, a mianowicie: podnoszenia liczebno-

ści koła czy zespołu sportowego, zdobywania norm na odznakę SPO (BSPO) oraz zdobywania klas sportowych. Ustalenie tych zasadniczych elementów posłuży radom kół, aktywowi sportowemu, trenerom i instruktorom, do rozpracowania szczegółowego planu działania z zastosowaniem różnorodności form zajęć, treningów, zapraw i zawodów w poszczególnych okresach roku.

JAK DO TEGO PRZYSTĄPIĆ?

1) Rada koła czy zespołu sportowego powinna dokonać szczegółowej analizy wykonania zadań planowych za ubiegłe lata, a w szczególności ostatniego roku pracy. Należy ocenić, jakie są realne możliwości wzrostu liczby członków koła sportowego, zdobywających odznakę SPO (BSPO) i klasy sportowe, w oparciu o te materiały trzeba ustalić proponowane zadania na rok 1954, które będą przedmiotem dyskusji zebrania członków koła czy zespołu sportowego.

2) Należy zorganizować zebranie aktywu koła sportowego w celu omówienia z nim proponowanych przez radę koła zadań na rok 1954. Aktyw koła powinien w szerokiej dyskusji wszechstronnie rozpatrzyć proponowane zadania, wnieść ewentualne poprawki i aprobować propozycje rady koła. Przed postawieniem proponowanych zadań do dyskusji na zebraniu koła, powinny one być konsultowane z organizacją ZMP-owską i związkową oraz uzgodnione z organizacją partyjną.

3) Otwarte zebranie koła sportowego powinno być poprzedzone pracą propagandową i wyjaśniającą. W akcji tej trzeba wyjaśnić rolę kultury fizycznej w naszym kraju, wykazać wyższość naszego sportu nad sportem burżuazyjnym, wskazać na osiągnięcia kultury fizycznej Związku Radzieckiego i u nas w kraju. Akcja ta powinna zmobilizować załogę (środkowo) do czynnego uprawiania wychowania fizycznego i sportu oraz do aktywnego udziału w zebraniu koła sportowego i podejmowania wysokich zobowiązań dotyczących zadań na rok 1954.

4) Po przeprowadzeniu wyżej wymienionych prac przygotowawczych, rada koła powinna zwołać otwarte zebranie koła, czy zespołu.

Zebranie powinno mieć następujący przebieg:

a) zagajenie i powołanie prezydium zebrania. Zagaję i przewodniczyć powinien przewodniczący koła sportowego. W zagajeniu powinien on zapoznać zebranych z celem zebrania i podać porządek dzienny.

b) wygłoszenie krótkiego referatu na temat roli i znaczenia kultury fizycznej oraz zadań koła na rok 1954.

Referat powinien być opracowany na podstawie materiałów zawartych w „Notatniku Sportowca“ (do otrzymania w zrzeczeniu, lub PKKF). W referacie szczególnie mocno należy akcentować znaczenie masowości ruchu sportowego, znajdującej wyraz w umasowieniu kół i zespołów sportowych, masowym zdobywaniu odznak SPO oraz klas sportowych. W referacie należy również przedstawić zebranym propozycje rady koła dotyczące zadań na rok 1954.

c) dyskusja nad referatem.

Należy zwrócić uwagę, by dyskusja była mobilizująca i aby wysuwano realne propozycje. Bardzo cenne będą te głosy w dyskusji, w których członkowie koła będą podejmowali indywidualne zobowiązania.

d) poddanie wniosków pod głosowanie i podjęcie zobowiązań.

e) jest pożądanym, by po zebraniu zorganizować występy zespołów artystycznych, pokazy i zawody sportowe, specjalnie w tym celu przygotowane.

Rada koła i aktyw sportowy po zebraniu powinien dokładnie omówić plan zabezpieczenia i stworzenia jak najbardziej przychylnych warunków do wykonania przez członków podjętych zobowiązań.

Rozdział funkcji i zadań dla poszczególnych członków kierownictwa i aktywu koła, dokładne opracowanie metod współzawodnictwa w wykonywaniu zobowiązań, kontrola wykonywania szczegółowego planu realizacji — opracowane i przygotowane w ostatnich miesiącach 1953 roku, pozwolą przystąpić do pracy w 1954 roku w sposób zorganizowany oraz podnieść wyniki i osiągnięcia na wyższy poziom.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W listopadzie ćwiczymy w dalszym ciągu w terenie i ewent. na sali. Ćwiczenia terenowe podnoszą sprawność ogólną i przygotowują do narciarstwa i łyżwiarstwa, a więc dziedzin sportu, które uprawiać będziemy już za kilka tygodni. Ćwiczenia prowadzone w miesiącu listopadzie stanowią również przygotowanie do zdawania norm SPO w gimnastyce.

Ćwiczyć należy dwa razy w tygodniu np. w niedzielę i w środę. Jeżeli członkowie koła kończą zajęcia zawodowe wieczorem, raz w tygodniu należy ćwiczyć na sali. Niedzielę przeznaczają się na ćwiczenia terenowe.

Ze względu na coraz to niższą temperaturę ćwiczyć należy wyłącznie w ciepłej odzieży. Tempo ćwiczeń musi być szybkie.

Przykładowa lekcja terenowa w miesiącu listopadzie przedstawiać się będzie następująco:

I. Część wprowadzająca (około 7 min.).

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przegląd ubioru ćwiczących kilka ćwiczeń porządkowych, jak zwroty, zbiórki i krok ćwiczebny, oraz zapoznanie ćwiczących z materiałem lekcyjnym. Szczególną uwagę należy zwrócić na dobrą postawę ćwiczących i na równy, sprężysty krok w czasie marszu (kolumna pokryta i wyrównana).

II. Ćwiczenia wstępne (około 12—15 min.).

1) Luźny, swobodny trucht (bieg drobnymi krokami) na odległość

około 600 m. W truchcie wykonać kilka luźnych podskoków, wymachów ramion w górę, skłonów i wyprostów tułowia, oraz przysiadów.

- 2) Wymachy ramion jak do biegu.
- 3) Skłony tułowia w lewo i prawo.
- 4) Skłony tułowia w przód z dotknięciem ziemi palcami.
- 5) Z małego rozkłąku — półopad w tył (ruch tylko w stawach kolanowych).
- 6) Luźne podskoki w miejscu i półobrót po trzecim podskoku. Po opanowaniu ćwiczenia starać się wykonać pełny obrót (z miejsca).



Skurcze i wyprosty ramion ćwiczymy na silnej gałęzi.

III. Ćwiczenia główne (50 — 60 min.).

- 1) Bieg w swobodnym, równym tempie 2 x 150 m z przerwą wypoczynkową w marszu.
- 2) Wieloskoki w formie zawodów:
 - a) kto dalej skoczy w 6 podskokach na lewej nodze,
 - b) kto dalej skoczy w 6 podskokach na prawej nodze,
 - c) kto dalej skoczy w 6 „susach“ (skacząc z nogi na nogę).

- 3) W zwisie nachwytem na silnej gałęzi — skurcz ramion, tak aby broda znalazła się na wysokości uchwyty.
- 4) Rzuty i pchnięcia kamieniami lekkimi (jak granatem) i cięższymi (jak kulą). Kamienie wyrzucać z postawy stojącej, klęcząc i z siadu rozkrocznego.



Bieg „susami“.

- 6) **Ćwiczenia poprawiające postawę:**
- skurcz ramion i krążenie barkami (ramionami) w przód i w tył,
 - ramiona w bok i odchylenie ramion do tyłu (z lekkim odchyleniem głowy w tył).
7. Gra, zabawa lub elementy gry w siatkówkę, albo w piłkę ręczną (około 10—12 min.).



Rzuty kamieniami.

5) Biegi sztafetowe:

- 4 x 200 m. Do biegu należy wybrać taki teren, ażeby każdy zawodnik musiał pokonać kilka przeszkód (np. rów, parkan, płotki ustawione z gałęzi, krzaki, nasyp itp.). Bieg taki ożywia lekcję.
- 4 x 50 m, w tym czołganie 25 m i bieg na czworakach 25 m.



Rzut belką.



Luźne podskoki

- 4 x 50 m bieg z obciążeniem o łącznej wadze około 25—40 kg. (kamienie, kłoc drewniane lub współćwiczący). Współćwiczącego należy przenieść w ściśle określony sposób (patrz rysunki).

IV. **Ćwiczenia końcowe (około 5 min.).**

Luźne podskoki na jednej nodze, bezwładne przysiady i powolne wyprosty, potrząsanie ramion unoszonych w górę i swobodne skłony tułowia z głębokim wydechem. Na zakończenie krótkie zbilansowanie lekcji, zapowiedź następnej i marsz ze śpiewem.

B. **Lekcja na sali (czas trwania 45 min.).**

Koła, które dysponują salą gimnastyczną przeprowadzają na niej raz w tygodniu przygotowania do zdobycia normy SPO w gimnastyce. Do lekcji włączać należy elementy akrobatyki, gimnastyki przyrządowej oraz ćwiczenia przygotowujące do narciarstwa i łyżwiarstwa.

Przykładowa lekcja przedstawiać się będzie następująco:

- Część wprowadzająca** — jak w lekcji poprzedniej.
- Ćwiczenia wstępne** —
 - kilka okrążeń sali truchtem,
 - ćwiczenia gimnastyczne wolne z wzorca SPO. Każde ćwiczenie przerobić oddzielnie. Jeśli wyko-

nianie ćwiczeń sprawia początkującym zbyt wielką trudność, rozłożyć je należy na elementy.

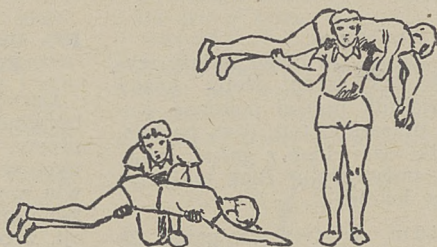
Zwracać uwagę na postawę i na prawidłowe wykonywanie poszczególnych ruchów.

b) z niskiego startu (opierając się jedną stopą o ścianę).

2) Ćwiczenia na drążku (podciąganie się z nachwytu, wznosy nóg, wymyk).



Skoki przez przeszkody naturalne.



Sposoby przenoszenia współćwiczących.

III. Ćwiczenia główne —

- 1) kilka startów wzdłuż sali:
 - a) z postawy stojącej (wychylając się daleko do przodu),

- 3) Przejście po równoważni lub „waga“.
- 4) Skoki rozkroczne przez kozła. Zwracać uwagę na dalekie odbicie.

5) Bieg przez tor przeszkód. Na sali ustawia się kilka przyrządów (koła, kilka części skrzyni, poprzeczkę na wysokości 60—80 cm, ła-weczki, równoważnię itd.), które trzeba w czasie biegu pokonać.

- 6) Rzuty piłkami lekarskimi, woreczkami wypełnionymi piaskiem itd.
7) Gra lub zabawa bieżna, sztafeta.
8) Gra w siatkówkę lub koszykówkę.

IV. **Ćwiczenia końcowe** — jak w lekcji poprzedniej.

Sekcja sportów zimowych przygotowuje się do sezonu

Zbliżający się sezon zimowy stawia przed całym ruchem sportowym poważne zadania pełnego i wszechstronnego przygotowania się do masowego wyjścia wszystkich sportowców na śnieg i lodowiska.

Rozpoczęcie sezonu zimowego winno zastać całą młodzież i aktyw w pełni przygotowanych.

Należyte przygotowanie się do sezonu wymaga opracowania szczegółowego planu imprez wewnętrznych i spotkań z innymi drużynami (w hokeju na lodzie) oraz udziału zawodników w zawodach o mistrzostwo kół sportowych, zakładów pracy, szkół, miasta, powiatu czy województwa. Od tego planu uzależnimy plan treningów i zajęć w okresie sezonu właściwego, a więc na śniegu i lodzie.

Centralnym punktem kalendarza są zawody o mistrzostwo i masowe biegi patrolowe (3.I). Zawody o mistrzostwo koła sportowego, jako eliminacje do imprez wyższego szczebla, muszą odbyć się w pierwszym okresie zimy. Planujemy je na styczeń. W większych zakładach pracy powinny one być poprzedzone eliminacjami wydziałowymi lub branżowymi. W czasie tych eliminacji sprzęt narciarski czy łyżwiarski może być wykorzystywany kolejno przez kilku zawodników, co umożliwi udział w zawodach większej liczbie uczestników.

Najlepsi zostaną skierowani na zawody wyższego szczebla, a wszyscy będą przygotowywać się do biegów patrolowych.

Łyżwiarze, niezależnie od przeprowadzanych zawodów eliminacyjnych, mogą rozpocząć sezon wewnętrznymi zawodami dla zaawansowanych, co przyczyni się do spopularyzowania łyżwiarstwa. Następnie urządzić należy masowe zawody na zdobywanie odznaki SPO.

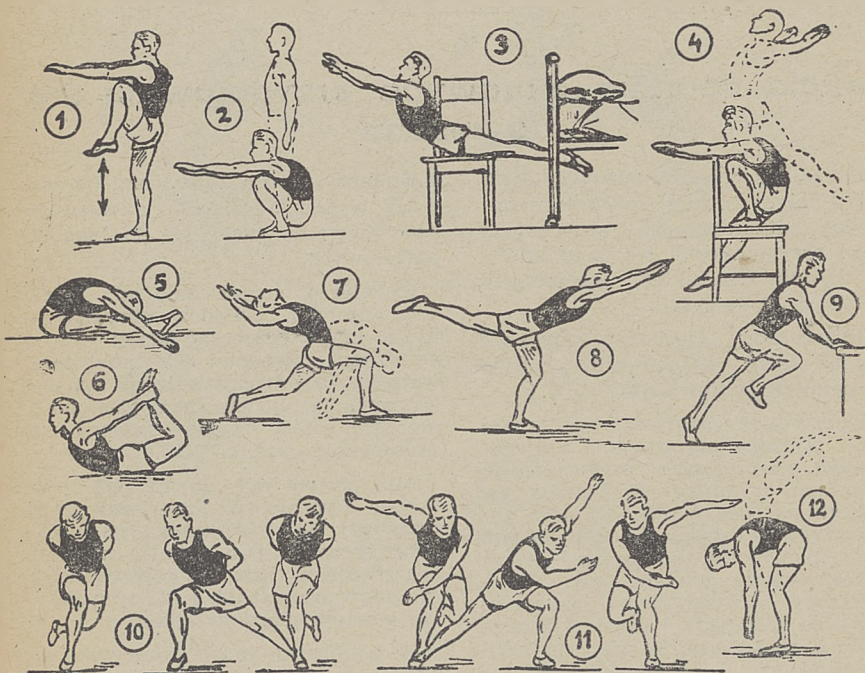
Mistrzostwa kół przypadną pod koniec stycznia, w lutym zaś będą odbywały się mistrzostwa na wyższym szczeblu. Pod koniec sezonu organizujemy zawody porównawcze dla zaawansowanych i dla tych, którzy startują pierwszy sezon.

W hokeju na lodzie rozgrywki są wyjątkowo ważnym elementem szkolenia i dlatego nie ograniczając się do zawodów o mistrzostwo, planujemy jak najwięcej spotkań z obcymi drużynami.

Z kolei kontrolujemy stan sprzętu sportowego, naprawiamy go o ile nie uczyniliśmy tego do tej pory i ustalamy rozdzielnik sprzętu na członków sekcji. Gdy posiadamy małą ilość sprzętu, ograniczamy się do wydawania nart czy łyżew na poszczególne treningi i zawody. Często będziemy musieli tak prowadzić zajęcia, aby w czasie treningu dwaj zawodnicy wymieniali sprzęt między sobą.

Przed sezonem narty muszą być zaimpregnowane, co zabezpieczy drewno przed zniszczeniem. Narty impregnujemy specjalnym terem drzewnym. Przed tą czynnością narty muszą być dokładnie oczyszczone, po czym na lekko ogrzaną powierz-

ły dobrze konserwowane, po dokonaniu poprawek oraz odpowiednim oczyszczeniu i nasmarowaniu tłuszczem, mogą być natychmiast oddane do użytku. Kto jednak o tym zapomniał, nie tylko że popełnił wielkie marnotrawstwo, ale nie będzie miał



Ćwiczenia gimnastyczne specjalne dla łyżwiarzy.

chnię ślizgów наносимы пędзелкіем cienką warstwę impregnatu. Czynność tę powtarzamy kilkakrotnie, dopóki płyn nie przestanie wsiąkać w drewno.

Łyżwy należy sprawdzić, oczyścić, po czym odpowiednio naostrzyć. Kontrolujemy również stan kijów hokejowych, wzmacniając odpowiednio słabsze miejsca.

Ważną czynnością jest przygotowanie butów. Buty, które na wiosnę schowane zostały do magazynu i by-

teraz z tych butów wielkiej pocięchy. W każdym bądź razie musimy teraz buty skontrolować. Wymagające podzelowania natychmiast oddać do reperacji, popękane szwy na butach sprawdzić i naprawić.

Przygotowanie obiektów do sportów zimowych również jest dosyć mozolne i należy do niego przystąpić b. wczesnie. Nie mamy tu na myśli obiektów tego typu, które wymagają opieki prowadzonej przez cały rok. O przygotowaniu ślizgawki

piszemy na innym miejscu. Tu nadmieniamy, że małe skocznie narciarskie mogą być doskonale przygotowane do sezonu własnymi siłami narciarzy bez specjalnych kosztów. Systematyczna naprawa uszkodzeń, nadsypywanie rozbiegu i zeskoku, usuwanie szkód, spowodowanych działaniem wód deszczowych lub małych górskich źródełek natychmiast po ich stwierdzeniu nie wymaga większych prac. Przygotowanie skoczni polega nie tylko na sprawdzeniu jej stanu, ale również na uzupełnieniu wyposażenia tak, aby posiadać taśmę do mierzenia długości skoków, tablice i tyczki dla sędziów. Wieża sędziowska musi również być poddana przeglądowi. Zjazdowcy przygotowują tyczki slalomowe, oraz bramki do bieżni zjazdowego, transparenty z napisami „start“ i „meta“ itp.

Jesienne wieczory okresu przygotowań do sezonu mogą być doskonale wykorzystane na przygotowanie

chorągiewek do wyznaczania tras biegowych. Kierownicy tras biegowych przeprowadzają przegląd tras, wyznaczonych w ubiegłych latach lub też w okresie letnim, i usuwają z nich wszelkie przeszkody jak kamienie, gałęzie itp.

Jeżeli mamy być należycie przygotowani do sezonu, należy systematycznie prowadzić suchą zaprawę narciarską (o której pisaliśmy w poprzednim numerze) i łyżwiarską. Na specjalnych kursach dochodzących szkolic należy sędziów organizując dla nich narady i odprawy.

Do prac związanych z przygotowaniem do otwarcia sezonu należy włączyć cały aktyw sportowy kół i LZS-ów. Zarówno w pracy organizacyjnej, jak i propagandowej (wykorzystując miejscową prasę, radiowęzły, gazetki ścienne, hasła, transparenty, odczyty i pogadanki) nie powinno zabraknąć ani jednego działacza.

* * *

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.

Hokeiści trenują

Dla hokeisty jesień jest okresem należytego przygotowania się do sezonu właściwego.

Niezwiązani pośpiechem, jaki cechuje krótkie miesiące zimowe, w których każdy korzystając z mrozu i lodu chce się przede wszystkim „nagrać w hokeja“, właśnie teraz powinniśmy dążyć do przyswojenia sobie umiejętności gry, szkoląc się od podstaw i zwracając uwagę na pojedyncze elementy techniki. Nawet najlepszy zawodnik spostrzeże łatwo, jak wiele trzeba pracować, aby osiągnąć wysoki poziom zaawansowania technicznego w grze.



Bramkarz w pełnym ekwipunku.

Okres bez lodu przeznaczony jest również na wszechstronne przygotowanie sprawnościowe hokeisty. Wiemy, że musimy zdobyć wytrzymałość, siłę, zręczność, szybkość i orientację. Wiemy, że zespół musi tworzyć zgrany kolektyw, wychowany w duchu moralności socjalistycznej, umiejący walczyć o zwycięstwo i umiejący również z honorem przegrywać. Z tych założeń wynikają dla nas zadania, które można sformułować w następujący sposób:

a) Stałe podwyższanie ogólnej sprawności fizycznej na bazie ćwiczeń wchodzących w skład odznaki SPO.

b) Stałe podwyższanie techniki i umiejętności taktycznych.

c) Praca nad wychowaniem zawodników.

Dążeniem ćwiczących będzie nabywanie wytrzymałości, siły, szybkości, zręczności, odwagi i orientacji, brak których wywołuje trudności w wykonywaniu ćwiczeń techniki i taktyki.

Rozwijanie wytrzymałości ćwiczymy przez stosowanie marszów w terenie o różnym podłożu, urozmaiconym naturalnymi przeszkodami jak rowy, strumienie, wzniesienia, piaski itp. Tempo marszu zmienne. Obok marszu wprowadzamy marszobieg i biegi ze zmianą tempa, starty w terenie urozmaiconym (np. pomiędzy krzewami, drzewami), z częstą zmianą kierunku, ćwiczenia gimnastyczne podane w regulaminie SPO. Marsze rozpoczynamy na trasach od 5 km, a marszobieg i biegi — 2 do 5 km. Długość tras stopniowo zwiększamy doprowadzając na przykład marsze do 20 km. Instruktor prowadzący ćwiczenia reguluje tempo i stopień trudności.

ROZWIJANIE SIŁY

Siłę rozwijamy ćwicząc gimnastykę przyrządową. Na wzmocnienie mięśni nóg doskonale wpływają biegi pod górę oraz po grząskim, piaskowym podłożu. Wspinanie po linach wzmacnia mięśnie ramion. Wspinanie na drzewa, podciąganie się rękami na gałęziach, przenoszenie ciężarów, bieg z obciążeniem, rzuty kulą czy po prostu kamieniami — oto ćwiczenia siłowe łatwe do zastosowania w każdych warunkach.

ROZWIJANIE SZYBKOŚCI

W ćwiczeniach szybkości stosujemy krótkie starty do 30 m, biegi od

100 do 400 m z włączaniem lotnych startów co 50 metrów, sztafety 4×50 m, gry i zabawy bieżne, krótkie biegi do 30 m z wymijaniem przeszkód (słupki, zawodnicy).

ROZWIJANIE ZRĘCNOŚCI

Stosujemy skoki przez przeszkody (płatki i przeszkody naturalne) z miejsca i w biegu, te same skoki ze zmianą kierunku w biegu, pokonywanie toru przeszkód. Tor przeszkód dla hokeisty wytyczamy przez przeszkody naturalne; można też przygotować tor typowy, obowiązujący w odznace SPO. Do ćwiczeń zręczności należą będą ponadto biegi z obrotami, przewroty w przód, w tył itp. oraz gry zespołowe jak siatkówka, koszykówka, piłka ręczna. Jeżeli do gier zespołowych użyjemy małej piłki lekarskiej zamiast normalnej, uzyskamy przez to dodatkowe ćwiczenia siłowe rąk.

ROZWIJANIE ODWAGI

Odważę rozwijać będziemy stosując skoki w głąb (uważać na miękkim zeskok), ćwiczenia na równoważni, skoki gimnastyczne przez przyrzędy, ćwiczenia akrobatyczne itd.

kładli duży nacisk na ćwiczenia podnoszące celność i prawidłowość podania i strzału.

Prowadząc te ćwiczenia należy zwracać uwagę na to, by ćwiczący nie patrzyli na kij lecz na cel, do którego kierują krążek.



Sposób trzymania kija.

Prawidłowy chwyt kija u gracza praworęcznego jest następujący: lewa ręka ujmuje koniec rękkości kija, zaś prawa obejmie go niżej, mniej więcej o długość przedramienia. Obie ręce muszą trzymać kij mocno ale elastycznie. Kijem wykonujemy podania i strzały na bramkę. W okresie letnim podania i strzały ćwiczy się na szerokiej płycie z desek (1 m sze-



Ustawienie kija przed strzałem.

TECHNIKA WŁADANIA KIJEM

Umiejętność władania kijem decyduje w dużej mierze o poziomie gry. Stać też w okresie letnim będziemy

rokości na 2 m długości). Krążek trzymamy przy końcu łopatki kija z lekka go nią nakrywając. Ruchem przyspieszonym przesuwamy krążek od piętki ku końcowi łopatki. Kiedy

krążek zbliży się do końca łopatk, nakrywamy go i szybkim ruchem kija wyrzucamy w kierunku obranego celu. Wykonując strzał lub podanie patrzymy na cel. Ćwiczenia z deską prowadzimy przez całą jesień, aż do wyjścia na lodowisko. Strzały kieruje się do bramki, w której stoi bramkarz, lub zawiesza się w niej specjalne cele w postaci tarcz, krążków itp.

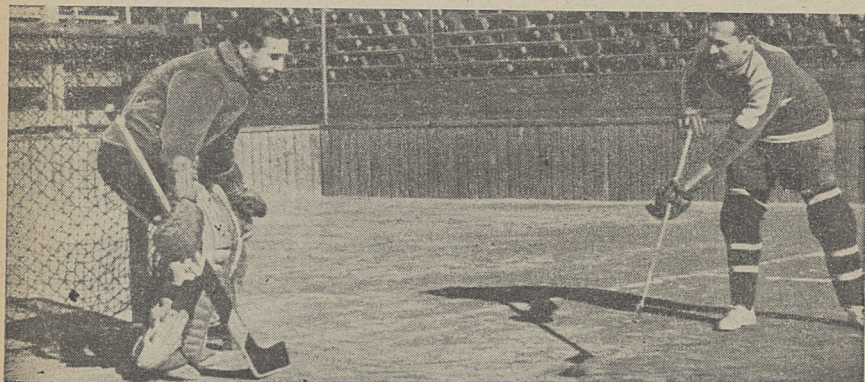
krążkiem o zaokrąglonych kantach, aby nierówności terenu nie zatrzymywały go. Podania muszą być dość szybkie i zawsze celne. Przyjmujące podanie w chwili dotknięcia krążka łopatką cofa nieco kij, przez co uderzenie amortyzuje się i krążek nie odskakuje od łopatk. Zabezpiecza to przyjmującego przed odebraniem mu krążka przez przeciwnika. Ćwiczenia należy przeprowadzać pojedynczo, w



Podawanie krążka.

Podania ćwiczymy na równym terenie (np. na korcie) używając małej piłeczki o ciężarze podobnym do ciężaru krążka lub też posługujemy się

dwójkach i trójkach w miejscu i biegu. Ćwiczenia podań i strzałów należy prowadzić jak najczęściej aż do całkowitego ich opanowania.



Sucha zaprawa techniczna.



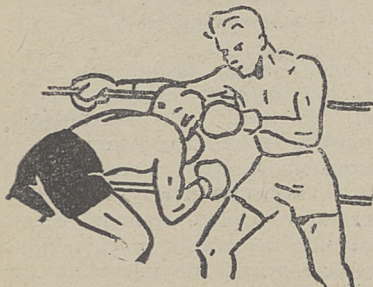
BOKSERZY *Wenija*

Poniżej podajemy dalszy ciąg artykułu z numeru 10-go, omawiając dziś ważne zagadnienia techniki pięściarza: pracę nóg, prawidłowe wyprowadzanie ciosów oraz obronę.

Praca nóg jest ważnym zagadnieniem w wyszkoleniu bokserkim. Tzw. „dobra praca nóg“ odgrywa bowiem decydującą rolę w walce: zawodnik szybciej decyduje się na cios mając przewagę w szybkości dzięki błyskotliwej i miękkiej pracy nóg. Bokser o dobrej pracy nóg jest niewątpliwie groźniejszym dla przeciwnika, bowiem umiejętnie stoso-

zarówno dla boksera początkującego jak i wysoko zaawansowanego. Początkowo stosować proste formy przeskoków przez skakankę (podskoki jedną nogą i obunóż), wprowadzając następnie utrudnienia. Na każdym treningu ćwiczący winni przerobić 2—3 rundy pracy nóg.

NIEDOZWOLONE SPOSOBY WALKI



Chwytnięcie się lin i uderzenie przeciwnika.

wanie doskoków i odskoków pozwala mu na bardziej zdecydowane rozwijanie akcji zaczepnych czy obronnych.

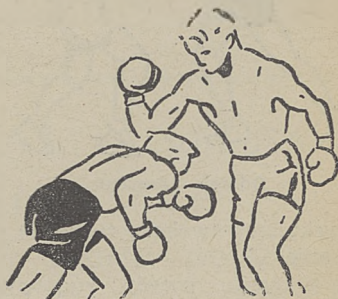
Naukę pracy nóg rozpoczynamy od ćwiczeń wspięcia na palce obunóż oraz podskoków na jednej nodze i obunóż. Ćwiczenia te należy wykonywać elastycznie opadając miękko na palce.

Najważniejszym przyrządem w ćwiczeniu pracy nóg jest skakanka,



Trzymanie przeciwnika.

Przystępując do nauki ciosów musimy rozpocząć od prawidłowej pozycji wyjściowej. Opanowanie prawidłowej pozycji wyjściowej daje możliwość dokładnego wyprowadzenia ciosu oraz ułatwia kontrolę szkolenia. Na przyjmowanie prawidłowej pozycji wyjściowej należy zwracać uwagę nie tylko bokserom początku-



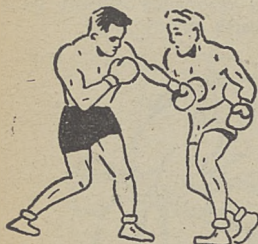
Zbyt niski unik.

jącym, ale i zawodnikom reprezentującym już wysoki poziom.

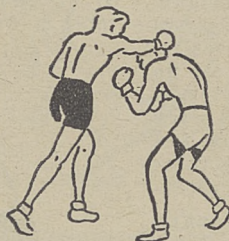
Ćwiczący staje w swobodnym rozkroku (lewa noga nieco wysunięta do przodu, stopy ustawione równolegle, nogi lekko ugięte w kolanach). Tułów jest nieznacznie załamany w biodrach, broda przyciągnięta do obojczyków, wzrok skierowany do przodu. Ważne jest ułożenie rąk: zamknięte pięści (kciuki położone na palcach) tworzą równą linię z przed-

niowej pomocniczą, rozpoczynamy naukę wzgl. ćwiczenia ciosów prostych. Ręce prostujemy przed siebie ruchem zdecydowanie szybkim i sprężystym. Najpierw trenujemy cios prosty na tempa jedną ręką, a następnie naprzemian prawą i lewą z równoczesnym skrętem tułowia (stopy pozostają bez ruchu). Gdy ćwiczący dostatecznie opanują technikę ciosu prostego, dodajemy pracę nóg, zwracając jednak uwagę na prawidłowe wykonanie ciosu.

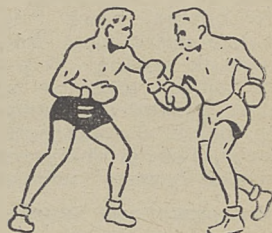
SPOSOBY OBRONY



Przytrzymanie ciosu.

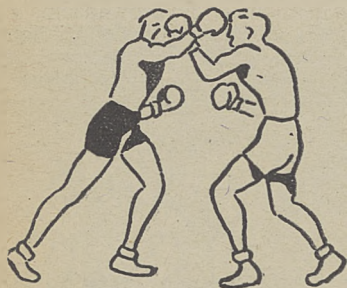


Zablokowanie ciosu.



ramieniem, ręce miękko ugięte w łokciach, dłonie na wysokości brody zwrócone do wewnątrz. Całą pozycję winna cechować elastyczność, przez

Naukę ciosów sierpowych rozpoczynamy również z pozycji pomocniczej. Uderzenie sierpem musi być sprężyste, szybkie i wykonane z równoczesnym skrętem tułowia za ciosem. Ćwiczenia należy wykonywać początkowo wolno, samymi rękami, następnie dołączamy pracę nóg, by wreszcie przejść do uderzenia „rzutem“. Należy również uważać na prawidłową pracę nóg.



Odbicie uderzenia.

co zyskujemy swobodę ruchów i oddechania.

Po przyjęciu pozycji wyjściowej, zwanej również w zaprawie szkole-

Ciosy podbródkowe zadajemy z tej samej pozycji pomocniczej. Uderzenie wykonujemy całą ręką (zdecydowany wyrzut ku górze) z jednoczesnym skrętem tułowia. W wyprowadzaniu ciosów należy ćwiczyć obie ręce i dlatego stosujemy uderzenia oboma rękami naprzemian. Również i tutaj szczególną uwagę zwracać należy na pracę nóg, skrętową pracę tułowia i dokładne wykonanie

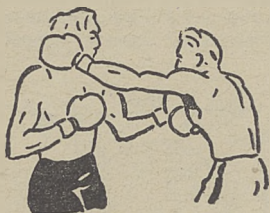
całego ćwiczenia. Pięściarz musi umieć nie tylko zadawać ciosy, ale i bronić się przed nimi.

Atak przeciwnika można udaremnić odskokiem, odchyleniem (np. tułowia), zablokowaniem ciosu, jego odbiciem lub unikaniem. Najczęściej sto-

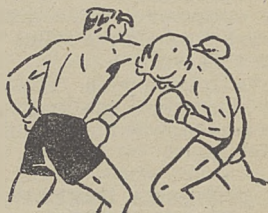
sowanym środkiem obrony jest prawidłowo wykonany unik. Przy uniknięciu wolno się skłaniać niżej, jak tylko do pasa.

Podane powyżej elementy stanowią ważną część zaprawy bokserów w sezonie.

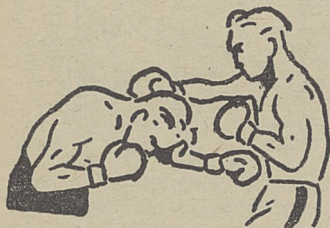
CIOSY NIEDOZWOLONE



Uderzenie otwartą rękawicą.



Za niski cios.



Uderzenie w tył głowy.



Uderzenie łokciem.

*

*

*

Za przykładem naszych przyjaciół —
sportowców Kraju Rad
do walki o dalszy rozwój sportu polskiego!

PRACA W SEKCJI TENISA STOŁOWEGO

Miesiące jesienno-zimowe to właściwy okres do gry w tenisa stołowego, gry uprawianej coraz liczniej w świetlicach i salach nie tylko w mieście, ale i na wsi.

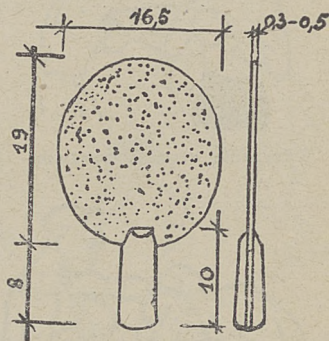
Nie ma prawie koła sportowego, którego członkowie nie graliby i nie mieli na swoim terenie sekcji tenisa stołowego.

JAK POWINNA PRZEBIEGAĆ PRACA SEKCJI?

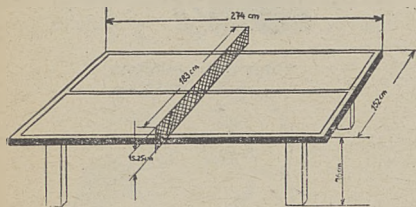
Najważniejszym zadaniem to opracowanie planu pracy na najbliższy okres. Plan musi być oparty na trzech podstawowych elementach:

- 1) kalendarzyku sportowym,
- 2) programie pracy wychowawczej,
- 3) zainteresowaniu grą członków koła.

Jeżeli większość członków w sekcji rozpoczyna dopiero naukę gry w tenisa stołowego, na pierwszy plan należy wysunąć pracę wyszkoleniową.



Rakiетка.



Stół.

Odnosnie pierwszego punktu, o ile sekcja zrzesza graczy zaawansowanych, należy zorganizować wewnętrzny turniej dla sklasyfikowania zawodników i zorientowania się w ich umiejętnościach, co jest nieodzowne do wyznaczenia reprezentacji dla rozgrywania spotkań towarzyskich z innymi sekcjami lub wzięcia udziału w mistrzostwach LZS-u, powiatu czy miasta.

Należy tu specjalnie podkreślić, iż od otrzymania właściwych wskazówek zależą w dużej mierze postępy początkujących.

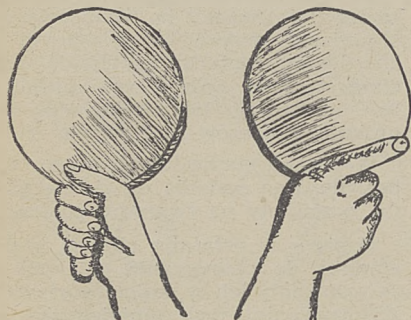
Ogólnie spotykanym błędem, który w znacznym stopniu utrudnia osiągnięcie wysokiego poziomu gry przez naszych zawodników, jest to, że w początkach nauki starają się oni wyłącznie o to, by trafić i przebić piłkę przez siatkę nie zwracając większej uwagi na prawidłowe ustawienie nóg i poprawność uderzeń.

Wbrew mniemaniu laików osiągnięcie wysokiego poziomu gry w tenisie stołowym wymaga od gracza dużego wkładu pracy i wytrwałego treningu. Przeprowadzanie szkoleń początkujących jak i podniesienie poziomu graczy zaawansowanych wymaga, by sekcja zaopatrzyła się w przepisy gry, jak również

w podręcznik J. Czerniachowskiego „Tenis stołowy“, w których to broszurach prowadzący treningi (dobry zawodnik wykazujący uzdolnienia w kierunku instruktorskim) znajdzie konieczny materiał pomocniczy.

Musimy również pamiętać, że nowoczesny tenis stołowy to sport szybki, wymagający dobrej kondycji fizycznej.

Bardzo dobrym ćwiczeniem na podniesienie kondycji i na zwiększenie szybkości pracy nóg jest gra podwójna.



Sposoby trzymania rakiетки.

Trening zaawansowanych nie może polegać tylko na rozgrywaniu spotkań na punkty. Taki trening nie daje większej korzyści i nie pozwala na poprawienie techniki uderzeń i uzyskanie regularności.

Trening rozpoczynamy ćwicząc regularność w przebijaniu piłki na pole przeciwnika za pomocą uderzeń „podciętych“ (minimum 20 min.). Przyjmowanie i odbijanie takich piłek jest bardzo trudne i odgrywa zasadniczą rolę w tenisie stołowym.

Często się zdarza, że gracz nie opanowawszy jeszcze uderzeń podciętych przechodzi do nauki uderzeń atakujących. Takiemu graczowi trudno będzie uzyskiwać dobre wyniki, gdyż między jednym a drugim uderzeniem atakującym będzie popełniał błędy wynikające z nieregularności. Po przećwiczeniu uderzeń podciętych ćwiczymy kolejno po kil-

ka minut każde z następujących uderzeń: obronę z prawej i z lewej, atak, kontratak, podanie, skrót.

Początkującym zasadniczą trudność sprawia nauka prawidłowego ustawiania się i konieczność powracania po każdym uderzeniu do pozycji wyjściowej, to znaczy do środka stołu, jak również uzyskanie swobody w wykonywaniu ruchów samą tylko ręką bez współudziału mięśni tułowia.

Gracz początkujący musi zapamiętać sobie raz na zawsze, iż przy odbijaniu piłki z prawej (forhandu) lewy bark winien być zwrócony w kierunku siatki i lewa noga wysunięta do przodu, zaś przy uderzeniu z lewej prawy bark jest zwrócony w kierunku siatki i prawa noga wysunięta do przodu. Są to zasady, których należy bezwzględnie przestrzegać. Zwracając uwagę na ustawienie nóg uczymy jednocześnie przebijania piłki za pomocą uderzeń „podciętych“, przy których piłkę wprowadzamy w ruch obrotowy przeciwny do kierunku jej lotu. Dopiero po dokładnym opanowaniu tych uderzeń przechodzimy do nauki obrony i ataku.

Niezależnie od wyszkolenia technicznego, mającego na celu podniesienie poziomu gry, zaznajamiamy graczy w krótkich pogadankach z obowiązującymi przepisami gry, metodami rozgrywania i organizowania zawodów, tak aby mogli w razie potrzeby sprawować funkcje sędziów podczas rozgrywanych spotkań.

O ile nie jest to objęte szerszą akcją w kole, należy dopilnować, aby członkowie sekcji zdobyli zasadnicze wiadomości o strukturze kultury fizycznej w Polsce, o życiu politycznym i gospodarczym. Jedynie przez wypełnienie wszystkich zadań podanego tu w dużym skrócie planu pracy organizacyjnej i szkoleniowej, członkowie sekcji tenisa stołowego będą mogli podnieść poziom swej gry i wykazać dobre wyniki na polu współzawodnictwa wyczynowego.

Uczyńmy się SAMOOBRONY

Samoobroną nazywamy zespoły ruchów, za pomocą których można obezwładnić względnie nieuszkodliwie silniejszego od siebie przeciwnika. Po nabyciu dużej wprawy można też obronić się przed nagłym atakiem napastnika uzbrojonego w przedmioty twarde jak: kamień, kij, krzesło, ławka, kastet, sztylet a niekiedy i w inną broń.

Samoobrona jest w zasadzie już końcowym etapem nauczania dżudo-wego i dlatego poniżej podane wskazówki będą w początkowym swym momencie prawie identyczne z zasadami nauki dżudo.



Rys. 1. Lniany kaftan.

Sport ten wyrabia u ćwiczących ważne z punktu widzenia obronności kraju i przydatności do pracy cechy psychofizyczne jak: zwinność, gibkość, szybką orientację (refleks), wytrzymałość na ból. Szkoli szybki start i opanowanie się (tzw. zimną krew). Poza tym wzmacnia doskonale układ kostny i mięśniowy ze szczególnym uwzględnieniem ręki, wzmacnia i rozszerza ruchomość stawów.

Chcąc przystąpić do racjonalnego uprawiania tej dziedziny sportu należy podzielić okres szkolenia na trzy etapy.

W pierwszym etapie zwrócimy szczególną uwagę na wzmocnienie organizmu, wyrobienie zwinności i koordynacji ruchów, zaostrenie sportstrzegawczości oraz czucia mięśniowo - stawowego tak niezbędnego dla uniknięcia urazów sportowych.

W drugim etapie szkolimy sposoby bezbolesnego padania na ziemię (pady, przewroty na twardym podłożu).

Dopiero w ostatnim okresie przystąpimy do opanowania chwytów i zastosowania ich w walce sportowej. Zastosowanie tych umiejętności w życiu może nastąpić tylko we własnej obronie. Podkreślamy ostatnie zdanie z naciskiem z tego względu, aby przestrzec samouków samoobrony przed zbyt pochopnym i przedwczesnym stosowaniem chwytów jiu-jitsu w sytuacjach do tego absolutnie nie upoważniających. Należy pamiętać, że uszkodzone ciało jest sądownie karane i tylko moment obrony życia decyduje o uniewinnieniu. Poza tym etyka sportowca Polski Lu-

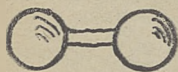


Rys. 2. Sprężyny.

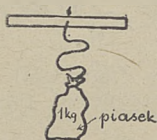
dowej nie pozwala dżudyście na wykorzystywanie swych umiejętności w żartach, bójkach i tym podobnych sytuacjach.

Po udzieleniu tych kilku koniecznych słów ostrzeżenia możemy przystąpić do podania wskazówek, jak przygotować organizm do tego rodzaju ćwiczeń.

Sprawą zasadniczą jest przywyknięcie do sportowego trybu życia. Regularny posiłek, 8—9 godzin snu (od 21 lub 22 godz. do 6-ej), przestrzeganie higieny ćwiczeń (nie ćwiczyć wcześniej jak półtorej godziny po obiedzie), przebywanie w wolnych chwilach na słońcu i na świeżym powietrzu, wstrzymanie się od alkoholu i nikotyny (przynajmniej ograniczenie jej przyjmowania) — zapewni organizmowi właściwe warunki do ćwiczeń tzn. da możliwość racjonalnego odpoczynku i prawidłowej regeneracji tkanek.



Rys. 3. Hantle.



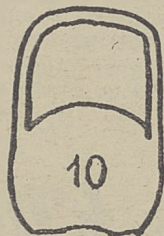
Rys. 5. Woreczek.

Drugim skolei warunkiem jest systematyczny, racjonalny, dwu lub trzykrotny trening w ciągu tygodnia. Normalny trening trwa półtorej godziny. W przygotowaniu i przeprowadzeniu treningu musimy pamiętać o następującym:

A) Strój dzudowy składa się z lnianego kaftana (rys. 1), spodni lub spodenek oraz miękkich pantofli (trzewików sznurowanych z miękkiej skóry). Jeżeli sprawienie specjalnego stroju dzudowego nie jest możliwe, można ćwiczyć tylko w spodenkach, o ile oczywiście warunki na to pozwalają (temperatura nie niższa niż 14—16 stopni i nie brudzące podłoże). Ubiór nie może zawierać żadnych części ostrych ani twardych np. guzików, sprzączek, agrawek itd.

B) Miejscem do ćwiczeń w dniu niepogody jest mata zapaśnicza lub

jakikolwiek miękkie podłoże, a w czas pogody piaskownica o wymiarach około 6 m × 6 m, łączka lub trawnik bez kamieni i innych twardych przedmiotów. W pierwszym okresie ćwiczeń wymaga się możliwie miękkiego podłoża (najlepsza jest mata o grubości 15 cm). Później,

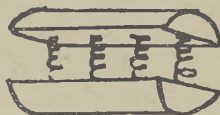


Rys. 4. Odważnik.

w miarę zaawansowania, dzudysta przechodzi na teren twardszy do podłogi włącznie. Miękkie podłoże w początkowej fazie szkolenia jest konieczne do nauki przewrotów i padów a później do rzutów i przerzutów. Inne ćwiczenia, jak ruchy rąk, nóg i tułowia, można z powodzeniem odbywać w postawie stojącej lub nawet leżącej na dowolnym podłożu.

C) Po każdym treningu konieczna jest ciepła kąpiel i ewentualnie auto-masaż. Do ćwiczeń należy przygotować kilka najprostszych przybiorów:

2 piłeczki dęte lub lane, wielkości takiej, aby mogły się zmieścić w dłoni,



Rys. 6. Dynamometr.

1 deseczka szerokości około 25 cm, długości około 50 cm i grubości około 25 cm.

1 laska z mocnego drewna (wiśnia, leszczyna, jesion itd) długości 1 m i grubości około 4 cm.

1 skakanka bokserska,
1 sprężyna do rozciągania, najlep-
piej tzw. elastiki — gumy z rączkami
każda (rys. 2).

2 hantle (ciężarki) o wadze 2 kg
każdy (rys. 3),

2 odważniki 10-kilogramowe (moż-
na je zastąpić tzw. „siedemnastka-
mi“ — 17,5 kg (rys. 4) ale z ograni-
czeniem zakresu ćwiczeń),

drażek obrotowy długości pół me-
tra, grubości 2 palców, z zawieszo-

nym w pośrodku ciężarkiem (1—2 kg)
na lince (rys. 3), ściskacz (dynamo-
metr rys. 6).

Sprzęt pożądany: mata zapaśnicza
6 m × 6 m, grubości 15 cm, piłka
2—3 kg oraz długie silne gumy przy-
czepione do ścian lub drabinek.

W następnym artykule omówimy
do czego służą wyżej podane przybo-
ry oraz podamy szereg ciekawych
ćwiczeń przygotowawczych do samo-
obrony.



KONSERWACJA

urządzeń sportowych

Sezon sportowy letnich został zakończony. Opustoszały boiska, na których sportowcy przeprowadzali treningi i uczestniczyli przez szereg miesięcy w zawodach.

Obecnie obowiązkiem gospodarzy wszelkich urządzeń sportowych dla spor-
tów letnich jest ich należyte zabezpieczenie na okres zimowy tak, aby znacz-
ne opady atmosferyczne i zmiany temperatury nie spowodowały większych
strat.

Przez cały rok niemało kłopotu mieliśmy z utrzymaniem w należyтым sta-
nie boiska piłkarskiego. Korzystało z niego najwięcej zawodników, na nim
odbywało się najwięcej zawodów. Aby w następnych latach boisko mogło
znajdować się w jak najlepszym stanie, należy w okresie jesiennym prze-
prowadzić następujące prace porządkowe i zabezpieczające.

Na trawnik boiska piłkarskiego, który po zakończonym sezonie należy sko-
sić, nawozimy nawóz naturalny (obornik lub koński), albo kompost. Nawóz
rozrzućmy cienką warstwą po całym boisku uważając, aby kołami pojazdu
wjeżdżającego na boisko nie porobić dołów. W ten sposób rozrzucony nawóz
pozostawiamy na trawniku przez całą zimę do wiosny do czasu, gdy trawa
zacznie się zielenić. Wtedy resztę nawozu zgrabimy z boiska (nie wymiatać!).

Bramki piłkarskie, stojaki do koszy, słupki do siatkówki najlepiej wyjąć
z ziemi i schować pod dachem w szopie (lub budynku) lub pod prowizo-
rycznym daszkiem.

Jeżeli na widowni, są rozmieszczone **ławki** dające się rozebrać, należy je
znieść do zamkniętego pomieszczenia.

Różne części metalowe jak ogrodzenia, parkany, poręcze, nawet jeżeli nad
nimi jest dach trybuny, należy — w miarę możliwości przed zimą pomalować
farbą olejną, aby zapobiec szkodliwemu działaniu rdzy.

Na lepiej wyposażonych boiskach znajdują się **hydranty**. Należy z nich
spuścić wodę, w przeciwnym razie rury mogą popękać od mrozu. Ta sama

uwaga dotyczy urządzeń w szatniach, lub pomocniczych budynkach, które w zimie nie są ogrzewane. Należy z wszelkich zbiorników usunąć wodę.

W oknach pomieszczeń uzupełniamy szyby, naprawiamy zamki w oknach drzwiach, aby wszelkie otwory w nieużywanych w zimie budynkach były szczelnie i dokładnie pozamykane. W tych warunkach nie będą się paczyły, a budynek będzie zabezpieczony przed zniszczeniem.

Na boiskach ziemnych wyrównujemy wszelkie większe nierówności podsypując dołki, w których uprzednio ziemia powinna być spulchniona grabiami. Na jesieni nie wałujemy, pozostawiając ziemię, aby się uleżała.

Dokoła większości boisk piłkarskich znajdują się bieżnie lekkoatletyczne. I one również wymagają pewnej konserwacji przeprowadzonej w okresie jesieni.

Całą bieżnię należy po zakończonym sezonie zgrabić. Następnie w zależności od tego czy w ciągu sezonu bieżnia wykazała zbyt dużą zwieźłość czy też odwrotnie rozluźniła się, należy wykonać niżej podane prace.

Jeżeli bieżnia była zbyt zwieźła i twarda rozluźnia się ją przez dodanie do znajdującej się na wierzchu warstwy czystego żużlu. W tym celu po zgrabieniu posypujemy bieżnię żużlem i ponownie grabimy, aby świeży żużel zmieszał się z dotychczas istniejącą nawierzchnią.

Gdy przeciwnie, pomimo podlewania i wałowania bieżnia w ciągu lata rozluźniła się i wytwarzała pył, należy obecnie dodać do składu jej nawierzchni glinę. Praca ta jest trudniejsza i mozolniejsza, ponieważ w okresie opadów trudniej jest wymieszać glinę z żużlem. Dokonanie jednak tych czynności przed zimą jest konieczne, gdyż tylko przez okres paru miesięcy zimowych warstwa nawierzchni może się dobrze uleżeć.

Przy poprawianiu nawierzchni zwracamy uwagę na miejsca bardziej zniszczone, dołki, nierówności. Szczególnie wewnętrzny tor przy bandzie wymaga więcej poprawek niż inne.

Pływalnie i pomosty na stawach, jeziorach czy rzekach należy dodatkowo zabezpieczyć przed zimą. Pływalnie pływające najlepiej wyciągnąć z wody i zabezpieczyć przed działaniem opadów atmosferycznych przez posmarowanie karbolineum.

Stami **SZKOLIMY SĘDZIÓW**

HOKEJ NA LODZIE

Stale wzrastająca ilość sekcji hokeja na lodzie w poszczególnych klubach sportowych musi być zabezpieczona odpowiednim przyrostem dobrze przygotowanych sędziów. Wiadomą jest powszechnie rzeczą, że przygodny lub źle wyszkolony sędzia, mimo najlepszych chęci, może

przez nieumiejętne sędziowanie wyrządzić obu grającym drużynom wielką krzywdę, a widzów pozbawić przyjemnych emocji.

Hokej na lodzie jest grą bardzo szybką. Przy dużej, szybkości poruszania się graczy na małym stosunkowo boisku (60 × 30 m) akcje są

niemal błyskawiczne, wobec tego ocena ich musi być równie szybka. Ażebym właściwie ocenić sytuację, sędzia musi znać dokładnie przepisy gry i na tej podstawie szybko i zdecydowanie reagować na wszelkie błędy i przewinienia. Te dwa warunki są miernikiem jakości sędzięgo. Jasną jest przy tym rzeczą, że sędzią może zostać tylko ten, który ma opanowaną jazdę na łyżwach w takim stopniu, że umie szybko i swobodnie poruszać się po lodowisku. Sędzia musi umieć jeździć w przód i w tył, szybko hamować, szybko startować, wykonywać łuki i skręty. Wymagania dość duże, lecz nieodzowne. Trafne i szybkie decyzje sędzięgo są gwarancją dyscypliny i porządku na lodowisku oraz właściwego wyrażania swoich przeżyć przez widzów. Koła sportowe, w których są sekcje hokeja na lodzie winny mieć w swoich rocznych planach pracy przewidziane terminy i zabezpieczone środki na zorganizowanie kursów sędziowskich.

Na przeprowadzenie kursu dla sędziów hokeja na lodzie należy przeznaczyć około 23 godz. Zajęcia na kursie winny składać się z części teoretycznej i praktycznej według programu podanego na str. 25.

Rada koła sportowego organizując kurs sędziów hokeja na lodzie obowiązana jest:

- a) przygotować materiały szkoleniowe w ilości wystarczającej dla przewidzianej liczby uczestników szkolenia;
- b) zabezpieczyć właściwych wykładowców na kurs oraz konsultantów i komisję egzaminacyjną; pomocy udzieli tu sekcja hokeja na lodzie powiatowego (miejskiego) KKF;
- c) przeprowadzić rekrutację kandydatów na kurs;
- d) ustalić miejsce i termin odbywania wykładów, konsultacji, seminariów i zajęć praktycznych;

e) przeprowadzić szkolenie zgodnie z programem i przeegzaminować kursantów;

f) przedłożyć właściwemu P(M)KKF wnioski na mianowanie sędziami III klasy tych uczestników, którzy zdali egzamin z wynikiem pomyślnym;

g) zabezpieczyć przeprowadzenie kursu od strony finansowej (koszt materiałów szkoleniowych, pomocy naukowych, kosztów związane z ewentl. przyjazdem komisji egzaminacyjnej);

Program kursu

Szczegółowy program kursu opierać należy na podanym wyżej programie ramowym opracowując plan zajęć na poszczególne dni z wymienieniem miejsca, godziny i tematyki zajęć. Wykładowcy powinni opracować konspekty zajęć.

Rekrutacja kandydatów na kurs sędziowski

Prowadząc rekrutację kandydatów na sędziów hokeja na lodzie należy brać pod uwagę następujące elementy:

- a) właściwy poziom społeczno-polityczny i bezwzględna uczciwość,
- b) zamiłowanie do sportu i pracy społecznej,
- c) posiadanie minimalnej chociaż znajomości zasad gry w hokeja na lodzie,
- d) posiadanie odznaki SPO względnie co najmniej zdanych już kilku norm na odznakę.

Kandydatów na sędziów należy szukać wśród młodzieży, a zwłaszcza wśród członków ZMP.

Program kursu dla sędziów hokeja na lodzie

L. p.	Przedmiot lub rodzaj zajęć	Ilość godzin	Wykładowca	U w a g i
	a) Zajęcia teoretyczne			Materiał
1.	Urządzenie lodowiska	1		prawa gry cz. I
2.	Obowiązki drużyn i ich wyposażenie	1		prawa gry cz. II i III
3.	Prawa i obowiązki sędziego	2		prawa gry cz. I
4.	Karanie zawodników	1		prawa gry cz. I
5.	Prawidła gry i ich interpretacja	5		prawa gry cz. VI. i VII.
6.	Rola i zadania sędziego jako wychowawcy	2		
7.	Organizacja KF i sportu w Polsce Ludowej	2		
8.	Historia rozwoju hokeja na lodzie	1		
9.	Jednolity kalendarz sportowy — znaczenie nowego regulaminu klasyfikacji dla ruchu sportowego	1		
	r a z e m	16		
	Przedmiot lub rodzaj zajęć			
1.	Pokaz i omówienie prawidłowego poruszania się sędziego na lodowisku	1		stół - plansza lub tablica
2.	Pokaz różnych odmian „spalonych“ i zabronionego uwalniania się	2		jak wyżej
3.	Pokaz i omówienie prawidłowego wypełniania protokółów i mierzenie czasu gry i kar	1		na obowiązujących drukach
4.	S e m i n a r i u m	3		
	r a z e m	7		
	OGÓLEM (bez egzaminu)	23	23	

Na nowej drodze

Isaj Markow wrócił po odbyciu służby wojskowej do swego rodzinnego kołchozu. Kołchoźnicy odwiedzali tłumnie wojaka, podziwiali jego ordery i medale. Między innymi odwiedził go również sekretarz organizacji partyjnej, Nikita Nikołajew, i przewodniczący kołchozu, Pawłow. Kiedy okazało się w rozmowie, że Markow był w armii jednym z lepszych sportowców, Nikita Nikołajew zaproponował mu, aby został kierownikiem kołchozowego zespołu sportowego. Propozycja ta wydawała się Markowowi zgoła nieoczekiwaną, młody kołchoźnik był pełen wątpliwości, czy podoła temu zadaniu.

Na najbliższym zebraniu sportowcy wybrali Markowa przewodniczącym kołchozowej drużyny sportowej. Niepowodzenia, jakie spotykały Markowa na początku działalności, napełniały go goryczą i odbierały zapęd do pracy; a to zły przebieg miało zwołane przez niego zebranie, a to poniosły fiasko próby wciągnięcia do zespołu nowych członków. Markow wylał swe żale przed sekretarzem organizacji partyjnej. Nikołajew poradził mu, aby wyłonił aktyw, przede wszystkim spośród byłych żołnierzy Armii Radzieckiej, i aby się na tym aktywie w pracy oparł.

Markow zaprosił na zebranie rady aktywistów — sportowców. Na zebraniu postanowiono zorganizować grupę agitatorów i mianowano kierowników sekcji. Wkrótce przystąpiono do pracy w poszczególnych sek-

cjach, jednakże słaba frekwencja uniemożliwiła prawidłowe prowadzenie zajęć. Np. na zajęcia w sekcji lekkoatletycznej przyszło, zamiast 12, tylko 5 uczestników. Zmartwiony tym kierownik sekcji zwrócił się do Markowa po radę. „Nic nie szkodzi — pocieszał go Markow — doświadczenia zdobywa się w toku pracy. Tow. Nikołajew radzi nam, byśmy urządzili wycieczkę do kołchozu im. Woroszyłowa. Jest tam podobno dobra drużyna sportowa“.

Myśl ta spodobała się sportowcom i w najbliższym czasie odwiedzili oni kołchoz im. Woroszyłowa. Studiowali uważnie pracę tamtejszego zespołu, który brał już udział w zawodach wojewódzkich, i zrozumieli, że umiejętna, ofiarna i kolektywna praca otworzy im drogę do takich samych sukcesów. Zrozumieli, że należy przede wszystkim stworzyć materialną bazę, pozyskać dla drużyny nowych członków oraz propagować na szeroką skalę kulturę fizyczną i sport. Kołchoźnicy — sportowcy, zagrzani przykładem sąsiadów, rozwinęły ożywioną działalność. Agitatorzy wygłosili szereg odczytów na tematy: „Sport — źródło zdrowia“, „Interesujcie się kulturą fizyczną i sportem“ itp. Wieczorami wyświetlano w klubie filmy „Honor sportowy“, „Sportowcy — kołchoźnicy“ i inne.

Sportowcy uchwalili na zebraniu urządzenie boisk, przy czym zadanie to powierzone zostało młodzieży. Organizacja partyjna obiecała poparcie, a zarząd kołchozu przydzie-

lił na ten cel materiał. Kolchoźnicy zabrali się do pracy z takim zapalem, że po tygodniu boisko było gotowe. Istnienie boiska ożywiło bardzo działalność drużyny sportowej. Po miedługim czasie ukazały się w kołchozie afisze, zapowiadające pierwsze zawody lekkoatletyczne. Zawody wzbudziły żywe zainteresowanie. Wielu młodych kolchoźników, zachęconych wynikami kolegów, wstąpiło do sekcji lekkoatletycznej.

...Nastał wreszcie dzień, tak niecierpliwie oczekiwany przez przewodniczącego rady Markowa, dzień, który będzie podsumowaniem pracy zespołu. W dniu tym miały się odbyć zawody ze sportowcami sąsiedniego kołchozu. Na boisko wyszła drużyna piłki ręcznej. Na znak dany

przez sędziego, gra rozpoczęła się. Obok na bieżni rozgrywały się zawody lekkoatletyczne.

Markow stał obok sekretarza organizacji partyjnej i dumał o tym, czego już dokonano i co jeszcze zrobić należy. „Dużo jeszcze jest do zrobienia — myślał Markow — ale i osiągnęliśmy nie jedno“.

— Ilu naszych kolchoźników zdobyło znaczki GTO? — zapytał Nikołajew.

— 40 zdobyło znaczki GTO pierwszego i drugiego stopnia“.

— Oto początek wielkiej pracy, początek drogi, oto cel, jaki sobie stawiamy, aby każdy kolchoźnik był sportowcem — powiedział Nikołajew.

W Chrzanowskiej Fabryce Lokomotyw masowo uprawiają sport

Koło sportowe ZS „Stal“ przy Fabryce Lokomotyw im. Feliksa Dzierżyńskiego w Chrzanowie (woj. krakowskie) jest nie tylko najżywotniejszym, ale i najstarszym kołem na terenie powiatu chrzanowskiego.

Już w pierwszych latach po wojnie aktywnie sportowcy tej fabryki zaczęli myśleć o założeniu koła sportowego. Pierwszy okres istnienia koła cechowała jednak jedynie żywotność sekcji piłki nożnej. Później dopiero, na skutek nowej struktury organizacji sportu i powołania związkowych zrzeszeń sportowych skupiających fabryczne i zakładowe koła sportowe, przed robotniczym kołem sportowym „Fabloku“ (popularnie używany skrót nazwy fabryki) otworzyły się nowe, szerokie możliwości uprawiania sportu. Robotnicza młodzież zaczęła coraz wszechstronniej interesować się życiem sportowym.

W „Fabloku“ na treningi zaczęło zgłaszać się coraz więcej młodzieży.

Zaczęto organizować treningi gimnastyczne, rozgrywki w piłce ręcznej, znaleźli się i amatorzy hokeja na lodzie i narciarze, a także i miłośnicy tenisa.

Sportowcy - robotnicy „Fabloku“ coraz liczniej przychodzili na popołudniowe treningi, a specjalnie na czwartki gimnastyczne, które zaczął organizować instruktor wf, Władysław Wartalski. Znał on młodzież „Fabloku“ i umiał ją zainteresować treningami gimnastycznymi i dlatego też sekcja ta stała się najżywotniejszą przy fabrycznym kole sportowym.

Koło „Stali“ przy „Fabloku“ dawało już kilkakrotnie pokazy gimnastyczne w imprezach masowych, organizowało popisy gimnastyczne dla publiczności i załóg fabrycznych powiatu a ostatnio przeprowadza szkolenie młodego narybku i juniorów. W letnie wieczory można było prawie codziennie zobaczyć na murawie

w pobliżu fabryki ćwiczącą na przyrządach młodzież „Fabloku“. Wytrwały trening robotników daje co-



Tokarz Marian Makiela na poręczach.

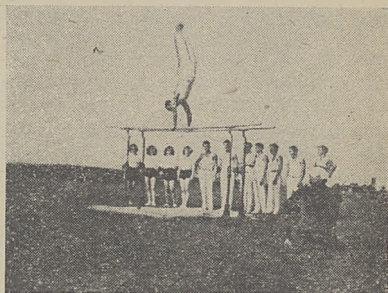
raz lepsze wyniki. Zespół gimnastyczny „Fabloku“ zdobył w tym roku mistrzostwo zrzeszenia okręgu krakowskiego, a młody tokarz Marian Makiela w zeszłym roku na mistrzostwach Polski w gimnastyce uzyskał 3 miejsce w klasie III. Duże postępy czynią także Henryk Ciuk, Ludgard Zieliński, a szesnastoletnia Izabella Mirochta jest najzdolniejszą i najpilniejszą juniorką w sekcji.

I w innych sekcjach koła pracownicy „Fabloku“ trenują starannie i wykazują coraz większe postępy w opanowaniu techniki. Zdzisław Wojtczak na przykład wygrał w tym roku wszystkie spotkania w rozgrywkach zrzeszeniowych w tenisie. Drużyna koszykarzy jest najlepszą w powiecie, a kilku graczy tego zespołu występuje w reprezentacyjnej drużynie zrzeszenia okręgu krakowskie-

go. Romuald Wichrzycki, narciarz, startując w zeszlorocznych Mistrzostwach Polski Juniorów uzyskał 6 miejsce w kombinacji alpejskiej.

Sportowcy - robotnicy „Fabloku“ poprawiają stale swoje wyniki w sporcie, intensywnie prowadzą akcję zdobywania norm na SPO, zgłaszają najliczniejszy udział w imprezach o charakterze masowym, bardzo sprawnie przeprowadzili też spartakiadę międzdziałową w swoim zakładzie pracy, masowo startowali w wielobojach sportowym.

Pozytywne wyniki na treningach i w startach dopingują robotników „Fabloku“ i do wydajniejszej pracy przy warsztacie. Młody ślusarz, Ryszard Ścisło, bramkarz, systematycznie wyrabia około 117 proc. normy. Tenista — Józef Skipiła, tokarz, wykonuje 104 proc. produkcyjnego planu miesięcznego, a młodemu bokserowi Fryderykowi Palce tak dopomaga w pracy zaprawa sportowa, że wyciąga on na swojej szlifierce 172 proc. nowej normy produkcyjnej.



Trener Wartalski uważnie obserwuje swoich wychowanków.

Kolektywna praca aktywuje sportowego, zrozumienie zadań kultury fizycznej, opieka i pomoc kierownictwa zakładu, współpraca organizacji ZMP i związkowej — to źródło rozwoju sportu i wychowania fizycznego w Chrzanowskiej Fabryce Lokomotyw.

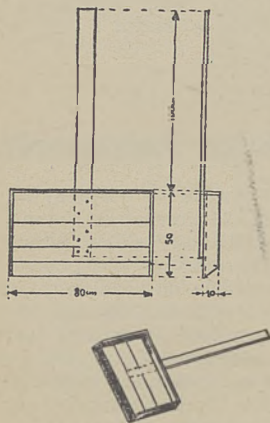
SEKCJA ŁYŻWIARSKA

przy pracy

Budujemy ślizgawkę

Stoimy w obliczu zimy, czas więc najwyższy, ażeby pomyśleć o ślizgawce, na której prowadzić będziemy naukę jazdy na łyżwach oraz ćwiczyć jazdę figurową a nawet szybką.

Przygotowanie ślizgawki nie sprawi dużo kłopotu tam, gdzie w pobliżu zakładu pracy lub miejsca zamieszkania członków koła znajduje się jezioro lub staw.



Rys. 1. Szufła drewniana.

Chcąc na takiej wodzie urządzić ślizgawkę należy przed jej zamrożeniem oczyścić powierzchnię wody z gałęzi, zielska i sitowia. Po dostatecznym zamrożeniu tafli wodnej miejsce przeznaczone na ślizgawkę należy dokładnie odgrodzić (linami, gałązkami itd.). Ślizgawki nie wolno oddać do użytku wcześniej, zanim

lód nie osiągnie dostatecznej grubości (około 8 cm.). Przed otwarciem ślizgawki grubość lodu musi być dokładnie stwierdzona i to w kilku miejscach (zwłaszcza w miejscach mocno osłoniętych przed wiatrem).

Tam, gdzie w pobliżu niema jeziora lub innego punktu wodnego, należy przystąpić do przygotowania sztucznej ślizgawki.

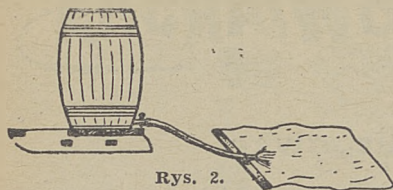
Teren, na którym mamy urządzić ślizgawkę, należy przed nastaniem mrozów wyrównać i zwałować oraz otoczyć 10—20 cm nasypem ziemnym. Zaleca się przeznaczanie na ślizgawki boisk do koszykówki, dziedzińców szkolnych, kortów tenisowych itd., a więc terenów jak najbardziej równych.

Starannie wyrównane i przygotowane miejsce na lodowisko należy polewać wodą dopiero wówczas, gdy grunt przemarznie na głębokość co najmniej 5 cm. Jeżeli śnieg pokryje teren kilkucentymetrową warstwą, udeptuje się go, wyrównując nim jednocześnie wszelkie zagłębienia. Lód na warstwie śniegowej nie taje tak szybko.

Pierwsze polewanie należy przeprowadzić przy temperaturze co najmniej 3 stopni poniżej zera. Nie wylewać wody zbyt dużo. Teren spryskiwać „deszczykiem“, tzn. strugę wody należy kierować wysoko ku górze, ażeby woda — przebywając jak najdłużej w zimnym powietrzu — upadała na ziemię bliska temperatury zamarzania.

Jeżeli odległość od źródła wody wynosi kilkadziesiąt metrów, to dwa

rzędy młodych sportowców, kilka wiader oraz polewaczki ogrodnicze łatwo rozwiązują problem.



Rys. 2.

Możliwie jak najprędzej przystąpić należy do założenia instalacji świetlnej na terenie, gdzie ma powstać ślizgawka, ażeby umożliwić również jazdę na łyżwach wszystkim tym, którzy ze ślizgawki będą mogli korzystać dopiero w godzinach wieczornych. Dążyć należy również do tego, by ślizgawka była radiofonizowana (mikrofon, głośniki, adapter, odpowiednia ilość starannie dobranych płyt).

KONSERWACJA LODOWISKA

Lodowisko należy codziennie zmiatać, a większe ilości śniegu zgarniać łopatami i szuflami. Wszelkie dziury należy „lutować“ kawałkami lodu, śniegiem i ciepłą wodą. Jeśli na ślizgawce są do dyspozycji węże gumowe, należy zaopatrzyć je w drewniane pierścienie ochronne, ażeby nie kłaść ich bezpośrednio na lód.

Do konserwacji lodowiska przygotowawć należy na czas szufle i łopaty do zgarniania śniegu (rys. 1), worki do rozprowadzania wody (gładzenie ślizgawki) oraz beczkę z kurkiem u dołu (rys. 2), celem przewożenia wody.

Wskazane jest poza tym przygotować już teraz odpowiednie tablice porządkowe oraz tablice z rysunkami figur do jazdy figurowej, które wywiesi się w szatni i przy wejściu na ślizgawkę.

Zwycięzcy tegorocznego Wyścigu Pocztowców

We wsi Wilkowice pod Leszmem mieszka rodzina Stróżaków. Stróżak jest robotnikiem rolnym, Stróżakowa prowadzi gospodarstwo domowe, kilkunastoletnia córka, Łucja, od paru miesięcy pracuje jako listonoszka i dopomaga rodzicom, a młodszy syn chodzi do szkoły podstawowej. Rodzina, jak wiele innych w Wilkowicach. A jednak Stróżakowie przeżyli ostatnio dużo niecodziennych kłopotów i emocji. Dostarczyła ich córka, Łucja.

— Co ja mam robić — żaliła się Stróżakowa do sąsiadek — zabraniać? Nie pomoże, uparła się dziewczyna, że pojedzie na ten wyścig do Warszawy. A niech tam już jedzie!

I siedemnastoletnia Łucja Stróżakówna pojechała do Warszawy, by stanąć na starcie V Ogólnokrajowego Wyścigu Kolarskiego Listonoszów.

Stróżakównie — stojącej na starcie wśród 24 koleżanek listonoszek — różne myśli roily się w głowie. Czy aby wytrzyma, czy nie powtórzy się to, co przeżyła na eliminacyjnym wyścigu w Poznaniu? Jechała wówczas ostatnia, półmetek miała zrezygnowana i zmęczona i już miała ochotę wycofać się z dalszej jazdy, gdy naraź ktoś z życzliwych krzyknął: bravo Stróżakówna.

Słowa te podziały na Łucję jak smagnięcie biczem. Wytrzymam i ja — powiedziała do siebie ambitnie, nacisnęła pedały i z nową wiarą w swoje siły zaczęła gonić wyprzedzając ją zawodniczki. Mijała jedną za drugą i przyjechała do mety na drugim miejscu zdobywając prawo startu w wyścigu centralnym w Warszawie.

A teraz Warszawa. Stolica. Tłumy widzów na trasie. Sygnał startu

przerwał rozmyślania Łucji. Zawodniczki ruszyły. Stróżakówna mocno i pewnie ujęła kierownicę pożyczonego od kolegów turystycznego roweru. Muszę zwyciężyć — nakazywała sobie stanowczo — nacisnęła na pedały i wyrwała do przodu. Istniał dla niej tylko jeden cel: meta w Warszawie.

Kilometry ubywały z minuty na minutę. Stróżakówna pociągnęła za sobą i drugą zawodniczkę, Sołtowską ze Szczecina. Zmieniając kolejno prowadzenie znalazły się na ulicach Warszawy. Doping widzów na trasie zrobił swoje. Stróżakówna zdwoiła energię, rozpoczęła finisz i jako pierwsza przejechała metę w czasie 1 godz. 4 min. 57 sek. (30 km).

Łucja Stróżakówna — młoda listonoszka z Obwodowego Urzędu Pocztowego w Lesznie — ze wzruszeniem przyjmowała wiązankę czerwonych róż, którą nagrodzono jej zwycięstwo. Po biegu, uszczęśliwiona swoim sukcesem, zaczęła opowiadać o sobie.

— Pracuję na poczcie dopiero od 4 miesięcy i właściwie to mnie namówiono i do tego zawodu i do tego wyścigu.

— Spróbuj Łucjo swoich sił w wyścigu, jesteś młoda, masz codzienną zaprawę, jeździsz przecież po kilkanaście kilometrów na rowerze z domu do pracy i z powrotem do Wilkowic. Jeździsz, jakbyś była urodzonym kolarzem — namawiali mnie koledzy.

Na nic się zdały narzekania rodziców. Łucja zaczęła marzyć o Warszawie i starcie w stolicy. Zaczęła coraz sumienniej spełniać swoje obowiązki służbowe i starała się być wzorem dla innych listonoszek. Z odniesionego więc zwycięstwa ucieszyła się tym więcej, że sprawiła nim zarówno rodzicom jak i kolegom w pracy miłą niespodziankę.

Na pożegnanie Stróżakówna dodała:

— Sukces ten mobilizuje mnie i do wydajniejszej pracy i do staranniejszego przygotowania się do przyszłego wyścigu. A ze sportem czuję się już na zawsze związana.



Mieszkańcy Włoszakowic (powiat Leszno) dobrze znają sylwetkę młodego listonosza, Jarosława Dudka, który codziennie z torbą pocziarską przewieszoną przez ramię, pełną listów, gazet, czasopism i książek odwiedza ich domy. W Włoszakowicach urodził się i tam dzisiaj pracuje. Witają go radośnie i dzieci i dorośli, bo on — choć nieraz pot występuje mu na czoło i ramię ugina się pod ciężarem służbowego bagażu — jest zawsze uprzejmy i uśmiechnięty i sumiennie spełnia obowiązki wiejskiego listonosza.



Jarosław Dudek ma w swoim rejonie 3 gromady. Codzienna trasa jego chodu wynosi ponad 25 km. W

pracy listonosza wiejskiego pomaga mu wierny towarzysz — rower.

Młody, dwudziestotrzyletni listonosz jest zapalonym kolarzem, a codzienna praca staje się też i zaprawą sportową dzielnego pocztowca.

Już w zeszłym roku Dudek próbował swych sił w tradycyjnym wyścigu pocztowców. Zwyciężył w eliminacji wojewódzkiej, ale w wyścigu centralnym nie powiodło mu się; miał kraknę na trasie, potłukł się, i choć nie zdobył zaszczytnego miejsca, nie zniechęcił się.

Zapał i wytrwałość, solidne spełnianie obowiązków służbowych, troska o zaspokojenie potrzeb czytelnictwa mieszkańców swojego rejonu, sumienne i systematyczne łączenie treningu z pracą zawodową przygotowały młodego listonosza i psychicznie i fizycznie do startu w tradycyjnym wyścigu.

Jarosław Dudek stanął w tym roku ponownie na starcie eliminacyjnego wyścigu w Poznaniu. Zwyciężył bez specjalnego wysiłku. A we wrześniu brał udział w wyścigu centralnym.

— Wystartowałem w ostatniej grupie i do 10 km widziałem właściwie wszystkich zawodników przed sobą — opowiada Dudek. — Następne 10 km też nie wiele poprawiły moją pozycję, choć dawałem z siebie wszystko. Tempo wyścigu zwiększało się coraz bardziej. Szybkość na niektórych odcinkach trasy przewyższała

40 km na godzinę. Zaczęło mi się wydawać, że słabnę. Więc i tym razem mam pogrzebać bezowocnie cały rok mych przygotowań i nadziei na zwycięstwo? Nogi moje coraz mniej sprężyste naciskały pedały. Spojrzałem przed siebie. Kilkanaście sylwetek schylnych nad kierownicami mknęło lśniąca szosą. Warszawa już tak blisko — przemknęło mi przez myśl — a tam na stadionie meta. Tysiące widzów. Na zwycięzcę czekają gorące oklaski. Tak bardzo chciałem zwyciężyć. Pochyliłem się nad kierownicą, skupiłem wszystkie swoje siły i jedną myśl tylko dopuściłem do siebie: kręcić, kręcić, jeszcze szybciej, coraz szybciej... Odechnąłem dopiero na stadionie, a serdeczne brawa wynagrodziły mi wysiłek ostatnich kilometrów.

Jarosław Dudek — młody listonosz z Włoszakowic, zwycięzca V Ogólnokrajowego Wyścigu Kolarskiego Listonoszów — jest nie tylko wytrwałym sportowcem. Jest on również aktywnym ZMP-owcem, jest aktywistą związkowym i przodownikiem w szkoleniu wewnątrz-zakładowym (na szkoleniu dojeżdżał rowerem przez kilka miesięcy do Obwodowego Urzędu Pocztowego w Lesznie — 20 km — i nie opuścił ani jednego wykładu). Młody kolarz z Włoszakowic i jako sportowiec i jako listonosz świeci przykładem młodzieży i pocztowcom swojego obwodu.

Odpowiedzi redakcji

Ob. Mieczysław Starczewski z Torunia przysłał do naszej redakcji list, w którym między innymi pisze: „Na zebraniu naszej Rady Koła, które odbyło się przy udziale wszystkich kierowników sekcji sportowych, zapoznaliśmy się dokładnie z Uchwałą Sekretariatu CRZZ w sprawie Kultury Fizycznej. W ożywionej dyskusji wszyscy wyrazili opinię, że uchwała

i wnioski w niej zawarte są cennym drogowskazem dla związkowego ruchu sportowego w jego dalszym rozwoju i wzroście. Postanowiliśmy zwrócić się do naszej Rady Zakładowej, ażeby ze swej strony zapoznała całą naszą załogę z tak ważną uchwałą i powzięła wspólne z Radą Koła wnioski dotyczące realizacji uchwały w kierunku dalszego rozwoju sportu

na naszym zakładzie pracy. Niestety, przewodniczący Rady Zakładowej powiedział, że realizacja uchwały to sprawa wyłącznie zrzeszeń sportowych. Rada Zakładowa ma poważne problemy produkcyjne, socjalne, bytowe i kulturalno-oświatowe, a sportem nie ma czasu się zajmować. Nie mogąc zgodzić się ze stanowiskiem przewodniczącego naszej Rady Zakładowej, piszę do Was o zajęcie stanowiska w tej sprawie. "Oczekujemy wszyscy odpowiedzi u,ważamy bowiem, że stanowisko przewodniczącego jest zupełnie niesłuszne".

Macie rację. Stanowisko przewodniczącego Rady Zakładowej jest wysoce niesłuszne.

Kultura fizyczna i sport są nieodłączną częścią działalności związków zawodowych. Mówi o tym wyraźnie Uchwała sekretariatu CRZZ, wskazując na zadania, jakie stoją przed organizacjami związkowymi w zakresie kultury fizycznej. Rada Zakładowa powinna przeprowadzić analizę sytuacji w kole sportowym na swym zakładzie pracy i biorąc pod uwagę wytyczne i wnioski uchwały pracowników wspólnie z Radą Koła plan rozwoju sportu na terenie zakładu pracy. Mieliście całkowitą rację żądając, aby Rada Zakładowa zapoznała z uchwałą wszystkich członków związku zawodowego.

Uważamy, że słusznym będzie, jeśli jeszcze raz zwrócicie się do Rady Zakładowej z żądaniem odbycia przez Radę Zakładową posiedzenia poświęconego Waszemu Kołu Sportowemu.

Zyczymy Waszemu Kołu dalszego pomyslnego rozwoju.

CO SŁYCHAĆ W NOWEJ HUCIE

Wielobój sportowy i marsze jesienne zakończyły letni sezon sportowy w Nowej Hucie. Wprawdzie ZS „Budowlani“ organizowało 18—25.10 zawody lekkoatletyczne a 16 i 17 masowy turniej siatkówki męskiej i żeńskiej, jednak imprezy te

pozostały w cieniu wyżej wymienionych masowych imprez, które zgromadziły na starcie nie dziesiątki czy setki, ale tysiące uczestników.

Trójbój lekkoatletyczny zmobilizował Koła Sportowe do masowej pracy, a jednocześnie był doskonałą akcją do zdobycia niektórych norm na SPQ. Wiele kół, które w sezonie nie wykazały większej inicjatywy, potrafiło wystawić do trójboju po kilkudziesięciu zawodników. Za wzór mogą tu służyć koła: „Kolejarz“ przy PRD-82 Nowa Huta oraz „Budowlani“ ZRSR-126 Zarząd 94 Transportu Drogowego i Dyr. Budowy Miasta-68, ZOR. Godnym podkreślenia jest fakt, że KS przy Dyr. Bud. Miasta ZOR potrafiło w tym okresie zwiększyć ilość członków koła do 65 proc. ogółu pracujących. Tak więc trójbój lekkoatletyczny przyczynił się nie tylko do szybszej realizacji wykonania planu SPO, ale również przyczynił się do uaktywnienia oraz zwiększenia liczby członków w niektórych kołach.

Marsze jesienne zgromadziły na starcie 1400 osób. Były one ostatnią konkurencją w trójboju 1. a., to też niemal wszyscy uczestnicy byli do nich należycie przygotowani.

Warto jeszcze wspomnieć krótko o tym, w jaki sposób zainteresowano członków i zarządy KS wielobojem. Otóż instruktorzy ZS „Budowlani“ w Nowej Hucie na wszystkich KS przeprowadzili krótkie narady robocze w obecności przewodniczących i sekretarzy KS, kierowników danego zarządu, przewodniczących Rad Zakładowych, sekretarzy POP przewodniczących ZMP. Na naradach tych instruktorzy zaznajomili obecnych z założeniami wieloboju oraz wskazali sposoby zmobilizowania załóg do masowego udziału. W wyniku narad niektóre zarządy, jak np. TRSB („Budowlani“), potrafiły zmobilizować do wieloboju 25 proc. ogółu pracowników, co jest bezsprzecznie dużym osiągnięciem.



Dwaj przyjaciele: Leonid Szczerbakow (ZSRR) — rekordzista świata w trójskoku i Zygmunt Weinberg — rekordzista Polski w tej konkurencji.