

"Timpul liber" — o noțiune care devine din ce în ce mai familiară, mai "palpabilă" pentru oamenii secolului XX. Dar, după cum este și firesc, fiecare înțelege în felul său această noțiune și, "consumă" în mod specific acest timp prețios, desigur în funcție de atracții, de tentații, de inclinații și de posibilități.

Cert este că datorită expansiunii tehnicii, dezvoltării științei, mecanizării și automatizării proceselor de producție, omul zilelor noastre devine, tot mai mult, un "dirijor", un controlor, un personaj care efectuează puțină mișcare. Această situație obiectivă, respectiv această viață sedentară, se repercutează — inevitabil — asupra stării sale de sănătate. Și iată-l pe omul evoluat victima unor maladii caracteristice civilizației: bolile cardiovasculare, afecțiunile sistemului nervos, obezitatea etc.

Se pune, după cum este logic, întrebarea: cum combatem efectele sedentarismului? Cum compensăm starea de inerie, provocată de ocupațiile zilelor noastre? Cu alte cuvinte, cum valorificăm TIMPUL LIBER?

Pentru început, vom arăta că sociologii au dus și mai departe încă discuții în jurul acestei noțiuni. Ni s-a părut mai interesantă, între altele, definiția dată timpului liber de către cunoscutul sociolog francez J. Dumazedier.

"Timpul liber (loisir) este un ansamblu de ocupații pe care individul le poate practica din propria voință, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra, fie pentru a dezvolta participarea sa voluntară, informațiile sau bagajul

cultural, după ce s-a eliberat de toate obligațiile profesionale, familiale sau altele".

În acest context de preocupări voluntare se găsește desigur și activitatea sportivă. Aceasta se poate remarca, în primul rând, urmărind întrecerile sportive de anvergură care antrenează alături de protagoniști zeci de mii de spectatori, pasionați și devo-

tați, dar spectatori. Acest aspect are, firește, în vedere sportul de performanță și publicul său.

Dar activitatea sportivă de masă reprezintă în timpul liber o preocupare majoră pentru oamenii muncii, pentru tinerii generații? Este ea absorbantă? Rezultatele și aspectele ilustrate de diversele manifestări sportive din ultimii ani demonstrează că și pe această linie s-au înregistrat progrese. Oamenii încep mai mult să pătrundă în ideea că sportul reprezintă realmente o activitate recreativă, că prin practicarea sportului timp liber se transformă într-un timp de destindere, de relaxare. Oamenii au început să înțeleagă că practicând, în timpul liber, exerciții fizice, sportul, efectuând mișcare în aer liber prin intermediul drumetiei, realizază o odihnă activă, recupe-

rijabil: piese de teatru, filme, emisiunile de televiziune, radio, concertele, expozițiile și alte mijloace de cultură.

În fața acestei situații cu toții am devenit mai exigenți, mai pretențioși, mai cu discernământ. Dorim să petrecem timpul liber în condiții cât mai optime, ceea ce înseamnă: plăcut, fără complicații, valorificând din plin orele de care dispunem voluntar.

În acest context, trebuie să recunoaștem că în activitatea sportivă de masă mai există suficiente carențe. În primul rând ne gândim la problema bazelor sportive simple, apropiate de casele oamenilor. Este timpul ca edilii orașelor și comunelor noastre să prindă, în sfârșit, că este preferabil să construiască, sau să ofere spații pentru construirea terenurilor de sport. Căci cu cât vom găsi mai mulți tineri și adulții în aer liber, în

mijlocul naturii, îngăduind echipați în chiloți, șorturi și tricouri, cu atât mai puțin vor fi solicitate unitățile sanitare.

O altă măsură care se impune — și aici intervine indeosebi rolul organizațiilor sportive și organizațiilor de masă și în primul rând al sindicatelor — este găsirea unor forme cât mai diverse, mai va-

Tur de orizont în campionatul feminin



Spre deosebire de întrecerile băieților, disputa echipei feminine din categoria secundă (tot 20 secunde) împărțite în două serii) se anunță pentru returul campionatului ceva mai calmă atât în direcția a țării retrogradare. Spunem acest lucru, deoarece în sfârșitul turului rezultă că în ambele serii frunțile sunt instalate cu autoritate. În seria întâi formația Textila Buhuși (antrenor Dantza Cristostom, conducător Constantin Baciu) se pare că se împacă greu cu gful C activează în categoria B după ce anul trecut gustase din "nectarul" întrecerilor din prima categorie. Ca urmare, în nouă etape a obținut totuși victorii, având în final un activ remarcabil în golaveraj: 123 de goluri! Este o carte de vizită care o recomandă cu insistență alături de cele mai bune formații din țară. În "arena" Textila se află, la 4 și respectiv 5 puncte, două formații a căror evoluție a consiliat o plăcută surpriză în actualul campionat: Universitatea Iași (antrenor Ferro Rosemarie) și Voinea București (antrenor Constantin Tănăsescu) recent promovată în categoria B. Păcat că exemplul băieților nu este urmat și de fetele de la Politehnica Galați, acestea mul-

șumindu-se deocamdată cu un modest loc 7. Clară ni se pare și situația periferic clasamentului unde Politehnica Iași și Chimia Buzău, la egalitate de puncte (câte o singură victorie) au practicat puține șanse de a marșă învingătoare B. Dar cine știe, poate pregătesc surprizele pentru final!

În seria a doua, conduce cu un avans de 4 puncte o veche cunoștință din categoria A: Mureșul Tg. Mureș (antrenor Arcadie Kamenitzky). În sfârșit după cinci ani de absență orășul Tg. Mureș (centru handbalistic cu tradiție) întrevade posibilitatea de a reveni așa cum teoretic trebuie — cu o formație feminină în familia primelor zece din țară. Să sperăm că returul va confirma această viziune. Deocamdată s-au urmat succesul pentru următoarele jocuri în clasament — și cine știe poate chiar pentru primul loc — lupta se anunță foarte echilibrată, la ea participând nu mai puțin de 7 formații cu șanse aproximativ egale. Așadar, în această serie disputa se anunță în continuare pasionantă. În lupta cu retrogradarea o echipă mai nutrește palide speranțe să o evite (Zorile Bistrița), iar alta (Tricolor Oradea) și-o încheiat practic socotile, căci turul campionatului nu i-a adus satisfacția nici cel puțin a unui meci egal, coloana punctelor realizate fiind neschimbată de la începutul campionatului.

Trecând peste aspectul ierarhizării în clasament a formațiilor noastre feminine din categoria B, o concluzie se desprinde în mod cert: cu mici excepții majoritatea echipelor au marcat un plus de creștere valorică față de anii precedenți. Este un aspect pozitiv, pe care-l dorim în continuare confirmat de evoluțiile din returul campionatului ce va începe nu peste mult timp.

Gh. RANGU

La sfârșitul turului clasamentul celor două serii feminine se prezintă astfel:

SERIA I

1. Tex. Buhuși	9 0 0 179 - 66 28
2. Univ. Iași	6 0 2 116 - 76 16
3. Voinea Buzău	6 0 1 114 - 84 23
4. Comerțul Cja	5 0 4 101 - 100 10
5. Chimia Or. Victoria	5 0 1 85 - 82 9
6. Voinea Radauți	4 0 5 83 - 113 8
7. Pol. Galați	3 1 5 101 - 93 7
8. Inst. Pedagogic Bacău	3 1 3 76 - 102 7
9. Pol. Iași	3 1 2 87 - 119 3
10. Chim. Buzău	3 1 0 76 - 182 3

SERIA a II-a

1. Mureșul Tg. Mureș	9 1 1 106 - 63 18
2. Chim. Făg.	9 1 3 109 - 100 13
3. Spartac Mediaș	9 0 3 128 - 97 13
4. Voinea Sighișoara	8 0 2 111 - 107 11
5. Univ. Cluj	8 0 3 117 - 84 10
6. Constructorul Baia Mare	8 0 3 87 - 68 10
7. Univ. II Tim.	8 0 1 87 - 87 9
8. Jiu Petrosani	8 0 0 87 - 95 8
9. Zorile Bistrița	8 0 0 83 - 121 5
10. Tricolor Or.	8 0 0 66 - 151 0

Pavel PEANA

Rezultate scontate în campionatul republican al echipelor de juniori

POLITEHNICA BUCUREȘTI (BĂIEȚI) ȘI SPARTAC BUCUREȘTI (FETE) — VICTORIOASE

Ziua a doua a campionatului republican pentru echipele de juniori a avut rezultate scontate. În urma jocurilor disputate, echipele Bucureștii Politehnica — la băieți și Spartac — la fete domină competiția, fiind toate meciurile câștigate. De altfel, staverajul Politehnicii, de 28-2, este mai mult decât concludent. Celelalte echipe de băieți, apropiate ca valoare, oferă meciuri foarte disputate. Spre exemplu, după ce Rapid Buzău învinsese Constructorul Hunedoara în turul de calificare cu 5-3, acum a pierdut înfuzarea cu 4-3. La fete, C.S.O. Pitești, exceptând înfringerea de alături așteptată, este o echipă Spartac, dovedește o comportare bună.

Ultimul act al competiției se desfășoară astăzi, tot în sala Fioresca, de la ora 9. Rezultate: băieți: Comerțul Tg. Mureș — Rapid Buzău 3-5, Constructorul Hunedoara — Voinea București 3-3, Politehnica București — C.S.M. Cluj 5-0, Dinamo Craiova — Metalurgistul Cugir 5-4, Constructorul Hunedoara — C.S.M. Iași 3-5, Comerțul Tg. Mureș — Voinea București 3-3, Rapid Buzău — C.S.M. Cluj 5-1, Politehnica București — Rapid Buzău 6-0, C.S.M. Cluj — Voinea București 5-2, Dinamo Craiova — Sănătatea Tr. Severin 4-5, Fete: Voinea București — C.S.M. Cluj 3-5, Spartac București — C.S.M. Cluj 5-0, Tehnolemn Timișoara — C.S.M. Iași 6-5, Sc. sp. Buzău — C.S.M. Cluj 3-5, Sănătatea Tr. Severin 5-0, Spartac București — C.S.O. Pitești 5-2, Sc. sp. Buzău — C.S.M. Cluj 2-2, Voinea București — Tehnolemn Timișoara 5-0, C.S.M. Cluj — Tehnolemn Timișoara 5-0

Horia ALEXANDRESCU

Juniorii șahului în întrecere

ANCA GHEORGHE (Politehnica Brașov) și MONEL TRATATOVICI (Constructorul Galați) INVINGĂTORI

Devenit tradițional, concursul de selecție pentru juniori, organizat de federația de șah în vacanța de iarnă a elevilor, s-a desfășurat cu succes, atât la fete cât și la băieți. În grupa I s-a jucat pentru locurile 1-6, iar în grupa a II-a pentru locurile 7-12. În cadrul competiției finale ale celor patru grupe:

FETE: grupa I: Anca Gheorghe 4½, 2. Lia Bogdan 3½, Ana Maria Muraru 3, Felicia Sovița 2½, Rodica Neofit și Gabriela Olteanu 2 puncte.

Grupa a II-a: 1. Daniela Nicola 5, Manuela Olteanu 3, Liliana Cociasu și Mihaela Tuța 2½, Iuliana Nicola 2, Adriana Bobnica zero puncte.

BĂIEȚI: grupa I: 1. M. TRATATOVICI 5½, H. Prundeanu 5, I. Barboiu 2½, H. Stoicescu, E. Năghi și I. Armas 2 puncte.

Grupa a II-a: 1. D. Toțoiu și H. Astman 3½, V. Vladone 3, V. Remetean și D. Teodorescu 2, G. Cioclan 1 punct.

T. NICOARA — coresp.

DIN SPORTUL UNIVERSITAR

La Iași: rezultate frumoase, dar și muncă susținută pentru o mai bună calitate

Recent, a avut loc la Iași ședința de analiză a clubului sportiv "Politehnica". Participanții la acest bilanț au dezbătut modul cum au fost îndeplinite obiectivele propuse în cele șase secții nominalizate — scrimă, baschet, volei, handbal, rugby, fotbal — în care sînt cuprinși 230 sportivi legitimați.

Secția cu cele mai frumoase rezultate s-a dovedit a fi scrima. Antrenorul echipei, N. Puține, a dat totuși național pe Dan Irimiciuc și Dan Popescu. Cei doi s-au abateri au participat la o serie de concursuri internaționale, în Italia, Cuba, R. F. Germaniei, Ungaria, Iugoslavia și în alte țări, obținând rezultate remarcabile. Printre altele, Dan Irimiciuc s-a clasat pe locul doi la campionatul mondial de tineret de la Genova (Italia)

și pe locul trei la Balcaniada de la Zagreb, fiind, totodată, component al echipei care a cucerit titlul balcanic, iar Dan Popescu a ocupat locul 4 la același campionat mondial de tineret de la Genova. În urma acestor rezultate, Dan Irimiciuc a primit titlul de maestru al sportului, iar Dan Popescu a îndeplinit norma de maestru.

Echipa de rugby, îndrumată cu precizie și pasivitate de președintele secției, Eugen Popa și avindul ca antrenor pe fostul internațional ing. Gh. Droboț, a reușit, la sfârșitul turului, să se claseze pe locul 3, aceasta fiind cea mai bună performanță de pînă acum a practicantilor sportului de balon oval din Iași.

La volei, antrenorul Al. Morariu și președintele secției, Z. Salmuciu, au depus o muncă susținută pentru promovarea de noi tineri talentați în echipă, lucru care se reflectă în locul doi ocupat în divizia B la finele turului.

În ceea ce privește baschetul — care s-a prezentat mai slab — se așteaptă ca prin muncă desfășurată de toți jucătorii pregătiți de prof. Lazăr Zlate, antrenorul echipei — să redevină unul din sporturile de bază ale clubului.

Fotbalul, sportul care dă cea mai mare bătaie de cap universitarilor, a demarat neocorespunzător în întrecerea celor mai bune echipe din țară, clasându-se, la finele turului, pe locul 15. Noul președinte al clubului, tovarășul prorector T. Golgoșiu, a asigurat însă adunarea că în retur echipa se va prezenta mult schimbată în bine.

Singura reprezentantă a sexului slab, echipa de handbal, care activează în B, se prezintă total nesatisfăcătoare. Echipa trebuie să lupte din răsputeri pentru evitarea retrogradării.

În încheiere, antrenorii, membrii conducătorilor secțiilor și sportivii au dezbătut o serie de probleme privind desfășurarea pe viitor a activității clubului. Din cele discutate, au ieșit la iveală o serie de neajunsuri, cel mai important fiind lipsa unei săli de sport corespunzătoare pentru pregătire pe timp de iarnă. În oraș există o sală de sport, cea de la Agronomia, dar aceasta este suprasolicitată, în ea desfășurându-se atât ore de educație fizică obligatorie, cât și competiții sportive. Există însă perspectiva ca încă în cursul acestui an problema sălii de sport să fie rezolvată, fapt care ar favoriza pregătirea la nivelul cerințelor a sportivilor de la Politehnica Iași, precum și realizarea integrală a planului de perspectivă al acestui club universitar.

Pavel PEANA

TOTUȘI CALUL RAMINE! ...ȘI ACUM, SĂ HIBERNĂM?

Frigul și tot cortegiul senzațiilor nepăcute ce vin o dată cu iarnă alungă de pe terenurile și din manșurile deschise călăreților și călătorilor să și desfășoare activitatea în funcție de starea vremii. Dacă la călăreții și calii experimentați "reducerea motoarelor" influențează într-o măsură vădită pregătirea lor în vederea viitorului sezon competițional (în unele cazuri este chiar necesară), în schimb pentru dresajul calilor tineri și formarea călăreților neasigurarea unui lucru continuu și progresiv are ca urmare întărirea pregătirii lor pentru competițiile din primăvară. În atara secției de călărie a clubului Steaua, care dispune de un manș acoperit, celalalte 10 secții existente în București și în provincie își desfășoară întregul proces de pregătire (destul de complicat) afară. Datorită acestui fapt, o dată cu instalarea iernii, apar tendințele spre "hibernare", avînd ca justificare "cauze obiective".

Considerînd că antrenamentele trebuie reluate în luna ianuarie (după vacanța din decembrie) și continuate, în condițiile impuse de iarnă, pînă la începutul lunii aprilie, devine necesar ca pe totă această perioadă să se întreprindă totul în sprînjul asigurării continuității în pregătire.

Dintr-o lungă experiență acumulată ca sportiv și antrenor, am ajuns la concluzia că pot fi folosite mijloace și procedee care să reducă la minimum stagnarea antrenamentelor. Dacă vrem să rede, temperatură sub minus 15 grade, poezul sau ploaia împiedică scoaterea călăreților și calilor afară, în schimb, zăpada, noroiul sau ploaia obișnuită nu împiedică antrenamentele. Dimpotrivă, ele contribuie

chiar la obținerea unei foarte bune condiții fizice și a unei obișnuințe a călăreților și călătorilor cu timpul de concurs sau călărie, executîndu-se mișcări (cum foarte des se întâmplă). Cînd terenul cu zăpadă sau noroi, pe care s-a lucrat un timp, a devenit impracticabil, se va schimba locul de antrenament sau se va recurge la manșurile improvizate pe cîmp, pe mișcări sau pe drumurile de pămînt. Foarte recomandabile sînt manșurile comandabile sint mecanice formate prin acoperirea progresivă a unei porțiuni de teren cu paiele ce au fost folosite ca asternut pentru cal în grajd. Se creează, astfel, posibilitatea de a se lucra la coardă sau călărie, executîndu-se mișcări de înălțare, deconectare și unele exerciții de "gimnastică" și sărituri peste obstacole izolate sau duble, cu înălțimi variînd de la 1 m la 1,30 m. Ulterior, cînd vremea se ameliorază, se trece la parcurgerea unor parcurși mici de obstacole sau la progresii de dresaj. Căi și călăreții lucrează în felul acesta pe tot timpul iernii devin puternici, rezistenți și mișcătoși, în așa fel încît la începutul lunii aprilie se poate trece cu foarte mare ușurință la sărituri mai mari și mai complicate și la efectuarea unor parcurși de obstacole asemănătoare cu cele de la primele concursuri.

În mod obișnuit, în perioada de iarnă se pierd, din cauza timpului nefavorabil, aproximativ 30 de zile (cînd nu se poate lucra afară), ceea ce înseamnă că se poate conta pe circa 65-70 de antrenamente. Stîiut fiind faptul că cel mai mare dușman al calului este inactivitatea, se impune ca mișcarea să fie asigurată (la pas, țară sau și cu pătură) o oră, chiar și în zilele neprielnice pentru călărie. Pentru aplicarea unor aseme-

nea program pe timp de iarnă se cere însă a-și adapta zilnic la starea vremii și a terenului cu o foarte chibzuită dozare a eforturilor și a timpului de lucru. În plus, antrenorii și călăreții vor trebui să dea dovadă, în asemenea condiții aspre de lucru, de o mai mare dăruire de către obiect. În multe țări se organizează concursuri hipice cu vîntători călărie, pe zăpadă, în scopul de a se asigura continuitatea competițională și pe timpul iernii. În afară de faptul că asemenea concursuri sînt foarte atractive (mai ales cînd călăreții le completează cu alergări pe schiuri și cu sărituri înalte de cal), ele asigură obținerea unei forme foarte bune a calilor și călăreților din loturile reprezentative în vederea reîntrării lor în arena internațională.

„Sugestia și îndemnul pe care le fac tuturor celor ce practică și iubesc călăria.

Felix TOPESCU

Drumuri spre consacrare

(Urmare din pag. 1)

Clara Mike, Sanda Frum, Carmen Dragoman, Anca Virbănescu, Victor Cioclu, Andrian Virbănescu, Nicolae Terzanovici și Radu Dordea. Ne oprim aici, pentru că lista celor afirmați ca autentice talente este foarte lungă.

Gîndindu-se la zilele următoare, patinatorii din Cluj, din rîndul cărora cel mai mult sînt vitezisti de perspectivă, reproșau, printre altele, organelor sportive clujene faptul că gheața de pe lacul din parcul orașului lor nu este amenajată și redată patinatorilor. Și sportivii din Tg. Mureș, Miercurea Ciuc și alte orașe, o dată cu plecarea lor acasă, vor fi puși în situația de a-și continua antrenamentele pe... uscat.

Drumuri spre consacrare

(Urmare din pag. 1)

Înălțime. Dincolo de linia pantelii, prin alunecare, schiul din deal se apropie de celălalt, revenind la poziția de coborîre obișnuită, dar în sens invers. Se observă, deci, că, spre deosebire de ocolirea din plug, în care schiurile rămîn permanent convergente, la stembogen atît pornirea cît și sfîrșitul ocolirii sînt în poziție de paralel și apropiate.

Ca și la ocolirea din plug, pentru execuția unei succesiuni se poate încorpora un ritm care

INVĂȚAȚI SCHIUL

(Urmare din pag. 1)

teral) sugerează mersul crabului. Ele sînt condiționate (în funcție de zăpadă) de unghiul de atac al muchilor (canturii) față de zăpadă. Variația acestuia, adică cantarea sau slăbirea așezării pe muchii, se mai numește și jocul canturilor. În derapaje, schiurile sînt aproximativ egal încercate, paralele și apropiate.

DERAPAJUL LATERAL. Pentru învățare, se recomandă o pantă înclinată, latura unei movile mari, o ruptură de pantă etc, pe care zăpada este netedă și dură. A derapa înseamnă a lăsa schiurile pe o alunecare liberă, lateral pe o pantă.

Schiul se așază de-a curmezișul pantei în poziție de coborîre obișnuită, mai acruțit și mai răsucit (orientat) spre vale. Bastonul din deal se înfige vertical în zăpadă deasupra legăturii piciorului amon, iar cel din vale normal, ridicat spre a nu împiedica mișcarea.

Prin slăbirea cantării schiurilor, obținută prin flexia laterală a gleznelor, schiurile încep să alunecă lateral. Pornirea este uneori dificilă și întotdeauna bruscă, de aceea atenție, spre a nu vă ridică de jos. Pentru a opri derapajul, schiurile se reasează brusc

MINGI ȘI PALETE PEA MULȚĂ MONOTONIE ÎN ANTRENAMENTE

În sala de la stadionul Republicii, acolo unde se pregătesc jucătorii noștri din loturile reprezentative, am avut ocazia în repetate rânduri să urmăresc modul în care au fost plămădite o serie de rezultate răsunătoare realizate prin contribuția sportivilor, ca și a celor care îndrumă activitatea lor.

Acești tehnicieni au fost cei care, preocupat permanent de continuitate imbu-nătățire a metodelor de antrenament, au reușit să evite monotonia și uniformitatea în pregătirea sportivilor noștri frunțați. Dar, din păcate, cu excepția lotului reprezentativ, și poate încă a două-trei secții, antrenamentele se desfășoară la fel ca în urmă cu mulți ani de zile, nepunîndu-se vorba de metode și mijloace moderne de pregătire fant care duce la un nivel general scăzut și care nu permite decît rareori confirmarea unor talente cărora, la o vîrstă de 12-14 ani, li se prevedea un viitor deosebit.

Tocmai pentru a evita această situație, ar fi bine ca experiența antrenorilor noștri care au obținut de multe ori rezultate foarte bune pe plan mondial să fie împărtășită tuturor celorlalți. În acest sens s-a propune ca procesul de instruire să fie aduse o serie de îmbunătățiri, cum ar fi:

— Introducerea în preză-

țire a unui număr mai mare de teme variate:

— folosirea cu mai mare eficacitate a robotului Sîlga (un aparat de aruncat mingi într-o singură sau mai multe direcții, cu efecte diferite, cu putere și frecvență dorită). Acest "partener mecanic" este de mult adoptat de către specialiști. Asemenea aparate există și la noi, dar în număr cu totul insuficient. Unii dintre antrenorii noștri nici nu l-au văzut în acțiune;

— introducerea antrenamentului cu îngrutiere la antebrași și gambe. Metoda a fost experimentată cu rezultate bune;

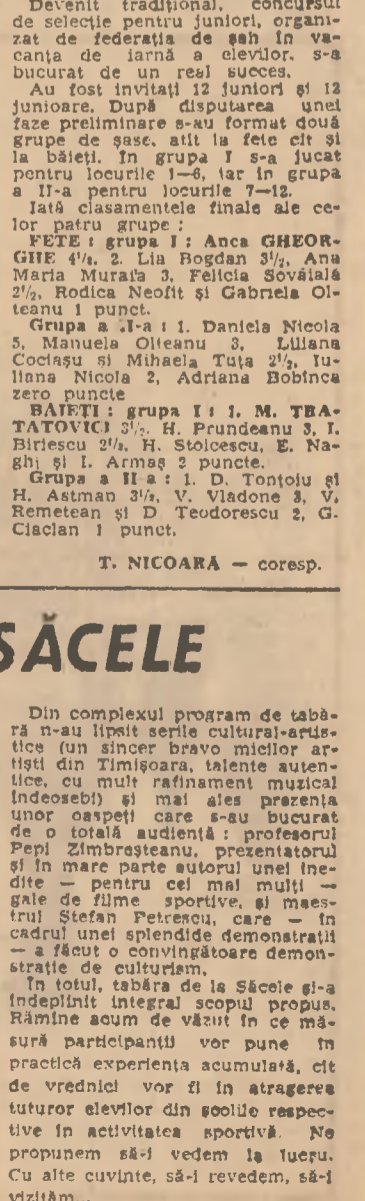
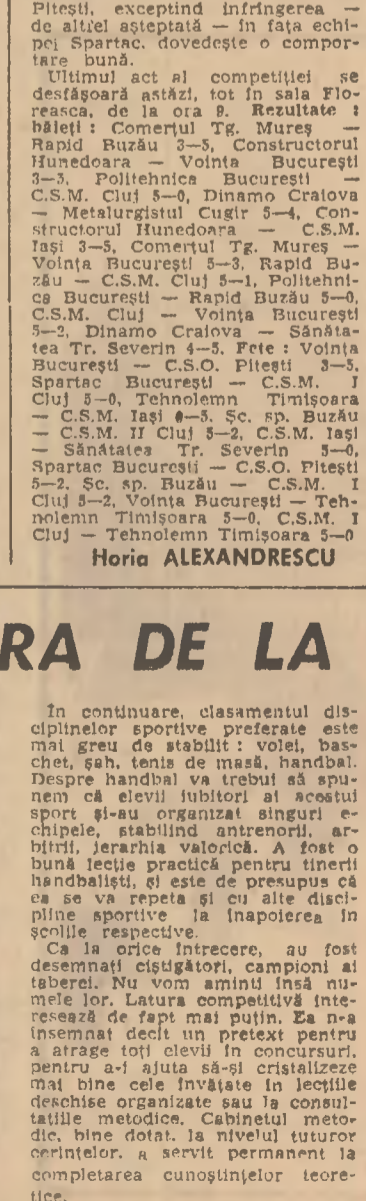
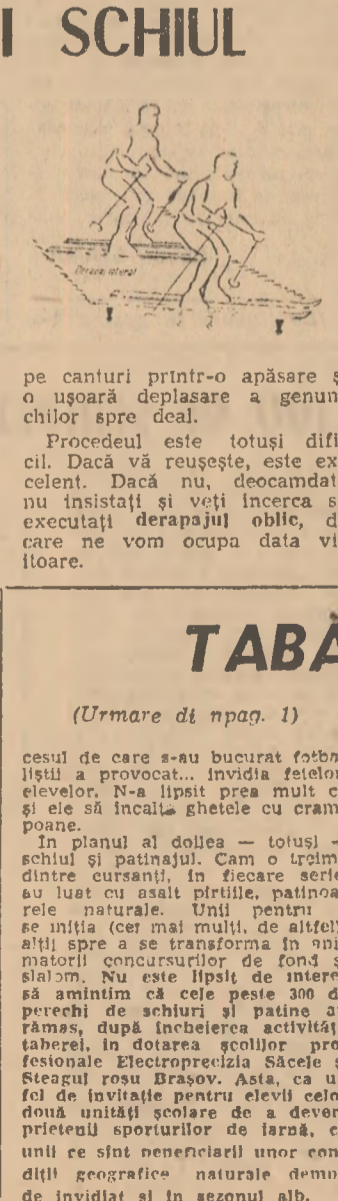
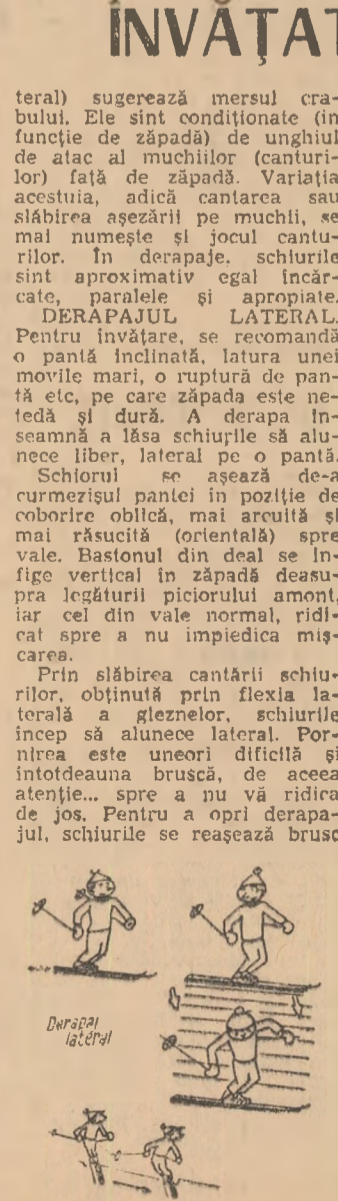
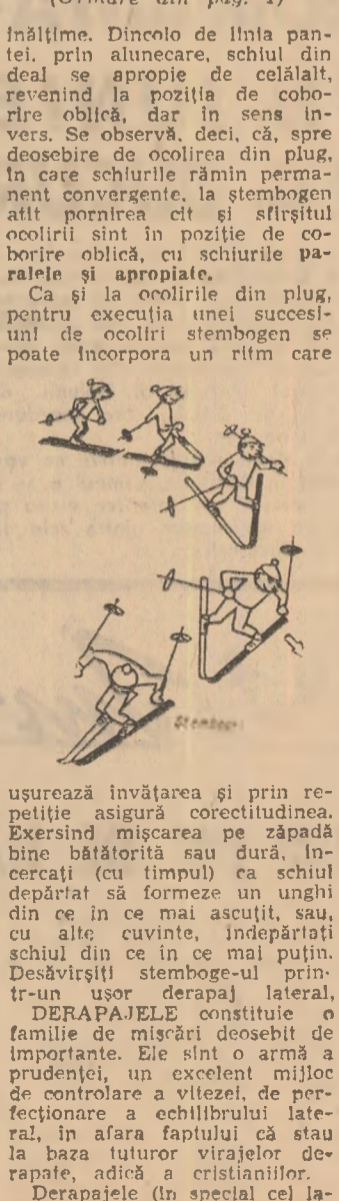
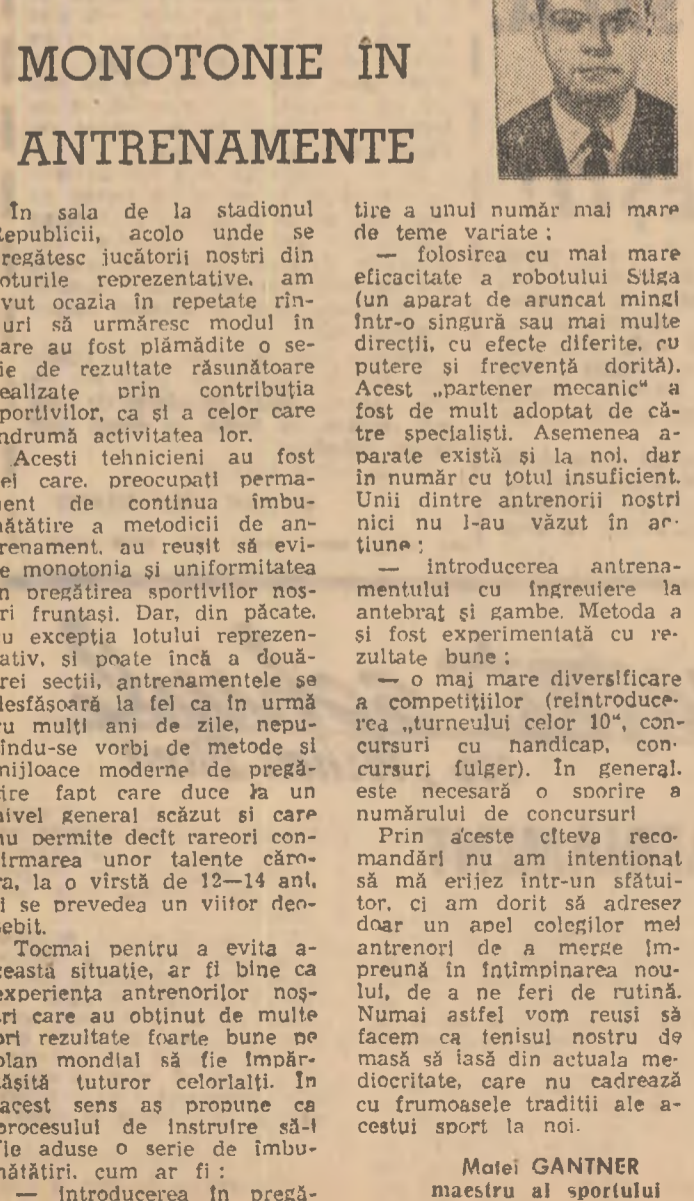
— o mai mare diversificare a competițiilor (reintroducerea "turneului celor 10", concursuri cu nandicap, concursuri fulger). În general, este necesară o sporire a numărului de concursuri.

Prin aceste câteva recomandări nu am intenționat să mă eriez într-un sfătuitor, ci am dorit să adresez doar un apel colegilor mei antrenori de a merge împreună în întîmpinarea noului, de a ne feri de rutină. Numai astfel vom reuși să facem ca tenisul nostru de masă să iasă din actuala mediocritate, care nu cadrează cu frumoasele tradiții ale acestui sport la noi.

Matei GANTNER
maestru al sportului

usurează învățarea și prin repetiție asigură corectitudinea. Exersind mișcarea pe zăpadă bine bătoșită sau dură, în derapaj (cu timpul) ca schiul depărat să formeze un unghi din ce în ce mai ascuțit, sau, cu alte cuvinte, îndepărtat schiul din ce în ce mai puțin. Desvîrșitul stembogen-ului printr-un ușor derapaj lateral.

DERAPAJELE constituie o familie de mișcări deosebit de importante. Ele sînt o armă a prudenței, un excelent mijloc de controlare a vitezei, de perfecționare a echilibrului lateral, în afara faptului că stau la baza tuturor virajelor derapate, adică a cristianilor. Derapajele (în special cel la-





T. Bone din nou antrenor principal al echipei A.S. Armata Tg. Mureș

Consiliul asociației sportive A.S. Armata Tg. Mureș a aprobat cererea antrenorului P. Steinbach...

Planul de pregătire a echipei naționale nu este ideal, dar reprezintă, totuși, cea mai bună formulă posibilă

— declară ION BALAȘ, vicepreședinte al F. R. Fotbal

— În calitate de secretar al C.O.R., cu responsabilități marcate în pregătirea olimpicilor...

— Pe ce direcții s-a ameliorat strategia pregătirii în urma acestor confruntări?

— Prevedea o perioadă de pregătire generală foarte scurtă (22 decembrie — 3 ianuarie)...

— După calificare, federația și antrenorii s-au concentrat asupra principiilor și structurii planului de pregătire...

— Să discutăm despre adaptarea la condițiile climatice. Ce vor face jucătorii români în prealabil pentru a suporta mai ușor efectele altitudinii...

— La acest capitol, dezbaterea nu s-a încheiat. Nu vom simplifica implicțiile problemei, cu cât le-am cunoscut amănunțit în legătură cu Olimpiada...

— Să discutăm despre adaptarea la condițiile climatice. Ce vor face jucătorii români în prealabil pentru a suporta mai ușor efectele altitudinii...

— La acest capitol, dezbaterea nu s-a încheiat. Nu vom simplifica implicțiile problemei, cu cât le-am cunoscut amănunțit în legătură cu Olimpiada...

Optimism la C.F.R. Cluj

Reluarea pregătirii formației feroviare din orașul de pe Someș a fost precedată de analiza comportării în turul campionatului...

Conducerea tehnică a „11”-ului ferist — dr. C. Rădulescu și Ov. Hulea — a întocmit un program complex de pregătire...

La ora actuală, C.F.R. Cluj dispune de un lot nu prea numeros — 30 de jucători pentru ambele echipe — și nici nu se întrezăresc posibilitățile de a se mări numărul acestora...

NAE LUCESCU

A murit Nae (Nicolae) Lucescu! Condiții limi tremurătoare în momentul când atern aceste rânduri...

care le-a avut, Nae Lucescu a fost un slujitor al fotbalului. În adevărata accepțiune a cuvintului, timpul lui, banii lui, poate chiar sănătatea lui s-au risipit lângă barele porții Unirii Tricolor...

„MULȚI SÎNT UN COPIL-MINUNE!” ne mărturisește DOBRIN

Nu știm cum și l-au închipuit, acum un an — doi, cei care nu-l cunoșteau pe Dobrin decît de pe terenul de joc...

— De ce și rău? — Pentru că dragostea unei mulțimi de oameni te obligă imens. Față de ei, față de suferințele care m-au purtat pe brațe la sosirea în Pitești după ultimul meci al returului...

— De cine depinde această înșirare? — În primul rînd de băieți. Dacă Olteanu, Niculescu, Prepușel, Nuțu și Jercan vor juca la nivelul excelent pe care l-au atins în toamnă...



Dobrin — ediția 1970. Foto: AUREL NEAGU

— Perfect meritat, Eu, personal, aveam doi favoriți: pe Florică și pe Mircea Lucescu. Oricare dintre ei ar fi luat locul I era pe drept...

— Am auzit de neînțelegerile pe care le ai cu antrenorul, am citit și în diferite ziare variații pe aceeași temă. Să sperăm că ele se vor rezolva.

— Ce părere ai de echipa ta, F.C. Argeș, de reușita ei din tur? — Echipa mea, poate cea mai ambițioasă din divizia noastră, a dovedit acum doi ani că poate deveni cîndva...

— Ce părere ai de echipa ta, F.C. Argeș, de reușita ei din tur? — Echipa mea, poate cea mai ambițioasă din divizia noastră, a dovedit acum doi ani că poate deveni cîndva...

— Deschizind o paranteză, să-l amintim pe ultimul tău admirator, Saldanha... — O întimplare fericită. Norocul meu să asiste tocmai la jocul cu Portugalia. Sper să-și întărească impresiile la turneul final din Mexic.

— Pînă atunci? — Pînă atunci, credeți-mă, Dobrin nu mai este copil. Am să le dovedesc tuturor că jucătorul și omul Dobrin au atins maturitatea...

— Pînă atunci? — Pînă atunci, credeți-mă, Dobrin nu mai este copil. Am să le dovedesc tuturor că jucătorul și omul Dobrin au atins maturitatea...

— Apropo de Mexic, care îți este pronosticul în ceea ce ne privește? — La întrebarea-tă „Mexic”, există trei răspunsuri: să evoluăm mai slab decît valoarea echipei, să fim egali cu noi înșine, sau să ne depășim. Eu voi răspunde altfel: vom face imposibilul să batem seria! Credeți că este un scop realizabil?

LA POLITEHNICA IAȘI — PREGĂTIRI ÎN SALĂ

Intreg efectivul echipei ieșene Politehnica a început miercuri pregătirile sub îndrumarea antrenorilor S. Justin și E. Avasilichioaică. Săptămîna următoare va începe antrenamentul în sală...

— Cu ce simte recentul vicecampion al fotbalistilor români pe anul 1969 față de acest... vicelitu? — Pentru activitatea mea — mai ales internațională — din anul care a trecut, locul II este o dovadă că sentimentul masei de iubitori ai fotbalului a învins criteriile...

— Cu ce simte recentul vicecampion al fotbalistilor români pe anul 1969 față de acest... vicelitu? — Pentru activitatea mea — mai ales internațională — din anul care a trecut, locul II este o dovadă că sentimentul masei de iubitori ai fotbalului a învins criteriile...

DIALOG CU CITITORII

de educație a fotbalistilor. Sintetii un antrenor cu o vastă experiență, astfel că nu avem temerari să vă contradicem. Poate că autorul conchiziilor s-a menținut într-un plan general, neluînd în considerare principiile operante...

— Cu ce simte recentul vicecampion al fotbalistilor români pe anul 1969 față de acest... vicelitu? — Pentru activitatea mea — mai ales internațională — din anul care a trecut, locul II este o dovadă că sentimentul masei de iubitori ai fotbalului a învins criteriile...

— Cu ce simte recentul vicecampion al fotbalistilor români pe anul 1969 față de acest... vicelitu? — Pentru activitatea mea — mai ales internațională — din anul care a trecut, locul II este o dovadă că sentimentul masei de iubitori ai fotbalului a învins criteriile...

CRONICA specializată

PROTECȚIA MINGII ȘI JOGUL MODERN

Una din direcțiile în care s-a înfăptuit progresul fotbalului în anii de după război a fost incontestabil lichidarea caracterului întâmplător al jocului. Echipele sînt din ce în ce mai preocupate să ducă fiecare acțiune pînă la realizarea obiectivelor tactice...

— Am auzit de neînțelegerile pe care le ai cu antrenorul, am citit și în diferite ziare variații pe aceeași temă. Să sperăm că ele se vor rezolva.

— Deschizind o paranteză, să-l amintim pe ultimul tău admirator, Saldanha... — O întimplare fericită. Norocul meu să asiste tocmai la jocul cu Portugalia. Sper să-și întărească impresiile la turneul final din Mexic.

— Apropo de Mexic, care îți este pronosticul în ceea ce ne privește? — La întrebarea-tă „Mexic”, există trei răspunsuri: să evoluăm mai slab decît valoarea echipei, să fim egali cu noi înșine, sau să ne depășim. Eu voi răspunde altfel: vom face imposibilul să batem seria! Credeți că este un scop realizabil?

LA POLITEHNICA IAȘI — PREGĂTIRI ÎN SALĂ

Intreg efectivul echipei ieșene Politehnica a început miercuri pregătirile sub îndrumarea antrenorilor S. Justin și E. Avasilichioaică. Săptămîna următoare va începe antrenamentul în sală...

DIALOG CU CITITORII

de educație a fotbalistilor. Sintetii un antrenor cu o vastă experiență, astfel că nu avem temerari să vă contradicem. Poate că autorul conchiziilor s-a menținut într-un plan general, neluînd în considerare principiile operante...

— Cu ce simte recentul vicecampion al fotbalistilor români pe anul 1969 față de acest... vicelitu? — Pentru activitatea mea — mai ales internațională — din anul care a trecut, locul II este o dovadă că sentimentul masei de iubitori ai fotbalului a învins criteriile...

