

Preverimo svoje telesne sposobnosti

Tako mlademu kot starejšemu človeku pomeni telesno gibanje življenjsko potrebo. Pri sodobnem načinu življenja z avtomobili, televizijo ipd. se premalo gibljemo, pa zato iščemo nadome-

stilo v aktivnem rekreiranju. Dobrodošle so tako organizirane oblike kot tudi vse tiste panoge, s katerimi se ukvarjamo sami. Ob tem pa je najbrž že marsikdo vprašal, kakšne so sploh njegove

telesne sposobnosti, kaj pravzaprav zmore in kje je njegovo mesto.

Ključ do takšne samokontrole je redno preverjanje telesnih sposobnosti. Predvsem so zanimive tako imenovane aerobne sposobnosti, tj. sposobnosti našega organizma za napore.

Kakšen pa je učinek redne vadbe na naš organizem, na mišice, okostje, sklepe, krvi obtok, dihanje, kri pa tudi na centralni živčni sistem? Z redno vadbo poleg splošnega pridobivanja kondicije vplivamo tako ali drugače tudi na moč, hitrost, spretnost, vzdržljivost, gibljivost in končno sprostitiv. Kaj in koliko zmoremo, je seveda drugo vprašanje, a že podatek, da moramo pri vadbi doseči vsaj 150 udarcev v minuti pri merjenju pulza, če hočemo doseči učinek na pridobivanje organizma v kondiciji, nam mnogo pove.

Zanima pa nas tudi, koliko smo spretni, močni, hitri in gibljivi. Vse to imamo možnost preveriti vsak prvi ponedeljek v mesecu ob 16. uri v športnem parku na Kodeljevem, kje sta komisija za rekreacijo pri OZTKO in športno društvo Slovan pripravila program rednega preverjanja. Mnogi že poznajo Cooperjev test, pri katerem moški pretečejo 2400 m, ženske pa 1600 m. Poleg tega lahko pred testom v trinskem kabinetu vsako spozna svojo gibljivost in moč, pa dobi tudi nasvet glede obremenitve, ki so zanj primerne. Dobrodošli so tudi tisti, ki si žele informacij za samokontrolo med vadbo. Vsekakor pa si želijo posveta tisti, ki so se šele odločili, da bodo začeli vaditi in potrebujejo pomoč, kako bi se po dolgem času lotili rednega treninga. Pridite!

BREDA FERINCEK

● NA KODELJEVEM

DRUŽINSKI TRIM

Morda ste v zadregi in ne veste, kako bi aktivno preživeli popoldan s svojimi malčki. Kar malce nejevoljni postanete, ko prično otroci v svoji razigranosti razgrajati po stanovanju. Ker pa v družini ne gojite kake posebne športne panoge, s katero bi se lahko rekreirala vsa družina, iščete možnost, da bi skupaj z otroki le našli obliko razvedrila. Ena le-teh je družinski trim na Kodeljevem.

Gre za skupno vadbo z otroki, ki je v zimskem času v trinskem kabinetu, v letnem pa v parku. Ne ustrašite se, da je vadba za vas prezahtevna, saj je prilagojena tudi nekoliko manj spretnim. Seveda lahko starša drug drugega nekoliko razbremenita in pride včasih z otroki mamica, včasih očka. Tudi babica ali dedek so dobrodošli in najbrž vas zanima, kako se lahko vključite. Zelo preprosto: v športni opremi se dobimo vsak tork od 16. v garderobi velike športne dvorane na Kodeljevem in vključite se v skupino! Vadba je brezplačna za vse, ki žele preživeti urico z nami. Kmalu se vam bo takšna oblika rekreiranja priljubila tako, da boste pričeli obiskovati vadbo iz potrebe. Biološkim potrebam boste z redno vadbo zadostili in posebno vaši otroci bodo veseli snidenja z vrstniki. Starostne skupine niso ostro določene, zato lahko prihajate s predšolskimi otroki, s šolarji tja do 4. razreda.

Vadba pa vam lahko služi tudi kot dopolnilo oziroma priprava na plavalno sezono, saj ste pripravili za zimske aktivnosti že zamudili. Tako boste boljše pripravljene na letni dopust, o katerem je vredno že sedaj razmisliti. Preživeli ga boste aktivnejše, tudi ob igrah, telesno dobro pripravljene, posebno, če se boste poleg organiziranih oblik posluževali tudi narave, hoje in sprehodov, ki so zaradi naglih vremenskih sprememb spet aktualni. Predvsem pa boste z otroki nadoknadili vse tiste drobne vsakodnevne stike, ki nam jih zaradi naglice tako rado primanjkuje.

BREDA FERINCEK

● REKREATIVCI — NAMIZNOTENIŠKI IGRALCI, APRILA BO

8. Kajuhov memorial

Namiznoteniški klubi Ljubljane organizirajo tradicionalno moščansko, po obsegu pa slovensko oziroma kar jugoslovansko in mednarodno namiznoteniško športno in politično manifestacijo — letos že 8. Kajuhov memorial v namiznem tenisu, ki bo od 11. do 13. aprila v športnem parku Kodeljevo.

Dosedanja udeležba tekmovalcev, še posebno rekreativcev, kaže, da je postala ta namiznoteniška prireditve zelo priljubljena. Ljubljanska območna namiznoteniška zveza in NTK Kajuh — Slovan vabita vse igralce namiznega tenisa — predvsem rekreativce, ki delujejo v klubih in društvi delovnih organizacij in krajevnih skupnostih ter posameznike, da se udeležijo te edinstvene namiznoteniške prireditve.

Podrobnejše informacije dobite vsak dan od 8.00 do 14.00 po telefonu 315-522-34 (Matjaž Udir) in vsak četrtek od 18.00 do 20.00 v klubski pisarni NTK Kajuh — Slovan, Koblarjeva 34, oz. v istem času po telefonu 42-494.

B. Š.



Mali atletski pokal

● DELO KOMISIJ ZA VVZ, ŠSD IN REKREACIJO PRI OZTKO

Včeraj, danes in jutri

Komisija za rekreacijo pri OZTKO ima glede kompleksne ponudbe občanov v rekreaciji tako obsežne naloge, da je kar težko napraviti vrstni red. Ena glavnih nalog komisije je organizirati kontinuirano rekreacijsko vadbo in koledar občasnih akcij za vse starostne skupine prek OZTKO, območnih zvez ali pa v lastni izvedbi, s poudarkom na čimbolj množičnem vključevanju občanov v rekreacijsko dejavnost. V teh prizadevanjih je komisija lani dosegla zavidljive uspehe, saj se je prek nje tako ali drugače rekreiralo kar 11.000 odraslih občanov! Ker pa v delo komisije sodijo tudi vzgojno-varstveni zavodi in šole oziroma njih ŠSD, moramo k tej številki prišteti 5310 aktivnih predšolskih otrok in 7494 aktivnih učencev osnovnih šol ter deloma srednjih šol, saj so se le-ti vključevali tudi v programe dejavnosti za odrasle občane, skupaj s študenti VŠTK, katerim je bilo sodelovanje na krosu študijska obveznost.

Številke so sicer spodbudne, vendar komisija z rezultati še ni zadovoljna, predvsem kar se tiče udeležbe žensk. Pri predšolskih otrocih je število udeleženk skorajda 100%. V osnovnih šolah se razmerje nekoliko poruši, predvsem na račun učencev višjih razredov. V srednjih šolah pa je manjše sodelovanje deklet še očitneje. In med 11.000 občani — udeleženci akcij komisije ugotovimo — le 1586 žensk! Jasno je torej, da je komisija v letošnjih programskih nalogah temu problemu posvetila še posebno pozornost. S posebno pozornostjo se bo posvetila dopolnjevanju netekmovalnega rekreacijskega programa in pospeševanju kontinuiranih trimskih lig tudi za ženske.

V februarju in marcu se občani lahko vključijo v trinsko ligo v namiznem tenisu, balinanju, kegljanju, se udeležijo občinskega prvenstva v streljanju, se odločijo za vadbo v trim kabinetu in hkrati preverjajo svoje telesne sposobnosti. Poslužijo pa se lahko tudi drsališča v Zalogu. Tudi za šolsko in predšolsko mladino je pripravljen pester program. Potekajo vadbe v trim kabinetu za otroke iz VVZ, zimovanja pa drsanje za vse starostne skupine otrok. Šolska mladina bo v marcu imela občinsko prvenstvo v streljanju in v košarki za starejše pionirke. O vsem se lahko informirate v poslovnih prostorih ZTKO na Koblarjevi 34 ali po telefonu št. 44-107.

Komisija za rekreacijo je pričela sodelovati tudi s komisijo za rekreacijo pri občinskem svetu zveze sindikatov. V skupnem programu pripravljata seminar in pogovor z organizatorji športne rekreacije v delovnih organizacijah. Le tako bomo lahko konstruktivneje reševali problematiko športne rekreacije v delovnih organizacijah. Poleg tega se obe komisiji povezujeta s krajevnimi skupnostmi kot nosilki in usklajevalki programov OTKO in delavskih športnih društev.

Komisija za rekreacijo pri ZTKO aktivno sodeluje pri ustanavljanju novih OTKO z ustrezno propagando in strokovnim usmerjanjem. V OTKO želi vključevati tudi občane, ki do sedaj niso vanje vključeni. Predvsem gre za upokojujence, gospodinje, zdravljenе alkoholike, invalide, srčne bolnike in matere z otroki.

V delo komisije sodijo tudi manifestativne akcije, kot npr. teden mladih v različnih športnih panogah za vse OO ZSMS v občini, pohod Po poteh II. grupe odredov na Janče, množično kolesarjenje. Ukvarja se z množičnim učenjem plavanja, smučanja in propagiranja športne rekreacije.

BREDA FERINCEK

● DSSS PRVA MED MOŠKIMI IN ŽENSKIMI EKIPAMI

Kegljaški turnir Gradisa

V okviru priprav za letne športne igre gradincev '80 (ŠIG) je konferenca IIS Gradisa — komisija za šport in rekreacijo organizirala ekipni turnir za ženske in moške ekipe. Nastopilo je 13 moških in trije ženskih ekip, skupaj 75 tekmovalcev in 12 tekmovalk. Moške ekipe so tekmoval v panogi 6 x 100, ženske pa 4 x 100 lučajev.

Med ženskimi ekipami so prepričljivo zmagale tekmovalke delovne skupnosti skupnih služb (DSSS) s 1.375 podrtimi keglji; drugo mesto so zasedle tekmovalke z Jesenic s 1.135 podrtimi keglji in tretje tekmovalke iz Kopra, ki so podrle 980 kegljev.

Pri moških ekipah je bila konkurenca precej hušja. O tem pričajo tudi precej izenačeni rezultati. Presenečenj ni manjkalo. Ekipa Kovinskih obratov Ljubljana, ki je veljala za prvega favo-



Darka Marčič, zmagovalec Gradisovega turnirja v kegljanju med posamezniki

rita tekmovalca, je zasedla šele četrto mesto, presenetljivo pa je zmagala ekipa DS skupnih služb.

Turnir je bil organiziran tudi zato, da bi dobili ožji izbor tekmovalcev za sestavo moške in ženske ekipe Gradisa. Med tekmovalkami so prve tri članice ekipe DS skupne službe Darka Marčič (371 podrtih kegljev), Dora Klemenčič (367 kegljev) in Lojzka Pervanja (351 kegljev).

Med moškimi, posamezno pa so se trije najuspešnejši razvrstili takole: Drago Tarman (412 podrtih kegljev), Bojan Kogoj (404 kegljev) in Vinko Novinc (393 kegljev).

Besedilo in slika C. PAVLIN

● V NADALJEVANJU ROKOMETNEGA PRVENSTVA

Ljubljanski prvoligaš v boju za vrh

Z zmago proti Metaloplastiki doma in s porazom na gostovanju v Crvenki je ljubljanski prvoligaš Kolinska-Slovan pričel spomladanski del prvenstva v I. ZRL. Ljubljanci so zbrali 18 točk, od teh kar šest na tujem. To je res lep dosežek, ki napoveduje, da bi se moštvo v nadaljevanju prvenstva lahko potegovalo celo za naslov državnega prvaka.

Takšna napoved ima posev realne osnove, saj imajo igralci trenerja Jerasa izredno ugoden zreb (tekmo več doma), to pa utegne biti izredno pomembno za končno uvrstitev. In kako se lahko fantje s Kodeljevega potegujejo za prvo mesto? Boj za točko je lahko izredno naporen, saj jih v preostalih 11 tekmah čaka še težavno delo. Če odštejemo težka gostovanja v Bjelovaru in Banjaluki, kjer ljubljanci ne morejo upati na uspeh, pa so morda odločilnega pomena prav srečanja v gosteh s Krivajco, Bubočico in zagrebškim Medveščakom. Vsaka točka iz teh tekem bi bila izredno dragocena in bi morda celo odločila letošnji boj za najvišji vrh. Hkrati pa je potrebno poudariti, da morajo igralci Kolinske-Slovana še naprej zmagovati na Kodeljevem, kajti v nasprotnem primeru ne bi mogli doseči najvišjega cilja. Predvsem nevarni nasprotniki v

Ljubljani bodo rokometiški sarajevskega Železničarja, Crvene zvezde in Železničarja iz Niša. Toda forma ljubljanskega moštva se izboljšuje, tandem Miha Bojevič — Goršek utegne »izigrati« marsikatero obrambo nasprotnika, do prave ve-



Športna dvorana na Kodeljevem bo tudi v prihodnje prizorišče zanimivih obratov v nadaljevanju prvenstva prvoligašev. Na posnetku sta Šumej (sedaj v JLA) in Marjan Goršek na tekmi za pokal SRS z Aero-Celjem (Foto: LADO ČUK)

● KOLESARSTVO ZA VSAKOGAR

Aktivni tudi zunaj sezone

Po nepričakovanem lanskem uspehu C kategorikov (amaterji do 35 let), ki so osvojili republiško prvenstvo ekipno in posamezno, se je vodstvo kluba odločilo, da sestavi program treningov zunaj sezone. Marljivim kolesarjem naj bi bilo omogočeno, da se kvalitetne pripravijo na bližajočo sezono.

V pripravljalnem obdobju se člani KK Rog — Franek udeležujejo na-

slednjih aktivnosti:

— ob četrtkih od 17. ure do 18.30 je telovadba v TRIM kabinetu ŠD Slovan na Kodeljevem. Vadba poteka po programu in pod strokovnim vodstvom;

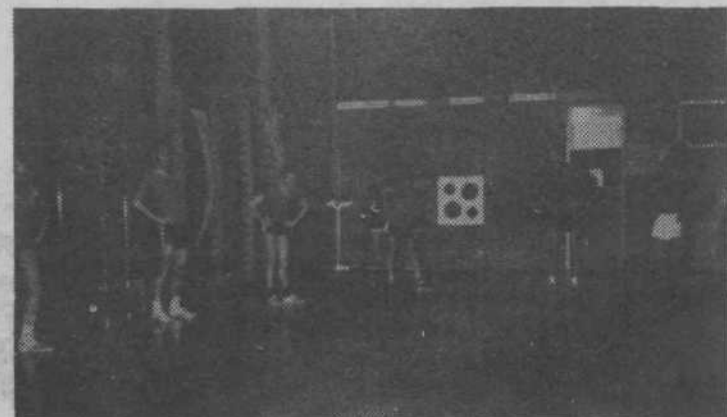
— veliko članov KK Rog-Franek se udeležuje množičnih smučarskih tekov, nekaj pa se jih je prijavilo za letošnjo akcijo RTV Ljubljana KAVELJC-KORENINA.

Poleg priprav na športna tekmovalna pa so člani KK Rog-Franek vsestransko angažirani tudi pri pripravah za gradnjo kolesarskega stadiona, ki naj bi imel širši pomen za Ljubljano in okolico. Že lani decembra je bil izvoljen gradbeni odbor, katerega predsednik je Marjan Moškrič, predsednik občinske skupščine. Odbor si prizadeva, da bi z gradnjo pričeli že letos. Pista naj bi potekala okoli nogometnega igrišča PD Slaviji. V klubu je razpisano interno posojilo za gradnjo kolesarskega stadiona. Izdan je tudi klubski zbornik. Upravni odbor kluba pa se je odločil, da pripravi v športni dvorani na Kodeljevem kolesarsko pustovanje. Vse aktivnosti na priprave so vezane na združevanje prostovoljnega dela in sredstev za prizadevanje članstva.

Ker se kolesarjem letos obetajo mnogi lepi trenutki tovarništva in dobre volje na njihovih jeklenih konjičkih, vabijo vse prijatelje in ljubitelje kolesarjenja, da se jim pridružijo in se udeležijo kolesarskih akcij.

Vsi ljubitelji kolesarjenja lahko postanejo člani kluba. Redni sestanki so vsak četrtek, od 19. ure dalje v Zadržni ulici št. 9 na Kodeljevem, kjer so na voljo vse informacije in pojasnila.

M. SKUBIC



Vaje za razgibanje so vedno dobrodošle (Foto: M. SKUBIC)



V Zalog na drsanje

Drsanje je v Zalogu zelo popularna rekreacija mlajših in starejših. V tečajih, ki jih prireja drsalno-kotalkarski klub Stanko Bloudek, pa je vsak dan več drsalcev, ki želijo tudi tekmovali v drsanju. Tudi prav!

V. S.