



ATLETSKA TELOVADBA IN MI

Vsaj pol ure na dan

„Upam, da ne boš pisal o meni tako, kot najpogosteje pišejo o nas, atletskih telovadcih vsi novinarji, ki se lotijo te teme,“ mi je že na začetku razgovora rekel Janko Benedičič, večkratni republiški prvak in drugouvrščenji z državnega prvenstva.

„Boli me, ker pišejo o nas kot o narcisih, pavih, vrečah mišic, o naših tekmovanjih pa kot o lepotnih tekmovanjih. Atletska gimnastika ali z drugim, morda bolj razširjenim in znanim izrazom „bodybuilding“, je preprostejši obliki pomeni izhodišče za vse športe. Mislim, da danes ni človeka, ki ne bi imel časa vsaj pol ure na dan, da bi se posvetil sebi in svojemu telesu. Morda smo danes celo preveč razvajeni in nam je fraza, češ da ni časa za razgibanje, kar nekaj aksiom. Veliko raje gre – vsaj večina izmed nas – po kosilu v posteljo, v nedeljo ali v soboto pa z avtom na izlet (najpogosteje pravzaprav iz ene stavbe v drugo), kot da bi si vzeli nekaj minut na dan vsaj za dva ali tri počepa.“

Molčal sem in – niti nisem našel besed. Janko je živo zadel v rakovino, saj sem se tudi sam počutil malce krivega. Svoje prvo vprašanje sem namreč hotel usmeriti prav v to smer in ga mislil vprašati, kje da se najde čas za tako naporno vadbo.



„Saj vadba sploh ni naporna. Le tisti minimalni čas na dan si najdem, za katerega drugi trdijo, da ga nimajo. Morda je pri meni izjema le toliko, da sem se že od nekdanj ukvarjal s telovadbo. Začel sem pravzaprav že v rani mladosti kot orodni telovadeč, potem pa sem nekaj časa dvigoval uteži. Ker pa je dvigovanje uteži zelo težak šport in sem imel težave (pri tem športu namreč precej trpi križ), sem se odločil za to športno vejo, v kateri dosegam dobre rezultate. No, ko sem rekel, da je atletika telovadba izhodišče za vse športe, sem mislil to poudariti tudi s primerom. Sami lahko ugotovite, da so vrhunski športniki zelo lepo grajeni, saj se pri svojih treningih srečujejo tudi z vsemi elementi atletske telovadbe. Od nog do glave, prav vse mišice si mora utrditi človek, ki se bavi s športom.“

„Kaj pa tisti, ki se s športom ne bavijo, kako pa si jih naj ti utrjujejo?“

„Se misliti si ne moreš, kako koristno je napraviti nekaj sklecev in počepov pa malce teka bi tudi vsakomur prav prišlo. Sicer pa koristi vsak trening. Če ima nekdo možnost delati z utežmi in bi pravilno treniral vsaj uro na dan, bi se že po enem letu poznalo, da je treniran. Leta sploh niso važna. Seveda pa se pri mladencih, ki še ni dokončno zgrajen, to veliko bolje pozna. Najtežje je začeti. Mnogi začnejo in bi radi kar takoj dosegli uspeh. Nekaj prvih dni delajo kot nori najtežje vaje, potem pa odnehajo – najprej za nekaj dni, kar je razumljivo, saj se povečini še premakniti ne morejo zaradi močnega vnetja mišic, nato pa v večini primerov za vedno. Treba je začeti z lažjimi vajami, potem pa prek težjih kar sami od sebe pričnem o z najtežjimi vajami, ne da bi to sploh čutili. Seveda pa morajo tisti, ki bi radi tudi kaj dosegli s svojimi mišicami, delati nekoliko več in nepretrgoma vsak dan. Človek se navadi in mu vsakodnevni trening postane navada. Meni na primer kar nekaj manjka, če kak dan ne treniram.“

Pa tudi trening ni nikoli povsem enak. Trudim se, da ga čim bolj popestrim. Sedaj govoriva o meni, ki se temu športu aktivno posvečam, kasneje pa bova spet spregovorila nekoliko o tem športu za vsakdanjo uporabo vseh tistih, ki se ne bavijo z nobenim športom.

En dan treniram prsne in hrbtne mišice, drugi dan preidem na nožne in trebušne, tretji dan pa – recimo – na ročne in ramenske. Sam se torej trudim, da z različnimi vajami raz-

vijam skupine mišic z vajami, ki si jih lahko sproti izmišljam, pa vem, da so koristne, saj se s tem športom bavim že osem let.

Za začetnika je to nekoliko težje,



Janko Benedičič

saj se mora držati samo tistih vaj, ki jih pozna. Na žalost pa pri nas ni klubov, ki bi se ukvarjali z atletsko gimnastiko in suno prepuščeni sami sebi. Začetnikom zelo rad svetujem in jih opozarjam na pravilno dihanje, ki je prav tako zelo pomembno. Svetujem jim, naj se posvetijo vsem vajam, pa če so dolgočasne ali zanimive, z enako pozornostjo, saj bi bilo smešno videti moža z izredno dobro razvitim zgornjim delom telesa pa z – recimo – zelo suhim nogami.

No, tisti, ki bi se radi samo razgibali, pa lahko z večjimi ali manjšimi odmiki delajo prav iste vaje in

že navaden kuhinjski stol, miza ali postelja so lahko odlični rekviziti.“

„Najbrž imate tudi posebno prehrano, določeno število kalorij na dan, pa še kakšne vitaminske tablete?“

„Jem prav vse, kar jemo doma. Nikoli ne pazim na kalorije in pojem tisto, kar mi dajo. Morda spijem dnevno nekoliko več mleka, o vitaminskih tabletah pa ni govora. Nekateri jih sicer jemljejo, toda te tablete so zelo drage in si jih ne privoščim. Res pa je, da nekateri zelo veliko pojedjo. Neki prijatelj (na tekmovanju sva bila skupaj) je pojedel 150 čevapčičev, potem pa si je privoščil še 10 večal. Nekoč sva šla s prijateljem Branetom v Portorož; s seboj je vzel polno torbo hrane. Ko sva prišla na morje, je ugotovil, da sploh nima kopalk, čeprav je torbo zelo skrbno pripravil! Tudi spil je zelo veliko. V restavraciji je naročil liter mleka, jaz pa koka kolo. Prej je on spraznil svoje kozarce z mlekom, kot jaz svojo mirzlo pijačo.“

„Kako pa je s tekmovanji?“

„Znova poudarjam, da to niso nobena lepota tekmovanja. Kot se drugi športniki srečujejo na svojih tekmovanjih, tako se tudi mi na svojih. Imamo tri višinske kategorije, in sicer do 162 cm višine, do 172 cm in nad 172 cm višine. Ocenjuje se skladnost mišic in ne lepota ali razvitost tekmovalca. Sicer pa sam zelo nerad hodim na taka tekmovanja, zlasti na državno prvenstvo.“

Zakaj Janko nerad hodi na tekmovanja, najbrž ni težko razumeti. Nikakor ni zato razlog v tem, da v Sloveniji nima konkurence, temveč v nečem drugem. Bil sem pri njem doma, v njegovi majhni „telovadnici“ in spremljal njegov trening. Tudi sam sem poskušal in še nekajkrat sem prišel. Zanimivo, ugotovil sem, da se da kljub delu, ki ga opravljam, resnično najti toliko časa, da se lahko človek posveti tudi samemu sebi.

Vsekakor bom k Janku še prišel in tudi Janko me bo (in tudi koga drugega, ki ga ta šport zanima ali pa se hoče le razgibati) rad sprejel in tudi svetoval bo vedno rad.

IG

NAŠE DOLŽNOSTI PRI OBRAMBI DOMOVINE

MLADI V ŽITU SO STRELJALI!

Nemiri v svetu na nas mlade v Žitu delujejo zaskrbljujoče in vse bolj se zavedamo, kaj pomeni mir in sožitje med narodi. Če bi bilo kdaj potrebno, bomo tudi mi z vsem srcem branili svobodo, ki jo uživamo. Vemo, da moramo biti pripravljeni na morebitno preizkušnjo. V ta namen smo organizirali predavanje o ljudski obrambi in družbeni samozaščiti. Hkrati smo preverili tudi naše znanje v streljanju z malokalibrsko puško.

10. oktobra smo se ob 12. uri zbrali na strelišču ob Dolenjski cesti. Delovni čas je seveda okrnil popolnejšo udeležbo, vendar drugače ni šlo. Zbrali smo se le mladinci TOZD Mlini iz DE ljubljanskega področja in notranjsko področje, TOZD Šumi, Pekarne Ljubljana in delovne skupnosti skupnih služb. Skupno nas je bilo 35, razporejenih v 15 ekip. Med nami je bilo tudi veliko deklet, ki v tekmovanju niso razočarale.

Podpolkovnik Andrej Ravnikar nam je izčrpno orisal pomen in vlogo ljudske obrambe in družbene samozaščite ter nas seznanil z dolžnostmi in pravicami slehernega državljana socialistične Jugoslavije. Posebno pozornost je predavatelj posvetil

- delovnim dolžnostim in pravicam delovnih ljudi in občanov po zakonu o ljudski obrambi;
- oboroženim silam,
- organizaciji in pristojnostim organov na področju ljudske obrambe;
- temeljnim pravicam in dolžnostim TOZD na področju ljudske obrambe;
- organizaciji civilne zaščite v TOZD in OZD ter
- dolžnostim delovnih ljudi v TOZD pri uresničevanju ukrepov za samozaščito.

Predavanju smo sledili z velikim zanimanjem, stišali smo veliko novega in spoznali osnovne dolžnosti TOZD v ljudski obrambi.

Po polurnem odmoru smo začeli s tekmovanjem. Vzdušje je bilo res športno in tekmovalno, bilo pa je tudi malo treme in nestrpnosti. Potem je začelo pokati. Trije poskusni streli, deset zares. Dekleta so se posebno dobro odrezala, še zlasti iz TOZD Šumi in TOZD Maloprodaja. Od ekip so bile najboljše:

1. mesto TOZD Šumi	127 krogov
2. mesto DSSS	121 krogov
3. mesto DSSS	89 krogov

Med posamezniki pa:

1. Andrej Sarc, DSSS	59 krogov
2. Darko Kešmar, TOZD Šumi	56 krogov
3. Marina Pakiž, TOZD Maloprodaja	45 krogov

Za streljanje brez treninga so bili rezultati kar dobri, z vajo pa bi lahko sestavili v Žitu uspešno ekipo. Mladi si želimo še več takih in podobnih tekmovanj.



Podpolkovnik Andrej Ravnikar poučuje mlade o dolžnostih za obrambo domovine

ODRED ČRNEGA MRAVA

MED NAJBOLJŠIMI

Po letu dni trdega dela je končno napočil dan, ki ga vsi slovenski taborniki nestrno pričakujejo: 5. oktobra zvejo za rezultate celotnega tekmovanja za značko Živka Lovšeta. Le-ta predstavlja aktivnost odreda skozi vse leto in zajema različne dejavnosti – od izletov, taborjenj in športnih tekmovanj do vodovih sestankov, propagande itn.

Letos so za zaključek tekmovanja izbrali Maribor, kjer je bil rojen sedaj pokojni Živko Lovše, eden od ustanoviteljev ZTS in po katerem se tekmovanje tudi imenuje.

Prireditve so taborniki pripravili v Ljudskem vrtu. Tudi vreme jim je bilo naklonjeno kot še nikoli poprej in je v veliki meri prispevalo k dobremu razpoloženju vseh udeležencev.

Zbrane tabornike je najprej pozdravil predsednik ZTS Zdravko Krvina, nato pa je folklorna skupina iz Maribora odplesala nekaj belokranjskih plesov. Zatem je prišla težko pričakovana razglasitev. Stadion je v hipu zajela popolna tišina in vsi so prisluhnili napovedovalcu, ki je bral rezultate. In ko je bil spisek pri kraju, je zabrenčalo kot v panju. Vsi vprek so kome ntirali in vsak je hotel povedati svoje mnenje.

Najbolj živahno je bilo med člani odreda Črni mrav, ki so letos prišli med petnajsterico najboljših v Sloveniji. Ta uspeh je toliko večji, če vemo, da deluje v naši republiki 160 odredov.

Na koncu so se taborniki med seboj pomerili še v spretnostnih tekmovanjih, ki so pri gledalcih zbudila veliko smeha in zabave.

Prireditve je hitro minila in taborniki so se morali prekmalu posloviti ter odinrti proti domu.

In kje se bodo taborniki srečali prihodnje leto? To pa naj bo za enkrat še skrivnost.

MUC

MEDNARODNI MLADINSKI NOGOMETNI TURNIR

V soboto in nedeljo, 4. in 5. oktobra je bil v športnem parku na Kodeljevem 6. mednarodni mladinski nogometni turnir v spomin na narodnega heroja Mira Perca-Maksa in počastitev 30. obletnice osvoboditve.

Šest udeležencev iz treh držav – Italije, ZRN in Jugoslavije – je bilo razdeljenih v dve skupini. Drugič je zmagal sarajevski Železničar v finalu in tako osvojil prehodni pokal. Sarajevčani so v finalu premagali tržaški klub San Giovanni z rezultatom 2:1.

I. skupina – rezultati: Železničar : Ludwighshafener SC 2:1, Olimpija : Železničar 1:1, Olimpija : Ludwighshafener SC 1:0.

Vrstni red: 1. Železničar, 2. Olimpija, 3. Ludwighshafener SC.

II. skupina: Reka : San Giovanni 1:1, Slovan : Reka 0:0, Slovan : San Giovanni 0:0.

Vrstni red: 1.–2. San Giovanni, Reka (po zrebu v tekmi za prvo mesto San Giovanni), 3. Slovan.

Izidi za končno uvrstitev: za 1. mesto Železničar : San Giovanni 2:1, za 2. mesto Olimpija : Reka 3:0, za 5. mesto Slovan : Ludwighshafener SC 4:0.

Končni vrstni red: 1. Železničar, 2. San Giovanni, 3. Olimpija, 4. Reka, 5. Slovan, 6. Ludwighshafener SC.

Po končani finalni tekmi je predsednik organizacijskega odbora inž. Bogo Kralj predal vsem natopajočim spominske plakete. Pokal za najboljšega strelca je dobil igralec Železničarja Samardžija, ki je dal 4 gole. Za najboljšega vratarja je bil proglašen igralec San Giovannijskega Robero Covi. Prehodni pokal in miniaturna sta pripadala Sarajevčanom – igralcem Železničarja.

V. S.



Pionirji pri pouku nogometa

NAMIZNI TENIS

Zalog, 4. in 5. oktobra 1975 – prizorišče: telovadnica osnovne šole Adolfa Jakla. Okoli 170 igralcev in igralk 22 klubov iz vse Slovenije se je udeležilo prvega odprtega republiškega mladinskega turnirja v disciplinah ekipno – mladinci, mladinke ter posamezno – mladinci, mladinke. Udeležba je bila številna, tako da so imeli kljub izdelanemu urniku organizatorji veliko dela. Prireditve je vodila namiznoteniška sekcija TVD Partizan Zalog in to zelo uspešno.

Po izredno kvalitetnih igrah je med mladinci zmagal državni repre-



Zaloška mladina nestrno pričakuje vsako srečanje v namiznem tenisu

NAMIZNOTENIŠKI GRALCI IZ MOST V NOVI DVORANI

Z dograditvijo nove športne dvorane v športnem parku Kodeljevo so tudi igralci namiznega tenisa dobili lepo novo dvorano, v kateri so lahko vse leto. Do letošnjega poletja so pionirji, mladinci in člani namiznoteniškega kluba Kajuh-Slovan trenirali v namiznoteniški dvorani nad kegljiščem Kodeljevo, a uporabljali so jo lahko le od 1. oktobra do 30. aprila, ker je čez poletje ta prostor namenjen garderobi za kopališče. Od 1. avgusta pa namiznoteniški igralci trenirajo v mali dvorani športne dvorane Kodeljevo.

V letošnjem letu se je vodstvo kluba usmerilo predvsem na delo z mladino. Mladi igralci nastopajo tudi za člansko ekipo, ko tekmujejo v I. slovenski ligi. Ker je cilj kluba iz lastnih moči ustvariti kvaliteto, organizira NTK Kajuh – Slovan pionirsko šolo.

Treninji pionirske šole so vsak ponedeljek od 8. do 10. ter od 15. do 17. ure, vsak torek od 8. do 10. ure, vsak četrtek od 8. do 10. ure ter od 15. do 17. ure in vsako soboto od 8. do 12. ure pod strokovnim vodstvom trenerjev Petročnika, Deganca in Gabrijelčiča. V šolo vabimo vse pionirje in pionirke v starosti od 7. do 12. leta. Vpišete se pri trenerju.

Namizni tenis je v zadnjem času postal eden vodilnih rekreativnih športov. Zato ima NTK Kajuh – Slovan tudi organizirano vadbo za rekreative. Vadba je pod strokovnim vodstvom trenerja Znideršiča v dvorani nad kegljiščem Kodeljevo vsak ponedeljek in četrtek od 20. do 22. ure. Vpis je v pisarni kluba, Koblarjeva 34, vsak ponedeljek, sredo in četrtek od 17. do 19. ure (tel. 43-928).

Občani Most, postanite člani NTK Kajuh – Slovan!

MATJAŽ UDIR

URNIK TVD PARTIZAN ZALOG V TELOVADNICI

			OSNOVNE ŠOLE		
		NAMIZNI TENIS	NAMIZNI TENIS	REKREACIJA	
Ponedeljek	18–19	pionirji	mladinci	20–22	moški
Torek	19–20	pionirke	člani	20–22	moški
Sreda	19–20	pionirji	mladinci		
Četrtek	19–20	pionirke	člani		
Petek	18–19	pionirji	mladinci	20–22	ženske
Sobota		pionirke	člani	20–22	moški
Nedelja	TURNIRJI – PRVENSTVA				