

# ŠPORT IN REKREACIJA

UČENJE IN REKREACIJA

## Moščanski dijaki na trim stezi

Konec prejšnjega meseca sem zvedel, da pripravljajo na VI. gimnaziji športni dan. Vendar to ni bil tak športni dan, kakršnih smo bili navajeni. Ni bilo zgolj tekmovanje v neki športni disciplini med posameznimi razredi, temveč nekaj čisto drugega. Nekaj novega.

Obiskali so namreč trim stezo v Šiški. Čeprav je do Mosteca nekoliko daleč, sta se organizatorja in pobudnika tega športnega dne za dijake vseeno odločila za obisk šišenske trim steze. Učitelja telesne vzgoje na gimnaziji v Mostah sta Ana Mohar in Aco Močnik, oba mlada pedagoga, ki želita v pouk telesne vzgoje vnesti čimveč privlačnosti in rekreacijskega duha. In prav zato, da bi mladi, ki obiskujejo gimnazijo v Mostah, zvedeli nekaj več o trim stezah in sploh o koristnosti rekreativnega športa, sta bila pobudnika za „preizkušnjo“ prve – in upajmo ne tudi zadnje – trim steze in Ljubljani. Povedala sta mi tudi, da sta s to akcijo pravzaprav hotela spodbuditi dijake, da bi sami ob svojem prostem času obiskovali to stezo.

Sam športni dan je prav gotovo dosegel svoj namen in treba je povedati, da je bil ta dan kot za stavo zelo lep, topel in na nebu ni bilo najti oblaka. Gledal sem dijake gimnazije pri vajah, ki so predvidene po vrstnem redu steze in opazil, da so večino vaj izpolnjevali z veseljem, prav vseh pa vsi niso zmogli, ker so nekatere tudi zelo težke.

S profesorjema telesne vzgoje sem se takrat tudi domenil, da bi rad zvedel nekaj več o športni dejavnosti na šoli, kajti bralce Naše skupnosti bo to prav gotovo zanimalo, radoveden pa sem bil tudi sam, kajti bil sem pred leti sam dijak te šole.

Tako sem se torej po dolgem času spet napotil skozi vrata velike rumenkaste hiše ob Zaloški cesti. Po vedati je treba, da so jo letos ponovno adaptirali in da je postala kar lepša in privlačnejša. Na stenah po hodnikih in razredih so izobešene slike; čeprav nimajo nobene umetniške vrednosti, vseeno pestrijo toge zidove šole. Ob vходу v šolo sem v spodnji avli v levem kotu opazil tudi tablo ŠSD (šolskega športnega društva). V vitrini so bile že izobešene slike iz že prej omenjenega športnega dneva in rezultati medrazrednega tekmovanja v nogometu. Povedali so mi, da so pri tem tekmovanju sodelovali vsi razredi, kajti šolsko športno društvo Sloga, ki pripravlja ta tekmovanja pod vodstvom učiteljev telesne vzgoje, želi, da bi v čimveč panogah sodelovalo čimveč dijakov. Težijo torej k množičnosti. Pripravljajo še medrazredna tekmo-

vavanja v namiznem tenisu, streljanju ter košarki in odbojki. Odločili so se, da bodo sodelovali tudi v vseh tekmovanjih za srednje šole, ki jih organizira mestna zveza za telesno kulturo. Teh tekmovanj bo predvidoma deset v celem šolskem letu. Zelo razveseljivo je tudi to, da že samo delo vodstva ŠSD ne poteka po načelih, ki smo jih vajeni po takih društvi, kajti pri izvedbi tekmovanj in sploh pri organizaciji sodeluje in pomaga s tehničnimi opravili zelo veliko število dijakov. Prav tako vodstvo šole in ravnatelj Anton Medved zelo z razumevanjem in vsi pomočjo spremljajo delo športne dejavnosti. Ko bodo končali z vsemi športnimi disciplinami in ko bo „šolske lige“ konec, bodo proglasili „najbolj športni“ razred in najbolj uspešnim dijakom podelili priznanja.

Ko sem se nehal pogovarjati s profesorji, sem povprašal še nekaj dijakov, četrtošolcev – torej tiste, ki se že počasi približujejo zrelosti-nemu izpitu:

– Ali ti je bil športni dan všeč in kaj meni o trim stezi?

– Kakšne dejavnosti želiš šolskem športnem društvu?

NEVENKA PIRC: Prvič sem bila na trim stezi. Mislim, da si nekatere vaje lahko olajšaj, ker so sicer pretežke. Mogoče bom še šla tja, ker mi je najbolj všeč to, da lahko prav vsak sodeluje po svojih močeh. Od ŠSD pa želim, da bi organiziral smu-



Lep jesenski dan je privabil dijake moščanske gimnazije na trim stezo.

čarske izlete, pametno pa bi bilo, če bi se šli kdaj kopat v pokriti bazen v Kranju.

BARBARA GNUS: Za trim stezo sem že slišala, videla pa sem jo sedaj prvič. Vaje se mi niso zdele pretežke. Imam pa pripombe. V bližini ni garderob in slačilnic. Tako stezo bi po mojem morali imeti tudi v Mostah. ŠSD naj ob sobotah in nedeljah organizira pozimi smučarske izlete, sedaj pa bi šli lahko kam na izlet.

ANDREJ NOVAK: Naredil sem vse vaje in menim, da bi morali iti večkrat na trim stezo. Sam sem bil že prej tam in želel bi, da se večkrat najde skupina dijakov in gre tja. Kar se tiče ŠSD, lahko samo pohvalim delo, kajti v prejšnjih štirih letih ni bilo take aktivnosti, kot je sedaj. Pri športnih igrah moramo sodelovati skupno, ker je to po mojem mnenju glavni cilj teh športnih tekmovanj.

IZTOK ŠORLI: Trim stezo si lahko vsakdo prilagodi svojim sposobnostim. Večina nas je to stezo videla prvič in sam bi jo gotovo večkrat obiskal, če bi bila bližje, nekje pod Golovcem. Od ŠSD pa želim, da bo dobro izvedel športna tekmovanja med razredi kakor med sorodnimi šolami, kajti tudi to vodi k množičnosti.

Tako menijo nekateri dijaki na VI. gimnaziji. Povedati je še treba, da so se športnega dne udeležili vsi, tako profesorji kot dijaki. Prav tako se želijo take rekreativne dejavnosti na šoli.

Tudi meni se vsiljuje vprašanje: Ali bomo dobili tako trim stezo tudi v Mostah?

Aleš Kardeelj

Prvi koraki k delovni rekreaciji

## LED JE PREBIT

ZANIMIV DOGODEK NA PODROČJU REKREACIJE V SATURNUSU – PRIČELI SO S PRVIMI POSKUSI DELOVNE REKREACIJE – SATURNUŽANI MED PRVIMI V SLOVENIJI, KI TO POSKUŠAJO.

Morda se je marsikdo v Saturnusu začudil, ko je med odmorom zagledal na dvorišču tekmovalce – ženske in moške, ki so spretno krmarili na svojih kolesih od ene Trim naloge do druge ter vsem dvignili razpoloženje, obenem pa zvalili ljudi iz delovnih prostorov na sveži zrak. Mnogi so se spraševali, ali je sploh treba takih oblik rekreacije. Istočasno pa je v svoji notranjosti domala vsakdo ugotovil, da prav takih rekreacijskih oblik najbolj potrebuje, saj vsem dajejo novih moči za še večje napore, ki jih čakajo po odmoru na delovnem mestu.

Vsekakor je prvi korak v Saturnusu storjen in led je prebit na področju, kjer lahko vsi dosežejo še velik delovni uspeh. Kot uspeh si lahko že pišejo, da je tista množica žensk in moških zvalila iz delovnih dvoran kar tričetrdeset delovnih ljudi na sveži zrak. Z rekreacijo med odmorom bodo dvignili razpoloženje in delovno storilnost.

## KRATKE IZ ŠPORTA

V TVD Partizan Moste bodo v kratkem uvedli posebnost pri vadbi telovadbi redno pripeljejo starši. Ti potem sedijo in gledajo. Društvo pa namerava organizirati vadbo tudi za čakajoče starše. Tako bi imeli otroci in starši skupno oziroma istočasno vadbo.

Medtem ko je bilo še pred nekaj leti v Ljubljani kar 5 klubov (pa tudi več), ki so tekmovali v slovenski rokometni ligi, je danes v Ljubljani edini rokometni klub, ki v slovenskem merilu nekaj pomeni: rokometni klub Slovan. Zato je povsem razumljivo, da je ta tudi iniciator vseh pomembnejših akcij za propagando rokometu v Ljubljani. Veliko pričakujejo od akcije Zimska ljubljanska šolska liga. V telovadnici visoke šole za telesno kulturo na Kodeljevem bo vso zimo tekmovalo 8 najboljših ljubljanskih šol v rokometu po liga sistemu. Vse tekme bodo ob sobotah.



V Saturnusu pravijo: „Z rekreacijo med odmorom bomo dvignili delovno storilnost.“ Prav bi bilo, če bi se po njih zgledovale tudi druge delovne organizacije.

Vsi delovni ljudje se bolj ali manj aktivno sprostijo ob sobotah in nedeljah, medtem ko na rekreacijo v delovnih odmorih ne pomislijo. Zanimivo je, da se ob malicah še vedno največ zbirajo v jedilnicah, od koder se v večini primerov takoj vrnejo na delovno mesto ali pa kar malicajo ob stroju in svojim dihalnim organom niti tedaj ne privoščijo svežega zraka. Praviloma naj bi se – upamo, da bo to, v Saturnusu kmalu – med delovnim odmorom nihče več ne zadrževal na delovnem mestu,

tako da bi obvezno odprli okna, naredili prepih in pripravili delovni prostor za naslednje štiri ure dela v njem.

No, že sedaj bo v Saturnusu več svežega zraka, kajti take in podobne rekreacijske oblike med odmorom bodo zainteresi-

rale še večje število ljudi k aktivnosti, da se bodo sproščeno in nasmejano vrnili na delovno mesto.

Rekreacija med odmorom, ki je seveda še v poskusni obliki, je vsekakor zelo potrebna in zaželena, saj bodo z njo našemu delovnemu človeku izboljšali delovne sposobnosti in uravnovesili odnos med enostranskim gibanjem pri delu z vsestranskim gibanjem pri rekreaciji ter zravnali odnos med izrabo fizične in psihične energije.

ERNEST MARGUČ

SPLOŠNI LJUDSKI ODPOR IN TELESNA KULTURA

## NAŠA TELESNA SPOSOBNOST PEŠA

Lahko mi naprte razdiraštvo, omalovaževanje narodne zavesti, slabljenja borbene morale in zavesti in morda še kaj, toda dokler bodo številke, ki jih bom navedel, točne, bom vedno, ko bo kdo povezoval splošni ljudski odpor in telesno kulturo, imel to za nerensost ali pa za način, da na tem ali onem sestanku, seji, konferenci itn. izstopaš in si sploh na tekočem s problematiko trenutka!

Več kot 50% nabornikov v Jugoslaviji je neplavalcev.

Leta 1965 je bilo v Jugoslaviji nesposobnih 22,38% rekrutov, 1. 1969 pa samo v Ljubljani 27%.

Od 1965. do 1970 leta je % ploskih stopal narastel za 7,3%; Torej je imel že vsak četrty mladinec ploska stopala.

Telesna teža mladine stalno raste: od 1962. do 1969 leta za 2,10 kg poprečno. Po 20 letu pa teža domala „podivja“.

Koliko fantov sploh služivo-jaški rok in končno: kako, če pa vsak drugi ne zna plavati!

Smejmo se:

Moč možakarja „pri polnih močeh“ je manjša kot moč 16-letnega dečka.

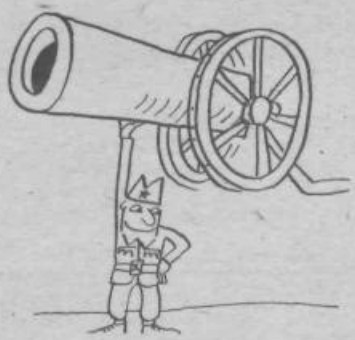
Isti možakar je počasnejši od 14-letnega fanta in ima manj prilagodljivo srce za napore kot 14-letnik, v teku pa je manj vzdržljiv kot 11-letni fantič.

40% moških pri polni moči ni zmožno preteči 800 m tudi v najpočasnejšem tempu. Pri ženskah je še slabše: 20 do 25-letno dekle je počasnejše in slabše prilagodljivo za športno aktivnost kot 9-letni otrok (deklica).

(Podatki Jugoslovanskega zavoda za telesno kulturo in Zavoda za šolstvo Slovenije) „Ko

bom o pa kedaj dorasli, železo bo, kar zdaj je les...“ Ali ne bi bilo bolje obratno.

Moti se, kdor misli, da bo prihodnja vojna pritiskanje na gumbe. Ali pa da je naš ljudski odpor možen izza stola. Če bi



prišel ta čas (bogdaj da ne), adijo pločevinasti konjički, pa vojna na gumb.

Oprostite, nerealen si! Ali je bila telesna pripravljenost pred to vojno boljša kot naša. Kdo pa je preganjal čas s športom, kdo je skrbel za splošni ljudski odpor?

Odgovorim: Kdo pa se je tedaj vozil na delo z avtom, pa v nedeljo do raznja in nazaj, kdo se je vozil z avtobusom, koliko pa je bilo celo koles? Kdo se je

valjal ob večerih pred televizorjem, koliko je bilo sploh radijskih aparatov?

Iz leta v leto, iz dneva v dan pada naša telesna sposobnost. Zgoraj smo se primerjali z otroki, toda tudi njihova sposobnost stalno upada, le da naša še malo bolj. Ali ne vozite svojega otroka v šolo z avtom, ali nima šole in vrtca pred nosom, po šoli pa stripe in televizijo, samó da ne bi tekal za žogo ali podobno?

Udeležence manevrov „Svoboda 71“ so anketirali takoj po zaključku manevrov. Na vprašanje, kaj so na manevrih najtežje prenašali, kaj najbolj neprijetno občutili, so vsi odgovorili: Strašansko utrujenost, telesna neprivravljenost.

Da bi si bil še bolj na jasnem, sem povprašal enega organizatorjev splošnega ljudskega odpora v Ljubljani (star prek 40 let, vitek, preteče pa 8 km, ne samo 800 m): Prosim, ali tovariši, ki razpravljajo na vseh mogočih forumih, za mizami s stokilogramsko obremenitvijo stolov, ali ti tovariši ne bodo potrebni v splošnem ljudskem odporu, oprostite, ali jim ne bo potrebna telesna pripravljenost? Ali bodo morda le oni tisti, ki bodo pritiskali na gumbe.

Pravi sogovornik, da ne bo noben pritiskal in da bomo prvi vsi morali biti vključeni v splošni odpor. In vsak bo moral biti telesno pripravljen.

Razumem. Kako?

Tovariši! Mislim, da smo telesno neprivravljeni. Krepijo moramo svojo borbena pripravljenost, da se bomo morebitnemu šovražniku uprli. Šli bomo v gozdove, organizirali splošni ljudski odpor. Toda kako? Zatorej podpirajmo našo telesno kulturo! Za šport dajemo premalo ali skoraj nič. Kako naj bomo potem sposobni.

Kako smo že rekli: 40% vseh možakarjev pri polnih močeh ne preteče 800 metrov – to je dvakrat okoli nogometnega igrišča.

Imam tiho misel: Slišali smo že za gibanje TRIM. Ali ne bi poskušali, da bi se vanj vključil vsak občan. Da bi vsakemu omogočili (ne da gleda to in to zvezno ligo) športno sodelovanje. Saj za to niso nujni telovadnice in stadioni) teh bo premalo za vse, pa če še toliko gradimo). Postavimo TRIM steze v naravi, propagirajmo in organizirajmo orientacijske pohode, planinarstvo, plavanje (ne le kopanje), napravimo kolesarske steze: Potem pa zahtevajmo od vsakega upravičenca splošnega ljudskega odpora, naj se telesno usposablja. Če ne razume, da se mora zaradi lastne koristi, naj se vsaj zaradi skupnih.

Med rezervnimi oficirji in podoficirji (in vojak) uvedimo redno testiranje telesne sposobnosti. Po nekaterih občinah

imajo ZROP svoje redne športne aktivnosti.

Propagirajmo aktivni, ne sedeči šport.

Menim, da bo le tedaj splošni ljudski odpor (poleg seveda drugih dejavnikov) realen in SLO ter telesna kultura ne bosta le frazi.

Kako že: 40%... 800 metrov... manj kot 11-letni fantič...

Pred leti je v občini Moste-Polje deloval sicer skromno, a vendarle smučarski klub Golovec. Delal je predvsem z mladino in dosegal tudi sorazmerne uspehe. Zaradi kadrovskih težav je ta klub potem razpadel, tradicija tekmovalnega smučanja pa se žal ne nadaljuje. Želje staršev pa tudi otrok je, da bi v naši občini še naprej gojili smučanje, saj danes menda kadri – ob SK Snežinki – niso več problem. Da ne bo nesporazumov. Tekmovanje v smučarskem športu ne pomeni isto kot v drugih športih. Drugod so tekmo-

valei lahko stari le nekako od 15. do 25. leta, potem pa so ali „rekreativci“ ali pa sploh opustijo dejavnost. V smučanju je drugače. Vse bolj postaja osnovno gibalno smučanja prav tekmovanje, saj tekmujejo od 8. pa še prek 60. leta. V vseh teh starostnih skupinah (v smučanju je 11 starostnih kategorij in prav toliko pri ženskah) sodelujejo na osnovnih, pa na republiških tekmovanjih...

Rokometarji Slovana so zelo uspešno startali v II. zvezni ligi. Novinci Safarič, Kolšek predvsem pa še Telič so gonila sila ekipe, ki je pri vrhu prvenstvene lestvice.

Jože Mavrič, trener telovadk Zeleno jame, je sprejel v varstvo še en obetajoč jugoslovanski telovadni talent: Majo Dokl iz Novega mesta. Ker v Novem mestu ni možnosti za trening, predvsem pa nimajo trenerja, se je Maja (ki nima niti 12 let) preselila k sorodnikom v Ljubljano, da lahko vsakodnevno trenira. Očitno Maja in njeni starši menijo, da tekmuje in trenira v svoje zadovoljstvo in korist, in ne za neko imaginarno družbo, ki ji je dolžna to plačati. Zato je tudi možen tako prizadet odnos do treninga.

