

### Tečaj teka na smučeh

Letošnjo dolgo snežno obdobje je omogočilo, da je TVD Partizan Velike Lašče izvedel tečaj teka na smučeh. To je bil prvi tečaj teka na smučeh ne samo v društvu, ampak tudi v občini. V 20. urah tečaja so tečajniki pridobili znanje, ki je potrebno, da se pri teku ne samo napreza, ampak je poleg še nekaj smučarskega užitka. Ob zaključku tečaja je bilo izvedeno tekmovanje, kjer so tečajniki uporabili pridobljeno znanje. (Na sliki: vadba v »jaslih«)

### YU 70 proti YU 84

V torek 24. aprila bo v dvorani Tivoli jugoslovanski košarkarski dan. V pomoč pri gradnji nove ljubljanske porodnišnice se bosta pomerili košarkarski reprezentanci YU 70 in YU 84. Ob tej priložnosti se bo košarkarska zveza Jugoslavije uradno zahvalila igralcem nekaj rodov za njihov prispevek k uspehom in razvoju jugoslovanske košarke.

Tekma bo ob 20. uri, v predtekmi ob 18. uri pa se bosta pomerili slovenski pionirski selekciji Vzhoda in Zahoda. Organizator prireditve je Radio glas Ljubljane.

### Vrhovčani na smučeh

Krajani Vrhovc so se v soboto, 24. marca že tretjič pomerili v veleslalomu. Tekmovanja, ki ga je vzorcu pripravila športna komisija pri svetu KS, je bilo v Kranjski gori, udeležilo pa se ga je 105 tekmovalcev.

**Rezultati: cicibanke** – Ksenja Sever, Sonja Pantar, Maja Košenina; **cicibani** – Žiga Šiftar, Uroš Sever, Tomaž Jamnik; **pionirji** – Igor Pantar, Primož Šiftar, Aleš Jenko; **mladinke** Mateja Plestenjak, Karmen Zibelnik, Anti Cukrov; **mladinci** – Brane Kršinar, Marjan Belec, Zvonko Predalič; **članice** – Nika Lenaršič, Marija Košenina, Janka Lipovec; **člani** – Brane Cvek, Slavko Sever, Janez Zimšek; **veterani** – Matija Lipovec, Matjaž Peklenk, Zvone Predalič... itd.

KuB

### Vloga rekreacije in športno rekreacijskih dejavnosti v življenju sodobnega človeka

Tehnični napredek in vse večja stopnja avtomatizacije prinašata človeku boljše življenjske pogoje, povečujeta njegov standard in prosti čas, obenem pa tudi spreminjata hitrost in način proizvodnje. Te spremembe pa nenehno vplivajo povratno na človeka, njegov življenjski prostor in njegovo življenjsko sredino.

Delo sodobnega človeka iz dneva v dan vsebuje manj fizičnih aktivnosti (stroji prevzemajo težka fizična dela), poleg tega pa mu tudi v prostem času vsiljuje pasivno življenje – življenje brez gibanja.

Vedno večji del dneva preživimo sede: bodisi v poklicu, ki to pogojuje (delavci za tekočim trakom, strojepisec, administratorke itd.), bodisi v svojem prostem času (gledanje televizije, branje, učenje itd.).

To spreminjanje narave dela, manjšanje fizične obremenitve in gibanja pa se kaže tudi v tem, da nastajajo nove povečane zahteve. Povečujejo se obremenitve posameznih organov oziroma organskih sistemov. Spremljanje dela hitrih strojev in avtomatov, streženje tem strojem in kontrola le-teh, zahteva od človeka veliko zbranosti. S tem pa se zelo poveča hitrost živčno-mišičnih procesov in reakcij, kjati delo zahteva gibe, ki so: hitri, točni in odreja moči.

V času dela je človekov organizem v nepretrgani napetosti, kar zahteva izredno energijo in vzdržljivost, to pa povzroča veliko utrujenost. Človek se zaradi te utrujenosti giblje le v določenem okolju sodelavcev in družine – se odtujuje širši družbi, to pa povečuje njegovo osamljenost.

Avtomatika in elektronika pa v veliki meri vplivata tudi na spreminjanje človekovega umskega dela, saj ga v veliki meri prevzame nase. Človek v mnogih delovnih procesih opravlja le majhne izolirane naloge v organiziranem procesu proizvodnje, ne da bi videl – izdelal končni proizvod, v katerega je vtanko tudi njegovo delo.

To razdrobljenost in enolično delo pretvarja delavca v »živi avtomat«, ki ponavlja gibe v ritmu tekočega traku.

Tako delo »brez duše« pa ruši duševno zdravje izziva nerazumevanje in napetosti. Avtomatizacija torej veča razkorak med pridobljeno in oddano energijo v delovnem času. Ruši se ravnovesje DELO – UTRUJENOST – POČITEK, zmanjšuje se želja za družabnost, poleg tega pa se kopiči napetost in »nervoza« v posamezniku.

Ob zelo zmanjšanjem fizičnem delu človeka, pa se kažejo še drugi negativni faktorji napredka kot: hrup, razne vibracije, nesnažnost vode, zraka in okolja, žarčenja itd.

Pomanjkanje fizične aktivnosti, skupaj z drugimi negativnimi faktorji okolja in življenjske sredine, v kateri

živimo, ruši notranje ravnovesje organizma. Raste število tako imenovanih civilizacijskih bolezni kot so: bolezni sistema za gibanje (ploske noge, debelost), bolezni srčno-žilnega sistema (skleroze in kapi), ter bolezni dihal (astma) in prebavil (rana na želodcu).

Človek je torej ustvaril svet, kateremu se tudi sam težko prilagaja. Raziskave so pokazale, da se je vloga mišic pri delu zmanjšala od 94 odstotkov v preteklem stoletju na 1 odstotek v sedanjem času (A.I. Berg 1964) To upadanje vloge mišic v delu pa zmanjšuje učinkovitost odmorov v obliki mirovanja – pasivnih odmorov. Vzrok temu je omenjena duševna napetost, kajti ta obstaja v človeku tudi takrat, ko ne dela – je pasiven. Celo nasprotno je – duševna napetost se z nedelom in neaktivnostjo še povečuje, saj tak odmor povečuje učinek pomanjkanja gibanja na človekov organizem.

Rekreacija in športno rekreacijske aktivnosti so danes znane kot sredstvo, ki nam zagotavlja povečan učinek počitka. Največji vpliv na tako spoznanje so imeli odkritja I. M. Sečenova 1903. leta, ki je podrobno raziskal ta pojav (povečanje učinka aktivnega odmora, ki nastaja ob vključevanju dela drugih mišičnih skupin).

Sečenov je s pomočjo ergometrijskega instrumenta ugotovil, da se utrujena leva roka hitreje opomore – odpočije, če je v času njenega počivanja desnica aktivna. Iz tega je izvedena teorija, da se utrujene mišične skupine hitreje opomorejo, če druge mišične skupine v tem času delajo.

Rekreacija in športno rekreacijske aktivnosti pa niso pomembne pomembne le glede obnove bioloških sil, temveč tudi glede obnove duševnih in socialnih funkcij. Obnova duševnih sil se kaže v rekreaciji in športno rekreativnih aktivnostih kot igrivo razpoloženje, ki preusmerja misli v to igro in jih tako ločuje od dela in delovnih problemov.

Obnovo socialnih funkcij dosega rekreacija in športno rekreativna dejavnost z združevanjem ljudi v rekreativne skupine, ne glede na različne družbene in delovne položaje. Meje le-teh se neopazno rušijo, zmanjšujejo se razlike med člani skupine, vpliv delovnih odnosov se zmanjšuje. Igra jih združuje in obenem zmanjšuje negativnost kot so sovražnost, napadalnost ipd.

Prav ta igra pa je kot osnovni faktor rekreacije in po mnenju mnogih tudi bazična aktivnost človeka, tista, ki ga osvobaja. Nudi mu vse tisto v čemer ga stroj in delovno mesto omejuje.

Vsakemu posamezniku omogoča izražanje celotne njegove osebnosti, nudi mu možnost uveljavljanja, ustvarjanja in tekmovanja, s tem pa ga vodi k doživljanju samega sebe – človeka.

### 17. MARCA NA RAKITNI

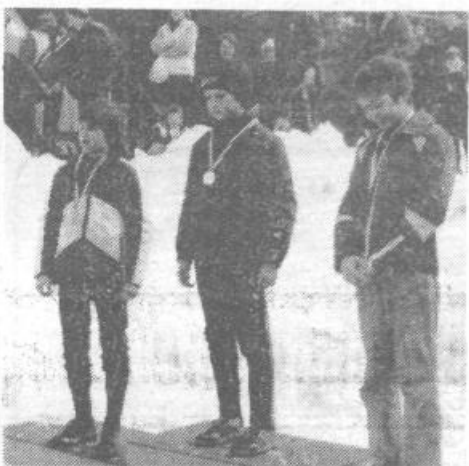
## Smučarski tek v spomin padlih borcev NOB na Krimu

Smučarski klub KRIM je 17. marca letos priredil tekmovanje v smučarskih tehik za »ZA MEMORIAL PADLIH BORCEV NOB NA KRIMU« na Rakitni.

To tekmovanje bo odslej tradicionalno. Pokroviteljstvo nad njim pa je prevzel občinski odbor ZZB NOV.

Prireditelju se je prijavilo 155 tekmovalcev vseh kategorij iz devetih klubov. SK Brdo je poleg številnih tekmovalcev postal na prireditvi tudi priznanega smučarskega delavca Dušana Dobrovoljca, ki je bil prirediteljem dobra strokovna pomoč.

Za uvod pred tekmo je predstavnik pokrovitelja Adolf Dimnik v svojem govoru spomnil prisotne na



čase med NOB, ko je kot borec aktivno sodeloval v bojih in pohodih prav v teh krajih. Po pozdravu domačina in vseh prisotnih je nastopajočim zaželel veliko tekmovalnih uspehov.

V lepem sončnem vremenu, na odlično pripravljene progi, ki je bila speljana po obronkih rakitniške doline so startali najprej mlajši pionirji in pionirke na 2 km dolgi progi, za njimi starejši pionirji, pionirke in mlajše mladinke ter veteranke na 4 km, sledile so članice, starejše mladinke, mlajši mladinci in veterani na 7,5 km in končno starejši mladinci in člani na 15 km.

Doseženi so bili sledeči rezultati: Mlajše pionirke: 1. Urša Pečur (SK Logatec 09,58), 2. Mateja Gantar (SK Brdo 10,09), 3. Nataša Krmelj (SK Brdo 11,00).

Mlajši pionirji: 1. Robi Gudlin (SK Ihan 11,30), 2. Samo Krmelj (SK Brdo 13,35), 3. Tadej Mušec (SK Logatec 13,52).

Starejše pionirke: 1. Andreja Krajšek (SK Ihan

19,38), 2. Simona Dolenc (SK Brdo 20,35), 3. Indira Ljajić (SK Logatec 23,45).

Starejši pionirji: 1. Stefan Staršek (SK Ihan 15,52), 2. Robi Dolenc (SK Brdo 19,20), 3. Iztok Doljšak (SK Brdo 19,28).

Mlajše mladinke: 1. Marjana Accetto (SK Brdo 21,10), 2. Irena Petkovšek (SK Logatec 22,41), 3. Nevenka Sterle (SK Brdo 25,21).

Mlajši mladinci: 1. Rafael Marn (SK Logatec 25,10), 2. Gašper Doljšak (SK Brdo 26,03), 3. Nejc Črtan (SK Brdo 27,44).

Starejše mladinke: 1. Judita Sovan (SK Logatec 30,20), 2. Milojka Cigale (SK Logatec 30,50), 3. Milena Klemenc (TVD Nova vas 31,51).

Starejši mladinci: 1. Marko Povirk (SK Ihan 49,33), 2. Mitja Beber (SK Brdo 51,37), 3. Tone Nagode (SK Logatec 53,01).

Članice: 1. Majda Novak (SK Brdo 38,24), 2. Alenka Kordiš (SK Ljubljana 39,30), 3. Iva Jeretina (SK Brdo 44,32).

Veteranke: 1. Julka Šalamon (SK Vrhnika 45,58), 2. Nežka Beras (SK Novo Polje 47,59), 3. Vida Certanec (SK Brdo 54,21).

Veterani: 1. Konrad Morlak (SK Logatec 25,19), 2. Branko Dežman (ROG-Franek 25,52), 3. Vinko Prezelj (SK Logatec 26,17).

Člani: 1. Tomaž Kalan (SK Škofja Loka 51,11), 2. Srečo Bries (SK Logatec 54,24), 3. Ivo Gudlin (SK Ihan, 54,30).

Ekipe: 1. Ihan, 2. Brdo, 3. Logatec, 4. Kum Dobovec.

Prvo uvrščeni vsake kategorije so prejeli kolajne prvi ekipe pa je podelil prehodni pokal Adolf Dimnik.

Pohvaliti je treba krajevno skupnost Rakitna, Turistično društvo Rakitna in ostale domačine, ki so pripravili parkirišča in ustrezne kažipote do njih, pri tem se je posebej izkazal Emil Caruso.

Nedeljeno mnenje vseh tekmovalcev in ostalih je bilo, da si podobnih tekmovanj v neposredni bližini Ljubljane še želimo.

DRAGO JARC

### »Izpadli« rezultati

V prejšnji številki Naše komune so v članku Uspeli tekmovanja, na enajsti strani, pomotoma izpadli rezultati rekreacijskega veleslaloma za ženske do 25 let, ki jih objavljamo tokrat:

**Ženske (do 25 let):** 1. M. Plestenjak (KS Vrhovci 40,82), 2. K. Grm (Pos. 41,77), 3. M. Oblak (SD Sentjošt 44,05), 4. D. Dobrovoljca (KS Vrhovci 44,53), 5. P. Berlič (Mizarstvo Ig 47,17), 6. I. Berlič (47,20), 7. J. Klamar (47,94), 8. D. Sever (50,96), 9. K. Zibelnik (52,13), 10. M. Oblak (54,60), 11. D. Tavčar (58,17), 12. M. Klanjšek (59,12), 13. B. Rogelj (1.01.58), 14. B. Bizjak (1.03,68).

LJUBLJANA

# TO JE TRIM ZA NAS

## 1984

datum	aktivnosti	naziv akcije	kraj	izvajalec	občina
				<b>MAJ</b>	
2.5.	TEK	TEK PO POTEH MOLNIŠKE ČETE	ZADVOR	ŠD ZADVOR	MOSTE-POLJE
9.5.	TEK-HOJA	PO POTEH PARTI-ZANSKE LJUBLJANE	LJUBLJANA	-POHOD-	LJUBLJANA
14.5.	NOGOMET	NOGOMETNI TURNIR	BIZOVIK	ŠD STRMEC	MOSTE-POLJE
15.5.	PLANINSTVO	DAMPANINCEV	POLZEVO	PO LITOSTROJ	LJUBLJANA
22.5.	KOLESARJENJE	MESTNO TEKMOVANJE PIONIRJEV	KD ROG-FRANEK		MOSTE-POLJE
26.5.	JADRANJE	REGATA	ZBILJE	JK LJUBLJANA	VIČ-RUDNIK
*	KOLESARJENJE	KOLESARJENJE OKOLI LJUBLJANE	LJUBLJANA-VRHOVCI	ekupni program LJUBLJANA	LJUBLJANA
*	KOLESARJENJE	KOLESARJENJE OKOLI ŠMARNE GORE	SMLEDNIK-ŽŠD LI-VIŽMARJE	TVD PARTIZAN-SMLEDNIK	ŠIŠKA
*	KOLESARJENJE	KOLESARSKI IZLET V POLHOV GRADEC	VRHOVCI	KK ROG	CENTER
*	KOLESARJENJE	ČRNUŠKI KOLESARSKI MARATON	ČRNUČE	TVD PARTIZAN-ČRNUČE	BEŽIGRAD
*	JADRANJE NA DESKI	ODPRTO PRVENSTVO LJUBLJANE	CERKNICA	JK VETER	VIČ-RUDNIK

\* organizator določi in objavi točen datum