

Deset pravil za dober trim

Vrhunski športnik trenira zato, da bi bili športni rezultati, v primerjavi z drugimi, boljši. To od njega tudi pričakujemo. Zato mora vrhunski športnik trenirati tudi za nas. Mi, se pravi družba, pa poskrbimo za športne objekte in finančna sredstva. Športnik – re-creator trenira za sebe, čeprav je res, da se to v končnem rezultatu pozitivno odraža na vitalni sposobnosti celotnega naroda. Vrhunski športnik trenira za rezultat, re-creator pa za svoje zadovoljstvo.

Trim daje večji poudarek sodelovanju in še nekaterim drugim stvarim. Seznanimo se z nekaterimi.

1. Trimčkanje je zabavno. Izberi si šport, ki ti je najbolj všeč. Nikoli ni prepozno. To velja tudi za tiste, ki so zaradi kateregakoli vzroka prekinili z vadbo za več let.

2. Trimčkanje ohranja zdravje. Če ste zdravi, se ukvarjajte z rekreacijo brez pomislekov, vendar krotite preveliko ambicioznost. Če imate pomisleke ali če ste dalj časa prekinili z redno vadbo, ali če ste starejši od štirideset let, ali če ste preboleli kako bolezen, se pogovorite s svojim zdravnikom.

3. Posebna zabava je trimčkanje v družbi. Športna rekreacija v družbi s člani družine, prijateljev, sosedov, na izletu, na kolesu, pri športni igri, na smučanju ali na smučarskem teku itd. je bolj zabavna.

4. Trimčkanje v prostem času. Predlagamo: svoj prosti čas, vsaj pretežno del, posvetite rekreaciji. To lahko storite čez dan, ob koncu tedna, na dopustu. Le tako boste ohranili vztrajnost, moč in gibljivost.

5. Vztrajnost je življenjskega pomena. Trimčkanje tako,

da bo srčni utrip ostal isti vsaj deset minut. Minutni srčni utrip izračunamo tako, da od števila utripov odštejemo leta starosti (za 40-letne torej: $180 - 40 = 140$ utripov). Za tako vadbo vam bo srce hvaležno. Najprimernejše športne discipline, s pomočjo katerih lahko dosežemo ta cilj, so tiste, ki imajo značilnost cikličnosti, npr. vztrajnostni tek, kolesarjenje, plavanje, smučarski tek, ples...

6. Ohranite svojo moč. Vsak dan moramo obremeniti mišične skupine, ki jih sicer premalo obremenjujemo. To storimo s počepi, kroženjem trupa, kroženjem rok, odvijanja od stene itd. Za vsako vajo moči moramo narediti vajo za povečanje gibljivosti oziroma sprostitve.

7. Ostanite gibljivi. Ne pozabite na svoje sklepe. Za njih bo poskrbljeno, če bomo opravili gibe do skrajnih možnosti v vseh smereh.

8. Možnosti za vadbo so povsod. Po vsakem dolgem posedanju pred TV aparatom, na delovnem mestu ali potovanju lahko vstanemo in se pretegnemo, namesto dvigala uporabimo stopnice, namesto avtomobila kolo. Če vse to opravimo nekoliko živahneje, bomo dosegli svoj cilj.

9. Jej zmerno. Vsi vemo, da je prehrana zelo pomemben del pravega načina življenja. Pri rekreaciji in tudi sicer velja, da je boljše jesti večkrat malo, kot manjkrat veliko. Veliko količino kalorij bomo zaužili brez slabe vesti in slabih posledic le, če se bomo dovolj gibali. Nekateri pravijo, da je potrebno kalorije porabiti, da se ne bi nabrale tam, kjer so najbolj opazne in nezaželene.

10. Enkrat ni nobenkrat. Gibati se moramo vsak dan, obseg gibanja pa moramo prilagoditi svojim zmogljivostim; temu sledi stanje dobre kondicije, ki nam ves začetniški trud bogato povrne z užitki ob vadbi. Takrat nas bo vse, kar nas v začetku muči, radostilo in nam povzročalo neizmerne športne užitke. Takrat se šele zavemo, koliko lepega in koristnega smo zamudili. Škoda! Vendar, nikoli ni prepozno!

Nova organiziranost telesne kulture v Ljubljani

Reorganizacija telesne kulture v Ljubljani je že toliko napredovala, da sedaj lahko ugotovimo, kako bo po novem v posameznih občinah. V mestni TKS bomo združevali finančna sredstva za vrhunski šport in sicer za kolektivne športe, ki nastopajo v I. zvezni ligi.

Izjema bo pri ženskah, ki bodo financirane iz istih sredstev, tudi če bodo nastopale v II. zvezni ligi ali v I. B zvezni ligi. Program individualnih športnikov, ki imajo rang perspektivnega, zveznega, mednarodnega ali rang zaslužnega športnika SFRJ, bo ravno tako financiran iz istega vira.

V občinah bo poskrbljeno za finančno stran programov za nižje selekcije. TKS občin bodo združevale finančna sredstva tudi za dogovorjene naloge in del amortizacije za športne objekte (hala Tivoli in Centralni stadion).

Strokovne službe bodo odslej organizirane tako, da bo prišla do polnega izraza racionalizacija strokovnih in drugih del. V letu 1982 bo zaposlenih na tem področju le 34 delavcev, kar pomeni skrajno mejo, če vemo, da je bilo do sedaj zaposlenih 53 delavcev.

S temi ukrepi nameravajo telesnokulturni delavci zmanjšati nepotrebno kopičenje administracije, poceniti ves sistem organiziranosti telesne kulture. Najpomembnejše pa je, da računajo s tem, da bo nov sistem organiziranosti zagotovil ponovno povezavo vrhunškega športa s svojimi klubi ali društvi, s tem pa tudi z ZTKO občin. Tako bo zapolnjena vrzel, ki je nastala zato, ker je bil vrhunski šport doslej odtujen od baze.

B. Z.

Tekmovanje ŠŠD v namiznem tenisu

V soboto in torek je bilo v naši občini prvenstvo šolskih športnih društev v namiznem tenisu. Tekmovanja se je udeležilo 29 ekip iz šestih ŠŠD. Kljub tako množični udeležbi je bilo tekmovanje zanimivo, saj je potekalo brez zastojev, v izrednem športnem vzdušju in disciplinirano.

Čestitamo prireditelju ZTKO za lepo predstavbo, tekmovalcem pa za borbenost!

REZULTATI:

Starejši pionirji:

T. Tomšič : J. Potrč II.	0:5
Prule : J. Potrč I.	2:5
P. Voranc II. : Ledina II.	5:0
Ledina I. : P. Voranc I.	0:5
T. Čufar : J. Potrč II.	0:5
P. Voranc II. : P. Voranc I.	4:5
J. Potrč II. : J. Potrč I.	1:5
J. Potrč I. : P. Voranc I.	5:0
J. Potrč II. : P. Voranc II.	5:4

Vrstni red: 1. J. Potrč I, 2. P. Voranc I, 3. J. Potrč II, 4. P. Voranc II, 5. Prule, 6. Ledina I, 7. T. Čufar, 8. Ledina II, 9. T. Tomšič.

Starejše pionirke:

P. Voranc II. : J. Potrč 5:4

Ledina : P. Voranc I.	5:0
T. Čufar : Prule	5:0
P. Voranc II. : Ledina	5:4
T. Čufar : P. Voranc II.	5:3

Vrstni red: 1. T. Čufar, 2. P. Voranc II, 3. Ledina, 4. J. Potrč, 5. P. Voranc I, 6. Prule.

Mlajši pionirji:

J. Potrč : Ledina II.	5:0
T. Čufar : Ledina	5:0
T. Tomšič : P. Voranc I.	5:1
P. Voranc II. : Prule	5:0
J. Potrč : T. Čufar	5:3
T. Tomšič : P. Voranc II.	5:0
J. Potrč : T. Tomšič	3:5
T. Čufar : P. Voranc II.	5:1

Vrstni red: 1. T. Tomšič, 2. J. Potrč, 3. T. Čufar, 4. P. Voranc II, 5. P. Voranc I, 6. Ledina II, 7. Ledina I, 8. Prule.

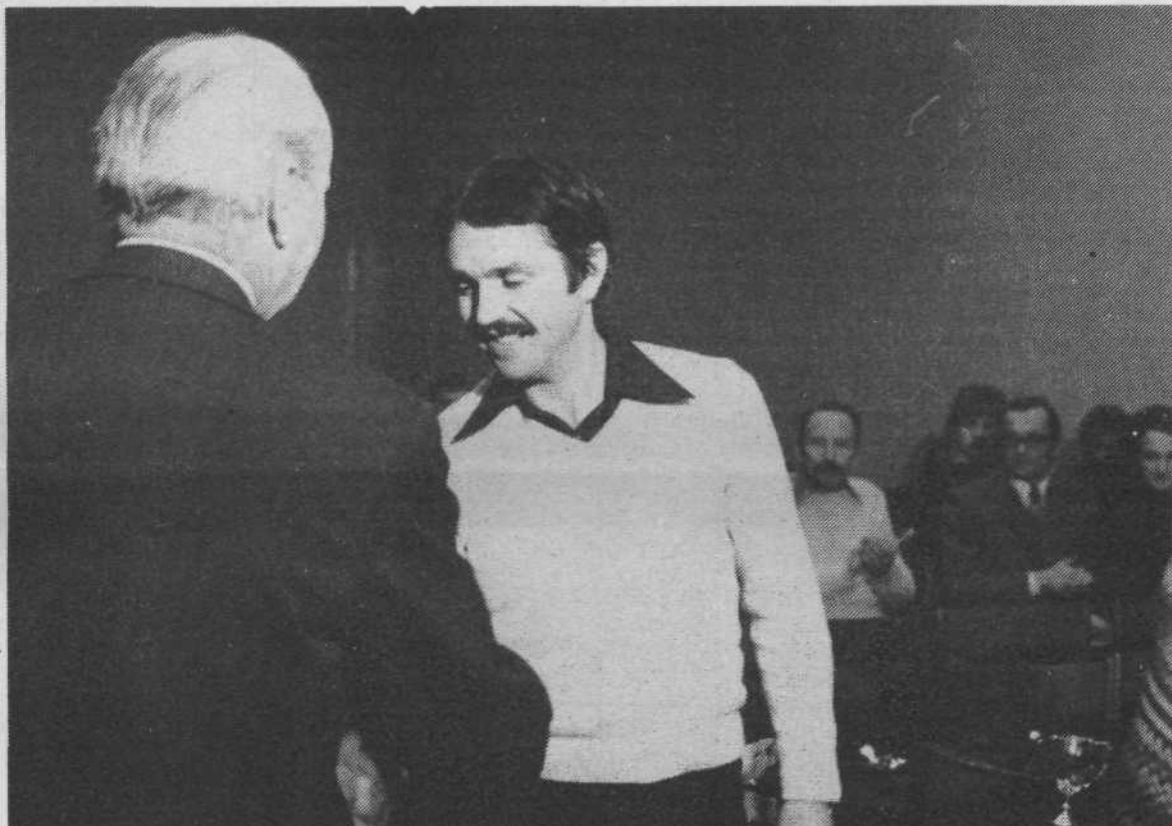
Mlajše pionirke:

P. Voranc II. : Prule	5:4
P. Voranc I. : T. Čufar	5:4
Ledina : J. Potrč	5:0
P. Voranc II. : P. Voranc I.	3:5
Ledina : P. Voranc I.	0:5

Vrstni red: 1. P. Voranc I, 2. Ledina, 3. P. Voranc II, 4. T. Čufar, 5. Prule, 6. J. Potrč.



Rudi Kilnar, prizadevalni mentor šolskega športnega društva Tone Čufar s svojo ekipo.



Predstavniki lani najuspešnejše organizacije PTT Ivo Tomc sprejema čestitke od predsednika TKS dr. Jožeta Gogala.

Priznanja za uspehe v športni rekreaciji

Podelitev priznanj za organizacijske in športne uspehe na področju športne rekreacije je v naši občini že tradicionalna. Najzaslužnejši so dobili vsako leto spominska priznanja, pokale, plakete ali diplome, letos pa – stabilizacijsko – samo diplome.

No, pa saj ne gre le za to. Najpomembnejši na srečanju je pogovor in izmenjava izkušenj, kar je še prav posebno dobrodošlo organizatorjem športne rekreacije v krajevnih skupnostih, ki orjejo ledino na tem področju in so jim izkušnje sosedov dobrodošle.

Šolska športna društva imajo v organizaciji ZTKO podobno slovesnost ob zaključku šolskega leta.

Vsem, ki so dobro delali in zaslužijo priznanje, čestitamo!

PRIZNANJA BODO DOBILI:
NAMIZNI TENIS: moški: 1. RTV, 2. Jamova, 3. ŠD Poljane;

ženske: 1. ŠD Pravnik, 2. PTT, 3. Kartonažna.

MALI NOGOMET: jesenski del tekmovanja: I. skupina: 1. Sloga, 2. Kartonažna, 3. ŠD Pravnik; II. skupina: 1. Hotel Union, 2. Maxmarket, 3. Veletekstil. Spomladanski del tekmovanja: I. skupina: 1. Prometni institut, 2. Kartonažna, 3. PTT; II. skupina: 1. Železniška postaja, 2. ŠD Pravnik, 3. Projektivno podjetje; III. skupina: 1. Sloga, 2. Šola za miličnike, 3. LOTO.

ORIENTACIJSKI POHOD: 1. ŠD Pravnik, 2. Gim. ped. smeri, 3. Ekon. sre. šola.

KEGLJANJE: moški: 1. PTT, 2. Metalka, 3. Elektro Ljubljana; ženske: 1. PTT, 2. Tekstil commerce, 3. Jugobanka.

KOŠARKA: I. skupina še tekmuje; II. skupina: 1. RSNZ, 2. St. Vodmat MK, 3. PTT; III. skupina: 1. KPO, 2. Iskra, 3. Snežinka.

SMUČANJE – TEK: 1. LB, 2. SNG Drama, 3. Iskra CEO.

SMUČANJE – VELESALOM: moški: 1. LB, 2. SCT, 3. Intertrade; ženske: 1. Emona, 2. LB, 3. PTT.

ODBOJKA: moški: 1. LB, 2. PTT, 3. Cankarjeva zal.; ženske: 1. Narodni dom I, 2. LB, 3. Narodni dom II.

DOGOVORI

Gradišče 10, p. p. 191 – Telefon 28-257 in 28-258 – Izhaja štirnajstredno – Naklada 16.500 izvodov

Izdajateljski svet:

Lojze Cepuš – predsednik, člani: Jana Taškar, Dane Robida, Ivo Bogataj, Pavle Pensa, Karel Destovnik, Franc Boštjančič, Ida Rebolj, Dušan Trotošek

Ureja uredniški odbor:

Robert Blaha, Ivo Bogataj, Zvezdana Kompare, Cveto Pavlin, Anka Štrukelj, Jana Taškar, Brane Žugelj, Jože Šager (odgovorni urednik), Niko Isajevič (urednik), Lučka Špat (sekretarka uredniškega odbora), Matija Čož (tehnični urednik).

Rokopisov ne vračamo.
Tisk: ČGP - Dele, Likovarjeva 1