

# Ljubitelji trima imajo več od življenja

*Šport ni samo atletika, športne igre, ni samo stadion in tribune, ampak mnogo več: to je športno življenje, osveščanje, je premagovanje svojega jaza, ki nas sili v lenarjenje, popuščanje negotovim posledicam sodobne urbane in asocialne sredine, ki nas zapira v štiri stene našega stanovanja, ali pa nam dovoli končati obzorje pri ograji vrta, kjer se vse konča.*

*Milijoni ljudi pa vsem svetu se borijo prav s športom in športno rekreacijo proti pasivnemu in nekoristnemu preživljanju prostega časa, ki pospešuje procese staranja, odvzema vitalnost in povzroča stalne negativne posledice.*

TRIM v obliki redne vadbe je prava rešitev. Zato ne bi smel nihče odlašati. Vsak bi se moral čimprej vpisati v katerokoli športno društvo, ki se ukvarja s športno rekreacijo in začeti z redno vadbo. Teh društev je v Ljubljani dovolj, zato tudi za občane Centra ne bo problem najti najbližje društvo, če bo le volja za redno vadbo dovolj močna. Če pa bo vpis v društvo in redna vadba v njem morda za koga preveč, stopite v naravo, stopite malo hitreje, stecite kdaj pa kdaj, naredite nekaj gibov, saj menda vsega, kar ste se učili pri urah telesne vzgoje, ko ste še hodili v šolo, le niste pozabili. Kljub dobri volji pa priporočajo zdravniki tudi pri tem postopnost in zmernost.

Želite biti sam svoj trener? Zakaj ne? Strokovne napotke

1. do 5. dan treninga: O XXX O XXX OO XXX OO  
6. do 10. dan: OO XXXX OO XXXX OO XXXX OO  
11. do 15. dan: OOOO XXXX OOOO XXXX OOOO  
16. do 20. dan: OOOOO XXXXX OOOOO XXXXX OOOOO  
XXXXX OOOOOOOO  
21. do 25. dan: OOOOO XXXX OOOOOO XXXX  
OOOOOOOOOOO  
26. do 30. dan: OOOOOOOOOOOO XXX OOOOOOOOOOOO  
31. dan: OOOOOOOOOOOOOO – prvi zaželeni uspeh  
32. do 35. dan: OOOOOOOOOOOOOO XX OOOOOOOOOO  
Legenda: O je ena (1) minuta teka  
X je ena (1) minuta hoje

## Izmeri si srčni utrip!

Pri vsaki vadbi, ki traja dalj časa, vadimo tudi krvni obtok, ki treniran, izboljšuje fi-

in nasvete ste že dobili v svojem društvu, kjer je tudi prijetna družba, radost, prijetni doživljaji in smeh... Za začetek ste se odločili, da boste vadili sami. Kako boste to storili? Oglejte si obe tabeli! Dobro si jih ogledajte! Vam je sedaj jasno? Torej, pojdite in ne pozabite:

## Zmernost in postopnost!

Če ste vadili pravilno, boste imeli po vadbi prijeten občutek, v nasprotnem primeru pa vedite, da ste bili nekoliko prezahtevni do sebe.

Razumljivo je, da predstavlja shematični prikaz le eno od možnosti načrta za prvo skupino začetnikov. Naloga: čas dobe, ko tečemo, podaljšati, obdržati tempo, skrajšati odmore in jih razporediti.

zično vzdržljivost telesa. Med treningom mora biti utrip srca na določeni višini vsaj deset (10) minut.  
Kako izmeriti srčni utrip?

Med vadbo naredite odmor! Poiščite žilo arterijo (odvodnico) v zapestju ali na vratu, glejte na sekundni kazalec in 15 x sekund štejte srčne utripe, ki jih čutite pod prsti. Rezultat pomnožite s štiri (4). Število, ki ste ga dobili, je odvisno od starosti, kot sledi:

do 20 let ..... 170-160 utripov  
21-30 let ..... 160-150 utripov  
31-40 let ..... 150-140 utripov  
41-50 let ..... 140-130 utripov  
51-60 let ..... 130-120 utripov  
61-70 let ..... 120-110 I. T. D.

Kdor je bil dalj časa športno neaktiven, ali je že prekoračil starost 40 let, svetujemo, da gre še pred začetkom vadbe na zdravstveni pregled.

## Vega z dvema točkama prednosti

Zveza telesnokulturnih organizacij Ljubljana Center je tudi letos organizirala občinsko trim ligo v košarki, za katero se je prijavilo kar precej moštev iz organizacij združenega dela, krajevnih skupnosti in interesnih skupin. Prijaviteljev je bilo toliko, da so jih morali razdeliti v tri tekmovalne skupine. Medtem ko je prva skupina že zaključila tekmovalni del, pravkar merijo moči najboljši košarkarji druge skupine. Odigrali so že pet kol, vse tekme igrajo v telovadnici na Taboru, v vodstvu pa je trenutno moštvo Vega, ki je v vseh petih kolih zabeležilo zmago in vodi na prvenstveni lestvici z dvema točkama prednosti pred Narodnim domom in Kartonažna, ki imata dve točki manj in s tem tudi en poraz ter štiri zmage, Narodni dom pa ima boljše razliko v koših.

Tudi na naslednjih treh mestih so moštva z istim številom točk, le s to razliko, da so le dvakrat zmagali in trikrat bili poraženi, tako imajo na svojem računu vsega štiri točke. Sicer pa ima med njimi najboljšo razliko v koših Narodna banka pred Elektro Ljubljana in Delom.

dela prenašali le od drugod. Menim, da slovensko telesno kulturo lahko obogatimo tudi z domačimi vzori.

Člani nekdanjega Sokola I. s Tabora so sicer s tem snidenjem končali proslavljanje pomembnega jubileja, vendar pa so se dogovorili, da bodo še naprej gojili iskrene medsebojne stike in spomin na čase, ko so izstopili, ali bili izključeni iz društva. Mnogi med njimi so še zdaj dejavni v slovenski telesni kulturi, tako da na najbolj neposreden način prenašajo na mlade napredno življenjsko in športno miselnost. Tudi o zdajšnjem angažmaju v telesni kulturi je tekla beseda v prisrčnih razgovorih. In tudi v prihodnje se ne bi kazalo odreči sodelovanja v telesni kulturi, so drug drugega bodrili udeleženci srečanja.

ŠOLSKA ŠPORTNA DRUŠTVA SO SE ODLOČILA

## Tekmovanje za najbolj samoupravno organizirano ŠSD

Vsa šolska športna društva v občini Ljubljana Center so se na začetku šolskega leta odločila, da bodo tekmovala za najbolj samoupravno organizirano šolsko športno društvo v občini in republiki, zato je zveza telesnokulturnih organizacij Ljubljana Center pripravila nekaj predlogov za pravilnik o ocenjevanju.

Aktiv učiteljev telesne vzgoje – mentorjev šolskih športnih društev bo med seboj izbral žirijo, ki bo izvedla ocenjevanje.

Delo šolskih športnih društev bodo ocenjevali mnogostransko:

- samoupravno organiziranost
- delegatski sistem
- program dela
- statut in poslovnih organov ŠSD ter pravilnike
- propozicije in razpise medrazrednih tekmovalj v raznih športnih panogah

- izvedba športnih tekmovalj
- udeležba na tekmovaljih, ki jih razpiše ZTKO Ljubljana Center
- dokumentacija in kronika dejavnosti ŠSD
- obveščanje
- možnost odločanja učencev pri izbiri in izvedbi programa
- delo interesnih skupin v krožkih
- pomoč pri izvedbi akcije »Športna značka II«.
- urejenost športnih prostorov, zlasti zunanjih igrišč in vitrine ŠSD

– kreativnost v izvedbi zastavljenih nalog  
Tekmovanje v letošnjem letu bodo ocenjevali tudi v občini, zato je zveza telesnokulturnih organizacij Ljubljana Center že pripravila prehodni pokal, ki bo po trikratni osvojitvi prešel v trajno last ŠSD, ki mu bo to uspelo. ZTKO je tudi za vsa ostala šolska športna društva pripravila privlačne in praktične nagrade, vendar ne le zaradi nagrad, smo prepričani, da si bodo vsi resno prizadevali za tekmovalje.

M. V.

Kemofarmacija – Elektro Ljubljana 13:29.

### LESTVICA:

1. Vega	5	5	0	159:88	10
2. Narodni dom	5	4	1	150:72	8
3. Kartonažna	5	4	1	141:98	8
4. SDK	5	3	2	162:133	6
5. Petrol	5	3	2	137:124	6
6. Vošnjakova	5	3	2	100:97	6
7. Narodna banka	5	2	3	121:110	4
8. Elektro Ljubljana	5	2	3	130:159	4
9. Delo	5	2	3	108:156	4
10. Statistika	5	1	4	107:150	2
11. PTT	5	1	4	81:126	2
12. Kemofarmacija	5	0	5	46:128	0

M. V.

## križanka dogovorov – križanka dogo

AFRIŠKI OTOK, KAMOR JE BIL IZGAN NAPOLEON	DALJNO-PISHIK	PRISTAS ALOPATIJE	RENIJ	GORA V TESALJI (GRČIJA)	ZACIMBA	AYTOR	JAPONSKA LUKA
NAJSTAREJŠI ČLAN DRUŽBE							
KRAJ NA CO-RENIJSKEM			KRAJ NA STAJERSKEM				
GRAFIK JUSTIN			KAREL ČAPEK				
VRSTA HRUŠKE				GRŠKA CRKA			
PRIPADNIK APAČEV				RENA SKOZI FRANKFURT			
PASJA PASMA			FRANCOŠKA IGRALKA VERSOIS	ZUPAN POD FRANCOZI V NASIH KRAJH			
TUJ DVOGLASH		ŠIROK PAS PRI KIMONU		PIANIST BERTONCELI			
LJUBLJANSKE NOVICE		PLAČILNO SREDSTVO ANGLEŠKA NIKALNICA		IGRALEC FERMI			
IME PREBIVALCA PO KRAJU					MOLIBDEN		
MLAJŠA KAMENA DOBA					TITAN		
GRŠKA BOGINJA LOVA							

M. V.

## Dragocene izkušnje

S priložnostnim tovariškim srečanjem v telovadnici TVD Partizan na Taboru so nekdanji pripadniki Sokola I. Tabor sklenili praznovanje ob 40-letnici uveljavitve napredne miselnosti v slovenskem sokolstvu. Nad 110 pripadnikov tega gibanja je obudilo spomine na čas izpred 40 let, še pred tem pa so si – tako kot mnogi drugi krajanji – ogledali skrbno pripravljeno razstavo o nekdanji dejavnosti.

Za vsakim smizjem med prijateljskim srečanjem je bil glavni predmet razgovora takratni politični položaj, telovadba, tekmovalja, rezultati, pri čemer pa udeleženci tudi niso pozabili svojih 47 mrtvih sotovarišev, ki so padli ali umrli za svetle cilje.

Srečanja sta se udeležila tudi predsednik republiške konference SZDL Mitja Ribičič in predsednik zbora republik in pokrajin skupščine SFRJ Zoran Polič.

Zoran Polič je takole ocenil sklop praznovanj ob 40-letnici znanih dogodkov v slovenskem sokolskem gibanju:

»Naš osnovni namen ob obletnici dogodkov izpred 40 let je bil, da nanje spomnimo tiste, ki so v njih sodelovali, hkrati pa tudi mlade. Akademija, razstava in tokratno tovariško srečanje so nedvomno prispevali k temu, da tudi mladi vidijo, kako je v komunistični partiji s pravilnimi političnimi stališči in taktiko uspelo v osvobodilni fronti povezati vse napredne Slovence, med katerimi so bili tudi Sokoli. Želeli bi, da bi vsi, ki so zdaj prisotni v slovenski telesni kulturi, pogledali tudi v domačo zakladnico izkušenj, ne pa da bi vsebino