

LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK STÁTNÍHO VÝBORU
PRO TĚLESNOU VÝCHOVU A SPORT

List řídil

REDAKTOR STANISLAV TOMS

ROČNÍK XL

VYDÁVÁ STÁTNÍ TĚLOVÝCHOVNÉ NAKLADATELSTVÍ V PRAZE

OBSAH

Úvodníky

Do radostných příprav spartakiády	82
Směle vstříc příští olympiádě	146
Lyžaři a celostátní spartakiáda	210
Pro zdárné zajištění I. celostátní spartakiády	242
Úkoly lyžařů z X. sjezdu KSČ	274
V Měsíci čs.-sovětského přátelství	306
Všechny síly pro zdar I. celostátní spartakiády	307
Nacvičujeme na spartakiádu	338

O treningu

Sovětský trenér náš vzor	2, 50, 83, 114, 147, 178
Připomínky k treningu sjezdaře v první etapě závodního období	3
Příprava běžců	5
Střídatý dvoudobý běh	7
Škola pro dobrovolné trenéry lyžování v roce 1954	10
Jak trenuje akademická mistryně světa Kozyreva	24
Běh s odpichem soupaž dvoudobý	31
Tak jak je to vlastně s tím rozjezděním	37
Rozcvičení lyžaře	39
Jak zlepšit přípravu skokanů a sdruženářů	44
Proč jedou lyže ve stopě někdy rychleji a někdy pomaleji než mimo stopu	45
Poznámky k technice běžců na FIS	51
Hodnocení závodu ve skoku na lyžích na mistrovství světa	55
Ženy na mistrovství světa	59
Kombinovaný běh třídobý	66
Běžecke tratě mužů na FIS	66
Používaná zařízení k úpravě můstek na mistrovství světa	68
K výsledkům mezinárodních lyžařských závodů	70
Závodníci v březnu a dubnu	77
Zdokonalujeme taktiku běhu na lyžích	77
Úkoly v přechodném období	89
Výstup skluzem do mírného svahu	95
O Vladimíru Kuzinovi	119
Příprava sdruženářů v přechodném období a na začátku období přípravného	130
Zkušenosti z letošních mezinárodních závodů	131
Technické poznatky z mezinárodních závodů v Harrachově	137
K účasti našich zjazdárov na mistrovstvích světa	149
Sdružení na mistrovství světa	151

K problémům ve sdruženém závodě klasickém	155
K letní přípravě lyžařského závodníka	156
Jak je to s rozjížděním?	173
Předsednictvo SVTVS hodnotilo práci trenérské rady lyžařské sekce	178
Aktiv závodníků státního družstva	188
Sjezdařky na mistrovství světa	191
Dvě poznámky	193
Jde naše závodní lyžařství nahoru?	195
Soutěž dobrovolných lyžařských trenérů	201
Moje příprava na závodní období 1954—1955	212
Několik poznámek ze závodního období 1953—1954	214
Několik poznatků ze zimy	216, 248
Něco o trojkombinaci a čtyřkombinaci	218
Z činnosti trenérských rad	246
K článku I. Matouše	250
Několik připomínek k treningu sjezdařů	251
Letní soustředění lyžařů ve Vysokých Tatrách	254
Letní a podzimní příprava lyžaře běžce	255
Až se zima zeptá	257
Státní družstva a družstva mladých pro rok 1954—1955	258
První a poslední sněh	260
Planica — nelidský můstek?	266
Můj trening a zkušenosti z FIS	276
Speciálně cvičení běžce v přírodě	284
Podzimní trening běžkyň	286
Skokanská příprava	287
Vyprávění o mistrině světa	310
Jak používat běžecke Swixy	316
Treningové zásady v předzávodním období	317
Družstvo mladých sjezdařek trenuje Druhý ročník scutče dobrovolných trenérů	319
Děvčátko od Volhy	327
Vladimír Kuzin — vzor pro naše lyžaře	340
Lyžařům-běžcům	341
Trening skokanů a sdruženářů	343
Trening sjezdaře v hlavním období	346
Za vyšší úroveň práce trenérských rad	352
Dálkové školení dobrovolných trenérů zahájeno	355
Slalomové branky a figury	356

Učebně metodické články

A. S. Makarenko	86
Co mají dělat lyžařské oddíly v létě	164
Lyžaři v přípravě na Dukelský závod	172
Lyžaři ve vysokohorských oblastech	174

Činnost na úseku učebně metodickým	200	Výstroj bobového a sáňkařského závodníka	42
O činnosti lyžařských cvičitelů	211	Krátké z bobového sportu	47
Učebně metodická práce v období 1953—1954	221	Celostátní soutěž v jízdě na bobech	104
Zkušenosti z práce oddílů	223	Sáňkařské přebory v Libverdě	135
Zlepšit práci lyžařských oddílů	243	Z mezinárodní komise bobů a saní	144
Podzimní srazy lyžařských cvičitelů	245	Zlepšit celoroční činnost bobových a sáňkařských oddílů	165
Budeme mít lyžařskou učebnici	259	Z aktivu pracovníků v bobovém sportu a sáňkařství	203
Lyžaři a Dukelský závod	283	Zhodnocení sáňkařských závodů 1954	204
Nové rozdělení lyžařských cvičitelů	293	Učíme se z mistrovství světa v jízdě na bobech	231
Zásady pro lyžařský výcvik v rámci zimní rekreace ROH	301	Cvičební hodiny bobových a sáňkařských oddílů v září a říjnu	233
Zajišťujeme podzimní srazy lyžařských cvičitelů	313	Z ústřední školy pro cvičitele bobového a sáňkařského sportu	234
První cvičební hodina na sněhu	330	Sáňkařský a bobový sport v Polsku	237
Příklad práce lyžařských oddílů	373	Z historie mezinárodního sáňkařského sportu	268
Směrnice pro lyžařské zájezdy do hor	378	Pravidla jízdy na saních	270
Zřízení stálých lyžařských škol	381	Rozvoj závodního sáňkařství v ČSR	294

Soutěže a zájezdy

Termínová listina lyžařských závodů	11	Noví mistři sportu v lyžování	2
Deník lyžaře ze zájezdu do SSSR	18	Sportovci, žádejte o udělení výkonostních tříd	63
Bezpečné vítězství sovětských lyžařek ve Švýcarsku	29	Zvyšujeme výkonost na podkladě výkonostních tříd	158
Tak by měli pořádat přebory všude	40	Jednotná sportovní klasifikace	369
Českoslovenští skokani v SSSR	71		
Lyžařské mláďi v boji o přebornické tituly	73		
Poznátky z Cortiny d'Ampezzo	90		
Sjezdaři na mistrovství světa v Are	92		
Mezinárodní lyžařské závody v Harachově	93		
Přebory republiky v klasických disciplínách	94		
K přeborům republiky ve sjezdových disciplínách	99		
Finále SHM ve sjezdových disciplínách	102		
Mezinárodní lyžařské závody v Polsku	115		
Přebory v běhu na lyžích v Sovětském svazu	122		
Poznámky k přeborům ve čtyřkombinaci a trojkombinaci	125		
Finále Sokolovského závodu branné zdatnosti	134		
Sjezdaři v závodě osvobození	161		
Masové lyžařské soutěže na dálku	262		
Úroveň závodního lyžařství v r. 1954	289		
Také jeden pohled na lyžařské kombinace	296		
Lyžaři a Dukelský závod	323		
Zásady propagačně výchovné práce při soutěžích	348		
Termínová listina soutěží a závodů 1954—1955	357		

Boby a saně

Technika jízdy na bobech	15		
Bobové a sáňkařské soutěže v únoru a březnu	38		
O sáňkařských drahách	40		

Výkonostní třídy

Noví mistři sportu v lyžování	2
Sportovci, žádejte o udělení výkonostních tříd	63
Zvyšujeme výkonost na podkladě výkonostních tříd	158
Jednotná sportovní klasifikace	369

Mládež

Lyžařské sportové školy na Slovensku	10
Úprava podmínek výběrové části PPOV v lyžování	21
Přebor lyžařských sportovních škol dorostu	110
Lyžařský výcvik mládeže	169
Více pozornosti mládeži	231
Mládež a dorost — naše budoucnost	280

Rozhodčí

Lyžařské výpočtové tabulky	13
Diskvalifikace podle pravidel a rozhodčí	78
Hodnocení práce rozhodčích v období 1954	143
Elektrické měření časů u sjezdových disciplín	236

Nová úprava směrnic pro lyžařské rozhodčí	228
Obsazení soutěží rozhodčími podle kvalifikace	299
Bodování stylu skoku na lyžích	300
Nové hodnocení obřího slalomu	323
Změny pravidel lyžování	333

Zdravotnické články

Zdravotnická příprava na Sokolovský závod 1954	30
Lékař a trenér pečují o závodníka	43
První pomoc a úrazová zábrana na mistrovstvích světa ve Švédsku	123
Význam správného plánování lékařských prohlídek	202
Celoroční všestranná tělesná výchova jako součást zábrany úrazu při lyžování	208

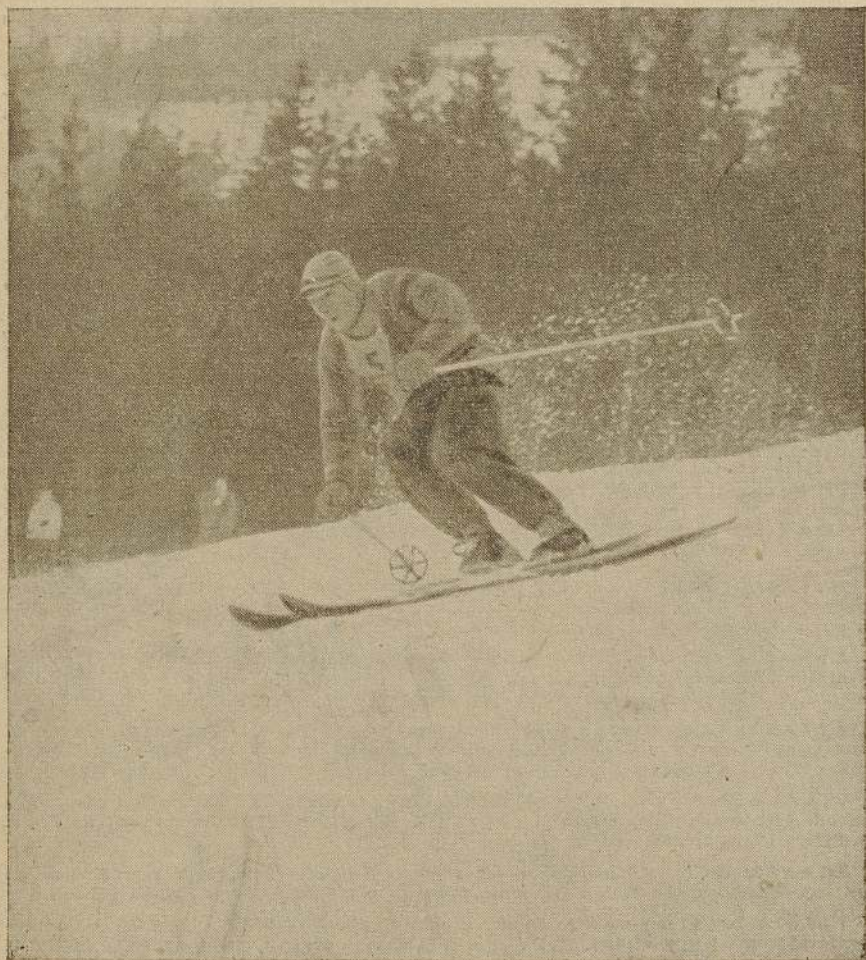
Ostatní články

K rozvoji turistiky na lyžích	34
O vítězství sovětské štafety žen ve Falunu	88
Zasedání plena lyžařské sekce SVTVS	180
Poznátky z technické a pořadatelské stránky lyžařských mistrovství světa v Are	189
Spolupráce mezi výbory TVS a DSO Sigmund Ruud v Praze	198
Přijďte k nám do Vrchlabí	298
Plenum lyžařské sekce SVTVS zasedalo	308
„Lyžařství“, pomocník v naší práci	339
VII. olympijské hry v Cortině d'Ampezzo	350
Statistika jako pomocník v tělovýchově	
Zprávy z krajů, okresů a jednot	
	47, 80, 111, 175, 239, 303, 382

LYŽAŘSTVÍ

LEDEN 1954

ROČNÍK 40 • Č. 1



Mistr sportu Luboš Brchel v plné jízdě na slalomovém svahu ve Špindlerově Mlýně.

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI NÁŠ VZOR

G. V. Vasiljev, zasloužilý mistr sportu

Je nepochybné, že zdravý, silný, rychlý, obratný a otužilý sovětský sportovec, který dovede být vytrvalý a houževnatý, snaží se dosáhnout vytčeného cíle a je pohybově schopný, rychleji dosáhne vysokých sportovních výkonů než člověk, u něhož nejsou rozvinuty všechny tyto vlastnosti.

Cesta ke světovým rekordům — rekordům hodným naší mohutné socialistické vlasti — vyžaduje všestranného zvýšení tělesné přípravy u každého sportovce.

Jedině široce založená vysoká úroveň tělesné přípravy může vytvořit nutnou základnu pro úspěšnou specialisaci v libovolně zvoleném sportovním odvětví.

Dobrá tělesná příprava znamená rozvoj všech tělesných schopností člověka, vysokou kvalitu síly, rychlosti, obratnosti a otužilosti, znamená osvojení nejrozmanitějších pohybových návyků a mistrné jejich vědomé využívání v kterémkoli druhu sportovní činnosti.

Nevylučujeme význam vrozených předpokladů u každého sportovce, jež jsou jistým základem pro výběr sportovní specialisace, avšak zvláště třeba zdůraznit, že člověk s dobrou všeobecnou tělesnou přípravou může být vynikajícím sportovcem v kterémkoli druhu sportu.

Jedině rozsáhlé možnosti tělesného rozvoje u každého sportovce dovolují mnohým — přes jejich velké individuální rozdíly — dosahovat vrcholů sportovního mistrovství a vykazovat vynikající sportovní úspěchy.

Přeložila J. Wagnerová

Teorija i praktika fizičeskoj kultury, 1953,
č. 2, str. 102—108.

Noví mistři sportu v lyžování

Při slavnostním jmenování zasloužilých pracovníků v tělesné výchově a sportu, zasloužilých mistrů sportu a mistrů lyžování, které bylo uspořádáno v prosinci, byla uznána dobrá činnost dalších lyžařských závodníků udělením čestného titulu mistra sportu. Jmenování byli:

Miloslav Bělonožník, přeborník ČSR v roce 1948 ve skoku na lyžích. Na olympijských hrách 1948 se umístil na 16. místě, v Tatranském poháru 1950 na 5. místě a v roce 1951 na mezinárodních závodech v Oberhofu na 2. místě.

Luboš Brchel, v minulosti náš nejúspěšnější sjezdař. Na OH 1948 obsadil v alpské kombinaci 8. místo, na mistrovství NDR v roce 1952 zvítězil ve slalomu a ve sjezdu. S jeho pomocí byly vybudovány sjezdové dráhy na Slovensku.

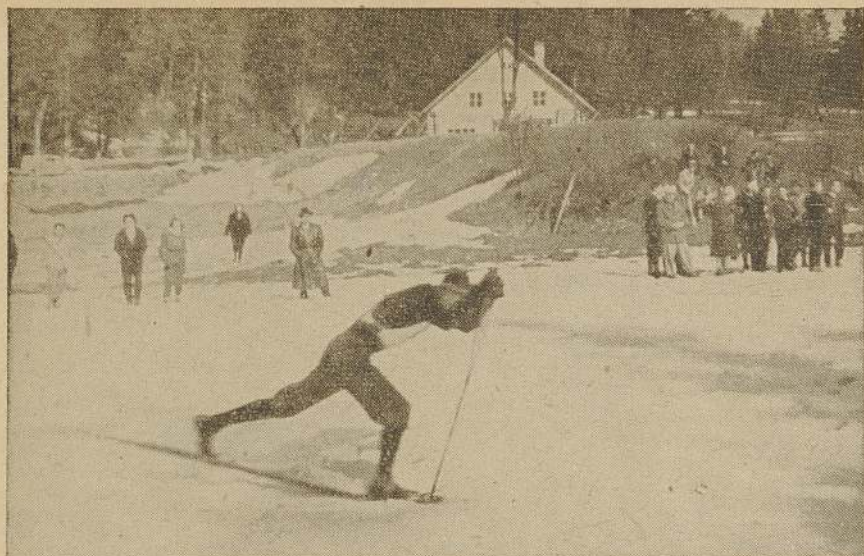
Antonín Lenemajer dosáhl v roce 1948 v Planici v Jugoslavii výkonu 94 metrů, což je dosud nejdelší skok, dosažený Čechoslovákem. V roce 1949 zvítězil v soutěži o Tatranský pohár. Působí nyní úspěšně jako trenér našich skokanů.

Vladimír Krajiňák je několikanásobný přeborník ČSR ve sjezdu a sdruženém závodě sjezdovém. Reprezentoval nás na OH 1948 a v roce 1953 se umístil na SAZH v Rakousku na 2. místě ve sjezdu.

Zdeněk Remsa, jeden z našich nejlepších lyžařů-skokanů. V roce 1953 získal na mezinárodních závodech v Oberhofu 2. místo a v Zakopaném v Polsku zvítězil.

Vladimír Šimůnek je jedním z našich nejlepších běžců a úspěšně nás reprezentoval doma i v zahraničí. Byl v roce 1953 členem štafety, která zvítězila na SAZH v Semmeringu v Rakousku.

Daniel Šlachta, několikanásobný přeborník ČSR ve slalomu, ve sjezdovém závodě a obřím slalomu. Reprezentoval nás na OH 1948 ve Švýcarsku.



Mistr sportu Vladimír Šimůnek při závodě štafet na 4X10 km na akademických hrách 1953 v Rakousku, kde přispěl k pěknému vítězství našeho družstva.

Připomínky k treningu sjezdaře v první etapě závodního období

Nejprve otázku: Máte už prkna z půdy dole? Zkontrolovali jste již na svých sjezdovkách „špon“, vyměnili a podložili jste si naražené hrany, opravili a nalakovali skluznice, dotáhli šroubky? Prošli jste si své loňské výsledky v závodech? Jestli ne, pak vaše dosavadní příprava nebyla úplná. Nyní potřebujete být již v takovém rozpoložení, že po lyžích přímo hladovíte. Není lepšího prostředku, jak se dostat do potřebného zápalu, než hrát si s tím naším nádobíčkem, opravovat je, vylepšovat a pulírovat. Tu vyštípnutá hrana, tam rypanec ve skluznici — to vše vám připomene loňskou zimu tak intenzivně, že se prvního sněhu nebudete moci ani dočkat.

Jak si má počínat sjezdař na prvním sněhu při „rozjíždění“ a seznamování se po dlouhém létě se svými lyžemi — o tom jsme si povídali v listopadovém čísle loňského Lyžařství v článku „Sjezdařské zkušenosti z prvního treningu na sněhu“.

Stručně si jen zrekapitulujeme předpoklady pro úspěšné rozjíždění:

1. Dobře se fyzicky připravit celoročním soustavným treningem.
2. Připravit se duševně.
3. Vybrat si lyže, které opravdu „sedí“. Oblíbené lyže.
4. Volit vhodné, dlouhé, optimálně skloněné sjezdy, pokud možno s výtahem.
5. Začínat s pomalejší jízdou s častějšími zastávkami. S naprostou duševní a tě-

lesnou uvolněností poznenáhlu stupňovat rychlost. Intervaly zastávek prodlužovat s nabývajícím jistotou. Odhodit po počátek jakékoliv hypochondrické sledování své jízdy a zbytečné mudrování o ni.

6. Nenutit „jízdu ze sebe“ shora dolů, ale vstřebávat ji „do sebe“ z terénu vše, co pro jízdu děláme zdánlivě z vlastního popudu, mají být jen jízdou vyprovokované reflexy a oživení reakce loňského stereotypu.

7. Jezdit pouze do únavy a sledovat zvyšující se „akční radius“.

8. Nezačínat s vlastním treningem ve sjezdu a slalomu dřívě, dokud jsme nedokončili rozjíždění.

9. Takovéto rozjíždění nemá trvat déle

než týden a má po něm následovat alespoň týdenní interval před vlastním tréninkem.

10. Rozjíždění není training a nácvik něčeho nového, co jsme loňskou sezónu neuměli, ale vytváří teprve předpoklad pro začátek takového trainingu.

A nyní jak správně pokračovat. Zmiňovali jsme se o tom, zda jste si prolisovali své loňské výsledky. Ty vám nejlépe prozradí v čem tkvěl váš nedostatek. Zda jste byli jistější ve sjezdu nebo zda vaši silnější stránkou byl slalom. Podle toho si určitě též zaměření a časové rozložení trainingu na tyto disciplíny.

Jako další musí následovat rozbor nastávající sezóny s ohledem na termín a obtížnost prvního a pak konečného, to je vrcholného závodu. Vytyčte si, jakých výsledků chcete dosáhnout. Není správné jít do nové sezóny bez vytyčeného cíle a jezdit jen tak, jak to vyjde.

Pak jezdíte lehkomyšlně a nepřistupujete k soutěžím nižšího typu jako přebor oddílů, či okresu s dostatečnou vážností. Nemůžete si potom odnést trainingové z těchto závodů tolik, kolik z nich dokáže vytěžit prvotřídní závodník.

Dobry od prvního sněhu do prvního závodu musíte především využít k tomu, abyste ve sjezdu nabyli co největší jistoty, snaželi se bez smíšených pocitů maximální rychlost, prodloužili svůj akční radius minimálně 25% nad délku tratě závodu a načerpali během této doby co největších zkušeností v mazání. Při každém trainingu vás mají nerozlučně doprovázet stopky. Budete tedy vyhledávat sjezdové dráhy co nejdélejší a co nejrozmanitější. Nejlépe je započít s nácvikem přivykání maximální rychlosti na hladkých, dobře upravených, přímých avšak strmých úsecích. Počáteční nižší start budete posunovat výš a výš a sjezdový postoj pro zvýšení rychlosti snižovat tak, aby vaše časy byly stále lepší. Vždy mažte lyže jak nejlépe dovedete. Jezděte za každého počasí. Při závodě si též nemůžete vybírat. Dráhu si však pečlivě upravte. Musíte se zbavit strachu a naopak dosáhnout radosti z rychlé jízdy. Nebojte se ledovatých drah, při sjezdu a trenujte na nich. V závodě bývá trať obvykle umláčená až do ledovatky. Věnujte jen, a to především pro tento případ, velkou péči výběru dokonale vedoucích lyží, které jistě drží stopu. Zásadou vám musí být naprostá vláčnost a uvolněnost, která platí pro veškeré sjezdování. Jsou to především hladké a rychlé úseky, které slouží sjezdaři k odpočinku. Nezapomínejte na training dlouhé jízdy na bobku. Tam opět si těžko můžete odpočinout. Vydržíte-li sedět tam, kde ostatní již pojedou vztyčeni, budete

mít při stejném mazání a lyžích lepší časy.

Po tom, když jste si již osvojili rychlé, hladké sjezdy, budete překvapeni jak snadněji budete překonávat druhou trainingovou etapu jízdy v technicky těžkých úsecích. Pro tu budete vyhledávat kopečky, boule, skoky, padáky, přechody a protisvahy. Training provádějte opět přechodem od menších k vyšším rychlostem. Samostatný nácvik těchto úseků není však nic platný, není-li po technickém zvládnutí pokračováno v nácviku nájezdu a vjezdu do nich v plné rychlosti, kterou při jízdě vcelku vám pak dráha dovolí. Moment nájezdu je pro sjezdaře psychologicky i technicky nejtěžším oříškem, při kterém snadno padne do neblahého záklonu. Dbejte proto při vjezdu do těžkého úseku na dobrý předklon, který vám dodá pocit jistoty a ovladatelnosti lyží. Chraňte se nejstaru trenovat na nenamazaných lyžích. V závodě vám potom namazané lyže budou podjíždět.

Zvláštní péči zasluhuje training vyjíždění sjezdových obloučků. Sjezdový švih nesmí nikdy drnčet a brzdit. Musíte se naučit jej přitlačit tak, aby řezal a jel jako nůž nebo hladce smetat po plochách podle povahy a sklonu terénu. Jeden drncavý švih vám vezme z nohou slove síly než pět hladkých zatáček. Těžko slovy podrobně vypsat jak na to. Zde se projevuje, jako ostatně v celém sjezdařském trainingu, nezbytná nutnost trainingu v kolektivu, kdy jeden jezdec pozoruje bedlivě druhého a z jeho chyb se učí a ze vzoru si bere příklad.

Nezapomínejte při tom na nácvik brzdění. Sjezdař musí umět na co nejkratším úseku srazit rychlost na minimum. Jakou to má důležitost, to nejlépe ocení ten, kdo nedokázal z plné jízdy na rychlém svahu zbrzdit před druhým padákem na sjezdové dráze v Tatranské Lomnici. Brzdění, jakož i všechny sjezdové prvky provází stále stejný motiv. Co největší šetření silami — co nejekonomičtější výkon. Sjezdař má brzdit jen tam, kde profil, či směr dráhy je v rozporu s fyzikálními zákony.

Současně při nácviku jednotlivých sjezdových etap a prvků, které mají tvořit z počátku ústřední náplň trainingového dne, projíždíme několikrát denně se zastávkami celou sjezdovou dráhu a upíatňujeme to, co jsme již natrnovali. Do té doby, dokud nebyl ještě etapový training ukončen, nejzdejm žádné „práskacky“, ale jezdíme s rozumem, věnujeme se vyhledávání správné a ekonomické stopy a hledíme z jízdy vytěžit co nejvíce, abychom prodloužili svůj akční radius.

Teprve pak začneme s trainingem na-

plno. I zde platí zásada postupného zvyšování rychlosti, při čemž nám budou stále vodítkem stopky. Snažíme se jezdit dráhu bez odpočinku — vcelku. Nikdy však na úkor bezpečnosti a kvality jízdy. To raději zastavíme. Ale pozor. Když zastavujeme, tedy nikdy těsně před těžkým úsekem. Buď až za ním nebo daleko před ním. Najetí do obtížného úseku ve sjezdové rychlosti, této tréninkové a psychologicky jedné z nejdůležitějších fází přípravy, vám nemá ani při jedné tréninkové jízdě ujít. Etapově to máte mít již najeté, tak na co žít strach a vytvářet škodlivé podmíněné reflexy pro závod!

Nezapomeňte na hluboké a správné dýchání. Sjezdař často při závodě přestává vypjatou pozorností či okamžitým maximálním vypětím sil (někdy hrůzou) pravidelně dýchat, což má za následek nedostatečné oxyličování krve a předčasnou zemdlenost.

Nejezděte do „zblbnutí“ na jedné sjezdovce, ale mějte tratě jak jen můžete. I za cenu toho, že necháte nějaké to půldne lanovku ladem. Technické úseky najdete nádherné v terénu. Jízda terémem je prvotřídním tréninkem postřehu a sjezdařské pohotovosti a všestrannosti. Typicky špatným příkladem jsou někteří hoblovači špindlerovské sjezdové dráhy, kteří jsou tam na tom „svém písku“ mistři sjezdu, ale na jiné trati jest jejich mistrovství konec. Umějí sice jezdit špindlerovskou sjezdovku, ale sjezdovat neumějí.

UVědomte si, že první ranní jízda, kterou tak rádi kouskujete a neradi jezdíte vcelku, je tréninkově nejennější. Předně bývá nejrychlejší sněž dne a potom se podobá vlastnímu závodu jako vejce vejci. To také nemáte možnost si před závodem trať projet a musíte napalovat hned první jízdou, ačkoliv nebýváte ještě dostatečně rozhýbání. Zde pomůže živelná rozevička, nejlépe na lyžích někde poblíž startu.

Slabou stránkou naší sjezdařiny jsou nedostatečné zkušenosti v mazání. Přípravujte si po této stránce lyže co nepečlivěji dovedete pro každou tréninkovou jízdu. Dobré výsledky si zapisujte. Všech mazacích rozpaků vás to před závodem sice nezbaví, ale z velké části vám to bude platným pomocníkem.

Do svého prvního závodu se musíte systematickým tréninkem dostat na takovou úroveň, abyste s relativně maximální rychlostí dokázali běžně za všech povětrnostních podmínek dráhu bezpečně absolvovat a dojížděli do cíle v dobré fyzické kondici a ne bez dechu s podlamujícími se koleny.

Sjezdový trénink, který má předcházet slalomovému výcviku, je nutno po něko-

líka dnech prokládat počátečním tréninkem slalomu. Není snad třeba ani zdůrazňovat, že je předpokladem dokonalé ovládnání techniky slalomového žvihu.

Především je pro slalom důležitá správná volba lyží. Speciální sjezdová lyže je pro vrcholný slalom právě tak málo vhodná jako naopak. Nemůžete-li si opatřit

Příprava běžců



Záběr z přípravy našich nejlepších běžců v prosinci 1953. Přes to, že nebyl sněž, využili naši závodníci soustředění k tvrdému tréninku v krkonošských lesích.



Po tréninku a školení byla na pořadu také zábava, jak ukazuje obrázek z nácviku národních tanců.



Sněž nebyl a tak využili závodníci jinovatky a mokré trávy k nácviku správného běhu na lyžích.

Dvě kresby I. Matouš, jednu J. Cilich

dvoje lyže — volte lyži středních vlastností, tak zvané univerzálny.

Začínáte nacvičovat vždy jen figury — nikdy celý slalom. Teprve jakmile jste získali dojem, že ovládáte jednu figuru dokonale, přecházejte k druhé. Z počátku stavte otevřenou branku a pak zavřenou. Dbejte na čistotu jejího švihů a na sjezdový nájezd. Správný nájezd do branky je poloviční tajemství slalomového úspěchu.

Později přecházejte na složitější figury. Učte se je co nepečlivěji najíždět při stálém zvyšování nájezdové a hlavně výjezdové rychlosti. Výjezdová rychlost je směrodatná pro zlepšení času a překonání vzdálenosti od jedné figury ke druhé. Výjezdová rychlost je akcelerací slalomu. Můžete ji snadno zbrzdít, ale těžko dohoníte ztracenou. Slalom je rychlostní závod, dravý závod, ne krasobruslení.

Pak spojujte figury za sebou tak, jak se s nimi nejčastěji setkáváte v závodech. Musíte se dostat soustavným cvikem do té dokonalosti, že myslíte pouze na nájezd do figury a ne na jednotlivé branky. To si musíte odvyt již při treningu jednotlivosti. Nyní ve vás musí slalomová figura vyvolat jeden komplexní dojem několika na sobě nedělitelně závislých pohybů, které vám zasignalizuje první najetí. To ostatní je již jen bleskorychlý samopal, který vás vystřelí z figury ven a za vámi zůstane jen oblak sněhu a rozražené tyče. Pamatuje si, že pro závodníka slalomáře se nesmí skládat již slalom z branek, ale z figur, ba dokonce ze skupin figur.

Naučte se myslet a jezdit na branku, ale o celou figuru dopředu. Je přece velký rozdíl máte-li za vlásenkou třeba vlnovku nebo pravý úhel a přesto začínají třeba obě stejně zavřenou brankou — a přece je musíte jinak najíždět.

Po důkladném osvojení figur a skupin figur přistupujte teprve k stavění celých slalomů. Nestavte pak slalomy krátké, ale nejméně tak dlouhé, jaké vás čekají při závodech. Stopky zde nastupují znovu jako nepostradatelný pomocník. Žádné zbytečné dotazování, zda to bylo dobře či špatně. Čas vám to poví. Shlédáte-li na sobě nějaké nedostatky, nestyďte se vrátit zpět k nácviku figur, a vraťte se k nim často. Vaše jízda získá na dynamičnosti a jistotě.

Kompletní slalom nejezděte bez řádné prohlídky. Celá řada závodníků prohrává slalomové soutěže, protože si nedovedou zapamatovat, jak jdou branky za sebou. Nedovedou to proto, protože to nevíčili ani v treningu a protože si mají zapamatovat ne branky, ale figury a skupiny figur. Nemají vycvičené oko a paměť pro ucelený obraz, který slalom tvoří. Je

v tom takový rozdíl jako umět hrát z listu nebo jenom znát noty.

Netrapte si hlavu tím, zda máte jet branku zleva či zprava. Naučte se říkat si, kde je třeba dělat krátký a kde dlouhý oblouk. Krátký, když vás následující figura nutí vzhledem k směru nájezdu první branku najíždět nebo dlouhý, nutí-li k vjíždění. Zprava nebo zleva, či šhora nebo zdola, neříká vůbec nic. Vy musíte být připraveni již při projíždění poslední branky předcházející figury na dlouhý nebo krátký oblouk, a to je to, co si musíte bezpodmínečně pamatovat. Avšak zase jenom v těch případech, kdy se to nějak vymyká pravidelné rytmičnosti a předcházejícím poloměrem švihů. Jinak je to zbytečné a stačí jen pravidelně a rytmicky jet.

Naučte se startovat! Do první branky se neklouzejte, ale vypalte jak nejrychleji smíte. Mohutný odraz nohou a holi, mohutné odšlápnutí. Jen žádné uspěchané capkání.

O dýchání platí totéž, co u sjezdu, snad ještě více. Raději se do toho pusťte hned z počátku, ať to třeba hvízdá jak lokomotiva. Uvědomte si důležitost uchování svěžesti přes polovinu slalomu. Ta vyhrává závod. Jste-li správně připraveni, dovedete-li si zachovat nezamotanou hlavu, přehled, dobrý dech a stejný elán v druhé půlce jako v prvních brankách, budete dobří. Dokonalý slalomář tempo během závodu stále stupňuje. Pamatuje na to! A to už vypaluje od startu pořádně rychle.

Na slalom si pečlivě mažte lyže a bruste hrany. Nezačínajte jezdit slalom nikdy na ledě. Nejszte ještě dostatečně jisti a rozházíte se tak, že vám to dá do konce sezóny pořádný kus práce než se dáte dohromady. Jezdíte za pokud možno ideálních podmínek a na dobře upravené trati. To platí pro začátek. Potřebujete totiž dostat především jistotu samozřejmě rovnoběžné vedení lyží, rychlost a hlavně pocit bezpečnosti ve švihů při maximálním sklonění těla a lyží ke svahu.

To vám prospěje vše později v těžším terénu, jako v korytech, kde byste bez samozřejmě nízké stopy byli nemožní a na ledě, kde vám návyk a optimální správně naklonění těla i lyží zajistí při odvážném „zasednutí“ lyží dobré držení i na tak tvrdém podkladě.

Bez důkladného předchozího vyježdění na dobrém sněhu byste jezdili na ledě příliš širokou stopou, způsobenou labilní nejistotou s lyžemi příliš na plocho, protože byste se nedokázali do švihů položit a hrany by vám ani sebeostřejší nedržely. Hrana na ledě musí být skloněna v úhlu jako cidlina. Pak drží nejlépe. Proto vás

třeba udivuje, že zkušený slalomář to na ledě práská a pokládá ve švihů jako na prašanu. On totiž právě určitou rychlost potřebuje k tomu, aby mu odstředivá síla v zatáčce pomohla k důraznějšímu „zaseknutí“ lyží položení se do švihů, a tím nastavení lyží za maximálního soustředění váhy do právě toho potřebného úhlu záběru, jako tu cidlinu.

Odhad správné rychlosti a nalehnutí musí být velmi přesný a je mnohem jej získat jen častým cvikem a přenášením vlastních zkušeností z lehčího terénu na těžší.

Slalom nejezdíte nikdy utahání, jako se to, bohužel, obvykle dělává, když se současně hoblují sjezdovka. Když už se nemůže sjezdař na nohou udržet, tak si řekne: půjdeme jezdit slalom, já už sotva nohy táhnu. Chyba, desetkrát chyba. Na slalom jen čerství a odpočatí. Nejezdíte slalom ani při aklimatisační krizi. Takový training nemá vůbec cenu a více pokazi než napraví. Slalom je výbušný, dynamický závod, vyžadující plnou soustředěnost, duševní čistost jako jiskru a tělesnou svěžest až do krajnosti.

Pamatujte si jednu věc! O kolik kol naježdíte na slalomovém svahu více, o tolik budete lepší než váš soupeř, který se po slalomovém svahu jen loudá. Tady se musíte dít a lítat do kopce jako vltř až z vás leje pot potokem. Pořádný slalomový tre-

ning vás musí rozběsnit, až budete na branky cenit zuby. Pak si něco za trainingové půldne odnesete. Vlažné ježdění je k ničemu.

A nakonec jeden problém. Padat při trainingu nebo nepadat? Tedy ani při sjezdu ani při slalomu zásadně nepadat. Je nutné naučit vybojovat se ze skoro jistého pádu a přejít bezprostředně do hladké jízdy. Boj s pádem se musí dít technikou a nejen brutální silou. To bez techniky samo o sobě přenáší pro lyžaře riziko úrazu. Ale závodník, který si zvykne, když se mu něco nevyvede, nebo jej něco rozhází v trainingu, sebou říznout, ten si s podobnou situací v závodě, o něž není nikdy nouze, také neví rady a provede též co v trainingu. Pád, který vzniká z přebrání rychlosti ve švihů a podklouznutí lyží, je těžko zabránit. Naučte se však být dříve nahoře než řeknete švec. Bude vám to jednou moc dobré.

Je ještě příliš mnoho věcí a již příliš málo místa na vše to, co musí mít závodník na zřeteli při první etapě trainingu v závodním období. Toto je jen několik hlavních připomínek, které musí sjezdař podle toho, kdy se na sněh postaví a podle toho, kdy jej čeká první závod, vtěsnat do správně rozdělené a časované přípravy tak, aby postupně prošel všemi fázemi sjezdového a slalomového trainingu.

SLÁVA PITTL

STŘÍDAVÝ DVOUDOBÝ BĚH

Střídavý dvoudobý běh je u lyžařů nejrozšířenější. Provádí se na rovných úsecích terénu, při povlnných stoupáních za dobrého a středního skluzu, v kyprém a novém sněhu. Zvláště je účelný při dlouhých mírných stoupáních.

Cyklus pohybů tohoto způsobu běhu se skládá ze dvou kroků prodloužených skluzem a odpichu hůl při každém kroku (viz obrázky na následující straně).

Obrazy č. 1—3. Lyžař se odpichuje levou hůl, levou nohou jde vpřed a začíná se odražet od sněhu pravou lyží. Váha lyžaře se postupně přenáší na levou lyží, která je ve skluzu. Pravá ruka se s hůl vykyvuje vpřed a připravuje se k dalšímu odpichu.

Obraz č. 4. Pravá noha skončila odraz a lyže se setrvačností odpoutává od sněhu. Lyžař klouže na levé lyži. Pravá ruka je vykývána co nejvíce vpřed a zapichuje hůl do sněhu. Toto postavení lyžaře — rozkmití paží (jedna vpřed, druhá vzad) — je charakteristické pro dvoudobý běh střídavý.

Obraz č. 5. Odpich začíná pravá hůl, která je zabodnuta u špičky levé nohy. Pravá lyže se dotýká sněhu špičkou a přibližuje se k levé. Levá noha je pokrčena v koleně, holeně je v postavení vertikálním (kolmo k lyži, pozn. překladatele).

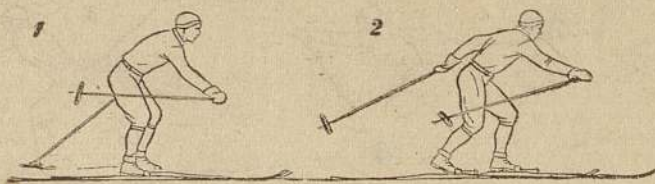
Obrazy č. 6—7. Začíná mohutný odpich pravou hůl. Pravá noha se přisunuje k levé. Levá noha začíná odraz. Levá ruka zvolna přenáší hůl vpřed.

Obraz č. 8. Odraz levé nohy a pravé hole pokračuje. Váha těla přechází na přední část chodidla. Pravá noha začíná další krok.

Obrazy č. 9—10. Odpich levé nohy a pravé hole je ukončen. Lyžař klouže na pravé lyži. Po odrazu levá noha a pravá ruka se volně zdvihají dozadu vzhůru, levá ruka přenáší hůl vpřed.

Obraz č. 11. Lyžař pokračuje ve skluzu na lyži, zapichuje levou hůl do sněhu, pravá ruka a levá noha, které byly vzadu, začínají pohyb vpřed. Po tomto postavení následuje postavení znázorněné na obrázku č. 1 a celý cyklus se znovu opakuje.

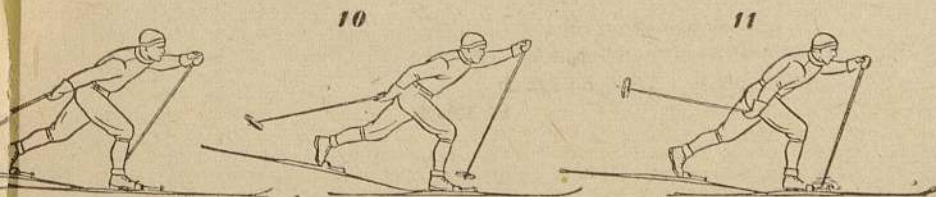
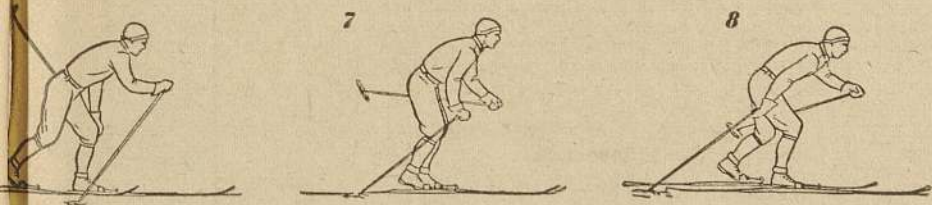
Přeložila D. Fáclová



Sledování sovětské literatury pomáhá účinně zlepšovat naši práci, neboť sovětské knihy jsou zpracované na základě bohatých zkušeností socialistické, tělovýchovné a sportovní teorie a praxe. Studium sovětských knih a časopisů se stává nezbytnou součástí dalšího vzdělání lyžařských pracovníků, trenérů a cvičitelů. Literatura o lyžování je dnes velmi bohatá. Od roku 1945 vychází v Sovětském svazu každý rok mnoho nových knih ze všech úseků lyžování. V minulém roce vyšla (v SSSR ve Státním nakladatelství »Fyskultura a sport«) velmi pěkná kniha o technice běhu na lyžích. Autorem této knihy je zasloužilý mistr sportu P. N. Ljudskov, přeborník Sovětského svazu v běhu na 50 km v roce 1935. Pořadně otiskneme v Lyžařství některé základní kinogramy s texty z této knihy. Jako první uveřejňujeme kinogram střídavého běhu dvoudobého v provedení zasloužilého mistra sportu V. Smirnova, mnohanásobného přeborníka SSSR v běhu na lyžích.

V. PÁČL

SÝCH MISTRŮ SPORTU



Škola pro dobrovolné trenéry lyžování v r. 1954

Na podzimním zasedání předsedů krajských lyžařských trenérských rad byly stanoveny směrnice pro výběr do školy pro dobrovolné trenéry lyžování. S přítomnými předsedy krajských trenérských rad byly dojednány počty zástupců z jednotlivých krajů takto:

KVTVS Praha — 1	KVTVS Pardubice — 1
MVTVS Praha — 2	KVTVS Jihlava — 3
KVTVS České Budějovice — 2	KVTVS Brno — 3
KVTVS Plzeň — 3	KVTVS Olomouc — 3
KVTVS Karlovy Vary — 2	KVTVS Gottwaldov — 3
KVTVS Ústí n. Lab — 2	KVTVS Ostrava — 4
KVTVS Liberec — 4	KVTVS Bratislava — 1
KVTVS Hradec Králové — 4	KVTVS Banská Bystrica — 3
KVTVS Nitra — 1	KVTVS Žilina — 3
KVTVS Prešov — 3	KVTVS Košice — 4

Bylo také stanoveno, že TR jednotlivých krajů pošlou urychleně předběžné přihlášky. Tento úkol dosud splnily kraje Gottwaldov, Plzeň, Brno a Hradec Králové. Ale i u těchto předběžných přihlášek jsou některé nedostatky. Na příklad kraj Brno má tři místa a poslal pouze dvě přihlášky. Nebo Gottwaldov jich poslal mnohem více než jest stanovený počet a neoznačil, kteří ze soudruhů jsou náhradníky atd. Vzhledem k tomu, že jest školení trenérských kádrů velmi odpovědným úkolem nejen ústřední sekce, ale všech dalších složek, jest nutné si říci znovu úkoly KVTVS a krajských lyžařských sekcí a trenérských rad, které je třeba ihned provést, aby byla dokonale i po této stránce zajištěna tato škola. Škola se dělí na dvě části, na zimní, která bude probíhat 4.—18. IV. 1954 v Jasně dolině v Nizkých Tatrách a 14denní část letní, jejíž místo bude určeno dodatečně. Přihlášky pro obě části školy se podávají najednou tímto postupem. Zájemci o tuto školu se přihláší, nebo budou navrženi u krajské trenérské rady, která na základě potřeby v kraji a jednotlivých DSO vybere stanovený počet účastníků a určí i několik náhradníků. Projedná přihlášky na krajské sekci a prostřednictvím KVTVS podá přihlášku stanoveným způsobem na adresu Lyžařská sekce SVTVS, Praha II., Na poříčí, nejdéle do 20. února 1954. Při výběru třeba vycházet z potřeb krajského závodního lyžování a přihlížet k potřebám DSO.

Bohuslav Sýkora, za ústřední trenérskou radu.

Lyžiarske športové školy na Slovensku

Úspěchy naší telovýchovy a sportu kráčají ruka v ruce s hnutím v radoch mládeže, ŠHM i iné súťaže našich dorastencov potvrdzujú nebývalý rast, a to nielen do šírky, ale hlavne vo výkonoch. Máme kádre mládeže, ktorými sa môžeme hrdó popýšiť no nesmie nás to snáď zväzdať k tomu, že to je dosť, že je to všetko. Ideme ďalej a zaručujeme našej mládeži nové podmienky, nové možnosti zokonaľovania.

I v lyžiarstve sme si položili tento záväzok. A ako ho plníme? Sú to športové školy. — ŠSM a ŠSD — tieto tri písmená môžeme dnes vidieť na tepláčkoch chlapcov a dievčat v Liptovskom Mikuláši, Žiline, Prešove, Banskej Bystrici a v iných, celkovo 13 miestach na Slovensku. Naši najmladší lyžiari, naše nádeje, budúci Cardalovci, Krasulovci, Šlachtovci, berú svoje úlohy vážne. Sú pyšní na lyžiarske školy! Sú vďační za to, že sa im poskytujú všetky záruky materiálne, ošatenie, obuv, lyže a ostatná výstroja, starostlivosť trénerov. Naše lyžiarske športové školy a

oddiely zaručujú výchovu lyžiarov nového typu. Odtiaľ potom i tá túžba všetkých účastníkov pripravovať sa a získať čo najviacej vedomostí a tieto uplatňovať nielen v aktívnom pretekani, ale budú nápomocní radou a pomocou v svojich oddieloch, družinách, školách. Veríme, že po skončení školy budú tými bunkami medzi lyžiarskou mládežou a neskoršie nám vyrastú i v dobrých cvičiteľov. No a rady našich pretekárov? Iste čakajú na mladú krv, hlavne v lyžiarstve, kde je potrebná tá výbušnosť mladých, sú nám športové školy jedinečnou prípravou.

Lyžiarstvo svojimi vysokými brannými hodnotami a svojou prirodzenou krásou dostáva v športových školách mládeže i dorastu výdatnú pomoc. Naša mládež v horských oblastiach má rada lyže. Lyžuje rada, vie behať, skákať, zjazdzuje. ŠSM a ŠSD povedú ich cestou správneho vývoja, cestou, na konci ktorej sú úspechy, úspechy bēžcov, skokanov i zjazdárov, chlapcov i dievčat.

A. DAŠTINSKÝ, Bratislava

TERMÍNOVÁ LISTINA LYŽAŘSKÝCH ZÁVODŮ

od—do	Název závodu	Pořádající složka	Místo závodu	disc. závodu	Startují M-Ž-D
LEDEN					
23.	Běh	Jiskra Stap, Vilémov	Vilémov	15 km	M
24.	Veřejný skok	LS-KVTVS Ostrava	Bílá	skok	M
24.	Skok	Jiskra Libštát	Libštát	skok	M
24.	Náborový běh	OVTVS Turnov	Turnov	10 km	M
24.	Běh Libverdou	Sokol Libverda	Libverda	běh	M-Ž
24.	Veřejný běh	DSO Spartak N. Paka	N. Paka	běh	M-Ž
24.	Pohár Krás. sklár.	Tatran Val. Meziříčí		sjezd, sdruž.	M-Ž
24.	Přebor Chodska	Jiskra Domažlice	Domažlice	30 km	M
24.	Veřejný běh	Spartak Dubnica	Dubnica	běh	M-Ž-D
24.	Velká cena Žiliny	Slovan Žilina	Žilina	běh	M-Ž-D
24.	Bezroukův memoriál	Lokom. Zvolen	Zvolen	běh	M-Ž-D
29.—31.	Zlatá lyže Českomorav. vys.	DSO Tatr. N. Město	N. Město n. M.	10, 15, 43 km sdrůž.	M-Ž I-III
31.	Veřejný sjezd	LS-KVTVS Ostrava		sjezd	M-Ž
31.	Veřejný slalom	DSO Slavoj Ostrava		slalom	M-Ž
31.	Veřejný běh	Č. Budějovice	Budějovice	běh	M-Ž
30.	Vytrvalostní běh	Jiskra Vysoké n. J.	Vysoké n. Jiz.	30 km	M
31.	Šachty	Jiskra Vysoké n. J.	Vysoké n. Jiz.	skok	M
31.	Ještědský pohár III. roč.	Jiskra Kolora Liberec	Ještěd	obří slalom	M-Ž
31.	Pohár SPB	Jiskra Stap Šenov	Velký Šenov	běh, sjezd	M-Ž
31.	Veřejný sjezd	Sokol Libverda	Libverda	sjezd	M-Ž
31.	Přebor Slovenska	LS-KVTVS Prešov	Čergov	troj- a čtyř-komb.	M-Ž
31.	Obří slalom	Lokomotiva Vrútky	Magura	obří slalom	M-Ž-D
31.	Babilonského mem.	Tatran—Slovan	Ružomberok	skok	M D
ÚNOR					
6.—7.	Pohár SČSP	Jiskra Tanvald	Tanvald	10, 15 skok sdrůž.	M-Ž
7.	Veřejný sjezd	Slavoj Cutisin	Kořenov	obří slalom sjezd	M-Ž-D
6.—7.	I. roč. Vel. ceny Machova	Jiskra Machov	Machov u Police	troj- a čtyř-komb.	M-Ž
7.	Put. štít Machova VII. ročník	Machov	Machov	skok	M
7.	Put. cena KNV	Lokomotiva	Važec	běh	M-Ž-D
7.	Veř. záv. v Smrkově	Slovan, Tatran	B. Bystrica	skok	M D
7.	Jánošíková Valaška	Jiskra Žilina	Těrchová	obří slalom	M-Ž-D
13.—14.	Přebor ČR		Marián Lázne	boby	M
9.—13.	Přebor DSO Dynamo	KV DSO Dyn. Košice	Štrbské Pleso	všechny	M-Ž
10.—14.	Přebor DSO Slovan	ÚV DSO Slovan	T. Lomnica	všechny	M-Ž
13.	Veřejné štafety	Jiskra Seba Plavy	Plavy	štafety	M-Ž
14.	Pohár míru	Jiskra Seba Plavy	Plavy	skok	M
14.	Putovní pohár 25. února	Sokol Libverda	Libverda	sáně	M-Ž-D
13.—16.	Přebor ÚV DSO Jiskra	Jiskra Kolora Liberec	Ještěd	všechny	M-Ž
13.—14.	Sdružený Pohár presidenta Zápotockého	Spartak Rokytnice		15, skok sdrůž.	M
14.	Pohár štáfety	KVTVS Ústí n. L.	Klíný	běh, slalom	M-Ž
14.	Veřej. štafety	DSO Spartak Jičín	Jičín	3×3, 3×6, 3×10	M-Ž-D
14.	Křišťálový pohár	Spartak Val. Klobouky		obří slalom	M-Ž-D
14.	Pohár Jiskry	Jiskra Rožnov		sdrůž. klas	M

od—do	Název závodu	Pořadající složka	Místo závodu	disc. závodu	Startují M-Ž-D
7.—14.	Přebor ÚV DSO Sokol	ÚV DSO Sokol	Špindl. Mlýn	všechny	M-Ž
7.—11.	Přebor KV DSO Sokol	ÚV DSO Sokol	Špindl. Mlýn	všechny	D st.
7.—14.	Přebor PZ	ÚV PZ	Chopok	všechny	M-Ž-D
14.—21.	Přebor ÚV DSO Spartak	ÚV DSO Spartak	Špindl. Mlýn	všechny	M-Ž-D
14.—21.	Přebor ÚV DSO Tatran	ÚV DSO Tatran	Tatr. Lomnice	všechny	M-Ž-D
14.—19.	Přebor ÚV DSO Slavoj	ÚV DSO Slavoj	Harrachov	všechny	M-Ž-D
21.	Veřejný skok	OVTVS Č. Těšín	Písek	skok	M
21.	Souboj 5 měst	OVTVS Jablonec	Tanvald	skok	M
21.	Klasický závod	Jiskra Technolen	Lomnice n. Pop.	klas. sdruž.	M-Ž
21.	Schejbalovy štaf.	DSO Baník	M. Svatoňovice	3×3, 3×6, 3×10	M-Ž-D
21.	Pohár Jestřebích hor	DSO Baník	M. Svatoňovice	skok	M
21.	Veř. závod sjezd.	DSO Spartak Jičín	Tábor u Lomn.	sjezd	M-Ž
21.	Veř. sjezd a slal.	DSO Spartak N. Paka	Vitkovice	sjezd, slalom	M-Ž
21.	Rýchorský slalom	DSO Jiskra	Mladé Buky	slalom	M-Ž
16.—20.	Přebor ÚV DSO Lokom.	ÚV DSO Lokomotiva	Praděd	všechny	M-Ž
21.	Putov. cena ONV	Tatran Lipt. Hrádek	L. Hrádek	skok prostý	M-Ž-D
21.—27.	Přebor R. hvěz.	ÚV Rudá hvězda	Špindl. Mlýn	všechny	M-Ž
20.—24.	Finale SHM (dorost star.)		Nové Město Chopok	klas. disciplin.	D st.
28.	Veřejný sjezd	KVTVS Ostrava	Lysá hora	sjezd disciplin.	D st.
28.	Veř. saně	Spartak Smržovka	Smržovka	saně	M-Ž-D
28.	Pohár Orlic hor	Spartak Dobruška	Deštné	trojkomb. běh	M-Ž
28.	Křišťálový pohár MNV	Baník, Žacléř	Žacléř	sjezd, slalom skok	M M
28.	Vsácký pohár	Spartak MEZ Vsetín		obří slalom	M-Ž-D
28.	Pohár Javořiny	Jiskra Strání Květná		běh	M-Ž-D

BŘEZEN

28. II.—7. III.	Přebor CSR		Vysoké n. Jiz.	klas. discipl.	M-Ž
6.—7.	Utkání morav- ských krajů	KVTVS Olomouc	Barborka	sjezd	M-Ž-D
7.	Veřejný běh	KVTVS Budějovice	Stachy	běh	M-Ž-D
7.	Memoriál H. Tošenského	Jiskra D. Bečva		obří slalom	M-Ž-D
7.	Memoriál J. Tomšů	Tatran Karlovice		běh	M-Ž-D
7.	Obří slalom	Jiskra Ružomberok	Malinovo Brdo	obří slalom	M-Ž-D
7.	Halašův memoriál	Jiskra Trenčín	Inonec	sjezd	M-Ž-D
7.	Štafety	Lokomotiva Tvrdošín	Oravice	štafety	M-Ž-D
7.	Šarišský pohár	Prešov	Čergov	slalom prostý	M-Ž-D
7.	Pohár únorového vítězství	Prešov	Čergov	skok	M D
12.—14.	Mezinár. závod		Harrachov	klas. discipl.	M-Ž
12.—14.	Finale SZBZ	Svazarm	Jasná	SZBZ	M-Ž-D
14.	Přebor Pernin. můstku	Tatran H. Blatná	Pernink	skok	M
14.	Tyršův štít	Slovan Jánské Lázn.	Jánské Lázně	skok a sdruž.	M
14.	Veř. obří slalom	Slovan Špindl. Mlýn	Špindl. Mlýn	obří slalom	M-Ž
14.	Závod Hostýnskými horami	OVTVS Holešov		3čl. hlíd. 30 km	M
8.—14.	Armádní spartakiada	MNO	Starý Smokovec	všechny	M-Ž

od—do	Název závodu	Pořádající složka	Místo závodu	disc. závodu	Startují M-Ž-D
17.—21.	Přebor ČSR		Chopok	sjezd. disc.	M-Ž
20.—21.	Utkání moravských krajů	KVTVS Olomouc	Bílé Beskydy	klas.	M-Ž
21.	Veř. štafety	KVTVS Budějovice	Kubova Huť	štafety	M-Ž
20.—21.	Pohár Kongres. můstku	Tatran Harrachov	Harrachov	skok	M
21.	Jizer. maraton	OVTVS Jablonec n. N.	Jablonec n. N.	30 km	M
21.	Velká cena	DSO Slov. Šp. Mlýn	Špindl. Mlýn	skok	M
21.	Zlatá lyže Šumavy	KVTVS Plzeň	Hořsova Strž	štafety	M
21.	Vytrvalostní běh	Sokol Králíky	Králíky	30 km	M
21.	Sjezdový závod	Spartak Martin	Martin. hole	sjezd. sdruž.	M-Ž-D
27.—28.	Přebor ČSR		Špindl. Mlýn	troj- a čtyř-komb.	M-Ž
28.	Veřejný závod	Šumperk	Červenohorské sedlo	obří slalom	M-Ž
28.	Blatenská stezka míru	Tatran H. Blatná	Hor. Blatná	10, 15 km	M-Ž
28.	Obří slalom	Jiskra ŽBS			
		Železnobrod. sklár.	Kotel	obří slalom	M-Ž
28.	Cagašikův mem.	Jiskra Svit	Tatry	obří slalom	M-Ž-D

DUBEN

4.	Veřejné závody	KVTVS Olomouc	Barborka	štafety, skok	M-Ž
4.	Veřej. sjezd	Baník Stalingrad	Lysá hora	sjezd	M-Ž
4.	Mem. Hanče a Vrbaty	OVTVS Jilemnice	Labská bouda	štafety	M-Ž
4.	Cena Malé Tatry	Jiskra Žilina	Chleb	obří slalom	M-Ž-D
7.—11.	Mezinárodní cena Slovenska		Chleb	sjezd. disc.	M-Ž
5.	Obří slalom	Spartak Rokytnice		obří slalom	M-Ž-D
11.	Cena Demänov. jeskyň	Jiskra Mikuláš	Chopok	sjezd. sdruž.	M-Ž-D
18.	Pohár osvobození	KVTVS Hr. Králové	Studniční hora	obří slalom	M-Ž-D
18.	Veřej. skok	Slovan Štr. Pleso	Štrbské Pleso	skok	M
19.	Obří slalom	Tatran Tat. Lomnice	Skal. Pleso	obří slalom	M-Ž-D
25.—26.	Velká cena N. Tater	Spartak Piesok	Ďumbier	obří slalom	M-Ž-D

KVĚTEN

2.	Sjezd	Slovan Štrb. Pleso	Dračí branka	sjezd	M-Ž-D
2.	Sjezd	Dolní Kubín	Roháče	sjezd	M-Ž-D
9.	Tatry pracujícím	Slovan	V. Dolina	obří slalom	M-Ž-D

ČERVENEC

18.	Obří slalom	Jiskra Kežmarok	Zmrzlá dolina	obří slalom	M-Ž-D
-----	-------------	-----------------	---------------	-------------	-------

LYŽAŘSKÉ VÝPOČTOVÉ TABULKY

Dnešní lyžařské výpočtové tabulky byly vtištěny v roce 1952 a tiskařský šotek způsobil při nejdělných závodech horkou chvíli počtářskému sboru, poněvadž v tabulkách se objevila řada chybiček a chyb.

Na tento nedostatek upozornilo již několik lyžařských rozhodčích a sbor rozhodčích LSSVTVS rozhodl vydat nové výpočtové tabulky, na kterých je již prováděna poslední korektura a budou dány do tisku.

V novém vydání budou opraveny všechny dosud se vyskytující chyby a bude provedena nová úprava tabulek, spočívající v tom, že: 1. vteřinové tabulky budou vtištěny

v jednom sledu a propočteny v rozsahu 15 min. až 2 hod. 29 min. 50 vt.; 2. tabulky pro výpočet bodů za běh budou rozšířeny až do 90 bodů; 3. desetinné tabulky (interpolace) pro příslušné intervaly budou na každé stránce tabulky pro výpočet bodů za běh.

Vzhledem k tomu, že pro nastávající období budou používány dnešní tabulky, upozorňujeme rozhodčí na dosud zjištěné chyby a žádáme je, aby ve svých výpočtových tabulkách je opravili.

a) Vteřinové tabulky:

- str. 7: hlavička ve všech sloupcích má být opačně, místo „vteř.-čas“ správně „čas-vteř.“, ve třetím sloupci místo 30,100 správně 30,10;
- str. 17: v posledních dvou sloupcích má být v prvním řádku předtištěna 1 hod. (jsou uvedeny pouze minuty 06,00 a 15,00), v posledním sloupci 1,16.00 opravte převod na vt, 4650 na správně 4560;
- str. 22: ve druhém odstavci a dalších má být v prvním řádku předtištěna 1 hod. (1,31.00, 1,38.00, 1,45.00, 1,52.00).

b) Tabulky pro výpočet bodů za běh:

str. 9: v odstavci „Body“ vlevo uvedeno . . .	chybně	26	správně	216
str. 10: sloupec 23 min. u bodů 188 a 187 vt. rozdíl . . .	„	212, 218	„	312, 318
str. 14: u bodů 238 v první polovině řádku vt. rozdíl . . .	„	4, 5, 6, 7, 8	„	14, 15, 16, 17, 18
sloupec 26 min. u bodů 212 vt. rozdíl . . .	„	211	„	210
sloupec 33 min. u bodů 217 vt. rozdíl . . .	„	241	„	242
str. 15: sloupec 37 min. u bodů 192 vt. rozdíl . . .	„	557	„	552
u bodů 170 vt. rozdíl . . .	„	803	„	805
str. 19: sloupec „Body“ vlevo . . .	„	297	„	207
sloupec „Body“ střed . . .	„	293	„	203
sloupec „Body“ vpravo . . .	„	107	„	207
poslední řádek vt/b . . .	„	6,5	„	16,5
sloupec 45 min. u bodů 213 vt. rozdíl . . .	„	464	„	365
sloupec 45 min. u bodů 208 vt. rozdíl . . .	„	438	„	432
str. 20: sloupec 39 min. u bodů 182 vt. rozdíl . . .	„	966	„	696
sloupec 43 min. u bodů 181 vt. rozdíl . . .	„	766	„	767
sloupec 50 min. u bodů 170 vt. rozdíl . . .	„	9015	„	1015
str. 24: sloupec „Body“ střed . . .	„	224	„	226
sloupec „Body“ vpravo . . .	„	239 (pod 235)	„	234
sloupec 1,29 hod. u bodů 215 vt. rozdíl . . .	„	523	„	525
sloupec 1,32 hod. u bodů 202 vt. rozdíl . . .	„	818	„	817
str. 25: sloupec 1,14 hod. u bodů 181 vt. rozdíl . . .	„	1098	„	1092
sloupec 1,17 hod. u bodů 199 vt. rozdíl . . .	„	799	„	779
u bodů 189 vt. rozdíl . . .	„	869	„	969
sloupec 1,26 hod. u bodů 179 vt. rozdíl . . .	„	1451	„	1251
v posledním řádku vt/b . . .	„	21,50	„	21,5
str. 26: sloupec 1,11 hod. u bodů 148 vt. rozdíl . . .	„	656	„	1656

c) Tabulky pro vypočítávání sdruženého závodu sjezdového:

- str. 37: Příklad 5. — závod ve sjezdu: v první větě „V tabulce není sloupec pro čas vítěze 435 vteřin“, má být správně 490,4 vteřin, v odstavci „Počítání bodů“ v prvním součtu $13,2'' = 5,57:2$ má být správně $13,2'' = 5,07:2$

- str. 38: 1. tabulka pro sjezd
sloupec 124'' až 127,9'' řádek 7'' chybně 4,33, správně 5,33

d) Bodování různých sdružených lyžařských závodů:

- str. 55: V bodovém hodnocení různých kombinací je v kombinaci: skok-slalom a skok-sjezd uvedeno, že skok se počítá 240 bodů. Správně má být jako v ostatních kombinacích skok — je hodnocen dosaženými body.

Pokud při provádění korektury se objeví chyby, uveřejníme jejich opravy v příštích číslech „Lyžařství“.

MN.

TECHNIKA JÍZDY NA BOBECH

KAROL SUCHÁNEK,
Trenčianské Teplice.

(Pokračování.)

Dříve než se budeme zabývat technikou jízdy na bobech, musíme se jen ve stručnosti zmínit o tom, že jízda bobu podléhá fyzikálnímu zákonu pohybu tělesa na šikmé ploše. Vidíme, že příčinou, ať už volného pádu tělesa anebo pohybu bobu na šikmé ploše, je zemská přitažlivost a že rychlost pádu záleží na váze padajícího tělesa a na odporu, který musí těleso při pádu překonávat.

Bobový sport se vyvinul a čerpal své charakteristické prvky z jízdy na saních. Není třeba široce pojednávat o tom, jakou důležitou úlohu hrály sáně v životě člověka, zvláště v krajinách hornatých a zasněžených. Vždyť i v dnešní době se provádí zásobování horských oblastí, doprava pošty, svoz dříví s hor pomocí saní a v severských krajinách jsou sáně po větší část roku jediným spolehlivým dopravním prostředkem.

Na mnohých místech zeměkoule však moderní technika vytlačila tento starodávný dopravní prostředek, a proto je spravedlivé a žádoucí, aby ve sportu našly sáně své uplatnění a možnosti dalšího vývoje.

Když hovoříme o jízdě na bobech, musíme počítat ještě s dvěma důležitými faktory: s odstředivou silou a s odporem, který musí bob během jízdy překonávat. Tedy: fyzikální zákon pohybu tělesa na šikmé ploše, odstředivá síla a odpor, to jsou tři rozhodující činitele, s kterými musí každý bobový závodník počítat.

Závodní jízda na bobu vyžaduje, aby:

- a) bob byl pro dráhu způsobitý a bezpečný,
- b) posádka bobu měla přiměřenou váhu,
- c) závodníci byli po bezpečnostní stránce řádně vystrojeni,
- d) dráha byla sjízdna, bezpečná, technicky připravená a měla potřebnou délku.

Má-li být bob pro dráhu způsobitý, musí mít předepsané rozměry: váhu, délku, šířku stopy a zaoblení sanic. Rozměry jsou předepsány závodními pravidly, a proto není třeba se o těchto údajích zvláště zmiňovat. Správně volená šířka sanice má velký význam jak pro rychlost, tak pro bezpečnost bobu. Závodník volí sanice podle dráhy, při čemž je směrdatné, zdali jde o dráhu čistě ledovou, sněhovou, anebo zdali se má bob pohybovat po zmrzlém sněhu. Platí zásada, že sanice mají být širší, a to až do přípustné předepsané šířky, čím je dráha měkčí. Zaoblení sanic má být takové, aby při dotyku skluznice se sněhem byl odpor co nejmenší.

Výstroj posádky musí být účelná a musí co nejlépe chránit závodníky před úrazem.

Bobová dráha musí být sjízdna, bezpečná, technicky přiměřená a má mít předepsanou délku. Aby byla dráha sjízdna, nesmí na ní být žádné překážky, poloměry a výška zatáček musí být přiměřené očekávané rychlosti bobu, aby se předešlo vyjetí z dráhy. Technicky přiměřená dráha znamená, že je na ní umístěn určitý počet zatáček v různé vzdálenosti a o různých poloměrech, které rozdělují dráhu na několik úseků, a tak se dosahuje předepsané rychlosti. Technická přiměřenost dráhy má zabezpečit, aby závodník svou vyspělostí a chladnokrevností mohl při velké rychlosti ovládnout jízdu bobu. Délku závodní dráhy předepisují pravidla.

To jsou nejdůležitější potřeby a předpoklady úspěšné a bezpečné jízdy na bobech, které musíme znát, dříve než přikročíme k vlastní technice jízdy.

Před startem má být bob prohlédnut, zdali je v pořádku řízení, nejsou-li vadná lanka, funguje-li správně brzda, není-li na sanicích námrza či nejsou-li skluznice rezivě nebo poškozené rýhami.

Startující bob má být připraven takto: posádka d v o u s e d a d l o v ě h o bobu je na startu připravena tak, že řidič sedí za volantem a brzdář stojí za bobem a očekává povel ke startu.

U čtyřsedadlového bobu rozlišují tři členové posádky (mimo řidiče) a nemá-li bob rozlačovač, uvádí bob do pohybu druhý a čtvrtý člen družstva tím, že tlačí za ramena předcházejícího závodníka. Dosáhne-li bob po startu patřičné rychlosti, naskočí postupně druhý a čtvrtý závodník na bob.

Během jízdy má být posádka zakloněna, aby měla co nejmenší odpor vzduchu. V zatáčkách musí sedět posádka vzpřímeně — k o l m o na bob — nedoporučuje se vyklánění do stran!

Rychlost bobu se zvyšuje „ b o b o v á n í m “, při čemž družstvo rytmicky pohybuje tělem dopředu a dozadu. Nestáčí ovšem pohybovat jen horní částí těla. Správné bobo-

vání se provádí takto: horní část těla spustíme p o m a l u dozadu, potom následuje rychlé vymrštění celého trupu dopředu. Tím přeneseme pohyb prostřednictvím nohou, které jsou pevně opřené o nožní opěrka, na bob. Má-li být bobování účinné, musí je provádět všichni členové posádky najednou. Bobování je obtížné a vyžaduje řádný trénink, který provádíme na rovném sněhovém nebo ledovém terénu, aby bylo možno posoudit účinnost bobování.

Je důležité, aby řidič vedl bob ve středu dráhy, zvláště na dráze, která má kolmé mantinely. Narážením na mantinely ztrácí bob na rychlosti, a tak se stává, že jinak dobrý bob s vycvičenou posádkou prohraje jen z těchto důvodů.

Jízda v zatáčkách klade zvláštní požadavky na řidiče. Aby jízda v zatáčkách byla úspěšná a účelná, musí řidič znát poloměr zatáčky, správně odhadnout rychlost bobu, tlak odstředivé síly a podle těchto činitelů projet zatáčku tak, aby bob neztratil na rychlosti. Při nízkém anebo vysokém najetí zatáčky volí si bob vlivem odstředivé síly křivku projetí zatáčky sám, což má za následek vyjetí ze zatáčky nebo havarii v protějším mantinelu. Důležité je plynulé a včasné n a j e t í na stěnu zatáčky, a to tehdy, pokud ještě odstředivá síla nepůsobí, ale již v nejbližších desetinach vteřiny začne působit. Při vyjíždění ze zatáčky musí postupovat řidič opačně: musí usměrnit bob do středu dráhy v okamžiku, kdy ještě odstředivá síla působí, avšak v nejbližších zlomcích vteřiny už přestane působit. Tyto zásady projíždění zatáček platí však jen tehdy, jsou-li zatáčky správně vybudovány. Ve všech případech spočívá správné projetí zatáčky na odhadu a u nesprávně postavených zatáček, do jisté míry i na instinktu řidiče.

Brzdu obsluhuje dvěma pákami poslední člen posádky — brzdář. Brzda se používá během závodu pro zmenšování rychlosti před zatáčkami a po projetí cílem při zastavení bobu. Brzdář brzdí jen na povel řidiče. Brzdění se musí provádět citlivě, poněvadž nerovný záběr brzdy mění směr bobu. Brzdář může použít brzdu bez povelu řidiče jen ve zvláštních případech na př. sklouzne-li divák do dráhy anebo leží-li nějaký předmět na trati. Místa zákazu brzdění jsou označena a v každém případě se doporučuje, aby si posádka při prohlídce dráhy určila, kde bude brzdit. Pilotní zkušební jízda ukáže potřebu brzdění a způsob projíždění zatáček, což umožní úspěšné a bezpečné absolvování dráhy.

Po projetí dráhy, která je v cílovém úseku většinou přímá a má velký spád, projede bob cílem a čas se počítá podobně jako na startu okamžikem, kdy špičky předních sanic protou cílovou pásku.

Osvoji-li si každý závodník důkladně teorii jízdy na bobech a spojí-li tyto znalosti s praktickým cvičením, ztratí tento odvážný a krásný sport své odstrašující prvky a rozšíří se do širokých vrstev sportovců.

PRVNÍ UTKÁNÍ NAŠICH LYŽAŘŮ

bylo uspořádáno 8. XII. 1953 na Malé Úpě za podmínek pro prosinec trochu nezvyklých. Naši nejlepší skokani a sdružení se zde totiž připravují na letošní zimu, která je dosud velmi skoupá na sních. Na Malou Úpu za nimi přišli naši budoucí trenéři, žáci lyžařské trenérské školy, kteří měli výcvik na Luční boudě. Utkání na improvizovaném cvičišti bylo v odbíjené za velké mlhy, a skončilo vítězstvím našich reprezentantů, kteří byli doplněni závodníky ÚDA, 15:13, 15:10. Po utkání byla společná beseda reprezentantů s záky TŠ o tréninku, jeho plánování

i jeho změnách v letošních výjimečných podmínkách s nedostatkem sněhu, které se jeví v tom, že až do napadnutí sněhu se prodlužuje intenzivní trénink z přípravného období se zařazením speciálních cviků a podle možnosti ježdění na jinovatce a námraze, které však bylo začátkem prosince velkými nedostatek.

B. ŠYKORA

Odpověď Vl. Šimůnka na článek J. Dufka, uveřejněný v prosincovém čísle „Lyžařství“, vyjde v únorovém čísle.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms — Administrace Praha II Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208+5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelství pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohládací poštovní úřad Praha 022.

LYŽAŘSTVÍ

UNOR 1954

ROČNÍK 40 . Č. 2



Jeden z nejlepších sovětských závodníků-běžců Kolčín je na našem snímku zachycen ve Sverdlovsku při závodě na 15 km. Na 10 kilometrů, kdy je snímek brán, měl nejlepší čas.

DENÍK LYŽAŘE ZE ZÁJEZDU DO SSSR

MISTR SPORTU JAROSLAV CARDAL

Letošní zimní závodní období bude v dějinách našeho lyžařství znamenat historickou událost. To proto, že je to po prvé, kdy naši běžci a skokani se účastní lyžařských závodů v SSSR. Z běžců jsou to: Batěk, Cardal, Matouš, Melich, Šauer, Šimůnek, Zajíček, Rusko. Ze skokanů Remsa, Felix a Jebavý. Trenéři: Weisshäutel a Lenemayer, technicky vedoucí Pácl, rozhodčí Procházka, vedoucí celé výpravy soudruh Abraham.

Jsem velmi šťasten, že jsem mohl jako aktivní lyžařský závodník navštívit socialistickou vlast, o níž jsem se tolik dočítal z děl našich pokrokových spisovatelů, vlast, kteří tak heroicky bojovala za druhé světové války, vlast, jejíž hrdinný lid přinesl svobodu i naší krásné vlasti.

5. ledna 1954 v dopoledních hodinách odstartovává naše výprava z ruzyňského letiště. Sluncem zalité hřebeny Krkonoš nemohou se s námi rozloučit. Nedožrnné moře mlh brání nám v pohledu na polské kraje. Minsk — první dotyk se sovětskou vlastí. Hodinka odpočinku, občerstvení, posunutí hodinových ručiček o 2 hodiny dopředu. Plujeme k cíli naší cesty. Vzpomínáme na domov, na hrdinné sovětské občany, kteří v místech, nad nimiž se vznášíme, pokládali životy též za naše osvobození.

Je 20,15 hod. moskevského času. Náš letoun se pomalu snaší na letiště. Vystupujeme. V slábnoucím hukotu motorů slyšíš volat naše jména. To k hostitelům se přidružila výprava polských závodníků, kteří před chvílí přiletěli z Varšavy.

Moskva. Jsme v srdci mírového tábora, mezi skutečnými přáteli. V městě Lenina a Stalina, v městě, k němuž se s pýchou a vděčností obracejí zraky pracujících celého světa.

Ostrý mrazivý vzduch proniká celým tělem. Musíme si tu zvykat na silné mrazy. Moskva je jen pocukrována sněhem. Proto bylo rozhodnuto přeložit běžecké disciplíny na Ural do Sverdlovka. Druhý den trenujeme v Sokolnikách na 8cm vrstvě sněhu. Potřebujeme se rozkývat a hlavně zvykat si na mrazivé počasí. V rozsáhlých parcích potkáváme skupiny

chlapců a dívek, kteří za vedení zkušených instruktorů se učí běhat na lyžích. Není divu, že z nich vyrostou dokonalí mistři sportu.

7. ledna ve 3 hod. ráno běžci se soudruhem Páčlem opouštějí Moskvu. Malá zastávka v Kazani a další klidný let pod hvězdnou mrazivou oblohou. Pod námi pomalu se začíná rýsovat neznámá krajina. Velké tmavé skvrny lesů, místy zasněžené. Již se zcela rozednilo, když letadlo za silného víchru měkce dosedá na zasněžené letiště ve Sverdlovsku.

Sverdlovsk na Urale — konečný cíl našeho dlouhého putování. 4400 km vzdálení od Prahy. Jiný světadíl! V naší představitosti nás Ural hodně zklamal. Místo nebetyčných hor tu vidíš zalesněné roviny, v dále mírně zvlněný terén. Lesy borové, protkané bělokorými břízami. Na velké rozloze se rozprostírá průmyslové téměř milionové město Sverdlovsk. Ručičky našich hodiněk posouváme opět o 2 hodiny dopředu. Proti Praze jsme o 4 hodiny starší.

Jsme ubytováni v krásném hotelu »Velký Ural«. Ještě v den příjezdu si jdeme zatrenovat do Uktulských hor, kam nás odváží autobus. Na cestu na trening se vždy dobře oblékáme. Nechybí teplé spodní prádlo, tepláky a kožich. Před treningem přebytečné věci odkládáme do vytopené místnosti u lyžařského můstku. Po treningu opět do teplých věcí, doma se v teplé vodě osprchujeme. Velmi dobře jíme a dost času věnujeme odpočinku.

Operetní soubor ve Sverdlovsku má zvucné jméno po celé sovětské zemi. Účastnili jsme se dvou operetních představení. Byly skvělé a zanechaly v nás nezapomenutelné dojmy.

Uktulské hory ožívají. Mistrři Sovětského svazu, nejlepší finští, polští a čs. lyžaři změří své síly na začátku hlavního období. My předem víme, že neuděláme do světa díru. Týden na sněhu ještě žádného do vrcholné formy nedostal. Jsme zvědaví na sovětské lyžaře. A ti v první den, ani v následujících, nezklamali. Ukázali, že jsou skvěle připraveni na FIS ve Falunu. Finové musili před nimi kapitulovat. v závodě na 30 km a ve štafetách 4×10 km. Sovětští lyžaři nemají na pohled tak líbivý styl jako Finové, ale zato jedou, jedou rychle a vydrží. Tvrdý trénink v přípravném období a dost dlouhá příprava na sněhu přinesla sovětským mistrům své plody. Připomněli jsme si, jak oprávněné je heslo: Sovětští lyžaři-běžci — náš vzor!

My jsme sice jeli na závody s vědomím, že nám budou sloužit jako trénink, ale zapadneš do řívu závodů — a novináře po špatném umístění těžko přesvědčíš o pravém stavu věci.

Pro nás výsledky závodů jsou výbornou školou. Nebudeme ronit slzy nad naším neúspěchem. Je nám to všem pobídkou k další usilovné přípravě. Časový rozdíl našich nejlepších od vítězů v běhu na 15 km a 50 km je příslibem do budoucna. Sovětští pořadatelé se zhostili svého úkolu po všech stránkách opravdu znamenitě. U startu pro každý stát postavili prostorný stan, neustále vytápěný, s veškerým pohodlím. Tlampač ve stanu bezvadně informoval o průběhu závodu. Tratě byly pěkně vyznačeny, byly bezpečné, rychlé. Nebylo stížností z řad závodníků. Výsledky byly v krátké době vyhotoveny.

I když hlavním účelem naší cesty byly závody, nezapomínali jsme na to, abychom ve volné chvíli dokonale poznali sovětské lidi a kraj, do kterého jsme zavítali. A tak vedle operetních představení a kina navštívili jsme ve Sverdlovsku Uralský závod, jeden z největších závodů těžkého strojírenství v SSSR, kde se nyní vyrábějí vel-



Známi finští závodníci Hakulinen (č. 50) a Salo (č. 49) jsou na našem snímku ze Sverdlovska zachyceni při startu závodu na 30 km.

ké jeřáby, krácející bagry, zařízení na vrtání naftových studní. Byli jsme hosty v Institutu polytechniky a srdečně přijati sympatickým ředitelem této gigantické školy. Studuje tu 13 tisíc studentů, vyučuje 1000 profesorů, k dispozici je 100 laboratoří. Budova institutu má dohromady 13 km chodeb. Lze tu studovat inženýrství pro 42 speciálností. Ústav připravuje též vědecké pracovníky.

Samozřejmě, že tu funguje i sportovní klub, v němž se sdružuje 2000 studentů. Sportovci-lyžaři zaujímají mezi vysokými školami v SSSR po mnoho let první místo.

Snad nikdy nám nevyvímá z paměti úchvatný pohled na slavnostně vyzdobenou halu s velkým tisíci žárovkami ozdobeným novoročním stromem. Prožili jsme tu několik opravdu radostných hodin. Byli jsme tu mezi našimi krajany, kteří tu v počtu 30 studují. V celém Sverdlovsku je asi 40 čechoslováků (Sverdlovsk má 16 vysokých škol). Vzájemné informace — my o vlasti, naši krajani o Sverdlovsku a SSSR. Poznali jsme, že tu mají skvělé podmínky ke studiu. Byli jsme pyšní na to, že jsou ze všech 30 národností nejlepšími žáky v ústavě. Přáli nám hodně úspěchů na závodní dráze, my jsme jim přáli totéž v jejich dalším studiu. Nebyly závody, aby nás nepřišli povzbudit.

Uralský soubor písní a tanců vyplnil skvěle jeden náš večer ve Sverdlovsku.

Skončily závody, skončil náš pobyt ve Sverdlovsku. Loučíme se s pohostinným Sverdlovskem.

Odlétáme zpět do Moskvy, kde se zdržíme dva dny. Jsme ubytováni v překrásném »mramorovém paláci« — hotelu Sovětský. Pobytu v Moskvě

využíváme k návštěvě cirkusu, prohlídce stadionu moskevského Dynama, překrásného metra, účasti na lyžařských závodech ve skoku na Leninských horách, účasti na skvěle provedené opeře Carmen ve Velkém divadle, k prohlídce starobylého Kremle, velkého Obchodního domu, k návštěvě skvělé Treťjakovské galerie, největší obrazárny světa, k prohlídce moskevských širokých ulic, moderních výškových budov.

Poslední chvíle v Moskvě. Pak příprava k našemu odjezdu domů. Autobus nás odváží bohatě osvětlenou Moskvou na Kijevské nádraží. 5 kremelských hvězd nám naposled kyne na rozloučenou.

Ne sbohem, ale na shledanou, krásná Moskvo, město snů, milionů prostých lidí, na shledanou, Moskvo, jež jsi nás tak pohostinsky a upřímně přijala a ukázala ses nám v celé své kráse. Až budeme v radiu slyšet odbíjet kremelské hodiny, v duchu se budeme procházet po Rudém náměstí, dívat se se zatajeným dechem na rudé kremelské hvězdy, na budovu mausolea, vzpomeneme si na nekonečné proudy nádherných aut valících se v mnoha proudech po moskevských třídách, vzpomeneme si na pracovní tempo při výstavbě Moskvy, na upřímné sovětské lidi, kteří nás tak srdečně vítali, doprovázeli, s hrdostí ukazovali své výrobky. Na shledanou, bodři Moskvané, budeme o vás doma vyprávět, budeme vyprávět o vašich úspěších, budeme vyprávět o vašem pohostinství a upřímnosti, s níž jsme se setkali na každém kroku ve vaší velké vlasti. Budete nám vzorem ve své skromnosti, budovatelském elánu, ve sportovních úspěších. Nezapomeneme na vás!

Technické výsledky mezinárodních závodů v SSSR

Skok prostý (Moskva): 1. Falkanger (Norsko) 59 a 62 m — 221,8 bodu. 2. Salmenranta (Finsko) 59 a 59,5 m — 217,3 b. 3. Grozin (SSSR) 59,5 a 61 m — 216,4 b. 4. Škvorcov (SSSR) 58 a 61,5 m — 215,6 b. 5. Samuelstuen (Finsko) 58 a 60 m — 214,7 b. 6. Krunwold (Norsko) 58,5 a 60,5 m — 214,6 b. 7. Šanajev (SSSR) 57,5 a 57,5 m — 213 b. 8. Samochvalov (SSSR)

57 a 58 m — 208,9 b. 9.—10. Maruszcz (Polsko) 58 a 57,5 m a Kudrjašev (SSSR) 58 a 56,5 m — 207,1 b. 11.—12. Felix (ČSR) 58,5 a 56 m a Kopylev (SSSR) 205,7 b. 13. Lebedev (SSSR) 56,5 a 56,5 m — 203,8 b. 14.—15. Jebavý (ČSR) 57 a 56,5 m a Kočkin (SSSR) 57 a 55 m — 200,9 b. 16. Remza (ČSR) 55 a 56,5 m — 200 bodů.

Běh na 30 km (Sverdlovsk): 1. Kuzin

(SSSR) 1:40:09 hod. 2. Salo (Finsko) 1:40:38 hod. 3. Hakulinen (Finsko) 1 hod. 42:05 min. 4. Šeljuchin (SSSR) 1:42:58 hod. 5. Oljašev (SSSR) 1:43:06 hod. 6. Borin (SSSR) 1:43:28 hod. 7. Těrentěv (SSSR) 1:43:30 hod. 8. Morozov (SSSR) 1:43:43 hod. 9. Kuzněčov (SSSR) 1:43:57 hod. 10. Kolehmainen (Finsko) 1:44:04 hod. 54. Zajčiček (ČSR) 2:00:57 min. 55. Rusko (ČSR) 2:08:24 hod.

Běh na 50 km (Sverdlovsk): 1. Hakulinen (Finsko) 2:59:21 hod. 2. Kolehmainen (Finsko) 2:59:53 hod. 3. Šeljuchin (SSSR) 3:00:22 hod. 4. Borin (SSSR) 3:01:36 hod. 5. Pavlov (SSSR) 3:03:08 hod. 6. Volovin (SSSR) 3:03:18 hod. 7. Morozov (SSSR) 3:03:31 hod. 8. Černiev (SSSR) 3:03:48 hod. 9. Butakov (SSSR) 3:04:09 hod. 10. Rogozin (SSSR) 3:06:21 hod. 11. Smirnov (SSSR) 3:06:22 hod. 12. Maslěnikov (SSSR) 3:06:23 hod. 13. Velonen (Finsko) 3:06:50 hod. 14. Kiuru (Finsko) 3:07:16 hod. 15. Matiušenkov (SSSR) 3:07:18 hod. 16. Cardal (ČSR) 3:07:56 hod. 17. Nikolajev (SSSR) 3:08:47 hod. 18. Savaronkov (SSSR) 3:09:19 hod. 19. Naapuri (Finsko) 3:09:51 hod. 20. Volkov (SSSR) 3:10:17 hod. 21. Gluchov (SSSR) 3:10:45 hod. 22. Talanov (SSSR) 3:14:37 hod. 23. Voroběv (SSSR) 3:16:17 hod. 24. Zajčiček (ČSR) 3:27:05 hod. 25. Ilves (SSSR) 3:28:44 hod. 26. Rusko (ČSR) 3:40:38 hod.

Běh na 15 km (Sverdlovsk): 1. Salo (Finsko) 49:27 min. 2. Kuzin (SSSR) 49:39 min. 3. Kolčín (SSSR) 49:51 min. 4. Hakulinen (Finsko) 50:05 min. 5. Těrentěv (SSSR) 50:32 min. 6. Oljašev (SSSR) 50:34 min. 7. Kozlov (SSSR) 50:44 min. 8. Ryasenen (Finsko) 51:04 min. 9. Kuzněčov (SSSR) 51:26 min. 10. Jeromin (SSSR) 51:27 min. 11. Pavlov (SSSR) 51:29 min. 12. Kuzněčov (SSSR) 51:37 min. 17. Kolehmainen (Finsko) 51:47 min. 24. Velonen (Finsko) 52:11 min. 32. Mäkelä (Finsko) 52:25 min. 40. Cardal (ČSR) 53:34 min. 46. Matouš (ČSR) 54:35 min. 52. Melich (ČSR) 55:00 min. 54. Šauer (ČSR) 55:20 min. 60. Šimůnek (ČSR) 56:46 min. 61. Batěk (ČSR) 57:42 min.

Štáfeta 4krát 10 km (Sverdlovsk): 1. SSSR I. (Těrentěv 34:12, Kolčín 34:15, Oljašev 34:55, Kuzin 34:51) 2:18:13 hod. 2. Finsko I. (Ryasenen 35:02, Savonen 35:03, Hakulinen 34:20, Salo 34:40) 2:19:05 hod. 3. SSSR II. (Kozlov, Jerošin, A. Kuzněčov, Baranov) 2:20:52 hod. 4. Finsko II. (Kiuru, Mäkelä, Velonen, Kolehmainen) 2:21:41 hod. 5. SSSR III. (V. Kuzněčov, Mizjukajev, Anikin, Hatašin) 2:23:23 hod. 6. SSSR IV. 2:25:05 hod. 7. Polsko (Holeksa, Krzeptowski, Rubiš, Kwapien) 2:31:39 hod. 8. ČSR (Šimůnek 39:28, Matouš 37:14, Melich 37:45, Šauer 38:19) 2:32:46 hod.

Úprava podmínek výběrové části PPOV v lyžování

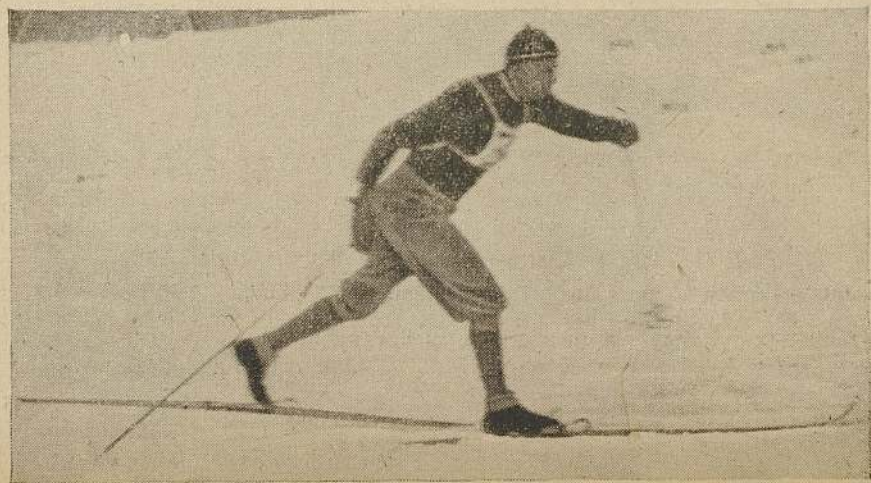
Počínaje letošním závodním obdobím dochází podle mezinárodních pravidel lyžování ke změnám běžeckých tratí v mezinárodních soutěžích, a proto i v našich přebornických soutěžích. Muži místo 18 km pobeží již letos 15 km a ženy místo 6 km pobeží 5 km. Ve výběrové části PPOV — skupina vytrvalost, je pro muže zařazen běh na 18 km a pro ženy na 6 km. Aby však při všech i přebornických závodech mohli si závodníci splnit současně i podmínky PPOV, je třeba, aby tyto disciplíny byly upraveny ve shodě s tratěmi, na nichž se pobeží přebory.

PPOV I. st. — část výběrová vytrvalost:

muži — místo 18 km s limity	2:10 hod.	2:20 hod.	2:30 hod.
zařadit 15 km s limity	1:50	2:00	2:10
ženy — místo 6 km s limity	52 min.	54 min.	56 min.
zařadit 5 km s limity	42	44	46

PPOV II. st. — část výběrová vytrvalost:

muži — místo 18 km s limity	2:00 hod.	1:50 hod.	2:10 hod.	2:20
zařadit 15 km s limity	1:40	1:30	1:50	2:00
ženy — zůstává 10 km s nezměněnými limity				
BPOV — zůstává beze změn.				





Několik stylově zajímavých snímků z mezinárodních lyžařských závodů ve Sverdlovsku.

Tři obrázky na předchozí straně zachycují závodníky od shora: Kuzin (SSSR), Šimůnek (ČSR) a Terentjev (SSSR) na pátém kilometru závodu na 15 km a je na nich patrně zejména velmi dobré přenášení vády těla a další technické dokonalosti stylu.

Na dvou obrázcích na této straně je zachycen nejprve náš Cardal a po něm Polák Kwapien ve stejném závodě, ovšem až v desátém kilometru.

Jak trenuje akademická mistryně světa Kozyreva

A. N. BAŽENOV

Leningradská lyžařka Vatina-Kozyreva, několikanásobná mistryně Sovětského svazu, je jednou z nejlepších sovětských běžkyň. V roce 1951 a 1952 byla mistrýní SSSR v běhu na 10 kilometrů, v roce 1953 dobyla titulu akademické mistryně světa a mistryně Sovětského svazu na 5 a 10 kilometrů a ve štafetovém běhu. Výsledky Kozyrevy na nejdůležitějších závodech v roce 1953 svědčí o stálosti její formy, kterou si dovedla zachovat po celé závodní období díky systematickému celoročnímu treningu.

Přípravu na zimu 1952/53 začala Kozyreva v květnu 1952. Celoroční trening prováděla ve čtyřčlenné skupině mistrů sportu podle individuálního plánu sestaveného se zřetelem na její úspěchy a neúspěchy v minulém zimě.

V přechodném období (květen až polovina července) byly vytyčeny tyto úkoly:

1. zlepšení všeobecné tělesné kondice,
2. zesílení svalů paží, ramenou a nohou (Kozyreva měla slabé svalstvo nohou),
3. podporování neustálého zájmu o trening a dobré duševní pohody.

Snažili jsme se udělat trening pestrým. Zařazovali jsme do něho chůzi, běh, gymnastiku, lehkooctické disciplíny, veslování a různé sportovní pohybové hry. Cvičení nám sloužilo hlavně jako všeobecná příprava. V tomto období byl trening třikrát týdně:

Ve středu — na stadionu jsme dělali většinou disciplíny lehké atletiky: rozevíčka, skládající se z chůze, klidného běhu a gymnastiky; sprinterské starty; skok daleký s místa a z rozběhu; hod míčem s poutkem; vrh koule a cvičení s koulí; střídavý a opakovaný běh od 100 do 800 metrů.

V pátek — veslování a jízda na kajak-u na trati od 5 do 12 kilometrů s rozevíčením na zahájení a sportovními hrami na ukončení treningu,

v neděli — trening v terénu za městem: chůze, běh, gymnastika; házená, honička; různé závody štafet, cviky s kameny, shyby na větvích, přeskakování příkopů, jam atd.

Vzor plánu na jeden z týdnů je uveden.

Trening v přípravném období začal koncem srpna 1952. Tento pozdní začátek zavinilo onemocnění Kozyrevy.

Hlavním úkolem přípravného období bylo:

1. další zlepšení všeobecné tělesné kondice,
2. získání a zdokonalení rychlosti ve vytrvalosti.

Přitom se také věnovala pozornost rozvinutí síly, vytrvalosti a rychlosti. Vedoucím požadavkem bylo spojení všestrannosti a specialisace. Společně s treningovou náplní přechodného období jsme více zařazovali do treningu chůzi v různém tempu, terénní běh středním tempem, cviky se speciálním náradím (s péry, medicinbaly, s dorosteneckým kladivem). Velkou pozornost jsme věnovali běhu jako prostředku k získání rychlosti ve vytrvalosti, která je specifickou pro běh na lyžích. Současně jsme vychovávali sportovce i po morální stránce.

Od prvních dnů přípravného období jsme začali trenovat pětikrát týdně, a až do 15. září vypadal týdenní cyklus takto: neděle — trening v terénu, pondělí — odpočinek, úterý — veslařský trening, středa — trening na stadionu se zařazením lehkooctických prvků, čtvrtek — veslařský trening, pátek — trening na stadionu (sportovní hry), sobota — odpočinek.

Od 15. září byla Kozyreva na soustředění. Do začátku listopadu byl její trening založen na čtyřdenním cyklu s použitím celé uvedené treningové náplně. Každý takový cyklus se skládal ze tří dnů v terénu a

jednoho dne odpočinku. První a třetí den každého cyklu bylo největší tréninové zatížení.

Na počátku přípravného období jsme nejvíce používali formy všestranného tréningu. Uprostřed tohoto období jsme začali zařazovat střídavý trénig, který nám pomohl získat všeobecnou vytrvalost, a na jejím základě vytrvalou rychlost. Na konci přípravného období se střídaly střídavé trénigy s intervalovými. Během celého období jsme zařazovali kontrolní trénigy. Srovnávajíc dosažené sportovní výsledky s výsledky lékařské kontroly a samostatné kontroly závodníků, zvěšovali jsme potom nebo zmenšovali tréninové zatížení.

Je třeba podotknout, že dokonalému úspěchu přípravného období vadilo onemocnění Kozarevy v červenci a srpnu a její účast v soustředění od 1. listopadu, kde se bez předcházející přípravy najednou postavila na lyže. Řešení úkolů tohoto období jsme tedy prodloužili až do prosince v procesu další serie trénigů na sněhu.

Stěžejním úkolem hlavního období bylo:

1. zlepšení stupně trenovanosti komplexním použitím tréninových metod přípravného období,

2. zdokonalování techniky běhu a sjezdu na lyžích za různých terénních a sněhových podmínek,

3. zlepšení stupně trenovanosti pomocí tréningu rychlosti ve vytrvalosti a rychlosti,

4. vybrušování morálních vlastností: vytrvalosti, houževnatosti, odvahy, vůle k vítězství atd.

Během celého období byla věnována veliká pozornost zvětšení frekvence pohybů při zachování délky kroku. Užívali jsme formy rovnoměrného, střídavého, intervalového a kontrolního tréningu, a náplň trénigů tvořila chůze na lyžích při různých sněhových a terénních podmínkách, běh na lyžích a gymnastické cviky.

Čtyřdenní tréninový cyklus, který byl zaveden ke konci přípravného období, byl zachován i v období hlavním. Jako obvykle byl trénig v hlavním období rozdělen na předběžnou a speciální etapu. Předběžná etapa trvala

celý listopad a měla za úkol vyřešit první dva úkoly hlavního období. Kromě každodenního tréningu na lyžích jsme ještě prováděli večerní cvičení, skládající se z běhu bez lyží a gymnastických cviků všeobecné přípravy. Těchto prostředků jsme používali během celého hlavního období také v ranním rozcvičení a na ukončení tréningu na lyžích.

V předběžné etapě byla věnována hlavní pozornost obnovení a zdokonalení techniky a taktiky v různých terénních podmínkách. Cílem večerního cvičení bylo zlepšení všeobecné fyzické kondice.

Během prvního týdne tréningu na sněhu jsme pro rychlé obnovení běžecých návyků zařazovali delší (3 až 4hodinové) rovnoměrné trénigy běhání ve stopě i v neuježděném terénu. Každý takový trénig předcházelo cvičení na »kolečku«, kde při zdokonalování techniky byla věnována největší pozornost co nejučinnějšímu odrazu nohou a rukou a správné koordinaci pohybů. Vedle cvičného kolečka jsme běhali také a větším tréninovým okruhu, asi 1500—1600 metrů dlouhém, kde se naučená technika uplatňovala již v podmínkách podobných závodním. Nejčastěji tyto tréninové trati měly tvar osmičky.

Na určitém stupni obnovení techniky byly rovnoměrné trénigy vystřídány střídavými, které umožnily zdokonalovat běžecké návyky při různých rychlostech. Při střídavém tréningu na různě obtížném terénu jsme se snažili postupně zvěšovat zrychlené úseky se zachováním maximální rychlosti a rytmu pohybů.

Pro získání představy o rychlosti, s jakou jsme probíhali jednotlivé úseky, zařadili jsme koncem předběžné tréninové etapy kontrolní tréninové běhy (od 500 do 3000 metrů). Večerní cvičení jsme v této tréninové etapě zařazovali první a třetí den cyklu, tak aby předcházely dni se sníženou tréninovou dávkou a dni úplného odpočinku. Každé večerní cvičení se skládalo z obvyčejného běhu bez lyží s měněním rychlosti (15—30 minut) a ze cviků všeobecné přípravy (25—35 minut).

Speciální etapa trvala od začátku provincie 1952 do poloviny března 1953. Naše pozornost byla v této etapě soustředěna na zlepšení stupně trenovanosti a na získání větší rychlosti. Cílem přípravy byla účast na třech největších závodech v zimě (závody nejlepších lyžařek SSSR 11.—13. prosince, X. světové akademické zimní hry 24.—28. února a mistrovství Sovětského svazu 9.—14. března).

Na počátku speciální etapy jsme věnovali hlavní pozornost běhu na 5 km, při čemž jsme ve větší míře užívali formy střídavého a intervalového tréninku, prováděného na úsecích od 1000 do 2000 metrů. Počet těchto rychlých opakovaných úseků se pohyboval od tří do šesti, a většinou jsme trénink plánovali tak, aby celková délka jednotlivých úseků, proběhnutých maximální rychlostí, byla 4 až 6 kilometrů.

Když bylo dosaženo určité stabilnosti výkonu na těchto úsecích, byla délka jednotlivých úseků zvětšena na 1500 až 3000 metrů, zatím co počet jejich opakování se zmenšil na 2krát až 4krát. Současně jsme vedle startů v závodech menšího významu prováděli i konkrétní tréninky, a to na trati 5 km 14 dní a na trati 10 km týden před velkými závody. Každý velký závod předcházel jeden den odpočinku ve formě procházky na lyžích a jeden den úplného klidu. Odpočinek po závodech netrval déle než dva dny. Před kontrolním tréninkem nebo závodem menšího významu byl věnován odpočinku jen jeden den, a někdy ani ten ne.

Po startu na velkých závodech jsme 2—3 dny prováděli rovnoměrný trénink se sníženými dávkami a teprve potom jsme začali s normálním tréninkem.

Za účelem udržení a zvětšení rychlosti při běhání jednotlivých úseků a za účelem zachování maximální frek-

vence pohybů jsme před závodem prováděli večerní trénink na kolečku dlouhém 500—600 metrů. Tyto tréninky, tak jako v předběžné etapě, byly v období dvou až tří neděl před závodem zařazovány do prvního a třetího dne tréninkového cyklu. Kozyreva běhala kolečka šest- až dvanáctkrát, a to tak, že každé liché kolečko běžela klidně a každé sudé naplno. Čtyři až pět dní před závodem jsme s večerními tréninky přestali.

Za celé období tréninku na zimu 1952—1953 absolvovala Kozyreva 162 denních a 33 večerních tréninků. Z denních tréninků bylo 19 v přechodném, 61 v přípravném a 82 v hlavním období.

Během zimy startovala Kozyreva na 10 závodech, ve kterých běžela 18 tratí. Od listopadu 1952 do 15. března 1953 uběhla Kozyreva různou rychlostí 850 kilometrů, z toho bylo 116 kilometrů v závodech za účasti nejlepších běžkyň (70 km v závodech na 5 km, včetně štafet, 40 km v závodech na 10 km a 6 km v závodech na 3 km).

V hlavním období naběhala Kozyreva v každém tréninku průměrně 9 až 10 kilometrů.

V tréninku přípravného období proběhla různým tempem asi 100 a prošla 180 kilometrů.

Od začátku září 1952 do 15. března 1953 měla Kozyreva 66 dní odpočinku, z toho 45krát jednodenní odpočinek, 2krát dvoudenní, jednou třídenní, 2krát čtyřdenní a jednou šestidenní. Nejvíce dnů odpočinku připadalo na hlavní období, z důvodů odpočinku před závody a ztracených dnů při cestování k závodům.

L. Kozyreva je dnes studentkou leningradského Lesgaftova tělovýchovného institutu, kde získává znalosti kvalifikovaného tělovýchovného pedagoga, což jí v mnohém pomáhá při provozování závodního sportu.

Objednejte si »Lyžařství«, které nyní vychází o 32 stranách a ve zvýšeném nákladu, na adrese: Administrace »Lyžařství«, Praha II, Václavské náměstí 36.

PLÁN TRENINGU V PŘECHODNÉM OBDOBÍ

Číslo treningu	Datum	Charakter treningu	Obsah treningu	Místo:
11.	24. V. neděle	Všestranný	Rozevíčení 35—40 minut. Házená 2×20 minut s pětiminutovou přestávkou. Chůze a běh v členitém terénu (6 až 8 km středním tempem). Cviky v terénu: skoky na jedné a na obou nohou, shyby, dřepy na jedné a na obou nohou, cvičení s kameny atd. — celkem 80—90 minut. Klidná chůze, gymnastika — 10 až 15 minut.	V terénu za městem
12.	27. V. středa	Všestranný	Rozevíčení 25—30 minut. Klidný běh se zrychlenými 45—50metrovými úseky (3 až 4krát). Skoky s místa s odrazem jednou a oběma nohama, házení oběma rukama z různých posic, vrhání pravou i levou rukou. — Opakovaný běh 2krát 400 m; klidný běh s přechodem v chůzi 600 až 800 metrů.	Na stadionu
13.	29. V. pátek	Všestranný Spojení veslování s hrmi	Rozevíčení 30—35 minut. Veslování na veslařské lodi 6—8 km. Hra „na babu“. Košíková 2krát 15 minut, s přestávkou 2—3 minuty.	V loděnici

TÝDENNÍ PLÁN TRENINGU V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Číslo treningu	Datum	Charakter treningu	Obsah treningu	Místo:
24.	5. IX. úterý	Veslování	Rozevíčení 25—30 minut. Veslování ve cvičné čtyřce 8—10 km klidným tempem, se zrychlením 500—800 metrů na začátku, uprostřed a na konci treningu.	Loděnice
25.	6. IX. středa	Všestranný	Rozevíčení 30—35 minut. Rychlá chůze různými způsoby 1500—1800 metrů. Klidný běh 5—6 minut s přechodem v chůzi. Skok daleký s místa a s rozběhem. Vrh koulí a cvičení s koulí. Štafeta v běhu po jedné noze. Běh střídavý s chůzí — 3 km.	Na stadionu
26.	7. IX. čtvrtek	Vodní sporty	Rozevíčení 25—30 minut. Jízda na kajaku 5—6 km klidným tempem.	Loděnice
27.	8. IX. pátek	Všestranný	Rozevíčka 30—35 minut. Pohybové hry. Hra „na babu“. Štafeta s předáváním míče. Košíková na jeden koš 10—15 min. Košíková na dva koše 2krát 15 minut. Klidný běh 1000—1200 metrů.	Na stadionu
	9. IX. sobota		Odpočinek.	
29.	10. IX. neděle	Střídavý	Rozevíčení 35—40 minut. Rychlá chůze 4—5 km, střídaná s klidným během. Speciální cviky v terénu 2,5—30 minut. Běh na 1500 m se zrychlením 200—250 m po každých 500 m. Klidná chůze.	V členěném terénu
	11. IX. pondělí		Odpočinek.	

PLÁN ČTYŘDENNÍHO CYKLU

Číslo treningu	Datum	Charakter treningu	Obsah treningu	Místo:
47.	4. X.	Střídavý	Rozevčení. Běh, střídaný s rychlou chůzí 4—5 km. Cvičení v terénu. Klidný běh 2 km se zrychlením 200—250 metrů v každém kilometru. Klidná chůze 15 až 20 minut.	V členitěm terénu
48.	5. X.	Střídavý	Rozevčení. Klidný běh 1000—1200 m. Cviky v písku: chůze v předklonu, skákání na jedné a na obou nohou. Chůze závodním stylem, hra „na babu“, kohouti souboje na jedné noze. Klidný běh, střídaný s chůzí 5—6 km Klidná chůze.	V mírně členitěm terénu
49.	6. X.	Intervalový	Rozevčení. Klidný běh se zrychlením 40—50 m. Starty 25—30 m. Intervalový běh 100, 400, 100, 400 m.	V terénu

VZOR TRENINGOVÉHO CYKLU V PŘEDBĚŽNÉ ETAPĚ HLAVNÍHO OBDOBÍ

Číslo treningu	Datum	Charakter treningu	Obsah treningu
75.	17. XI.	Střídavý	Od 11 do 14 hodin: Zdokonalování techniky dvouobého běhu střídavého a dvouobého běhu s odpichem soupaž. — Trening v členitěm terénu na okruhu 1800 metrů (pětkrát po 1800 m každý druhý okruh zrychlení). — Klidná chůze 2—3 km. — Normální běh 300—400 m. — Gymnastika 5—10 minut. Od 17 do 18 hodin: Normální běh bez lyží střední rychlostí, 4 km se zrychlením 250—300 m na začátku, uprostřed a na konci treningu. — Cviky všeobecné přípravy 25—30 minut.
76.	18. XI.	Rovnoměrný	Od 11 do 14 hodin: Trening v členitěm terénu. — Zdokonalování techniky vyběhávání prudkých stoupání střídavým během. — Rovnoměrný běh na tříkilometrovém okruhu středním tempem — 2krát za účelem upevnění a zdokonalení techniky v podmínkách terénu. — Klidný běh 2 km. — Normální běh bez lyží 300—400 m. — Gymnastika.
77.	19. XI.	Střídavý	Od 11 do 14 hodin: Trening v terénu. — Zdokonalování běžecské techniky, zdolávání různé příkrých stoupání. — Běh středním tempem 8—10 km se zrychlením na začátku, uprostřed a na konci treningu. Délka zrychlených úseků 1200—1500 m. — Klidný běh na 2—3 km. — Normální běh bez lyží 400—500 m. — Gymnastika. Od 17 do 18 hodin: Normální běh bez lyží 3 km středním tempem, s jedním zrychlením 500 m. — Cviky všeobecné tělesné přípravy.
	20. XI.		Odpočinek.

PLÁN TRENINGU VE SPECIÁLNÍ ETAPĚ HLAVNÍHO OBDOBÍ

111.	26. XII.	Intervalový	Od 11 do 13 hodin: Trening v terénu na okruhu 1500 m dlouhém — 4krát s měřením času každého kola. Odpočinek mezi koly 2 minuty. — Klidný běh 2 km. — Běh bez lyží 400—500 m. — Gymnastika 5 minut. Od 17 do 18 hodin: Krátký trening na kolečku 500 m dlouhém — 6 kol střídavou rychlostí: 1., 3., 5. kolo klidně, 2., 4., 6. kolo maximální rychlostí.
112.	27. XII.	Rovnoměrný	Treningy v terénu. — Běh klidným tempem 6—8 kilometrů; sjezd různé příkrých svahů; zdolávání přírodních překážek. — Zdokonalování techniky obrátů na lyžích.
113.	28. XII. 29. XII.	Kontrolní	Start na závodech menšího významu na trati 5 km. Odpočinek.

Přeložil J. VAVROŇ.



Sovětské závodnice při treningu v Grindelwaldu. Odleva: trenér Baženov, Kozyrevová, Sušinová, Bololovová, Leontjevoá a vítězka běhu Carevová.

Bezpečné vítězství sovětských lyžařek ve Švýcarsku

Pozornost lyžařského světa byla upoutána prvním startem lyžařek SSSR na závodech ve švýcarském lyžařském středisku Grindelwald. Pověst, která předcházela sovětské běžkyně z předcházejících startů na akademických hrách, nelhala, neboť již v prvním závodě — běhu na 10 km — pět sovětských lyžařek obsadilo prvních pět míst. Do cíle přijely v tomto pořadí: 1. Carevová 43:00, 2. Maslen-

nikovová 43:42, 3. Sušinová 44:19, 4. Katkovová 44:20, 5. Leontjevoá 44:36 min. Teprve na dalších místech skončily Italka Musová 49:18, Švédka Loewdinová 50:12, Italka Taffraová 50:18, Gehringová (západ. Německo) 51:12 min.

Mezi pátou sovětskou lyžařkou a první závodnicí jiného státu, Italkou Musovou, je rozdíl téměř 5 minut. Sovětské reprezentantky se ujaly vede-

ní hned po startu a o jejich vítězství nebylo nejmenších pochyb. Ani závodnice z Itálie, Německa, Švédska, Švýcarska nebo Jugoslavie nemohly ohrozit sovětské prvenství. To slovíčko »ohrozit« vlastně do naší věty nepatří. Sovětské lyžařky pouze potvrdily své prvenství, neboť v odborných kruzích bylo vítězství sovětských žen a jejich převaha nad ostatními lyžařskými velmocemi s jistotou očekávána. Prvenství sovětských žen jim zaručuje jejich tréninkový způsob a systém. Fyzická zdatnost a výborná technická úroveň je staví do čela světového ženského lyžařství v běhu.

Zdravotnická příprava na Sokolovský závod branné zdatnosti 1954

Jednou z tradičních našich masových zimních soutěží je Sokolovský závod branné zdatnosti, jehož cílem je zvyšování tělesné zdatnosti a branné připravenosti obyvatelstva.

Masy pracujících a dorostu zúčastňující se soutěže potřebují dobré přípravy tělesné, sportovní i branné. Je třeba, aby si každý účastník závodu hlídek uvědomil potřebu a povinnost vzájemné ochrany a pomoci v nebezpečí života. V tom smyslu vychovává soutěž účastníky svými disciplinami, z nichž jednou je zdravotnická příprava. Její důležitosti se nevyčerpává pouze závodem, nýbrž praktickou potřebou v terénu, kdy se za nepřípravených okolností objeví skutečně postižený. Poněvadž je mnohdy ohrožen život, musí být tato příprava velmi důkladná tak, aby člen hlídky byl schopen správně a rychle poskytnout první pomoc. Jak by vypadal člen hlídky, který by neuměl pomoci svému raněnému druhu, nevěděl, jak ho ochránit a dopravit do bezpečí, a při tom mu ještě více neublížit.

Svůj úspěch z běhu na 10 km opakovaly sovětské lyžařky ještě ve štafetovém závodě na 3krát 10 km, kde obě sovětské štafety obsadily první dvě místa. První družstvo SSSR v sestavě Carevová, Sušinová a Maslennikovová dosáhlo času 1:04:14 hod., druhé družstvo SSSR v sestavě Leontjevová, Katkovová a Bolotovová dosáhlo času 1:06:09 hod. Na dalších místech skončilo Švédsko a západní Německo 1:13:32, Itálie 1:14:16 hod. Nejlepší čas na úseku měla Maslennikovová (SSSR) 21:09 min.

Při závodě skládá každý člen hlídky účty z toho, jak nacvičil rychlé a šetrné poskytování první pomoci a stejně rychlou, šetrnou a bezpečnou dopravu domněle raněného.

Hlavní zásadou poskytování první pomoci při zlomeninách kostí je znehybnit končetinu ve dvou nejbližších kloubech; proto členové hlídky postupují při přípravě i práci v terénu tak, že po zjištění stavu končetiny připraví si nejprve dláhy, obvazový materiál i materiál k vypodložení dlah neb náhražky a hned poté jeden člen uchopí končetinu nad kolenem, druhý za patu a chodidlo a za stálého tahu odepnou lyži. Tahem za poraněnou končetinu, prováděným v té poloze, v jaké byl zraněný nalezen, předcházejí členové hlídky poranění tkání pohybujícími se úlomky kostí, dále bolesti i šok.

Poté uloží zraněného na záda a při stálém tahu jednoho člena hlídky za poraněnou končetinu přiloží druhý člen na oděv dláhy nebo jejich náhražky, jako lyžařskou hůl, části zlomené

Objednejte si »Lyžařství«, které nyní vychází o 32 stranách a ve zvýšeném nákladu, na adrese: Administrace »Lyžařství«, Praha II, Václavské náměstí 36.

lyže, větve stromů a keřů, proutí a p. a upevní je šátky ke končetině na zevní i vnitřní straně od paty nejméně do poloviny stehna tak, aby upevnění dláhy nebylo v místech lomu.

V krajním případě, kdy členové hlídky přiloží pouze jednu dláhu na zevní stranu končetiny, musí připevnit poškozenou končetinu ke zdravé.

Poraněného očistí od sněhu, přikryje a šetrně uloží do závětrí, aby ho chránili před chladem. Potom zhotoví smyk ze dvou nebo jednoho páru lyží. Smyk sestaví se buď spojením na špičkách a ve vázání obou párů lyží těsně vedle sebe položených, anebo tak, že se připevní dva páry lyží k sobě patkami a spojí příčkami tak, aby špičky ležící na sněhu byly vzdáleny

od sebe asi 30 cm a druhé konce skluzu, které se zavěšují za popruhy batohu neb drží v rukou, asi 40 cm. Jiná možnost zhotovení smyku je z jednoho páru lyží, kdy se tato improvisace dopravního prostředku prodlužuje holemi. Tento smyk hodí se zvláště pro raněné o nižší váze.

Raněného, opatřeného proti chladu a větru, ošetřují, ukládají i dopravují členové hlídky rychle, šetrně a bezpečně, aby zabránili šoku. Správné ncvičení tohoto způsobu rychlého a šetrného poskytování první pomoci a doopravy raněného je zárukou dobrého výsledku při plnění úkolu ve zdravotnické přípravě Sokolovského závodu branné zdatnosti.

Šek

BĚH S ODPICHEM SOUPAŽ DVOUDOBÝ

Běh s odpichem soupaž dvoudobý se používá při dobrém skluzu na rovinaté stopě (při pevném podkladě pro odpích holemi), na dlouhých velmi povlnných svazích, při špatném skluzu.

Při provádění tohoto způsobu běhu na lyžích lyžař provádí dva kroky, při čemž obě hole se přenášejí vpřed, poté se odráží současně holemi a klouže na obou lyžích. (Viz kinogram na následujících dvou stranách.)

1.—2. Když lyžař skončil holemi odpich soupaž, klouže na lyžích. Levá noha je trochu vysunuta vpřed, pro lepší držení rovnováhy při nerovnostech běžecké stopy. Obě paže přenášejí hole horním koncem podél beder vpřed.

3.—4. Na začátku prvního kroku (pravá noha) se obě paže vykyvují hlavice vpřed vzhůru, trup se vzpřimuje. Levá noha se odráží, pravá noha klouže vpřed, váha těla je na pravé lyži.

5. Levá noha se přibližuje k pravé. Váha lyžaře se začíná postupně rozkládat na obě lyže. Hole se vykyvují bodci vpřed.

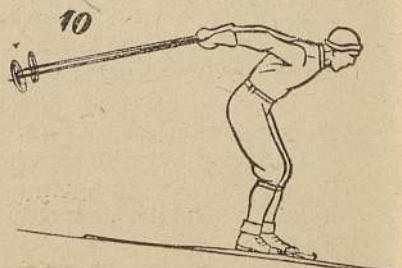
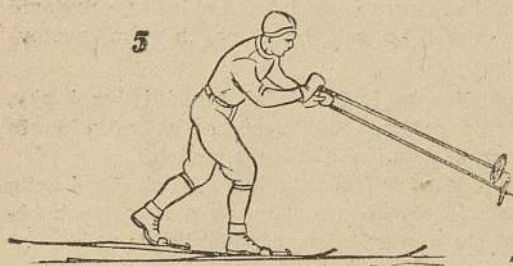
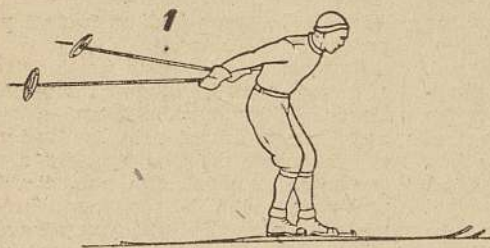
6.—7. Levá noha začíná druhý krok, pravá se odráží. Za tohoto kroku se hole připravují k odpichu.

8.—9. Když pravá noha skončila odraz, lyžař klouže na levé noze a váha těla je přenesena na levou lyži. Hole se současně zapichují do sněhu u špičky levé nohy. Po skončení skluzu na levé lyži, zavěšením váhy těla na hole, se lyžař předklání vpřed, dělá silný zátaž holemi s odrazem a postupně přibližuje pravou nohu k levé.

10. Lyžař zakončil odpich holemi a setrvačností je protahuje dozadu a hole táhne za sebou. Trup a nohy se postupně napřimují. Váha těla se rozkládá na obě lyže, ale levá lyže je zatížena více. Potom se celý cyklus pohybů opakuje.

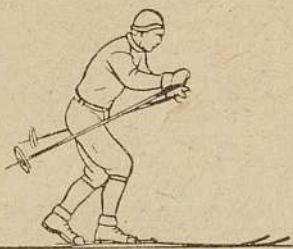
Přeložila D. Páclová z knihy: P. N. LJUDSKOV: Lyžnjy sport.

UČÍME SE OD SOVĚT

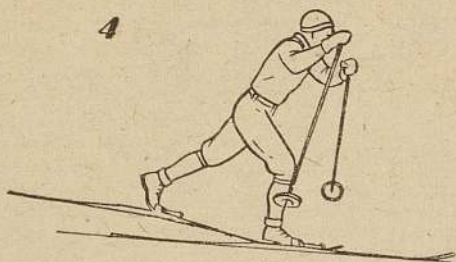


ÝCH MISTRŮ SPORTU

3



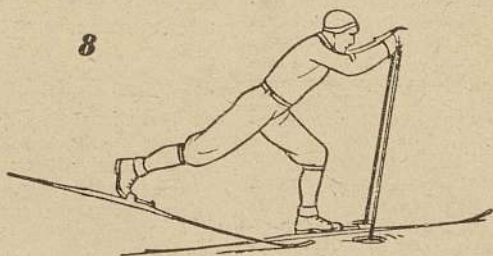
4



7



8



Běh s odpichem soupaž je kreslený podle kinogramů mistra sportu A. Borina.

A. Borin patří k čelným lyžařům Sovětského svazu. Byl členem vítězné sovětské štafety na IX. ZSAH v Rumunsku v r. 1951. Na mezinárodních závodech ve Sverdlovsku (kde také bydlí) v lednu 1954 se umístil v běhu na 30 km jako šestý a v běhu na 50 km jako čtvrtý.

VI. Čepelák, vysoká škola pedagogická v Praze

První letošní skokanské závody na malém můstku na Krokvi v Zakopaném vyhrál Krzeptowski (CWKS) s 317,3 bodu a skoky 44,5, 45 a 46 m. Kula byl sestý a Tajner desátý.

Olympijský vítěz ve skoku prostém Nor Bergman skončil na mezinárodních závodech v Oberanerlu v Rakousku až třetí. Vítěz Švéd Björnstad dosáhl dvou skoků 75,5 m.

Nejlepší skokani NDR se utkali v Oberhofu. O prvé místo se dělili stejným počtem bodů 218,7 W. Fischer a H. Glass.

Sovětský skokan Škvorcov překonal výkonem 69 m rekord celokovového můstku na Leninských horách v Moskvě, kde se konal později mezinárodní závod skokanů, který vyhrál Nor Falkanger.

Obří slalom žen v Grindewaldu (Švýcarsko) přinesl úspěch olympijské vítězce z roku 1948 Rakušanky Mahringerové 1:56,2 min. před Berthodovou (Švýcarsko) 1:57,4 min., Schmittovou (Francie) 1:58,3 min., Kleckerovou (Rakousko) 1:59,1 min. a Hyammenovou (Norsko) a Niskinovou (Norsko).

Výkonem 91 m vyhrál Rakušan Bradl mezinárodní závody ve skoku prostém na mamutím můstku v Bischofshofenu (Rakousko) před Norem Bergmanem a Finem M. Piettikainenem.

Tři skokany posílají USA na mistrovství světa do švédského Falunu: Ceylina, Wegemana a Tokla. První vyhrál kvalifikační závody v Lake Placid.

Plán rozvoje v lyžování na rok 1954 vytyčuje požadavek více rozšířit turistiku při rekreačních zájezdech pracujících i při nedělních zájezdech do hor. Kdysi lyžařská turistika byla u nás na výši. Lyžaři uměli překonávat v zimě velké vzdálenosti. Chyběla jim však technická dokonalost ve zvládnutí svahů. Vlivem francouzské školy nastalo u nás »sjezdové opojení«, které se u většiny lyžařů projevilo jako »loučkaření«.

Proto je nutno vyjít z obou nedostatků a spojit v nové turistice půvabnost turistického cestování na horách spolu s technickým a bezpečným zvládnutím svahů. To předpokládá účelné vybavení lyžaře a správně zaměřené lyžařské kursy a zájezdy do hor.

Nejdůležitější složkou vybavení lyžaře pro tento účel jsou lyže, boty a hole, nikoliv speciálně běžecké nebo sjezdové. Běžecké lyže se nehodí pro malou šířku k bezpečnému zvládnutí svahů, sjezdařské opět svou tíhou k překonávání vzdálenosti. Začátečník si proto opatří turistické lyže buď jasanové, nebo lepené. Z lepených by vyhovoval asi tak typ dnešních Axovek, samozřejmě ohraněných. Boty mají mít zesílený klenek jen tak, aby se podrážka mohla dobře ohýbat. Hole sahají do výšky prsou; umožňují pohodlnou chůzi a běh a nepřekážejí při sjezdu. Nejlepší vázání je s Bildsteinovým perem. Uživeme-li lankového vázání typu Kandahar, musí být jedny háčky na zachycení lanka umístěny pod čelistmi, aby se bota mohla dobře zvedat. Takto vybavený lyžař má základní materiální předpoklady k turistické jízdě.

Podíváme-li se však nazpátek do minulosti naší turistiky, vidíme, že se turistika vyvíjela živelně a nebyla podložena lyžařskou technikou. Výsledkem takové turistiky bývaly časté pády, ježdění po sánkařských cestách a tehdejší lyžař-turista nemohl svou primitivní technikou zajet do skutečného terénu. Skutečně terenní jízda mimo cesty, po pláních, v lese, překonávání přírodních překážek obsahují všechny prvky, pro něž je turistika tak vysoko hodnocena v systému socialistické výchovy.

Z těchto důvodů je třeba, aby zlmní turistika byla plánována a organizována. S hlediska čistě lyžařského je třeba, aby byl každému turistovi dán solidní technický základ. To se uskutečňuje lyžařskými kursy a organizovanými nedělními zájezdy.

V kursech i při zájezdech musíme rozhodnout, které prvky se dají cvičit přímo v terénu a které

z důvodu bezpečnosti a složitosti musíme cvičit na upraveném cvičišti, t. j. louce.

Při rádném prohlédnutí metodické řady poznáváme, že pro cvičení v terénu se hodí všechny jednoduché cviky, jako chůze, běh, obraty, přímé a šikmé sjezdy. Těmto prvkům musí být věnována velká pozornost, protože hlavně běh je základem turistiky. Běh a rychlá chůze předpokládají fyzickou vyspělost a vytrvalost. Z toho důvodu musí být lyžař-turista všestranně připraven pro sezónu. Musí totiž často překonat určité vzdálenosti zvýšenou rychlostí, a proto je třeba, aby nacvičoval i techniku základních běžeckých způsobů. Vidíme na příklad, že lyžař na horách skutečně »chodí«, nevyužívá-li skluzu. Kdyby se dovedl na lyžích sklouznout, prodloužit tak krok, překonal by vzdálenost v kratší době a s menším vynaložením sil.

Rychlá chůze a běh nejsou možné bez dobrého mazání. Se základní technikou mazání se musí turista seznámit.

Vyplníme-li chůzí, během a ostatními jednoduchými prvky vhodné výlety, máme předpoklad, že v lyžaři podporujeme lásku k turistice. Jakmile však ve výcviku přijdou na řadu změny směru, musíme z důvodů výcvikových a bezpečnostních přejít na upravenou louku. Po počátečních nácviku, při které si většina v základech osvojí probíraný prvek, procvičujeme a zpřesňujeme jej v terénu. Cvičnou louku si volíme nikoliv vždy přímo u chaty, ale v přiměřeně vzdáleném okolí podle vyspělosti lyžařů. Po skončeném výcviku si můžeme opakovat nacvičený prvek při jízdě do chaty. Pro tuto organizaci nácviku na louce a procvičování v terénu je třeba záměrně volit učební prostor, to je jak louku, tak i trasu zpáteční cesty s hlediska látky a podle vyspělosti lyžařů.

Při jízdě v terénu učitel vždy záměrně využívá cvičebních tvarů, které má procvičovat. To znamená, že pro svou zálibu neužije ani jednoho prvku, který se žáky ještě neprobíral. Učitel vyučuje na příklad smyk. Vkládá-li však při terénní jízdě různé druhy křišťánek, kterým je ještě nenaučil, dopouští se základní chyby.

Probírané učivo cvičí při terénní jízdě na vhodných místech, na příklad na vyvýšeninách, ne v příliš hlubokém sněhu atd. Občas kontroluje provedení cviků.

Při těchto terénních výletech dbá, aby se družstvu příliš nevzdálil, aby na něj žáci viděli a on na ně. Tím je může stále v terénu opravovat, řídit, na kterém vhodném místě cvik provést a pod., a tak je vychovávat k pozdější samostatné jízdě v terénu. Takto vedená vyjížďka má instrukční charakter. Nestane se, že cvičitel dojede z vyjížďky v rychlém tempu k chatě nejvýše s jedním

Ve Švédsku, v závodech v Sagmyře, překvapil mladý Sune Larsson, který v běhu na 20 km časem 1:09:52 min. s náskokem 1:24 min. porazil zkušené závodníky Törnquist, Ake Janssona a H. Janssona.

Rakušan Spiss vyhrál ve švýcarském Lauberhornu slalom. Další Rakušan Pravda byl první v alpské kombinaci před Spissem.

Matti Piettikainen (Finsko) vyhrál skok prostý před svým krajanem Mommö na můstku v Gallio v Itálii.

Slalom v Bakuriani v Gruzii v SSSR vyhrál S. Šustov — příslušník Sovětské armády — v čase 1:17,1 min. Start byl ve výši 2180 metrů, výškový rozdíl 250 metrů, trať byla dlouhá 650 metrů a měla 60 branek. Týž vyhrál obří slalom na trati dlouhé 1200 m s výškovým rozdílem 350 m za 1:36,5 min.

Rakouští sjezdáři jsou ve formě. Alpskou kombinaci v Arlbergu v Rakousku vyhrál Schuster, stejně jako sjezd, slalom vyhrál Pravda (Bakousko) před Švýcařem Julenem.

Další úspěch Rakušanů v Kitzbühelu: sjezd ženy: 1. Mahringerová a další tři Rakušanky. — Muži: 1. Pravda a dalších šest Rakušanů: Schuster, Molterer, Obereigner, Hintersehre, Seiler a Strolz. — Obří slalom: 1. Spiess (Rakousko), — Slalom žen: Schöpfová (Rakousko). — Severské disciplíny: Bad Gastein: 4krát 10 km: 1. Itálie I. 2. Rakousko. 3. Itálie II. — Skok prostý: 1. Polda (Jugoslavie) před Bradlem (Rakousko).

ZE SVĚTA

Několik týdnů před zahájením mistrovství světa ve Švédsku již trenovali přímo na místě západní Němci, Kanaďané, Japonci a Američané.

V Norsku, v závodech ve skoku v Björkedokken, překonal vítěz Ellingsen rekord můstku skokem 69 m a zvítězil s 227,1 b. Další umístění: Doelp'ads, Björnstad, Thrane, Hoel, Eriksen, Oseth a Mohr. V Trondheimu zvítězil Falkanger před Bergmanem, při čemž jeho skoky byly oceněny 19 b.

V Trondheimu (Norsko) vyhrál běh na 30 km Estenstad za 2:03:03 hod. před Landsem 2:04:20 hod. a Stokkenem 2:05:44 hod. Severskou kombinaci vyhrál Mardalen se 443 body před Gundersenem se 440,1 b.

Zdravotní pokyny pro závodění a závodníky-lyžaře

Úkolem jednotlivých organizačních složek DSO je zajistit účast na závodech pouze zdravým závodníkům a zajistit řádnou první pomoc při závodech.

Každý závodník, který se chce zúčastnit lyžařských závodů, ať v běhu či skoku a sjezdu, musí projít lékařskou prohlídkou. Pro závody nižší stačí lékařská prohlídka závodního nebo jiného praktického lékaře, při níž se zjistí hlavně zdravotní stav plic a srdce a přihlédně se také k některým orgánům podle povahy závodu. Tak na příklad u sjezdařů se přihlédně ke zraněním a stavu kloubů a kostí, rovněž u skokanů. Prohlídky tyto musí být

nebo s dvěma žáky, zatím co ti nejslabší, potřební jeho rad, jsou odkázáni sami na sebe.

Při terénních vyjížděcích jsou mnohdy velkou překážkou sáňkařské cesty. Zvláště v Krkonoších je jich řada, některé z nich jsou dost strmé a dlouhé. Byly upraveny pro svážení dřeva a pro dopravu na chaty. Často bývají zledovatělé a nebezpečné vyježděnými kolejemi. Zvláště v lyžařské sezóně, jsou-li v plném provozu, je nebezpečí srážky s koňským potahem nebo s vystupujícími lyžaři velmi časté. Proto se raději těmto cestám vyhýbáme a volíme cestu terénem. I když máme v družstvu velmi vyspělé lyžaře, jedeme v takovém případě terénem za účelem výchovy pro pozdější samostatné vedení družstva.

Nedělní zájezdy mají být konány jako turistické výlety, kde na vhodných místech procvičujeme novou látku pod dohledem instruktora. S tohoto hlediska plánujeme zájezdy tak, abychom v sezóně systematicky probrali co nejvíce učiva a zároveň navštívili co nejvíce různých míst v horách.

Tyto zájezdy je nutno též dobře organizačně zajistit. Velké skupiny rozdělujeme na menší družstva, nejlépe kolem deseti účastníků. Délku a místo výletu volíme podle vyspělosti jezdců a podle povětrnostních podmínek. Za pěkného počasí se vracíme pravidelně jinou cestou. Za mlhy, sněžení, silného větru a pod. jedeme vždy tam i zpět stejnou cestou.

Většina instruktorů při výletech zastavuje na místech s pěknou vyhlídkou do kraje. Zapomíná se však ještě na jednu důležitou věc. Během vyjížděky mají se důležité křížovatky hlavně ve vyšších polohách a na hřebenech hor bez povšimnutí. S těmito křížovatkami je nutno účastníky záměrně seznamovat a určit přesně, kam která cesta směřuje. Tím se každý lyžař bezpečně orientuje a instruuje pro situace za těžkých podmínek jako vánice, mlhy, tmy.

K dobré organizaci výletu patří též dobrá výstroj a výzbroj. Každý člen výpravy má mít v tlumoku kromě nutného jídla náhradní součástky výzbroje (lanko, šroubky atd.) a teplé náhradní prádlo. Potřebné věci k opravě (šroubovák, vrtáček atd.) veze sám instruktor.

Do lyžařských tur vkládáme pro vyspělé lyžaře též jízdy po sjezdových tratích. Vzorem na těchto tratích nám nebudou lyžaři-závodníci, kteří i při treningu získávají cenné vteřiny a zatáčky co nejučelněji zkracují. Na sjezdové trati postupujeme takto. Při první jízdě procvičujeme každou zatáčku, vracíme se po sjezdové trati a ukazujeme, kterou stranou nutno jet na dobrém, zmrzlém nebo hlubokém sněhu. Přitom v dlouhých úsecích mezi zatáčkami ihned seznámíme jezdce s místy, kde

je nutno přibrzdit buď smykem, pluhem nebo křišťáňkou, abychom do zatáčky nejeli plnou rychlostí.

Při tomto postupu všichni členové družstva stále vidí cvičitele při jízdě a cvičitel je může stále opravovat. Při zastavení a vracení se na sjezdovce trati dbá cvičitel, aby všichni stáli nebo se vraceli v místech, kudy jezdí nejméně lyžařů. Tím chrání cvičence před zraněním a zároveň je vychovává k funkci cvičitele.

Tato rozmanitost při jízdě v terénu přispěje velmi k získání velké technické vyspělosti lyžaře, která mu pak pomáhá k tomu, že se dovede rychle rozhodnout a použít nejučelnějšího prvku na různém sněhu a svahu. Přípravuje tak lyžaře k samostatné zimní turistice.

P o z n á m k a : V lednovém čísle »Tělesné výchovy mládeže« vyšel článek k metodickému výcviku jízdy na lyžích, který řeší metodické otázky, souvisící s plánem rozvoje lyžování na rok 1954.

provedeny na začátku závodního období a nesmějí tudíž být starší šesti měsíců. Pro závody krajské nestačí prohlídky jakýmkoliv lékařem, nýbrž závodník musí být prohlédnut některou sportovní poradnou, kde již bude přihlídnuto k speciálním otázkám lyžařského závodění. Proto na krajské přebory připustíme pouze závodníky, kteří předloží před závodem potvrzení, že mohou takové závody absolvovat, a toto potvrzení musí být podepsáno sportovní poradnou.

Před vlastním závodem budou znovu prohlédnuti závodníci, kteří měli nějaký nález na plicích a srdci a kde by bylo nebezpečí zhoršení

vlivem závodu, dále závodníci, kteří utrpěli nějaký úraz během závodní přípravy, a konečně všichni běžící na marathonské tratě. Tato prohlídka musí být provedena těsně před závodem a s plnou odpovědností lékaře, který nebude přihlížeti k výkonnosti závodníka, jeho nutností startovatí atd., nýbrž se bude řídit jen a jen jeho okamžitým zdravotním stavem. Jedině tak zabráníme tomu, že nám budou startovatí závodníci, kteří na start nepatří a kteří ohrožují svůj život a zdraví tvrdošíjným lpěním na závodě, ba někdy ohrožují i zdraví jiných. Kontrolu zdravotních prohlídek a zjišťování stavu závodní-

ků na celostátních přeborech DSO bude prováděti přímo lékař ústředí a je tudíž nutno, aby závodníci měli v pořádku svoje zdravotní záznamy, poněvadž by se mohlo stát, že nebude připuštěn závodník, který jinak je vynikající, nebude-li mít v pořádku svoje zdravotní záznamy.

Každá složka DSO pořádnější závody je povinna se postaratí o první pomoc při závodech. Na přeborech je nutno stačí zpravidla brašna pro první pomoc, kterou doplníme pro sjezdové disciplíny dostatečnou zásobou obvazovacího materiálu a dlah. Pro běžecké disciplíny nezapomínáme na léky pro vyčerpání a náhlé slabosti oběhového ústrojí jako Eucoran, glukosu a pod. Krajské přebory musí mít službu lékařskou a pomocné zdravotní již ve větším rozsahu, kromě brašen je třeba i nějakou místnost s lůžkem, lékárna musí mít bohatší rozsah a dosti dlah, případně obvazy fixační, jako škrobové atd. Je vhodné, aby pro sjezdy a skoky byl zajištěn sanitní vůz a případně domluven odsun do nemocnice. Nesmí se zapomínat na spolupráci s HZS.

Jedině při takovýchto opatření lze doufat, že závody budou jen radostnou přehlídkou celoroční práce a nikoliv prostředím vyrazujícím účastníky ze sportu nebo z jejich zaměstnání vůbec.

MUDR Jaroslav Hostička,
zdravotník LS ÚV DSO
Slovan

Tak jak je to vlastně s tím „rozježděním“

K článku Dr Franty Macha »Spolupráce lékaře s trenérem před závodem a v závodě na lyžích«, uveřejněném v prosincovém čísle Lyžařství, měl bych výhrady, případně bych chtěl rozvést diskusi.

Třebaže Dr Macha známe jako spor-

tovního odborníka, který mnohým lyžařským závodníkům dokázal spravit často velmi porouchaný stroj a jehož ruce a slovo působí blahodárně, což jsem poznal na vlastním těle, domnívám se, že v předposlední větě bodu 6. svého článku nemá pravdu. Říká zde,

že pro rozježdění před závodem je nejlépe volit tak dlouhou dobu, dokud se nedostaví druhý dech.

Bylo by to ideální, kdyby:

1. závodník dokázal přesně na minutu vystupňovat zatížení dýchacích orgánů tak, aby po získání druhého dechu mu ihned vyšel start,

2. druhý dech nepřicházel u některých dobře trenovaných závodníků třeba až ve 3. třetině závodu, ve finiši, nebo různě v boji s jiným závodníkem,

3. spotřeba energie, potřebná k vyprovokování druhého dechu, byla vyvážena jeho výhodami,

4. druhý dech byl závislý jen na době námahy, resp. délce jízdy a ne také na okamžitém psychickém stavu závodníka.

Myslím, že každý zkušenější závodník mohl by pokračovat ve výčtu bodů, které by možnost získání druhého dechu ještě před startem vyvracely. Je tu na př. třeba jen minutová přestávka před startem, která je v zájmu organizace závodu nutná a při které by došlo opět k podstatnému snížení činnosti dýchacích orgánů, dále je tu skutečnost, že ve vytrvalostním závodě je prakticky nemožné vyvinout ihned z počátku tak vysoké

úsilí, při štafetovém závodě opět nevíme, kdy nám přijde závodník, od kterého štafetu přejímáme atd.

Rozježdění tak, jak je jinak v odst. 6 popsáno, t. j. podle individuální potřeby pro vyvolání a zapojení všech podmíněných reflexů, pohybových návyků, uvedení v činnost všech orgánů a zahrnutí svalstva, považují za správné a tak je nutno jej prosazovat.

Vylučuji však možnost rozježdění do získání druhého dechu a nemohou se nechat přesvědčiti teorií, nýbrž jen tím, kdo jej tak provádí.

Když jsme se však již dotkli druhého dechu, domnívám se, že by s. Dr. Franta Mach prospěl mnohým závodníkům i závodnímu lyžařství, kdyby nějakým populárním způsobem vysvětlil jeho podstatu, pověděl nám něco o mrtvém bodě, aerobním a anaerobním pochodu a konečně vysvětlil potíže, kterými jsou tyto nutné reakce doprovázeny. Víme ze zkušeností, že dosti závodníků zůstává na polovičním výkonu nebo se vzdává závodění proto, poněvadž se těchto samozřejmých potíží, projevujících se bolestmi, pícháním atd., bojí. Těm potřebujeme říci, ohrožují-li zdraví a jak se s nimi během závodu vyrovnávat.

B. Tvrzník

Bobové a sáňkařské soutěže v únoru a březnu

7. II. — závod bobů o nejrychlejšího jezdce — Mariánské Lázně — veřejný závod bobů na ukončení školy cvičitelů — Jablonec — krajské přebory v jízdě na saních — Teplice.

12.—14. II. — přebor ČSR v jízdě dvou a čtyřsedadlových bobů — Mariánské Lázně — pohár mládeže v jízdě na saních — Libverda.

21. II. — krajské přebory Liberec a ÚNV Praha v jízdě na saních — Smržovka — závod bobů o Rudou hvězdu 25. února — Dubí.

27. a 28. II. — veřejný závod dvou a čtyřsedadlových bobů — Mariánské Lázně — přebor ČSR v jízdě na saních — Libverda.

7. III. — Závod míru dvou čtyř. bobů — Mariánské Lázně — veřejný závod v jízdě na saních — Smržovka.

14. III. — O putovní pohár M. Lázní — dvou a čtyřsedadlové boby — Mariánské Lázně — pohár Hejnických papíren v jízdě na saních — Libverda.

21. III. — pohár Jizerských hor v jízdě na saních — Smržovka.

Změny a dodatečné zařazení soutěže hlaste nejpozději 3 dny před závodem ústřední komisi.

-hh-

ROZCVIČENÍ LYŽAŘE

V. SUCHANOV, mistr sportu

Nastala doba lyžařských běhů a jiných soutěží lyžařů. Chceme připomenout mladým sportovcům, že úspěch v soutěžích záleží nejenom na trenovanosti lyžaře, ale také na tom, jak se připraví k přímé účasti v soutěžích.

Lyžař se musí nutně rozcvičit, aby mohl dobře absolvovat trať. Provede-li se správně, je výborným prostředkem ke zlepšení kondice běžce před startem. Dobré rozcvičení umožňuje začít běh přímo od startu ve vysokém tempu. Toto všechno umožňuje dosažení vysokých sportovně technických výsledků.

Rozcvičení lyžaře se skládá obvykle ze dvou částí (bez lyží a na lyžích). Trvá 20—30 minut a končí 3—5 minut před startem. Není účelné zvyšovat dobu odpočinku před startem po rozcvičení, poněvadž připravenost sportovce k soutěži se v tomto případě začíná snižovat.

Do rozcvičení bez lyží zařazují zkušení sportovci obvykle krátký běh, 6—8 gymnastických cviků (natažení, pružnost a uvolnění) 2—3 cviky napodobivé. Tyto mají za úkol připravit sportovce na rozcvičení na lyžích. Každé cvičení se provádí 8—10krát se vzrůstající intenzivností. Při rozcvičení je třeba přihlídnout k délce trati, na které bude probíhat závod. Předchází-li rozcvičení závodu na 10 nebo 18 km, provádějí se cviky vyšším tempem. V přípravě ke startu na trať 30 nebo 50 km provádějí se cvičení v klidnějším rytmu a po kratší dobu. První část rozcvičení končí krátkým proběhnutím.

Po několikaminutové přestávce přistoupíme k rozcvičení na lyžích. Začíná klidnou chůzí a potom se tempo zvyšuje až do středního. Při rozcvičení je velmi důležité vyzkoušet mazání lyží. K tomu je zapotřebí nejenom jít po rovině, ale také vystoupit a sjet s kopce. Po provedení jednoho až dvou ostrých startů v délce 100—150 m přejdeme ke klidnému projíždění. Doporučuje se v době, která zůstala do startu, zrekapitulovat si v duchu průběh trati. (Zdrží-li se start, je třeba pokračovat v projíždění.)

Rozcvičení má mít individuální ráz a má se provádět se zřetelem k tomu, do jaké míry je sportovec připraven. Tak na příklad lyžař, u něhož soutěž vyvolává malátnost, má se rozcvičovat déle a má provádět cviky rychleji.

Při chladném, větrném počasí se cvičení provádějí déle, ale v každém případě musí být závodník ke konci svěží.

Provádí-li se soutěže s postupným startem, je nutno uvážit, kolik času zbývá až do startu, a podle toho začít s rozvíčkou.

Nedoporučuje se stát se před závodem »fanouškem«. To platí v první řadě pro sportovce, kteří prožívají to, co se odehrává v soutěžích.

Rozvíčka se má stát nutným prvkem v trainingovém procesu a má se provádět před každým cvičením. Zachovávání tohoto pravidla, kterým se, mimochodem řečeno, řídí všichni naši nejlepší lyžaři, umožní mladým sportovcům, aby dosáhli značně lepších výsledků v soutěžích.

(Ze »Sovětského sportu« č. 4, přeložil T. Vandas.)

Objednejte si »Lyžařství«, které nyní vychází o 32 stranách a ve zvýšeném nákladu, na adrese: Administrace »Lyžařství«, Praha II, Václavské náměstí 36.

TAK BY MĚLI POŘADAT PŘEBORY VŠUDE

V lednu probíhalo na celém území naší republiky první kolo přebornických soutěží — přebory jednot v lyžování. Některé lyžařské oddíly správně pochopily, že je při tom nutno především zaručit tu nejmasovější účast. Tak na příklad TJ Slovan SBČS Praha uspořádala pro své členy přebory, kterých se zúčastnilo 70 závodníků a závodnic. K přeborům se připojily též lyžařské oddíly TJ Slovan Praha Investiční banka a TJ Slovan Státní tiskárna technické literatury.

Přípravou a organizací přeborů se zabýval nejen lyžařský oddíl, ale celá tělovýchovná jednota i vedení podniku. Spolupracoval též Závodní klub ROH a závodní organizace Svazarmu, s jehož pomocí byly závody startovány. Celé přebory byly dobře připraveny, tratě správně a přesně vytyčeny a proto s chutí, vytrvalostí a houževnatostí nastupovali závodníci ke startu.

Za obtížných sněhových podmínek bylo dosaženo výborných výkonů. I přesto, že v letošním lyžařském období sněhové podmínky našim závodníkům neprály, bylo na technických výsledcích vidět, že lyžařský oddíl TJ Slovan SBČS pracuje podle celoročního plánu činnosti, kde je základem plnění podmínek odznaku zdatnosti PPOV.

V sobotu večer se sešli závodníci i funkcionáři k přátelské besedě, na které byly vyměňovány poznatky o sportovní činnosti mateřských jednot. Přátelská beseda splnila naprosto svůj účel.

Závodníci vystupovali ukázněně jak na přeborech, tak i o besedě, a proto je třeba hodnotit tento přebor po všech stránkách kladně. Poohlédneme-li se po přeborech jiných tělovýchovných jednot, myslím, že mnoho by si jich mělo vzít příklad z této jednoty.

J. VEJMELKOVÁ

O SÁŇKAŘSKÝCH DRAHÁCH

KAREL DOUBEK a BRONISLAV HANÁK, Slavia Praha

Každá vyšlapaná cesta, alespoň metr široká, může být upravena na sáňkařskou dráhu, má-li určitý spád a tvrdý sněhový podklad.

Rozoznáváme: a) lehké cvičné dráhy, b) středně těžké dráhy, c) závodní sáňkařské dráhy.

Závodní dráhy mohou být přírodní a umělé.

Cvičné dráhy mají spád nejvýš 10% a délku kolem 500—600 metrů. Cvičná dráha nesmí mít těžké zatáčky, nebezpečné překážky (stromy a skály po stranách, nebezpečné postranní stěny) a špatný dojezd. Dojezd bývá většinou rovný, nejlépe do mírného protisvahu, a zejména na cvičných drahách musí být dojezd dostatečně široký. Na takových drahách cvičí začínající a mládež.

Středně těžké dráhy jsou přechodem k závodním drahám. K těmto drahám počítáme všechny terény s průměrným spádem 12%. Na této dráze nesmí chybět i těžká místa, jako zatáčky, průjezdy lesem nebo pasekami a pod. Má-li dráha dostatečnou délku (kolem 2 km) patří už k obtížným sjezdům a hodí se pro závody.

Závodní dráhy pro sportovní vyspělé sáňkaře jsou většinou lesní cesty v předhoří se spádem 15% i více, a ostrými zatáčkami, těžkými průjezdy a dostatečnou délkou (jsou dráhy i 7 km dlouhé). Závody na takových drahách mají vysokou sportovní hodnotu.

V posledních letech se zřizují umělé sáňkařské dráhy, na kterých se dosahují vysoké rychlosti 80 i více km za hodinu. Umělé dráhy mají obyčejně ledový povrch a stěny klopených zatáček jsou až 5 m vysoké. Dráha je vedena v ledovém korytě, zatáčky jsou vybudovány buď v zemi nebo mohou být postaveny kamenné či betonové profily, které zeminu zpevní a dráha je tak chráněna před přívalem jarních vod. Zatáčky jsou nahoře chráněny dřevěným kolmým bedněním, aby závodník při velké rychlosti nemohl z dráhy vyjet. Takové dráhy, mají-li dostatečně dlouhé zatáčky, jsou vhodné i pro jízdu na bobech a dosahují délky 1700—2500 metrů. Umělé dráhy musí být opatřeny vodovodem s hydranty a gumovými hadicemi na stříkání trati.

V Československu závodíme většinou na

přírodních drahách, jejichž délka není pravidly vymezena. Dráha musí být upravena a v zatáčkách, pokud možno, mají být sněhové mantinely. Závodní komise nedovolí pořádání soutěže na nedostatečně upravené nebo nebezpečné dráze.

Je-li trať závodu v jízdě na saních vedena po volné pláni, vytyčuje se trať průjezdnými brankami, jejichž šířka je nejméně 4 metry. Branka se vyznačuje buďto 2 praporky stejné barvy, nebo 2 terčí o velikosti 100x50 cm. Závodník musí projet každou brankou, jinak je diskvalifikován. Podobně jako dojezd, musí být i startovní území dostatečně prostorné a uzavřené přístupem diváků. Startovní čára musí být viditelně označena.

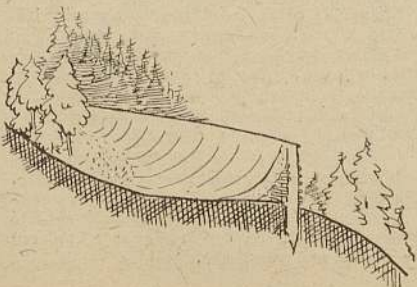
Úprava a udržování dráhy.

Sportovně nejhodnotnějšími drahami jsou polní a lesní cesty. Heslem sánkaře musí být: překonávat přirozené těžkosti horských cest, co nejrychleji se přepravit do údolí, aby v případě útoku nepřátelských vojsk na naše pohraniční hory mohli i sportovní sánkaři pomoci účinně při obraně vlasti rychlou dopravou materiálu, zprávy i raněných.

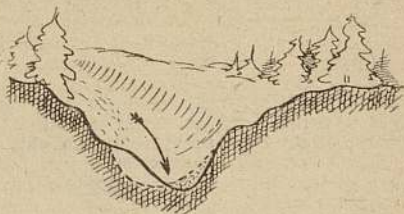
Přirozené dráhy nemají být příliš upravovány umělými stavbami a na dráze musí být ponechána některá obtížná místa. Musí však být pamatováno i na přímé úseky, aby závodník mohl vyvinout plnou rychlost. Nejlépe se ukáže umění jezdce na takové dráze, na které musí závodník absolvovat 2—4 kritické boby v každém kilometru a ostatní metry může jet největší rychlostí. Lehké zatáčky nemusí být upravovány jinak než sněhem, jediné mají být zlepšena nebezpečná místa a ostré zatáčky, které se jedou v prudkém tempu.

Ještě před napadnutím sněhu provádíme tyto nejdůležitější úpravy terénu:

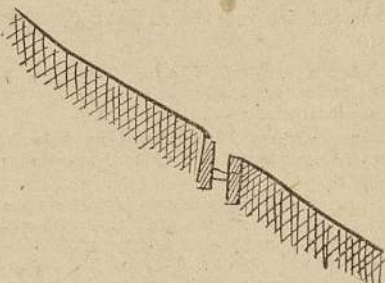
a) Zvýšení zatáček v převisech (na odvrácené straně od svahu). Jako materiálu se použije buďto dřevěných kolů, které se propletou proutím a větvemi, nebo kamennou operu vyrovnáme hlinou a zpevníme drny.



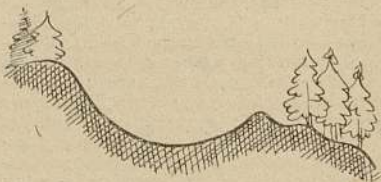
b) Zlepšení špatně profilovaných (klopených) zatáček:



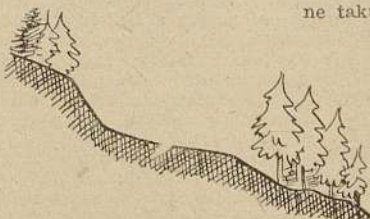
c) Vede-li přes dráhu (cestu) stružka nebo rigol, provedeme vyrovnání položením drenážní trubky nebo zúžením rigolu takto:



d) Vede-li dráha po úbočí příkré straně profilujeme terén takto:



ne takto:



Při stavbě nových drah pamatujeme na to, aby průměr spádu byl asi 12%, ne však více než 16%. Jen krátké úseky sá-

kařské dráhy mohou mít spád přes 16%. Před zatáčkou má být spád mírnější, avšak v zatáčce opět větší (právě naopak proti bobovým drahám). Šifra dráhy je 1,50 až 2 metry.

Udržování dráhy nedá velkou práci, pokud je používána jen sáňkaři a chodci. Když se na dráze vytvoří častým brzděním jámy, musí se lopatou vyrovnat a vyplnit sněhem, který se postříká vodou. Pokud by se vytvořila po oblevě na dráze celistvá ledová místa, která jsou pro mládež a nováčky nebezpečná, musí se led rozrýt krumpácem.

Uměle postavené zvýšené zatáčky potřebují tvrdý sněhový podklad, jinak se saně proboří. Takové zatáčky se musí za mrazu stříkat vodou a sněhovou kaši uplácávat lopatou.

Výstroj bobového a sáňkařského závodníka

Účelná a správná výstroj bobového a sáňkařského závodníka přispívá podstatně ke sportovnímu úspěchu.

Začneme výstrojí závodníka na bobech, která je vydatnější než výstroj závodního sáňkaře.

Hlava musí být podle pravidel chráněna vhodnou ochrannou přilbou. A právě při používání tohoto důležitého předmětu výstroje se dělají největší chyby, neboť se používají přilby, které poskytnou malou nebo vůbec žádnou ochranu. Přihlížíme-li ke stále se zvyšujícímu zájmu o bobový sport, bude v zájmu věci věnovat této části výstroje největší pozornost, aby se lidský život zbytečně neuváděl v nebezpečí. Ochranná přilba, kterou používá bobový závodník, má být zhotovena zvláště pro tento sport. Přilba musí být zhotovena tak, aby dokonale chránila také čelo a spánky, jinak by mohlo dojít při havarii ke zraněním na hlavě. Ochranná přilba musí přesně odpovídat velikosti hlavy závodníka. Bývá zhotovena z kovu nebo z lisované kůže, která je vhodnější, protože lépe tlumí nárazy a je lehčí. Uvnitř je přilba měkce podšita a opatřena vypínatelnými koženými jazyky, jimiž se řídí hloubka nasazení přilby na hlavu. Pínací část přilby chrání zároveň uši a týl hlavy a musí být zhotovena tak, aby řemeny neztěžovaly dýchání, na druhé straně však tak, aby přilba nemohla při pádu spadnout s hlavy. To je velmi důležité jak z bezpečnostního, tak ze sportovního hlediska, protože za ztrátu přilby během jízdy se připočítává trestný čas. Každé družstvo má mít pokud možno jednotné přilby v barvách své DSO, aby i po este-

Nezapomeňme na to, že sněhový podklad závodní dráhy musí být tvrdý a ne drolivý. Zrnitý sypek sněh není dobrým podkladem, proti tomu dráha těsně před započítáním oblevy je velmi dobrá. Jestliže nastanou po oblevě opět mrazy a dráha zledovatí, stane se velmi rychlou a sjízdnou jen pro fyzicky nejzdatnější a dobře připravené sáňkaře. Na ledovou dráhu musí být saně opatřeny speciálními šikmými skluznicemi, aby v zatáčkách neklouzaly.

Sáňkařské soutěže pořádáme ještě v březnu a proto musíme chránit dráhu před slunečními paprsky. Snažíme se, abychom sáňkařské dráhy budovali na severovýchodních svazích hor a tak zajistili dostatek sněhu pro tento přirozený a hodnotný zimní sport.

tické stránce a k usnadnění orientace diváků bylo sportovní vystoupení bobistů dokonalé. Totéž platí o dresích nebo jiných závodních úborech.

Jestliže některý z jezdců používá ochranné brýle (pravidelně řidič), musí před závodem vyzkoušet, zda-li se mu brýle nepohybují, nepotí a tím nezamlžují. Opominutí této připomínky by mohlo ohrozit bezpečnost celého družstva, a proto musí být také ochranným brýlem věnována ta největší pozornost. Pro jízdu na bobech používáme brýli s bezpečnostními skly, která jsou uložena v gumových obručích. Aby se skla nepotila, musí se brýle odvdušnit přiměřenými otvory. Tím se vyrovná venková teplota s ovzduším pod brýlemi a k orosení skel nedochází. Ochranné brýle se nemají nosit pro efekt, nýbrž jen v tom případě, když je závodník potřebuje a bez brýlí dobře nevidí. Ostatní oděv, jako kalhoty, svetr, případně závodní kombinéza, má být pokud možno jednotný, jak bylo výše uvedeno. Bobista musí být proti sáňkaři tepleji oblečen, doporučuje se pod svrchní oděv obléci teplé dlouhé tričko.

Velmi důležitá je otázka obuvi. Závodníci, kteří na startu bob roztláčují, mají mít boty opatřeny profilovanou podrážkou nebo koženými evoky, aby se zabránilo klouzání při rozběhu. Používání tretrů s hřebíky se však nedoporučuje, protože při případné havarii by mohlo dojít k těžkým zraněním spolujezdců.

Rukavice jsou zhotoveny z kůže. Nesmějí být tlusté podšité, aby umožňovaly lepší cit v rukou, což platí zvláště pro řidiče... Nošení rukavic s palcem se vůbec nedoporučuje.

Chrániče rukou, kolen a ramenou nejsou předepsány. Jsou-li však po ruce, je možno jich použít, protože zmíněné části těla jsou nejvíce ohroženy.

Pro sáňkaře platí skoro totéž, jen obuv má být pokud možno nejlehčí, neboť správná jízda vyžaduje přímé držení natažených nohou, které nepotřebná váha obuvi ztěžuje. Dále sáňkař nemusí používat ochranné přílby. Používání chráničů kolen a ramenou se nedoporučuje ani při vysokých rychlostech na umělých drahách, poněvadž omezují volnost pohybu těla.

Kromě oděvu má být bobový závodník vybaven potřebným nářadím, aby mohl provádět na místě menší změny a opravy. Doporučuje se také vézt s sebou

náhradní sanice jednak proto, aby se případně poškozené (prasklé) sanice mohly vyměnit za dobré a za druhé proto, abychom mohli volit vhodný poloměr zaoblení sanic podle stavu dráhy.

Bobový i sáňkařský závodník má mít vždycky u sebe kus smírkového papíru a karborundový kámen, aby mohl podle potřeby odstranit ze skluznic rez a rýhy.

Na konec ještě poukážeme na to, abychom v požadavcích na oblečení a ostatní výstroj byli střízliví a vyvarovali se všeho výstředního a nevkusného. Je vždycky lépe upozornit na sebe nikoliv zevnějškem, nýbrž dobrým sportovním výkonem.

JOSEF HELLER,
BRONISLAV HANÁK

LÉKAŘ A TRENÉR PEČUJÍ O ZÁVODNÍKA

po závodech a v době přípravy pro další závody na lyžích

Dr. FRANTIŠEK MACH

1. Trenér s lékařem prohlédnou po závodech výstroj a výzbroj závodníků i jejich tělesnou a duševní kondici. Nutno skončit s omrzlými palci po závodech, s puchýři atd.

2. Trenér a lékař si zhodnotí spolu výkon závodníků a jejich stav po závodech. Eventuálně uvažují o možnostech pro další závody. Změny stavu závodníků hodnotí individuálně.

Případy, při nichž došlo k poškození závodníka nebo vzdání závodu pro technický nedostatek, rozeberou, veřejně zhodnotí.

Pomáhají v hodnocení osvětlit podmínky k úspěšnému zakončení závodu právě tak jako neúspěchy a snaží se udělat z toho závěry pro jednotlivce i celé mužstvo. Často může morální podpora pomoci závodníkovi k lepšímu výkonu v příštím závodech.

3. Oba se zúčastní společného hodnocení závodu za účasti všech závodníků, vedou debatu a usměrní ji. Obzvláště si všímají jednotlivých stavů závodníků v závodech v různých úsecích tratě.

4. Zjištěné závady při kontrole výzbroje, výstroje i zdravotního stavu závodníků sdělují při společném pohovoru. Zároveň osvětlují příčiny nedostatků. Ukazují jasným a lapidárním způsobem cestu k nápravě. O nedbalostech a poklesech závodníků nemluví, nýbrž je vhodným způsobem zdůrazní. Snaží se u postiženého docílit pochopení vytčených nedostatků, k jejichž odstranění se má zavázat před kolektivem.

5. Nedostatky objevené během závodu, které trenér s lékařem zjistí nebo k nimž se závodník přizná, podrobí se analýze a hledá se cesta k jejich překonání. Jenom tak lze zlepšovat, upevňovat a vytvářet vhodný pohybový stereotyp, charakteristický pro tu či onu lyžařskou disciplínu. Často se narazí na pohybové návyky, které jsou osvojené, fixované a velmi těžko se předělávají. Přítomnost pevně fixovaného inertiálního pohybového stereotypu brání někdy dalšímu růstu sportovce (Krestovníkov).

Proto má být upevnění relativní a nepřevyšovat hranice, kdy lze jej měnit s největšími obtížemi. Podaří-li se změna, starý způsob techniky jízdy se opět projeví při prudkých podrážděních, při silné únavě organismu. Staré spoje se opět bláší k životu, vracejí organismus ke starým formám svalové činnosti. Je zapotřebí vytvářet takový stereotyp, který se přizpůsobuje lehece změněným zevním i vnitřním podmínkám, mění se podle situace, která se vytváří v jízdní dráze, tratí, terénu či na místku. Takovýto žádoucí dynamický stereotyp je určen labilitostí a ovladatelností nového rytmu nervových center.

Opravený pohybový návyk se pomalu zesiluje a rozvíjí, přechází do stadia automatizace, pohyb se stává dokonalejším, mizí všechny přídavné pohyby a pocity tak rychle, jak se vytváří útlum nežádoucích vjemů — podnětů. Mizí pocit lyže a vytváří se pocit jakosti sněhu, nerovnost terénu.

Toto je období, kdy přes automatisaci zůstává projekce pohybového návyku v senzoriní — praemotorické a motorické sféře kůry velkého mozku a předává se do nižších oddílů centrálního nervového systému (to je mezimozek, mozeček, prodloužená mícha a mícha), a ty se přímo zúčastňují na vzniku a vykonávání pohybového návyku.

Zdokonalení pohybového návyku jde spolu s rozvojem buď rychlosti a obratnosti, nebo síly a obratnosti, nebo síly, rychlosti a vytrvalosti (Krestovnikov). Rychlost a prudkost pohybu je charakterisována rychle vznikajícím a prudce stoupajícím svalovým stahem, k němuž dochází jen při příslušném podráždění a dostatečné frekvenci nervových impulsů, právě tak se musí rychle vypracovávat proces útlumu. Nutno provádět systematické nacvičování.

Rozvoj jedné vlastnosti se uskutečňuje nepochybně v jednotě s rozvojem i jiných vlastností síly, vytrvalosti a obratnosti. Jsou spojeny s různými a specifickými funkčními morfologickými změnami v periferních orgánech (Krestovnikov).

Zvyšování vytrvalosti k dlouhodobým sportovním námahám je spojeno s dosažením maximální harmonisace nej-různějších systémů organismu v práci a se schopností udržet dynamickou rovnováhu organismu na relativně vysoké úrovni.

V této situaci je každý závodník přístupný jak analýze, tak také synthese. Toho musí trenér využít a přistoupit k odstraňování nedostatků.

6. Lékař s trenérem pomohou odhalováním diskoordinace (nesouhry) v závodě u závodníka zlepšit do hloubky i šířky jeho práci. Tím se objevují zdroje lepšího výkonu. Podle poznatků obou vypracují v dohodě tréninový plán, který je zaměřen k odstranění nedostatků. Velmi často i zaměstnání brání v růstu cvičence, proto po zralé úvaze je správným je změnit.

7. Dozrají oba na odstranění chyb v životosprávě, jsou-li ovšem zjištěny. Platí-li tato zásada v sovětské zemi, tím spíše musí platit i u nás a spolupráce trenéra se zdravotníkem se musí stát skutkem ve veškeré tělovýchovné činnosti.

8. Uvádí se u nás v život deník sebekontroly. V něm má mít trenér i lékař mnoho studijního materiálu a vydatného pomocníka, který jim má odhalovat všechny nedostatky práce závodníka. Právě tak odhaluje úspěchy a ukazuje správnou cestu. Oba pomáhají vést deník sebekontroly.

Krestovnikov říká, že: „Trénin je pedagogický proces a zajišťuje zdokonalení ve vyvoleném druhu sportu, zvyšuje všeobecnou pracovní schopnost a přípravu sovětského člověka k socialistické práci a k obraně vlasti. Řídí se požadavky, které určuje instruktor, trenér a lékař.“

Vidíme dnes, že náš pracující lid denně plní své závazky dané mu pětiletým plánem. Vytváří základy pro lepší, blahobytnější a bohatší náš život, proto i my musíme vytvářet pinější a opravdovější náplň našeho sportu. Nesmíme zůstat stát, nýbrž vést naše lyžařství k nejvyšším úspěchům na podkladě posledních vědeckých objevů.

Jak zlepšit přípravu skokanů a sdruženářů

V uplynulém zimním období získali naši skokani a sdruženáři významných úspěchů na mezinárodních závodech, ať již to bylo v Polsku, v Rakousku nebo v NDR. Tyto úspěchy jsou nám pobídkou k tomu, abychom neustrnuli, naopak abychom ještě více zintenzivnili přípravu a dosáhli těch nejlepších výkonů ve světovém měřítku.

Máme k tomu prostředky a možnosti. Dobrý kádr skokanů, prostředky, které poskytuje strana a vláda, a několik dobrých lyžařských můstků. Je ná nás, abychom těchto podmínek plně a odpovědně využili.

Abychom dosahovali lepších výkonů a zařadili se mezi nejlepší skokany na světě, je nutno mimo intenzivní letní přípravu zvýšit počet skoků v období tréningu. Většina závodníků má však své

možnosti omezené buďto zaměstnáním, délkou trvání soustředění, nebo počasím. Je zde tedy nutno najít prostředek, jak maximálně využít doby, kterou můžeme tréningu věnovat. Tuto možnost vidím ve vybudování jednoduchých výtahů, alespoň u těch největších lyžařských můstků, které by urychlily dopravu trenujících na nájezd. U těchto velkých můstků, jako je na př. ve Vysokém nad Jizerou, Harrachově, Špindlerově Mlýně, trvá výstup značně dlouho a je unavující, což má v prvé řadě vliv na uskutečnění většího počtu skoků a na kvalitu provedení.

Jště větší potřebu provedení většího počtu skoků, rychlejší a snadnější dopravu na nájezd postrádají sdruženáři. Jejich úkolem je připravovat se i v běhu na lyžích, což vyžaduje mnoho fyzické námahy a času. Rychlejší dopravu na ná-

jezd by šetřili čas i sílu, což mohou věnovat intenzivnější běžecké přípravě.

Výtahy nebudou problémem v místech, kde je přívod elektrického proudu.

Ve Špindlerově Mlýně by se dal tento úkol řešit pro nově vybudovaný můstek i pro slalomový svah současně vybudováním lyžařského výtahu po pravé straně svahu.

Výhodný by byl systém t. zv. „skillift“, výtah s vlečným lanem, jaký máme u nás na Solisku v Tatrách. Má velmi malou spotřebu elektrické energie a hodinovou frekvenci 200 až 500 osob. Skokani by se vypínali v úrovni nájezdové věže, čímž by překonali nejobtížnější část výstupu k můstku. Kdyby do nájezdové věže

mohla být zainstalována zdviž, bylo by to téměř dokonalé zařízení.

Stejně dobře by výtah sloužil i slalomářům, kteří by mohli v nepetržitém sledu, bez namáhavého výstupu a ztráty času trenovat slalom na dvou i třech slalomových tratích.

Vedoucí oddílů, lyžařští pracovníci kraj-
ských sekcí a lyžařští činitelé by se měli zamyslet nad těmito důvody, dokázat své tvůrčí a organizační schopnosti v době, kdy se naši lyžaři pilně připravují na mistrovství světa v jízdě na lyžích a na blížící se olympiádu.

LUDEK ŠABLATURA,
ÚDA Praha

Proč jedou lyže ve stopě někdy rychleji a někdy pomaleji než mimo stopu?

S tímto zjevem se jistě v praxi každý setkal, ale dosud se nezamyslel nad jeho příčinami. Abychom si mohli věc vysvětlit, musíme nejdříve vědět, co je to regelace. Určitě si každý z vás někdy všiml, že stopy za saněmi, zvláště na novém sněhu za mrazu, jsou jakoby ledovaté a úžasně hladké, slunce se v nich zrcadlí. Jak si tento zjev vysvětlujeme? Zcela jednoduše, z fyziky je známo, že tlakem a třením vzniká teplo. Sání stlačují sníh a trou se o něj, krystalky sněhu, které se dostanou do bezprostředního styku s kovem nebo dřevem sanie, se vlivem vznikajícího tepla rozpouštějí, ale v zá-
pětí vlivem studenějšího okolí mrznou. Za saněmi zůstává zhuštěný, stlačený sníh s lesklou ledovatou vrstvičkou na povrchu. Totéž se děje, ovšem v menší míře, při jízdě na lyžích. Předem upozorňuji, že ne vždycky a ne na každém sněhu. K regelaci při jízdě na lyžích může dojít jen na nových, případně starších sněžích, majících krystalickou (někdy zrnitou) strukturu, t. j. prašan, nový sníh, starý zmrzlý, všeobecně takový, který neprošel oblevou nebo střídavým působením slunce a mrazu, při určitých teplotách, a to v rozmezí -1 st. C až asi -10 st. C. Je pochopitelné, že k regelaci nedojde při teplotě okolo nuly nebo dokonce nad bodem mrazu. V podstatě je tedy jízda na lyžích pohybem nebo skluzem pevného tělesa po hmotě kapalně, lépe řečeno po jiném pevném tělese — sněhu — prostřednictvím kapaliny — vody — která v tomto případě působí jako olej v ložisku, čili zmenšuje tření a dopomáhá k lepšímu skluzu. Nesmíme si ovšem představovat, že množství sněhu přeměněného tlakem a třením na vodu je velké nebo pozorovatelné, jedná se jen o velmi nepatrné množství, o mikrovrstvu. Lyže tedy za sebou sníh nejen stlačuje a urovnává, ale i způsobuje částečnou změnu jeho krystalické struktury. Další lyžař jedoucí v téže stopě zvětšuje účinek prvního jezdce, zvětšuje regelaci, takže se může stát, že po přejetí několika jezdců se v extrémním případě může vytvořit t. zv. zrcadlo, na kterém to více jede, ale i smeká. Tím jsme si tedy vysvětlili, proč lyže ve stopě jedou rychleji než mimo stopu. Ovšem opomíjíme ještě jednu složku, která působí na lyže prvního jezdce, to je odpor špičky proti stlačování sněhu. Srovnání lze dělat jen za předpokladu, že tato složka je minimální, čili je-li vrstva nového sněhu jen 1 nebo 2 cm, nebo je-li sníh tak tuhý, že se lyže do něho neboří.

Jinak je tomu při velkém mrazu pod -10 st. Při této teplotě již k regelaci za lyžařem nedochází z toho důvodu, že teplo vzniklé tlakem a třením je tak malé, že při této teplotě prostě nestačí krystalky sněhu rozpustit na vodu. Sníh je lyží jen stlačován a zhušťován, je z něho vytlačován vzduch. Sníh ve stopě po přejetí několika jezdců se stává hutnější, mouchatější, obsahuje málo vzduchu a více lne ke skluznici. Skluz je tedy menší. Ani zde nevzniká vrstvička vody, která by zptusobovala menší tření. Tím se dá vysvětlit, že sníh ve stopě je někdy pomalejší než mimo stopu.

Vraťme se ještě k teplotě okolo nuly. Je dokázáno, že sníh při teplotě mírně pod nulou není ještě dokonale suchý. Stlačováním se jeho vlhkost relativně zvětšuje, proto

i regulace je snadnější. Neblaze se tento zjev projevuje při teplotách blízko bodu mrazu nebo za sněžení tím, že dochází k namrznání sněhu, resp. ledu na skuznici. Náchylné je k tomu holé dřevo i některé vosky. Vrstva vzniklé vosky pod skuznici je již tak silná, že nestačí okamžitě zmznout a zachycuje se na skuznici nebo na vosku, není-li tento proti vodě dostatečně odolný. Zastavíme-li se pak na chvíli v jízdě nebo jen při zastavení skuzu lyže při stoupání, kapička vody na skuznici přimrzne a na ni se pak lavinovitě nacytávají další. Vznikne tak na skuznici vrstvička ledu (mnohdy neviditelná, dá se zjistit škrábnutím nožem) nebo námrazky, které jednak zakrývají vrstvu vosku a jednak působí jako brzda při skuzu. Proto vidíte závodníky na startu, jak uslovně soupají lyžemi o sněh. Ne snad proto, že by byli nervosní, ale proto, aby přešli namrznání sněhu do vosku.

Vystoupí-li teplota nad bod mrazu, začíná sněh vlnout a tát; stlačováním sněhu ve stopě vystoupí voda na povrch a způsobuje přilnutí skuznice na stopu (srovnej se dvěma skleněnými tabulemi, mezi něž se dostane voda) a velké zmenšení skuzu. Tomu je putno zabránit vhodným mazáním.

Uvedené zjevy jsou možné na sněžích s krystalickou strukturou. Jinak je tomu na sněhu zrnitém, tedy na firnu, případně námraze. Zde nedochází k regulaci, neboť sněh nemá již podobu jemných lupének a krystalů, které jsou choulostivé na nepatrné změny teploty, ale je seskupen ve velké celky, vlastně již zrnka ledu, k jejichž rozpuštění by bylo zapotřebí značného množství energie. Není tedy valného rozdílu mezi skluzem ve stopě a skluzem mimo stopu. Skluz na tomto druhu sněhu je proti skuzu na druhých krystalických mnohem větší. Příčinou toho je zmenšení tření. Představte si zrno firnu; je to nepravidelný mnohostěn o velikosti asi půl centimetru. Jednotlivá zrnka se mohou dotýkat skuznice jen svou jedinou ploškou nebo hranou. Další dotyková ploška nebo hrana je od první vzdálena až několik mm. Dotýká se tedy skuznice stopy jen části své plochy, mnohem menší než na sněhu krystalickém, kde desetitisíce drobných krystalků mají možnost vejít do styku s plochou skuznice a dotýkat se prakticky celé její plochy. Tření na firnu je minimální, a proto i rychlost je největší. Není už třeba vysvětlovat případ, kdy na sněhu vznikne námraza nebo ledová kůra. V tom případě má nejvýhodnější podmínky první jezdec. Pro dalšího jezdce se postupně podmínky jízdy zhoršují, protože dochází k promíchávání námrazy se spodní krystalickou vrstvou sněhu.

Závěrem je třeba vyzdvihnout z toho vyplývající důležitost a nutnost řádného projeť a udržování stopy před, a je-li třeba, i při každém běžeckém závodě, aby sněhové podmínky pro všechny závodníky byly pokud možno stejné.

Karel Dvořák

ZIMNÍ TÁBOŘENÍ

MUDr. Jirí Filsak, MUDr. Václav Seliger: Působení chladu na lidský organismus, příručka pro zimní táboření, horolezectví a HZS. — Státní zdravotnické nakladatelství 1952, str. 128, vyobrazení 105.

Oba autoři jsou nejen známými zdravotnickými pracovníky v tělesné výchově, ale i zkušenými zimními tábořníky. Svě vědomosti a zkušenosti soustředili do pěkné práce, která je vytištěna na křídovém papíře a je doprovázena výstižnými fotografiemi a náčrtky.

Jediné dva větší nedostatky tkví snad v tom, že:

1. chybí zvláště kapitola o organizaci to je příprava táboření, složení vedení tábora a rozdělení úkolů mezi vedoucího, zdravotníka, kuchaře, vedoucího družstev a obytných jednotek, instruktory lyžování a horolezectví atd., rozvržení programu nejen tělovýchovného, ale i provozního, a tedy i kulturního.

2. I když některé kapitoly jsou psány především pro lékaře, přece by neškodilo (str. 56 a 57) používat těch českých výrazů, které mohou zcela nahradit latinská slova. Předpokládám totiž, že knížka je určena pro všechny zimní tábořníky, u nichž nemůžeme předpokládat zvláštní zdravotnické znalosti. Tím by bylo umožněno šíření zdravotnické osvěty.

Knížka je žádoucí rozmnožení zdravotnicko-tělovýchovné čteny. Provedení řady cenných prací, v nichž uvedeny, které nejsou buď známy nebo správně chápány, přenesou zimní táboření z oblasti furiantství do oblasti vědecky podloženého vystavení lidského organismu tak těžkým životním podmínkám, které vedou k jeho otužování.

S příručkou by se měl proto důkladně seznámit všichni, kteří se věnují zimnímu táboření, již v době příprav a měla by se stát částí kulturního programu v každém zimním táboře. Dr. R. KLEN

KRÁTCE Z BOBOVÉHO SPORTU

Všem tělovýchovným pracovníkům a pracovníkům s mládeží kraje Praha byl zaslán učební materiál „Sáňkařství do širokých vrstev mládeže a dospělých“ o závodní jízdě na saních. Materiál obsahuje mezi jiným stať o technice jízdy a návod, jak zorganizovat sáňkařský závod na jednoduché sáňkařské dráze. Pokyny jistě poslouží k tomu, aby byly uspořádány v letošním období sáňkařské závody mládeže ze škol, pionýrských oddílů, pracovních záloh i s dospělými v zimních rekreačních střediscích. Jelikož sáňkařský sport je mezi širokými vrstvami našich pracujících velmi oblíben a zájem o sáňkařství zvláště mezi mládeží vzrůstá, rozhodl Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, aby sportovní sáňkařství bylo prováděno organizovaně. V roce 1954 budou uspořádány přebory ČSR v jízdě na saních pro muže, ženy, dorost a soutěž „O pohár mládeže“ v Lázních Libverdě ve dnech 27. a 28. února. Podmínkou pro účast je start v krajském přeboru hlavního města Prahy, který bude uspořádán 21. února na 2200 m dlouhé závodní sáňkařské dráze ve Smržovce v Libereckém kraji. Bližší informace o připravovaných soutěžích podá ing. Bronislav Hanák, předseda krajské komise bobů a saní MVTVS, tel. 23-46-46/83, 23-46-48/83, Vysoká škola ekonomická, Praha II, U pensijního ústavu 4. Na požádání bude zajištěna odborná instruktáž o technice jízdy na závodních i normálních saních a zájemci (školy, učitelé tělocviku, skupiny mládeže a j.) budou seznámeni s místy cvičných sáňkařských drah v Praze.

*

V rámci okresních přeborů v jízdě na saních byl 17. ledna uspořádán za technického provedení Jiskra—ŽBS Smržovka pro pražské závodníky a závodnice, kteří letos po prvé zasáhli do sáňkařských soutěží, 1. veřejný sáňkařský závod nazvaný „Pražský závod v jízdě na saních“. Závod se jel na dosti měkké dráze z Černé Studnice do Smržovky, dlouhé 2200 m s výškovým rozdílem 190 m a měl hladký průběh. Zúčastnilo se 14 pražských závodníků a závodnice ze 2 oddílů Slavia. Sáňkaři Spartak Stalingrad se nemohli zúčastnit pro nedostatek finančních prostředků. Výsledky: Muži: 1. Hanák, Slavia VŠE, I. kolo 2:49,00, II. kolo 2:53,7, celkový čas 5:42,7, 2. Čejka, Slavia VŠE, 2:55,4 + 2:54,0 — 5:49,4, 3. Kovanda, Slavia VŠE, 2:59,4 + 3:01,5 — 6:00,9, 4. Kubík, Slavia VŠE, 3:05,0 + 3:03,2 — 6:08,2, 5. Malý, Slavia VŠE, 3:17,5 + 2:53,9 — 6:11,4, 6. Luňák, Slavia FIS, 3:29,8 + 3:16,6 — 6:46,4, 7. Koukal, Slavia FIS, 3:51,2 + 3:04,0 — 6:55,2. Ženy: 1. Laubeová, Slavia VŠE, 3:11,2 + 3:00,0 — 6:11,2, 2. Plihalová, Slavia FIS, 4:21,3 + 3:27,9 — 7:49,2, 3. Kovandová, Slavia VŠE, 5:21,6 + 3:50,9 — 9:12,5. Dorostenky: 1. Dvořáková, Slavia FIS, 3:37,3 + 3:29,9 — 7:07,2, 2. Mouricová, Slavia VŠE, 3:20,7 + 3:52,3 — 7:13,0, 3. Havlíková, Slavia VŠE, 3:31,2 + 4:20,7 — 7:51,9. Vondrušková, Slavia FIS, 4:12,6 a vzdala.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Lyžařství vychovává zdravé, odvážné, vytrvalé, obratné, houževnaté a nebojácné lidi. Čím více našich pracujících bude pěstovat lyžařství a čím intenzivněji je bude provádět, tím více se bude zvyšovat jejich pracovní schopnost. Proto na zimních rekreačních zájezdech pracujících ROH v letošním roce je pamatováno na soustavný lyžařský výcvik a je mu věnována zvláštní pozornost. V jednotlivých střediscích ROH jsou lyžařští instruktoři a cvičitelé, kteří mají tento výcvik provádět. Účinnou pomocí všem instruktorům a lyžařským cvičitelům kraje Ostrava nejen pro zlepšení vedení a obsahu instruktorské práce v rekreačních střediscích ROH, ale i při provádění celoroční práce v jednotách, při organizování lyžařských závodů, závodů SHM, Sokolovského závodu atd. a k zopakování a doplnění svých vědomostí, byl krajský sraz cvičitelů a rozhodčích na Pustevnách v Beskydech ve dnech od 1. do 3. ledna 1954 za vedení předsedy krajské sekce Kulišťáka. Účastníci srazu seznámili se s problematikou své práce, aby s novým elánem, vyzbrojeni novými theoretickými a praktickými znalostmi ve své odpovědné práci dosáhli dobrých úspěchů. Krajský sraz byl dobře připraven. Důkladná příprava instruktorů, krajských reprezentantů, časová dochvilnost programu, kamarádské, veselé, při tom ukázněné prostředí, přispělo ke zdaru srazu, což jest dobrým předpokladem růstu lyžařství v Ostravském kraji. — Bruno.

Skoly na startu Sokolovského závodu branné zdatnosti. Letos byla po první dána příležitost, aby se chlapeč a děvčata 8 tříd našich osmileték v Ústí nad Labem zúčastnili SZBZ a tím současně prokázali svou brannou zdatnost. Na SZBZ jsme se na naši škole již dlouho připravovali. Pilně jsme cvičili střelbu, hod granátem, plnění, hlášení, nejprve na suchu a pak na prvním sněhu. Všichni byli prohlédnuti školním lékařem. Velmi pěkně si vedl OV Svazarmu v Ústí n. L., který již před vánocemi rozeslal všem osmiletkám v okrese propoalice, výpočtové tabulky, terče na střelbu, vše v dostatečném množství. Ve čtvrtek 14. ledna 1954 odpoledne jsme u nás uspořádali dlouho netrpělivě očekávaný Sokolovský závod. Dva dny předem jsme SZBZ projednali na schůzi rodičovského sdružení. Že jsme jednali správně, ukázalo se při závodě samotném, kde celá trasa závodu byla lemována rodiči dětí. Závod organizoval celý učitelský sbor v čele s ředitelem Vaněčkem. Přítomni byli zástupci pionýrské organizace, rodičovského sdružení, MNV, SNB, patronátního závodu TONASCO a ČSČK se zdravotní sestrou. Před závodem zvalil školník přítěž a chlapeč odjeli k plnění první branné disciplíny — střelbě, kde podávali hlášení členu SNB. U všech branných disciplín vzorně a obětavě vykonávali funkce učitelé, bez jejich pomoci by závod nemohl být vůbec konán. Po ukončení závodu měli všichni závodníci k dispozici vytopenou sborovnu, ve které se podával čaj. Závod sám byl vzorně uspořádán, nedošlo k sebemenšímu nedorozumění. Z chlapeč se umístili: 1. Jan Duehač 29:29 min., 2. Antonín Pakandl 30:35 min., 3. Jan Filmak 31:35 min. Děvčata: 1. Hana Jandová 38:17 min., 2. Jaroslava Pospíšilová 39:56 min. Všichni se kvalifikovali do okresního kola SZBZ, které bylo 7. února 1954 v Zadní Telnici. K. Petr.

Větší rozsah a větší náklad „Lyžařství“

V minulém roce jsme čtenáře našeho odborného časopisu příliš nepotěšili. Rozsah »Lyžařství« byl snižen na 16 stránek a jeho náklad nemohl být zvýšen, takže mnozí, kteří by si »Lyžařství« rádi objednali, nemohli být ani zahrnuti do řad předplatitelů.

V roce 1954 došlo ke změně, kterou jistě všichni čtenáři s radostí uvítají.

Lyžařství vychází opět o 32 stranách

a to od tohoto čísla a bude mít i zvýšený náklad, takže si je bude moci koupit nebo ještě lépe předplatit (neboť je tím zaručeno, že každé číslo dostanete) každý oddíl a každý lyžař, který zde nalezne zajímavé články pro své poučení a bude moci v našem časopise sledovat vývoj lyžařství.

Nezapomeňte a sdělte to i svým známým, ve svém oddíle a všude, kde je o lyžařský sport zájem: »Lyžařství« vychází opět o 32 stranách, ve zvýšeném nákladu a je možné si je objednat na adrese:

**Administrace »Lyžařství«, Praha II,
Václavské nám. 36.**

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 1,20 Kčs. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20208-5. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohládači poštovní úřad Praha 022.

LYŽAŘSTVÍ

BŘEZEN 1954

ROČNÍK 40 . Č. 3



Vítězná štafeta sovětských žen ve Falunu. Odleva: Kozyreva, Maslennikova a Careva.

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI NÁŠ VZOR

G. V. Vasiljev, zasloužilý mistr sportu

Teorijs i praktika fizičeskoj kultury, 1953, č. 2, str. 102—108. — Význam a místo tělesné přípravy v treningu sportovce.

Určujeme-li úlohu tělesné přípravy pro zdokonalování sportovního mistrovství, není možné nezdůraznit také význam celoročního treningu.

Současná představa důmyslného sestavení treningu je nerozlučně spjata s neustálým procesem zdokonalování sportovce, s jeho sportovními cvičeními bez přestávek po celý rok i po celou řadu let.

Jedině určitý systém celoročního treningu dovoluje v plné míře správně řešit i otázku tělesné přípravy sportovce. Celoroční plánování treningu musí zajišťovat nejúčelnější výběr a rozdělení tělesných cvičení, jejichž vliv má jak všeobecný, tak i speciální charakter. Jinak řečeno, v takovém treningu musí být řešeny úkoly zvyšování úrovně celkové i speciální tělesné přípravy.

Speciální příprava, jak to potvrzuje praxe, musí být spojena s všeobecnou přípravou, a to tím více, čím jednostranněji působí na rozvoj sportovce zvolená sportovní specialisace. Sportovní praxe dovoluje také učinit známý závěr, že význam a specifická váha cvičení pro celkovou tělesnou přípravu se musí snižovat, jakmile se blíží hlavní období treningu a závodění.

Avšak není takového druhu sportu, kde všeobecná příprava ani v hlavním období nemůže být zcela zaměněna speciálním treningem nebo cvičením ve zvoleném druhu. Důležité je zjistit obsah tohoto speciálního treningu. Ti trenéři a sportovci, kteří se domnívají, že pouze touto cestou dosahovali úspěchů, nepochybně se mýlí, neboť mnohá cvičení (zvláště t. zv. speciální cviky), jež jsou prováděna nyní ve větších dávkách, řeší ve značné míře i úkol celkového zvýšení tělesné přípravy. Jinak řečeno výběr cviků se více specialisuje (třebaže se nemůže dosáhnout naprosté výjimečné specialisace) a obsah práce se značně zvětšuje.

Ani jeden zkušený sportovec, a tím spíše trenér, nepohlíží na speciální trening pouze v mezích úzkého specifického působení na ty stránky tělesných schopností, které jsou převážně důležité pro konkrétní druh sportu.

Tím se úkoly udržování a zvyšování tělesné přípravy řeší i v hlavním období, avšak prostředky více zaměřenými k určitému cíli a značným zvýšením jejich celkového dávkování.

Třeba poukázat, že na délce různých treningových období, v různých druzích sportu může záviset správné řešení otázky tělesné přípravy. Tak na př. čím je kratší přípravné období, tím většího významu nabývají cvičení, kterých se užívá ke zvýšení úrovně tělesné přípravy v hlavním období.

Rovněž třeba zvláště zdůraznit, že přechodné období v mnohých případech není ještě dosud tím treningovým obdobím, kde se nejen zachovává vysoká trenovanost, nýbrž se také zvyšuje úroveň tělesné přípravy. Přechodné období je klíčem k novému sportovnímu roku. Na tom, jak je prováděna tato etapa, závisí v mnohém účinnost vlivu treningu v minulém roce na příští. V přechodném období čili v období aktivního oddechu musí být sportovci poskytnut odpočinek od závodění a od nadbytečné speciální práce. Nesmí to však být odpočinkem od tělesné činnosti vůbec.

(Přeložila J. Wagnerová)

POZNÁMKY K TECHNICE BĚŽCŮ NA FIS

VÁCLAV WEIŠSHÄUTEL

Na letošní FIS ve Fanunu byl největším důkazem rostoucí síly sovětského lyžařství hlavně výkon sovětských běžců a běžkyň. Vynikající výkony sovětských závodníků, které byly velkým překvapením v kapitalistickém sportovním světě, vyrůstají z široké základny a správného zaměření lyžařství. Výkony vyrůstaly z vysoké fyzické zdatnosti a vlastního způsobu jízdy nese technicky tento charakter markantnější, než se jeví u ostatních závodníků severských. S tím souvisí rychlejší frekvence jejich kroků. Velmi intenzivně je prováděn odraz, který vede k vykvínutí trupu na vedoucí lyži. Práce paží jest velmi intenzivní, nese známky individuálního přizpůsobení. Čas získávají hlavně na rovinách a stoupáních. Jezdí na poměrně hladkých lyžích a při každé příležitosti používají odpichu soupaž. Při FIS mělo sovětské družstvo velmi početný kádr závodníků i trenérů, kteří velmi přispěli k dosažení vrcholných výkonů sovětských závodníků.

Nejvyrovnanější běžecké družstvo na FIS postavilo Finsko, které ve všech závodech bojovalo se sovětskými závodníky o prvá místa. Všichni finští běžci, kteří startovali, se umístili na předních místech. Jejich jízda je vysoce technická. Na rovinách správně přenášejí váhu na vedoucí lyži, tělo předklánějí do mírného předklonu, mohutným odpichem holí vzađu uvedou lyži do skluzu a z tohoto

skluzu výtrží uvolní a narovnají tělo a pokračují v jízdě. U finských závodníků je velmi markantně vidět vytáčení pánví, což správně přenáší váhu těla na vedoucí lyži. Vhodným střídáním jednotlivých kroků v rovinách střídavý krok a odpich soupaž vylučuje únavu ze stereotypního tempa, která se často objevuje u závodníků, kteří jezdí stále stejným krokem. Do mírného stoupání jezdí velmi nápadně speciálně Hakulinen, který jede stoupání dlouhým klouzavým krokem, kde při běžném pohledu to dělá dojem pomalé jízdy. I ve stoupání nejede stereotypně, ale zařazuje i zde podle možnosti krok s odpichem soupaž. Při jízdě s kopce si uvolní nohy, což není na úkor bezpečnosti jízdy. Mezi způsobem jízdy jednotlivých závodníků je vidět značné individuální rozdíly.

U švédských závodníků je generační problém, který způsobil pokles výkonnosti proti ostatním letům. Švédové, díky velmi dobré technice a zkušenosti jejich závodníků, si udrželi místo za sovětskými a finskými závodníky. Podobná situace jako u švédských závodníků je u norských závodníků, kteří dokázali svou vysokou lyžařskou úroveň víc v závodech sdruženém než v běžích.

Velmi dobrou výkonnost z ostatních států, které ovšem nezasáhly do bojů o přední místa, byli Italové, kteří udělali vše, aby potvrdili svou dobrou formu před olympijským závodem, který

Zhodnocení účasti na mistrovství světa

Podrobné zhodnocení účasti našich reprezentantů na mistrovství světa přinese v příštím čísle. Bylo původně plánováno již do tohoto čísla »Lyžařství«, avšak pro pozdější příjezd hlavní části výpravy a vzhledem k uzavření časopisu nebylo možno tak závažný materiál zpracovat během několika hodin.

Jelikož názory a hodnocení výsledků — jak lyžařské veřejnosti, tak i odborníků — se rozcházejí, je potřeba provést hluboký rozbor a předložit veřejnosti materiál, který bude projednán předsednictvem lyžařské sekce a bude obsahovat pravý stav věci.

Vyzýváme všechny zkušené lyžařské pracovníky a odborníky, hlavně trenéry, aby na adresu lyžařské sekce SVTVS napsali třeba stručně, jak hodnotí výsledky, dosažené našimi reprezentanty na mistrovstvích světa ve Falunu.

se koná v Itálii. Také Francouzi pro nedostatek sněhu vyslali své závodníky na trening do Finska, kde se připravovali s finským trenérem na závody FIS. Díky této přípravě dobře zajel Carrara, který závod na 30 km nedojel, ale zajel dobře 15 km a štafety. Celkem průměrné výkony podali závodníci ze západního Německa, NDR, dále Švýcaři, Jugoslávci a Rakusané. Za svými výkony zůstávají závodníci z Rumunska, Japonska, i když jeden závodník, Kengo Konishi, podal velmi pěkné výkony. Hodně pod průměrem zůstali závodníci z Dánska, Maďarska, USA, Kanady atd.

VÝKONY NAŠICH BĚŽCŮ

Výkony našich závodníků byly ovlivněny jednak nedostatkem sněhu, takže se nemohli dostatečně rozjezdit. Na prvých závodech ve Sverdlovsku podali poměrně slabé výkony. Na FIS se výkony našich běžců podstatně zlepšily, i když vcelku tato úroveň nestačila, abychom se umístili na předních místech. I početně slabé obsazení soutěží našimi závodníky bylo velkou nevýhodou proti závodníkům těch států, které stavěly plný počet, t. j. 8 závodníků do disciplin a v závodech na 15 km osm prostých a osm závodníků do závodu sdruženého. Přes tyto nedostatky můžeme hodnotit výkon asi takto:

30 km startoval Cardal a Okuliar. Cardal v této velmi těžké konkurenci podal dobrý výkon a svým 23. místem z 58 startujících zanechal za sebou 35 závodníků, z toho dva závodníky sovětské, 6 Norů, 4 Švédy a řadu dalších. Ukázal velmi stabilní formu a za vítězem Kuzinem zůstal 7 minut. Druhým našim reprezentantem na 30 km byl Emil Okuliar, který startoval v tak těžké mezinárodní konkurenci po prvé. Jeho umístění na 40. místě, 6 minut za Cardalem a před dalšími závodníky, je dobré.

Běh na 15 km byl závodem, do kterého stavěly státy nejsilnější mužstva. Mezi přihlášenými 121 závodníky byli skutečně nejlepší běžci současné doby. Důkazem veliké vyrovnanosti a velké konkurence je, že v jedné minutě bylo až 17 závodníků. Jestliže nováček našeho družstva Ilja Matouš se dokázal umístit na 32. místě před 10 závodníky z Norska, 5 z Finska, 6 ze Švédska a řadou dalších závodníků, je to dobrý výsledek. Ze Středoevropánů byl pouze jednu minutu za francouzským běžcem Carrarou a můžeme říci, že podal skutečně obdivuhodný výkon a při správně vedeném trainingu nám může vyrůst v reprezentanta vysoké výkonnosti.

Sdruženář Melich, který na FIS startoval pouze jako běžec, se umístil na 40. místě. Mezi sdruženáři by se byl umístil na 6. místě. Jako třetí na 15 km startoval Stebel, vzhledem k jeho malé mezinárodní zkušenosti se umístil v druhé polovině závodníků na 80. místě. Ve štafetách, jichž bylo přihlášeno šestnáct, umístili jsme se na 7. místě, kromě severánů byli před námi Italové a Francouzi.

V závodech na 50 km, kde startoval Cardal, startovali převážně závodníci sovětské a severští. Zatím státy s méně vyspělými závodníky do tak těžkého závodu závodníky nestavěly. Závod na 50 km na FIS ukázal, že už to není závod vytrvalostní. Nezbytnou složkou k dosažení výkonu je nutná rychlost. I když náš Cardal skončil na 27. místě, zůstali před ním pouze závodníci sovětské a severští. Na Cardalovi ležela velká odpovědnost, neboť startoval v tak těžkém závodech sám. Celkové podrobné zhodnocení jak výkonnosti našich, tak i ostatních závodníků na FIS bude provedeno na konec hlavního období, aby získané zkušenosti přispěly k celkovému zvýšení naší běžecké úrovně.

Výsledky běžeckých závodů ve Falunu

BĚH MUŽŮ NA 15 km (SPECIÁL * DO KOMBINACE)

1. Hakulinen (Finsko) 55,26 min.
2. Viitanen (Finsko) 55,37 min.
3. Kiuru (Finsko) 56,07 min.
4. Terentev (SSSR) 56,16 min.

5. Mäkelä (Finsko) 56,17 min.
6. Räsänen (Finsko) 56,31 min.
7. Jernberg (Švédsko) 56,36 min.
8. Larsson Per (Švédsko) 57,08 min.
9. Josefsson (Švédsko) 57,21 min.
10. Kuzin (SSSR) 57,27 min.

11.—12. Salo (Finsko) a Kuzněcov (SSSR) 57,36, 13. Stokken (Norsko) 57,49, 14. Kolčín (SSSR) 58,10, 16. Carrara (Francie) 58,27, 17. Compagnoni O. (Italie) 58,31, 18. Persson (Švédsko) 58,38, 19. Chiocetti (Italie) 58,46, 20. Brusveen (Norsko) 58,47, 21.—22. Oljašev (SSSR) a Lykkja (Norsko) 58,62, 23. Korhonen (Finsko) první závodník do kombinace 58,57, 24.—25. Olsson (Švédsko) a Mikko-la (Finsko) 59,03.

Pořadí našich závodníků: 32. Matouš 59,28, 46. Melich 1,00,23, 80. Stebel 1,04,23. Za našim prvním závodníkem došlo ještě 6 Finů, 5 Švédů, 10 Norů, sovětský závodník Baranov, 7 Italů, 5 Francouzů, 4 Japonci, 7 závodníků z NDR, 7 běžců ze západního Německa, 1 Kanadčan, 1 Dán, 4 Rakušané, 4 Maďari, 7 Švýcarů, 4 Rumuni, 3 závodníci z USA a 4 Jugoslávci. Celkem závod dokončilo 117 závodníků, poslední — Dán Chemnitz — měl čas 1,17,10.

BĚH MUŽŮ NA 30 km

1. Kuzin (SSSR) 1:50,25 hod.
2. Hakulinen (Finsko) 1:50,51
3. Lautala (Finsko) 1:50,52
4. Jernberg (Švédsko) 1:51,30
5. Sipilä (Finsko) 1:52,08
6. Tili (Finsko) 1:52,15
7. Kontinen (Finsko) 1:52,52
8. Viitanen (Finsko) 1:52,57
9. Terentjev (SSSR) 1:53,29
10. Kolčín (SSSR) 1:53,52.

11. Stokken (Norsko) 1:53,56, 12. Kuzněcov (SSSR) 1:54,13, 13. Oljašev (SSSR) 1:54,29, 14. Kiuru (Finsko) 1:54,33, 15. Eriksson G. (Švédsko) 1:54,36, 16. Josefsson (Švédsko) 1:54,44, 17. Landsem (Norsko) 1:55,26, 18. Salo (Finsko) 1:56,12, 19. Compagnoni O. (Italie) 1:56,54, 20. de Florian (Italie) 1:57,10, 21. Borin (SSSR) 1:57,20, 22. Johansson G. (Švédsko) 1:57,28, 23. Cardal (ČSR) 1:57,50, 24. Herrdin (Švédsko) 1:58,15, 23. Björk (Švédsko) 1:58,16.

Další náš závodník Okuliar se umístil na 40. místě časem 2:03,35. Za prvním našim závodníkem došli: 4 Švédové, 6 Italů, 1 Francouz, 6 Norů, 2 sovětské závodníci (Šelyhin a Erosjin), 2 Japonci, 1 Kanadčan, 1 Jugoslávce, 2 západní Němci, 3 Rumuni, 2 závodníci USA a 2 Dánové. Celkem závod dokončilo 56 běžců, poslední — Dán Chemnitz — měl čas 2:46,23 hod.

BĚH MUŽŮ NA 50 km

1. Kuzin (SSSR) 3:02,58 hod.
2. Hakulinen (Finsko) 3:03,06
3. Viitanen (Finsko) 3:06,40
4. Stokken (Norsko) 3:06,49

5. Landsem (Norsko) 3:06,58
6. Terentjev (SSSR) 3:07,10
7. Lautala (Finsko) 3:07,17
8. Kontinen (Finsko) 3:08,04
9. Josefsson (Švédsko) 3:09,12
10. Mononen (Finsko) 3:09,37.

11. Kolehmainen (Finsko) 3:09,49, 12. Jernberg (Švédsko) 3:10,23, 13. Vellonen (Finsko) 3:10,35, 14. Ostvang (Norsko) 3:11,09, 15. Karkia (Finsko) 3:11,24, 16. Pavlov (SSSR) 3:11,51, 17. Törnquist (Švédsko) 3:12,06, 18. Oljašev (SSSR) 3:12,49, 19. Beck (Norsko) 3:13,03, 20. Jönsson (Švédsko) 3:14,52, 21. Eriksson (Švédsko) 3:15,48, 22. Borin (SSSR) 3:16,42, 23. Larsson (Švédsko) 3:17,58, 24. Dahl (Norsko) 3:18,04, 25. Warg (Švédsko) 3:19,24, 26. Volodin (SSSR) 3:20,49, 27. Cardal (ČSR) 3:21,02, 28. Herrdin (Švédsko) 3:21,29, 29. Šelyhin (SSSR) 3:22,36, 30. Gaustad (Norsko) 3:26,46, 31. Strasser (Švýcarsko) 3:33,04, 32. Zurbruchen (Švýcarsko) 3:35,57, 33. Konishi (Japonsko) 3:36,47, 34. Lepadatu (Rumunsko) 3:43,56, 35. Smedrea (Rumunsko) 3:49,13.

35 závodníků dokončilo závod, je zajímavé, že náš Cardal se jak v běhu na 30 km, tak i v běhu na 50 km umístil před známým švédským závodníkem Herrdinem a že v běhu na 15 km i na 30 km byl posledním v pořadí Dán Chemnitz.

ŠTAFETY MUŽŮ 4×10 km

1. Finsko: Kiuru 35,05, Mäkelä 33,18, Viitanen 34,18, Hakulinen 34,06 — 2:16,47 hod.
2. Sovětský svaz: Kozlov 35,06, Terentjev 33,18, Kuzněcov 36,27, Kuzin 34,06 — 2:18,57.
3. Švédsko: S. Larsson 36,13, Jernberg 33,33, Olsson 35,29, E. Larsson 33,44 — 2:18,59.
4. Norsko: Brusveen 35,51, Lykkja 34,31, Stokken 34,25, Brenden 36,23 — 2:21,20.
5. Itálie: Chiocetti 35,40, Delladio 35,51, de Florian 36,02, Compagnoni 35,51 — 2:23,24.
6. Francie: Mandrillon 36,26, Mercier 36,45, Mermet 35,46, Carrara 35,09 — 2:24,06.
7. Československo: Okuliar 36,56, Stebel 37,36, Melich 36,06, Matouš 35,25 — 2:26,03.
8. západní Německo: Hang 38,32, Kopp 36,52, Hitz 36,46, Mächel 36,01 — 2:28,11.
9. Rakousko: Krichan 38,05, Rafreifer 37,20, Schultz 36,45, Schneeberger 36,03 — 2:28,13.
10. Švýcarsko: Strasser 37,23, Zwingli 37,07, Huguenin 36,59, Lötschner 37,42 — 2:29,11.



Typický záběr z krajiny v okolí Falunu. Roviny tvoří především zamrzlá jezera, na podobných kopcích, jako jsou v pozadí, byly vedeny všechny trati.

- | | |
|--|---------------------------|
| 11. NDR: Werner 36,56, Leonhardt 39,06,
Müller 38,04, Friedel 37,19 — 2:31,25. | 10. Švýcarsko 37,23 |
| 12. Jugoslavie: Hlebanja 38,12, Kordez 38,42, Pavčić 37,42, Kandare 37,41 — 2:32,17. | 11. Rakousko 38,05 |
| 13. Maďarsko: Béták 38,19, Fono 40,19, Haranvölgyi 39,13, Sajgo 36,50 — 2:34,41. | 12. Jugoslavie 38,12 |
| 14. Rumunsko: Fratila 39,49, Aldescu 38,35, Olteanu 39,15, Enache 38,55 — 2:36,34. | 13. Maďarsko 38,19 |
| 15. Japonsko: Konishi 36,30, Shogo 38,32, Fijizawa 41,01, Ishizaka 41,41 — 2:37,44. | 14. západní Německo 38,32 |
| | 15. Rumunsko 39,49 |

20. kilometr

POŘAD ŠTAFET V JEDNOTLIVÝCH KILOMETRECH

10. kilometr

1. Finsko 35,05
2. SSSR 35,06
3. Itálie 35,40
4. Norsko 35,51
5. Švédsko 36,13
6. Francie 36,26
7. Japonsko 36,30
8. ČSR 36,56
9. NDR 36,56

1. Finsko 1:08,23
2. SSSR 1:08,24
3. Švédsko 1:09,46
4. Norsko 1:10,22
5. Itálie 1:11,31
6. Francie 1:13,11
7. Švýcarsko 1:14,30
8. ČSR 1:14,32
9. Japonsko 1:15,02
10. západní Německo 1:15,24
11. Rakousko 1:15,25
12. NDR 1:16,02
13. Jugoslavie 1:16,54
14. Rumunsko 1:18,24
15. Maďarsko 1:18,38

30. kilometr

1. Finsko 1:42,41
2. Norsko 1:44,47
3. SSSR 1:44,51

4. Švédsko 1:45,15
5. Itálie 1:47,33
6. Francie 1:48,58
7. ČSR 1:50,38
8. Švýcarsko 1:51,29
9. Rakousko 1:52,10
10. západní Německo 1:52,10
11. NDR 1:54,06
12. Jugoslavie 1:54,36
13. Japonsko 1:56,03
14. Rumunsko 1:57,39
15. Maďarsko 1:57,51

Nejlepší úasy na úsecích 10 km (první úsek byl asi o 300 metrů delší):

1. Terentjev (SSSR) a Mäkelä (Finsko) 33,18, 3. Jernberg (Švédsko) 33,33, 4. P. Larsson (Švédsko) 33,44, 5.—6. Kuzin (SSSR) a Hakulinen (Finsko) 4,06, 7. Viitanen (Finsko) 34,18, 8. Stokken (Norsko) 34,25, 9. Lykkja (Norsko) 34,31, 10. Kiuru (Finsko) 35,05, 11. Kozlov (SSSR) 35,06, 12. Carrara (Francie) 35,09, 13. Matouš (ČSR) 35,25, 14. Olsson (Švédsko) 35,29, 15. Chiocecci (Itálie) 35,40, 16. Mermet (Francie) 35,46, 17. Delladie (Itálie), Brusveen (Norsko) a Compagnoni (Itálie) 35,51, 20. Möchel (záp. Německo), 36,01.

SDRUŽENÝ ZÁVOD

1. Stenersen (Norsko) body za skok 225, čas běhu na 15 km 59,58, body za běh 236,1 — body celkem 461,1.
2. Gundersen (Norsko) 221 — 59,12 — 239,1 — 460,1
3. Mårdalen (Norsko) 218,5 — 1:01,01 — 232 — 450,5
4. Gjeltén (Norsko) 217,5 — 1:00,47 — 232,9 — 450,4
5. Slattvik (Norsko) 221,5 — 1:02,21 — 226,9 — 448,4
6. Nieminen (Finsko) 217 — 1,01,24 — 230,5 — 447,5

7. Vanvik (Norsko) 221 — 1:03,36 — 222 — 443
8. Barhaugen (Norsko) 220 — 1:03,28 — 222,5 — 442,5
9. Kiuru H. (Finsko) 201,5 — 59,15 — 238,9 — 440,4
10. Kemppainen (Finsko) 222 — 1:04,39 — 217,3 — 439,1.

11. Ristola (Finsko) 208 — 1:01,16 — 231,1 — 439,1 — 12. Korhonen (Finsko) 196 — 58,57 — 240 — 436 — 13. Erikssen B. (Švédsko) 213,5 — 1:04,49 — 217,3 — 430,8 — 14. Sipponen (Finsko) 192,5 — 1:00,03 — 235,8 — 428,3 — 15. Kalme (Norsko) 196 — 1:01,51 — 228,8 — 424,8 — 16. Suhonen (Finsko) 211 — 1:07,51 — 205,6 — 416,6 — 17. Hauser (záp. Německo) 196,5 — 1:04,19 — 219,3 — 415,8 — 18. Crawford (USA) 206,5 — 1:08,44 — 202,1 — 408,6 — 19. Friedel (záp. Německo) 182 — 1:02,49 — 225,1 — 407,1 — 20. Brucker (Itálie) 178 — 1:02,44 — 225,4 — 403,4 — 21. Fuzisawa (Japonsko) 182,5 — 1:05,53 — 213,2 — 395,7 — 22. Olsson (Švédsko) 190,5 — 1:08,03 — 204,8 — 395,3 — 23. Glass (NDR) 188 — 1:08,03 — 204,8 — 392,8 — 24. Crosby (USA) 197 — 1:10,35 — 195 — 392 — 25. Werner (NDR) 158 — 1:00,51 — 232,7 — 390,7 — 26. Röder (NDR) 181,5 — 107,14 — 206,9 — 388,4 — 27. Jonsson (Švédsko) 179,5 — 1:07,16 — 207,8 — 287,3 — 28. Ishizaka (Japonsko) 177 — 1:07,31 — 206,9 — 383,9 — 29. Martinsson (Švédsko) 204,5 — 1:15,28 — 176,2 — 380,7 — 30. Golay (Švýcarsko) 166 — 1:05,48 — 213,5 — 379,5.

Závod dokončilo 30 závodníků. Náš Melich nestartoval, časem 1:00,23 na 15 km by byl býval měl asi 233 bodů za běh a vzhledem k jeho spolehlivému výkonu ve skoku i vyhlídky na umístění kolem 15. místa.

HODNOCENÍ ZÁVODU VE SKOKU NA LYŽÍCH na mistrovství světa 1954 ve Falunu ve Švédsku

Výsledky závodu ve skoku prostém

Skok prostý

	délka skoku	body za skok	body za styl	celkem
1. M. Pietikäinen, Finsko	76,5	60,0	55,5	
	78,0	60,0	56,5	232,0
2. Hienonen, Finsko	72,5	56,0	53,0	
	76,0	58,0	55,0	222,0
3. Oestman, Švédsko	75,0	58,5	51,0	
	77,0	59,0	53,0	221,5

	délka skoku	body za skok	body za styl	celkem
4. Knarvik, Norsko	74,0	57,5	53,5	220,5
	75,5	57,5	52,0	
	76,0	59,5	51,0	
5. Styf, Švédsko	75,0	57,0	50,5	218,0
	72,5	56,0	53,0	
6. Falkanger, Norsko	74,0	56,0	53,0	218,0
	72,0	55,5	50,5	
7. Kroken, Norsko	76,5	58,5	53,0	217,5
	72,5	56,0	51,5	
8. Naess, Norsko	75,0	57,0	52,5	217,0
	73,0	56,5	48,0	
9. Hyvärinen, Finsko	76,0	58,0	53,0	215,5
	75,0	58,5	51,5	
10. Bradl, Rakousko	72,0	54,0	50,5	214,5
11. Erlandsson, Švédsko, 214 b., 12. Vuorinen, Finsko, 212,5 b., 13. Wegeman, USA, 212 b., Dewlin, USA, 212 b., Kuronen, Finsko, 212 b., 16. Polda, Jugoslavie, 211,5 b., 17. Stallvik, Norsko, 210,5 b., 18. Eder, západní Německo, 210 b.,				
19. Felix, Československo	70,0	53,5	48,0	209,5
	75,0	57,0	51,0	
20. Mohn, Norsko, 207,5 b., 21. Charland, Kanada, 206 b., 22. Kamenskij, SSSR, 205,5 b., 23. Karlsson, Švédsko, 205 b., Regelj, Jugoslavie, 205 b., 25. Moškin, SSSR, 204,5 b.,				
24. Jebavý, ČSR	68,0	51,5	43,0	197,5
	72,5	54,5	48,5	
	67,5	51,0	46,0	
37. Remsa, ČSR	69,0	51,0	48,0	196,0
	65,5	49,0	9,5	
69. Chroust, ČSR	72,0	54,0	16,5	129,0

Závod skončilo 69 závodníků. Vítěz závodu sdruženého Stenersen měl skoky 74 metrů (bodů 57,5) a nejděší skok 81 metrů (63 b.), při druhém však upadl a dostal za první skok 48,5 bodů za styl, za druhý jen 24 b. za styl. Ztráta nejméně 20 bodů při pádu jej připravilo o některé z předních míst.

Devatenácté místo mistra sportu Františka Felixe znamená dosud nejlepší umístění našeho skokana na mistrovství světa, nepočítáme-li krásný výkon Burkerta na olympijských hrách v r. 1928, kdy se ve Sv. Mořici umístil na 3. místě a Möhwald byl 11. Na olympiádě v r. 1948 byl jsem sice na 16. místě, což však zdaleka nebyl takový úspěch jako nyní 19. místo Felixe, neboť tehdy mohli startovat pouze 4 závodníci z každého státu, zatím co letos jich každý národ mohl postavit 8. Toho samozřejmě především využily země skokansky silné, jako Finsko, Norsko, Švédsko a SSSR. Felix měl velmi pěkné skoky 70 a 75 m. Zvláště jeho 2. skok patřil mezi nejlepší skoky 2. kola a byl oceněn 108 body. Jednotliví rozhodčí jeho skok ocenili: Norbert Ahrer, Rakousko — 16,5, Leo Järvinen, Finsko — 16, Max Kemkes, záp. Německo, — 18, Aerie Little, USA — 17,5, Sven Selanger 17.

Nejlepší skok předvedl vítěz Pieti-

käinen a byl hodnocen třikrát 19, 18,5 a 18 body.

Drahoš Jebavý měl velmi pěkný druhý skok — 72 m, t. j. 1 m za kritický bod, a rovněž dobré provedení, které bylo rozhodčím ohodnoceno 16, 16,5, 15, 16,5, 16. Při prvním skoku však měl poněkud nejistý doskok, a proto také ohodnocení 14, 14,5, 14,5, 15, 13. Mistr sportu Zdeněk Remsa skákal s velkým sebezapřením, neboť měl ze soboty pohmožděnou nohu. Vzhledem k tomu je nutno považovat jeho výkon za úspěch a do jisté míry i za hrdinství. Jeho skoky byly ohodnoceny takto: 15,5, 16, 16,5, 15, 15 a 16, 15,5, 16,5, 15, 16,5.

Chroust měl oba skoky s pádem. Jeho nájezd, odraz i let vzduchem byly v pořádku. V konci letu nedovedl správně regulovat předklon a jelikož ani doskok neměl jistý, upadl. Snad na něj působil i první start na tak velkých závodech.

Vcelku nám mistrovství světa uká-

zalo, že ve skoku jdeme správnou cestou.

Je třeba se v dalším treningu zaměřit na rychlejší dokončení odrazu, čímž se stane mohutnějším, aniž by v něm bylo vidět vynaloženou sílu. Při letu vzduchem je třeba ještě důsledněji dbát na úzké a souběžné vedení lyží po celou dobu letu. Těžiště těla má být co nejvíce vpředu a lyže musí působit jako opora o vzdušný proud.

Pohyby paží, pokud nejsou v úplném klidu, musí být sice naprosto zvládnuté, ale není rozhodující, zda jsou vpředu nebo vzadu. Držení paží, jak jsme na mistrovství světa viděli, je celkem podřadný detail. Doskok musí být opravdu tak pružný a bez sebemenších výkyvů do stran, že působí dojmem pouhého splynutí se zemí. Zde má většina našich skokanů ještě největší nedostatky. Z našich skokanů jediné spadá Felix a Remsa mají zhruba správný doskok. Bude proto hlavním úkolem všech trenérů skoku, především těch, kteří pracují s mládeží, aby využili ještě letošní zimy a začátku přechodného období, kdy je nejvhodnější doba ke zkoušení nových prvků, k důkladnému nácviku doskoku, a v praxi vyzkoušeli shora uvedené poznatky. Dobrou pomůckou nám k tomu bude úzký film, který s velkou obětavostí natočil ve Falunu soudruh V. Mečíř.

Všimli jsme si i některých detailů ve výzbroji. Tak na př. vyvážení lyží je individuální podle toho, jak komu vyhovuje a jak kdo provádí odraz. Většina skokanů měla však namontovány lyže tak, že při uchycení za čelisti jdou špičky vzhůru, ale přesto je přední část lyží delší než zadní (konstrukce lyží). Zatížených zadků je vidět málo. Převážně jsou používány skočky norské výroby. Nej kvalitnější se zdají být »Howde«. Asi 5% skokanů používalo zvýšení na lyži pod patou a asi 50% skokanů mělo zvýšené podpatky. Boty se používají většinou s úzkými špičkami a velmi volné, aby nevodily v předklonu. Po závodech ve skoku jsem měl dost příležitosti diskutovat se závodníky a především trenéry sovětskými — Démentěvem a

Andrejevem, který je současně místopředsedou skokanské komise FIS. Shodli jsme se na tom, že právě ve skoku na lyžích je možno udělat poměrně v krátké době ohromný pokrok. Důkazem toho je i vítězství Finů, kteří dovedli na letošním mistrovství světa tak přesvědčivě vyrvat prvenství Norům. Dohodli jsme se se sovětskými sportovci, že budeme společně pracovat k tomu, aby výkon obou našich národů ve skoku během 2 roků patřily k nejlepším na světě. Treningové zkušenosti si budeme vzájemně sdělovat a věříme ve společný úspěch. Nynější výkonnost sovětských i našich skokanů je přibližně stejná. Sověty mají výhodu v tom, že mají více vyrovnaných dobrých skokanů než my. I u nás se však již situace pomalu mění k lepšímu a jsem přesvědčen, že za 2 roky nám vyrostě několik nových Felixů, kteří ve vzájemné soutěži vyrosteou ve světovou třídu.

Snaha trenérů po vytvoření vysoké výkonnosti skokanů by ovšem nebyla nic platná. Musí to být především vůle závodníků, kteří i za cenu odříkání budou v každé volné chvíli doslova dřít, a to nejen na sněhu, ale po celý rok. Musí to chápat jako jeden z úkolů, který mají v budování našeho státu. Tento úkol budou plnit jistě především ti naši závodníci, kteří se na vlastní oči ve Falunu přesvědčili, že o sportovce v naší lidové demokratické republice je postaráno podstatně lépe než v kterémkoliv kapitalistickém státě. Viděli, že zatím co naše výprava byla 4 dny před zahájením mistrovství světa na místě, přijeli skokani z Jugoslavie i z bohatého Švýcarska až těsně před závodem, takže neměli možnost provést ani jeden treningový skok. Za tyto podmínky jsou sportovci naší dělnické třídy vděční, a právě v těchto dnech, kdy si uvědomují význam únorových událostí před 6 lety, přistoupí s novou chutí a elánem jak k plnění svých pracovních závazků, tak i k cílevědomému treningu s pocitem plné odpovědnosti.

M. BĚLONOŽNÍK,
trenér LS-SVTVS



V posledním čísle „Lyžařství“ jsme uveřejnili několik stylově velmi dobře jezdících běžců SSSR, kteří dokázali vynikající výkony nejen na mezinárodních závodech ve Sverdlovsku, ale také na mistrovství světa ve Švédsku. Byli to: především dnes nejlepší běžec na světě V. Kuzin, dále P. Kolčín a F. Těrentěv. Dnes přinášíme další snímky běžců, kteří patří mezi nejlepší. Všechny tři obrázky jsou z devatenáctého km, na mírném krátkém stoupání, při závodě na 30 km. Nahoře je V. Hakulinen, uprostřed M. Lantola, oba Finsko, a dole sovětský závodník Kolčín. (Foto Pácl)

ŽENY NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

V. PÁCL

Po prvé v historii našeho lyžování startovaly ženy — běžkyně na takovéto velké mezinárodní soutěži a můžeme hned na začátku říci, že úspěšně. Byly to ženy, které získaly za štafetu 3×5 km dva body pro Československo, kterými jsme se z 19 zúčastněných národů umístili na čestném šestém místě.

Při této příležitosti, je třeba konstatovat, že výkony žen jsou bohužel někdy podceňovány. Vidíme to na př. v závěrečném hodnocení redaktora O. Maška v Čs. sportu (ze dne 25. II. 1954), kde o ženách není ani zmínka, a zřejmě i na ně platí závěrečná věta: »Nemůžeme mluvit o neúspěchu, avšak ani o nějakém postupu vpřed,« s kterou není možné souhlasit, jak to vyplývá při srovnání výkonnosti našich a sovětských závodnic (viz dále).

Mistrovství světa 1954 v běhu na lyžích bylo pro ženy slavnostní. Zúčastnily se ho po prvé ženy SSSR, které ukázaly ve štafetách i v běhu na 10 km velmi dobré výsledky. Dosud neporazitelnými favoritkami byly ženy z Finska a ty zdale musely tvrdě bojovat, aby se dostaly mezi prvých šest závodnic. Také počet národů i startujících byl rekordní. Startovalo 8 závodnic SSSR, 8 Finska, 8 Švédska, 5 Norska, 4 ČSR, 4 Itálie, 5 NDR a 1 Maďarska. Po prvé se jela štafeta žen a měla velký úspěch. Líbila se nejen závodnicím, funkcionářům, ale také obecnostem.

Díky velké péči, kterou věnuje Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport reprezentantům, přijeli jsme již ve středu 10. II. do místa závodů, to je týden před první ženskou soutěží. Tento čas jsme využili k treningu, k přípravě na závody, k získání dalších zkušeností a navázání přátelských styků se zúčastněnými sportovci. Ženy byly na společné návště-

vě u Sovětů, samy se vydaly za švédskými závodnicemi, které nám později návštěvu oplatily, a také finské běžkyně byly u nás na přátelské besedě. Při těchto setkáních jsme se navzájem informovali o životě v našich zemích, o treningu, předali malé upomínkové dary a často společně zpívali a tancovali. Výměna praktických zkušeností a získávání poznatků z treningu byly poněkud komplikované. Závodníci a závodnice se viděli většinou jen při závodech, neboť ubytování bylo v okruhu několika desítek km od Falunu. My sami jsme bydleli 7 km a v nejbližším okolí bydleli sovětsí a švédští závodníci a závodnice. Trať pro závod byly uzavřeny pro nedostatek sněhu a tak jsme trenovali v nejbližším okolí na tratích, které vybudovali sovětsí trenéři a závodníci.

Z deníku zájezdu:

10. II. 1954:

Hned při prvním treningu jsme se setkali se sovětskými závodnicemi, které měly kontrolní trening na 10 km. Výsledek ukázal, že jsou letos ve velmi dobré formě. Vyhrála A. Leontěva, dále byla V. Careva, M. Maslennikova, L. Kozyreva a další. Všechny závodnice (8) se umístily v jedné minutě.

13. II. 1954:

Sobota — slavnostní zahájení závodů.

14. II. 1954:

Pozorovali jsme a morálně podporovali J. Cardala a E. Okuliára, mezi 15 a 18 km při závodě na 30 km. Večer nás navštívili sovětsí závodníci a závodnice.

15. II. 1954:

Prohlídka tratí štafety. Trať závodu

byla vcelku jednoduchá a technicky ne-náročná. Po startovní rovině následovalo krátké mírné stoupání a pak kousek rovinnatého terénu. V 2. a 3. km byla prudší stoupání prokládaná rovinami a krátkými sjezdem. Poslední 2 km byl sjezd, kde uprostřed bylo asi 100 m dlouhé stoupání. Výškový rozdíl trati byl 85 m, součet všech stoupání 140 m.

16. II. 1954:

Odpočinek.

17. II. 1954:

Závodů štafet za účasti 7 štafet z 11 přihlášených. Štafety žen byly jedny z nejzajímavějších závodů. I když bylo předem jasné, že boj o první místo se rozhodne mezi sovětskou a finskou štafetou, přece průběh závodu vzbudil velkou pozornost. Na dalších místech, 3.—5., počítaly s umístěním Švédky, Norky a také my. Sílu italské štafety jsme neznali. Podle předběžných dohadů a pověstí, co šla kolem nich, měly být Italky velmi dobré.

Na startu štafet se sešly: č. 1. K. Gattubaken (Norsko), č. 2. M. Heinz (NDR), č. 3. A. L. Erikson (Švédsko), č. 4. E. Mus (Italie), č. 5. O. Krasilová (ČSR), č. 6. Kozyreva (SSSR), č. 7. S. Polkunen (Finsko). Po startovním výstřelu nastal ihned boj o vedení mezi finskou a sovětskou štafetou. Naše závodnice O. Krasilová se zařadila na šesté místo. Po prvních kilometrech se v čele stále udržovala Kozyreva, na dalším místě Finka, třetí Norsko, čtvrté Švédsko, a za nimi naše štafeta. Italská a Německá štafeta uzavíraly pole. Na posledním km se situace poněkud změnila. Do čela se probíjela finská závodnice a jí těsně sledovala L. Kozyreva. Pořadí ostatních zůstalo. O. Krasilová se dostala těsně ke švédské závodnici. Takto projížděly cílem:

1. Finsko	21,14
2. SSSR	21,18
3. Norsko	21,57
4. Švédsko	22,56
5. ČSR	22,58
6. Italie	24,03
7. NDR	26,23

V druhém kole M. Maslennikova předjela finskou závodnici a pořadí ostatních se nezměnilo. Naše závodnice M. Bartáková udržela 5. místo a zvýšila náskok před Italií. Pořadí:

1. SSSR	43,32	(M. Maslennikova	22,14)
2. Finsko	43,39	(M. Hietamies	22,25)
3. Norsko	45,17	(M. Oiseth	23,11)
4. Švédsko	46,07	(M. Norgerg	23,11)
5. ČSR	56,46	(M. Bartáková	23,48)
6. Italie	50,24	(A. Parmesani	26,21)
7. NDR	52,15	(E. Uhlig	25,52)

V posledním kole sovětská závodnice V. Careva zvýšila ještě náskok. Švédce S. Edström se podařilo dojet a předjet norskou závodnici, a tak získalo Švédsko třetí místo. E. Vašicová zajela v tomto kole čtvrtý čas. Výsledky:

1. SSSR	1:05,54	(V. Careva	22,22)
2. Finsko	1:06,19	(S. Rantanen	22,40)
3. Švédsko	1:08,32	(S. Edström	22,25)
4. Norsko	1:09,06	(R. Wahl	23,49)
5. ČSR	1:10,28	(E. Vašicová	23,42)
6. Italie	1:15,14	(I. Taffra	24,50)
7. NDR	1:19,27	(H. Bochert	27,12)

18. II. 1954:

Individuální trening.

19. II. 1954:

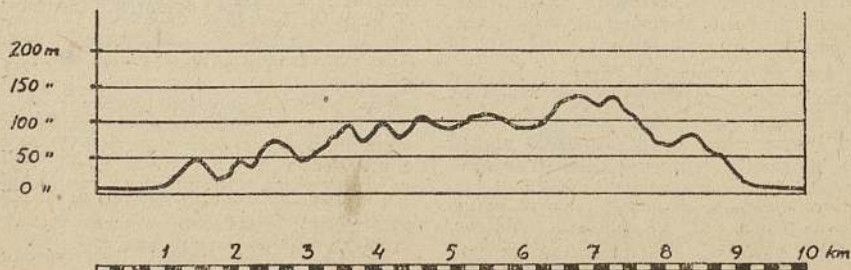
Prohlídka trati na 10 km. Trať byla velmi pěkná. V první části těžká, neboť se střídala stoupání s krátkými sjezdy. Uprostřed byly dva km rovinnatého terénu, pak stoupání a potom skoro 3 km sjezdu, který byl přerušen jedním příkřejším stoupáním. (Viz profil tratě.)

Výškový rozdíl 140 m, maximální stoupání 50 m, celkový součet stoupání 310 m.

21. II. 1954:

Neděle 11,30 hodin závody žen na 10 km. Naše měly vylosování: číslo 9 — M. Bartáková, číslo 13 — M. Weisshäutlová, číslo 22 — E. Vašicová, číslo 40 — O. Krasilová.

Boj o první místa byl opět záležitostí sovětských a finských běžkyň. Po projetí finských závodnic číslo 30 — Ranta-



nen a číslo 34 — Hietamies, nastal na stadionu veliký jásot, neboť docílily nejlepšího času. S L. Kozyrevou, která jela vzadu, nepočítali, neboť na štafetách nepodařila nejlepší výkon. Radost dváků a Finů netrvala dlouho, přijelo číslo 41 — L. Kozyreva, která o 16 vteřin docílila lepší čas než závodnice finské. Tak jsme zase jásali my a Sověti. Nejlepší sovětské a finské závodnice jely prvotřídní technikou se stejnou silou a rychlostí, skoro jako muži. Stoupání zdolávají velmi rychle. Na rovinatých úsecích tratě používají často odpichu soupaže energicky prováděného. Viděli jsme velmi dobré a účinné přenášení váhy na vedoucí lyži, mohutný odraz nohy i paže, účelné střídání jednotlivých způsobů jízdy, a velmi rychlou jízdu v rovinatém terénu. V tomto se musíme ještě dosti zdokonalovat. Při zdolávání stoupání nebylo podstatného rozdílu při srovnání našich závodnic a nejlepších sovětských a finských závodnic.

Běh žen na 10 km:

1. Kozyreva (SSSR) 40,14 min.
2. Rantanen (Finsko) 40,30 min.
3. Hietamies (Finsko) 40,46 min.
4. Maslennikova (SSSR) 40,54 min.
5. Leontěva (SSSR) 41,06 min.
6. Polkunen (Finsko) 41,07 min.
7. Edström (Švédsko) 41,17 min.
8. Sušina (SSSR) 41,18 min.
9. Katkova (SSSR) 41,20 min.
10. Hahl (Finsko) 41,30 min.
11. Guseva (SSSR) 41,42 min., 12. Kiero (Finsko) 41,43 min., 13. Arkipova (SSSR) 41,48 min., 14. Porkka (Finsko) 42,00 min., 15. Norberg (Švédsko) 42,10 min., 16. Oiseth (Norsko) 42,35 min., 17. Gutubakken (Norsko) 42,37 min., 18. Eriksson (Švédsko) 42,51 min., 19. Hög (Finsko) 42,57 min., 20. Kuoljok (Švédsko) 42,58 min., 21. Wahl (Norsko) 43,13 min., 22. Horppu (Finsko) 43,31 min., 23. Johansen (Švédsko) 43,37 min., 24. Andersson (Švédsko) 44,02 min., 25. Regland (Norsko) 44,05, 26. Vašicová (ČSR) 44,13 min., 27. Bartáková (ČSR) 44,15 min.

Umístění dalších našich závodnic: 32. Krasilová 45,41 min., 33. Weisshäutlová 45,48 min. Za první naši závodnici doběhly: 2 Švédky, 4 Italky, 1 Norka, 1 Maďarka a 5 závodnic NDR.

(Malá poznámka k výsledkům. O tom, jak rok od roku stoupá výkonnost, svědčí toto srovnání. Na olympijských hrách 1952 rozdíl mezi první a desátou závodnicí byl 3,57 min., t. j. jako ve Falunu rozdíl mezi L. Kozyrevou a E. Vašicovou.)

Uvedené naše výsledky, i když se na první pohled zdá, že jsou jen průměrné, můžeme hodnotit jako dobré. Srovnáme-li

výsledky našich utkáni se sovětskými závodnicemi, vidíme, jak se rozdíl času mezi sovětskou první závodnicí a první naší závodnicí rok od roku zmenšují.

Příklad z 10 km:

- 1951 IX. ZSAH v Rumunsku rozdíl mezi 1 naší a 1 SSSR — 6,41 min.
 1953 X. ZSAH v Rakousku rozdíl mezi 1 naší a 1 SSSR — 5,45 min.
 1954 FIS ve Švédsku rozdíl mezi 1 naší a 1 SSSR — 3,59 min.

Jaké závěry vyplývají z naší účasti na mistrovství světa?

Ukázalo se, že v běhu na lyžích jdeme správnou cestou a že jsme nezůstali stát. Výkonnost sovětských závodnic, které jsou našim vzorem, rok od roku stoupá, a přece se časové rozdíly mezi našimi a sovětskými závodnicemi zmenšují. Od severovýchodních závodnic nás prakticky nedělí žádný minutový rozdíl. Výkonnosti jsme se k nim těsně přiblížily a některé z nich dokonce porazily.

1. Po stránce tréninové a technické zájezd pomohl ujasnit některé detaily, ale v zásadě nic nového jsme neviděli. Příkladů, jak trénovat, máme dosti ať vlastních (E. Vašicová a pod.) nebo sovětských (na př. v posledním čísle treningu L. Kozyreva).

2. Je třeba důsledněji uplatňovat systém celoročního treningu s větší iniciativou a náročností. Ještě lépe využívat čas k treningu a zkvalitňovat nápi.

3. Více trenérů mužů i žen se musí věnovat treningu běhu na lyžích u žen.

4. Věnujeme zvýšenou péči zvláště mladým závodnicím nejen ústředně, ale hlavně na krajích a v odřech.

5. Zvýšenou péči je třeba věnovat také všestranné fyzické zdatnosti a zvláště nácviku techniky a taktiky jízdy tak, aby ženy správně využívaly terén k zrychlování jízdy a podle terénu střídaly jednotlivé způsoby jízdy. Musíme si být vědomi toho, že správná technická a taktická jízda je v přímé závislosti na vysoké fyzické zdatnosti.

6. Více trenérů přibrat k práci se státním družstvem a družstvem mladých. Zajistit, aby každý člen družstva měl v místě bydliště trenéra.

7. Abychom dosáhli ještě vyšších výkonů, musíme také zvýšit výchovnou práci a uplatňovat daleko více kritiku a sebekritiku, při řešení všech úkolů.

Získali jsme zkušenosti, víme o nedostatcích, a máme díky péči SVTVS všechny předpoklady a materiální vybavení pro další práci. Nyní závisí na nás všech, jak dokážeme odstranit nedostatky, využít všechny zkušenosti, abychom daleko rychleji než dosud šli kupedu.



Na obrázcích členky štafety 3X5 km, která se umístila na V. místě na mistrovství světa ve Švédsku. Na horním obrázku je E. Vašicová, nejúspěšnější naše reprezentantka v závodě na 10 km, kde se umístila jako 26. Stylově jezdí velmi dobře. Uprostřed M. Bartáková a dole O. Krasilová. Snímky jsou brány na treningové trati. (Foto Pácl)

Sportovci, žádejte o udělení výkonnostních tříd

První celostátní přebory jednotlivých ÚV DSO budou skončeny. Již nyní je patrné, jak bohatá bude úroda výkonnostních tříd z těchto i dřívějších kol lyžařských soutěží.

Abyste výkonnostní třídy platily, je nutno o ně požádat příslušnou lyžařskou sekci Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport, nikdy však sekci příslušného výboru DSO, která třídu udělit nemůže.

Pro udělení I. výk. třídy je příslušný ÚVTVS, pro udělení II. výk. třídy KVTVS, pro udělení III. výk. třídy a třídy mládeže OVTVS.

Za účelem udělení třídy vyplní sportovec tiskopis »Evidenční list«, a to dvakrát. Jeden si ponechá a druhý zašle příslušné sekci SVTVS.

Na přední straně tohoto evidenčního listu vyplní přesně v oddíle A všechny náležitosti tam předepsané a v oddíle C si nechá potvrdit jednotou, že splnil všechny podmínky PPOV I, případně pro I. třídu již od 1. I. 1954 podmínky PPOV II.

Na zadní straně evidenčního listu v oddíle D nechá si potvrdit výkon, na jehož základě žádá o udělení třídy. Tento zápis musí být potvrzen předsedou sboru rozhodčích a ředitelem nebo sekretářem závodu, v němž byla podmínka splněna.

Protože evidenční listy v tomto oddíle D nevyhovují zcela přesně potřebám lyžařství, dbejte na to, aby zápis byl upraven tak, aby se z něho dal vyčíst i čas či body vítěze, aby se z rozdílu mohlo stanovit, zda je pod-

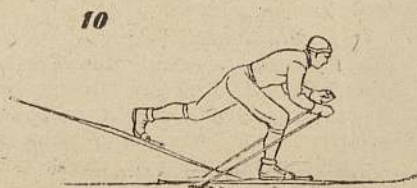
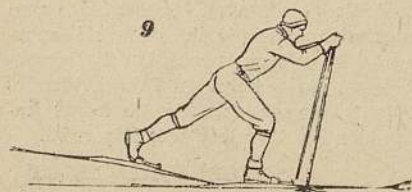
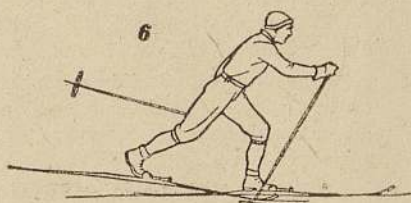
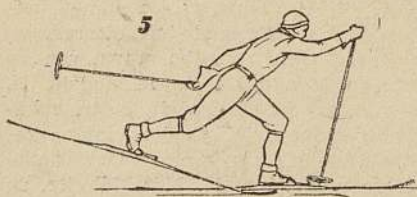
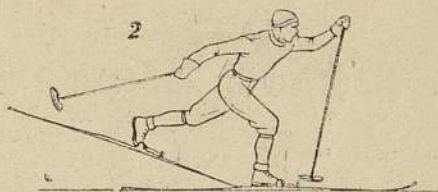
mínka pro získání třídy splněna. S vyplňováním a předkládáním evidenčních listů neotálejte, vyřídíte si tuto věc ihned, dokud je vše v živé paměti, výsledky ze závodů i protokoly k tomu cíli připraveny a upraveny. Čím více vás žádá ve stejnou dobu, tím je práce jednodušší.

Hlavně dbejte na přesné vyplnění oddílu A a C evidenčního listu. Neúplnost a nepřesnost v datech narození, příslušnost k jednotě a v řádném potvrzení o splnění podmínek PPOV činí žádost pro vyřízení neschopnou. Nastane zbytečná korespondence, šetření pravého stavu, vše se protahuje a zpravidla se nedokončí. I ti, kteří již třetí třídu máte, zažádejte stejně o její prodloužení na základě letošního výkonu odpovídajícího dříve udělené třídě. Nespoléhejte, že dosavadní třída vám platí ještě rok nebo dva, nevíte, zda příští rok budete startovat, nebo zda závod dokončíte a mohlo by se stát, že by vám třída taktó zanikla. Tomu se dá předejít letošní žádostí o udělení třídy a tím prodloužení její o nové dva roky. Protože se rok, v němž byla třída udělena, nepočítá, budou proto platit všechny třídy letos udělené do konce kalendářního roku 1956.

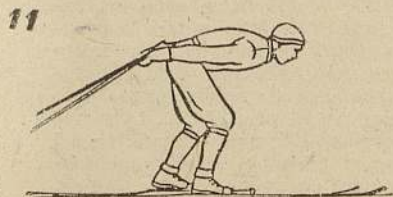
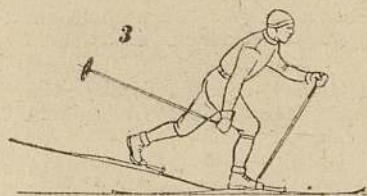
Podle 5. odstavce článku III. organizačních směrnic k jednotné sportovní klasifikaci předkládají jednoty příslušným sekcím SVTVS evidenční listy v termínech vždy ke konci kalendářního čtvrtletí běžného roku.

JOSEF REICHERT

UČÍME SE OD SOVĚTŮ



ÝCH MISTRŮ SPORTU



KOMBINOVANÝ BĚH TŘÍDOBÝ

Dnes uveřejňujeme další část kinogramů z knihy P. N. Ljudstov: »Lyžný sport«. Obrázky jsou kresleny podle mistra sportu A. Borina. »Při kombinovaných bězích střídáme běh střídavý a běh s odpichem soupaž. Na příklad v kombinovaném běhu třídobém střídáme střídavý běh dvoudobý a běh s odpichem soupaž jednodobý, v pětidobém — střídavý běh dvoudobý a běh s odpichem soupaž třídobý.

Na kinogramu je zobrazen kombinovaný běh třídobý. Cyklus běhu začíná dvěma kroky při střídavém odpichu holí a je zakončen jednodobým krokem s odpichem soupaž, po kterém následuje skluz na obou lyžích.

1.—3. Lyžař odrazem levé nohy a pravé paže provádí první skluz na pravé noze. Levá paže přenáší hůl hlavicí vpřed — vzhůru, zapichuje ji do sněhu před špičku levé nohy a začíná odpich. Pravá paže po odpichu uvolňuje hůl ze sněhu a volným hmitem začíná pohyb vpřed. Levá noha, která skončila odraz, setrvačností odpoutává lyži od sněhu (obr. 2) a přibližuje se k pravé noze.

4.—6. Levá noha se přesunula k pravé, lyžař se odrazil pravou nohou a levou holí, tak provádí druhý krok, klouže se na levé lyži. Pravá paže přenáší hůl hlavicí vpřed — vzhůru, zaráží do sněhu u špičky levé nohy a začíná odpich. Levá ruka po odpichu uvolňuje hůl ze sněhu a volným hmitem začíná pohyb vpřed. Pravá noha, která skončila odraz, odpoutává setrvačností lyži od sněhu (obr. 5) a přisunuje se k levé lyži.

7.—10. Pravá noha se přisunula k levé noze; lyžař se odráží levou nohou a pravou holí, tím provádí třetí krok, klouže se na pravé lyži a přenáší obě hole vpřed, zaráží je do sněhu a přenáší na ně váhu těla, potom se prudce odpichuje holemi a začíná přisunovat levou nohu.

Zatím co lyžař uvolňuje hole ze sněhu a přisunuje levou nohu k pravé, klouže na obou lyžích (viz obr. 11).

Potom lyžař postupně zaujímá postavení, které je znázorněné na obr. 12 a opakuje celý cyklus pohybů.«

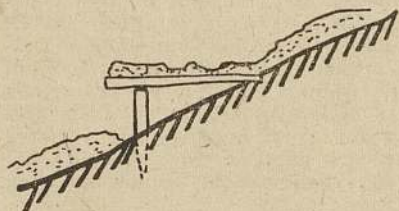
Přeložila D. P.

BĚŽECKÉ TRATI MUŽŮ NA FIS

Minulý týden skončilo ve švédském Falunu mistrovství světa FIS v klasických disciplínách. O běžeckých tratích pro muže na těchto závodech bych chtěl říci několik slov, aby některých dobrých zkušeností zde získaných bylo možno použít ještě v letošním hlavním období na závodech u nás. V úvodu můžeme říci, že všechny trati byly postaveny i upraveny s velkým citem a péčí a že nejen s technického hlediska, ale i estetického byly skutečně velmi dobré, byly vzorně značeny jednak krepovým papírem jednak látkovými praporky. Byly označeny kilometry, na občerstvovacích stanicích jídla atd. Jelikož některé dny byly ve stejné době dva běžecké závody, na př. muži 50 km a 10 km ženy, byly v místech,

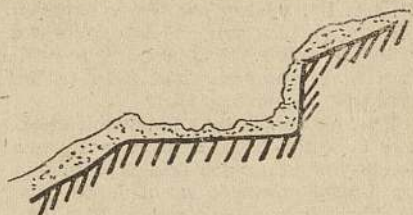
kde se trati křížily, postaveny dokonce přejezdové mosty. Ve stadionu, kde všechny závody startovaly a dojížděly do cíle, případně projížděly, byl každý den uježděný povrch sněhu rozbránován traktorem a navážen nový sníh, takže pro každý závod byly i ve stadionu projety nové stopy. Vlastní stopa jednotlivých tratí byla vždy vzorně najeta a upravena. Všechny trati mužů byly téměř v celé délce ušlapány lyžemi napříč, tak jako u nás upravujeme nájezdy na můstek. V takto upravené trati byla teprve najeta stopa. Ve stadionu a v místech, kde byla pravděpodobnost předjíždění, byly najety stopy dvě. Je samozřejmě, že při této úpravě trati byl také velmi dobrý — pevný podklad pro odraz hůlek.

Trati ovšem v technických místech byly postaveny tak, že i zde byla možnost k předjíždění. Sjezdy ve všech tratích byly velmi rychlé, byly to vlastně »malé sjezdovky« velmi dobře v celé šířce upravené. Široké zatáčky, v některých dokonce pěkně klopené, umožňovaly jet sjezdy velmi rychle. Sjezdy si na některých místech dokonce vynucovaly jet naplno, protože končily velikými protisvahy a ten, kdo ve sjezdech brzdil nebo dokonce upadl,



měl veliké ztráty právě v protisvahu. V místech, kde bylo nutno vést trať na svahu traversem (t. j. jedna noha

výš), byly postaveny buď můstky po celé délce traversu, nebo byla stopa do svahu zapuštěna. Ve všech místech náročných na techniku byla úprava



provedena tak, že pravděpodobnost zlomení byla velmi malá. Přejezdy přes silnice byly upraveny také jako nájezd můstku. Přes tyto velmi nákladné úpravy byla u všech tratí zachována přirozenost tratí se všemi nároky na celou běžeckou techniku a trať po celé délce vyžadovala od závodníků vysoké pozornosti. Training na tratích před závodem byl zakázán vzhledem k nedostatku sněhu a byly provedeny pouze hromadné prohlídky tratí dva dny před závodem.

Banprofil - Profile of course

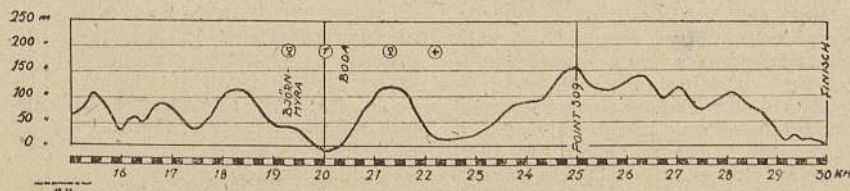
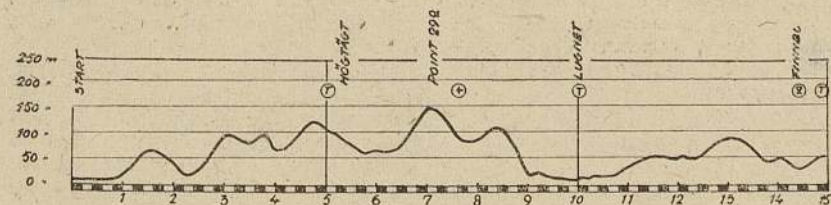
Sířka nízkáhláď	170 m
Vertical drop	
Sířka mostu	120 m
Maximální sáhka	
Samozatáč. sáh.	1825 m
Total sáhka	

Längdlöpning 30 km
Cross-country, 30 km

FIS—VM
Falun 1954

Legend:

- Telefon (T) Telephone
- Spokvagnsstation (S) First aid post
- Matkontroll (M) Food post



A na konec k charakteru jednotlivých tratí.

Trať na 30 km byla velmi náročná fyzicky a technicky. Mezi 20. a 21. km byl výstup asi 130 výškových metrů, po kterém následoval sjezd v 600 m délkových a asi 100 m výškových. V poměru k ostatním tratím byla trať nejnáročnější.

Trať na 15 km byla klasičkou ukázkou běžecké trati a byla postavena s velikým cítem pro běžeckou techniku. Trať i obsahem velmi dobře volaná. Trať byla velmi rychlá, byla velmi náročná na obratnost a proti trati na 30 km byla náročnější technicky než fyzicky.

10 km štafety. Byla trať nejjednodušší, ve které první část byla převážně stoupající, fyzicky náročná trať široká v počátku se dvěma stopami a celkově stavěná tak, že hlavně v první části byla vyloučena jakákoliv kolise závodníků. Sjezdy byly zařazeny hlav-

ně ke konci trati. Pro závodníky v poměru k ostatním tratím byla trochu jednotvárná. Tato jednoduchost byla vytvořena autorem záměrně.

Trať na 50 km byla vedena tak, že ze stadionu se projela nejprve smyčka 10 km a po projetí cílem se jelo 2×15 km a nakonec opět 10 km. (Samozřejmě, že byly tyto trati stavěny jinak, než samostatné závody na 10 a 15 km.) Trať byla poměrně jednoduchá a po 1 km roviny následovala střídavě táhlá stoupání s rovinami a poměrně lehkými sjezdy, které v poměru k sjezdům v ostatních tratích umožňovaly závodníkům lehké uvolnění. Byla vedena střídavým terénem i porostem a i po této stránce splnila trať očekávání závodníků. Trati byly upravovány a organizovány vojskem skutečně dobře a tisíce diváků okolo trati vytvářely dobrý rámec ke všem tratím.

BOHUSLAV SÝKORA

Používaná zařízení k úpravě můstku na mistrovství světa ve Falunu

M. BĚLONOŽNÍK

Při mistrovství světa 1954 ve Švédsku byl můstek vzorně upraven. Některá zařízení používaná k úpravě byla trochu jiná, než používáme u nás. Chtěl bych se o nich v tomto článku zmínit především proto, že jsou to pomůcky velmi jednoduché, které lze snadno zhotovit a usnadní práci pořadatelům závodů a současně zvýší bezpečnost skokanů.

Nájezd:

Nájezdová věž je u všech můstků, které jsme ve Švédsku viděli, podstatně širší, než jak je zvykem u nás. Je zde proto na obou stranách nájezdu dost místa pro schody, které usnadňují úpravu nájezdu po celé jeho délce. Aby byl zachován správný profil a dodržen oblouk mezi nájezdem a stolem (R 1), je na Källviksbacken po celé délce postaven 30 cm vysoký

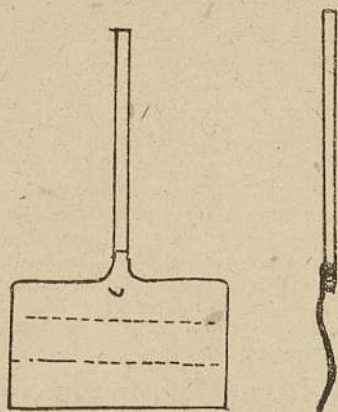
dřevěný mantinel, do něhož je až po okraj napěchován sníh. Napadne-li nový sníh, odhrábne se tento jednoduchými škrabkami, buď dřevěnými, jakých se někde používá i u nás nebo kovovými, které jsou především výhodné pro urovnání mokrého nebo zmrzlého sněhu.

Velmi jednoduché a praktické zařízení k měření sklonu odraziště vypadalo takto: Lat' dlouhá tak, jak má být podle plánu dlouhý stůl »T«. Na hoření straně je vodič lišta, na níž zapadá trojúhelníkový nástavec s žádoucím úhlem. Stačí mít u každého můstku 2×3 nástavce s různými sklony (na př. 7, 7,5 a 8 st.) a pouhým přiložením a vyrovnáním sněhu pod lat' máme přesně upraveno odraziště, které je, jak víme, nejdůležitějším místem na skokanském můstku.

- a) pohled se strany
- b) pohled zřepředu

obr. č. 1

Kovová škrabka



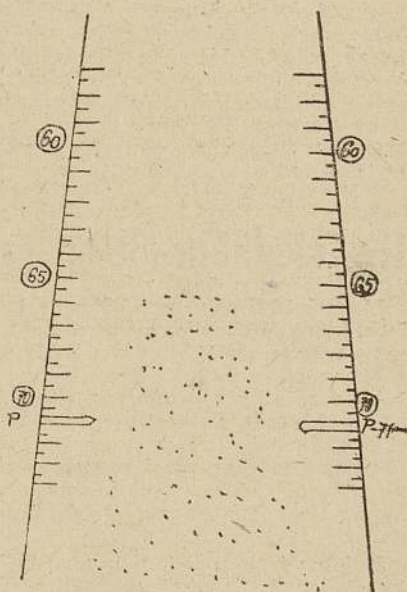
Takovéto zařízení by nemělo chybět ani na jediném závodním můstku u nás.

Při jednom z treningů foukal dosti silný vítr, a proto na hraně můstku stál velitel stolu a v ruce držel lopatkový měřič rychlosti větru. Pokud byl vítr silnější než 10 m/vt., nedal pokyn ke startu. Bylo to jistě velmi správné a ohleduplné vůči závodníkům.

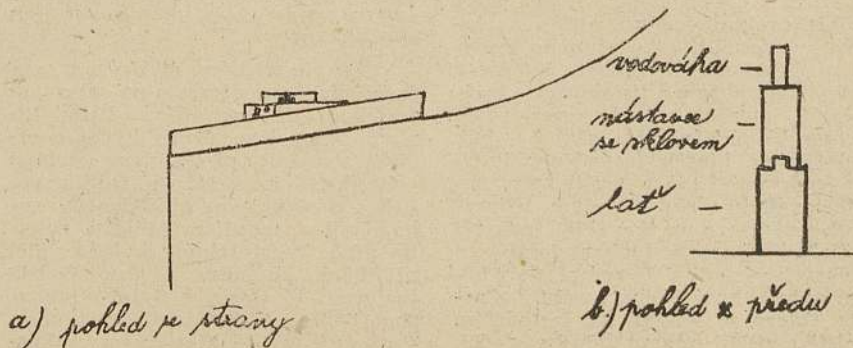
Doskočiště bylo rovněž dostatečně široké, spodek tvrdý a navrchu dostatečná vrstva (3—5 cm) sypkého sně-

hu, aby bylo dobré vedení lyží. Kritický bod můstku »P« byl označen na stranách doskočiště modrými, 2 m dlouhými a 20 cm širokými prkny, která byla položena proti sobě. Metry

obr. 3. Doskočiště



obr. č. 2. Jednoduché zařízení k měření sklonu stolu.



a) pohled ze strany

b) pohled z předu

byly označeny po obou stranách a to tak, že velké tabulky s čísly byly po 5 m a po ½ m byly malé kovové tabulky a ½ m dlouhé lafky položené proti sobě. Měřiči délek nepoužívali prutů.

Spodní část doskočiště byla poházená drobnými smrkovými větvičkami. Délka skoku byla oznamována rozhlásem, právě tak jako celkový počet dosažených bodů a kromě toho i opticky za pomoci otáčivého ukazovatele, který byl umístěn asi 5 m nad úrovní kritického bodu. Na stole bylo ukazováno startovní číslo závodníka a na tribuně rozhodčích v poschodí pod rozhodčími byl ukazovatel bodů za styl.

Rozhodčí zapsal nejdříve známku tužkou do bloku a pak smáčkl příslušný knoflík a tím sdělil dolů svou známku. Před činovníky, kteří měli na starost ukazovatel bodů, se rozsvítilo okénko s číslem, kolik bodů rozhodčí dal. Jakmile všech 5 známek bylo upevněno v rámu, otočili celou tabuli o 90 stupňů, aby i diváci na dojezdů viděli hodnocení jednotlivých skoků.

Za zmínku stojí ještě zařízení, které umožňuje snadné přemístění lana a zamezuje tření lana o buben. Lano je totiž upevněno na kovových saních, které příčně jezdí po bubnu a jsou vysoké asi ½ m.

K výsledkům mezinárodních lyžařských závodů

Mezinárodní závody v běhu na lyžích, které se konaly ve Sverdlovsku, byly beze sporu jedním z největších sportovních střetnutí letošní zimy. Mezi účastníky závodů jsme poznali nejlepší lyžaře Československa, Polska a Finska. Jestliže jsou Finové odedávna proslavenými mistry běhu na lyžích, lyžaři Československa a Polska jsou známi jako dobří sjezdáři.

Boje na tratích se konaly v průběhu čtyř dnů. Účastníci ukázali svou všestrannost — jak na krátkých, tak na dlouhých tratích i v běhu štafet. Nebudeme hodnotit pouze výkony sportovců, ale učiníme jasné závěry o jejich technice a taktice.

Polští a českoslovenští lyžaři, kteří dobře ovládají techniku běhu na lyžích, nastoupili, bohužel, málo trenovaní. Musíme podotknout, že sjezdý zdořovali dobře a s jistotou. Ale tratě běželi nerovnoměrně, nevydrželi tempo běhu. Závěrečný závod — běh na 50 km, kterého se zúčastnili tři českoslovenští běžci (polští běžci nestartovali pro nedostatečnou přípravu), ukázal, že na této těžké trati, při náležitých přípravách, mohou dosáhnout dobrých výsledků. Je známo, že v běhu největšího úspěchu dosáhl J. Cardal, který se umístil na šestnáctém místě a získal celkem dobrý výsledek

3:07,56. Předběhl řadu dobrých běžců, mezi kterými byl i finský závodník Naapuri. Sportovci Polska a Československa dalekosáhle využili závodů ve Sverdlovsku k treningu i k zvýšení sportovního mistrovství.

O první místa, jak je známo, se bojovalo mezi sovětskými a finskými závodníky. To nás nutí k tomu, abychom učinili několik postřehů a závěrů.

Na první pohled nebyly rozdíly v technice mezi sovětskými a finskými závodníky. Všeobecné provedení pohybu ve všech fázích bylo stejné. Pouze v detailech byly určité rozdíly. První a pravděpodobně to základní je to — že finští lyžaři prováděli všechny pohyby mnohem měkčeji a volněji. To jim umožnilo hospodárněji rozložit síly.

Svým energickým, měkkým a současně dlouhým odrazem na sebe upozorňovali. Při provádění všichni Finové (jeden lépe, druhý huře), energicky vyražejí vpřed koleno (stehno) nohy, která je ve skluzu. Odraz spojují s dostatečným předklonem trupu, čímž dosahují rychlejšího pohybu před. Nejzřetelněji to bylo vidět při běhu Hakulinena, Salo, Kolehmainen. U finských lyžařů hodnotíme dobrou techniku při výstupu. Vystupují rychle, klouzavým krokem

(který vyjíždějí ve skluzu), snaží se, aby neztratili rytmus běhu. Jsou si vědomi, že po stoupání následuje sjezd, a proto finští závodníci vydávají ze sebe při stoupání mnoho síly, počítají s následujícím oddechem. Tento taktický způsob zasluhuje pozornosti, neboť poskytuje některé přednosti. Originálně si vede většina finských závodníků i při sjezdu. V tomto případě, kdy o výsledku boje rozhodují vteřiny, snaží se vyhrát i zde. Takový cíl měl za příklad Salo v běhu na 15 km, Hakulinen a Kolehmainen v běhu na 50 km, kdy při sjezdu zvyšovali rychlost pohybů rytmickými odpichy paží. Při tom se již odpichovali v tom momentě, kdy sjezd na svahu ještě trval. Zde beze sporu vyzískali čas.

Je zajímavé, že během závodů finští lyžaři přecházejí z jednoho způsobu běhu na druhý. Používají nejen střídavého běhu dvoudobého, ale i běhu s odpichem soupaž i běh střídavý čtyřdobý. Taková různost v používání jednotlivých způsobů běhu a také uvolnění umožňuje udržet velkou vytrvalost.

Taktické způsoby finských lyžařů se nejvíce ukázaly v běhu na 50 km. Způsoby jsou různé a vycházejí z konkrétní situace. Všeobecné bylo, že finští závodníci se v prvních desít-

kách kilometrů snažili co nejvíce vzdálit nejbližším soupeřům. Hakulinem a Kolehmainen, kteří měli nejlepší čas, značně snížili rychlost mezi 35. a 40. kilometrem. To proto, aby si uchovali síly do finišu. I při snížení tempa oba běžci dokazovali velké výsledky. Tomu odpovídal i mohutný finiš. Musíme dodat, že tuto taktiku maximálního výdaje na začátku trati finští závodníci používali i v závodech na 30 km a 15 km.

Výzbroj, které používají finští běžci, je maximálně vylehčena. Lyže mají kratší než u nás (Finové říkali, že na tratích, které jsou podobné Ukutským horám, je výhodnější mít delší lyže). Vylehčení dosahují tím, že uprostřed lyží pod plochou pro upevnění vázání je dutina. Měli lehký oděv, hole a obuv. Slovem, vše je uspořádáno tak, aby sportovec měl co nejlepší vybavení. Krátkých a úzkých lyží Finové používají při měkčích stopě. Jestliže je stopa tvrdá, berou si lyže delší a více pružnější.

Na závěr bych chtěl říci, že první velké mezinárodní závody byly velmi zajímavé, prodehnuté bojovným sportovním duchem a probíhaly ve vlídném a družném prostředí.

V. SMIRNOV,

zasloužilý mistr sportu
Překlad ze Sovětského sportu č. 11.

ČESKOSLOVENŠTÍ SKOKANI V SSSR

M. PROCHÁZKA

Po prvé v historii československého lyžařství navštívili naši závodníci Sovětský svaz. Z Prahy odlétla 16členná výprava dne 5. ledna v 10,54 hod. a po jednohodinové přestávce v Minsku přistála ve 20,15 hod. na letišti ve Vnukově, kde po vystoupení z letadla čekalo výpravu bratrské srdečné přivítání soudruha Andrejeva, předsedy řídicí lyžařské sekce. Konečně očekávaná Moskva, město, o kterém dnes mluví celý svět a ke kterému s láskou pohlížejí miliony pracujících celého světa. Jsme ubytováni v hotelu National, kde již dlí výprava závodníků Finska, a současně s námi z letiště přijíždějí Poláci. Společná večeře, vzájemné srdečné přivítání a ihned do práce, ihned další dispoice. V Moskvě totiž není dostatek sněhu pro běžecké závody a tak všechny výpravy jsou rozděleny. Běžci odlétnou do Sverdlovka, 1400 km vzdáleného od Moskvy. Sověti totiž dovedou si ihned poradit a není jim překážkou ani takováto vzdálenost. Okamžitě jsou k dispozici letadla a tak v Moskvě zůstali jenom skokani, náš trenér soudruh Lenemajer, rozhodčí a vedoucí výpravy soudruh Abraham.

Hned 6. ledna ráno jsme prvě navštívili můstek u Lomonosovy university na Leninových horách, kde nádherný celokovový můstek byl pak svědkem velké lyžařské události, mezinárodního závodu za účasti Finů, Norů, Polska, Československa a SSSR. Můstek má podobný profil můstku na Štrbském Plese a naši hoši nedovedli mu přivyknout. Prostě nedařilo se jim. Neviděl jsem je ještě tak špatně skákat a přičin bylo několik. Hlavní byla především nedostatek treningu doma, který, ač byl zajištěn od 1. prosince, nemohl být prováděn pro nedostatek sněhu, další příčina nezvyklý mráz a poněkud nezvyklá konstrukce můstku působící tlak vzduchu teprve před doskokem závodníka. A ještě k smůle ne zcela dobrý zdravotní stav našich soudruhů Remzy a Jebavého.

Ve čtvrtek přijeli Norové se Sigmundem Ruudem v čele a v pátek byl poslední training. Naši se v posledním treningu nepoměrně zlepšili a tak jsme očekávali, že přece jenom závod dobře dopadne. V sobotu odpočinek a konečně neděle. Nádherně vyzdobený můstek, na jehož věži vlaje 5 vlajek zúčastněných států, můstek velmi dobře upraven, skvělá organizace a již nástup všech závodníků na dojezdu můstku. Soudruh Vereskov provedl zahajovací proslov, státní hymny a soutěž započala.

Výsledek přinesl nám zklamání a současně radost z úspěchu závodníků Sovětského svazu, kteří se velmi od posledního společného utkání v Rakousku na Semmeringu nepoměrně zlepšili. Radost tím větší, že vedle mistra sportu Skvorcova se objevilo mnoho nových nadějných skokanů: Kamenski, Gruzin, Šanajev, Kudrijašev, Samochvalov a Trusov jsou dnes novými radějími sovětu. Práce organizačního sboru a sboru rozhodčích byla velmi dobrá. Nebylo žádného chaosu a rozčilení, jak se někdy stává u nás. Všichni podle předem připraveného plánu byli včas na místě a o svěřený úsek se starali poctivě. Zde jsme získali další cenné zkušenosti pro naši práci.

Rozhodčími stylu byli: č. 1. M. Procházka (ČSR), č. 2 Nordahl (Norsko), č. 3. Chimičev (SSSR), č. 4 Kaloniemi (Finsko), č. 5 Zacharov (SSSR).

Je zajímavé, že rozhodčí Nordahl a Kaloniemi měli nejvíce výkyvů ve stylových známkách, ačkoliv oba jsou rozhodčími FIS. Sověti provedli ohodnocení stylových rozhodčí podle dosažených škrťů v závodech a na prvním místě byl soudruh M. Procházka (ČSR), který měl pouze 7 škrťů. Druhý byl Chimičev (SSSR) 12 škrťů, 3. Zacharov (SSSR) 16 škrťů, 4. Nordahl (Norsko) 21 škrťů a 5. Kaloniemi (Finsko) 22 škrťů. Celý závod skvěle řídil soudruh Andrejev.

Ve čtvrtek 14. ledna měl být závod ve skoku při umělé osvětlení, avšak silný vítr nedovoloval závod provést a závod musel být při třetím zkušebním skoku zastaven. Toho dne ve 22,30 hod. byl přátelský večer s rozdělením cen a upomínkových darů. Soudruh Vereskov poděkoval za účast na závodech, zhodnotil jejich průběh, která v přátelském duchu byla dalším posílením boje za mír.

V neděli se konal na Leninových horách závod ve skoku prostém (o prvenství Moskvy). Závodů mohl se zúčastnit jenom členové moskevských sportovních organizací. Vyhrál jej Kamenski z Dynama Moskvy s počtem bodů 222, skoky 62 a 56,5 m. Druhým byl Trusov (CDSA) 196 bodů a 3. Šanajev (Torpedo) 194,6 bodu. Skvorcov při druhém skoku 64,5 m upadl. 15 závodníků zúčastnilo se před tímto závodem trainingové soutěže, kde náš Felix měl v prvním kole největší skok 56,5 m, ve druhém kole 66,5 m s pádem. Kritický bod můstku je 62 m a zatím nejdelší skok vůbec na něm dosažený byl 66 m soudruha Skvorcova.

Sověti jsou skvělými hostiteli, každé naše přání nám splnili. Položili jsme věnec v Mausoleu Lenina a Stalina, viděli a prohlédli jsme si Kremli a je těžko popsat všechny dojmy, které nám Moskva dala. I když nás sportovní výsledky v Moskvě nepotěšili, získali jsme další dobré zkušenosti a věřím, že se tyto vbrzku u nás ve výsledcích objeví. Budu dlouho vzpomínat na hezké chvíle

prožité v Sovětském svazu, jako všichni účastníci I. mezinárodního závodu ve skoku prostém v Moskvě.

Ještě pro zajímavost seznamujeme naše rozhodčí se stylovými známkami prvních 12 účastníků mezinárodního závodu.

Rozhodčí:		1	2	3	4	5
1. Falkanger	Norsko	17 17,5	17,5 18	17 17	16,5 17,5	17 17
2. Salmenranda	Finsko	17 17	17 17	16,5 17	16,5 17,5	16,5 17
3. Grozin	SSSR	15 16	14 16	16,5 17,5	16,5 16,5	17 17,5
4. Skvorcov	SSSR	16,5 15	17 14	17 17	16,5 16,5	15,5 17
6. Krunrold	Norsko	16 16,5	17 17	16,5 16	16,5 17	16 16
7. Šanajev	SSSR	17 16	17 16	17,5 17	16,5 16	17,5 17
8. Samochvalov	SSSR	15 16	16 16,5	16,5 16,5	15,5 15,5	16 16,5
9. Kudrjašev	SSSR	16 15,5	15,5 15,5	16,5 16,5	15,5 16	16 16
10. Marusarsz	Polsko	15,5 16	15 16	15,5 16	15 16	16 16
11. Kopilov	SSSR	15 15,5	14,5 17	16 17,5	14 15,5	15 17,5
12. Felix	ČSR	15,5 16,5	16 16	15,5 16	15 15,5	16 16

Lyžařské mládí v boji o přebornické tituly

MILOŠ DUFFEK

Finale Sportovních her mládeže, které je současně dorosteneckým přeborem ČSR, bylo svou klasickou částí posazeno letos do středu Českomoravské vysočiny, do města slavné lyžařské tradice, do Nového Města na Moravě. Krásné slunečné počasí zarámovalo dějiště tohoto zápolení mladých do radostného prostředí. A bojový zápal těch 270 mladých lyžařských nadějí byl hoden tradice lyžařské rodiny Německých a všech těch dalších Novoměstských, kteří v minulosti tak úspěšně reprezentovali naše lyžařství v celém světě.

Ptal-li by se někdo na organizaci závodů a jejich průběh, pak by to musel být někdo, kdo nezná lyžařskou tradici Nového Města; někdo, kdo neví, že takové vrcholné soutěže jsou pro Nové Město opravdovým svátkem, k jehož lesku a úspěchu se s upřímným nadšením připojí všichni občané města, ať mladí či staří.

A tak vrcholná soutěž probíhala v radostné spolupráci všech, kteří měli jen jeden zájem — připravit našim nejlepšími mladými všechny soutěže tak, jak to bylo nejlépe možno.

Jsem přesvědčen, že bylo místo

dobře voleno, již z toho důvodu, že tak byla dána těm nejmladším novoměstským lyžařům příležitost vidět takový vrcholný závod a přesvědčit se na vlastní oči, jaká péče je nyní věnována rozvoji tělesné výchovy a sportu. Nemyslete si ale, že těchto diváků bylo málo. Potulujete-li se kdekoli v Novém Městě a jeho okolí, nabudete za chvíli dojem, že snad tam děti ani bez lyží chodit neumějí. Vidíte tam takové tříleté špunty, kteří se již docela nenuceně pohybují na lyžích. Vidíte na každé mezi několik sněhových můstek upravených do všech možných

způsobu a přitom vždy plně obsazených malými »závodníky«, kteří soutěží, kdo dál skočí. Vidíte sedmileté chlapce, kteří hrdě hlásí, že na malém můstku skočili již 12 a 14 m. A děvčátka tam opustila copánky s mašlemi a s vlajícími vlásky soutěží s chlapci ve všech disciplínách. Stejně radostný je pohled na žáky a žáčky Sportovní školy dorostu, kteří svým hezkým oblečením, pěkným vystupováním a hlavně svými ukázkami technické zdatnosti a lyžařským uměním vás přímo ujišťují, že o budoucnost našeho lyžařství je zde tak postaráno, jak se nám nikdy ani nesnalo.

Vlastní průběh soutěží probíhal přesně podle programu. Zahájení v sobotu večer bylo krátké, ale důstojné, odpovídající významu soutěže. Večer po zahájení byl uspořádán závod ve skoku na malém můstku »Na oboře« při umělém osvětlení. Ukázal mimo jiné velké tréninkové možnosti pro pracující, kteří tak mohou i po své denní práci denně večer zdokonalovat svoji lyžařskou techniku. Pracovníci Novoměstska nám prozradili, že připravují i osvětlenou běžeckou dráhu pro trening. Večerní skok proběhl zcela hladce, rychle, jen s nepatrným počtem pádů.

A pak již probíhaly soutěže jedna za druhou podle programu, který byl rozšířen ještě o zvláštní provedení závodu ve skoku sdruženém. Všichni rozhodčí i techničtí pracovníci s radostí se připojili k tomuto rozhodnutí pořadatelů, i když to znamenalo zvýšené úkoly. Všichni si byli vědomi toho, že to dělají pro naši mládež, z níž nám jistě vyroste řada zdatných a úspěšných lyžařských reprezentantů. Běžecké tratě byly vhodné voleny. U mladšího dorostu byl cíl položen níže než start. Můstek byl dobře upraven, o čemž nejlépe svědčí maximální počet provedených skoků včetně treningu přes 800 s nepatrným počtem pádů. Jen v soutěži ve skoku prostém došlo k nešťastnému pádu jednoho z favoritů, soudruha Řehořka z Pracovních záloh, který skončil úrazem. Převíme jistě upřímně tomuto chlapci brzké uzdravení a hodné úspěchů v další sportovní činnosti. K přesnému

průběhu všech soutěží přispěl i »Horrácký Hejkal«, časopis denně vydávaný pro informování všech účastníků.

Rozhodčí pracovali bez chyby, vzorně, obětavě a svým přesným výkonem jistě přispěli k výchově našich mladých reprezentantů a k jejich správnému nazírání na čestné sportovní měření sil. Každým den dostali všichni pracovníci předem na další den písemně rozvrh práce, čímž byla zajištěna naprostá přesnost a dochvilnost jejich výkonu funkcí.

Nové Město na Moravě by potřebovalo ještě hlavně vybudovat řádné hygienické ubytovny se všim potřebným zařízením (sprchy, místnosti na mazání lyží atd.) a pak by jistě spokojenost byla úplná.

Jak v průběhu finale SHM, tak již v samém nástupu se projevila péče jednotlivých úseků o mladé sportovce. Bylo vidět, že ne ještě všechny složky si dobře uvědomily výchovnou sílu sportu na mladého člověka. Bylo vidět nestejnou péči o naše mladé naděje jednotlivých úseků, bylo vidět různé pochopení významu a úkolů tělesné výchovy a sportu jako jednoho ze základních momentů výchovy naší mládeže. A viděli jste to již na skupinách jednotlivých úseků od příjezdu až do skončení. A viděli jste to i na dosažených výsledcích.

Zatím co ve vybavení závodníků konečně došlo k podstatnému zlepšení — zmizeli běžci na kandaharu, objevilo se jednotné oblečení téměř všech skupin — projevily se nedostatky již v samé organizaci v některých složkách, nedostatky v legitimacích SHM na poslední chvíli doplňovaných, ve stanovení vedoucích na poslední chvíli a pod. V tomto ohledu je nutno vyzvednout vzornou přípravu vojenského dorostu, u nichž všechny základní náležitosti byly v bezvadném pořádku. A tak i byla organizována celá práce kolektivů, kde u některých po řádné a dostatečné přípravě bylo prováděno i denní hodnocení v kolektivu, řádná a organizovaná příprava a dobré využití celého času pobytu na přeboru, zatím co u některých i tato výchovná činnost během soutěže pokulhávala.

Stejně se projevila péče úseků i na

technické vyspělosti účastníků, na jejich bojovnosti a na pevné vůli po vítězství. Vcelku bylo vidět mnohem lepší technickou připravenost a vyspělost všech účastníků přeboru proti minulým rokům. Bylo vidět, že řada mladých závodníků se již pravidelně připravuje podle celoročního tréninkového plánu, založeného na plnění podmínek odznaku BPPOV. Bylo vidět, že těmto závodníkům věnují již oddily zaslouženou pozornost a že jejich příprava je vedena plánovitě a cílevědomě. U těch závodníků, jejichž příprava ukázala ještě nedostatečnou péči se strany vedoucích složek naší tělovýchovy, věřím, že nyní již dojde v nejkratší době k nápravě. Technická úroveň účastníků finale SHM byla proti minulým letům podstatně lepší, zvláště vezmeme-li v úvahu snížení věkové hranice dorostu o jeden rok.

V rámci finale SHM byla provedena také celostátní výběrová soutěž mladšího dorostu, u něhož Sportovní hry mládeže končily čtvrtým krajským kolem. Výběr mladších dorostenců byl proveden dobře. Je nutno jen litovat, že některé kraje vůbec nenavrhly účastníky pro tuto soutěž nebo svoje návrhy zaslaly tak, že došly LS až v den po zakončení soutěže.

Uvádíme výsledky finale SHM — současně dorosteneckého přeboru ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1954 a výsledky výběrové celostátní soutěže dorostu mladšího.

Věříme, že úspěšný průběh tohoto finale povzbudí všechny pracovníky našeho lyžařství ve všech úsecích a ve všech jejich organizačních stupních, aby ještě více zlepšili a prohloubili svoji práci pro naši lyžařskou mládež, aby tak pomohli plnit heslo uvedené v úvodu propisic finale lyžařské části SHM: »Lyžařským sportem, podloženým svědomitou celoroční přípravou, za další rozvoj obranyschopnosti a pracovní připravenosti všech občanů naší vlasti.«

Běh na 10 km dorostenci starší

1. ZEMÁNEK, školy, 36:03, 2. Kaláček, ROH, 36:26, 3. Krabec, školy, 36:50, 4. Matíásko, ROH, 37:03, 5. Honců, Sokol, 37:12, 6. Pekárek, ROH, 37:28, 7. Sýkora,

školy, 38:09, 8. Drurik, PZ, 38:11, 9. Novotný, školy, 38:17, 10. Pojezdny, školy, 38:21, 11. Buchar, ROH, 38:24, 12. Procházka, ROH, 38:29, 13.—14. Fencel, školy, 38:30, 13.—14. Vrábek, Sokol, 38:30, 15. Herman, ROH, 38:53, 16. Pozor, Sokol, 39:03, 17. Neruda, školy, 39:07. Černý, ROH, 39:11, 19. Viezner, ROH, 39:16, 20. Rapař, PZ, 39:20, 21. Čuma, PZ, 39:22, 22. Vavřín, školy, 39:25, 23. Kolár, PZ, 39:27, 24. Zák, školy, 39:29, 25. Bleša, voj. dorost, 39:30, 26. Bordovský, PZ, 39:32, 27. Barbořík, školy, 39:40, 28. Rusanák, Sokol, 39:54, 29. Vejvoda, ROH, 39:55, 30. Šnek, Sokol, 39:56, 31. Kovalovský, PZ, 39:57, 32. Vašut, PZ, 40:01, 33. Bergman, ROH, 40:07, 34. Krejča, Sokol, 40:10, 35. Šíma, Sokol, 40:11, 36. Ambrož, voj. dorost, 40:36, 37.—38. Kocián, PZ, 40:43, 37.—38. Nevlud, školy, 40:43, 39. Vengloš, školy, 40:47, 40. Zacharides, Sokol, 41:00, 41.—42. Děteký, Sokol, 41:02, 41.—42. Hruška, voj. dorost, 41:02, 43. Rádek, ROH, 41:03, 44. Tryzna, PZ, 41:07, 45. Jindra, Sokol, 41:09, 46. Dumek, ROH, 41:13, 47. Martinák, školy, 41:20, 48. Leskovjanský, PZ, 41:28, 49. Petruška, PZ, 41:30, 50. Čermák, voj. dorost, 41:58, 51. Vrkoslav, školy, 42:03, 52. Werner, školy, 42:06, 53. Lorenc, ROH, 42:13, 54. Müller, Sokol, 42:28, 55. Hana, Sokol, 42:33, 56. Hübel, voj. dorost, 42:45, 57. Zálabský, PZ, 42:52, 58. Kubáček, PZ, 43:11, 59. Porubanec, PZ, 43:22, 60. Šrubař, PZ, 43:24, 61. Fischer, voj. dorost, 43:58, 62. Sklenář, voj. dorost, 44:02, 63. Tichý, voj. dorost, 44:13, 64. Mejznar, PZ, 44:21, 65. Kubíček, Sokol, 44:38, 66. Lamper, PZ, 45:12, 67. Hlaviczka, školy, 45:20, 68. Šváb, PZ, 45:44. Přihlášeno 71, startovalo 69, došlo 68 dorostenců.

Závod sdružený dorostenců starších: 1. ZEMÁNEK, školy, běh: 240,—, skok: 189,6, celkem 429,6 b., 2. Vašut, PZ, 218,4 +205, 423,4, 3. Lorenc, ROH, 206,4+195,4, 401,3, 4. Pekárek, ROH, 232,3+162,1, 394,4, 5. Martinák, školy, 211,2+188, 394,2, 6. Jindra, Sokol, 212,2+181,8, 394,—, 7. Krejča, Sokol, 217,5+172,4, 389,9, 8. Dumek, ROH, 211,8+177,2, 389,—, 9. Nevlud, školy, 214,5 +172,3, 386,8, 10. Krabec, školy, 235,7+149,9, 385,6. — Přihlášeno 25, startovalo 21 a dokončilo 21 závodníků.

Skok prostý, starší dorostenci: 1. VAŠUT, PZ, 44,5, 47,5, 49,0 m. 306,5 b., 2. Lorenc, ROH, 45,5, 48,0, 47,5 m, 291,8 b., 3. Zemánek, školy, 44,0, 45,5, 47,5 m, 285,7 b., 4. Šubrt, školy, 44,5, 47,5, 46,5 m, 283,5 b., 5. Martinák, školy, 42,5, 45,5, 46,5 m, 281,4 b., 6. Průcha, ROH, 41,5, 45,0, 46,0 m, 277,7 b., 7. Jindra, Sokol, 44,5, 47,0, 45,0 m, 273,5 b., 8. Krásný, ROH, 44,0, 44,5, 43,0 m, 268,9 b., 9. Dumek, ROH, 43,0, 45,5, 45,0 m, 268,3 b., 10. Ber-

ger, PZ, 45,0, 47,0, 49,5 m, 265,1 b. — Přihlášeno 44, startovalo 43, dokončilo 42 závodníků.

Štafeta 8×5 km, dorostenci starší: 1. školy, Vavřín 19,42, Zemánek 19,00, Krabec 19,13, celk. čas 57,55, 2. ROH, Pekárek 19,55, Herman 19,41, Matiško 19,55, 59,31, 3. ROH, Jezerčák 20,43, Černý 19,52, Buchar 19,38, 1:00,13, 4. školy, Fencel 21,19, Sýkora 19,47, Pojezdný 19,23, 1:00,31, 5. DSO PZ, Bordořský 20,28, Tryzna 20,06, Dzurík 20,00, 1:00,34, 6.—7. DSO Sokol, Zacharides 21,50, Pozor 20,32, Hunců 19,49, 1:02,11. 6.—7. DSO PZ, Kovalovský, 20,34, Šrubář 21,37, Vašut 20,00, 1:02,11. — Přihlášeno 16, startovalo 15 a dojelo 14 štafet.

Běh na 5 km, dorostenci starší: 1. FIALOVÁ, školy, 20:36, 2. Benešová, školy, 20:47, 3. Göbllová, ROH, 21:17, 4. Ottová, ROH, 21:29, 5. Kučerová, školy, 22:13, 6. Novotná, školy, 22:42, 7.—8. Schöněrová, ROH, 22:55, 7.—8. Girsová, školy, 22:55, 9. Havlová, ROH, 23:05, 10. Dudková, školy, 23:11, 11. Vernerová, školy, 23:13, 12. Rejžková, PZ, 23:24, 13. Sevelová, školy, 23:26, 14. Štěpánková, školy, 23:29, 15. Runčlová, ROH, 23:38, 16. Hemereková, PZ, 23:58, 17. Macháčková, PZ, 24:01, 18. Linhartová, ROH, 24:07, 19. Stillierová, školy, 24:11, 20. Feralová, ROH, 24:29, 21. Priehodová, ROH, 24:37, 22. Zelenková, ROH, 24:38, 23.—24. Kurková, školy, 24:51, 23.—24. Tobiášová, PZ, 24:51, 25. Štyková, školy, 24:53, 26. Kabrlová, PZ, 24:56, 27. Vodsedálková, ROH, 24:58, 28. Hewegová, školy, 25:01, 29. Kluzová, PZ 25:24, 30. Malášková, PZ, 25:27, 31. Žroutová, ROH, 25:30, 32. Vladýková, PZ, 25:50, 33. Pilnáčková, PZ, 26:01, 34. Nováková, PZ, 26:10, 35. Urbanová, ROH, 26:36, 36. Kolocová, školy, 27:10, 37. Dvořáková, PZ, 28:58. — Přihlášeno 38, startovalo a dokončilo 37 závodnic.

Štafeta 3×3 km, dorostenky starší: 1. školy, Girsová 13,37, Fialová 12,16, Benešová 12,18, celkový čas 38,11, 2. ROH, Havlová 14,12, Ottová 12,59, Göbllová 12,29, 39,40, 3. školy, Kučerová 13,37, Sevelová 13,27, Vernerová 13,21, 40,25, 4. školy, Kurková 15,36, Štěpánková 13,40, Novotná 13,24, 42,40, 5. školy, Stillierová 14,38, Stixová 13,45, Hervegová 14,31 42,54, 6. DSO PZ, Pilnáčková 14,29, Macháčková 14,07, Kluzová 14,27, 43,03. — Přihlášeno 11, startovalo a dojelo 11 štafet.

Běh na 5 km, dorost mladší: 1.—2. HONCŮ, Liberec, 20,00, 1.—2. KUTHEIL, Hr. Králové, 20,00, 3. Kuchař, Jihlava,

20,18, 4. Gadera, Gottwaldov, 20,27, 5. Černý, Jihlava, 20,32, 6. Honců ml., Liberec, 20,33, 7. Dobiáš, Jihlava, 20,35, 8. Doležal, Jihlava, 20,36, 9. Mokří, Jihlava, 20,43, 10. Fiala, Jihlava, 20,51, 11.—12. Farský, Liberec, 20,55, 11.—12. Doležal, Liberec, 20,55, 13. Matras, Praha, 20,59, 14. Oravec, Košice, 21,02, 15. Pohanka, Jihlava, 21,06, 16. Pelaj, Jihlava, 21,14, 17. Lysek, Ostrava, 21,40, 18. Slováček, Jihlava, 21,41, 19. Kadlec, Jihlava, 21,44, 20. Sokolíček, Jihlava, 22,19, 21. Hejduk, Praha KNV, 22,50, 22. Gregor, Olomouc, 22,51, 23. März, Plzeň, 22,52, 24.—25. Chlubný, Praha KNV, 22,50, 24.—25. Ordelt, Gottwaldov, 22,50, 26. Edelman, Gottwaldov, 23,44, 27. Košínar, Bratislava, 21,16, 28. Kuneš, Plzeň, 25,62. — Přihlášeno 32, startovalo 29, dojelo 28.

Skok prostý, dorostenci mladší: 1. KUTHEIL, Hr. Králové, 45,0, 45,5, 47,0 m, 272,5 b., 2. Rázil, Pardubice, 42,0, 42,5, 41,0 m, 248 b., 3. Slavinský, Ostrava, 43,5, 43,0, 43,5 m, 244,7 b., 4. Farský, Liberec, 37,5, 41,0, 39,0 m, 239,1 b., 5. Řehák, Hr. Králové, 38,5, 38,5, 38,5 m, 237,9 b., 6. Špindler, Hr. Králové, 35,0, 38,0, 37,5 m, 228,6 b., 7. Halenkovič, Bratislava, 34,0, 37,5, 37,5 m, 228,0 b., 8. Sokolíček, Jihlava, 35,5, 36,5, 38,0 m, 227,3 b., 9. Počík, Liberec, 36,0, 37,0, 38,0 m, 207,2 b., 10. Kocián, Ústí n. L., 28,5, 32,5, 30,0 m, 197,8 b., 11. Zbraněk, Gottwaldov, 24,5, 25,5, 29,5 m, 160,3 b., 12. Macešek, Gottwaldov, 25,5, 23,5, 30,0 m, 132,5 b. — Přihlášeno 29, startovalo 16, dokončilo 12 závodníků.

Závod sružený, dorostenci mladší: 1. Kuthel, Hr. Králové, 185,6, 41,5, 44, 425,6, 2. Farský, Liberec, 158,3, 34,0, 36,5, 386,1, 3. Sokolíček, Jihlava, 151,2, 31,0, 33,5, 360,4. — Přihlášeno 6, startovali 4, klasifikováni 3 závodníci.

Běh na 3 km, dorostenky starší: 1. STEJSKALOVÁ, Jihlava, 10,37, 2. Nováková, Liberec, 10,39, 3. Stehlíková, Jihlava, 10,42, 4. Kadlecová, Jihlava, 11,02, 5. Králová, Liberec, 11,03, 6. Jhrbcová, Jihlava, 11,19, 7. Pospíšilová, Jihlava, 11,48, 8. Glozrová, Liberec, 11,54, 9. Králová, Liberec, 12,05, 10. Kuránová, Gottwaldov, 12,15, 11. Zámrská, Praha ÚNV, 12,24, 12. Mihalovicová, Bratislava, 12,28, 13. Stuchlíková, Gottwaldov, 12,34, 14. Matoušková, Gottwaldov, 12,36, 15. Hebelková, Hr. Králové, 12,52, 16. Zemánková, Ústí n. L., 12,53, 17. Veselá, Praha KNV, 13,10, 18. Bialková, Ostrava, 13,22, 19. Maurová, Plzeň, 13,40, 20. Chlebušová, Košice, 15,30. — Přihlášeno 23, startovalo a dojelo 20.

ZÁVODNÍCI V BŘEZNU A DUBNU

Březen a duben jsou měsíce, ve kterých většina lyžařů odjíždí na hory za posledním sněhem, hlavně pro využití jarního slunce na »opalovací lyžování«. U většiny závodníků, hlavně běžců, jsou závody v této době považovány spíše za poslední schůzky před létem, ale většinou se na závody nepřipravují tak, jako na závody v lednu a únoru. A nejde jen o přípravu, ale i organizační zajištění závodu, péči s mazáním atd. A když se nad tréninkem v březnu a dubnu skutečně zamyslíme, obzvláště v letošním hlavním období, které bylo tak chudé na sněh, nalézáme zde velikou treningovou možnost. Této možnosti v poslední době využívali hlavně sjezdáři, kteří na jarních firmách měli celou řadu závodů, z nichž některé mají již svoji tradici, na příklad 5. květen, Dumbier atd. Také skokani mívají několik závodů, pokud se udrží v místech, kde jsou můstky, sněh. Jinak však skokani v této době dosud trenovali málo. Poměrně nejméně se treningu i závodění na jarním firmu věnovali dosud běžci. I když na příklad štafety 3×10 km pořádané loňského roku k uctění památky Hanče ukázaly možnost pořádání běžeckých závodů i v poměrně pokročilé době, přece jen běžeckých závodů je na jaře pořádáno jen velmi málo. Tyto měsíce však nejsou důležité jen pro vlastní závody, ale i pro trénink všech disciplin. Nedostatky technické, které se u jednotlivých závodníků objevovaly v hlavním období, mohou být velmi dobře odstraněny právě tréninkem v tomto období. Závodník je na konci hlavního období natolik vyzpěděn, že se nemusí zabývat elementárními prvky techniky, ale může se zaměřit na prvky nové. Také případné změny stylu, na příklad odrazu ve skoku atd., jsou v této době nejhodnější, neboť nehrozí nebezpečí, že případné změny stylu, které bývají spojené s poklesem vlastní závodní výkonnosti, zastihnou závodníka v období přeborových soutěží. Je třeba, aby všichni cvičitelé, trenéři a závodníci, obzvláště v letošní zimě, tak chudé z počátku na sněh, využili jarního období k prodloužení závodního období. Správným tréninkem i organizací závodů na jarním firmu prodloužíme hlavní období a přispějeme tak k zlepšení naší celkové lyžařské techniky i vlastní výkonnosti, která dosud velmi často nesla známky nedostatku času věnovaného rozježdění před vlastním závodním tréninkem. Celkově naše hlavní období bylo právě vzhledem k nedostatečnému využití sněhových možností v březnu a dubnu omezeno často jen na dva až tři měsíce a tato krátkost hlavního období byla jednou z příčin nedostatečné vyzpědjenosti celé řady našich závodníků.

B. SÝKORA

ZDOKONALUJEME TAKTIKU BĚHU NA LYŽÍCH

Mistr sportu V. SUCHANOV

Vysokých sportovně technických výsledků v běhu na lyžích není dosahováno pouze trenovaností sportovce, ale také uměním, jak dovede správné takticky rozložit jednotlivé způsoby jízdy na celé trati. Velmi často se stává při závodech, že tempo běhu od startu až do cíle je stále stejné. Běžci sledují jeden druhého a nepokoušejí se narušit tento pořádek. Obzvláště často tak běží mladí závodníci. Když doženou běžce I. vý-

konnostní třídy nebo mistra sportu, jedou za ním a nepokoušejí se ho předběhnout.

Velké závody — přebory země ukazují, že nejlepší lyžaři, aby dosáhli vítězství, používají velmi různých taktických prostředků. Během závodu provádějí co do délky i síly různá zrychlování a »trháky« (maximální zrychlení). Příprava k taktickému boji znamená být kdykoliv připraven nasadit nečekané zrychlení. Velkou po-

zornost taktické přípravě věnoval za-sloužil mistr sportu V. Smirnov. Již předem se snažil poznat, kde a kdy i s menší ztrátou síly, je možno na-sadit neočekávané zrychlení. Tako-véto zrychlení jízdy opakoval na trati často. Jestliže se mu nedařilo krátkým maximálním zvýšením jízdy předjetí někoho z protivníků, Smir-nov nasadil ostré tempo na delším úseku. Toto taktické mistrovství mu pomohlo na jednom z pře-borů země získat najednou dvě zlaté medaile v běhu na 20 a 50 km.

Během speciální přípravy při tre-ningu a konečně i na závodech získá-me zkušenost pro taktický boj. Aby-chom mohli úspěšně měnit tempo bě-hu, musíme věnovat při treningu hlavně pozornost treningu rychlosti. Lyžaři, kteří se připravují k běhu na tratích 10 a 18 km, používají tak zva-ného opakovacího způsobu treningu. To je probíhání úseku trati velkou rychlostí s libovolnými intervaly oddy-chu. Na příklad běžec uběhne ma-ximálním tempem 1—2 km, sníží tem-po a odpočívá, za několik minut znou-vu uběhne tentýž úsek největší rych-lostí. Toto opakuje několikrát. Počet těchto úseků se musí přibližně rovnat délce trati, na kterou se běžec při-pravuje. Tempo při treningu předem určené nebo podobné jako při závo-dě umožňuje přesněji si ujasnit nej-výhodnější způsob taktiky a přitom rozvíjíme rychlost ve vytrvalosti.

Do trainingové praxe je třeba více zanést běh s předem určenou změnou rychlosti. Na příklad uložíme běžci,

aby běžel 6 km a aby si při tom roz-dělil síly takovým způsobem, že prv-ní kilometr uběhne za 4 minuty, dru-hý za 6 minut, třetí — znovu uběh-ne ne méně než za 4 minuty, čtvrtý kilometr uběhne za 6—7 minut a po-slední kilometr uběhne běžec největ-ší rychlostí tak, aby celkový čas na 6 km nebyl více než 27 minut. Po-dobné schéma sestavení běhu na ly-žích můžeme doporučit i těm, kteří teprve začínají provádět v treningu metodu opakovacího treningu při projíždění trati. Pro více připravené běžce může být rychlost při probí-hání úseků vyšší, to závisí na úkolu, který je určen pro daný trening. Cí-lem tohoto způsobu treningu je naučit běžce vyčítit rychlost běhu a dodat mu větší důvěru v jeho rychlostní možnosti. Zrychlování a rychlé pro-jíždění úseky treningu je třeba kon-trolovat stopkami. Upozorňujeme, že rychlostní treningy vyžadují nemalé-ho volného úsilí a fyzické námahy.

Při rozvoji taktických návyků hra-je velkou roli kolektivní training s ly-žaři přibližně stejně zdatnými. Bě-hem treningu se lyžaři naučí i uplat-ňovat různé taktické prostředky a kombinace. Musíme se také častěji účastnit běžeckých závodů i ostat-ních soutěží a nesmíme se bát zvý-šených dávek.

Každému závodníkovi běhu na ly-žích připomínáme, že taktická pří-prava má právě takový význam, ja-ko příprava technická.

Sovětský sport 30. I. 1954.

DISKVALIFIKACE PODLE PRAVIDEL A ROZHODČÍ

Pravidla lyžování nejsou trestním rá-dem, nýbrž směrnice, na jejichž pod-kladě mají být vytvořeny stejné pod-mínky pro všechny závodníky. Jejich správné použití, dokonalá znalost, mů-že přispět nejvyšší mírou k správné-mu a spravedlivě provedenému prů-běhu soutěží.

Budu se v tomto článku zabývat jen sledováním trati závodníkem a diskvalifikací v opačném případě.

Mám na mysli na příkladě diskvalifi-kace pro zkrácení běžecké tratě de-monstrovat průběh rozhodování, vy-loučení vlivů sice oficiálních, ale ne-kompetentních a z toho vzniklým po-měrem mezi závodníky a rozhodčími.

Vyjdeme-li ze zásady platné pro sjezd a pro běh hned se přesvědčíme o jejich nápadném rozdílu. Sjezd je založen na principu rychlosti a volnos-ti dráhy, kdežto běh na principu rych-

losti a vázanosti dráhy. Sjezdová stopa není vázána směrovými praporky, kdežto trať běžecká je nejen značena, ale i stopa je připravena. Z těchto rozdílů pak plyne, že závodník ve sjezdu má povinnost projet trať od startu k cíli všemi kontrolními branami a má možnost jet stopou, kterou pokládá s hlediska délky trati a své techniky jezdecké za nejvhodnější. V závodě běžeckém je naopak závodník povinen sledovat značenou trať, musí také projet všemi kontrolami, nesmí trať opustit, aby si ji zkrátil. Toto ustanovení je vážné a každé jeho porušení má za následek diskvalifikaci. Toto slovo zní sice přísně, ne však trestně.

Přaví-li se, že závodník v běhu nesmí trať opustit, aby si ji zkrátil, podává se z toho, že naopak nebude diskvalifikován, jestliže si trať prodlouží. Význam zkrácení i prodloužení jest ovšem chápat ve smyslu metrickém a ne časovém, o němž se v pravidlech nikde nemluví, a proto může nastat i stav, že zkrácení metrické, ale časové prodloužení může býti důvodem k diskvalifikaci. V pravidlech není udáno o jakou vzdálenost může závodník trať opustit a lze tudíž přijmout výklad, že trať je sledována potud, pokud nedojde ke skutečnému zkrácení či prodloužení tratě. Jistě je dovoleno, aby závodník nemusel jet po uklouzané stopě, nýbrž vedle ní po trati těsně paralelně vedoucí, která je pro něho přijatelnější, a proto také pravidla doporučují připravovat trať širokými lyžemi a několika stopami i pro hole. Opustí-li však závodník trať zvláště v oblouku, kde jede po jeho průměru a ne po jeho obvodu, nebo v trojúhelníku, kde jede po přeponě, jde prokazatelně o metrické zkrácení tratě a činovník, který na to upozorní, činí tím návrh na diskvalifikaci. Proti takovému výkonu závodníka má možnost jiný závodník podat námítky do 5 minut po skončení závodu a závodník, který byl diskvalifikován, může se odvolat do dvou hodin po zveřejnění návrhu na diskvalifikaci.

Motivy, které vedou závodníka ke zkrácení tratě mohou být buďto vědomé nebo podvědomé. Vědomě může závodník na základě nelogických úvah

riskovat, veden jen touhou po úspěchu. Podvědomě může být závodník přesvědčen, že běží správně, ač tomu tak není. Stačí nedostatečná pozornost při výkladu tratě, nebo na trati samé. Konečně z neznalosti pravidel neví, že se dopouští chyby nejede-li po stopě značené. Ztratí-li stopu a po chvíli ji opět najde, záleží na tom, zda skutečně došlo ke zkrácení trati a tudíž ke zlepšení podmínek proti ostatním.

Posouzení těchto případů náleží výlučně rozhodčím, soutěžnímu výboru, v němž je zástupce závodníků a není-li soutěžní výbor ustaven, závodní komisi. Rozhodčí v takovém případě nerozhoduje sám bez průzkumu a slyšení názoru jiných. Rozhoduje se podle argumentů stavičích případ do přesného a jasného světla a vždy je brán v úvahu vztah k ostatním soutěžícím. Závaďa špatného značení trati není v tomto článku řešena, neboť se posuzuje s jiných hledisek.

Nikdo z ostatních funkcionářů organizačních nebo pořadatelských nesmí a ani k tomu nemá právo ovlivňovat usnesení rozhodčích, soutěžního výboru nebo závodní komise a činí-li tak, ba dokonce před závodníky rozhodnutí o diskvalifikaci má za pochybné, nejedná správně, nepracuje k vyšším cílům, nýbrž autoritářsky se provinuje na kolektivní spolupráci.

Nestavím věc pouze na stanovisko autority rozhodčího, ale stavím ji na stanovisko věcné, přísně objektivní, vycházející z dlouholeté zkušenosti sboru rozhodčích, který je u nás na vysoké úrovni a dokázal svým správným postupem získat si uznání závodníků tak, že vzájemný poměr mezi oběma složkami je nezkalený. Kdyby však takováto pohoda měla býti narušována se strany třetí, pak by mohlo býti snadno zmařeno veliké úsilí, kterým se k dnešnímu stavu dospělo.

Případ diskvalifikace jest vždy nemilý, ale objektivně posuzováno je to správná ochrana druhých a dílčí norma pro uspořádání čestného soutěžení.

JOSEF REICHERT

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Šachty 1954 — přehledkou vyspělosti lyžařských skokanů. Čtyřtý ročník veřejného závodu „Šachty 1954“ potvrdil, že byl prvním závodem našich skokanů na velkém můstku, který byl bezvadně upraven a jehož kritický bod 78 metrů je shodný s kritickým bodem ve Švédsku, kde se konalo mistrovství světa v jízdě na lyžích. Závod byl posledním kontrolním závodem za účasti všech našich reprezentantů, a předcházel mu distanční závod na 30 km v běhu, kde pouhých 12 vteřin znamenalo první porážku, kterou mohl utrpět mistr Cardal od výborného Matouše z ÚDA. Šachty 1954 se konaly za krásného počasí, na přemrzlém sněhu s počtem 65 přihlášených závodníků. Ke startu se jich dostavilo 44 a závod dokončilo 37 závodníků. Pro přemrzlý sníh byla všechna tři kola startována z menšího nájezdu, což bylo proti dřívějším letům oslabením, znamenajícím kratší skoky. Nebylo žádných těžkých pádů a pět tisíc promrzlých diváků s řadou významných hostů setrvalo až do konce u můstku, když průběh závodu měl krásný rychlý spád a při veřejném bodování byli diváci včas o výsledcích informováni. Dobrá hlasatelská služba, slavnostní fanfáry, složené k počtu tohoto závodu, znamenaly, že Šachty jsou závodem vždy dobře organizovaným a připraveným.

Výsledky závodu ve skoku: 1. F. Felix, Slavoj Lomnice, 336 b., skoky 77, 77, 76 m. 2. Zd. Remza, ÚDA Praha, 332,5 b., skoky 75, 75, 76 m. 3. M. Stuchlík ÚDA Praha, 324,5 b., 74,5, 75,5, 77 m. 4. Chroust, Nové Město na Moravě, 323 b., 71, 73, 76,5 m. Drahoš Jebavý, Slavoj Lomnice n. Pop., 313 b., 69, 73, 74 m. 6. Hubert Rieger, Tatran Harrachov, 311,5 b., 68,5, 70, 73 m. 7. Bělohožník, Slovan Praha, 306,5 b., skoky 69,5, 70, 71 m. Nejmladší závodník národního mužstva Evžen Rieger skočil třetí skok přes 70 metrů. Prvně jsme viděli letos na startu po onemocnění Huberta Riegra, který se bez tréninku umístil na šestém místě. — Sbor rozhodčích byl sestaven vesměs z rozhodčích I. třídy a rozhodčích ústředních ve složení: Josef Doubalík, Liberec, St. Horáček, Praha, Matoušek, Lomnice n. Pop., J. Springer, Harrachov a J. Finger, Jilemnice. — Závod na 30 km pro muže, který se jel rovněž jako kontrolní závod před odjezdem do Švédska, měl nezvyklý spád, neboť závodníci nasadili z počátku rychlé tempo, které vydrželi. Zvítězil sice Cardal za 1:47:55 min., zatím co druhý byl Matouš z ÚDA Praha horší pouze o 12 vteřin v čase 1:48:07. Třetí a čtvrté místo obsadili opět závodníci ÚDA Stebel a Okuliar, na pátém místě skončil Batěk, 6. Jon z Harrachova, 7. Kraus z ÚDA, 8. Hadrava z Harrachova, 9. Šimůnek z Liberce, 10. Šir z Liberce. Startovalo celkem 23 závodníků, z nich jeden vzdal. Trať, která byla mistrovskou; vyznačena byla autorem trati býv. olympionikem Tondou Bartoněm. — Závod žen na 10 km potvrdil úžasnou vyrovnanost našich předních závodnic, když v pěti vteřinách jsou umístěny první tři závodnice. Rozdíl mezi pátou a první je nepatrný. Zvítězila Bartáková z ÚDA Praha v čase 59:45, druhá, Weishäutelová z Jablonce n. Nis., byla o vteřinu horší v čase 59:46, třetí, Krasilová, o čtyři vteřiny horší vítězky v čase 59:49. Čtvrtá, Vašicová, v čase 1:00:04, měla čas pouze o 19 vteřin horší vítězky, pátá, Patočková z Kořenova, dosáhla času 1:04:14. — Závody ve Vysokém n. Jiz. byly tedy zdařilou přehledkou vyspělosti našich běžců a skokanů, kteří z malého nájezdu dokázali skákat vesměs přes 70 metrů, zatím co vítěz Felix měl vyrovnané skoky 77 metrů.

DOUBALÍK Josef, předseda krajské lyžařské sekce, Liberec.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce, Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu Státní banky, pob. Praha — 149-7515 „Tělovýchovné časopisy“. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

LYŽAŘSTVÍ

DUBEN 1954

ROČNÍK 40 • Č. 4



Mladá finská závodnice Kaisa Voutilainen, která se v bězích na mezinárodních závodech v Harrachově umístila vždy na druhém místě za svou krajanou Korkee, dojíždí do cíle běhu na 10 km.

DO RADOSTNÝCH PŘÍPRAV SPARTAKIADY

President republiky Antonín Zápotocký na zasedání rozšířeného předsednictva Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport

Účast presidenta republiky Antonína Zápotockého byla významnou událostí při zasedání rozšířeného předsednictva SVTVS a dokladem ocenění důležitosti tělesné výchovy a sportu vedoucími činiteli našeho státu. Slova presidenta republiky Antonína Zápotockého o přípravách I. celostátní spartakiady budou pak signálem k nejušavější práci. President republiky Antonín Zápotocký ve svém projevu řekl:

Pevná vůle a nadšení vyrůstá z masy a nepěstuje se ve skleníku. Dokladem a stálým vzorem mohou nám být v každém případě sportovci socialistického Sovětského svazu.

Vhodnou příležitostí k dalšímu rozvinutí masovosti a upevnění jednoty naší tělovýchovy a sportu je

I. celostátní spartakiada roku 1955.

Má být součástí oslav 10. výročí osvobození naší vlasti slavnou Sovětskou armádou. Jen toto vítězství umožnilo našim národům po potupné germánské okupaci slavné zmrtvýchvstání.

Nemohu se při této příležitosti ubránit vyslovení obavy, že jste se s přípravami na spartakiadu již trochu opozdili. Myslím, že i zde ještě mnohé nepřekonané, nesprávné a sektářské názory sehrály svoji úlohu.

Příprava spartakiady musí mobilizovat masy sportovců. Musí navázat na všechny, třeba staré, ale dobré a osvědčené národní tradice masovosti, lidovosti a jednoty. Nesmí přezírat, naopak, musí přebírat vše, co bylo dobré a masové v našich dosud konaných sokolských sletech, olympiádách a spartakiádách. Musí vše, co se tam osvědčilo, sladit dohromady a umět využít.

První celostátní spartakiada musí být vedena myšlenkou předčit a překonat po všech stránkách to, co až doposud bylo ukázáno na dřívějších sokolských sletech, olympiádách i spartakiádách. Máme k tomu všechny podmínky a možnosti. Přípravy na spartakiadu musí zmobilizovat celou naši tělovýchovnou i sportovní obec. Musí naplnit ruchem všechny naše tělocvičny, hřiště, závodní kluby, sokolské jednoty, učiliště pracovních záloh, ozbrojené složky i školy.

Příprava spartakiady necht' se stane i součástí naší předvolební kampaně k volbám do národních výborů. Také v této kampani musí příslušníci naší sjednocené tělovýchovy a sportu plnit svůj úkol. Aktivně vystupovat a přesvědčovat o významu a důležitosti tělovýchovné a sportovní činnosti pro fyzickou zdatnost, odolnost a morální vyspělost našeho lidu. Ukázat, jak dnes naše lidově demokratická republika se stará o rozvoj tělesné kultury a sportu. I příslušníkům naší sjednocené tělovýchovy a sportu patří místo v místních orgánech státní moci, v národních výborech, aby tam mohli pracovat za další zmasovění a upevnění jednoty a rozvoj naší sjednocené tělovýchovy.

Necht' všichni naši činovníci na poli tělovýchovného a sportovního hnutí, všichni aktivní tělocvikáři a sportovci, všichni ti, kteří v přípravách I. celostátní spartakiady do řad výkonných tělocvikářů a sportovců se zařadí, jsou vedeni snahou a pevnou vůlí zasloužit si uznání našeho lidu.

Připravujte I. celostátní spartakiadu tak, aby všechna vystoupení po zásluze mohla být odměněna naším dělnickým pozdravem i díkem:

»Buď práci čest!«

SOVĚŠTÍ TRENÉŘI NÁŠ VZOR

Začátky jejich vítězství

VS. DAJREDŽJEV, MISTR SPORTU

Stává se pravidlem, že každý význačný sportovec, který přestává závodit, ujímá se výcviku mládeže a jeho žáci se stávají přeborníky. Dobrý sportovec může naučit a má co předat svým žákům, i když třeba tak neovládá pedagogické umění.

Když dosud nikomu neznámý člověk náhle vychovává závodníky, zdá se být skvělý, i když osobní účastí na sportovních soutěžích nedosáhl nebo téměř nedosáhl žádných úspěchů.

V těchto případech se uvádějí nejrůznější možnosti, které byly příčinou neobyčejných výkonů nových přeborníků. Podle potřeby musí se všem objasnit tyto případy, nejčastěji to bývá mimořádné nadání některých sportovců; kteří když se dostanou do rukou takového trenéra, jsou už vlastně hotovými mistry. Úspěch se už nepřipisuje schopnostem trenéra a trenérem ho nazývají s ironickým zabarvením.

— Uvažte sami — hovoří se v takových případech — co může naučit člověk, který nedosáhl i kdyby chtěl třetí výkonnostní třídy!

Svěření takového trenéra musí dosáhnout nemalých vítězství (a nadto on musí vychovat nové jen do jisté míry talentované žáky), aby ho nakonec uznali a uvěřili v jeho vlastní nadání a schopnosti. Vždyť mnozí naši nejlepší lyžaři a rychlobruslaři byli v poslední době vedeni právě těmito, dříve neznámými přívrženci sportu — vrozenými pedagogy.

Alexej Baženov prožil dětství na předměstí Leningradu v Pargolově, odkud pocházelo vždycky mnoho dobrých lyžařů, kde vyrostli známí mistři, jako jsou přeborníci země Hrdina Sovětského svazu Mjagkov, zasloužilý mistr sportu Borin, zasloužilý mistr sportu Vorobjev a mnozí jiní. Brzy začal běhat na lyžích i Aljoša Baženov. Tento sport miloval ze všech sportů nejvíce a v 17 letech byl už nejlepším mladým běžcem v Leningradě.

V roce 1941 jako 19letý mladík získal druhé místo v běhu leningradských běžců-lyžařů ve vytrvalostní disciplíně — 50 km. Kdo ví, možná, že by se byl stal za několik let jedním z nejlepších běžců země, kdyby nebyla válka.

V této době Baženov dokončoval trenérskou školu při Lesgaftově Institutu tělesné výchovy a sportu. Poslední zkoušky vykonával za rachocení bomb, v zatemněném, vojensky strohém, rodném městě.

Po zkouškách vstoupil Baženov se skupinou soudruhů do partyzánského oddílu, bojoval pod Gdovem a Narvou,

chodil se speciálními úkoly do týla nepřítele.

Jednou mezi soudruhy přišla řeč o možnostech zranění, Alexej částečně vesele, částečně vážně, povídal, mysle přitom na svůj oblíbený sport, kterému se chce věnovat po válce.

— Jen aby se nepoškodily kosti u paží a u nohou.

— A hlava?

— Do hlavy, soudruhu, se zraní zřídka kdy, když, tak naráz.

Muselo se stát, že první jeho zranění bylo do nohy a druhé — do paže. Příhodilo se to v boji o stanici Rešica. Dobrý střelec, jak bylo vidět, mířil do srdce, ale Alexej v okamžiku výstřelu se otočil a trhací kulka rozdrtila loketní kost.

Rána se scelila, ale paže ztratila hybnost. Paže od ramene až k zápěstí byla zavěšena a nehybná. Špatně se pohybovalo i zápěstí. Mladý člověk, plný síly, se stal invalidou a zdálo se, že se bude muset navždycky rozloučit se sportem. Ale Baženov vyrostl v naší zemi a proto to s ním skončilo jinak.

Alexeje vyvezli po ledové cestě přes Ladogu z Leningradu a evakuovali ho do Frunze. Zde se sešel s institutem, který sem byl také evakuován.

Baženova vyzvali, aby pracovala na katedře lyžařství. Když uviděl skutečnou možnost nadále se věnovat sportu, dal se do práce a učení a stanovil si cíl — stát se pedagogem. Bylo třeba zakončit institut.

Vedle povinných předmětů studoval všechno, co bylo napsáno a natisknuto o lyžování: knihy, kinogramy, články mistrů. Studoval do hloubky pedagogiku. Tehdy začal přemýšlet, jak různé zpestřovat training, jak zjednodušit techniku běhu na lyžích. Alexej se zároveň zabýval léčebným tělocvikem, procvičoval nepohyblivou ruku.

Odjel do hor k Prževalsku a tam trenoval lyžaře před vstupem do armády, zde působil první jako trenér. Léčebný tělocvik přinesl výsledky: paže se začala postupně pohybovat a Baženov sám se začal účastnit závodů. Jeho první svěřenkyně — Natalie Požidaeva, se stala brzy mistrýní sportu.

V roce 1944 se Baženov vrátil do osvobozeného Leningradu jako zkušený, svědomitý pedagog, s pevnou theoretickou přípravou a s vlastními trvanlivými názory na metodiku trainingu lyžařů. Za rok mu bylo uloženo, aby trenoval ženské družstvo města. V tomto družstvu byly některé známé a zkušené lyžařky, jako zasloužilá mistrýně sportu Maria Minina.

Baženov toužil, aby mohl vychovávat »nezkušenou« mládež. Tato touha se mu splnila. Po třech letech byly v družstvu města všechny nové běžkyně všesvazové třídy. K Baženovu přicházely dívky s výkonnostní třídou, ale sportovkyně první výkonnostní třídy mají ještě daleko k přebornici země. Baženov potřeboval čas, aby společně se svými začkami obdrželi první velké vítězství.

V roce 1949 po prvé mladé leningradky vyhrály štafetu na přeborech SSSR. Na stránkách novin se objevila nová jména: Valentina Cereva, Ljuba Kozyreva (Vatina) Margarita Maslenikova. Sportovci, kteří nebyli z Le-

ningradu a vůbec všichni přívrženci lyžování, se ptali jeden druhého: Kdo je ten Baženov? Kdy běhal na lyžích? Jak je vidět, dovede dobrá děvčata vytrenovat tak, že tak běhají.

Každým rokem se v leningradském družstvu objevovaly nové mistrýně — běžkyně. Anna Kaliste (Muchina), Nina Gusjeva, Alevtina Leontjeva (Bakina). S jejich jmény bylo spojeno jméno Baženova. Každá z těchto nových lyžařek překvapovala diváky svým plynulým a neobyčejně lehkým, hospodárným a zároveň rychlým během. Tento způsob běhu je přesvědčil, že princip nespočívá pouze ve fyzické zdatnosti děvčat. Zde především vystupovala postava moudrého a zkušeného, i když ne předního trenéra-pedagoga.

Co bylo tedy zvláštního v metodice Baženova?

Alexej Nikolajevič zkušeným okem poznal při každodenní práci se studenty v institutě, že jedno a totéž cvičení, jestliže se provádí v jiné formě, že studenti jej provádějí s větší ochotou a tudíž že přináší větší výsledky. Dejme tomu, že povinný běh bude lyžař provádět po celou dobu ve stejném terénu a stále bude běhat buď po rovné trati, nebo ve zvlněném terénu, mysl lyžaře tu unaví. Běh jako takový se znechucuje. Cvičení jdou na training a vidějí v něm povinný a nezbytný úkol. Jestliže se tento běh střídá, na příklad s hrou košíkové nebo hrou »na babu«, »přeska-kovanou«, dávka je tatáž, organismus dostává potřebnou dávku a samotný training uběhne jako poutavá hra. Neboť při hře se běhá lehce, ale za jiných podmínek je běh vyčerpávající.

Baženov bez konce vyhledával nové formy a způsoby trainingových dávek a nepřestával vstěpovat svým svěřenkyním, že mistrovství může být získáno pouze velkou tvůrčí a houževnatou prací. Alexej Nikolajevič sám ukazuje příklad takové pracovitosti. I když učí ostatní, sám se nepřestává učit od soudruhů trenérů, nejlepších lyžařů, sportovců z ostatních sportů. Neustále se vzdělává a sleduje vědecké novinky.

Baženov pokládá všeobecně rozvíjející se a všestrannou tělesnou přípravu jako jeden ze základních požadavků pro trening. Pro tento způsob treningu plní doslova všechno, co je možné, ze sportu i z pracovní činnosti.

Na příklad, aby posílil horní část těla, t. j. pletenec paží a svaly trupu, používal obyčejné sekery. Po cvičení na treningu v lese běžkyňe sekerami rubají stará polena jak pravou, tak levou paží.

Baženov, jeden z prvních, zavedl pro trening paží, když napodobujeme práci jako při běhu na lyžích trening s gumovými pneumatikami, házení odlehčeného kladiva, různá cvičení s plnými míči, a to vše způsobem poutavé hry nebo nevelkých závodů.

Po celý rok se žačky Baženova zabývají různými druhy gymnastiky, do prvního ledu na řece veslují, provádějí lehkou atletiku a všechny druhy sportovních her. Všechno dohromady vychovává kulturu pohybu. Žačky se mění před očima. Muchina a Guseva přišly do družstva a měly první výkonnostní třídu, pohyby byly nesladěné, chyběla koordinace, která je nezbytná pro každého dobrého sportovce. Vždyť mistr musí silou, vytrvalostí a rychlostí získat nevyhnutelně vysokou techniku běhu na lyžích a koordinaci pohybů. I zde Baženov nevymýšlel nic mimořádného. Jako sochař, tak i Baženov bere »hroudu«, ubírá všechno zbytečné a získává žádanou sochu.

Říká: »Získávejte lehkost a jednodušeost pohybu! Paže se snažte vyhášet vpřed nejkratším způsobem, co možná nejrychleji a uvolněně s menším výdajem síly, aby si odpočinuly pracující svaly. Pohyby musí být účinné, rychlé a ne ukvapené.

V dobrém složení kolektivu, který úplně přechází do družstva Sovětského svazu, nemíjí také všechno hladce. I zde musí být trenér pružný v metodách ovlivňování žáků. Někdy musí být dost vytrvalý, důsledný, aby dovedl rozrušit tvořící se skupiny, a bezohledně se vypořádat se vzniklou leností. V těchto případech se Baženov neřídí zásadou »co se doma uvaří, to se doma sní«, což není někdy dívkám příjemné. Kterékoliv otázky se nejprve

projednávají před všemi a potom se předkládají k projednání nezasvěceným.

Jak trenovaly běžkyňe na horách? Současně s nimi tam byli slalomisté. Běžkyňe se vyhýbaly trenování slalomu, ač tento prvek je pro ně zcela nevyhnutelný, aby dovedly překonávat strmé a nebezpečné sjezdy na tratích.

Na plenární schůzi Baženov náhle překvapil své žačky, když se obrátil ke slalomistům:

»Naše běžkyňe nemají rády slalom. Říkají o něm, že je to zbytečný a neužitečný sport.«

Jako odpověď byl smích slalomistů, který vehnal děvčatům ruměncem do tváří.

Devčata se postarala o zlepšení toho, o čem trenér žertoval, a treningy byly přesně navštěvovány.

Upřímnost a náročnost, velká zásdovost, individuální péče o každou svěřenkyňi dává trenérovi, který nezapomíná na různé charaktery děvčat, možnost vždycky udržet pěkný poměr v kolektivu a vést členky družstva k stále vyšším a vyšším výsledkům. Autorita Baženova je proto nezvratná, protože staré i nové členky vidí užitek jeho rad, růst svých výsledků.

Jsou si vědomy toho, že dnes jsou mezi prvními dvaceti nejlepšími v zemi, a zítra, v budoucnosti, budou mezi prvními deseti. Takový způsob práce má Baženov. Žačky Baženova začaly v roce 1951 tak »nečekaně« a rázem se stal Baženov jedním z nejlepších v zemi a rok od roku získávají první místa na přeborech země i na mezinárodních závodech.

V roce 1951 mezi prvními deseti nejlepšími běžkyňemi země byly tři — Careva, Kozyreva (Vatina) a Maslenikova. V roce 1952 k nim přibyla Rugajeva (nyní žije v Moskvě a trenuje u zasloužilé mistryně Z. Bolotové).

V roce 1953 se přidaly k této skupině ještě tři leningradské lyžačky-baženovky — Muchina, Guseva a Bakirina. Všechny jsou nyní v družstvu SSSR, které se zúčastnilo mistrovství světa v běhu na lyžích.

Baženov vychoval u svých žaček vytrvalost v práci a sportovní kulturu.

Velká a tvořivá práce trenéra, který po celý čas učil nové způsoby, které by zlepšily výsledky běžkyň — to jsou počátky společných vítězství, to je

příčina toho, proč neznámý lyžař se stal jedním z nejlepších trenérů země.

Přeložila D. Páková z časopisu Fyzkultura i sport č. 1 — 1954.

A. S. MAKARENKO

1. dubna před 15 lety zemřel vynikající sovětský pedagog-novátor A. S. Makarenko. Celý svůj život věnoval výchově mládeže, kde docílil vynikajících výsledků. Ve výchovných zařízeních, kde pracoval pracovní kolonie M. Gorkého (zpracováno v literárním díle — Pedagogická poema) a Komuna Dzeržinského (zpracováno v literárním díle Vlajky na věžích). Vychoval z bývalých bezprizorních dětí a provinilců na 3000 nových, čestných lidí — uvědomělých sovětských občanů. Mimo vlastní výchovnou práci věnoval se literárně pedagogické činnosti, kde jsou zachyceny a zpracovány jeho zkušenosti. Jsou to výše již uvedené knihy, dále Kniha pro rodiče. Pochod třicátého roku, Metodika organizace výchovného procesu a další články a statě v různých časopisech. Jeho zkušenosti z výchovy dětí a mládeže jsou velmi cenné, a dnes je v plné míře můžeme využít i při výchově sportovců. Pro trenéry a cvičitele, kteří chtějí opravdu vychovávat, je četba a studium děl A. S. Makarenka nezbytná. Dnes uveřejňujeme stať o kázni z knihy: Metodika organizace výchovného procesu.

»Mnohdy se kázni rozumí pouze vnější řád nebo vnější opatření. Je to nejzlobnější omyl, jakého je možno se dopustit ve výchovném zařízení.

Při takovém chápání bude kázeň vždy pouze formou potlačení, bude stále vzbuzovat odpor dětského kolektivu a nebude vychovávat nic jiného než protest a prání vyjít co nejrychleji ze sféry kázně.

Kázeň se nemá chápat jako prostředek výchovy. Kázeň je výsledek výchovného procesu, především výsledek všeho úsilí samého kolektivu chovanců, projevující se ve všech oborech života: ve výrobním, osobním, školním, kulturním.

Kázeň v naší společnosti je jevem mravním a politickým. V staré společnosti se neukázněný člověk nikterak nepovažoval za člověka nemravného.

V naší společnosti je nekázeň, neukázněný člověk je člověk, vystupující proti společnosti a my ho posuzujeme nejen s hlediska vnějšího technického pohodlí, ale i s hlediska politického a mravního. Takto musí nezbytně chápat kázeň každý vychovatel a každý chovanec.

Naše kázeň, na rozdíl od staré kázně, musí být doprovázena uvědoměním, t. j. plným chápáním toho, co je kázeň a nač je jí potřeba. Jak je možno dosáhnouti této uvědoměle kázně?

Kázeň jako formu našeho politického a mravního blahobytu musíme především vyžadovat na kolektivu.

Doplňk ke změnám lyžařských disciplin v odznaku PPOV

Časopis »Lyžařství« uveřejnil změny lyžařských disciplin v odznaku »Připraven k práci a obraně vlasti«. Upozorňujeme všechny pořadatele lyžařských závodů a závodníky(ce) na doplňk k těmto změnám.

Odznak PPOV — II. stupně. (Doplňte si.)

Část povinná — ženy.

Běh na lyžích na 5 km: 36 min., 31 min., 38 min., 42 min.

Tato změna přichází v platnost od 1. I. 1954. To znamená, že všechny závodnice si mohou nechat od pořadatelů závodů zapsat splnění technické podmínky pro získání odznaku zdatnosti.

Takové chápání kázně je nutno vychovávat u dětí na každém kroku, je nezbytně potřebí, aby chovanci byli hrdí na svou kázeň a aby posuzovali dobrou kázeň jako nejlepšího ukazatele práce celého kolektivu.

Je třeba s chovanci často o kázni hovořit, zvláště ve schůzích orgánů samosprávy, na společných shromážděním a pod. Při každé příležitosti je nutno obracet pozornost chovanců na příklady kázně v naší společnosti, ve straně, v sovětské armádě, u našich letců a pracovníků na závodech.

Majíce na paměti, aby se z besedy o kázni nestalo plané moralisování, vysvětlíme dětem nejenom kázeňské návyky, ale rozhodně i prvky logiky kázně, to jest:

a) kázeň kolektivu je nezbytná proto, aby lépe a rychleji dosahoval svých cílů;
b) kázně je potřebí každému jednotlivci, aby se rozvíjel, aby v sobě vychovával dovednost přemáhat překážky a vykonávat obtížné práce a hrdinství, vyzve-li k nim život;

c) v každém kolektivu musí být kázeň postavena nad zájmy jednotlivých členů kolektivu;

d) kázeň zdobí kolektiv a každého jednotlivého člena kolektivu;

e) kázeň je svoboda, neboť staví osobnost do chráněnějšího, svobodného postavení a vytváří v každém jednotlivci plnou jistotu o jeho právech, cestách a možnostech;

f) kázeň se neprojevuje jen tehdy, když člověk dělá práci, která mu je příjemná, nýbrž tehdy, když koná práci nesnadnou, neočekávanou, vyžadující značné námahy. Člověk koná takovou práci proto, že je přesvědčen o její nutnosti a užitečnosti pro celý kolektiv, pro celou sovětskou společnost a stát.«



Snímek finského běžce Matti Hirvonena z mezinárodních závodů v Harrachově ukazuje jeho pěkný styl, protažení kroku, odpich a přenášení váhy těla.

O vítězství štafety sovětských žen ve Falunu

L. KOZYREVA

»Nesnadno jsme dosáhly vítězství, které nám, sovětským lyžařkám, přineslo zlatou medaili mistryní světa. — Snad bychom nepociťovaly tak velké uspokojení, kdyby závody skončily jinak a kdyby nebylo takového namáhavého boje.

Hromadné běhy, jako je štafetový běh, vyžadují velké odpovědnosti nejen za svůj vlastní výkon, ale i za výkon svého družstva. Zde mnohem lépe vidíme charakterové vlastnosti sportovce, smysl pro kolektiv, vzájemnou pomoc, umění vydat ze sebe všechno pro vítězství. Tvůj úspěch — to je úspěch kolektivu a malá nedbalost může zmařit snahu soudruha. Člověk musí být velmi pozorný, ostražitý a v určité chvíli být připraven a riskovat, aby dosáhl cíle.

V štafetovém běhu jsme se po prvé střetly se zkušenými finskými, norskými a švédskými běžkyněmi. Vedle toho bylo pro nás poněkud zvláštní postavení tratě. Veda přes kopcovitý terén, pokrytý lesem a křovím. Příkré výstupy se střídaly se strmými sjezdy a ostrými zatáčkami. Při sjezdu dosahovala rychlost 40—50 km, a bylo proto velkým uměním se vyhýbat stromům a křoví v ostrých zatáčkách.

Bohužel, na našich mnohých domácích závodech jsou tratě méně složitě, čímž běžkyně nezískávají smělost a důvěru v jízdu na obtížné trati ve velké rychlosti. Nyní byl před námi úporný boj. Některé švédské a finské noviny předpovídaly lehké vítězství finské štafety, ve které byly vítězky Olympijských her 1952, S. Polkunen, M. Hietamies a S. Rantanen. Velmi dobré běžkyně byly ve švédské štafety — E. Erikson, M. Norberg a S. Egström, a také v norské — Gatubaken, Oiseth a R. Wahl.

Nebyla by pravda, kdybychom neřekly, že jsme před startem byly rozčilené. Znepokojovaly jsme se více, než se slušelo. V těchto minutách jsme měly na mysli jen jedno. Ať už je start! Už být co nejrychleji na trati

a vydat ze sebe všechny síly pro dosažení vítězství.

Jak je známo, ve štafetovém běhu startují najednou všechny účastnice první etapy. Běžela jsem zároveň s nejlepší finskou běžkyní — S. Polkunen. Zřejmě si Finky vypočítaly, aby již v první etapě získaly náskok alespoň 30—40 sec., aby porazily soupeřky morálně a v ostatních etapách bojovaly pouze o udržení získaného náskoku.

Taková taktika by byla přijatelná v poměru k ostatním štafetám, ale v tomto případě — v závodě se sovětskou štafetou — se tento výpočet neuskutečnil.

Hned od startu se mi podařilo vzdálit se od soupeřky na 25—30 metrů. Do třetího kilometru mě neúnavně sledovala Polkunen ve vzdálenosti 40—55 m, vynakládala všechny síly, aby mě dohnala. Dokázala se hodně vzdálit od norské běžkyně K. Gatubaken, která ji sledovala, ale Polkunen se nepodařilo stát se vůdcem závodu.

Poslední kilometr! V první polovině trati byly převážně výstupy, někde dost obtížné. Potom trať veda lesem, pokračovala sjezdem a neočekávanými zatáčkami mezi stromy a nízkým křovím, což značně ztěžovalo jízdu. Musela jsem jet opatrně a také jsem musela brzdit, abych nenarazila na strom.

Na tomto úseku Polkunen využila strmého sjezdu, aby dohnala náskok. Rozhodnutí bylo správné. Tím, že se více vzdálila od Norky, i v případě pádu by byla na druhém místě, když tak zdařilé projetí obtížných úseků jí dovolilo mě dohnat.

Musím podotknout, že Polkunen ukázala vysoké mistrovství. Na posledním obtížném sjezdu 300—400 m před finišem Polkunen se ke mně těsně přiblížila, jak říkají sportovci, »šlapala mi na paty«. 200 m před cílem vyběhly jsme současně na rovinu, kde začínaly dvě souběžné stopy. Trať doháváme za neutuchajícího po-

vzbuzování diváků, kteří stáli na obou stranách trati. Polkunen dokázala udržet si sílu při rychlém sjezdu, začala »finišovat« a o 4 sec. dříve než já dotýká se rukou zad své následovnice Hietamies, která začíná běžet druhou etapu.

Čas finské štafety v první etapě byl 21.14. Na začátku druhé etapy běží Hietamies rychlým tempem, širokým, téměř mužským krokem. Za naši štafetu v druhé etapě startovala M. Maslenikova. Měla před sebou složitý úkol. Bylo třeba nejen získat zpět ztracené 4 sec, ale ještě se pokusit zvýšit náskok štafety.

Podarí se to Margaritě?

Záhy přináší radio radostnou zprávu: první běží sovětská běžkyně. Finka, jak se ukázalo, nevydržela tak rychlé tempo. Na konci prvního kilometru Masleniková dohonila soupeřku, a zvyšuje rychlost, stále se jí vzdalovala dál a dál. Na konci pátého kilometru získala již 11 sec!

5 km Maslenikova uběhla za 22.14. Finka za 22.25. Po druhé etapě vede sovětská štafeta — 43.32. Finská štafeta prohrává 7 sec. a třetí štafeta — norská — 1.45.

Před námi je ještě třetí etapa a za naši štafetu běží Valentina Careva — nejlepší, zkušená závodnice, a Fin-

ce Rantanen se stěží podaří zkrátit náskok. Nicméně, Valentina je připravena zvýšit náskok ještě více. Každých 500 m vyhrává, získává alespoň kousek navíc. Na konci druhého kilometru dosahuje rozdíl 15 sec., na konci třetího 27 a na konci čtvrtého — půl minuty!

Careva se značně vzdálila na posledním kilometru — nejobtížnějším. Potom běžela klidně, nemusela již riskovat. Náskok stačilo jen udržet.

Minuty se dlouze táhly. Napětí mezi diváky rostlo. Zraky všech byly upřeny do dálky. Ze zatáčky na cílovou rovinku objevila se štíhlá postava běžkyně se startovním číslem »6«. Byla to Careva! Běžela klidným a jistým krokem.

Diváci hlasitě povzbuzují sportovkyni. Mezi mnohými hlasy jsou slyšet ruská slova. Jsou to — sovětský sportovci. Valentina jim odpovídá teplým a spokojeným úsměvem.

Poslední etapu proběhla Careva za 22.22. Pouze 25 sec. za ní přiběhla Finská závodnice.

Zvítězily jsme! Radostný pocit naplňuje nejen naše srdce, ale srdce všech našich členů družného kolektivu sovětských závodníků.»

Sovětský sport 1954 č. 22.

ÚKOLY V PŘECHODNÉM OBDOBÍ

Výsledky, kterých jsme dosáhli na mistrovství světa, nám ukazují, že je třeba ještě lépe trenovat. V tomto roce musíme dále zlepšovat celoroční činnost. Rozhodující pro úspěchy v příští zimě je již konec této zimy — přechodné období (duben, květen). Mnozí závodníci, když zmizí snih, přestanou pravidelně, systematicky trenovat a často delší dobu úplně odpočívají. To je chybné. Příklad našeho nejúspěšnějšího sportovce E. Zátópka ukazuje, že musíme trenovat stále.

Jak trenovat? Posledního sněhu využijeme k nácvičce techniky (nejsou již důležité závody, tak se plně můžeme soustředit), k získání lyžařské všestrannosti (běžci jezdí sjezd, slalom atd.) a eventuálně uspořádáme či

zúčastníme se závodů na kratší trati — nejlépe štafety mužů 3×8 km, ženy 3×5 km a pod. Intenzita a namáhavost trainingu je samozřejmě menší, ale zachováváme počet tréninků 3krát týdně. Při přechodu na hršitě eventuálně ještě do tělocvičen, je zapotřebí si uvědomit, že změna charakteru námahy a cvičení (zapojení jiných svalových skupin), je nejlepším osvěžením po namáhavé práci v zimě. Svaly musíme stále zaměstnávat, chceme-li si udržet do přípravného období dobrou fyzickou zdatnost. Jeden z nejlepších prostředků jsou hry: odbíjená, házená, košíková, kopaná (příklad V. Melicha) atd. Hry jsou zvláště cenné proto, že se konají v přátelském, radostném ovzduší.

Velmi vhodné jsou také vodní sporty, tam kde máme podmínky. Nezapomeneme ani na turistiku. Výlety v krásné jarní přírodě jsou nejen hodnotným tréninkem, ale poznáváme při nich naši krásnou vlast, přírodu atd. Brigádnické práce všeho druhu — úprava hřiště, v lese atd. pomáhají udržovat dobrou fyzickou zdatnost. Neméně důležité je již v přechodném období začít získávat ohebnost, pružnost, lehkost, t. zn. začít s cvičením prostných, speciální gymnastikou, obratností atd. a odstraňovat nedostatky ve všestranné, fyzické zdatnosti (slabé paže, tvrdá pánev atd.).

I pro trenéry a cvičitele je toto období velmi důležité. Je zapotřebí vyhodnotit zimu, připravit lyže, boty atd. pro příští zimu. Pro závodníky připravíme dobrý tréninkový plán. Svoláme schůzi oddílů a zde v kolektivu si zopakujeme všechny úspěchy a ra-

dočné chvíle, poukážeme na příčiny neúspěchů a připravíme plán k další činnosti. Vzhledem k tomu, že treuing není tak intenzivní a máme více času, navštívíme společně divadlo, kino a pod. Bylo by vhodné, aby i v našich lyžařských kolektivech čas od času jsme uspořádali besedy o knihách Fučíkova odznaku a pod.

V této zimě výkony našich nejlepších lyžařů reprezentantů se staly předmětem četných diskusí a dohadů a kritiky. Abychom využili co nejvíce zkušeností a odhalili nedostatky, které brzdí rychlejší postup vpřed, sejde se 23.—24. IV. 1954 plenum trenérské rady a zhodnotí závodní období. Rozbor práce a závěry pro další činnost budou projednány v květnu na předsednictvu SVTVS, které určí další perspektivy linie práce.

VL. PÁČL,
předseda trenérské rady

Poznatky z Cortiny d'Ampezzo

JÁN MRÁZ

Známe talánske športové stredisko Cortina d'Ampezzo, ktoré bude v roku 1956 dejiskom VII. zimných olympijských hier, hostilo toho roku v dňoch 23.—24. I. a 30.—31. I. najlepších bobárov sveta. V týchto dňoch tu prebiehali majstrovstvá sveta v jazde dvoj- a štvorsedadlových bobov. Súbežne s majstrovstvami sveta prebiehal dňa 29. I. 1954 medzinárodný kongres vrcholnej bobovej organizácie FIBT.

Na kongres vyslalo Československo delegáta v mojej osobe a okrem toho zúčastnilo sa kongresu i Poľsko svojimi dvoma zástupcami, ktorí tam pricestovali z majstrovstiev Európy v jazde na saniach, ktoré sa konali v Davose vo Švajčiarsku. Okrem toho zúčastnil som sa ako pozorovateľ na majstrovstvách sveta v boboch a ďalšou mojou úlohou bolo prezrieť lyžiarske trate, hlavne zjazdárske, na ktorých sa pôjdu disciplíny počas VII. olympijských hier.

Hlavné dni majstrovstiev sveta začali vlastne zasadnutím kongresu

FIBT. Kongresu sa zúčastnilo 12 členských štátov z Európy a USA. Na programe kongresu boli viaceré technické problémy, smerujúce k zvýšeniu bezpečnosti pretekárov, ďalej otázka zmeny váh pretekárov a bobov dvojek a viaceré detailné, technické problémy. Hlavným problémom bolo však usporiadanie majstrovstiev sveta v roku 1955, ktoré si vehementne nárokovali USA, dovodia, že ich pretekári každoročne cestujú do Európy. Citové motívy by však delegácie uznali, horšia však bola otázka finančná pre niektoré európske štáty. Švédsko, Švajčiarsko hladko prikývli v prospech USA, oveľa viac sa vykrúcali delegáti Francie, Talianska a Rakúska, ktorým robí ťažkosťi zaobstaranie finančných prostriedkov. V snahe získať ich prísľub štartu sľubovali zástupcovia USA rôzne výhody pro pretekárov, ako napr. hradenie cestovného New York—Lake Placid (kde je jediná americká bobová dráha) a spať, a len na základe viac menej nedefinitívneho súhlasu Talianska

bolo usporiadanie pririeknuté USA, kde bola tak splnená podmienka — účasť najmenej 5 štátov. Napriek všetkému boli však určené aj náhradné miesta Sv. Moritz alebo Garmisch Partenkirchen.

Na programe bola tiež otázka prijatia NDR do FIBT. Žiadosť bola zamietnutá s tým, že NDR nie je členom CIO (medzinárodného olympijského výboru). Namietať som, že iné medzinárodné športové organizácie prijali NDR za člena, prečo teda v bobovej federácii nemôže byť členom. K tomu je potrebné zmeniť stanovky FIBT a vynechať podmienku členstva v CIO.

Ďalej podal predseda sekcie saní Stürer z Rakúska zprávu o majstrovstvách Európy v jazde na saniach ako aj o kongrese sekcie saní v Davosu. Na tomto kongrese sa ČSR nezúčastnila, ale zúčastnili sa zástupcovia Poľska, ktoré vyslalo na majstrovstvá Európy aj 4 pretekárov a 1 pretekárku. Na tomto kongrese bolo najmä rozhodnuté podať rezolúciu na CIO, aby na svojom zasadnutí v Aténach v apríli t. r. dalo súhlas k zmene disciplíny na olympiáde 1956 a ďalších, t. j. jazde na saniach miesto skeletonu. Majstrovstvá Európy v jazde na saniach sa budú v roku 1955 konať v Oslo. Tieto majstrovstvá v roku 1957 mienia usporiadať Poliaci a nový predseda sekcie saní Issatšich (Rakúsko) ponúkol usporiadanie v r. 1958 Československu. Prezident FIBT p. Frégeoliere zakončil kongres podávaním zástupcovi ČSR za odovzdanú zprávu o doterajšom vývoji a ďalších úlohách bobovej a sánkovej komisie ŠVTVS.

Bobové majstrovstvá sveta štvoriek (dvojky som nevidel) konali sa na známej bobovej trati, ktorá je 1700 dlhá a má 15 zákrut. Má vlastnú dobrú hradskú pro dopravu bobov z cieľa na štart. Má vlastný vodovod a stály telefón štart — cieľ so spojením na jednotlivé hlavné zákruty. Trať bola dobre upravená a celá ľadová. Pred veľkou »S« zákrutou je tribúna pre 500 divákov a bola postavená i montovaná tribúna pre ďalších 200 divá-

kov. Trať bola pomerne bezpečná a k vážnejším úrazom nedošlo.

Počas oboch dní majstrovstiev štvoriek sledovalo tieto preteky početné obecenstvo, ovšem tribúna pre dráhové vstupné bola poloprázdna. Všetci účastníci — celkom 14 bobov — ukázali istú jazdu, no nad priemer vynikal istotou, ale aj odvážnou jazdou švajčiarsky bob vedený Feierabendom, ktorý preteky aj suverénne vyhral. Veľmi dobrú formu ukázali západní Nemci, ktorí obsadili druhé a tretie miesto. Časy boli merané elektricky, prerhnutím pásky na štarte i v cieľi a prerušením svetelného lúča medzi fotobunkami. Okrem toho bolo merané ručne. Výsledky boli v rozhlase oznamované ihneď po dojednaní bobu v 4 rečiach, pritom boli ale hlásené i medzičasy na trati a v zákrute, v ktorej sa bob nachádza. Rozmnožené výsledky boli vydané ihneď po pretekoch. Celková organizácia pretekov bola dobrá. Ako som si overil v rozhovoroch, bola to doteraz najlepšia organizácia pri majstrovstvách sveta. Zaujímavé podrobnosti o stavbe trate, výstroji pretekárov a pod. som podal komisii bobov pri ŠVTVS a SIVTVS spolu s fotomateriálom a tieto budú slúžiť k ďalšiemu technickému zdokonaľovaniu našich pretekárov i bobových dráh.

V nedeľu večer 31. januára konalo sa v hoteli Miramonti slávnostné rozdelenie vecných cien. Po skončení rozdelenia cien odovzdal som v mene ŠVTVS prezidentovi FIBT p. Frégeoliérovi a viceprezidentovi FIBT p. Mayerovi — členovi CIO — kryštálové misy a predsedovi organizačného výboru p. Magainovi knižný dar, čo všetci s radosťou prijali a netajili sa svojim uspokojením, že boli obdarení slávnym českým sklom.

Tým sa majstrovstvá skončili a tým aj trochu zvýšený ruch. Na druhý den Cortina sa vyprázdnila a aj tých málo hostí, ktorí tak maximálne na polovicu obsadili kapacitu hotelov, odišlo. Cortina je len pre bohatých jednotlivcov z radov talianskej buržoázie a pre cudzincov. Obyčajný ta-

liansky pracujúci človek sa tam pre drahé ceny nedostane.

Na záver môžem povedať, že účasť delegáta ČSR bola veľmi kladne hodnotená. Bolo by bývalo vhodné, a to aj od nás očakávali, zúčastniť sa aj pretekov. Kladne bolo hodnotené podanie zprávy. Doniesol som hodne materiálu a novostí, ktoré poslúžia pri ďalšej intenzívnej práci komisii saní a bobov. Prvý úspešný krok na poli bo-

bového a sánkarského športu bol urobený a je potrebné, aby sme v zápätí ceste pokračovali a v najbližších rokoch vyslali nielen delegátov, ale hlavne pretekárov.

Cortina d'Ampezzo, môžem povedať, žije už v znamení priprav na olympijské hry 1956. O týchto pripravách a o prehliadke lyžiarskych tratí pre tieto hry napíšem vo zvláštnom článku.

SJEZDAŘI NA MISTROVSTVÍ SVĚTA V ARE

Od 27. února do 7. března 1954 se konala ve švédském lyžařském středisku Are mistrovství světa v jízdě na lyžích — ve sjezdových disciplínách. Účastnila se ho i početná výprava našich lyžařů a její vedoucí, trenéři i závodníci jistě napíší o svých zkušenostech do »Lyžařství«.

V tomto čísle chceme vám zatím přinést výsledky mistrovstvých závodů v Are, na nichž si naši závodníci vedli zcela dobře vzhledem k tomu, že neměli možnost před svou účastí absolvovat tolik těžkých mezinárodních závodů jako někteří ostatní účastníci včetně polských sjezdařů, kteří tři neděle trenovali a závodili v Alpách.

Slalom mužů: 1. Eriksen (Norsko) 140,06 (73,69 a 66,37), 2. Obermüller (záp. Německo) 145,83 (76,68 a 69,15), 3. Spiss (Rakousko) 146,73 (75,01 a 71,72), 4. Pravda (Rakousko) 146,89 (75,50 a 71,39), 5. Molterer (Rakousko) 147,02 (77,39 a 69,65), 6. Bonlieu (Francie) 148,48 (77,59 a 70,90), 7. Sollander (Švédsko) 148,96, 8. Perret (Francie) 149,01, 9. Dodge (USA) 149,69, 10. Dahlman (Švédsko) 149,83, 11. Couttet (Francie) 149,95 — dále 15. Gasienica-Ciaptak (Polsko) 153,62, 23. Krasula (ČSR) 158,83, 28. Šlachta (ČSR) 161,13 (84,85 a 76,28), 30. J. Marusz (Polsko) 161,80, 35. Fučík (ČSR) 169,55 (86,79 a 82,76) — Vlado Krajňák byl diskvalifikován pro neprojetí branky.

Sjezd žen: 1. Schöpferová (Švýcarsko) 1,29,2, 2. Klecknerová (Rakousko) 1,29,3, 3. Schmittová (Francie) 1,29,5, 4. Burrová (USA) 1,30,9, 5.—6. Jareztová (Rakousko) a Berthodová (Švýcarsko) 1,31,4, 7. Wheelerová (Kanada) 1,32,6, 8. Niskinová (Norsko) 1,32,8, 9. Haegveitová (Kanada) 1,33,1, 10.—11. Olssonová (Švédsko) a Rodolpfová (USA) 1,33,2 — 17. Bajerová (ČSR) 1,36,0, 27. Malá (ČSR) 1,42,3, 33. Kubicová (Polsko) 1:57,3.

Obří slalom mužů: 1. Eriksen (Norsko) 1,52,5, 2. Bonlieu (Francie) 1,53,7, 3. Molterer (Rakousko) 1,54, 4.—5. O. Schneider (Rakousko) a Rey (Švýcarsko) 1,55,7, 6. G. Schneider (Švýcarsko) 1,55,8, 7. Sollander (Švédsko) 1,56,0, 8.—9. Couttet (Francie) a Julen (Švýcarsko) 1,56,4, 10. Spiss

(Rakousko) 1,56,5. — 23. Ciaptak (Polsko) 2,00,5, 27. Roj (Polsko) 2,01,3, 34. Bogdálek (ČSR) 2,04,2, 38. Šlachta (ČSR) 2,06,1, 42. Krasula (ČSR) 2,07,6, Vlado Krajňák byl diskvalifikován.

Obří slalom žen: 1. Schmittová (Francie) 1,38,9, 2. Berthodová (Švýcarsko) 1,39,7, 3. Burrová (USA) 1,41,7, 4. Büchnerová (záp. Německo) 1,42,1, 5. Jareztová (Rakousko) 1,42,7, 6. Erny-Paugerová (Francie) 1,42,9, 7. Mahringerová (Rakousko) 1,43,6, 8.—10. Schöpferová (Švýcarsko), Reichertová (záp. Německo) a Thiollierová (Francie) 1,43,8. — 23. Kowalská (Polsko) 1,50,8, 25.—26. Malá (ČSR) a Wernerová (USA) 1,51,1, 30. Kovariová (Maďarsko) 1,53, 33. Bajerová (ČSR) 1,53,4.

Slalom žen: 1. Klecknerová (Rakousko) 1,21,93 (61,32 a 60,61), 2. Schöpferová (Švýcarsko) 1,23,03 (62,64 a 60,37), 3. Thomassonová (Švédsko) 1,23,71 (62,10 a 61,61), 4. Schöpferová (Rakousko) 1,23,76 (63,48 a 60,28), 5. Hvammenová (Norsko) 1,24,71, 6. Reichertová (záp. Německo) 1,24,73, 7. Haegveitová (Kanada) 1,25,43, 8. Mahringerová (Rakousko) 1,25,45, 9. Seghiová (Italie) 1,25,53, 10. Rodolpfová (USA) 1,26,34, — 20. Malá (ČSR) 1,34,50 (67,43 a 67,07), 21. Kowalská (Polsko) 1,34,99, 26. Kovariová-Szendrői (Maďarsko) 1,40,50, 27. Bajerová (ČSR) 1,41,01 (71,80 a 69,24).

Trojkombinace žen: 1. Schöpferová (Švýcarsko) 4,75, 2. Berthodová (Švýcarsko) 8,20, 3. Schmittová (Francie) 8,57, 4.

Mahringerová (Rakousko) 10,14, 5. Rodolfová (USA) 10,75, 6. Kleckerová (Rakousko) 11,50, 7. Reichertová (záp. Německo) 11,50, 8. Niskinová (Norsko) 12,03, 9. Burphová (USA) 10,75, 6. Kleckerová (Rakousko) 12,89 — 21. Bajerová (ČSR) 29,24, 22. Malá (ČSR) 30,71, 25. Kowalská (Polsko) 38,95, 26. Kovasiová (Maďarsko) 43,59.

Sjezd mužů: 1. Pravda (Rakousko) 1,59,6, 2. Strolz (Rakousko) 2,01,8, 3. Oberaigner (Rakousko) 2,02,8, 4. Simmond (Francie) 2,02,9, 5.—6. Forrer (Švýcarsko) a Bozon (Francie) 2,03,1, 7. G. Schneider (Švýcarsko) 2,04,6, 8. Eriksen (Norsko)

2,04,7, 9. Sollander (Švédsko) 2,05,7, 10. a 11. Gasienica-Roj (Polsko) a Dodge (USA) 2,06,6, — 17. Fučík (ČSR) 2,10,4, 19. Ciaptak (Polsko) 2,11,0, 27. Krajňák Vlado (ČSR) 2,16,7, 42. Šlachta (ČSR) 2,29, 50. Bogdálék 2,36,6.

Trojkombinace mužů: 1. Eriksen (Norsko) 38,95, 26. Kovariová (Maďarsko) 43,69, 3. Sollander (Švédsko) 11,28, 4. Dodge (USA) 13,23, 5. Cومتet (Francie) 16,32, 6. Behr (záp. Německo) 18,81, 7. Molterer (Rakousko) 20,51, 8. Ciaptak (Polsko) 28,55, 9. Rokne (Norsko) 22,58, 10. Roj (Polsko) 22,86, — 19. Šlachta (ČSR) 42,54.

Mezinárodní lyžařské závody v Harrachově

Naposled byli u nás severští lyžaři před čtyřmi lety — na Tatranském poháru. Letos k nám opět přijeli a byli to opět Finové, aby se zúčastnili mezinárodních závodů v klasických disciplínách v Harrachově, které probíhaly od 17. do 21. března.

Ani jeden z finských lyžařů (3 běžci, 2 skokani, jeden sdruženář a dvě běžkyně), nestartoval na mistrovství světa ve Falunu, byli to vesměs mladí závodníci od 19 do 27 let, přesto však dokázali ve všech závodech zvítězit, ačkoli startovali naši nejlepší. Po odborné stránce jistě řeknou své k účasti finských lyžařů naši trenéři, kteří pečlivě studovali jejich styl a zachytili jej i na filmový pás, závodníci sami se od nich mohli hodně přiučit přímo v Harrachově.

Finové byli s pobytem u nás nadmíru spokojeni, tratě se jim líbily a rovněž organizace závodů je uspokojila. Harrachovští uspořádali své mezinárodní závody opravdu dobře a také počasí jim přálo. Je si jen přát, aby takových závodů bylo u nás více, aby nezískávali cenné zkušenosti jen naši přední závodníci, kteří jezdí za hranice, ale i masy mladých závodníků doma.

Běh mužů na 15 km: 1. Myyrä 48,48, 2. Hämiläinen 50,22, 3. Hirvonen (všichni Finsko) 50,25, 4. Melich 52,11, 5. ing. Hlaváč 52,56, 6. Cardal 53,27, 7. Simunek 53,33, 8. Prokeš 54,17, 9. Batěk 54,53, 10. Matouš 54,54, 11. dr. Podolinský 55,09 — 38. Jussila (Finsko) 59,49.

Běh žen na 5 km: Korkee 23,58, 2. Voutilainen (obě Finsko) 24,31, 3. Vašicová 25,47, 4. Krasilová 25,53, 5. Weisshäutlová 26,03, 6. Leiková 26,46, 7. Mečřiová

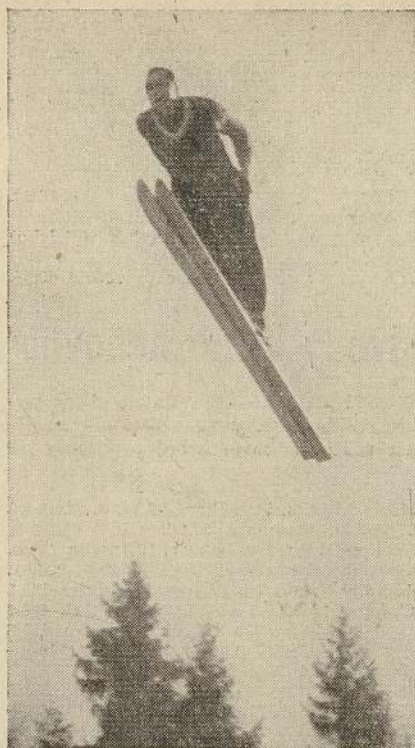
Marie 26,48, 8. Patočková 26,55, 9. Strážová 27,24, 10. Raggiová 27,36.

Závod sdružených: 1. Jussila (Finsko) 434,6 bodu (běh 208,4 — skok 226,5), délka skoků 67,5 a 68,5 m, 2. Nüsser 424,1 (220,1 — 204) 65,5 a 65,5, 3. Janoušek 423,4 (223,4 — 200) 62 a 65, 4. Šablatura 412,8 (221,3 — 191,5), 5. Melich 407,5 (240 — 167,5), 6. Kubica 394,1 (211,1 — 183), 7. Lahr 383,1 (221,1 — 162), 8. Horník 382,3 (207,3 — 175), 9. Janata 378,3 (219,3 — 159), 10. Nesvadba 376,5 (219,5 — 157).

Běh mužů na 30 km: 1. Hämiläinen 1:36,48 hod. (mezičas na 15 km

»BĚH NA LYŽÍCH« V NDR

Nakladatelství Sportverlag v Berlíně (NDR), vydalo před nedávnem známou naši příručku »Běh na lyžích«, kterou sestavili V. Mečřil, V. Pácl, O. Optl, B. Sýkora a D. Zoulek. Příručky, která vyšla v pěkné úpravě a vazbě, je doplněna — podle nejnovějších zkušeností — o statě o celoročním treningu, o běhu žen (zpracovala E. Vašicová), o stavbě treningové jednotky a o práci trenérů a cvičitelů. Rovněž některé kresby byly vylepšeny, aby byly více instruktivní, takže knížka, která již u nás slouží mnoha lyžařům jako vodítko pro jejich práci, splní svůj úkol i v Německé demokratické republice a bude pomáhat tannim lyžařům ke zlepšení výkonů.



49,58), 2. Hirvonen 1:38,50, (50,40), 3. Myyrä (všichni Finsko) 1:40,48 (53,01), 4. Cardal 1:42,24 (52,50), 4. ing. Hlaváč 1:44,23 (52,07), 6. Šimůnek 1:46,21 (53,39), 7. Šír 1:46,56 (55,03), 8. dr. Podolinský 1:48,45 (55,32), 9. Dvořák 1:50,20 (55,2), 10. Balvín 1:50,21 (57,35).

Běh žen na 10 km: 1. Korkee 46,56 (mezičas na 5 km 22 min.), 2. Voutilainen (obě Finsko) 48,43 (22), 3.—4. Patčková a Lelková 30,24 (23,56 a 24), 5. Krasilová 50,38 (23,55), 6. Weisshäutellová 50,43 (24,05), 7. Meřířová Marie 51,23 (23,20), 8. Vašicová 51,56 (24,05), 9. Raggiová 53,11 (24,40), 10. Střížová 54,30 (24,40).

Skok prostý: 1. Laitinen 228,5 bodu (skoky 71,5 a 74), 2. Jussila (oba Finsko) 219,5 (72,5 a 70,5), 3. Felix 213,5 (69 a 69,5), 4. Tinnilä (Finsko) 213 (68 a 69), 5. Hubert Rieger 206,5 (66 a 68,5), 6. Remsa 203,5 (65 a 67), 7. Stuchlík 201,5 (65,5 a 68), 8. Bělonožník 200 (64,5 a 63), 9. Evžen Rieger 198 (64,5 a 63), 10. Gyalog 197,5 (62,5 a 63,5).

Finský skokan Laitinen vyhrál s převahou závod ve skoku ve Špindlerově Mlýně i v Harrachově, nejen díky délce svých skoků, ale zejména dobrému stylu, který mu umožňoval dokonale klidný let vzduchem, jak ostatně vidíte na našem obrázku.

Přebory republiky v klasických disciplínách

se letos konaly ve Vysokém nad Jizerou, měly dobrou organizaci, ale trpěly velkým množstvím sněhu, který padal často i během závodů a ztěžoval tak závodníkům jízdu. Přinášíme dnes výsledky přeborových soutěží, o jejich úrovni a o výkonech jednotlivých účastníků budou psát trenéři v dalších číslech »Lyžařství«.

Skok prostý: 1. Jebavý D. (Jiskra) 328 b. (76,5 — 80 — 80,5), 2. Felix (Slavoj) 326,5 (77,5 — 77,5 — 79), 3. Rieger Hubert (Jiskra) 313 (77 — 77,5 — 77,5), 4. Bělonožník (Slovan) 305 (73 — 72 — 76), 5. Remsa (ÚDA) 304 (72 — 73,5 — 75,5), 6. Lenemajer (Tatran) 300 (73 — 73 — 74), 7. Pachořík (Spartak) 292,5, 8. Rieger Evžen (Jiskra) 289,5, 9. Thomas (Baník) 284, 10. Gyalog (Tatran) 280, 11. Nüsser (ÚDA) 279,5, 12. Janoušek (ÚDA) 278,5, 13. Lukeš V. (Tatran) 278, 14. Kubica (ÚDA) 274,5, 15. Voňka (ÚDA) 270, 16. ing. Šablatura (Tatran) 269,5, 17. Stuchlík (ÚDA) 264,5, 18. Kubačka (PZ) 263,

19.—20. Horník (Sokol) a Štolba (Spartak) 262, 21. Gernert (Jiskra) 261, 22. Hnyk (RH) 259, 23. Ponikelský (ÚDA) 254, 24.—25. Berger (Slovan) a Bulín (Jiskra) 252, další umístění: Lapták, Žiželický, Paska, Čunderlík, Kábrt, Pavlata, Heller, Schröffel, Hušek a Pilař.

Běh mužů na 50 km: 1. Cardal (Slovan) 3:37,57 hod., 2. ing. Hlaváč (Spartak) 3:49,39, 3. Balvín (Spartak) 3:49,53, 4. Šír (Spartak) 3:51,28, 5. Malinský (Spartak) 3:53,21, 6. Dvořák (Slavia) 4:01,23, 7. Weisshäutel (Slavoj) 4:03,19, 8. Karas (Jiskra) 4:04,05, 9. Štochl (Rudá hvězda) 4:06, 10. Boček (Baník)

4:06,16, 11. Marousek (ÚDA) 4:06,57, 12. Kosina (Spartak) 4:07,15, 13. Novák J. (Slovan) 4:11,29, 14. Otáhal (Slavoj) 4:11,50, 15. Solanský (Slavia) 4:13,26, 16. Kraus (ÚDA) 4:13,51, 17. Hadrava (Jiskra) 4:17,27, 18. Petřík (Baník) 4:18,23, 19. Gál (Rudá hvězda) 4:18,48, 20. Seifert (Spartak) 4:19,02, 21. Peší (Sokol) 4:19,14, 22. Blažiček (Tatran) 4:20,29, 23. Ducháček (Slavoj) 4:23,16, 24. Trejbal (Slovan) 4:24,20, 25. Tiček (PZ) 4:26,28, další pořadí: Šneberger, Štefka, Jon I., Ulický, Oškera, Kučera, Marek, Dvořák S., Kňourek, Sýkora, Kittnar, Skrbek.

Běh mužů na 1,5 km: Melich (Tatran) 54,20, 2. Cardal (Slovan) 55,43, 3. Šír (Spartak) 56,31, 4. Matouš (ÚDA) 56,35, 5. Batěk (Spartak) 57,05, 6. Hlaváč (Spartak) 57,07, 7. Stebel (ÚDA) 57,32, 8. Poljak (Tatran) 57,46, 9. Malinský (Spartak) 57,46, 10. Jon (Tatran) 57,52, 11. Prokeš (ÚDA) 57,56, 12. Balvín (Spartak) 58,01, 13. Riedsdorfer (Tatran) 58,05, 14. Rusko (Rudá hvězda) 58,13, 15. Blažiček (Tatran) 58,26, 16. Hrnčiar (Dynamo) 58,31, 17. Okuliár (ÚDA) 58,37, 18. Šauer (ÚDA) 58,53, 19. Janoušek (ÚDA) 58,58, 20. Zajíček (Tatran) 59,02, 21. Balatka (Slavia) 59,06, 22. Pedešva (Spartak) 59,35, 23. Seifert (Spartak) 59,40, 24. Marousek (ÚDA) 59,45, 25. Krasula F. (Tatran)

59,46, další umístění: Šablatura, Pitňák, Dvořák K., Čilich, Hrubý, Chovanec, Tvrzník, Janoud, Vydra, Šmíd, Baláž, Hanuš, Knop, Holubec, Nüsser, Ducháček, Buchar, dr. Podolinský, Potříček, Meheš, Brabec, Mačif, Šauer V., Mlynář, Kadrava, Jáchym, Kunert, Burdych, Štefka, Nešvadba, Voldřich, Kucbel, Jebavý, Turek, Brejta, Matouš M., Dobiáš, Tuček, Jirásko, Peší, Svoboda, Gabát, Elsebreich, Kittner, Krátký.

Běh mužů na 30 km: 1. Cardal (Slovan) 1:59,01, 2. Hlaváč (Spartak) 2:00,17, 3. Malinský (Spartak) 2:02,26, 4. Matouš (ÚDA) 2:03,04, 5. Batěk (Spartak) 2:03,29, 6. Balvín (Spartak) 2:03,49, 7. Šauer (ÚDA) 2:04,13, 8. Šír (Spartak) 2:05,50, 9. Stebel (ÚDA) 2:06,10, 10. Jon (Tatran) 2:06,12, 11. Pedešva (Spartak) 2:06,13, 12. Krasula (Tatran) 2:06,30, 13. Huska (Slavia) 2:06,31, 14.—15. Holubec (Rudá hvězda), Kraus (ÚDA) 2:07,40, 16. Pitoňák (Tatran) 2:07,42, 17. Hrnčiar (Dynamo) 2:08,01, 18. Karas (Jiskra) 2:08,05, 19. Risdorf (Tatran) 2:08,50, 20. Tvrzník (Slavia) 2:10,18, 21. Zajíček (Tatran) 2:10,25, 22. Janoud (Jiskra) 2:10,38, 23. Šmíd (Slavia) 2:10,58, 24. dr. Otáhal (Slavoj) 2:12,07, 25. Štochl (Rudá hvězda) 2:12,09 — další pořadí: Sýrovátka, Gál, Čisár, Novák, Bordovský, Jáchym, Mlynář,

Výstup skluzem do mírného svahu (asi 8°)

Na nynějších tratích dosahuje mnohdy délka povlovných stoupání tři i více kilometrů.

Nejúčelnější způsob, kterého používáme na povlovných a dlouhých zasněžených svazích, je krok prodloužený skluzem. Když používáme při výstupu klouzavého kroku, zatážíme hole pro odpích u paty klouzající se nohy tak, že hůl nakládníme hlavicí vpřed, váha je na nějakou chvíli rozložena současně na obě hole, odraz nohou je zakončen většinou dříve než odpích holí.

1—3. Lyžař přenesl váhu těla na levou lyži a provádí silný odraz levou nohou a přenáší trup vpřed, opírá se o pravou hůl, pravou nohou klouzá a pravá paže provádí odpích, levou hůl volně přenáší vpřed a připravuje ji zabodnout do sněhu.

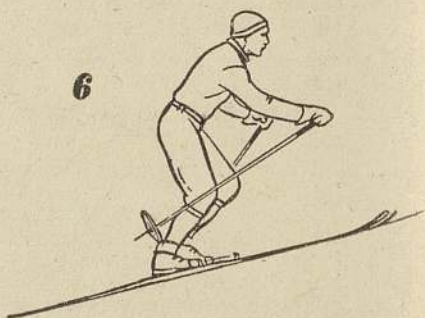
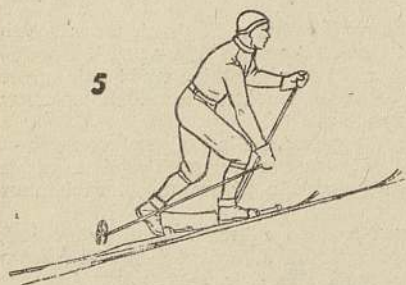
4—5. Pokračuje skluz na pravé lyži, pravá paže je v krajní zadní poloze, což je charakteristické pro výstup, zakončuje odpích holí a levá paže zatáží hůl do sněhu a začíná odpích (na nějakou chvíli jsou obě hole zabodnuty, čímž se charakteristicky liší technika výstupu klouzavým krokem od střídavého běhu dvoudobého). Levá noha se pomalu přibližuje k pravé. Pravá paže po odpichu holí se volně přenáší hlavicí vpřed.

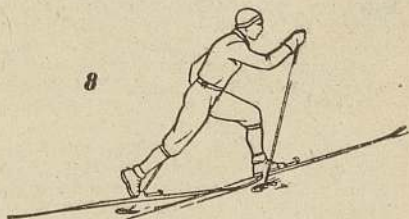
6—9. Lyžař přisunul levou nohu k pravé, odráží se pravou nohou a provádí odpích levou holí, sklouzává se na levé noze, zatáží pravou hůl do sněhu a odráží se. Pravá lyže po skončeném odrazu se setrvačností odpoutává od sněhu a přisunuje se k levé. Levá paže po skončeném odpichu holí volně přenáší hůl hlavicí vpřed.

Po přisunutí pravé nohy k levé (viz kinogram 1) se celý cyklus pohybu opakuje. (K obrázkům na dalších dvou stranách.)

UČÍME SE OD SOVĚTSKÝCH MISTRŮ SPORTU

Předvádí mistr sportu A. Borin





Solanský, Bocek, Trejbal, Matys, Vojtišek, Novotný, Voldřich, Chovanec, Hanuš, Veselý, Kosina, Nebola, Matouš, Vít, Weishäutler, Novotný.

Závod sdružený: (první číslice běh; druhá skok, třetí celkem): Melich (Tatran) 240,—, 178,—, 418,—. 2. Janoušek (ÚDA) 221,5, 194,—, 415,5. 3. Lukeš (Tatran) 215,6, 194,—, 409,6. 4. Nüsser (ÚDA) 210,3, 197,5, 407,8. 5. ing. Šablatura (Tatran) 218,2, 185,—, 403,2. 6. Kubica (ÚDA) 200,9, 200,—, 400,9. 7. Voňka (ÚDA) 211,9, 185,—, 396,9. 8. Stuchlík (ÚDA) 180,1, 215,—, 395,1. 9. Láhr (Jiskra) 213,1, 179,5, 392,6. 10. Bělonožník (Slovan) 175,4, 214,—, 389,4. 11. Gyalog (Tatran) 184,1, 203,5, 387,6. 12. Nesvadba (Tatran) 211,1, 164,5, 375,6. 13. Marek (Spartak) 219,6, 152,—, 371,6. 14. Ponikelský (ÚDA) 193,2, 177,—, 370,2. 15. Lánský (Slavia) 196,9, 172,—, 368,9. 16. Thomas (Baník) 171,3, 193,5, 364,8. 17. Buřín (Jiskra) 180,7, 182,5, 363,2. 18. Janata (Spartak) 207,5, 154,—, 361,5. 19. Berger (Slovan) 182,2, 179,—, 361,2. 20. Vejnar (Spartak) 202,1, 155,5, 357,6. 21. Kocourek (Jiskra) 192,4, 163,—, 355,4. 22. Štoček (Slavia) 198,5, 152,5, 351,—, 23. Kadavý (ÚDA) 183,3, 166,5, 349,8. 24. Pilař (Slavoj) 193,3, 153,5, 346,8. 25. Horník (Sokol) 172,1, 167,5, 339,6. 26. Heller (Dynamo) 162,9, 152,—, 314,9. 27. Slivka (Tatran) 167,5, 144,—, 311,5. 28. Peňáz (Slavia) 213,9, 83,—, 296,9.

Běh žen na 5 km: 1. Vašicová (ÚDA) 27:38 min., 2.—3. Bartáková (ÚDA), Patočková (Slavoj) 28:01, 4. Krasilová (ÚDA) 28:12, 5. Weishäutlerová (Spartak) 28:52, 6. Lelková (Sokol) 29:04, 7. Mečířová Marie (Slavia) 29:13, 8. Linková (Slovan) 29:27, 9. Heřmanská (Slovan) 30:18, 10. Mečířová Milada (ÚDA) 30:27, 11. Raggiová (Spartak) 30:46, 12. Kohoutová (Slavia) 30:47, 13. Lukešová (Slovan) 31:05, 14. Tešnerová (Slovan) 31:06, 15. Jirků (Tatran) 31:14, 16. Fiedlerová (Slavia) 31:16, 17. Chorvátová (Rudá hvězda) 31:23, 18. Stráživá (ÚDA) 31:28, 19. Štěpánková (Sokol) 32:13, 20. Kamlerová (Sokol) 33:00, 21. Lašková (ÚDA) 34:00, 22.—23. Procházková (Dynamo), Riedlová (ÚDA) 34:03, 24. Průchová (Jiskra) 34:15, 25. Lorková (Prac. zálohy) 34:29, 26. Krhůtková (Spartak) 34:57, 27. Trnková (Baník) 36:47, 28. Albrechtová (Spartak) 36:55,

Běh žen na 10 km: 1. Weishäutlerová (Spartak) 47,54 min., 2. Vašicová

(ÚDA) 48,55, 3. Lelková (Sokol) 49,07, 4. Bartáková (ÚDA) 49,22, 5. Linková (Slovan) 49,26, 6. Lukešová (Slovan) 49,53, 7. Krasilová (ÚDA) 51,22, 8. Mečířová Marie (Slavia) 51,55, 9. Patočková (Slavoj) 52,45, 10. Stráživá (ÚDA) 53,09, 11. Mečířová Milada (ÚDA) 53,32, 12. Jirků (Tatran) 53,34, 13. Pochylová (Slovan) 54,02, 14. Janoušková (Slavia) 54,19, 15. Lorenčová (Jiskra) 54,22, 16. Albrechtová (Spartak) 54,36, 17. Kamlerová (Sokol) 54,39, 18. Lašková (ÚDA) 54,42, 19. Štěpánková (Sokol) 54,50, 20. Raggiová (Spartak) 55,25, 21. Klímová (Spartak) 55,45, 22. Tešnerová (Slovan) 56,02, 23. Lerková (Pracovní zálohy) 56,48, 24. Riedlová (ÚDA) 57,02, 25. Kohoutová (Slavia) 59,11, 26. Lasková (Baník) 1:00,12 hod. 27. Chorvátová (Rudá hvězda) 1:00,15, 28. Procházková (Dynamo) 1:05,53.

Štafety mužů na 4×10 km: 1. Tatran I. (Jon 50,37 min., ing. Šablatura L. 49,04, Poljak 46,37, Melich 44,14 — celkem 3:10,32 hod.), 2. Spartak I. (Batěk 50,42 min., Šír 48,20, Malinský 47,15, ing. Hlaváč 46,26, 3:12,43 hod.), 3. ÚDA II. (Okulíř 51,09 min., Nüsser 48,29, Cilich 47,50, Janoušek 45,32 — 3:13,00 hod.), 4. Tatran II. (Krasula 51,14 min., Zámečník 47,58, Pitoňák 48,35, Riedsdorfer 45,46 — 3:13,32 hod.), 5. Rudá hvězda (Štochl 51,17 min., Rusko 49,21, Kunert 46,35, Holubec 46,37 — 3:13,50 hod.), 6. Slavia (Balatka 50,43 min., Chovanec 50,18, Tvrzník 47,34, Dvořák 45,21 — 3:13,56 hod.), 7. Spartak II. 3:14,20, 8. Tatran III. 3:14,36, 9. Spartak III. 3:14,58, 10. Slavia II. 3:15,04, 11. Slavia III. 3:16,21, 12.—13. Lokomotiva, Jiskra I. 3:16,35, 14. Baník 3:18,17, 15. Slovan 3:18,45, 16. Sokol 3:21,39, 17. Prac. zálohy 3:27,06, 18. Dynamo 3:30,50, 19. Slavoj 3:37,45.

Štafety žen 3×5 km: 1. ÚDA I. (Krasilová 32,15, Bartáková 32,39, Vašicová 30,09 — 1:35,43 hod.), 2. Slavia (Fiedlerová 33,53, Kohoutová 32,23, Mečířová Marie 31,09 — 1:37,25), 3. ÚDA II. (Stráživá 34,24, Lasková 32,51, Mečířová Milada 31,10 — 1:38,25), 4. Spartak (Krhůtková 34,16, Klímová 32,47, Teplá 31,30 — 1:38,33), 5. Slovan (Heřmanská 33,41, Lukešová 3,13, Limková 31,46 — 1:38,40), 6. Tatran (Šnebergerová 34,28, Lukešová 32,31, Jirků 32,14 — 1:39,13), 7. Sokol 1:39,25, 8. Spartak I. 1:39,52, 9. Jiskra 1:42,33, 10. Rudá hvězda 1:45,19, 11. Slavoj 1:46,38, 12. Baník 1:46,43, 13. Prac. zálohy 1:50,35.

Každý lyžař nositelem PPOV!

K přeborům ČSR ve sjezdových disciplínách

JAROSLAV PITTL

Nepříznivé sněhové podmínky na Slovensku si vynutily náhlou změnu programu a přeložení sjezdových přeborů do Krkonoš, Obrovské potíže, které vznikly se zajištěním závodů, ubytováním, organizací a podobně, snesly se převážně na bedra funkcionářů Hradeckého kraje, který byl pověřen vlastním uspořádáním. S poměrně malým počtem činovníků vykonal velký kus práce, aby zajistil hladký a hodnotný průběh těchto vrcholných závodů. Vzhledem k těmto mimořádným okolnostem přimhouřili všichni oko nad celou řadou drobných nedostatků, jejichž odstranění bylo nad síly pořadatelů. Není však možno zapomenout na povrchní přípravu a provedení slavnostního zahájení, které jak v nastoupených útvarech všech DSO, tak i v obecnějším zanechalo trapný dojem špatné a nedůstojné improvisace.

Stejně tak je nutno se zamyslet nad formou odměňování prvních tří nejlepších lyžařů republiky věcnými cenami. Věcná cena je praktická a vítaný přínos každého aktivního závodníka, je-li vhodná a důstojně volena. Ale raději skutečně hodnotnou plaketu a diplom než kroužky k holím či BEA-lak na lyže.

Technické provedení přeborů bylo za daného stavu sněhu a při zanedbaných tratích na vysoké sportovní úrovni. Je také třeba vyzdvihnout platnou spolupráci závodníků, kteří vykonalí obrovský kus namáhavé práce na úpravě sjezdové trati, aby byla vůbec k tréninku a závodů vhodná. Zasloužili se tak o snížení úrazovosti na velmi rychlé trati na minimum a omezili poškození lyžařského nářadí na míru co nejmenší. Je však povinností pořadatele, aby se včas o řádnou úpravu tratě postaral sám, aby neubíral závodníkům čas k tréninku i odpočinku, což na konečném výkonu nepřídává. Striktně podle pravidel nemá ani závodník vlastně právo tratě si upravovat, aby nedošlo k individuálnímu pojetí úpravy, jak se již několikrát, i když bez zlé vůle, u sjezdových závodů vyskytlo. Špatně upravená trať je nebezpečná, a zvýšená úrazovost způsobuje nadměrnou zdrženlivost ve výkonu závodníků, kteří pak místo, aby počítali s co nejostřejší jízdou na vítězství, kalkulují spíše s pádem soupeře.

Toto se projevilo hlavně u závodu ve slalomu, kde ledovatý a málo vhodný špindlerovský terén si vynu-

til ve většině případů opatrnickou jízdu, postrádající elánu a rvavosti, kterou se má vyznačovat boj o hrdý titul přeborníka republiky.

Kvalitu závodu v obřím slalomu zajistila především obětavá práce pořadatelů na úpravě tratě. Teplejší vlna, při které ledový povrch změkkl, dovolila pak závodníkům rozvinout jízdu naplno. Uvažovalo se též o přemístění závodu do »Olikovy muldy«, kde obří slalom, pořádaný Slovanem Špindlerův Mlýn je poslední generální zkouškou sjezdařů před vlastními přebory. Závod znovu upozornil na prvotřídní kvalitu terénu pro obří slalom a byl závodníky jak po stránce organizační, tak i technické vysoce hodnocen v sezóně. Všichni pevně věří, že bude pravidelně opakován jako »Memorial Oliky Červenky«, který svou tragickou smrtí pod lavinou dal vlastně tomuto svahu nové jméno »Olikova mulda«.

Výkon závodníků byl charakterisován hned výsledkem prvního závodu ve sjezdu, který jasně ukázal neocenitelný přínos k vzestupu výkonu našich sjezdařů, pramenící ze zkušenosti nacerpaných našimi reprezentanty na mistrovství světa ve Švédsku a současně odhalil, jakou brzdou tedy je nedostatečný mezinárodní styk se světovou špičkou v technické disciplíně.

Naši reprezentanti měli příležitost se po dlouhé přestávce přesvědčit, co neuvěřitelné bojovnosti, fyzické zdatnosti, obratnosti, odvahy a technické vyspělosti je nutno vynaložit na vítězství ve sjezdových závodech. Zku-

šenosti, o které se dělili se všemi ostatními závodníky společně s elánem, který si z mezinárodního střetnutí přinesli, strhly i ostatní část naší sjezdářské špičky. Výsledek byl ten, že staříček rekord tratě byl vysoko překonán celou třetinou startujících mužů.

V tomto závodě, stejně jako v obřím slalomu se projevil potěšitelný zjev v naší sjezdařině, který může být jedinou cestou k zvyšování mistrovství: Plný, mohutný a dravý výkon, který může být překonán jen ještě dražším a mohutnějším výkonem a nikdy, ne chytráckou spekulací na chybu soupeře.

Závod ve slalomu však ukázal s výjimkou několika málo jednotlivců celkovou nejistotu a nesmělý výkon, pramenící částečně z nevhodného terénu a částečně z nedostatečného a nesprávného slalomového tréninku. Právě u slalomu je toto celkem málo potěšitelný zjev, protože v této disciplíně máme vzhledem k terénním podmínkám povinnost zařadit se co nejdříve mezi světovou špičku, ve které jsme již byli.

Přebor republiky v klasických disciplínách odhalil a nyní ve sjezdových disciplínách potvrdil povážlivý nedostatek, který se jeví jako hlavní příčina, proč náš lyžařský sport zůstává stále ještě něco dlužen s hlediska mezinárodního měřítka předpokládané péči, kterou naše sjednocená tělovýchova sportu věnuje.

Při bližším rozboru výsledků vyplývá, a to nejvýrazněji u děvčat, že z obrovské masové základny lyžařského sportu, která nemá v jiném odvětví období a kterou si uvědomujeme každou zimní neděli při pohledu na nepřehledné řady vlaků, autokarů, všelijakých těch obouživelných nákladů, při pohledu na vlastní pracoviště, jaké masy zájemců se hlásí na lyžařské zájezdy, které jinak ke sportu nejsme s to přitáhnout, že z této obrovské masové základny se nám utrhla k prvotřídnímu výkonu pouze přední špička závodníků a závodnic, jejichž jména nám prozrazují příslušnost, nebo dědictví z bývalé příslušnosti ze státního reprezentativního družstva nebo ÚDA.

Naším DSO se tedy dosud nepodařilo vytěžit z této základny a věnovat lyžařskému sportu, výběru kádrů, tréninku a vybavení tolik, k čemu je rozsah masovosti zavazuje. Bez útoku na přední místa a zdravého tlaku nových, mladých závodníků, pečlivě připravených svými DSO, není myslitelný soustavný a dostatečně rychlý růst výkonu našich špiček na tu úroveň, kterou mezinárodní kolbiště vyžaduje.

Toto ovšem není možné při dosavadní zaostalé práci některých DSO a jejich nepochopitelných názorech na nejzákladnější péči a potřeby lyžařského sportu. Na přeboru bylo vidět družstva, jejichž příslušníci postrádali řádné základní vybavení a trénink. Družstva, jejichž narychlo svolaní členové do dnešního dne nevědí, co je to péče trenéra, tréninkový plán a podpora mateřské DSO. Byli zde závodníci, které nevidíme za celou sezónu ani na jednom veřejném závodě, které jsou líní výkonů a růstu, protože jejich DSO tyto závody neobesílá. Některá družstva vůbec družstvy nejsou a jejich členové se viděli po prvé na celostátním přeboru a po druhé na mistrovství republiky a jejich další perspektiva jest mlhavá. Trenérské rady, trenérská práce, celoroční činnost, postavení reprezentantů a krajských družstev, základní vybavení jsou pro některé lyžařské sekce DSO neznámým pojmem a staví své výsledky na soukromé pili, obětavosti a nadšení několika závodících jednotlivců.

Nakonec přebory republiky byly místem, kde se skládaly účty z celoroční činnosti, a celkové pořadí jednotlivých DSO jasně ukazuje, u koho to neklape. Zlepšete svou práci a vezměte si příklad z těch DSO, které pomáhají v růstu výkonů našich lyžařských kádrů. Těmto patří vřelý dík za řádnou přípravu svých reprezentantů a odměnou jim bude hrdé vědomí, že jsou to jejich příslušníci, kteří rozmnoží řady našich reprezentantů na mezinárodních závodech.

Sjezd muži: 1. Šoltýs (armáda) 1:49,7, 2. Krajňák Vlado (Jiskra) 1:49,8, 3. Bogdalek (armáda) 1:51,1, 4. Čermák (armáda) 1:51,7, 5.—6. Patočka (Jiskra) a

Henrich (Slavia) 1:52, 7. Šincl (armáda) 1:52.2, 8.—9. Škoda (Dynamo) a Fučík (Jiskra) 1:52.4, 10. Stiehl (Slavia) 1:53.7, 11. Pitucha (Spartak) 1:55.6, 12. Pittl (Slavoj) 1:55.7, 13. Jira (armáda) 1:57.1, 14. Brchel (Tatran) 1:58.4, 15. Eliáš (armáda) 2:00.5, 16.—17. Hendrich (Baník) a Fiala (Spartak) 2:02.4, 18. Novotný (Slavia) 2:03.2, 19.—20. Dunda (armáda) a Nejdí (Slavia) 2:03.3, 21.—22. Frössl (Slovan) a Charvát (Slavia) 2:05.7, 23. Černocho (Spartak) 2:05.8, 24. Veselý (Jiskra) 2:06.4, 25. Krajňák Otto (Sokol) 2:06.5, další umístění: Lúčka, Král, Otčenášek, Michnák, Rais, Žemlička, Gola, Musiál, Poledna, Slavíček, Valeš, Pastierik, Votrubeč, Špidlen, Zajíček, Grüner, Tomášek, Stavač, Sekera, Gerek.

Slalom muži: 1. Krajňák Vlado (Jiskra) 144 vt. (76.8 a 67.2), 2. Šlachta (armáda) 148.6 (81.8 a 66.8), 3. Čermák (armáda) 149.2 (80.8 a 68.4), 4. Henrich (Slavia) 150.4 (79.7 a 70.7), 5. Bogdálék (armáda) 151.1 (81.4, 69.7), 6. Patočka (Jiskra) 153.7 (83.3 a 70.4), 7. Fučík (Jiskra) 155.4 (78.6 a 76.8), 8. Šoltys (armáda) 159.4 (91 a 68.4), 9. Ruml (Tatran) 159.7 (83.9 a 75.8), 10. Jira (armáda) 161.4 (81 a 80.4), 11. Šimcl (armáda) 161.7, 12. Pitucha (Spartak) 163.1, 13. Pittl (Slavoj) 163.3, 14. Nejdí (Slavia) 169.7, 15. Škoda (Dynamo) 173.6, 16. Frössl (Slovan) 174.4, 17. Brauner (armáda) 176.5, 18. Krajňák Otto (Sokol) 177.4, 19. Žemlička (Slavia) 182.7, 20. Mohr (Jiskra) 185.6, 21. Poledna (Lokomotiva) 184.3, 22. Špidlen (Slovan) 184.7, 23. Hendrich (Baník) 187.3, 24. Gerek (Tatran) 188.2, 25. Fiala (Spartak) 190.6, další umístění: Král, Michnák, Stavač, Sekera, Gola, Stiehl, Otčenáš, Stehlík, Král.

Obří slalom muži: 1. Bogdálék (armáda) 1:44.8, 2.—3. Čermák (armáda) 1:45.3, 3. Krajňák Vlado (Jiskra) 1:45.3, 4. Šoltys (armáda) 1:46.4, 5. Fučík (Jiskra) 1:46.5, 6. Henrich (Slavia) 1:46.8, 7. Šlachta (armáda) 1:47.4, 8. Pittl (Slavoj) 1:48.1, 9. Patočka (Jiskra) 1:48.5, 10. Bartsch (Jiskra) 1:49.7, 11.—12. Škoda (Dynamo) a Pitucha (Spartak) 1:49.8, 13. Hromádka (armáda) 1:50.3, 14. Rychvalský (Jiskra) 1:51.2, 15. Eliáš (armáda) 1:51.6, 16.—17. Šimcl (armáda) a Brchel (Tatran) 1:53.3, 18. Krajňák Otto (Sokol) 1:53.4, 19. Frössl (Slovan) 1:53.8, 20. Ruml (Tatran) 1:54.1, 21. Knapp (armáda) 1:54.2, 22. Jira (armáda) 1:54.5, 24. Král (Tatran) 1:56.9, 25.—26. Hanes (armáda) a Longauer (Tatran) 1:57.5, další umístění: Sekera, Musiál, Gola, Handrich, Pastorák, Reichl, Chalupka, Dunda, Brauner, Otčenáš, Zajíček, Valeš, Gerek, Stavač, Lučka, Špidlen, Poledna, Vo-

trubeč, Nikodým, Slavíček, Michnák, Puch.

Sjezdová trojkombinace muži: 1. Krajňák Vlado (Jiskra) 0,54 b. (sjezd 0,08, slalom 0, obří slalom 0,46), 2. Bogdálék (armáda) 4,18 (1,28; 2,96; 0), 3. Čermák (armáda) 4,36 (1,74; 2,16; 0,46), 4. Henrich (Slavia) 6,49 (2,00; 2,67; 1,82), 5. Šoltys (armáda) 7,88 (0; 6,42; 1,46), 6. Fučík (Jiskra) 8,68 (2,36; 4,76; 1,56), 7. Patočka (Jiskra) 9,42, 8. Pittl (Slavoj) 16,30, 9. Šincl (armáda) 17,34, 10. Pitucha (Spartak) 17,68, 11. Škoda (Dynamo) 19,27, 12. Jira (armáda) 22,56, 13. Frössl (Slovan) 34,85, 14. Krajňák Otto (Sokol) 38,18, 15. Hendrich (Baník) 42,36, 16. Žemlička (Slavia) 46,40, 17. Král (Tatran) 50,41, 18. Poledna (Lokomotiva) 57,31, 19. Gola (Rudá hvězda) 58,98, 20. Otčenáš (Dynamo) 62,76, 21. Špidlen (Slovan) 64,80, 22. Michnák (Sokol) 69,06, 23. Sekera (Lokomotiva) 74,24, 24. Gerek (Tatran) 97,04.

Sjezd žen: 1. dr. Frösslová (Slovan) 1:46.6, 2. Šolcová (armáda) 1:49.8, 3. Malá (armáda) 1:51.1, 4.—5. Merendová (armáda) a Bajerová (Spartak) 1:54.5, 6. Vágnerová (armáda) 2:00.4, 7. Polednová (Lokomotiva) 2:08.2, 8.—9. Rubešová (Slovan) a Fišerová (Spartak) 2:09.5, 10. Šujanová (Slavia) 2:13.4, 11. Pecánková (Slavia) 2:14.8, 12. Králová (Slavia) 2:18.8, 13. Hušková (Jiskra) 2:20.4, 14. Slavíčková (Slovan) 2:27.3, 15. Krajňáková (Slavia) 2:28.4, 16. Matková (Slovan) 2:29.8, 17. Novotná (Slovan) 2:36.6, 18. Müllerová (Dynamo) 2:45.8, 19. Pospíšilová (Slovan) 2:49.4, 20. Mašková (Tatran) 2:58.2, 21. Blahošová (PZ) 3:15.2, 22. Štěpánková (Sokol) 3:15.8.

Slalom žen: 1. Wágnerová (armáda) 152.0 (76.8 a 75.2), 2. Šolcová (armáda) 159.0 (82.2 a 76.8), 3. Bajerová (Spartak) 163.7 (85.2 a 78.5), 4. Frösslová (Slovan) 167.7 (86.6 a 81.1), 5. Pecánková (Slavia) 168.3 (87.2 a 81.1), 6. Rubešová (Slovan) 174.7 (90.2 a 84.5), 7. Malá (armáda) 175.2, 8. Králová (Slavia) 184.9, 9. Slavíčková (Slovan) 189.7, 10. Šujanová (Slavia) 193.6, 11. Pospíšilová (Slovan) 193.7, 12.—13. Matková (Slovan) a Polednová (Lokomotiva) 194.0, 14. Merendová (armáda) 195.6, 15. Strništvá (Spartak) 200.9, 16. Müllerová (Dynamo) 231.1, 17. Trojčková (Slavia) 236.1, 18. Ciglerová (Baník) 238.0, 19. Masná (Tatran) 252.6, 20. Štěpánková (Sokol) 295.6, 21. Kotková (PZ) 301.2.

Obří slalom žen: 1. Malá (armáda) 1:35.8, 2. Wágnerová (armáda) 1:38.5, 3. Bajerová (Spartak) 1:41.7, 4. Merendová (armáda) 1:42.9, 5. Frösslová (Slovan) 1:45.6, 6. Novotná (Slovan) 1:45.8, 7. Strništvá (Spartak) 1:47, 8. Fišerová

(Spartak) 1:47.5, 9. Matková (Slovan) 1:50, 10. Polednová (Lokomotiva) 1:50.5, 11. Pecánková (Slavia) 1:51.2, 12. Šulcová (Jiskra) 1:52.8, 13. Krajnáková (Slavia) 1:54.3, 14. Šujanová (Slavia) 1:55.6, 15. Králová (Slavia) 1:56.6, 16. Ciglerová (Baník) 1:57.7, 17. Rubešová (Slovan) 1:57.9, 18. Slavičková (Slovan) 2:02.0, 19. Čermáková (Sokol) 2:11.0, 20. Tomečková (Lokomotiva) 2:11.8, 21. Pospíšilová (Slovan) 2:15.2, 22. Müllerová (Dynamo) 2:23.4.

Sjezdová trojkombinace žen: 1. Malá

(armáda) 13.27 (sjezd 4,12; slalom 9,15; obří slalom 0), 2. Wágnerová (armáda) 15.34 (12.62; 0; 2.72), 3. Frösslová (Slovan) 16.10 (0; 6.20; 9.90), 4. Bajerová (Spartak) 17.80 (7.22; 4.62; 5.96), 5. Merendová (armáda) 31.61 (7.22; 17.21; 7.18), 6. Pecánková (Slavia) 47.78 (25.78; 6.44; 15.56); 7. Polednová (Lokomotiva) 51.16, 8. Rubešová (Slovan) 52.22, 9. Šujanová (Slavia) 60.92, 10. Králová (Slavia) 63.43, 11. Matková (Slovan) 70.42, 12. Slavičková (Slovan) 78.58, 13. Pospíšilová (Slovan) 113.70 a 14. Müllerová (Dynamo) 133.44.

FINALE SHM VE SJEZDOVÝCH DISCIPLINÁCH

Vrcholná soutěž naší mládeže ve sjezdových lyžařských disciplínách — finale SHM pro starší dorost a výběrová soutěž pro mladší dorost, musela být na poslední chvíli přeložena z Nizkých Tater do Jánských Lázní pro nedostatek sněhu na Slovensku. Přesto proběhly závody dobře a mladí lyžaři se v nich snažili podat co nejlepší výkony. Výsledky jednotlivých soutěží:

Sjezd starších hochů: 1. Brůna (ROH) 2.26,— min., 2. Vlček (Školy) 2.33,6, 3. Vokatý (Školy) 2.40,6, 4. Mohr (Školy) 2.43,6, 5. Novotný (ROH) 2.46,8, 6. Vaněk (Školy) 2.53,6, 7. Tydlitát (ROH) 2.54,4, 8. Kožnárek (Školy) 2.58,4, 9. Kout (Sokol) 3.02,4, 10. Kufa (PZ) 3.04,8, 11. Doubek (ROH) 3.06,—, 12. Zicho (PZ) 3.06,8, 13. Kapalka (PZ) 3.08,—, 14. Vonka (ROH) 3.14,8, 15. Duschánek (PZ) 3.17,2, 16. Pokorný (Školy) 3.19,4, 17. Mikulěnka (PZ) 3.19,6, 18. Vltavský (ROH) 3.20,8, 19. Voňka (PZ) 3.22,—, 20. Koldovský (PZ) 3.23,6, 21. Hubka (Školy) 3.24,6, 22. Slováček (PZ) 3.35,6, 23. Kománek (PZ) 3.35,2, 24. Sulický (Sokol) 3.37,—, 25. Klár (Voj. dorost) 3.42,4, — další: Vlček, Závodný, Bolvanský, Kynčl, Vošček, Hruška, Mikulěnka, Uškrt, Sklenář, Cerman pro neúčast ve IV. kole SHM diskvalifikován.

Sjezd starších dívek: 1. Králová (Školy) 3.16,— min., 2. Fučíková (PZ) 3.20,2, 3. Rychvalská (Školy) 3.32,4, 4. Balíková (Školy) 3.41,8, 5. Králová (Školy) 3.50,4, 6. Leflerová (ROH) 4.37,8, 7. Lukešová (Školy) 4.47,—, 8. Tomášková (Školy) 5.04,4, 9. Smolíková (ROH) 5.16,8, 10. Kůrková (Školy) 5.30,8, 11. Štelcnerová (ROH) 5.41,4, 12. Vyvialová (ROH) 5.48,6, 13. Dudová (ROH) 5.56,—, 14. Vlková (Školy) 6.26,2, 15. Smolková (Školy) 6.36,8, 16. Klegeová (ROH) 7.12,—, 17. Vičerová (ROH) 7.42,8, 18. Burgertová (ROH) 8.38,4.

Sjezd mladších hochů: 1. Hofman (Liberec) 3.04,4 min., 2. Balík (Praž) 3.25,0, 3. Müller (Hradec Králové)

3.33,6, 4. Bůžek 3.53,8, 5. Hanuš (Hradec Králové) 3.59,4, 6. Rousek (Hradec Králové) 4.09,—, 7. Machovec (Hradec Králové) 5.13,2, 8. Gleindek (Ústí n. L.) 5.33,2, 9. Švec (Bratislava) 6.35,—.

Sjezd mladších dívek: 1. Cermanová (Hradec Králové) 3.21,2 min., 2. Pileová (Praž) 5.03,2.

Slalom starších hochů: 1. Mohr (Školy) (37,2 a 36,6) 73,8 vteř., 2. Brůna (ROH) (38,3 a 38,—) 76,3, 3. Vokatý (Školy) (37,7 a 44,9) 82,6, 4. Kománek (PZ) (40,— a 44,7) 84,7, 5. Tydlitát (ROH) (39,8 a 45,8) 85,6, 6. Koldovský (PZ) (43,— a 44,3) 87,3, 7. Novotný (ROH) (41,9 a 45,8) 87,7, 8. Vlček (Školy) (44,1 a 46,6) 90,7, 9. Zicho (PZ) (49,3 a 43,4) 92,7, 10. Kožnárek (Školy) (38,1 a 52,2) + 5 95,3, 11. Kapalka (PZ) 97,8, 12. Kout (Sokol) 98,5, 13. Pijátka (Voj. dor.) 102,8, 14. Hruška (Voj. dor.) 103,7, 15. Vonka (ROH) 105,2, 16. Závodný (PZ) 105,7, 17. Hubka (Školy) 110,1, 18. Bolvanský (Sokol) 113,8/19. Martiňák (Školy) 114,2, 20. Vltavský (ROH) 115,9, 21. Žalný (PZ) 116,—, 22. Vlček (Školy) 117,3, 23. Doubek (ROH) 120,8, 24. Kufa (PZ) 125,9, 25. Voňka (PZ) 127,—, — další: 26. Blanda, 27. Uškert, 28. Vaněk, 29. Mikulěnka, 30. Kynčl, 31. Sulický, 32. Meisner, 33. Ečer.

Slalom starších dívek: 1. Balíková (Školy) (51,2 a 52,3) 103,5 vteř., 2. Fučíková (PZ) (52,1 a 52,—) 104,1, 3. Lukešová (Školy) (57,2 a 58,1) 115,3, 4. Králová (Školy) (60,3 a 61,2) 121,5, 5. Rychvalská (Školy) (57,3 a 71,4) 128,7, 6. Smolíková (ROH) (62,3 a 68,2) 130,5, 7.

Tomášková (Školy) (58,3 a 79,2) 137,5, 8. Králová (Školy) (66,1 a 73,—) 139,1, 9. Kršková (Školy) (66,4 a 78,—) 144,4, 10. Vybíalová (ROH) (61,2 a 85,4) 146,6, 11. Smolková (Školy) 157,2, 12. Vlková (Školy) 163,6, 13. Malerová (ROH) 169,4, 14. Kůrková (Školy) 170,—, 15. Štelenerová (ROH) 172,6, 16. Klugeová (ROH) 175,—, 17. Vičarová (ROH) 183,2, 18. Leflerová (ROH) 183,4.

Slalom mladších hochů: 1. Müller (Hradec Králové) (52,1 a 57,—), 109,1 vteř., 2. Hofmann (Liberec) (57,2 a 55,4) 112,6, 3. Hanuš (Hradec Králové) (53,4 a 62,—) 115,4, 4. Rousek (Hradec Králové) (55,2 a 66,1), 121,3, 5. Mikysa (Praha) 58,4 a 68,4) 126,8, 6. Banbuch (Gottwaldov) (64,4 a 65,2) 129,6, 7. Švec (Bratislava) (64,3 a 67,4) 131,7, 8. Midriak (B. Bystrica) (68,3 a 71,4) 139,7, 9. Bařík (Praha) (53,— a 91,—) 144,—, 10. Bužga (Ostrava) (72,1 a 72,4) 144,5, 11. Gleindek (Ústí n. L.) 149,2, 12. Machovec (Hradec Králové) 151,3, 13. Tomáš (Košice) 169,5, 14. Váchal (Plzeň) 205,—.

Slalom mladších dívek: 1. Pilcová (Praha) (62,4 a 63,4) 125,8 vteř., 2. Cermanová (Hradec Králové) (75,1 + 5 a 69,1) 149,2, 3. Žemlíková (Gottwaldov) (109,— a 139,4) 248,4, 4. Plechatová (Praha) (114,4 a 115,—) 259,4.

Obří slalom starších hochů: 1. Mohr (Školy) 1,46,2 min., 2. Brůna (ROH) 1,46,8, 3. Vokatý (Školy) 1,53,2, 4. Vlček (Školy) 1,54,2, 5. Kout (Sokol) 1,55,2, 6. Kožnárek (Školy) 1,58,8, 7. Martiňák (Školy) 1,56,0, 8. Doubek (ROH) 1,56,6, 9. Kolář (Voj. dor.) 1,57,8, 10. Vaněk (Školy) 1,58,0, 11. Ečer (Sokol) 1,59,0, 12. Novotný (ROH) 2,00,4, 13. Tydlitát (ROH) 2,01,0, 14. Závodný (PZ) 2,02,2, 15. a 16. Voňka Karel (PZ), Voňka Jiří (ROH) 2,02,8, 17. Hubka (Školy) 2,03,0, 18. Bolvanský (Sokol) 2,03,6, 19. Mikulena (PZ) 2,08,4, 20. Hruška (Voj. dor.) 2,12,4, 21. Vlček (Školy) 2,12,6, 22. Kapalka (PZ) 2,12,8, 23. Kufa (PZ) 2,13,2, 24. Kynčl (Sokol) 2,14,2, 25. Píjatka (Voj. dor.) 2,14,8. — další: Komárek, Mikulena, Zicho, Duchánek, Sulický, Slováček, Král, Uškert, Blanda, Sklenář, Voščet.

Obří slalom starších dívek: 1. Rychvalská (školy) 1:24,6 min., 2. Králová E. (školy) 1:26,8, 3. Králová H. (školy) 1:33,4, 4. Smolíková (ROH) 1:33,6, 5. Baříková (školy) 1:36,0, 6. Fučíková (PZ) 1:37,2, 7. Tomášková (školy) 1:38,8, 8. Lukešová (školy) 1:44,2, 9. Kršková (školy) 1:58,0, 10. Vlková (školy) 2:02,2, 11. Klugeová (ROH) 2:03,0, 12. Vybíalová (ROH) 2:08,0, 13. Kurková (školy)

2:11,0, 14. Štelenerová (ROH) 2:14,0, 15. Vičarová (ROH) 2:21,4, 16. Burkertová (ROH) 2:22,0, 17. Leflerová (ROH) 2:25,0, 18. Smolková (školy) 2:26,0, 19. Dudová (ROH) 2:28,8.

Obří slalom mladších dívek: 1. Cermanová (Hradec Králové) 1:28,0 min., 2. Pilcová (Praha) 1:43,8, 3. Plechatová (Praha) 2:02,0, 4. Žemlíková (Gottwaldov) 2:09,8, 5. Trnová 2:24,0.

Obří slalom mladších chlapců: 1. Karel (Praha) 2:03,6 min., 2. Mikysa (Praha) 2:07,2, 3. Müller (Hradec Králové) 2:08,4, 4. Hoffman (Liberec) 2:13,0, 5. Bužga (Ostrava) 2:20,4, 6. Rousek (Hradec Králové) 2:21,4, 7—8. Gleindek (Ústí n. L.), Hanuš (Hradec Králové) 2:23,4, 9. Machovec (Hradec Králové) 2:29,6, 10. Bambuch (Gottwaldov) 2:31,4, 11. Midriak (Banská Bystrica) 2:37,0, 12. Tomáš (Košice) 2:41,6, 13. Váchal (Plzeň) 3:57,8.

Sdružený závod starších hochů (první číslo je za sjezd, druhé za slalom, třetí za obří slalom a čtvrté celkem): 1. Bruna (ROH) 0,00, 2,05, 0,54, 2,59, 2. Mohr (Školy) 11,57, 0,00, 0,00, 11,57, 3. Vokatý (školy) 9,60, 7,24, 6,40, 23,24, 4. Novotný (ROH) 13,68, 11,43, 12,98, 38,09, 5. Tydlitát (ROH) 18,67, 9,70, 13,54, 41,91, 6. Kožnárek (školy) 21,31, 17,67, 8,76, 47,74, 7. Vlček (školy) 4,99, 35,76, 7,32, 48,07, 8. Kout (Sokol) 23,94, 20,30, 8,22, 52,46, 9. Kapalka (PZ) 27,62, 19,73, 24,30, 71,65, 10. Voňka (ROH) 32,09, 25,81, 15,16, 73,06, 11. Doubek (ROH) 74,43, 12. Zicho (PZ) 75,11, 13. Vaněk (školy) 79,56, 14. Kománek (PZ) 82,80, 15. Hubka (školy) 83,73, 16. Vlček (školy) 88,90, 17. Kufa (PZ) 93,02, 18. Závodný (PZ) 93,05, 19. Voňka 95,72, 20. Bolvanský (Sokol) 112,04, 21. Hruška (V. D.) 127,98, 22. Sulický (Sokol) 144,80, 23. Kynčl (Sokol) 147,41, 24. Mikulena (Sokol) 173,54, 25. Uškert 176,09.

Sdružený závod starších dívek (první číslo je za sjezd, druhé za slalom, třetí za obří slalom a čtvrté celkem): 1. Králová (školy) 0,00, 10,38, 2,48, 12,36, 2. Fučíková (PZ) 2,02, 0,35, 14,24, 16,61, 3. Rychvalská (školy) 7,87, 14,54, 0,00, 22,41, 4. Baříková (školy) 12,38, 0,00, 12,88, 25,26, 5. Králová (školy) 16,51, 20,54, 9,94, 46,99, 6. Lukešová (školy) 43,68, 6,81, 22,14, 72,63, 7. Smolíková (ROH) 57,98, 15,58, 10,16, 83,72, 8. Tomášková (školy) 52,03, 19,62, 16,04, 87,69, 9. Vybíalová (ROH) 73,25, 24,87, 49,02, 147,14, 10. Leflerová (ROH) 39,31, 46,07, 68,06, 153,44, 11. Kurková (školy) 155,49, 12. Štelenerová (ROH) 165,44, 13. Vlková

(školy) 168.44, 14. Smolková (školy) 196.54, 15. Klugeová (BOH) 197.91, 16. Vičarová (BOH) 238.15.

Sdružený závod mladších hochů (první číslo je za sjezd, druhé za slalom, třetí za obří slalom, čtvrté celkem): 1. Hofman (Liberec) 0.00, 1.95, 7.63, 9.58, 2. Müller (Hradec Král.) 15.58, 0.00, 3.78, 19.36, 3. Balík (Praha) 11.20, 19.39, 0.00, 37.59, 4. Hanuš Kamil (Hradec Král.) 29.34, 3.50, 15.58, 48.42, 5. Rou-

sek (Hradec Král.) 34.45, 6.78, 14.01, 55.24, 6. Bužga (Ostrava) 26.34, 19.67, 13.22, 59.23, 7. Machovec (Hradec Král.) 68.70, 23.44, 20.46, 112.60, 8. Kleindek (Ústí n. L.) 79.36, 22.28, 15.58, 157.22.

Sdružený závod mladších dívek (první číslo je za sjezd, druhé za slalom, třetí za obří slalom a čtvrté celkem): 1. Cermanová (Hradec Králové) 0.00, 11.32, 0.00, 11.32, 2. Pilcová (Praha) 48.96, 0.00, 16.00, 64.96.

CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽ V JÍZDĚ NA BOBECH

Ing. J. MIŇOVSKÝ, předseda komise bobů a saní při LS SVTVS

Ve dnech 12.—14. února 1954 byla v Mariánských Lázních na tamější bobové dráze provedena celostátní soutěž v jízdě na dvousedadlových a čtyřsedadlových bobech. Původně měly být provedeny přebory republiky, jelikož však všichni účastníci-závodníci nevyhověli podmínce stanovené SVTVS, t. j. aby každý závodník byl nositelem výkonovní třídy, byla provedena pouze celostátní soutěž. Tato soutěž byla provedena přesně podle řádu i rozpisu jako přebory, jen s tím rozdílem, že nebyli vyhlášeni přeborníci. Soutěž vypsal SVTVS a technickým provedením byl pověřen OVTVS Mariánské Lázně a jako pořadatel vystupoval KVTVS Karlovy Vary.

Soutěž byla slavnostně zahájena v pátek dne 12. II. 1954 nástupem závodníků a rozhodčích na kolonádě, kde byly za zvuků státní a sovětské hymny vztyčeny vlajky.

Tentýž den se jely pilotní jízdy, v sobotu byly provedeny dopoledne dvě jízdy dvousedadlových bobů a odpoledne dvě jízdy čtyřsedadlových bobů. V neděli byly závody dokončeny dopoledními dvěma jízdami dvousedadlových bobů a odpoledne dvěma finalovými jízdami čtyřek.

Závody byly provedeny na bobové dráze 1500 m dlouhé, s výškovým rozdílem 118,8 m, se čtyřmi zatáčkami. Dráha byla vcelku a na naše poměry dobře upravena. Jedná-li se však o celostátní soutěž, případně o přebory republiky, musíme mít na úpravu dráhy stále přísnější měřítko, abychom se co možno nejrychleji a nejvíce přiblížili mezinárodní úrovni. Proto doufáme, že všichni ti, kteří s vypětím všech sil a s nasazením veškerého svého volného času o nedělích a i v noci, postarali se o zimní úpravu dráhy, přijmou kritiku a napříště se vyvarují chyb a příští úpravu dráhy provedou tak, jak podobná soutěž vy-

žaduje. Koryto dráhy bylo po celé délce ledové, mantinel »Krakonošovy« zatáčky, která tvoří vlasníčku, byl celý vyložen ledovými kramlí. Bohužel ostatní zatáčky, zvláště zatáčka »Sluneční« nebyly vyledovány, měly pouze ledový povlak na sněhovém podkladě, což mělo za následek několik havárií a u některých bobů opatrnější jízdu. Stejně tak i mantinely v přímých úsecích, na příklad mezi zatáčkou »Krakonošovou« a cílem, byly měkké — byly pouze ze sněhu — a důsledek, opět havarie a nejistá jízda.

Přes tyto vážné nedostatky byly v soutěži podány vynikající výkony. Již po absolvování pilotních jízd bylo jasno, že soutěž přinese dobré a vyrovnané boje a že časové rozdíly mezi jednotlivými mužstvy budou velmi malé. Průběh dalších jízd a níže uvedené technické výsledky potvrzují, že předpovědi po pilotních jízdách byly správné. Můžeme proto tvrdit, že četní diváci, z nichž valná část byla z řad rekreatantů a národních hostů z Koreje, zhlédli krásné jízdy. Vždyť během soutěže byl čtyřikrát překonán traťový rekord, který je nyní v držení

bobu »Ondřej« s řidičem Mořkovským. Po této celostátní soutěži možno tvrdit, že časy jízd předních závodníků-řidičů (Mořkovský, Hejný, Chládek) se značně přiblížily evropské mezinárodní úrovni.

Kdo alespoň trochu soustavněji sledoval výsledky bobových závodů u nás v posledních třech letech, musí přijít k závěru, že nejen počet startujících, ale i kvalita jízd stoupá. Na mistrovství v roce 1952 v Dubí v Krušných horách u Teplic startovalo 11 dvoušedadlových a 21 čtyřšedadlových bobů z 5 krajů, na přeborech 1953 v Tatranské Lomnici startovalo 11 dvoušedadlových a 14 čtyřšedadlových bobů z pěti krajů, v celostátní soutěži v Mariánských Lázních startovalo 16 dvoušedadlových a 15 čtyřšedadlových bobů ze šesti krajů, při čemž nutno zdůraznit, že letošní soutěž a loňské přebory byly výběrové soutěže s omezeným počtem bobů z jednotlivých krajů.

Jízdy v celostátní soutěži v Mariánských Lázních, uvažujeme-li všechny závodníky, byly podstatně lepší než při loňských přeborech v Tatranské Lomnici, i když bereme v úvahu rozdílnou jakost drah. Tento pokrok byl patrný hlavně u těch závodníků, kteří se zúčastnili školy pro instruktory bobového a sánkařského sportu, konané ve dnech 1.—7. února na Černé Studnici u Jablonce n. Nis. Je možno i zde hodnotit kladně tuto školu, neboť přinesla již své dobré výsledky.

Pokud se týká organizace závodů, nutno poukázat na nedostatek jak rozhodčích, tak i pořadatelů. Napříště bude nutno zajistit dostatečný počet rozhodčích tak, jak stanoví pravidla jízdy na bobech. Při nedostatku těchto funkcionářů obsadí se pak pouze jen nejdůležitější funkce (start a cíl) a funkce na tratích, o kterých se mylně předpokládá, že nejsou tak důležité, se pak mnohdy obsadí osobou, která nezná pravidla, nebo se neobsažují vůbec. Jsou to hlavně kontroly ve všech zatáčkách, kteréžto funkce jsou velmi důležité jak po stránce dodržování pravidel (brzdění, ztráta výstroje), tak i po stránce úpravy zatáček a označování poškozených míst

během závodu. Velkou závadou bylo to, že rozhlas na dráze nebyl řádně informován o startujících mužstvech, mnohdy byly zaměňovány oddíly nebo i kraje. Rovněž tak nebylo vyhověno usnesení soutěžního výboru, podle kterého měl rozhlas v přestávkách informovat diváky o složení jednotlivých mužstev, o pracovním zapojení jednotlivých členů posádek. Stalo se tak částečně až při nedělních jízdách.

Nedostatek pořadatelů byl patrný hlavně při nedělních odpoledních jízdách, kdy bylo velmi obtížné zvládnout na naše poměry mimofádně velký počet diváků na bobových závodech (podle odhadu 4000—5000), z nichž četní byli neukáznění, nerespektovali pokyny pořadatelů. Bylo jen velkým štěstím, že nedošlo v neděli odpoledne v úseku mezi »Krakonošovou« zatáčkou a cílem k podobné havarii jako v sobotu, kdy bob oddílu Dynamo Teplice vyjel z dráhy na souběžnou silnici. V neděli by to mělo tragické následky, neboť silnice v tomto úseku byla plně obsazena diváky.

Ubytování závodníků bylo dobré, což nelze říci o stravování, které pro závodníky bylo v podniku »Plzeňská beseda«. Porovnáme-li množství i jakost podávaných jídel v Mariánských Lázních se stravou ve škole na Černé Studnici, oboje při stejných finančních nákladech, zůstává stravování v Mariánských Lázních značně pozadu proti stravování na Černé Studnici, kde technické podmínky pro vyvařování byly daleko obtížnější. Nutno zde poukázat také na neochotu obsluhujícího personálu v Mariánských Lázních.

Při této příležitosti nutno se pozastavit nad úplnou netečností propagačních složek. Hlavně pokud se týká tisku, nesou všichni bobisté velmi těžce okolnost, že československý tisk nevěnoval těmto závodům vůbec žádnou pozornost, přes to, že byly vypsaný přebory republiky a teprve v poslední chvíli bylo rozhodnuto, že bude provedena pouze celostátní soutěž. Zprávy, pokud byly vůbec jaké před i po závodech uveřejněny, jsou na-



Při hodnocení letošní zimy, ať již mezi závodníky nebo trenéry se ukázalo, že mimo další všestranný training, který musíme dále provádět je zapotřebí zlepšit techniku běhu na lyžích. Uveřejňujeme další obrázky, které ukazují velmi dobře techniku běhu střídavého dvojdobého. Typické pro všechny závodníky je dokonale provedený dlouhý krok, který je zvláště patrný u závodníků menší postavy L. Kozyreva (SSSR) (obr. č. 1) a A. Viitanen (Finsko) (obr. č. 3). Na všech obrázcích vidíme, jak je krok dynamický, všechno směřuje kupředu.

Obrázek č. 1. L. Kozyreva (SSSR), mistryně světa 1954 v běhu na 10 km. Záběr ze závodů v SSSR.

Obrázek č. 2. S. Rantanen (Finsko), druhá na mistrovství světa 1954. Záběr ze závodů — mírné stoupání na 8 km.

Obrázek č. 3. A. Viitanen (Finsko), druhý na 15 km na mistrovství světa 1954.

Obrázek č. 4. V. Salo (Finsko) — 11. na 15 km na mistrovství světa 1954.

Obrázek č. 5. B. Carara (Francie) — 17. na 15 km na mistrovství světa 1954.



prосто nedostatečné. Jediný »Československý sport« uveřejnil, a to ještě pouze v mimopražském vydání, zprávu své redaktorky, kterou na závody vyslal. Tuto netečnost nutno vytknout stejně rozhlasu a filmu.

V sobotu večer zúčastnili se závodníci Ústeckého kraje (Somet Teplice) besedy s rekreanty v zotavovně Zápotocký, kterým podali podrobné informace o bobovém sportu, čímž vykonali velký kus propagační práce.

Konečně na adresu některých závodníků a i činovníků nutno upozornit na to, že nejsou vždy správně u nich chápána rozhodnutí rozhodčích, kteréžto otázky bude věnován samostatný článek.

Mezi jednotlivými jízdami bobů byly provedeny jízdy na saních a nutno vyzdvihnout hlavně výkony závodníků z Libereckého kraje (Heller), kteří předvedli jízdu vysoké technické úrovně.

Z níže uvedených technických výsledků, hlavně při vzájemném porovnávání časů bobů z jednotlivých jízd, jejich malých rozdílů, objeví se nám vyrovnanost mužstev, která se umístila na předních místech. Stejně tak i při porovnávání časů sáňkařů (ze dvou jízd) s časy bobů (čtyři jízdy), zjistíme dobrou úroveň našich předních sáňkařů.

TECHNICKÉ VÝSLEDKY

A. Dvousedadlové boby:

Umístění:	bob:	posádka:	I. jízda:	II. jízda:	III. jízda:	IV. jízda:	výsledný čas:
1.	Spartak	Chládek Faflák kraj Ústí n. L.	1.38,0	1.40,2	1.38,0	1.45,4	6.41,6
2.	Muci	Hudáček Ovčiarik kraj Košice	1.48,1	1.45,4	1.46,6	1.52,0	7.12,1
3.	Textilana	Kaňka V. Kaňka B. kraj Liberec	1.44,0	1.44,6	1.43,1	2.03,2	7.14,9
4.	Rekord 52	Kubík Biňovec kraj K. Vary	1.37,0	1.39,4	1.56,6	2.05,0	7.18,0
5.	Spartak 5	Hejný V. Šimek kraj Ústí n. L.	1.34,4	1.53,6	1.38,9	2.22,6	7.34,5
6.	Pionýr	Vágner Pláteník kraj K. Vary	1.52,6	2.12,7	1.51,0	1.51,6	7.48,1
7.	Cyklon	Hrničko Král kraj Praha	1.57,7	1.57,6	1.56,0	2.02,0	7.53,3
8.	Dynamo	Bůžek Bednár kraj K. Vary	1.42,8	2.15,2	2.14,0	1.44,6	7.56,6
9.	Kotě	Miklošovič Dobiáš kraj Brno	1.51,2	2.30,4	1.41,7	1.51,2	8.00,5
10.	Hurikán	Radnický Helebrandt kraj Praha	3.26,0	2.41,6	2.20,7	1.53,4	10.21,7
11.	Dynamo	Tomášek Pelc kraj Ústí n. L.	2.28,8	1.50,0	4.04,2	2.39,6	11.02,6

Boby Totex a Sklár z kraje Liberec, Spartak 6 z kraje Ústí n. L., Blesk z kraje Košice a Rudá hvězda z kraje Karlovy Vary v důsledku havarie se vyřadily z dalších jízd.

B. Čtyřsedadlové boby:

Umístění:	bob:	posádka:	I. jízda:	II. jízda:	III. jízda:	IV. jízda:	výsledný čas:
1.	Ondřej	Mořkovský Nojman Bednář Petrák kraj K. Vary	1.36,2	1.41,8	1.35,0	1.38,4	6.31,4
2.	Spartak 4	Hejtný Šimek Nesnidal Kraft kraj Ústí n. L.	1.37,0	1.41,2	1.36,1	1.40,0	6.34,3
3.	Spartak 7	Chládek Veselý Jalovský Faflák kraj Ústí n. L.	1.39,8	1.41,8	1.37,8	1.39,4	6.38,8
4.	Kondor IV	Kurňava Lukačovič Konkol Novyzedlák kraj Košice	1.44,0	1.42,2	1.36,8	1.36,8	6.39,8
5.	Dagmar	Halhuber Ježek Sládek Ryšavý kraj Karl. Vary	1.48,0	1.42,0	1.46,2	1.55,4	6.40,8
6.	Totex Tanvald	Chrtek Opllt Páv Chrtek kraj Liberec	1.45,2	1.48,2	1.46,2	1.55,4	7.15,6
7.	Kondor	Martinec Mlejnek Heiniger Kracík kraj Liberec	1.48,3	1.48,8	1.45,0	1.54,0	7.16,1
8.	ŽVS	Dašek Malina Sobotka Dubec kraj Praha	1.54,4	1.50,0	1.49,9	1.48,0	7.22,3
9.	Berlín	Goler Koukal Horák Kolář kraj Praha	2.06,4	3.52,2	2.20,9	1.55,0	10.14,5

Boby Dynamo z kraje Ústí, Petr z kraje K. Vary, Jiskra z kraje Liberec, Kondor z kraje Košice, Sokol z kraje Karl. Vary a Brno z kraje Brno se v důsledku havarie vyřadily z dalších jízd.

C. Sářkaři

1. Heller J., kraj Liberec	3.46,2
2. Peukert, kraj Liberec	3.58,3
3. Hanák, kraj Praha	4.12,0

4. Brožek,	4.13,2
5. Patrman, kraj Liberec	4.15,0
6. Hladík	4.18,4
7. Tomášková, kraj Ústí n. L.	5.18,5
8. Žádný, kraj Brno	5.47,2

Přebor lyžařských sportovních škol dorostu

Dne 27. února uspořádala lyžařská sportovní škola dorostu ve Vrchlabí za spolupráce patronátního závodu DSO Spartaku AZNP krajský přebor lyžařských sportovních škol dorostu. 105 závodníků sportovní školy ze Svobody nad Úpou, z Olešnice v Orlických horách a z Vrchlabí skutečně statečně bojovalo, aby získalo nejlepší umístění nejen pro sebe, ale pro svou školu. Závodily dvě kategorie: přípravná třída a první třída vždy chlapci i dívky. V běhu, v obřím slalomu a chlapci ve skoku prostém. Přebor měl být prověřkou celoroční práce sportovních škol. Škoda, že nebyly zastoupeny všechny školy (Brou-

mov, Machov), aby měřítko bylo úplné. V celkovém bodování je toto pořadí škol: 1. SŠD Vrchlabí, 185 bodů; 2. SŠD Svoboda, 74 bodů; 3. SŠD Olešnice, 11 bodů:

Z výsledků je patrné, že žáci SŠD ve Vrchlabí vyhráli s velkou převahou. Ukázalo se, že v této škole byli žáci víc vedeni k závodnímu ježdění, což bylo patrné i z jejich výzbroje. Běh jeli všichni na běžecích lyžích, což nelze říci o žácích ostatních škol.

Sněh byl velmi těžký, takový, který žádní závodníci nemají rádi; čerstvý, mokrý při 0 st. C. To je ten, který na všem klouže a na klistru namrzá a lepi. Zde zase



Chlapci SŠD Vrchlabí jsou nejlepšími žáky v kraji. Zleva: Arnošt Novák a Jiří Koptík, nejlepší sruženáři, Herald Kraus, skokan a sjezdař, vítězové sjezdoslalomu Josef Slaviček a Josef Horák.

musili ukázat instruktoři, co dovedou, protože byli hlavními poradci. Podle toho, jak závodníci jeli, vyhráli to i zde Vrchlabí.

Ve slalomu byly boje vyrovnané. Na záčích ze Svobody bylo vidět, že mají lanovku a sjezdovou dráhu v Jánských Lázních. Vrchlabští záci však ukázali, že do Špindlu není daleko a že jsou dobře připraveni. A tak i v této disciplíně byli první.

Ve skoku zvítězili vrchlabští chlapci s velkou převahou. Někteří záci skákali i stylově velmi čistě.

Krajské přebory lyžařských sportovních škol ukázaly, že v našem Krkonošském kraji vyrůstají nadějní závodníci, od kterých můžeme očekávat, že budou dobře reprezentovat naše lyžařství. Děvčata však zůstávají zpátky, protože nedosahují výkonnosti chlapců. Těm bude potřeba věnovat velikou péči.

Technické výsledky: Běhy: příprava: 1. Emil Čivrný (SSD Vrchlabí). 1. třída: 1. Rudolf Janda (SSD Vrchlabí); 2. Jiří Koptík (SSD Vrchlabí); 3. Arnošt Novák (SSD Vrchlabí). Dívky: příprava: 1. Jiřina

Hejmanová (SSD Svoboda), 2. Holečková Mil. (SSD Vrchlabí), 1. třída dívky: 1. Hana Hejmanová (SSD Svoboda), 2. Vlasta Novotná (SSD Vrchlabí), 3. Čapková Věra (SSD Olešnice). Sjezdoslalom: Hoši: příprava: 1. Josef Horák (SSD Vrchlabí) 0,40,6, 2. Josef Novotný (SSD Svoboda) 0,41, 3. Jindřich Tamm (SSD Svoboda) 0,42,4, 1. třída: 1. Josef Slaviček (SSD Vrchlabí) 0,34,8, 2. Stan. Paulů (SSD Vrchlabí) 0,36,6, 3. Helmut Čidrich (SSD Vrchlabí) 0,37,1. Dívky: příprava: 1. Eva Brádllová (SSD Vrchlabí) 0,26,6, 2. J. Hejmanová (SSD Svoboda) 0,27,4, 1. třída: 1. Anna Slavičková (SSD Vrchlabí) 0:23,9, 2. Marie Košťálová (SSD Svoboda) 0:27,4. Skok prostý: příprava: 1. Jar. Libal (SSD Vrchlabí) 284,8 b., 17,5, 18, 19 m., 1. třída: 1. Kraus Herald (SSD Vrchlabí) 291,9 b., 19,5, 20, 20,5 m. 2. Novák Arnošt (SSD Vrchlabí) 288,7 b., 21, 18,5, 19 m. 3. Koptík Jiří (SSD Vrchlabí) 281,8 b., 16,5, 19, 19 m.

Závody byly dobře organizovány, měly hladký průběh, členové DSO Spartak AZNP obětavě zastávali funkce rozhodčích.

Zd. Pele

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Obří slalom s Luční hory: Lyžařský oddíl Slovana Špindlerův Mlýn uspořádal v neděli 14. března obří slalom k uctění památky mladého člena národního mužstva O. Červenky, který před 4 roky zahynul při lavinovém neštěstí v místech, kde byl obří slalom proveden. Mezi 150 startujícími byli téměř všichni nejlepší závodníci ČSR a závod byl proto nádhernou sportovní podívanou na boj našich nejlepších závodníků i rychle dorůstajících lyžařských nadějí. Výsledky: Muži: 1. Fučík Ant. (Jiskra) 1:15,4; 2. Hendrych K. (Slavia) 1:18,2; 3. Rychvaldský Juraj (Jiskra) 1:18,4; 4. Škoda Vlast. (Dynamo) 1:20,2; 5. Pittl Sláva (Slavoj) 1:20,4; 6. Jíra Josef (ÚDA) 1:20,8; 7. Šinel Jar. (ÚDA) 1:21,2; 8. Knapp Maxm. (ÚDA) 1:22,6; 9. Eliáš Zdeněk (PDA) 1:22,8; 10.—11. Zemlička Jan (Slavia) 1:23,2; 10.—11. Ruml Václav (Tatran) 1:23,2. — Ženy: 1. Malá Eva (ÚDA) 1:29,6; 2. Šolcová J. (ÚDA) 1:30,0; 3. Wagnerová M. (ÚDA) 1:34,2; 4. Merendová K. (ÚDA) 1:34,6; 5. Frösslová B. (Slovan) 1:34,8; 6. Šujanová D. (Slavia) 1:36,2; 7. Krajináková M. (Slavia) 1:38,2; 8. Pecánková M. (Slavia) 1:38,6; 9. Štrnišová J. (Spartak) 1:40,2; 10. Rubešová J. (Slovan) 1:44,8. Trať měla délku 1600 metrů a výškový rozdíl 500 metrů, se 40 kontrolními brankami. Průběh závodu byl zcela hladký a přes velký počet startujících a obtížnost trati nedošlo k žádným zraněním. M. PONEC

Sáňkaři „O pohár Jizerských hor“. Na sáňkařské dráze z Černé Studnice do Smržovky byl uspořádán v neděli 14. března Jiskrou Smržovka 3. ročník tradičního sáňkařského závodu „O pohár Jizerských hor“ za účasti předních závodníků z Libereckého a Pražského kraje. Na start se dostavila ve velkém počtu také školní mládež, která soutěžila „O pohár mládeže“. Za slunného počasí se jely 2 jízdy mužů, žen a dorostu a 1 finalová jízda mládeže a dvojic. Velká účast a zájem i učitelstva některých našich škol o další rozvoj sáňkařského sportu je dobrým příslibem do budoucna. Naši přeborníci z Libverdy měli na obtížné smržovské dráze těžký úkol obhájit své prvenství. V některých kategoriích byli předjetí, což svědčí o tom, že nemáme jen několik špičkových závodníků na saních, nýbrž že základna výběrných jezdců je

daleko širší. Musíme počítat s dalšími a dalšími novými závodníky, kteří nám za poslední 3 léta vyrostli a kteří budou v příštích letech vážnými zájemci o přebornické tituly. Technické výsledky: (časy jsou součtem 2 jízd na 2000 m dlouhých závodní dráze). Muži: 1. E. Penkert (Jiskra Smržovka) 5:07,3 min. — stal se trvalým majitelem poháru, neboť zvítězil v tomto závodě již v roce 1952 a 1953, 2. Jan Švadlena (Jiskra Smržovka) 5:19,5 min., 3. Josef Brožek (Jiskra Smržovka) 5:21,7 min. Startovalo celkem 27 mužů. — Ženy: 1. T. Lucková (Jiskra Smržovka) přebornice ČSR 5:50,0; 2. L. Vaterová (Jiskra Smržovka) 6:01,7; 3. I. Hladíková (Jiskra Smržovka) 6:18,9. Startovalo 15 žen. — Dorostenci: 1. H. Urban (Jiskra Smržovka) 5:38,9; 2. M. Novotný (Spartak Smržovka) přeborník ČSR 5:43,5; 3. H. Feix (Spartak Smržovka) 5:52,0. — Dorostenky: 1. K. Švadlenová (Spartak Smržovka) 7:09,6; 2. E. Mouricová (Slavia Praha) 7:29,0; 3. T. Feixová (Jiskra Smržovka) 7:36,4. Startovalo 13 dorostenek. — Dvousedadlové saně — muži: 1. J. Petrů — L. Krejčí (Jiskra Smržovka) 3:57,3; 2. F. Nitsche — L. Nitsche (Jiskra Smržovka) 3:59,9 přebornici ČSR; 3. J. Švadlena — D. Patman (Jiskra Smržovka) 4:08,5. — Dvousedadlové saně — smíšené: 1. F. Nitsche st. — L. Vaterová (Jiskra Smržovka) 4:39,0; 2. B. Hanák — H. Laubeová (Slavia Praha) 5:17,5; 3. J. Čejka — M. Dvořáková (Slavia Praha) 5:51,0. — Dvousedadlové saně — dorostenci: 1. H. Feix — M. Novotný (Jiskra Smržovka) 4:48,6; 2. H. Urban — H. Bönsch (Jiskra Smržovka) 5:03,6; 3. L. Jakoubě — R. Urban (Jiskra Smržovka) 5:15,5. — Dvousedadlové saně — dorostenky: 1. T. Feixová — H. Nitscheová (Jiskra Smržovka) 6:14,9; 2. H. Havlíková — E. Mouricová (Slavia Praha) 6:58,1. Startovalo celkem 17 dvousedadlových saní. K závodů o „Pohár mládeže“ bylo přihlášeno asi 40 mladých dychtivých závodníků a závodnic — žáků smržovské osmiletky ve stáří od 7—14 let. Startovali na dráze dlouhé 1000 metrů. — Hoši 10—14 let: 1. R. Urban 1:53,6; 2. R. Sedlák 2:02,1; 3. E. Lánský 2:04,3. — Dívky 10—14 let: 1. A. Švadlenová 2:10,4; 2. G. Mašková 2:12,1; 3. M. Gattermanová 2:15,8. — Chlapci 7—9 let: 1. J. Brožek 2:15,2; 2. J. Jevavý 2:17,9; 3. B. Patman 2:24,5. — Dívky 7—9 let: 1. K. Berndtová 2:27,2; 2. E. Beldová 2:46,4. —bh—

Krajský přebor ÚNV Praha v jízdě na saních 1954 se konal ve Smržovce společně s přeborem Libereckého kraje a zúčastnilo se ho 76 závodníků a závodnic. Organizačně a technicky byl přebor dobře připraven Jiskrou Železnobrodské Sklo Smržovka a měl hladký průběh.

Závodilo se na sáňkařské dráze Černá Studnice—Smržovka dlouhé 2200 m s výškovým rozdílem 190 m. Přebor Pražského kraje se jel odpoledne na méně kvalitní dráze s výmoly, které byly způsobeny dopoledními jízdami, a proto dosažené časy jsou horší proti časům běžně dosahovaným na této poměrně rychlé dráze. Technické výsledky: Muži — jednotlivci: 1. Hanák (Slavia VŠE); 2. Kovanda (Slavia VŠE); 3. Koukal (Spartak Aero); 4. Kubík (Slavia VŠE); 5. Čejka (Slavia VŠE); 6. Goller (Slavia FIS); 7. Luňák (Slovan l. s.); 8. Horák (Slavia FIS); 9. Pok (Slavia-práva); 10. Dašek (Slavia VŠE); 11. Sobotka (Slavoj Déza). — Ženy — jednotlivci: 1. Laubeová (Slavia FIS); 2. Sobotková (Slavoj Déza); 3. Kovandová (Slavia VŠE), Zina Poková (Slavia-práva). — Dorostenci — jednotlivci: 1. J. Malina (Slavia FIS); 2. Skládal (Slavia VŠE); 3. Němeček (Slavia-práva). — Dorostenky — jednotlivci: 1. Vondrušková (Slavia FIS); 2. Dvořáčková (Slavia VŠE); 3. Havlíková (Slavia-práva).

BRONISLAV HANÁK

V. LYŽÁŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává nakladatelství Orbis, n. p. v Praze. Redakce Praha II, Jindřichská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské náměstí č. 36. Jednotlivá čísla 0,80 Kčs. — Číslo účtu Státní banky, pob. Praha — 149-7515 „Tělovýchovné časopisy“. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

LYŽAŘSTVÍ

KVĚTEN 1954

ROČNÍK 40 . Č. 5



Dva přeborníci ČSR — Eva Vašicová a mistr Vlastimil Melich — při mezinárodních závodech v běhu v Harrachově

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI — NÁŠ VZOR

Didaktické zásady

G. ŠACHVERDOV, LENINGRAD

Didaktika čili teorie vyučování je jednou z velmi důležitých částí pedagogiky, vědy, kterou musí ovládat každý učitel, vychovatel a trenér. Při organisování vyučovací hodiny tělesné výchovy a sportu si musíme jasně stanovit, koho budeme učit, jak a jakými cestami (metodami), povedeme žáky od nevědomości k vědomostem, od nedovednosti k dovednostem, od dovednosti k návykům. Znat principy vyučování, t. j. principy didaktiky, umět je uskutečňovat v praxi, pomáhá učiteli úspěšně vychovávat žáky. Principy didaktiky — to jsou základní zásady, kterými se řídí učitel v průběhu vyučovacího procesu — ten učitel, který má kázeň. Sem patří tyto principy: 1. uvědomělost a aktivnost, 2. názornost, 3. soustavnost vyučování, 4. přístupnost, 5. trvalé osvojení vědomostí a 6. vyučování v duchu komunismu.

Zásada uvědomělosti a aktivnosti vyžaduje, aby učitel uspořádal vyučující proces tak, aby potřebné vědomosti, dovednosti a návyky si žáci osvojovali uvědoměle a aktivně, aby jim žáci rozuměli, uvědomovali si svoji činnost při cvičeních, dovedli uvažovat a posuzovat.

Jak se konkrétně projevuje v didaktickém plánu úloha uvědomění (správného pochopení) v procese organisování kteréhokoli pohybového návyku?

Uvědomit si cíl (abych získal daný návyk), uvědomit si úkoly (které úkoly musím řešit, abych dosáhl cíle), uvědomit si výsledek každého jednotlivého cvičení (na příklad při skoku do dálky s rozběhem, jaký má být rozběh, jaký odraz, jak dopadnout, délka skoku atd.), uvědomit si souvislost činnosti s daným cílem (jak a proč mám provádět tato cvičení a žádná jiná).

Díky tomu, že jsme si uvědomili cíl, abychom dosáhli určitého návyku, zvyšuje se u žáků zájem o cvičení, ukazuje se snaha osvojovat si nové dovednosti a vědomosti, ukazuje se důležitost vážného poměru k učebně — trainingové práci.

Ze stanoveného cíle vyplývají konkrétní úkoly. Příčiny neúspěchů mnohých opatření, která provedl nezkušený pedagog se skrývají v nedostatečném objasnění úkolů, které dal žákům. V hodinách tělesné výchovy a sportu se často naskytá tento obrázek: ačkoli učitel napsal, objasnil a potom také ukázal cvičení, družstvo se »neosvitilo« a cvičení všichni neprovádějí. V družstvu se vyskytne jeden nebo dva lidé, kteří se od ostatních oddělí a místo samostatného, uvědomělého a aktivního cvičení ostýchavě napodobují ostatní.

Čím je to způsobeno? Obvykle tím, že cvičení nepochopili, protože jejich pozornost byla upoutána něčím jiným. Proto, když učitel dává žákům nějaké úkoly, musí mít vlastní zájem, zda všichni žáci pochopili co a jak je třeba provádět.

Neméně důležité je uvědomit si výsledky každého jednotlivého cvičení, sebekritika žáků, jak dosáhli cvičení a jakých se dopustili chyb, neboť bez uvědomění si a napravení chyb nemůže být vyučování, nemůže být úspěšně zvládnutí vědomostí, dovedností a návyků.

Ze Sovětského sportu 41/1954.

(Pokračování.)

MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ZÁVODY V POLSKU

M. BĚLONOŽNÍK

Od 28. do 31. III. probíhaly v Zakopaném mezinárodní závody — Memoriál Bronislawa Czecha a Heleny Marusarzowny, kterých se i letos zúčastnili naši lyžaři. Tento závod, při němž polští lyžaři vzpomínají svých hrdinů, kteří byli umučeni v koncentračním táboře v Osvětimi, se stává rok od roku významnějším mezinárodním podnikem a důstojnou manifestací sportovců za upevnění světového míru. V letošním roce do Zakopaného přijeli kromě závodníků z lidově demokratického Maďarska a ČSR po prvé i závodníci rakouští. Ze známých rakouských sjezdářů přijel Strolz, který byl na mistrovství světa v Äre ve sjezdu družů, Zimmerman a Zeilhofer. Tím hodnotnější jsou krásné úspěchy našich sjezdářů, kteří dovedli získané zkušenosti v Äre již zde uplatnit v praxi.

Nezalekli se tentokrát zvučných jmen Rakušanů, ani dobře připravených domácích jezdců a již v prvním závodě, v obřím slalomu zvítězil mladý závodník Šoltys. Následující den potvrdili naši sjezdáři svou dobrou formu vítězstvím ve slalomu mužů i žen.

Rovněž i běžecké závody vyhráli naši závodníci — 15 km mistr sportu Melich a 10 km Vašicová. Pouze skokanům se ne-

podařilo opakovat loňský úspěch Remsy, i když i zde jen nešťastná náhoda, kdy Felixovi se při doskoku uvolnila lyže a v přechodu upadl, jej připravila o vítězství. Naše celkem malá výprava byla zde daleko neúspěšnější. 12 našich závodníků v 11 soutěžích získalo 5 prvních, 1 druhé, 3 třetí, 2 čtvrté, 1 páté, 2 šestá, 4 sedmá, 2 osmá, 2 devátá, 1 jedenácté a 1 šestnácté místo.

Skok prostý — výsledky:

1. Kula Jan	Polsko	216.5 bodů	74.5 m	71.5 m
2. Marusarz St.	Polsko	213 „	74 m	75 m
3. Rémsa Zdeněk	ČSR	206 „	73 m	71.5 m
4. Raschka J.	Polsko	201 „	73.5 m	71.5 m
5. Kowalski	Polsko	199.5 „	72.5 m	71.5 m
6. Felix Frant.	ČSR	197.5 „	74.5 m	72 m
7. Wiczorek A.	Polsko	196 „	79 m	s pádem 80 m
8. Bělonožník M.	ČSR	194 „	67.5 m	70 m
9. Huszek	Polsko	193.5 „	71 m	71.5 m
10. Tajner Leop.	Polsko	188.5 „	67 m	67 m

V závodě startovalo celkem 35 závodníků a závod dokončilo 33 závodníků. Skákalo se na velkém můstku na Krokwi - P - 75 m, který byl upraven jen s velkým úsilím pořadatelů. Sníh musil být navážen především na dojezd, protože byla velká obleva. Teprve v noci před závodem přišel mráz, který přeměnil doskočiště v ledovou plochu. Před zahájením závodů bylo doskočiště sice poházeno solí, která však v 1. kole ještě nepůsobila. V druhém kole

měli skokani podmínky ztíženy tím, že začal sněžit. Naši skokani měli pouze 2 tréninové skoly, ale přesto v závodě i za ztížených podmínek skákali naplno. Poláci mají několik velmi dobrých mladých skokanů. Daleko nejlepší polský skokan je letos Antoni Wiczorek, který dovede dokonale využívat aerodynamické zákony při letu vzduchem, a proto také docíluje pozoruhodných dělek.

Obří slalom — muži — výsledky:

1. Šoltys Michal	ČSR	2.34.2 min.	0.00 bod
2. Strolz Martin	Rakousko	2.34.2 „	0.10 bodu
3. Zimmermann Egon	Rakousko	2.35.2 „	0.50 „
4. Zaryski Jan	Polsko	2.36.8 „	1.16 „
5. Roj	Polsko	2.37.4 „	1.61 „
6. Krajňák	ČSR	2.38.3 „	2.07 „
7. Šlachta	ČSR	2.38.4 „	2.12 „
8. Marusarz J.	Polsko	2.39.4 „	2.62 „
9. Wawrytko	Polsko	2.42.2 „	4.04 „
10. Popieluch	Polsko	2.42.4 „	4.14 „



Naše závodnice Malá při startu na mezinárodních závodech v Zakopaném. I Poláci již používají elektrického startovacího přístroje, zatím co u nás o něm ještě stále jen přemýšlíme

Startovalo celkem 55 závodníků a závod dokončilo 50 závodníků. Závod se jel na trati 2500 m dlouhé s výškovým rozdílem 410 m a na trati bylo 70 branek.

Úspěch Šoltyse i ostatních našich závod-

níků byl velkým překvapením jak pro Rakušany, tak i Poláky. Pro naše závodníky přinesl tento první úspěch sebevědomí do dalších bojů.

Obří slalom — ženy — výsledky:

1. Kovari	Maďarsko	2.15.2	0.00 bod
2. Kowalska	Polsko	2.17.4	1.27 bodu
3. Kubic	Polsko	2.18.8	2.08 „
4. Bujak	Polsko	2.20.1	2.84 „
5. Janezy	Polsko	2.20.7	3.19 „
6. Cwiekala	Polsko	2.22.5	4.22 „
7. Kodelska	Polsko	2.23.8	5.98 „
8. Daniel	Polsko	2.24.2	6.48 „
9. Delmar	Maďarsko	2.25.7	6.08 „
10. Malá	ČSR	2.28.3	7.58 „

Startovalo a závod dokončilo 21 závodnic. Trať byla 2050 m dlouhá s výškovým rozdílem 350 m a 75 brankami. Měli jsme v závodě pouze jedinou závodnici Evu

Malou, která jela odvážně a jistě a měla též nejlepší čas až k 70. brance. Tam však zachytila lyži o kořen a upadla, čímž se odsunula na 10. místo.

Slalom — muži — výsledky:

1. Krajňák	ČSR	55.3	59.3	114.6 vteř.	0.00 bod
2. Šlachta	ČSR	54.9	60.4	115.3 "	0.36 bodu
3. Zarycki	Polsko	57.1	58.5	115.6 "	0.52 "
4. Gogulski	Polsko	58.9	58.1	117 "	1.24 "
5. Schindler	Polsko	60.1	60.3	120.4 "	3.00 "
6. Zimmerman	Rakousko	59.2	60.4	120.6 "	3.10 "
7. Popaluch	Polsko	58.7	62.5	121.2 "	3.41 "
8. Marusarz	Polsko	57.6	63.7	121.3 "	3.46 "
9. Roj	Polsko	57.7	64.4	122.1 "	3.88 "
10. Šoltys	ČSR	56.9	66.7	123.6 "	4.66 "

Startovalo 49 a závod dokončilo 41 závodníků. Závod se jel v Suchém Žlebu na Kalatowkách. První kolo slalomu bylo vytyčeno trenérem Janem Lipowskim, zatím co autorem druhého kola byl trenér Stanislav Ziebrzyński. Oba slalomy byly stejně dlouhé asi 600 m a výškový rozdíl 120 m.

Všichni 3 naši závodníci po úspěchu v obřím slalomu jeli opravdu nádherně. Po prvním kole bylo pořadí Šlachta, Kraj-

ňák, Šoltys a pak teprve následovali závodníci z Rakouska a Polska. Krajňákoví a Šlachtovi se i v druhém kole jistou jízdou podařilo udržet vedení a Šoltys na značně vyježděné trati, neboť měl vysoké startovní číslo, dvakrát ztratil plynulost jízdy, a tím se posunul na 10. místo. Na všech našich závodnících bylo vidět, že využívají poznatků, které získali na mistrovství světa v Äre.

Slalom — ženy — výsledky:

1. Malá	ČSR	43.9	43.8	87.7	0.00 bod
2. Kowalská	Polsko	45.0	43.3	88.3	0.41 bodu
3. Kovari	Maďarsko	45.8	44.2	90.0	1.59 "
4. Bujak	Polsko	45.7	44.8	90.5	1.95 "
5. Stepek	Polsko	46.3	47.3	93.6	4.09 "
6. Kodelska	Polsko	48.4	49.1	97.5	6.76 "
7. Kozak	Polsko	50.0	49.3	99.3	8.00 "
8. Kozłowska	Polsko	49.6	50.4	100.0	8.40 "
9. Daniel	Polsko	48.9	57.2	106.1	12.70 "
10. Dolmar	Maďarsko	52.2	54.0	106.2	12.76 "

Startovalo 20 závodnic, z nichž 19 závodnic dokončilo. Trať žen byla dlouhá asi 400 m s výškovým rozdílem 100 m a v obou kolech měla po 40 brankách. První kolo stávl Gluziňski a druhé Lipowski. Eva

Malá si zajistila vítězství velmi dobrou jízdou v 1. kole. I když Kowalska měla v 2. kole nejlepší čas, o půl vt. lepší než Malá, nestačilo to již k vítězství.

Sjezd — muži — výsledky:

1. Strolz	Rakousko	2.27.1 min.	0.00 bod
2. Zimmerman	Rakousko	2.32.7 "	3.68 bodu
3. Roj	Polsko	2.33.1 "	3.95 "
4. Captak	Polsko	2.33.6 "	0.00 "
5. Marusarz	Polsko	2.36.4 "	6.12 "
6. Zarycki	Polsko	2.38.9 "	7.77 "
7. Šlachta	ČSR	2.41.1 "	9.21 "
8. Zeilhofer	Rakousko	2.41.6 "	9.54 "
9. Czubernat	Polsko	2.41.9 "	9.74 "
10. Obrachta	Polsko	2.42 "	9.80 "
11. Krajňák	ČSR	2.42.6 "	10.20 "
16. Šoltys	ČSR	2.45 "	11.77 "

Startovalo 46 a závod dokončilo 42 závodníků. Sjezd se jel s Vrchu Kasprovego po sjezdové trati FIS II. do doliny Kalatowki. Trať měla 3200 m při výškovém rozdílu 800 m, se 4 kontrolními bran-

kami. Naši závodníci jeli naplno, ale tentokrát nevolili nejlepší mazání, a proto jejich úspěchy nebyly tak pronikavé jako v předcházejících disciplínách.

Sjezd — ženy — výsledky:

1. Kovari	Maďarsko	2.56.6	0.85 bodu
2. Kowalska Mar.	Polsko	2.58.2	0.85 bodů
3. Bujak	Polsko	3.01.1	2.40 "
4. Malá Eva	ČSR	3.03.6	3.73 "
5. Delmar	Polsko	3.13.8	9.17 "
6. Stepek	Polsko	3.14.7	9.65 "
7. Daniel	Polsko	3.19.3	12.11 "
8. Cwiekala	Polsko	3.37.7	21.91 "
9. Kasprus	Polsko	3.43.3	24.90 "
10. Zborowska	Polsko	3.49.4	28.17 "

Startovalo 17 a závod dokončilo 12 závodnic. Trať žen byla dlouhá 2800 m s výškovým rozdílem 700 m a 8 kontrolními brankami, a jela se na stejné trati jako sjezd mužů, pouze start byl posunut o 400 m níže.

Sdružený závod sjezdový
muži — výsledky:

1. Zimmerman Egon	Rakousko	7.28 bodu
2. Roj	Polsko	9.36 "
3. Zarycki	Polsko	9.45 "
4. Strolz	Rakousko	10.75 "
5. Šlachta	ČSR	11.69 "
6. Marusarz	Polsko	12.20 "
7. Krajčák Vlado	ČSR	12.27 "
8. Šoltys	ČSR	16.43 "
9. Schindler	Polsko	19.45 "
10. Zeilhofer Bruna	Rakousko	19.46 "

Sdružený závod sjezdový
ženy — výsledky:

1. Kovari	Maďarsko	1.59 bodu
2. Kowalska	Polsko	2.53 "
3. Bujak	Polsko	7.17 "
4. Malá	ČSR	11.31 "
5. Stepek	Polsko	22.75 "
6. Delmar	Polsko	28.41 "
7. Daniel	Polsko	30.89 "
8. Cwiekala	Polsko	62.61 "
9. Zborowska	Polsko	63.50 "
10. Kozłowska	Polsko	71.57 "

Naši sjezdaři dokázali na mezinárodních závodech v Polsku, že úroveň v této disciplíně rychle stoupá. Až využíjí ještě důkladněji nabyté zkušenosti z mistrovství světa a svůj celoroční training ještě zintenzívní, mají všechny předpoklady k tomu, aby se dostali mezi nejlepší sjezdaře na světě.

Běh 15 km — muži:

1. Melich	ČSR	49.03 bodu
2. Kwapien	Polsko	50.08 "
3. Cardal	ČSR	50.12 "
4. Rubiš	Polsko	50.14 "
5. Bukowski	Polsko	51.07 "
6. Sajzo	Maďarsko	51.50 "
7. Malinský	ČSR	51.53 "

8. Holeksa	Polsko	52.13 "
9. Kowalski	Polsko	52.24 "
10. Styrzula	Polsko	52.38 "

Startovalo 52 závodníků, z nichž 46 závod dokončilo. Trať byla vedena v nadmořské výšce 1000 m, až do 8 km byla převážně rovinatá, mezi 8. a 11. km byly velké výstupy a prudké sjezdy a konec trati byl v mírně zvlněném terénu. Trať vedla většinou lesem a byla dobře upravena. Naši závodníci podali velmi krásné výkony a především mistr sportu Melich, který v závodě zvítězil, dokázal, že jeho forma se závod od závodu lepší. Cardal měl velmi dobrý závěr a dokázal značný náskok Kwapiena do cíle snížit pouze na 4 vt. Pro Cardala byla trať příliš krátká, neboť víme, že svůj training zaměřuje především k závodům vytrvalostním.

Běh 10 km — ženy:

1. Vašicová	ČSR	44.24
2. Bukowa	Polsko	46.16
3. Patočková	ČSR	46.24
4. Krzeptonska	Polsko	47.22
5. Bartha	Maďarsko	48.37
6. Daniel	Polsko	49.07
7. Drbacher	Maďarsko	50.02
8. Bukonska	Polsko	60.53
9. Trzebungia	Polsko	51.04
10. Cholewska	Polsko	51.24

Startovalo celkem 21 žen. Trať vedla převážně lesem a většinou vedla ve stopě 15 km trati pro muže. Byla technická a dobře volena. Eva Vašicová s převahou zvítězila. Jela klidně a technicky. Rovněž Patočková podala dobrý výkon.

Závod sdružený — Běh a skok:

V tomto závodě z našich závodníků nestartoval nikdo, protože Melich nemohl riskovat případné zranění při skoku, který byl před během a Nüsser, který nás měl reprezentovat ve sdruženém závodě, se těsně před odjezdem při závodech ve skoku zranil.

Výsledky:

		Bodů za skok	Bodů za běh	Celkem
1. Raszka Jan	Polsko	210,5	238,8	449,3
2. Kowalski	Polsko	207,5	240,0	447,5
3. Karpiel	Polsko	194,0	236,6	430,5
4. Wegrzynkiewicz	Polsko	214,0	215,3	429,3
5. Styruczala	Polsko	183,0	239,1	422,1

Úroveň polských sruženářů je dosti dobrá. Především skokansky jsou mnohem vyrovnanější nežli naši závodníci.

Naši nejlepší sruženáři jsou nyní vesměs mladí závodníci, kteří se systematicky připravovali, ale letos nezasáhli do mezinárodních soutěží. V příštím roce musíme dát i jim příležitost k mezinárodním stykům.

Naše výprava v Polsku tvořila dobrý kolektiv, který spolupracoval a vzájemně si pomáhal při všech závodech. Sjezdáři zde dokázali, že lze vyhrát i takové závody, které mají velké favority. Je třeba jít do každého závodu s pevnou vůlí zvítězit. Jen tak naše úroveň bude stále lepší.

O VLADIMÍRU KUZINOVÍ

Sportovní sláva začíná různým způsobem. Jedni dosahují velkého vítězství nebo rekordních výsledků za dlouhá léta, druzí získávají úspěch snadněji, jindy hraje roli osobní schopnost a zkušenost, jindy záleží na kvalifikaci trenérů, kterým byli závodníci svěřeni a na mnohém ostatním.

Životopisy našich sportovců mají něco společného, a sice to, bez kterého by byla nemyslitelná skvělá vítězství Borise Šilkova na lední ploše v Sapporo a v Davosu, podle zahraničního tisku fantastický úspěch Vladimíra Kuzina ve Falunu a triumf Vladimíra Minaškina ve stockholmském bazénu. Všichni měli společný osud, ať už žili ve městě, na venkově, ať už byli dělníky, studenty, kolchozníky, inženýry — jsou to synové svobodného národa, občané velkého socialistického státu, kteří mají ve sportu široce otevřenou cestu k světovým rekordům, právě tak jako cestu k úspěchům a vítězství v práci, vědomostech, kultuře a k vrcholům vědy a umění.

V těchto dnech zahraniční tisk mnoho píše o Vladimíru Kuzinovi. Nazývají ho s hlediska buržoasních novinářů fenomenem, zázrakem přírody a ostatními lichotivými jmény. Kuzin sám nemá rád tato epitheta a srovnání a nenachází v nich uspokojení. On sám zná nejlépe pravé příčiny svých vítězství. Z malé přímořské vesničky Lampožna, která se roz-

kládá v Archangelské oblasti, prožil Vladimír Kuzin devatenáct let svého života. Přichází do švédského městečka Falunu, kde jako 23letý stojí na stupni vítězů a získává titul mistra světa — na vytrvalostních tratích. Kuzin se narodil, vyrůstal a dospěl v sovětské zemi, mezi sovětskými lidmi, proto dokázal uběhnout tratě za poměrně krátkou dobu.

Příroda obdařila Kuzina velkými schopnostmi, tím, co my nazýváme sportovním talentem. Talent se ale nerozvíjí sám o sobě, jako na jaře raší stromy, které se řídí zákonem přírody. K tomu, aby vrozený talent člověka uzrál se, dal dobré plody, je třeba i dobrého, starostlivého sadáře. Pro syna prostého archangelského kolchozníka, jako pro všechny naši mládež a všechny sovětské lidi, mělo a má funkci takového sadáře sovětské společenské zřízení.

Musíme podotknout, že Kuzin má pevný charakter, nevšední vůli a vytrvalost v boji. I pevný charakter, vůle a vytrvalost nejsou pouze darem přírody. Naše společenské zřízení a naše velká komunistická strana ustavičně vychovává u sovětských lidí tyto vlastnosti.

Obyvatelé přímoří povšechně vynikají tvrdým charakterem, v tom smyslu, že nebezpečí a obtíže je nezastraší, ale ještě je více popohánějí k činu. To se obvykle říkalo o zkušených obyvatelích přímoří, kteří mnoho prožili, po léta byli zvyklí těž-

ké práci a boji se živelnými a nevlídnými břehy severních moří.

Osud Kuzina se nevyvíjel stejně, jako osud jeho dědů a pradědů. I on musel sice v době dospívání rybařit na kolchozní loďce a plout k moři, aby získal z ledu kořist. Velmi často vzpomíná na svoje říční putování za kořistí. Sám říká: »Vesla mi pomohla zesílit pažní pletenec, což je nakonec pro lyžaře velmi důležité.« V době svého jinošství si ani nepomyslel, ani nepřemýšlel o tom, že v práci, učení a přátelství se utváří jeho charakter, který působením komsomolu je ještě více zocelí a utvrdí.

Vladimír Kuzin, celkem ještě nezkušený mladík se stal správcem kolchozní radiocentrály. Na dveřích centrály visela tabulka: »Nepovolaným vstup zakázán.« Přes tento zákaz se scházeli u mladého správce jeho přátelé. Společně poslouchali radio, vyměňovali si názory a diskutovali. Fysikulturu, zejména lyžování, měli všichni rádi, a proto sportovní zprávy chytali obzvláště žádostivě.

Za tmavých zimních večerů bylo v těsné místnosti tlumeně slyšet hlas hlasatele, který jmenoval jména Oljaševa, Volodina, Terentěva. Jací pak jsou, tito znamenití běžci, čím se liší od nich — děti z Lampožně, které se v tom běhání také trochu vyznaží? Vždyť o běh mají zájem a síly mají také dost. Takové pojmy jako »tech-

nika« a »taktika« byly v této době Kuzinovi neznámé.

Když bylo Vladimíru Kuzinovi devatenáct let, odjel na technikum do Archangelska. Sotva se stal studentem, konaly se oblastní lyžařské závody. Účastnil se jich a tehdy Kuzin dosáhl prvního svého velkého vítězství — získal titul přeborníka oblasti. Z vítězství měl tím větší radost, protože ho neočekával.

Poznal, že je něco jiného jen tak běžat na lyžích a něco jiného je závodit. Pochopil, co znamená běžat. Poznal, že rychlost pohybu závisí na tom, jak provádíš běh. Poznává dále, že je třeba se učit jinak dýchat na trati — na tom také závisí rychlost pohybu.

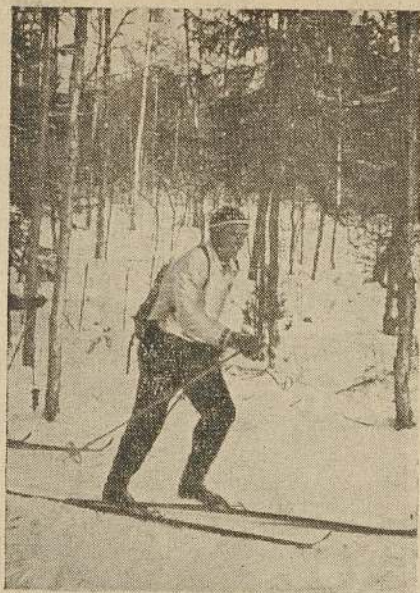
Kuzin trenoval mnoho, ale samozřejmě, a tu bylo vidět, že metodika treningu byla trochu nedokonalá.

Po dvou zimách se prvně účastnil Všesvazových závodů a skončil na čtyřicátém šestém místě. Jako mu tenkrát vítězství na oblastních závodech nestouplo do hlavy, tak také nyní po neúspěchu na přeborech země neklesl na mysl. Řekl si, že se musí ještě mnohem naučit.

Nyní začal s V. Kuzinem pracovat zkušený trenér J. Makropulo. Mladý lyžař dosahoval úspěchu v »tajemství« správného kroku, dýchání, tempu, v rozložení sil na trati, taktice. Pozorně naslouchal radám a ukáz-



Ze souboje dvou nejlepších vytrvalců na mistrovství světa: Kuzina (SSSR) (vpravo) a Hakulinena (Finsko). Záběr ze 47. kilometru při posledním stoupání



Loňského roku se Kuzin stal přeborníkem SSSR. Nikdo nepředpokládal, že do té doby nikomu známý lyžař se dostane za jeden rok ze čtyřicátého šestého místa na první místo v zemi?

A tak »král lyžování«, »absolutní světová hvězda« (tyto tituly mu připisovaly buržoasní noviny), my řekneme prostě, náš soudruh, syn archangelského kolchozníka, leningradský student Voloďa Kuzin stojí na stupni vítěze a dívá se, jak pomalu se vznáší na nejvyšší stupeň jasně červená vlajka Sovětského svazu.

»Kuzin je přímo úžasný! Je to docela neuvěřitelné, že za tak krátké časové údobí se stal absolutní světovou hvězdou« — prohlásil předseda švédského lyžařského svazu S. Bergman.

Je to neuvěřitelné? Ne, proč bychom nebyli hrdými, proč bychom se neradovali z vítězství Kuzinova, které nás však neudivuje. Kuzin — je jeden z těch dosud nepoznaných vyvolenců, kandidátů zlatých medailí mistrů světa, kterých je v naší zemi tolik.

Jsme hrdí na vítězství Vladimíra Kuzina, jsme hrdí, že on po prvé v historii národního sportu se stal mistrem světa, a k tomu ve dvou disciplínách.

Je to jeho osobní úspěch, ale především je to úspěch celého našeho tělovýchovného hnutí, celé naší slavné, hloubavé a optimistické mládeže. A tak jako dosud nikde naše mládež dobývala tajgu, budovala město mládeží — Komsomolsk na Amuru, dnes dobývá půdu a ložiska, právě tak směle kráčí vstříc světovým sportovním rekordům.

Úkol to lehký není, ale vítězství Vladimíra Kuzina nás ještě více zavazuje, aby i tento úkol sovětská mládež splnila.

Napsal V. ILIN,

»Sovětskij sport« č. 29/1954, přeložila D. Páclová

Trenéra Vladimíra Kuzina zastihla zpráva o vítězství jeho svěřence v běhu na 50 km na trati, kde byl připraven k pomoci.

kám trenéra, sám k sobě byl náročný a přesný. Trenér měl radost ze zákovy prostoty a lehkosti, s jakou přijímal nové. Neúnavnost v práci nebyla pouze darem přírody. Byla to také láska ke sportu a velká houževnatost. Na trati trenoval nejen svoje tělo, ale i vůli.

Jednou trenér uložil Kuzinovi, aby uběhl v rychlém tempu 10 km. Kuzin zakončil kolečko u příkrého svahu. Trenér mu říká: »Vystup klidně, odpočivej.« Ale Kuzin naopak ještě více zrychlil tempo. Když zakončil druhé kolečko, trenér mu vyčítavě povídá: »Proč jsi mě neposlechl a nezpomalil?« Ale Kuzin odpověděl: »Vždyť mi lyže běžely samy.« Nahoru ti běžely?! Trenérovi se odpověď líbila. Bude z něho chlapík!

VŠE PRO ZDAR I. CELOSTÁTNÍ SPARTAKIADY

PŘEBORY V BĚHU NA LYŽÍCH V SOVĚTSKÉM SVAZU

VL. PÁČL

Od 7. III. do 14. III. probíhaly ve Zlatoústě na Urale závody v běhu na lyžích o přebor SSSR. Těchto závodů se zúčastnilo 460 sportovců z 22 »obšcestv« (naše DSO). Terény pro běh jsou ve Zlatoústě velmi výhodné. Najdeme tam tratě libovolných profilů a stupně těžkosti. Letos byly všechny tratě velmi těžké, těžší než tratě závodů na mistrovství světa ve Švédsku. Sněhové poměry byly dobré.

Závody opět ukázaly vysokou fyzickou zdatnost zvláště u příslušníků armády, na příklad F. Terentěva, vítěze na 18, 30 i 50 km. Při všech závodech byly vedeny tuhé boje o vítězství, jak o tom svědčí na příklad rozdílů mezi 1.—9. závodníkem.

V tomto roce mezi 10 nejlepších se objevilo mnoho nových mladých běžců, jako na př. N. Kozlov (Šachtor), Spiridonov (Zenit), Taškinov (Lokomotiva), V. Gнусarev (Medik), N. Vidinějev (Sov. armáda) atd. Dvojnásobný mistr světa V. Kuzin se pro onemocnění závodů nezúčastnil.

Hlavní nedostatek, na který poukazují sovětští trenéři v technice závodníků, byl v tom, že nedovedli všichni dobře zvládnout těžké a složité sjezdy, které byly na tratích.

Výsledky běhu na 18 km:

1. F. Těrentěv	1:09,23
2. N. Kozlov	1:09,57
3. Maziničev	1:10,05
4. Šeljuchin	1:10,06
5. A. Kuzněcov	1:10,15
6. V. Kuzněcov	1:10,38
7. M. Mizuhajev	1:10,54
8. V. Oljašev	1:10,59
9. N. Anikin	1:11,09
10. V. Baranov	

Výsledky běhu na 30 km:

1. F. Těrentěv	1:44,02
2. V. Butakov	1:46,14
3. N. Kozlov	1:46,29
4. A. Šeljuchin	1:47,06
5. A. Kuzněcov	1:47,07
6. V. Mariničev	1:47,14
7. V. Kuzněcov	1:47,40
8. V. Spiridonov	1:47,47
9. E. Taškinov	1:47,54
10. V. Baranov	1:47,55

Výsledky běhu na 50 km:

1. F. Těrentěv	2:56,47
2. V. Gнусarev	3:01,15
3. E. Taškinov	3:02,16
4. V. Butakov	3:03,37
5. V. Jerošin	3:03,53
6. N. Vidinějev	3:03,55
7. P. Morazov	3:04,24
8. Voraběv	3:07,37
9. P. Šiganov	3:09,08
10. V. Baranov	3:09,13

Štafety 4X10 km — muži:

1. Dynamo I. — G. Suvorov, P. Kolčín, A. Seměnov, M. Mizjukajev	2:14,57
2. Zenit —	2:18,34
3. Sovětská armáda II	2:18,52

Nejlepší časy: P. Kolčín 32,28
F. Těrentěv 33,21
V. Spiridonov 33,32

Závody v běhu žen na 5 km:

1. L. Kozyreva	21,24
2. A. Leontěva	21,41
3. S. Sušina	21,55
4. V. Careva	22,03
5. M. Maslenikova	22,20
6. A. Kaoliste	22,21
7. L. Katkova	22,27
8. E. Archipova	22,34
9. M. Lukjanova	22,42
10. A. Malofěva	22,53

Závody v běhu žen na 10 km:

1. M. Maslenikova	39,18
2. L. Kozyreva	39,39
3. S. Sušina	39,47
4. A. Kaoliste	40,02

5. A. Leontěva	40,06
6. V. Careva	40,16
7. L. Katkova	40,44
8. M. Lukjanova	40,50
9. A. Sirotkina	40,58
10. N. Guseva	41,04

Nejlepší časy:

M. Maslenikova	18,33
E. Archipova	18,48
Polikarpova	19,02

Štafety 4X5 km ženy:

1. Spartak — S. Sušiva, E. Archipova, A. Malofěva, L. Katkova	1:18,39
2. Dynamo	1:18,50
3. Jiskra	1:19,17

Ve štafetě Jiskry startovaly mistryně světa: L. Kozyreva, M. Maslenikova, V. Careva. První úsek jela A. Leontěva, která ztratila tolik, že ostatním se podařilo probojovať pouze na 3. miesto.

Prvá pomoc a úrazová zábrana na majstrovstvách sveta vo Švédsku

MUDr. VL. MINAROVJECH

Majstrovstvá sveta v lyžovaní vo Falune a Åre boli i pre nás telovýchovných lekárov miestom, kde sme mohli načerpať mnoho nových poznatkov. Švédsko ako kapitalistická krajina nepozná telovýchovné lekárstvo ako jednu zo špecializácií v medicíne. Vyplýva to z toho, že telovýchovný lekár, keď by sa mu malo platiť, bol by iba málo navštevovaný a nemohol by sa vyživiť. Musí sa však povedať, že i tu sa niektorí lekári zaoberajú telovýchovným lekárstvom. Jedni to robia z vlastnej záľuby a druhá malá časť, ako svoje povolanie, na telovýchovných školách.

O to viac nás prekvapila dokonale zorganizovaná úrazová zábrana, s ktorou sme sa stretávali jak vo Falune, tak v Åre. Bola výsledkom práce poriadateľov, teda telovýchovných odborníkov. V krajine, kde lyžiarstvo, najmä severské disciplíny, stoja na vysokom stupni, dosiahli vyškoliť tak dobre organizátorov a trénerov, že títo sa sami starajú o úrazovú zábranu. Bezpečnosť tratí je im úplnou samozrejmosťou, i keď pri tom neznižujú požiadavky kladené na závodníka. Presvedčili sme sa tu o tom, že je možné stavať ťažké, náročné trate, ktoré sú však bezpečné. Je to skutočnosť, s akou sa u nás len zriedkavo stretávame.

Úprave bežeckých tratí venujú Švédi veľkú pozornosť. Ráz krajiny priamo núti poriadateľov strieďať pomerne krátke, za sebou nasledujúce úseky rovín, stúpanie a zjazd. To vylúčilo možnosť stretnúť sa s nefyziologicky voľnou traťou, ako sa to občas príhodí u nás, najmä v menších mestách,

kde polovina trate je prevažne stúpanie, druhá zjazd.

S úpravou trate začali už v lete. Vybrali v lese cesty, ktorými trať mala ísť, a v prípade, kde to bolo nutné, vysekali stromy tak, aby trať mala na šírku aspoň 2 metre. V miestach, kde to bolo potrebné, trať bola i širšia. Umožnilo to ozaj dokonalé upravenie trate v zime. Trať bola prešľapaná na dĺžku lyže. V strede trate bola stopa. U nás trať má v mnohých prípadoch iba jednu, prípadne dve stopy a okolie stopy. Keď závodník vybehne zo stopy, najmä keď je čerstvý sneh, veľmi často dôjde k zaboreniu lyží a z toho k pádu. Pri páde môže dôjsť k podvrtnutiu dolnej končatiny v členkovom zhybe spojenému občas s krvným výronom. Na týchto tratiach k tomu prísť nemohlo.

Na trati, ktorá má len jednu stopu a na jej okolí je neušľapaný sneh, závodník musí sa držať stopy. Brzdenie plúžením je veľmi sťažené. Preto závodníci vo väčšine boja sa pribrzdzo-

vať na nebezpečnejších úsekoch. Dôsledkom toho sú časté pády. Na trati, ktorá je prešlapaná na šírku lyže, môže si závodník, keď to potrebuje, pribrzdiť. Trať mu dovoľuje robiť na nej rôzne obraty. Zabráni sa tak mnohým úrazom. Poriadateľa behov u nás musia pristupovať k výberu a úprave tratí s takou dôkladnosťou, ako to robia vo Švédsku. Len tak sa i u nás zníži percento úrazovosti v lyžovaní na čo najnižšiu mieru.

Zdravotná služba pri skokoch bola zaisťovaná i po dobu tréningu vojenským lekárom. Tento mal k dispozícii ošetrovateľov a sanitné auto. Pri úraze lekár vyšetřil pacienta a odoslal ho na ošetrovanie do nemocnice. Týmto bolo postarané o ošetrovanie ťažších úrazov. Pre ošetrovanie ľahších úrazov nebola zriadená ambulancia. Museli byť ošetrovaní len vonku alebo v niektorých z miestností pre poriadateľov. Zdravotné zaistenie publika, tak ako sme na to zvyklí u nás cestou ČSČK, nebolo zorganizované.

Pri behoch bolo na štadióne neďaleko štartu a cieľa vybudované zdravotné centrum. V ňom bolo viacero lekárov. Na trati boli zdravotné hliadky (vojaci). Časť ich bola postavená na miestach, kde bol prístup sanitným autom. Títo boli telefonicky spojení so zdravotným centrom, kde stáli sanitky. Sanitka mohla prísť na miesto úrazu behom 10 minút. Tam, kde sa auto nemohlo dostať, mali hliadky i záchranné sane. Z vybavenia hliadok (nemali so sebou dlahy) môžeme tvrdiť, že Švédci zastávajú názor, ktorý sa snažíme i u nás razíť na telovýchovných školeniach lyžiarov, že poskytovanie prvej pomoci sa má diať v teple a nie na mraze na mieste zranenia. Výnimku tu tvoria niektoré zvláštne zranenia a miesta veľmi vzdialené od obydľia.

Občerstvovacie stanice podávali zvyčajne nápoje a potravu. Na druhom pulte boli nápisy s menami nápojov. Pretekár došiel k miestu, kde bol nápis jeho nápoja, a vojaci mu ho okamžite naliali. Dobré riešenie bolo odovzdávanie kabátov pred štartom a obliekanie po príchode do cieľa. Pred štartom pripli na kabát zhodné

číslo so štartovým číslom pretekára. Jednu minútu pred štartom vojaci pretekárovi kabát odobrali a dali ho do šatne. Pri hlásení, že pretekár prichádza do cieľa, vojaci okamžite priniesli jeho kabát a po príchode do cieľa sa mohol hneď obliecť.

Pomer k štátnym reprezentantom a k športu sa prejavil najlepšie na zložení výpravy, na tom, či mali závodníci so sebou lekára, ktorý by sa o nich staral. Zatiaľ čo o športovcov SSSR a ľudových demokracií sa štát stará po všetkých stránkach, športovci iných, najmä západných štátov, majú pozornosť len vtedy, keď sú zdraví. Ich prípadne zranenie a liečenie tých, ktorí ich tam posielajú, nezaujima. Pri zranení strácajú záujem o športovca. Vyplýva to z toho, že v svojich výpravách nemali lekárov. Lekára mala výprava SSSR, Maďarska, Rumunska, NDR, Švédska, Fínska, ČSR. I toto jasne ukazuje na rôzne chápanie a ciele telesnej výchovy. Na jednej strane je to zdravie a radosť zo života, na druhej senzácia a peniaze.

Zdravotné zaistenie majstrovstiev v Åre nebolo tak dobré, ako vo Falune. Spočiatku pri tréningoch nebola záchranná služba vybavená potrebným materiálom a nebola prístupná sanitka. Až neskôr rozostavili pozdĺž trate vojakov a pri stanici záchrannej služby pripravili sanitku na odvoz do nemocnice vzdialenej 100 km. Poriadatelia vybudovali od tratí traverzom idúce chodníky na hlavnú cestu, po ktorých sa konal odvoz ranených na medzistanice lanovky. Je to výborné riešenie, s ktorým sa u nás nestretávame. Transport raneného neprebíhal po závodnej trati, ale po dobre upravenej odsunovej ceste. Výkony v nemocnici sa museli platiť. Poľský lekár musel dokonca platiť i za transport autom.

V Åre sme sa stretli s tým, čo by sme chceli vidieť u nás pri alpských disciplinách. Trate boli ťažké, technické, rýchle, pri tom však bezpečné. Poriadatelia ukázali takú dôkladnosť v úrazovej zábrane, s akou neviem či sa ešte niekde stretneme. V zákruťoch, kde bol les, porobili snehové, prípadné slamenné mantinely. Ich

výška bola asi 1 m. Najviac na to užívali slamu spresovanú do obdĺžnikových tvarov. Pri páde narazil pretekár na mantinel, ktorý bol pomerne mäkký. Tak sa zabránilo väčším úrazom. V prípadoch, keď pretekár preletel cez mantinel a narazil na stromy, tento náraz už nebol prudký a nič sa mu nestalo. U nás dochádza k najťažším úrazom pri zjazde práve nárazom na stromy. Tomu oni úplne zabránili. Zjazdovka bola všade dostatočne široká, v miestach, kde bola veľká rýchlosť, bola zvlášť rozšírená. Tak isto boli rozšírené dojazdy rýchlych úsekov.

Ako dokonale bola prevedená úrazová zábrana, o tom svedčí najlepšie táto skutočnosť: na okraji svahu, kde bol postavený ženský obrovský slalom, boli železné stĺpky lanovky. Svah bol zľadovateľý. I keď najbližšia bránka bola vzdialená od stožiara až na nejakých 20 metrov, bol tento zvrchu a zo strany obalený kvádrmi slamy. Poriadatelia počítali s tým, že pretekárka pri páde sa môže zosúvať po svahu. Aby nedošlo k narazeniu na stožiar, obalili ho slamou. Je treba, aby si z tohoto naši poriadatelia zobrali príklad a aby začali robiť ochranné mantinely a obaly aspoň na tých najnebezpečnejších miestach. Kým to telovýchovní odborníci sami od seba nebudú robiť, dotiaľ úrazová zábrana nebude sa prevádzkať v takej miere, v akej by sa mala. Pri škoteňoch telovýchovných kádrov musí sa podrobnejšie oboznamovať s úrazovou zábranou. Úrazová zábrana musí byť prvoradou povinnosťou poriadateľov,

trénerov. Lekár má len prekontrolovať ich prácu, prípadne im v nejakých veciach poradiť.

Posledné dva dni tréningu v zjazde jazdili pretekári s chráničami na hlavách. Vo väčšine to boli hokejové chrániče hlavy. Niektorí mali i prilby podobné motocyklovým. I toto ochranné opatrenie možno len schvalovať. Zabráni mnohým ťažším otrasom mozgu pri pádoch. Bolo by potrebné, aby i naši zjazdári začali o niečom podobnom uvažovať. Časť pretekárov (najmä Rakušani) mali pri závode v zjazde a posledné dva dni tréningu v zjazde oblečené šaty, ktoré boli kombinované gumou tak, že priliehali na telo. Zbytočné trepotanie šiat nespomaľovalo jazdu a nenarušovalo pri vetre natoľko získanú stereotypiu.

Zdravotnú starostlivosť o pretekárov lekárom zaistili v Äre, až na Francúzsko, len štáty ľudových demokracií. Lekár ako člen výpravy bol s výpravou Rumunska, Poľska, Maďarska, NDR, ČSR. Pri zjazdových disciplinách ešte výraznejšie vystupoval do popredia tento nedostatok ostatných štátov, zvlášť preto, že nemocnica bola hodne vzdialená od Äre. Z popudu lekára NDR sa zišli zúčastnení lekári, aby si pohovorili o problémoch v telovýchovnom lekárstve.

Švédska strava, ktorá je počnúc chlebom a končiac hlavnými jedlami sladká, nebola by našim súdruhom chutnala. Starali sme sa preto o to, aby nám stravu pripravovali na náš spôsob. Až na malé výnimky sa nám to podarilo.

Poznámky k preborům ve čtyřkombinaci a trojkombinaci

Letošní II. ročník preborů ČSR ve čtyřkombinaci mužů a trojkombinaci žen jen potvrdil poznatky, získané již při jeho loňské premiéře. Za prvé, že je to jeden z našich nejtěžších lyžařských závodů, protože startující musí zde během pouhých 48 hodin absolvovat čtyři, resp. u žen tři mistrovské disciplíny, a přitom všechny dobře ovládat, a za druhé, že se stane našim nejpopulárnějším závodem pro možnosti uplatnění jak špičkových závodníků, tak i ostatních, kteří sice mají velmi dobrý průměr ve všech disciplínách, ale nejsou natolik vyspělí, aby se probojovali do závěrečných kol samostatných soutěží. Aby se čtyřkombinace a trojkombinace oblíbeným závodem staly, je třeba včas odstranit všechny nedostatky, které se až dosud vyskytly.

Největším problémem je správné vyhodnocení, neboť — řekněme si upřímně — dosavadní tabulky nevyhovují. Tato otázka snad bude vyřešena, bude-li zavedeno bodování trestnými body u všech lyžářských disciplín, t. j. nejen ve sjezdu a slalomu, kde se tímto způsobem propocítávají sjezdové kombinace, ale i u běhu a skoku. Do té doby musíme nalézt zatím jiné východisko. Proti tabulkám pro běh a skok není ceikem námitek, jsou to ostatně tabulky mezinárodní. Zde jde hlavně o tabulky, přepočítávající sjezd a slalom na body pro čtyř- a trojkombinaci. Ty byly pravděpodobně šity »horkou jehlou« bez předchozího praktického vyzkoušení. Uvedu několik příkladů:

Zatím co mezi prvním a posledním mužem v běhu na 15 km byl rozdíl 83,5 bodu a ve skoku 84,4 bodu, ve sjezdu najel Nejdla plných 228 bodů na posledního a ve slalomu vítěz 163 body. A jistě rozdíl ve výkonnosti mezi Nejdlem a posledním ve sjezdu anebo mezi vítězem a posledním ve slalomu nebyl o nic větší než na příklad mezi Stuchlíkem a posledním ve skoku. Zejména skokani jsou tím postiženi, už z těch důvodů, že i ten nejslabší skokan, který můstek jen sjeđe a jen s největší námahou se udrží na nohou, má od bodových rozhodčích za svůj sjezd s můstkem zajištěno minimálně 24 bodů, nehledě na body, získané délkou za svůj »skok«. Přitom vítěz prakticky nikdy 240 bodů nedosáhne. Naproti tomu ve sjezdu, bude-li startovat špičkový závodník-sjezdař, nebude pro něho za obtíž najet při dosavadních tabulkách plných 240 bodů a tím i několik závodníků z další soutěže vyřadit, jako se tomu stalo při letošní trojkombinaci žen. Rovněž tak běžec nemá prakticky možnost najet velký bodový rozdíl. Na příklad při letošním běhu na 15 km byl poslední musel být o více než celou hodinu za vítězem, aby vítěz dosáhl takového bodového rozdílu proti posledním, jako tomu bylo ve sjezdu. A to je na krátké trati, jakou je patnáctka, skoro prakticky vyloučeno.

Ještě nápadnější to je u žen, kde by vítězka musela zaběhnout nejméně jednou tak rychlejší čas než poslední, aby najela bodové rozdíly, které docilovaly celkem snadno závodnice ve sjezdu a slalomu. Vždyť jen 7 závodnic docílilo víc než 50% bodů vítězky ve sjezdu a 9 závodnic podobně ve slalomu. Navíc pak běžkyně byly do určité míry poškozeny tím, že se běželo jen 5 km, místo 10 km. Zaběhnout 5 km není pro sjezdařku, která provádí správně svůj vlastní training, žádnou potíž. Skutečný výkon a tím i znatelný rozdíl by se projevil teprve v běhu na 10 km. Toto všechno si zřejmě naše sjezdařky letos dobře uvědomily, a proto ten jejich zájem o trojkombinaci. Ostatně prvních 8 míst — s výjimkou Květy Lelkové — také sjezdařky obsadily. A právě u Květy Lelkové je nejlepší důkaz našeho tvrzení. Ani velký náskok z běhu, kdy najela víc než 2½ min. před druhou závodnicí (rovněž běžkyní), nemohl nahradit velké bodové rozdíly, které najely soupeřky ve sjezdových disciplínách. Přestože i sjezdové disciplíny zajala poměrně velmi dobře, stačil náskok z běhu právě tak na její 3. místo. V mužích je podobná situace, aniž bych chtěl nějak zlehčovat výborný výkon přeborníka Nejdla, získaný zejména jeho překvapujícím umístěním ve skoku. U každém případě bude mít zde ústřední komise rozhodčích důležitý úkol vypořádat se s tímto problémem do příští sezóny. Jinak by se mohlo stát, že čtyřkombinace mužů a hlavně trojkombinace žen by byla výhradní záležitostí sjezdařů.

Nápráště bude rovněž nutné pro přebor počítat s dřívějším termínem. I letos opakoval se případ z loňského roku, kdy tratě, zejména sjezdové, byly pro nedostatek sněhu upravovány jen s největšími potížemi. Že taková trať, kde závodníkům ani nemohla být dána možnost dostatečného trainingu, na regularnosti závodů nepřídává, je jasné. Projet sjezdovku, na které vylézají kameny a pařezy a na nejnebezpečnějších místech tvořící jen úzkou stopu, bylo za těžko pro zkušené sjezdaře, tím spíše pro slabší, kteří by měli plně ruce a nohy práce na ideálně upravené trati. Ostatně termín celostátních přeborů se bude muset u nás vyřešit i pro ostatní disciplíny, aby nedocházelo pro sněhové potíže k narychlo prováděným improvizacím. Dnes, kdy velká většina závodníků, aspirujících na postup do vyšších kol, řídí svůj training podle celoročního plánu,

nebude za těžko skončit s krajskými anebo jim na roveň postavenými soutěžemi do konce ledna. V té době budou již všichni v plné výkonnosti. Klasické přebory pak mohou být provedeny již v polovině února, sjezdové koncem a pro čtyř- a trojkombinaci se uvolní termíny v začátku března.

A konečně bude nutno uvažovat i o tom, zda čtyř- a trojkombinace se nemá absolvovat aspoň ve čtyřech dnech. Provést závody prakticky ve 48 hodinách, jak se až dosud praktikovalo, je příliš velké zatížení pro závodníky, než aby se neprojevalo ve snížené jejich jistotě a únavě v posledních disciplínách a tím i zvýšeném nebezpečí úrazů. Toho se chceme přece při závodech nejvíce vyvarovat.

Nepochybuji o tom, že k mým řádkům budou mít i jiní své poznámky, především samotní závodníci, a jistě ústřední sekce uvítá všechny připomínky, které jí umožní, aby vytvořila z přeborů ve čtyř- a trojkombinaci po všech stránkách dokonalé závody, jak si pro svou hodnotu a důležitost zaslouží.

JIRÍ CEJKA,

sportovní technická komise LS KVTVS
Hradec Králové

VÝSLEDKY ČTYŘKOMBINACE MUŽŮ

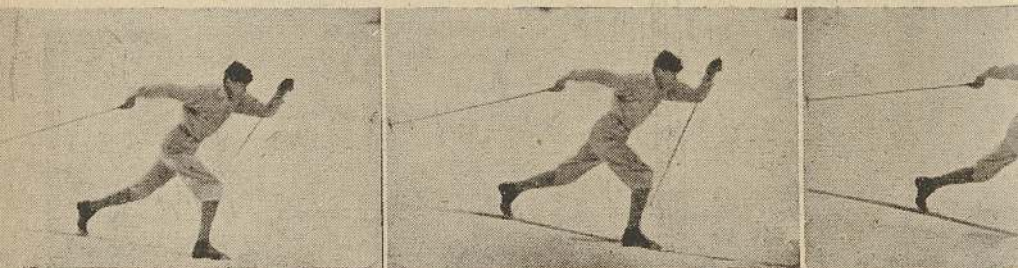
	běh	skok	sjezd	slalom	celkem
1. Nejd Slavoj, Slavia	197.3	192.3	240.0	221.8	851.4
2. Heller Miloš, Dynamo	221.3	175.9	207.7	212.2	817.1
3. Ing. Sablatura, L. Tatran	227.6	193.1	188.4	198.4	807.5
4. Gyalog Zdeněk, Tatran	203.9	213.4	185.1	186.9	789.3
5. Gerek Jan, Tatran	134.2	137.4	195.3	240.0	756.9
6. Berger Wolfgang, Slovan	223.2	194.2	157.1	178.2	752.7
7. Láhr Vítězslav, Jiskra	240.0	191.8	152.7	162.2	746.7
8. Drahorád Jindřich, Spartak	212.7	146.7	184.7	196.8	740.9
9. Ponikelský Zdeněk, ÚDA	231.4	191.3	174.5	138.3	735.5
10. Martinek Miroslav, RH	162.7	152.0	213.5	206.0	734.2
11. Jugas Jaroslav, Slavia	186.7	134.7	187.3	209.0	717.7
12. Vejnár Josef, Spartak	218.9	164.5	164.7	159.4	707.5
13. Šipek Jaroslav, Lokomotiva	227.0	176.2	108.7	188.5	700.4
14. Jirásko Jaroslav, PZ	219.0	158.0	127.5	146.0	650.5
15. Stuchlík Mojmír, ÚDA	217.6	218.5	49.5	163.4	649.0
16. Svoboda Jan, Tatran	156.5	153.0	156.0	175.1	640.6
17. Maleník Bohuslav, Slavia	229.1	157.1	79.3	174.4	639.9
18. Štolba Miroslav, Spartak	179.6	191.3	118.9	120.5	610.3
19. Ing. Novotný Přemysl, Slovan	195.1	146.0	136.4	108.0	585.5
20. Píelesch Karel, Baník	208.8	192.0	77.8	77.3	555.9
21. Kmoch Ladislav, Slovan	186.9	134.1	102.2	97.2	520.4

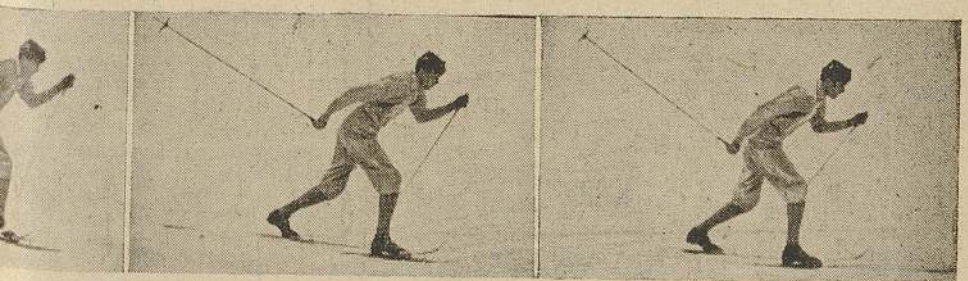
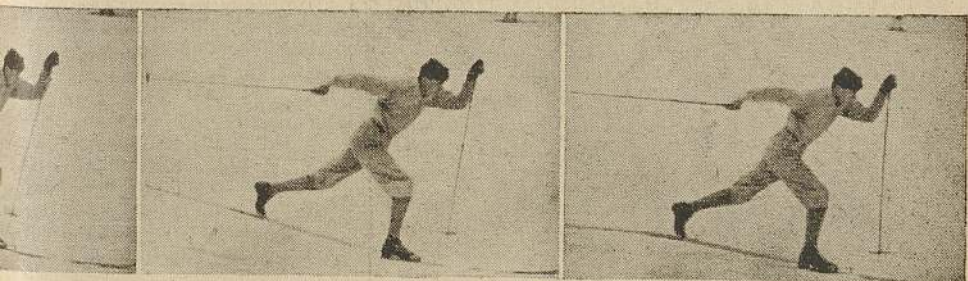
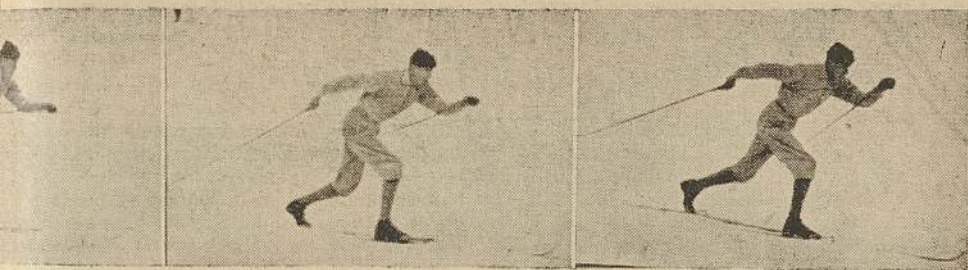
Limit I. výkonnostní třídy splnili závodníci 1.—10. Startovalo 35, klasifikováno 21.

VÝSLEDKY TŘÍKOMBINACE ŽEN

	běh	sjezd	body	celkem
1. Šolcová Justina, ÚDA	207.6	120.0	114.4	442.0
2. Wágnerová Malu, ÚDA	214.3	103.3	120.0	437.6
3. Lelková Květa, mistr sportu, Sokol	240.0	78.4	78.5	396.9
4. Rubešová Jar., Slovan	193.0	96.8	108.9	396.0
5. Slavičková Mařda, Slovan	198.4	92.4	99.7	390.5
6. Kváčová Dana, Lokomotiva	217.0	85.8	86.2	389.0
7. Heinrichová Olga, Slovan	195.8	88.5	87.1	371.4
8. Müllerová Dagmar, Dynamo	160.8	89.3	72.6	322.7
9. Čiglerová Eliška, Baník	173.6	48.7	88.2	310.5
10. Hlaváčková Jarmila, Slavia	196.0	52.4	58.3	306.7
11. Klímová Nina, Spartak	213.3	37.8	51.9	303.0
12. Těhniková Alena, Tatran	187.9	54.0	57.8	299.7
13. Jugasová Zdena, Spartak	177.1	39.6	78.8	295.5
14. Nývltová Jana, Spartak	186.4	47.5	60.0	293.9
15. Zíbrová Jindra, Slavia	183.8	69.2	34.6	287.6
16. Lukešová Marie, Slovan	221.1	22.9	39.9	283.9
17. Stránská Jarmila, Dynamo	179.6	52.7	49.8	282.1
18. Pospíšilová Hana, Slavia	204.9	14.4	50.6	269.9
19. Heroldová Erika, Slovan	179.9	25.1	24.1	229.1
20. Pazderová Marta, Dynamo	168.9	5.5	49.2	223.6

Limitu I. výkonnostní třídy dosáhly závodnice 1.—10. Přihlášeno 25, startovalo 23, klasifikováno 20.





Pro ty, kdož se nezúčastnili mezinárodních závodů v Harrachově, přinášíme kinogram finského běžce Myyrä, na němž stojí za povšimnutí lehkost pohybu, uvolněná práce pánve a dobré přenášení váhy těla. Kinogram zhotovil Karel Novák.

Příprava sruženářů v přechodném období a na začátku období přípravného

V posledním dubnovém čísle Lyžařství správně nastil a upozornil soudruh Pácl na úkoly v přechodném období. Čím techničtější je disciplína, tím více přináší úkolů. Vycházíme proto v celé sruženářské přípravě z toho, co vyžaduje v daném období jak běh, tak i skok. Je nutné se zamyslet nad uplynulou celoroční přípravou, zvláště nad hlavním obdobím, a z toho vycházet. Nejdříve musíme odstraňovat nedostatky a pak teprve přistoupit k dalším zlepšením. Příklad: U mnoha sruženářů se stále vyskytuje slabý odraz při skoku, ale i slabý odraz v běhu. Využijeme proto nyní kolektivní hry odbíjené, abychom zpočátku nenuceným a nenásilným způsobem získávali a upevňovali sílu odrazu. Postupně přejdeme na záměrná cvičení k posílení dolních končetin a k různým systémům cvičení odrazů sounož. Proč sounož? Abychom vypěstovali v obou nohou stejnou sílu odrazu. Stává se někdy u jednotlivců, že odraz z jedné nohy je tak markantně silnější, že má při skoku vliv na průběh letu vzduchem (natáčení, kroucení). Ze stejného důvodu se také na př. snažíme hrát kopanou oběma nohama — navíc tím zlepšujeme celkovou svalovou koordinaci. Různými cvičeními odrazu sounož si zvykáme na ideální základnu a při vysokých záměrných snožováních ve vzduchu po odraze nacvičíme tento pohyb mechanicky. Tento zautomatizovaný pohyb nám pomůže v zimě k úzkému vedení lyží ve vzduchu, což je ještě slabinou nejen sruženářů, ale i skokanů.

Na celou přípravu nemyslíme jenom s úzkého hlediska skokana, a proto nezapomínáme ani na přípravu běžeckou. Je nutné udržovat si stále fyzickou kondici i v přechodném období a postupně ji zesilovat. Po skončení tréninku na sněhu se mnohdy u jednotlivců

příprava přeruší a velmi často se s ní začíná příliš pozdě. Pak se často stane, jak se říká: »rychle nahoru, ale i rychle dolů.« Je tedy nutné nepřestat a postupným narůstáním námahy přípravu zesilovat. Z pozorování nejlepších závodníků na FIS a z rozhovoru s finskými závodníky v Harrachově jsme si znovu ověřili, jak je důležitá systematická a pravidelná příprava. Pro příklady nemusíme chodit daleko. Vezměme si soudruha Zátopka a jeho celoroční přípravu a musí nám být jasné, jakým směrem musíme v přípravě jít. Ani Finové, o kterých se mnozí ještě domnívají, že jsou buď »talenti« nebo že jim je to »dáno«, se bez poctivé, pravidelné a systematické driny v tréninku neobejdou. To jsem si nevymyslel — to slyšeli z jejich úst na společné besedě v Harrachově všichni přítomní závodníci a ještě spousta hostů.

Těžisté běžecké přípravy je jim terén — chůze a běh. Tedy taky nic nového — jenom důslednost, pravidelnost, systém a zvyšování námahy. Chceme-li být lepší, pak musíme udělat nejenom tolik co oni, ale ještě víc. Proto využijeme terén v přechodném období alespoň jedenkrát týdně, abychom si udrželi fyzickou kondici. A jak je to málo, vidíme z toho, co říkají největší sportovní lékaři soudruh Letunov a soudružka Motyljanská: »Cvičíme-li s pravidelností jedenkrát týdně, zůstává náš fyzický stav (sportovní forma) na stále stejné úrovni.

Tím jsem chtěl ukázat na několik nedostatků jako příkladu, z kterých musíme vycházet při sestavování náplně tréninku. Jsou to věci vesměs základní, ale nemusíme na ně zapomínat, ani na některé osobní detaily, které jsou přitom právě tak důležité.

V. MEČÍŘ,
trenér státního družstva sruženářů

KAŽDÝ LYŽAŘ NOSITELEM PPOV

Zkušenosti z letošních mezinárodních závodů

EVA VAŠICOVÁ

Letošní závodní období bylo bohaté na mezinárodní závody. Naši lyžaři a lyžařky se zúčastnili nejvyšší lyžařské soutěže — mistrovství světa ve Falunu. Naším žánm byla dána po prvé možnost změřit si své síly s nejlepšími sovětskými běžkyněmi.

Se sovětskými závodnicemi jsme se utkaly již několikrát a vždy jsme byly za nimi ve značném časovém rozdílu. Poznaly jsme, že nás sovětské závodnice převyšují vysokou fyzickou zdatností, kterou získávají celoroční přípravou. To jsme měly na zřeteli při přípravě na mistrovství světa. Po krátkém aktivním odpočinku jsme hned na jaře začaly s přípravou na zimu.

Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport nám umožnil již v červenci trening ve Vysokých Tatrách, kde se udržely zbytky starého sněhu. Zde jsme se všechny členky statního družstva sešly a prodiskutovaly treningové plány. Zhodnotily jsme též dosavadní trening a rozhodly se trening ještě více zintenzívnět. Tak se toto soustředění stalo nástupem do tuhé přípravy na mistrovství světa. Na podzimním aktivu bylo již vidět, že tuhý trening přinesl své plody. U všech závodnic značně vzrostla fyzická zdatnost. Naše další příprava byla bohužel narušena nedostatkem sněhu — neuskutečnily se ani mezinárodní závody v Tatrách. Tak jsme na nejvyšší lyžařskou soutěž světa jely sice dobře fyzicky připraveny, ale technicky nedostatečně rozježděné. Neměly jsme ani žádné měřítko, jak vypadá naše úroveň vzhledem k ostatním národům. Postrádaly jsme mezinárodní závody. Do Falunu jsme odjížděly se smíšenými pocity. Především jsme byly zvědavé na soupeřky ze severu (Finky, Švédky a Norky) a jak dopadne jejich boj se Sovětkami o prvá místa. O Italkách šla pověst, že jsou ve velmi dobré formě — trenovaly ve Finsku pod vedením finských trenérů a zúčastnily se mezinárodních závodů v Gründewaldu, kde za sovětskými závodnicemi byly vzdáleny asi stejný čas, jako jsme předpokládaly, že budeme my. Podle toho jsme usuzovaly, že budou na přibližně stejné úrovni, jako my.

Prvně jsme spatřily své soupeřky při prohlídce tratě na 5 km. Tu jsme si všimly rozdílu mezi jízdou sovětských závodnic a severských závodnic.

Sovětské závodnice jezdily rychlejší frekvenci kroku, i když přitom dodržovaly poměrně dlouhý skluz, mohutněji pracovaly pažema a zdůrazňovaly přenašení váhy na vedoucí lyži tím, že nad ní vytáčely ramena. Velmi rychle zdolávaly výstupy — kde uplatňovaly svou vysokou fyzickou vyspělost. Jejich jízda je rychlá — pohyby energické.

Finky jezdily dlouhým uvolněným krokem a vynikaly krásnou technickou jízdou. Dovedly využít sebelepší změnu v terénu, a tím, že neustále střídaly různé způsoby jízdy, šetřily se svými silami. Jejich lehká, úsporná jízda — budila dojem pomalosti. Proti sovětským závodnicím byly pomalejší při výstupech — ale rychlejší na technických rovinách. Vcelku můžeme říci, že sovětské závodnice a finské byly rovnocenné, ale sovětské závodnice byly vyrovnanější. (Nejhorsí Sovětkou obsadila 13. místo a nejhorsí Finka 22.) Sovětské závodnice překonaly favorizované Finky svou bojovností, houževnatostí a svou pevnou vůlí — zvítězit.

Švédky a Norky jezdily podobným způsobem jako Finky — jejich fyzická i technická vyspělost však nestačila na to, aby se zúčastnily bojů o prvá místa. Nejlepší Švédka se umístila na 7. místě a nejlepší Norka na 16. místě. My jsme se umístily těsně za Šveřankami a podařilo se nám porazit 2 Švédky a 1 Norku. Stojíme nyní nad otázkou — jak máme hodnotit naše umístění na FIS. Udělaly jsme krok vpřed anebo jsme zůstaly stát? Jediným hodnověrným měřítkem naší výkonnosti mohou být časové rozdíly mezi našimi závodnicemi na X. akademických hrách v Semmeringu v roce 1953 a na mistrovství světa ve Švédsku.

Obou závodů se zúčastnily jak naše nejlepší závodnice, tak i nejlepší závodnice Sovětského svazu.

Rozdíl mezi naší nejlepší závodnicí a nejlepší závodnicí SSSR:

	5 km	10 km
1953 X. ZSAH	2,27	5,45
1954 FIS (ve štafetách)	1,28	3,59

Z výsledků vidíme, že jsme udělaly opět krok vpřed, neboť i Sovětky se značně zlepšily — což se projevilo jejich vyrovnaností — v roce 1953 na X. ZSAH — rozdíl mezi 1.—6. závodnicí SSSR na 10 km byl 4,53 min. a na FIS ve Švédsku pouze 1,28 min. S dosaženými výsledky nemůžeme být a ani nesmíme být spokojeny. V závodech nesmíme vidět jen kladné stránky a přehlížet nedostatky. Poznaly jsme, že ač máme poměrně dobrý fyzický fond, nedovedeme jej správně využít. Při závodech nešetříme silami — nedovedeme si vhodně na trati odpočinout. Neumíme využívat terénu — správně střídát různé způsoby jízdy. Musíme změnit i taktiku závodu — na FIS jsme poznaly, že nám chybí rychlý závěr. Finky, Švédky i Norky první polovinu tratě jedou co možná nejúsporněji — plně využívají každého kroku, aby si odpočinuly, přitom však neztrácejí na rychlosti. V druhé polovině tratě finišují tím, že do závodu vloží zbytky svých fyzických sil. Nejlépe to bylo vidět na mezičasech na 5 km. Umístění pro nás bylo o mnoho příznivější — neboť během druhé poloviny tratě se před nás dostalo 6 severských závodnic.

Se sovětskými i se severskými závodnicemi během našeho pobytu ve Falunu jsme se několikrát setkaly na přátelských pohovorech, kde mimo tance, zpěvu jsme diskutovaly o treningu a vyměňovaly si navzájem zkušenosti.

Sovětské závodnice nám byly nejbližší. S většinou jsme se znaly již z X. akademických her. Jsou to děvčata spíše menší postavy ve stáří 23—28 let. Studují na vysoké škole tělesné výchovy (Leontěva), jiné již školu vystudovaly (Kozyreva a Careva) a pracují jako asistentky na vysoké škole. Careva přednáší psychologii a pedagogiku. Ostatní děvčata absolvovala vyšší tělovýchovnou



Finská závodnice Korkee v běhu na 10 km při svém startu letos v Harrachově

skolu a pracují jako tělovýchovné instruktorky při dobrovolných tělovýchovných organisacích. Na otázku jak se připravovaly na mistrovství světa — nám odpověděly s úsměvem: »Trenovaly jsme hodně, že jsme pomalu ani neměly čas chodit s chlapcem na schůzky. Náš trenér byl na nás přísný, ale teď jsme opět poznaly, že se nám vyplatilo ho poslouchat.« A opravdu trenér sovětských žen Baženov se zasloužil o vítězství sovětských závodnic. Byl autorem individuálních plánů celoroční přípravy, které sestavoval se zřetelem na nedostatky jednotlivých závodnic. Měla jsem příležitost několikrát si s ním pohovořit a z rozhovoru jsem poznala, že zná dokonale každou ze svých svěřenek — jak po stránce technické, tak i povahové. Při sestavování individuálních plánů se v zásadě držel těchto hlavních zásad:

V přechodném období květen, červen sovětské závodnice odstraňují své nedostatky (posilují svaly paží, nohou — zlepšují pružnost, lehkost), zlepšují tělesnou kondici. Prostředky: chůze, gymnastika, lehká atletika, veslování, sportovní a pohybové hry. V tomto období trenují 3krát týdně.

V přípravném období zlepšují tělesnou kondici, věnují se získání rychlosti ve vytrvalosti a upevňují si morální vlastnosti (vůli, houževnatost), trenují 5krát týdně.

V hlavním období věnují velikou pozornost nácviku techniky jízdy na lyžích, zlepšují rychlost ve vytrvalosti a upevňují i volní vlastnosti — houževnatost, odvahu a vůli k vítězství. Před velkými závody končí tvrdý training 4 dny až 6 dní před závodem. Pak 2 dny trenují krátce, ale dosti intenzivně, a 2 dny před závody mají úplný odpočinek.

Severské závodnice — Finky, Švédky — mají průměrný věk poněkud vyšší než sovětské závodnice. Jejich stáří se pohybuje mezi 25—30 lety. Většina pracuje v zemědělství, takže po celé léto fyzicky pracují. Proto jejich training je poněkud odlišný — má ráz čistě uvolňovací a nápravný. Cvičí gymnastiku — běhají po lese, hrají různé míčové hry a zúčastňují se orientačních běhů. V zimě pak, kdy nejsou žádné práce v zemědělství, mají dosti času na training na lyžích. Rozježdění věnují dosti času, kdy jezdí převážně bez holí a nacvičují rychlou ekonomickou jízdu.

Druhými mezinárodními závody byly závody v Harrachově za účasti finských závodnic. I když k nám nepřiely ty nejlepší závodnice (jedna se umístila na mistrovství světa na 8. a druhá na 11. místě), přesto nad námi s převahou zvítězily. Ukázaly, že jsou po technické stránce na stejné výši, jako jejich nejlepší závodnice. Jejich start měl pro nás veliký význam. Jejich způsob jízdy mělo možnost vidět mnoho našich závodnic. Je jasné, že co člověk vidí na vlastní oči, vydá o hodně více než jen články a fotografie. Škoda, že mezinárodních závodů se nezúčastnilo více zahraničních sportovců — především ze Sovětského svazu.

Posledním mezinárodním závodem, kterého jsme se zúčastnily, byl Memoriál Bronislawa Czecha a Anny Marusarowny v Polsku v Zakopaném. Závod se koná každoročně na počest nacisty umučených polských lyžařských závodníků. Mimo nás se závodu zúčastnily závodnice z Polska a Maďarska. Závod na 10 km jsme s převahou vyhrály. V minulém roce rozdíl mezi naší nejlepší závodnicí a nejlepší závodnicí polskou byla 1 minuta a letos 2 minuty. V polském družstvu jsou mladé nadějně běžkyně (Bukowa 19 let, Daniel Heleva 21 let), které jsou na stejné technické úrovni jako my, ale zůstávají vzadu poměrně malou fyzickou vyspělostí.

Když se díváme nyní s odstupem času na závodní období, vidíme, že přes určité úspěchy nemůžeme být tak docela spokojeny. Mezera mezi světovou špičkou se sice zmenšila, ale je ještě veliká, abychom ji lehce mohly co nejdříve dosáhnout. Naše pokroky vpřed musí být rychlejší a větší. Všechny podmínky pro dosažení nejlepších výsledků na světě máme — ale neumíme je plně využít. Musíme dále pokračovat v tuhé fyzické přípravě a zdokonalovat techniku.

Finale Sokolovského závodu branné zdatnosti

JINDŘICH HOCH

Letošní finale Sokolovského závodu branné zdatnosti uspořádané ve dnech 13.—14. března 1954 v Jasně v Nizkých Tatrách, přineslo radostné poznatky. Radostné proto, že se projevilo oproti minulým ročníkům ve zvýšené technické vyspělosti účastníků, hlavně pak v branných disciplínách. Po stránce sportovně-lyžařské se však zde ještě vyskytla rozdílnost úrovně v některých kategoriích, zvláště mladších. Někteří závodníci nedosahovali ještě sportovní úrovně odpovídající požadavkům celostátního přeboru.

I zde se ukázalo, že nácvik a příprava se mnohdy neprováděla správně, ba dokonce že se neprováděla někde vůbec.

Trať závodu byla velmi obtížná. Měla poměrně značná stoupání a prudké sjezdy, takže kladla na závodníky vysoké požadavky. Velkou nevýhodou bylo to, že ráno byl sníh po nočním mrazu úplně zmrzlý, zatím co v poledních hodinách byl již měkký, až mokrý.

V ranních hodinách startovali většínou ženy a děvčata nebo hoši mladší. Vlivem tepelných rozdílů byl velký počet pádů a zlomených lyží. A zde se právě projevila obětavost a bojovnost všech závodníků, z nichž někteří dobíhali do cíle pouze na jedné lyži, vedení myšlenkou dokončit i přes tak těžké podmínky tento branný a krásný závod.

Na trati pro zranění vzdali pouze 2 jednotlivci a 2 hlídky, zatím co loni na lehčí a snadnější trati nedokončili závod 3 jednotlivci a 3 hlídky. Toto svědčí o zvýšené fyzické připravenosti a zdatnosti všech 386 závodníků, kteří zde bojovali o hrdé tituly přeborníka ČSR v Sokolovském závodu branné zdatnosti pro rok 1954.

Dalším charakteristickým poznatkem bylo to, že mnozí členové hlídky nesli svým slabším partnerům téměř po celou trať batohy nebo i pušky. Byl zde velký smysl pro spolupráci, což se projevilo hlavně u hlídek žen. Tato kolektivnost a spolupráce se neprojevovala pouze během závodu, ale i mimo něj. Radostná byla péče starších a zkušenějších závodníků o mladé členy vzájemně soutěžících krajů. Tak na příklad přeborník Pražského kraje soudruh Trvrzník sám večer před závodu

objel všechny chaty, aby seznámil závodníky se správným mazáním.

Stejně tak obětavě pomohli i soudruzi z trenérské školy v čele se soudruhy Čtvrtečkou a B. Sýkorou, kteří byli pod Chopkem na sjezdovém výcviku. Soudruzi z trenérské školy si vzali patronát nad mladšími kategoriemi.

A i když letošní finale Sokolovského závodu branné zdatnosti bylo proti minulým ročníkům na daleko vyšší úrovni po všech stránkách, byly zde přece ještě některé slabiny.

Nejslabším článkem branných prvků byl převoz domněle raněného druha. Nejslabším byl proto, že k provádění této důležité branné disciplíny přistupovala většina závodníků v mnoha případech pouze formálně.

Další takovou slabinou bylo to, že pořadatelé vyznačili trať na některých úsecích nedostatečně (nedosti viditelně) a nevhodnou barvou značek a tak se stalo, že hlídka mladších chlapců z Jihlavy sjela s trati a přesto, že si trať ještě prodloužila, byla diskvalifikována, neboť neprojel kontrolou, která stála v úseku, jímž hlídka neprojela.

A ještě jeden nedostatek. Činovníci, kteří stavěli granátišť, byli bez lyží, a tento úsek trati i na jiných místech rozšlapali botama. Po nočním mrazu šlápoty zůstaly a činily trať ještě obtížnější a místy nebezpečnou. I tak zdánlivě malých věcí je třeba se pro příště vyvarovat.

Sokolovský závod branné zdatnosti patří mezi nejmasovější a nejoblíbenější sportovní a branné závody. To nejlépe dosvědčuje masová účast v letošních I. kolech. Vždyť v I. ročníku závodu bylo 4000 závodníků, zatím co letos bylo dosaženo rekordní účasti — 210.000 startujících.

Přesto, že bylo dosaženo takové rekordní účasti, je zarážející, že na finale neměly některé kraje zastoupení ve všech kategoriích. Do plného počtu soutěžících v kategorii jednotlivců chybělo 12 závodníků a v kategorii hlídek chyběla 1 hlídka.

Je třeba zlepšenou přípravou a systematickým výcvikem v příštím Sololovském závodě branné zdatnosti zajistit ještě vyšší úroveň všech závodníků, a to nejen na přeboru ČSR, ale i ve všech předcházejících kolech.

Výsledky soutěží

Hlídky chlapců 16—17 let na 6 km: 1. Ostrava (Rušnov, Polok, Brzuchanský) 1:04:49 hod., 2. Jihlava 1:04:51, 3. Liberec 1:08:43, 4. Žilina 1:10:32, 5. K. Vary 1:13:57, 6. Košice.

Hlídky žen 18—25 let na 6 km: 1. Ústí (Linková, Pochylová, dr. Dušková) 1:05:22 hod., 2. Gottwaldov 1:07:55, 3. Praha ÚNV 1:10:42, 4. Hradec Králové 1:13:27, 5. Pardubice 1:19:23, 6. Liberec 1:20:02.

Ženy 26—32 let na 6 km: 1. Zoulková (Praha ÚNV) 1:00:24 hod., 2. Křoftová (Ústí) 1:02:23, 3. Krischerová (K. Vary) 1:03:02, 4. Harmanová (Praha KNV) 1:04:23, 5. Pítnerová (Gottwaldov) 1:07:25, 6. Štefková (Ostrava) 1:07:38.

Ženy přes 33 let na 6 km: 1. Kořátková (Praha ÚNV) 54:08 min., 2. Heroldová

(Praha KNV) 59:57, 3. Martinů (Gottwaldov) 1:09:02 hod., 4. Kašová (Plzeň) 1:22:22, 5. Beranovská (Jihlava) 1:12:26, 6. Škarvanová (Hradec Králové) 1:15:01, 7. Sobotová (B. Bystrica) 1:18:55.

Hlídky mužů 18—30 let na 12 km: 1. Praha ÚNV (Baloun, Štochl, Sokol) 1:07:05 hod., 2. Žilina 1:09:04, 3. Pardubice 1:15:02, 4. Liberec 1:23:05, 5. Bratislava 1:23:33, 6. Olomouc 1:25:04.

Hlídky mužů 31—40 let na 12 km: 1. B. Bystrica (Zimmerman, Sedílek, Měšťan) 1:11:06 hod., 2. Praha KNV 1:14:20, 3. Gottwaldov 1:14:25, 4. Plzeň 1:16:17, 5. Liberec 1:16:47, 6. Košice 1:16:56.

Muži přes 41 let na 12 km: Tvrzník (Praha ÚNV) 59:44, 2. Zelinka (Gottwaldov) 1:03:41, 3. Laktiš (Nitra) 1:05:36, 4. Svatoš (Plzeň) 1:07:35, 5. Ipser (Žilina) 1:09:26, 6. inž. Kosinka (Ústí) 1:09:34.

Chlapci 14—15 let — 3 km: 1. Zenkel (K. Vary) 23:27 min., 2. Beneš (Liberec) 23:47, 3. Bureš (Pardubice) 24:25, 4. Grünwald (B. Bystrica) 25:24, 5. Šikula (Brno) 26:23, 6. Mičkal (Gottwaldov) 26:37.

Dívky 14—15 let — 3 km: 1. Schmierchová (Liberec) 31:07 min., 2. Novotná (Žilina) 31:25, 3. Tomáková (Gottwaldov) 32:56, 4. Prištiaková (Prešov) 33:22, 5. Šumivová (Olomouc) 33:56, 6. Souvarová (Hradec Králové) 34:26.

Hlídky děvčat 16—17 let — 3 km: 1. Pardubice (Příhodová, Pulgredová, Langrová) 35:38 min., 2. Gottwaldov 38:20, 3. Hradec Král. 40:14, 4. Jihlava 40:20, 5. Karlovy Vary 41:26, 6. Žilina 43:20.

SÁŇKAŘSKÉ PŘEBORY V LIBVERDĚ

Ing. J. Miňovský, předseda komise bobů a saní při LS SVTVS

V krásném místě Jizerských hor v Lázních Libverdě byly ve dnech 27. a 28. února 1954 uspořádány přebory v jízdě na saních. V pátek 26. II. před zahájením závodů dobehly do Libverdy štafety s pochodněmi ze čtyř míst frýdlantského okresu, které zapálily u Jizerské chaty ohně a byl vypálen ohňostroj na počest slavnostního zahájení přeborů. Vlastní přebory byly zahájeny v sobotu ráno nástupem závodníků a rozhodčích a vztyčením státní vlajky.

Přebory byly provedeny na pěkné, dobře upravené přírodní dráze asi 2000 m dlouhé. Start byl na úbočí Smrku, cíl u Jizerské chaty. Škoda, že obleva poškodila dráhu, přesto

byly podány vynikající výkony hlavně závodníky Libereckého kraje. Dráha je technicky dosti obtížná, má pěkný spád, asi v polovině, na přejezdu novoměstské silnice je skok, kde závodník musí ukázat, jak ovládá techniku jízdy.

Z výsledků je patrné, že Liberecký kraj ovládá jízdu na saních a že ostatní kraje se musí do Libereckého kraje jezdit učit. Příčina je v tom, že v Libereckém kraji je sáňkařství nejvíce rozšířeno, že se provozuje závodně již mnoho let — již za první republiky byly pořádány sáňkařské závody, dokonce také mistrovství Evropy na Ještědské dráze a že závodníci Libereckého kraje jezdí na speciálních závod-

ních saních. Bylo by však nespravedlivě opomenout kraje Pražský a Ústecský, kde závodníci začali již také jezdit na závodních saních a dosáhli pěkných výsledků, jak co do hodnoty výsledků, tak i pokud se týká počtu startujících. Bylo by záhodno, aby i ostatní kraje našly si své Hanáky, tak jako má Pražský kraj, aby se sánkařství rozšířilo do nejširších vrstev pracujících a mládeže.

Nutno zde vyzdvihnout, že úpravu dráhy a všechny přípravné práce provedlo několik obětavých pracovníků z Libverdy, vedených O. Hrdličkou, kteří na to, aby byly přebory zajištěny, věnovali svou dovolenou.

Organisace závodů byla vcelku velmi dobrá, i když měla několik mnohdy závažných nedostatků, z nichž nutno uvést telefonní spojení startu a cíle, které bylo složité a nefungovalo dobře. Věříme, že tyto připomínky, i ty které byly vzneseny na místě samém, budou všemi pracovníky v Libverdě přijaty jako rady a že si z nich vezmou poučení a pak se budeme moci těšit, že příště se setkáme v Libverdě na závodech s dokonalou organisací.

V sobotu dopoledne byly provedeny pilotní jízdy všech kategorií, muži, ženy, starší a mladší dorostenci, starší a mladší dorostenky. Odpoledne byly provedeny první finalové jízdy. V neděli dopoledne se jely druhé finalové jízdy, odpoledne pak dvě jízdy dvoušedadlových saní.

V polední přestávce se jely první jízdy žáků, odpoledne pak mezi první a druhou jízdou dvojice byly absolvovány druhé jízdy žáků. Tato kategorie jela zkrácenou trať, t. j. od novoměstské silnice. Na tyto závody věnovaly MNV v Libverdě a ONV ve Frýdlantě překrásné putovní poháry. Rady obou složek lidospřávy projevily tím mimořádné pochopení pro sánkařství a věříme, že tyto činy budou zářným příkladem do budoucna.

Velmi pěkně působilo na diváky i závodníky otevření a uzavření dráhy, které bylo provedeno projetím saní s praporkem.

Ubytování a stravování účastníků přeborů bylo na místní poměry velmi dobré, jediná obtíž v tomto směru

byla v tom, že start byl u Jizerské chaty, t. j. asi 15 minut od místa stravování, což působilo určité časové obtíže mezi ukončením dopoledních a začátkem odpoledních jízd, tím spíše, když se muselo počítat s časem asi 45 až 50 minut na to, aby startující došli od cíle ke startu.

O informaci diváků, kteří v neděli přišli na závody v hojném počtu z okolí a z Frýdlantu, se staral místní rozhlas.

Totéž, co bylo napsáno o tisku, rozhlase a filmu ve zprávě o celostátní soutěži v jízdě na bobech v Mariánských Lázních, platí i pro přebory na saních. Malý zájem těchto složek o sánkařství podstatně brzdi rozvoj tohoto sportu. Opět jediný »Československý sport« vyslal na sánkařské přebory svou redaktorku. Československý rozhlas se tentokrát dostavil, bohužel, až v neděli po obědě. I tak musíme být vděční Československému rozhlasu za reportáž, která jistě pomůže při propagaci sánkařství.

Nakonec bude nutno zmínit se i zde o tom, že někteří závodníci a činovníci musí se obeznámit jak s pravidly sánkařského sportu, tak i se všeobecnými pravidly o soutěžení, jakož i s příslušným rozpisem (proposicemi) závodu.

Jisté je, že provedením přeborů, které byly zakončeny v neděli odpoledne vyhlášením přeborníků a rozdáním cen, byl učiněn velký krok vpřed a že všechny další sánkařské soutěže budou získávat nejen na počtu startujících, ale i na kvalitě a provedení.

Když jsme odjížděli a loučili se pohledem na mékké a krásné obrysy Jizerských hor, jistě všichni ve svém srdci jsme si řekli, že při nejbližší příležitosti se do milého prostředí v Libverdě zase podíváme.

Technické výsledky sánkařských přeborů

Jednosedadlové saně — muži

1. Heller, Slavoj Liberec, 2:12,1, 2:21,3, 4:33,4 min.,
2. Peukert, Jiskra Smržovka, 2:18,0, 2:17,3, 4:35,3 min.,
3. Nitsche, Jiskra Smržovka, 2:24,3, 2:18,0, 4:42,3 min.,
4. Nitsche, Jiskra Smržovka, 2:22,2, 2:20,7, 4:42,9 min.,
5. Hladík, Jiskra Smržovka, 2:22,5, 2:24,0, 4:46,5 min.,
6. Patman, Jiskra Smržovka, 2:23,1, 2:29,5, 4:52,6 min.,

7. Hrdlička, Sokol Libverda, 2:32,4, 2:23,5, 4:55,9 min., 8.—9. Kafka, Sokol Libverda, 2:25,1, 2:31,1, 4:56,2 min., Preisler, Spartak Liberec, 2:22,6, 2:33,6, 4:56,2 min., 10. Škrabálek, PDA České Budějovice, 2:33,5, 2:25,5, 4:59,0 min..

Startovalo 32 závodníků, první závodník z kraje Praha Kovanda, Slavia Praha, se umístil na 13. místě časem 5:04,1 min., první závodník z kraje Ústí nad Labem Pelc, Dynamo Teplice, se umístil na 22. místě časem 5:20,7 min.

Jednosedadlové saně — ženy:

1. Lucková, Jiskra Smržovka, 2:39,5 2:30,6, 5:10,1 min., 2. Hladíková, Jiskra Smržovka, 2:39,6, 2:31,8, 5:11,4 min., 3. Vaterová, Jiskra Smržovka, 2:41,3, 2:35,6, 5:16,9 min., 4. Laubeová, Slavia Praha, 2:50,4, 2:39,0, 5:29,4 min., 5. Kovandová, Slavia Praha, 2:55,8, 2:46,5, 5:42,3 min., 6. Tomášková, Dynamo Teplice, 2:55,4, 2:48,6, 5:44,0 min., 7. Plíhalová, Slavia Praha, 3:02,4, 2:46,9, 5:49,3 min., 8. Chládková, Dynamo Teplice, 3:07,9, 4:14,5, 7:22,4 min. — Startovalo osm žen.

Dvojice mužů:

1. Nitsche F. a L., Jiskra Smržovka, 2:47,4, 2:37,1, 5:24,5 min., 2. Škrabálek-Jelínek, PDA Budějovice, 2:30,3, 3:03,5, 5:33,8 min., 3. Petrů-Patman, Jiskra Smržovka, 2:56,0, 2:55,6, 5:51,6 min., 4. Hanák-Dašek, Slavia Praha, 2:43,8, 3:10,5, 5:54,3 min., 5. Pelc-Houdek, Dynamo Teplice, 2:57,6, 3:04,6, 6:02,2 min. — Startovalo pět dvojic.

Dvojice smíšené:

1. Hladíková-Hladík, Jiskra Smržovka, 2:48,8, 2:57,6, 5:46,4 min., 2. Vaterová-Nitsche, Jiskra Smržovka, 2:58,9, 2:12,7,

6:11,6 min., 3. Laubeová-Goller, Slavia Praha, 3:27,5, 3:07,3, 6:34,8 min., 4. Kovandová-Kovanda, Slavia Praha, 3:01,0, 3:38,2, 6:39,2 min. — Startovaly čtyři dvojice.

Dorostenci starší:

1. Novotný, Jiskra Smržovka, 2:19,3, 2:32,1, 4:41,4 min., 2. Urban, Jiskra Smržovka, 2:26,7, 2:36,0, 5:02,7 min., 3. Feix, Spartak Smržovka, 2:36,2, 2:34,2, 5:10,4 min., 4. Němeček, SPZ Praha, 3:10,9, 3:09,2, 6:20,1 min.

Dorostenky starší:

1. Havlíková, Slavia Praha, 2:45,8, 2:33,8, 5:19,6 min., 2. Švadlenová, Spartak Smržovka, 2:47,8, 2:37,7, 5:25,5 min., 3. Dvořáková, Slavia Praha, 2:59,8, 2:48,1, 5:47,9 min., 4. Mauricová, Slavia Praha, 2:57,5, 3:06,5, 6:04,0 min.

Dorostenci mladší:

Startovalo pět saní, zvítězil Bönsch, Tatran Albrechtice, časem 2:35,3, 2:32,3, 5:07,6 min.

Dorostenky mladší:

Startovaly troje saně, zvítězila Nietschová, Jiskra Smržovka, časem 2:39,0, 2:50,8, 5:29,8 min.

Soutěž o pohár MNV Lázně Libverda

pro žáky od 10 do 14 let, startovalo 19 saní (na zkrácené trati) zvítězil Filipi, Hejnice, v čase 1:30,6, 1:18,8, 2:49,4 min. — V kategorii žákyň startovaly 3 saně, zvítězila Petříčková, Libverda, v čase 1:30,6, 1:44,5, 3:15,1 min., žáci od 7 do 9 let, startovaly 3 saně, zvítězil Šticha, Libverda, časem 1:38,4, 1:34,3, 3:12,7 min.

TECHNICKÉ POZNATKY Z MEZINÁRODNÍCH ZÁVODŮ V HARRACHOVĚ

Frekventanti lyžařské trenérské školy při ITVS, v kterých má již v tomto roce náš lyžařský sport získat nové odborné pracovníky, zúčastnili se pod vedením vedoucího lyžařské katedry s. Jaroslava Čtvrtečky mezinárodních lyžařských závodů v Harrachově, aby především svoje technické vědomosti doplnili novými poznatky, a konečně, aby provedli různá pozorování, která by jim byla vodítkem v příští jejich práci.

Sestávala ze sledování způsobů jízdy a stylu, z měření určitých úseků a filmování některých závodníků při závodě v běhu na 30 km, a to v těch místech, která byla považována pro výzkum za zvláště důležitá. Poznatky uvádím zkráceně, bez filmového a fotografického materiálu, kterým budou později doplněny. Věřím, že po úplném zpracování poslouží také k odkrytí některých chyb v technice a taktice našeho lyžařského běhu a jejich odstranění.

Pozorování a měření byla prováděna celkem na devíti úsecích tak, jak je dále popsáno. Pro porovnání je v každém úseku nejdříve popsán způsob jízdy vítěze tohoto

závodu K. Hämäläinen, který se jevil ze všech finských závodníků nejstýlovější. Přehnaný se nám zdál jen někdy jeho hluboký předklon, se kterým se u nejpřednějších finských závodníků téměř nesetkáváme.

Úsek I:

Start a měřený prostor 200—270 m od startu. Mírné stoupání 2,5°:

Hämäläinen dvoudobým střídavým krokem, dlouhý skluz, rozhodný odraz. Naši závodníci jeví rovněž téměř všichni dvoudobým střídavým krokem, přitom dosti rychlou frekvencí, ale bez energického odrazu a tím i krátkým skluzem, takže jejich časy v měřeném úseku byly horší. Jen Novoměstští Hlaváč a Balvín použili převážně běh se soupažným odpichem. Vyvěrá to převážně z jejich typicky novoměstského způsobu jízdy.

Mnoho nám poví následující tabulka:

J m é n o	Počet kroků	Čas	Koneč. umíst.
Hämäläinen	13	17	1
Hirvonen	17	18	2
Myyrä	16	20	3
Cardal	17	17	4
Hlaváč	měnil způsob	20	5
Šimůnek	16	20	6
Šír	14	21	7
Podolinský	15	17	8
Dvořák	14	20	9
Balvín	měnil způsob	19	10
Batěk	měnil způsob	22	11—12
Hrnčiar	16	20	13
Matouš	14	16	16 nejrychlejší
Okuliar	15	18	20
Poljak	18	23	nedokončil

Nejdůležitější závěry: Start mnohých závodníků byl nervosní a zbrklý. Značná část volila přehnaně rychlý nástup, který nebyl pro vytrvaleckou trať na místě a musel se vymstít v dalším průběhu závodu. Příkladem je Matouš, který po startu zkřížil lyže, měl dále nejrychlejší měřený úsek, ale nakonec skončil z dvaceti kvalifikovaných na 16. místě. Svědčí to o špatné taktice a neměly by se podobné zjevy u předního závodníka vyskytovat. Není omluvou ani snaha o dosažení nejlepšího výsledku, jak to jistě v tomto případě bylo.

Naproti tomu příliš opatrně začínal Batěk a Poljak.

Šír zdolal úsek sice jen čtrnácti hezkými střídavými kroky, ale za 21 vteřin. Je to důsledek malé rasanee odrazu a přílišného vyjiždění jednotlivých kroků. Široví se při jeho svědomitosti jistě podaří tento nedostatek odstranit.

Řadu dalších závěrů, které by bylo možné z hořejší tabulky učinit, ponechávám samotným závodníkům.

Úsek II. a VI:

Celkem 60 m dlouhé stoupání 1 km po startu, sklon 25°, podle dolejšího profilu:

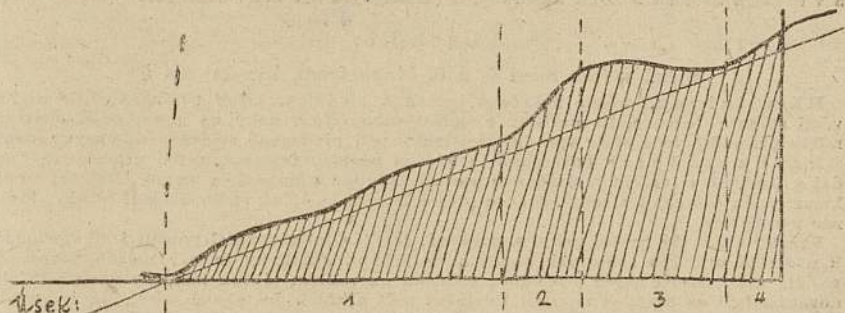
Měření v tomto prostoru bylo prováděno dvakrát, a to v prvním a později — při průjezdu do druhého kola — v šestnáctém kilometru. Právě porovnání obou měření skýtá zajímavý obraz a mnoho osvětluje. Uvádím proto oba úseky současně. Zvláště zajímavé je pozorování jízdy ve třetí části svahu. Při správném způsobu jízdy mělo být použito pro první část dvoudobého kroku střídavého, pro část druhou podle možnosti též, případně při horším mazání výstup šikmo stranou. Pro část třetí však jednoho nebo dvou jednodobých kroků se soupažným odpichem a využití skluzu, a konečně pro čtvrtou část opět dvoudobého kroku střídavého, případně též výstupu šikmo stranou.

Těchto způsobů bylo také většinou závodníků v lepším nebo horším provedení použito. Výjimku činilo několik jedineců, kteří měli promazáno (též Myyrä Pettii) a dále ti, jejichž jízdu je nutno považovat za chybno a na které níže poukazuji.

Hämäläinen zdolal v 1. kole celé stoupání střídavým krokem dvoudobým, s malým, ale dobře znatelným skluzem v celém úseku. Postoj nižší (posazení), tělo

doti vzpřímené (otevřený hrudník), mírný přepad těla. V třetí části skluz asi 4 m, po soupažném odpichu. V konečné fázi stoupání, t. j. v přechodu do roviny, podstatně zvýšil práci a zdolal jej dvěma energickými soupažnými odpichy, načež vsedu sjížděl. Celý svah zdolal 53 kroky, jak je zřejmé z dolejší tabulky. — Druhý jeho průjezd byl velmi podobný prvému. Opět jej projel celý dvoudobým střídavým krokem s poznatelným skluzem, a v třetí části prodloužil skluz po soupažném odpichu na 6 m.

Z našich závodníků nutno pochválit především Podolinského, kterého lze označit v tomto úseku za druhého nejlepšího. Projel po prvé také dvoudobým střída-



vým krokem (52), v délce přizpůsobené terénu, v třetí části se soupažným odpichem a patřičným skluzem (4 m). Zdálo se, že přehnal, ale jeho druhý výstup byl také dokonalý, jen nepatrně zhoršený přiměřeně ujetým již kilometrem. Počet kroků 60, skluz ve třetí části 6 m.

Jako dalšího s dobrým způsobem jízdy nutno jmenovat Hrnčiara.

Přehnaně rychle jel v prvním kole Okuliar, a následky nám ukazují jeho druhý průjezd, ve kterém potřeboval ke zdolání výstupu největší počet kroků vůbec, a jediný nebyl schopen skluzu v třetí části.

Porovnáním počtu kroků a délek skluzů obou kol, které jsou uvedeny v následující tabulce, zjistíme celkem přesně, jak takticky kdo jede. Musíme dojít k závěru, že téměř všichni závodníci jezdí z počátku zbrkle a nehospodárně. Důkazem nehospodárné jízdy je právě třetí část stoupání, která vyloženě žádala soupažného odpichu a skluzu. V prvním průjezdu nebylo všeobecně této zásady dbáno a tato rovinka, resp. mírný sjezd, nebyla dostatečně využita. Ještě v dostatku síly většina závodníků bezmyslně-kovitě a nehospodárně použila střídavého kroku, nebo jen malého skluzu po soupažném odpichu. Udivuje, že také Šimůnek a Cardal jeli dvoudobým střídavým krokem s nepatrným skluzem. Řada dalších jela jen málo lépe. Teprve ve druhém kole, kdy se již projevovala únava, začínali závodníci počítat a se silami hospodařit. Nyní již všichni, až na Okuliara, který, jak jsem se již zmínil, byl velmi vyčerpán počáteční rychlou jízdou, použili na této rovince soupažného odpichu a skluzu se podstatně prodloužily.

Nějakou kritickou chvílí prožíval ve druhém průjezdu Batěk. Svědčí o tom vysoký počet kroků a proti prvému průjezdu nápadně snížený skluz ve třetí části stoupání. Nelze říci, že by mu byl uškodil rychlý začátek, poněvadž vyjížděl do prvního kola až příliš rozvážně. Poněvadž ani jeho konečné umístění neodpovídá jeho výkonnosti, zvláště pak jeho druhé pomalé kolo, bylo by zajímavé, kdyby nám o své taktice a průběhu závodu něco pověděl, abychom našli chybu.

Jméno	I. kolo		II. kolo	
	kroků	skluz ve 3. části	kroků	skluz ve 3. části
Rusko O.	66	4 m	neměřeno	
Šir Jar.	50	6 m	neměřeno	
Batěk Vl.	50	8 m	71	2 m
Šimůnek Vl.	56	—	63	4 m
Cardal Jar.	63	—	66	4 m
Hirvonen M.	57	4 m	58	4 m
Podolinský O.	52	4 m	60	4 m
Stebel J.	60	2 m	81	3 m
Matouš II.	58	2 m	76	3 m
Myyrä P.	58	4 m	64	4 m

J m é n o	I. k o l o		II. k o l o	
	kroků	skluz ve 3. části	kroků	skluz ve 3. části
Balvín Fr.	58	4 m	70	5 m
Hämäläinen K.	53	4 m	59	6 m
Hrnčiar L.	54	6 m	62	6 m
Okuliar E.	60	4 m	89	—

Je škoda, že nebylo možné zachytit více závodníků. Stávalo se, že projížděli dva a v druhém úseku i několik najednou, a hlídka byla zde málo obsazena.

Úsek III.:

Sjezd v lese mezi 4. a 5. kilometrem, klesání asi 5°

Hämäläinen, mírně pokrčená kolena a předklon, velmi uvolněný, lyže nechal vésti stopou, lehce podle potřeby přenášel váhu těla s nohy na nohu, dosti opatrně, místy přibrzdil, hole stále vpředu. Měl lehký pád při změně směru přeskokem sounož.

Naši závodníci povšechně ve vyšším postoji, znatelná menší uvolněnost, Cardal a Šimůnek v tvrdém vzprímeném postoji, Okuliar a Matouš až ztrnulí. Někteří s hůlkami vzadu odlokali stromy. Měkec projel Dvořák. — Tak znělo hlášení hlídky, která zde pozorovala.

Vysoký i ztrnulý postoj nebyl nesprávný, jestliže jej závodníci použili jen přechodně, k uvolnění určitých svalových partií a vydýchání. Jinak by to byl způsob vadný. Je nejistý a pomalejší nejen pro odpor vzduchu na velikou plochu těla, ale hlavně znásilňováním lyží na tvrdých nohách. Uvolnění paží a hůlek do takové míry, jak je vpředu popsáno, t. j. do ztráty kontroly nad hůlkami, je nesprávné, zvláště ve sjezdu na technické trati lesem.

Úsek IV.:

Mírné stoupání v 10 km (u potoka za sklárnu):

Hämäläinen projel dvoudobým střídavým krokem, při energickém odrazu a dlouhém skluzu, v dosti hlubokém postoji (zdálo se až příliš), se znatelným přepadem.

Naši závodníci projížděl většinou rovněž dvoudobým střídavým krokem, dosti vysokou frekvencí, ale bez energického odrazu a přenášení váhy na vedoucí lyži, a proto také krátkým skluzem. Dostí dobrým skluzem jeli z našich závodníků jedině Podolínský a Hlaváč. Bez systému projížděl zde Matouš. Soudruzi, kteří zde pozorovali, nedovedli určit použitý krok a poznamenali jen „všechno dohromady“.

Rozdíl mezi plynulou jízdou Finů a náš vyplyne z filmu, na kterém byl v tomto úseku zachycen Cardal při předjíždění Hirvonem.

Úsek V.:

Průjezd cílem po prvním kole:

Hämäläinen po sjezdu k cíli projížděl mírné stoupání do druhého kola dlouhým dvoudobým krokem střídavým. Umožnila mu jej nepřerušená jízda kolem občerstvovací stanice, které nepoužil. Občerstvení vzal od svého trenéra na rovině, asi 200 m dále, za stále pomalé jízdy.

Naši závodníci ztratili každý nejméně půl minuty nevhodným umístěním občerstvovací stanice v místě, kde trval ještě sjezd, takže byli nuceni zabrzdit. Ztratili také setrvačnost a rytmus, které jim do mírného stoupání, které následovalo, chyběly. Jejich rozjíždění bylo proto těžkopádné (zvláště Stebel), krátkým krokem. Bez občerstvení, dobrým skluzem a poměrně svěží projel Podolínský. Dále ještě bez občerstvení, ale méně svěže Matouš, Rusko a Poljak. Toto šetření časem na občerstvení nebylo zvláště u posledních třech na místě, jak ukázaly následující kilometry, kdy jejich výkon rapidně klesal.

Úsek VI.: — rozveden současně s úsekem II.

Úsek VII.:

Stoupání asi 5°, ve dvacátém kilometru:

Hämäläinen, jako jeden z mála, jel stále ve zledovatělé stopě, ponejvíce dvoudobým střídavým krokem, s nepravidelnou prací paží. Místy použil soupažný oddech a střídavý krok čtyřdobý. Udivující skluz a rychlost svědčící o dobrém mazání a nástupu do finíše.

Z našich závodníků jel zde podobně Hlaváč, který zde měl ještě na Cardala najety téměř 2 minuty, dále Podolinský a Šimůnek. Ostatní jeli téměř všichni mimo stopu. Mezi nimi také Cardal krátkým, ale velmi rychlým krokem s nepatrným skluzem. Jeho vysoké úsilí bylo na něm znatelné.

Zde bych chtěl poukázat na jednu velmi cennou vlastnost Cardala, sice jeho, řekl bych „zátopkovskou“ vůli, kterou již mnohokrát dovedl rozhodnout téměř prohraný závod pro sebe. Nesetkáváme se s tím u žádného našeho druhého závodníka. Všeobecně s přibývajícím kilometrem klesá výkon a t. zv. „úpiné zduhnutí“ ke konci závodu není u nás zvláštností. Nepodat se však doléhající únavě, neupadnout do stavu lhostejnosti a tuposti, ale zachovat si jasnou mysl a schopnost vůli přinutit orgány k poslednímu nejvyššímu vypětí — k rozhodnému úderu v bitvě, jsou schopni skutečně jen velcí závodníci. Jen takoví mohou úspěšně reprezentovat naši socialistickou tělovýchovu. Takové závodníky, s takovými vlastnostmi, musíme vychovat, takové vlastnosti u nich vypěstovat, poněvadž ani Cardal ani Zátopek se s nimi nenarodili, ale rovněž je vypěstovali. Je třeba, abychom příští trainingovou i pedagogickou práci v tomto směru zaměřili.

Vracím se ještě k jízdě Hlaváče a Cardala: První jmenovaný sice 5 km dobře stoupal, ale v dalších 5 km sjezdů na mokřém sněhu Cardalovy lyže nejen Hlaváčův náskok vyrovnaly, ale spolu s Cardalovou bojovností pomohly mu zvítězit.

Úsek VIII.:

Sjezd s krátkým protisvahem ve 28. kilometru:

Hämäläinen sjížděl v pokrčeném, resp. ohnutém postoji, s lokty opřenými o kolena k protisvalu, sledován asi ve dvaceti metrech s Šimůnkem, kterého těsně předtím předjel. Do protisvalu ho Šimůnek dojel a stoupal společně s ním, t. zv. „na patách“. V poslední fázi stoupání, v přechodu do roviny, přešel Hämäläinen prudce do dvoudobého střídavého kroku a na pátácti metrech Šimůnkovi o stejnou vzdálenost ujel.



Sjezd našich závodníků byl většinou vzpřímený, apatický. Všeobecně byla znatelná únava. Jen u malé části se projevila snaha zvýšit odpichem rychlost do protisvalu. Také přechod do roviny v poslední fázi výstupu byl málo bojovný, podobně jako u Šimůnka.

Jsou to dvě velké taktické chyby a je nutné, aby zvýšení rychlosti do protisvalu, s nastavením kroku ještě ve chvíli působení rychlosti a setrvačnosti, se vžilo. Podobně musíme zdůrazňovat již staré „kopce koně až 10 m za přechodem“ a učit závodníky, aby do přechodu na konci stoupání vkládali všechny svoje síly, poněvadž je ihned načerpají na rovině nebo ve sjezdu, které musí vždy následovat.

Úsek IX. — cílová část:

Hämäläinen v mokřém sněhu dojížděl dvoudobým střídavým krokem. Dvakrát použil soupažného odpichu. Značný předklon, rasantní odraz, dobrý skluz, vyhlížel svěže.

Z našich závodníků dojížděl střídavým krokem a dosti svěže Hlaváč, Jón a Dvořák. Na ostatních se projevovala značná únava. Již také Hrnčiar a Podolinský jeli bez skluzu. Vyčerpané dojel Stebel a Okuliar. Někteří závodníci v mokřém sněhu neúčelně bruslili.

Závod žen na 10 km:

Nemohla mu být věnována dostatečná pozornost, poněvadž probíhal současně se závodem mužů na 30 km.

Z toho, co bylo zachyceno, stojí za zmínku, že M. Mečířová měla daleko nejrychlejší měřený úsek za startem. Zdolala jej dvacetí kroky za 21 vteřin, zatím co vítězka závodu Korkee Pirkko 22 kroky a za 27 vteřin, což je také průměrný čas všech ostatních našich závodnic. Konečné umístění M. Mečířové nasvědčuje tomu, že také z počátku

trochu přestřelila. Je možné, že to měl být taktický únik. Jinak by to byl nesprávný začátek.

Z dalších hlášení vysvitá, že finské závodnice se dovedou lépe přizpůsobit terénu a střídají více způsobů jízdy. Na příklad v úseku IV. — mírné stoupání u potoka za sklárnou — jely všechny naše závodnice celý úsek, i když nebyl pravidelný a měl vlnu, dvoudobým střídavým krokem, zatím co všechny finské závodnice jej proložily čtyřdobým střídavým a jedním soupažným odpichem.

Závěr:

Shrneme-li hořejší poznatky a doplníme je pohledem na finské závodníky, který máme ještě v paměti, dojdeme k závěru, že:

1. V technice jízdy jsme nedrželi krok s ostatním lyžařským světem. Vidíme a učíme ji povrchně, hrubě, bez citu pro jemné rysy a zásady.

2. Velké nedostatky má i naše taktika, které přístě musí být při výeviku závodníků věnováno daleko více času a pozornosti než dosud. Znalost základů fyziologie a pavlovské psychologie měla by být podmínkou. — Nevyskytovaly by se pak jistě tak škodlivé chyby, jako je přehnaná, organismu a dalšímu průběhu závodu škodlivá jízda na počátku závodu a pod.

3. Formu současně naší předsezónní přípravy je třeba po zjištěných nedostatecích v technice jízdy podrobit revidi. Určovat ji musí potřeby dnešní moderní techniky, vyznačující se lehkostí, pružností a ekonomickým — s fyziologického stanoviska nutným střídavým a prudkým zapínáním a uvolňováním svalových partií tak, jak jsme je viděli v Harrachově a u jiných světových závodníků.

Součtě hořejších nedostatků je příčinou naší dnešní primitivní jízdy, představované jen silou, a je příčinou výchovy těžkopádných závodníků, kteří mohli být úspěšní v době, kdy rozhodovala zase jen síla a kdy hrubě, desetiminutové rozdíly v časech prvých závodníků byly zcela obvyklé. Nemohou však být mezi nejlepšími dnes, kdy časové rozdíly se snížily na vteřiny a desetiny vteřiny, protože ne hrubá síla ale vysoká jemná technika jízdy, výzbroje, dokonalá taktika, předsezónní příprava a řada dalších činitelů, pro jejichž poznání je však třeba zkušeností a citu, se ukázala rozhodující.

Rozbor harrachovského závodu by nebyl úplný, kdybychom se nezminili ještě o chybách jiného druhu, kterým je též nutno přístě se vyhnout:

Je skutečností, že o finské závodníky bylo po všech stránkách velmi dobře postaráno a jistě budou o nás mluvit jako o vzorných hostitelích. Naším závodníkům bylo však věnováno podstatně méně péče.

Závod bylo nutno považovat za mezinárodní utkání, kde československé družstvo mělo vystupovat jako celek a jeho příprava pro závod měla být také po všech stránkách centrálně zajištěna a řízena. Skutečnost byla taková, že každý z našich závodníků vystupoval jako individualista, a jsem přesvědčen, že bylo velmi málo těch, kteří přistupovali k závodu se vší odpovědností a vědomím, že nezávodí za sebe, ale za barvy naší lidové demokratické republiky.

Kolektiv měl být především stmelěn. Měl být zdůrazněn politický význam tohoto závodu. Měly být konány porady o taktice jízdy, mazání, výzbroji a podobně. Samotné mazání mělo být předem vyzkoušeno a před závodem řízeno. Nebylo by došlo k zmatkům a nervositě závodníků těsně před startem, kterých jsme byli svědky. Další chybou bylo nezajištění služby a pomoci pro naše závodníky na trati. Tyto závady jistě měly vliv i na výsledek závodu.

Z popisu průběhu závodu vyplývá na příklad neekonomická jízda Matouše a Okuliara a jejich špatné konečné umístění přes snahu, na kterou lze usuzovat z jejich vyčerpání. Na jejich částečnou omluvu je však nyní nutné říci, že oba jeli již po prvých kilometrech na holých lyžích, přitom měkkých, pro současné sněhové poměry nevhodných. Nelze říci, že to byla jen jejich chyba, když jim za prvé chybí zkušenosti s mazáním a za druhé byl do našich dosud nevyzkoušených způsobů mazání vnesen úplný zmatek dovezenými, nevyzkoušenými, pro naše sněhy nevhodnými cizími klištry.

Matouš a Okuliar nebyli však sami, kteří za takových podmínek absolvovali tento závod. Byla tu celá řada dalších závodníků, a tak vidíme, jak velké škody způsobí každá i malá nedůslednost.

Pro nás trenéry byl harrachovský závod velmi cenným přínosem jak po stránce techniky a taktiky, tak po stránce organizační. Viděli jsme zde klady i zápory, dobrou i špatnou práci. Poznali jsme, kterým chybám se můžeme v naší příští práci vyhnout a poznali jsme, aniž bychom byli na své příští funkce domýšliví, že je to skutečně trenér, který rozhoduje o úrovni našeho sportu. Důkaz. Vpředu uvedené nedostatky, z nichž není jediný, jehož odstranění by nebylo v jeho moci a jeho povinnosti.

Podle záznamů posluhačů TŠ zpracoval B. Tvrzník

Hodnocení práce rozhodčích v období 1954

Letošní uspořádání soutěží po linii DSO si vyžádalo značného pracovního vypětí rozhodčích, kteří celé období byli plně zaměstnáni. Stalo se, že na některou neděli jsme zajišťovali rozhodčí pro některé soutěže jen s velkými obtížemi. Bylo to hlavně pro ty organizace, které zažádaly o vyslání opožděně. Je to také ta závada, že máme stále nedostatek kvalitních rozhodčích, a bude nutné, máme-li provádění soutěží zajistit správným způsobem, starati se i nadále o školení nových kádrů prvotřídních rozhodčích.

Je proto třeba zvýšit úsilí o školení kvalitních a obětavých rozhodčích, kteří by rádi a s láskou pracovali pro náš lyžařský sport a naše soutěže a vykonávali každou sebemenší funkci i třeba méně odpovědnou poctivě a spolehlivě.

Přesto, že rozhodčí vykonali letos veliký kus odpovědně a někdy i namáhavě práce, nemůžeme být docela spokojeni s uspořádáním některých soutěží a celostátních přeborů. Hodně se improvisovalo a byl to zčásti důsledek přeložení některých soutěží v poslední chvíli na jiná místa a zčásti byla příčinnou ta skutečnost, že část rozhodčích I. třídy si neuvědomuje závažnost své písemné přihlášky k zajištění soutěží. Takto si nesmí rozhodně počínati rozhodčí vyšší třídy a bude nutno vyvozovat z toho důsledky. Je třeba zvláště zde dodržovati určitou společenskou formu a povinnost ke kolektivu, a nemohu-li se dostavit z jakýchkoli důvodů na závod, na který jsem se závazně přihlásil, musím se omluviti, eventuelně získati za sebe náhradu.

Z letošních vrcholných soutěží můžeme býti zcela spokojeni s finalem Sportovních her mládeže pořádaném v Novém Městě na Moravě, kde celkové uspořádání bylo naprosto bezvadné. Je to známka, že v Novém Městě na Moravě je dostatek schopných pracovníků, kteří berou na sebe veškerou práci s plnou odpovědností a také stoprocentně zajistí její provedení.

Na druhém místě lze též kladně hod-

notit přebor ČSR v klasických disciplínách ve Vysokém nad Jizerou, kde všechny části této soutěže byly též velmi dobře zajištěny a správně prováděny. Bylo zde však třeba více důslednosti v přidělování různých prací a oprosit se od té neblahé improvisace, která někdy až příliš škodí. Je známé, že skupina rozhodčích v Libereckém kraji má určitou tradici, která nesmí jíti tak daleko, aby oni sami všechnu práci prováděli. Je třeba práci přidělit a tvrdě žádat její provedení. Tím budeme vychovávat naše rozhodčí k odpovědnosti a kázní.

Na třetím místě lze zařaditi v kladném hodnocení práce rozhodčích při mezinárodním závodě v klasických disciplínách v Harrachově. Harrachov má všechny předpoklady pro dobré provedení velkých a důležitých závodů a dostatek domácích pracovníků, kteří již předem skýtají hladké a precizní provedení závodů. Zde by vůbec nevidilo méně místní rivality hlavně po krajské linii. Tím se jenom jejich práce zkvalitní a bude prováděna s větším klidem.

Všechny ostatní soutěže pak, i když rozhodčí zde konali poctivě svoji činnost a zachraňovali, co se dalo, nelze hodnotiti tak, jako závody předcházející. Byl to důsledek pozdního přemísťování závodů, o kterém jsem se již zmínil vpředu, a nedostatek místních pracovníků a rozhodčích, kteří jsou pro věc hodně zapálení. Je to v prvé řadě Špindlerův Mlýn, který i když má krásný lyžařský stadion s veškerým zařízením pro provádění velkých závodů, nemá nikoho, kdo by tyto organizačně zajistil. Chybí zde Dobrovolná sportovní organizace, která by s určitým počtem ochotných sportovců a organizátorů dovedla dobře provádět a organisovat s chutí tak významné velké soutěže, jež se ve Špindlerově Mlýně často pořádají. Nakonec je si třeba zvláště tady všimati více otázek stadionu, jeho zařízení a vedení. Momentální stav je neudržitelný a bude nutno jej řešit.

Na každý pád je chybou prováděti

takovýmto ne dobře zajištěným kvapným způsobem vrcholné soutěže a komise sportovně technické spolu s komisí rozhodčích musí pro příští sezónu uspořádání lépe a včas zajistiti.

Závěrem je účelné připomenouti některým našim rozhodčím, že se musí naprosto oprostiti od patriotismu vůči některé DSO a nezavádět mravy dřívějšího fanouškovství klubového, zvláště vykonávají-li funkci rozhodčích. Není jistě třeba zdůrazňovat, že rozhodčí musejí býti naprosto nestranní a že nesmějí dávat jakýmkoliv způsobem přednost své DSO.

Dále je třeba upozornit na neuspokojivý a škodlivý stav mezi rozhodčími z venkova a Prahy, kteří se musí naprosto zlepšiti a obě strany si musí uvědomiti, že se navzájem potřebují

a doplňují a že hladký průběh soutěží zajistí jenom společnou rukou a kamarádským jednáním.

Znamená to, že i výchova rozhodčích se musí zdokonalit a i na tomto úseku čeká nás perná práce. Bude nutno, aby se touto otázkou zabýval a řešil ji ke vši spokojenosti příští seminář rozhodčích.

Komise rozhodčích děkuje všem těm, kteří se v letošním období přičinili dobrou a poctivou prací o zdárný průběh všech lyžařských soutěží, a ty, kteří byli příčinou některých stížností a závad, vyzývá k lepší a pečlivější práci v rozhodování a lepším zajištění soutěží v roce 1955.

Jan Kunc,
člen komise rozhodčích LS SVTVS

Z mezinárodní komise bobů a saní

Plánování mezinárodních sportovních styků prostřednictvím DSO. Mezinárodní sportovní styk v roce 1955 prostřednictvím DSO (center) je třeba projednat s řídicí sekci SVTVS (ústřední komisí). Aby mohla být mezinárodní utkání zahrnuta do sportovního kalendáře, musí příslušná DSO předložit svůj návrh nejpozději do 1. VI. 1954 mezinárodnímu oddělení SVTVS. V rámci malého pohraničního styku je možno v roce 1955 uspořádat mezinárodní závod v obvodu 15 až 20 km po obou stranách hranic. O malém pohraničním styku rozhoduje ministerstvo vnitra — hlavní správa veřejné bezpečnosti, povolení vydává krajská správa veřejné bezpečnosti. S Polskem provádíme malý pohraniční styk na základě zákona, s NDR je povolán malý pohraniční styk případ od případu ministerstvem vnitra.

Účast bobistů na Zimních akademických hrách 1955. Podlé informace generálního sekretariátu MSS v Praze budou v zimě 1955 uspořádány Zimní akademické hry. O přesném termínu a místě není ještě rozhodnuto. Budou-li akademické hry uspořádány v takovém místě, kde je bobová dráha, a přihlásí-li se dostatečný počet národů, budou zařazeny do programu i bobové soutěže.

Mistrovství světa v jízdě na bobech 1955 má být uspořádáno koncem ledna a začátkem února v USA v Lake Placid. Náhradní místa: Sv. Mořic nebo Garmisch.

Mistrovství Evropy v jízdě na saních 1955 bude uspořádáno ve dnech 5. a 6. února v Oslo. Každá země může přihlásit podle mezinárodních pravidel 12 mužů, 6 žen a 5 dvojic.

Zařazení sáňkařského sportu na program příštích Zimních olympijských her. Na zasedání Mezinárodního olympijského výboru v květnu v Athénách předloží zástupci mezinárodní bobové a sáňkařské federace FIBT a FIL požadavek, aby do programu Zimních olympijských her 1956 v Cortině d'Ampezzo byla zařazena místo skeletonu jízda na saních. Návrh je podporován 20.000 aktivními sáňkařskými závodníky z 12 zemí. Také zástupci Československa budou tento požadavek podporovat.

-bh-

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské nám. č. 36. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Číslo účtu Státní banky v Praze 149-7515 „Tělovýchovné časopisy“. — Poštovní novinařská sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohledací poštovní úřad Praha 022. A-03364

Praha, květen 1954

LYŽAŘSTVÍ

ČERVEN 1954

ROČNÍK 40 . Č. 6



Norský závodník Sverre Stenersen, vítěz sdruženého klasického závodu na mistrovství světa ve Falunu. (Ke článku V. Mečírě v tomto čísle.)

Lyžaři na počest X. sjezdu KSČ

Významnou událostí posledních dnů se stal X. sjezd Komunistické strany Československa, na jehož počest uzavírali pracující četné závazky. Ani sportovci nechtěli zůstat pozadu u vědomí, že Komunistická strana Československa má velkou zásluhu o nebyvalý rozvoj tělovýchovného hnutí u nás. Proto uzavírali i oni závazky a my dnes přinášíme jeden z nich:

Príslušníci lyžařského odboru Ústředního domu armády uzavřeli na počest X. sjezdu Komunistické strany Československa závazek, že převzou patronát nad lyžařskými sportovními školami dorostu ve Vítkovicích, v Krkonoších, v Jilemnici a ve Vrchlabí.

SMĚLE VSTRČ PŘÍŠTÍ OLYMPIADĚ

KAREL DVOŘÁK

Již necelé dva roky nás dělí od VII. zimních olympijských her, které se mají konat v roce 1956 v italském zimním středisku Cortině d'Ampezzo. Abychom mohli splnit úkol uložený předsednictvem lyžařské sekce SVTVS, který zní: umístit se na olympijských hrách mezi prvními deseti závodníky ve všech lyžařských disciplínách, musíme již nyní zmobilizovat všechny síly ke splnění tohoto velkého úkolu. Je to úkol smělý, ale není nespílitelný. Za vzor nám lyžařům musí sloužit naši lehci atleti, hokejisté, stolní tenisté, gymnasté, boxerí, vodáci i košíkáři a odbíjenkáři, kteří svými výkony se radí mezi nejlepší sportovce v Evropě i ve světě. Nesmíme věřit v neporazitelnost Severanů nebo Rakušanů v lyžařských disciplínách a uznávat věčně jejich monopol na vítězství. Zárným příkladem nám v tom mohou být sportovci sovětsí, kteří, plnice usnesení strany a vlády — zvýšením sportovního mistrovství dosáhnou světového prvenství ve všech druzích sportu — rok od roku získávají prvenství a nadvládu v nejrozšířenějších druzích sportu a jejich jména se stále častěji objevují v tabulce světových rekordů.

Ústřední lyžařská trenérská rada podniká v současné době řadu opatření, která mají ke splnění tohoto úkolu přispět. Jedním z těchto opatření je stanovení ustálených metod a forem celoročního trainingu a přípravy na sněhu jak pro běžce, sjezdaře i skokany, sestavení dlouhodobých a celoročních trainingových plánů pro reprezentanty, dále využití a uplatnění všech poznatků získaných na letošním mistrovství světa a mezinárodních závodech.

Obracím se k vám, závodníci a závodnice, zejména ke členům státního družstva a závodníkům první výkonnostní třídy a hlavně k vám, mladí soudruzi a soudružky, neboť nikde jinde než mezi vámi nelze hledat příští reprezentanty pro OH, abyste po hlubokém uvážení a s vědomím plně odpovědnosti vůči národu a zájmům našeho lidově demokratického státu uvědoměle přistoupili k tomuto těžkému a nesnadnému úkolu, abyste v rozhodnutí předsednictva našli i svůj cíl a abyste k jeho splnění učinili vše, co bude ve vašich silách. Ústředním motivem pro vaši práci a training musí být konečný cíl a bezmezná touha po jeho dosažení. Tato myšlenka musí být světlym bodem každého vašeho kroku a činu, musí být pevnou oporou ve chvílích deprese a kolísání.

S myšlenkou na dosažení vytyčeného cíle musí být pevně spjat pocit národní hrдости a vysoké politické uvědomění. Chtěl bych se o těchto dvou věcech zmínit trochu šíře, neboť tyto tak důležité morální zásady, přispívající velkou

měrou k ještě větším sportovním výkonům namnoze ještě našim reprezentantům chybějí.

O nás Čechů se všeobecně říká, že jsme až příliš skromní, málo průbojní a chybí nám pocit sebevědomí. Je to do značné míry pravda a je tedy třeba, abychom svoji výchovu zaměřili takovým směrem, aby každý příslušník našeho národa byl sebevědomým, hrdým a pevným člověkem, který si je vědom slavné naší minulosti a ještě slavnější přítomnosti. Je třeba, aby každý Čechoslovák znal všechny velké syny národa, ať to byli revolucionáři, vojevůdci, králové, politikové, spisovatelé, skladatelé, vědci, umělci i sportovci, znal jejich myšlenky, činy, díla a výkony, bral si z nich příklad a poučení a čerpal v nich oporu pro svoje vlastenecké citění. Musíme být dále hrdí na výsledky socialistické práce a budování, pyšní na náš znárodněný průmysl, na naše stavby socialismu — přehrady, elektrárny, továrny; hrdí na naše státní zařízení a vymoženosti, kterých se nám dostává, hrdí na to, že jsme přítelem a spojencem nepřemožitelného Sovětského svazu, hrdí na to, že jsme příslušníky ohromného tábora míru. Toho všeho musíme si být plně vědomi a toto vědomí musí se odrážet ve všech našich myšlenkách a činech. Dvojnásob toto vše platí pro reprezentanta, který má být nejlepším z nejlepších a kterého národ vizí, aby bojoval za jeho čest a slávu. Je třeba, abychom si odvykli vidět v cizincích vyšší, zdatnější a schopnější lidi, než jsme sami a podceňovat se již předem. Naučme se je vidět jako rovnocenné soupeře, myslet si, že jsme stejně zdatní, schopní a silní a že dokážeme právě tolik co oni a vědomí, že jsme příslušníky pokrokového a socialistického státu nám musí dát sílu dokázat ještě více. Na druhé straně zas nesmíme soupeře podceňovat a zlehčovat, neboť na startu je možnost vítězství pro všechny stejná.

S pocitem národní hrdosti je a musí být spojeno politické uvědomění. Myslím, že jsme již skoncovali s názorem o apolitičnosti sportu. Každý sportovec musí si být vědom toho, že tělesná výchova v socialistické společnosti tvoří nedílnou složku výchovy celkové, že je uznána jako předmět státní důležitosti a že je se strany státu všemožně podporována a že tedy tělesná výchova a sport je též odrazem vnitřní politiky státu a jsou tudíž naše úspěchy na mezinárodním sportovním kolbišti současně našimi úspěchy politickými. Takto je třeba se na sport a zvláště na státní reprezentaci dívat a současně si uvědomovat skutečnosti, jaké mají pracující a sportovci v kapitalistických zemích a jaké v zemích s novým socialistickým řádem. Je třeba lepšími sportovními výkony dokázat, že naše státní zařízení je lepší a že umožňuje lepší a radostnější život všem svým příslušníkům.

Závodníci a závodnice, trenéři a učitelé, s těmito vysokými mravními ideami přistupuje ke svému treningu a ke své výchovné práci. Tyto ideje necht' jsou ústřední hnací silou a vzpruhou veškeré vaší činnosti, necht' vám dopomohou k tomu, aby československá vlajka i v lyžařském sportu zavlála na stožáru vítězů!

SOVĚTŠTÍ TRENÉŘI — NÁŠ VZOR

Principy didaktiky

Pokračování

Zásada názornosti. Tento princip bývá někdy trochu zjednodušován, jeho podstata bývá ztotožňována s předváděním (cviku — pozn. překl.). Avšak, mezi pouhou ukázkou cviku a didaktickou zásadou názornosti — je dost velký rozdíl. Každá ukázka není zdaleka uskutečňování zásady názornosti. Ukázka, jako vyjádření principu názornosti, je cenná potud, pokud napomáhá žákům k vytváření konkrétních a správných představ a porozumění a pokud zaručuje u žáků jasné a hluboké pochopení studovaných předmětů a cvičení. Pravidelné provádění zásady názornosti (pravidelné předvádění v průběhu vyučování) způsobuje správné chápání ukazovaného cviku.

Mnozí učitelé správně nechápu tato pravidla názornosti a hodinu tělesné výchovy vedou po vzoru »dělej to tak, jako já«, čímž běrou žákům možnost, aby si uvědomovali cvičení.

Popíšeme vám schema takové hodiny: »Pozor! Výchozí postavení!« (učitel ukazuje jaké výchozí postavení); »na počítání raz—dva cvič tak!« (učitel ukazuje jak), »na počítání tři—čtyři, proved tak!« (učitel ukazuje jak); »pozor!! Cvičte zároveň se mnou: raz—dva, tři—čtyři« atd. Hodina probíhá v takových případech na základě pouhého napodobování.

Hodiny, které učitel provádí jen takovým způsobem, jsou hrubým porušováním zásad didaktiky a v prvé řadě porušováním zásad uvědomělosti a názornosti.

Je velké umění, krátce a živě objasnit cvičení, hbitě pozorovat jak kdo cvičení provádí, včas upozornit na chyby a pomoci je rychle opravit.

Při názorném vyučování tělesné výchovy musí učitel předvádět jednotlivé cviky. Rovněž musí bohatě používat načrtů, kreseb, schemat, tabulek, diagramů, fotografií, diapositivů, kinofilmů atd.

Zvláštní význam má filmování tělesných cvičení, učebně treningových cvičení, sportovních soutěží, neboť při rozboru, na příklad techniky pohybu nebo taktiky, máme možnost, téměř jako lupou, dočasně pozorovat všechny podrobnosti týkající se tělesných cvičení nebo taktických způsobů.

Zásada soustavnosti a důslednosti spočívá v tom, aby se žákům probíraná látka vykládala v přísné logické souvislosti, aby následující vyplývalo z předcházejícího, aby předcházející potvrdzovalo následující, aby v závěru vyučovacího procesu si žáci utvrdili ve svém vědomí jasně naznačený okruh soustavných, vědeckých poznatků a jim odpovídající dovednosti a návyky. Tyto požadavky musí být obsaženy ve všech učebních plánech, programech a metodách vyučování, ve vědomostech žáků atd.

Ze zásady soustavnosti a důslednosti vývěrá řada již dávno ustálených pravidel, podle nichž musíme vést vyučovací proces od jednoduchého k složitějšímu, od známého k neznámému, od lehkého k složitějšímu. Zejména při vyučování tělesné výchovy musí vést žáky od jednoduchých cvičení k složitým, od známých pohybů k neznámým.

Zásada přístupnosti předpokládá plnou přiměřenost obsahu a charakteru probírané látky vzhledem k věkovým zvláštnostem žáků. Vyučování — je vážná a odpovědná práce. Naším přáním je zvyšovat u žáků produktivnost tělesných cvičení, a proto musíme na jedné straně se vyhýbat obtížným cvičením a nesmíme dopouštět předávkování, neboť předávkování vede k oslabení srdce a mozku. Na druhé straně nesmíme cvičení snižovat a zlehčovat, neboť děti i mládež rády překonávají obtížnosti, odstraňují překážky na cestě k dosažení cíle a jestliže cvičení provádějí bez zvláštní obtížnosti, bez volního úsilí, bez veškeré námahy, takové cvičení nevyvolává u žáků žádný zájem, neupoutává je.

Musíme se stranit obou krajností a vyučovací proces musíme organizovat vzhledem k rozumným, fyzickým, věkovým i individuálním zvláštnostem a množstvím žáků. Vážně a odpovědně musíme pečovat o dobu trvání tělesných cvičení, o obsah probírané látky, musíme si všimnout časového množství, které věnujeme jednotlivé disciplíně, jejím částem a ostatním otázkám. Ujasníme si do jaké hloubky budeme probírat jednotlivé otázky, a základní cvičení, která musí znát žáci určité věkové skupiny. Taková rozdělení bude různé podle různých věkových skupin žáků.

Individuální poměr k žákům podle věkového stupně nám pomůže najít žáky, kteří se opozdili, odhalíme i příčiny jejich špatného prospívání a pomůže nám najít cestu, jak odstranit jejich opoždění.

(Dokončení příště.)

K ÚČASTI NAŠICH ZJAZDÁROV NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA

JĀN MRĀZ

Začiatkom marca zúčastnila sa pomerne početná výprava čs. zjazdárov II. časti lyžiarskych majstrovstiev sveta, t. j. zjazdových disciplín v malom švédskom mestčku Are v strednom Švédsku. Ich úspechy, alebo niektorí menej zasvetení to nazýv snáď i neúspechy, mali sme možnosť sledovať v našej dennej i športovej tlači i keď v skromnejšom meradle, nakoľko prim hrali hokejové majstrovstvá sveta, ktoré vtedy súčasne prebiehali v Štokholme.

Predovšetkým ihneď na začiatku je potrebné zodpovedať otázku, či išlo o úspechy alebo neúspechy. Myslím, že na túto otázku je možné odpovedať tak, že sme dosiahli to, čo sme očakávali. Išli sme do Are vyzbrojení úplne reálnymi odhadmi a overili sme si správnosť našich odhadov. Išli sme po 5-ročnej prestávke v medzinárodných stykoch hneď na podnik, kde sa mala stretnúť vrcholná zjazdárska svetová konkurencia, a nemohli sme si robiť nádeje na prenikavé úspechy. Čakali sme s veľkou nedočkavosťou na to, aby sme si overili, ako ďaleko je naša zjazdárina, či náš tréning je na správnej ceste a či doterajšie výkony našich vrcholových zjazdárov stacia na dosiahnutie niektorého z popredných miest v svetovom meradle, resp. čo nám chýba, aby sme tento cieľ dosiahli.

Podľa teoretických predpokladov, do ktorých sme zahrnuli naše výsledky najmä z Tatranského poháru, zo stretnutí s poľskými zjazdármi, ktorí boli na olympiáde 1952 v Oslo a na medzinárodných pretekoch v Rakúsku pred terajšími majstrovstvami sveta, rákali sme, že v prípade, že to našim pretekárom »vyjde«, môže sa niektorý z nich umiestniť medzi prvých dvadsať a ostatní medzi 20—30. Museli sme počítať so slovom »vyjde«, lebo väčšina našich pretekárov nebola ešte v takej silnej konkurencii a tí (Krajňák a Šlachta), ktorí už určité medzinárodné skúsenosti

mali, strácali ich dlhšou prestávkou. Z dosiahnutých výsledkov vidíme, že naše predpoklady sa skoro kryjú so skutočnosťou, až na obrovský slalom mužov. Musíme ovšem k celkovému hodnoteniu vziať si na pomoc nateraz ešte aj slovičko »keby«, ktoré síce veľmi neradi užívame a ktoré z nášho lyžiarskeho slovníka dúfam už čoskoro zmizne, ak správne uplatníme v praxi niektoré základné skúsenosti, ktoré sme si priniesli z týchto majstrovstiev sveta.

Taktiež nerád používam slova »objektívne príčiny«, ale i tieto musím pri tomto hodnotení uviesť. Predovšetkým prišli sme do Are o 2 dni neskoršie ako iné výpravy a ako posledná výprava. Istotne bola trefná poznámka sovietskeho trénera Rostovceva, že prišli Čechoslováci, majstrovstvá teda môžu začať. Stratili sme teda 2 dni tréningu a tie nám chýbali najmä preto, že v dôsledku nedostatku snehu boli trate uzavreté, alebo otvorené len určité úseky. Aklimatizácia na sladkú stravu, zvláštne tmavé denné svetlo (vplyvom vysokej zemepisnej šírky), čo spôsobovalo asi tiež únavu pretekárov i nás ostatných, trvala tiež dlhší čas. Horšie ako tieto »fyzické« okolnosti pôsobila na našich pretekárov jazda najlepších svetových pretekárov, ktorí s ľahkosťou zdolávali značné skoky na zjazdovej trati a jazdou na slalomovom svahu pôsobili priam virtuóznou istotou. To

Protože předsednictvo SVTVS dosud neprojednalo rozbor práce trenérské rady lyžařské sekce, budou závěry z tohoto jednání uveřejněny až v příštím čísle.

našich chlapcov prekvapilo a otriaslo ich sebadôveru. Dalo značnú námahu, aby sa dostali do »svojej kože« a aby sme ich presvedčili, že pôjdeme v preteku tak, ako sme sa to doteraz naučili, aby sme si overili, kde sú naše chyby a čo potrebujeme naprávať.

Za týchto okolností išli sme do prvého preteku slalomu mužov. Po prvom kole, ktoré naši chlapci išli so značnou nervozitou, bol Krajňák 23., Krasula 25., Šlachta 33., Fučík 40. V prvom kole však Krasula vynechal bránu a bol teda diskvalifikovaný. V druhom kole išiel veľmi pekne Vlado Krajňák, bohužiaľ na vydratom teréne podobne ako viacerí poprední pretekári spadol a stratil 21 sek. Okrem toho neprešiel potom v poradí bránu, do ktorej sa vracal. Nebyť teda pádu, bol by sa umiestnil v tomto kole na 19.-20. mieste. Oveľa lepšie, ovšem ešte nie vo svojej forme Šlachta, ktorý mal 27 čas, Krasula 28 a Fučík 38. Pred pretekom zvolili sme taktiku v tom zmysle, že Krajňák a Šlachta pôjdu riskantne a Krasula s Fučíkom naisto, aby sa klasifikovali pre trojkombináciu. Ako je vidieť z taktó »rozpítvaných« výsledkov, naše predpoklady sa veľmi nelíšili od možných skutočností.

V zjazde žien pripravila nám milé prekvapenie Liduna Bajerová, ktorá hoci štartovala posledná, umiestnila sa ako 17. a nechala za sebou mnoho skúsených pretekárook, nevnímajúc ani olympijské víťazky Selinu Seghi a Suzanne Thioliere. Eva Malá mala priveľký rešpekt z prudkého svahu na počiatku trate, brzdila a potom na trati túto stratu už nestačila dohnať.

Pomerné sklamanie nám priniesol obrovský slalom mužov i žien. Tu sa ukázal nedostatok bojovnosti a skúsenosti našich pretekárov. Ako muži, tak aj ženy vrchný zľadovateľ a prudký úsek išli priveľmi isto a podobne po celej trati pomaly.

V slalome žien sa ukázala pomalosť našich žien oproti iným zahraničným účastníčkam i keď 20. miesto Evy Malej je veľmi pekne. Liduna Bajerová mala prvé kolo takmer o 3 sek. horšie a nebyť toho, mohla sa umiestniť ako 22.—23.

V zjazde mužov umiestnil sa veľmi čestne ako 17. Fučík. Krajňák, Šlachta i Bogdálek spadli. To bola veľká škoda, lebo najmä Krajňák a Bogdálek išli veľmi pekne a nebyť pádu, určite by boli medzi prvými dvadsiatimi ak nie pätnástimi.

V trojkombinácii umiestnili sa naše pretekárky i pretekári na čestných miestach. Z nižšie uvedených výsledkov, ale aj predpokladov, ako som sa o nich zmienil vyššie, je vidieť, že naše predpoklady sa vcelku splnili. Pri posudzovaní umiestnenia našich pretekárov je potrebné vziať do úvahy ešte tú okolnosť, že pri zadeľovaní do skupín boli naši pretekári v dôsledku toho, že nemali výsledky z medzinárodných pretekov, zaraďovaní vždy do poslednej resp. predposlednej skupiny, čo znamenalo posledné štartovné čísla a tým i zhoršené štartovné podmienky (v tomto prípade najmä u slalomu a zvlášť u zjazdu).

My sa však zďaleka nemienime uspokojiť s týmito výsledkami. Získali sme hodne skúseností, odkryli sme však jednak u našich pretekárov, ale aj u našich trénerov niektoré nedostatky, ktoré musíme v najkratšom čase odstrániť. Predovšetkým:

1. naši pretekári musia sa naučiť ešte viacej bojovnosti a húževnatosti, naučiť sa bojovať a dobre sa umiestňovať aj za sťažených technických a duševných okolností, zamedziť v čo najmenšej miere vonkajšie vplyvy na ich výkony. A napokon podstatne zlepšiť kondíciu, najmä v pohybovej časti a dosiahnuť až akrobatickú obratnosť.
2. Naši tréneri musia využiť všetky skúsenosti získané v Are a už do počiatku prechodného obdobia rozpracovať detailne tréningové plány pre našich vrcholových zjazdárov, ale aj pre ostatných vykonávaných pretekárov-zjazdárov, kde bude kladený dôraz na obratnosť, dynamiku, cviky bleskurýchlej orientácie a rozhodovania sa.
3. Je treba rozšíriť medzinárodný styk pre zjazdárov, jednak poriadaním väčších zjazdárskych pretekov v ČSR s účasťou prvotriednych zahranič-

ných pretekárov najmä Rakúšanov, ktorí sú blízko, a umožniť čs. zjazdárom štarty najmä v Rakúsku a v roku 1955 i v Cortine d'Ampezzo, kde sa v roku 1956 bude konať zimná olympiáda.

4. Je potrebné pridelit' n. p. Štart-výrobná Rus prvotriedne drevo a materiál k zhotoveniu kvalitných lyží. Zahraničné pozorovatelia ocenili vypracovanie »rusoviek«, ale o mate-

riáli sa vyslovili, že nie je vyhovujúci.

To je niekoľko poznatkov a uzáverov zo zájazdu čs. zjazdárov na majstrovstvá sveta. Na základe získaných poznatkov sme rozhodnutí odstrániť čím skorej naše slabiny, zlepšiť prípravu a ak budú zlepšené predpoklady, akosom ich uviedol vyššie, myslím, že môžeme už v najbližších rokoch zaradiť sa medzi svetovú prvú triedu v zjazdových disciplínach.

SDRUŽENÁŘI NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

VÁCLAV MEČÍŘ

Soutěže mistrovství světa v závodech sdruženém, FIS 54 — Falun — Švédsko, jsme se nezúčastnili. Pozoroval jsem tuto soutěž, jakož i všechny ostatní »jedním okem«, s kamerou 8mm v ruce, ale s očima otevřenými, s jedním zástupcem sdruženářů, se soudruhem Melichem, který reprezentoval náš stát v soutěžích jako běžec. Už tato okolnost mně dala možnost porovnat alespoň částečně současnou naši výkonnost. Je fakt, že v době konání mistrovství světa nebyli naši sdruženáři ve vrcholné formě a že i při nejlepších výkonech bychom bojovali o místa ve druhé polovině.

Přesto však i když nebyl soudruh Melich v maximálně vrcholné běžecké formě, časem 1,00,23 by obsadil šesté místo v běhu do sdruženého. I při slabší skokanské formě jakou měl (řádnou skokanskou přípravu měl pouhých 14 dní po návratu z SSSR, kde byl jako běžec), získal by (při stejném provedení skoku jako Friedel, NDR, t. j. málo předklonu, a počítám-li hodně málo, t. j. o 10 m každý skok kratší nežli vítěz — opět jako Friedel), přibližně 415 bodů, t. j. okolo 15. až 17. místa. Podíváme se, kdo je do 15. místa: 8 Norů, 6 Finů, 1 Švéd. Z toho vidíme, že jedině Norové a Finové, kteří využili možnosti startu 8 závodníků, jsou „suveréni“ a v závodech sdruženém mají vyrovnaná mužstva. Je možno říci, že by se v pořadí národů v závodech sdruženém mohl objevit na 4. místě Čechoslovák? Ano.

Jaká je příčina naprosté převahy Norů nad Finy a Norů a Finů nad ostatními? Všechny soutěže, jak v běhu, tak ve skoku, se posunuly opět mlhovými krcy kupředu — k úzké specialisaci. Tím se obě disciplíny tak vyhranily, že neexistovalo, až na jediný výhrad (Stenersen), že by prostý běžec či skokan soutěžil v závodech sdruženém a naopak. Tím se závod sdr-

žený stává jenom specialisací, jak tomu bylo letos i při FIS.

Proč Norové před Finy? Skok byl vždycky doménou Norů na široké základně. Tím, že je současně v kombinaci skok mírně nadhodnocen, dává při stejné výkonnosti běžecké větší bodový zisk. Norové jsou však ve sdružených lepších skokani. V prvních 8 bylo ve skoku do sdruženého 7 Norů a 1 Fin.

Proč Norové a Finové před ostatními? Lyžařství je v obou zemích první národní sport. Lyže jsou namnoze prostředkem k dopravě člověka. Přirozený pohyb a sport dal na základě tradic vyrůst vysokým sportovním mistrovstvím, které neustrnuly, ale stále se vyvíjejí a po každé, když se po letech utkáváme, znovu nás překvapí něčím novým.

Jaká byla účast? 8 Norů, 7 Finů, 4 Švédové, 4 NDR, 2 USA, 2 Japonci, 1 západ. Němec, 1 Ital, 1 Švýcar.

Z tohoto stručného přehledu vidíme několik závažných věcí. Jak jsem se již zmínil, využili možnosti osmi startujících Norové a Finové. Ale už účast jenom 4 „domácích“ Švédů je zarážející. Proč? Švédové řešili generační problém a v současné době nemají výkonné sdruženáře. Nejlepší se umístil na 13. místě. Všichni

jejich závodníci jsou příslušníky nejmladší lyžařské generace. Lze proto očekávat, že v příštích letech budou švédští sdružení lepší. Jediní zástupci lidové demokratických států byli sdružení NDR. Soutěž započalo 5 závodníků, dokončili 4 (soutěž nedokončil H. Leonhardt, mistr NDR 1953). Výkonností nebyli nejslabší, ale všichni se umístili až ve druhé polovině.

Američané a Japonci byli nejdálšími účastníky. Počet dvou startujících není ani tak v souvislosti s tisíci kilometry cesty jako v tom, že asi další a ani lepší nemají. Sdružení obou národů patřili do skupiny slabších, 1 Ital, 1 záp. Němec a 1 Švýcar v nejvrcholnější lyžařské soutěži světa? Myslím, že tyto tři jedničky jsou charakteristické pro sport v kapitalistických státech. Je sice pravda, že záp. Němec Hauser, který se umístil na 17. místě, byl první neseverský závodník, ale kde jsou další reprezentanti záp. Německa? Jeho výkonnost byla daleko za pověstí německých sdruženářů. Jediný zástupce Itálie, která bude pořádat příští olympijské hry v r. 1956, starší lyžařský závodník Prucker Alf. jistě nepřijel do Falunu „na zkušenou“, a tak ani Italové nejsou na tom lépe, přestože v poslední době kladou veliký důraz na klasické disciplíny. Třicátý v soutěži Golay, Luis-Charles (Švýcarsko) a tím i poslední (po něm už čteme ve výsledcích jenom podpisy vrcholných rozhodčích), jistě dobře ne-representoval „made in Swiss“ a hrdá zimní střediska: Davos, Moritz, Wengen, Klosters atd. Kde je ovoce četných vrcholných lyžařských soutěží a posledních OH v r. 1948 — v peněženkách kapitalistických sportovních podnikatelů?

Je ještě další řada lyžařských států, které se sdruženého závodu vůbec nezúčastnily. A jsou to země okolo Alp: Rakousko, Francie, Jugoslavie, s maximálními přírodními podmínkami a i s určitou sdruženářskou tradicí. V poslední řadě jsme to byli my, Poláci a SSSR. Poláci se vůbec nezúčastnili mistrovství světa v klasických disciplínách a my jsme měli pro neúčast v závodě sdruženým podobné důvody. V SSSR je sdružený závod poměrně mladou disciplínou, teprve začínají a jejich závodníci jsou slabší výkonností nežli naši.

Celkovou výkonnost můžeme rozdělit do dvou skupin. V I. skupině je rozdíl mezi 1.—15. závodníkem 36,3 bodu a ve II. skupině, t. j. od 15.—30. místa 45,3 bodu. Mezi prvním a posledním byl rozdíl 81,6 b.

Skokanská úroveň byla u prvních 11 závodníků velmi dobrá. V průměru byli hodnoceni stylovými rozhodčími 16—18

body. Byli to opravdu skokani, tak jak si představujeme severskou skokanskou elitu. První byl Sverre Stenersen, který překvapil výkonem 81 m s pádem při skoku prostém. Druhý Fin, 3.—8. Norové, 9. Fin, 10. Švéd a 11. Fin.

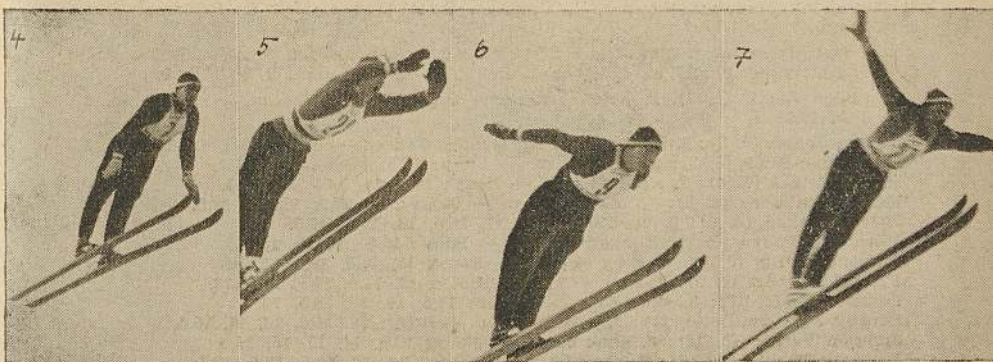
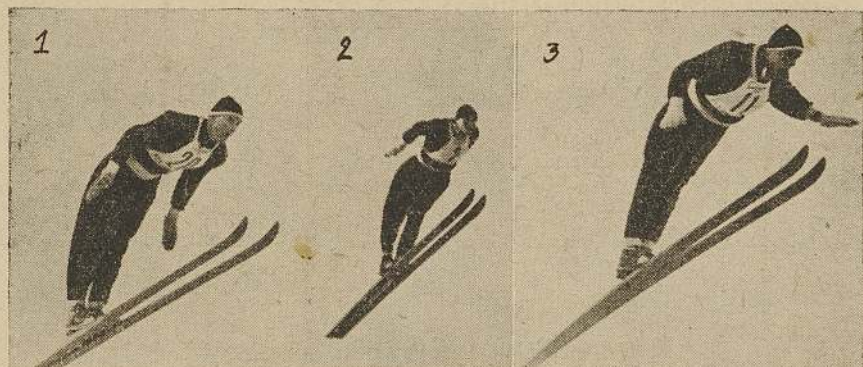
V této skupině vidíme jasnou převahu Norů. II. skupina závodníků umístivších se ve skoku do závodu sdruženého na 12. až 21. místě, byla hodnocena v průměru 14,5—16,5 bodu a jejich skokanská úroveň odpovídá asi našemu průměru prvních patnácti prostých skokanů. V ní se umístili 4 Finové, 2 Švédové, 3 Američané, 1 Nor a 1 záp. Němec. A III. skupina byla nejslabší, t. j. v umístění od 22. do 31. místa. Průměr mezi 13—15 body a často se objevila i známka 12. Technické stránky skoku, at provedení, nebo otázky materiální, byly totožné jako u skoku prostého, a o nich se již zmínil v březnovém „Lyžařství“ soudruh Bělonožník, trenér lyžařské sekce SVTVS.

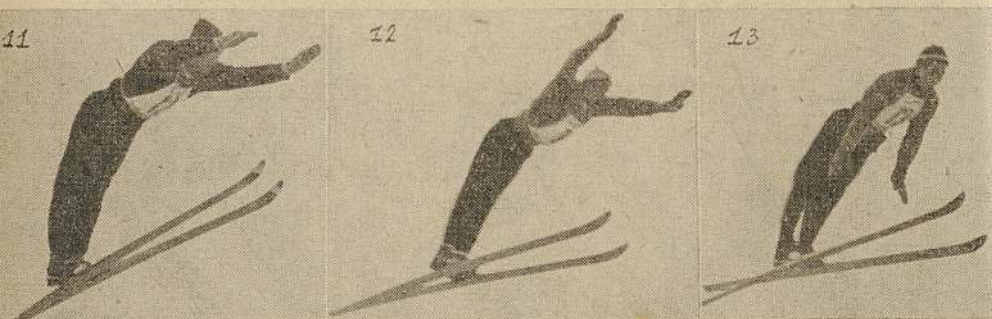
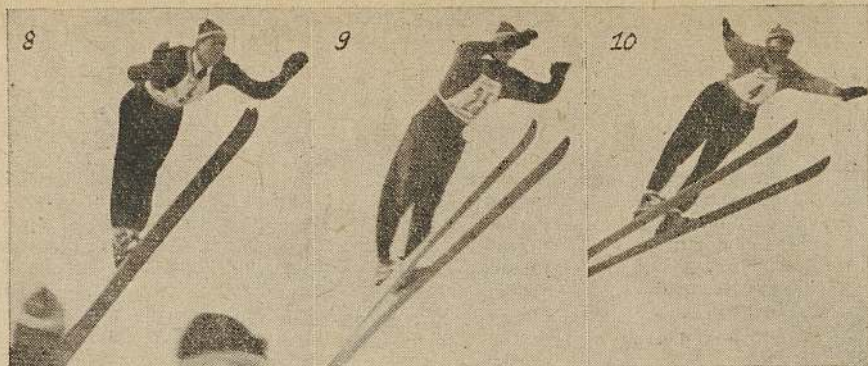
V běhu do sdruženého vítězil Fin P. Korhonen. V celkové klasifikaci v běhu na 15 km se umístil na 23. místě časem 58,57 min., t. j. 3,31 min. za vítězem (Hakulinen, Finsko). Další dva sdružení, Nor a Fin, se umístili před našim I. Matoušem (který byl jako prostý běžec 32.) ve stejné minutě (59,12 — 59,15 min., Matouš 59,28 min.). Dále se pravidelně střídají Fin a Nor až do 10. místa, kromě 7. místa, které patřilo Kuno Wernerovi, NDR (1:00,51 hodiny). Poslední závodník Švéd Martinsson byl o 15:41 min. horší vítěze Korhonen. Všichni závodníci časově v popředí jezdili velmi technicky, zvláště Finové a Norové. O podstatných rozdílech v technice běhu se již zmínil v hodnocení běžců na FIS jejich trenér soudruh Weisshäutler („Lyžařství“ č. 3).

Co se týká materiálního vybavení závodníků, zjistili jsme sice některé podstatné rozdíly od našeho lyžařského vybavení, je jich ale velmi málo a některé jsou detaily (zlepšení), které nijak markantně výkon neovlivňují. Jeví se to zvláště v konstrukci bot jak běžeců, tak skokanských, v konstrukcích lyží skokanských i běžeců. U běžeců lyží ještě je to využití březového materiálu. Viděli jsme velmi dobré a účelné řešené hole, některé novinky ve voscích, různé stříhy běžeců pumpky i skokanských šponovek a jiné, o nichž se ještě zvláště zmíníme.

K dokreslení výkonnosti a pro lepší přehled uvádím několik fotografií ze skoku pro závod sdružený, t. j. skoků dobrých i špatných, a tabulku umístění těchto sdruženářů v jednotlivých disciplínách.

Celkové umístění	Jméno	Stát	umístění		čas		Body celkové	
			umístění	body	čas	body		
1.	Stenersen Sverre	Norsko	1.	225	4.	59,58	236,1	461,1
3.	Mårdalen Kjetil	Norsko	7.	218,5	8.	1:01,01	232	450,5
7.	Vanvik Johan	Norsko	4.—5.	221	16.	1:03,36	222	443,0
8.	Barhaugen Arne	Norsko	6.	220	15.	1:03,28	222,5	442,5
9.	Kiuru Heikki	Finsko	15.	201,5	3.	59,15	238,9	440,4
10.	Kemppainen Eero	Finsko	2.	222	18.	1:04,39	217,9	439,9
11.	Ristola Pekka	Finsko	12.	208	9.	1:01,16	231,1	439,1
12.	Korhonen Paavo	Finsko	18.—19.	196	1.	58:57	240	436,0
14.	Sipponen Aulis	Finsko	20.	192,5	5.	1:00,03	235,8	428,3
19.	Friedel Herbert	NDR	25.	182	14.	1:02,49	225,1	407,1
22.	Olson Ake	Švédsko	21.	190,5	26.-27.	1:08,03	204,8	395,3
24.	Grosby Perry Smith	USA	16.	197	29.	1:10,35	195	392,0
27.	Jonsson Verner	Švédsko	27.	179,5	22.	1:07,16	207,8	387,3
28.	Ishizaka Yoshiji	Japonsko	29.	177	23.	1:07,31	206,9	383,9





K jednotlivým fotografiím sruženářů

K lepšímu posouzení uvádím u jednotlivých skoků délku a stylové známky. Při závodě sruženém rozhodovali: 1. Andrejev Victor (SSSR), 2. Carlsson Holger (Švédsko), 3. Kleven O. Magnus (Norsko), 4. Gnidovec Ante (Jugoslavie), 5. Feldmann Hans (Švýcarsko).

Stenersen Svete (na titulní straně): Snímek z 2. kola při skoku prostém. Délka skoku 81 m s pádem — nejdělní skok vůbec docílený. Známky za styl: 8, 8, 8, 7, 8, 5.

Mårdalen Kjetil (č. 1): 2. kolo sruženého závodu, délka 71,5 m. — Body: 16, 17, 17, 5, 15, 5, 16, 5.

Vanvik Johan (č. 2): 2. kolo závodu sruženého 70,5 m. — Body: 16, 5, 18, 18, 16, 5, 17.

Barhaugen Arne (č. 3): 3. skok 71 m. — Body: 17, 5, 18, 18, 17, 5, 17, 5.

Kiuru Heikki (č. 4): 3. skok 67,5 m. — Body: 14, 5, 16, 14, 5, 15, 15, 5.

Kempainen Eero (č. 5): 2. skok 70,5 m. — Body: 17, 17, 5, 18, 17, 17, 5.

Ristola Pekka (č. 6): 3. skok 68 m. — 15, 15, 5, 16, 15, 5, 16, 5.

Korhonen Paavo (č. 7): 3. skok 64,5 m. — Body: 15, 5, 16, 15, 16, 16.

Sipponen Aulis (č. 8): 3. skok 61,5 m. — Body: 15, 16, 5, 16, 14, 5, 16.

Friedel Herbert (č. 9): 3. skok 62,5 m. — Body: 13, 14, 5, 14, 5, 14, 5, 13.

Olsson Ake (č. 10): 3. skok 65 m. — Body: 14, 5, 16, 15, 14, 5, 16.

Grosby Pery-Smith (č. 11): 3. skok 65,5 m. — Body: 16, 16, 5, 16, 16, 15, 5.

Jonsson Verner (č. 12): 3. skok 60 m. — Body: 13, 5, 14, 15, 15, 14, 5.

Ishizaka Yoshiji (č. 13): 3. skok 69 m. — Body: 13, 13, 13, 5, 13, 5.

K problémům ve sruženém závodě klasickém

LUDEK ŠABLATURA

Po skončení mezinárodních lyžařských soutěží a přeborů republiky v klasických disciplínách, objevilo se vždy v tisku hodnocení příčin úspěchu či neúspěchu v některé disciplíně, ať již toto hodnocení prováděl sám novinář, či trenér. Je tedy nutno, aby také závodníci sami řekli své slovo a tak byli nápomocni tomu, aby naše lyžařství spěchalo rychleji kupředu ke světové úrovni.

Sružený závod klasický, jímž se chci zabývat, byl v letošním závodním období disciplínou, na níž se pro mezinárodní soutěže zapomělo. Víme dobře, že úroveň sruženářů není uspokojivá, tak jak to ve svém hodnocení zdůraznil soudruh Bělonožník, aby se mohli zúčastnit s úspěchem mezinárodních soutěží. Kde však byla chyba, nebo či je to vina, že sruženáři nemohou mezinárodně soutěžit? Kádr starších závodníků byl vyměněn mladšími nástupci, kteří vyšli jako nejlepší z SHM, u nichž byl předpoklad a naděje, že nám z nich vyrostou závodníci typu Melicha a přece výkonost stoupla v průměru jen částečně. Je to nedostatečná všestranná letní příprava, nebo nedostatečný trénink v zimě, nebo malá zkušenost mezinárodní? Nad těmito problémy je nutno vážně se zamyslet. Víím, že většina závodníků vedla svoji letní přípravu dobře, že je však také někde ještě nutno přidat na tvrdosti a kvalitě tréninku.

Hlavní příčinu neúspěchu však vidíme v tom, že příprava v zimě postrádala větších zkušeností jak závodníků, tak i trenérů. Myslím, že jsme netrenovali málo, ale že jsme netrenovali dobře. Výkonost specialistů sruženářů se ve skoku ustálila skoro na stejné úrovni a nebylo dosaženo výkonosti našich předních skokanů specialistů, i když předpoklady tělesné pohybovosti a odvahy byly stejné. Proč však většína sruženářů uspokojuje lepší výkonosti v běhu a ne ve skoku? Příčina bude asi v tom, že připravenosti pro běh věnují sruženáři v létě velmi

mnoho, ale přípravu pro skok dělají velmi málo, skoro žádnou. A to bude jistě jeden velký důvod, proč není možno jít kupředu. To by však jistě nestačilo, kdyby i na sněhu nebyla naše práce lepší. Soudruh Bělonožník zdůrazňuje, že chyba tkví hlavně v odrazu, v jeho pomalém dokončení. Souhlasím s ním a jistě to potvrdí i trenéři, a pozorovatelé, kteří se zúčastnili velkých závodů v SSSR a mistrovství světa a kteří si jistě nenechají tyto poznatky pro sebe a s patřičnou odborností je předají závodníkům, kteří neměli možnost ty nejlepší na světě vidět. V SSSR hovořil soudruh Bělonožník o spolupráci, jejíž výsledkem bude světová úroveň skokanů obou národů do dvou let. Věřím, že je to možné dokázat. Proč by však úroveň sruženářů ve skoku nemohla zaznamenat také takový vzestup? Budou však potřebovat v hlavním období více času k tomu, aby mohli zvládnout nové prvky. Příklad Vlasty Melicha nám jasně ukázal, že je nutné, aby sruženáři měli dostatečnou možnost přípravy v obou disciplínách.

Výkonost sruženářů v běhu se také zlepšila, ale nejsou to výkony (mimo Melicha), které by uspokojily. Kdo si dobře povšiml způsobu jízdy a techniky Melichovy poznává, že je hodně blízký jízdě Severanů. Při mezinárodních závodech v Harrachově jsme poznali, že tomu tak je a že v naší technice jízdy jsou určité drobné chyby, jako malé snížené těžiště těla a tím i slabý odraz z nohy, tím i malé přenesení váhy na vedoucí lyži, spojené s delším skluzem. Odstraníme-li je a budeme jezdit ekonomičtěji, bude naší povinností dát tyto správné základy naší mládeži, aby nevyrostala s chybami, kterých jsme se my dopustili.

V plánu rozvoje v tělesné výchově a sportu pro rok 1954 stanovila si trenérská rada úkol odstranit nedostatky v klasických disciplínách. Nevíme zatím jak je tento úkol plněn a jak bude plněn. Rozhodně však k tomu nepřispě-

lo to, že do dvou zimních soustředění byli pozváni jen čtyři jedinci, kteří přicházeli v úvahu pro nějakou tu soutěž. Tři z nich byli ještě z ÚDA, jímž je věnována velká péče a možnost být v přípravě na horách. Representanti z civilních sektorů pak už neměli možnost takové přípravy, hlavně ve skoku, kde je nutný kolektiv. I neúčast na mezinárodních soutěžích nepřispěla ke zlepšení. Věřím, že i sdruženáři by do-

kázali obstát tak, jak tomu bylo u běžců, skokanů nebo i sjezdařů a měli by neocenitelné poznatky, na nichž my dnes musíme stavět a budovat.

Záleží nyní na tom, jak rychle dovedeme tyto zkušenosti shrnout a podle nich vypracovat skutečně správný postup práce a nácvik, uskutečnit pracovní soustředění trenérů a členů státního družstva a tam důkladně i theoreticky projednat letní i zimní přípravu.

K LETNÍ PŘÍPRAVĚ LYŽAŘSKÉHO ZÁVODNÍKA

BOHUMIL TVRZNIK

Láska k našemu lyžařskému sportu, naší socialistické vlasti a úspěchy některých jiných našich sportů, musí vzbudit v každém lyžaři nezlomnou touhu podstoupit jakýkoliv boj a úsilí o zvýšení úrovně našeho lyžařství.

Musíme si však uvědomit, že na **stupeň vítězů** nám nepomůže stěstí, ani náhoda, ale jen tvrdý boj v závodě a již také před závodem. Odvaha, síla, vytrvalost, obratnost jsou vlastnosti vítězů a podmínkou úspěchu. Vyzbrojití nás jimi může jen správně volená a systematická příprava.

Musíme si dále uvědomit, že **prvá místa** v mezinárodních závodech, kde technika je již málo rozdílná, dobývá jen lepší tělesná připravenost. Tělesnou přípravu musíme proto považovat za prvotní, techniku jestliže dostoupila určité výše, za druhotnou. **Ovládneme-li dostatečně svoje tělo, zvládneme pak také lehce a dokonale techniku.** Sebevětší péče věnovaná technice nedovede závodníka k jejímu vrcholnému zvládnutí, jestliže je pohybově nedokonalý.

Předcházející slova nesmějí dělat dojem, že **naše technika je již dokonalá** a stačí jen správná příprava letní. Byl by to nesprávný názor. Také v technice nás čeká mnoho práce. Snad jsou na tom o něco lépe skokani a sjezdaři, ale technice běhu se musíme hodně, ale především rychle, učít.

Světová mistrovství a ostatní mezinárodní závody **odkryly nám letos hod-**

ně našich nedostatků. Je zajímavé, že všechny, ať u běžců, skokanů nebo sjezdařů, pramení z jednoho směru. Když jsem srovnával chyby, na které poukazují jednotliví trenéři státních družstev, shledal jsem, že je to všeobecně velmi **malá uvolněnost a pružnost**, které brzdí výkony našich závodníků. Tyto nedostatky se projevují, jak nás informoval soudruh Bogdálek, jak ve sjezdu, tak podle zprávy soudruha Bělonožníka, ve skoku a markantně znatelné jsou u běhu, kde nám v tomto stavu budou brzdou v zlepšování techniky.

Především k **jejich odstranění** musí vésti naše příští příprava.

Rozcvičení a snad průpravná část budou pro všechny disciplíny společná. Rozdílné budou však hlavní části cvičební hodiny. Rozcvičení, průpravná část, hlavní část a závěrečná část s obsahem jak se dále dovíte, měly by být vždycky dodrženy. Zaručují postupné, zdravotně nezávadné zatěžování organismu. Trening bez předchozího uvolnění a přípravy organismu je násilnost. Přirovnatí jej můžeme k autu, ze kterého hned po nastartování chceme »vytáhnout« největší rychlost.

Rozcvičku začínáme cviky pro uvolnění kloubů, z počátku hodně mírným úsilím. Na př.: lehký poklus se zvedáním kolen a kroužením pažemi, bočné kruhy, úklony, základy trupu, skíping, vysoké uožování, přednožování, poskoky, ve dvojicích lámání housky.

protáčení při postoji zády k sobě atd. **Všechno lehkou, hravou a rytmickou formou!**

V **přůpravné části** zařadíme lehké překážky, kladiny a nejčastěji cvičení s různým náčiním.

V **hlavní části** začíná vlastní, cílevědomá příprava.

Nejdříve si uvedeme cviky společně pro všechny disciplíny, ale zaměřené k odstranění vpředu jmenovaných chyb: Jsou to především **prostná**, jako na př. kroužení trupem, hmitání v předklonu, máchání prádla, bočné i čelné kruhy, cvičení vsedu, lehu, ve dvojicích zády k sobě protáčení, čelem k sobě hmitání při uchopení za rameno, atd. Dále je vhodná **lehká akrobatika**, kde začínáme obyčejnými kotouly dopředu i nazad, dále kotouly plavmo — později ztížené nějakým náradím, přemety, překoty, sklopky z lehu, cvičení se švihadly, pasivní cvičení ke krajnímu protažení svalů, mosty a podobně. Dále všechny druhy skoků.

Za velmi vydatnou považují hru v **košíkovou**. Vychovává nám všechny vlastnosti, které vůbec potřebujeme. Rychlou reakci, pružnost, sílu nohou, rychlost, vytrvalost, prostorovou orientaci, obratnost.

A nyní cvičení vhodná pro jednotlivé disciplíny:

Pro běžce (požadavek: uvolněnost a koordinace, pružnost, rasance, vytrvalost a přiměřená síla), budeme vybíratí hlavně z uvolňovacích cviků již jmenovaných, ale ve větších dávkách. Z důrazných bych **uvolnění pánve**, umožňováním a roznožkami. Roznožka přes koně na šír bez madel a o jedné ruce, nesmí být pro běžce problémem. Dále je vhodné cvičení na žebřinách. Velmi vydatná je pro uvolnění kyčelních kloubů závodní chůze a pochody skřížně, kdy se snažíme na př. na dráze dosáhnout s jedné lajny dráhy na druhou. **Pro uvolnění ramen** to budou především opět prostná, cvičení s tyčemi, švihadly, cvičení na kruzích, a to vždy se snahou docílit pažemi nejkrajnějších poloh.

K dosažení rovnováhy to bude chůze po kladině, při tom komihání opačnou končetinou, váhy na jedné noze, přeskoky s nohy na nohu a pod. V přírodě nahrazujeme kladinu zábradlím.

K nácviiku vytrvalosti a vůle slouží již všechny uvedené cviky, jestliže je provádíme s úsilím delší dobu přes to, že je to pro nás namáhavé a cvičíme se sebezapíráním. Dále jsou tu pak několikahodinové chůze terénem, prokládané lehkými běhy a rozcvičkami, na podzim pak ještě přespolní běhy. Lehkoatletická cvičení jsou vesměs vhodná po vyloučení běhu na zvlášť dlouhé trati.

Běžec potřebuje také **přiměřenou sílu paží**. Zdůrazňují **přiměřenou!** Přejímané její pěstování vedly by ke ztrátě lehkosti a pružnosti. Lze ji získati přirozenou tělesnou prací a u těch, kteří nemají možnost získati ji v zaměstnání, taháním závaží, per, šplhem, cvičením na náradí, s tyčemi, podzimními pochody s hůlkami.

PŘEJDEME KE SKOKANOVÍ: Požadavek: odvaha, prostorová orientace, síla dolních končetin, rychlá reakce.

Z prvních vlastností jsou to **odvaha a prostorová orientace**. V enku ji cvičíme skoky do vody, **do hloubky** salta do písku a pod.

V tělocvičně nás zaměstná nejvíce **pěrový můstek** buď samotný, nebo s různým dalším náradím. Nejvhodnější je stůl, kde můžeme postupovat při výcviku systematicky a postupně. Budou to nejen salta, překoty, lety plavmo a pod., ale také jednodušší cviky, jako přeskoky přímé, odbočky, roznožky prováděné v rychlém sledu.

Všechny doskoky se snažíme provádět v t. zv. **telemarském postoji**, s měkkým odpérováním.

Při komihání na konci bradel přitahujeme palce chodidel k bérce ve chvíli, kdy jsme v zákmihu a naznačujeme držení těla při letu.

Na kruzích v hupu cvičíme při předhupu různé přeskoky a seskoky ze svi-su vznesmo, střemhlav, nacvičujeme opět držení špiček a při seskocích dopadáme do telemarku. **Vyšší formou jsou pak salta s kruhů v hupu**, při seskoku do písku jsou bezpečné. Také hrázda se dá dobře využít k řadě cviků, které vyžadují rychlého záběru v určitém okamžiku. Jsou to další cvičení k vlastnímu odrazu.

Shrnutě můžeme říci, že těžiště při-

pravy skokana bude v nářadovém cvičení a v akrobatice.

Z vlastností, které požadujeme od sjezdáře jsou také **odvaha, rychlá reakce, síla nohou a obratnost.**

Podobně jako u skokanů mohou být pro cvičení odvahy skoky do vody, hloubky, nově horolezectví, plachtění. Pro rychlou reakci je to především košíková, ve které najdete mnoho prvků, se kterými se setkáváte ve sjezdových disciplínách, jako rychlé úhyby, střídavé rozhodné záběry a pod.

Pro rychlost reakce jsou to dále cviky pozornosti, starty. Pro zvyk na rychlost je vhodná jízda na kole a motorových vozidlech.

Sílu nohou lze získat cviky v podřepu a dřepu, všemi druhy skoků, sprinty, jízdou na kole, pochody v terénu.

Pro obratnost je to především zase lehká akrobacie a nářadí.

Všechny jmenované cviky, také i ty na pohled lehké, třeba jen kroužení trupem, jsou velmi vydatné a splní účel, jestliže jsou správné a v dostatečné kvantitě prováděny. »Správně« znamená proniknout s úsilím do nejkrajnějších poloh a snažit se je překročit. A »v dostatečném množství?« Musíme již konečně pochopit, že jen prací a potem můžeme získat formu.

Usilovně opakování cviku, který potřebujeme k odstranění určité vady — třeba 100 až 200 vysokých unožení nebo dřepů, je samozřejmostí. Vezměme si za příklad třeba Zátopkových 50 čtyřstovek.

Nesmíme se bát tvrdého trainingu a musíme jej žádat. Nemůže ublížit závodníkovi, je-li správně volen a rozložen. Především po každém namáhavém cvičení je třeba odpočinku. Vysílené tělo nebudeme nutit do nové práce. Musíme trenovat více nárazově. Střídat vydatné zapnutí s odpočinkem. Náplň trainingu musí být dále sladěna. Znamená to, že nezařadíme za sebou po dvě hodiny stejná a namáhavá cvičení, třeba chůzi, ale že mezi ně vložíme hodinu, kdy bychom unavené partie svalové uvolnili a namáhali jiné.

Dále budeme dbát na to, aby zatížení, t. j. namáhavost cvičení stoupala postupně. Na počátku přípravného období musí být nižší, než jaké si můžeme dovolit na konci přípravného období.

Nakonec přiznáváme, že rok co rok připomínáme letní přípravu a snad i rok co rok se v mnohých bodech opakujeme. Letní příprava je však základ, je prvotní, proto ji musíme a budeme opakovat a připomínat, dokud se nestane samozřejmostí. Zatím tomu tak není.

Zvyšujeme výkonnost na podkladě výkonnostních tříd

OLDŘICH KAŠPAR

Jednotná sportovní klasifikace od doby, kdy vstoupila v platnost, t. j. od 1. července 1953, stává se čím dále tím více hybnou pákou k zvyšování výkonnosti našich lyžařů. Získání odznaku výkonnostní třídy a obnovení třídy neznamená jen podání vrcholného výkonu, ale znamená dnes již poctivou celoroční přípravu, založenou na treningovém plánu a spočívající v první řadě na plnění podmínek odznaku PPOV.

Nejlépe ukázkou technické úrovně je každoročně celá linie přeboru republiky od přeborů jednot až po vrcholnou soutěž — celostátní přebor. Sledujeme-li průběh přebornické soutěže 1954 vidíme nejlépe, jak výkonnostní třídy pomáhají vzestupu sportovního mistrovství našich lyžařských závodníků. Naše lyžařské přebory byly letos jako jeden z prvních sportů provedeny po linii a DSO. A přesto jsme mohli dodržet v přeboru republiky směrnicí SVTVS, že účast byla povolena jen závodníkům nejméně II. výkonnostní třídy. A jak nám ukazuje rozbor situace na úseku klasifikačním, v příštím ročníku přeboru ČSR budou v mnoha disciplínách startovat již jen mistři sportu a závodníci I. výkonnostní třídy a dále

jíž jen přeborníci krajů samozřejmě jen pokud budou nositeli nejméně II. výkonnostní třídy.

Chci vás v tomto článku seznámit s několika organizačními pokyny pro získání, udělování a evidenci odznaku výkonnostních tříd, které vyplynuly ze směrnic předsednictva SVTVS.

Potvrzení o získání odznaku zdatnosti PPOV at I. či II. třídy nevydávají na-
příště samy jednoty, nýbrž udělení odznaku potvrzuje příslušný OVTVS.

Je samozřejmě, že výkonnostní třída je udělena závodníkovi jen v té disciplíně v níž splnil všechny podmínky pro udělení výkonnostní třídy. Startuje-li v některé jiné disciplíně, v níž nezískal výkonnostní třídu, nemůže startovat také v téže třídě, nýbrž startuje jako závodník bez výkonnostní třídy. To znamená, na příklad, že závodník, který získal I. výkonnostní třídu v běhu na lyžích na 15 km, startuje v I. třídě pouze v prosté disciplíně, t. j. v běhu na 15 km. Startuje-li v běhu na 50 km nebo v závodě sdruženém, nemůže být zařazen a klasifikován v těchto závodech jako závodník I. výkonnostní třídy.

Je proto nutné, aby OVTVS a KVTVS bezpodmínečně v klasifikačních průkazech vyplňovaly disciplínu, v níž závodník získal příslušnou výkonnostní třídu. Při nesprávném vyplnění bez uvedení příslušné disciplíny je závodník zbytečně poškozován, nemůže-li pak startovat v příslušné třídě v tom závodě, v němž výkonnostní třídu získal. A pořadatelé nemohou nechat závodníka startovat v jedné třídě ve všech disciplínách, nemá-li je výslovně v klasifikačním průkaze uvedeny.

Výsledky, jimiž dosáhli závodníci stanovené technické limity pro udělení výkonnostních tříd v uplynulém hlavním období, dnem 1. ledna 1954 počínaje, platí pro získání výkonnostních tříd na rok 1954 za předpokladu, že splní i ostatní podmínky udělení výkonnostní třídy, t. j. v první řadě získání odznaku zdatnosti PPOV. Ero titul mistra sportu a I. výkonnostní třídu, jakož i pro její obnovu je nutno splnit PPOV II. stupně, pro ostatní výkonnostní třídy stačí odznak I. stupně. Evidenční listy a klasifikační průkazy je nutno předložit nejpozději do 30. září 1954. Tímto dnem bude provedena závěrka došlých přihlášek a později došlé přihlášky nebudou již evidovány a vyřizovány. Tento konečný termín stanovíme proto, aby lyžařská sekce SVTVS mohla provést včas všechny potřebné přípravy pro přebor republiky a také proto, aby mohl být dodržen termín předložení k schválení SVTVS.

Evidenční listy a klasifikační průkazy pro udělení nebo obnovu I. výkonnostní třídy se předkládají řádně vyplněné a potvrzené lyžařské sekci SVTVS Praha II, Na poříčí 12, závodníci na Slovensku je předkládají lyžařské sekci SVTVS v Bratislavě, Stalingradská ul.

Závěrem uvádím seznam závodníků, kteří splnili v uplynulém hlavním závodním období technické limity pro udělení nebo obnovu I. výkonnostní třídy. Seznam je sestaven podle výsledků závodů, které nám byly do dnešního dne pořadatelé zaslány.

SEZNAM

závodníků a závodnic, kteří si mohou zažádat o udělení nebo obnovu I. výkonnostní třídy.

BĚH NA 15 KM

Balátka Jaroslav, Balvín František, Batek Vladimír, Banko (ÚDA), Blažiček Jan, Bažant K., Beneš Ján, Burdych Antonín, Cardal Jaroslav, Cilich J., Čilík, Denke Emil, Dvořák Karel, Hanuš František, Hlaváč Karel, Hadrava Josef, Holubec Josef, Horník Zbyněk, Hrnčičář Eudevít, Hrubý Ladislav, Chovanec Felix, Janata Ladislav, Janoud J., Janoušek Miloslav,

Jelen Miloslav, Jon Ladislav, John Ivo, Krasula Fero, Kraus Vlastimil, Kubica Jan, Kuebel Josef, Kulík Bohumil, Lahr V., Lapšanský Jakub, Lukeš Vladimír, Melich Vlastimil, Malinský Josef, Marek Miloš, Marousek Miloslav, Matouš Ilja, Mečír Václav ml., Mečír Václav, Nebola Milan, Nesvadba Josef, Novotný Vítězslav, Nüsser Josef, Okuliár Emil, Peňáz Milan, Petříček Josef, Petřík Milan, Pitoňák Jakub, Poljak Jan, Podešva Ludvík, Potmě-

šil Jaroslav, Pospíšil Josef, Podolinský, Prokeš Josef, Riesdorfer Eda, Busko Andrej, Seifert Václav, Solanský, Surovátka, Solanský Zd., Suchý Pavel, Stebel Josef, Šauer Ludvík, Šablatura Ludvík, Šír Jar., Šimůnek Vladimír, Šmíd Jaroslav, Šneberger Slavoj, Švanda Jaroslav, Štefka Zdeněk, Tvrzník Bohuslav, Šuna, Voňka Zdeněk, Vojtíšek B., Vydra Otto, Veselý Karel, Voldřich Jan, Weber, Zajíček Jaroslav, Zámečník Vlado, Zanta Bohumil.

BĚH NA 30 KM

Blávn František, Batěk Vladimír, Blážíček Jan, Cardal Jaroslav, Hadrava Josef, Hanuš František, Hlaváč Karel, Holubec František, Hrnčíř Ludevít, Huska Milan, Janoud Jiří, Jan Ladislav, Karas Jaromír, Krasula Fero, Kraus Vlastimil, Kulík Bohumil, Malinský Josef, Matouš Ilja, Okuliář Emil, Pitoňák Jakub, Počešva Ludvík, Riesdorfer Edo, Slavíček Zdeněk, Stebel Josef, Surovátka, Šauer Ludvík, Šír Jaroslav, Šimůnek Vlastimil, Švanda Jaroslav, Tvrzník Bohumil, Vojtíšek L., Zajíček Jaroslav.

BĚH NA 50 KM

Blávn František, Boček Vladimír, Cardal Jaroslav, Dvořák Karel, Hlaváč Karel, Karas Jaromír, Malinský Josef, Marousek Miroslav, Šír Jaroslav, Štochl Eduard, Weisshäutel Václav, Zajíček Jaroslav.

BĚH NA 5 KM ŽENY

Albrechtová Alena, Bartáková Marie, Heřmanská Jarmila, Krasilová Olga, Kohnoutová Miroslava, Krčilová-Krhůtová, Lelková Květa, Linková Irena, Mečířová Marie, Mečířová Milena, Patočková Libuše, Riedlová Lída, Strížová Sylva, Smirousová, Teplá Jarmila, Vašicová Eva, Weisshäutelová Marie.

BĚH NA 10 KM ŽENY

Albrechtová Alena, Bartáková Marie, Heřmanská Jarmila, Krasilová Olga, Kohnoutová Miroslava, Linková Irena, Lelková Květa, Lukešová Marie, Mečířová Marie, Mečířová Milada, Patočková Libuše, Riedlová Lída, Strížová Sylva, Teplá Jarmila, Vašicová Eva, Weisshäutelová Marie.

SKOK PROSTÝ

Bělonožník Miroslav, Felix František, Gyalog Zdeněk, Chroust Antonín, Jebavý Drahoš, Lenemayer Antonín, Nüsser Josef, Pacholik Stanislav, Remsa Zdeněk, Rieger Evžen, Rieger Hubert, Stuchlík Mojmir, Thomas Emil.

Bělonožník Miloslav, Janata Ladislav, Janoušek Milan, Kubica Jan, Lukeš Vladimír, Marek Mil., Melich Vlastimil, Nüsser Josef, Stuchlík Mojmir, Šablatura Ludvík, Voňka Zdeněk, Láhr Vítězslav.

SJEZD MUŽI

Bogdálék Jaroslav, Čermák Evžen, Fučík Antonín, Giacinto Petr, Henrich Kurt, Harvan Laco, Charvát Dušan, Juroška Boh., Krajiňák Vlado, Krasula Josef, Matějovský Zdeněk, Mezera Antonín, Novotný František, Parma Zdeněk, Patočka Vladimír, Pitucha František, Pittl Jaroslav, Stiehl Petr, Sýč Jan, Škoda Vlastimil, Šincl Jaroslav, Šlachta Daniel, Šoltys Michal, Tajrych Karel, Tasler Ivan, Tagwerker Jan, Žemlička Jan.

SJEZD ŽENY

Bajerová Ludmila, Frösslová Božena, Fišerová Dana, Malá Eva, Merendová Květa, Polednová Karla, Rubešová Jarmila, Šolcová Justina, Šujanová Dagmar, Vágnerová M.

SLALOM ŽENY

Bajerová Ludmila, Frösslová Božena, Králová Olga, Malá Eva, Pecánková Marie, Rubešová Jarmila, Slavíčková Magda, Šolcová Justina, Šujanová Dagmar, Vágnerová M.

OBŘÍ SLALOM ŽENY

Bajerová Ludm., Fišerová Dana, Frösslová Božena, Malá Eva, Matková Jiřina, Merendová Květa, Novotná M., Polednová Karla, Strnišřová Jindra, Šolcová Justina, Vágnerová M.

OBŘÍ SLALOM MUŽI

Bogdálék Jaroslav, Brchel Luboš, Barsch Otto, Čermák Evžen, Eliáš Zdeněk, Fučík Antonín, Frössl Mifa, Hanes, Henrich Kurt, Hromádka Eduard, Krajiňák Vlado, Knapp Mamert, Nejdíl Slavoj, Pittl Jaroslav, Patočka Vladimír, Pitucha František, Pastorák, Slavíček, Šincl Jaroslav, Škoda Vlastimil, Šlachta Daniel, Špindlen Přemysl, Šoltys Michal.

SLALOM MUŽI

Bogdálék Jaroslav, Brchel Luboš, Čermák Evžen, Fučík Antonín, Jira Josef, Henrich Kurt, Krajiňák Vlado, Krajiňák Otto, Patočka Vladimír, Rumi Václav, Šlachta Daniel, Šoltys Michal, Šincl Jaroslav.

Ciglerová Eliška, Hennrichová Olga, Hlaváčková L., Kvačová Dana, Lelková Květa, Müllerová Dagmar, Rubešová Jarmila, Slavičková Magda, Šolcová Justina, Vágnerová M.

Berger Wolfgang, Drahorád Jindřich, Gyalog Zdeněk, Gereč Jan, Heller Miloš, Lahr Vítězslav, Martínek Miroslav, Nejdil Slavoj, Ponikelský Zdeněk, Šablatura Ludvík.

SJEZDAŘI V ZÁVODĚ OSVOBOZENÍ

Letošní lyžařské hlavní období, bohaté na zahraniční starty, skončilo vlastně Závodem osvobození, který je pořádán na počest osvobození naší vlasti Sovětskou armádou. Na Luční budou v Krkonoších se sjeli zahraniční závodníci, aby hájili ve sportovním zápole ní barvy své vlasti, změřili své síly s našimi závodníky a společně manifestovali touhu po mírumilovném žití všeho lidstva. Tohoto mezinárodního závodu se zúčastnili bulharští závodníci, kteří byli u nás již několikrát, dále francouzští, švýcarští a rakouští. Obzvláště potěšitelná byla účast závodníků švýcarských, neboť reprezentanti této země byli u nás naposled více než před 16 lety. Všichni tito závodníci, reprezentanti národních odborových svazů, vytvořili zde skutečně bratrský kolektiv.

Slavnostní nástup všech závodníků a závodnic byl na prostranství před Luční boudou, která byla slavnostně ozdobena vlajkami československou, sovětskou, francouzskou, švýcarskou, rakouskou a bulharskou.

V jednotlivých závodech, které se jely za střídavého počasí, bylo dosaženo těchto výsledků:

Slalom speciál ženy: 1. Parmová-Bayerová, ČSR (Spartak), 1.10.4, 1.11.9, 2.22.3; 2. Vágnerová, ČSR (ÚDA), 1.13.1, 1.13.4, 2.26.5; 3. Schickl Ilse, Österreich, 1.13.5, 1.22.5, 2.36.0; 4. Strnišťová, ČSR (Spartak), 1.17.4, 1.21.2, 2.38.6; 5. Malá, ČSR (ÚDA), 1.26.5, 1.12.8, 2.39.3; 6. Rubešová, ČSR (Slovan), 1.18.9, 1.21.1, 2.40.0; 7. Šolcová, ČSR (ÚDA), 1.29.0, 1.12.4, 2.41.0; 8. Slavičková, ČSR (Slovan), 1.23.6, 1.22.7, 2.46.3; 9. Will Trude, Österreich, 1.27.5, 1.19.7, 2.47.2; 10. dr. Frösslová, ČSR (Slovan), 1.31.8, 1.18.5, 2.50.3; 11. Žebráková, ČSR (Spartak), 1.24.5, 1.26.2, 2.50.7; 12. Šujanová, ČSR (Slavia), 1.29.5, 1.23.9, 2.53.4; 13. Králová, ČSR (Slavia), 1.23.5, 1.30.2, 2.53.7; 14. Rychvaldská, ČSR (školy), 1.25.0, 1.43.6, 3.08.6; 15. Fučíková, ČSR (PZ), 1.47.0, 1.38.5, 3.25.5; 16. Králová, ČSR (školy), 1.46.2, 1.46.5, 3.32.7; 17. Krajňáková, ČSR (Slavia), 2.33.4, 1.31.9, 4.05.3; 18. Paulová, ČSR (Spartak), 1.59.9, 2.26.0, 4.25.9.

Slalom speciál muži: 1. Bogdálék, ČSR (ÚDA), 1.03.4, 1.06.6, 2.10.0; 2. Fučík, ČSR (Jiskra), 1.06.9, 1.05.9, 2.12.8; 3. Novel Reue, France, 1.04.2, 1.09.8, 2.14.0; 4. Kurt, ČSR (Slavia), 1.02.6, 1.12.0, 2.14.6; 5. Dimitrov Georgi, Bulgaria, 1.08.5, 1.09.1, 2.17.6; 6. Čermák, ČSR (ÚDA), 1.10.0, 1.07.7, 2.17.7; 7. Stojkov, Bulgaria, 1.11.7, 1.08.0, 2.19.7; 8. Angelov Petar, Bulgaria, 1.06.7, 1.13.6, 2.20.3; 9. Šincl, ČSR (ÚDA), 1.12.1, 1.10.0, 2.23.1; 10. Atanasov Dimitar,

Bulgaria, 1.08.8, 1.15.0, 2.23.8; 11. Krajňák, ČSR (Sokol), 1.13.0, 1.11.0, 2.24.0; 12. Pitucha, ČSR (Spartak), 1.14.2, 1.11.4, 2.25.6; 13. Novotný, ČSR (Slavia), 1.13.8, 1.12.0, 2.25.8; 14. Pavlaska Erich, Österreich, 1.08.0, 1.19.1, 2.27.1; 15. Knapp, ČSR (ÚDA), 1.10.2, 1.17.7, 2.27.9; 16. Amberger Willy, Österreich, 1.15.2, 1.12.9, 2.28.1; 17. Šlachta, ČSR (PDA), 1.02.0, 1.27.6, 2.29.6; 18. Tagwerker, ČSR (ÚDA), 1.19.3, 1.11.4, 2.30.7; 19. Mohr Ivo, ČSR (Jiskra), 1.21.8, 1.09.3, 2.31.1; 20. Eliáš, ČSR (ÚDA), 1.17.2, 1.14.4, 2.31.6; 21. Vokatý, ČSR (školy), 1.20.3, 1.11.6, 2.31.9; 22. Habernetz Willy, Österreich, 1.17.2, 1.15.4, 2.32.6; 23. Frössel, ČSR (Slovan), 1.16.6, 1.17.3, 2.33.9; 24. Mohr Z., ČSR (Slavia), 1.21.2, 1.12.9, 2.34.1; 25. Stiehl, ČSR (Slavia), 1.19.5, 1.15.9, 2.35.4; 26. Rais, ČSR (Slavia), 1.20.0, 1.17.1, 2.37.1; 27. Marthe Willy, Suisse, 1.21.9, 1.17.9, 2.39.8; 28. Brauner, ČSR (PDA), 1.24.6, 1.17.0, 2.41.6; 29. Šoltys, ČSR (ÚDA), 1.11.8, 1.30.0, 2.42.2; 30. Brůna, ČSR (Spartak), 1.33.4, 1.15.6, 2.49.0; 31. Vlček Jiří, ČSR (školy), 1.31.9, 1.18.9, 2.50.8; 32. Mentha Lucien, Suisse, 1.23.9, 1.27.7, 2.51.6; 33. Bréchu Jules, France, 1.29.2, 1.25.4, 2.54.6; 34. Barone Michal, France, 1.31.5, 1.28.4, 2.59.9; 35. Sibille Daniel, France, 1.35.8, 1.25.1, 3.00.9; 36. Scheib, ČSR (Baník), 1.39.0, 1.25.6, 3.04.6; 37. Jirsa, ČSR (Slavia), 1.50.9, 1.17.3, 3.08.2; 38. Pilát, ČSR (Slavia), 1.40.6, 1.33.5, 3.14.1; 39. Revy Daniel, Suisse, 1.37.0,

1,42.3, 3,19.3; 40. Picton Camille, France, 1,40.6, 1,43.8, 3,24.4; 41. Tiditát, ČSR, 1,41.3, 1,51.8, 3,33.1.

Slalom ženy, současně první část závodu sdruženého. 1. Malá Eva, ČSR (ÚDA), 46,2, 46,2, 92,4, 0 bod; 2. Schickl Ilse, Österreich, 45,7, 48,0, 93,7, 0,85 b.; 3. Šolcová, ČSR (ÚDA), 47,6, 47,0, 94,6, 1,43 b.; 4. Wágnerová, ČSR (ÚDA), 48,8, 49,4, 98,2, 3,78 b.; 5. dr. Frösslová, ČSR (Slovan), 51,6, 50,9, 102,5, 6,59 b.; 6. Parmová-Bayerová, ČSR (Spartak), 54,4, 48,3, 102,7, 6,72 b.; 7. Strništová, ČSR (Spartak) 53,6, 52,1, 105,7, 8,68 b.; 8. Šujanová, ČSR (Slavie), 53,4, 52,5, 105,9, 8,81 b.; 9. Zebřáková, ČSR (Spartak), 56,8, 55,0, 111,8, 12,65 b.; 10. Rubešová, ČSR (Slovan) 60,6, 52,1, 112,7, 13,24 b.; 11. Will Trude, Österreich, 60,1 + 5, 49,8, 114,9, 14,67 b.; 12. Fučíková, ČSR (PZ), 57,9, 57,1, 115,0, 14,73 b.; 13. Krajináková, ČSR (Slavie), 60,8, 54,9, 115,7, 15,20 b.; 14. Paulová, ČSR (Spartak), 61,4, 55,9, 117,3, 16,24 b.; 15. Slavičková, ČSR (Slovan), 54,7, 66,4, 121,1, 18,72 b.; 16. Rychvaldská, ČSR (školy), 63,5, 75,2, 138,7, 30,20 b.; 17. Králová, ČSR (Slavie), 64,0, 74,9, 138,9, 30,33 b.; 18. Králová, ČSR (školy), 74,1, 66,5, 140,6, 31,44 b.

Slalom muži, současně I. část závodu sdruženého. 1. Šlachta, ČSR (PDA), 70,1, 67,7, 137,8, 0 bod; 2. Henrich, ČSR (Slavie), 70,6, 78,1, 138,7, 0,40 b.; 3. Bogdálék, ČSR (ÚDA), 68,3, 71,3, 139,6, 0,79 b.; 4. Šoltys, ČSR (ÚDA), 71,5, 69,2, 140,7, 1,28 b.; 5. Šínla, ČSR (ÚDA), 70,4, 71,6, 142,0, 1,85 b.; 6. Novel Rene, Francie, 71,5, 71,9, 143,4, 2,47 b.; 7. Fučík, ČSR (Jiskra), 71,0, 72,5, 143,5, 2,52 b.; 8. Patočka, ČSR (Jiskra), 74,7, 70,2, 144,9, 3,13 b.; 9. Dimitrov Georgi, Bulgaria, 73,3, 73,8, 147,1, 4,10 b.; 10. Angelov Petar, Bulgaria, 73,6, 74,3, 147,9, 4,45 b.; 11. Jira, ČSR (ÚDA), 79,7, 69,8, 149,5, 5,16 b.; 12. Krajinák, ČSR (Jiskra), 71,8, 78,0, 149,8, 5,29 b.; 13. Mohr Z., ČSR (Slavie), 78,6, 71,4, 150,0, 5,38 b.; 14. Štiehl, ČSR (Slavie), 78,3, 73,1, 151,4, 5,99 b.; 15. Tagwerker, ČSR (ÚDA), 80,4, 71,9, 152,3, 6,39 b.; 16. Pitucha, ČSR (Spartak), 75,8, 77,0, 152,8, 6,62 b.; 17. Knapp, ČSR (ÚDA), 76,7, 76,5, 153,2, 6,80 b.; 18. Pittl, ČSR (Slavie), 79,7, 74,2, 153,9, 7,10 b.; 19. Pavlasko Erich, Österreich, 79,9, 74,5, 154,4, 7,32 b.; 20. Mohr Ivo, ČSR (Jiskra), 83,4, 72,4, 155,8, 7,94 b.; 21. Vokatý, ČSR (školy), 80,4, 77,4, 157,8, 8,82, 22. Atanasov Dimitar, Bulgaria, 79,3, 79,0, 158,3, 9,04, 23. Bartsch, ČSR (Jiskra), 83,4, 75,6, 159,0, 9,35 b.; 24. Hromádka, ČSR (ÚDA), 84,1, 77,3, 161,4, 10,40 b.; 25. Frössel, ČSR (Slovan), 84,8, 77,1, 161,9, 10,62 b.; 26. Rais, ČSR (Slavie), 86,9, 75,7, 162,6, 10,93 b.; 27.—28. Habertzettl W., Österreich, 84,7, 78,7, 163,4, 11,29 b.; 27.—28. Ambergar W.,

Österreich, 81,0, 82,4, 163,4, 11,29 b.; 29. Eliáš, ČSR (ÚDA), 90,7, 74,5, 165,2, 12,09 b.; 30. Krajinák, ČSR (Sokol), 87,7, 79,2, 166,9, 12,83 b.; 31. Stojkov, Bulgaria, 91,5, 75,6, 167,1, 12,92 b.; 32. Novotný, ČSR (Slavie), 91,0, 78,1, 169,1, 13,80 b.; 33. Marthe Willy, Suisse, 89,3, 80,6, 169,9, 14,15 b.; 34.—35. Nejdil, ČSR (Slavie), 92,6, 77,4, 170,0, 14,20 b.; 34.—35. Brauner, ČSR (PDA), 88,9, 81,1, 170,0, 14,20 b.; 36. Víček, ČSR (školy), 86,8, 86,0, 172,8, 15,44 b.; 37. Jirsa, ČSR (Slavie), 96,8, 79,3, 176,1, 16,89 b.; 38. Scheib, ČSR (Baník), 86,3, 91,6, 177,9, 17,69 b.; 39. Černocho, ČSR (Spartak) 100,2, 77,8, 178,0, 17,74 b.; 40. Šmídek, ČSR (Tatran), 94,4, 85,4, 179,8, 18,53 b.; 41. Mentha Lucien, Suisse, 93,9, 86,8, 180,7, 18,93 b.; 42. Sibille Daniel, France, 94,3, 88,8, 183,1, 19,99 b.; 43. Brechu Jules, France, 88,1, 96,2, 184,3, 20,52 b.; 44. Hendrich, ČSR (Baník), 99,6, 89,6, 189,2, 22,68 b.; 45. Revy Daniel, Suisse, 103,2, 94,8, 198,0, 26,56 b.; 46. Kuda, ČSR (Spartak), 109,0, 96,0, 205,0, 29,65 b.; 47. Picton Camille, France, 110,4, 95,0, 205,4, 29,82 b.; 48. Pilát, ČSR (Slavie), 97,6, 113,0, 210,6, 32,11 b.; 49. Barone Michal, France, 108,0, 106,0, 214,0, 33,62 b.; 50. Tiditát, ČSR, 118,9, 102,6, 221,5, 36,92 b.; 51. Hlavatý, ČSR (Slavie), 122,9, 100,5, 223,4, 37,76 b.; 52. Claudet Roger, Suisse, 129,9, 99,5, 229,4, 40,41 b.; 53. Stránský, ČSR (Slavie), 114,4, 138,7, 253,1, 50,87 b.

Obří slalom ženy, současně II. část závodu sdruženého: 1. Bayerová, ČSR (Spartak), 1,53,6, 0; 2. Malá, ČSR (ÚDA), 1,54,6, 0,84; 3. Wágnerová, ČSR (ÚDA), 2,60,5, 5,76; 4. dr. Frösslová, ČSR (Slovan), 2,02,5, 7,44; 5. Šolcová, ČSR (ÚDA), 2,03,1; 6. Rubešová, ČSR (Slovan), 2,10,2, 13,84; 7. Šujanová, ČSR (Slavie), 2,12,2, 15,52; 8. Schickl Ilse, Österreich, 2,12,5, 15,78; 9. Will Trude, Österreich, 2,15,5, 18,04; 10. Strništová, ČSR (Spartak), 2,16,5, 19,12; 11. Krajináková, ČSR (Slavie), 2,23,4, 24,88; 12. Zebřáková, ČSR (Spartak), 2,28,9, 29,48; 13. Slavičková, ČSR (Slovan), 2,29,8, 30,20; 14. Rychvaldská, ČSR (školy) 2,44,5, 34,16; 15. Králová, ČSR (Slavie) 2,38,0, 37,08; 16. Fučíková, ČSR (PZ) 2,44,3, 42,32; 17. Králová, ČSR (školy), 3,05,8, 60,26; 18. Pavlová, ČSR (Spartak), 3,41,8, 90,32.

Obří slalom muži, současně II. část závodu sdruženého: 1. Henrich, ČSR (Slavie), 2,05,5, 0; 2. Fučík, ČSR (Jiskra), 2,05,8, 0,23; 3. Šlachta, ČSR (PDA), 2,08,7, 2,44; 4. Bogdálék, ČSR (ÚDA), 2,09,2, 2,82; 5. Patočka, ČSR (Jiskra), 2,10,6, 3,89; 6. Krajinák, ČSR (Jiskra), 2,11,5, 4,57; 7. Novel René, Francie, France, 2,15,3, 7,47; 8. Jira, ČSR (ÚDA), 2,15,6, 7,70; 9. Knapp, ČSR (ÚDA), 2,16, 8,—; 10. Stojkov Geor-

gi, Bulharsko, Bulgar., 2,16,6, 8,46; 11. Bartsch, ČSR (Jiskra), 2,18,6, 9,99; 12. Hromádka, ČSR (ÚDA), 2,19,1, 10,37; 13. Eliáš, ČSR (ÚDA), 2,19,2, 10,44; 14. Mohr Z., ČSR (Slavia), 2,19,4, 10,60; 15. Mohr Ivo, ČSR (Jiskra), 2,19,5, 10,67; 16. Pittl, ČSR (Slavia), 2,20,6, 11,51; 17. Haberzettl Willy, Rakousko, Oesterreich, 2,21,4, 12,12; 18. Tagwerker, ČSR (ÚDA), 2,22,6, 13,03; 19. Frössel, ČSR (Slovan), 2,23,9, 14,02; 20. Pavlasko Erich, Rakousko, Oesterreich, 2,24,5, 14,48; 21. Soltys, ČSR (ÚDA), 2,27,2, 16,54; 22. Pitucha, ČSR (Spartak), 2,27,3, 16,61; 23. Hendrych, ČSR (Baník), 2,27,6, 16,84; 24. Atanasov Dimitro, Bulharsko, Bulgar., 2,28,5, 17,53; 25. Nejd, ČSR (Slavia), 2,30, 18,67; 26. Brauner, ČSR (PDA), 2,30,6, 19,13; 27. Raís, ČSR (Slavia), 2,30,1, 19,51; 28.—29. Mentha Lucien, Švýcarsy, Suisse, 2,32,5, 20,57; 28.—29. Šincl, ČSR (ÚDA), 2,32,5, 20,57; 30. Stiehl, ČSR (Slavia), 2,32,7, 20,72; 31. Šmídek, ČSR (Tatran), 2,33,5, 21,34; 32. Novotný, ČSR (Slavia), 2,34, 21,72; 33. Vlček, ČSR (školy), 2,34,2, 21,87; 34. Brechn Jules, Francie, France, 2,35,3, 22,71; 35. Krajiňák, ČSR (Sokol), 2,36,3, 23,47; 36. Amberger Willy, Rakousko, Oesterreich, 2,39,7, 26,06; 37. Marthe Willy, Švýcarsko, Suisse, 2,40,6, 26,75; 38. Scheib, ČSR (Baník), 2,41,8, 27,66; 39.—40. Brána, ČSR (Spartak), 2,42, 27,81; 39.—40. Jirsa Mir., ČSR (Slavia), 2,42, 27,81; 41. diskvalifikován, 42. Vokatý, ČSR (školy), 2,43,8, 29,19; 43. Brchel, ČSR (Tatran), 2,47; 44. Hlavatý, ČSR (Slavia), 2,50,8, 34,52; 45. Pilát, ČSR (Slavia), 2,54,1, 37,04; 46. Revy Daniel, Švýcarsy, Suisse, 2,56, 38,48; 47. Barone Michal, Francie, France, 3,02,6, 43,51; 48. Kuda Mir., ČSR (Spartak), 3,04, 44,58; 49. Černoch, ČSR (Spartak), 3,05, 45,79; 50. Picton Camille, Francie, France, 3,09,5, 48,76; 51. Stránský Jan, ČSR (Slavia), 3,23,8; 59,66; 52. Tiditát Frant., ČSR (školy), 3,44,4, 75,36.

Sdružený závod muži: 1. Henrich, ČSR (Slavia), 0,40, 0,—, 0,40; 2. Šlachta, ČSR (PDA), 0,—, 2,44, 2,44; 3. Fučík, ČSR (PDA), 2,52, 0,23, 2,75; 4. Bogdálek, ČSR (ÚDA), 0,79, 2,82, 3,61; 5. Patočka, ČSR (Jiskra), 3,13, 3,89, 7,02; 6. Krajiňák, ČSR (Jiskra), 5,29, 4,57, 9,86; 7. Novel René, Francie, France, 2,47, 7,47, 9,94; 8. Jira, ČSR (ÚDA), 5,16, 7,70, 12,86; 9. Knapp, ČSR (ÚDA), 6,80, 8,—, 14,80; 10. Mohr Z., ČSR (Slavia), 5,38, 10,60, 15,98; 11. Soltys, ČSR (ÚDA), 1,28, 16,53, 17,81; 12.—13. Pittel, ČSR (Slavia), 7,10, 11,51, 18,61; 12.—13. Mohr Ivo, ČSR (Jiskra), 7,94, 10,67, 18,61; 14. Bartsch, ČSR (Jiskra), 9,35, 9,99, 19,34; 15. Tagwerker, ČSR (ÚDA), 6,39, 13,03, 19,42; 16. Hromádka,

ČSR (ÚDA), 10,40, 10,37, 20,77; 17. Stojkov Georgi, Bulharsko, Bulgar., 12,92, 8,45, 21,38; 18. Pavlasko Erich, Rakousko, Oesterreich, 7,32, 14,48, 21,80; 19. Šincl, ČSR (ÚDA), 1,85, 20,57, 22,42; 20. Eliáš Zdeněk, ČSR (ÚDA), 12,09, 10,44, 22,53; 21. Pitucha Frant., ČSR (Spartak), 6,62, 16,61, 23,23; 22. Haberzettl Willy, Rakousko, Oesterreich, 11,29, 12,12, 23,41; 23. Frössel, ČSR (Slovan), 10,62, 14,02, 24,64; 24. Atanasov Dimitar, Bulharsko, Bulgar, 9,04, 17,53, 26,57; 25. Stiehl, ČSR (Slavia), 5,99, 20,72, 26,71; 26. Raís, ČSR (Slavia), 10,93, 19,51, 30,44; 27. Nejd, ČSR (Slavia), 14,20, 18,67, 32,87; 28. Brauner, ČSR (PDA), 14,20, 19,13, 33,33; 29. Novotný, ČSR (Slavia), 13,80, 21,72, 35,52; 30. Krajiňák, ČSR (Sokol), 12,83, 23,47, 36,30; 31. Vlček, ČSR (školy), 15,44, 21,87, 37,31; 32. Amberger Willy, Rakousko, Oesterreich, 11,29, 26,06, 37,35; 33. Vokatý, ČSR (školy), 8,82, 29,19, 38,01; 34. Mentha Lucien, Švýcarsko, Suisse, 18,93, 20,57, 39,50; 35. Hendrych, ČSR (Baník), 22,68, 16,84, 39,52; 36. Šmídek, ČSR (Tatran), 18,53, 21,34, 39,87; 37. Marthe Willy, Švýcarsko, Suisse, 14,15, 26,75, 40,90; 38. Brechn Jules, Francie, France, 20,52, 22,71, 43,23; 39. Jirsa, ČSR (Slavia), 16,89, 27,81, 44,70; 40. Scheib, ČSR (Baník), 17,69, 27,66, 45,95; 41. Černoch, ČSR (Spartak), 17,74, 45,79, 63,53; 42. Revy Daniel, Švýcarsko, Suisse, 26,56, 38,48, 65,04; 43. Pilát, ČSR (Slavia), 32,11, 37,04, 69,15; 44. Hlavatý, ČSR (Slavia), 37,76, 34,52, 72,28; 45. Kuda, ČSR (Spartak), 29,65, 44,58, 74,23; 46. Barone Michal, Francie, France, 33,62, 43,51, 77,13; 47. Picton Camille, Francie, France, 29,82, 48,78, 78,58; 48. Stránský, ČSR (Slavia), 50,87, 59,66, 110,53; 49. Tiditát, ČSR (školy), 36,92, 75,36, 112,28.

Sdružený závod ženy: 1. Malá, ČSR (ÚDA), 0,00, 0,84, 0,84; 2. Bayerová L., ČSR (Spartak), 6,72, 0,00, 6,72; 3. Šolcová, ČSR (ÚDA), 1,43, 7,94, 9,37; 4. Wágnerová, ČSR (ÚDA), 3,78, 5,76, 9,54; 5. dr. Frösslová, ČSR (Slovan), 6,59, 7,44, 14,03, 6. Schicklová Ilse, Oesterreich, 0,85 15,78, 16,63; 7. Šujanová, ČSR (Slavia), 8,81, 15,52, 24,33; 8. Rubešová, ČSR (Slovan), 13,24, 13,84, 27,08, 9. Straišťová, ČSR (Spartak), 8,68 19,12, 27,18; 10. Will Trude, Oesterreich, 14,67, 18,04, 32,71; 11. Krajiňáková, ČSR (Slavia), 15,20, 24,88, 40,08; 12. Žebráková, ČSR (Spartak), 12,65, 29,48, 42,13; 13. Slavičková, ČSR (Slovan), 18,72, 30,20, 48,92; 14. Fučíková, ČSR (PZ), 14,73, 42,32, 57,05; 15. Rychvaldská, ČSR (školy), 30,20, 34,16, 64,36; 16. Králová Olga, ČSR (Slavia), 30,33, 37,08, 67,41; 17. Králová Eva, ČSR (školy), 31,44, 60,26, 91,70; 18. Paulová, ČSR (Spartak), 16,24, 90,32, 106,56.

Co mají dělat lyžařské oddíly v létě

MILENA LAMAROVÁ

Zima pro lyžaře nekončí. Nejen pro ty, kteří se již zařadili mezi naše vrcholové závodníky a pracují podle přesného celoročního tréninkového plánu, ale neměla by a nesmí končit ani pro tisíce členů lyžařských oddílů. Většina z nich jistě provozuje některý letní, doplňkový sport. Avšak pro každého, kdo chce, aby jeho výkon v příštím, závodním období stoupl, je nutné, aby se cílevědomě připravoval i v období přechodném. Vedoucí lyžařských oddílů by se neměli spoléhat na to, že »přece všichni přes léto nějak sportují«. Nesmějí zapomenout také na to, že dobře vedená letní činnost lyžařského oddílu stmelí celý kolektiv. Neznamená to ovšem, že by příprava lyžařských oddílů v přechodném období spočívala jen v úzce specializované, lyžařské suché přípravě. Pravda, je důležitou složkou letního tréninku, ale zároveň je nutno posilovat a procvičovat i ty skupiny svalové, které byly v závodním období zanedbány, rozvíjet pohybové dovednosti a návyky, které se v lyžařském sportu vyskytují v menším měřítku. Těžiště letní přípravy bude plnění disciplin PPOV, účast v Dukelském závodě a nezapomeneme ani na atletickou dráhu, plovárnu či hřiště. Ostatně doplňkové sporty, které budou členové lyžařského oddílu provádět přes léto, nejen dají odpočinout nervovému systému namáhavému vypětím v závodním období, ale znamenitě rozvinou i některé pohybové návyky, potřebné pro lyžování. Tak na př. při sportovních hrách si budete cvičit postřeh, rychlé rozhodování, které často určuje vítěze závodu nebo při sportovní gymnastice si zlepšíte obratnost, nervosvalovou koordinaci, orientaci ve vzduchu, prvky, které jsou pro sjezdáře velmi důležité.

Přinášíme několik vzorových hodin, jak by měl pracovat lyžařský oddíl v přechodném období.

Hodina na atletickém hřišti

Úvodní část — 5 minut.

1. Nástup, pozdrav, sdělení vedoucího.
2. Honička (v trojicích, sedavá nebo pod.)

Přípravná část — 15 minut.

1. Gymnastika PPOV, po př. prostná na spartakiadu.
2. Švihadla, posilovací gymnastické cviky pro svalstvo dolních končetin.

Hlavní část — 65 minut.

1. a) Návčik vysokého startu — po zvládnutí přejdeme k návčiku startu nízkého. Spojujeme se sprintem 20—30 metrů.
b) Opakované rovinky 40—50 metrů (20 minut).
2. a) Skok vysoký přímý s rozběhem, totéž ze tří kroků, totéž odrazem snožmo s místa.
b) Každý libovolným stylem na výkon (15 minut) — Zdůrazňujeme silný odraz při cvičení: a) při cvičení, b) prozatím neopravujeme styl.
3. Cvičení obratnosti na zemi: návčik judo kotoulu, »kolébky«, normálního kotoulu nazad (10 minut).

Závěrečná část — 10 minut.

1. Chůze po roubení (cvičení rovnováhy).
2. Skok do hloubky (s roubení, s ohrady a pod.).
3. Nástup, pochod (spojený s návčikem slavnostního kroku), zhodnocení hodiny a pokyny pro příští trénink.

Hodina na hřišti nebo v přírodě

Úvodní část — 5 minut,

1. Nástup, pozdrav, připomínky vedoucího.
2. Štafetové závody.

Hlavní část — 65 minut,

1. Branný závod ve zmenšeném mě-

řítku — běh na vytrvalost, spojený s překonáváním nebo zlézáním přírodních překážek (zídky, hrazení, příkopy), házením kamene na cíl, šplhem (stromy) nebo skoky do hloubky. — 30 minut.

2. Některá sportovní hra podle zařízení (kopaná, košíková, odbíjená) — 20 minut.
3. Závod ve skoku s místa odrazem s možno nebo závod, kdo překoná určitou dálku nejmenším počtem skoků. — 15 minut.

Závěrečná část — 10 minut.

1. Přetahování v družstvech i ve dvojicích.
2. Nástup, hodnocení, pokyny pro příští trening.

Hodina na plavárně

Úvodní část — 5 minut,

1. Nástup, pozdrav, sdělení vedoucího.
2. Rozehráni — odbíjená v kruhu.

Přípravná část — 15 minut,

1. Prostná na spartakiadu
2. Důkladné rozcvičení všech svalových skupin — převládají cviky uvolňovací a švihové.

Hlavní část — 65 minut,

1. Vodní hry — 10 minut.
2. Volné rozplavání (neplavci plavecky výcvik na mělčině) — 10 minut.
3. Polohová štafeta družstev 3krát 25 metrů (prsa, znak, volný způsob), několikrát opakovat — 15 minut.
4. 50 metrů jen dolními končetinami (dbát na správné dýchání do vody) — 10 minut.
5. Návčik startovního skoku, po připadě překotu napřed a nazad — 20 minut.

Závěrečná část — 10 minut.

1. Vodní hry.
2. Osušení.
3. Nástup, hodnocení, krátká beseda o lyžařské teorii.

Zlepšit celoroční činnost bobových a sáňkařských oddílů!

V měsíci březnu skončilo hlavní období jak pro bobisty, tak pro sáňkaře. Jestliže se podíváme zpět na uplynulou sezónu, můžeme být velkou spokojeni. Hlavně sáňkařský sport zaznamenal za jediný rok takový rozmach, jaký neudělal ani za osm let, která uplynula od našeho osvobození. Ale tento úspěch nesmí sáňkaře uspat a ukolébát k nečinnosti, ale naopak musí být vzpruhou k další práci.

Bohužel není možno říci tatáž slova chvály o bobovém sportu. I když již samo uspořádání ústřední školy pro cvičitele bobového a sáňkařského sportu bylo velkým přínosem a i když lze říci, že i po stránce obsahové (vzhledem k tomu, že to byla první škola) celkem uspokojila, naprosto nemůžeme být spokojeni s vyvrcholením hlavního období — s přeborem ČSR v jízdě na bobech, který vlastně přeborem nebyl, a také nebyli vyhlášeni přeborníci ČSR v jízdě na bobech.

Všem nám je dobře známo, proč nebyl tento přebor uspořádán. A proto prvním úkolem, který si bobové a sáňkařské oddíly musí dát, je, aby všichni členové oddílů splnili podmínky PPOV. Právě nyní v přechodném a přípravném období je k tomu nejvhodnější doba. Začnete s návčikem jednotlivých disciplín a jistě se všem podaří, aby odznak PPOV získali.

Výjimka, která byla letos učiněna u sáňkařů jen proto, že doposud nebyly zavedeny výkonnostní třídy, v příštích letech nebude povolována, a proto ani sáňkaři nesmějí význam odznaku PPOV podceňovat.

Dalším ožehavým bodem a Achillovou patou bobového sportu jsou dráhy. Přes to, že bylo dosaženo časů daleko lepších než v minulých letech, stav našich drah je stále nevyhovující.

I zde je třeba ještě mnoho a mnoho udělat, abychom se co nejdříve přiblížili mezinárodní úrovni. Je samozřejmé, že kdyby u nás byla v provozu dráha vyhovující všem podmínkám, stoupla by výkonnost a úroveň závodníků tak, že by byli schopni předstoupit na mezinárodní kolbiště dobře připravení a s nadějí na dobré umístění.

Jistě již minuly doby, kdy bobisté a sáňkaři končili hlavní sezónu tím, že uložili boby a sáňe do nějakého skladiště, a na sport si vzpomněli, až když zase napadl

sníh. Takové pojetí sportu bylo naprosto chybné a nesprávné. Proto ani dosažené výsledky nemohly být uspokojivé.

V novém pojetí sportu neznámá pro aktivního závodníka ukončení závodní sezóny také ukončení jeho sportovní činnosti. Naopak, nastává tak zv. přechodné období, kdy se věnuje pro zlepšení své tělesné kondice takovým sportům, které obsahují potřebné prvky, jako rychlost, odvahy, duchapřítomnost a pod., které znamenají tak mnoho jak pro bobisty, tak i pro sánkaře.

Každý kraj vyslal do školy pro cvičitele bobového a sánkařského sportu své zástupce. A právě tyto cvičitelé musí být hybnou pákou v krajích. Jejich práce nezatačímá teprve v hlavním období. Jejich činnost musí být celoroční. Cvičitelé by měli být rádi oddílům, měli by vypracovat návrh cvičební hodiny a ujmout se vedení cvičební hodiny.

Cvičitelé, vedoucí oddílů a jednot a předsedové krajských komisí nesmějí zapominat na to, že cvičitelé i po úspěšném absolvování školy byli jmenováni jen prozatímně. Záleží na tom, jak se osvědčí ve své činnosti, a teprve pak budou buď jmenováni definitivními cvičiteli, nebo budou své funkce zbaveni. O tom, jak svou práci vykonávali, podává zprávu vedení oddílu.

Všechny oddíly by se měly scházet alespoň jednou týdně a dvě hodiny si zacvičit a připravit se na plnění podmínek PPOV. Vždyť potřeby k tomu jsou velmi prosté: tenisky, tepláky a trochu dobré vůle. A již lze vyběhnout na nějaké cvičiště nebo louku a zde rozevřítkou, nácvikem jednotlivých prvků PPOV a nakonec nějakou hrou vyplnit zábavnou formou cvičební hodinu. Pak se jistě bude každý člen oddílu těšit na další cvičení.

Kdyby některý oddíl měl potíže s náplní cvičební hodiny, jistě pomůže vzorový učební program nebo poradí vedení jednoty.

Ani počasí, i když nemá oddíl k dispozici krytou tělocvičnu, nemůže ohrozit pravidelné schůzky. V takovém případě je možno uspořádat besedy o významu tělesné výchovy, přednášky o zdravotnictví, anebo mohou nejlepší závodníci a cvičitelé předávat své zkušenosti ve stavbě bobů a drah.

Na tomto stručném nástinu je vidět, jak rozmanité jsou možnosti celoroční činnosti našich oddílů.

Bobový a sánkařský sport se liší od jiných sportů právě tím, že prostředky potřebné k provozování těchto sportů si musí doposud závodníci vyrábět sami, jelikož nebyla ještě zavedena tovární výroba ani saní, ani bobů. A právě na tuto okolnost nesmějí vedení oddílů ani závodníci sami zapominat a započít již nyní s opatřováním materiálu, případně již i s vlastní stavbou.

Vyzýváme všechny oddíly, které dosud nezačaly s celoroční činností, aby urychleně svolaly oddíl, dohodly se na dnu a hodině schůzek a co nejdříve zahájily cvičení a nácvik prvků PPOV. Sami poznáte, jak radostná je taková cvičební hodina a jaké vám přinese osvěžení tělesné i duševní.

VLADIMÍR DAŠEK,

předseda trenérské rady a učebně metodické komise bobů a saní.

Vzorový učební program bobového a sánkařského oddílu

Rozsah učební látky

A. Theoretická část

Oddíl jako základní pracovní složka naší dobrovolné tělesné výchovy a sportu stává svou činností na vysokém poslání tělesné výchovy a sportu — udržovat a zlepšovat zdraví lidu, zvyšovat jeho tělesnou a brannou zdatnost a pracovní výkonnost a vychovávat k odhodlanosti a statečnosti při obraně vlasti, jakož i v boji za udržení světového míru.

Úkoly:

1. připravit členy oddílu na plnění podmínek PPOV,
2. plnit podmínky PPOV I. a II. stupně,
3. zajistit stálý příliv nových členů z řad mládeže a postarat se o jejich základní výcvik v jízdě na bobech a saních,
4. vychovávat závodníky III. a vyšších výkonnostních tříd,
5. další úkoly podle podmínek oddílu.

1. Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu v ČSR a organizační struktura naší tělesné výchovy 2 hod.
- Význam usnesení strany a vlády ze dne 10. listopadu a 2. prosince 1952.
- Organizační struktura naší tělovýchovy podle zákona o organizaci tělesné výchovy a sportu ze dne 12. prosince 1952.
- Úkoly bobového a sánkařského oddílu vyplývající z usnesení strany a vlády a z plánu rozvoje.
2. Bobový sport a sánkařství v systému naší tělovýchovy, odznak zdatnosti PPOV, jednotná sportovní klasifikace 2 hod.

- Význam bobového sportu a sánkařství v našem tělovýchovném systému a jeho úkoly.
- Význam odznaku zdravotní PPOV, jeho obsah a podmínky.
- Zásady jednotné sportovní klasifikace, rozdělení sportovců do tříd, podmínky k udělování a rozbor jednotlivých výkonnostních tříd v bobovém sportu a sánkařství.
- 3. Zásady hygieny, sebekontrola, první pomoc 2 hod.
- Osobní hygiena, hygiena sportovního oblečení, životospráva, lékařské prohlídky, účinek tělesných cvičení na organismus.
- Význam a podstata sebekontroly. Pokyny pro praktické provádění sebekontroly a vedení deníku, sledování vlastního zdravotního stavu během cvičení i po něm, sledování stupně únavy, sledování vlastní váhy.
- Zásady první pomoci, první pomoc při úrazech na bobech a saních. Ošetření oděrek a ran, stavění krvácení. První pomoc při pohmožděninách, při poranění svalů a kloubů a při zlomeninách. Otřes mozku. Přenášení a doprava zraněných. Obsah a používání lékárníčky první pomoci. Zásady úrazové zábrany při jízdě na bobech. Hlášení úrazu.
- 4. Všeobecné zásady bobového a sánkařského tréninku 2 hod.
- Bobový sport klade velké požadavky na tělesnou zdatnost a sportovní kondici, kterou lze získat pravidelným tréninkem. Trénink je organizovaný výchovný proces. Vedé k dosažení nejvyššího sportovního výkonu a současně sleduje všestranný rozvoj člověka, upevňuje zdraví.
- Trénink je třeba plánovat, aby byl co neúčinnější. Plánovaným celoročním tréninkem dosahujeme vysoké technické úrovně, všestranné vyspělosti a dalších důležitých vlastností, jako je cílevědomost, důslednost, vytrvalost, rozhodnost, ukázněnost a smysl pro kolektiv, chladnokrevnost a vůle zvítězit.
- Škodlivost jednostranného tréninku. Nejdůležitější principy tréninku: uvědomělost, všestrannost, systematickosti.
- Tréninkový deník.
- Tréninkový cyklus: období přípravné, hlavní a přechodné, jejich charakteristika a učební náplň.
- Výběr a výchova bobových a sánkařských cvičitelů, instruktorů a trenérů.
- 5. Rozbor pravidel bobového a sánkařského sportu 4 hod.
- Stručný výklad o struktuře bobových (sánkařských) soutěží v ČR.
- Podrobný rozbor a vysvětlení jednotlivých ustanovení pravidel bobového a sánkařského sportu.
- Rozbor pravidel branných závodů — Sokolovského a Dukelského, ostatních masových závodů a těch soutěží, kterých se členové oddílů zúčastní.
- 6. Bobový a sánkařský inventář a výstroj 2 hod.
- Seznámení členů oddílů s výběrem vhodného vybavení pro bobový a sánkařský sport.
- Požadavky kladené na stavbu bobů a saní.
- Ošetřování bobů, závodních saní a výstroje.
- 7. Bobové a sánkařské dráhy . . . 2 hod.
- Zásady výstavby závodních bobových drah.
- Zásady výstavby závodních sánkařských drah.
- Úprava bobové a sánkařské dráhy v přechodném a přípravném období.
- Úprava bobové (sánkařské) dráhy pro závod (úprava sněhem, ledem).

B. Praktická část

a) Všestranná příprava

1. Návik a trénink pro plnění disciplin PPOV 10—12 hod.
- Cvičení pro všestrannou tělesnou přípravu na základě disciplin PPOV a ostatních doplňkových cvičení.
2. Gymnastika 10—20 hod.
- Procvičení jednotlivých svalových skupin: prostná, tyče, činky, švihadla, plné míče, žebříny, lavičky a j.
- Cvičení rovnováhy a překonávání překážek, jiná užitá cvičení jako chůze, běh, podlézání, šplh, zvedání a nošení a j.
3. Pořadová cvičení 6—8 hod.
- Cvičení pořadová k zvládnutí většího celku cvičenců a k celkové organizovanosti a ukázněnosti cvičení: cvičení jednotlivce, družstev a čty.
4. Lehká atletika 15—20 hod.
- Návik, příprava a plnění atletických disciplin PPOV: běh, skok daleký a vysoký, hod granátem, vrh koulí, překážková dráha PPOV, běh v terénu i se zatížením.
5. Lyžování 6—10 hod.
- Základy jízdy na lyžích v rozsahu splnění norem PPOV.
- Účast na masových lyžařských závodech.
6. Plavání 10—15 hod.
- Základy plavání v rozsahu PPOV, jednoduché skoky do vody, záchrana tonoucího.
7. Sportovní gymnastika . . . 10—20 hod.
- Cvičení obratnosti na zemi pro zvýšení pružnosti.

- Jednoduchá cvičení na nářadí pro zvýšení síly a obratnosti.
- 8. Hry 15—25 hod.
- Drobné sportovní hry podle podmínek a možností oddílu.
- 9. Turistika 8—16 hod.
- Vycházka do okolí. Příprava členů na pochod PPOV. Seznámení se s orientací v přírodě podle mapy, kompasu nebo busoly.

b) Speciální výcvik a trening

Themata pro nácvik techniky jízdy na bobech

1. Účast na stavbě a údržbě bobové dráhy.
2. Přeprava bobů, doprava na start, zvedání a nošení bobů (vyjetí z dráhy, havarie).
3. Prohlídka bobů před startem, provedení drobných oprav (řízení, výměna lanka, montáž náhradní sanice, brzdy).
4. Start:
 - a) pevný,
 - b) letmý.
5. Obsazení a start dvousedadlového bobu s roztačovacími a bez roztačovačů.
6. Obsazení a start čtyřsedadlového bobu s roztačovacími a bez roztačovačů.
7. Poloha posádky během jízdy (vyklánění souhra mužstva).
8. Technika bobování.
9. Jízda v zatáčkách: najíždění a vyjíždění zatáček, práce řidiče a brzdáře při smyku.
10. Brzdění.
11. Technika jízdy na sněhové, ledové a rozmoklé dráze.
12. Trening (příprava na závody).

Themata pro výcvik mládeže a dospělých v jízdě na saních

1. Význam a úkoly sportovního sánkařství.
2. Saně (druhy a základní vlastnosti, popis závodních saní).
3. Výstroj sánkaře.
4. Sánkařské dráhy (přírodní a umělé) a účast na jejich úpravě.
5. Technika jízdy:
 - a) správné sezení na saních,
 - b) řízení nohama,
 - c) řízení sedadlem,
 - d) řízení rukama,
 - e) řízení kombinovaně,
 - f) skoky na saních,
 - g) smyky,
 - h) brzdění,
 - ch) jízda ve dvou či více lidech.

6. Závodění:

- a) příprava saní k jízdě (mazání, úprava držadel),
- b) nácvik startu jednotlivců a dvojic,
- d) technika jízdy v zatáčkách (klopených a neklopených).

7. Trening mládeže.

8. Trening dospělých (mužů a žen).

C. Metodické a organizační pokyny

Učební program a plán připravuje oddíl s ohledem na místní podmínky. Učební látku je možno rozšířit nebo zúžit v těch případech, kdy oddíl má možnost nebo naopak nemá možnost, zejména v přechodném a přípravném období, pěstovat některé uvedené cvičební disciplíny Gymnastika, pořadová, atletika a lyžařské zájezdy do hor v březnu a v dubnu nesmějí chybět v programu žádného bobového a sánkařského oddílu. Ostatní cvičení mohou být nahrazena veslováním, jachtingem, horolezectvím, míčovými hrami, tenisem a jinými sporty, které může oddíl v těchto obdobích se svými členy provádět.

Výcvik v bobovém a sánkařském oddílu probíhá po celý rok v terénu, na závodní dráze, v tělocvičně nebo na hřišti.

V přechodném období (březen, duben, květen) se zaměřujeme především na výcvik síly a zvýšení obratnosti, a pokud to ještě počasí dovolí, provádíme lyžařský výcvik.

V přípravném období (červen až prosinec) je celý výcvik postaven na základě přípravy a plnění disciplín PPOV a ostatních doplňkových cvičení. Pořádáme turistické vycházky, kondiční běhy a pod.

Učební program počítá v přechodném období se 2 hodinami cvičení týdně, v přípravném období se 3 hodinami týdně, t. j. 2krát týdně po 1½ hod.

V hlavním období se předpokládá o sobotách a nedělích výcvik a trening na závodní dráze a účast na závodech. Kromě toho se stanoví nejméně 1 hodina v týdnu cvičení v tělocvičně, v terénu nebo na hřišti pro udržení všestranné fyzické připravenosti.

Tento vzorový program bobového a sánkařského oddílu otiskujeme na žádost nově založených bobových a sánkařských oddílů. Je také určen lyžařským pracovníkům a cvičitelům, kteří budou v oddílech a v zinních střediscích ROH propagovat bobový sport a organisovat sánkařský výcvik mládeže i dospělých.

-bb-

CVIČEBNÍ HODINY BOBOVÝCH A SÁŇKAŘSKÝCH ODDÍLŮ V ČERVENCI A V SRPNU

Výcvik bobistů a sáňkařů bude zaměřen během celého přípravného období k plnění podmínek odznaku zdatnosti PPOV.

V červenci a v srpnu budou vycházet cvičitelé v oddílech při přípravě cvičebních hodin z bodů 1., 4., 6. a 8. praktické části (B) všestranné přípravy (a) vzorového učebního programu.

Předkládáme několik příkladů náplně cvičebních hodin bobových a sáňkařských oddílů. Cvičební hodinou rozumíme celkový čas naplněný výcvikem, hrami a pod. (1–2 hodiny) a nikoliv dobu 60 minut.

A. Cvičební hodiny na hřišti

1. hodina: lehký běh na dráze s uvolňovacími prvky, rozvíčka, nácvik startu na 100 metrů, skok daleký, na ukončení cvičení odbíjená.
2. hodina: rozvíčení, 2–3 kola kondiční běh, nácvik vrhu koulí, přeskoky přes švihadlo, šplh bez přírazu na laně, na ukončení kopanou nebo jinou míčovou hrou.
3. hodina: rozvíčka, běh s rychlými rovinkami, hod granátem na cíl, nácvik překážkové dráhy, zakončení hrou (vybíjená, na třetího a j.).
4. hodina: závodivá hra s míčem na rozvíčení, nácvik rychlého běhu (100 m, 400 m), uvolňovací cviky v kruhu, skok vysoký, pořadová se zpěvem.

B. Cvičební hodiny na koupališti

1. hodina: rozvíčení, skoky do vody, nácvik plavání 100 m prsa bez měření času, hra s míčem ve vodě, odbíjená.
2. hodina: běh kolem koupaliště, rozplavání, nácvik startovního skoku, 50 m plavání na čas, hry ve vodě.
3. hodina: rozvíčka, cvičení obratnosti ve vodě (skoky nazad, přemety, stojky ve vodě a j.), plavání na vytrvalost, odbíjená.
4. hodina: běh přes přírodní překážky v okolí koupaliště, skoky s prkna, plavání na rychlost (50 a 100 m) nebo na vytrvalost (400 m), cvičení obratnosti na zemi, zakončení hrou ve vodě.

C. Cvičební hodina v terénu (v přírodě)

Náplň hodiny: terénní běh s pochodem a hrou, rychlá chůze, přeskoky v terénu přes přírodní překážky (příkopy, keře, potoky a j.), běhání šikmo svahem, honička mezi stromy, zakončení dechovým cvičením a pochodem se zpěvem.

Cvičební hodiny střídáme podle místních podmínek a počasí. Cvičení nepřerušíme ani v době prázdnin a dovolené a budeme cvičit v přírodě na zdravém vzduchu, abychom se dobře připravili na zimní hlavní období. S chutí do toho!

-bh, vd-

LYŽAŘSKÝ VÝCVIK MLÁDEŽE

Ředitel lyžařské sportovní školy dorostu z Vrchlabí (o níž jsme psali v dubnovém čísle) Zdeněk Pelc vypracoval osnovy pro potřeby sportovních lyžařských škol dorostu na základě svých zkušeností s výchovou mládeže. Otskujeme jeho osnovy, které mohou být vodítkem pro práci dalších pracovníků s mládeží.

Výcvik dorostu v běhu na lyžích 14–18 let

Všeobecné připomínky: výcvik se v podstatě neliší od výcviku dospělých. Je nutné cvičence seznámit s technickými a zvláštními výrazy, s kterými se během výcviku setkáváme. Příklad: těžiště, odrazová noha, skluz. Pro výcvik nutno volit ideální podmínky (čistou rovinu, mírné svah, rovnou stopu, dobrý sníh a podobně).

Ukázky pohybů provádět bezvadně, protože nácvik nových prvků se děje především napodobováním a pozorováním.

Dávkování tréninků musí být úměrné fyzické zdatnosti cvičenců.

Postup výcviku:

- I. a) bruslení na lyžích s holemi (terén — tvrdý podklad, rovina nebo mírně s kopce), zdůrazňovat jízdu po celé ploše lyže a výdrž na stejné noze;
- b) bruslení bez holí (není možnost zachycovat hůlkami ztracenou rovnováhu);
- c) jízda s mírného svahu po jedné lyži, pravá i levá;
- d) jízda s mírného svahu po jedné lyži s přešlápnutím na druhou.

Tyto cviky cvičit tak dlouho, pokud nebude zvládnuta nejjednodušší jízda po jedné lyži a rovnováha při pohybech. Cviky pod I. doporučují jako přípravné cviky pro nácvik střídavého kroku (požadavek osvojení stability).

II. Nácvik střídavého kroku:

- a) bez holí na rovině:
 1. ukázka,
 2. stručný popis a význam,
 3. rozložení pohybu na jednotlivé fáze, zdůraznit přenesení celé váhy a jízda po jedné lyži,
 4. zkoušení a opravování.

Stopu volit pro začátek širší, než je při závodním běhu, lyže namazat, aby nesmekaly. Dbát z počátku na odraz a přenesení váhy, později na správnou práci paží (švihy podél těla, nikoliv stranou), využití skluzu. Neustále opravovat, znovu ukazovat a vysvětlovat, naučit vidět chyby na druhém a vzájemně se opravovat. Ztěžovat mírným stoupáním zvětšení práce odrazové nohy.

b) Jízda s holemi: dbát na správný úhel hole vůči sněhu vpředu, na švihovou práci a využití celého pohybu, zejména v poslední fázi. K tomuto výcviku se vracet v každé hodině, neustále opravovat a zdokonalovat pohyby. Teprve až bude pohyb zvládnut při pomalém tempu, možno přistoupit k zvýšení rychlosti a ztěžování trati. Zvláště nyní dbát, aby pohyby v rychlejším tempu byly prováděny čistě a ekonomicky, aby rychlost nešla na úkor správných pohybů.

c) Nácvik střídavého kroku do mírného stoupání: Postup výcviku jako na rovině, zdůraznit širokou stopu, hole nezapíchnout tak vpředu jako na rovině, snížení těžiště pro zvětšení odrazu nohy. Využít skluzu! Při výcviku neprovádět mnoho prvků najednou a ne dlouho. Pro zvětšení zájmu zpestření jízdou v terénu k základnímu výcviku se však vracet každou hodinu.

Výcvik ve skoku na lyžích dorostu 14—16 let

Skok na lyžích nacvičujeme s těmi žáky, kteří ovládají dobře jízdu v terénu. S nácvikem začneme v terénu, na svahu, kde si hodláme postavit pro další výcvik sněhový můstek.

Postup výcviku:

1. Sjíždění najetou stopou s holemi s hlavním požadavkem udržet rovnováhu v telemarkském postoji v přechodu prudkého svahu do roviny, ukončení sjezdu kristiánkou.

2. Totéž bez holí.

3. Nácvik nájezdu v úzké stopě se sníže-

III. Nácvik střídavého kroku čtyřdobého:

Nacvičovat zprvu do mírného stoupání, později do prudšího, pohyby nohou a přenesení váhy stejně jako u střídavého dvoudobého kroku, mění se jen práce paží, které na čtyři kroky vykonají dva švihy. Paže v předpažení nejsou zcela napjaty, hole se poněkud předhazují ke špičkám lyží. Jestliže záci ovládají dvoudobý krok, vyplněný čtyřdobý snadno.

IV. Běh s odpichem soupažným:

- a) bez odrazu nohy — jen odpich,
- b) s jedním krokem,
- c) se dvěma kroky — nejdůležitější,
- d) se třemi kroky.

Připomínky: Terén rovina, mírný sjezd, nepředhazovat hole tak, aby svíraly s terénem tupý úhel, mohutný, rychlý odpich až do poslední fáze, snížení těžiště.

V. Přeslapy a odšlapy:

- a) nacvičovat napřed pomalu ve volném terénu,
- b) okolo překážky,
- c) v rychlosti.

VI. Brzdění a zastavování:

- a) jednostranný pluh,
- b) oboustranný pluh,
- c) přívratná kristiánie,
- d) odvratná kristiánie.

Při jednostranném pluhu váha těla na lyži zachovávaná směrem jízdy, při oboustranném pluhu snížení těžiště a přenesení váhy dozadu. Tyto prvky cvičit v terénu s tvrdším podkladem.

VII. Cvičení techniky v terénu:

- a) Projíždění dolíků, boulí, vybíhání mezi, krátkých svahů, běh v lesním porostu.
- b) Nácvik sjezdového postoje s nestejně vysoko položeným těžištěm: jízda ve stoje, v podřepu, ve dřepu. Zdůrazňovat stejnoměrné zatížení obou lyží na celých plochách.
- c) Sjezd s holemi pod paží (důležité pro odpočívání unavených paží).

ným těžištěm. (Zdůraznění klidného nájezdu.)

4. Nácvik odrazu na místě se zdůrazněným správným vedením lyží.

5. Nácvik skoku na sněhovém můstku (délka skoku 5 m).

Připomínky: Můstek je potřeba postavit tak, aby stůl měl sklon takový, aby k dosažení délky skoku bylo třeba maximálního odrazu, nikoliv jen rychlosti. Nájezd určit se stejně vzdálenosti pro všechny skokany a měnit podle potřeby výcviku.

6. Návčik doskoku. (Měkký telemarský doskok.)

Připomínky k celému návčiku:

Pro výčvik ve skoku postavíme několik můstků různého sklonu odraziště a velikosti, aby měli žáci možnost přecházet z menších můstků na větší a zvykat si na větší výšku, dálku a tvrdší doskoky, větší nájezdovou rychlost.

Teprve když si žáci osvojí základní požadavky skoku, přecházíme na závodní můstky s kritickým bodem 10–20 m, kde již nacvičujeme všechny ostatní prvky dokonalého skoku (let vzduchem, vedení lyží, správné držení těla, práce paží atd.). Všechno tento výčvik lze provádět na turistických lyžích s mírným spodním ta-

hem za předpokladu, že jsou správně vyvážené.

Při výčviku musíme dbát naprosto kázně. Určíme startovní pořadí, dbáme na správnou úpravu doskočiště a dojezdů. Neskákat na neupravených místech, nedovolíme používat holí a vadného nebo chatrného vázání. Odstartování jednotlivých cvičenců na povel instruktora, který musí mít dobrý přehled po celé cvičební ploše.

Tento výčvik lze provádět již s chlapci od 10 let pro jejich odvahu a pohybovou tvárnost. Při výčviku využít napodobovací schopnosti žáků. Dokonale provedený skok instruktorův je nejlepším pomocníkem při výčviku.

Jak nacvičovat sjezd na lyžích u mládeže 14–18 let

Sjezd nacvičujeme teprve po výčvik u běhu a ve skoku na lyžích. Běh a skok obsahují v sobě řadu sjezdových prvků: běh na lyžích je výbornou přípravou pro návčik rovnováhy, přenášení těžiště, skok pro pěstování odvahy a rychlosti. Těchto již vypěstovaných návyků lze velmi dobře použít při výčvik u sjezdu. Úspěšný výčvik ve sjezdu pak pokračuje velmi rychle. Máme-li na mysli vychovat sjezdařspecialistu, výčvik u běhu a ve skoku neprovádíme do všech detailů jako u sdruženáře klasických disciplín, ale i sjezdař musí základní výčvik u těchto disciplínách mít.

Sjezd vyžaduje dokonalou stabilitu, kterou dosáhneme správným sjezdovým postojem.

Sjezdový postoj: Lyže rovnoběžně vedle sebe, jedna mírně předsunuta, váha těla spočívá na celých chodidlech. Mírný náklek v kolenou a kotnicích. Kolena tlačíme k sobě. Tím získáme velmi dobrou oporu proti všem výkyvům vpřed, vzad i do stran. Trup tvoří mírný oblouk, pánev tlačíme vpřed, ramena a paže uvolněné, lokty mírně od těla, předloktí téměř vodorovně, hole směřují šikmo vzad.

Postup výčvik u:

1. Návčik sjezdového postoje na rovině v klidu.

Metodický postup výčvik u ve slalomu pro dorost 14–18 let

Základem slalomové techniky je dokonalé provedení sjezdového postoj u v čistém švihovém oblouku. Proto výčvik u sjezdového postoj u věnujeme tu největší péči.

a) Návčik sjezdového postoj u:

1. Jízda šikmo svahem: Zatížená spodní lyže, kolena tlačíme k sobě a ke svahu. Cvičit střídavě na obě strany, aby levá i pravá noha si vyměňovaly své funkce. (Zatížená pravá i levá.)

2. Přímý sjezd na mírném svahu. Dbát na dokonalý styl.

3. Zvyšovat rychlosti na svahu s větším sklonem.

4. Sjíždění terénních vln a protisvahů. Měnění těžiště.

Připomínky:

Terén velmi často měníme, protože výčvik se tak nestane jednotvárným a změna terénu přináší stále nové a nové poznatky pro technicky dokonalou jízdu.

5. Výčvik u sjezdové závodní dráze:

- a) Výčvik po úsecích lehčích.
- b) Projíždění těžších úseků.
- c) Projíždění zatáček.
- d) Projetí sjezdové dráhy mírným tempem bez zastavení.
- e) Projetí sjezdové dráhy ve zvyšovaných rychlostech.
- f) Projetí závodní sjezdové dráhy v závodním tempu na čas. Při tomto treningu pěstovat odvahu, nebát se rychlosti, rychlé odstartování a vyvinutí maximální počáteční rychlosti odpichem soupaž, rozbruslením, jízda ve sníženém sjezdovém postoj u. Vést žáky k tomu, aby projížděli zatáčky ve správném úsporném oblouku, dobře poznávat obtížná místa sjezdové dráhy a volit nejjistější stopu, odhadovat rychlost.

2. Uvolnění v kotnicích, přechod do se-souvání vpřed do zastavení.

3. Totéž s rozkmiham paží. Příklad: Jízda šikmo svahem, váha těla na spodní levé lyži. a) Rozkmiham pravou paží vpřed, levá podél těla vzad. b) Výměna paží, levá podél těla vpřed, lyže ve skluzu (skluz vychází z uvolněných kotníků). Totéž na opačnou stranu, rozkmiham levou paží, pravá vpřed.

4. Sesouvání vpřed ve sníženém postoji. Postoj snižujeme postupně. Nejhlubší v okamžiku zastavení, kdy současně levá paže je nejdále vpředu.

5. Přechod ze sesouvání do snožné kristianie ke svahu. Tento prvek vyplatí se snadno z předcházejícího výcviku. Čím dokonaleji provede lyžař rozkmit a plynulé snižování těžiště při skluzu na celých plochách lyží, bez hranění, tím snadněji provede snožnou kristianii. Proto rozkmit a snížení těžiště nacvičujeme velmi pečlivě vstoje a pak teprve v jízdě. Rozkmit a dotahování druhé paže rytmicky.

6. Zvyšování rychlosti a najždění blíž ke spádnicí.

7. Snožná kristianie od svahu. Důležité nehranít a ve švihů zvětšit předklon.

8. Navazování snožných kristianii v plynulé jízdě. Přecházet rytmicky ze švihu do švihu, ne do přímého sjezdu mezi švihy. Kristianie pak nebudou ztrnulé a násilně prováděné.

b) Výcvik v brankách.

9. Projíždění dvou otevřených branek.

10. Projíždění skupiny otevřených branek. Vzdálenost branek stejná.

11. Projíždění skupiny otevřených branek nestejně vzdálených. Začínáme většími vzdálenostmi a zkracujeme je směrem ke spádnicí.

12. Projíždění zavřených branek a ostatních slalomových figur skupin.

13. Závodní výcvik. Přesné najždění branku u vnitřního praporku. Zvyšování nájezdové rychlosti do branek, cvičit odhad rychlosti maximální, jakou lyžař branku jistě projede. Rychlé měnění švihů a sníženého a zvýšeného postoje. Uvolňování lýtkového a stehenního svalstva při zvýšeném postoji na lehčích úsecích trati. Vést žáky k tomu, aby při jízdě nezatažovali dech, ale naopak, dýchali velmi zhluboka a rychle vydechovali.

Všeobecné připomínky: K vytyčení branku používat ohebných prutů nebo rákosových tyčí délky sahající nad hlavu lyžaře, nikdy ne kratších (nebezpečí úrazu a možnost zlehčování si cviku ježděním paží nad praporkem). Cvičit na dobře upraveném svahu, aby se v brankách nevyjížděla „koryta“. Špatně upravený terén způsobí, že švihy nebudou plynulé a čisté.

Branky stavět tak, aby jeden švih plynule navazoval na druhý.

Špatně postavený slalom je pro projetí velmi obtížný. Při výcviku nejezdít dlouho jeden slalom, branky často přestavovat. Cvičit rychle odstartování na povel, měřit čas. Na počátku výcvikové hodiny nutné rozježdění mimo branky (lyž. „rozcvička“). Totéž před závodním výcvikem ve sjezdu. Trup a paže uvolněné, aby lyžař pohotově mohl zachytit píchnutím hole ztracenou rovnováhu.

LYŽAŘI V PŘÍPRAVĚ NA DUKELSKÝ ZÁVOD

MIROSLAV VALDHANS

Uplynulo hlavní období našeho sportu a s ním i všechny vrcholné soutěže a začíná období přechodné — období mírného odpočinku. Ale ne nadlouho. S příchodem jara začínají oživovat letní cvičiště tělocvičných jednot a mezi účastníky těchto jarních sportovních radováněk se zapojují i členové našich lyžařských oddílů. A hle, jaký to div. Ještě do nedávna ukončením zimního období ukládaly se lyžařské oddíly k letnímu spánku a probouzely se až v době, kdy, začaly probleskovat první zprávy o sněhu na horách. Avšak nový typ socialistické tělovýchovy přinesl i nové a zdravé formy celoročního plánu práce a začal razit nové termíny t. zv. hlavních, přechodných a přípravných období. Celá řada lyžařských oddílů, jejich funkcionářů, hlavně cvičitelů, i členů přivítala tuto novou formu celo-

roční práce oddílů s plným pochopením a zapojila se již do této činnosti práce. Není proto již dnes zvláštností, vidíme-li na cvičišti ve vzorném kolektivu všechny členy lyžařských oddílů, kteří se připravují nebo plní disciplíny odznaku zdatnosti PPOV, nebo potkáme-li v neděli někde v přírodě lyžařský oddíl na turistickém výletě. A právě tato činnost a příprava nás, lyžaře, zavazuje k tomu, abychom se všichni zapojili do přípravy DZBZ. »Ale jak začít,« řekne si mnohý cvičitel nebo funkcionář lyžařského oddílu. A v tom vám chceme poradit. Není nic snazšího, než zajít do nejbližšího sekretariátu Svazarmu a požádati o směrnice na přípravu a proposice DZBZ. Uvidíte, že se tam setkáte s největší ochotou a že v případě potřeby soudruzi ze Svazarmu vám poradí i pomohou s přípravou

a provedením závodu. Až si přečtete plán přípravy a proposice závodu, řekne si mnohý z vás: »Vždyť vlastně tu přípravu již provádíme; nacvičujeme překážkovou dráhu i střelbu při plnění odznaku PPOV, nu a to plování nebo brodění, jaké pak strachy — voda jako voda — ať již v krystalkách na horách nebo ve skupenství tekutém v řece, v tom se přece také vyznáme. A i kdybychom snad měli jezdit na kole, to taky není žádný problém, rovnováha na lyžích jako na kole, to je takřka stejné. A konečně máme za sebou SZBZ, tak se v tomto taky nedáme zahanbit.« Zcela správný názor a teď již jen do toho. Nejdříve nahlédneme do termínové listiny závodu, zjistíme si na OV Svazarmu, kdy se koná okresní kolo, a v souladu s tímto zahájíme přípravu

místního přeboru v jednotě. Pro závod určíme jednotlivce a sestavíme tříčlenné hlídky, a to jak mužů, tak i žen. Tyto závodníky i závodnice seznámíme se správným postupem hlášení při závodu, neboť toto jest velmi důležité a je též bodováno. Konečně je seznámíme se systémem bodování. A nyní, když jsme již vyčerpali zhruba vše, co se DZBZ týká, zbývá již jen poctivě začít. Věříme, že všechny lyžařské oddíly a jejich členové zúčastní se DZBZ v co největším počtu, aby tak dokázaly svoji vysokou morální a fyzickou připravenost. Do závodu vám přejeme mnoho zduar a věříme, že do celostátního přeboru ČSR v DZBZ se určitě kvalifikují také někteří příslušníci naší velké lyžařské rodiny.

JAK JE TO S ROZJÍŽDĚNÍM ?

MUDr FRANT. MACH

Kdož jste sledovali moje poznámky k spolupráci trenéra s lékařem, tedy znovu si vezmete články mé i Bohoušovy námítky. Zamyslete se a sáhněte i po svých zkušenostech.

Já stojím na svém.

B. Tvrzník píše: »Bylo by to ideální, kdyby:

Ad. 1. Závodník dokázal přesně na minutu vystupňovati zatížení dýchacích orgánů tak, aby po získání druhého dechu mu vyšel start... Tak k tomu podotýkám: Závodník nemusí přesně na minutu vystihnout druhý dech k startu, protože překoná-li jednou »mrtvý bod«, po němž následuje druhý dech, a udržuje-li se jen trochu v prohrátí, tedy nemůže po druhé prodělavat tento fyziologický stav.

Ad. 2. B. Tvrzník: »Druhý dech nepřicházel u některých dobře trenovaných závodníků třeba až ve 3. třetině závodu, ve finiši, nebo... Tento stav, který máš, Bohouši, na myslí, není bohužel druhým dechem, nýbrž kríší, která se dostavuje s vyčerpáváním sil, z přepětí. Více závodník chce od organismu, než nač jej připravil. Toto nemá s druhým dechem a mrtvým bodem nic

společného, jen těžkosti. Mrtvý bod se často u dobře trenovaných závodníků totiž vůbec nedostavuje a snadno jej překonávají. Pravdu máš v tom, že se u nich dostavuje později.

Ale stav, který máš na myslí, nemůže mít nikdy za následek při stejném tempu dostavení se druhého dechu.

Ad. 3. B. Tvrzník: »Kdyby spotřeba energie, potřebná k vyprovokování druhého dechu, byla vyvážena jeho výhodami.«

A to jest vždy vyvážena. Neboť u něko ho stačí toto rozježdění k tomu, aby se vyprovokovaly k zapojení všechny podmíněné reflexy k příslušné práci v pohybovém stereotypu lyžaře. Napomůže rozježdění vždy překonání či vystupňování startovní horečky, což jest v mnohých disciplínách lyžařství rozhodující moment (slalom skok, sjezd).

Tuto námítku mohl jsi, Bohouši, uvést jen pod vlivem bodu 2. Jinak domyslí-li si a osvětlí čtenář pojmy, tedy může mu být jasné.

Ad. 4. T.: »Kdyby druhý dech byl závislý jen na době námahy, resp. děl-

ce jízdy a ne také na okamžitém psychickém stavu závodníka. Tak druhý dech jest závislý především a vždy na trenovanosti závodníka. Na jeho individuální přípravě a momentální přípravě celkové. Nejdůležitější roli hraje životospráva s vhodnou akumulací sil. A nic jiného jí neurčuje. Ostatní krize během závodu po mrtvém bodu jsou krize a nemůže po nich nikdy dojít k druhému dechu. Má-li závodník pocit ulehčení po krizi, dostavuje se to proto, že povolil většinou v tempu nebo přišel do tratě sjezd — odpočinek, kdy se

nashromáždily, uvolnily nové zdroje energie v organismu.

Vrátím se co nejdříve k vysvětlení pojmu mrtvý bod, druhý dech, trening i aderobní i ane aerobní dýchání. Potěšilo mě, že se též někdo ozval a polemisoval. Mám dojem, že by lyžařství mohlo být živější, kdyby celá lyžařská veřejnost reagovala podobně.

V každém případě rozježdění, i když nedosáhne tím závodník mrtvého bodu a druhého dechu, tedy se podstatně překonání těchto stavů usnadní a zlehčí, což mu ulehčí závod.

LYŽAŘI VE VYSOKOHORSKÝCH OBLASTECH

Krásné končiny našich vysokohorských oblastí ožívují návštěvníky čím dále tím více nejen v létě, ale také v zimě. V končinách, kde dříve nehybně mlčely (či duněly lavinami) bílé svahy, objevují se nyní větší i menší skupiny lyžařů.

Velký rozmach lyžařství v posledních letech, vyplývající nejen z činnosti oddílů, ale podporovaný též každoročně se zvětšujícím počtem rekreatantů i účastníků školních lyžařských zájezdů, a zvláště pak usnesení strany a vlády z 28. I. 1954 o nové organizaci turistiky a cestovního ruchu postavily lyžařskou sekci před nové úkoly. Vedle úkolu vyškolení co neširší kádr cvičitelů základního lyžařského výcviku objevila se také naléhavá potřeba školení takových cvičitelů, kteří by byli spolehlivými vedoucími výprav ve vysokohorských oblastech. Vždyť kolik lidských životů si vyžádala neopatrnost a neinformovanost nezkušených návštěvníků těchto oblastí. Podíváte-li se do statistiky Tatranské služby, zjistíte, že velké množství neštěstí bylo zaviněno právě tím, že nepoučení turisté se vydali do těžkého terénu bez vedoucího, bez nejmenších praktických a theoretických znalostí. Učebně metodická komise při lyžařské sekci SVTVS vytušila potřebu i nutnost výcviku kvalitních vysokohorských cvičitelů a již loňského roku vypracovala podrobný plán školení těchto cvičitelů ve spolupráci se sekci horolezeckou a turistickou. Podmínkou pro přijetí do kursu pro vysokohorské cvičitele je nejméně dvouletá úspěšná činnost cvičitelská. Důležitým prvkem v tomto kursu bude základní horolezecký výcvik na cvičných skalách pod vedením horolezeckého instruktora. Poněvadž vysokohorský cvičitel bude muset znát vše, co s horami souvisí, nejen pro zvýšení vlastní kvality a přehledu, ale také proto, aby své znalosti mohl předávat svým svěřencům, bude náplň theoretická i praktická velmi obsáhlá. Minimální věková hranice vysokohorského cvičitele musí být 24 roků a před přijetím do kursu bude podroben nejprve rozhovoru. V létě budou uchazeči absolvovat základní kurs letní horolezecké techniky na cvičných skalách (do II. stupně obtížnosti). V theoretické části vlastního školení se seznámí budoucí vysokohorští cvičitelé s obory, na obvyklých školeních dosud nepřednášenými, nezbytnými však pro jeho činnost ve vysokohorských oblastech. Bude to klimatologie, horská botanika a zoologie, geologická průprava, geografie horských oblastí, dějiny alpinismu, hygiena a stravování a pod.

Část praktická bude rozšířena o základní průpravu horolezeckou pod vedením odborných instruktorů, a to tak, že letní horolezečtví bude probráno na nedělních kursech. Zimní horolezečtví by bylo zahrnuto do normálního učebně náplně školení. Není sporu o tom, že horolezecký výcvik přispěje značně k jistotě pohybu na horách a bude opravňovat i k uskutečnění obtížnějších tur, zvláště v terénu na lyžích již nedostupném nebo terénu horolezeckém do III. stupně zimní

obtížnosti. Pro tuto praxi je ovšem nutná vhodná výzbroj (lana, cepíny, železa a pod.). K těmto znalostem se bezpodmínečně pojí znalost stavění sněžných biwaků a jejich praktického použití, dále orientace za nepříznivého počasí, které učiní přípravu hodnotnější zvláště po stránce branné. Zvláštní důraz bude kladen na důkladnou znalost zimního nebezpečí v horách, lavinového nebezpečí a ochrany proti němu.

Vysokohorští cvičitelé mají nahradit dřívější horské vůdce a nejen nahradit, ale stát se daleko kvalitnějšími po stránce theoretické i praktické. Doufejme, že v příštích letech již nedojde k tomu, aby se nezkušení turisté vydávali bez doprovodu do vysokohorských oblastí.

IGOR HOUDEK-MILENA LAMAROVÁ

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Noví styloví rozhodčí. Lyžařská sekce MVTVS uspořádala kurs rozhodčích II. třídy (stylu), podle nové osnovy, pro tento kurs vydané LS SVTVS. Kurs se skládal z theoretické části, která proběhla v Praze, a z praktické části, která byla absolvována při závodech, které pořádal MVTVS, a to IV. kolo SHM mladší ve Špindlerově Mlýně dne 13. února 1954. Do theoretické části kursu bylo přihlášeno 5 soudruhů a 13 soudruhů, kteří tuto část všichni prošli i se zkouškami. K praktické části se jich dostavilo pouze 14, z nichž byly 3 ženy a ostatní muži. Zbývající 4 provedou zkoušky se svolením na jiných závodech. Ze 14 absolventů prošlo úspěšně 12, dva zkoušku neprovedli. Těchto 12 rozhodčích III. třídy bylo jmenováno rozhodčími II. třídy na schůzi LS BVTVS dne 23. února 1954. První ženy, jež jsou jmenovány stylovými rozhodčími v Pražském kraji: 1. Boh. Harvanová, 2. M. Klingerová, 3. V. Topinková a 9 mužů: 1. Bedřich Lev, 2. Vilém Zach, 3. Josef Jelínek, 4. ing. Václav Kučera, 5. Václav Setníčka, 6. Dalibor Rožek, 7. Frant. Reiner, 8. Pravomil Tykal, 9. Jar. Čáp.

JAN KUNC.

*

Ostravští lyžaři vytyčili si plán práce pro přechodné a přípravné období 1954—55. Téměř všichni sportovci si již dnes uvědomili, že k dosažení vrcholných výkonů nestačí jenom příprava v hlavním období, ale že se každý závodník musí připravovat pod vedením zkušených trenérů po celý rok. Lyžařští reprezentanti Ostravského kraje začali již minulý rok s tímto způsobem celoročního treningu, ovšem nemůže se říci, že by všichni poctivě plnili to, co jim trainingové plány ukládaly. Vina nebyla jenom na závodnících samých, ale i na jednotlivých trenérech, kteří nebyli se svými svěřenci ve stálém styku, aby je mohli jednak kontrolovat a jednak jim radit a hledat nové způsoby treningu. Proto svolala lyžařská sekce při KVTVS v Ostravě na dny 8. a 9. května, t. j. ihned po uplynutí hlavního období 1953—1954, poradu trenérské rady, která zhodnotila všechny klady a nedostatky minulého období, a na základě dosažených zkušeností vypracovala termínový plán práce pro nastávající období. Hlavními body jednání bylo jmenování trenérů družstva reprezentantů a mladých závodníků a příprava trainingových plánů. Nově zvolení hlavní trenéři pro jednotlivé disciplíny, t. j. běh, skok a sjezd, byli pověřeni vypracováním podrobných ústředních trainingových plánů na základě nejnovějších zkušeností, které získali reprezentanti ČSR na mistrovství světa ve Švédsku a ostatních mezinárodních závodech. S těmito plány budou seznámeni krajsí reprezentanti i členové družstva mladých, jmenování podle dosažených výkonů v minulém období, na prvním společném srazu, který se uskuteční 6. června t. r. Za spolupráce s trenéry ve svých okresech vypracují si pak vlastní individuální trainingové plány. Kontrola plnění treningu podle těchto plánů bude prováděna vždy jednou měsíčně na povinných srazech závodníků, trenérů a lékařů. Přesto, že výkony ostravských lyžařů v uplynulém hlavním období byly celkem uspokojivé, slibuje si trenérská rada od této velmi těsné spolupráce závodníků s trenéry a lékařem další růst reprezentantů Ostravského kraje a hlavně zvýšení úrovně v družstvu mladých.

Ing. Zd. Parma.

Městský výbor pro tělesnou výchovu a sport — lyžařská sekce — pořádal v neděli dopoledne 23. května 1954 ve Stromovce jarní běh lyžařů za účasti 48 mužů, 26 žen a 2 dorostenců. Trať pro muže měla 3 km, pro ženy asi 1300 m a pro dorost 1 km. — Výsledky: Muži: 1. Lohr (Spartak Sokolovo) 9:54 min. 2. ing. Jelen (Slavia) 10:14 min., 3. Jiří Novák (Slovan) 10:19 min., 4. Seifert (Spartak Sokolovo) 10:26 min., 5. Buchar (Spartak Sokolovo) 10:35 min., 6. Josef Malý (Slavia VŠE) 10:45 min. — Ženy: 1. Krasilovová Olga (ÚDA) 4:36 min., 2. Střížová Sylva (ÚDA) 4:47 min., 3. Fojtová (PDA Praha) 5:03 min., 4. Bečvářová Tatana (Slovan) 5:07 min., 5. Koltová (Jiskra) 5:25 min., 6. Bláhová E. (Spartak Aero) 5:26 min. — Dorost: 1. Šroubek (Slavoj) 4:17 min., 2. Klimpera (Slavoj) 4:37 min.

★

Činnosť horskej služby pri lyžiarskych podnikoch tejto sezóny. Najhlavnejšie podniky lyžiarske sú už skoro za nami a skončili dosť úspešne pre našich lyžiarskych reprezentantov. Chcel by som vyzdvihnúť, že práca dobrovoľníka a stálych členov Horskej služby má veľký podiel na pekných výsledkoch našich závodníkov. Práca Horskej služby sa prejavovala pri každom lyžiarskom podniku. Ako starý záujemca závodného lyžiarstva mal som možnosť sledovať našich členov Horskej služby, počnúc s Vysokými Tatrami pri celoštátnych finálových preboroch DŠO Tatra, Slovana, Dynama, krajských a okresných preboroch tých istých organizácií i taktiež pri Sokolovských preboroch, ako starostlivo skromní horári Horskej služby boli pripravení po každej stránke. Videli sme ich na bežeckých tratiach, na zjazdových, slalomových, pri mostíku, ako pružne a rýchle si vedeli dať rady so všetkým. Večer chodili pre zprávy na technickú komisiu, aby o všetkom boli náležite informovaní. Stávali a upravovali lyžiarske trate, robili rozhodcov, autorov trati, veliteľov trati, strážcov bránok, šlapačov trate, slovom bolo ich vidieť pri každej práci. Táto práca bola v Tatrách riadená Ing. Vl. Šimonom. No, nebolo to len v Tatrách, presvedčil som sa aj o práci našej Horskej služby na najväčšom lyžiarskom podniku klasických disciplín vo Vysokom n. Jizerou v Krkonoších, ako si starostlivo aj tam viedla HS naozaj im všetka česť a pochvala. O 14 dní opäť mal som možnosť vidieť medzinárodný lyžiarsky podnik v Harrachove, na ktorom najväčšiu zásluhu mali členovia HS na čele so súdruhom Röslerom. V tej istej dobe prebiehali zjazdové disciplíny v Špindlerovom Mlyne, aj tu sa starala HS, aby sa im týždeň skončil čo najúspešnejšie. Hneď nato nasledovali Medzinárodné závody na Lučnej boude, do toho prišlo nepriaznivé počasie, takže možno povedať, že je to len obetavosť, ktorú môžu dokázať len členovia Horskej služby. Myslím, že naši poriadatelia boli všade spokojní so spoluprácou HS. A viem, že nie jeden povedal, že takéto kádre by mali rásť, ako sú členovia HS. Z ich výsledkov a obetavej práce, ba niekedy nadľudskej práce, by si mali športovci hodne brať príklad. Verím, že naša HS bude naďalej úzko spolupracovať s našim závodným a turistickým lyžiarstvom po športovej masovopolitickej stránke, aby naše lyžiarstvo hladko prebiehalo a naši pracujúci boli s ním spokojní.

Štefan Kovalčík.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Václavské nám. č. 36. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Číslo účtu Státní banky v Praze 149-7515 „Tělovýchovné časopisy“. — Poštovní novínová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB49. Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Dohlédací poštovní úřad Praha 022. **A-09541** Praha, červen 1954

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 40 . Č. 7

ČERVENEC 1954



SOVĚTSKÝ TRENÉR — NÁŠ VZOR

Zásady didaktiky

(Dokončení)

Princip trvanlivosti je v takovém organisovaném vyučovacím procesu, který vyzbrojuje žáky, vzhledem k jejich věku, dostatečně hlubokými a trvalými znalostmi, dovednostmi a návyky. Uvědomělost, názornost, předcházející látka, která byla žákům přednášena, vytváření logických spojů mezi novým učivem a dříve již vytvořenými fakty a zákonitostmi, spojení se životem, řešení praktických úkolů na základě osvojeného učiva — zvyšuje prospěch žáků a vytváří pevné a uvědomělé znalosti, dovednosti a návyky.

Soustavné a uvědomělé opakování je důležitý prostředek uskutečňování zásady trvanlivosti. Soustavná tělesná cvičení, která se provádějí vzhledem k věkovým zvláštěm a individuálním možnostem žáků, za dobrého dozoru, vyvolávají kladné a trvanlivé funkční změny u žáků. Rovněž časové rozdělení opakování vytváří pevné znalosti a návyky.

Princip komunisticko-výchovného vyučování se projevuje v tom, že učitel musí během vyučovacího procesu v kterékoliv disciplíně organicky spojit vyučování s výchovným procesem a mít přitom na mysli vedoucí úlohu výchovy ke komunistické mravnosti.

«Je třeba — řekl V. I. Lenin na III. sjezdu komsomolu v r. 1920 — aby výchova, vzdělání a vyučování se dělo v duchu komunistické morálky.»

Učitel v průběhu vyučovacího procesu svého předmětu vychovává v žácích sovětské vlastenectví, socialistický humanismus, smysl pro kolektiv, přesvědčení o národnosti a rasové rovnoprávnosti, socialistický poměr k práci a společenskému vlastnictví, uvědomělou kázeň, komunistické rysy vůle a charakteru; to vede žáky k čestnosti, poctivosti, přesnosti, pečlivosti, bedlivosti, skromnosti a odpovědnosti. Velký výchovný význam má i to, čemu učí učitel své žáky, i to, jak je učí, jak on, jako pedagog, učitel a vychovatel, osobně vystupuje.

Ideové politické zaměření obsahu úkolů, učitelovo logické uspořádání vědeckých teorií, příkladů, faktů, zákonů a pravidel; mistrné užívání různých didaktických zásad vyučování, metody výkladu a formy organisace vyučovacího procesu a dobrý příklad učitele, jeho poměr k práci, pozornost k žákům, pedagogický takt, úcta k žákům, ale také kladení požadavků na ně, nabývá v procesu vyučování velký význam.

Bez nadsázky můžeme říci, že sovětské pedagogové — učitel, vychovatel, profesor, trenér — získávají neomezenou možnost úspěšně uplatňovat na svých žácích výchovný vliv.

V oblasti tělesné výchovy a sportu musí se princip výchovnosti vyučování projevovat ve stanovení těsného spojení tělesné výchovy s ostatními stránkami komunistické výchovy.

Všechny zásady didaktiky se těsně spojují jedna s druhou. Znalost, pochopení a svědomité používání těchto zásad je jednou z důležitých podmínek zvýšení kvality učebně výchovné práce na nejvyšší stupeň.

Ze Sovětského sportu č. 41/1954 přeložila D. P.

Ani v letních měsících nezapomínají lyžaři na pilnou přípravu, aby je hlavní období nezastihlo nepřipravené (k obrázku na titulní straně)

Předsednictvo SVTVS hodnotilo práci trenérské rady lyžařské sekce

M. BĚLONOŽNÍK

Na základě usnesení předsednictva Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport bylo uloženo lyžařské sekci zhodnotit práci trenérské rady a současně podat zprávu o účasti na mistrovství světa 1954 ve Švédsku. Předsednictvo SVTVS se na své schůzi dne 1. června t. r. podrobně zabývalo předloženou zprávou, kterou vzalo na vědomí, a uložilo lyžařské sekci pravidelně kontrolovat činnost trenérské rady a zajistit splnění navrhovaných opatření, která jsou:

1. Zkvalitnit práci trenérské rady a přejít více od organizačního zajišťování k hlubšímu rozboru otázek výchovných, technických a taktických a využít více zkušeností starších závodníků a bývalých reprezentantů.

2. Využít zkušeností z SSSR a z mistrovství světa v trenérské škole, v časopise Lyžařství, v seminářích trenérů (podzim 1954) a v přípravě na Olympijské hry 1956. (Rozpracovat do 30. června 1954). Filmy pořízené trenéry na mistrovství světa zpracovat nejpozději do 31. srpna 1954.

3. I když výsledky dosažené ve Falunu jsou dobré a časové rozdíly dokazují, že se zvyšuje úroveň našeho závodního lyžařství, nemůžeme být s celkovými výsledky spokojeni. Je třeba vytyčit reprezentantům vyšší cíle — to znamená na Olympijských hrách 1956 probojovat se mezi nejlepší lyžaře na světě, při stejném časovém nebo bodovém rozdílu 1—10 závodníka, který byl na mistrovství světa ve Švédsku.

4. Při projednávání práce trenérské rady bylo zjištěno, že mnozí trenéři se nemohou svěřenému družstvu plně věnovat pro jiné pracovní úkoly. Někteří trenéři pečovali o velmi početná družstva, takže se nemohli jednotlivým závodníkům věnovat tak, jak by bylo zapotřebí. Z toho důvodu trenérská rada doporučila vytvoření trenérských sborů jednotlivých disciplín, složených z nejlepších dobrovolných trenérů a bývalých úspěšných reprezentantů takto:

Skok: Lenemayer Antonín, Buďárek Oldřich, Skrbek Josef a Burkert Rudolf.

Sdružený závod: Kumpošt Miroslav, Mečír Václav, Kosour Bohumil, Vrána Rudolf.

Běh — muži: Weisshäutel Václav, Kovalčík Štefan, Gajer Cyril.

Běh — ženy: Dvořák Karel, Strážová Sylvie, Beran Miloslav a technický poradce pro běžecké disciplíny Šimůnek František.

Sjezdové disciplíny (muži i ženy): Špaček Milan, Brchel Luboš, Parma Zdeněk, Bruk Karol, Pittl Jaroslav, Krajnák Otto, Charvát Dušan a Pelc Zdeněk.

Upozornění předplatitelům „Lyžařství“

Upozorňujeme všechny předplatitele, že od 1. července 1954 převzala rozšiřování našeho časopisu Poštovní novinová služba. Předplatné, jehož výše se nemění, budou přijímat poštovní doručovatelé, kteří se budou vybírat čtvrtletně od 20. dne předcházejícího měsíce do 5. dne prvního měsíce odběrového čtvrtletí.

Předplatitelům, kteří již zaplatili předplatné i na II. pololetí 1954, budou peníze vráceny dosavadní administrací tělovýchovných časopisů (Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36) do 31. října 1954.

Tyto sbory trenérů jsou pověřeny prodiskutovat nedostatky každého jednotlivého člena státního družstva i družstva mladých a na základě zjištěných nedostatků sestavit individuální treningové plány.

5. Projednat s trenéry ÚDA metody práce se závodníky lyžařských družstev Ústředního domu armády.

6. Pro přípravu na olympijské hry 1956 vyplývají tyto konkrétní úkoly:

a) do 31. května 1954 vypracují trenérské sbory ve svých disciplínách rozbor současné situace a plán na přípravné období,

b) do 31. října 1954 vypracují detailní plán na hlavní a přechodné období,

c) do 31. května 1955 rozbor situace a plán na přípravné období,

d) do 31. října 1955 detailní plán přípravy až do odjezdu na OH,

e) před zahájením hlavního období 1954/1955 stanoví a zveřejní nejméně tři postupové závody do olympijských družstev,

f) po Spartakiádě v únoru 1955 sestaví družstvo pro OH,

g) v roce 1955 uspořádat u nás velké mezinárodní závody, a to třetí neb čtvrtý týden v lednu, nebo nejpozději první týden v únoru a pozvat SSSR, Finsko, Norsko, Švédsko, Polsko, Rakousko, Francii a Švýcarska,

h) uskutečnit zahraniční zájezd pro porovnání výkonnosti po další roční intenzivní práci ve všech disciplínách (na př. skokani a sdruženáři Hollmenkollen, Norsko, běžci a běžkyňe Lahti, Finsko, sjezdové disciplíny Rakousko a Itálie),

ch) v listopadu 1955 provést společnou přípravu se sovětskými reprezentanty v SSSR — asi 3 týdny (předběžně jednáno při zájezdu do SSSR v lednu 1954),

i) soustředění v období 1954/1955 podle potřeby jednotlivých disciplín omezit na nutné minimum,

j) určit lékaře, kteří budou pravidelně spolupracovat s trenérskou radou — do 30. června navrhne soudruh MUDr. Fr. Mach,

k) trenérská rada se bude pravidelně zabývat návrhy trenérských sborů.

Z živé diskuse, která byla při projednávání této předlohy vedena, chtěl bych se zmínit aspoň o závažných slovech předsedy SVTVS soudruha generálplukovníka Františka Jandy, který se pochvalně vyjádřil o dobré, cílevědomé práci sekce, jakož i o plánované celoroční přípravě většiny závodníků, kteří svůj training berou opravdu vážně, a závěrem vytyčil především dva úkoly pro práci s reprezentanty:

1. Prohloubit důsledně celoroční práci a zlepšit politicko-mravní výchovu závodníků.

2. Vychovávat závodníky k tvrdé a vysoce náročné přípravě.

ZASEDÁNÍ PLENA LYŽAŘSKÉ SEKCE SVTVS

Ve dnech 29. až 30. května t. r. probíhalo v Praze zasedání plena lyžařské sekce SVTVS. Zúčastnili se ho předsedové lyžařských sekcí téměř všech KVTVS a ÚV DSO. Zástupce nevyslaly kraje Praha, Karlovy Vary a Prešov. Z ÚV DSO pak nepokládali za nutné se zúčastnit předsedové lyžařských sekcí Baníka a Dynama. Značně byla též postrádána přítomnost zástupců tělovýchovného oddělení ÚRO, ministerstva školství a pracovních záloh.

První den jednání bylo na programu hodnocení jak lyžařské sekce ústřední, KVTVS a ÚV DSO zajišťovaly v období od listopadu 1953 do května 1954 plnění úkolů vytyčených plánem rozvoje pro rok 1954. Úvodní referát k tomuto bodu programu přednesl referent lyžařské sekce SVTVS soudruh

Pilař. Práci Slovenské ústřední sekce a krajů na Slovensku zhodnotil předseda lyžařské sekce Slovenského výboru pro tělesnou výchovu a sport soudruh Ján Mráz.

V dalších referátech hodnotili práci krajské sekce v Liberci soudruh Doubalík, sekce v Gottwaldově soudruh

Vyviál a v Košicích soudruh dr. Ferenc. Práci ústřední sekce DSO Tatran hodnotil její předseda soudruh Cihák.

Kladem přednesených referátů bylo, že poskytly přesný a neskreslený přehled o tom, jak vypadá situace v sekcích KVTVS a ÚV DSO. Všichni soudruzi uváděli zkušenosti z dobré práce a ukazovali i na nedostatky, se kterými se ještě potýkají, a kde je nutno jejich práci zlepšit. V diskusích k předneseným referátům se vystřídali téměř všichni účastníci porady a kriticky hodnotili jak práci ústřední sekce, tak i práci svého úseku. V diskusních příspěvcích jsme postrádali zprávy o práci oddílů, které jsou nejdůležitějším článkem naší činnosti. Ukázalo se, že zástupci jak KVTVS, tak i ÚV DSO mohou odpovědně hovořit o akcích, které sami ze své funkce organisovali, ale málo nebo téměř vůbec nemohou hodnotit jaké výsledky dosáhli na všech úsecích své činnosti.

To znamená, že krajské sekce a sekce DSO nemají přehled o práci okresů (v případě sekce ÚV DSO o práci KV DSO) a o práci oddílů pouze jen v ojedinělých případech. Na příklad o tom, jak a s jakou účastí proběhly přebory jednot, se vůbec nehovořilo.

Pro zpestření programu porady byly v sobotu večer promítnuty filmy, které pořídili trenéři na mistrovství světa ve Švédsku. Promítání filmu doplnil komentářem trenér státního družstva sruženářů soudruh Mečíř.

Druhý den jednání bylo diskutováno o zlepšení náplně práce lyžařských oddílů. Hodnotný referát k tomu problému přednesl předseda učebně metodické komise ústřední sekce soudruh dr. Jelínek. Referát a diskuse zname-

nala další ujasnění si forem celoroční práce lyžařských oddílů. Tento bod jednání byl také nejhodnotnější z celé porady. Velkým přínosem byl příspěvek zástupce lyžařského oddílu Jiskra Kolora Liberec, který na praktických příkladech ukazoval, jak je možno pracovat v lyžařském oddílu po celý rok. (Poznámka: Příspěvek bude otištěn v nejbližším čísle Lyžařství.)

V dalším bodu programu aktivu hovořil soudruh dr. Kulhánek, člen sportovní technické komise ústřední sekce o spolupráci KVTVS a DSO. Referát byl velmi hodnotný, škoda, že k němu bylo málo diskutováno.

Na závěr porady soudruh Pácl, místopředseda ústřední sekce, hovořil o hlavních úkolech, které je nutno zajišťovat v přípravném období. Vyzdvihl důležitost zlepšení celoroční činnosti lyžařských oddílů, zkvalitnění a prohloubení trainingu závodníků a péči o výchovu nových rozhodčích, cvičitelů a trenérů.

Průběh celé porady, referáty a hlavní diskusní příspěvky potvrdily, že práce v lyžařství se lepší a že je mnoho nadšených pracovníků, kteří obětují práci pro rozvoj lyžařského sportu svůj volný čas. Jejich dobrá práce je zárukou, že lyžařský sport se bude dále a rychleji rozvíjet, že poroste jak masová základna, tak i výkony našich předních závodníků.

Závěrem je nutno říci, že porada splnila účel, který sledovala, a že je nutno ve všech úsecích naší práce využít zkušeností přenesených v referátech a v diskusních příspěvcích. Úkoly, které z porady vyplynuly, jsou obsaženy v usnesení, které se stává směrnicí pro práci lyžařských složek v letním a podzimním období t. r. j p.

Hodnocení práce v závodním období

Výtah z referátu, předneseného na zasedání plena lyžařské sekce

Stává se již téměř tradicí, že výsledky naší společné práce na úseku lyžařského sportu hodnotíme v posledních dnech měsíce května. Bilanci naší práce děláme tudíž v měsíci, který je velmi významný pro život našeho národa a jehož dny jsou navždy zapsány do našich dějin.

Po oslavách 1. máje, svátku pracujících

celého světa, při jehož příležitosti vzpomínáme boji dělnické třídy všech států za svobodu a svůj lepší zítřek, probíhají oslavy výročí osvobození Československa Sovětskou armádou. V těchto oslavách vyjadřujeme svoje díky Sovětskému svazu za to, že nás a další národy osvobodil z nacistické okupace a že tak byly polo-

ženy základy k budování socialistického státu.

Dále v květnových dnech vzpomínáme historického sjezdu sociálně demokratické strany v roce 1921, na kterém bylo rozhodnuto o založení KSČ.

V letošním roce se k těmto významným událostem v našich dějinách připojil další svátek všeho pracujícího lidu naší vlasti. V neděli 16. května jsme volili do národních výborů kandidáty Národní fronty a jednotně jsme odevzdali svůj hlas pro nejlepší zástupce lidu, pro pokojný život a mírovou výstavbu naší země, pro mír a socialismus. Voleb se zúčastnilo 98,3% všech voličů a z nich 93,6% občanů hlasovalo pro kandidáty Národní fronty. To byla a je pádná odpověď všem zrádcům, kteří se za dolary imperialistů snaží svými štvavými řeči rozleptávat jednotu našeho pracujícího lidu. Mezi kandidáty Národní fronty je mnoho tělovýchovných pracovníků všech stupňů, kteří budou i v nových národních výborech pracovat pro rozvoj tělovýchovy a sportu, jejich zájmy obhajovat, takže i zde je záruka dalšího zlepšení.

Na poli tělesné výchovy a sportu došlo koncem března tohoto roku k důležité události, neboť bylo svoláno zasedání rozšířeného pléna SVTVS, které hodnotilo práci všech tělovýchovných úseků a současně vytyčovalo úkoly pro další období.

Důležitost tohoto zasedání ještě více vyzdvihla účast presidenta republiky soudruha A. Zápotockého a zástupců naší vlády. Soudruh prezident a náměstek předsedy vlády a ministr národní obrany generál armády soudruh dr. A. Čepička ve svých referátech ukázali, jak je třeba pracovat, aby tělesná výchova a sport plnily svůj odpovědný úkol, který jim přišluší při budování našeho státu.

Slova soudruha presidenta se musí stát hlavní náplní naší práce pro další období, neboť každá věta jeho projevu je zásadní a trvalí linií naší práce. Pod zorným úhlem referátů, přednesených na zasedání rozšířeného pléna Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport, musíme hodnotit naši práci.

Plán rozvoje pro rok 1954 vytyčil pro lyžařské složky tyto hlavní úkoly:

1. Těžké práce přenést do míst, kde jsou přirozené podmínky pro rozvoj lyžařského sportu.
2. Zrevidovat organizaci soutěží a vytvořit předpoklady pro soutěže kolektivní.
3. Vypracovat základy správného metodického výcviku mládeže ve sportovních školách mládeže, sportovních školách dorostu a při zimních zájezdech mládeže do hor a zajistit správné provádění výcviku při zimní rekreaci ROH.

4. Zajistit odstranění slabín v závodním lyžování v závodě sdruženém a ve sjezdových disciplínách.

5. Věnovat větší péči lyžařské turistice a metodicky podchytit sobotní a nedělní zájezdy do hor.

Z těchto hlavních úkolů rozpracovala ústřední sekce plán práce a plán rozvoje pro rok 1954. Některé úkoly byly zajišťovány již v závodním období, ostatní pak — a to jejich velká část — musí být zajišťována koncem přechodného a v přípravném období 1954.

Plán práce byl potom rozpracován detailněji v plánech jednotlivých komisí ústřední sekce.

I když jsme začali s přípravou plánu práce na rok 1954 již koncem srpna minulého roku, ukázalo se, že je třeba zahájit přípravu plánu práce pro rok 1955 o mnoho dříve, a to hlavně proto, aby nižší složky a široký aktiv dobrovolných pracovníků se mohly k návrhu plánu vyjádřit a na základě svých zkušeností z práce s okresy a s lyžařskými oddíly uplatnit svoje připomínky.

Plán práce pro tento rok je již lépe zpracován než byl plán pro rok 1953, a to proto, že jsme měli v otázce plánování větší zkušenosti. I když má tento plán své nedostatky, je opět dalším krokem vpřed v zavedení správného systému a správné organizace naší práce. Důležité je, aby byl plán plněn a aby nezůstal formální. A to se již dnes objevuje, že i když komise ústřední sekce mají vypracovaný plán, neplní jej rovnoměrně.

Stejně je to i s plány práce sekcí krajský a DSO. Plán pro rok 1954 prakticky zpracovávají všechny uvedené složky, takže mají směrnici pro svou činnost. Je to opět další pokrok, neboť v loňském roce pracovali podle plánu jenom některé sekce KVTVS. Horší je to již s plněním plánu. Jak jsme se na mnohých případech přesvědčili, plány krajských sekcí a sekcí DSO nejsou dodržovány a práce se potom stává živelnou, úkoly jsou řešeny nárazově, tak jak jdou, a lyžařské složky upadají do starých forem práce. Takové neplnění plánu brání činovníkům ústřední sekce plnit povinnosti, pokud se týká instruktáží sekcí KVTVS, neboť není dodržován plán schůzí a pozvánky na schůze jsou nám zasílány pouze ojediněle, a mnohdy ještě na poslední chvíli. V tomto směru je třeba naší práci oboustranně zlepšit.

Ústřední sekce přenášela úkoly na sekce krajů a DSO svoláváním celostátních porad, v ústředních kursech a seminářích. Nástupem k zabezpečení činnosti v roce 1954 byl celostátní aktiv na podzim minulého roku, který projednával otázky

na úseku předsedů sekcí, předsedů komisí učebně metodických a sportovně technických. Dále byl proveden kurs pro rozhodčí I. třídy a v lednu tohoto roku seminář rozhodčích ústředních a rozhodčích I. třídy. Obě tyto akce přispěly velkou měrou ke zkvalitnění práce na úseku rozhodčích.

O úkolech pro pracovníky na úseku bobů a saní bylo hovořeno v týdenním kursu a ve dvou celostátních aktivech. Trenéři pak měli v závodním období dvě zasedání plena trenérské rady, kterých se zúčastnili zástupci téměř všech krajů a DSO a kde se diskutovalo o práci trenérské a o práci s reprezentanty jak státními, tak krajskými a DSO. Byla provedena první část kursu pro trenéry. Na úseku učebně metodickém měl velký význam třídní seminář, který byl uspořádán v dubnu tohoto roku, a celostátní aktiv předsedů UMK, který úspěšně proběhl minulou sobotu a neděli.

Sportovně techničtí pracovníci hodnotili svou práci a vytýčovali si další úkoly na celostátním aktivu v dubnu tohoto roku.

Na úseku celostátních aktivů, seminářů a kursů jsme svůj úkol splnili. Poněkud horší je bilance instruktáží. Jelikož linie soutěží v minulém závodním období spočívala na DSO, zaměřili se pracovníci ústřední sekce na tyto složky a udržovali s nimi možno říci pravidelný styk, navštěvovali jejich schůze a aktivity a pomáhali jim účinně v práci. Instruktáží sekcí KVTVS našimi pracovníky bylo provedeno poměrně málo. V tomto směru se musí naše práce zlepšit a musíme plnit vytýčený plán, to znamená jednou za tři měsíce na každý kraj.

Uplynulé závodní období znamenalo další rozvoj lyžařského sportu ve všech směrech, a to jak na úseku rozšíření základny, tak i na úseku závodního lyžování.

Podstatné zvýšení se projevilo v Sokolovské závodě branné zdatnosti, kde proti loňskému roku startovalo téměř o sto tisíc závodníků více. Rovněž v přeborech jednot je vidět znatelné zlepšení a větší účast. Horší situace je v soutěžích mládeže, kde, jak ukazuje statistika, nebyla taková účast jako v předcházejících letech.

HODNOCENÍ SPORTOVNĚ TECHNICKÉ

Podrobné zhodnocení tohoto úseku provedla sportovně technická komise, takže v této zprávě uvedu pouze některé připomínky. Především je třeba konstatovat, že podklady pro zhodnocení neza-

slaly KVTVS Pardubice, DSO Baník, Slavoj, Jiskra a Dynamo a z úseků pak pracovní zálohy a školy. Z těchto důvodů nemůže být pochopitelně celkové hodnocení uceleným přehledem o naší činnosti na úseku sportovně technickém. Dále zprávy, které nám byly zaslány, jsou příliš všeobecné, neúplné a obsahují pouze zčásti údaje, které jsme od všech složek požadovali a které měly být podkladem pro další naši práci. Ze všech zpráv je zřejmé, že lyžařské sekce nemají přehled o práci ve svém kraji a že mohou odpovědně hodnotit pouze soutěže, které samy organizovaly. Konkrétní údaje o tom, jak proběhly a hlavně s jakou účastí přebory jednot, t. zn. základní soutěže, nejsou prakticky zachyceny ani v jedné zprávě. Proto také nemůžeme přesně hodnotit účast v prvních kolech SLM a v přeborech jednot. Odhadujeme účast startujících v prvních kolech pouze na základě zpráv, které byly uveřejňovány v denním tisku, a ze zpráv, které nám docházely v průběhu závodního období.

Lyžařské soutěže probíhaly v letošním roce po prvé po linii DSO a úseků. Přes to, že sekce při DSO byly prakticky ustavovány teprve koncem přípravného období, proběhly soutěže dobře. Nedostatky se pochopitelně také projevily. Je třeba konstatovat, že systém soutěží po linii úseků a DSO přinesl našemu lyžařství řadu kladů, které značně převažují nedostatky a jsou opět krokem vpřed. Je to zejména zaktivisování lyžařských sekcí většiny úseků a DSO, získání nových členů a závodníků, což značně přispělo ke zvýšení úrovně našeho lyžařství. Systémem provedení soutěží po linii DSO a úseků dostalo se do celostátních přeborů úseků a DSO daleko více závodníků, než tomu bylo při systému územním, čímž byl zajištěn i růst výkonnosti závodníků.

Díky orgánům Svazarmu máme přesný přehled o průběhu SBZB, který soustředil na startu prvních kol přes 260.000 startujících. V této soutěži je nutno pro příští rok překročit ke zkvalitňování jejího průběhu a věnovat větší péči přípravě a nácviku. Cílem tělesné výchovy a sportu je vychovávat zdravé občany našeho státu a nepoškozovat neuváženou účastí na lyžařských soutěžích jejich zdraví. To musí být vodítkem naší práce na všech úsecích.

VRCHOLNÉ SOUTĚŽE

Na překážku úspěšného průběhu vrcholných soutěží byly špatné sněhové podmínky na Slovensku, které vedly k tomu, že všechny plánované celostátní soutěže

na Slovensku musely být narychlo překládány do českých krajů, což se pochopitelně projevilo v jejich organizaci a průběhu. Pro budoucnost je třeba vrcholně soutěže lépe připravit, zajišťovat jejich průběh véas a do všech podrobností. Soudruzi ze Slovenska by si měli uvědomit, že na příklad přebor ČSR ve sjezdových disciplínách byl zajišťován ve Špidlerově Mlýně jen s velkými obtížemi a že úprava sjezdových tratí proto, aby byly regulérní a měly charakter tratí mistrovských, si vyžádala těžké práce a obětavosti těch málo přítomných rozhodčích a technických pracovníků. Jistěže v oblastech Slovenska v těch místech, kde byly přebory plánovány, bylo také tolik sněhu jako ve Špidlerově Mlýně a že by při trochu větší snaze mohl přebor dobře proběhnout. Překládáním soutěží na poslední chvíli se naše práce značně ztěžovala.

Průběh vrcholných soutěží v letošním roce ukázal celou řadu nedostatků, kterými se musí ústřední sekce zabývat a které musí řešit tak, aby byly odstraněny do příštího závodního období.

Na úseku závodního lyžování bylo dosaženo také dobrých výsledků, o čemž svědčí výkony našich reprezentantů na MS a na mezinárodních závodech v Polsku a u nás.

Mnoho se diskutovalo o výsledcích našich závodníků na mistrovství světa. Povrchní rozbor výsledků hlavně neodborníky a lidmi, kteří neznají situaci a hodnotí umístění našich reprezentantů v číslech, dochází k závěru, že naši reprezentanti dobře nebojovali a nepodali takové výkony jako v uplynulých letech. V běhu na 15 km se naši závodníci umístili na 32., 46. a 80. místě. V běhu na 30 km na 23., 40. místě. Na 50 km na 27. místě. Je však nutno vidět, jak se zmenšují časové rozdíly našich závodníků se závodníky na prvních místech. Tak na př. výkon Matouše, který se v běhu na 15 km umístil na 32. místě, je velmi dobrý, neboť zůstal pouze o 4,02 min. za vítězem a porazil celkem 10 Norů, 5 Finů, 6 Švédů a další řadu závodníků celého světa. Další příklad ještě lépe osvětlí vzrůstající výkonnost našich závodníků.

1951 — IX. SZAH, rozdíl mezi 1 naším a 1 SSSR 6,41 min.

1953 — X. SZAH — rozdíl mezi 1 naším a 1 SSSR 5,45 min.

1954 — FIS — rozdíl mezi 1 naším a 1 SSSR 3,59 min.

K porovnání výsledků našich závodníků na mistrovství světa v uplynulých letech je třeba také zdůraznit, že dříve mohli startovat v klasických disciplínách pouze 4 závodníci a v letošním roce po

prvé 8 závodníků a v běhu na 15 km dokonce 16 reprezentantů každého státu. Těchto maximálních počtů využili pochopitelně všechny severské státy a také SSSR, a proto je umístění našich reprezentantů tím cennější.

Dobrych výsledků dosáhli také naši sjezdaři, kde zejména Fučík a Bajerová obsadili ve sjezdu 17. místo. A to je výsledek velmi pěkný, zvážíme-li, že naši reprezentanti v důsledku toho, že v posledních letech se nezúčastnili mezinárodních sjezdových závodů, byli losováni až ve III. skupině, t. zn., že startovali pod nejvyššími čísly, a o tom, jak velká je to nevýhoda při sjezdových závodech, obzvlášť když je katastrofální nedostatek sněhu, není jistě nutno více hovořit.

Naši závodníci prokázali později na mezinárodních závodech v Polsku, že jejich výkonnost při regulérních podmínkách je velmi dobrá, o čemž svědčí umístění před závodníky Rakouska, kteří se na mistrovství světa umístili na 2. a 3. místě. Zvážíme-li další okolnost, že v důsledku krajně nepříznivých sněhových podmínek v letošní zimě neměli reprezentanti možnost soustavného a důkladného trainingu, je nutno hodnotit jejich výsledky jako dobré. Přesto však nemůžeme být s těmito výsledky spokojeni a vytýčujeme našim reprezentantům do budoucna vyšší cíle, t. zn. umístít se na příštím mistrovství světa mezi prvými deseti závodníky.

PRÁCE KOMISÍ ÚSTŘEDNÍ SEKCE

Trenérská rada zlepšila proti předcházejícímu roku svou činnost. Pěči o tento úsek byl pověřen soudruh Bělonozník jako státní trenér a jeho práce se také značně projevila na práci trenérské rady. Právě tak jako loňského roku, tak i letos vytyčila si trenérská rada ve svém plánu mnoho úkolů, z nichž některé zatím nebyly splněny. To znamená, že při sestavování plánu je třeba vždy vycházet z momentální situace, která na tom či onom úseku je, umět najít ty nejdůležitější úkoly, jejichž splněním současně vyřešíme mnoho dalších drobných úkolů. Dále je třeba, aby trenérská rada na úseku péče o reprezentanty se urychleně vypořádala s formálním přidělováním trenérů jednotlivým reprezentantům a aby — a to hlavně — v přechodném a přípravném období byla v užším styku s jednotlivými reprezentanty, a členové trenérské rady a pověřeni trenéři přímo na místě se přesvědčovali, zda naši vrcholní závodníci plní individuální trainingové plány. Trenérská rada se také musí více starat a pomáhat na úseku neustálého kvalita-

vání lyžařské výbroje a naši trenéři a nejlepší závodníci musí své zkušenosti předávat výrobním podnikům. Ústřední trenérská rada má také největší podíl na zkvalitnění práce trenérských rad hlavně v krajích.

Komise rozhodčích pracovala dobře. Úkoly, které si výtýčila plánem práce, plnila a plní rovnoměrně. **Také komise rozhodčích v krajích a DSO pracovaly dobře.** Pro zkvalitnění práce komise rozhodčích je třeba, aby těžiště práce bylo přeneseno na úsek výchovy nových rozhodčích, kteří v těsné spolupráci se závodníky budou lyžařské soutěže řídit tak, aby především bylo sledováno **hledisko zvýšení úrovně našeho lyžařství.** Je třeba, aby se rozhodčí při všech soutěžích více sžili s kolektivem závodníků a aby každý rozhodčí se stal platným pomocníkem trenéra při výchově reprezentantů všech stupňů. Komise rozhodčích musí ve své práci více čerpat ze zkušeností rozhodčích ústředních a rozhodčích I. třídy a ve své práci uplatňovat připomínky lyžařského hnutí.

Učebně metodická komise hodnotila svou práci podrobně na celostátní poradě 22. a 23. V. Těto porady se zúčastnili zástupci téměř všech KVTVS a ÚV DSO a účinně uplatňovali své návrhy na zlepšení práce na úseku učebně metodickém. Ústřední komise po svém přebudování na podzim minulého roku podstatně zlepšila svou práci. Vytýčený pracovní plán je plněn a důležité otázky jsou řešeny na pravidelných schůzích komise. A právě tak jako u trenérské rady, platí i zde na tomto úseku, že vždy je třeba vidět hlavní úkoly, které nutno momentálně řešit. V tomto směru někdy UMK ve své práci chybuje. Na semináři na Lučňaně boudě byla provedena revize výcvikového postupu. Tento byl přepracován a ujednocen, což je velký klad práci komise UMK. Komise nyní zpracovává podrobně připomínky metodické a didaktické, které budou ihned zveřejněny, aby sloužily jako materiál pro zkvalitnění práce lyžařských cvičitelů.

Dalším přínosem práce na tomto úseku bylo zpracování osnov pro školení a zkoušky lyžařských cvičitelů, které bude v přípravném období doplněno ještě soubor přednášek. Hlavním úkolem komise v přípravném období bude zpracovat materiály pro podzimní srazy cvičitelů, které jsou nejlepším prostředkem pro aktivaci cvičitelských kádřů. Sebelepší práce ústřední komise nemůže znamenat podstatný vzestup práce na tomto úseku, jestliže komise krajů a DSO neuplatňují ve své práci zásady a směrnice, kterých se jim dostává. Nejhorší situace je v UMK

ÚV DSO, které prakticky zatím nejsou ustaveny nebo nevyvíjejí žádnou činnost. Pro konec roku 1954 a také pro závodní období 1955 je nutno, aby DSO přenesly těžiště práce na úsek učebně metodický a zajišťovaly dobrou činnost lyžařských oddílů. Práci budou mít usnadněnu tím, že tíha organizovat lyžařské soutěže bude spočívat na KVTVS.

Sportovně technická komise se v práci proti předcházejícímu zhodnocení podstatně zlepšila. Včas připravila kalendář lyžařských podniků, který byl prodiskutován aktivem pracovníků z krajů a DSO. Dobře zabezpečila průběh celostátních soutěží. Také nyní v přechodném období pracuje podle plánu a již připravila návrh kalendáře sportovních soutěží pro rok 1955. Dalším kladem její práce je podrobné zhodnocení průběhu zimních soutěží v uplynulém závodním období. Úspěšně také provedla celostátní aktiv předsedů sportovních komisí v dubnu letošního roku. Jejím hlavním úkolem pro přípravné období je připravit kalendář celostátních soutěží, ve kterém budou zahrnuty přebory všech krajů a všechny plánované veřejné závody. Pro splnění tohoto úkolu však nutně potřebuje, aby krajské sekce, po případě sekce DSO připravily včas kalendář svých soutěží, včas nám je zaslaly, aby mohl být na podzimním aktivu sportovně technických pracovníků dokončen a schválen. Pro zkvalitnění práce sportovně technické komise bude pro příští závodní období třeba, aby se její členové zúčastňovali krajských přeborů a některých důležitých veřejných soutěží.

Komise mládeže. Před rokem jsme hodnotili komisi mládeže jako nejhůře pracující v ústřední sekci. Od té doby, a zejména od podzimních měsíců, se její práce podstatně zlepšila, komise pracuje podle plánu, pravidelně se schází a úkoly plní. Je třeba, aby komise mládeže sekci nižších složek v tomto směru zlepšily svou práci, neboť úsek mládeže si jako slouží jistě naší velké pozornosti. Komise zpracovává příručku pro mládež, která bude vydána ještě před závodním obdobím, a po jejím dokončení zpracuje směrnice pro práci sportovních škol mládeže a dorostu. K této práci potřebuje, aby jí pracovníci na úseku mládeže napsali své zkušenosti z práce s mládeží, aby tak materiál, který má být směrnici, byl nejvýše hodnotný. Po zvládnutí těchto dvou úkolů je třeba, aby komise zabezpečovala a připravovala již v přechodném období soutěže mládeže a dorostu, které jsou zatím ještě naším úzkým profilem.

Komise klasifikační je nejvíce závislá

na práci sekci DSO a KVTVS, neboť aby mohla dobře plnit úkoly, potřebuje nejen výsledky všech přebornických a veřejných soutěží, ale i statistické přehledy o závodnících II. a III. výkonnostní třídy. Komise se schází pravidelně a úkoly plní v tom rozsahu, jak postupně získává materiály od nižších složek. Přínosem pro její práci byl celostátní aktiv předsedů sportovně technických komisí, kde se o práci na úseku klasifikačním hodně hovořilo a členové ústřední komise seznamovali se svou prací všechny účastníky. Již třetí rok komise zpracovává grafický přehled o úrovni jednotlivých disciplín v přeborech ČSR, který značně zkvalitňuje práci trenérské rady. Pro letošní rok nemohla komise zpracovat přehled o závodnících I. výkonnostní třídy zatím proto, že nedostala výsledky všech veřejných závodů, na kterých je její práce nejvíce závislá. Práce komise se ještě zkvalitní, bude-li zpracovávat přesné zebřičky výkonnosti prvých deseti, dvaceti a padesáti závodníků ve všech disciplínách.

Komise hospodářsko-plánovací nevyvíjela od poslední porady soustavnou činnost, pracovala neplánovitě a úkoly prakticky za komisí zajišťoval její předseda tak, jak vyvstávaly. Nyní se práce lepší. Tomuto úseku je třeba i v nižších složkách věnovat větší pozornost, neboť je velmi důležité hlavně pokud jde o plánování finanční a materiální. Je třeba se tím zabývat již nyní, neboť termíny pro dokončení plánu jsou stanoveny pro nižší složky do konce srpna tohoto roku.

Komise bobů a saní pracovala dobře. Zejména na podzim minulého roku, kdy byla doplněna mladými pracovníky, se práce o mnoho zlepšila. Má také vypracován podrobný plán své práce, který se snaží plnit. Právě tak, jako bylo hovořeno již při hodnocení práce některých komisí, je nutno, aby také komise bobů a saní především vždy zajišťovala plnění hlavních úkolů. Jelikož tento úsek není zatím dobře zorganizován v nižších složkách, snaží se pracovníci ústřední komise zajišťovat úkoly za nižší složky, čímž ztrácí čas pro plnění svého nejdůležitějšího úkolu, t. j. řídit, organizovat a pomáhat v práci krajským komisím.

Tyto komise jsou utvořeny zatím v 6 krajích, neboť v ostatních krajích nejsou zatím dobré podmínky pro pěstování bobového sportu. Správně se těžiště práce této komise přenáší na úsek sáňkařského sportu, který má v celé naší republice pro svůj rozvoj dobré podmínky. Je nutné, aby lyžařské sekce všech krajů věnovaly sáňkařství větší pozornost, neboť jak průzkum ukázal, je referent pro sáň-

kařství ustaven pouze v několika krajských sekcích.

Do většiny bobových oddílů zatím ještě nepronikly zásady celoroční činnosti, což mělo v letošním roce za následek, že nemohl být ani uspořádán přebor ČSR v jízdě na bobech, neboť závodníci neměli splněny podmínky PPOV. Ústřední komise, vědoma si tohoto nedostatku, zpracovala vzorové plány bobových a sáňkařských oddílů, jejichž plnění a dodržování bude v letních měsících prověřovat.

Propagačně výchovná práce je stále zatím nejslabším místem naší činnosti, a to jak v ústřední sekci, tak i v sekcích krajů a DSO. To konstatujeme na každé naší celostátní poradě, což pochopitelně není právě dobrou visítkou naší práce. Nedostatků na tomto úseku jsme si všichni vědomi a snažíme se je také řešit. Nepodařilo se nám to zatím ani v ústřední sekci, neboť tento úsek je zajišťován neplánovitě, komise existovala pouze formálně a kolektivně úkoly nezajišťovala. A nedaří se nám to také ani v nižších složkách, kde komise propagačně výchovné také nepracují dobře a neplní své úkoly. Při propagačně výchovné práci je nejdůležitější volit správné formy, které jsou v různých úsecích naší práce různé. Zatím ještě jsme nedokázali do důsledku spojit a neodlučovat problémy lyžařského sportu s každodenními problémy našeho života. To, že tělesná výchova a sport jsou neodlučitelnou součástí výchovy nového socialistického člověka, je nám všem jasné. Při všech příležitostech a na všech úsecích naší činnosti jak v soutěžích dospělých, tak i v soutěžích mládeže, na úseku trenérů a rozhodčích se snažíme uplatňovat tuto zásadu, ale přece jen se nám to zatím mnohde ještě nedaří tak, jak bychom si přáli, a tak, jak to správně prováděná tělesná výchova a sport vyžadují.

Nejbližším úkolem ústřední komise je zpracovat zásady propagačně výchovné práce při lyžařských soutěžích, kde je to nejšířší pole působnosti a také největší příležitost pro uplatňování těchto zásad práce. Ať již jde o hodnocení průběhu soutěží v kolektivních závodníků za přítomnosti trenérů, rozhodčích a všech organizačních pracovníků, kteří se na organizování soutěží podílejí, nebo na druhé straně ať se to týká provádění besed před či po cvičení lyžařského oddílu nebo v kurzech, seminářích a pod. Je ovšem nutné, aby tyto besedy při cvičení v oddílech vedli sami trenéři a cvičitelé, kteří mají u cvičenců největší autoritu a kteří musí svou práci spojit s celkovou výchovou sportovce.

Takto vedené besedy se velmi osvěd-

čily, a to také proto, že jsou nástrojem kritiky a sebekritiky a nejlepší příležitostí k výměně zkušeností.

Forem a příležitostí pro práci propagačně výchovného pracovníka je dostatek. Je třeba však jich umět využít, abychom na tomto důležitém úseku naší práce pokročili. Je třeba, abychom se všichni zavázali, že zlepšíme na úseku propagačně výchovném naši vzájemnou práci, a jistě nás všechny bude těšit, když při příštím hodnocení naší činnosti nebudeme muset opět konstatovat, že úsek propagačně výchovné práce není zajišťován tak, jak si to jeho význam a důležitost zasluhuje.

I když se v práci ústřední sekce projevily v letošním závodním období některé nedostatky, přesto je nutno konstatovat, že práce se proti předcházejícímu roku opět zlepšila. Zlepšila se zejména ve směru plánování práce a ve zkvalitnění práce téměř všech komisí. Aby práce jednotlivých komisí přinesla ještě lepší výsledky, je nutné, aby všechny úkoly, které řeší, byly řešeny s hlediska celostátního a vycházely především z potřeb lyžařského hnutí.

PRÁCE KRAJŮ A DSO

Práci krajů a DSO hodnotíme ze zpráv, které jsme dostali, a z průzkumu instruktažního oddělení. Situace se opět značně změnila, a to k lepšímu. Vesměs všechny lyžařské sekce krajů pracují dobře a snaží se plnit úkoly. Kraje Ostrava, Olomouc, MV-Praha, Hradec Králové, Brno, Gottwaldov a Plzeň pracují podle plánu, který plní. Věnují se výchově nových cvičitelů i rozhodčích. Zlepšily práci i ve styku s okresy.

Částečně v práci polevila sekce v Liberci, která byla v uplynulém roce jednou z nejlepších. Je složena z aktivních závodníků, trenérů a rozhodčích, kteří byli v závodním období příliš zaneprázdněni a sekce se téměř nesešla. Plán práce vypracovala až koncem dubna. Ani péče o okresy nebyla nejlepší. Jelikož Liberec má ty nejlepší podmínky pro rozvoj lyžařského sportu, musí zde být přísnější měřítko.

Sekce v Jihlavě pracuje také průměrně. V sekci se projevují neshody a osobní spory. Dobře pracují v Novém Městě na Moravě, kde s úspěchem zajistili průběh finale SHM.

I v Karlových Varech a Ústí nad Labem se práce proti poslednímu roku zlepšila, ale přes to tyto sekce pracují nejlépe ze všech ostatních. Nevyvíjejí pravidelnou činnost a také nepracují podle plánu.

Nejhorší situace je v kraji Pardubice, kde sekce téměř neexistuje. Přes veškeré urgency zprávu o své činnosti nepodal.

Vcelku je nutno práci krajských sekcí zlepšit hlavně v řízení práce okresních sekcí a styk s KV DSO. Tam je nutno přenést těžiště práce a sekce krajské musí plnit řídicí úlohu. Dále je nutno zlepšit práci komisí a celkový systém práce. Lépe propracovat plány práce a skutečně je dodržovat. Věnovat více péče mládeži a výchově nových cvičitelů a rozhodčích.

Práce ÚV DSO byla v uplynulém závodním období zaměřena na zajištění úspěšného průběhu lyžařských soutěží. Jelikož se sekce prakticky vytvářely a upevňovaly koncem minulého roku, nestačily kromě zajišťování soutěží plnit další úkoly a starat se o další úseky práce. V tomto směru byla nejvíce poškozena práce učebně metodická, o kterou se DSO vůbec nestaraly, což potvrdil celostátní aktiv učebně metodických pracovníků.

Dobře pracují Spartak, Lokomotiva, Slovan, Tatran, Jiskra a nakonec i Slavia, i když s pravidelnou prací začaly poměrně pozdě.

Slabě pracují Slavoj, Dynamo a nejhorše Baník.

Při ústředním výboru Sokola není dosud ustavena lyžařská sekce, a pracují pouze jednotlivci.

Vcelku věnovaly ÚV DSO malou péči sekcím v KV DSO, se kterými měly nedostatečný styk. To se projevilo i v práci KVTVS, kam zástupci DSO docházeli jenom velmi zřídka.

Nyní, když tíha organizovat soutěže leží na KVTVS, musí se DSO zaměřit hlavně na vybudování organizační sítě, ustavení komisí v sekcích ÚV a ustavení sekcí v KV DSO. Dále musí v letošním roce a v celém příštím závodním období pečovat především o práci oddílů a s tím o celou učebně metodickou práci.

ZÁVĚREM

Hodnocení je stručné, některé problémy jsou pouze uvedeny diskuse. Naše práce je značně široká a podrobné zhodnocení by si vyžádalo daleko více času. Bilance práce v závodním období 1953-54 potvrzuje, že jsme opět pokročili značně kupředu a že lyžařský sport rozšířil svou základnu, ze které vyrostě daleko více výkonných závodníků než v uplynulých letech. Za to, že lyžařství plní dobře svůj úkol v našem celkovém životě, patří díky všem dobrovolným lyžařským pracovníkům, kteří této práci věnují svůj volný čas. Jistě, že při zajišťování úkolů se objevilo mnoho překážek na všech úse-

cích naší práce. Jistěže byly objektivní příčiny, které se nám nepodařilo vždy ihned odstranit a brzdiły naší rychlejší cestu vpřed. Poměrně kladné hodnocení výsledků naší práce nesmí nás uspokojit, neboť je ještě mnoho úkolů před námi.

Úspěšný průběh příštího závodního období je především závislý na dobré přípravě, to znamená na práci v letních a podzimních měsících. Čím lépe budeme

nyní pracovat, tím snadněji budeme plnit úkoly v zimním období. Je třeba se ještě více v naší práci opírat o zkušenosti sovětské tělovýchovy, aby se lyžařský sport stal cílevědomou součástí výchovy socialistického člověka. Jedině důsledným dodržováním zásad, na kterých je postavena pokroková tělesná výchova a sport, zajistíme splnění úkolů, které nám ukládá naše strana a vláda.

AKTIV ZÁVODNÍKŮ STÁTNÍHO DRUŽSTVA

a družstva mladých a jejich trenérů konal se ve dnech 12. a 13. června v Lomnici nad Popelkou. Závodníci všech disciplín a jejich trenéři sjeli se sem proto, aby zhodnotili svoji práci v uplynulém závodním období, seznámili se s nejbližšími úkoly a prodiskutovali otázky treningových plánů a jejich naplnění. V úvodu aktivu byli účastníci seznámeni s nynější mezinárodní a vnitřní politickou situací a s úkoly právě probíhajícího X. sjezdu KSČ. Potom oznámil soudruh Pácl závodníkům navržené složení státních družstev jednotlivých disciplín a jim přidělených odpovědných trenérů a pomocníků a složení družstev mladých, do nichž byli zařazeni vítězové SHM a další mladí závodníci, kteří nejsou zařazeni přímo ve státním družství. Každému závodníkovi byl přidělen osobní trenér z řad dobrovolných trenérů, který má pečovat o jeho trening, bude mu pomáhat při sestavování treningového plánu a bude kontrolovat jeho provádění. Závodníci byli seznámeni s úkoly, které určilo předsednictvo SVTVS a lyžařské sekce pro příští roky, t. j. bojovat na příštích olympijských hrách o první místa. Dále bylo jednotlivými trenéry provedeno stručné zhodnocení letošních zahraničních zájezdů a naší účasti na mistrovství světa ve Švédsku a mezinárodních závodů u nás a nastíněn program mezinárodních utkání pro příští rok.

Abyste mohly být odstraněny nedostatky v tělesné zdatnosti jednotlivců, podrobili se všichni závodníci prověrce pohybových dovedností, aby se zjistilo, kde je třeba hledat nedostatky a zjistil se stav všestrannosti. Formou atletických disciplín a cviků obratnosti byla

zkoušena rychlost, vytrvalost, síla a obratnost závodníků. U některých byly zjištěny vážné nedostatky všeobecné zdatnosti, které se každý v nejkrajší době bude musit snažit odstranit. V jeho treningovém plánu bude na to pamatováno zařazením speciálních komplexů cvičení a cviků, které vypracoval kolektiv trenérů.

Večer byly promítány filmy natočené na mistrovství světa ve Švédsku a na mezinárodních závodech v Harrahově a Lučni boudě, kde závodníci měli možnost zhlédnout sami sebe a zároveň se přirovnat k nejlepším světovým závodníkům. V neděli se pokračovalo v pracovních kroužcích po disciplínách hodnocením jednotlivců a rozbořením jejich treningu. Trenéři vytyčili každému směrnice pro jeho další trening. Tato práce byla velkým přínosem zejména pro družstva mladých, kteří se zde mohli mnohemu přiučit. Lékař dr. Novotný upozornil, aby při sestavování treningové naplně a jeho dávkování se přihlíželo zejména k individuálním zvláštnostem jednotlivců a jejich nervovému typu. V závěru zhodnotili kapitáni jednotlivých družstev celý aktiv a podali připomínky pro další zlepšení v této práci.

Nedostatkem aktivu byl jeho malý časový rozsah a stěsnání do dvou půldnů, takže nebylo dostatek času na důkladné projednání všech potřebných věcí. Proto se rozhodla ústřední trenérská rada, aby pro příště se tento aktiv spojil s letním soustředěním, které bude pak provedeno o něco dříve a bude zajištěn dostatek času na vyřešení všech problémů.

Závažným nedostatkem se strany některých závodníků a závodnic bylo,

že se na aktiv nedostavili a ani neuznali za vhodné se omlúvit. Je to vážny projev neuvědomělosti a nekázňe, a tým, kterých se to týká, bych chtěl připomenout, že tím zanedbávají péči, kterou jim naše státní zřízení dává a odtahují se od plnění důležitěho úkolu, kterým je naše tělesná výchova a sport pověřena.

Ke kladům aktivu nutno přičíst, že široký kolektiv trenérů ve snaze přivést naše závodní lyžování na lepší cesty a veden snahou po splnění ulo-

žených úkolů se snaží najít nové formy práce a treningových forem, vzájemně si vyměňují zkušenosti a uvědoměle přistupuje k plnění svých úkolů. Trenéři se shodli na tom, že závodníci musí, má-li být dosaženo splnění uložených úkolů, trenovat se zvýšeným úsilím a opravdu tvrdě a zátopkovsky. Nelze se spokojovat s nynějším stavem a chceme-li se dostat vpřed, musíme řádně přidat do kroku.

KAREL DVOŘÁK

Poznatky z technickej a usporiadateľskej časti lyžiarskych majstrovstiev sveta v Are

J. MRÁZ

V minulom čísle »Lyžarství« bol uverejnený príspevok pojednávajúci o výsledkoch našich pretekárov a pretekárk na majstrovstvách sveta vo Švédsku. V dnešnom článku by som chcel uviesť niektoré bezprostredné poznatky o tom, ako boli tieto majstrovstvá sveta zvládnuté po technickej, usporiadateľskej a rozhodcovskej stránke z ktorých niektoré budeme môcť použiť pri organizovaní vrcholných, ale aj menších pretekov u nás, čím zvýšime ich kvalitu a zlepšime ich organizačnú a usporiadateľskú časť, o ktorej sa v prebehu prevedenia našich vrcholových súťaží hodne diskutovalo.

Usporiadateľská časť:

Naša výprava cestovala z Prahy lietadlom cez Berlín-Kopenhagen do Stockholmu a odtiaľ spacím vozňom do Are. Organizácia zájazdu po tejto stránke bola dobrá. Vo Švédsku sa o nás veľmi dobre starali členovia nášho vyslanectva a hlavne vyslanec súdruh Klíčka. Uvítanie oficiálne bolo len v Are. Ubytovanie našej výpravy bolo v Lundsgardene asi 10 min. od centra Are. Bolo vkusné ale jednoduché. Ubytovaní sme boli spolu s výpravou poľskou, maďarskou a rumunskou a 2 pozorovateľmi z SSSR súdruhmi Suštovom a Rostovcevom. Ostatní pretekári boli ubytovaní buď priamo v Are alebo ešte vo vzdialenejších miestach. Diváci dochádzali rôznymi dopravnými prostriedkami ako vlakmi, autami, autobusmi tak aj lietadlami (veďľa Are bolo na lade veľké letisko) a po pretekoch sa vraceli domov. Naším výpravám v Lundsgardene boli pridelení 2 tímočníci (attaché), ktorí obstarávali prevážne styk medzi našimi výpravami a organizačným výborom.

Propagačne boli majstrovstvá sveta náležite využité i keď v tom istom týždni prebiehali v Stockholme majstrovstvá sveta v hokeji. Z príležitosti MS boli vydané rôzne brožúry propagujúce Are ako aj publikácie venované čiste MS. Propagačne využívali MS i rôzne cestovné kancelárie, ktoré vydali hodne príležitostných publikácií. Švédska pošta vydala príležitostné známky, z ktorých jedna znázorňovala sjazďára a listy pečiatkovala príležitostnou pečiatkou. Pre informáciu návštevníkov boli vydané vkusne upravené programy z technickými pokynmi. Zvlášťne programy propagovali návštevy v blízkosti Are. Bol vydaný tiež slovník najpoužívanejších slov a to švédsko-nemecko-anglicko-francúzsky. Vydané boli príležitostné šátky, odznaky a propagačné plakáty s emblémom MS.

Tlač vykonávala veľký kus práce, najmä počas MS. Noviny s bohatým ma-

teriálom vychádzali už 3—4 hodiny po pretekoch. Zprávy telefonované a noviny z Ostersundu (80 km od Are) dovážené lietadlom. Rozhlas fungoval hlavne počas pretekov, mimo veľmi málo. Oboznamoval početné obecenstvo o výsledkoch, menej venoval popisu trate a výkonom jednotlivých pretekárov. Hlásil švédsky a anglicky a u rakúskych pretekárov i nemecky. Film bol na slabej úrovni. V malom miestnom kine boli premietané propagačné filmy bez zvláštnej hodnoty. Programy pre pretekárov kolektívne boli organizované prakticky len raz, a to spoločné posedenie so zábavným programom a tancom. O svetovú propagáciu MS sa staralo asi 200 novinárov, rozhlasových, filmových a televíznych pracovníkov. Výzdoba mestečka bola vkusná. Pozostávala z vyvesených vlajek a plakátov. Miesto pri stanici lanovej dráhy bolo zriadené pre rozdeľovanie cien. Za tromi víťaznými stupňami boli 3 stožiare pre vlajky víťazov a okolo na malom námestíčke vlajkosláva zúčastnených štátov. Vlajkosláva bola tiež na slalomovom svahu osvetlená reflektormi. Na vrchu slalomového svahu boli osvetlené písmená FIS.

Technická časť:

Úprava tratí si vyžiadala v dôsledku nedostatku snehu veľa námahy. Úpravu prevádzali vojaci, príslušníci domáceho Slalom klubu. Okrem nármálneho náčinia používali dlhé trúby, ktorými dopravovali sneh. Na nebezpečných miestach v zátačkách boli stromy obalené slamou resp. bol vystavený celý slamený múr. Druh trate bol označený výraznými tabulkami (švédsky a anglicky a typické miesta oboch sjazdoviek mali tiež svoje názvy, poslúžilo to okrem iného k označeniu odkiaľ a pokiaľ je dovoľený tréning. Slalomové tyče boli silné (priemer 4 mm) okrúhle i šesťhranne. Bránky na obr. slalom boli modré s bielym pruhom a v spodnej časti označené číslom bránky. Zástavky k tyčím boli priviazané.

Výkonný výbor (jury) skladala sa s členom FIS komisie pre sjazd a slalom. Ako technický expert FIS fungoval predseda komisie Talian Menardi. Losovanie bolo prevádzané 2 dne pred pretekom. Zúčastňovali sa delegáti všetkých krajín. Losovanie viedol predseda FIS komisie. Na stene bola veľká čierna tabuľa so všetkými pretekármi zadelenými už podľa rozhodnutia jury vopred do jednotlivých skupín. Bolo možné podať námietky doložené medzinárodnými výsledkami, ale zriedka im bolo vyhovievané. V dôsledku toho, že v posledných rokoch neboli sme na väčších zahraničných pretekoch, dostali sa naši pretekári len do predposledných alebo posledných skupín. Losovanie prevádzalo sa súčasným ťahaním čísla i mena pretekára. Na tabuľi sa potom uvádzalo poradie pretekárov podľa štartovných čísiel. Súčasne boli štart. čísla hlásané telefonicky do org. kancelárie a tak ½ hod. po skončení losovania boli k dispozícii štartovné listiny. Medzi skupinami boli vynechávané čísla pre náhradníkov.

Rozhodcovia boli označení červenými vetrovkami tak ako u nás. Meralo sa elektricky (Omega) ale aj na fotobuňkové meranie. Cieľové rozhodcovia boli umiestení v samostatnej budke. Z budky bol čas telefonovaný do rozhlasovej kabíny a ihneď hlásený v miestnom rozhlase. Čas a súčasne poradie dokončivšieho pretekára bol označený na tabuľi v cieľi.

Prebežné výsledky boli k dispozícii 15. min po skončení pretekov. Definitívne boli vydané po schválení jury. Tieto v plnom znení uverejňovala i tlač tak 2—4 hodiny po skončení preteku. Po druhom a treťom preteku boli uverejnené i výsledky v trojkombinácii.

Záverom možno povedať, že preteky boli dobre zorganizované. Môžem však konštatovať, že i my u nás by sme boli schopní pri našich možnostiach majstrovstvá sveta organizovať, v mnohom smere i lepšie ako boli organizované majstrovstvá sveta, ovšem niektoré veci ako elektrické meranie museli by sme mať. Myslím, že v najkratšom čase i toto bude. Získali sme nové skúsenosti a tieto uplatníme i pri organizovaní vrcholových pretek u nás už v budúcom roku.

SJEZDAŘKY NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

Ing. ZDENĚK PARMA

V dubnovém čísle »Lyžařství« byly zveřejněny výsledky sjezdařů a sjezdařek na mistrovství světa v Are a já bych dnes chtěl říci něco bližšího o těchto tak významných závodech pro naše reprezentanty a hlavně o závodcích žen.

Z našich závodnic zúčastnily se mistrovství světa pouze dvě, a to Eva Malá a Lída Bajerová. Pro obě byl tento závod prvním mezinárodním startem, na kterém mohly soutěžit s nejlepšími závodnicemi světa, t. j. se závodnicemi alpských a severských zemí. Byl to těžký úkol už vzhledem k tomu, že letošní příprava pro nedostatek sněhu byla hlavně pro sjezdový trénink nevyhovující.

Po příjezdu do Are trenovaly naše závodnice na sjezdové trati, pokud byla pro trénink přístupna, jinak jezdily tréninkové slalomy s reprezentantkami zúčastněných národů, jednak aby se s nimi mohly porovnat a jednak, aby si zvykly na slalomové figury, které se

stavějí v cizině a jsou poněkud odlišné od našich. (Pro informaci uvádím, že tyto figury budou zveřejněny v příštích číslech »Lyžařství«.)

Počáteční trénink v novém nezvyklém prostředí činil potíže nejenom našim závodnicím, ale téměř i všem ostatním účastníkům kromě severanů, protože za bezlunečných dnů, jichž byla většina, byla špatná viditelnost a členitost terénu úplně splývala v jedinou rovinu. V příštích dnech jsme tomu částečně odpomohli tím, že jsme začali používat jasně žlutých skel do sjezd. brýlí, které nejlíp ze všech barev vykreslily nerovnosti na tratích.

S ostatními dojmy, s kterými se závodník setkává na každých mezinárodních závodech, ať už je to nové prostředí, lidé, strava a v našem případě hlavně vysoká úroveň ostatních účastníků, se naše reprezentantky vyrovnaly celkem dobře a možno říci, že i ke všem startům nastupovaly mnohem klidněji než většina ostatních závodnic.

Prvním závodem žen byl sjezd. Trať vedla s vrcholu Hummeln, byla dlouhá 1700 m, s výškovým rozdílem 500 m a měla 23 povinných bran. Horní část tratě byla velmi prudká a zledovatělá a pro bezpečnost byla vytyčena osmi povinnými branami. Další mírnější úsek pokračoval kuluárem končícím ostrou zatáčkou, protisvahem a skokem. Tato část byla nejtěžším místem sjezdové tratě a způsobila jak v tréninku, tak i v závodě dost časté pády i těm nejlepším závodnicím. Druhá polovina tratě se vyznačovala přejezdem a skokem přes cestu, malým pádákem s prudkým protisvahem, jehož pokračováním byl ostřejší členitý úsek, končící krátkou rovinkou a pádákem do cíle.

Prudké úseky byly ledovaté, mírně se vyznačovaly uježděným prachovým sněhem, tudíž celá trať byla velmi rychlá. Průměrná rychlost vítězky Švýčarky Idy Schöpfer, která měla čas 1:29,2 min., byl téměř 69 km/hod.



Ludmila Bajerová nás dobře reprezentovala na mistrovství světa v Are.

Z našich závodnic skončila Lída Bajerová na 17. místě časem 1:36,0 min., což je jenom o 6,8 vt. horší času vítězky a Eva Malá na 27. místě za 1:42,3 min. Myslím, že s tímto umístěním našich závodnic a hlavně se 17. místem Bajerové můžeme být právem spokojeni, protože předjela až na jednu všechny zkušené závodnice Francie, Itálie a Švédska a po dvou závodnicích USA, Kanady, záp. Německa a j. Re-presentantky Polska, které absolvovaly před mistrovstvím světa několik závodů v Rakousku, skončily na 29. místě Kowalská a 33. Kubicová.

Pro zajímavost uvádím, že rozdíl mezi 1. a 20. závodnicí byl 8,2 sec. a mezi 1. a poslední, t. j. 36., jenom 43 sec.

Dalším závodem byl obří slalom, který měl start stejně jako sjezd na vrcholu Hummeln ve výši 883 m n. m. Délka tratě byla 1100 m, s výškovým rozdílem 350 m a 48 branami. Počáteční a závěrečné prudké třetiny tratě byly vytyčeny poměrně hustě branami, takže trať měla místy ráz slalomu speciálního, zatím co střední třetina se vyznačovala jenom několika volnými otevřenými a zavřenými branami.

Celá trať měla velmi tvrdý přemrzlý sníh a v horní části byl téměř ve všech branách čistý led.

Podle výkonnosti v tréningu byly v tomto závodě, stejně jako v ostatních, považovány za favority závodnice rakouské. Avšak obdobně jako ve sjezdu nesplnily očekávání hlavně proto, že jako favoritky přistupovaly na start značně nervosní a trať absolvovaly většinou s pády. Mistryně Rakouska pro rok 1954 Trude Klecker dokonce dvakrát upadla a skončila na zadních místech podobně jako další rakouská reprezentantka Lotte Blattl, která rovněž patří do první světové třídy, skončila na 38. místě. Dobře si vedly závodnice Francie, z nichž Lucienne Schmith skončila časem 1:38,9 min. na 1. místě a další Paule Erny Peauger na 6. a Suzanne Thiolier na 8. místě.

Z našich závodnic skončila Eva Malá na 25. místě časem 1:51,1 min. a Lída Bajerová na 33. místě za 1:53,4 min. Naše závodnice se připravily o lepší umístění opatrnou jízdou na prvním

prudkém, zledovatělém úseku. I v tomto závodě se znovu projevila značná vyrovnanost všech závodnic, neboť rozdíl mezi první a 20. byl 10,6 sec.

Slalom speciál žen se jel na stejném, poněkud zkráceném svahu jako slalom mužů, na dvou různě vytyčených tratích, jejichž autory byli Nor Hansson a Rakušan Seelos. Jednotlivé tratě byly dlouhé 500 m s výškovým rozdílem 150 m a měly 42 a 40 bran. Prvních 100 m se jelo na velmi prudkém svahu, další část tratě byla mírnější a čtenitá a končila padákem do cíle. Je zajímavé, že všechny ženské tratě v Are měly podobný charakter. Slalom Nora Hanssona se vyznačoval volnými otevřenými a polozavřenými branami a třemi vendlovkami o třech branách. Slalom Rakušana Seelose, který se jel jako druhý, byl již rozmanitější a měl kromě bran vyskytujících se v prvním slalomu ještě několik vlásenek, H branky a přehnaně zavřené branky, typické pro rakouské slalomy.

Na obou tratích byl čerstvý sníh, místy odfoukaný na ledový podklad, případně pro projetí několika závodnic vyjetý až na hlinu a kameny.

V nevýhodě byly tedy všechny závodnice se zadními čísly. Naše reprezentantky byly ve všech závodech losovány až ve třetí, t. j. poslední výkonnostní třídě, poněvadž se nemohly prokázat pro lepší zařazení žádnými výsledky z mezinárodních závodů, a tudíž startovaly vždy s vyššími čísly než 30 na vyjetých a rozbitých tratích.

Ve slalomu speciál se po prvé prosadily závodnice Rakouska, které obsadily první, čtvrté a osmé místo. Z našich závodnic skončila Eva Malá na 20. a Lída Bajerová na 27. místě.

Trojkombinace přinesla úspěch švýcarským závodnicím Idě Schöpfer, která se umístila na prvním místě před svou krajanou Madeleine Berthod. Lída Bajerová a Eva Malá skončily na 20. a 21. místě.

Podíváme-li se blíže na jména startujících na letošním mistrovství světa, zjišťujeme, že u všech alpských států kromě Rakouska se objevují už po několika roků stejná jména a že věkový průměr hlavně u francouzských závodnic je dosti vysoký. Kritická situace

je hlavně u závodnic italských, kde se ve státním družstvu objevuje stále na 1. místě Celina Seghi, která snad věkově byla nejstarší závodnicí mistrovství, a při tom svým výkonem je mnohem lepší než mladší krajaneky. Závodnice Švýcarska postrádají finanční podporu od státu a při treningových možnostech, které mají doma, mohly se zúčastnit mistrovství jenom 2 ženy.

Hodnotíme-li výsledky našich reprezentantek, můžeme říci, že celkem splnily to, co se od nich očekávalo, i když ve sjezdu a obřím slalomu nepodaly na těžších úsecích takový výkon jako v treningu. Praxe nám ukázala, že jediné jízda naplno může přinést na mezinárodních závodech umístění na nejpřednějších místech, i když se tím zvyšuje nebezpečí pádu. Ve slalomu chybí našim ženám větší pohyb-

livost a obratnost, na kterou se budeme muset víc zaměřit v budoucnu jak v přípravném, tak i v hlavním období. Training musí být podstatně tvrdší — údernický. Musíme u nich rovněž vyvíjet víc bojovnosti a vůle zvítězit.

Účast na mistrovství světa byla jak pro muže, tak i pro ženy tvrdou školou. Že však nebyla zbytečná a marná, o tom nás ještě letos příjemně přesvědčily výsledky našich reprezentantek a reprezentantů na dalších mezinárodních závodech v Polsku a u nás v Krkonoších, kde dovedli zvítězit před zkušenými závodníky Rakouska, Polska a Francie a jistě dnes už nikdo nepochybuje o tom, že v budoucnu dosáhnou naši lyžaři za podpory, jaké se dnešní tělovýchově dostává, ještě větších úspěchů.

DVĚ POZNÁMKY

V. PÁCL

Prvá: JAK JE TO S PŘENÁŠENÍM ZKUŠENOSTÍ Z MISTROVSTVÍ SVĚTA?

Mistrovství světa a olympijské hry jsou obrazem sportovní vyspělosti v daném druhu sportu. Proto již dlouho před nimi zaměřují nejlepší sportovci training tak, aby do nich dosáhli nejlepších výkonů, aby proslavili svou vlast. Na mistrovství světa čerpají také nové zkušenosti nejen závodníci, ale hlavně trenéři.

Trenérská rada byla si vědoma důležitosti získávání dalších poznatků, a proto již dlouho před odjezdem byly určeny úkoly, které mají trenéři splnit. Byli jsme si vědomi, že je třeba nejlepších zkušeností, které získáme, rychle přenést a zlepšit naši dosavadní práci.

Nyní se občas setkáváme s názory, že jsme dosud tyto zkušenosti málo přenášeli a rozšiřovali. Chtěl bych osvětlit to, co již bylo vykonáno a co trenérská rada připravuje a plánuje. Uplatňování se děje na několika úsecích:

- a) propagace tiskem,
- b) přednášky a besedy,
- c) filmy,
- d) zlepšení materiálního vybavení, vosky.

K prvému úkolu. Propagace v tisku je soustředěna hlavně v »Lyžařství«, kde již vyšly a postupně budou vycházet další články závodníků a trenérů o poznatek z letošní zimy a o metodách, jak trenovat. Zde postrádáme konkrétní dotazy a návrhy, o jakých i detailních otázkách bychom měli všechny čtenáře informovat. (Dotazy zasílejte redakci »Lyžařství«, Praha II, Na poříčí 12, SVTVS, lyžařská sekce). Jako konkrétní příklad byl uveřejněn training mistrů světa L. Kozyrevy a materiály o V. Kuzinovi. O dalších vyjdou ještě články.

Ke druhému bodu. Přednášky a besedy jsme zahájili ihned po příjezdu ze Švédska. Prvá byla na přeboru republiky ve Vysokém. Příslušníci ÚDA, jako I. Matouš, Z. Remsa a E. Vašicová, měli již několik besed, z nichž některé byly předneseny v rámci předvolební kampaně. Soudruzi Lenemayer a Melich přednášeli o svých poznatech v kraji Č. Budějovice, technický vedoucí výpravy soudruh B. Sýkora měl již 17 přednášek a besed. V Domě mistrů sportu přednášeli asi 250 zájemcům mistr sportu M. Bělohožník, V. Pácl a J. Bogdálék. Máme další a další zprávy o tom, jak závodníci a trenéři se snaží všechny poznatky a zkušenosti předat všem, kdož mají zájem.

Třetí bod — film. Byli jsme si vědomi, že nejcennější technické poznatky můžeme zachytit filmem. Péčí SVTVS jsme dostali dostatek filmového materiálu, který byl vcelku úspěšně zpracován. Byl zhotoven jeden film 16 mm o běhu (promítání asi 20 min.) a několik krátkých (3—5 min.) filmů 8 mm o všech disciplínách. Po několikerém promítání těchto filmů plenu lyžařské sekce, předsedům krajských trenérských rad a v Domě mistrů sportu byly nyní filmy staženy a definitivně se zpracovávají. K některým se připravují titulkky, aby na podzim byly hotovy a mohly se půjčovat krajům. Ústřední trenérská rada, aby zajistila přenesení zkušeností a poznatků, se usnesla, že provede v každém kraji jednu přednášku, spojenou s promítáním filmů, které se zúčastní alespoň jeden trenér a závodník, kteří byli na mistrovství světa.

Ke čtvrtému bodu. Poznatky o materiálním vybavení byly a dále budou na příklad v tom, že výrobci vosků a lyží (týká se to konkrétně klacických disciplín) věděli, že jedeme na mistrovství světa, a přece za námi nepřišli a nedali nám konkrétní úkoly, co bychom pro ně mohli zjistit a převzt. Myslím, že iniciativa by měla být na jejich straně.

DRUHÁ OTÁZKA

Mistrovství světa ještě neskončilo a již předtím v Rakousku a potom ve Švédsku zasedaly komise a připravovaly utkání nejlepších z nejlepších — zimní olympijské hry 1956, které budou v Cortině d'Ampezzo v Itálii. Byl navržen a předběžně schválen tento program pro klasické disciplíny:

Pátek 27. ledna 1956	30 km muži	8.30 hod.
Sobota 28. ledna 1956	10 km ženy	10.00 hod.
Neděle 29. ledna 1956	skok do sdruženého záv.	14.30 hod.
Pondělí 30. ledna 1956	15 km speciál. i do komb.	10.00 hod.
Úterý 31. ledna 1956	3 × 5 km ženy	9.00 hod.
Středa 1. února 1956	volno	
Čtvrtek 2. února 1956	50 km muži	8.00 hod.
Pátek 3. února 1956	volno	
Sobota 4. února 1956	× 10 km muži	10.00 hod.
Neděle 5. února 1956	skok prostý	11.00 hod.

Když si spočítáme měsíce, které nás dělí od OH 1956, shledáme, že jsou olympijské hry velmi blízko. Necelých 19 měsíců nás dělí od začátku soutěží. Chceme-li dosáhnout dobrých výsledků, je nutné využít každého týdne pro trening. Každý týden znamená více než 1% plánované přípravy. Ze zkušeností víme, jak se ke konci nesplněná procenta plánu špatně dohánějí. Proto všichni začneme již nyní se systematickým a pravidelným treningem, který nejenže přinese dobré výsledky, ale také radost ze splněných úkolů.

JDE NAŠE ZÁVODNÍ LYŽAŘSTVÍ NAHORU?

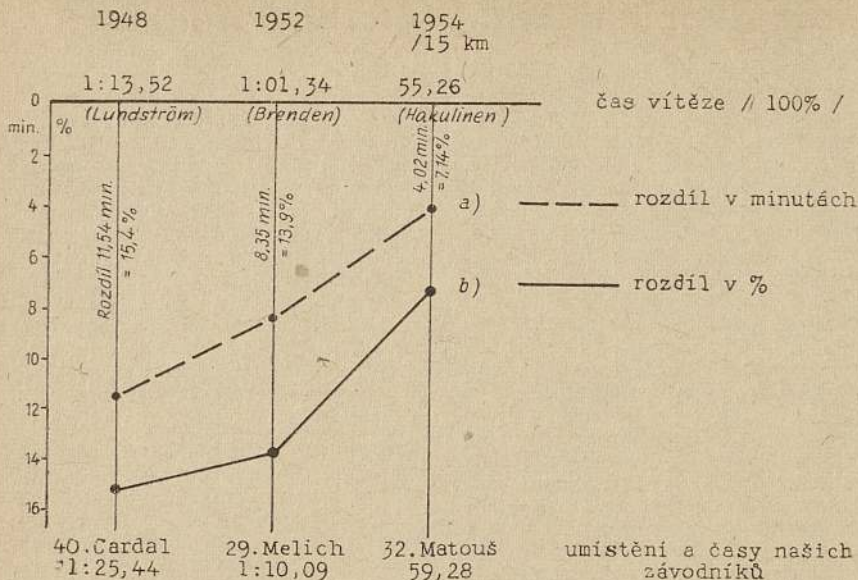
KAREL DVORÁK

Tuto otázku si jistě mnohý z vás položil, bylo o ní nejednou diskutováno, ale názory se zcela určitě rozcházejí. Při posuzování výkonnosti lyžařských závodníků se mohou brát v úvahu rozličná kritéria, a proto je nesnadné dohodnout se na stejném mínění. Lyžaři mají proti jiným sportovním odvětvím tu nevýhodu, že podmínky, za kterých se závod koná, nejsou stabilní, že se mění v určitých mezích délka trati, profil terénu, velikost můstku a kvalita sněhu. Pro tyto změny se podmínky nelze tedy stavět vedle sebe a srovnávat časy a výkony závodníků v různých závodech, i když byly dosaženy na stejné trati. Lehčí atleti mají kontrolu výkonnosti snadnou, stopky, pásmo a míra jim na místě poví, jak je jejich výkon hodnotný a kolik jim ještě chybí, aby mohli zasáhnout do boje o prvenství. Pro lyžaře je jediným měřítkem, udávajícím hodnotu jeho výkonu, střetnutí v mezinárodním závodě. Ale i toto měřítko může být jen relativní, pokud se závodu nezúčastní nejlepší lyžaři světa, ale i ti slabší a nejslabší, aby bylo možno provést srovnání v obou směrech. A proto jediným takovým vodítkem pro posuzování výkonnosti lyžařů mohou být výsledky z olympijských her nebo z mistrovství světa.

Je mnoho těch, kteří pro posouzení výkonnosti našich lyžařů berou jen jejich umístění podle pořadí v tom či onom závodě a takto je srovnávají. U nich vznikne samozřejmě pesimistický názor, že naši závodníci jsou čím dál horší a stále se umísťují někde vzadu a mezi první že se vůbec nemohou dostat. Takovýmto způsobem však může posuzovat jen nezavševčenec. Je sice pravda, že umístění našich závodníků podle celkového pořadí na olympijských hrách nebo mistrovství světa má někde, proti předcházejícím závodům, tendenci klesající a že naši závodníci před 20 nebo 25 lety se umísťovali na přednějších místech než nyní, avšak je nutno brát v úvahu měnící se

podmínky a činitele, kterými jsou stále se zvětšující celkový počet startujících, větší počet startujících za každý stát, minutový rozdíl v čase mezi vítězem a našim nejlepším závodníkem a kolik vynikajících závodníků zůstalo za našimi. Je pravda, že naše výkonnost v důsledku války značně poklesla, ale od olympijských her v roce 1948 můžeme sledovat prokazatelný vzestup výkonnosti našich lyžařů, zejména v klasických disciplínách, který se znásobil po převzetí tělesné výchovy a sportu do péče státu.

Jedním ze způsobů, které názorně ukazují zlepšující se úroveň, je grafické znázornění. Výsledky z letošních mistrovství světa jsou vám známy nebo je najdete v předcházejících číslech Lyžařství a nemusím je tedy znovu opakovat. Pro posouzení letošních výsledků na mistrovství světa v bězích sestavil jsem graf výkonnosti našich závodníků ve srovnání s minulými olympiádami 1948 a 1952, z něhož je vidět, že naše úroveň v bězích jde neustále nahoru. Srovnání provedl jsem dvojím způsobem: a) porovnáním minutového rozdílu mezi vítězem a našim nejlepším závodníkem, kterýžto způsob však nemůže přesně vyjádřit rozdíly výkonnosti, neboť časy dosažené na téže trati jsou v každém roce jiné a proto jsem srovnání provedl způsobem, který rozdíly výkonnosti vyjadřuje přesněji — b) přepočítáním minutového rozdílu našeho nejlepšího závodníka od času vítěze na procenta času dosaženého vítězem. Tento způsob srovnávání není zatím u nás používán a myslím si, že by se měl všeobecně používat, neboť nejlépe vystihuje hodnotu výkonů. Čas vítěze je zde vyjádřen konstantou (100%) a časy ostatních i z jiných závodů se mohou k němu paralelně přirovnávat v jednotkách (%), které nejsou závislé na relativně se měnící hodnotě času vítěze (konstanty).



Běh na 18 (15) km:

Z tohoto grafu je vidět, že se přibližujeme čím dál více výkonnosti Seveřanů, zejména za poslední dva roky se snížil rozdíl na polovinu rozdílu z roku 1952. Při tomto posuzování není umístění našeho závodníka rozhodující. Vezmeme-li na př. čas Stebela, který letos skončil na 80. místě a dosáhl času o 12,91% horšího než vítěz a byl z našich nejhorší a čas Cardala z roku 1948, který výkonem o 15,4% horším než čas vítěze skončil na 40. místě a byl z našich nejlepší, vidíme, jak úroveň od té doby stoupla a také, že podle pouhého umístění nelze výkonnost závodníků srovnávat. Při posuzování letošních výsledků je nutno pamatovat na to, že letos mohl každý stát obsazovat všechny soutěže 8 účastníky, zatím co dříve bylo možno stavět jen 4 závodníky.

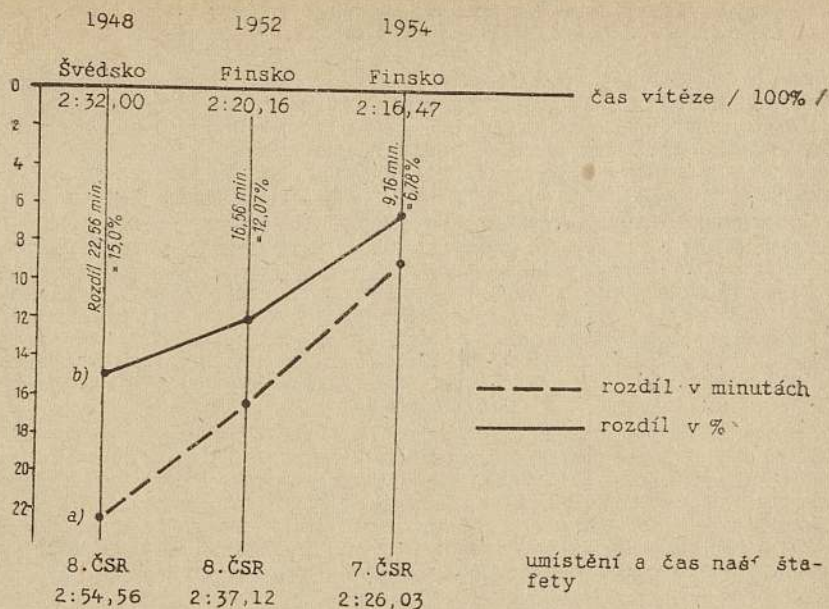
Srovnávací graf štafet 4 x 10 km je na následující stránce.

Z obou grafů vidíme, že zlepšení v běhu není náhodné a že je doloženo řadou výkonů. Z letošních štafet na mistrovství světa je nejhodnotnější výkon Matoušův, který na svém úseku

dosáhl pátého času, jen o 1,41 min. za nejlepším Larsonem, což vyjádřeno v % je 4,98% času vítěze. Melich zůstal o 5,24% za nejlepším na úseku, Okuliar o 5,27% a Stebel o 12,91%. Je tedy výkon Matoušův nejhodnotnějším ze všech letošních výsledků. Hned za něj lze stavět výkon Cardalův z běhu na 30 km, kdy zůstal za vítězem jen o 6,86%, pak přišel Matoušův čas z 15 km, který byl o 7,14% horší času vítěze.

Podobný graf bychom mohli sestavit z výsledků běhu na 50 km, v nichž po každé startoval Cardal. Zde však není zlepšení tak podstatné, od roku 1948 do roku 1954 jen o 1,9% a v roce 1952 jeho výkon dokonce klesá pod úroveň výkonu z roku 1948, což je způsobeno Cardalovým promazáním, resp. nenadálou změnou teploty během závodu v roce 1952.

Výkony skokanů tímto způsobem nemůžeme hodnotit, neboť chybí srovnání v roce 1952, kdy se skokani OH nezúčastnili. Bodový rozdíl mezi vítězem OH 1948 Hugstedem a Bělonožníkem, který byl tehdy šestnáctý a le-



tos mezi Pietikäinenem a Felixem, který je devatenáctý, je téměř stejný. Felixovo 19. místo je však rozhodně lepším umístěním než 16. místo Bělo-nožníkovu roku 1948, neboť Severané letos stavěli dvojnásobný počet závod-níků než v roce 1948. Výkony našich žen v běhu tímto způsobem nemůžeme také posoudit, neboť na mistrovství světa startovaly po prvé. Utkaly se však v roce 1951 a 1953 na akademick-ých hrách se sovětskými závodnicemi, které jsou v současné době nejlepší na světě, a časové rozdíly mezi nimi se též rok od roku zkracují.

Toto srovnání není ještě dokonalé a mnozí by k němu našli výhrady. Mu-sela by se vzít v úvahu ještě řada dal-ších okolností, aby vznikl dokonalý obraz o výkonnosti našich lyžařských závodníků. Je však jedním z nesporn-ých a přesvědčujících důkazů toho, že úroveň závodníků a jejich výkonů se zvedá. Nesmíme si však myslit, že úro-veň Severanů je stále stejná nebo snad klesá, naopak, i oni jdou kupředu, hnání vzájemnou rivalitou, a jestliže je dokázáno, že se k jejich výkonnosti ne-ustále přibližujeme, je to důkazem to-

ho, že naše **výkonnost** stoupá dvojná-sobným tempem. Není daleko a musí přijít doba, kdy se k výkonům nejlep-ších světových lyžařů přiblížíme na-tolik, abychom jim byli rovnocennými soupeři. A tento zákon vývoje se sta-né skutkem tehdy, až budeme stopro-centně plnit celoroční práci, trenin-gové plány, až poctivost, vytrvalost a houževnatost se stanou samozřejmostí každého závodníka.

S výkony našich lyžařů na mistrov-ství světa nejsme a nemůžeme být spo-kojeni. Částečnou omluvou pro ně je, že se nemohli letos tak důkladně při-pravovat, že nemají ještě takové mezi-národní zkušenosti a sjezdáře může omlouvat i to, že byli losováni do po-slední výkonnostní skupiny. Letos se byli naši lyžaři ve Falunu a v Are ješ-tě učit, ale doufejme, že získané po-znatky jim dopomohou k tomu, že to bylo naposledy. Nesmíme se stále spo-kojovat s tím, že hrajeme druhé nebo třetí housle. Naši lyžaři mají talent, předpoklady i možnosti k tomu, aby se zařadili mezi nejlepší lyžaře na světě. A k tomuto cíli je třeba je vést a usi-lovně jejich snahu podporovat.

SPOLUPRÁCE MEZI VÝBORY TVS A DSO

Koncem r. 1952 byla tělovýchově a sportu dána nová organizační struktura. V závodním období 1953/1954 nastoupili proto lyžaři ke svým přebornickým soutěžím podle nového organizačního rozčlenění, po linii jednotlivých svazů Revolučního odborového hnutí a ostatních tělovýchovných úseků. Dnes, po provedeném a kritickém zhodnocení těchto soutěží, platí o nich obecně, že byly provedeny dobře, soutěže některých DSO dokonce velmi dobře.

Dobrovolné sportovní organizace nepochybně obstály při první zatěžkávací zkoušce, již se v rámci nové organizace tělovýchovy musely podrobit. Neuspokojivé však jsou dosud výsledky na poli spolupráce mezi lyžařskými sekcemi DSO a lyžařskými sekcemi výborů pro tělesnou výchovu a sport. Je všeobecně známo, že v mnohých krajích tato spolupráce byla velmi špatná, v četných krajích dokonce se o spolupráci nedá vůbec hovořit. K těmto závěrům dospěl jak celostátní aktiv sportovně technických pracovníků, konaný v Praze ve dnech 24. a 25. dubna t. r., tak i celostátní porada plena lyžařské sekce SVTVS, konaná rovněž v Praze ve dnech 29. až 30. května t. r.

Je mnoho důvodů, pro které se kooperace mezi VTVS na straně jedné a DSO na straně druhé nemohla dosud náležitě rozvinout. Hlavním důvodem však zdá se být skutečnost, že lyžařští pracovníci nemají o spolupráci obou složek dosud ujasněnou představu, přesněji řečeno nemají jasno o tom, které úkoly v rámci nového organizačního schématu má plnit linie státní a které linie DSO a dále, jaký je vzájemný funkční vztah mezi nimi. Je úkolem tohoto článku vnést trochu světla do této poněkud komplexní problematiky.

Zákon o organizaci tělesné výchovy a sportu ze dne 12. prosince 1952, č. 71 Sb., rozlišuje mezi řízením a kontrolou tělesné výchovy a sportu a jejím prováděním. Řízení a kontrolu tělovýchovy a sportu vyhrazuje zákon státu, její provádění pak svěřuje šesti samostatným tělovýchovným a sportovním úsekům.

Ústředním orgánem státní správy v oboru tělesné výchovy a sportu je SVTVS při vládě republiky Československé, který řídí a kontroluje celou tělovýchovu a sport. SVTVS je proto nejen oprávněn, ale ze zákona povinen ukládat celému tělovýchovnému hnutí úkoly zásadní povahy. Rozpracování a provádění jím vydaných směrnic kontroluje SVTVS svými vlastními orgány. Je oprávněn tuto kontrolu provádět kdykoliv a kdekoliv a po všech stránkách, po stránce učebně metodické, organizační, finanční a podobně, s výjimkou ministerstva národní obrany a ministerstva vnitra. Na Slovensku vykonává SVTVS svou působnost zásadně prostřednictvím Slovenského VTVS při Sboru pověřenců.

V krajích a okresech zajišťují plnění směrnic Státního výboru KV a OVTVS, jejichž směrnice jsou závazné pro krajské nebo oblastní výbory všech DSO či tělovýchovných úseků. KV a OVTVS jsou odpovědný za veškerou tělovýchovnou činnost ve svých krajích a okresech a jsou proto oprávněny vyžadovat různá hlášení a statistické výkazy schválené SVTVS od všech KV DSO nebo jednot. Mají také právo — po předchozím oznámení příslušnému krajskému nebo oblastnímu výboru DSO — kontrolovat činnost jednot, kromě složek armády a ministerstva vnitra, aniž však mají právo na místě samém nařizovat jakákoliv opatření. Výsledek kontroly a zjištěné nedostatky musí sdělit příslušnému nadřízenému výboru DSO, který pak sám učiní opatření k jejich odstranění.

Prováděním tělesné výchovy a sportu pověřil zákon šest tělovýchovných úseků. Mezi nimi jistě nejdůležitější je úsek Revolučního odborového hnutí, který provádí tělovýchovu a sport prostřednictvím svých dobrovolných sportovních organizací, zřízených při jednotlivých odborových svazech. Obecně se dá říci, že statuty jednotlivých DSO shrnují pod pojem »provádění« asi tyto úkoly:

propagovat, organisovat a provádět tělovýchovu a sport, pečovat o výchovu kádrů a všech svých členů, pořádat tělovýchovné podniky, soutěže a pod., zřízovat tělovýchovná zařízení potřebná k provádění tělovýchovy a sportu.

Na řízení a provádění tělovýchovy a sportu je ovšem nutno se dívat jako na rub a líc jedné a téže věci. Není myslitelné provádět tělovýchovu bez náležitého jejího řízení, právě tak jako řízení nemůže být odpoutáno od praktického jejího provádění, nemůže být příliš autoritativní nebo dokonce byrokratické. Vztah mezi oběma funkcemi musí být ovládan ovzduším vzájemné důvěry a porozumění, i když jde o funkce v zásadě zcela rozdílné.

Bylo již úvodem řečeno, že v uplynulém závodním období jsme právě v lyžařském sportu byli svědky velice neuspokojivé spolupráce mezi sekcemi linie státní a sekcemi DSO. Nebylo žádané kooperace při sestavování sportovních kalendářů, což v mnohých krajích vedlo ke kolísám a zmatkům v provádění soutěží a znemožnilo VTVS soutěže sledovat a kontrolovat. Povinnost podávání zpráv o průběhu soutěží, jakož i zasilání výsledků řídicím složkám DSO neplnily a dosud neplní, což ztěžuje práci kvalifikačních komisí VTVS při zhodnocování výsledků a udělení výkonnostních tříd. V mnohých krajích byly soutěže KV DSO kumulovány a pořádaný společně. To v zásadě nebylo správné a SVTVS a jemu podřízené organizační složky zde neplnily správné své úkoly. To proto, že v letošní sezóně se zaměřily k zajištění své řídicí funkce převážnou měrou na linii státní a nevěnovaly ještě dostatečnou pozornost jednotlivým DSO. Neuspokojivá byla i spolupráce na poli výchovné činnosti. KV DSO nevyužily plně kursů a školení pořádaných KV a OVTVS pro tělovýchovné pracovníky, jako trenéry, cvičitele, rozhodčí a pod.

Obraz by nebyl úplný, kdybychom se v této souvislosti nedotkli problému velmi závažného, zdánlivě s naším thematem nesouvisícího — s malým pochopením závodních rad pro práci dobrovolných lyžařských pracovníků. Běž dobrovolných pracovníků nelze organisovat a provádět lyžařinu. Jde o tisíce nadšenců, kteří lyžařskému sportu věnují celý svůj volný čas a nezřídka též kus svého zdraví. Závodní rady, vedení podniků a také někteří členové aparátu DSO musí mít více pochopení pro práci těchto pracovníků nežli měli dosud. Je, bohužel, mnoho závodních rad, které dosud nejsou obeznámeny s novou organizační strukturou tělovýchovy a práci dobrovolných pracovníků častokrátě podceňují, ztěžují, někdy dokonce i znemožňují. Postoj závodních rad k činnosti dobrovolných pracovníků je jedním z činitelů rozhodným pro dobrou neb špatnou práci v naší lyžařině a v odborářské tělovýchově vůbec.

Vycházejíce z výše uvedených poznatků, je třeba si říci, že spolupráci mezi sekcemi VTVS a sekcemi DSO je nutno podstatně zlepšit. Linie státní musí zaměřit svou práci více k řízení a kontrole činnosti v jednotlivých DSO, musí školením, pořádáním kursů, doškolováním a instruktážemi zajišťovat neustálé doplňování kádrů, jako trenérů, cvičitelů, rozhodčích a jiných organizačních pracovníků. Musí také pečlivě připravit a v závodním období 1954/1955 provést přebornické soutěže. Naproti tomu linie DSO musí svou činnost zaměřit zcela k praktickému provádění tělovýchovy a sportu v jednotách a k přípravě svých členů na přebornické soutěže příštího závodního období. Musí se postarat také o to, aby v sezóně 1954/1955 bylo účelně využito celého závodního období, a to tím, že použije zbylých volných termínů v hlavním závodním období k provedení vlastních doplňkových a pohárových soutěží.

Nesmí však být pomíjena spolupráce mezi oběma složkami. Proto jak linie státní, tak linie DSO dobudují svou organizační síť a již v přechodném a přípravném období naváží co nejužší kontakt mezi sebou. Koordinace v plnění úkolů obou složek, bude-li správně chápána, musí nepochybně přispět k sportovnímu růstu širokých řad závodníků a k rozvoji našeho krásného lyžařského sportu.

O. K.

ČINNOST NA ÚSEKU UČEBNĚ METODICKÉM

Dr. JIRÍ JELÍNEK

Koncem dubna letošního roku byl v Krkonoších tří denní seminář zástupců učebně metodických komisí lyžařských sekcí krajů a DSO. Jeho úkol byl velmi naléhavý: zhodnotit dosavadní výcvikový postup v lyžařství a stanovit jednotné zásady pro výcvik širokých mas lyžařů. V průběhu semináře se ukázalo, že bylo chybou odpovědných činníků tohoto úseku, že od roku 1948 nebyl dříve než letos takový seminář svolán. I uskutečnění letošního semináře mělo nemálo potíží. Byl sice řádně naplánován od komise až do ústředního plánu, ale najednou byl škrtnut. Prý žádné sporty takové semináře nedělají, tak není zapotřebí ani pro lyžaře. Musí se také šetřit, tak se hledalo, co se dá škrtnout. A dokonce měli někteří úředníci SVTVS obavu, že si snad lyžařští pracovníci chtějí jenom vyjet na jarní sluníčko. Dalo to hodně práce, než byl seminář vzat na milost. Bylo proto dobré, že zástupce učebně metodického oddělení SVTVS byl přítomen části semináře, protože se mohl přesvědčit, jak byl seminář nutný a jakým byl přínosem.

Seminář měl projednat hlavně dva problémy. Zrevidovat výcvikový postup i metodickou řadu a zrevidovat náplň školení cvičitelů i jejich zkoušky. Oba tyto úkoly řešil seminář od základu a s vědomím vážnosti úkolu. A můžeme říci, že výsledné návrhy jsou dobrým pokrokem.

Problémy výcvikového postupu, metodických cest i výkladu technického provádění řady lyžařských prvků vyžadovalo naprosto nutně řádné diskuse odborníků, kteří vedou praktický výcvik lyžařů i odborníků, theoretiků. Velmi často se už totiž počínaly objevovat značné rozdíly názorů i protichůdné metody a nesprávný způsob jejich propagace. Nejvíce zmatků se točilo kolem »nové metody Čepelákovy«.

V úvodu diskusí o těchto problémech si členové semináře jasně uvědomili, že dosavadní metodická práce v lyžařství

byla založena převážně na starých metodách, používajících jen zkušenosti nebo domněnek. Bylo proto zdůrazněno, že vážné řešení metodických problémů vyžaduje, aby bylo stavěno na vědecky podložených základech, vědeckými metodami výzkumu a důkazu a že je třeba odmítat uplatňování osobní autority, osobního zájmu neb záliby, nedokázaných a neoprávněných závěrů a zevšeobecnování.

S vědeckým řešením těchto problémů jsme nejvýše v začátcích. Diskuse a názorné ukázky na sněhu potvrdily, že nelze jednu možnost metodického postupu zevšeobecnovat pro všechny podmínky a že nezdravá ctižádost prosazovat své názory, se kterými všichni ostatní odborníci nesouhlasí a které vyvrací pádnými argumenty, vede ke zbytečné desorientaci lyžařské veřejnosti a je neodpovědné. Toto bylo často v diskusích výtýkáno soudruhu Čepelákovu i poukazováno na to, že se tím připravuje o důvěru i ve věcech, které říká a dělá dobře. Výsledkem ukázněné debaty a poctivě snahy vidět správně cíl lyžařského výcviku, stavět na všeobecně platných základech a nekompromisně vylučovat podružné, jednostranné a nelogické, bylo vypracování metodické řady. Je zjednodušena a budou k ní do poloviny června vypracovány podrobnější směrnice postupu výcviku a způsobu vyučování. Tato metodická řada bude všeobecně platnou směrnicí základního lyžařského výcviku. Zde je její návrh:

1. Základní postoj, obraty na rovině.
2. Chůze sunem až skluzem.
3. Výstupy a obraty na svahu.
4. Sjezd příčný a šikmý.
5. Brzdění pluhem.
6. Odšlapování.
7. Střídavý běh.
8. Běh s odpičem soupaž.
9. Přivratné oblouky.
10. Bruslení.
11. Terénní skoky.
12. Sesouvání.

13. Smyky.
14. Kristianie.
15. Přeskoky.
16. Závodní výcvik, vysokohorský výcvik terénní jízdy.

Body 1.—6. tvoří I. cyklus, body 7.—11. II. cyklus, body 12.—15. III. cyklus a bod 16. je IV. cyklus, základní závodní výcvik.

V semináři byl také důkladně řešen druhý úkol, a to náplň školení lyžařských cvičitelů a jejich zkoušek. V návrhu byla vhodně upravena. Všeobecným požadavkem je rozlišení cvičitelů, kteří vedou jen nejzákladnější výcvik, od cvičitelů, kteří vedou již výcvik nadaných a vyspělých lyžařů, a pak cvičitelů, kteří by byli dostatečně připraveni k vedení vysokohorského lyžařství.

Kromě toho byla řešena ještě řada dalších problémů a úkoly z masového lyžařského výcviku — jako celoroční práce v lyžařských oddílech, otázky lyžařské turistiky, sobotních a nedělních zájezdů, lyžařských filmů, působení lyžařských cvičitelů v zotavovacích ROH, v bývalém Čedoku (nyní Turista, n. p.) a při zájezdech školní mládeže atd. Mnoho úkolů nemohlo být probíráno hlouběji pro krátkost semináře.

Výsledky semináře budou dále zpracovány v metodické komisi lyžařské sekce SVTVS. Budou základem pro školení nových cvičitelů a doškolování dosavadních. Budou základem pro lyžařskou učebnici, pro kterou se připravuje v tomto roce materiál.

Bude nutné zvážit zkušenosti letošního aktivu a zajistit jeho pokračování i pravidelně v budoucnu.

Soutěž dobrovolných lyžařských trenérů

SYLVA STRÍŽOVÁ

Trenérská rada lyžařské sekce SVTVS vyhlásila před rokem soutěž dobrovolných lyžařských trenérů. Soutěžní podmínky spočívaly v plnění trenérských povinností a ve výchovné a organizační práci. Na úseku, kde trenér pracuje, ve výcviku závodníků v přípravě na suchu, na lyžích, při závodech, v počtu získaných výkonnostních tříd, PPOV I. a II. a v obodování tří zpráv o této činnosti. Na celostátní poradě předsedů trenérských rad byla zvolena komise, složená ze dvou členů ústřední trenérské rady a ze dvou členů plna. Tato komise zhodnotila jednotlivé zprávy a zároveň je obodovala. Z počtu 34 původně přihlášených trenérů dokončilo soutěž 19.

Při hodnocení zpráv bylo přihlíženo k lyžařské vyspělosti kraje, kde trenér pracuje, a k tomu, koná-li svou činnost jako zaměstnaní (na př. profesor tělesné výchovy), anebo pracuje-li se svými svěřenci pouze mimo své povolání.

Bylo přihlíženo také k výsledkům, jakých dosáhli jeho svěřenci při závodech.

Slavnostní vyhlášení výsledků soutěže bylo v tomto pořadí: 1. Beran Miloslav, 2. Pelc Zdeněk, 3. Slivka Štefan, 4. Kropilák Eugen, 5. Dufek Josef, 6. Kovář František, 7. Gajer Cyril, 8. Matys Jan, 9. Bruk Karol, 10. Hadač Jaroslav, 11. Koubek Gabriel, 12. Netek Václav, 13.

Lenemayer Antonín, 14. Rusina Henrych, 15. Počárovský Josef, 16. Skrbek Josef, 17. Pittl Jaroslav, 18. Škoda Karol, 19. Hrnčiar Ludevít.

Všichni, kdož soutěž dokončili, dostali knížku Františka Kožíka „Synové hor“ a prvních deset obdržel věcné ceny.

Činnost vítěze soutěže Miloslava Berana spočívala ve vedení treningů krajských a oddílových lyžařských reprezentantů, ve vedení aktivů, instruktáží, uspořádání brigád na stavbu můstku a lanovky a založení lyžařského oddílu DSO Tatran, v přípravě závodníků na PPOV I. a II. stupně a k získání výkonnostních tříd, v přípravě závodníků na suchu i na sněhu a konečně ve vedení státního družstva lyžařů-běžců. Byl též vyhlášen a odměněn jako nejlepší pracovník v tělesné výchově na KVTVS v Plzni.

Jako druhý v soutěži se umístil Zdeněk Pelc, kraj Hradec Králové. Pracuje ponějvíce s mládeží — jako ředitel lyžařské sportovní školy dorostu vedl týdně 4 hodiny výcviku, je členem krajské lyžařské trenérské rady a má na starosti krajské sjezdařské družstvo. Je členem trenérské rady DSO Spartak, psal a propagoval lyžařství ve Stadionu, zajišťoval závody ve Vrchlabí, pracoval jako brigádník na lyžařském můstku ve Vrchlabí,

byl trenérem v kursu pro dobrovolné lyžařské trenéry v Jasné a vypracoval metodický závodní výcvik mládeže.

Soudruh Štefan Slivka z kraje Banská Bystrica se umístil v soutěži trenérů jako třetí. Pracoval v lyžařské sportovní škole dorostu jako trenér, je předsedou krajské trenérské rady a trenérem skokanů a pracuje jako předseda trenérské rady

DSO Tatran, kde připravoval řadu závodů na SHM, SZBZ atd.

Soutěž trenérů přispěla k aktivisaci trenérů a umožnila nám ocenit a odměnit jejich práci.

Jelikož o tuto soutěž byl poměrně velký zájem, bude letos vyhlášena soutěž další, které se jistě zúčastní ještě větší počet dobrovolných lyžařských trenérů.

VÝZNAM SPRÁVNÉHO PLÁNOVÁNÍ LÉKAŘSKÝCH PROHLÍDEK

Tělesná výchova a sport mají jako součást kulturní nadstavby v naší socialistické společnosti dalekosáhlý význam. Ale to neznamená jenom cvičit a sportovat. Je třeba pravidelně lékařské kontroly: vždyť i to je jedním ze znaků socialistické fyskultury, zjišťovat vedle tělovýchovné činnosti i zdravotní péči o sportovce. Je třeba důsledné spolupráce lékaře se sportovci, trenéry a cvičiteli.

Zdravotní péči o tělesnou výchovu a sport organizuje a vykonává státní zdravotní správa ve spolupráci s výbory pro tělesnou výchovu a sport prostřednictvím ústavů národního zdraví. Lékařské prohlídky sportovců jsou odstupňovány podle výkonnosti vyšetřovaných.

Školní lékaři se starají o žáky škol I. a II. stupně, posuzují jejich tělesnou připravenost a schopnost k účasti na dobrovolné tělesné výchově ve škole. Lékaři obvodní a díleňští pečují o žáky škol III. stupně, o žáky učilišť, o dospělé sportovce, jakož i o ty, kteří chtějí dosáhnout odznaku zdatnosti PPOV I.

Lékaři tělovýchovné lékařských poraden OÚNZ vyšetřují ty sportovce, kteří plní disciplíny k dosažení odznaku zdatnosti PPOV II, dále ty, kteří jsou zařazeni do výkonnostních tříd,

účastníky krajských a mezikrajských kol SHŽ a SHM, účastníky krajských a mezikrajských sportovních závodů branné zdatnosti a posluchače vysokých škol.

Lékaři oddělení zdravotní péče o tělesnou výchovu a sport při KÚNZ sledují zdravotní stav mistrů sportu, členů reprezentačních družstev ČSR, členů krajských reprezentačních družstev a posluchačů tělesné výchovy na vysokých školách.

Úkolem lékařské prohlídky není nemocnému zakazovat cvičení a sport, ale posoudit a stanovit stupeň jeho tělesného rozvoje, zjistit jeho zdravotní stav a trenovanost. Po každém vážnějším onemocnění smí být sportovec znovu zařazen do cvičení nebo tréninku teprve po souhlasu tělovýchovně lékařské poradny. Výsledek prohlídky a zařazení do zdravotní skupiny se potvrzuje do seznamů a legitimací sportovců. Připomínky k tréninku vyznačí lékař v tréninkovém deníku. Výsledek lékařské prohlídky tvoří základ pro plán sportovního tréninku. Proto také velmi záleží na termínu prohlídky, který je nejuvhodnější na začátku přípravného období.

Dosavadní zkušenosti nám však ukazují, že prohlídky jsou konány neplánovitě, nárazově a že se nedodržíme od-

Měsíce	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lyžařství	++	++	++				xx	xx	xx			++

xx termín prohlídek

++ hlavní období

stupňování lékařských prohlídek. Tak na příklad se v tělovýchovně lékařských poradnách často objevují evičenci, které má prohlížet školní nebo obvodní lékař, zatím co sportovci výkonostních tříd, závodníci, uchazeči PPOV II. zde systematicky prohlíženi nejsou. Tělovýchovné složky nedodávají včas seznamy sportovců poradnám a leckdy se stává, že prohlídky jsou vyžadovány až těsně před závodem, kdy sportovcům hrozí zákaz startu. Tělovýchovné složky málo využívají tělovýchovně lékařské poradny, čímž se snižuje její aktivita, a ordinační hodiny nejsou rozšiřovány podle celostátního průměru.

Z toho všeho vyplývají povinnosti jak lékařům, tak i tělovýchovným pracovníkům. Tělovýchovní pracovníci — pracovníci výborů pro tělesnou výchovu a sport, evičitelé, trenéři a učitelé — se musí postarat o to, aby lékařům

předložili včas jmenné seznamy cvičících a sportovců, smluvili termín prohlídek a sami se jich účastnili. Jenom tak budou moci poradny stanovit pevný plán prohlídek. A nejenom stanovit: také jej dodržovat. Vidíme ve všech oborech naší činnosti, jak důležité je vypracovat a kontrolovat jeho plnění. Není nejmenšího důvodu pro to, aby se právě v lékařských prohlídkách sportovců plán přehlížel a podceňoval, vždyť jde o zdraví člověka, o jeho tělesnou připravenost, o jeho tělesnou vyspělost. A bylo by neodpustitelnou chybou, kdyby se pokračovalo v dosavadní nedostatečné práci, v přezírání a podceňování prohlídek. My všichni musíme mít zájem na tom, aby nám vyrůstala zdravá mládež, aby nám rostli krásní lidé, obklopení po všech stránkách péčí strany a vlády — a samozřejmě obklopení i péčí o jejich zdravotní stav.

Z aktivu pracovníků v bobovém sportu a sáňkařství

BRONISLAV HANÁK

Ve dnech 12. a 13. června se sešli v Praze zástupci krajských komisí bobů a saní, aby zhodnotili uplynulé období a vytyčili úkoly pro období přípravné. Po prvé se zúčastnil celostátního aktivu také zástupce slovenské komise bobů a saní soudruh Tomčík, který ukázal na těžkosti, s nimiž se musí bobový a sáňkářský sport potýkat na Slovensku, a přislíbil pro příští období plnou spolupráci.

První den jednání byl věnován hodnocení práce ústřední komise a krajských komisí. Bylo konstatováno, že největším nedostatkem v práci byl naprosto nedostatečný styk mezi řídicím orgánem a krajskými komisemi. Tento styk musí být v přípravném období zlepšen instruktážemi členů ústřední komise v krajích a vydáváním oběžníku »Zpravodaj«. Vrcholné soutěže byly uspořádány dobře, taktéž škola evičitelů byla kladně hodnocena. Zástupci krajů se pozastavili nad tím, že nebyl přítomen delegát za kraj K. Vary, který měl zhodnotit činnost krajské komise v Mar. Lázních. S velkým potěšením byl hodnocen rozvoj sáňkářského sportu a vzato na vědomí, že během uplynulé sezóny bylo založeno 17 nových bobových a sáňkářských oddílů. Prvenství, pokud se týče zakládání nových oddílů, získal Liberecký kraj před krajem Pražským.

Druhý den jednání byl věnován hlavnímu referátu »Úkoly bobových a sáňkářských oddílů v přípravném období«. Po přednesení referátu se rozvinula živá diskuse, která přinesla mnoho podnětných návrhů a byly vyřešeny některé problémy rozvoje obou sportů.

Hlavními dvěma úkoly, které stojí v přípravném období před bobisty a sáňkáři, je plnění odznaku zdatnosti PPOV a zlepšení propagační výchovné práce v oddílech. Veřejnost ví velmi málo o našich sportech a také sportovní tisk musí být lépe informován o letní činnosti bobových a sáňkářských oddílů,

o plnění PPOV a přípravách na spartakiadu, do níž se všichni členové oddílů zapojí.

Byla schválena opatření k dalšímu rozvoji sáňkařství a usneseno projednat s ministerstvem školství, PZ a s vedením rekreačních středisek ROH možnosti organizovaného provádění sáňkařského výcviku a závodů na masové základně. Dále bylo doporučeno a tlumočeno zástupci lyžařů soudruhu Dufkovi, aby byly zřízeny v krajských a okresních lyžařských sekcích sáňkařské komise nebo alespoň pracovníci pro sáňkařství a aby tyto orgány byly pověřeny propagací a organizováním sáňkařských závodů podle pokynů SVTVS. Bylo usneseno zajistit ještě letos výrobu 100—200 kusů závodních saní a dodat tyto saně podle požadavků krajů do konce listopadu do sportovních prodejen v krajských městech. Ještě v letošním roce budou zahájeny práce na rekonstrukci mezinárodní sáňkařské dráhy na Ještědu, aby již v zimě 1955 mohla být tato výborná dráha alespoň částečně uvedena do provozu.

Pokud se týče rozvoje bobového sportu, bylo shodně konstatováno, že stavba bobů předběhla u nás výstavbu bobových drah a že naše dráhy jsou pro nové typy bobů, které dosahují rychlosti 100 km v hodině, zcela nevyhovující. Přípravuje se výstavba drah v Teplicích, v Tanvaldě a v parku kultury a oddechu v Liberci. Také bobová dráha v Tatranské Lomnici bude péčí slovenských bobistů a příslušných činitelů dobudována, poněvadž jako jediná z našich drah přichází zatím v úvahu pro mezinárodní závody (délka 1800—1900 m, vodovod!). Ústřední komise bobů a saní zahájila jednání s národním podnikem Start o výrobu závodních bobů československé konstrukce.

V závěru aktivu byla učiněna ještě tato důležitá usnesení: byla doplněna sáňkařská pravidla platná pro rok 1955, která budou s pokyny pro uspořádání sáňkařských závodů rozeslána na školy, rekreační střediska a pod. Dále byla doplněna jednotná sportovní klasifikace pro boby ustanovením, že pro získání výkonnostní třídy musí mít závodník absolvovány kromě technického limitu nejméně dva dokončené závody. Toto ustanovení bude v příštích letech zpřísněno a bude odstupňován počet dojetých závodů pro jednotlivé výkonnostní třídy tak, že pro získání III. výkonnostní třídy bude třeba 3, pro II. výkonnostní třídu 5 a pro získání I. výkonnostní třídy 9 dokončených závodů. Pro účast na přeboru ČSR v jždě na bobech v r. 1955 je předepsána III. výkonnostní třída pro každého člena závodního družstva (i pro náhradníka). Pro účast v přeboru ČSR v jždě na saních je předepsán PPOV I (pro muže a ženy), výkonnostní třídy budou zavedeny teprve v příštím roce.

Soustředění reprezentantů bobistů před mezinárodním střetnutím je plánováno na leden v Tatranské Lomnici, zatím co sáňkaři se budou připravovat na závodní dráze ve Smržovce.

Zhodnocení sáňkařských závodů 1954

s hlediska plánu rozvoje sáňkařského sportu

Závodní sáňkařství v ČSR má velmi starou a slavnou tradici. Byli jsme před válkou pořadateli dvou mistrovství Evropy a sedmkrát jsme získali mistrovský titul. Sáňkařství bylo pěstováno po osvobození pouze v Libereckém kraji, kde byly vybudovány obětavou brigádnickou prací dvě vzorné sáňkařské dráhy v Lázních Libverdě a ve Smržovce. Ústřední komise bobů a saní si vzala za úkol rozšířit sáňkařský

sport mezi široké vrstvy pracujících a mládeže, vybudovat nové sáňkařské dráhy i v ostatních krajích republiky a obnovit dobré jméno československých sáňkařů na mezinárodním kolbišti.

Začali jsme z velmi skrovných začátků, vypracovali jsme vzorový učební program sáňkařského oddílu pro celoroční sportovní a tělovýchovnou činnost, kterou pokládáme za bezpod-

minečný základ sportovních úspěchů také v závodním sáňkařství.

Hlavní období 1954 přineslo své ovoce a můžeme předložit výsledky své práce:

V roce 1952 pracovaly v Libereckém kraji pouze 4 oddíly, které uspořádaly 5 závodů, jichž se zúčastnilo 150 závodníků.

V roce 1953 se zapojily pražské vysokoškolské oddíly do sáňkařské činnosti. Bylo provedeno 7 sáňkařských závodů a krajský přebor Libereckého kraje. Soutěží se zúčastnilo již 210 závodníků a závodnic.

V roce 1954 po vcelku dobré přípravě podzimní bylo naplánováno v termínové listině 15 sáňkařských závodů a po prvé výběrová celostátní soutěž pro I. přebor Československé republiky v jízdě na saních. Bylo uspořádáno celkem 19 sáňkařských závodů mužů, žen, dorostu i školní mládeže včetně okresních a krajských přeborů, které provedly kraj Praha, Ústí, Liberec a Karlovy Vary (okresní přebor v Mariánských Lázních). Celostátního přeboru se zúčastnilo 55 závodníků a závodnic, kteří se kvalifikovali v krajských přeborech. Ostatních závodů se letos zúčastnilo podle výsledků došlých na SVTVS přes 1000 sportovců.

Byly uspořádány tyto závody:

10. ledna: Oddílové přebory Jiskra ve Smržovce.

10. ledna: Propagační závody pro školní mládež — Teplice.

17. ledna: Okresní přebory ve Smržovce.

17. ledna: Pražský závod na sáňkařské dráze Černá Studnice.

17. ledna: Pohár Hejnických papíren v Libverdě.

17. ledna: Krajský přebor kraje Ústí nad Labem v Dubí.

24. ledna: Okresní přebor v Lázních Libverda.

31. ledna: Propagační závod v Jablonci n. N.

31. ledna: Krajský přebor v jízdě na saních žen a smíšených dvojic v Teplicích.

7. února: Veřejné závody na ukončení školy cvičitelů v Jablonci.

14. února: Pohár města Mariánských Lázní — propagační.

14. února: Veřejný závod na dráze v Libverdě.

20. února: Okresní přebor Mariánské Lázně.

21. února: Krajský přebor Libereckého kraje Smržovka.

21. února: Krajský přebor Pražského kraje ve Smržovce.

27.—28. února: Přebor ČSR v Lázních Libverda.

7. března: Veřejný závod mládeže na saních, pořádaný OVTVS Teplice.

7. března: Závod členstva a dorostu staršího »O cenu města Teplic«.

14. března: Pohár Jizerských hor ve Smržovce.

Všechny závody byly dobře organizovaně uspořádány a prokázaly zvyšující úroveň sáňkařských činovníků a rozhodčích. Zasluhu má také ústřední škola pro cvičitele našeho sportu, kdy bylo vyškoleno 35 cvičitelů, kteří byli stručně školeni i pro činnost rozhodčích vzhledem k tomu, že jsme až do letošního hlavního období rozhodčích neměli. I v tomto směru se udělal velký krok kupředu.

Učebně metodická komise rozeslala na kraje a úseky materiál a sáňkařství a vzorový program. Podle zpráv byly uspořádány sáňkařské závody na některých školách a v rekreačních zimních střediscích (Spindlerův Mlýn, Jánské Lázně) za masové účasti rekreatů.

Pokud se týče výkonnosti našich předních sáňkařů, může se měřit na dobré dráze s výkony mezinárodních závodů. Podle výsledků XII. mistrovství Evropy v jízdě na saních v Davosu usuzujeme, že výkony dosažené prvními deseti našimi muži a čtyřmi ženami jsou rovnocenné. Ovšem u nás nemáme zatím umělou dráhu s klopnými zatáčkami, které je třeba trenovat. Pro příští hlavní období upravíme takovým způsobem sáňkařskou dráhou z Černé Studnice do Smržovky, abychom mohli uspořádat soustředění reprezentantů před plánovaným mezinárodním střetnutím. Známou Ještědskou mezinárodní umělou dráhu hodláme vybudovat do roku 1958. Na obou drahách se začne pracovat letos v létě brigádami a budou požádáni příslušní činitelé Libereckého kraje a DSO Spar-

tak, která buduje zimní středisko Ještěd, o podporu.

V současné době máme v ČSR 23 sáňkařských oddílů při DSO a SPZ. Některé oddíly již pracují podle celoročního plánu, jako na příklad pražské oddíly vysokoškoláků, SPZ a některé oddíly Libereckého kraje, na př. Jiskra Smržovka, Spartak Tanvald a jiné.

Podle jednání na rozšířeném zasedání plena SVTVS vytkli jsme před sáňkařské hnutí tyto hlavní úkoly:

1. pracovat podle vzorového plánu pro zvýšení všestranné zdatnosti,
2. plnit disciplíny PPOV,

3. zapojit všechny členy do zátopkovského hnutí,

4. zlepšit politicko-výchovnou a agitační práci v oddílech.

Proti ostatním sportům máme tu nevýhodu, že jsme málo známým sportovním odvětvím a doposud nemáme tak velkou členskou základnu. Doufáme, že v přípravách na spartakiadu, do které zapojíme všechny sáňkaře, naše řady dále vzrostou a že získáme další pochopení a podporu pro rozšíření našeho sportu. Sezóna 1954 je pro splnění tohoto úkolu pevným základním kamenem.

BRONISLAV HANÁK

Žebříček nejúspěšnějších sáňkařských závodníků podle výsledků závodů v roce 1954

J m é n o :	Jednota:	Absolvováno SVTVS hláše- ných závodů	Celkem bodů	Poznámka
1. Erich Paukert	Jiskra Smržovka	7	40	
2. Josef Heller	Slavoj Liberec	6	37	Přeborník ČSR
3. Frant. Nitsche	Jiskra Smržovka	7	26	Přeborník ČSR dvousedadl. saně
4. ing. Brón. Hanák	Slavia VŠE Praha	7	25	
5. Leopold Nitsche	Jiskra Smržovka	7	23	Přeborník ČSR dvousedadl. saně
6. Josef Hladík	Jiskra Smržovka	7	18	Přeborník ČSR dvousedadl. saně smíšené
7. Josef Patrman	Jiskra Smržovka	6	15	
8. Oldřich Hrdlička	Sokol Libverda	3	12	
9.—11. Frant. Kafka	Sokol Libverda	3	9	
Josef Brožek	Jiskra Smržovka	6	9	
ing. Vl. Kovanda	Slavia Praha VŠE	3	9	
12. Jan Čejka	Slavia Praha VŠE	5	7	
13.—15. Jan Švadlena	Jiskra Smržovka	5	6	
ing. Karel Kubík	Slavia Praha VŠE	3	6	
Václav Pele	Dynamo Teplice	3	6	
16.—18. Václav Jelínek	Tatran Albrechtice	4	5	
Rud. Preussler	Spartak Liberec	4	5	
Rudolf Tomášek	Dynamo Teplice	2	5	
19.—20. Vlad. Koukal	Slavia Praha FIS	3	4	
Václav Lomoz	Slovan Teplice	3	4	
21.—27. dr. Leo Luňák	Slavia Praha VŠE	5	3	
Fr. Nitsche st.	Jiskra Smržovka	5	3	
Alfred Soukup	Spartak Smržovka	4	3	
Dobrosl. Patrman	Jiskra Smržovka	3	3	
Petr Škubálek	PDA Čes. Budějovice	1	3	
Alfr. Kreibisch	Sokol Libverda	1	3	
Jar. Tomášek	Dynamo Teplice	1	3	
28.—33. Antonín Růta	Jiskra Smržovka	4	2	
Herbert Venci	Sokol Libverda	3	2	
Josef Malý	Slavia Praha VŠE	1	2	
Emil Klener	Jiskra Smržovka	1	2	
Vlastimil Fejkl	Jiskra Tanvald	1	2	
J. Kratochvíl	Dynamo Teplice	1	2	

Jméno:	Jednota:	Absolvováno SVTVS hláše- ných závodů	Celkem bodů	Poznámka
34.—36. Karel Jůna	Spartak Smržovka	7	1	
Stanisl. Goller	Slavia Praha FIS	2	1	
Frant. Rejzek	Dynamo Teplice	1	1	
37. Josef Petřů	Jiskra Smržovka	5	—	
38. Frant. Matěcha	Jiskra Smržovka	4	—	
39. Bohusl. Patrman	Jiskra Smržovka	4	—	
40. Václav Doležal	Tatran Hejnice	3	—	

Ženy:

1. Traudl Ludková	Jiskra Smržovka	4	24	Přebornice ČSR
2. Helena Laubeová	Slavia Praha FIS	5	21	
3. Ilsa Hladíková	Jiskra Smržovka	4	19	Přebornice ČSR dvousedadl. saně smíšené
4. Lísa Vaterová	Jiskra Smržovka	3	13	
5. Jitka Kovandová	Slavia Praha VŠE	3	10	
6. E. Patrmanová	Jiskra Smržovka	3	9	
7. E. Plíhalová	Slavia Praha VŠE	3	8	
8. V. Tomášková	Dynamo Teplice	4	7	
9.—10. I. Vyskočilová	Dynamo Teplice	2	5	
Věra Sobotková	Slavoj Praha	1	5	
11. Hana Tomášková	Dynamo Teplice	1	4	
12. Eriška Kotyková	Spartak Smržovka	1	3	
13. Amelie Brožková	Jiskra Smržovka	1	1	
14. Božena Fárová	Sokol Libverda	1	—	
15. Věra Chládková	Spartak Teplice	1	—	
16. Zina Poková	Slavia Praha	1	—	

Dorostenci:

1. Manfr. Novotný	Spartak Smržovka	7	34	Přeborník st. dorostu
2. Herbert Feix	Spartak Smržovka	6	23	
3. Horst Urban	Jiskra Smržovka	4	22	
4. Horst Bönsch	Tatran Albrechtice	6	20	
5. Vlad. Skládal	SPZ 13 Praha	3	11	
	Slavia Praha VŠE	3	9	
7. Zdeněk Štros	VPŠ Teplice I.	2	8	
8.—9. Jarosl. Novotný	Jiskra Smržovka	3	7	
Václav Němeček	SPZ 13 Praha	2	7	
10. Petr Weiner	VPŠ Teplice I.	1	6	
11.—12. Ivan Zaoral	VPŠ Teplice I.	2	5	
Vlad. Mazáč	VPŠ Teplice I.	1	5	
13.—14. Rudolf Popr	Jiskra Smržovka	2	3	
Jiří Jakoubě	Jiskra Smržovka	3	3	
15. Lad. Mařas	Jiskra Smržovka	2	—	
16. Pavel Šticha	Sokol Libverda	1	—	

Dorostenky:

1. Traudl Feixová	Jiskra Smržovka	5	24	
2. Milena Dvořáková	Slavia Praha VŠE	5	23	
3.—4. K. Švadlenová	Spartak Smržovka	4	22	
Hana Nitschová	Jiskra Smržovka	5	22	
5. Eva Mouricová	Slavia Praha VŠE	5	18	Přebornice
6. Hana Havlíková	Slavia Praha VŠE	4	19	
7.—8. E. Moravcová	Jiskra Dol. Polubný	2	6	
D. Vondrušková	Slavia Praha FIS	1	6	

Pořadí závodníků je stanoveno podle olympijského bodování. V přeboru ČSR v jízdě na saních bylo hodnoceno prvních 12 závodníků dvojnásobným počtem bodů

CELOROČNÍ VŠESTRANNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA

jako součást zábrany úrazu při lyžování

Při zkoumání příčin lyžařských úrazů docházíme k závěrům, že jednou z nejčastějších příčin zranění jsou pády. K pádům dochází jak u nejlepších našich lyžařských reprezentantů, tak i u těch, kteří přijeli se svými prkénky na hory po prvé. Rozdíl, a to velmi podstatný rozdíl, je v technice pádu zkušného lyžaře a začátečníka na lyžích a samozřejmě je velký rozdíl i v důsledcích pádů.

Ani nejlepší úrazovou zábranou nedosáhneme, aby k pádům nedocházelo, ale zamysleme-li se, jak předcházet škodám z těchto nezbytných pádů, docházíme k závěru, že lze předejít škodám naučí-li se lyžař padnout v případě, že proti své vůli je nucen svou jízdu přerušit.

Tento závěr vede nás k tomu, že vedle lyžařské techniky běhu, stoupaní a sjíždění bude třeba obdobně i v jiných sportech, naučit naše sportovce a cvičence i »pádům«, které by s sebou nenesly škody na zdraví.

Tento výcvik, na pohled poněkud povivný, je třeba především hledat v celoročním plánování přípravy, která je dnes s úspěchem zaváděna ve všech sportech. A jsou to právě sporty, kde bychom normálně nácvik pádu očekávali nejméně. Na příklad při odbíjení. Tam nácvik dobrého pádu dokonalého svinutí a odperování při pádu nazad či napřed je dnes důležitou součástí závodního výcviku a tím celoroční přípravy.

Při výcviku v lyžařské technice se ještě dnes shledáme s učením zvedání se na sněhu po pádu do hlubokého sněhu nebo po spádnicí se svahu. To jsou stavy, kdy lyže brání vztyčení se. Ale pro jakost pádu je důležitější, aby se lyžař naučil vhodně padat. A to ne

jenom velmi složitým posicím, ale aby se naučil těm nejjednodušším pádům již při zahájení výcviku. Tak, aby současně se však naučil padat pouze na stranu. Pád má být cvičen neméně tak jako jízda.

Zde právě připadá podstatná úloha celoroční pravidelné přípravě, sestávající z řady průpravných cvičení. Mezi nimi mají být obsaženy různé způsoby pádů. Plán celoroční přípravy našich sportovců oddílů je velmi obsažný. Pamatuje na řadu průpravných cvičení, z nichž pád do sedu, na bok do podporu za rukama i před rukama je velmi důležitou součástí výcviku. K tomu přistupuje řada pádů na způsob výcviku v judo, doplněná v kotouly do stoje na rukou. Při výcviku na lyžích pak je třeba učít, jak nejlépe padat stranou, kdy do sedu na lyže a jak z těchto poloh ekonomicky a pohotově vstávat. A to nejen až při pádu, ale na příklad ze sedu na lyžích. Přitom je jisto, že i mezi cvičenci bude vždy rozdíl ve způsobu padání. Zcela jinak provede pád chlapec, který se narodil s lyžemi na nohou, než upadne nedělní výletník, který se dostane na lyže nejvýše jeden týden během zimní sezóny. Zcela jinak dovedou padnout sjezdaři nebo lyžařští skokani. To vše záleží na souvislém výcviku a i na způsobu ovládní lyží. Je ovšem stále jisto, že soustavným celoročním výcvikem se zaměřením k různým sportovním výkonům se můžeme cílevědomě připravovat i k lyžařskému výcviku. Nutno pamatovat jenom jedno: učením se pádům neučíme se soustavně padat ze strachu. Naopak cílem každého lyžaře je udržet kdykoliv rovnováhu a nepadnout.

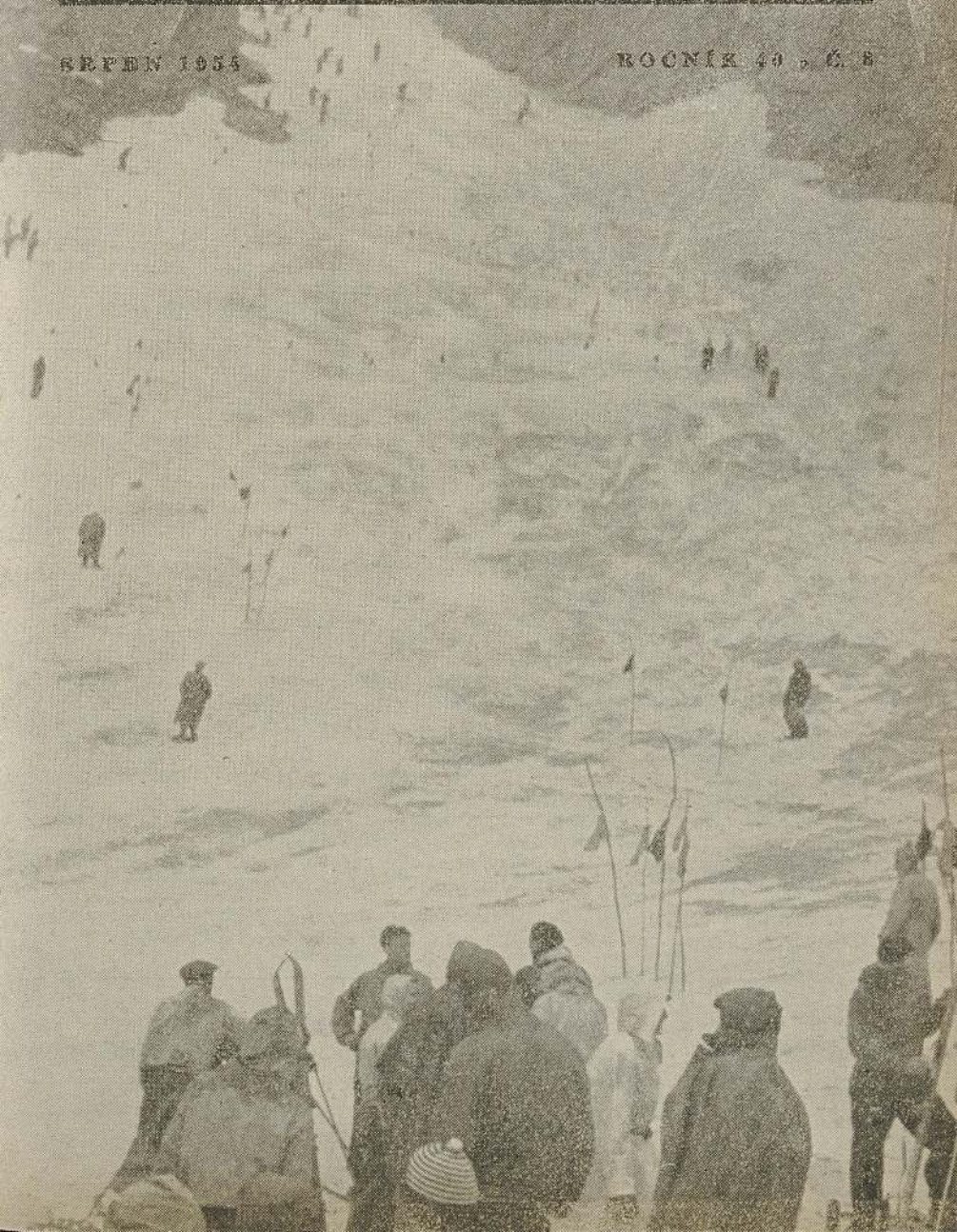
šim

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje poštovní novinová služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

LYŽAŘSTVÍ

BŘEZEN 1955

ROČNÍK 49, Č. 8



LYŽAŘI A CELOSTÁTNÍ SPARTAKIADA

MIROSLAV VALDHANS

V nedávno uplynulé době letošního roku byli jsme svědky I. krajských spartakiad jednotlivých DSO, škol, armády a RH. Tyto spartakiady měly být jakousi generální zkouškou na I. celostátní spartakiadu, která se uskuteční počátkem léta příštího roku.

Úkol, zvládnouti v poměrně krátké době úspěšně nácvik prostných na masové vystoupení cvičících, jest velmi obtížný, a proto jest nutno k němu přistupovati se vší odpovědností a nadšením.

V současné době již proběhly a probíhají celostátní kursy pro instruktory nácviku prostných na toto masové vystoupení, jejichž povinností bude prováděti nácvik těchto prostných v jednotách a oddílech.

A zde již začíná práce pro lyžařské cvičitele a lyžařské oddíly. Jest povinností nás všech lyžařů, abychom se plně zapojili do nácviku těchto prostných. Podmínky pro toto jsou v našich oddílech velmi příznivé. Začíná podzim a lyžařské oddíly přecházejí do tělocvičen, aby zahájily činnost v přípravném období. Tím i začíná zvýšená činnost lyžařských cvičitelů a jest jen na nich, jakým způsobem přesvědčí členy svých oddílů pro nácvik spartakiady. Záleží hlavně na tom, jak si tento nácvik zorganizují. Jsou zde prakticky dvě možnosti. Tam, kde lyžařské oddíly jsou dosti početné a mají samostatná cvičení, zajistí si cvičitel pro nácvik instruktora a bude se přirozeně snažit, aby co nejdříve sám tato prostná ovládal a pak mohl nácvik ve svém oddíle vésti sám. Při tomto řešení jest však důležité, aby lyžařský cvičitel upravil program cvičební doby tak, aby nenucenou formou jako součást této cvičební hodiny oddílu zapojil nácvik těchto prostných. Tímto řešením docílíte toho, že cvičenci bez velké námahy a zábavnou formou snadno a poměrně brzy se tato prostná naučí. U těchto oddílů, které nemají samostatná cvičení, musí lyžařský cvičitel přesvědčit členy svého oddílu, že je pro ně prospěšné a nutné, aby se v přípravném období zapojili do cvičení v tělocvičně spolu s oddílem všeobecné přípravy. A tam se jim dostane také možnost nácviku prostných na spartakiadu. Při tomto řešení musí však cvičitel v rámci hodiny oddílu všeobecné přípravy zajistiti si po dohodě s cvičiteli všeobecné přípravy možnost provádět speciální lyžařské přípravy. A tímto si též zajistí účast členů lyžařského oddílu, neboť takto sestavenou cvičební hodinu jistě cvičenci přivítají.

Jak již jednou začneme, nebude již žádná překážka, abychom úspěšně nácvik prostných dokončili a zúčastnili se spolu s ostatními tělocvikáři a sportovci I. celostátní spartakiady v roce 1955. Nechceme a nebudeme si zakrývat, že tento velmi obtížný úkol, připravit nácvik prostných na spartakiadu, plně spočívá na lyžařských cvičitelích v lyžařských oddílech. Podrobnější informace o přípravě na spartakiadu budou dány lyžařským cvičitelům na podzimních srazech, které však proběhnou vzhledem k povaze našeho sportu až v podzimních měsících, a proto vám tyto pokyny dáváme již předem, abyste mohli začít ihned.

Lyžařští cvičitelé, dokažte svoji kvalitu a akceschopnost a zapojte co největší počet členů vašich oddílů do nácviku na I. celostátní spartakiadu.

Sjezdaři si uspořádali v červenci závody v Tatrách — ve Velké zmrzlé dolině. Počasí, jak ukazuje snímek na titulní straně, sice závodům nepřálo, přece však byly dobře organizovány a vydařily se

O ČINNOSTI LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

V. PŘEVŘÁTILOVÁ

Ve svém článku chceme hodnotit činnost lyžařských cvičitelů, kteří se uplatnili při zimních zájezdech pořádaných n. p. Turistou, v rekreačních střediscích ROH a při zájezdech školní mládeže.

Jejich společným úkolem bylo přesvědčit své svěfence o tom, že nejúčinnější zimní rekreací je krásný a zdravý lyžařský sport, z kterého mohou vytěžit do dna jen lidé technicky a theoreticky dobře připravení. Úspěch cvičitelské práce nezávisí jen na technické zdatnosti a theoretických znalostech cvičitele, ale, a to nikoliv v nemalé míře, na vhodné vyučovací metodě a na schopnosti umět se sžít se svými svěřenci a rozumět si s nimi. Zdravé kamarádké prostředí, které se podaří cvičiteli kolem sebe vytvořit, je nejlepším předpokladem zdárného výsledku školení.

Na doporučení MVTVS, který předal n. p. Turista seznam cvičitelů, kteří se mohli se zdarem zhostit tohoto úkolu, byli cvičitelé přiděleni průvodcovským oddělením na různá střediska. Ze zpráv cvičitelských deníků a informací získaných v průvodcovském oddělení n. p. Turista je dobře k poznání, na které horské chatě a za vedení kterého cvičitele probíhala rekreace ve znamení opravdové sportovnosti a naopak, kde převládaly negativní prvky, zaviněné rekreanty nebo samotnými cvičiteli. Stalo se, že se do společné skupiny dostali nesourodí účastníci, kteří pak ztěžovali situaci nejen vedoucímu, ale za ztížených podmínek ohrožovali i bezpečnost celku. Na obtížné tury se dostavili nedostatečně vystrojeni a do těžko dostupných chat se přihlásili účastníci s kufry, naprosto nevhovující výzbrojí a malými dětmi. Samozřejmě, že cvičitelé, kteří doprovázeli tyto zájezdy, se dostávali do nejsvůleznějších situací.

Tyto nedostatky doporučujeme odstranit n. p. Turista tím, že oddělení pro zimní zájezdy by si nechávalo vyplnit od každého účastníka závazný dotazník, ve kterém by mimo jiné byla

i rubrika o zdraví, fyzické odolnosti a o stupni ovládnutí základních technických lyžařských prvků. Podle těchto údajů by n. p. Turista sám doporučoval jednotlivá zimní střediska. Zároveň by měl uvedený podnik napříště dbát toho, aby v zájmu rozvoje turistiky bylo více dbáno na účinnou propagaci aktivní rekreace již přímo v prodejně.

Pokud jde o cvičitele, uplatnili se zvláště ti, kteří jsou v neustálém styku se svými nadřízenými orgány, aktivně pracují v dobrovolných organizacích a jsou ve spojení s metodickými složkami. Tito potom mohli by seznamovat účastníky s novými poznatky o přírodě, horách a jejich nebezpečí, a vysvětlit jim také nové zásady lyžování. Cvičitelům doporučujeme, aby při plnění programu bedlivě sledovali stránku výchovnou, zejména tam, kde se jedná o mladší účastníky, věnovali pozornost podrobnějšímu postupu praktického výcviku, a zvláště, aby řádně a svědomitě zapisovali do cvičitelských deníků. Jedině takto, úzkou spoluprací složek tělovýchovy s průvodcovským oddělením n. p. Turista lze dosáhnout úspěchu a nejdřívejším masám dopřát tu nejzdravější a nejučinnější rekreaci — dobře ovládaný lyžařský sport.

Zhodnocení činnosti lyžařských cvičitelů, kteří se uplatnili při rekreaci ROH, jsme mohli provést na základě zpráv rekreačních středisek, zpráv členů horských služeb a vlastních zkušeností.

Akce zajištění lyžařských cvičitelů pro rekreaci ROH byla připravena včas dobrou spoluprací ÚRO a lyžařské sekce SVTVS. Byly vydány podrobné směrnice, které obsahovaly pokyny, jak postupovat při výběru cvičitelů, a uváděly také náplň celotýdenní práce a vhodnou formu výcviku re-

kreantů. Tyto se však ve většině případech do rukou cvičitelů vůbec nedostaly. Ve výběru cvičitelů došlo k určitému zlepšení. Důkazem nedostatečné spolupráce KV DSO a KV TVS je ta skutečnost, že mnoho rekreačních turnusů zůstalo neobsazeno. Tak na příklad v hlavním období 1953—1954 postrádalo ve Špindlerově Mlýně deset zotavoven celkem ve 40 směnách cvičitele. Z toho vyplývá, že KV DSO pocitovaly dosud jen velmi malou odpovědnost za zajištění zimní rekreace po stránce lyžařského výcviku.

Ve vlastní práci lyžařských cvičitelů byly nalezeny nedostatky většinou pokud šlo o jejich technickou vyspělost. Nebyly vzácné případy, kdy se lyžařský cvičitel projevil jako slabý lyžař. Mnohem častěji se však objevili cvičitelé, kteří přesto, že dobře lyžovali, neznali vhodný způsob, jak by nenásilně vstřípli rekreačním základy lyžařské techniky. Úplně zapomínali, že rekreaanti přišli do zotavovny strávit svoji dovolenou, odpočinout si, pobavit se, a na výletech poznat co možno nejvíce z okolí. Základním pohybům na lyžích se musí snažit naučit rekreaanty zábavným způsobem během cesty nebo při krátkém výletu. Je nutno, aby v příštím období zimních rekreací ROH byli cvičitelé dobře seznámeni s novou zjednodušenou metodickou řadou, jejíž podrobný výcvikový postup se již dokončuje, a uměli ji vhodně použít při výcviku. Dále je nutné, aby cvičitelé dovedli zábavným způsobem vyplnit volný čas rekreaantů. Aby jim

uměli říci několik slov o nebezpečí hor, o mazání lyží, lyžařských terénech, lyžařském vybavení a zařízení, o vývoji lyžařství vůbec.

Můžeme sice říci, že práce cvičitelů na zotavovnách se rok od roku lepší, že však zdaleka ještě není taková, jakou by si naši pracující zasloužili. Krajské výbory DSO budou musít zlepšit výběr cvičitelů pro zimní rekreaci ROH a nepřipustit, aby se příští zimu opakoval případ, že by rekreaanti, pokud jde o lyžařský výcvik, byli ponecháni sami sobě. Tak přispějí tělovýchovné organizace k tomu, aby zimní rekreace ROH splnila svůj účel — umožnila pracujícím aktivní odpočinek a vzbudila v nich trvalý zájem o jeden z nejzdravějších sportů — lyžařství.

Ještě zbývá zmínit se o práci lyžařských cvičitelů při zimních zájezdech škol. Všichni víme, jak právě zde by byla jejich činnost žádoucí, kde stovky mladých lidí čekají na dobrou radu, jak začít, aby co možno nejdříve ovládli lyžařskou techniku. V mnoha případech však tuto úlohu vykonávají neškolení učitelé, kteří nemohou žákům dobře poradit a nejasným a špatným výkladem mnohdy odradí od dalších pokusů. Nejednou si již neodborné vedení vyžádalo zbytečná zranění žáků. Proto je nutné, aby i školství se spojilo s celkovým lyžařským děním a aby právě zde, na poli nejtavnější se odborní cvičitelé uplatnili v míře co největší.

Moje příprava na závodní období 1954-55

Ing. KAREL HLAVÁČ



Celoroční příprava je dnes všeobecně uznávána, obzvláště u takových sportů a odvětvích, jako je běh na lyžích.

Já sám se teprve po třech letech dostávám k tomu, že se — snad — budu moci připravovat na nastávající sezónu 1954—1955 celé přechodné i přípravné období. Předloni jsem byl od srpna do října služebně vzdálen, celkem bez možnosti treningu a loni jsem

byl od května do poloviny září nemocen s kotníkem a nemohl jsem vůbec nic dělat. Byl jsem proto nucen pilně dohánět to, co ostatní už měli naběháno. Podařilo se mně to, jen začátkem sezóny jsem ještě pocítoval dluh z léta. Ale během těchto dvou podzimních a závodních období jsem si ověřil důležité poznatky pro trening na suchu i na sněhu, které, i když snad jsou

částečně individuální, přece jsou také všeobecné.

Sport nemá být samoučelný. Má zvyšovat naši tělesnou i duševní odolnost, má nám dát vytrvalost a houževnatost. Má nás naučit nejen bojovat a pomáhat nám v práci, ale má nás naučit také radovat se z pohybu a ze života.

Bylo by proto špatným znamením, kdyby někdo viděl v tréninku povinnost a trenoval proto, že musí. A stejně i závod. Nikdy jsem nejel tolik závodů za sezónu jako letos a nikdy jsem za ta dlouhá léta, co závodím, nejel s takovou chutí a radostí jako letos. A věřím, že je to úplnou změnou systému tréninku a přípravy, kterou jsme za poslední dva roky v Brně nastoupili. Zanechali jsme úmorného jednotvárného tréninku ve formě běhu či chůze, který nutně musí vést k duševní únavě a jakési nechuti k tréninku. Začali jsme jinak a výsledkem dvouletých poznatků je tréninkový plán, který je v podstatě shodný pro všechny brněnské běžce.

Začali jsme hned v dubnu a květnu tím, že jsme trenovali jednou týdně asi 2—2 a půl hodiny. Takový tréninkový program není pevně stanoven. Každý má možnost přijít s nápadem. Minule jsme na př. měli tento program: Nejprve jsme se za pochodu rozcvičili (asi čtvrt hodiny). Potom jsme v měkkém lese se zvlněným povrchem běželi na rozběhnutí 2—3 km. Pak byl trénink rychlostí. Na měkké lesní cestě jsme si našli trať asi 100 m a několikrát ji běželi na čas — naplno. Jindy běháme štafety — hladké nebo »polohové«, t. j. po jedné noze, po čtyřech, pozpátku — prostě co koho momentálně napadne. Je při tom smích, ale také boj a soutěživost. Nebo skáčeme do dálky — soutěž na př. na pět skoků sounož. Věřte mně, že máme strach, aby nás někdo neviděl, protože by nás jistě měl za »staré« blázný. Ale vrátím se k minulému tréninku. Následovala kopaná, ovšem ne normální. Hráli jsme v lese mezi stromy, pravidla byla volná. Branky byly otevřené s obou stran a hrálo se, až z nás lilo. To je totiž nutná podmínka, aby hra nebo způsob tréninku měl účel. A běhat mezi stromy na měkkém jehličí,

do něčeho nevltnout a ještě sledovat míč, to vám dá co chcete: rychlost, vytrvalost, obratnost, postřeh. (Jindy hráváme na lesním travnatém hřišti házenou, rugby nebo pod.) Po půl hodině byla změna programu, hrálo se na rybáře. Zase v lese. Taková hra má spád, každý běhá, jak může, když nemůže, nechá se chytit.

Celý tento systém tréninku má tu výhodu, že se ho mohou zúčastnit výkonnostně i věkově rozdílní závodníci, případně i závodnice. Nikdo nezůstává pozadu.

Potom jsme si dali kopečky. V lesnaté, mírné stráni jsme běželi zvolna dolů a naplno nahoru (asi 100—200 m), celkem 5—8krát. Na uklidnění jsme si dali 4krát gymnastiku PPOV, potom teplá sprcha a domů. Ti silnější oklikou, ostatní kratší cestou chůzí.

Je samozřejmé, že každý ještě něco individuálně dělá. Já sám hraji pilně tenis (a snažím se běhat, doběhnout každý míček), v neděli chodím na celodenní nebo ostré půldenní výlety.

Abych mohl sledovat množství tréninku, obodoval jsem si všechny způsoby: Běh: 1 km — 1 bod. Tenis: 1 hodina — 2 body (3 body při ostrém zápase). Chůze: 1 hodina — 2 až 6 bodů (podle tempa). Jízda na lyžích na jehličí: 1 hodina — 6 bodů. Bohužel pořád přší a tento způsob tréninku nemůžeme naplno rozjet. Tím mám kontrolu, kolik toho udělám. Pro každý měsíc mám určen povinný trénink a celkový minimální počet bodů. Tak na červen 80 bodů (splnil jsem 113). Na červenec: 1krát týdně trénink, celkově 80 bodů (splnil jsem 113). Na červenec: 1krát týdně trénink, po druhé buď běh 8—10 km, nebo nedělní ostrý nebo dlouhý výlet a minimálně 100 bodů. Srpen totéž, ale 120 bodů. V září začneme naplno: 2krát týdně trénink, 2 neděle povinný výlet, celkově 140 bodů. Říjen totéž, 3 tréninkové neděle — 160 bodů. V listopadu už asi nebudeme moci do lesa (bude brzo tma), proto budeme běhat 2krát týdně potmě po upravených cestách v Jiráskově lese. Má to tu výhodu, že má roviny, kopečky i prudké a dlouhé stoupáčky. To už běháme s hůlkami. Za nepříznivého počasí nutno nahradit trénink cvičením v tělocvičně.

V neděli běžíme asi 30 km v lese (ostřeji), nebo kombinováno s chůzí 40 až 50 km.

Potom chybí už jen snůh. A na sněhu praktikujeme zase zábavnou formu trainingu. Dopolnedne technika a kolečko nebo výlet, odpoledne zábavné způsoby trainingu. Zase hra na rybáře, krátké štafety, slalom, jízda na jedné noze, běh do vrchu a pod. Zdá se vám to směšné? Snad. Ale výsledky mluví jinak. Přes to,

že jsme byli ochuzeni o 3 nadějně běžce — dva šli na vojnu a Macháček byl zraněn, získali jsme pro Brno v bězích na přeborech ČSR dorostu a dospělých 1 první, 3 druhá místa atd. Je to u nás krok dopředu a věříme, že se dostaneme ještě dál přes to, že v Brně máme špatné sněhové poměry. Máme ale dobrý kolektiv, který má pevnou vůli dosáhnout ještě víc.

Několik poznámek ze závodního období 1953 - 54

Arch. KAREL JAROLÍMEK

Po ukončení období 1952—1953 napsal jsem v »Lyžařství« několik řádků o nedostatečném upravování velkých, závodních lyžařských můstků při závodech.

Nepozoroval jsem však nějaké velké zlepšení, až na nějaké výjimky při úpravě hrany, o které právě pojednával můj článek.

V tomto článku chci opět uvést jiné nedostatky, a to při úpravě celého nájezdu, a hlavně pak o správném sklonu odrazového stolu.

Důležitým činitelem pro určení sklonu odrazového stolu je znáti poměr H:N, kterýžto poměr se má dle norem FIS vždy před použitím můstku za dosavadních sněhových poměrů před závody určit. Toto se u nás ani před závody mezinárodními neprovádělo.

Dle norem FIS má mít poměr H : N 0.60 sklon stolu 7°, při poměru 0.58 sklon stolu 6, při poměru 0.56—0.54 je sklon 5,5 a při poměru 0.52—0.50 je sklon 5.

Správný sklon odrazového stolu se nesmí podceňovati a má být pro každý můstek, zejména pro větší výkonnosti, bedlivě vyzkoušen a nejlepší sklon pak nutno zaznamenati.

Dle tohoto se má vždy, ovšem při určité kvalitě sněhu, odrazový stůl upravovat a neponechávat toto na přání některého závodníka.

Dle určení nejvýhodnějšího sklonu nutno pak stanoviti délku nájezdu, kterou po provedení zkušebního skoku dobrým skokanem, přesně určíme. O tom nám dosti pak již povídají pravidla závodního lyžování.

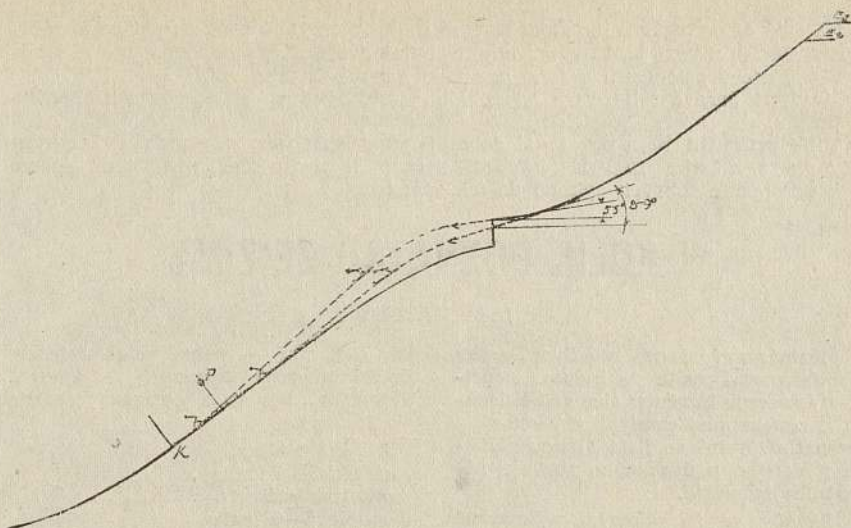
Poslední směrnice FIS stanoví, že nájezd má mít několik přímých startů o vzdálenosti 1.50—3.00 m.

Závodníkům, trenérům i rozhodčím má být známo, že velký sklon 8—10stupňový při poměru H : N do 0.60, jak mnozí závodníci žádají, není správný k dosažení výkonostního bodu.

Skokani žádají ho snad proto, že mají menší vzdušný výšku, ale to nemá rozhodovati.

Větší sklon odrazového stolu vyžaduje větší rychlosti — (delšího nájezdu) při čemž není ještě dosaženo nejlepšího výkonu, t. j. dosažení kritického bodu, případně dovoleného jeho přeskočení, a to s lehkým doskokem — splynutím úhlu konečného letu skokana se skokem doskočiště, jako tomu je při menším sklonu odrazového stolu.

Lépe ukáže obrázek.



Další nesprávná úprava, a to celého nájezdu, byla ponecháním velké vrstvy sněhu po celém nájezdu a v přechodovém oblouku většinou ještě větší vrstvy.

Příklad nesprávného nájezdu měli jsme po celou zimu na můstku $P=52$ m ve Špindlerově Mlýně, kde byl po celou sezónu na nájezdu ponechán skoro všechen napadlý sníh s velkým sklonem odrazového stolu.

Teprve před posledním závodem v březnu při čtyřkombinaci, kdy bylo již snadnější profil nájezdu pro menší množství sněhu upravit, provedl jsem to s několika činovníky i s úpravou menšího sklonu odrazového stolu.

Závodníci ani o této úpravě nevěděli, a proto po závodě, při němž i s krátkým nájezdem docílovali lehkou výkonu — délek kolem kritického bodu, dotazovali se mne, proč se jim tak dnes krásně skákalo. Prozradil jsem jim toho příčinu.

Podobně byl upraven celý nájezd i s menším sklonem odrazového stolu, bez přítomnosti závodníků, velký můstek $P=70$ m před mezinárodním závodem, na němž lehko docílili Finové i naši závodníci skoků přes 70 m a můstek velice pochvalovali.

Z těchto poznatků je patrné, jak mnoho pro celkový úspěch závodu záleží na správném sklonu odrazového stolu a na úpravě celého profilu nájezdu.

Dále je také důležité, aby při vysokém odrazovém stolu bylo přední čelo odrazového stolu zabeďněno, aby při ostřejším proudění větrů nešel skokanům od stolu na plochu lyží vzdušný proud, který zvedá lyže.

Toto čelo můstku má být tmavě natřeno (černě) neb zakryto látkou, což dává určitější upřesnění opuštění hrany stolu závodníkem pro rozhodčí i pro diváky.

Ponecháním většího množství sněhu na nájezdu mění se celý profil nájezdu, pečlivě vyřešeného a zkracuje se také i jeho délka.

Pro správný profil nájezdu má být po celé jeho délce 20—30 cm sněhu. K tomuto přesnému určení profilu má být na bedně u zábradlí označena výška 20—30 cm a nejlépe je na celém nájezdu provést z prken 40—50 mm silný výškový profil, v němž se má napadený sníh jakousi dřevěnou, oplechovanou šablonou strhovat, což ovšem se musí provést ihned po každém napadnutí sněhu.

Přebytek sněhu se odhodí neb ponechá na straně mimo potřebnou šířku nájezdovou.

Na celé délce odrazového stolu 4—5 m mají opět býti v prodloužení prkenného, výškového profilu nájezdu vytvořeny nejméně dva sklony odrazového stolu, menší a větší, které přicházejí u toho či onoho můstku k upravení.

Uvedená úprava nájezdu a odrazového stolu týká se i nájezdu vytvořeného v terénu.

Tolik prozatím jsem považoval za nutné upozornit, aby se úprava lyžařských závodních můstků zlepšila v příští sezóně k prospěchu lyžařského sportu a k prospěchu dobrých výkonů našich závodníků.

NĚKOLIK POZNATKŮ ZE ZIMY

ILJA MATOUŠ

Mezinárodní závody ve Sverdlovsku a mistrovství světa ve Falunu nepřinesly našemu lyžařství sice velké úspěchy, zato mnoho cenných zkušeností a poznatků, které se jistě stanou základem dalšího a úspěšného rozvoje závodního lyžařství.

Závody ve Sverdlovsku, významné první a úspěšným střetnutím Sovětů a Severanů, byly pro nás prvním závodem v závodním období a zároveň přípravou před FIS. Také úspěšná reprezentace byla jedním z hlavních úkolů zájezdu. Dalšími úkoly bylo sebrat co nejvíce materiálu, technických poznatků o výzbroji, výstroji i mazání, tréninku a životě závodníků, sovětských i finských. Každý z nás měl svůj úkol co má pozorovat a sledovat.

Já sám jsem měl svou práci velmi usnadněnou, protože jsem se sprátelil se sovětským závodníkem A. N. Nikolajevem, který mě několikrát pozval »v gostěj«, a velmi ochotně mě zodpověděl každou otázku. To co mi řekl, a to co jsem si poznamenal, třeba z jeho celoroční přípravy, mě překvapilo svou jednoduchostí. Jsou to věci, které jsem znal už dřív, a přece jenom důsledným a tvrdým jejich dodržováním vedou i k mistrovským výkonům.

A. V. Nikolajev, reprezentant a jeden z trenérů CDSA, trenuje přes jaro, léto a podzim v Moskvě společně s nejlepšími sovětskými běžci, Oljaševem, Těrentěvem a dalšími. Stručný nástin jejich celoroční přípravy, tak jak mi ji napsal:

Po hlavním období odpočívá asi 3 týdny, aktivně ovšem — to je — běhá, chodí, jezdí na kole, hraje různé hry,

jak sám říká — velmi volně a lehce. Začátkem jeho tréninku je květen. V květnu, červnu a červenci trenuje 4krát týdně

úterý 2 hodiny,
středa 3—4 hodiny,
pátek 2 hodiny,
neděle 5—6 hodin,

a to střídavě atletiku, běh a chůzi v terénu, hry (zvláště košíkovou), cyklistiku, plavání, pádlování, sportovní a lyžařskou gymnastiku.

Intensita tréninku: chůze 6—7 km v hod., běh 1 km 4 min., 3 km 12—13 min., kolo 20—25 km v hod.

Délka jednotlivých disciplin: plavání 50—60 min., kolo 3—4 hod., gymnastika 60 min., chůze 5—6 hod. (neděle), běh 2 hod.

Účelem tréninku v těchto měsících je získat dobrou celkovou kondici. V srpnu a září počet tréninku v týdnu zůstává, intensita tréninku postupně vzrůstá. Trénink se omezuje jenom na chůzi, běh a lyžařskou gymnastiku. Přejít k tomuto tréninku z minulých měsíců je plynulý.

Přibližná intensita tréninku:

chůze 7—8 km za hod. (5—6 hodin — neděle),

běh intervalový (i na dráze),

400 m (60—70 vt.) intervalově 10 až 15krát,

800 m (2 min. 15 vt.),

3 km (9—10 min.), 10 km (36 min.)

Zvláště velký význam přikládá v tomto období, kdy cílem tréninku je získat rychlost a vytrvalost, běhu a chůzi s holemi v kopcovitém terénu s důrazem na dlouhý lyžařský krok

(opět intervalově 2—3 hod.) a lyžařské gymnastice (tahání per a pod.).

V říjnu přichází na sniž. 15 až 20 dní věnuje rozježdění a technice. Trenuje 5krát v týdnu

úterý 3 hod. — rozježdění, technika, středa — ježdění s kopce, sjezdy, čtvrtek 4 hod. — technika, rozjždění,

pátek — oddech, sobota 3 hod. — rozjždění, technika,

neděle 4—6 hod. — rozjždění, technika,

pondělí — oddech.

V treningu přichází postupně k dávkám 30—40—60 km 2 až 3krát za týden. Po dokonalém rozježdění přistupuje k nácviu rychlosti a vytrvalosti ve stejném tréninkovém rozvrhu týdně a časových dávkách. Trenuje intervalově, v intervalech 50krát 20, 1 km 10krát,

2 km 5—10krát, 5 km 2krát, 15 km 2krát.

Intensitu treningu plynule zvyšuje.

Jeden z jeho týdenních treningů v tomto období:

1. den 5 km 2krát a kratší intervaly,

2. den sježdění s kopce,

3. den 25—30—40 km,

4. den oddech nebo volné projždění,

5. den 2 km 5krát a kratší intervaly,

6. den 15 km 2krát,

7. den oddech.

Trening v době závodů upravuje, před závodem odpočívá 1—3 dny s volným rozježděním. Odpočívá i po závodě. Odpočívá po závodě i v tréninku, jak jsem se sám přesvědčil, velmi aktivně. Vždy, když jsem k němu přišel, zastal jsem ho s knihou, učebnicí němčiny nebo angličtiny.

Nikolajev, podobně jako později i trenér Smirnov, pokládal za hlavní příčinu našich neúspěchů malou fyzickou připravenost, ne tak technickou.

Po závodech ve Sverdlovsku bylo již úplně jasné, že nemůžeme zasáhnout do bojů o přední místa na FIS, i když se počítalo s jinými příznivějšími teré-

ny a možnostmi rozjždění ve zbývajícím čase. Zlepšelo, a to docela značně, se jasně ukázalo na výsledcích těch, kteří se zúčastnili obou závodů.

Časový rozdíl mezi vítězem a našimi závodníky byl značně snížen. Třeba na 15 km o 1 min. 06 vt. (Matouš) a 0,36 vt. (Melich), vítěz ve Sverdlovsku — Salo na FIS Hakulinen, na 10 km ve štafetě 4krát 10 km o 0,55 vt. (Matouš) a 0,45 vt. (Melich).

Tak jako ve Sverdlovsku i na FIS každý z nás vedle toho, aby podal co nejlepší výkon, se snažil získat co nejvíce zkušeností od těch nejlepších.

Sledoval jsem průběh třicítky, padesátky a štafet žen. Mnoho jsem získal i v závodech, kterých jsem se sám zúčastnil. Jako ve Sverdlovsku i zde mě udivovala krásná jízda Finů, která se přes nepatrné individuální odchylky vyznačovala společným charakterem: dlouhým uvolněným krokem, dokonalým přenesením váhy, šroubovitým vytvočením trupu v pánvi nad vedoucí lyží, střídáním všech kroků s plným pochopením terénu, dokonalým uvolněním a odpočíváním při sjezdech.

Typická byla i jízda Sovětů, stejně ekonomická, plná síly, s častými oddechovými (Kuzin).

Celkem nenápadná byla jízda nejlepších Norů a Švédů, ale i ona je oproštěna od všech zbytečných pohybů, je velmi ekonomická.

Z ostatních národů pak technicky pěkně jezdili Francouzové a Italové, jistě zásluhou finského trenéra a tréninku ve Finsku.

Mnoho závodníků jelo svým osobitým stylem, který bychom my považovali za nesprávný, a přece při dokonalé vyježděnosti a výborné fyzické připravenosti dosahovali krásných výsledků. Třeba nejlepší ze Švédů Sixten Jernberk, který počtem kroků se vyrovnal na úsecích, kde jsem ho pozoroval, i J. Cardalovi (a jak se mu vytýká někdy krátký krok), Těrentěv, s poměrně hodně vysokým postojem na lyžích, totéž i Šeljuchyn nebo výborný Kiuru, zlomený v kříži, s trupem téměř rovnoběžným s lyžemi.

(Pokračování příště.)

NĚCO O TROJKOMBINACI A ČTYŘKOMBINACI

IVO MATOUŠEK

Za základní nedostatek čtyřkombinace mužů a trojkombinace žen v lyžování pokládám tu okolnost, že tyto disciplíny nejsou dosud zahrnuty do pravidel lyžování, tak jako je tomu u vícebojů v lehké atletice. Omluvou snad budíž, že oba dosavadní ročníky celostátního přeboru byly zkušebními kameny. Zařazení čtyř- a trojkombinace do pravidel je ovšem nutné, neboť tyto lyžařské víceboje je třeba pokládat za samostatné disciplíny a ne za závody zvláštní, jichž speciální pravidla jsou určena propocicemi. Dříve než samotné hodnocení je však třeba podrobit důkladné kritice složení disciplín ve vícebojích.

Z dosavadní praxe je zřejmé, že závodníci-sjezdaři mají daleko větší předpoklad k získání úspěchu než skokani, běžci či sruženáři. To nám buď již vodítkem.

Čtyřkombinaci je možno hodnotit takto: 1. složení čtyř různých lyžařských disciplín, 2. složení dvou závodů sružených. Je pravděpodobné, že s druhého hlediska bylo vycházeno při stanovení disciplín pro čtyřkombinaci. Co však hovoří proti tomuto stanovisku a podporuje hledisko první? Klasický závod sružený je složený ze dvou různých lyžařských disciplín sobě naprosto nepodobných. Jsou běžci, kteří vůbec neumějí skákat, a opačně skokani, kteří neumějí běhat. (Hovořím o závodnících a speciálním pojetí běhu a skoku, aniž popírám nespornou nutnost znalosti metodických prvků.) Naproti tomu je sružený závod sjezdový kombinací dvou disciplín příbuzných a velmi sobě podobných. Je naprosto vyloučeno naléztí sjezdaře, který by měl ke slalomu tak daleko, jako běžec ke skoku či opačně slalomistu s tak vzdálenou možností úspěchu ve sjezdu. (Podotýkám, že jsem si plně vědom toho, že čtyř- i trojkombinace není určena pro specialisty běžce, sjezdaře nebo skokany, ale že má vychovat specialisty vícebojáře. Uvedené příklady však nechť slouží za ilustraci vzájemného poměru jednotlivých disciplín.)

Dále je nutno přihlédnout i k té okolnosti, že vlastně sružený závod sjezdový vzal pravděpodobně za své a z jeho místo zaujme sjezdová trojkombinace.

Z uvedeného je patrný vzájemný nepochopitelný poměr dvou sružených závodů spojených ve čtyřkombinaci, a je proto třeba čtyřkombinaci chápat jako víceboj složený z několika samostatných lyžařských disciplín, tak jak je tomu v lehké atletice.

Tu se nám naskytá otázka, zda počet čtyř, respektive tří disciplín je v lyžařském víceboji správně volen.

V závodním lyžařství rozeznáváme tři druhy disciplín: běhy, skoky a závody sjezdové. Bylo by tedy jistě správně stanovit zástupce těchto tří skupin a utvořit kombinaci, v níž by byly tyto rovnoměrně zastoupeny proti dosavadnímu nadhodnocení sjezdových disciplín. Rozšíření počtu čtyř disciplín by jistě nebylo správné, neboť toto bylo by možné snad jen zařazením vytrvalostního běhu, čímž by sice byly běžecké disciplíny co do hodnocení postaveny na roveň sjezdu a slalomu, avšak na druhé straně by se toto vymykalo pojetí víceboje, který má zahrnovat spíše disciplíny zásadní než tak speciální, jakým nesporně vytrvalostní běh je. Restriktivní počet čtyř disciplín na tři jeví se tedy jako správnější a je jen otázkou, které disciplíny třeba zařadit.

Skok a z běhů 15 km jako trať klasičtější — to je jasné. Která však ze sjezdových disciplín? Sjezd jako závod odvázných a riskujících »kaličů«, či slalom s jeho ladným, i když rasantním překonáváním nástrah autorových, nutících k dokonalému zvládnutí technických prvků sjezdových? Ne. Obří slalom jako disciplínu nejmladší, obsahující jak prvky »kalič-

ské« ze sjezdu, tak technické ze slalomu.

Tyto tři disciplíny je pak nutno pokládat za samostatné a sobě rovné, a s tohoto hlediska je i posuzovat. Zde mám na mysli hodnocení skoků, který je nutno hodnotit jako skok prostý a ne jako skok pro závod sdružený s možností tří skoků a škrtnáním nejhoršího. Je přirozené, že posouzení vzájemného hodnocení těchto tří disciplín bude závislé na subjektivním názoru každého zúčastněného či pozorovatele. Stanovením trojkombinace mužů byly by však zásadně odbourány námitky, které zařazení dvou sjezdových disciplín ve čtyřkombinaci právem vyvolává, a výsledek by byl daleko dokonalejším ukazatelem lyžařské všestrannosti, než tomu je dosud.

U žen je situace obdobná, i když se zdá, že polovičním hodnocením sjezdových disciplín je převaha těchto nad během vyrovnána. Je však nutno brát v úvahu tu okolnost, že závodnice s lepšími výsledky ve sjezdových disciplínách má proti závodnicím s lepšími výsledky v běhu možnost při neúspěchu ve sjezdu mnoho napravit slalomem. Pro běžce však »vybuchnutí« v běhu pohřbívá všechny naděje. A tak i trojkombinací žen by prospěla restruktura počtu disciplín a skombinování 10 km (na délku trati nutno dbát) s obřím slalomem by bylo i zde správným ukazatelem všestrannosti lyžaře. Tolik tedy ke složení vícebojů a jejich pravidlům. Je ovšem přirozené, že snížením počtu disciplín ve vícebojích nemohou být vyrovnány dosavadní diference, které vznikají zdánlivě neúměrným hodnocením výkonů v jedné disciplíně proti druhé.

Hodnocení čtyř- a trojkombinace jsem posuzoval s několika hledisek. Za nejspřávnější pokládám však to, které vyvěrá s výše uvedeného názoru na složení vícebojů z několika samostatných disciplín. Porovnal jsem bodové rozdíly pátého, desátého, patnáctého a dvacátého závodníka proti vítězi (pokud jsem měl k dispozici výsledky) na několika nejvýznamnějších závodech letošní zimy: mistrovství

světa, přebor ČSR, mezinárodní závody v Harachově, Pohár osvobození, mezinárodní závody v Zakopaném.

Na těchto závodech setkáváme se se značnými rozdíly ve výkonnosti závodníků. Je to buď výborný výkon vítěze nebo několika předních závodníků proti ostatním (Melich 15 km a skok prostý na přeboru ČSR, vítězství Pietikäinen na skoku na mistrovství světa, výkony Finů v Harachově). Všichni tyto rozdíly je nutno pokládat za dílo buď okamžité dispozice či stabilní lepší výkonnosti (finští běžci v Harachově), a při posuzování bodových rozdílu v připojeném přehledu tedy vzít tyto okolnosti v úvahu, abychom našli správné měřítko pro vzájemné hodnocení zúčastněných disciplín. Na základě toho pak zjistíme, že dosavadní hodnocení bodové nepreferuje sjezdové disciplíny, ale spíše skok, či lépe — nedocenuje běh. Ze sjezdových disciplín pak slalom je na tom o poznání lépe než druhé dvě.

Při hodnocení běhu je třeba přihlídnout ke způsobu, jímž je prováděn training závodníků všech disciplín. Běh již není tak speciálním jako byl dříve, ale stal se, třeba jen ve formě atletické přípravy, jedním ze základních prvků přípravy všech závodníků. Tím se přirozeně rozdíl výkonnosti mezi specializy-běžci a specialisty v jiných disciplínách proti dřívějšímu značně snížil, a běh by tedy zasluhoval, aby vteřinová hodnota jednoho bodu byla snížena. To však je otázka úpravy bodových tabulek pro klasický závod sdružený, kde skok je nadhodnocen proti běhu.

V zásadě, myslím, není třeba upravovat dosavadní tabulky hodnotící disciplíny čtyřkombinace. Vypuštění jednoho sjezdového závodu a upravení bodových tabulek pro klasický závod sdružený, o čemž se jistě přemýšlí i s hlediska mezinárodního, a tím by se vyřešilo i nedocnění běhu vůči sjezdové disciplíně u žen, přispěje značně k regulérnějšímu posouzení startujících a tím i k větší spokojenosti jejich i všech ostatních zájemců o lyžařské víceboje.

Muži:

	Vítěz	Časový a bodový rozdíl							
		1—5		1—10		1—15		1—20	
15 km									
přebor ČSR	54:20,0	2:45,0	11,0	3:32,0	14,1	4:06,0	16,4	4:42,0	18,8
FIS	55:26,0	51,0	3,4	2:01,0	8,1	3:01,0	12,1	3:21,0	13,4
Harrachov	48:45,0	3:11,0	13,6	6:09,0	26,4	7:04,0	30,0	7:39,0	32,8
Polsko	49:03,0	2:04,0	8,9	3:35,0	15,4				
Sjezd									
přebor ČSR	1:49,7	2,3	4,4	4,0	7,6	10,8	20,6	13,6	25,8
FIS	1:59,6	3,5	6,3	7,0	12,7	10,8	19,6	11,4	20,7
Polsko	2:27,1	9,3	15,5	14,9	24,8	17,9	29,8		
Slalom									
přebor ČSR	144	7,1	11,8	17,4	29,0	29,6	49,3	39,6	66,0
FIS	140	7,0	11,7	9,8	16,3	13,6	22,7		
Polsko	114,6	5,8	10,5	9,0	16,3				
Luční spec.	130	7,6	13,2	13,8	24,0	17,9	31,2	21,6	37,5
Luční sdruž.	137,8	4,2	7,3	10,1	17,5	14,5	25,2	18,0	31,3
Obří									
přebor ČSR	1:44,8	1,7	3,2	4,9	9,3	6,8	13,0	9,3	17,7
FIS	1:52,5	3,2	5,8	4,0	7,2				
Polsko	2:34,2	3,2	5,1	8,2	13,1				
Luční	2:05,5	5,1	8,8	11,1	19,3	14,0	24,3	19,0	33,0
Skok									
přebor ČSR	328,0	24,0		48,0		58,0			66,0
FIS	232,0	14,0		17,5		20,0			24,5
Harrachov	228,5	22,0		31,0		38,5			52,0
Polsko	216,5	17,0		28,0		38,5			52,0

Bodové rozdily jsou vytištěny tučně

Ženy:

	Vítěz	Časový a bodový rozdíl							
		1—5		1—10		1—15		1—20	
10 km									
přebor ČSR	47:54	1:32	6,6	5:15	22,5	6:28	27,7	7:31	32,2
FIS	40:14	52	4,3	1:16	6,3	1:56	9,7	2:44	13,7
Harrachov	46:56	3:42	16,4	7:34	33,6				
Polsko	44:24	4:13	19,5	7:00	32,3				
Sjezd									
přebor ČSR	1:46,6	7,9	15,0	26,8	51,05	41,8	79,62	71,6	136,38
FIS	1:29,2	2,2	4,4	4,0	8,0	6,8	13,6		
Polsko	2:56,6	17,2	26,4	52,8	81,23				
Slalom									
přebor ČSR	152,0	16,3	26,0	41,6	66,56	48,9	78,24	143,6	229,76
FIS	121,9	2,8	5,0	4,4	8,0			12,6	22,8
Polsko	87,7	5,9	11,8	18,5	37,0				
Luční spec.	142,3	17,0	28,3	28,0	46,66	63,2	105,33		
Luční sdruž.	92,4	10,1	20,2	20,3	40,6	28,7	57,4		

Časový a bodový rozdíly

Obří slalom	Vítěz	1—5	1—10	1—15	1—20				
přebor ČSR	1:35,8	9,8	19,6	14,7	29,4	20,8	41,6	36,0	72,0
FIS	1:38,9	3,8	7,6	4,9	9,8				
Polsko	2:15,2	5,5	9,5	13,1	22,8				
Luční	1:53,6	9,5	17,2	22,9	41,64	44,4	80,73		

Bodové rozdíly jsou vytištěny tučně

Učebně metodická práce v období 1953-54

Po každé vykonané práci, ať již dobře či méně dobře vykonané, jest naši povinností, abychom kriticky a sebekriticky přistoupili k jejím zhodnocení a z docilených výsledků čerpali zkušenosti pro novou další tvůrčí práci. A proto se pokusíme provést zde prověrku činnosti na úseku učebně metodickém za uplynulé hlavní období 1953—1954.

Organisace naší tělesné výchovy a sportu doznala rozsáhlou změnu na podkladě usnesení strany a vlády z 10. XI. 1952 a zákona o tělovýchově č. 71 Sb. z 2. XII. 1952, kterážto opatření se prakticky projevila v plné šíři v našem sportu v právě uplynulém hlavním období. Hlavními činiteli činnosti se staly opět lyžařské oddíly tělovýchovných jednot, které měly být řízeny vyššími složkami DSO na podkladě směrnic, vydávaných LS SVTVS, a to prostřednictvím LV KVTVS. Tato organisace se doposud plně nevězila a docházelo mnohdy ke sporům o kompetenci mezi linií DSO a státní, a naopak v řadě případů nebyly UMK LS jak KVTVS, tak i ÚV DSO a KV DSO řádně ustaveny, aby mohly vyvíjet úspěšnou činnost.

A zde se právě projevil citelný nedostatek dobrovolných pracovníků v organizační práci na úseku učebně metodickém, t. j. pracovníků, kteří by byli zajišťovali nově utvořené UMK po linii DSO a současně spolupracovali s UMK KVTVS. Musíme konstatovat, že toto je hlavním důvodem, proč naše práce na tomto úseku nebyla v uplynulém hlavním období tak úspěšná, jak by se dalo předpokládat. Je zarážející skutečností, že v našem sportu jsme neměli dostatek těchto dobrovolných pracovníků, když je jisté, že máme již dnes k dispozici daleko více kvalifikovaných cvičitelů než kterékoli jiné sportovní odvětví. Z toho je zřejmé, že celá řada lyžařských cvičitelů doposud plně nepochopila své povinnosti, plynoucí z nové organisace tělesné výchovy a sportu, a domnívala se, že jejich prací je pouze výcvik v jednotě, a to převážně na sněhu, a ostatní práci ve vyšších složkách prostě ignorovala.

Z této zkušenosti nám vyplývá úkol, abychom na cvičitelských srazech přesvědčili tyto cvičitele o nutnosti zapojení do

organizační práce ve vyšších složkách, abychom pro příští hlavní období měli již vybudovanou dokonalou síť dobrovolných pracovníků, kteří nám pomohou zajišťovat úspěšné provádění práce na úseku učebně metodickém.

Je dobře známo, že značnou obtíž nám způsobil letošní pozdní příchod sněhu a uspořádání přeborů po linii DSO, ale ani to nemůže být omluvou nesplnění našich úkolů.

Přes tyto nedostatky je však jisté, že díky řadě obětavých jednotlivých pracovníků i kolektivů můžeme vděčit tomu, že na našem úseku byl přece vykonán značný kus dobré práce.

Na celostátní poradě předsedů UMK LS KVTVS a ÚV DSO v Praze mělo být provedeno zhodnocení práce těchto komisí, avšak potřebný písemný materiál nebyl včas dodán. Při dodatečném hodnocení bylo zjištěno, že správná hlášení dodaly pouze UMK LS KVTVS Brno, Gottwaldov, Olomouc, Plzeň a MVTVS Praha, další hlášení byla neúplná a mnohdy nejasná, a od některých UMK, na př. KVTVS Praha, Pardubice, Ústí n. L., Prešov i jiných, hlášení vůbec nedošla. Hlášení od UMK ÚV DSO došla pouze od Lokomotivy a Slovanu.

Nechceme, abyste tuto skutečnost pokládali za výtoku, ale věříme, že příští vaše hlášení zašlete jistě včas a sestavené podle jednotlivých stanovených bodů, abychom je mohli ihned zpracovat, a tak se nám stanou podkladem pro další operativní řízení naší práce a ne pouhou historií.

Tato hlášení nám měla kromě jiného sloužit také ke kontrole našeho společného závazku, a to vyškolení 500 nových lyžařských cvičitelů v hlavním období 1953/1954. Z došlých hlášení a dalším šetřením jsme zjistili, že bylo vyškoleno

celkem 543 nových lyžařských cvičitelů a cvičitelek, čímž byl náš závazek nejenom splněn, ale i překročen. Toto číslo však vzhledem k neúplnosti hlášení nemůžeme brát za absolutně přesné, ale doufáme, že ty UMK LS KVTVS, které nám zaslaly hlášení neúplná nebo je vůbec nezaslaly, svou chybu napraví tím, že nám zašlou dodatečná hlášení o nově vyškolených lyžařských cvičitelích (v poznámce vždy uvedte, kdo školení prováděl), abychom mohli přesně porovnat a zhodnotit plnění našeho závazku.

Pokud máme zprávy anebo jsme se přesvědčili, bylo uspořádání kursů pro cvičitele vesměs dobré a přineslo uspokojivé výsledky. Dále jsme se zabývali průzkumem činnosti a práce lyžařských cvičitelů, a to jak v oddílech, tak i při rekreačních akcích ROH, zájezdech škol a n. p. Turista. Celkově můžeme být s činností našich cvičitelů spokojeni, avšak vyskytly se i ojedinělé případy, kdy cvičitelé se buď neosvědčili nebo porušili

kázeň. Tyto případy projednáváme a po-
stoupíme je jednotlivým LS KVTVS
k prošetření a případnému disciplinárnímu
řízení. S uspokojením však konstatujeme,
že jde skutečně jen o ojedinělé případy
a že činnost lyžařských cvičitelů v uply-
nulém hlavním období byla úspěšná. Tím
však nechceme říci, že se na naší práci
nedá ještě mnoho zlepšit, a záleží jen na
nás, abychom se usilovně snažili o pro-
hloubení a zkvalitnění práce lyžařských
cvičitelů, a tím i lyžařských oddílů.

Závěrem zcela sebekriticky přiznáváme,
že i naše komise doposud nepracuje tak,
abychom mohli být s výsledky naší prá-
ce spokojeni, ale po doplnění komise dal-
šími členy věříme, že splníme všechny
úkoly na nás kladené, a tím ulehčíme
vaši práci a přispějeme tak k rozvoji a
zmasovění našeho sportu do všech vrstev
našich pracujících.

MIROSLAV VALDHANS,
člen UMK LS SVTVS.

PŘIBYLI NÁM NOVÍ PRACOVNÍCI!

Z rozhodnutí strany a vlády byla v rámci opatření k rozvoji naší tělesné vý-
chovy a sportu zřízena v r. 1953 při Instutu tělesné výchovy a sportu trenérská
škola, s úkolem vychovávat československé tělesné výchově politicky vyspělé, vy-
soce odborné pracovníky — trenéry z povolání.

Již v polovině července t. r. předala pěti našim nejmasovějším sportům
prvých devatenáct absolventů ročníku 1953/54. Šestnáct z nich rozšiřuje řady
lyžařských odborných pracovníků.

Z péče, která byla jejich školení věnována, a z výsledků závěrečných zkoušek
lze předpokládat, že nám z nich vyrostou takoví vychovatelé, jaké potřebuje
naše socialistická společnost. Říkám vyrostou! Škola jim dala cenný základ, na
kterém musí budovat. Musí prohlubovat získané teoretické znalosti a spojovat je
s praxí, před kterou byli nyní postaveni. Jsem přesvědčen, že se osvědčí. Vždyť
svoje povolání změnil jen z lásky ke sportu — k lyžařství. Chtěli pro ně pracovat
a chtěli mu pomoci. Rozcházel se po skončení školy s rozhodnutím vynaložit
všechny svoje síly k tomu, aby byli na svých příštích pracovištích, a tím i ly-
žařskému sportu užiteční.

Bude to záviset hodně na ostatních, především dobrovolných pracovnících,
jak je zapojí, jak je mezi sebe přijmou a jak využijí zvláště jejich teoretických
znalostí, bez kterých se v dnešním rychlém rozvoji sportu nelze obejít a jejichž
podceňování znamená stagnaci. Obrátí-li se na ně, setkají se jistě s ochotou.
Příkázání byli na následující pracoviště:

Bělohožník Miloslav, stát. trenér SVTVS, Praha II, Na poříčí 12.

Císař Dalibor, zatím v dalším vojenském školení.

Dvořák Karel, trenér stát. střediska Harrachov.

Holinger Josef, trenér KV DSO Tatran, Ústí n. L.

Húska Milan, trenér DSO Dynamo — středisko Jasná.

Indra Václav, trenér KVTVS, Starý Smokovec.

Janovský Josef, trenér SVTVS - odděl. krátkodob. školení, Praha II, Na poříčí 12.

Potáč Josef, trenér PZ, kraj Ústí n. L.

Sládek Josef, npor., pověřen zvláště. úkoly — posádka Praha.

Solanský Zdeněk, trenér KV DSO Spartak Hradec Králové.

Štefler Miloš, trenér Min. pracov. sil, Praha.

Štiller Vladimír, trenér KV DSO Baník, Duchcov.

Terežčák Jan, stát. trenér při SVTVS, Bratislava.

Žabčík Josef, trenér PDA Znojmo.

Trvrzník Bohuslav, stát. trenér SVTVS, Praha II, Na poříčí 12.

Valkoun Oldřich, SVTVS, krátkodob. škol., Praha II. Na poříčí 12.

Těší se na práci a rádi pomohou. Větší část z nich však přišla do školy od soustruhu nebo jiného stroje a někteří budou z počátku, především na úseku organizačně administrativní práce, potřebovat rovněž pomoci. Jistě je neodmítnete!
B.T.

ZKUŠENOSTI Z PRÁCE ODDÍLŮ

Uveřejňujeme dnes dva příklady z práce oddílů — Jiskry Liberec Kolora, která nemá žádné závodníky, a Jiskry Mšeno nad Nisou, která zase sdružuje většinou závodníky, abyste mohli získat případné zkušenosti pro vlastní práci.

Jak pracuje lyžařský oddíl Jiskry Liberec Kolora

Náš lyžařský oddíl tvoří 87 členů, zameštraných většinou mimo náš národní podnik. Výbor oddílu je složen, hlavně ve své technické části, z lyžařských praktiků, možno říci odborníků. Schůze oddílové, t. zv. pracovní schůze, pořádáme každou středu v týdnu a nenazýváme je ani výborovými, ani členskými. Jsou to schůzky přístupné všem členům a účast až 50 členů není výjimkou. Nejméně se zúčastňuje těchto schůzek 20—30 osob. Je důležité, aby tyto pracovní schůzky, resp. jejich program byl připraven pečlivě, aby byl živý a záživný. Proto jsme zásadně upustili od stereotypně vedených schůzí, kde se přečte zápis, aby se zjistilo, že se prakticky nic neudělovalo, nato obyčejně následují zprávy jednotlivých funkcionářů, které jsou tak nudné, že členstvo dá přednost spánku a pod. Nikoliv. Tímto systémem naše pracovní schůze nevedeme.

Zápisy z našich schůzí představují vlastně jakýsi souhrn jmenovitých úkolů, které se vždy v následující schůzce zrekapitulují, při čemž se zjistí, kdo jak vykonal jemu svěřený úkol. Pak dojde k návrhům o dalším podnikání v příštích dnech, při čemž východiskem pro nás je na začátku lyžařského období svédomitě vypracovaný celoroční plán práce.

To vše se vyřídí ve velmi krátké době, načež přejdeme k diskusi, která je vedena zábavnou formou, avšak vždy směřuje a slouží naší lyžařské věci. Je tedy možné říci, že lyžařské schůzky máme rozděleny na dvě části. Prvá je pracovní a druhá tvoří zábavnou část, v níž dochází k vyprávění různých lyžařských, zájezdových i závodních zážitků. Dále je to ly-

žařská teorie našich cvičitelů anebo zpěv. Zakončení každé pracovní schůzky, výletu a zájezdu děje se naší oddílovou znělkou — vlastní výroby. Tímto způsobem se snažíme podchytit ostatní členy pro oddílovou práci, a přidružením dobré organizace se dá v oddíle vykonat mnoho pro lyžařství a tělovýchovu vůbec.

Jednou z hlavních podmínek pro dobrou práci v oddíle je chuť a nadšení pro věc, a rád vám poradím, jak to děláme, abychom získali v našem členstvu potřebnou náladu, resp. nadšení pro naši lyžařskou činnost.

Výbor oddílu, který je složen z činovníků, předepsaných směrnicemi, jsme rozšířili o další pracovníky, jako referenta výletů a zájezdů, referenta filmového, který má na starosti organizaci filmových večerů, poučných lyžařských a jiných sportovních filmů.

Víme z praxe, že takový filmový večer, který pořádáme každý rok několikrát, našel vždy mnoho zájemců a získal našemu oddílu mnoho přívrženců. Instruktážní film je doprovázen odborným slovem některého z našich cvičitelů, takže v řadách lyžařských začátečníků a mládeže najde vždy plně pochopení. A o to nám vlastně v našem oddíle jde, získat co nejvíce nových zájemců o lyžařský sport, který má v našem kraji všechny předpoklady.

Dále jsou to výlety a zájezdy, které musí být vždy řádně zorganizovány, což je hlavním předpokladem pro jejich zdar. Usnesení o pořádání výletu nebo zájezdu se vždy stane závazem na některé z našich každotýdenních schůzí, t. zn., že výletový referent vyslechne všechny návrhy ostatních členů a po vzájemné dohodě dojde

se obvykle velmi rychle k závěru, který přejde k realizaci ve formě dobře zorganizované přípravy. Dobře zorganizovaný a připravený výlet nebo zájezd zanechá pak ve všech členech spokojenost a nadšení a pro výbor je to pak pocit dobře vykonané práce.

V našem oddíle odmítáme zásadně systémem nedobrovolnosti, t. zn. navazovat členstvo spoustou povinností a prací. K tomu je zapotřebí, aby výbor oddílu znal své členy, aby věděl, jakým způsobem je podchytil pro každou práci, vycházející z oddílové povinnosti.

Je důležité, abych se vrátil k našim výletům a zájezdům, které využíváme jak v zimě, tak v létě ještě k jiným účelům než k rekreačním. Víme z praxe, že každá akce zaměřená pro získání zájemců pro splnění podmínek PPOV se setkala zatím v našem oddíle s malým pochopením. Důvodem je zde určitá pohodlnost a osobní podečňování pro určitý výkon. Výjimku tvořili naši tři aktivní závodníci a cvičitelé.

Proto jsme se v poslední době rozhodli podchytil jejich zájem tímto způsobem:

Výletů a zájezdů využíváme, abychom se členy prováděli v takové zábavní formě různé lehkootletické prvky, jako přespolní běh, skok, soutěž ve střelbě, terénní jízda na kole a pod., směřující k disciplinám PPOV. Vše to se děje zábavnou formou, takže nikdo ani nepozoruje, že se tím vlastně dostává k původnímu nácviku disciplín PPOV.

Co znamená v oddíle mít dobrý kolektiv, můžeme ocenit při pořádání různých sportovních podniků jak v zimě, tak v létě, kdy členstvo našeho oddílu, až na malé výjimky, je jako jeden celek připraveno pro práci. V uplynulé sezóně jsme pořádali před začátkem sezóny přespolní běh, a na sněhu přebor jednoty, Sokolovský závod, Ještědský pohár v obřím slalomu, spojené krajské přebory DSO prakticky provedl též náš oddíl a sezóna nám vyvrcholila uspořádáním celostátních přeborů DSO Jiskra ve sjezdových disciplínách a běhu na 30 km. Jaká je to práce během takové sezóny a kolik pracovního úsilí je k zvládnutí těchto úkolů zapotřebí, to snad nemusím zdůrazňovat, o tom si jistě každý z vás, zkušených členů, udělá představu.

Avšak naše činnost nekončí uzavřením

lyžařské sezóny, protože máme celoroční plán práce a jednak nechceme upadnout s oddílem do nečinnosti. Loňského roku jsme se rozhodli uspořádat v ideálním terénu Jizerských hor I. ročník maratonu, jehož tržt jsme zkrátili na 30 km. Pro tento vytrvalecký závod věnoval nám ministr lehkého průmyslu soudruh Málek překrásný umělecký křišťálový pohár.

II. ročník, který se letos poběží 15. srpna, je námi připravován jak po stránce technické, tak i organizačně propagační již nyní.

Dalším takovým pojítkem mezi naším členstvem, které je zaměstnáno převážně mimo náš národní podnik, je vydávání Lyžařského zpravodaje, který tvoří jakési zrcadlo naší činnosti v určitém období a každý z členů má možnost uplatnit své návrhy na zlepšení naší činnosti.

Ale ani na kulturní a společenskou stránku není v našem oddíle zapomenuto. Organizujeme hromadnou návštěvu divadla, koncertů a pod. Dále je to v Liberci známý a mohu říci tradiční lyžařský seznamovací večer před zahájením sezóny a po jejím skončení večer na rozloučenou. Tyto zábavy probíhají vždy ve velmi srdečném prostředí a slouží ještě k většímu semknutí lyžařské rodiny.

Nakonec bych se měl ještě zmínit o předsezónní přípravě v našem oddíle, kdy cvičení v tělocvičně pod dozorem našich cvičitelů jsou navštěvována průměrně 20—30 členy. Jsou to mimo běžné nářadí hlavně gymnastické prvky lyžařského výcviku. Cvičení v tělocvičně střídáme pro zpestření hromadnou návštěvou v krytých lázních.

Nakonec je nutno se zmínit o pracovní povinnosti našeho oddílu, kterou provádíme ve formě brigád při výstavbě lyžařského střediska Ještěd. Tam jsme odpracovali nejvíce pracovních hodin. Rovněž zde se setkáváme s plným pochopením našeho členstva. A zase dbáme, aby i pracovní brigády nepostrádaly svou zábavnou část, aby se nestaly nucenou prací, na niž bychom dostali členstvo jen jednou. Každou takovou brigádu zpestříme při odpočinku nebo na závěr zábavou, hrami, zpěvem a pod. Tuto naši činnost bychom nemohli vykonávat, kdyby vedení našeho národního podniku a složky na závodě neměly takové pochopení pro tělovýchovu.

J. PETRÁČEK

Celoroční práce lyžařského oddílu Jiskry Mšeno nad Nisou

Lyžařský oddíl je složen pouze z výkonných sportovců. Závodníci jsou převážně běžci a skokani a to již vzhledem k místním podmínkám a také proto, že nikdo v oddíle dobře sjezdové disciplíny

neovládá a také netrenuje. Oddíl byl založen v roce 1949 a začínal závodníky běžci, kteří pak na sebe navazovali další zájemce. Kádr zájemců byl získán v oddíle všeobecné průpravy a každým

rokem od založení počet zájemců i výkony závodníků rostly, neboť všichni, kteří začali pěstovat lyžařinu závodně, pokračovali v celoročním cvičení. Drobné počáteční úspěchy získávaly další zájemce a již v roce 1950 jsme získali okresní přeborníky v běhu mužů a v běhu žen — za neúčasti manželů Weishäutelových. — Nezapomínali jsme ani na mládež, ale masově se nám jí nepodařilo získat, neboť jsme naráželi na nedostatky výzbroje a u některých na malý zájem a nedostatky vytrvalosti v přípravě, takže mladých přibývalo po dvou až po třech. Během doby vstoupili do oddílu i skokani, takže nyní stoupl zájem i o tuto disciplínu, takže nám porostou i noví sruženáři. V letošním roce čítal oddíl 17 závodníků včetně 2 dorostenců a 3 dorostenek a kromě toho je 5 závodníků na vojně. S výkonnostními třídami je to takto: 1 závodník I. třídy v běhu a závodě sruženém a II. třídu ve skoku, 1 závodník II. třídy v závodě sruženém a III. třídu ve skoku, 4 II. třídy v běhu včetně 1 ženy — 4 III. třídy v běhu včetně 1 ženy a 5 výkonnostních tříd mládeže. Na vojně jsou 2 závodníci II. výk. třídy a 3 III. výk. třídy.

Celková práce oddílu vypadá tak, že lyžaři jsou páteří celé jednoty. Vedoucí lyž. oddílu je současně lyžařským cvičitelem a cvičitelem všeobecné přípravy a cvičení oddílu, které se koná dvakrát týdně 2 hod. v tělocvičně nebo na hřišti — se zúčastňují i sportovci z jiných oddílů. Lyžaři navštěvují tato cvičení podle možnosti dvakrát a někteří jen jednou týdně. Tato cvičení jsou zaměřena především na získání dostatečné pružnosti a koordinovanosti závodníků, jejich obratnosti, ale nezapomíná se ani na cviky síly, rychlosti a vytrvalosti. Tato cvičení jsou prováděna po celý rok, tedy i během hlavního lyžařského období. Většina závodníků má již splněn odznak PPOV I. nebo II. stupně nebo odznak dokončující, a jsme prvním oddílem, který má nejvíce splněných PPOV v jednotě. Již dříve patřila TJ Jiskra Mšeno mezi nejlepší jednoty v kraji v plnění odznaku TOZ a lyžaři byli hlavními organizátory v plnění i mezi ostatními sportovci. Také ve všech vystoupeních v rámci bývalých Sokolských dnů a Dnů tělesné výchovy a sportu byli lyžaři zapojeni a pomáhali těl. jednotě k získávání finančních prostředků a k získávání zájmu o pěstování tělesné výchovy mezi naší mládeží a pracujícími.

V přípravě využíváme příznivých podmínek spojených s terénem jako lesy, kopce, přehraďa, hřiště, tělocvična. Většina závodníků, kromě již popsaných

společných cvičení trenuje individuálně a v létě provozuje buď rekreačně anebo závodně i další sporty jako atletiku, pádlování, plavání, turistiku a pod. Na podzim je pak pravidelně využíváno nedělí ke společným půldenním — někdy i celodenním — výběhům do Jizerských hor, při čemž dbáme na přiměřenost námahy a odpočinku pro ženy a dorostenky. Závodníci, kteří jsou si vědomi, že úroveň jejich výkonnosti stoupá jen dostatečným tréninkem, svou přípravu stupňují v týdnu individuálně, kromě dní pravidelných cvičení. Běhají intervalově po lese, cestách a pod. Někteří jezdí na kole.

Na sněhu pak se sice snažíme o provádění společných tréninků, které jednotlivým závodníkům pomáhají nejvíce k odstranění nedostatků a k řádnému vyježdění, ale to se nám daří jen z počátku hlavního období jednou, nejvýše dvakrát v týdnu, a později trenují 2—3 závodníci společně podle časových možností, neboť jsou různé zaměstnání. Jak jsem již dříve napsal, cvičí se i v zimě dvakrát v týdnu v tělocvičně, čímž se nejenom získává větší pohybová obratnost a pružnost závodníků, nýbrž pomáhá to i stmelovat celý kolektiv; v besedách se provádí příprava na závody a proběhně se hodnotí. Sledujeme lyžařský a sportovní tisk a vůbec se řídíme usnesením SVTVS a ostatních tělovýchovných orgánů, a také jsme byli jedním z mála lyžařských oddílů, který uspořádal náborový závod v běhu na lyžích o přebor jednoty jako soutěž na dálku. Jinak jsou všichni závodníci zapojeni do zátopkovského hnutí a zúčastnili se SZBZ a DZBZ.

Přes to, že se každým rokem výsledky naší práce lepší, máme ještě mnoho nedostatků, jako na příklad, že nemáme vůbec postaráno o výchovu sjezdařů. Také počet mládeže musíme ještě zvýšit, neboť výsledky nám ukazují, že při trošce péče a správném vedení se dostávají krásné výsledky, neboť oba naši dorostenci a tři dorostenky se umístili na předních místech v kraji. Jinak u dospělých závodníků se již v letošním roce přidružily již k dříve dosaženým dobrým výsledkům v celozávodním měřítku v DZBZ a v SZBZ na základě všestrannosti i výsledky ve speciálním lyžařství v celostátních přeborech Jiskry a na různých veřejných závodech.

Při založení lyžařského oddílu jsme zápasili se získáním lyžařské výzbroje, což je nyní odstraněno zavedením seriové výroby běžeckých bot, lyží a v letošním roce i dovozem kvalitních lyžařských vosků.

Práce našeho lyžařského oddílu je ob-

dobná jako u mnoha ostatních v horské oblasti, a nyní již velmi pocítujeme velkou pomoc naší strany a vlády, a proto také v rámci cvičení nezapomínáme na srovnání podpory a péče sportu u nás a ve státech kapitalistických a sledujeme boj za světový mír a politické dění vůbec. Závodníci nejsou sice žádnými poli-

tickými kanóny, mají však vřelý vztah k dnešnímu dění a na pracovištích patří mezi nejlepší pracovníky, neboť si váží dnešní podpory našeho sportu a mají zájem, aby mohli přispět k dalšímu zvýšení životní úrovně nás všech a tím k dalšímu rozvoji tělesné výchovy a sportu.

V. PLIVA

Elektrické měření časů u sjezdových disciplin

MIROSLAV EKL

Tento článek byl napsán na podnět pisatele v článku »Mezinárodní lyžařské závody v Polsku« v letošním 5. čísle Lyžařství.

Je pravda, že elektrického měření časů u sjezdových disciplin je již několik let používáno v cizině (Švýcarsku, Francii, Švédsku, Norsku i v Polsku a jinde), že je několik způsobů měření, ale je si třeba též říci, že nemáme dosud ani vlastní fotočlánky, a to nejhlavnější — elektrické stopky, které dovážíme z dolarové oblasti, a že výhody elektrického měření nejsou tak velké, aby toto bylo považováno za nejlepší a nejspolehlivější měření časů.

Jak jsem již řekl, je několik způsobů měření, založených na různých principech.

Původní měření bylo prováděno kontaktními vlákny, t. j. přetržením vlákna u startu byly spuštěny stopky v cíli, přetržením vlákna v cíli byly stopky zastaveny. Tento způsob byl jednak pracný, zvláště za nepříznivého počasí, nebylo možno pouštět dva závodníky na trať a spolehlivost tohoto zařízení byla malá.

Od tohoto zařízení bylo upuštěno a začalo se používat fotobuněk, citlivých na infračervené světlo, takže tyto fotobuněkky nelze ovlivnit žádným jiným světlem a za nepříznivého počasí — mlha, sněžení — toto světlo prostupuje, takže je možno zařízení používat i za těchto okolností.

Při projetí závodníka startem se přeruší paprsek, a tím i tok elektronů, vyvolaných světelným paprskem, dopadajícím na emulsní vrstvu fotobuněkky. Současně jsou v cíli zapojeny stopky, které měří dobu, za jakou projede závodník trať. V cíli jsou dvě fotobuněkky,

jedna ve výši lýtek, druhá ve výši prsou, které při přerušení světelného paprsku u jedné nebo u druhé ovlivňují vypnutí stopky.

Mají-li být na trati dva závodníci, je třeba dokonalé souhry startéra s rozhodčími v cíli, to je dobré telefonické spojení a hlavně dvě měřicí zařízení v cíli.

U startu může být též místo fotobuněkky mechanické zařízení »branka«, která pomocí relé zapíná stopky. (Zařízení bylo použito na př. v Aare, ve Švédsku a v Zakopaném v Polsku.)

V cíli bývá soustava elektrických sto-



Z letního slalomu ve Vysokých Tatrách — J. Šolcová na trati

pek — pro každého závodníka alespoň dvoje — a stopky centrální, které jsou větší a slouží k informování obecnstva.

Navíc jsou mnohdy používány stopky pro kontrolu průjezdních časů. Všechny stopky se zapínají najednou projetím závodníka startem a zastavují se postupně projetím závodníka kontrolní brankou.

Výhodou tohoto zařízení je velmi přesné měření, snadná obsluha, diváci i závodníci znají alespoň informativně časy okamžitě po dojetí závodníka do cíle.

Nevýhodou zařízení jsou snadné poruchy vlivem životnosti proudových zdrojů, lamp v zesilovači, fotočlánků, osvětlovacích žárovek a dalších součástek, které není možno odhadovat, ani měřením dostatečně přesně zjistit. Další nevýhodou je dosti pracná a nákladná instalace, potřeba schopných funkcionářů a i ukázněných diváků, zvláště při zapojení kontrolních stopek pro průjezdní časy a zvětšení počtu členů pořadatelské služby na trati a rozhodčích v cíli pro ruční měření, které je nezbytně nutné.

Protože je velmi mnoho faktorů, které mohou ovlivnit spolehlivost a jistotu zařízení, a tím chyby vzniklé při měření, bylo nutno ponechat v mezinárodních pravidlech start, ve které je řečeno, že při použití elektrického měření je nutno používat pro kontrolu měření ručního, které při selhání elektrického nebo zásadně rozličných časů se rozhodující.

Z těchto důvodů nebylo též uvažováno překotně tato vcelku nákladná zařízení budovat, ale postupně se získáním určitých praktických zkušeností, kterých my, technici, máme málo s tímto zařízením, doplňovat na lyžařských zařízeních.

Protože toto zařízení dodává závodníkům jistotu o reálném měření času, neovlivňovaném opožděnými reflexy rozhodčích, dále proto, že je třeba, aby si závodníci zvykli na toto zařízení, a proto, že v příštím roce má být u nás uspořádáno několik mezinárodních závodů, bude zhotoven přenosný prototyp tohoto zařízení, na kterém se soudru-

hem Hasenkopferem chceme získat potřebné zkušenosti.

Zařízení bude mít u startu jednu, u cíle dvě fotobuňky, citlivé na infračervené světlo, a budou ovládat elektrické stopky, event. stopky ruční v případě, že elektrické z dovozu nedostaneme. Fotobuňky máme již zajištěny. Zatím bude upuštěno od kontroly průjezdních časů. Jako zdrojů bude používáno baterií, event. napětí sítě, které z bezpečnostních důvodů bude od cíle ke startu transformováno na 24 nebo 60 V a u startu opět zvýšeno na potřebné napětí.

Zařízením bude ovlivňováno u startu startérem, aby alespoň zčásti bylo zamezeno chybám při náhodném projití nebo úpravě startu nebo trati. Zařízením po odstartování závodníka bude u startu vypnuto a zapínáno před odstartováním závodníka, což bude činovníkům u startu, cíle a na trati oznámeno rozsvícením červené žárovky.

Na základě zkušeností získaných zkušebními měřeními budou zhotovena zařízení, která, věřím, budou vyhovovat všem požadavkům.

Abychom pro začátek měli dostatečný pohled o dalších možnostech, potřebách a zkušenostech s nejnovějšími zařízeními v zahraničí, pojednáme ještě tuto otázku při nejbližší příležitosti s našimi trenéry i reprezentanty, kteří měli v poslední době příležitost seznámit se s těmito zařízeními při startech v cizině.

Dodatek:

Na zařízení s kontaktním vláknem pracoval již před časem O. Kašpar se soudruhem K. Petrem, ale pro značné nevýhody uvedené již na začátku, upustili od tohoto zařízení.

Poznámka: »Podtrhujeme v článku soudruha Ekla předpis mezinárodních pravidel, podle něhož při použití elektrického měření je nutno používat pro kontrolu ještě měření ručního. Dále je stanoveno mezinárodními pravidly, že při jakémkoliv selhání elektrického měření nebo chybě platí časy změřené ručním měřením. Během soutěže je nutno zapisovat i časy zjištěné ručním měřením. Zastaví-li se elektrické mě-

ření v průběhu soutěže, platí pro celou soutěž výsledky zjištěné ručním měřením. Vynechá-li elektrické měření jen v jednotlivém případě, ponechává se měření elektrické u ostatních případů a u případu, kdy elektrické měření selhalo, koriguje se výsledek ruč-

ního měření (připočtením nebo odečtením odpovídajícího rozdílu mezi měřením elektrickým a ručním).

Z toho vidíme, že přesně a spolehlivě měření ruční je ve všech případech považováno za nejspřávnější a za oficiální.«

Nová úprava směrnic pro lyžařské rozhodčí

Na základě usnesení Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport ze dne 29. I. 1953 o školení dobrovolných tělovýchovných pracovníků vydalo předsednictvo SVTVS ve smyslu svého usnesení ze dne 9. 3. 1954 směrnice pro práci sportovních rozhodčích, jednotné pro všechny druhy sportů.

Směrnice tyto upravují celou náplň hlavně v těchto bodech:

- I. Kvalifikace rozhodčích.
- II. Práce a povinnosti rozhodčích.
- III. Školení a jmenování rozhodčích.
- IV. Průkaz rozhodčích.
- V. Evidence rozhodčích.
- VI. Úbor a znak rozhodčích.
- VII. Náhrady rozhodčím.

Pro informaci a přehlednost pro lyžařské rozhodčí budu v tomto článku citovat zásady usnesení a pokud to bude možné komentovat některá usnesení, pokud by jejich znění mohlo být různě vykládáno, a pojednám i o některých dříve vydaných předpisech, které zde mají příčinnou souvislost a provádějí se v praxi.

K bodu I. Rozhodčí jsou zařazeni do 4 tříd (kvalifikačních skupin).

Rozhodčí III. třídy, kteří rozhodují v soutěžích jednot, nejvýše v okresním měřítku. Může jim být uvedomělý sportovec po absolvování kursu a po úspěšném vykonání zkoušky, avšak až po prožití zkušební doby, v níž absolvent kursu musí rozhodovat nejméně na třech závodech. Toto ustanovení platí až od usnesení předsednictva SVTVS a pro absolventy kursů před tímto dnem tudíž tato zkušební doba neplatí. Tomu je jistě rozumět tak, že stačí tři závody v různých disciplínách na jednom přeboru.

Rozhodčí II. třídy rozhoduje převážně v okresních soutěžích, je oprávněn vykonávat funkci rozhodčího nejvýše v soutěžích v krajském měřítku. Může se jim stát rozhodčí, který vykonával úspěšně funkci rozhodčího III. třídy nejméně po dobu 2 let a absolvoval úspěšně doškolovací seminář, o jehož programu se zmíním dále v kapitole školení.

Rozhodčí I. třídy rozhoduje zpravidla v krajských soutěžích, je oprávněn rozhodovat v soutěžích v celostátním měřítku. Může se jim stát rozhodčí II. třídy, který tuto funkci vykonával alespoň po dobu jednoho roku a absolvoval doškolovací seminář, jehož program stanoví iž. sekce SVTVS.

Ústřední rozhodčí rozhoduje v celostátních soutěžích. Může se stát i rozhodčím mezinárodním, splňuje-li podmínky mezinárodního svazu.

Z uvedeného se podává, že na každou soutěž je určena příslušná kvalifikace. V lyžařství se zatím ale udržuje praxe, při níž se vyžaduje pouze určitý počet rozhodčích s uvedenou kvalifikací, a to do té doby, než bude stav jednotlivých tříd náležitě doplněn.

K bodu II. bych soudil, že není třeba zde psát zvláště o právech a povinnostech rozhodčích, neboť je jim jistě dostatečně známo z kursů i ze závodů, že jejich povinnosti jsou veliké, rovněž jako odpovědnost. Je ale nutno opět připomenout, že jeho rozhodování a vůbec vykonávání funkce musí být takové, aby získával a vychovával další závodníky. Naopak, nevykonává-li svou funkci správně, nevykazuje-li dostatečnou činnost po dva roky, nebo po dva roky nevykonával funkci rozhodčího vůbec, může být orgánem, který ho jmenoval, zbaven takové funkce, nebo podroben přezkoušení.

K bodu III. je nutno především upozornit, že rozhodčí je povinen být nositelem PPOV. Tato podmínka může být prominuta jen pro věk nebo pro dřívější osvědčenost a úspěšnost ve funkci rozhodčího.

Do kursů rozhodčích III. třídy mají být vybíráni jen aktivní sportovci nebo bývalí závodníci, kteří byli též cvičiteli nebo vykonávali funkce při rozhodování soutěží.

Kurs končí zkouškou písemnou a ústní ve formě rozhovoru. Osnova zkoušek a kursu byla již dříve publikována v tomto časopise.

Je však dlužno, jak vpředu slíbeno, při

této příležitosti uveřejnit osnovu odborné
náplně pro jednodenní kurs a řád zkoušek
rozhodčích II. třídy, lyžařskou sekci
SVTVS schválenou v tomto uspořádání:

- a) prověrka znalostí závodního řádu v plenu kandidátů — 5 otázek 30 minut
- b) prověrka znalostí přeseňného vyčíslení výsledků a přezkoušení výpočtem 5 případů interpolace 30 minut
- c) výklad všech fází skoku a jednotlivých chyb skoku podle „Pravidel lyžování“ str. 66—70 3 hodiny
- d) vysvětlení všech chyb skoku během treningu nebo při I. kole závodu ve skoku asi 2 hodiny
- e) technická zařízení můstku
- f) zkouška provádí se ve II. kole soutěže.

ŘÁD ZKOUŠEK LYŽAŘSKÉHO ROZHODČÍHO II. TŘÍDY

1. Všeobecně a zkouškách:
účelem zkoušky je:

- a) získat dostatečný počet theoreticky a prakticky dobře připravených lyžařských rozhodčích, zejména zlepšení kvalifikace pro rozhodování o stylu v závodech ve skoku,
- b) vychovat zdatné technické pracovníky DSO a vyšší tělovýchovné složky,
- c) sjednotit a usměrnit rozhodování stylu skoku na lyžích.

2. Provedení zkoušek a školení rozhodčích II. třídy:

- a) školení rozhodčích II. třídy a zkoušky pořádají a provádějí lyžařské sekce SVTVS. Přípustny jsou všem rozhodčím III. třídy, kteří vyhovují podmínkám odst. 4 tohoto řádu a jsou včas do školení přihlášení svým LS OVTVS. Návštěva školení před zkouškou je povinná,
- b) za správnost údajů v přihlášce ke zkoušce ručí přihlášený a LS OVTVS, za správné dodržení termínu pořádající složka, výlohy zkoušek podle řádu budou uhrazeny pořádající složkou.

3. Školení:

Lyžařské sekce KVTVS jsou povinny každoročně pořádat pro rozhodčí II. tř. přípravný kurs a zkoušku, který vede krajský referent rozhodčích I. tř. Kurs se dělí na části:

- a) prověrka znalostí závodního řádu a prověrka znalostí správného počtu interpolace,
- b) seznámení v termínu všech fází skoku a jednotlivých chyb skoku podle „Pravidel lyžování“. Seznámením technických zařízení lyžařského můstku a jeho úpravy.

4. Zkouška lyžařského rozhodčího II. třídy:

Lyžařským rozhodčím se může stát každý rozhodčí III. tř., byl-li 2 roky řádně činný jako rozhodčí III. tř. a byl-li nejméně 3 soutěžích ve funkci měřiče délky, startéra a pomocného rozhodčího stylu. Vykoná-li s úspěchem předepsanou zkoušku lyž. rozhodčího II. tř. a je-li jmenován LS KVTVS.

5. Hodnocení zkoušek:

Zkouška navazuje na zkoušku rozhodčích III. tř. a je s ní v základě shodná. Kandidát musí dekonale ovládat látku předepsanou pro rozhodčího. Provede samostatně bodové ohodnocení stylu skoku nejméně 10 skokanů a má povinnost hodnotit všechny skoky určené mu zkušební komisí. Zkouška se provádí při soutěži ve skoku na lyžích nebo při treningu v soustředění skokanů a musí být předem určena LS KVTVS. Vynechání některého skoku má za následek vyloučení ze zkoušky a kandidát musí provést opravnou zkoušku.

Kandidát složí s úspěchem zkoušku tehdy, ohodnotí-li:

30% skokanů, které bodoval stylově plus — minus 2 body,

20% skokanů, které bodoval stylově plus — minus 1,5 bodu,

50% skokanů, které bodoval stylově plus — minus 1 bodem proti průměrné známce za styl. Průměrná známka za styl se vypočítává součtem známek za styl, stylových rozhodčích a dělením číslem jejich počtu u každého skoku.

6. Nedokončené zkoušky:

Jestliže některý kandidát z prokazatelně vážných důvodů nedokončí zkoušku, požádá ihned předsedu zkušební komise o písemné svolení provést zkoušku při nejbližší příležitosti, po případě i v jiném kraji.

7. Opravná zkouška:

Kandidát, který nedosáhne předepsaného limitu podle bodu 5, propadá. Zkušební komise rozhodne ihned, má-li být

povolán ke zkoušce opravné, která budíž podle možnosti vykonána ještě v témže závodním období.

8. Nové zkoušky:

Kandidáti, kteří nedosáhli limitu v některé části zkoušky, musí opakovat celou zkoušku pokud možno v témže závodním období. Kandidát, který neobstál třikrát po sobě, nemůže být již ke čtvrté zkoušce připuštěn.

9. Odvolání:

Proti rozhodnutí zkušebního sboru podle odst. 6—8 může se zkoušený odvolat k lyž. sekci KVTVS prostřednictvím předsedy zkušební komise, který je povinen odvolání s příslušným dobrozdáním předat LS KVTVS a ta rozhodne s konečnou platností.

10. Zkušební komise:

Stává z předsedy, který je zástupcem sboru rozhodčích LS KVTVS a ze dvou až tří komisařů, krajských instruktorů, kteří jsou pro příslušnou zkoušku jmenováni LS KVTVS na návrh komise rozhodčích, kraje z řad krajských rozhodčích I. tř. Sbor rozhodčích LS KVTVS může pověřit některého rozhodčího I. tř. příslušného kraje, aby jej při zkoušce zastupoval.

11. Záznamy:

O zkoušce se vede krátký protokol, do kterého se zapíše jména všech ke zkoušce přihlášených kandidátů, označí se ti, kteří se ke zkoušce nedostavili a poznamená se důvod jejich nepřítomnosti, jména zkušebních komisařů, které skupiny kandidáti ovládají a jaké byly zjištěny nedostatky. Záznamní listy musí být ihned vyhotoveny a podepsány komisaři. Předseda sboru je ihned předá LS KVTVS, která přezkouší zkušební archy, přepočítá počet bodů, sestaví a potvrdí seznam kandidátů, kteří s úspěchem složili zkoušky rozhodčích a zapíše nového rozhodčího do seznamu rozhodčích II. třídy. Toto jmenování oznámí rovněž LS KVTVS. Jmenování bude uveřejněno LS KVTVS v časopise „Lyžařství“. Ihned po složení zkoušky provede LS OVTVS příslušný záznam v „záznamním listě“.

12. Závěr zkoušky:

Ihned po ukončení zkoušky, resp. části zkoušek sejdou se zkušební komise, aby provedla hodnocení, rozhodla o opravné zkoušce a žádosti těch, kteří zkoušku ne-

dokončili. Přezkoumá a ověří se protokol a záznamní list kandidátův.

13. Lyžařští rozhodčí II. tř., jejichž jmenování bylo potvrzeno v „Záznamním listě“, mohou nosit odznak rozhodčích II. tř.

Rozhodčí III. tř. školí a jmenuje ve svých kursech krajský výbor SVTVS, po případě i okresní výbor SVTVS. Dobrovolné sportovní organizace a ozbrojené složky si mohou také školit své rozhodčí, ti to jsou však povinni složit zkoušky za podmínek, jež jsou určeny SVTVS. Tyto organizace předkládají před uspořádáním kursu příslušnému výboru pro tělesnou výchovu a sport ke schválení návrh s programem kursu a se seznamem přednášejících. Současně si vyžádají zástuppe příslušné řídicí sportovní sekce ke zkouškám. Po provedení schváleného kursu podají do 14 dnů příslušnému výboru pro tělesnou výchovu a sport zprávu o průběhu kursu se seznamem účastníků a výsledky zkoušek. Ke zprávě připojí po jednom evidenčním listku každého účastníka kursu.

Rozhodčí III. tř. jmenuje krajský, po případě okresní výbor pro tělesnou výchovu a sport. O tom, kdy provádí jmenování rozhodčích III. tř. OVTVS a ve kterých sportech, rozhoduje vždy KVTVS na návrh příslušné řídicí sekce.

Doškolovací semináře pro rozhodčí II. tř. pořádá KVTVS podle potřeby.

Doškolovací semináře pro rozhodčí I. tř. pořádá SVTVS. Program seminářů stanoví pro jednotlivá odvětví sportu vždy příslušná řídicí sekce SVTVS pro každý rok zvlášť. Rozhodčí II. tř. jmenuje KVTVS.

Rozhodčí I. tř. a ústřední rozhodčí jmenuje SVTVS na návrh příslušné sportovní sekce.

Podle potřeby mohou být pořádány doškolovací semináře pro ústřední rozhodčí, aby byli připraveni plnit funkci rozhodčích při přebornických soutěžích a soutěžích mezinárodních.

Sportovními rozhodčími se mohou stát též absolventi Tyršova ústavu pro tělesnou výchovu a sport, vojenské Učiliště tělesné přípravy nebo posluchači tělesné výchovy a sportu na pedagogických fakultách, posluchači Trenérské školy a Institutu tělesné výchovy a sportu, jestliže složili zkoušky z látky, která je předepsána pro školení rozhodčích příslušné třídy a za podmínek, jež jsou určeny SVTVS.

Jmenování rozhodčích se provádí podle potřeby po splnění podmínek pro jmenování sportovních rozhodčích.

Průkazy rozhodčím vydává ten výbor

tělesné výchovy a sportu, který rozhodčí jmenuje. Jmenovaný rozhodčí je oprávněn na základě takového průkazu nosit odznak své třídy na levé straně prsou svého úboru. Rozhodčí delegovaný k řízení závodu má nárok na úhradu vzniklých výloh podle ustanovení „hospodář-

ských směrnic“ SVTVS, uveřejněných v č. 5 ze dne 8. 4. 1954 Pokynů a směrnic tohoto výboru, kde jsou rovněž uveřejněny směrnice pro práci sportovních rozhodčích, z nichž je tento článek sestaven.

JOSEF REICHERT,

člen komise rozhodčích LS SVTVS

VÍCE POZORNOSTI MLÁDEŽI

Zabýváme-li se hlouběji naší krásnou lyžařinou, pak čteme v našich odborných časopisech jen o treningových plánech našich nejlepších reprezentantů, mužů i žen. Marně hledám něco o tom, jak mají trenovat naši dorostenci — naše budoucí naděje.

Myslím, že v tomto směru bylo něco na naší mládeži zanedbáno. Vím již ze zkušenosti, že dorost nemůže tak tvrdě trenovat, jako naši dospělí závodníci, a mám zato, že by se soudruzi z trenérské školy měli tímto problémem zabývat a dát své zkušenosti a poznatky, které s vedením mládeže mají, jiným, méně zkušeným. Já sám pracuji s dorostem a vím, že se musí jeho temperamenter brzdit, aby nedošlo k úplnému vyčerpání, a tím i znechucení k dalšímu treningu. Jejich stavba těla a stálý růst nás musí vést k tomu, abychom dovedli pro ně sestavit vhodné treningové plány, a podle nich se také řídit. Mládež je materiál poddajný a tvárný, a proto je zapotřebí také se jí více věnovat.

Chceme, aby naše mládež byla zdravá a dobře našimi cvičiteli vedená. Jen tak můžeme mít naději, že nám z ní vyrostou noví závodníci, takových kvalit, jako jsou mistr sportu Cardal, Melich a jini.

Tímto článkem bych chtěl dosáhnout toho, aby ti, kteří pracují s dorostem, předali své zkušenosti jiným, méně zkušeným, ale obětavým cvičitelům, kteří to myslí s naším dorostem dobře. Máme mistry sportu, státní trenéry, dobrovolné trenéry a další dobré reprezentanty, a chtěl bych, aby si své zkušenosti nenechávali pro sebe, ale napsali také něco do našeho časopisu »Lyžařství«, jak je třeba s naší mládeží pracovat. Nemůžeme chtít jenom masovost, ale také soustavné vedení, pečování o jejich potřeby a usměrňování. Je třeba více se zamyslet nad problémem mládeže a zajistit jí také na školách dobrého trenéra při pololetních prázdninách. Pak se nestane to, že mládež učí lyžovat učitel, který sám sotva na lyžích stojí. Tím pomůžeme našemu lyžařství a hlavně naší mládeži.

Doufám, že tímto článkem dosáhnou toho, že bude uveřejňováno více odborných článků, jak vést naši mládež.

Josef Dufek

Poznámka redakce: Nedávno jsme uveřejnili v „Lyžařství“ treningové plány Z. Pelce pro výcvik mládeže v jízdě na lyžích, souhlasíme však se soudruhem Dufkem, že je třeba více takových článků nejen v „Lyžařství“.

Učíme se z mistrovství světa v jízdě na bobech

BRONISLAV HANÁK

Letošního mistrovství světa v jízdě na bobech v Cortině d'Ampezzo se zúčastnil jako pozorovatel soudruh Ján Mráz, jehož článek »Poznatky z Cortiny d'Ampezzo« byl uveřejněn ve 4. čísle Lyžařství. Jelikož zpráva soudruha Mráze se týká spíše jednání na kongrese FIBT a všeobecné organizace mistrovství světa, považujeme za nutné seznámit bobisty a další zájemce o bobový sport s některými technickými zkušenostmi a poznatky, které se týkají stavby a úpravy dráhy, bobů, výstroje závodníků a techniky jízdy.

V úvodu je třeba se dotknout jednání kongresu, pokud se týkalo technických problémů:

1. bylo usneseno, že 1 člen čtyřčlenné jury mistrovství světa bude odpovědný za regulérnost dráhy a bude dávat pokyny k úpravě trati organizačnímu výboru,
2. dřevěné stříšky (bariéry) nad prudkými zatáčkami nejsou povinné, ale doporučují se,
3. stromy stojící blízko závodní dráhy nebo při nájezdu a výjezdu ze zatáček musí být obloženy pytlí se slámou,
4. váha závodníků u dvousedadlových bobů se zvyšuje z 200 kg na 210 kg (u čtyřsedadlových bobů zůstává nejvyšší váha závodního družstva 400 kg),
5. nejvyšší váha bobů zůstává pro dvousedadlový bob 165 kg a pro čtyřsedadlový bob 230 kg.

Stavba a úprava dráhy.

Nejdříve k našim bobovým drahám v Mariánských Lázních a Jablonci, jejichž plány byly předloženy mezinárodní technické komisi k posouzení.

Mariánské Lázně — spád 19,6% na jednom úseku trati je příliš velký, nepřipustný podle mezinárodních pravidel, poloměr Krakonošovy zatáčky 17 až 20 m je malý, musí být nejméně 30 m, dráha má málo zatáček, zvláště v dolních dvou třetinách trati.

Jablonec — průměrný spád přes 10% je velký, trať je krátká, v dolním úseku přímá, málo pestrá, doporučuji vytvořit labyrint. První 2 »esac« mají nepřipustně velký spád, podobně i přímý sjezd do cíle. Žádná z těchto drah nevyhovuje pro mezinárodní závody, potřebují úpravu.

Abý mohla být bobová dráha schválena jako mezinárodní, musí mít nejméně 1500 m, musí být opatřena vodovodem s hydranty asi po 50—100 metrech, průměrný spád 9%, ne více jak 10%! Spád před velkými zatáčkami maximálně 3—4%, v zatáčkách 3%, a teprve po vyjetí ze zatáčky je spád dráhy větší 12—13%. Je třeba vybudovat malé roviny (přímé úseky tratě) mezi zatáčkami, a velmi důležitý je správný vjezd a výjezd ze zatáček. Dráhu v zatáčkách vedeme parabolickou křivkou o 2—3 poloměrech. Při vjezdu a výjezdu má zatáčka velké poloměry, střed zatáčky je vytyčen o menším poloměru. U ostřejších zatáček jsou budovány protimantinely, které zaručují naprostou bezpečnost projetí zatáček.

A nyní, jak byla upravena olympijská dráha v Cortině. Startovací prostor byl dostatečně velký a široký, ohrazený, aby závodníci měli volnost při roztlačování bobu (ne jako na našich drahách, kde není možno vedle bobu běžet). Dráha se svažovala v poměrně mírném klesání a asi po 20 m se mírně točila doleva.

Přímá trať byla upravena tak, že dělníci měli z desek 50 cm vysokých a 4 m dlouhých sbitou formu, kterou posunovali, a za desky házeli mokrý sníh, a tak dělali sněhové mantinely. Mantinely v noci umrzly a vytvořily naprostou tvrdé koryto. Zajímavý je poznatek, že tvrdý spodek dráhy v přímkách byl záměrně posypaný 2—3 cm vrstvou sněhu, aby boby na přímých úsecích měly vedení. Chybně jsme postupovali při letošní celostátní soutěži v Mariánských Lázních, kde jsme leďový spodek dráhy pod Krakonošovou zatáčkou ještě umetali, boby se nemohly na hladkém povrchu při velké rychlosti udržet ve středu trati, mantinely byly příliš nízké a měkké, a proto docházelo k havariím.

Zatáčky byly stavěny různě. Některé jen v zemi, jiné z kamene, a velká »S« zatáčka a některé menší byly z betonu. Zimní úprava byla čistě leďová, ani na jedné ze 16 zatáček nebyl sníh! Zledovatění bylo po celé zatáčce hladké, tedy ne ve formě kvádrů, ale v jednom kuse, a bylo provedeno takto: připravená sněhová kaše s vodou se nanášela postupně na 2—3 metrový prostor zatáčky v příslušné výšce. Vyhladila se lopatou, a potom se rovnoměrně a malým proudem vody (rozprašovačem) stříkala. Tak se postupovalo za mrazu, až bylo

dosaženo le d o v é vrstvy 15—20 cm. I spodek zatáčky byl ledový a ne sněhový. Rýhy v zatáčce po skončení závodu se »látaly« obdobným způsobem.

Zatáčky olympijské bobové dráhy v Garmisch byly stavěny z ledových kvádrů, které byly kladeny na způsob včelích plástů, aby se sanice bobů nedostaly do rýh (podobně jako Krakonošova zatáčka, jen spoje mezi kvádry ledu byly udělány čistěji a pevněji).

Výška mantinelů byla různá, od 1,5 m až do 6 m v zatáčce »S«. Poloměr této zatáčky je dostatečně velký, takže je malá pravděpodobnost vyjetí. Vjezd do zatáčky je vlnovitý, t. j. přechod z roviny do úhlu není náhlý, ale pozvolný. Nad mantinelem v »S« zatáčce je ještě po celé délce kryt z dřevěných desek.

Vjezd do cíle vedl dlouhou zatáčkou, která mění směr dráhy o 180 stupňů. Poslední část oblouku již šla mírně do protisvahu, za cílem nastalo prudší stoupání a po 30 metrech následoval dosti značný protisvah, takže boby se zastavovaly ve vzdálenosti asi 60 m po projetí cílem. Pilinami dojezd posypán nebyl.

Vodovod je zaveden po celé trati a má velký reservoir umístěný nad bobovou drahou. Na trati bylo asi 15 hydrantů (pravidelně uprostřed zatáčky), takže trať bylo možno stříkat gumovou hadicí v úseku 100 metrů (50 m nahoru a 50 m dolů). Hydranty byly asi 1 metr pod zemí, aby nezamrzaly a byly přikryté dřevěným poklopem a sněhem. Vodovod je postaven z potrubí, které má pokud možno nejtlustší stěny. Proud vody do hydrantů nebyl velký.

Přechody přes dráhu tvořily 2 betonové mosty a 1 přechod speciálně postavený pro obecnostvo byl před »S« zatáčkou. Ten byl vybudován nově. Další přechod byl před cílem, po kterém nahoru vyváželi boby.

V případě, že by se byla dráha poškodila během závodu (velká rýha), měly kontroly k dispozici červenou barvu, kterou by byly rýhy označily. Dráha však byla během celého mistrovství ve velmi dobrém stavu. Menší opravy se prováděly po skončení závodu, rýhy se zarovnály a přes noc vyspravená místa ztvrdla.

Proti slunci byla dráha v »S« zatáčce chráněna plachtami a na ostatních místech zavěšeným rákosím.

Cvičební hodiny bobových a sáňkařských oddílů v září a říjnu

V září a v říjnu připraví cvičitelé oddílů náplň cvičebních hodin podle bodu 1., 3., 4., 8. a 9. praktické části (B) všestranné přípravy vzorového učebního programu. Vzorový učební program bobového a sáňkařského oddílu byl otištěn v 6. čísle (červen) Lyžařství.

1. **cvičební hodina:** po letní dovolené schůzka oddílu na hřišti. Kontrola výkonnosti pro získání limitů odznaku zdatnosti PPOV. Návčik těch disciplín, jejichž limitů členové oddílu ještě nedosáhli. Zakončení hrou, příprava společného nedělního výletu.
2. **turistický výlet:** pěší turu podnikneme do blízkého okolí, zpestříme honičkou mezi stromy, hrou s branými prvky, hod granátem, střelba ze vzduchovky a pod.

3. **cvičení na hřišti:** návčik vytrvalosti, běh 3 km (s prokládanými rovinkami), cvičení na uklidnění, vrh koulí, na zakončení návčik pořadových.
4. **cvičení na hřišti:** plnění dosud chybějících lehkootletických disciplín.
5. **cvičení v terénu:** přespolní běh s chůzí, překonávání překážek pomocí lana (šplh přes příkopy a mezi stromy), orientace v přírodě, soutěživá hra družstev s využitím přírodních podmínek, návrat se zpěvem.
6. **cvičení na hřišti:** návčik rychlosti, starty na krátké tratě, skok daleký, hod granátem na dálku, vybíjená.
7. **cvičební hodina:** mezioddílové utkání bobových a sáňkařských oddílů

v kopané, odbíjené, lehké atletice a pod.

8. **cvičební hodina v tělocvičně:** nácvik pružnosti, rozvíčka, zopakování prostných PPOV, kotouly, přemety, a různosti na žíněnce, cvičení po družstvech na nářadí, kruhy, hrazda, bradla, zakončení košíkovou.

Při přípravě cvičebních hodin nesmí cvičitelé zapomínat na účel cvičení: poskytnout cvičencům osvěžení a družné pobavení v kolektivu s cílem, připravit je dobře fyzicky pro nastávající závodní období. Je třeba se zaměřit na pomoc slabším a méně zdatným členům oddílů, přesvědčit je o tom, že i oni při pravidelné návštěvě cvičení dosáhnou takové zdatnosti, aby mohli splnit disciplíny odznaku PPOV. Proto také cvičence rozdělíme do několika skupinek podle fyzické zdatnosti, a těm kteří zatím neprováděli tělesnou výchovu, dáváme z počátku menší úkoly, abychom je neodradili od návštěvy hřiště nebo tělocvičny. Cvičitel musí být především rádcem a morálním ve-

doucím cvičičího kolektivu, musí znát mu svěřené cvičence osobně, neboť jediné práce založená na dobrých přátelských vztazích a vzájemné důvěře, bude mít úspěch. Nesmí se také stát, aby cvičitel na cvičení nepřišel, anebo chodil pozdě. Ve všech krajích je dost schopných soudruhů, vyškolili jsme skoro 40 nových cvičitelů, a to je dostatečný počet ve většině oddílů k tomu, aby každý vedoucí cvičení měl svého zástupce, který v případě potřeby zaskočí a cvičení povede.

Jedno staré přísloví praví, že »zima se zeptá, co jsi dělal v létě«. Toto přísloví plně platí pro práci našich bobových a sánkařských oddílů. Úspěchy a dobré výkony v hlavním závodním období lze očekávat spíše u těch, kteří se již v přípravném období pravidelně a houževnatě připravovali, kteří otužili své tělo, stali se pružnějšími, rychlejšími. Nechť není jediného bobisty a sánkaře, který by nebyl nositelem odznaku zdatnosti PPOV — to je všestranným sportovcem!

-bh, vd-

Z ústřední školy pro cvičitele bobového a sánkařského sportu

BRONISLAV HANÁK

Ve dnech 1.—7. února 1954 byla uspořádána na Jablonecké bobové dráze v Dolní Černé Studnici ústřední škola pro cvičitele bobového a sánkařského sportu. O uspořádání této školy se usilovalo již dva roky. Je zásluhou pracovníků a činníků, bobistů i sánkařů v krajích, kteří již v přípravném období zahájili intenzivní přípravu pro hlavní období, že tato 1. škola bobistů a sánkařů mohla být uspořádána.

Při přípravě se vyskytly některé organizační obtíže. Krajské komise v Mar. Lázních a Liberci nezaslaly včas přihlášky do školy, což způsobilo zbytečné obtíže oddělení školení SVTVS. Organizační přípravou školy byla pověřena prostřednictvím KVTVS v Liberci krajská komise, jejíž předseda soudruh Chrtěk vyvinul poměrně malou iniciativu při zajišťování kursu, a tak se stalo, že kursisté musili překonávat mnohé potíže při zahájení školy, které mohly být lepší přípravou včas odstraněny. Jelikož kurs byl uspořádán hned na začátku hospodářského roku a nebyly ještě docela jasné směrnice pro financování podobných akcí v roce 1954,

způsobilo nám i toto zdržení v úpravě závodní trati pro výcvik. Závodní dráha byla upravována obětavostí desítek soudruhů z Tanvaldu, Liberce a Smržovky, z nichž mnozí obětovali na přípravu bobové dráhy svou dovolenou, prakticky až v posledních dnech před zahájením školy, a to se projevilo samozřejmě na její kvalitě. Obě esové zatáčky měly nedostatečně silný ledový povrch, pod kterým byl měkký sníh, do něhož se boby svými ocelovými sanicemi (noži) zařezávaly.

Chyby se dopustili pracovníci ústřední komise bobů a saní, že neprovedli včas kontrolu finančního zajištění školy a nevyslali na místo konání školy člena ko-

mise, aby zjistil, jak je zajištěno ubytování a připravena bobová dráha. Jednání SVTVS a KVTVS Liberec v tomto směru bylo zdlouhavé a škola byla zajišťována také v důsledku opožděného dodání přítláček výše uvedených krajů poměrně pozdě.

K zlepšení práce v kursu připravila učebně metodická komise základní přednášky písemně. Středisko krátkodobého školení, které zajišťovalo rozmnožení přednáškových textů, odevzdalo vedoucímu školy při odjezdu do kursu jen menší část přednášek. Větší část přednášek do školy dodána nebyla a není rozeslána frekventantům do dnes.

Protože v neděli 31. ledna byly v důsledku opožděného zahájení hlavního období pořádány v některých krajích krajské přebory, musel být kurs zahájen až v pondělí večer, a tak na vlastní školení a výcvik byly věnovány pouze 4 dny. V sobotu byly provedeny zkoušky a hodnocení v družstvech, v neděli se frekventanti kursu zúčastnili veřejného závodu v jízdě na bobech a saních, který pořádal KVTVS v Liberci.

V úterý časně ráno za dvacetistupňového mrazu nastoupilo 40 kursistů i instruktorů a s velkým zájmem se pustili do práce. Pro nedostatek ubytovacích možností v Lesním Zátíší v Dolní Černé Studnici bydlela menší část frekventantů v hotelu Korso v Jablonci a přijížděla k výcviku již v 6 hodin ráno. Proto byl buďček s rozvíčkou již v 5.30, večerní program byl zařazen již během dne, neboť „Jablonečtí“ museli večer ve 20 hodin na autobus. To pokládáme za velký nedostatek, část kursistů byla ochuzena o krásné a zajímavé večerní besedy někdy i se zpěvem, které přispěly podstatným dílem k utužení rodiny bobistů a sánkářů ze 6 českých krajů a ze Slovenska.

Po snídani jsme prováděli hodnocení uplynulého dne v družstvech a předsedou rady kursu. Po politicko-hospodářských aktualitách, případně poslechu rozhlasových zpráv bylo zahájeno dopolední zaměstnání. Osvědčilo se nám zahájit den theoretickou přednáškou, jednak proto, že posluchači byli odpočatí a pozorně mohli sledovat výklad a jednak proto, že v časných ranních hodinách venku mrzlo, až to praštělo. Po svačině probíhal praktický výcvik v terénu, odpoledne potom metodický výcvik techniky jízdy na bobech a na saních na dráze. K večeru byly zařazeny přednášky z politické výchovy, o historii a úkolech naší tělovýchovy a sportu, rozbor pravidel bobového a sánkařského sportu, zásady hygieny, úrazová zábrana a pod.

Učební plán a osnova školy byly spínány až na celkem nevhodně kumulované přednášky v jednom dni, v důsledku toho, že nebylo přistaveno auto pro dopravu bobů na start během výcviku. To mělo za následek, že posluchači byli duševně unaveni a hodnotné přednášky nebyly vylesněny tak pozorně, jak by zasluhovaly.

Běh školy řídil denní dozorcí (instruktor) z řad frekventantů, který se denně střídal. Toto zařízení bylo hodnoceno kursisty velmi kladně, protože mnozí mladí soudruzi byli po prvé postaveni před úkol řídit velký kolektiv při práci i zábavě. Tím získali určité zkušenosti pro práci v oddělech.

Dejme slovo jednotlivým družstvům, která pomáhala svými denními připomínkami zlepšovat práci ve škole. Konečné hodnocení družstev považujeme za velmi závažné a musíme se z něho poučit pro provádění školení cvičitelů v příštích letech, až už bude tento výcvik prováděn jakoukoliv formou.

K celkovému uspořádání a náplni kursu říkají frekventanti toto: Program připravený učebně metodickou komisí ÚK SVTVS byl dobře volen a náplň kursu přinesla všem účastníkům mnoho theoretických i praktických poznatků. V důsledku krátkosti kursu byli však některé přednášky zhuštěny. Více času mělo být věnováno diskusím o přednesené látce. Náplň kursu byla námětově velmi bohatá, v příštím školení je třeba věnovat více času praktickému metodickému výcviku. Kladem školení bylo hlavně to, že kurs mohl být prováděn přímo na závodní dráze. Politická náplň kursu a ideologické přednášky byly plně vyhovující.

Určité nedostatky se objevily v ubytování, vytápění a hygienických zařízeních ubytovacího objektu Lesní Zátíší. Soudruzi však tyto nedostatky omluvili a svou sportovní vyspělostí optimisticky tyto potíže překonávali. Všichni účastníci s díky přijali rozhodnutí SVTVS v Praze o uspořádání kursu pro cvičitele bobového a sánkařského sportu, který je v našem kursem svého druhu v dějinách československé tělovýchovy a sportu.

V připomínkách k přednáškám a výcviku říkají příslušníci II. družstva, že všichni instruktoři se ve svých přednáškách snažili přinést účastníkům kursu své nejlepší zkušenosti podložené praxí i teorií. Většina učitelů ukázala, že má vyšší technické vzdělání, a příslušníci II. družstva uvítali především tu skutečnost, že Tito soudruzi (Ing. Koranda a Suchánek) se snaží pro vývoj bobového sportu přinést vědecké podkla-

dy. Příkladnou přípravou a svým přednesem si získal oblibu zvláště soudruh Suchánek, který ve svých instruktážích vysvětlil vše, co frekventanty zajímalo. Objasnili theoreticky i prakticky na dráze fyzikální zákony, které působí na pohyb bobu při jízdě a s kterými každý cvičitel a závodník musí počítat. Kritické připomínky k provádění výcviku a přednášek mělo III. družstvo, které navrhovalo rozšíření některých temat, na př. o technice jízdy na saních, spojení některých přednášek, jako na př. konstrukci a stavbu bobů, prohloubení přednášky o výstroji a výzbroji a pod.

Ke kolektivní spolupráci frekventantů školy můžeme uvést tyto zkušenosti a připomínky: v I. družstvu se projevila příkladná spolupráce mezi příslušníky pražských oddílů Spartak Stalingrad a Slavia FIS při půjčování bobů a opravách. II. družstvo hodnotí kolektiv kursu jako soudružský a zdůrazňuje, že mezi zástupci jednotlivých oddílů nebylo bývalých klubových třenic. Jediným kazem v kázni kolektivu byla malá účast při časných raních rozcvičkách. Tento nedostatek je je možno zdůvodnit tím, že následkem tuhé zimy a nedostatečného vytápění některých pokojů byla značná část frekventantů nachlazená. Jinak se všichni účastníci kursu podrobovali plně řádu školy. III. družstvo s radostí konstatuje, že kolektiv kursistů přes rozdělené ubytování se dobře stmelil, což velmi prospělo našemu sportu, ve kterém v minulých letech zájmy jednotlivých klubů převládaly nad kolektivní, obětavou a nezištnou spoluprací.

Vedoucího školy soudruha Mandla ze střediska krátkodobého školení hodnotí I. družstvo jako obětavého pracovníka. Ačkoliv neměl v bobovém sportu odborné znalosti, pomáhal v odstraňování našich těžkostí. Svě povinnosti plnil vzorně, ač nebylo vše zajištěno KVTVS v Libenci jak mělo být. II. a III. družstvo hodnotí u vedoucího školy zvláště to, že se zúčastnil našeho výcviku jako aktivní frekventant a cvičitel. Ostatní přednášející byli v soudružském poměru ke kolektivu a přijímali kritiku a připomínky posluchačů. Státní výbor volil dobře instruktory, kteří splnili své poslání a tím zajistili zdárný chod školení.

Ke ubytování a stravování říkají příslušníci IV. družstva toto: až na některé nedostatky v ubytování bylo stravování a pobyt ve škole velmi dobré. Soudruzí z II. družstva kladně hodnotí, že vedoucí chaty Lesní Zátíši v omezených možnostech projevil dokonalou ochotu k požadavkům frekventantů kursu. Kuchyňský personál

se snažil vyhovět požadavkům strážníků a jídlo bylo vydatné.

Pro zlepšení příštích školení upozorňují členové I. družstva, aby byl zajištěn včas dopravní prostředek pro dopravu bobů během výcviku. II. družstvo doporučuje vhodnější ubytování s možností ubytování všech žáků v jediném středisku. Doporučuje se zvýšení zdravotní péče. Příští kurs je zaměřen již více k praktickému výcviku na dráze. Doporučuje se uspořádání oddělených kursů, třeba v krajském měřtku, pro cvičitele a rozhodčí tohoto sportu. Doporučujeme konání kursu v místě konání příštího přeboru ČSR s možností soustředění závodníků a pracovníků bobového a sánkařského sportu. Toto soustředění bude zárukou vyšších výkonů. Soustředění necht' má k dispozici několik pracovníků pro úpravu dráhy a je nutno obstarat potřebné nářadí pro úpravu tratě a opravy bobů a saní. III. družstvo upozorňuje, že závodní dráha pro výcvik na bobech musí být ještě v lepším stavu, zatáčky bezpodmínečně vyleďovány. Jen tak bude zajištěna bezpečnost výcviku. Kurs musí být vybaven materiálem pro první pomoc i pro výcvik. Musí být zajištěno tolik saní a bobů, aby každý účastník školení byl přidělen k určitému vozidlu. IV. družstvo připomíná, že tematickou náplň přednášek nutno vzhledem k omezenému času napříště zpřesnit a zajistit, aby jednotlivá témata přednášel vždy jeden přednášející, aby se přednášky nepřekrývaly a byly ucelenější. Dále se doporučuje pro zvýšení úrovně školení cvičitelů bobového a sánkařského sportu, pro zvýšení kvalifikace přednášejících a zvýšení úrovně našich sportů vůbec, vyslání předních závodníků a činovníků do zahraničí.

Hodnotíme-li kurs pro cvičitele bobistů a sánkařů s hlediska rozvoje bobového a sánkařského sportu v Československu, můžeme říci, že přispěl podstatně ke zvýšení odborné a ideologické úrovně frekventantů, k utužení spolupráce a k objasnění úkolů, které nás především v oddělech při zapojování dalších sportovců do celoroční přípravy čekají.

Je nyní na absolventech I. ústřední školy cvičitelů bobového a sánkařského sportu, aby poznatky, které získali ve škole, rozšiřovali mezi stále rostoucí bobistickou a sánkařskou obec. Povinností každého nového cvičitele je, aby se zapojil ve své jednotě jako vedoucí cvičení v oddělech všeobecné přípravy, školitel mládeže, propagátor bobového a sánkařského sportu na závodech, ve střediscích pracujícího dorostu i ve školách.

SÁŇKAŘSKÝ A BOBOVÝ SPORT V POLSKU

Sedmý ročník Závodu míru byl pro celou naši sportovní veřejnost radostnou událostí, poněvadž se stal opět živým dokumentem stále stoupající úrovně naší tělovýchovy a sportu. I letošní ročník přispěl nejen k dalšímu sblížení všech zúčastněných národů, ale také k tomu, že při jeho příležitosti byla uzavřena čtená další přátelství, neméně důležitá pro posílení mezinárodních mírových vztahů a proletářského internacionálního.

Shodou okolností se letos členové ústřední komise bobů a saní dověděli, že mezi polskými účastníky závodu WBP je také jako žurnalista sekretář polské bobové sekce GKKE (nás SVTVS) Wladzimir Zróbik, který také mimo jiné zastupoval Polsko na posledním kongresu FIBT v Cortině d'Ampezzo v Itálii. Je pochopitelné, že jsme chtěli využít této příležitosti, už proto, že naše několikaměsíční snaha navázat styk s polskými bobisty a sáňkaři zůstávala prozatím bezvýsledná. Požádali jsme proto soudruha Zróbika o rozhovor, v němž jsme se stručně a ve velmi hrubých rysech informovali vzájemně o situaci těchto sportů jak u nás, tak také v Polsku.

Polská tělesná výchova a sport byla v posledních letech, obdobně jako u nás, přebudována podle zásady jednotného státního řízení a kontroly, při čemž byla organizačně velmi těsně spjata s příslušnými pracovními obory. K této zásadní změně došlo v Polsku již v září 1949 usnesením politického byra Ústředního výboru polské sjednocené dělnické strany, které vytýčilo konkrétní opatření k rozvoji a ideologické práci ve sportovním hnutí. Podle tohoto dokumentu je tělesná výchova a sport jako neodlučitelná součást socialistické výchovy společnosti věci státní důležitosti. Jednotné státní řízení a kontrolu tělovýchovy provádí Glówny komitet kultury fizycznej (GKKE) prostřednictvím svého vlastního aparátu a tělovýchovného aparátu příslušné Národní rady (naše VTVS národních výborů). Vlastní tělovýchovná práce je prováděna v závodních jedno-

tách dobrovolných sportovních organizací (ZS — zrzeszenie sportowe) jednotlivých tělovýchovných center.

Výsledky a úspěchy polského sportovního hnutí do roku 1953 byly ve značné míře umožněny právě zásadními změnami v organizaci tělovýchovy, ale neodpovídaly možnostem, které mu byly tímto dokumentem dány. V roce 1953 byly provedeny určité vnitřní změny, jako zejména očista kádrů a odstranění byrokratické těžkopádnosti ve vzájemném poměru jednotlivých organizačních složek, které daly podnět polské tělovýchově k jejímu dalšímu rozmachu.

Sáňkařský a bobový sport v Polsku nastoupil svou cestu k rozvoji asi přibližně rok po usnesení politického byra CK PZPR ze září 1949, takže dnes mají v Polsku asi 26 pracujících oddílů sáňkařských a 12 bobových. Práce těchto oddílů je řízena samostatnou sportovní sekcí při GKKE. Hodnotíme-li počet dosavadních sáňkařských a bobových oddílů, musíme si uvědomit, že přírodní podmínky pro pěstování těchto sportů mají Poláci pouze v několika pohraničních krajích, tedy nepoměrně méně než je tomu u nás. Úzký hornatý pruh na jižní hranici Polska, kam vybíhají naše Krkonoše, a potom polské předhoří Vysokých Tater, Beskydy, jsou místa, kde mají Poláci také své dráhy. V polských Beskydách je velmi známá sáňkařská dráha v Krynici (severovýchodně od Vysokých Tater) a v Krkonoších bobové dráhy v Karpaczi a v Szklarské pořebě, na níž jsou prováděny nyní zemní úpravy, aby byla příští zimu schopna k soutěžím.

Výkony sáňkařů a bobistů jsou hodnoceny podle klasifikace do příslušných výkonnostních tříd až k titulu mistra sportu. Technické podmínky sportovní klasifikace pro jízdu na bobech a saních jsou sestaveny tak, aby odpovídaly stále vyšším sportovním výkonům a na jejichž podkladě jsou potom závodníci zařazováni do vyšších výkonnostních tříd.

MISTR SPORTU:

Titul mistra sportu se uděluje závodníkovi, který třikrát za sebou zvítězí na mistrovství Polska, nebo se umístí v téže soutěži a v téže disciplíně čtyřikrát na druhém místě.

I. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA:

Je udělena závodníkovi, který se umístil na mistrovství Polska nejméně na pátém místě, při čemž dosáhl času nejvýše o tři vteřiny horšího než čas vítěze a v příslušné sezoně se účastnil 50 procent závodů stupně ústředního a krajského.

Technické podmínky pro titul mistra sportu a pro I. výkonnostní třídu jsou stejné jak pro jízdu na bobech, tak pro sánkařství.

II. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA:

a) Jízda na saních: uděluje se závodníkovi, který se umístil nejméně na 10. místě v závodech krajského stupně.

b) Jízda na bobech: získávají závodníci, kteří se umístili mezi 50 procenty všech posádek, které první zakončily závody krajského stupně.

III. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA

a) Jízda na saních: uděluje se závodníkovi, který se umístil mezi 25 procenty závodníků, kteří první zakončili závod.

b) Jízda na bobech: uděluje se závodníkům, kteří se účastní a dokončí nejméně třikrát závody na bobech.

TŘÍDA MLÁDEŽE:

Uděluje se pouze pro jízdu na saních, a to závodníkovi, který se účastnil a dokončil 3 populární závody.

Této klasifikaci jsou podrobeni všichni členové mužstva, kteří se závodů účastnili, a jednotlivé třídy, jakož i titul mistra sportu lze udělit pouze nositeli nižší výkonnostní třídy. Do klasifikace se nezapočítávají ty závody, kterých se závodník účastnil pouze jako náhradník.

Mistrem sportu v jždě na saních je

Janusz Wojbyski ze ZS Kolejorz (naše DSO Lokomotiva). Z téže dobrovolné sportovní organizace jsou dále mistry sportu Aleksy Konieczny a Mieczyslaw Kapusta pro dvousedadlové a čtyřsedadlové boby. Vedle těchto mistrů sportu mají v Polsku ještě mistra sportu Stefana Ciapala ze ZS Spójnic (odpovídá našemu Slavoji), jenž tento titul získal v jždě na skeletonu, která je v Polsku oblíbeným a dosti rozšířeným sportem.

Z účasti polských sánkařů a bobistů na mezinárodních závodech poslední doby lze předvídat, že Poláci se v příštích letech vážně pokusí o to, získat v obou druhích sportu světové prvenství. Tak na příklad přátelské sportovní styky s bobisty NDR mají již svou dobrou tradici a jsou pravidelně zařazovány do sportovních kalendářů obou zemí. Na příští sezonu chystají polští bobisté trojtukání, k němuž chtějí vedle bobistů z NDR pozvat také naše závodníky. Rovněž polští sánkaři si ověřují své výkony a schopnosti na mezinárodních závodech. V uplynulé sezoně startovalo 11 sánkařů na mistrovství Evropy v jždě na saních v Davosu. Ačkoliv závodníci startovali na saních, které byly upraveny pro ledovou dráhu, dosáhli v silné konkurenci čestného umístění. Z 56 startujících obsadili muži 29., 32. a 33. místo a z 20 startujících dvojic 11. a 13. místo. Největší úspěch měli polští sánkaři v soutěži žen, kde obsadili 7. místo z 20 startujících a dosáhli v jedné jždě třetího nejlepšího času dne. Polští bobisté se také zúčastní příštích zimních akademických her, bude-li ovšem pořadatelem rozhodnuto, že v jejich rámci se pojede také soutěž v jždě na bobech.

V závěru rozhovoru darovali členové ústřední komise soudruhovi Zróbikovi album z celostátní soutěže v jždě na bobech pro rok 1954 v Mariánských Lázních. Soudruh Zróbik s velkým zájmem prohlížel fotografie a poukazoval na to, že některé posádky sedí za řídicím tak, že se za ním tvoří vzdušné víry, které ve větší rychlosti bob brzdí. Dodal, že polští bobisté jezdili tímto způsobem dříve také, ale na mezinárodních soutěžích si všimli, že členové posádky svými těly, které naklání do-

předu, uzavřou prostor tak, že víry vzniknout nemohou.

Z tohoto stručného nástinu o situaci a postavení bobového a sáňkařského sportu v Polsku, který nám poskytl soudruh Zróbik v rušném prostředí Závodní míru, je patrné, že polští sáňkaři a bobisté jsou o něco dále než my. Bude nutné v souvislosti s výsledky posledního celostátního aktivu pracovníků bobového a sáňkařského sportu, abychom věnovali větší péči přípravě našich závodníků a hlavně pak zimním

úpravám našich drah natolik, aby byly vyhovující také pro mezinárodní závody.

Členové ústřední komise věří, že rozhovor se soudruhem Zróbikem, i když nebyl nikterak zavazující, se stal dobrým základním kamenem pro přátelské styky závodníků obou zemí, a že naši závodníci budou mít, doufejme již v příští zimě, možnost změřit své síly se závodníky polskými.

Dr. Leoš Luňák,
člen ústřední komise bobů a saní

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Práce bobových a sáňkařských oddílů v kraji Liberec. Krajská komise bobů a saní, vedena snahou seznámit jednotlivé oddíly v kraji Liberec s plánovanou celoroční činností a tuto také v oddílech provádět, uspořádala v listopadu 1953 krajské soustředění závodníků a evičitelů bobového a sáňkařského sportu v lázních Libverď. Průběh soustředění ukázal, že v oddílech je možno provádět všeobecnou přípravu jako základ k celoroční činnosti. Všichni účastníci soustředění se také zavázali, že budou ve svých oddílech nápomocni při zavádění celoroční činnosti. Kontrola usnesení a závazků z tohoto podzimního soustředění byla provedena na srazu závodníků a evičitelů, který se konal ve dnech 29.—30. května 1954 opět v Lázních Libverď. Výsledky byly velmi potěšitelné. Bylo zjištěno, že z 25 oddílů na Liberecku provádí všeobecnou přípravu plných 19 oddílů. To se také projevilo na připravenosti závodníků na tomto soustředění, když většina (90%) splnila polovinu disciplin PPOV I. stupně. Podle mého názoru jsou tato soustředění evičitelů a závodníků nejvhodnějším prostředkem k zaktivisování jednotlivých oddílů v jejich práci. Je pochopitelné, že zavádění celoroční činnosti v našich oddílech má velký vliv na plnění plánu rozvoje. Krajská komise rozpracovala směrná čísla plánu rozvoje za rok 1954 na jednotlivé oddíly. Celkem máme v kraji Liberec získat: 86 nositelů PPOV I. stupně nebo BPPOV, 2 nositele I. výkonnostní třídy, 10 nositelů II. výkonnostní třídy, 15 nositelů III. výkonnostní třídy. Podívejme se, jak vypadá plnění plánu rozvoje k dnešnímu dni: Bylo získáno 26 nových závodníků a závodnic a vytvořeny 2 bobové oddíly (Spartak Elektro-Praga Jabl. Paseky, Jiskra Textilana Liberec) a 1 sáňkařský oddíl (Spartak ČKD Rokytnice n. J.). 14 závodníků splnilo podmínky odznaku PPOV I. stupně. Do 30. 6. 1954 splnilo dalších 8 závodníků odznak PPOV I. stupně. Ke konci roku 1954 má být v našich oddílech podle uzavřených zátopkovských účtů, 86 nositelů odznaku PPOV I. stupně. Dosaďadní výsledky nasvědčují tomu, že plán rozvoje bude nejen splněn, ale vysoko překročen. Z jednotlivých oddílů je nutno jmenovat Jiskru Smržovka, kde všeobecnou přípravu a plnění odznaku PPOV provádějí všichni členové sáňkařského oddílu. Dále je to Jiskra Textilana Liberec a Sokol Lázně Libverďa. Těmito radostnými výsledky však práce krajské komise nekončí. Ba naopak, je zapotřebí zaměřit se na jeden z nejnepřednějších úkolů, totiž získat co největší počet evičenců na I. celostátní spartakiadu v roce 1955 v Praze. Krajská komise bobů a saní hodlá vyhlásit soutěž o nejlepší oddíl bobů a saní, pokud se týče plnění rozvoje a získání největšího počtu evičenců na I. celostátní spartakiadu. Dalším úkolem krajské komise je další masové rozšíření bobového a sáňkařského sportu. Velkým přínosem budou propagační závody v krajích, kde se tyto sporty neprovazují (Hradec Králové, Ostrava atd.). Splněním těchto úkolů chce i krajská komise bobů a saní při KVTVS v Liberci přispět podstatnou měrou k praktickému uskutečnění usnesení strany a vlády z listopadu a prosince 1952 o tělesné výchově a sportu.

MILOSLAV BELDA, předseda krajské komise bobů a saní — Liberec

Lyžaři Hradeckého kraje dobře chápou, že k dosažení dobrých výsledků v zimě nestačí jen poctivá příprava závodníka v tomto období, nýbrž že se training musí provádět po celý rok. Neuplynula ještě dlouhá doba od posledního soustředění na sněhu a už se sjeli na dvoudenní letní aktiv do Trutnova. Aktivu se zúčastnili zkušení trenéři státního družstva M. Bělohořík a J. Bogdalek, což ocenili hlavně mladí krajsí reprezentanti, z nichž větší částí je krajské družstvo složeno. Trenéři předvedli účastníkům aktivu ukázky speciálních lyžařských cviků v tělocvičně, vzorovou hodinu přípravy lyžaře v terénu a dali jim další rady k individuálnímu treningu. Účastníci též zhlédli filmy z mistrovství světa ve Falunu a Arě, z mezinárodních závodů v Harrachově a na Studniční hoře. Hradeckí lyžaři mají dále na programu týdenní vodní tábor pro Vltavě a chtějí opět uskutečnit utkání v letních sportech s libereckými lyžaři.

Člen krajského družstva Hradeckého kraje B. ZEMÁNEK

NOVINKY LYŽAŘSKÉ LITERATURY

J. Houdek—M. Vrba: Zimní nebezpečí v horách. Praha 1954. Státní tělov. nakl. Str. 123, 27 Kčs. Praktická příručka o zimním terénu, změnách počasí, sněhu a jeho složení, pohybu, druzích lavin, sondování sněhu, lavinových zábranách, první pomoci a horské službě. Publikace obsahuje tabulky předpovědi počasí, přehledy první pomoci, je doprovázena četnými ilustracemi a seznamem použité literatury. Nepostradatelná příručka pro zimní sporty v horách.

G. K. Tušinskij, E. F. Guskov, V. D. Gubareva: Perekristallisacija sněga i vozničkovenije lavin. Izdatelstvo moskovskogo universiteta 1953, str. 115, Kčs. 5,90. Publikace o podstatě změn ve sněhových vrstvách pod vlivem tepelného režimu, o problému rekristalísace, o vývoji sněhových vrstev na zkušebních polích. Příručka obsahuje četné grafy, průřezy vrstev a použitou literaturu. Pro vědecké pracovníky i sportovce.

F. Kožík: Synové hor. K 40. výročí hrdinské smrti lyžařů B. Hanče a V. Vrbaty. Praha 1954. Stát. tělov. nakl. Str. 48, Kčs 7,80. Literární vyličení sportovní činnosti sokolských průkopníků a vynikajících závodníků českého sportu lyžařského, jejich obětavého bratrství a věrnosti v závodě o prvenství se soupeři, s přírodou a se smrtí. Do knihoven všech lyžařských oddílů.

J. Ustupski: Poradnik turysty narciarza. Rádce lyžaře turisty. Sport i turystyka, Warszawa 1953. Str. 71, Kčs 4,20. Polská příručka obsahuje krátký popis dějin lyžařství, lyžařských terénů, pořádání výletů, nebezpečí lavin, mih, pojednání o první pomoci, ochrany přírodních památek, pojednání o lyžařském úboru, výstroji a mazání lyží. V publikaci jsou četné ilustrace. Příručka pro sportovce.

M. Kozdrun: Skoki narciarskie, Skoky na lyžích. Sport i turystyka Warszawa 1953. Str. 115. 8 Kčs. Autor podává dějiny skoku na lyžích, obšírně pojednává o technice, metodice výcviku, taktice při závodech a různých soutěžích, zařízení lyžařských můstků, výstroji a úrazech. Připojil krátký seznam užití literatury. Příručka pro instruktory a sportovce.

I. A. Němužin: Lyži — sport silných i smělých. Lyže — sport silných a smělých. Fizkultura i sport, Moskva 1953. Str. 39, Kčs 0,60. Sovětská populární propagační publikace o historii lyžařství, o účasti sovětských lyžařů v boji za vlast ve Velké vlastenecké válce a úvaha o lyžařství jako škole síly, mužnosti a odvahy. Příručka vhodná pro propagační vzbuzení zájmu v přednáškové činnosti.

Poznámka. Publikace sovětské lze obdržet v Sovětské knize Praha, Václavské nám., polské v Československém spisovatelé Praha, Národ. třída nebo v Orbisu či v Melantrichu Praha, Václavské nám.
DR VOJTĚCH PAVLÍČEK

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje poštovní novínová služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství

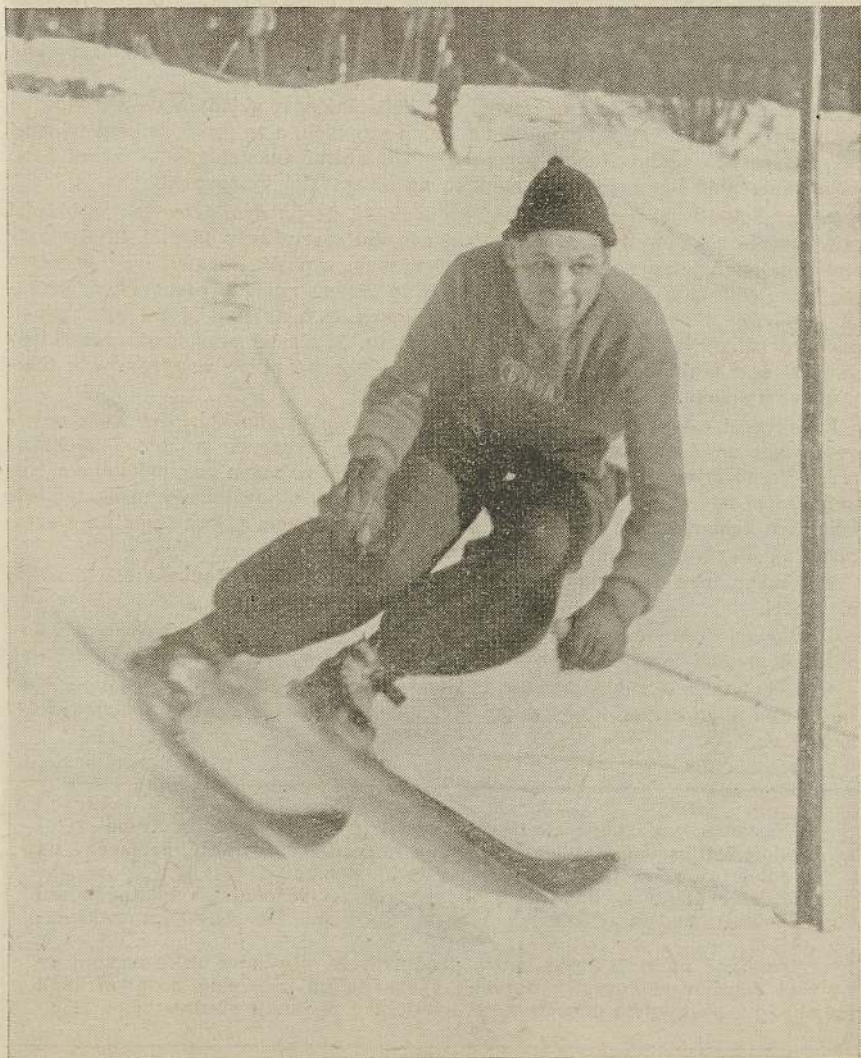
Ústředního výboru KSČ, Praha.

Praha, srpen 1954

LYŽAŘSTVÍ

ZÁŘÍ 1954

ROČNÍK 40 • Č. 9



Pro zdárné zajištění I. celostátní spartakiady

Příští rok oslavujeme 10. výročí osvobození naší vlasti sovětskou armádou. Jednou z nejvýznamnějších součástí těchto oslav bude I. celostátní spartakiada, která, jak prohlásil náměstek předsedy vlády soudruh Kopecký na X. sjezdu, musí svou mohutností a velkorysým rázem překonat všechny bývalé sokolské slety a všechno to, co tu v minulosti předcházelo. Aby tento velký a vznešený úkol byl ve vši mohutnosti a kráse zajištěn, je nutno, aby s ním žil každý příslušník tělovýchovných a sportovních organizací a svou obětavou prací přispěl k jeho zdárnému zajištění. A nejen to, je třeba, aby každý tělovýchovný pracovník se stal nadšeným propagátorem spartakiady mezi pracujícími, tak, aby tato se stala záležitostí celého národa.

Zvláště zvýšená aktivita a obětavost pro zajištění spartakiady bude vyžadována od lyžařů a lyžařských pracovníků na všech stupních, a to proto, že v době naší hlavní lyžařské sezóny, která vyvrcholí v celostátní spartakiadě — zimní části — musíme plně být zapojeni v nácvičku na strahovské vystoupení.

Od lyžařských sekcí všech stupňů se očekává, že již nyní provedou mobilisaci celé členské základny lyžařů k zahájení nácvičky spartakiady od září. Před vlastním zahájením je nutno zdůraznit veliký význam a poslání spartakiady, která se musí projevit jako vděk statisíců našich sportovců našemu osvoboditeli Sovětskému svazu, Komunistické straně Československa a naší vládě za jejich plnou podporu při rozvoji naší tělovýchovy a sportu. Současně provedená spartakiada se musí stát přehlídkou a prověrkou dosud vykonané práce ve sjednocené tělovýchově a sportu.

Podchycení masy mladých lidí do lyžařského sportovního kolektivu bude nejvíce záviset na dobré propagačně agitační práci. Propagace a ideově výchovná práce všech lyžařských a sportovních pracovníků, zejména pak cvičitelů a trenérů, musí být zaměřena k získání co nejvyššího masového zájmu a stmelení kolektivu kamarádkým duchem — s jednotným zájmem připravit se na spartakiadu ať již zimní neb letní co nejlépe.

Příkladem nám jistě půjdou naši přední reprezentanti, funkcionáři, cvičitelé a trenéři.

Dokladem zlepšené práce bude již pořádání zimních lyžařských soutěží, které se nám projeví lepší organizovaností, technikou i výkonem.

Vyvrcholení naší zimní práce v celostátní spartakiadu — zimní část — bude mohutnou manifestací, která se projeví v síle a morální jednotě socialistického sportovce.

Upozorňujeme znovu všechny předplatitele, jimž administrace tělovýchovných časopisů Melantrich dosud nevrátila předplatné, zaplacené na II. pololetí t. r., že jim bude vráceno do 31. října 1954.

Zároveň žádáme proto předplatitele, aby neurgovali vrácení předplatného ani v Melantrichu, ani v redakci nebo ve Státním tělovýchovném nakladatelství.

Současně upozorňujeme znovu předplatitele, aby se s reklamacemi ve věci doručování časopisu obraceli výhradně na příslušný poštovní úřad nebo na poštovního doručovatele, kteří také přijímají předplatné.

ZLEPŠIT PRÁCI LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Předsednictvo SVTVS projednávalo na své schůzi dne 10. 8. 1954 rozbor práce lyžařských oddílů a vytyčilo lyžařským složkám úkoly, které je nutno splnit, aby se práce lyžařských oddílů zlepšila.

Vzhledem k důležitosti učebně metodické práce a činnosti lyžařských oddílů vůbec, uveřejňujeme materiál v plném rozsahu.

Rozbor práce lyžařských oddílů a opatření ke zlepšení učebně metodické práce

Lyžařství může dosáhnout nejucennějších výsledků v plnění úkolů socialistické tělesné výchovy, t. j. utužení zdraví, pracovní a branné zdatnosti a osvětlení po práci jedině tehdy, bude-li co nejmasovější. Čím více našich občanů bude pěstovat lyžařský sport, tím bude důležitější, aby byli správně vedeni a organizováni k dobrému využití tohoto sportu. Úkol vést a organizovat lyžařský výcvik spočívá na lyžařských oddílech. Proto je úloha lyžařského oddílu v celé lyžařské práci tak důležitá. Rozhodující je pak náplň oddílu a formy této práce.

Situace v lyžařských oddílech:

Situace v lyžařských oddílech není zatím uspokojivá. Oddíly byly a jsou organizovány a budovány jen postupně a nedostatečně. Mnoho lyžařů jezdí na sněž, aniž by byli organizačně podchyceni. Krajské lyžařské sekce jsou mnohde neúplné a nedostatečně řídí práci nižších složek. Okresní lyžařské sekce v mnohých okresech ještě dnes nepracují.

Utvoření DSO slibovalo, že se práce lyžařských oddílů rychleji zlepší, neboť je zde nová složka, která má hlavní úkol: péči o lyžařské oddíly. Jelikož se sekce DSO v roce 1953 teprve tvořily a upevňovaly, jejich práce se ihned po jejich zřízení plně nerozvinula a také neprojevila. Všechn čas zabralo lyžařským sekcím všech DSO organizování soutěží v zimním období 1953—1954. Jiné úkoly lyžařské sekce DSO nezajišťovaly. Učebně metodické komise jsou v sekcích DSO utvořeny formálně a nevykazují žádnou činnost. Tento stav potvrdil celostátní aktiv učebně metodických pracovníků v květnu t. r.

Většina lyžařských oddílů se soustřeďuje na zajišťování průběhu lyžařských soutěží a o veškeré členstvo se stará nedostatečně. Nezajišťuje dostatečně účast členstva při přípravě a plnění disciplin PPOV a při masových akcích. Oddíly, které mají snahu organizovat celoroční činnost svých členů, nepoužívají vždy vhodných forem. Oddílů, kde je činnost opravdu celoroční a kde je péče nejen o závodníky, ale i o veškeré členstvo, je zatím málo.

Mnohé oddíly nespolupracují s ostatními oddíly jednoty, hlavně s oddíly všeobecné přípravy a turistiky. Propagaci lyžařského sportu, jeho správnému zaměření, jakož i propagačnímu zajištění masových soutěží i ostatních akcí oddílu, není věnována dostatečná péče. Ani v odborném měsíčníku „Lyžařství“ není věnována dostatečná péče propagaci a správné náplni práce lyžařských oddílů.

Početný stav cvičitelů a dobrovolných trenérů není špatný, řada cvičitelů však ve svých oddílech nepracuje. Někteří dávají přednost jen účasti při výcviku v zotavovacích ROH, při zájezdech školní mládeže a hlavně při zájezdech býv. Čedoku, kde měli cvičitelé mnohé výhody. Většina oddílů nedovede zmobilizovat své cvičitele k soustavné a celoroční činnosti.

Práce dobrovolných trenérů je vzhledem k jejich speciálnímu zaměření soustavnější. O závodníky pečují oddíly, které jsou hospodářsky zajištěné, většinou dobře. Péče o dorost a mládež je v naprosté většině stále ještě slabinou.

Jaroslav Bogdálék je v poslední době naším nejlepším slalomářem. Svou formu potvrdil i v letním slalomu v Tatrách, ve kterém zvítězil před dalšími členy státního družstva. (K obrázku na titulní straně.)

Rozhodčí plní dobře základní úkoly při organisování soutěží, ale jsou nedostatečně zapojeni a využití při zajišťování celoroční práce oddílů a při jiných akcích než jsou lyžařské závody. Ani v přípravě a rozhodování při plnění disciplin odznaku zdatnosti nepomáhají uspokojivě.

Učebně metodická komise lyžařské sekce SVTVS se od roku 1950 až do konce roku 1953 zabývala většinou vydáváním směrnic, programů a náplně práce oddílů, než skutečným organizačním vedením nižších složek k vybudování husté sítě lyžařských oddílů a zajištění jejich dobré práce. Předsednictvo lyžařské sekce také neusměrňovalo práci učebně metodické komise a lyžařská sekce SVTVS se převážně zabývala závodním lyžařstvím a ne učebně metodickými úkoly pro široké členstvo.

P o č e t l y ž a ř s k ý c h o d d í l ů :

Rok:	1947	1949	1950	1951	1952	1953	1954
Počet oddílů:	571	784	956	1519	1973	1983	2141

Tento statistický přehled ukazuje stále stoupající počet lyžařských oddílů a nejvyšší vzrůst je patrný v roce 1953 po vytvoření DSO. Tento obraz o počtu oddílů je zatím nepřesný, neboť některé oddíly nepracují a jsou jen na papíře.

S t r u č n ě s h r n u t í :

Hlavní nedostatek, který se zatím v práci lyžařských oddílů projevuje, je činnost sezónní. Zásady celoroční práce pronikly pouze do některých oddílů, které na praktických příkladech dokazují, jaké ovoce nese správně plánovaná a správnou formou vedená systematická činnost. Péče sekcí DSO o oddíly je nedostatečná. Úloha řídit práci lyžařských oddílů spočívá dosud převážně na lyžařských sekcích krajů, které vzhledem k řadě důležitých úkolů a k zabezpečování různých akcí a soutěží, nemají dostatek času na tuto práci. Správná učebně metodická a propagačně agitační práce do většiny lyžařských oddílů zatím ještě nepronikla.

Lyžařská sekce SVTVS vědoma si nedostatků, které se projevují v práci lyžařských oddílů, provedla již v zimním období 1953—1954 opatření, která mají zajistit zlepšení práce. Kromě zpracování vzorových plánů a programů celoroční činnosti lyžařských oddílů byla provedena revize náplně školení cvičitelů a prodiskutována v celostátním semináři nejlepších lyžařských cvičitelů ze všech krajů a na celostátním aktivu předsedy lyžařských sekcí KVTVS, ÚV DSO a úseků. Pro zlepšení učebně metodické práce v oddílech bude prováděn lyžařský výcvik podle jednotného učebního postupu, jehož jádro tvoří základní metodická řada lyžařského výcviku.

Zasedání plna lyžařské sekce SVTVS, konané 29.—30. května 1954 v Praze, projednávalo jako hlavní bod programu otázku zlepšení práce lyžařských oddílů a uložilo všem složkám, hlavně lyžařským sekcím DSO, provádět soustavnou instruktáž lyžařských oddílů a učinit taková opatření, aby se práce oddílů zlepšila. Na podzimní schůzi plna lyžařské sekce (23.—24. října 1954) bude vyhodnoceno, jaká opatření učinily sekce KVTVS a ÚV DSO pro zlepšení práce lyžařských oddílů.

Vzhledem k nutnosti zajistit zlepšení práce lyžařských oddílů ukládá předsednictvo SVTVS:

L y ž a ř s k ě s e k c i S V T V S

1. Věnovat zvýšenou péči učebně metodické práci — celoroční činnosti oddílů, práci cvičitelů a trenérů, péči o mládež, a projednat tyto otázky na podzimním zasedání plna sekce (23.—24. října 1954).
2. a) Zpracovat podrobně metodické připomínky a směrnice pro vedení lyžařského výcviku v oddílech podle jednotného učebního postupu a předat sekcím KVTVS a ÚV DSO do 17. října 1954.
b) Zpracovat směrnice pro vedení lyžařského výcviku v rámci zimní rekreace pracujících (do 31. srpna 1954).
c) Zpracovat podrobně směrnice pro sobotní a nedělní zájezdy do hor a dále směrnice pro vícedenní lyžařské zájezdy (do 30. listopadu 1954).
d) Věnovat zvýšenou pozornost okresním srazám cvičitelů a svolávat dvakrát do roka aktivity nejlepších cvičitelů z krajů pro zajištění dobrého průběhu a správné náplně okresních srazů lyžařských cvičitelů.
3. Věnovat větší pozornost učebně metodické náplni „Lyžařství“ a neustále popularisovat příklady dobré celoroční činnosti lyžařských oddílů. (Československý sport, Stadion.)

4. Zorganizovat akci závazků lyžařských cvičitelů a rozhodčích na pomoc lyžařským oddílům na školách a současně věnovat větší péči mládeži.
5. Projednat a navrhnout do konce září cvičitelskou knížku, kam cvičitel bude zaznamenávat svou činnost, která obsáhne řadu let činnosti a bude sloužit ke kontrole práce a k vykazování činnosti.

Krajským výborům pro tělesnou výchovu a sport:

1. Zajistit projednání tohoto materiálu v lyžařských sekcích a věnovat větší pozornost učebně metodické práci a provést rozbor práce učebně metodických komisí. (Jak zajišťují okresní srazy cvičitelů, jak pečují o lyžařské oddíly prostřednictvím sekcí při KV DSO a sekcí při OVTVS atd.)
2. Pro zlepšení řízení činnosti a sledování práce cvičitelů zrevidovat a doplnit, po případě založit kartotéku cvičitelů do konce října 1954.
3. Věnovat větší pozornost práci lyžařských sekcí OVTVS a pro zlepšení organizace lyžařských oddílů provádět dvakrát do roka v okresech aktivy vedoucích lyžařských oddílů — plno lyžařské sekce OVTVS vždy těsně před okresními srazy cvičitelů. Současně zajišťovat, upevňovat existující oddíly a zakládat nové oddíly prostřednictvím DSO zvláště v horských oblastech.

Ústředním výborům DSO:

1. Těžiště práce přenést na učebně metodickou práci. Dobudovat a zaktivisovat učebně metodické komise.
2. Věnovat zvýšenou péči lyžařským oddílům, prověřovat, jak dodržují vzorové učební programy a plány a organizovat instruktáže.
3. Zajistit zlepšení výběru lyžařských cvičitelů pro vedení lyžařského výcviku v rámci zimní rekreace pracujících.

PODZIMNÍ SRAZY LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

Stejně jako dřívější roky budou i letos provedeny podzimní srazy všech cvičitelů sportů, t. j. i lyžařských. Celá řada sportů přechází nyní do přechodného období, avšak v našem sportu budou tyto podzimní srazy právě přípravou pro činnost v období přípravném a hlavním. Někteří cvičitelé si doposud neuvědomují význam těchto srazů, které jsou v podstatě určitou formou doškolení, a je velmi těžké, aby cvičitel konal a plnil úspěšně své úkoly, jestliže se těchto srazů nezúčastní, a tudíž není informován o nových poznatcích a formách ať výcviku, treningu, techniky, metodiky a pod. Vzhledem k velmi závažné náplni těchto cvičitelských srazů bude nutno v budoucnu považovat neúčast na nich (bez závažných důvodů) za hrubé porušení cvičitelské kázně a těmto cvičitelům bude buď přechodně nebo trvale odebráno cvičitelské oprávnění. Toto není zde míněno jako vyhrůžka, avšak chceme-li, aby odborná znalost našich cvičitelů se neustále zvějšovala, nemůžeme v jejich řadách trpět takové,

kterí nejeví zájem o další zdokonalení.

Letošní podzimní srazy cvičitelů mají rámcově stanoven stejný program, jehož odborné stati rozpracují ústřední učebně metodické komise SVTVS.

Rámcový program je stanoven takto:

I. Theorie:

Národní tradice v tělesné výchově a sportu (olympiady, sokolské slety, spartakiady).

II. Praxe:

A. Jednotná:

1. Slavnostní pochod a velení základních pořadových.
2. Návosloví prostých s provedením.
3. Návod k nácvičku masových vystoupení.

B. Odborná:

1. Vzorná cvičební hodina s rozбором stavby cvičení, cvičebních hodin, ukázka vzorné besedy po cvičební hodině, zhodnocení cvičební hodiny.
2. Odborná témata a probírání nejnovějších poznatků v technice a taktice lyžování (theoreticky i prakticky).

Sylaby pro tyto podzimní srazy lyžařských cvičitelů jsou již učebně metodickou komisí LS SVTVS připravovány a budou včas zaslány jak krajům, tak i okresům.

Vzhledem k povaze našeho sportu bylo rozhodnuto, že podzimní srazy proběhnou ve dvou částech, a to:

Theorie a jednotná praxe v první části srazů, které budou uspořádány v říjnu a první polovině listopadu buď na cvičišti nebo v tělocvičně (časový rozsah jedna neděle).

Obdobná praxe v druhé části srazů, které budou uskutečněny na prvním sněhu, t. j. v prosinci nebo v první polovině ledna (časový rozsah sobota večer a neděle).

Tyto srazy budou uspořádány v rámci krajů na podkladě jejich dřívějších zkušeností, t. j. většinou formou srazů okresních.

Abychom zajistili skutečně úspěšné konání těchto podzimních srazů, uspořádáme koncem září t. r. seminář pro krajské instruktory těchto srazů, jejichž povinností bude zajišťovat řádné provádění podzimních srazů v obvodu jejich kraje. Instruktory vyšlou kraje na výzvu SVTVS.

Věříme, že vzhledem k velmi obšíhlé a závažné náplni podzimních srazů zúčastní se těchto srazů všichni aktivní lyžařští cvičitelé, a tím zajistí další rozvoj našeho lyžařství.

M. VALDHANS,
člen UMK LS SVTVS

Z ČINNOSTI TRENÉRSKÝCH RAD

Na schůzi ústřední trenérské rady, která byla na dny 22. a 23. srpna t. r. výjimečně svolána do Třeboně, byli pozváni zástupci trenérských rad z Plzně, Českých Budějovic a SVTVS. Kromě běžných úkolů vyplývajících z plánu práce trenérské rady a úkolů uložených předsednictvem sekce, byly na pořad zařazeny zprávy o činnosti trenérských rad LS KVTVS Plzeň a Č. Budějovice. Trenérská rada v Plzni patří od začátku mezi nejlépe pracující, i když sněhové podmínky nemají nejlepší. V Českých Budějovicích mají podmínky ještě těžší. Zpráva předsedy TR soudruha Hlavatého je důkazem toho, že i ve ztížených podmínkách se dá dobře pracovat. Jeho zpráva může být vzorem i v ostatních krajích a proto ji uveřejňujeme:

Zpráva o činnosti trenérské rady lyžařské sekce KVTVS v Č. Budějovicích za období 1953—1954:

Úvod: Tato zpráva je zhodnocení práce krajské trenérské rady za první rok její činnosti. TR lyžování byla ustavena v září 1953. Předtím při lyžařské sekci KVTVS v Č. Budějovicích trenérská rada neexistovala a proto bylo nutno začít od začátku.

Založení TR: Impuls k ustavení TR byl dán soudruhy, kteří absolvovali v roce 1953 ústřední školu pro dobrovolné trenéry. Po svém návratu ze zimní části TŠ v květnu 1953 se snažili ustavit TR. Protože však krajská řídicí sekce v této době neměla v plánu schůzi, bylo ustavení TR oddáleno až na nejbližší srpnovou schůzi sekce a první schůze TR byla svolána ihned na to — v září. Základem TR se stali absolventi TŠ z roku 1953 a na schůze TR byli zvaní i soudruzi, kteří absolvovali TŠ nebo bývalou školu pro krajské instruktory závodníků v dřívějších letech, avšak jako trenéři dosud nepracovali.

Z těchto dřívějších absolventů trenérských škol se do práce v TR zapojili soudruzi Špaček a Zimmerman, ostatní z různých důvodů v TR nepracují.

Složení TR: Na ustavující schůzi byla sestavena TR takto: Předseda: Milan Hlavatý (Spartak Č. Budějovice Motor), členové: František Kovář (Spartak Strakonice), František Dolejší (Slovan Vimperk), Miloš Čapek (Sokol Křemže), Jan Beran (Spartak Strakonice), František Zimmerman (Tatran Holubov), Miloš Vojta (Spartak S. Ústí) byl přizván později. Tito soudruzi pracují v TR dosud.

Práce TR v přípravném období: Po svém ustavení vypracovala TR plán práce, podle kterého potom pracovala. Tento plán byl spolu se zápisem z první schůze poslán i ústřední trenérské radě při SVTVS, stejně jako zápisy z dalších schůzí TR. Schůze TR se konaly v přípravném a hlavním období pravidelně jednou měsíčně.

V počátku své práce se zaměřila TR na organizační otázky, snažila se získat přehled o závodnících a jejich treningu.

Dále se řešily otázky spojené s výchovou závodníků a na podzim 1953 provedla TR sraz cvičitelů a závodníků. Sraz byl jak do účasti, tak do kvality velmi úspěšný. Víme, že sraz cvičitelů nepatří do rámce TR, protože ale při krajské lyžařské sekci není učebně metodická komise, pověřila sekce TR provést sraz. Spojili jsme jej — stejně jako jarní sraz v roce 1954 — se srazem závodníků. Přesvědčili jsme se však, že i když náplň srazu (plánování cvičebních hodin — treningů — lékařské zdtvodnění celoroční práce a j.) je vhodná i pro závodníky — zejména jsou-li také většinou cvičitelé — je nutné provádět srazy závodníků zvlášť.

Krajská lyžařská sekce pověřila TR obsazením školy pro lyžařské cvičitele, konanou v lednu 1954 na K. Hutí. Tento úkol TR splnila a ve škole jako instruktoři pracovali čtyři členové TR.

Práce TR v hlavním období: V hlavním období se TR zaměřila na sledování závodníků při závodech. Toto však nebylo prováděno systematicky. Členové TR se zúčastňovali závodů většinou jako závodníci, nebo jako rozhodčí. Tím se stalo, že hodnocení závodníků bylo prováděno hlavně podle výsledků závodů, nebylo až na výjimky možno hodnotit u jednotlivých závodníků správnost jejich jízdy v závodech (volba stylu v jednotlivých úsecích běžecké tratě, správnost mazání, správné najždění slalomových-sjezdových branek, provedení skoku, volba taktiky v závodech, atd.).

Protože v letošním roce byly krajské přebory uspořádány po úsecích DSO, chtěla TR získat porovnatelné výkonnosti předních závodníků v jednotlivých DSO. Proto naplánovala mezikrajské utkání v běžeckých a sjezdových disciplínách s krajem Plzeň, které se však neuskutečnilo.

Proto nominovala TR 7 závodníků na závod „O zlatou lyži Šumavy“. Byl to první případ, že se naši závodníci zúčastnili nějakého závodu mimo kraj. Bylo to závodníky kladně přijato a byl vznesen požadavek možnosti účasti na více závodech. Bylo proto uvažováno o vyslání krajských reprezentantů na Hančův memoriál, což se pro nesouhlas sekce neuskutečnilo.

Jsmo si vědomi toho, že dosavadní stav, že se závodníci zúčastní v hlavním období maximálně 3 až 4 závodů (přebor okresu, kraje, příp. celostátní a 1 veřejný závod v kraji) nepřispívá k růstu výkonnosti závodníků. Protože v kraji budou v příštím roce uspořádány nejméně 2 veřejné závody, plánujeme vyslání krajských reprezentantů nejméně na 2 závody i mimo kraj.

Spolupráce TR KVTVS s trenérskými radami jednotlivých DSO nebyla žádná, protože KV DSO trenérské rady neustávají.

Na závěr hlavního období by uskutečněn, stejně jako na podzim, společně s cvičiteli sraz závodníků.

Zhodnocení práce TR: V roce 1953—1954 nepečovala TR soustavně o skupinu vybraných závodníků (representanty), nýbrž jednotliví trenéři pracovali ve svých lyžařských oddílech — více jako oddíloví trenéři. Přesto se tato péče o závodníky, a to zejména systém celoroční přípravy příznivě projevil tím, že v roce 1954 stoupl počet nositelů výkonnostních tříd podle níže uvedeného přehledu.

Muži běh:

	II. výk. tř.	III. výk. tř.	výk. tř. ml.	celkem v. tř.
stav v roce 1953	6	2	—	8
přírůstek v roce 1954	10	16	19	45
stav v roce 1954	16	18	19	53

Ženy běh:

stav v roce 1953	3	1	—	4
přírůstek v roce 1954	—	4	3	7
stav v roce 1954	3	5	3	11

Muži sjezd:

stav v roce 1953	2	—	—	2
přírůstek v roce 1954	—	4	—	4
stav v roce 1954	2	4	—	6

Skok a sdružený:

stav v roce 1953	2	—	—	2
přírůstek v roce 1954	—	3	3	6
stav v roce 1954	2	3	3	8

Ženy sjezd: počet nositelů výk. tř. se nezvýšil.

Lyžařské disciplíny celkem:

stav v roce 1953	13	3	—	16
přírůstek v roce 1954	10	27	25	62
stav v roce 1954	23	30	25	78

Vzestup počtu nositelů výkonnostních tříd není sice absolutním měřítkem, protože v roce 1953 splnili někteří závodníci technické limity pro přiznání výkonnostní třídy, ale pro nesplnění PPOV, případně jiné důvody, si o ni nežádali. Na druhé straně, protože v letošním roce probíhaly přebory po linii DSO a v závodech DSO nestartovali nejméně tři nebo pět závodníků II. tř. (protože v DSO nejsou), nemůže být některým závodníkům, i když dosáhli dobrého umístění, přiznána výkonnostní třída. V našem kraji se to týká zejména DSO Sokol, PZ, RH a částečně i ROH.

Při hodnocení jednoroční práce TR lze konstatovat tyto klady:

1. Ustavením trenérské rady vznikl v kraji orgán, který pečuje o závodníky a pomáhá jim v růstu jejich výkonnosti i politické úrovně.
2. Byli zapojeni do práce na úseku lyžování další pracovníci.
3. Závodníkům bylo umožněno sejít se na srazech (a ne jako dosud pouze při závodě) a vyměnit si zkušenosti a načerpat nové poznatky.
4. Spíčkovým závodníkům kraje bylo umožněno zúčastnit se většího počtu závodů.
5. Závodníci byli seznámeni s plánováním trainingu.
6. Byl získán přehled o výkonnosti závodníků v kraji.
7. Byl uskutečněn jarní a podzimní sraz závodníků spolu se cvičiteli.
8. Byla uskutečněna škola lyžařských cvičitelů za účasti trenérů.

Nedostatky, které se projeví v uplynulém období v práci trenérské rady:

1. TR nepečovala soustavně o krajské reprezentanty a o mladé závodníky.
2. Trenéři — členové TR — se věnovali hlavně práci ve svých oddílech.
3. V důsledku shora uvedeného neměli všichni závodníci-representanti vypracované trainingové plány.
4. Nesledovali se soustavně závodníci při závodech a nedělaly se závěry pro zlepšení jejich výkonnosti.

Úkoly TR na rok 1954: Na základě těchto poznatků z minulého roku a v důsledku toho, že po organisání strance je práce trenérské rady zajištěna, vytyčuje si TR na období 1954—1955 tyto základní úkoly:

1. Bude vypracován návrh na širší družstvo krajských reprezentantů a družstvo mladých.
2. Budou zřízena trainingová střediska, do kterých budou jednotliví závodníci přiděleni.
3. Za každé trainingové středisko bude odpovídat trenér — člen TR.
4. Závodníci budou svoláváni do střediska dvakrát za čtvrt roku.
5. Jednou za čtvrt roku budou svoláni závodníci na sraz podle disciplín.
6. Všichni závodníci — členové krajského družstva — budou mít vypracované osobní trainingové plány a povedou trainingový deník.
Plnění trainingových plánů bude kontrolováno na srazech.
7. Bude uskutečněno soustředění krajských reprezentantů na sněhu před hlavním obdobím.
8. Postaráme se pokud možno o to, aby reprezentanti měli možnost opatřit si dobré materiální vybavení.
9. Umožníme reprezentantům účast na nejméně 6—10 závodech.
10. Budeme dbát o řádnou lékařskou kontrolu závodníků.
11. Na každý závod bude vyslán trenér, aby bylo možno využít poznatků o jednotlivých závodnících z průběhu závodu.

NĚKOLIK POZNATKŮ ZE ZIMY

ILJA MATOUŠ

(Pokračování)

Při pozorování závodu na 30 km a 50 km jsem viděl, že všichni přední závodníci i při značném vyčerpání sil, ke konci závodu, na konci dlouhých stoupání, neztrácejí nic ze své dobré techniky jízdy, že dovedou přizpůsobit svůj krok každé nejnepatrnější změně terénu, využít i nejmenšího sjezdu k odpočinutí, malého přerušení stoupá-

ní k odpichu soupaž, že se také dovedou na konci závodu úplně vydat ze všech svých sil.

Uvědomil jsem si, jak velké technické nedostatky má proti nim naše jízda na lyžích a v závodech na 15 km jsem poznal, že na našem neúspěchu má stejný podíl i malá fyzická připravenost.

V závodech na 15 km jsem vyjžděl

s Kuzinem, který ihned po startu po dlouhé rovině používal mocného odpi-
chu soupaž. Stačil jsem mu jenom stři-
davým krokem. Kousek za ním jsem
dojel k prvnímu prudkému a dlouhé-
mu stoupání, k jehož výstupu nebylo
třeba žádné zvláštní techniky; začal se
mi velmi rychle vzdalovat. Po krátké
rovince na konci stoupání a prudkém
sjezdu jsem se k němu viditelně při-
blížil. V novém a dlouhém stoupání, už
jenom podle povzbuzování diváků, jsem
poznával, jak rychle se vzdaluje.

Nedaleko za pátým kilometrem mě
dojel jeden z nejlepších Švédů, Per-
Erik Larson (8. na 15 km), který za
mnou vyjžděl minutu. Jel jsem za ním
celé tři kilometry. Předjížděl mě na
začátku velmi technické části trati,
s mnoha odšlapy, terénními vlnkami,

»boulemi«. Jelo se mi za ním pěkně —
viděl jsem, jak vjíždí do odšlapů, jak
střídá různé kroky. Dělal jsem to, co
on — Larson myslil za mne. Pak při-
šlo několik strmých, krátkých výstupů,
mezi, z nichž některé se musely jít
výstupem stranou. Hned u prvního jsem
byl překvapen. Larson ho přímo »vy-
letěl«. Vzdálil se mi o polovinu jeho
délky. Znova jsme byl ale překvapen,
když jsem ho po delší rovince a prud-
kém sjezdu dojel. Sjezdy jel opatrně.
To se opakovalo ještě třikrát. Až na
následujícím delším stoupání jsem se
za ním neudržel.

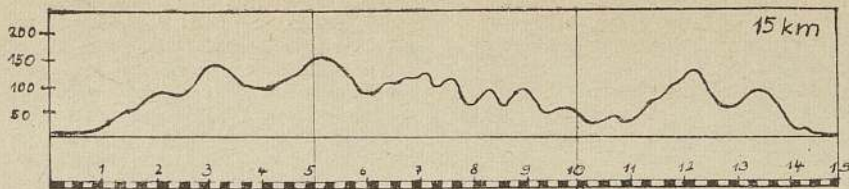
Myslel jsem, že moje jízda za Larso-
nem se projeví v mezičasech, měre-
ných na každých 5 km. Můj časový roz-
díl od prvních závodníků zůstal stej-
ný. Avšak při srovnávání mezičasů
jsem přišel na mnoho zajímavostí.

Celkové umístění:		Prvých 5 km — fyzicky namáhavá část		Druhých 5 km — velmi technická část		Třetích 5 km přechod mezi prvou a druhou částí	
		5 km	Rozdíl od Hakulinena ve vt.	10 km	Rozdíl od Hakulinena ve vt. za 5 km	15 km	Rozdíl od Hakulinena ve vt. za 5 km
1.	Hakulinen V., Finsko	18,55	∅	37,37	∅	55,26	∅
2.	Viitanen A., Finsko	18,55	∅	37,58	+21	55,37	-10
3.	Kiuru A., Finsko	19,05	+10	37,48	+01	56,07	+30
4.	Těrentěv F., SSSR	19,11	+16	38,16	+23	56,16	+11
7.	Jernberg S., Švédsko	19,17	+22	38,14	+15	56,36	+33
10.	Kuzin V., SSSR	19,17	+22	38,50	+51	57,27	+48
14.	Kolčín P., SSSR	19,45	+50	39,21	+54	57,54	+44
21.	Oljašev Vl., SSSR	19,52	+57	39,54	+77	58,52	+72
32.	Matouš I., ČSR	20,10	+75	40,06	+74	59,28	+93
46.	Melich Vl., ČSR	20,31	+96	41,03	+110	1:00,23	+91

Porovnáme-li mezičasy na 5 a 10 km
s profilem tratě a jejím charakterem,
vidíme jasně rozdíly mezi závodníky
s vyspělou technikou jízdy a závodní-
ky, u kterých převládá fyzická zdat-
nost. Jak je vidět z profilu tratě
v prvních 5 km a posledních 5 km jsou
největší výškové rozdíly. Prvých 5 km

vůbec bylo fyzicky nejnamáhavějších,
téměř bez jakýchkoliv technických částí.
Středních 5 km s profilem mírně
klesajícím tvořila velmi technická stři-
davá trať. Poslední úsek tvořil pře-
chod mezi oběma.

Srovnával jsem průměr mezičasů
prvých tří Finů (Hakulinen, Viitanen,



Kiuru) s průměrem mezičasů šesti sovětských závodníků (Kuzin, Kuzněcov, Kozlov, Oljašev, Erošin a Baranov), jejichž mezičasy dosažené na prvních 5 kilometrech odporují dosaženému výsledku. (Na dalších 5 km úsecích byli odsunutí o 2—3 místa dozadu.) Co jsem zjistil? Prvních 5 km měli tito závodníci (průměr času) pomalejší jen o 36 vteřin než byl průměr časů prvních tří finských závodníků, druhých 5 kilometrů měli již o 71 vt. horší, třetích 5 km měli horší o 60 vteřin. Protože se jedná o tolik zkušených závodníků, nebyl jistě tak značný nepoměr v mezičasech zaviněn nedostatkem taktiky (příliš rychlý začátek). Ze sovětských závodníků jen Těrentěv a Kolčín mají poměrně stejný poměr mezičasů na jednotlivých úsecích (viz tabulka mezičasů závodníků na 15 km). Závěrem k tomu dá se říci, že sovětské závodnické jsou zvyklí na tratě technicky středně namáhavé nebo jednoduché (viz letošní mezinárodní závody ve Sverdlovsku) a proto zřejmě zvláště střední úsek závodu na 15 km byl pro ně neobvyklý. (30 i 50 km nebylo technicky tak náročné.)

Z poznatků jízdy za Larsonem a Kuzinem jsem si znovu uvědomil, že běh na 15 km je řada sprintů, které se napaňují na každý sjezd mocným finišem, a tato zásada musí platit i pro trening. Ze k vynikajícím výkonům je třeba dokonalé techniky, podložené velikou fyzickou zdatností.

Je třeba technice se učit v terénu, na technických tratích, od prvního sněhu, na který už musíme přijít dokonale fyzicky připraveni, že je především třeba zvýšit letní přípravu, celý trening.

Nesmíme také ulpět jen na detailech, na počítání kroků, přílišném rozbírání a kombinování rozsáhlých treningových plánů. To by mohlo vést do slepých uliček. I Hakulinen a Kuzin jsou jen lidé jako my a na své výkony nemají zázračný recept. Běh, chůze, atletika, terén a hlavně intervalový trening s postupným zvyšováním dávek rozhodují. Nesmíme se bát kilometrů a hodin. Žádný vynikající výkon také ve sportu není možný bez tvrdé, poctivé a dlouhodobé přípravy a my, lyžaři, zůstáváme ještě mnoho dlužni takové přípravě.

K ČLÁNKU I. MATOUŠE

V poslední době můžeme kladně hodnotit zapojení některých reprezentantů (L. Šablatura, mistr sportu J. Cardal, E. Vasičková, E. Okuljár, L. Šaur, K. Hlaváč) jako přispěvatelů do „Lyžařství“. Je to velmi správné a prospěšné, že reprezentanti takto odevzdávají svoje zkušenosti dalším. Polepšit by se ještě měli sjezdáři a skokani. V 8. a dnešním čísle Lyžařství vyšel pěkný článek I. Matouše, který v uplynulé zimě nás úspěšně reprezentoval v cizině. Jeho dosavadní závodní růst dává naději, že z něho vyroste vynikající běžec. Myslím, že nad závěrem jeho článku: „Žádný vynikající výkon, také ve

sportu, není možný bez tvrdé, poctivé a dlouhodobé přípravy a my, lyžaři, zůstáváme mnoho dlužni takové přípravě“, by se měli zamyslet i někteří reprezentanti, závodníci a závodnice, kteří mají strach, aby se nepřetrenovali.

Teď k vlastnímu článku. Soudruh Matouš hovoří o osobitěm stylu některých závodníků. Připravil jsem některé fotografie závodníků s různým stylem (pod pojmem styl rozumíme osobitý způsob, jak závodník se naučil a zvládl jednotlivé způsoby běhu na lyžích). Fotografie jsou pořízeny z běhu na 15 km ve Sverdlovsku (SSSR).



1



3



2



4

Č. 1. mistr sportu P. Kolčín, SSSR, typicky nízký způsob jízdy — řekl bych klasický.

Č. 2. mistr sportu F. Těrentěv (zde jede trochu jinak, než píše soudruh Matouš). Vyšší postoj u F. Těrentěva je vidět z fotografie v letošním „Lyžařství“ č. 2, str. 23 z téhož závodu. (Z toho se dá usoudit, že výška postoje se může měnit vzhledem k terénu, sněhu a podobně.)

Č. 3. V. Hakulinen — stylově dokonalá jízda.

Č. 4. A. Kiuru s typicky složeným trupem (umístil se na 3. místě na mistrovství světa).

Nakonec několik slov k tabulce mezičastí na 15 km, kde je vidět, že soudruh Matouš (snad proto, že je ještě mladý) nevydržel v závěru tempo. Co však udívá, že mistr sportu V. Melich, který je velmi technický jezdec v technické druhé části závodu, byl o více jak půl minuty horší než I. Matouš.

Foto i text V. Pácl

Několik připomínek k treningu sjezdařů

JAROSLAV BOGDÁLEK

Dnes už každý závodník ví, že základem úspěchů v zimním období je poctivá, cílevědomá příprava v létě a na podzim. Už teď musí získat potřebnou sílu, obratnost, lehkost, rychlost a vytrvalost a neustále cvičit postřeh, odvahu a vůli. Letošní závodní období potvrdilo, že většina sjezdařů už tre-

nuje po celý rok. To dokazuje všeobecné zlepšení fyzické zdatnosti a odvahy bylo také dostatek. Přesto však bude nutno po zkušenostech z mistrovství světa v Are trening v přípravném období zaměřit poněkud jinak, než v minulých letech. Naši závodníci přicházeli na sněh fyzicky dobře přípra-

vení; bylo dosti těžko je unavit, ale při jízdě postrádali a dosud postrádají patričnou lehkost a rychlost pohybů. Tyto důležité vlastnosti se každý snažil získat na sněhu, zatím co v létě se trenovala hlavně vytrvalost. Proto je třeba především obrátit pozornost k takovým cvičením, kterými je možno získat už na suchu ty vlastnosti, které všeobecně sjezdařům chybí:

Obratnost — t. zv. absolutní ovládnání těla v každé poloze a rychlosti;

rychlost a lehkost jízdy (rychlostí není myšlena v km/hod., ale rychlost provedení švihů nebo reakce na terén).

Od září trenuje jistě většina lyžařů v tělocvičně, kde podmínky pro cvičení obratnosti jsou nejvýhodnější. Vzhledem k nedostatku místa nebudu rozepisovat podrobně náplň tréninku v tělocvičně, ale uvedu cvičení, která mají být v každém tréninku sjezdaře.

Obratnost na zemi (akrobatika): kotoul napřed, nazad, plavmo — z rozběhu přemet napřed, opakovaně salto napřed, nazad — vzklopka na zemi.

Přeskoky s pérovým můstkem přes stůl (po př. švédská bedna nebo kůň):

odrazem souňož:

výskok do dřepu na celá chodidla a ihned odrazem seskok,

výskok do dřepu s půlobratem vlevo (vpravo) a seskok do původního směru,

výskok na napjaté nohy; s půlobratem,

přeskok odbočmo, skrčmo, roznožmo,

přeskok bez doteku rukou; s půlobratem; s celým a dvojným obratem,

přeskok bez doteku rukou, nad stolem přednožit a dotknout se rukama špiček nohou a dopad do dřepu snožmo,

přemet,

salto.

Přeskoky provádíme vždy na několik zíněnek, aby byl dopad měkký, dobrá záchrana je nejen předpokladem bezpečnosti, ale i větší chuti do cvičení.

Gymnastika:

Cviky pro posílení svalstva bederního, břišního a zádového, nesmíme však zapomenout na harmonický rozvoj celého těla a věnovat přiměřenou pozornost i ostatním svalovým partiím. Důležitým cvičením jsou cviky pro uvolnění svalstva krajiny pánevní.

V každé cvičební jednotce zařadíme ještě: cvičení na náraďi jako dobrý prostředek k získání všeobecné zdatnosti a velmi dobré cvičení vůle; míčové hry, z nichž nejvhodnější je jistě košíková, která má největší hodnotu pro získávání postřehu, rychlosti a rozhodnutí; přeskoky krátkého švihadla, jež nejen posilují, ale i zvyšují rychlost reakce dolních okončetin.

Uvedl jsem ve stručném přehledu základní cviky, které by měly mít své místo v každém tréninku sjezdařů. Trenéři nebo závodníci sami však musí vybírat takové cviky, které odpovídají vyspělosti těch, kteří se tréninku zúčastňují. A trénink v tělocvičně je nutno provádět kolektivně, což také většina uvedených cvičení vyžaduje. A cvičení společně upevňuje smysl pro kolektiv, který ještě bohužel u všech závodníků právě vlivem přílišné individualisace není dostatečně vyvinut. Už v úvodu jsem upozornil, že naším největším nedostatkem je malá obratnost, rychlost a lehkost v pohybech. Proto budeme využívat nejvíce akrobatiky, přeskoků a gymnastiky. Cvičení na náraďi, švihadla a sportovní hry, hlavně košíková, jsou však stejně pro správnou připravenost nutná. A nakonec jednu velmi důležitou zásadou: Každý cvik je nutno nacvičovat tak dlouho, až je zvládnut dokonale. Teprve potom přistupujeme k cviku těžšímu. To se týká i her, neboť každé cvičení, které je provedeno nedokonale, ztrácí svůj význam a vynaložená námaha neodpovídá výsledkům.

A ještě jedno zdůrazňuji: Jestliže se nám podaří získat do zimy dostatek obratnosti a rychlosti, stoupne rychlým tempem i technická vyspělost a zlepší se samozřejmě i výkonnost s hlediska mezinárodního.

SIGMUND RUUD V PRAZE

Kdo u nás v Československu by neznal milého, vždy usměvavého plavovlasého norského »chlapece« Sigmunda Ruuda? Vždyť působil v naší republice mnohokrát, ať již jako závodník ve skoku na lyžích světového jména, či jako trenér našich skokanů. Naposled jsme ho uvítali u nás v r. 1948, kdy vedl výpravu norských skokanů na mezinárodní závod ve Spindlerově Mlýně.

Když jsme dostali zprávu o tom, že přijede na krátký pobyt do Prahy, s radostí jsme se vydali na letiště ho uvítat. Samozřejmě ochotně ho přijel přivítat i jeho dlouholetý spolupracovník a člen skokanských komisí mezinárodní lyžařské federace arch. Karel Jarolímek. Je pochopitelné, že jsme využili jeho návštěvy v Praze, abychom ho hned večer »vyzpovídali« ze všeho, co nás zajímá v otázkách vývoje skoku na lyžích, a abychom vyslechli názory osoby nad jiné povolané — předsedy skokanské komise FIS a někdejšího mistra světa ve skoku na lyžích.

Z celého rozhovoru bylo patrné, že Norové poněkud lpí na své tradici a že se konservativně drží názorů na klasické provádění a posuzování skoku. Na příklad změny stylu skoku zaváděné hlavně finskými závodníky, které jsme také letos u nás viděli, nehodnotí příznivě a poukazují na znění mezinárodních lyžařských pravidel. Je to hlavně otázka dojezdu v pokleku od doskočení přes přechod až na dojezd. Tvrdí, že nízký postoj je labilnější, než přejde-li závodník po doskoku před přechodem do sjezdového postoje. Zapažení ihned po odrazu jako důkaz klidného letu nepovažuje za nesprávné. Ihned však upozorňuje jako zkušený praktik, že tento způsob prováděný za každou cenu znamená v treningu krok zpět. Že totiž pozoroval u norských skokanů, kteří si chtěli osvojit tento způsob, že násilně zapažení je často příčinou menšího předklonu. Stejně správné je po odrazu klidné a plynulé zakroužení pažemi, čímž se získá správný předklon. Je pak lhostejné,

zda závodník nechá paže zapaženy nebo mírně předpaženy.

Zajímal nás také názor Ruudův na některé problémy u nás často diskutované. Ve věci pádu na nájezdu je S. Ruud toho názoru, že definice pádu uvedená v pravidlech platí prozatím i pro nájezd (ztráta rovnováhy). To znamená, že podle pravidel musí být závodník, který se na nájezdu dotkl rukama sněhu, aby nabyl ztracené rovnováhy, hodnocen 0 body, i když se znovu vzpřímil a provedl pak celý skok. Zaznamenal si však tento problém a přislíbil jeho řešení ve skokanské komisi FIS.

Velmi špatně provedený skok s pádem na doskočisti nehodnotil dosud 0 body. Vždy hodnotil takový skok 0,5—1,5 bodu. Když jsme mu vysvětlili, že u čtyřkombinace u nás prováděné, byl by špatný skokan taktó nadhodnocen, podotkl, že snad v tomto případě by bylo možno hodnotit takový skok i 0 body. Jeho názor v této věci je ovšem odlišný od názoru předsedy subkomise — rozhodčích stylu — FIS Hans Feldmanna.

Arch. K. Jarolímek a M. Běloňožík předali mu několik návrhů a připomínek k platným normám můstků, které si ochotně zaznamenal a přislíbil je vyřešit na nejbližším zasedání skokanské komise.

Zajímal jej také samozřejmě příznivý rozvoj lyžařství u nás, velký počet našich lyžařských rozhodčích. Diskutovali jsme také o otázce mezinárodních rozhodčích a rozhodčích FIS. Využili jsme samozřejmě jeho přítomnosti k pozvání norských lyžařů na naše mezinárodní závody v r. 1955. Slíbil, že se bude zasazovat o to, aby norský svaz rozhodl kladně a aby vyslal na naše mezinárodní závody svoje nejlepší závodníky. Sdílel nám, že norský svaz nemá dostatek finančních prostředků a že tedy bude nucen v roce 1955 velmi šetrně hospodarit, aby mohl zajistit výpravu na olympijské hry v r. 1956 v Cortině. Řekl nám také, že mladá generace norských závodníků se ne-

stavi dost odpovědně k celoroční tuhé přípravě, kdežto starší závodníci trenují celý rok podle svého trénin-
gového plánu.

Nakonec se nám přiznal, že je už dědečkem a že oba bratři, Birger i Asbjörn, mají svoje rodiny a také s ohledem na svoje zaměstnání již soustavně netrenují, a také již ne-
soutěží o nejvyšší tituly.

Když děkoval Státnímu výboru pro

tělesnou výchovu a sport za přívítání a za péči, která mu byla po dobu pobytu v Praze věnována, řekl, že se upřímně těší, že mu bude možno navštívit s norskými závodníky Československo v roce 1955. I my se jistě těšíme, že uvítáme na našich mezinárodních závodech milé hosty z Norska v čele se starým přítelem Sigmundem Ruudem.

M. DUFFEK

Letní soustředění lyžařů ve Vysokých Tatrách

Ing. ZD. PARMA

V týdnu od 11.—18. července bylo soustředěno na Kežmarské chatě ve Vysokých Tatrách státní družstvo sjezdářů a sjezdařek a družstvo mladých, které je pro tento rok rozšířeno na 11 mužů a 8 žen. Příslušníci družstva mladých jsou vítězové letošních sportovních her mládeže, a ti mladí závodníci a závodnice, kteří se v uplynulém období umísťovali ve výběrových závodech sjezdářů na předních místech.

Vedoucím soustředění byl MUDR Mach, trenéry Brchel, Parma, Pelc a Charvát.

Letní trénink na sněhu není dnes pro sjezdaře ničím novým, poněvadž se uskutečňuje ve Vysokých Tatrách pravidelně již po několik let. Jeho cílem je zdokonalovat slalomovou jízdu a upřesňovat styl každého jednotlivého závodníka. V tomto roce, který vzhledem k účasti našich sjezdářů na mistrovství světa ve Švédsku přinesl převrat ve slalomové technice, měli si účastníci soustředění osvojit nový způsob slalomového oblouku, kterým dnes jezdí nejlepší alpští a severští závodníci. Hlavní podstatou tohoto oblouku je rychlé dokončení snížením těžiště a prudké povolení vztyčením do normálního sjezdařského postoje, čímž se zamezí odjíždění lyží do stran a tím pozdnímu nasazování do dalších bran.

Slovenští závodníci Vl. Krajňák a Šlachta ovládali dostatečně již na začátku soustředění tuto novou slomo-

vou jízdu, protože se v ní zdokonalují téměř každou neděli na sněhu v Tatrách a rovněž závodníci ÚDA, hlavně Bogdálek a Šolcová patří k těm, kteří se již s novým obloukem vyrovnali, protože trenují od začátku července ve Velké zmrzlé dolině. Tito závodníci byli platnými pomocníky trenérům.

Ostatní členové soustředění se však snažili během týdne dohonit své zpoždění a mnohým se to podařilo aspoň ve volné jízdě. Jsou to hlavně Patočka, Henrich a Wágnerová ze státního družstva a bratři Mohrové a Šujánová z družstva mladých.

Dokonalé provedení oblouku v branách vyžaduje delšího tréninku. Týdenní trénink vyžadoval dobré fyzické připravenosti všech závodníků, poněvadž samotný výstup za sněhem a návrat do chaty si vyžadoval minimálně čtyři hodiny špihání po skalách.

Návrat ze sněhu, kde byl prováděn tříhodinový trénink, neznamenal však ukončení tréninového dne a odpočinek v čistých pokojích Kežmarské chaty. Sprcha, dobrý oběd a hodina klidu stačila, aby všichni účastníci mohli společně vyslechnout připravené referáty a besedovat o nich. Největší zájem byl o referáty ke Kožíkovým knihám »Synové hor« a »Marathonský vítěz«, které nám v mnohém připomínaly náš pobyt v horách.

A po referátech se všichni rozběhli po okolí chaty, kde prováděli přemety, salta a ostatní prvky pro obratnost a

nastupovali k tradičním utkáním v míčových hrách v družstvech Slovenska, Moravy, Krkonoš a ÚDA.

Všichni se loučili se sněhem a příjemným prostředím Kežmarské chaty neradí, i když počasí nebylo během

celého týdne moc příznivé a jediný den se neobešel bez deště. Každý však si odnášel domů mnoho nových poznatků a vědomí, že prodělal sedm dnů poctivého tréningu, který přinese výsledky v budoucích závodech.

Letní a podzimní příprava lyžaře-běžce

F. LJUDSKOV, zasloužilý mistr sportu

Lyžař-běžec neomezuje svou přípravu pouze na tréningu na sněhu. Nejlepší běžci, jako mistr světa V. Kuzin, L. Kozyreva, M. Maslenikova, V. Careva, mistr SSSR F. Těrentěv a ostatní, dosáhli největších úspěchů na základě systematické přípravy v letním a podzimním období.

Letní přípravu sestavujeme tak, aby rozvíjela nejdůležitější tělesné vlastnosti, které běžec potřebuje v zimě. V letní přípravě pamatujeme na co největší oddech a na přípravu nervové soustavy na velkou námahu v zimním období. Proto základní podmínkou letního a podzimního tréningu běžce budou nejrůznější způsoby cvičení. Je dobře uspořádat trénink v místě, kde je les, řeka nebo jezero, aby byla tělesná námaha spojena s aktivním odpočinkem. Velkou pozornost věnujeme tréningu v kopcovitém terénu, přibližně v takovém, jako se obvykle závodí v zimě.

Tréninkové prostředky běžce

V přípravném období běžce máme tyto tréninkové prostředky: všeobecně

rozvíjející cvičení, speciální cvičení běžce a provádění ostatních sportů.

Všeobecně rozvíjející cviky se používají při každém tréningu. Musí zahrnovat cviky na sílu, protažení, uvolnění, rovnováhu a koordinaci pohybů.

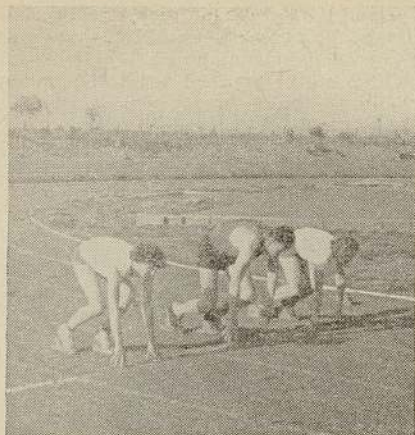
Při provádění těchto cvičení věnujeme pozornost těm skupinám svalů, které jsou neaktivněji zapojeny při běhu na lyžích a těm, které jsou vzhledem k celkovému rozvoji lyžaře zanedbávány (na příklad slabé svalstvo pažní atd.).

Vedle všeobecně rozvíjejících cvičení používají běžci i speciální cvičení. Mnohé z nich mají napodobivý charakter, t. zn. svým pohybem připomínají pohyb běžce na lyžích.

Povíme si o několika příkladech takových speciálních cvičení.

Chůze do svahu s holemi (napodobení střídavého běhu na lyžích). Běh a chůze s důrazem na dokonalý odraz nohy (provádíme do svahu). Totéž cvičení, ale chůzí v písčitém terénu. Napodobení střídavého běhu dvoudobého a běh





v měkké říčce (voda po kolena). Chůze v podřepu po měkké půdě (zoraná země); nejdůležitější je zde soustředit se na odraz zadní nohy; napodobení běhu s odpichem soupaž jednodobého nebo dvoudobého (provádí se na rovině v rychlém tempu). Z těchto cvičení jsou zejména důležitá ta cvičení, která běžce připravují k překonávání výstupů — neboť současně běžecké tratě se skládají ze 75 procent výstupů a sjezdů.

Ze sportů provádíme v uvedeném období zejména lehkou atletiku, sportovní hry, plavání, veslování, cyklistiku, turistiku.

Pro zdokonalování rychlosti musíme do tréninku zařazovat běh na krátké a střední tratě, plavání na rychlost. Sílu získáváme pomocí skoku vysokého a skoku do dálky, trojskoku s rozběhem, vrhem koulí a kladiva, v cyklistických přespolních jízdách, zejména jízda do kopce. Vyrvalost získáváme v běhu na dlouhé tratě (přespolní), plaváním na dlouhé tratě, turistickými pochody a delšími cyklistickými jízdami.

Sportovní hry rozvíjejí obratnost, postřeh, orientaci za různých podmínek. Doporučuje se košíková a házená s upravenými pravidly. Tyto hry při náležitém dávkování jsou dobrým prostředkem pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti.

Běžcům velmi prospívají různá cvičení a hry s plnými míči. V době dovolen-

né může skupina lyžařů s dobrým výsledkem provádět turistiku na kolech, na lodích nebo pěšky.

Plánování tréninku

V rámcovém plánu celoročního tréninku jsou letní a podzimní tréninky zahrnovány do přípravného období.

Pro přehlednost rozdělujeme plánování celého období na dvě etapy. První etapa, letní — do 1. září a druhá, podzimní — do 1. prosince.

V první etapě je dobře trenovat 2 až 3krát týdně. Délka cvičení: pro muže a dorost 1,5—2 hod., pro ženy a dorostenky 1—1,5 hod.

Obsahem cvičení je všeobecná tělesná příprava. Počáteční tréninky nesmí být moc namáhavé, postupně během tréninku zvyšujeme dávky.

V druhé etapě se počet tréninku zvětšuje na 3—4krát týdně. Zde se soustředí běžec hlavně na speciální přípravu, zdokonaluje vytrvalost, rychlost, obratnost a ostatní speciální vlastnosti, které běžec potřebuje. Každý trénink sestavíme tak, aby plnil určený cíl (trénink na rychlost, trénink na vytrvalost atd.).

Trénink 3krát týdně má asi takové zaměření: středa — rozvoj rychlosti a obratnosti (cvičení v terénu nebo na stadionu lehké atletiky, cvičení s plnými míči), pátek — rozvinutí celkové vytrvalosti (cyklistika, turistický pochod, plavání), neděle — rozvoj síly, rychlosti, obratnosti (cvičení v terénu: hry, cvičení se zátěží, speciální cviky běžce, plavání, veslování).

V druhé etapě (při tréninku 4krát týdně) připadá na trénink ještě další den — úterý. Cílem cvičení v tomto dni je rozvoj rychlosti ve vytrvalosti. Získáváme ji cestou několikerého opakování jakéhokoliv cvičení, které provádíme stále s větší intenzitou. Tento trénink je nejlépe provádět v terénu — dává lepší výsledky.

Tréninkové normy

Abychom mohli provádět v přípravném období kontrolu kvality tréninku, uskutečňujeme soutěže, účastníme se závodů v běhu, plavání, veslování, cyklistických závodů a soutěží ve hrách.

Můžeme si vypracovat i tabulky norm, které je třeba splnit v jednotlivých druzích cvičení (odraz od země, poskakovat »na bobku« na jedné i druhé noze určitě množství, uběhnout 3000 m na čas a pod.). Takové normy sestavujeme vzhledem k možnostem cvičících. Čím jsou lepší výkony na lyžích, tím těžší musí být normy.

V poslední dny přípravného období se

uskutečňují speciální přespolní běhy a rychlé pochody, které mají závodní charakter.

Jednou ze základních podmínek letního a podzimního tréninku je, aby se cvičení neprováděla samostatně, ale byla skutečným prostředkem kontroly, přípravy na zimní období.

Přeložila D. P.

AŽ SE ZIMA ZEPTÁ...

JAROSLAV ŠÍR

Již na počátku mých pokusů o závodní běh na lyžích jsem poznal, že žádných úspěchů nemohu dosáhnout bez pečlivé přípravy. To je ostatně skutečnost, kterou mi zajisté potvrdí všichni závodníci z ostatních odvětví sportu. Rozdíl je jen v tom, že někteří docilují vzestupu své výkonnosti snadněji než druzí svým nadáním pro určitý druh sportu, nebo jinými vrozenými vlastnostmi fyzickými. Vrcholné výkony jsou však vždy bez výjimky výsledkem poctivé a namahavé práce, spojené mnohdy s častými porážkami a přízpůsobením vlastního každodenního programu sledovanému cíli.

Závodím na lyžích již řadu let a právě tak dlouho také trenuji. Převážnou část své dosavadní závodní činnosti jsem, abych tak řekl, »dřel« kvantitativně. Neměl jsem mnoho praktických a theoretických zkušeností a znalostí o obsahu, rozdělení, dávkování a hygieně tréninku. Začal jsem vždy již v létě běhat v terénu na vytrvalost, postupně na vzdálenost 30—40 km, ve snaze posilovat činnost dýchacích orgánů a připravovat se tak na námahu závodního období. Teprve v posledních letech jsem poznal nutnost zařazení gymnastiky a hlavně v podzimních měsících 2krát týdně cvičení v tělocvičně při amatérském použití různého tělocvičného nářadí. Nechci tvrdit, že to byl trening bez významu a některých výsledků. Je však jisté, že jsem mohl být rychlejší, kdybych již dříve znal všechny nové způsoby výcviku k dosažení nezbytných technických detailů běhu

na lyžích charakterisujících dokonalost běžců severských a sovětských.

Za zkvalitnění a zpestření našeho tréninku vděčíme v r. 1954 trenéru soudruhu ing. Kumpoštovi, kterého všichni liberečtí lyžaři-závodníci s radostí přivítali ve svém středu. Poznali jsme v něm znalce lyžařského výcviku pro vrcholné výkony, vybaveného nad to bohatými vlastními závodnickými zkušenostmi. Pod jeho vedením jsme začali s plánovaným výcvikem v prvních dnech května v nepočetné skupině a dnes nás dochází k tréninku pravidelně 15 účastníků, z toho 4 ženy.

Cvičili jsme nejdříve 2krát, nyní od začátku srpna již 3krát týdně. Po přiměřeném rozcvičení přecházíme ke dvěma hodinám intenzivního tréninku. Začínáme gymnastikou všeobecnou i speciální pro lyžaře-běžce s prvky pro docílení uvolnění kloubů ramenních a kyčelních z bohatého repertoáru našeho trenéra. Pak přijde intervalový běh za střídání prudkých sprintů s během v mírnějším tempu v členitém terénu. Zařazujeme také speciální cviky procvičení rovnováhy a mocných odrazů. Pak přichází několikrát opakovaný speciální běh do svahu v délce asi 150 m se zaměřením na švihovou práci nohou a paží, odraz a se zvláštním důrazem na dnes již jasně odůvodněné vybočení pánve k dosažení délky a rychlosti sklusu. Tím usilujeme osvojit si nezbytnou techniku pro střídavý běh dvoudobý, který nám předvedli Finové v Harachově a který jsme obdivovali v reportážních filmech z Fallunu

u všech sovětských a severských závodníků. Ke konci hodiny zapomínáme na trochu té únavy při různých závodivých hrách, jindy hrajeme rušný fotbal v keďskách k doplnění našeho programu i pro dobré pobavení náhodných kolemjdoucích.

A pak již přijde závěr hodiny s hodnocením cvičení a přátelským pohovorem.

Mimo naše pravidelné hodiny výcviku zařazují ještě téměř denně mírnější training.

Lituji, že jsem takový systematický a odborně vedený training neznal a neprovádl již dříve. Je nepochybné, že jsem způsob svého výcviku nyní podstatně prohloubil a těším se, že mi přinese zlepšení mého výkonu.

STÁTNÍ DRUŽSTVA A DRUŽSTVA MLADÝCH pro rok 1954-1955

Pro závodní období 1954—1955 byla na základě dosažených výsledků v minulém hlavním období a s přihlédnutím k možnostem dalšího růstu u mladých závodníků jmenována státní družstva a družstva mladých ve všech lyžařských disciplínách:

Státní družstvo:

Běh muži: Batěk Vladimír, Cardal Jaroslav, Hlaváč Karel, Malinský Josef, Matouš Ilja, Podolinský Otto, Prokeš Josef, Šauer Ludvík, Šimůnek Vladimír, Šír Jaroslav.

Běh ženy: Bartáková Marie, Krasilová Olga, Lauermannová (Vašicová) Eva, Lelková Květa, Patočková Líbuše, Weishäutlová Marie.

Skok: Felix František, Gyalog Zdeněk, Chroust Antonín, Jebavý Drahomír, Remsa Zdeněk, Rieger Evžen, Rieger Hubert, Stuchlík Mojmír.

Sdružený závod: Janoušek Milan, Kubica Jan, Lahr Vítězslav, Lukeš Vladimír, Melich Vlastimil, Nüsser Josef, Šablatura Ludvík, Voňka Zdeněk.

Sjezd muži: Bogdálek Jaroslav, Čermák Evžen, Fučík Antonín, Hennrich Kurt, Krajňák Vlado, Krasula Josef, Patočka Vladimír, Pitucha František, Šincl Jaroslav, Šlacha Daniel, Šoltys Michal.

Sjezd ženy: Bajerová Ludmila, Frösslová Božena, Malá Eva, Merendová Květa, Rubešová Jaroslava, Strnišťová Jindra, Šolcová Justina, Zápálková Marie-Luisa.

Družstvo mladých:

Běh muži: Balatka Jaroslav, Cilich Jiří, Hrnčíár Ludevít, Kalášek Miloš, Krabec Pavel, Mečíř Václav, Okuliár Emil, Zanta Bohumil, Zámečník Vladimír, Podešva Ludvík.

Běh ženy: Benešová Eva, Fialová Anna, Fiedlerová Milada, Jirků Jana, Kohoutková Miroslava, Lukešová Miroslava, Páráková Mária, Raggiová Dana, Šmírousová Vladimíra, Teplá Jarmila.

Skok: Farský Karel, Lorenz Alois, Morávek Jiří, Vašut Václav.

Sdružený: Berger Wolfgang, Horník Zbyněk, Marek Miloš, Zemánek Bohumil.

Sjezd muži: Bartsch Oto, Brůna Miroslav, Mohr Ivo, Mohr Zbyněk, Pastierik Jaroslav, Richvalský Juraj, Richvalský Ladislav, Scheib Josef, Stiehl Petr, Vlček Jiří, Vokatý Vladimír.

Sjezd ženy: Balíková Jitka, Fučíková Eva, Králová Eva, Pecánková Marie, Richvalská Ludmila, Šujanová Dagmar, Slavičková Magda, Žebráková Jiřina.

O přípravu jednotlivých družstev pečují dobrovolní trenéři, kteří vytvořili kolektivní trenérů jednotlivých disciplín.

Kolektivů běžeckých trenérů je složen ze soudruhů: Weishäutel, Kovalčík, Gajer, Dvořák, Beran a Střížová.

Skok a závod sdružený: Lenemayer, Skrbek, Buďárek, Burkert, Kumpošt, Mečíř, Vrána, Kosour.

Sjezdové disciplíny: Brchel, Špaček, Pittl, Pelc, Charvát, Parma, Krajňák O., Bruk.

Za každé družstvo odpovídá vždy jeden, a to:

Státní družstvo běžců má na starosti soudruh Václav Weishäutel, státní družstvo běžkyň soudruh Karel Dvořák, státní družstvo skokanů soudruh Antonín Lenemayer, státní družstvo sdruženářů soudruh Miroslav Kumpošt, státní družstvo sjezdařů soudruh Luboš Brchel, státní družstvo sjezdařek soudruh Zdeněk Parma. — Družstvo mladých běžců soudruh Cyril Gajer, družstvo mladých běžkyň soudruh Miroslav Beran, družstvo mladých skokanů soudruh Josef Skrbek, družstvo mladých sdruženářů soudruh Miroslav Kumpošt, družstvo mladých sjez-

dařů soudruh Zdeněk Pelc, družstvo mladých sjezdářek soudruh Dušan Charvát.

Pro všechny disciplíny fungují ještě místní trenéři, jako na příklad soudruh Josef Čisář v Lomnici n. Pop., soudruh Zdeněk Slavíček ve Svratce, soudruh Jaroslav Materna ve Špindlerově Mlýně atd. Tito místní trenéři pracují s reprezentanty podle pokynů trenérů, odpovídajících za jednotlivé disciplíny. Za výsledky práce jsou SVTVS osobně odpovědní státní trenéři, a to v běžeckých disciplínách soudruh Bohuslav Tvrzník, za skok a závod

sružený soudruh Miloslav Bělohožník a za sjezdové disciplíny po dokončení vojenské presenční služby soudruh Jaroslav Bogdálek.

V závodním období 1954—1955 budou určeny pro každou disciplínu 3 až 4 výběrové závody pro olympijské družstvo, které bude sestaveno v dubnu 1955 podle výsledků v určených závodech. Tyto závody určí trenérská rada ihned, jakmile bude sestavena termínová listina a budou samozřejmě přístupny pro všechny závodníky. M. B.

BUDEME MÍT LYŽAŘSKOU UČEBNICI!

Dr JIŘÍ JELÍNEK

Abyste mohly být plněny výchovné úkoly, stanovené pro lyžařství plánem rozvoje, je třeba školit dobré cvičitele pro soustavný výcvik členstva lyžařských oddílů. K tomuto výcviku členstva a ke školení lyžařských cvičitelů nám již dlouho chybí souhrnná základní lyžařská učebnice. Proto byl dán učebně metodické komisi lyžařské sekce SVTVS úkol připravit lyžařskou učebnici k vytištění.

Chceme, aby učebnice splnila svůj úkol co nejlépe a proto se snažíme uspořádat ji dobře, nevynechat nic podstatného, shromáždit nejlepší zkušenosti a stanovit všeobecně platné směrnice základního lyžařského výcviku. Takovou učebnici může vytvořit jen kolektiv odborníků. Každé osobité nazírání musí být nahrazeno jednotným názorem kolektivu odborníků. Proto jsme pověřili pracovníky z učebně metodické komise lyžařské sekce SVTVS vytvořením skupin odborníků k vypracování jednotlivých úseků učebnice. Obracíme se s výzvou na všechny lyžařské cvičitele, trenéry a zkušené odborníky, aby přispěli svými připomínkami, kritikou nebo i obsáhlejší spoluprací, aby nebyl opominut nikdo kdo může naši lyžařskou učebnici obohatit nebo vylepšit.

Osnova učebnice a její přibližný stránkový rozsah je navrhován takto:

Kapitola I. — Význam a poslání lyžařství:

	stran
1. Původ lyží	3
2. Vývoj lyžařství ve světě	4
3. Vývoj lyžařství v naší vlasti	7
4. Dnešní význam lyžařství a jeho poslání v socialistické tělovýchově	4

Kapitola II. — Organizace lyžařství:

1. Organizace tělesné výchovy v kapitalistických státech a v zemích tábora míru	3
2. Organizace naší tělesné výchovy	2
3. Organizace našeho lyžařství, úkoly jeho složek	3
4. Činnost lyžařského oddílu	10
5. Úkoly a práce cvičitelů, trenérů, rozhodčích	4

Kapitola III. — Technika lyžařského pohybu:

1. Závodní lyžařská technika	40
2. Závodní lyžařská technika	20
3. Vysokohorská lyžařská technika	10

Kapitola IV. — Lyžařský výcvik, jeho organizace a metodika:

	stran
1. Zásady lyžařského výcviku	8
2. Celoroční plán lyžařské přípravy	6
3. Příprava a organizace lyžařského výcviku	4
4. Výcvikový postup u dospělých	4
5. Výcvikový postup u mládeže	4
6. Speciální lyžařský vyučovací postup	25
7. Základní metodická řada	4
8. Vyučovací připomínky k metodické řadě	13

Kapitola V. — Závodní lyžařství:

1. Cíl závodního lyžařství	2
2. Druhy lyžařských závodů a jejich vývoj	4
3. Lyžařské závodní disciplíny	4
4. Třídění lyžařských závodníků a lyžařské výkonnostní třídy	3
5. Zásady lyžařského závodního tréninku	10

6. Organizace a provádění lyžařských závodů	8
7. Lyžařské závodní dráhy	4
8. FIS	2

Kapitola VI. — Vysokohorské lyžařství:

1. Význam vysokohorského lyžařství	2
2. Příprava pro vysokohorské lyžařství	3
3. Zásady pohybu ve vysokých horách	3
4. Uplatnění technických prostředků při vysokohorském lyžařství	4
5. Zásady stravování na vysokohorské túře	2

Kapitola VII. — Lyžařské vybavení a zařízení:

1. Lyžařské oblečení	8
2. Lyžařské náčiní, (lyže, hole, vázání)	10
3. Ostatní lyžařské potřeby	5
4. Speciální vybavení pro vysokohorské lyžařství	4
5. Sjezdové tratě, skokanské můstky a běžecké tratě	6
6. Zařízení při organizaci lyžařských závodů	4
7. Zařízení pro záchranou službu a první pomoc na lyžích	4
8. Značení lyžařských cest	3

9. Zařízení lyžařské chaty	6
10. Dopravní zařízení pro lyžaře	4

Kapitola VIII. — Sníh a mazání lyží:

1. Sníh a jeho druhy	5
2. Mazání lyží	10

Kapitola IX. — Lyžařské terény:

1. Geologická tvárnost hor	3
2. Terény a nadmořská výška	3
3. Ukládání sněhu v terénu a jeho vliv na bezpečnost lyžaře	3
4. Hlavní lyžařské terény a tury v našich horách	5
5. Účelné využití terénu vzhledem k časovým možnostem	3

Kapitola X. — Zdravotní stránka lyžařství:

1. Zdravotní účinek lyžařství na organismus člověka	6
2. Hygiena lyžaře	6
3. Nebezpečí úrazu na lyžích a předcházení jim	6
4. První pomoc na lyžích	10
5. Spolupráce cvičitelů a trenérů s lékaři	2
6. Horská služba	2

Kapitola XI. — Lyžařská literatura:

	1
Celkem	350

Potřebujeme, aby se k návrhu obsahu učebnice vyjádřili všichni zájemci o naši dobrou učebnici a aby nám dali konkrétní návrhy úprav s jasným zdůvodněním. Všechny dobře míněné kritiky, návrhy, připomínky a příspěvky bedlivě projednáme. Každý úsek, který dobře zpracujete, zařadíme, zachováme vám autorství a oceníme spolupráci.

Buď zašlete již své zpracování, nebo se přihlašte ke spolupráci a hned vám zařídíme spojení se skupinou pracovníků, kteří zpracovávají úsek, o nějž máte zájem. Jen se přihlaste, a to hlavně co nejdříve, nejpozději do poloviny října, pak už bychom nemohli brát v úvahu vaše připomínky, abychom stačili splnit úkol. Všechny příspěvky a přihlášky ke spolupráci řiďte na adresu UMK lyžařské sekce SVTVS, Poříč 12, Praha II. Pište, a to hned!

PRVNÍ A POSLEDNÍ SNÍH

ZDENĚK PELC

Loňského roku v říjnu jsem zaslal do »Lyžařství« obrázky z lyžování na prvním sněhu. Dnes posílám též, ale na rozdíl ne z prvního, ale z posledního. Tyto moje zprávy a obrázky se stávají již tradiční. Dnes však mám k nim tuto připomínku: První sníh v říjnu, poslední v květnu, správněji

v červnu, protože včera, t. j. 6. června, se ještě jezdilo. Říjen a květen, to jsou dva měsíce, které nám vlastně vymezují dobu, kdy skutečně u nás můžeme jezdit na lyžích. Tedy osm měsíců v roce. Jen loňský rok učinil výjimku, kdy byly mimořádně špatné sněhové podmínky, a po prvním říjno-



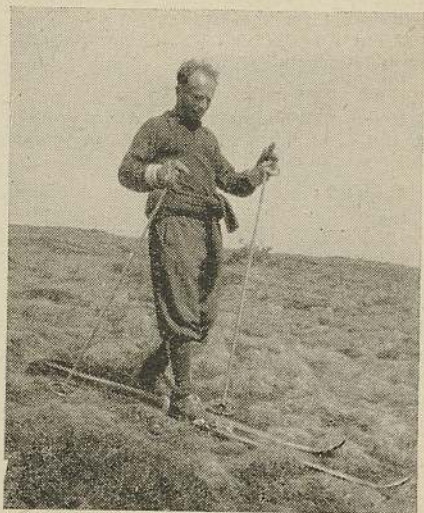
Cardal se Zemánkem zkoušejí rychlý výstup.

vém sněhu se dalo jezdit až v prosinci. Minulé roky však potvrzují moje tvrzení, že v Krkonoších můžeme pravidelně lyžovat od října až do května. Pro zajímavost uvádím, že jsou již jen dva měsíce, kdy jsem v Krkonoších nelyžoval: červenec a srpen.

Chci však poukázat na to, že dosud nedovedeme těchto jedinečných sněhových podmínek využít pro zlepšení našich závodních výkonů. Jsou to stále jen jednotlivci, kteří se zde objevují s prvním sněhovým popraškem a loučí se se sněhem tehdy, když vedle něj kvetou koniklece. Na prvním sněhu zde potkáš Květu Lelkovou, Jarku Cardala a z mladých Zemánka, Vokatého a několik skalních lyžařů z Vrchlabí a z Trutnova, k nimž patří S. Sýkora a já.

Dávám všem závodníkům za vzor mistry sportu K. Lelkovou, Jar. Cardala a mladého B. Zemánka. Právě na jejich výkonech je vidět svědomitá celoroční příprava.

Záleží na všech trenérech, aby vedli závodníky k tomu, aby období, kdy je možné prakticky trenovat na lyžích, si prodloužili co nejdéle. Vždyť právě doba, kdy skončilo hlavní závodní období, je nejpříhodnější pro to, abychom se mohli věnovat pilování stylu, když v hlavním období obvykle není na to dost času, odstraňování individuálních technických nedostatků. Toto platí především pro běžce, protože ti obvykle s posledním závodem odkládají lyže, kdežto sjezdáři — i když ne všichni, jezdí na jarním firmu daleko dále. Musíme dosáhnout toho, aby především závodníci Hradeckého a Libereckého kraje plně využívali sněhových podmínek v Krkonoších. Věřím, že jejich převaha bude ještě pronikavější a že nám to pomůže vychovávat závodníky, kteří dosáhnou i v mezinárodním měřítku lepších výkonů.



Cardal na lyžích, ale bez sněhu. Stačí takhle přejít deset metrů je ho zase dost a dost

Klasifikační komise lyžařské sekce SVTVS upozorňuje, že 30. září 1954 končí lhůta k podání evidenčních listů pro udělení I. výkonnostní třídy v lyžařství.

MASOVÉ LYŽAŘSKÉ SOUTĚŽE NA DÁLKU

Poučení z minulého roku chceme se vyhnout chybám, které na mnohých místech zapříčinily neúspěch při pořádání soutěží na dálku. Tento článek má být návrhem na pořádání lyžařských soutěží na dálku, které v rámci celostátní akce mají vyhodnotit nejlépe pracující DSO jak po stránce masově politické práce, tak po stránce výchovy nových lyžařských kádří, t. zn. práce trenérských rad. DSO budou vyhodnocovat nejlepší kraje svých DSO, tyto nejlepší okresy, okresy nejlepší tělovýchovné jednoty a tělovýchovné jednoty nejlepší lyžaře.

Pokud soutěže budou probíhat po linii státní, budou vyhodnocovány nejlepší kraje, okresy, tělovýchovné jednoty a nejlepší lyžaři. Ohodnocení provede vždy nadřízená složka.

Konečné ohodnocení provede LS SVTVS.

Účel soutěže:

Masové lyžařské soutěže mají za úkol rozšířit lyžařský sport do nejnižších vrstev obyvatelstva, umožnit účast všem, kdož mají zájem o lyžařství, nebo těm, kteří již se nemohli zúčastnit vyšších soutěží, čímž pro ně závodní období prakticky končilo — jde především o účastníky soutěží SHM.

Dalším úkolem je umožnit lyžařům splnění lyžařských disciplin PPOV a vytvořit vhodné podmínky pro růst lyžařského dorostu, jeho pravidelnou přípravu a kontrolu a tím dávat i podklady pro vzrůst výkonnosti a kvality našeho lyžařství v příštích letech. Zde bude nutno pro tuto práci zainteresovat členy trenérských rad KV DSO i cvičitele jednot a okresů.

Neméně důležitým úkolem je udržení, eventuálně prohloubení organizační struktury LS DSO i lyžařských sekcí linie státní, a to i v době, kdy některá z nich není zaměstnána právě probíhajícími soutěжами.

Protože v roce 1955 budou soutěže pořádány po linii státní, budou soutěže na dálku probíhat po linii DSO.

Doba uspořádání:

V roce 1955 bude soutěž na dálku probíhat v době od 15. ledna 1955 do 30. března 1955, t. j. v době, kdy je předpoklad, že ve všech našich oblastech bude dostatek sněhu pro její uspořádání.

Účast:

Soutěže se mohou zúčastnit všichni, kteří dovršili k 1. lednu 1955 12 let a starší, kteří se řádně přihlásí k soutěži podle směrnice jednotlivých DSO a prokáží se před startem lékařským vysvědčením, ne starším půl roku.

Účastníci nemusejí být členy DSO.

Hlášení závodů:

Pořádající je povinen zaslat proposice závodů a oznámení o jejich uspořádání nadřízené složce (tělových. jednoty na LS OVTVS nebo LS ObVTVS atd.), která je povinna vyslat jako kontrolní orgán rozhodčího alespoň III. tř., který musí být členem jiné DSO, ev. na požádání i zkušeného technika pro stavbu tratí nebo celkové uspořádání závodů. Jde totiž též o to, abychom zkvalitnili průběh i základních závodů, t. j. závodů v jednotě.

Vyslaný rozhodčí odpovídá za správné vyhodnocení výsledků a pomáhá radou i svými zkušenostmi.

Je tudíž nutné, aby nadřízené složky vysílaly zkušené a odpovědné pracovníky v lyžařství.

Tratě:

Věk	Chlapci			Muži	
	12—13	14—15	16—30	31—40	41 a starší
Traf běžecká	2 km	3 km	10 km	10 km	10 km
Časový limit	20'	25'	70'	80"	90'
Traf slalomová					
délka	100—120 m	120—150 m	150—200 m	150—200 m	150—200 m
Počet branek	6—8	8—10	10—14	10—14	10—14
Skok	Podle místních poměrů — můstky sněhové nebo jiné konstrukce				

Věk	Dívky			Ženy	
	12—13	14—15	16—20	26—32	33 a starší
Trať běžecká	1 km	2 km	3 km	3 km	3 km
Časový limit	10'	20'	27'	28'	29'
Trať slalomová					
délka	60—80 m	80—100 m	120—150 m	120—150 m	120—150 m
Počet branek	5—7	6—8	8—10	8—10	8—10
Skok	Podle místních poměrů — můstky sněžové nebo jiné konstrukce				

Stavbě tratí je nutno věnovat značnou péči. Je si třeba uvědomit, že závod nepoběží nebo nepojedou zkušeni a ostrílení závodníci. Volíme tudíž tratě lehčí, zvláště pro dorost. Jde o získání mas lyžařů, nikoliv o jejich odradění prvními neúspěchy. Stavbu tratí ponecháme proto raději zkušeným odborníkům. Totéž platí o stavbě ev. úpravě můstků.

P ř e d p i s :

Závodí se podle „pravidel lyžování“. Za jejich dodržování odpovídá rozhodčí vyslaný nadřízenou složkou.

Pro uznání regulérnosti závodů je třeba účast minimálně jednoho rozhodčího III. třídy, který není ze stejné DSO.

H o d n o c e n í v ý s l e d k ů :

Pro kvalitativní ohodnocení závodníků je třeba rozdělit si závodníky všech disciplin do jednotlivých skupin, v našem případě tří u běhu (tab. A) a slalomu (tab. B), u skoku do osmi pro muže (tab. C) a šesti pro dorost (tab. D a E).

Pro kvantitativní ohodnocení uděluje se za účast v běhu 1 bod pro ty, kdož závod dokončili, ale neumístili se v žádné ze tří kategorií, a pro slalom za účast 2 body se stejnou podmínkou.

Tabulka A — běh

- I. skupina — 6 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 5% než čas vítěze, není-li ovšem čas vítěze horší než předepsaný limit.
 II. skupina — 4 body — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 10%.
 III. skupina — 2 body — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 15%.

Tabulka B — slalom

- I. skupina — 8 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je o max. 5% horší času vítěze.
 II. skupina — 6 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je max. 10% horší času vítěze.
 III. skupina — 4 body — sem patří závodníci, jejichž čas je o max. 15% horší času vítěze.

Tabulka C — skok muži

I. skupina — délka skoku	10—19,5 m	4 body
II. skupina — délka skoku	20—29,5 m	6 bodů
III. skupina — délka skoku	30—39,5 m	8 bodů
IV. skupina — délka skoku	40—49,5 m	10 bodů
V. skupina — délka skoku	50—59,5 m	12 bodů
VI. skupina — délka skoku	60—65,5 m	14 bodů
VII. skupina — délka skoku	66—70,5 m	16 bodů
VIII. skupina — délka skoku	71 m a výše	18 bodů

Tabulka D — skok hoši mladší

I. skupina — délka skoku	4—7,5 m	4 body
II. skupina — délka skoku	8—11,5 m	6 bodů
III. skupina — délka skoku	12—15,5 m	8 bodů
IV. skupina — délka skoku	16—19,5 m	10 bodů
V. skupina — délka skoku	20—23,5 m	12 bodů
VI. skupina — délka skoku	24 m a výše	14 bodů

Tabulka E — skok hoši starší

I. skupina — délka skoku	5—9,5 m	4 body
II. skupina — délka skoku	10—14,5 m	6 bodů
III. skupina — délka skoku	15—19,5 m	8 bodů
IV. skupina — délka skoku	20—24,5 m	10 bodů
V. skupina — délka skoku	25—29,5 m	12 bodů
VI. skupina — délka skoku	30 m a výše	14 bodů

U skoků hodnotí se pouze délka skoku, nikoliv styl. Ze tří skoků hodnotí se nejdelší skok.

V ý p o č e t v ý s l e d k ů :

Je třeba znát:

1. Celkový počet účastníků v jednotlivých disciplínách.
2. Kolik dokončilo závod.
3. Rozdělení do výkonnostních skupin.
4. Celkový počet členů jednoty.

P ř í k l a d :

- Jednota A — běh 30 účastníků, slalom 26 účastníků, skok 10 mužů + 2 dorost. st. — celkem členů jednoty 80.
 Jednota B — běh 40 účastníků, slalom 15 účastníků, skok 8 mužů + 1 dorost. st. — celkem členů jednoty 75.
 Jednota C — běh 32 účastníků, slalom 30 účastníků, skok 9 mužů + 3 dorost. ml. — celkem členů jednoty 125.
 Jednota D — běh 40 účastníků, slalom 26 účastníků, skok 6 mužů + 2 ml. + 3 st. dorost. — celkem členů jednoty 100.

Jednota A: běh 30 účastníků	— z toho 2 — I. skup. — 12 bodů
	5 — II. skup. — 20 bodů
	7 — III. skup. — 14 bodů
závod dokončilo 28, neumístilo se 14	— 14 bodů
	60 bodů
slalom 26 účastníků	— z toho 1 — I. skup. — 8 bodů
	4 — II. skup. — 24 bodů
	7 — III. skup. — 28 bodů
závod dokončilo 21, neumístilo se 9	— 18 bodů
	78 bodů
skok muži 10 účastníků	— z toho 1 — VIII. skup. — 18 bodů
	2 — VI. skup. — 28 bodů
	4 — III. skup. — 32 bodů
	2 — II. skup. — 12 bodů
	1 — vzdal — 0 bodů
	90 bodů
skok dorost. 2 účastníci	— z toho 1 — V. skup. — 12 bodů
	1 — III. skup. — 88 bodů
	20 bodů
	celkem za skok 110 bodů

Výsledky pro jednoty B, C, D vypočteme stejným způsobem a dostaneme:

Jednota A celkem za běh + slalom + skok = 60 + 78 + 110 = 248 bodů
Jednota B celkem 229 bodů
Jednota C celkem 260 bodů
Jednota D celkem 310 bodů

Protože každá jednota má jiný počet členů, tudíž i podmínky pro získání většího nebo menšího počtu bodů podle četnosti nebo výkonnosti, ohodnotí se podle počtu bodů, připadajícího na každého člena jednoty.

Dělíme tedy získaný počet bodů počtem členů jednoty k 1. lednu toho roku, ve kterém jsou závody pořádány, a dostaneme výsledný počet.

Jednota A — získaný počet bodů 248 — členů 80 = 3,1 bodu.

Jednota B — získaný počet bodů 229 — členů 75 = 3,1 bodu.

Jednota C — získaný počet bodů 260 — členů 125 = 2,08 bodu.

Jednota D — získaný počet členů 310 — členů 100 = 3,1 bodu.

Pořadí jednot je následující:

1. jednota B,
- 2.—3. jednota A,
- 2.—3. jednota D,
4. jednota C.

Získá-li některá jednota stejný počet bodů, má nárok na stejné pořadí a nárok na stejný titul ev. cenu. V tomto případě jednota A—D.

Hodnocení v celostátním měřítku DSO provede se z hlášení zaslaných krajem (který zasílá výsledky na ústředí DSO) stejným způsobem jako v předchozím případě. Počty získaných bodů dělí se počty členů jednot v kraji. ÚV DSO ve svých pokynech si upraví termíny hlášení tak, aby státnímu výboru mohl zaslat výsledky nejpozději do 15. 4. 1955.

Státní výbor — lyžařská sekce — provede porovnání výsledků jednotlivých DSO a vyhlásí nejlepší DSO do 30. 4. 1955.

Prvenství získává ta DSO, kde připadá na jednotlivce více bodů.

N a p ř í k l a d :

Baník	— počet členů 2386	— získáno bodů 12.980	— bodů na jednotlivce 5,4
Spartak	— počet členů 8672	— získáno bodů 64.210	— bodů na jednotlivce 8,3
Slavoj	— počet členů 5012	— získáno bodů 31.580	— bodů na jednotlivce 6,3
Slovan	— počet členů 6280	— získáno bodů 46.018	— bodů na jednotlivce 7,3

V ý s l e d n é p o ř a d í j e d n o t l i v ý c h D S O :

Spartak	8,3 bodu
Slovan	7,3 bodu
Slavoj	6,3 bodu
Baník	5,4 bodu

H l á š e n í :

Výsledky závodů podepsané delegovaným rozhodčím a ředitelem závodu zašlou jednoty nadřazené složce podle pokynů této složky.

ÚV DSO zašlou výsledky svých DSO na LS SVTVS nejpozději do 15. 4. 1955, aby vyhlášení nejlepší DSO mohlo být do 30. 4. 1955.

C e n y :

K podpoře soutěživosti bylo by dobře vypsát putovní ceny, spojené s cenou věcnou, event. diplomem.

Nejlepší DSO získá putovní pohár, který, získá-li jej třikrát za sebou, nebo pětikrát s jakkoli dlouhými přestávkami, stává se jejím majetkem. K putovnímu poháru bude připojena cena stálá.

Z á v ě r :

Abyste byla možná příprava všech lyžařských závodníků, je nutné, aby jednoty vyhledaly vhodné tratě pro tyto soutěže, připravily je na zimu a řádně je vytyčily, aby závodníci je znali předem, a ne, jak často bývá při závodech jednot, že závodníci se seznámí s tratěmi až v den závodů.

Totéž platí o tratích sjezdových a zvláště o můstcích, pro které je třeba vyhledat a upravit terén ev. odrazový stůl, mají-li sloužit pro delší skoky.

Bude též velmi vhodné, aby běžecské tratě trvale sloužily k plnění disciplín PPOV, t. j. i v termínech mimo masové soutěže.

Nesmíme též zapomínat na řádnou propagaci, kterou postrádáme ve všech lyžařských soutěžích. Využijeme tisku, místních i továrních rozhlasů, vývěsek, továrních časopisů k propagaci soutěže.

MIROSLAV EKL,

člen sportovně technické komise LS SVTVS

Dodatek: Sportovně technická komise LS SVTVS předkládá tento návrh svého člena soudruha M. Eklka, zpracovaný podle sovětských pramenů, k posouzení a k diskusi. Věříme, že lyžařští pracovníci posoudí tento návrh s ohledem na možnosti jeho provádění u nás a sdělí nám svoje názory. Zvláště se těšíme, že nejvíce příspěvků a připomínek dostaneme od lyžařských sekcí ÚV DSO, pro něž soutěže na dálku znamenají pro rok 1955 jeden z předních úkolů a jednu z možností zajištění pracovní aktivity ve všech svých složkách v příštím roce, kdy nebudou organizovat přebornické soutěže.

M. DUFFEK

PLANICA — NELIDSKÝ MŮSTEK?

MIROSLAV BĚLONOŽNÍK

Před 15 lety nazval norský skokan a nynější předseda skokanské komise FIS Sigmund Ruud mamutí můstek v Planici v Jugoslavií, který byl tehdy jediným tak velkým můstkem na světě, »nelidským můstkem«. Tak jako všechno na světě je ve stálém vývoji, mění se postupně smýšlení lidí a rovněž i každý sport. Vývoj skoku na lyžích je nerozlučně závislý na konstrukcích můstků a technice provádění. Mamutí můstek v Planici, našim skokanům dobře známý, byl první odvážnou stavbou svého druhu, která se vymkla z norem FIS. Dalo proto konstruktérovi ing. Bloudkovi hodně práce, aby přesvědčil vlivné osobnosti mezinárodní federace o bezpečnosti i tak velkého můstku, za předpokladu pečlivé úpravy. Po delší době, když byly předloženy statistiky o provedených skocích bez pádu a nepatrném procentu pádů, které končily většinou bez úrazu, rozhodla FIS, že závodníci smějí startovat i na větších můstcích nežli P—80 m, ale že to již nejsou skoky na lyžích, nýbrž lety vzduchem. Provedení skoku nebylo hodnoceno. Sledovala se pouze délka skoku, při čemž nejdelsí skok bez pádu byl neoficiálně vyhlášen jako světový rekord. Víme, že i úctyhodná vzdálenost Švýcara Tschanena 120 m z roku 1948 v Planici byla brzy překonána na ještě větším můstku v Oberstdorfu, a to nejdříve Švédem D. Netzelem — 135 m a pak Finem Tauno Laurim — 139 m, což je zatím největší výkon. I tato vzdálenost není konečná a bude opět překonána, až bude postaven ještě větší můstek. Aby se stavby mamutích můstků příliš nerozšířily, vyhradila si FIS právo rozhodovati o tom, kde se smí mamutí můstek postavit. Zatím jsou 4 na světě (Jugoslaviie, Itálie, záp. Německo a Rakousko). V každém roce je v provozu pouze jeden z nich. Letos byla na řadě Jugoslávie a po prvé v historii lyžařství byly skoky (lety) normálně bodovány a tím uspořádány 1. mezinárodní závody — lety vzduchem v Pilici 12.—14. III. 1954.

Závody byly uspořádány tím způsobem, že 12. III. byly zkušební skoky. Nejdříve musil každý skokan absolvovat 1 skok na můstku P—80 m, který je hned vedle mamutího můstku, a pak když sbor rozhodčích dal souhlas, mohl provést nejvyšší 3 zkušební lety na 120 metrovém můstku. 13. III. byl první závod, v němž každý skokan absolvoval 3 lety; první byl zkušební a dva další do soutěže. 14. III. měl být pořad stejný jako 13. III., ale po prvním skoku do soutěže se stav můstku stálým deštěm natolik zhoršil, že soutěžní výbor na návrh velitele můstku rozhodl aby druhé kolo nebylo prováděno, jelikož doskočiště bylo již příliš měkké. Do celkového výsledku započítávaly se lety obou dnů, takže byly hodnoceny celkem 3 lety. Z celkového počtu 41 přihlášených startovalo 36 a 33 dokončilo tuto dvoudenní soutěž.

Konečné výsledky:

1. Laaksonen Ossi, Finsko, 100 m: 16, 15,5, 16, 16, 16,5, — 105,6 b.; 106 m: 17, 16,5, 16,5, 17,5, 18 — 107,8 b.; 109,5 m: 17, 17, 18, 17, 17 — 110,6 b. — 324.
2. Alfredson Jack, Norsko, 103 m: 17,5, 18, 18, 17,5, 17,5 — 113 b.; 110 m: 17,5, 18, 18, 18, 18 — 114 b.; 119 m: p. 7, 8, 8, 8, 8 — 91,2 b. — 318,2.
3. Silvennoinen Hemmo, Finsko, 94 m: 16,5, 16, 16, 17, 17,5 — 102,3 b., 101,5 m: 17, 17,5, 17, 17,5, 17,5 — 105,2 b., 105 m: 17,5, 17, 17, 17,5 17 — 107,5 b. — 315 bodů.
4. Hynäriinen Antti, Finsko, 92 m, 97 m, 105 m — 312,3 bodů.
5. Petterson Sven, Švédsko, 96 m, 102,5 m, 102 m, — 309,6 bodů.
6. Staltvik Simon, Norsko, 93 m, 101 m, 103,5 m, — 306,1 bodů.
7. Bolkart Max, záp. Německo, 93 m, 101,5 m, 105,5 m, — 305,6 bodů.
8. Stallvik Sverre, Norsko, 90 m, 100 m, 97 m, — 304,7 bodů.
9. Däscher Andreas, Švýcarsko, 93 m, 97 m, 101 m, — 295,4 bodů.
10. Leodolter Alois, Rakousko, 92,5 m, 98 m, 105 m, — 295 bodů.

13. března byla uspořádána zajímavá diskuse, na níž byli pozváni vedoucí výprav, experti FIS a z každého státu 1 závodník.

Sigmund RUUD, který anketu řídil, v úvodu prohlásil, že úkolem FIS je řídit a kontrolovat lyžařský sport a proto také létání vzduchem. Prozatímní ustanovení o pořádání letů vzduchem na lyžích byla již pojata do nových mezinárodních pravidel. Pak bylo přikročeno k diskusi ke konkrétním otázkám:

1. *Mají být lety vzduchem i v budoucnosti omezeny a uspořádán pouze jeden podnik ročně?*

Bradl (Rak.): »Myslím, že 1 podnik ročně stačí, neboť nemáme ve Střední Evropě mnoho skokanů, kteří by mohli jít na mamutí můstky.«

Däscher (Švýc.): Je stejného názoru a rovněž i všichni ostatní.

2. *Kolik dní má takový podnik trvat?*

Bayer (záp. Něm.): »3 dny! Více dní by znamenalo přílišné nervové vyčerpání pro závodníky.«

Birger Ruud (Norsko): »3 dny jsou přiměřené — první den trening a dva dny závody.«

Ing. Bloudek, (Jug.): »Navrhují 4 dny, aby bylo možno zařadit 1 den odpočinku. Musíme počítat s případným nepříznivým počasím.«

Sigm. Ruud (Nor.): »I to je možné, směrnicí dovolují takové řešení.«

3. *Kolik skoků denně a kolik z nich má být hodnoceno?*

Bradl (Rak.): »Mají se provádět a hodnotit 3 skoky, ale pouze dva nejlepší počítat do soutěže.«

Däscher (Švýc.): Je stejného názoru. Feldmann (Švýc.): »Navrhují 1 zkušební skok a 2 skoky do soutěže.«

Slattvik (Nor.): souhlasí s Feldmannem.

Kemkes (záp. Něm.): »Navrhují prodiskutovat otázku, zda máme takové skoky vůbec hodnotit.«

Bradl (Rak.): »Ano, je nutno hodnotit i styl. Není správně přihlížeti pouze k délce. Když se přihlíží i ke stylu, je nebezpečí mnohem menší.«

Ing. Strauman (Švýc.) — uváděl, že rozdíly v nájezdové rychlosti byly velmi značné, až 2 metry ve vteřině. Navrhuje proto k hodnocení letů vzduchem

svou objektivní metodu, která spočívá v elektrickém změření nájezdové rychlosti a porovnáním s dosaženou délkou skoku je vypočteno stylové provedení. Jinak je v každém případě pro hodnocení stylu.

Sigm. Ruud (Nor.): »Bylo by zajímavé porovnat výsledky Straumanovy objektivní metody s úředními výsledky v Planici.«

Následovala delší diskuse o objektivní metodě hodnocení, při níž bylo konstatováno, že tato metoda nebere v úvahu případné chyby při doskoku.

K původní otázce — kolik skoků denně a kolik z nich má být hodnoceno, bylo konstatováno, že o tom má rozhodnout vždy soutěžní výbor.

4. *Mají se v Evropě stavět další mamutí můstky?*

Däscher (Švýc.): »Ne, pro Evropu stačí 3.« (Mamutí můstky v Itálii je mimo provoz.)

Delší diskuse vyzněla v tom smyslu, že by nikdo nic nenamítal, kdyby chtěli severně vybudovat mamutí můstky.

Birger Ruud (Norsko): »Pro Skandinávii by stačil jeden mamutí můstky.« Dále byla nahozena otázka, jak se k této otázce stavějí sověti. Sigmund Ruud prohlásil, že o tom jednal se sovětským zástupcem, který prohlásil, že o mamutí můstky zatím nemají zájem.

Jmenování rozhodčích I. třídy

Předsednictvo SVTVS jmenovalo na návrh lyžařské sekce SVTVS rozhodčí I. třídy:

Soudruha Josefa Zittu, kraj Liberec, Soudruha Miroslava Knoblocha, kraj Praha.

Soudružku Boženu Procházkovou, kraj Praha.

Soudruzi Knobloch a Procházková dodatečně rádně složili zkoušku rozhodčích II. třídy a před touto absolvovali kurs I. třídy.

Soudruh Josef Zitta ovládá látku, kterou k svému výkonu rozhodčího I. třídy potřebuje znát, tak dokonale, že na návrh komise rozhodčích bylo jeho schválení rozhodčím I. třídy provedeno bez absolvování předepsaného školení.

5. *Mají se stavět ještě větší mamutí můstky než jsou v Planici, Oberstdorfu a Kulmu?*

Jednoznačná odpověď na tuto otázku byla: »Ne, větší nejsou nutné.« Bylo však poukázováno na to, že je možno létat na lyžích již při menších nájezdových rychlostech a rovněž, že je možno docílití delších letů (závisí to na konstrukci mamutích můstků), ale není to nutné. Gnidovec (Jugosl.) uvádí, že délky skoků mohou být zvětšovány jen potud, pokud skokani bezpečně zvládnou nájezd. Další diskusi o rozdílu mezi skokem na lyžích a lety vzduchem (velké skokanské můstky — mamutí můstky) uzavřel Sigmund Ruud poukazem na ustanovení mezinárodní federace FIS, která uznává skokanské můstky s kritickým bodem (P) maxi-

málně do 80 m. Větší můstky jsou mamutí můstky a na nich prováděné skoky jsou nazývány »lety vzduchem«.

Porovnáme-li názory na mamutí můstky před 15 lety s dnešními názory, vidíme, že je v nich velmi podstatný rozdíl. Když se přistupuje k normálnímu bodování letů vzduchem, tak jak se dosud hodnotily pouze skoky na lyžích, je jen krůček k posunutí maximální hranice z 80 m na 100 m případně i víc, zvláště když už je pro závod sdružený přípustný můstek s P—70 m.

Neměli bychom i my uvažovat o vybudování mamutího můstku?

Dávám tuto otázku k diskusi a byl bych rád, kdyby i naši odborníci i závodníci se k tomu vyjádřili.

MIROSLAV BĚLONOŽNÍK

Z historie mezinárodního sánkařského sportu

Sánkařství má hodně starou tradici. První zmínka o sánkování pochází již z roku 1520. Bohužel, nemáme zatím po ruce žádné historické dokumenty o tom, jak se v té době sánkování provádělo a na jakém druhu saní.

Není třeba široce pojednávat o tom, jakou důležitou úlohu hrály saně v životě člověka již v dávných dobách, zvláště v krajinách hornatých a zasněžených. Vždyť v dnešní době se provádí zásobování horských oblastí, doprava osob a pošty, svoz dříví s hor pomocí saní a v severských krajinách jsou saně po větší část roku jediným spolehlivým dopravním prostředkem. Na mnohých místech zeměkoule však moderní technika vytlačila tento starodávný dopravní prostředek a proto s radostí vítáme, že v zimních sportech došly saně svého uplatnění a cestu dalšího vývoje.

Hlavní počátek sánkařského sportu, organizovaně prováděného, se datuje rokem 1883. V únoru tohoto roku se konaly první mezinárodní sánkařské závody v Davosu, kterých se zúčastnili Švýčari, Angličané, Američané, Australané, Norové, Švédové, Holanďané a Němci. Vítězem se stal Švýcar Minch a Australan Robertson. To byl začátek závodního sánkařství. Od této chvíle se šířil sánkařský sport přes alpské země do Norska a později do Itálie, Francie, Německa, Maďarska, Rumunska, Polska a Československa. V roce 1904 bylo v městě Loeben provedeno I. mistrovství Rakouska v jízdě na saních. A právě v těchto letech se na mezinárodním kolbišti po prvé objevuje jméno českého závodníka dr. Říhy. První mistrovství Rakouska bylo provedeno na přírodní dráze, která byla vedena jednou ulicí v Loeben. V době od roku 1905 do roku 1914 bylo postaveno několik přírodních drah v Německu a v hornatých oblastech ČR. V roce 1913 se konalo I. mistrovství Německa a Uher. U příležitosti mistrovství Německa v jízdě na saních byl vytvořen mezi Rakouskem, Německem a Švýcarskem mezinárodní sánkařský svaz, který byl základem pro ustanovení nynějšího FIBT (mezinárodní federace bobového a sánkařského sportu).

I. mistrovství Evropy v jízdě na saních bylo uspořádáno v roce 1914 na ještědské sánkařské dráze u Liberce. Na tomto prvním evropském mistrovství startovali muži na jednosedadlových a dvousedadlových saních, kategorie žen nebyla obsazena. Mistr Evropy se stal Rudolf Kauška z Liberce a ve dvousedadlových saních zvítězili E. Posselt a K. Löbel z Jablonce n. Nisou.

Další vývoj sáňkařského sportu přerušila první světová válka. Mezinárodní sáňkařský styk byl obnoven teprve v roce 1920 ve Švýcarsku, v Rakousku a v jiných zemích. V roce 1925 byl znovu ustaven Mezinárodní sáňkařský svaz. V tomto roce se přihlásilo do mezinárodní sáňkařské organizace i Polsko. Po dlouhém studiu sáňkařské dráhy z Ještědu do Hanychova podařilo se zakladateli polského svazu zimních sportů kapitánu Łoteszskovi postavit známou sáňkařskou dráhu v Krynici v Polsku.

V roce 1928 se konalo II. mistrovství Evropy v jízdě na saních v Schreiberhau (Sklářská Poremba). Československo zde oslavilo první poválečný triumf, neboť mistrem Evropy v jízdě na saních se stal F. Preissler z Liberce. Svůj úspěch opakoval i v příštím roce na Semmeringu v Rakousku.

První mezinárodní závod na nově otevřené sáňkařské dráze v Krynici byl uspořádán v roce 1931. Zvítězil Rudolf Kauška z Liberce. O tom, že tato dráha byla velmi dobře upravena, svědčí průměrná rychlost 75—80 km/hod.

Na IV. mistrovství Evropy v Illmenau v Německu a na V. mistrovství Evropy v Krynici v Polsku zvítězila v kategorii žen Hana Finková ze Smržovky.

Ještě jednou před zahájením druhé světové války jsme získali úspěch pro ČSR, a to na VIII. mistrovství Evropy v roce 1939, které bylo pořádáno na ještědské dráze a opět zvítězil, po několika letech, zkušený závodník F. Preissler z Liberce.

Po válce byla pořádána mistrovství Evropy od roku 1951, a to v Igls-Insbrucku, v Garmisch, v Cortině a letošní mistrovství bylo uspořádáno v Davosu. Mistrovství Evropy pro rok 1955 organizují Norové, finalové dny byly stanoveny na 5. a 6. února v Oslo.

V mezinárodní sáňkařské federaci (FIL) je sdruženo 10 států: Rakousko, Německo, Itálie, Švýcarsko, Československo, Polsko, Norsko, Švédsko, Holandsko a USA. O rozvoji sáňkařského sportu v mezinárodním měřítku svědčí tato čísla o počtu registrovaných sáňkařských závodníků a závodnic: v roce 1952 — 10.544, v roce 1953 — 17.329 a v roce 1954 — 19.152.

Tento masový rozvoj sáňkařského sportu a zvýšená sportovní hodnota sáňkařských výkonů na umělých drahách byly vzaty v úvahu na posledním zasedání Mezinárodního olympijského výboru v Athenách a 15. května 1954 bylo schváleno zařazení sáňkařství do programu zimních olympijských her místo skeletonu.

Uvádíme přehled mistrovství Evropy v jízdě na saních od roku 1914 až do roku 1954:

Čís. Místo a rok:	Muži — jedn.:	Ženy jedn.:	Dvousedadlové:
I. Liberec — Čechy, 1914 Ještědská dráha *	Rudolf Kauška Liberec *		E. Posselt K. Löbel Jablonec n. N. *
II. Schreiberhau — Německo, 1928 Zackenfall umělá dráha	Fritz Preissler Liberec ČSR *	Hilde Raupsch Schreiberhau Německo	Herb. Elger Willy Adolf Bad Flinsberg Německo
III. Semmering — Ra- kousko, 1929, Pin- kenkogel přir. a bob. dráha	Fritz Preissler Liberec ČSR *	Lotte Embacher Videň Rakousko	Walter Feist Richard Feist Bad Flinsberg Německo
IV. Illmenau — Ně- mecko, 1934, Linden- berg umělá dráha	Martin Tietze Brückenberg Německo	Hana Finková Smržovka ČSR *	Walter Feist Walter Kluge Bad Flinsberg Německo
V. Krynica — Karpaty Polsko, 1935 umělá dráha	Martin Tietze Brückenberg Německo	Hana Finková Smržovka ČSR *	Walter Feist Walter Kluge Bad Flinsberg Německo

VI. Oslo — Holmenkollen Norsko, 1937 Korketrekkeren umělá dráha	Martin Tietze Brückenberg Německo	Titti Maartmann Oslo Norsko	Martin Tietze Kurt Weidner Brückenberg Německo
VII. Gaisberg — Salzburg Rakousko, 1938 umělá dráha	Martin Tietze Brückenberg Německo	Friedel Tietze Brückenberg Německo	Walter Feist Walter Kluge Bad Flinsberg Německo
VIII. Liberec, ČSR 1939, Ještědská umělá dráha *	Fritz Preissler Liberec ČSR *	Friedel Tietze Brückenberg Německo	Walter Feist Walter Kluge Bad Flinsberg Německo
IX. Igls — Innsbruck Rakousko, 1951 umělá dráha	Paul Aste Matrei a. Br. Rakousko	Karla Kienzl Reutte Rakousko	Hans Krausner Rudi Peyfuss Semmering Rakousko
X. Garmisch — Německo, 1952 bobová dráha	Rudolf Maschke Farchant Německo	Maria Isser Matrei a. Br. Rakousko	Paul Aste Heini Isser Matrei a. Br. Rakousko
XI. Cortina d'Ampezzo Itálie, 1953 bobová dráha	Paul Aste Matrei a. Br. Rakousko	Maria Isser Matrei a. Br. Rakousko	Hans Krausner Willi Lache Salzbg. — Semmer. Rakousko
XII. Davos — Švýcarsko, 1954, Schatzalpe umělá dráha	Fritz Kinzl Reutte Rakousko	Maria Isser Matrei a. Br. Rakousko	Josef Isser Maria Isser Matrei a. Br. Rakousko

*) Označuje mistrovství Evropy pořádaná v Československu (2) a závodníky, kteří získali pro ČSR titul mistra Evropy (celkem 7krát).

Letošního mistrovství Evropy v Davosu se zúčastnili i Poláci. Barbara Gorgonová se umístila na 7. místě z 18 závodnic, J. Wojtynski na 29., J. Andrzejak na 32. a Ryszard Pedrak na 33. místě ze 56 startujících mužů.

Poláci se zúčastnili také zasedání II. technického kongresu FIBT, sekce sáňkařské, který se konal 22. ledna 1954 v Davosu. Na tomto kongresu byl zvolen polský delegát Włodzimierz Zrobik do mezinárodní jury XIII. mistrovství Evropy v jízdě na saních v Oslo.

BRONISLAV HANÁK,
předseda sáňkařské komise LS SVTVS

PRAVIDLA JÍZDY NA SANÍCH

I. Platnost tohoto řádu:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. I. pravidel bobového sportu s tím, že slova „na bobech“ se nahradí slovy „na saních“.

II. Druhy soutěží, závodů a jejich povaha:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. II. závodního řádu jízdy na bobech.

III. Všeobecné ustanovení o soutěžích:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. III. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že slova „na bobech“ se nahradí slovy „na saních“.

IV. Závodní údobí a kalendář soutěží:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. IV. závodního řádu jízdy na bobech.

V. Pořádání, hlášení a schvalování závodů:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. V. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že slova „bobová“ a „na bobech“ nahradí se slovy „sáňkařská“ a „na saních“.

VI. Proposice závodů:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. VI. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že slova „bobových“ a „bobová“ nahradí se slovy „sáňkařských“ a „sáňkařská“.

VII. Přihlášky k závodům:

Přihlášky k závodům podává vždy sáňkařský nebo lyžařský oddíl účastníků, který odpovídá za správnost údajů v přihlášce uvedených.

Přihláška musí obsahovat:

- a) příjmení, jména, data narození a adresy závodníků,
- b) udání, kterých závodů se zúčastní (jednosedadlové nebo dvousedadlové saně — muži, ženy, kombinované, dorost).

VIII. Losování a pořad závodů:

Losování je veřejné. Místo a dobu určenou proposicemi je nutno dodržet. Vedoucí zúčastněných závodníků musí být pozváni k losování. Startovní pořadí se stanoví losem a nelze je měnit. Nejsou-li vinou pořadatele řádně přihlášené saně vylosovány, nutno provést nové losování. Počet startujících v přeborech jednotlivců a okresů není omezen. Závod se provede jako přebor při účasti nejméně 3 saní v jedné disciplíně. Veřejné závody, okresní a krajské přebory se jedou ve 2 finalových jízdách, přebor ČSR ve 4 finalových jízdách pro jednosedadlové saně a ve 2 finalových jízdách pro dvousedadlové saně. Při větším počtu startujících mohou být provedeny vylučovací jízdy. V případě vylučovacích jízd se pro hlavní závod provede nové losování a finalový závod se jede jen o jedné jízdě.

IX. Program a rozsah závodů:

Soutěže v jízdě na saních se vypisují:

- a) v jízdě jednotlivců — muži, ženy, dorost,
- b) v jízdě dvojic — muži, ženy, dorostenci, dorostenky,
- c) v jízdě dvojic smíš. — muž a žena, dorostec a dorostenka.

Obsazení saní nesmí být během závodu měněno!

Trening: doba určená pro trening je uvedena v proposicích. Závodníci budou diskvalifikováni, trenují-li na dráze jízdy než v době stanovené pro trening. Sbor rozhodčích stanoví přesné směrnice pro organizaci treningu. Mužstva, která nejsou přihlášena k závodům, nesmějí startovat a nesmějí ani během treningu sjíždět po dráze.

X. Účastníci závodů:

Soutěže v jízdě na saních jsou přístupny mužům, ženám a dorostu.

XI. Ceny:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. XI. závodního řádu jízdy na bobech.

XII. Disciplinární ustanovení:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. XII. závodního řádu jízdy na bobech.

XIII. Námitky:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. XIII. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že ustanovení o trestání za brzdění v zatáčkách neplatí.

XIV. Závodní komise:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. XIV. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že slova „bob“ a „boby“ se nahradí slovy „saně“ a „saní“.

Počet činovníků může být upraven podle druhu závodu a podle počtu startujících.

XV. Soutěžní výbor:

Platí tak, jak je uvedeno v odd. XV. závodního řádu jízdy na bobech s tím, že slova „na bobech“ a „bobů“ se nahradí slovy „na saních“ a „saní“.

Ustanovení o přerušení závodu po některém dokončeném kole a o určování úseků v zatáčkách, na nichž je zakázáno brzdit, odpadá.

XVI. Dráha:

Délka dráhy není omezena. Dráha musí být upravena, v zatáčkách, pokud možno, mají být sněhové mantinely. Ředitel závodu nedovolí pořádání soutěže na nedostatečně upravené nebo nebezpečné dráze. Obecenstvo nemá v zájmu bezpečnosti přístup na dráhu v době závodu a treningu. Brzdění je dovoleno po celé trati s výjimkou toho, že by soutěžní výbor ustanovil místa, kde je brzdění zakázáno.

XVII. Vedení tratě po volné pláni:

Je-li trať závodu na jízdě na saních vedena po volné pláni, je možno vytyčit trať průjezdnými bránami, jejichž šířka je nejméně 4 m. Brána se vyznačuje buďto dvěma praporečky stejné barvy, nebo dvěma terči stejné barvy velikosti 100/50 cm. Při neprojetí kterékoliv z bran je závodník diskvalifikován.

XVIII. Saně:

Druh a délka saní je libovolná. Maximální váha je 20 kg a vnitřní rozchod sanic maximálně 48 cm. Řiditelné saně a saně s mechanickými brzdami jsou však vyloučeny.

Pro všechny jízdy musí být použito stejných saní. Výměna sanic a úprava váhy saní mezi jednotlivými jízdami není povolena. Přítěž je povolena až do stanovené maximální váhy, musí však být pevně a trvale připevněna k saním.

XIX. Závodní pravidla:

Startovní území musí být dostatečně prostorné a uzavřené přístupu diváků. Startovní čára musí být na sněhu označena viditelně barvou. Saně jsou připraveny na startu za sebou podle vylosovaného pořadí.

Startovní způsoby jsou dva: start pevný a start letmý.

Start pevný se provádí takto: závodník sedí na saních a jeho podpatky se dotýkají startovní čáry. Na startovní povel uvede závodník saně do pohybu. Startovní povel a start letmý je stejný jako u soutěží bobových. Závodníci mohou saně roztlačovat do libovolné vzdálenosti. Cizí pomoc je nepřipustná. Pokud se týká chybného startu, platí ustanovení pravidel bobového sportu. Startovní interval musí být alespoň 60 vteřin a může být upraven soutěžním výborem tak, aby se saně na závodní dráze nepředjížděly.

XX. Průběh závodu:

Přeruší-li závodník závod bez vlastní viny a z nepředvídané příčiny, povolí soutěžní výbor náhradní jízdu za stejných podmínek, jako byla jízda zrušená tak, aby závodník nezískal výhodu proti ostatním závodníkům. V případě poškozené dráhy platí ustanovení závodního řádu pro jízdu na bobech.

XXI. Výsledek závodu:

Výsledek závodu je dán pořadem dosažených časů. V případě dosažení stejného času dvěma nebo více závodníky, přisoudí se jim příslušné stejné místo v umístění. Jestliže se po vyhlášení výsledků zjistí závažné důvody pro změnu pořadí, opraví se výsledky. Soutěžní výbor je oprávněn zrušit závod nebo vyřadit některé saně ze závodu v případě přestupku proti těmto pravidlům.

XXII. Výkonnostní třídy:

Směrnice pro dosažení výkonnostních tříd nejsou dosud určeny.

Všeobecná ustanovení těchto pravidel, pokud se odvolávají na pravidla bobového sportu, která nejsou všem oddílům k dispozici, jsou shodná s pravidly lyžování.

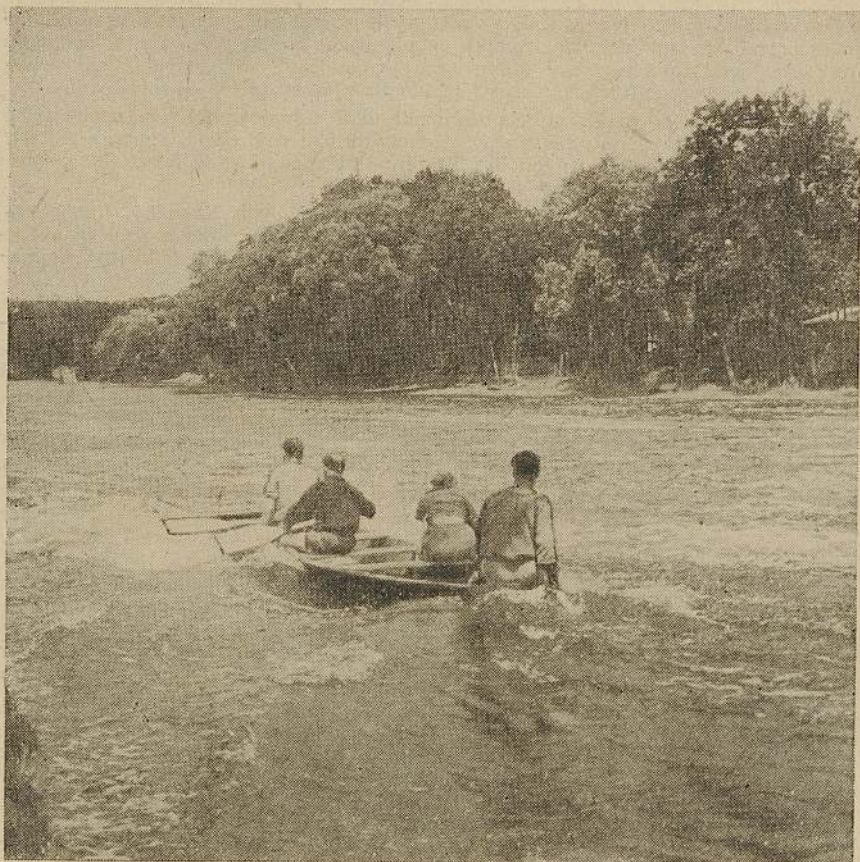
V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje poštovní novinářská služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

LYŽAŘSTVÍ

ŘÍJEN 1954

PNS 208

ROČNÍK 40 . Č. 10



Obrázek, který by patřil spíše do vodáckého časopisu. A přece má oprávnění být uveřejněn v Lyžařství. Je to totiž záběr z všestranného tréninku našich lyžařů před hlavním obdobím. Závodníci Hradeckého kraje si vyjeli na pramíčkách po Vltavě a náš snímek je ukazuje právě v propusti v Týně nad Vltavou. Druhý zleva, v tmavé teplákové bundě, je mistr sportu Jaroslav Cardal

ÚKOLY LYŽAŘŮ Z X. SJEZDU KSČ

KAREL SMOLA

Radostnou a současně závažnou pobídkou do další práce byla ta skutečnost, že tělovýchovou a sportem se zabýval samotný X. sjezd KSČ. A to, že se tělovýchovou zabýval vrcholný orgán strany — strany, která je určující a řídicí silou ve státě, nám musí být morální posilou pro zkvalitnění a zaktivisování celé naší další práce. První tajemník KSČ soudruh Novotný ve svém referátě připomněl, že všechny masové organizace, mezi nimiž je i tělovýchova, jsou důležitými převody a pákami, bez nichž nelze uskutečňovat socialismus. Správným vedením a rozvíjením aktivity masových organizací soustavně upevňujeme nerozborné spojení dělníků, rolníků a pracující inteligence. Tímto spojením morálně sjednotíme národ v silnou nerozbornou hráz s krásným cílem vybudovat pro náš pospolitý lid šťastnou a radostnou budoucnost — socialismus.

Soudruh Čepička na X. sjezdu zdůraznil úkol tělovýchovných a sportovních organizací vychovávat tělesně zdatný a branně připravený národ. Starat a zajímat se zejména o výchovu mladých lidí, které po stránce tělesné i morální připravíme pro nástup základní voj. služby.

Zvláště krásně hovořil o významu tělovýchovy soudruh Kopecký, který vzdvihl, jak nesmírnou silou v rozvoji našeho nového kulturního a společenského života představuje tělovýchova a sport. Zájem o sportovní podniky má nejmasovější rozsah. Zde máme příležitost starat se o tu nejvděčnější zábavu širokých mas obyvatelstva. Výsledky našich sportovců získávají veliké zásluhy na roznícování vlasteneckého zápalu a národní hrdosti všech lidí v republice. Hlavním článkem v práci tělovýchovných a sportovních organizací bude zajištění I. celostátní spartakiady. Musíme si být vědomi toho, že uspořádání I. celostátní spartakiady v příštím jubilejním roce bude velikou událostí. V jejím znamení musíme uvést do pohybu celou republiku. A není pochyby o tom, že velkorysým rázem spartakiady překonáme všechny bývalé sokolské slety a všechno to, co tu v minulosti předcházelo.

X. sjezd KSČ postavil před všechen pracující lid našeho státu veliké a vážné úkoly — úkoly však radostné, které dávají smělou a krásnou perspektivu našemu národu — úkoly, které zajišťují plnění základního ekonomického zákona socialismu, t. j. maximální uspokojení stále rostoucích potřeb hmotného a kulturního života pracujících. Je nyní na nás všech, svou prací zajistit plnění úkolů daných nám X. sjezdem. Věříme, že tělovýchovné a sportovní hnutí bude velkým pomocníkem při zvládnutí těchto úkolů. Věříme, že sportovní bojovnost, silná vůle, tělesná zdatnost a soutěživost budou hlavními iniciátory velkých vítězství na poli budování socialismu.

Předsednictvo lyžařské sekce SVTVS projednalo na své schůzi dne 14. července 1954 úkoly vyplývající z X. sjezdu strany a učinilo toto usnesení:

I.

1. Všichni členové předsednictva sekce a všichni členové komisi prostudují materiály z X. sjezdu strany, obzvláště statě, které pojednávají o kultuře, politické práci a o tělovýchově.

2. Dále všichni členové sekce a komisi prostudují článek o úkolech z X. sjezdu strany, uveřejněný jako úvodník v 76. čísle Československého sportu.

3. Závěry, které vyplývají pro práci sportovních sekcí, projednají v jednotlivých komisích a rozpracují je do konkrétních úkolů, které je třeba plnit, aby naše práce byla kvalitnější a lyžařství plnilo svůj úkol, který mu v celém systému naší tělovýchovy a sportu přísluší.

II.

Naši práci je nutno zlepšit hlavně v tomto směru:

1. Lyžařská sekce bude vždy a včas reagovat na připomínky lyžařského hnutí a veškeré směrnice a pokyny pro práci nižších složek před vydáním a zveřejněním budeme prověřovat na praktickém životě v oddílech nebo ve vyšších složkách, kterých se opatření bude týkat.

2. Všechny zásadní úkoly budou zajišťovány osobním stykem, a to formou instruktáží a svoláváním celostátních aktiv.

Instruktáže budou prováděny pravidelně 2krát do roka na každý kraj a ÚV DSO a dále budou využívány všechny příležitosti k návštěvě nižších složek (krajské přebory, veřejné závody, aktivity lyžařských sekcí KVTVS atd.). Do instruktáží budou zapojeni nejen členové předsednictva lyžařské sekce, ale i schopní členové jednotlivých komisí.

Lyžařská sekce bude dbát, aby úkoly byly správně přeneseny a aby byla současně prováděna kontrola plnění úkolů, spojená s účinnou pomocí při jejich zajišťování.

3. Bude zajištěno zlepšení propagačně agitační práce tím, že budou vypracovány zásady propagačně agitační práce při lyžařských soutěžích a ostatních akcích. Správné formy propagačně agitační práce budou uvedeny v konkrétních příkladech dobře pracujících oddílů a sekcí.

4. Jako hlavní úkol do plánu rozvoje pro rok 1955 bude vytyčena péče o učebně metodickou práci a o práci lyžařských oddílů.

Správné formy a celoroční činnost lyžařských oddílů bude zajišťována prostřednictvím jednotlivých DSO, které nebudou zatěžovány pro rok 1955 jinými úkoly.

5. Pro podchycení lyžařských zájezdů na hory budou zpracovány zásady pro vedení zájezdů krátko- a dlouhodobých, jakož i zásady pro vedení lyžařského výcviku v rámci zimní rekreace pracujících a zájezdů školní mládeže.

6. Pro další rozšíření lyžařského sportu budou v zimním období 1954—1955 organizovány masové lyžařské závody, pro které bude vydán náborový plakát.

7. Veškerou péči lyžařská sekce věnuje mládeži. Tuto péči bude provádět konkrétně zkvalitňováním náplně činnosti sportovních škol dorostu a organizováním výcvikových táborů pro nejlepší dorostence v rámci celostátním (SVTVS) a krajském (KVTVS).

Při všech veřejných závodech budou pořádány soutěže dorostu.

8. Práce dobrovolných trenérů bude zkvalitněna svoláváním seminářů a aktivů trenérů jednotlivých disciplín.

Pro tyto semináře a aktivity budou zabezpečeny hodnotné přednášky, které budou vycházet z vědeckých základů a praktických zkušeností získaných na mistrovství světa 1954 a ze zkušeností našich bývalých mistrů a vynikajících závodníků.

9. Budou zpracovány připomínky ke směrnici o práci rozhodčích a současně bude zpracován návrh, aby rozhodčí všech sportů se vzdali nároků na vyplácení ošatného při sportovních soutěžích.

III.

Kontrolu plnění vytyčených úkolů budeme provádět na každé schůzi předsednictva sekce.

SOKOLOVSKÝ ZÁVOD BRANNÉ ZDATNOSTI

Sokolovský závod branné zdatnosti patří mezi nejoblíbenější a nejmasovější sportovní a branné závody. Jelikož tohoto závodu se zúčastňují pracující různých věkových kategorií, je třeba zahájit přípravy již teď. Všechny složky si musí uvědomit, že k závodům nemůže účastník přistoupit, aniž by byl dostatečně připraven. Tento závod je hodně namáhavý, a proto zaměřte již nyní přípravu na závod, a to v první řadě všeobecnou přípravu, která je nejvhodnější náplní k dobré tělesné kondici. K další přípravě máme plnění disciplin PPOV. V jeho disciplínách je obsažena vytrvalost, rychlost, obratnost a také branné prvky; jako překážková dráha, hod granátem na cíl a střelba. V loňském finále byl nejslabším článkem branných prvků převoz domněle raněného soudruha. Chceme-li odstranit tento nedostatek, je třeba zaměřit přípravu na tuto část a správně nacvičovat a provádět tento důležitý branný prvek, který můžeme použít nejen v závodech, ale i v případě úrazu v terénu, kdy se za nepřipravených okolností objeví skutečná nehoda.

Ještě se krátce zmíním o spolupráci tělovýchovných organizací se Svazarmem. Jelikož v loňském roce nám spolupráce hodně vážila, doporučujeme lyžařským oddílům, aby ihned určily své zástupce, kteří by vykonávali pracovní spojkou mezi Svazarmem a lyžařským oddílem. Věříme, že se tímto způsobem v mnoha případechlepší spolupráce. Tím odstraníme i ten nedostatek, že budeme moci v OVTVS a KVTVS vypracovat termínovou listinu, v které budou zahrnuty jednotlivé pře-

bory LS a i Svazarmu. Ve směrnících pro SZBZ 1955, které budou již v nejbližší době vydány tiskem, je nově uveden pokyn pro orgány SZBZ, aby zkoordinovaly svoji termínovou listinu s termínovou listinou OVTVS, případně KVTVS.

Při pořádání závodu provádějte důsledně kontrolu, zda se závodník podrobil lékařské prohlídce v posledním půl roku, což je vzhledem k povaze závodu obzvláště důležité.

V roce 1955 je prověřen uspořádáním finále SZBZ kraj Hradec Králové. Finále se koná 11.—13. 3. 1955. Ve směrnících pro rok 1955 jsou provedeny některé změny. Některé z nich uvádíme:

V ustanovení o chování na střelnici je vypuštěno povinné zajišťování pušky. Proto také v hodnocení odpadají trestné časy za nezajištění pušky. Předpokládané zranění je zlomenina levé holenní kosti (a nikoliv levého bérce jako v r. 1954). Závodníci mohou střeleckou disciplínu plnit vlastními puškami. Hodnocení zdravotnické přípravy jak v první pomoci, tak v dopravě raněného, je přesně odstupňováno podle rozsahu chyb, kterých se závodníci dopustí. Zpřesněné směrnice jistě také přispějí k zlepšenému průběhu SZBZ ročníku 1955.

A proto vzhůru s chutí do příprav k Sokolovskému závod branné zdatnosti. Je již opravdu nejvyšší čas. Věřím, že letos budou všichni účastníci již v prvním kole nastupovat do preбору po náležité předchozí přípravě. Jen tak splní SZBZ plně svůj účel.

Lad. Ženka, člen sport. tech. kom. LS

MŮJ TRENING A ZKUŠENOSTI Z FIS

MISTR SPORTU ZDENĚK REMSA

Skok na lyžích vyžaduje člověka zdravého, po stránce fyzické všestranně vyspělého, odvážného a rozhodného. Skokan musí velmi dobře ovládat své tělo při letu vzduchem a umět se sou-

středit na různé prvky skoku, které postupují v rychlém sledu. Mnohdy bývají při závodech nepříznivé povětrnostní podmínky na př. padání sněhu, vítr atp., které vyžadují od závodníka

daleko nejlepší fyzickou i duševní připravenost. Tyto všechny vlastnosti se dají vypěstovat neustálým cvičením a jsou podmínkou k tomu, aby skokan dosáhl dobrých výsledků. Právě v přípravném období může vykonat veliký kus práce. Je nutné, aby s trenérem probral všechny své nedostatky z uplynulé sezóny, uvážil, co by měl zlepšit, případně si vytvořil nové správné pohybové návyky.

S plánovaným treningem na minulou sezónu začal jsem od 1. června. Vypracovaný treningový plán do konce listopadu předložil jsem trenérovi státního družstva soudruhu Lemayerovi ke schválení. Trenoval jsme již od jarních měsíců, ovšem bezplánovitě a můj trening byl spíš pro udržení tělesné kondice. Hrál jsme odbíjenou, kopanou, tenis a každý den pravidelně cvičil gymnastiku. Od 1. června jsem začal s treningem podle plánu 3X v týdnu po 2 hodinách. Náplň treningových hodin vypadala asi takto:

Pondělí:

ráno — 1 hodina tenis nebo odbíjená
odpoledne — 1 hodina plavání
10 min. rozevčicka
3 bazény rozplavání
2X 50 m prsa
2X 50 m znak
5X 50 m crawl
5 skoků po hlavě s připažením a vzpažením při letu vzduchem. Prkna 3 m
5 skoků po nohách s obratem ve vzduchu o 180°
5krát salto nazad se břehu
5krát salto dopředu
5 skoků po hlavě nazad.

Pátek:

odpoledne — 1 1/2 hodiny atletika
15 minut rozevčicka, — gymnastika PPOV
5X 60 m rychlost — naplno na dráze
5 skoků dalekých, odraz levou nohou
5 skoků dalekých, odraz pravou nohou.
10 skoků souož do dálky
5 skoků souož do výšky přes latku
3 salta dopředu do písku
2 salta nazad z vyvýšeného místa
10 přemetů

Neděle:

dopoledne — 1 1/2 hodiny terén — les
20 minut rozevčicka — gymnastika PPOV

10 minut rozběhání

100 skoků po jedné a druhé noze

150 poskoků s jedné na druhou s odrazem vždy co nejvyš

25 poskoků z dřepu do dřepu z jedné nohy na druhou

10 kliků

Cvičení odrazu doskoku.

V červenci trenoval jsem taktě 3krát v týdnu jako v červnu, ovšem se zvyšováním treningových dávek. V polovině měsíce zúčastnil jsem se letního soustředění na sněhu ve Vysokých Tatrách. Zde se skákalo na sjezdovkách z malého sněhového můstku pro trening odrazu a doskoku, jezdili jsme s kopce, abychom si zvykli na rychlost, a nechyběl ani slalom. Poslední týden v červenci a 14 dnů v srpnu měl jsem rádnou dovolenou, kterou jsem věnoval převážně turistice po Krkonoších a treningu v lese na měkém terénu. Přitom jsem neopomíjel ani trening obratnosti. Od poloviny srpna do konce září plánoval jsem trening 4krát v týdnu. Zintenzivnil jsem cviky pro posilování nohou, obratnosti a rychlosti. Pro zajímavost uvádím dávky treningu v měsíci září.

Pondělí — 2 hodiny tělocvična

30 minut gymnastika

1 hodina cvičení na náradí, kruhy, bradla, kůň, pérový můstek, švédská bedna

1/2 hodiny hry — košíková

Úterý — 1 1/2 hodiny hry — odbíjená

1 hodina plavání

10 minut rozevčicka

10 minut rozplavání

4krát 50 m prsa

4krát 50 m znak

5krát 50 m crawl

10 skoků s 3 m prkna po hlavě

15 skoků po nohách s obratem o 180°

5 skoků po nohách s obratem o 90°

10krát salta nazad s betonového ochozu

10krát salta dopředu s betonového ochozu

Pátek: 2 hodiny atletika

- 20 minut rozcvička
- 3X60 m 2X200 m, rychlost (na dráze)
- 10krát skok daleký, odraz levou nohou
- 10krát skok daleký, odraz pravou nohou
- 15 skoků souoř do dálky
- 10 skoků souoř do výšky
- 5 salt do písku dopředu
- 5 salt do písku nazad
- 10 přemetů
- 15 hodů levou a 15 pravou rukou koulí
- 10 hodů diskem
- Speciální skokanské cviky — nácvik odrazu a doskoku.

Neděle: 1 hodina horolezectví

- cvičné lezení po skalách v Šarce
- 1½ hodiny terén
- 15 minut rozcvička
- 20 minut chůze v kopcovitém terénu
- 5krát 60 m rychlost
- 300 poskoků po jedné a druhé noze vždy po 60
- 500 poskoků s jedné nohy na druhou
- 60 poskoků odrazem souoř ze dřepu do dřepu
- Slalom mezi stromy. Cvičení na zemi posilování břišního svalstva.

Takovým způsobem jsem trenoval až do 23. listopadu, kdy začalo státní soustředění před FIS. V říjnu a listopadu zaměnil jsem atletiku za tělocvičnu, poněvadž pracovní doba mně nedovolila již training za denního světla.

Čeho jsem vlastně chtěl dosáhnout v přípravném období?

1. Zvýšit obratnost.
2. Získat vyšší fyzickou zdatnost.
3. Získat rychlost, výbušnost a postřeh.
4. Posílit nohy pro odraz a doskok.

Pro zvýšení obratnosti prováděl jsem skoky do vody po nohách s různými obraty pro orientaci ve vzduchu, po hlavě s různými pohyby paží, salta nazad dopředu jak do vody, tak i do písku. Chůze po kladině neb po plotě s obraty, lezení po skalách (horolezectví).

Abych získal vyšší fyzickou zdatnost,

cvičil jsem gymnastiku, speciální skokanskou gymnastiku, t. j. cvičení odrazu, letu vzduchem, doskoku, prostě obnovení starých a převzetí nových pohybových návyků. Lehkou atletiku, vrhy, běhy, skoky a cvičení na náradí všeobecně i speciální cviky se zaměřením pro skok, jak je uvedl soudruh Bělohožník v listopadovém čísle Lyžařství, ročník 53.

Rychlost, výbušnost a postřeh jsem trenoval běhy 60 až 200 m, starty a míčovými hrami — odbíjenou, tenisem, košíkovou a kopanou.

Posilování nohou trenoval jsem chůzí v měkkém terénu, prováděl jsem různé poskoky z jedné nohy na druhou vždy s vysokým výskokem, po jedné a druhé noze, z jedné nohy na druhou, z dřepu do dřepu, souoř z dřepu do dřepu, souoř do dálky, souoř do výšky přes latku, skok daleký s obměnou odrazové nohy, skok o tyči. Skoky z vyvýšeného místa vždy do telemarského postoje.

Od 23. listopadu trenují společně s ostatními soudruhy státního družstva na Labské boudě. Měla to být již příprava na sněhu. Sníh nám ale nenapadl a tak jsme čekali marně den ze dne. Po deseti dnech trainingu na sněhu se skokani a sdrúženáři přestěhovali do Horní Malé Úpy, kde byl postaven můstek s kritickým bodem 50 m. Ani zde nám počasí neprálo a sníh nenapadl během celého soustředění. Tak jsme trenovali na suchu a svoji přípravu jsme brali velmi vážně. Trenovalo se převážně v terénu, odbíjená a kopaná. Tak se trenovalo místo rozježdění na běžkách a sjezdovkách a trainingu skoku na malém a středním můstku. Sníh napadl až 27. prosince, a tak jsem začal trenovat na sněhu ve státním soustředění od 28. prosince v Harrachově. První den rozježdění na běžkách, druhý den training odrazu a doskoku na sněhovém můstku. Takto »rozježdění« jsme začali s trainingem na středním můstku 14 skoků, 5 skoků na velkém a už zde byly první závody. Dosažené výkony byly velmi dobré a nad očekávání bylo též velmi málo pádů. Mě tyto závody zastihly v docela dobré formě a zde

jsem si právě ověřil, co znamená pro skokana dobrá předsezónní příprava. Za dva dny po těchto závodech jsme odletěli na mezinárodní závody do Moskvy. Zde naše výkony nedosahovaly patřičné úrovně a byla na nás znát nedostatečná příprava na sněhu. Neuměli jsme se přizpůsobit zvláštnímu profilu můstku a při skákání nám též vadila veliká zima -35° C.

Po návratu ze Sovětského svazu nám zbývalo 12 dnů na trening, během nichž se musí každý z nás dostat do vrcholné formy na FIS. 5 dnů trenujeme na středním můstku ve Spindlerově Mlýně a týden na velkém můstku ve Vysokém nad Jizerou, kde nám ke všemu ještě neprálo počasí. Poté jsme odletěli do Falunu na FIS. Jakého výsledku jsem na MS dosáhl, je známo. V sobotu před závodem jsem si pohmoždil dosti těžce nohu a můj výkon v závodě nebyl snad takový, jaký jsem mohl podat za normálních podmínek. Toto zranění mě vyřadilo na necelé 4 týdny z treningu. To se také ukázalo ve výsledcích na přeborech ČSR a na mezinárodních závodech v Harrachově.

Jaké jsem získal poznatky a zkušenosti na FIS

Nejprve co se týká skoku samotného. Sledoval jsem v treningu několikrát přední finské a norské závodníky při celém skoku a všiml jsem si různých detailů. Především bude třeba, abychom se zaměřili na nácvik odrazu, který musí být rytmický a musí mít rychlejší zakončení. Takový odraz stane se mohutnější a není v něm vidět tolik vynaložené síly. Převážná část skokanů používá odrazu se zákmihem. Zadního odrazu z celé nohy používalo jen asi 5 skokanů.

Let vzduchem — těžiště těla má být co nejlépe vpředu, lyže položeny správně na vzduchu, a to tak, aby sloužily jako opora o vzdušný proud. Skokan musí dbát na úzké a souběžné vedení lyží po celý let vzduchem. Pohyby paží a držení paží bylo u každého skokana individuální a pro hodnocení skoku podřadným detailem. Je samozřejmé, že paže musí být na-

prsto dobře zvládnuty a je jedno, jestli zůstávají vpředu nebo vzadu, nebo jsou-li vytahovány nad parabolou zezadu dopředu. Posledním způsobem skákala většina finských skokanů. Doskok musí být měkký a pružný do telemarského postoje. Musí být úzký bez všech výkyvů do stran. Takový doskok činí dojem úplného splnutí se zemí.

Dále mě zajímala výzbroj a výstroj. Většina skokanů používá lyží norské výroby »Johanson« a »Howde«. Lyže jsou namontovány tak, že po uchopení za čelisti vázání jdou špiče mírně nahoru. Přitom ale přední část lyže je delší než zadní, což je vyřešeno konstrukcí lyže. Nejlépe jsou stavěny lyže značky »Howde«. Zatížené zadky jsem viděl asi na třech párech lyží. Boty se používají velmi jednoduché s úzkou špičkou, jednoduchým šněrováním a řemínkem přes nárt. Přes kotníky se nesněrují, aby byly volné a nevadily při předklonu. Z toho důvodu je nutné používat na zpevnění kotníků gumových bandáží (nákotníků). Zvýšených podpatků se používá individuálně, i když jich používá většina skokanů. Zvýšení lyže pod patou se vyskytovalo ojedinelé. Toto jsou základní technické poznatky o skoku na lyžích, které jsem si přivezl z mistrovství světa ze švédského Falunu.

Při hodnocení minulé sezóny položil jsem si otázku, zda je možno v poměrně krátké době učinit takový pokrok, aby naši skokani mohli na olympijských hrách zasáhnout mezi světově špičky. O této otázce bylo již mezi skokany mnoho diskutováno. Nakonec jsem došel k tomu názoru, že je možno právě ve skoku na lyžích udělat v krátké době veliký kus práce. Ovšem bude nutno, abychom všichni mezi sebou úzce spolupracovali, předávali si své zkušenosti, abychom úzce spolupracovali s trenéry a dbali jejich rad. Dále abychom z mládeže vychovávali a rozšířili počet špičkových závodníků, kteří by ve vzájemné soutěži vyrůstali ve světovou třídu. Je nyní na nás všech předních skokanech i na všech trenérech, abychom svoji trenérskou práci co nejvíce zintenzivnili,

a já pevně věřím, že nám vyrostou skokani velmi dobré úrovně. Nesmíme se spokojovat jenom s tím, co nám kdo předá ze svých bohatých zkušeností, nýbrž musíme se sami zamyslet nad vším, co by přispělo naší skokanské technice, a předně musíme věřit

sami v sebe. Vždyť takové trainingové podmínky, jaké nám dává naše lidově demokratická republika, naše strana a vláda, nemá v západních kapitalistických zemích ani jeden sportovec. Proto vzhůru za vzrůst našeho lyžařství, za světová prvenství.

MLÁDEŽ A DOROST — NAŠE BUDOUCNOST

V. PÁČL

Prohlížel jsem poslední ročníky »Lyžařství« a hledal jsem články zabývající se problémy výchovy, výcviku a dávkováním treningu u mládeže. Bohužel, s těmito problémy na stránkách Lyžařství se téměř nesetkáme. Také při rozhovorech s dorostenci a dorostenkami shledáme, že se malé procento trenérů a cvičitelů věnuje mládeži. To je vážný problém. Chceme-li zajistit pro budoucnost ještě rychlejší vzestup výkonnosti závodníků, je třeba věnovat velkou pozornost otázkám mládeže. Úkolem dnešního článku je dát podnět k diskusi o zlepšení práce s mládeží a zavést na stránkách »Lyžařství« systematickou výměnu zkušeností z práce s mládeží a dorostem. Víme, že máme obětavé pracovníky s mládeží v krajích Plzeň, Liberec, Jihlava, Hradec Králové, na Slovensku atd., jinak by nemohli vyrůst takoví dobří závodníci dorostenci, jako Zemánek, Kalášek, Krabec, Matíáško, Honců, Pekárek, Brůna, Mohrová, Fukičová, Rychvalská, Fialová, Benešová atd., ale tito nám málo sdělují zkušenosti o své práci. Zlepšení práce s mládeží vadí vážné nedostatky. Prvým z nich je rázu organizačního. I pochopení mládeže, péče, možnost závodění. Na všech úsecích a hlavně na úseku ministerstva školství je nedostatečná péče o mladé závodníky. Také jednoty DSO se plně mládeži nevěnují. Odstranění těchto organizačních závad bude známkou rychlejšího rozvoje. Krokem kupředu jsou nové směrnice ministerstva školství k provádění dobrovolné tělesné výchovy na školách. Rozhodující je, jak rychle budou uvedeny v život. Také předsednictvo lyžařské sekce SVTVS se zabývalo

situací na úseku mládeže a připravuje konkrétní opatření pro zlepšení práce.

Druhý nedostatek je rázu výchovného. S výchovou máme potíže i u dospělých, ale u mládeže je výchovná stránka nejdůležitější. Bohužel vidíme někdy u mládeže málo skromnosti a na druhé straně velikou náročnost, nekázeň, slabou vůli překonávat překážky — nedostatky, které se dají dobrou prací trenérů a cvičitelů odstranit.



Vítězná štafeta SHM 1954. Uprostřed štafeta školského úseku, zcela dole M. Vavřín

PŘEHLED O CELOROČNÍM TRENINGU DOROSTENCE MILOŠE VARŤÁNA

Třetí nedostatek je rázu učebně sportovního. Bude zapotřebí vyřešit několik otázek.

a) Zvýšit možnost závodění mládeže a dorostu. Zatím je celkově vypisováno málo závodů (mimo jednotlivá

kola SHM) pro mládež a dorost. Musíme zajistit, aby při každé soutěži byly vypsány také závody pro mládež a dorost.

b) Všeobecně málo diskutujeme a vyměňujeme si zkušenosti z práce

	PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ						HLAVNÍ OBDOBÍ			PŘECH. OBDOBÍ		
	I. VŠESTRANNOST		II. SPEC. PŘÍPRAVA		X	XI	XII	ZÁVODNÍ ČÁST		POZÁKTNIV. ČÁST		
	VI.	VII.	VIII.	IX.				X	XI	I.	II.	III.
TRENINGOVÉ PROSTŘEDKY	2	5	1,5	4,5	1,5	8	2	—	—	—	8	10
HRY	3	—	6	6	2,5	1,5	—	—	—	—	12	6
LEHKÁ ATLETIKA	2,5	1,5	6,5	4,5	8	5,5	4	4,5	—	—	—	2
NÁŘADÍ	6	—	3	1	3,5	2	—	—	—	—	13	10
PLAVÁNÍ	5	5,5	6	8,5	12	25,5	12	5,5	—	—	1	3
TERÉN	10	20	7,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
TURISTIKA	2	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
VESLOVÁNÍ	—	—	—	—	—	—	30	43	37	34	—	—
NA SNĚHU V HOD	—	—	—	—	—	—	56	62	82	71	—	—
SLABÁ	—	—	—	—	—	—	24	108	60	69	—	—
STŘEDNÍ	—	—	—	—	—	—	—	58	9	21	—	—
SILNÁ	—	—	—	—	—	—	—	33	80	63	—	—
MAXIMÁLNÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
CELKEM HODIN	30,5	31	34,5	24,5	27,5	42,5	50	53	37	34	34	35
POČET TRENINGŮ	16	14	20	19	23	28	29	27	17	15	12	16
PRŮMĚR MIN. NA 1 TRENING	114	122	100	82	71	83	103	95	130	136	170	129
POČET RANNÍCH CVIČENÍ	20	31	29	30	30	26	29	30	23	29	30	27

s mládeží. Bude třeba, aby známí pracovníci na úseku mládeže jako soudruh Beranovský v Novém Městě na Moravě, soudruh Pelc, soudruh Kožíšek a další daleko víc než dosud i na stránkách »Lyžařství« předávali svoje zkušenosti. Komise mládeže lyžařské sekce SVTVS bude muset také lépe organisovat, zajišťovat a usměrňovat celou práci s mládeží. Ze zkušeností vidíme, že nám hodně mladých závodníků roste bez péče a jejich závodnický vývoj je tím často brzděn a zpomalován.

- c) Mládež vcelku nedostatečně ovládá techniku běhu na lyžích, skoku i sjezdu i slalomu. Je to v důsledku toho, že s nábivkem techniky začínáme poměrně pozdě. Tento nedostatek se velmi markantně projevuje v družstvu mladých reprezentantů, která jsou složena z bývalých příslušníků SHM, u nichž jsme sledovali četné technické a taktické nedostatky. Při lednovém zájezdu běžců do SSSR (Sverdlovsk) jsme viděli, jak v Sovětském svazu je již v 10 až 11 letech věnována velká péče nábivku techniky. Dorostenci 14 až 15letí se vyznačovali velmi dobrou technickou jízdou.

Poslední otázka se týká všestrannosti a specialisace. Často se pojem všestrannosti zužuje pouze do plnění podmínek BPPOV nebo PPOV. Takto prováděná všestranná příprava je nedostatečná. BPPOV a PPOV je výsledkem systematického cvičení většinou již v povinné tělesné výchově. Mládež musí v treningu mít vyšší cíle a větší trainingové zatížení než to, které je zapotřebí pro plnění PPOV. V zimě pak zapomínáme na to, aby na př. běžec nejprve poznal do všech detailů techniku běhu, ale aby dobře sjížděl, jezdil slalom, případně i skákal. Kdo takto všestranně poroste v dorostu, dokáže v letech, až bude dospělý, daleko rychleji se dostat do dobré závodní formy.

Otázka specialisace je velmi důležitá. Mnozí se domnívají, že specialisace znamená od útlého mládí zaměřit se na jednu disciplínu a v ní jen závodit. To by bylo chybné. Ale i druhý extrém — specialisovat se a učit se techniku běhu na lyžích v 16—17 letech — je také

nezdravý a nesprávný. Je třeba v 10 až 13 letech zvládnout dokonale techniku (to je specialisovat se na ni) a pokračovat v bohatém všestranném treningu, při němž závodíme i v jiných disciplínách (i v létě) a teprve v 16 až 17 letech se specialisovat na závodění v určité disciplíně.

Nadhodil jsem zde několik problémů treningu a výcviku mládeže, jistě že nejsou všechny, na př. otázka dávkování treningu je také velmi důležitá, a doufáme, že se brzy rozvine široká diskuse pro i proti některým nadhozeným závěrům.

Jako konkrétní podklad k diskusi uvádíme příklad celoročního treningu loňského dorostence M. Vavřína, který přes určité těžkosti a nepříznivé podmínky (bydlí v Praze, kde sníh prakticky není) se vypracoval během 3 let mezi naše přední dorostence. Několik údajů. M. Vavřín lyžuje od mládí. Závodí od r. 1952, kdy se zúčastnil II. a III. kola SHM. V tomto roce zahájil celoroční činnost a probojoval se v zimě 1953 do finale SHM. Po rozboru treningu měl před sebou v letošní zimě velký cíl — dostat se mezi prvých 5 závodníků ve finale SHM. Tento úkol se mu plně nezdařil. Stal se členem vítězné štafety ve finale SHM (úsek školy), kde zvítězil v prvním kole, ale na 10 km (pro onemocnění) se umístil až na 22. místě. Tento neúspěch ho neodradil a dnes jako posluchač ITVS pilně trenuje na závody, kde bude po prvé startovat mezi dospělými. Dříve než si řekneme něco k jeho trainingovému plánu 1953—1954 a perspektivách 1954—1955, uvádíme několik poznámek i o jeho mimozávodní činnosti. Soudruh Vavřín i při svém tvrdém treningu nezapomínal na povinnosti ve škole a složil zkoušku dospělosti s průměrem 2,12. Od roku 1952 je nositelem FO a již 26. 11. 1953 splnil PPOV II. stupně na výtečně.

Nyní k vlastnímu treningu (viz tabulka přehled o celoročním treningu). Uváděný čas jsou čisté minuty treningu bez rozevíčování a pod. Z plánovaných úkolů nebylo splněno veslování. Na sněhu nepracoval soudruh Vavřín s trenérem, a proto nemohl tak rychle odstranit některé technické nedostat-

ky. Na základě výsledků a dosavadního tréninku byly stanoveny zásady pro plán na r. 1954—1955.

Přípravné období:

1. Všestranně posílit celý organismus zvláště paže a trup (cvičení s činkami, veslování, brigáda v dolech atd.)
2. Pokračovat v získávání rychlosti, vytrvalosti (100—200 m opakovaně), intervalový trénink v terénu.
3. Prodloužit délku tréninku vzhledem k tomu, že přechází z 10 km na 15 km.
4. Základní všestrannost je dána studiem — praktická cvičení na ITVS.
5. Nejméně 1X za týden projít a proběhnout trať 15 km v terénu. (Postupně zvyšovat zatížení).
6. Více využívat speciálních cvičení. (Správné držení hlavy při běhu, chůze a běh s lyžařskými holemi, atd.) Vyzkoušet bruslení jako součást speciálních cvičení.
7. Zlepšit výkony v lehké atletice: výšku ze 145 na 155 cm

100 m za 12,5 vt.

400 m za 56,5 vt.

800 m z 2.10,0 na 2.08,00 min.

Závodní období:

1. Zaměřit se na dokonalé osvojení všech způsobů jízdy. Odstranit vadné držení hlavy, zlepšit přenášení váhy, odpich soupaž a prodloužit délku kroku při zachování stejné frekvence.
2. Věnovat velkou pozornost taktice (rozcvičení před závodem, rozložení sil při závodě, správné užívání jednotlivých způsobů jízdy).
3. Naučit se správně použít jednotlivých vosků (využit zkušeností z letošních záznamů).

Na závěr článku je třeba si říci: Nodostatky jsou vážné, ale máme dostatek mládeže, mládeže schopné a obětavé a musíme ji všichni tak vést, vychovávat a pomáhat jí, a jedině tak zaznamenáme ještě lepší úspěchy i na mezinárodním poli než dosud.

LYŽAŘI A DUKELSKÝ ZÁVOD

Tak jako v minulých letech, tak i letos proběhl Dukelský závod branné zdatnosti za veliké účasti lyžařů. DZBZ v letošním roce byl zasazen do rámce oslav desátého výročí bojů o Duklu, a byl proto také přeložen na pozdější termín, t. j. na konec září a začátek října. Tím přišel závod do vyvrcholení přípravného období lyžařů. Po zkušenostech z let minulých můžeme říci, že lyžaři se tohoto závodu zúčastňují ve velkém počtu nejen proto, že velmi dobře chápou důležitost branné připravenosti každého sportovce, ale že vlastní závod svou celkovou náplní velmi dobře zapadá do příprav lyžaře. Běh v těžkém terénu, přeskoky a přelézání překážek, plavání a překonávání vodních překážek má velký význam pro trénink. Střelba vyžadující soustředění a klid, granát se správným odhadem vzdálenosti i zdravotnická příprava, hlášení a celý život v kolektivu je velmi vhodný pro přípravu lyžaře. A jestliže jsme se v minulých letech setkávali na DZBZ jen s běžci, v letošním našem krajském kole jsme viděli vedle běžců ze Žamberka, Machova, Vrchlabí, Trutnova atd. také sruženáře Zemánka i celou řadu našich sjezdařů jako Vokatého, Scheiba, Skohoutila atd. A tak nejen běžci v našem kraji, ale vůbec lyžaři byli nejvíce zastoupeni ve všech sportů v krajském kole DZBZ a těšíme se, že i v celostátním finale bude situace podobná jako v minulých letech, že totiž mezi nejlepšími závodníky budou známé tváře z lyží.

A letošní finale, které proběhlo přímo na území památné Dukly, bylo pro každého z nás, kteří jsme se probojovali do finale, i všechny ty lyžaře, kteří závodili v nižších kolech, manifestací a díkem těm, kteří před 10 lety bojovali na Dukle a své životy obětovali proto, abychom my dnes mohli sportem upevňovat sílu a zdraví našeho lidu nejen pro budování, ale i obranu vlasti a míru, ke kterému položili sovětská i československá hrdinová u Dukly pevné základy

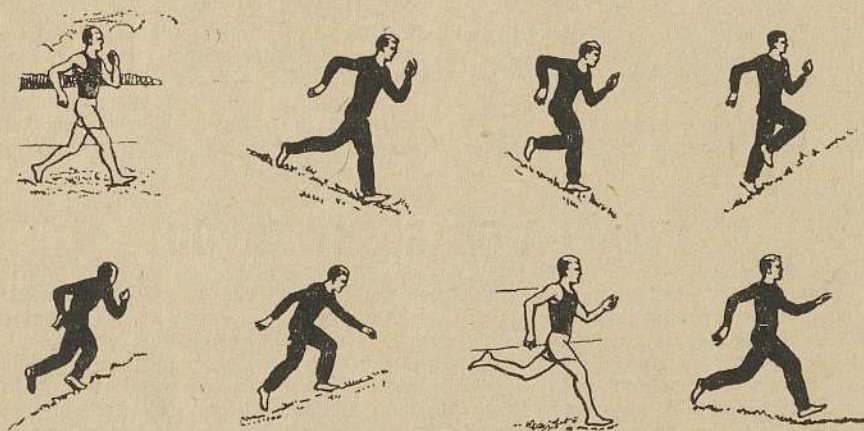
BOHUSLAV SÝKORA.

Špeciálne cvičenie lyžiara bežca v prírode

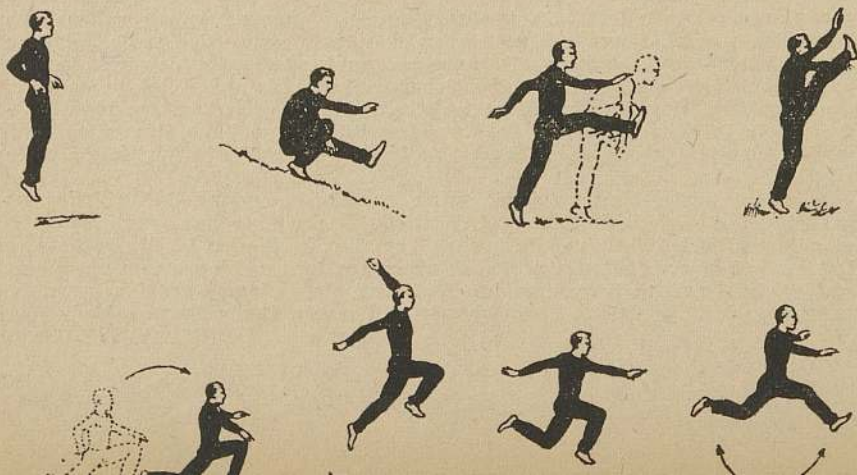
Špeciálne cvičenia v prírode sú dôležitou súčasťou všestrannej i špeciálnej prípravy lyžiara v prechodnom, najmä však v prípravnom období, ktoré blahodarné pôsobí na rozvoj vnútorných orgánov (srdca, pľúca), doplnené cvičeniami v telocvični a na ihrisku zabezpečujú nám všestranné rozvíjanie organizmu športovca a rast rozvíjania vlastností pohybového aparátu (sila, rýchlosť, ohebnosť, bystrosť, pružnosť).

Cvičenie v prírode prešľapuje zvláštne emociálne rozpoloženie, vyplývajúce z obratnosti, rýchlosti, pružnosti, bystrosť atď., kde sa strieda napätie s uvoľnením. Cvičenie v prírode poskytuje aktívny odpočinok, radostný pohyb na čerstvom vzduchu, upevňuje zdravie športovca a zvyšuje jeho športovo-technickú vyspelosť.

Na obr. č. 1—8 sú znázornené rôzne druhy chôdze a behu, ktoré rozvíjajú vnútorné orgány, posilňujú dolné končatiny, resp. dolnú časť organizmu a podporujú rozvoj pružnosti, mäkkosti a zvoľnenosti.

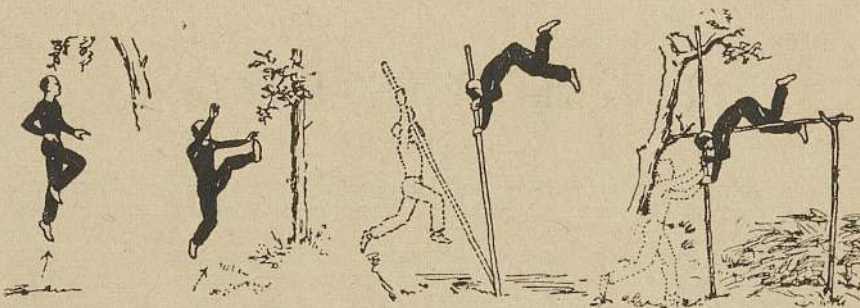
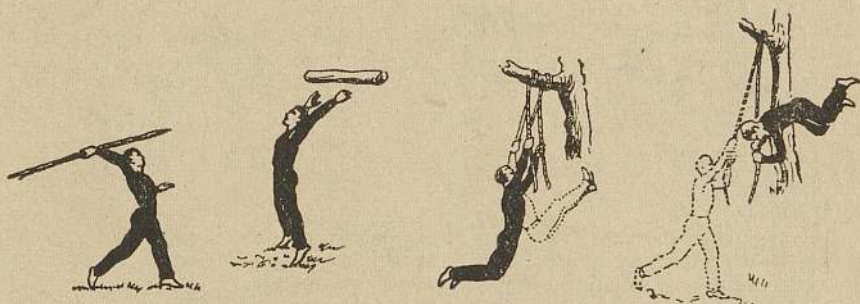


Na obr. č. 9—16 vidíme cvičenie na posilňovanie a pretiahnutie svalstva jednotlivých častí organizmu.



Na obr. č. 17 a 22 sú znázornené niektoré druhy cvičenia s náčiním, nachádzajúcim sa v prírode (kameň, kladá, atď.).

Na obr. č. 23—28 vidíme cvičenia obratnosti, ktoré pomáhajú rozvíjať najmä silu (ťažná, tlačná), bystrosť, smelosť, pružnosť, rýchlosť atď.



Na obr. č. 29—39 vidíme cvičenia všestranného charakteru, no podporujú viac rozvoj dolnej časti organizmu a vnútorných orgánov.





Špeciálne cvičenia v prírode, tým že sa dajú prevádzať v rôznych formách, obmenách a dejú sa prostredím, kde sa konajú preteky, podmieňujú a zaručujú zvýšenie rástu športovo-technickej prípravy a výkonnosti.

Kresby, prevzaté z časopisu »Fizkultura i sport«, roč. 1952, č. 4.

CYRIL GAJER,

člen UTR — lyž. sekcie SIVTVŠ

PODZIMNÍ TRENING BĚŽKYŇ

SYLVA STRÍŽOVÁ

Mnoho se nyní píše a mluví o celoročním treningu, o letní přípravě, o všestrannosti, a proto i my ženy se musíme k této treningové práci připojit. Nepochybuji o tom, že pilné trenují naše přední závodnice státního družstva, ale měly by se připojit i další závodnice první, druhé a třetí výkonnostní třídy. Teď k podzimu, kdy sníh je již na obzoru, je pozdě mluvit o letní přípravě, ale i ty, které letní trening nedělaly tak moc poctivě, mohou teď ještě mnoho napravit.

Ju nutno si nejdříve uvědomit, čeho chceme docílit a co ještě můžeme pro tento cíl na suchu udělat. Potřebujeme posílit vnitřní orgány, plíce a srdce (zvyknout je na zvětšenou námahu), zlepšit rychlost ve vytrvalosti a posílit paže a nohy. Naše lyžařské bě-

žecké tratě 5 a 10 km vyžadují stálé zatížení celkového organismu nejvýše hodinu. Na suchu je proto zapotřebí zatížit celý organismus o něco déle, aby potom bylo možno dát do závodu více síly a více rychlosti v kratším čase. Naš trening pro posílení vnitřních orgánů a pro zlepšení celkové vytrvalosti se bude ponejvíce odehrávat v terénu v lese, kde je měkký podklad, jehličí, listí, trávnik.

Běhy rozdělujeme na dvě skupiny — na skupinu rychlostní, intervalovou a na skupinu vytrvalostní. Větší část treningů budeme věnovat skupině intervalové, jejíž forma se dá různě obměňovat. Nejlépe je běhat nějaký okruh ve zvlněném terénu, který trvá mírným klusem asi 20—25 minut. Nejdříve si okruh proklusáme a pak buďto běžíme

mírně rovinky a kopečky se snažíme vybihat rychle, nebo kopečky klusáme pomalu, ale hned na vrcholku přidáme a vydržíme běžet asi 300 m rychle. Tyto intervaly se několikrát opakují, pak se znovu mírně vyklusává — stálý pohyb trvá až 90 minut.

Trening čistě vytrvalostní neděláme tak často, stačí jednou až dvakrát týdně si udělat t. zv. běžecký výlet rozmanitým terénem 60—90 minut. Každý trening v terénu doplňujeme gymnastikou a posilovacími cvičeními. Gymnastika se provádí pro celkové uvolnění a rozcvičení. Posilovací cvičení pro paže jsou styky, kliky, pretlačování ve dvojicích. Posilovací cvičení pro nohy jsou poskoky po jedné, s nohy na nohu,

souňoz z dřepu, lyžařský pochod z pod dřepu do výpadu, vybíhání krátkých kopečků (asi 50 m) atd.

Tyto podzimní treningy doplníme cvičením v tělocvičně a hrami, odbíjenou a košíkovou. V tělocvičně děláme hlavně posilovací cvičení na nářadí a cvičení obratnosti na zíněnce.

Je zapotřebí říci, že budeme denně 11/2 hodiny ve stálém pohybu a že této doby plně využijeme k celkovému procvičení a posílení všech orgánů. Nejdříve začneme s menší intenzitou, abychom se nedostaly do krise, která by nás zdržela od dalšího treningu, a budeme postupně přidávat tak, abychom do prvního treningu na sněhu byly vrcholně fyzicky připraveny.

SKOKANSKÁ PŘÍPRAVA

S. KALEDIN, kandidát pedagogických věd.

Pri skoku na lyžiach technické prevedenie skoku hrá dôležitú úlohu. Zložitosť tohto športového odvetvia vyžaduje viacročný hĺbavý tréning tým viac, že zimná sezóna je pomerne krátka. Táto skutočnosť nedovoľuje športovcovi venovať technickému tréningu dostatok času. Okrem toho proces osvojenia si techniky je komplikovaný troma veľmi vážnymi faktormi: veľkou rýchlosťou na nájazde i počas letu, výškou a bezopornou polohou tela.

Spomínané faktory v značnej miere na ušujú pohybovú funkciu organizmu zvlášť počas letu. Táto sa prejavuje najmä v strnulosti pohybov, ktoré sú charakteristické pre prvé tréningy na mostiku, nakoľko skokan si ešte nezvykol na rýchlosť počas nájazdu a letu.

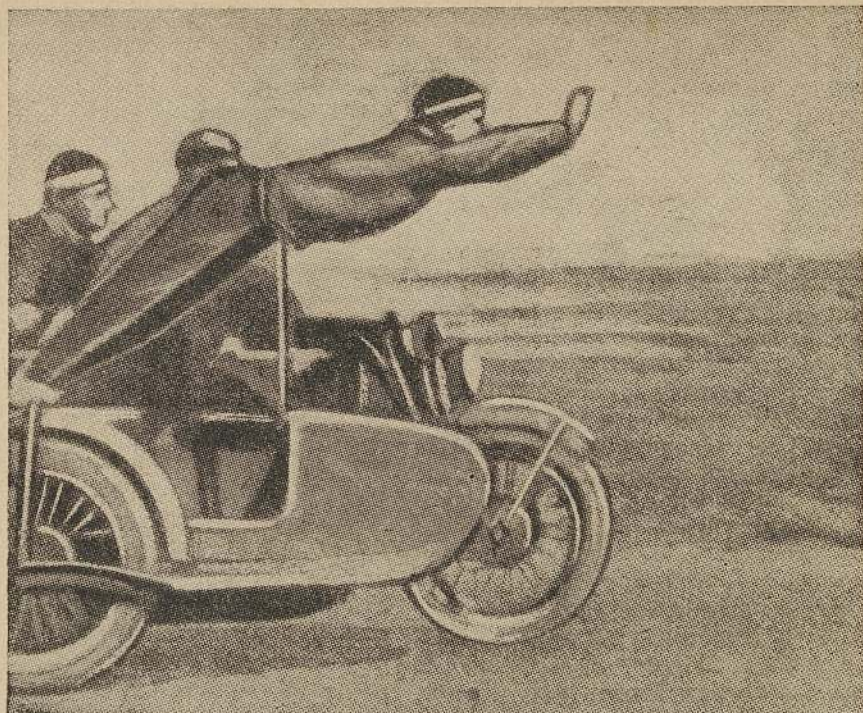
V procese tréningu stáva sa táto situácia normálnou a nemá za následok úplnú činnosť. Táto dovoľuje vo väčšej miere sústrediť sa na technické prevedenie odrazu, letu a dosko. Preto mnohí tréneri nie náhodou venujú veľkú pozornosť zvyknutiu si na rýchlosť a odporúčajú skokanom zjazdársky tréning.

Mnohí skokani, ako napríklad majstri športu O. Alsufiev, A. Vorobiev, A. Griegas, K. Pavlov, M. Turkov a iní, aby boli na začiatku sezóny dostatočne privyknutí k rýchlosti rovnajúcej sa rýchlosti pri skoku alebo i väčšej, jazdia v lete na motorke. Viacnásobný majster v severskej kombinácii, majster

športu O. Alsufiev tvrdí, že keď v prípravnom období jazdil na motorke rýchlosťou 100—120 km za hodinu, pri tréningu na mostiku cítil istotu a mohol sa lepšie sústrediť na technické prevedenie.

Tréning na motorke je veľmi užitočný. K tomuto účelu najlepšie vyhovuje motorka s privesným vozíkom, ktorá dosahuje najmenej 80-kilometrovú rýchlosť.

Z privesného vozíka sa odmontuje karoséria a na jeho ráme upraví sa ploška so stojanom, pomocou ktorého zaujme skokan potrebnú polohu. Stojan upevňujeme tak, aby priečna tyčka, na ktorú sa opiera telo skokana, bola 120—130 cm nad zemou. Kvôli zmäkčeniu nárazov pokrýva sa gumovou spongiou. Priečna tyčka musí byť dostatočne široká (16—17 cm) a dlhá 80 cm. Jej konce sú ohnuté dohora a zabraňujú pádu športovca. Stojan môžeme upevniť nad privesným vozíkom aj bez odmontovania karosérie, ale



musíme pritom dbať, aby skokan v polohe letu bol úplne vystavený odporu vzduchu. Na zadnej časti plošky upevňuje sa zábradlie v podobe poloblúka ako zábrana pred pádom dozadu.

Tréning s použitím motocykla vyzerať nasledovne: tréningová hodina prebieha ako obyčajne, ale do druhej polovice hlavnej časti zaraďujú sa imitáčné cvičenia s použitím motocykla. Pre imitáciu odporúčame tieto cvičenia: nájazdový postoj, poloha letu s rôznou polohou rúk. Svoj predklon musí skokan regulovať podľa tlaku vzduchu a snaží sa dosiahnuť čo najmenší odpor. Keď zistí najúčinnejšiu polohu, treba ju viacnásobným opakovaním dobre nacvičiť.

Pri imitácii letu snažíme sa držať trup vzhľadom k zemi asi pod 23-stupňovým uhlom, nakoľko je to najvýhodnejší uhol pre využitie vznikajúcich aerodynamických síl. Pritom vzniká pocit tlaku vzduchu — »vzdušný van-

kúš«. Treba podotknúť, že je nevyhnutné, aby tieto cvičenia boli prevádzané v skokanskom úbore. V tomto prípade vytvorí sa podmienky podobné tým, za akých prebieha skok, a tlak vzduchu bude spôsobovať ten istý pocit ako pri skoku.

K takémuto tréningu vyberáme 1 až 15 km dlhý úsek rovnej a dobre asfaltovanej cesty. Na motorke sedia traja: vodič, tréner (na tandéme) i trénujúci skokan. Po dosiahnutí potrebnej rýchlosti zaujíma skokan na pokyn trénera polohu nájazdového postoja alebo letu. Skokan zostáva v nájazdovom postoji 15—20 sek. Na konci úseku sa rýchlosť znižuje, aby sa skokan mohol vzpriamiť a oddýchnuť si. Keď vodič robí obrátku, znova zaujíma nájazdový postoj pre spätočnú jazdu.

Potom nasledujú dve jazdy s imitáciou letu. Tak jeden za druhým prevedú všetci účastníci prvú sériu jazdy, po ktorej nasleduje druhá séria, v kto-

rej sa venujeme výlučne imitácii letu. V prestávkach medzi jazdami prevádzajú sa rozličné skokanské špeciálne cvičenia. Počet jazd a postupnosť pri prevádzaní cvikov riadi sa pokynmi trénera.

Prv ako začneme nacvičovať tieto cvičenia za jazdy, je nevyhnutné dokonale si ich osvojiť na mieste.

Pri prevádzaní cvičení na motocykli, tréner krátkymi pokynmi usmerňuje správne prevedenie. Tréner sa musí veľmi pečlivo starať o záchranu a pridržiava cvičencov pravou rukou za nohy alebo pás.

Abyste sa pri tréningu vyhli prílišnej únave, zaujímame príslušnú polohu len po získaní dostatočnej rýchlosti. Pri protivetre môže rýchlosť klesnúť pod 80 km, nakoľko tlak vzduchu bude aj tak dostatočne silný.

Vodič musí venovať pozornosť zvlášť týmto okolnostiam: začínať jazdu len v prípade voľnej cesty, rýchlosť získava čo najrýchlejšie, zachovávať priamy smer, vyhýbať sa zníženiu rýchlosti, nakoľko skokan je v labilnej polohe a každá náhla zmena rýchlosti alebo smeru môžu mať za následok jeho pád.

Výmenu trénujúcich prevádzame na jednom mieste, aby sme čo najracionálnejšie využili čas i motocykel. Keď pri mnohočlenných skupinách máme k dispozícii len jeden motocykel, rozdelíme tréning na viac dní a vytvoríme 5 až 6-členné skupiny cvičencov.

Použitie motocykla ako prostriedku pre získanie istoty v rýchlosti môžu využiť i zjazdári tak v prípravnom, ako aj v hlavnom období.

ÚROVEŇ ZÁVODNÍHO LYŽAŘSTVÍ V ROCE 1954

JOSEF REICHERT

Jako každoročně plníme i letos usnesení SVTVS o jednotné sportovní klasifikaci, zjišťujeme vývoj ve výkonnosti lyžařských závodníků na přeboru ČSR v roce 1954 a srovnáváme výsledek s lety minulými.

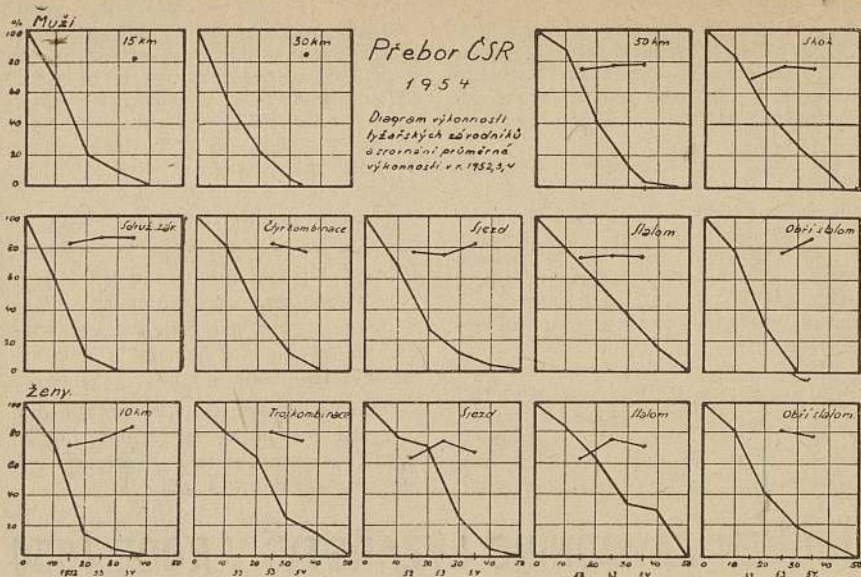
V roce 1952 rozhodli jsme se pro měřítko zkoumání vývoje závodního lyžařství a ustálili jsme se v mnohovětrném lyžařství na měření výkonnosti pomocí zhoršeného časového či bodového rozdílu proti vítězi. Od roku 1952 jsme statisticky zjišťovali tento moment a vždy jsme výsledek uveřejňovali v tomto časopise. Letos po třech letech můžeme již přehled doplnit i srovnáním za léta minulá, protože srovnání výsledků ve třech letech už dá obrázek názorný.

Vycházíme i v tomto roce ze zvoleného kritéria zhoršení proti vítězi, ale na oprávněná přání zájemců o věc převádíme diagram v křivku výkonnosti, tedy nevyjadřujeme jí zhoršení, nýbrž doplňkem na maximální sto-percentní výkon vítěze konstruujeme relativní výkonnost dalších závodníků. Jde o způsob v zásadě stejný, jen pro snazší přehlednost je podání jiné.

Přinášíme statistickou tabulku, která vyjadřuje, kolik závodníků z celkového počtu závod dokončivších mělo

zpoždění nebo bodově zhoršení o určité procento proti vítězi. Tuto tabulku pak vtělujeme v diagram, který našim očím má být přehlednější. Dotkneme-li se zásadní otázky, zda toto měření je správné či zda je správné pouze měření výkonů na kolbišti mezinárodním, abychom mohli odpovědět na otázku, zda naše lyžařská úroveň stoupá či ne, musíme předem konstatovat, že každé měření, to či ono, prospěje zkoumání výkonů. Jde tedy také o to začít již s takovýmto nebo podobným způsobem pracovat i jinde, v krajích SVTVS, ÚV DSO i KV DSO, pro něž platí úkol daný jednotnou sportovní klasifikací stejně jako pro sekci SVTVS.

Posuzováno s toho hlediska, zda je možno zkoumat stoupající či klesající úroveň jen na stupni mezinárodním nebo i na stupni vnitrostátním, soudím, že je tak možno činit v obou případech. S ohledem však na pramen našeho lyžařství založeného na masovosti není možno ponechat osudu vývoj v závodech domácích. V meziná-



rodním měřítku lze srovnávat špičkové výkony a mnohdy ani to ne, neboť mohou být okolnosti, které předem ovlivní výsledek do značné míry, na příklad nevýhodné vylosování, jen proto, že závozník neabsolvoval dostatečný počet mezinárodních závodů atd. vnitrostátně tyto vlivy odpadají, zvláště při skupinovém losování, které se u nás podle pravidel provádí.

O tom, že naše lyžařství jako sport národní jde vzhůru, přesvědčí se každý, kdo stál před lety pod kopcem v Krkonoších a postaví se tam i dnes. Kdo se nezaujatě dívá, zjistí, že lyžařská vyspělost se dostala vpřed zásluhou trenérů, cvičitelů, podnikových akcí a sportovních soutěží. Nebude-li se všechno dít ve prospěch zvýšení výkonnosti, nepřesvědčí nás ani mistr světa vyšlý z řad našich sportovců o tom, že lyžařství jde ve výkonnosti vzhůru. Celá problematika je tudíž složitější a nestačí ji odbýt kategoricky tvrzením o jediném možném způsobu zjišťování.

Připojené statistické tabulky, sestavené zvláště pro muže a ženy, ukazují, kolik závodníků s určitým zhoršením proti vítězi bylo z celkového počtu zá-

vod dokončivších. Druhá tabulka pro muže a ženy ukazuje průměrné zhoršení všech závodníků v disciplině podle pozorování v jednotlivých letech. Z tabulek je patrný jeden fakt, že ubývá počet těch, jejichž zhoršení je vyšší než 35% proti vítězi. Příčinou toho je zajisté výběr startujících na přeboru ČSR podle výkonnostních tříd. Výkonnostní třídy tedy dnes zaručují úroveň přeborů. Tam, kde disciplína je na konci výkonnostních možností, kde se stává sterilní, je rovněž statistikou upozorněno, neboť i výkon lyžaře má své hranice, takže možnost jejímu se přiblížení klesá exponenciálně. Z toho důvodu některé disciplíny zanikají a jiné se tvoří, což pak tvoří rámec sportu a nezabíhá do senseacektivních riskantních podání. Já z diagramu na příklad vidím, že sjezd je v dnešním stavu disciplína mužů, jejíž soutěžní provedení se značně liší od provedení žen. Je zde možná upozornění, že muži mohou jít ještě dále za určitých nových opatření pro závod zavedených, kdežto ženy, že ve sjezdu speciálním další podstatný vývoj již neprovedou. Trenéři odpovědi jistě jasněji.

Analyticky lze obsah tabulek i obraz

Statistika výkonnosti lyžařských závodníků

Přebor ČSR 1954

Muži

zhoršení bodů či času proti vítězi v %	Počet závodníků bodově neb časově zhoršených v disciplíně									
	15 km	30 km	50 km	skok	sduž. záv.	čtyř-kombi-nace	sjezd	slalom	obří slalom	sjezd troj-komb.
5	4	7	1	3	6	2	10	5	12	7
10	19	15	4	3	5	2	5	2	11	3
15	20	12	7	5	10	6	8	6	11	2
20	13	3	10	7	4	3	10	1	7	1
25	4	7	6	7	1	4	4	4	4	2
30	5	2	5	1	2	1	3	4	3	2
35	3	2	4	3	—	2	2	3	—	3
40	2	—	—	3	—	1	2	4	—	2
45	—	—	—	3	—	—	—	1	—	1
50	—	—	1	—	—	—	1	4	—	1
Celkem	70	48	38	35	28	21	45	34	48	24

Průměrná výkonnost celku na přeboru ČSR 1952, 1953, 1954, v procentech proti vítězi Muži

Rok	15 km	18 km	30 km	50 km	skok	sduž. záv.	čtyř-komb.	sjezd	slalom	obří slalom	sduž. sjezd záv.	sjezd troj-komb.
1952	—	24,11	—	23,52	30,00	17,87	—	23,01	26,53	—	21,21	—
1953	—	20,23	—	22,35	22,5	14,4	18,16	24,55	25,00	23,06	20,97	—
1954	17,16	—	15,22	22,10	23,58	14,1	20,01	17,99	26,04	13,86	—	25,2

Statistika výkonnosti lyžařských závodnic

Přebor ČSR 1954

Ženy

zhoršení bodů či času proti vítězi v %	Počet závodnic bodově neb časově zhoršených						
	5 km	10 km	troj-komb.	sjezd	slalom	obří slalom	sjezd trojkomb.
5	5	6	3	3	2	2	44
5	5	6	3	3	2	2	4
10	4	2	1	2	1	2	—
15	9	11	3	1	4	5	1
20	2	5	—	—	1	4	—
25	4	1	4	3	2	4	—
30	2	2	4	2	4	1	2
35	2	—	3	2	1	—	—
40	—	1	1	2	—	2	2
45	—	—	—	1	—	1	1
50	—	—	1	6	6	1	3
Celkem	28	28	20	22	21	22	—

Průměrná výkonnost žen na přeboru ČSR v roce 1952, 1953 a 1954.

Rok	5 km	10 km	troj-komb.	sjezd	slalom	obří slalom	sduž. sjezd záv.
1952	—	28,8	—	35,38	37,63	—	37,10
1953	—	23,71	20,45	25,19	23,95	20,19	19,47
1954	16,79	15,75	24,25	30,92	28,8	22,24	—

grafický rozebírat s mnoha hledisek, brát podklady pro výzkum a rozvoj našeho lyžařství. Tam, kde čísla ukáží na zjev nepříznivý, ihned zjistit příčiny a postarat se o nápravu, k níž možnosti jsou dnes dány bohatě. Nebudu rozebírat každou disciplínu zvláště, učinite tak sami v diskusi k těmto podkladům. Všimněte si závodu na 50 km, vezměte v úvahu Cardala jako vítěze ve všech třech letech, posuďte jeho výkonnost od roku k roku a podívejte se, jak se průměr přesto zvyšuje, a tím k vítězi přibližuje. Poznáte, jak je to výkonnostně vyrovnaný závod, dokonale treningově připravený, a srovnejte zpoždění posledního závodníka (pouze jediného) ve skupině 50% zhoršení. Uvažte, že na letošním mistrovství světa byl v 30 km závodě rozdíl mezi Kuzinem a Chemnitzem jako

posledním 110:166, čili 65%. Při podobných úvahách dospějete k zajímavým závěrům.

Podle tohoto zjištění se čtyřkombinace a trojkombinace po druhém roce činnosti nejeví ve výkonnosti příznivě. Je proto nutno zde ihned pátrat po příčinách, které tkví jediné v nesladěnosti jednotlivých disciplín, což je hrubé porušení základního zákona vícebojů. Trati i můstek musí být voleny tak, aby dosažené výsledky byly měřitelné jednotkami v lyžařství platnými. Z toho tedy plyne poučení, že tyto dva roky nám dávají základ pro hlubší studium kombinací především.

Snažil jsem se, aby článek nebyl nabit jen suchými ciframi, což se ovšem při tomto materiálu, věrte, těžko daří, a proto zpeřete si jeho obsah porovnáním s vlastními názory.

PRÁCE, KTERÁ ZASLOUŽÍ POCHVALY

V posledních letech se stále víc a víc mezi vítězi SHM ve skoku na lyžích objevují chlápci z Ostravského kraje. Bude jistě zajímavé podívat se do jednoho z míst, kde nám tito mladí skokani vyrůstají a co je příčinou toho, že právě kraj Ostrava předčil kraje s mnohem příznivějšími podmínkami a bohatou skokanskou tradicí.

Je nám známa dobrá práce lyžařské sekce KVTVS v Ostravě a její trenérské rady, vedené soudruhem Jos. Skrbkem, který je současně trenérem ostravských skokanů a nyní i trenérem družstva mladých nadějných závodníků, kteří mají doplnit řady našich reprezentantů. Podíváme se však hlouběji, a to až do lyžařského oddílu malé sokolské jednoty v Ostravici.

Ostravice je velká vesnice v údolí pod Lysou horou. Členové tamního lyžařského oddílu vykonali však v posledních dvou letech velikou a obětavou práci při stavbě lyžařského můstku. Sportovních zařízení i lyžařských můstků se v posledních letech staví hodně, ale na jejich stavbě je však něco zvláštního. V Ostravici totiž postavili závodní můstek na 50 m svou pilí a houževnatostí úplně zadarmo v dobro-

volných brigádách. Jejich práce nebyla snadná. Přemístili 400 m³ kamene a 200 m³ hlíny, dřevo na tribunu pro rozhodčí a odraziště získali za režijsní cenu na místní pile a sami provedli i odborné tesařské práce. Nájezd upravili v terénu v šířce 4 m. Všechno provedli s takovou pečlivostí, že je skutečně radost podívat se na takový můstek. Na můstku bylo odpracováno přes 3000 brigádnických hodin. Největší zásluhu o výstavbu tohoto hodnotného zařízení má soudruh Čevela.

Kdo je to Antonín Čevela? Je to skromný chlapec, člen Sokola Ostravice, závodník II. výkonnostní třídy a současně okrskový trenér v Ostravici, kde se stará o 25 chlapců ve stáří 15 až 22 let. A právě zde jsme u kořene věci, proč na Ostravsku stále mladých závodníků přibývá a roste i jejich výkonnost. I když nemají nejlepší podmínky, snaží se vlastními přičiněním vytvářet stále lepší a lepší podmínky a pro svůj oblíbený sport dovedou přinášet i určité oběti. Příkladem jim jde soudruh Čevela, o němž vědí, že prošel tvrdou školou v partyzánském oddíle, v němž bojoval za osvobození naší vlasti, a nyní jí příkladně pomáhá budovat.

Věřím, že v píli, s jakou budovali svůj můstek, vydrží všichni ostravičtí závodníci i v celoročním tréninku a pak

jistě brzy dosáhnou těch nejvyšších met.

Mil. Bělonožník, státní trenér

NOVÉ ROZDĚLENÍ LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

Neustálý masový rozvoj lyžařského sportu vyžaduje, aby vzhledem k odbornému zajištění výcviku při tomto sportu byly rozšířeny a nově rozděleny cvičitelské kádry. Na základě těchto zjištěných skutečností a za účelem zlepšení práce lyžařských oddílů podala UMK LS SVTVS návrh na nové rozdělení lyžařských cvičitelů a to:

1. Lyžařský pomahatel.
2. Lyžařský cvičitel.
3. Cvičitel vysokohorského lyžování.

K tomuto návrhu jsme přistoupili z toho důvodu, že pod pojmem lyžařského cvičitele rozumíme již skutečně nejen velmi dobrého lyžaře, ale i pedagoga, jejich počtem nejsme doposud stavu zajistit všechny výcvikové kurzy at již jakéhokoliv druhu (t. j. v oddělech, rekreaci ROH, rekreaci Turista, n. p.), a tudíž se nám projevila potřeba vytvoření nového typu lyžařských dobrovolných pracovníků, a to lyžařského pomahatele, který bude napříště prvním stupněm odborné školených lyžařů pro vedení výcviku. Základním pracovníkem pro výcvik lyžařů zůstává i nadále lyžařský cvičitel. Dalším typem lyžařských cvičitelů bude cvičitel vysokohorského lyžování, který však není nadřazeným typem pro lyžařského cvičitele, nýbrž jeho další specialisací, která má za úkol vychovat tyto cvičitele takovým způsobem, aby byli zárukou bezpečného pobytu lyžařů ve vysokých horách a vysokohorských turách. Náplně kursů pro všechny typy lyžařských cvičitelů jsou již vypracovány spolu se sylaby a pomůckami a budou zveřejněny ihned, jakmile SVTVS schválí návrh na toto nové rozdělení lyžařských cvičitelů.

Pro informaci lyžařských oddílů uvádím pouze to, že školení lyžařských pomahatelů bude provádět sama tělocvičná jednota, t. j. lyžařský oddíl, a učitelé v těchto kurzech budou řádní

lyžařští cvičitelé oddílů, které si jako učitele tělocvičná jednota dá schválit lyžařskou sekcí OVTVS případně KVTVS při ohlašování kursu. Aby bylo zajištěno správné a řádné provádění zkoušek, vyšle nebo pověří lyžařská sekce OVTVS případně KVTVS ke zkouškám svého zástupce jako předsedu zkušební komise. Školení cvičitelů a cvičitelů vysokohorského lyžování budou provádět jako doposud KV DSO případně KVTVS. Učitelé v těchto kurzech mohou být pouze cvičitelé, kteří jsou vybaveni KVTVS případně SVTVS zvláštní kvalifikací »Učitelů cvičitelských kursů«.

Časový rozsah kursů jest navrován takto:

Lyžařští pomahatelé	40 hodin
Lyžařští cvičitelé	80 hodin
Cvičitelé vysokohorského lyžování	120 hodin

Kurzy mohou být prováděny všemi možnými typy kursů.

Další podrobnosti, t. j. podrobné náplně kursů, forma provádění zkoušek, jednotné bodování při zkouškách, možnosti přihlášení do kursu cvičitelů vyššího typu, práva a povinnosti těchto nových lyžařských dobrovolných pracovníků a pod., budou zveřejněny ihned po schválení našeho návrhu SVTVS.

Tento náš článek má za úkol upozornit všechny lyžařské oddíly a lyžařské sekce OVTVS a KVTVS, jakož i KV DSO na tyto nové možnosti školení, aby si je včas mohly zařadit do svých plánů a rozpočtů a současně si připravily kádr kvalifikovaných učitelů.

Jsmo přesvědčeni, že tímto rozšířením počtu dobrovolných lyžařských pracovníků podaří se nám splnit hlavní úkol letošního roku, t. j. dosáhnout podstatného zlepšení celoroční práce lyžařských oddílů.

MIROSLAV VALDHANS,
člen UMK LS SVTVS

ROZVOJ ZÁVODNÍHO SÁŇKAŘSTVÍ V ČSR

BRONISLAV HANÁK

V příštím roce vzpomenu čs. sáňkaři významného jubilea: v zimě 1955 tomu bude 50 let od startu prvního českého závodníka dr. Říhy na řádně organizovaných a měřených sáňkařských závodech. V roce 1905 se zúčastnil dr. Říha a ještě někteří další naši závodníci, jejichž jména nemáme zatím zjištěna, mistrovství Rakouska v jízdě na saních. Tento rok pokládáme za počátek čs. závodního sáňkařství a řekněme si několik slov o jeho vývoji.

Rozvoj organizovaně prováděného sáňkařského sportu podobně jako rozvoj bobového sportu je velmi úzce spjat s budováním závodních drah. V letech 1905 až 1911 byly vybudovány sáňkařské dráhy v Mariánských Lázních, v Teplicích a v Liberci. První dvě dráhy byly upraveny později pro boby. V roce 1911 byla postavena pod vedením polského stavitele Zentzytzkého umělá Ještědská sáňkařská dráha s klopenými zatáčkami, známá v mezinárodním sáňkařském hnutí jako Jeschken Rodelbahn. Tato závodní dráha byla považována za jednu z nejlepších sáňkařských drah v Evropě. Proto také mezinárodní sáňkařská federace rozhodla, aby na Ještědské sáňkařské dráze bylo uspořádáno v roce 1914 I. mistrovství Evropy v jízdě na saních. Překvapením byla neočekávaně velká účast diváků, kterých se sešlo přes 20 tisíc. Mistrem Evropy pro rok 1914 se stal Rudolf Kauška z Liberce. V roce 1923 bylo na Ještědské dráze provedeno I. mistrovství ČSR v jízdě na saních a v roce 1939 VIII. mistrovství Evropy, které bylo poslední evropskou soutěží před druhou světovou válkou.

Od roku 1923 do roku 1925 byly otevřeny sáňkařské dráhy ve Smržovce, v Jablonci nad Nisou, v Lázních Libverdě, v Rochlicích, na Radhošti, v Tatr. Poliance a ve Starém Smokovci. Až do roku 1938 zaznamenával sáňkařský sport v ČSR velké úspěchy, a to nejen doma, ale i v cizině. Naši závodníci, většinou německé národnosti, startovali mnohokrát na mezinárodních závodech a sedmkrát získali pro Československo titul mistra Evropy v jízdě jednosedadlových i dvousedadlových saní. Byli jsme mistry Evropy ve dvousedadlových saních v roce 1914, v jednosedadlových saních mužů v roce 1914, 1928, 1929 a 1939, v jednosedadlových saních žen v roce 1934 a 1935.

Druhá světová válka přerušila rozvoj závodního sáňkařství na území ČSR a zvláště v Slovensku. Také v evropském měřítku úroveň sáňkařství poklesla, poněvadž nebyly pořádány mezinárodní soutěže. IX. mistrovství Evropy v jízdě na saních, které bylo prvním poválečným

střetnutím tohoto druhu, bylo organizováno teprve v roce 1951 v Rakousku.

S obnovou československého hospodářství po válce se konsolidovala i národní tělesná výchova a sport. V sáňkařství převzali iniciativu sportovci z Libereckého kraje, kde zvláště obětavě začaly pracovat oddíly Sokola v Lázních Libverdě a ve Smržovce.

V roce 1947 bylo uspořádáno I. poválečné mistrovství ČSR v jízdě na saních. Účast byla neomezená a zvítězil Rudolf Musil ze Smržovky. V témž roce uspořádal Svaz lyžařů RČS při lyžařských mistrovstvích ve Špindlerově Mlýně propagační sáňkařské závody na trati Petrova bouda—Dívčí lávky. Z 41 přihlášených závodníků startovalo 34 a dojezo 33. Z 18 startujících jednosedadlových saní zvítězil Antonín Lenemayer, LTBK Nový Svět-Harrachov, v 5:43,0 min. Ze 16 dvousedadlových saní zvítězili Homolka a Šulc, SNE Špindlerův Mlýn, za 5:40,5 min.

4. března 1948 bylo provedeno ve Špindlerově Mlýně při XLIX. mistrovstvích ČSR v jízdě na lyžích II. mistrovství ČSR v jízdě na saních. Startovalo 13 mužů a 3 dvojice. Mistrem pro rok 1948 se stal Antonín Lenemayer, LTBK Nový Svět-Harrachov, v čase 5:27,0 před Koldou a Smolou z KČT Železný Brod. Mistry ve dvousedadlových saních byli prohlášeni Hák a Štra, SK Špindlerův Mlýn, v čase 6:29,0 min.

III. mistrovství ČSR v jízdě na saních ve Špindlerově Mlýně bylo uspořádáno 15. II. 1949 na obvyklé trati Petrovka—Dívčí lávky za účasti 5 mužů a 9 dvojic. Zvítězil Em. Kolda, Sokol Železný Brod, v čase 6:28,6, ve dvousedadlových saních Hák a Stříhávka, Sokol Janské Lázně, v čase 6:49,4 min.

Těchto soutěží se zúčastnili většinou náhodní sportovci, návštěvníci a místní obyvatelé Špindlerova Mlýna. Závody nebyly dostatečně propagovány, a proto počet soutěžících byl malý.

IV. mistrovství ČSR v jízdě na saních se konalo 5. II. 1950 na sáňkařské dráze Černá Studnice—Jablo-

nec, dlouhé 3100 m. Toto mistrovství bylo uspořádáno v tradičním sáňkařském kraji, a to se projevilo i v účasti. Ze 40 startujících zvítězil Rudolf Musil, Sokol Smržovka, za 5:35,2 před Škrabálkem ze Sokola Seby Tanvald a Kozderkou ze Sokola Cízkovice Šumburk. Mistrovský titul žen získala Pálová, Železný Brod, v čase 6:50,7 před Miňovskou ze Slavie ZSJ Dynamo a Koženou ze Sokola Jablonce. Ve dvousedadlových saních zvítězili Fejkl s Jelinkem, Seba Tanvald, v čase 5:55,0 před Strnadem a Poloprutským ze Sokola Jablonce.

Další mistrovství ČSR v jízdě na saních bylo plánováno na 10. a 11. II. 1951 do Špindlerova Mlýna. Nebylo však uskutečněno, podobně i v roce 1952. V roce 1953 se ucházel o uspořádání vrcholné soutěže v jízdě na saních Sokol Libverda. Ani tato soutěž nebyla uskutečněna, protože podle směrnice SVTVS bylo třeba, aby byly alespoň ve třech krajích uspořádány krajské přebory a z těchto soutěží se měli vybrání závodníci a závodnice zúčastnit přeboru ČSR v jízdě na saních jako výběrové soutěže.

Uspořádat krajské přebory ve více krajích se podařilo v roce 1954.

Dne 10. června 1953 byla vytvořena nová komise bobů a saní při LS SVTVS většinou z mladých pracovníků, kteří se s chutí a velkým zájmem pustili do práce i na poli sáňkařském. Byl položen daleko větší důraz, než se dříve doposud, na postupný a trvalý rozvoj sáňkařského sportu mezi mládeží i dospělými. Po přípravných pracích v roce 1953 a po založení nových sáňkařských oddílů v krajích Praha, Karlovy Vary, Ústí nad Lab., Liberec a Erno byl zařazen do termínové listiny bobových a sáňkařských soutěží pro rok 1954 I. přebor Československé republiky v jízdě na saních jako výběrová soutěž. Přebor byl úspěšně uspořádán z pověření SVTVS Sokolem Lázně Libverda ve dnech 27. a 28. II. 1954 na sáňkařské dráze Smrk—Jizerská chata, dlouhé 1890 m s výškovým rozdílem 245 m a 12 zatáčkami. Přeboru se zúčastnilo 55 nejlepších čs. sáňkařských závodníků a závodnic, kteří startovali v 6 kategoriích. Mimo přebor byl uspořádán Pohár mladšího dorostu a Závod o pohár MNV Lázně Libverda, kterého se zúčastnilo přes 50 chlapců a dívek.

Přeborníkem mužů v jízdě na saních pro rok 1954 se stal Josef Heller ze Slavojce Liberec, který měl ve dvou jízdách součet časů 4:33,4 min. Přebornicí žen byla prohlášena T. Lucková, Jiskra Smržovka, čas 5:10,1. Vítězem kategorie dorostenků starších se stal M. Novotný

ze Spartaku Smržovka v čase 4:41,4. Přebornicí v kategorii dorostenek starších byla prohlášena Hana Havlíková, Slavja Praha VŠE, čas 5:19,6. Ve dvojicích mužů zvítězili bratři L. a F. Nitschové, Jiskra Smržovka, v čase 5:24,5. Ve smíšených dvojicích se stali přeborníky manželé J. a I. Hladíkoví z Jiskry Smržovka, čas 5:46,0 min.

V termínové listině sáňkařských závodů a soutěží 1954 bylo plánováno uspořádání 15 závodů proti 7 uskutečněným závodům v roce 1953. Program byl splněn a dokonce překročen díky rozvíjející se iniciativě sáňkařských pracovníků a závodníků. V hlavním období 1954 bylo uskutečněno 19 dobře organizovaných a SVTVS hlášených význačnějších závodů.

Učebně metodická komise vypracovala vzorový program sáňkařského oddílu a materiál o technice jízdy na saních, podle kterého provádíme výcvik nových zájemců zvláště z řad mládeže. Pro rychlejší rozvoj sáňkařského sportu máme přechodně nedostatek závodních saní, které zatím náš podnik Start nevyrobí, a pro nově se hlásící závodníky a závodnice současné vybavení oddílů saněmi nestačí.

Pokud se týče sáňkařských drah, nemáme v Československu umělou sáňkařskou dráhu a jezdíme toliko na přírodních drahách. Na příklad při I. přeboru ČSR v jízdě na saních 1954 v Lázních Libverdě docílil Josef Heller na dráze dlouhé 1890 metrů při první finalové jízdě 27. II. času 2:12,2 a tak vytvořil nový tratový rekord. Sáňkařskou dráhu ve Smržovce, dlouhou 2000 m, projel v únoru 1953 Petr Škrabálek v čase 2 min. 18 vt.

Před zahájením hlavního období bylo sdruženo k 1. lednu 1954 ve 23 sáňkařských oddílech 286 aktivních sáňkařských závodníků (kromě mládeže), členů skoro všech dobrovolných sportovních organizací. Během zimní sezóny byly založeny nové oddíly a sáňkařských soutěží se zúčastnilo přes tisíc sportovců. Potěšitelné je zvláště příliv mládeže, která má o závodní sáňkařství stále větší zájem. V příštím roce bude zavedena v krajích také evidence závodníků a závodnic z řad mládeže. Očekáváme, že počet aktivních sáňkařů sdružených a cvičících v sáňkařských oddílech se mnohonásobně zvětší.

Jsmo přesvědčeni, že současně se stálým zvyšováním počtu sáňkařských závodníků a závodnic poroste i jejich sportovní výkonnost. Potom budeme připravovat k tomu, abychom nejen porovnali své síly v mezinárodních soutěžích, nýbrž abychom také navázali přátelské styky se všemi národy, opravdově usilujícími o utužení mírové činnorodé spolupráce.

Také jeden pohled na lyžařské kombinace

JOSEF REICHERT

Po dvouleté zkušenosti z oficiálních závodů v lyžařských kombinacích, jímž předcházely dva roky těchto soutěží neoficiálních, možno konstatovati některé průvodní zjevy těchto soutěží a zkoumati jejich příčiny.

Zavedení kombinací v lyžařství mělo jistě svůj původ ve snaze prospěti všestrannosti v lyžařském sportě. Bylo jistě vzato v úvahu, že přísná specialisace nevede k žádoucím výsledkům pro širší sportovní základnu a dále ta okolnost, že víceboje nejsou nijak novým prvkem v organice lyžařských soutěží. Prudký vzestup závodního lyžařství v posledních letech, nejen v poměrech domácích, ale i v poměrech mezinárodních, dává tušiti, že je nutno včas hledati nové cesty, anticipovati vývoj v přípravách a včas správně odpověděti.

Běžecké disciplíny nejsou ve svém klasicismu ohroženy, skok je pod lupou. Jedna jeho část, délka, je vyčerpána do té doby, než bude uznán skok na matutích místech za přístupný závod s hlediska obecného pojmu sportovního dění. Druhá část — styl — je ve vývoji subjektivního posuzování estetických prvků provedení. Oba závody předem usměrněné, sladěné tvoří také jakousi kombinaci. Mnoho let uplynulo a mnoho práce se vykonalo na tomto poli a s hlediska sportovní hodnoty výkonů v těchto závodech neb v tomto sdruženém klasickém závodě a vždy se dospělo k závěru, že jde o perlu lyžařství.

Závody sjezdové nemají povšechně už tento charakter a dělají jistě v mnohých směrech starosti pro jejich prudce se stupňující vyčerpávání maximálních možností. Obří slalom není nic jiného než částečným východiskem z celé sjezdařské problematiky, která stojí před dalším vývojem, především organisačním.

Byla doba, kdy přísná specialisace měla za následek, že běžec či běžkyně octnuvší se na kopci, nevěděli, jak se včas dostati k vlaku. Rovněž tak sjezdaři byli bezradní před několikakilometrovými vzdálenostmi. To byl jistě

úkaz, který nesvědčil o řízené sportovní výchově. Takové a podobné úkazy zavdaly podnět k úvahám o převýchově na principu obecnějšího sportovního pojetí výchovy, tedy výchovy, která má svůj hlubší smysl i úmysl s hlediska sportovního i branné připravenosti. PPOV I a zvláště PPOV II jsou vyjádřením všech těchto snah a dnešní doba, která je ve znamení těchto odznaků zdatnosti, klade důraz právě na všestrannost. Všestrannost se klade jako podmínka základní pro specialisaci. Specialisaci pokládá tudíž za další fázi vývoje ve výchově sportovce, a proto nebude jistě na závadu snaha po najítí takového způsobu v organisaci závodů, která by motiv všestrannosti měla ve štítě.

Většina sportů sdružuje prvky v nich se vyskytující v jedno sladěné, kombinované podání. I když některé části vždy dominují, přece takové kombinace nezanikají, právě pro vysoký význam všestrannosti kombinacím připsaný. Dosavadní složení kombinací mělo za cíl harmonicky vyčerpáti všechny sportovní prvky obsažené v lyžařství. Měla býti tudíž v běhu podchycena vytrvalost, ve skoku odvaha, ve sjezdu rychlost a ve slalomu technika.

Obří slalom obsažený již ve sjezdové trojkombinaci, myslím, že půjde jen těžko organicky včlenit do dosavadních kombinací i jako výměna náhradou za jiný sjezdový závod. Slovo obří vyjadřuje nadě vší pochybnost, že jde o něco speciálního, vyššího řádu. Proto jím nepůjde asi zastoupiti jiný závod obecného významu. Slalom vypustiti z kombinací bylo by chybou, neboť tím by přišly kombinace o prvek ryzí techniky, o rytmus a harmonii, kterou se speciální slalom vyznačuje.

Trojkombová a čtyřkombová jako čistě československá záležitost organisačně soutěžní měla charakter zatímni, výzkumný, založený na principu všestrannosti. Obě kombinace pak měly společný znak v tom, že neměly dostatečný počet sportovců takového měřítká. To je ale nutný zjev každého

počátku, a že tento zjev se postupně ztenčoval, plyne z počtu startujících v jednotlivých letech, který pravidelně stoupl. Je totiž celkem logické, že sportovci trenují to, co se pro soutěž vypíše, a že training není věc jednoho roku. Proto se počet sportovců doplňuje jen pomalu.

Druhou okolností mluvící proti více kombinacím bylo, že sjezdové disciplíny nebyly voleny v náležitém poměru k disciplinám klasickým.

Tolik asi k organizační povaze věci a jako úvod k další části, hodnocení kombinací.

Hodnocení prvního klasického závodu sdruženého se mnoho vytýká, a proto se na jeho zdokonalení velmi pracuje. Hodnocení druhého sdruženého závodu sjezdového mělo své nedostatky, ale ty plynuly spíše vždy z opomíjení jeho struktury při stavění sjezdových a slalomových tratí. Platil zde totiž pro hodnocení vztah, že sjezd ke slalomu se má jako 1:0,66. To asi velitelům tratí sjezdových nebo autorům tratí slalomových ušlo neb náhodou vyšlo. Podle toho pak byl závod sjezdový sdružený více či méně povedený, plný spekulací závodníka, co t. zv. kalit a co jet sichrovkou, aby se výsledky vyrovnaly.

Obě sjezdové disciplíny mezi sebou byly hodnoceny jen v těchto kombinacích na rozdíl od sdruženého závodu sjezdového sice stejnou bodovou hodnotou za zpožděnou vteřinu, ale nebylo k tomu správně přihlíženo při stavění tratí. Nemělo-li tedy docházeti k nesmyslným rozdílům, nemělo to být předem dáno technickými podmínkami závodů. Proto musím upozornit, že sjezd a slalom má se k sobě pro troj a čtyřkombinaci jako 1:1 podle dosavadního hodnocení, tedy jinak než sjezd a slalom ve sdruženém závodě sjezdovém. Že i tento základní konstrukční činitel byl přehlížen, plyne z dosud provedených výsledků. V tomto nedostatku nelze ovšem viděti nepřekonatelnou překážku.

Další, a to jak se zdá ústřední částí celého problému se stává sladění disciplin klasických se sjezdovými. Ani v tom nevidím překážek v praktickém provádění při spolupráci techniků

s rozhodčími. Jako mezi vším existuje vztah, existuje i zde, jde jen o to, jak na to jít, aby to bylo lze vyjádřití správně bodově. Nemůže býti pochyb o tom, že se zde jedná o pohyb — rychlost — a proto bude nutno tento vztah vyjádřití vektorovým počtem, abychom dospěli k správnému výsledku. Rychlost, v níž závody probíhají, má základní význam, a musí proto být brána v úvahu. Norma můstku si vektorový počet již vynutila jistě ku prospěchu věci samé.

Rychlost v závodech je úměrná zpoždění závodníka, proti vítězi, což je jednoduše vysvětlitelné tím, že běžec jen těžko docílí dvojnásobného zpoždění proti vítězi, kdežto sjezdař při takovém zpoždění zdaleka neztrácí tolik na své kvalitě.

Z takové úvahy je proto nutno vyjít při konstrukci nových tabulek pro sladění běžecké a sjezdové disciplíny. Pro slalom bude platiti tento vztah stejně, budou-li platiti stejně tabulky z důvodů jednoduchosti. Mezi takto získané krajní hodnoty rozdělití 240 bodů podle vteřinového rozdílu pro lineární stupnici a dostaneme správné hodnocení v bodech. Pro skok a běh ponechme dosud platné poměry, t. j. 15 km a můstek kolem 50 metrů.

Zastávám proto názor, že dosavadní vícekombinace lze na základě nabytých zkušeností prováděti regulérně, při pečlivém výběru tratí a po revisi hodnocení systémem bodovým.

Nejdl nám letos ukázal, že příprava pro takový závod je možná, rovněž tak Berger, Wagnerová, Šolcová atd. Specialisté do kombinací beze sporu nepatří a k většímu počtu universalistů je třeba míti trpělivost.

Po naznačené úpravě přestane býti sjezd favorisovanou částí kombinací a přejeme běžcům tolik chuti k trenování sjezdu a slalomu, jako mají sjezdaři k trenování běhu. Běh byl v poslední době propagován a podporován a i zde vidíme výsledky.

Tento příspěvek k polemice vznikl jednak z pozorování statistického a jeho rozbořením, jednak z podnětu kvalifikační komise SVTVJ. Měl by býti nutně ještě doplněn rozbořením závodníků a stanoviskem lékařů.

Přijďte k nám, do Vrchlabí!

Ten, kdo jede do Krkonoš, musí přes Vrchlabí. Proto se říká a píše o Vrchlabí jako o bráně do Krkonoš. Tisíce lyžařů projíždí Vrchlabím, ale nikdo se zde nezastaví. Kdo jede svým vozidlem, hubuje, a zcela právem, na špatné dláždění a kdo jede autobusem, stěžuje si zase na autobus, který je vždycky přeplněn, že se v něm sotva pohneš. Všem těmto bych chtěl dnes poradit: Nepospíchejte od nás, počkejte si na další a pojďte s námi do vrchlabského musea.

Vás bude především zajímat lyžařská expozice a oddělení Horské služby. Uvidíte zde nejstarší lyže dovezené z Norska, dva a půl metru dlouhé se špicemi na obou stranách, jeden pár laponských lyží s původními botami a vázáním rákosovým, všechny druhy vázání, často velmi důmyslně sestrojené, všechny druhy holí: Dva metry dlouhou bambusovou hůl s kovovým kroužkem, již se používalo jako brzdy a kormidla k řízení směru jízdy, dvě hole, které se daly sepnout dohromady a potom měly stejnou úlohu.

Se zájmem si jistě prohlédnete i ostatní zimní dopravní prostředky: Krkonošský vlček (Rennwolf), první říditelný bob vyrobený ve Vrchlabí (rejdovačky), mohutné rohačky a dětské sánky — pekáče — které znáte z obrázků M. Alše. A až se zadíváte na dětské »lyže« vyrobené neumělou klukovskou rukou z dužin sudu, budete mít před sebou obrázek života dětí krkonošských tkalců, jejichž rodiče za pár grošů pracovali na domácích stavech od časného rána až do noci. Najednou se před vámi objeví kluk v chatrných botách (šůtách), již několikrát zděděných po starších sourozencích, s beranicí a v tátových kalhotách, bez rukavic s těmito dužinami připevněnými obyčejným provázekem. Ano, tak se u nás lyžovalo dřív, tak se sjížděli do štěpanické školy k řídicímu učiteli Jos. Bucharovi jeho žáci, z nichž vyrostli vynikající závodníci. Bohumil Hanč, Alfons Kubát, Josef Kraus,

Faistauer, ti všichni vyrostli k svému mistrovství z těch nejtěžších podmínek. Jejich význam pro naše lyžařství vrchlabské museum dobře dokumentuje.

Uvidíte zde nejružnější druhy sněžnic, kterých se v Krkonoších používalo a dosud ještě používá, stoupací železa — raci nebo žabky zvané. Zvláštní druh nosítek, na nichž se urození pánové dávali vynést až na Sněžku.

Se zájmem jistě budete pročítat propozice prvních mezinárodních závodů: Český Krkonošský spolek Ski Jilemnice pořádá 21. II. 1897 mezinárodní závody na sněžnicích v Dol. Štěpanicích.

Pořád:

1. Jízda o mistrovství Krkonoš. Dráha 12 km.
2. Jízda zahajovací, přístupná všem členům, kteří žádných cen dosud při závodech nedobyli. Dráha 1000 m.
3. Jízda chlapců do 14 let. Dráha 500 m.
4. Jízda jinochů do 18 let. Dráha 1000 m.



5. Skok. Přístupno všem členům. Náběh 1 metr. 3 skoky dovoleny. Prvnímu cena dámská, druhému spolková.

6. Jízda dam. Dráha 500 m.

Prospekt bratří Thonetů z r. 1895 doporučuje lyžování takto:

Jak snadné a málo namáhavé běhání po sněžnicích jest, vysvitá z toho, že v krajinách, kde toto zdomácnělo, dámy, ano i děti od 6 let zúčastňují se začasto výletů na relativně značné vzdálenosti, aniž by příliš zemřely nebo jinak k úrazu přišly.

Lyžařské metodiky bude zajímat Podroužkova příručka, c. k. učitele tělocviku, která o výstupu na lyžích píše:

Tajemství stoupání do vrchu na lyžích spočívá v tom, že při vykročení špiče přední lyhy se poněkud výše zvedne a pak rázně do sněhu připleskne, jako bychom jí chtěli ořech roztlouci. Lze-li stoupání do kopce

přirovnati k pracným a namáhavým přípravám kuchaře, připravujícího vzácnou hostinu, jest sjezd s vrchu takovou hostinou, opojujícím požitkem smyslů, na něž člověk dlouho vzpomíná a rád si ji častěji dopřává. V bleskurychlém sletu zmocňuje se smyslů člověka vytoužený pocit volnosti a svobody, již pokolení lidské tak dávno již odvyklo — touha po ní však ani v potomcích neodumřela.

Chci touto zprávou informovat naše přátele lyžařského sportu, a hlavně je pozvat k nám, aby viděli nejen ten úžasný rozvoj dnešního lyžařství, ale také jeho těžké začátky. Ten, kdo má rád hory, najde zde i v ostatních odděleních musea (Horská služba má zde velmi pěknou expozici, ale o té si řekneme později v samotném článku) tolik poučného a zajímavého, že určitě z Vrchlabí bude odjíždět až autobusem v 18.05.

Zdeněk PELC

Obsazení soutěží rozhodčími podle kvalifikace

MILOŠ PROCHÁZKA

Pokyny a směrnice Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport č. 5 ze dne 8. dubna 1954 přinášejí na straně 35 kvalifikace rozhodčích směrnicí pro rozhodování rozhodčích I., II. a III. třídy.

Z těchto směrnic by vyplynulo, že rozhodčí II. třídy je oprávněn rozhodovat nejvýše v soutěži krajského měřítka.

Lyžařské soutěže potřebují mnoho činovníků a na všech místech není zapotřebí rozhodčích stejné kvalifikace.

Je třeba dát možnost zdokonalení i rozhodčím mladším a nižších kvalifikačních tříd v soutěžích nejvyšších.

Komise rozhodčích zvážila pečlivě, které funkce rozhodčích musí být obzvláště dobře zajištěny, vypracovala návrh na obsazení soutěží rozhodčími, který vedení lyžařské sekce schválilo.

V soutěžích celostátních musí být minimální tyto funkce obsazeny rozhodčími I. třídy nebo ústředními. Ředitel závodu, předseda sboru rozhodčích, předseda počtářského sboru.

V jednotlivých disciplínách pak tito činovníci:

Běh: Startér, časoměřič, rozhodčí v cíli, kontroly, které měří průjezdní čas.

Skok: Všichni rozhodčí stylu, hlavní měřič délek, nejméně $\frac{1}{3}$ měřičů délek.

Slalom: Startér, rozhodčí v cíli, časoměřič, velitelé strážců branek, nejméně $\frac{1}{3}$ strážců branek.

Sjezd a obří slalom: Startér, rozhodčí v cíli, časoměřič, velitelé a všichni strážci branek.

V soutěžích krajského měřítka:

Ředitel závodu, rozhodčí I. třídy a další jmenovaní rozhodčími II. třídy. Předseda sborů rozhodčích, předseda počtářského sboru.

Běh: startér, časoměřič, rozhodčí v cíli, kontroly, které měří průjezdní čas.

Skok: všichni rozhodčí stylu, hlavní měřič délek, nejméně $\frac{1}{3}$ měřičů délek.

Slalom: startér, rozhodčí v cíli, ča-

soměřič, velitelé strážců branek, nejméně $\frac{1}{3}$ strážců branek.

Sjezd a obří slalom: startér, rozhodčí v cíli, časoměřič, velitelé a všichni strážci branek.

Ostatní činovníci mohou být III. třídy.

V soutěžích okresního měřítka s vý-

jímkou ředitele závodu a rozhodčích stylu, kteří musí mít nejméně kvalifikaci II. třídy, mohou rozhodovat rozhodčí III. třídy.

Tímto je odstraněno nedorozumění, které v letošní sezóně bylo při některých soutěžích brzdou, a je dána jasná linie pro obsazení soutěží v příštích zimních soutěžích.

BODOVÁNÍ STYLU SKOKU NA LYŽÍCH

Dr JIŘÍ JELÍNEK

Mezinárodní lyžařská federace přednávala kdysi německý návrh na hodnocení skoku jen podle délky. Zůstalo však při hodnocení délky i stylu skoku. Důvody jsou jasné. Jednak bezpečnost, jednak rozlišení kvality skokanů při velkém počtu vyrovnaných soupeřů, rozlišení jistoty a ovládnání těla i lyží při skoku.

A tak se při skoku na lyžích projevuje jednak hodnocení objektivní měřením délky skoku, jednak hodnocení subjektivní posuzováním stylu skoku. Závodní řád proto poměrně hodně podrobně určuje, co a jak se má u skoku hodnotit. Styl skoku jsou oprávněni hodnotit rozhodčí nejméně II. třídy, kteří se pro to zvláště školí. Jen pro zajímavost uvádím, že letos už konečně máme i ženské rozhodčí stylu skoku. Přes to, že závodní řád dává poměrně podrobné směrnice pro hodnocení a že styl hodnotí školení rozhodčí, setkáváme se často s dosti značnými rozdíly v hodnocení skoků, jak při různých závodech, tak i v jednom a témž závodu. Styloví rozhodčí se často domnívají, že na závodech nižších složek nebo na závodech mládeže je třeba hodnotit shovívavěji než u vyspělých závodníků. Učí tím závodníky oceňovat své skoky poměrně vysoko. A když tito závodníci přijdou jinam nebo na závody vyšší složky, domnívají se, že jsou málo hodnoceni, že je jim křivděno. To má špatný výchovný vliv na sebekritiku závodníků. Aby se dosáhlo jednotnějšího hodnocení a správného školení nových rozhodčích, pořádá komise rozhodčích lyžařské sekce SVTVS kursy instruktorů lyžařských rozhodčích a letos

uspořádala i první seminář rozhodčích I. třídy a ústředních rozhodčích. Konal se v lednu ve Spindlerově Mlýně při soustředění reprezentantů ve skoku a v závodě sdruženém. Seminář byl velmi plodný, živý, s vážným pracovním úsilím i s veselými okamžiky. Řešilo se mnoho zdánlivě drobných a přece důležitých detailů, které závodní řád nepostihuje. Na příklad: dotyk jedné nebo obou rukou při nájezdu. Je to třeba hodnotit jako pád nebo ne? A ukázalo se, že i FIS se musela nad tímto problémem zamyslet a její výklad je, že to pád není. Nebo takový problém, zda se skokanovi za skok s pádem může dát průměr bodů či ne. Ačkoliv logické úvahy vedou většinu rozhodčích k názoru, že je to samozřejmě, přece někteří rozhodčí mají dojem, že už to, že skokan provedl nájezd celkem správně, opravňuje k tomu, aby skok byl hodnocen alespoň $\frac{1}{2}$ bodem. Myslím, že to je zcela nesprávný výklad. Uvedu vám některé změny nebo výklad závodního řádu, jak se na nich seminář usnesl.

Opravit pravidlo 373 odst. b), řádek 5.—6. »i když v prvním i druhém skoku upadne«.

Pro závod ve skoku sestavovat soutěžní výbor z ředitele závodu, velitele můstku, jednoho zástupce rozhodčích stylu a jednoho zástupce závodníků. Předsedu si zvolí soutěžní výbor. Při rovnosti hlasů rozhoduje hlas předsedy.

Kritický bod můstku označovat buď modrou čarou na sněhu nebo zřetelnými terčí.

V závodě ve skoku prostém možno

provést 3 skoky a z nich hodnotit 2 poslední. To je ovšem třeba předem oznámit. Neplatí to ovšem pro závod ve skoku sdruženém.

Závod v běhu na lyžích se může konat před závodem ve skoku. V tom případě však musí být tyto závody konány v různých dnech. Na přeboru republiky se koná závod ve skoku před závodem v běhu.

Délky tratí běhu na vytrvalost jsou 30—60 km. Za klasické tratě se považují tratě na 30 a 50 km. Účast v závodě na 30 km je od 20 let, v závodě na 50 km od 23 let.

Mezi závodem v běhu na lyžích (15 km nebo štafety) a závodem vytrvalostním musí být alespoň 1 den odpočinku. Mezi dvěma vytrvalostními závody musí být alespoň dva dny odpočinku, zúčastní-li se někteří závodníci obou závodů.

Při výpočtu bodů za délku u závodu sdruženého, při nejdelším skoku na $\frac{1}{2}$ m (na př. 48,5 m), přepočítá se výsledek tohoto kola přesně (vítěz 60 bodů), jestliže by dosavadní způsob počítání měl vliv na umístění některého závodníka.

Na 5. straně výpočtových tabulek, v prvním odstavci, ve druhém řádku škrtnout text v závorce. »20 bodů od každého...«

Ve výsledcích závodu ve skoku je povinností pořadatele, počínaje krajskými přebory a závody jim na roveň postavenými, jakož i u veřejných závodů, uvádět ve výsledcích také body za styl od všech rozhodčích.

Je třeba připojit ještě jednu směrnici, která není nová, ale je stále platná a přece často zanedbávaná: nehodnotit jméno závodníka, ale právě provedený skok podle toho, je-li provedený či nepovedený. Užívat proto široké stupnice. Na jednání FIS o této otázce bylo sice řečeno, že není dobrým rozhodčím, kdo je stále na středu průměru a není-li nikdy jeho známka jako extrémní škrtnána. To je právě ta snaha používat široké stupnice, nebát se dát i známku špatnou i známku výbornou. Dovede-li rozhodčí taktó rozlišovat skoky, může mít třeba i nejméně škrtnů svých známek. Kdo má škrtnů nejvíce, je určitě buď nad správnou linií hodnocení nebo pod ní.

Je třeba, aby se styloví rozhodčí stále cvičili v posuzování skoků, pokud možno na největším počtu závodů, ale i při treningu skokanů. Je třeba, aby studovali techniku skoku a stále si prohlubovali znalost závodního řádu.

Zásady pro lyžařský výcvik v rámci zimní rekreace ROH

Dr JIŘÍ JELÍNEK

Učebně metodická komise lyžařské sekce SVTVS vypracovala ve spolupráci s tělovýchovným oddělením ÚRO zásady pro lyžařský výcvik v zotavovacích ROH. Podle těchto směrnic měl již probíhat výcvik v zotavovacích ROH v minulém hlavním období. Zkušenosti z průběhu výcviku v zimě 1953—1954 byly zveřejněny článkem v „Lyžařství“. Směrnice pro lyžařský výcvik v zotavovacích ROH zůstávají s malými úpravami v platnosti a dnes vám je uvádíme, abychom tím napomohli ke splnění krásného a čestného úkolu lyžařských evičitelů v zotavovacích ROH.

Zimní rekreace ROH je vyjádřením péče o člověka našeho lidově demokratického zřízení. Má za úkol upevňovat zdraví pracujících a obnovovat jejich síly pro plnění budovatelských úkolů v naší vlasti. Každou zimu se sjíždějí do horských rekreačních středisek ROH tisíce nejlepších pracovníků našich závodů, podniků a úřadů, aby strávili týden své dovolené v krásném prostředí našich hor. Horské chaty a hotely sloužily za buržoasní republiky jen hrstce kapitalistů. Dnes se v nich zotavují a osvěžují po dobré práci desetitisíce našich pracujících.

Abyste zimní rekreace ROH splnila své poslání, které je jí uloženo, je nutné, aby jí bylo věnováno co nejvíce péče, zejména také po stránce vhodného programu rekreatantů. Jedním z nejvhodnějších prostředků k osvěžení pracujících je pohyb na sněhu, ať už

na lyžích nebo se saněmi. K tomu cíli je třeba zajistit správné vedení rekreatantů, aby jejich volný čas, který věnují sportu, byl dokonale využit a aby tak byli získáni další zájemci o pravidelné provozování sportu.

Situace není v některých středisech dosud uspokojivá, neboť ti, kteří mají odpovědnost za vedení sportovního výcviku, nejsou vždy buď politicky a pak zasévají mezi naše nejlepší pracovníky představu nesprávné práce našeho tělovýchovného hnutí, anebo nemají dobré schopnosti účelně vést rekreatanty na lyžích a dít jim v tak krátkém čase co nejvíce z lyžařského sportu. Je to tedy nedostatek ve výběru sportovních vedoucích pro zimní rekreaci. Dalším nedostatkem je zařazování rekreatantů, kteří nelyžují do těch středisek, kde se v zimě nemohou bez lyží téměř pohybovat a kde jim pěší chůze činí značné potíže, a na druhé straně umisťování dobrých lyžařů v zotavovacích v nízkých polohách.

K zlepšení lyžařského výcviku v zotavovacích ROH je třeba učinit tato opatření:

1. Pečlivě vybírat kádry lyžařských cvičitelů pro lyžařský výcvik v zotavovacích ROH ve spolupráci s výbory tělesné výchovy a sportu a s krajskými výbory DSO.
2. Seznámit vybrané cvičitele se směrnicemi pro sportovní činnost účastníků zimní rekreace ROH.
3. ROH bude podle možnosti obsazovat zotavovny výše položené podle lyžařské a celkové zdatnosti rekreatantů.

Ad. 1.: Tělovýchovné oddělení ROH rozplánuje na jednotlivé úseky (kraje a ÚV DSO) příslušné kvoty lyžařských cvičitelů tak, aby ÚV DSO mohly včas oznámit, zda požadované počty cvičitelů mohou dodat nebo dokonce zda mohou nabídnout více cvičitelů než je pro ně plánováno. Při zjišťování počtu cvičitelů a při jejich výběru se jednotlivé KV DSO obrátí na KVTVS, lyžařskou sekci, a provedou to v těsné spolupráci. KV DSO provedou nábor a výběr politicky a odborně schopných lyžařských cvičitelů, než je pro ně plánováno. Při zjišťování počtu cvičitelů a při jejich výběru se DSO instruktáž pro cvičitele ze všech DSO svého kraje, vybrané pro působení v zotavovacích ROH. Tato instruktáž může být provedena v rámci okresních srazů cvičitelů.

Ad. 2.: Směrnice pro cvičitele v zotavovacích ROH.

Protože rekreatanti jsou většinu dne na sněhu, zvláště je-li příznivé počasí, plní lyžařský cvičitel nejen úkol instruktora na lyžích, ale především vytváří ze svých svěřenců radostný a veselý kolektiv, který si nenuceným a zábavným způsobem osvojí zásady pohybu na horách, aby dovedl lépe využít a poznat všechny krásy našich hor. Před odjezdem do střediska si cvičitel připraví předběžný plán své činnosti, který na místě projedná s vedoucím rekreace a s rekreaty samými. Plán je třeba přizpůsobit lyžařské vyspělosti rekreatantů a jejich zájmu. Zájemce o lyžování si cvičitel rozdělí na skupinu pokročilých a na skupinu začátečnicků podle vlastního ohodnocení rekreatantů. Podle potřeby provede včas účelné přeskupení. Je-li cvičitel na všechny svěřence sám, pak organizuje práci na sněhu tak, že v příhodném terénu instruuje souběžně obě skupiny. Pokročilí provádějí cvičení většinou v obtížnějším terénu. Je též třeba zabavit ty, kteří nemají lyže nebo nechtějí lyžovat. Těm plánuje lyžařský cvičitel vhodné vycházky a jízdy na saních. Je však na cvičiteli, aby přesvědčil všechny a získal je k nácviku jízdy na lyžích, zejména, má-li rekreační středisko půjčovnu lyží. Při dvou skupinách lze organizovat výcvik též tak, že cvičitel vede vždy střídavě po půl dni jedno družstvo.

Některé volné večery a dny za nepříznivého počasí plánuje cvičitel po dohodě s kulturním vedoucím besedy o významu tělesné výchovy a sportu, o sovětské fyskulturně o PPOV a GTO, o hlavních zásadách pohybu na horách, o nebezpečí hor a o ostatních základních lyžařských znalostech. Tyto besedy je třeba zařazovat v souladu s ostatními akcemi.

Pokyny k výcviku na sněhu.

Při týdenní rekreaci je třeba zaměřit vedení tak, aby se rekreatanti mohli na konci týdne dobře pohybovat po rovině, s mírného kopce a aby ovládali výstup na svah.

Úkolem výcviku je tedy naučit rekreatanty terénní jízdě, aby mohli poznat nejbližší okolí chaty. Krátké vyjízdky do terénu, vhodné spojené se cvičením na louce, v lese i na cestě, jsou hlavním programem lyžařského výcviku. Formu výcviku je třeba volit radostnou a zábavnou. Lyžařský cvičitel nesmí zapomenout, že rekreace není cvičitelský kurs. Nesmí však trpět při výcviku nepořádek, neorganizovanost a nekázeň. Kázeň a pořádek vyplývají z dobrého soudružského vedení, z osobního příkladu cvičitele, jeho politické vyspělosti, jak dovede svým svěřencům věci podávat a vysvětlovat. Je zapotřebí jemného pedagogického taktu i obětavé a ušlechtilé soudružskosti.

Příklad rozvrhu činnosti lyžařského cvičitele při týdenní rekreaci ROH:

Družstvo začátečnicků.

Neděle. Večer. Seznámení rekreatantů s programem a předběžné rozdělení do družstev.

P o n d ě l í. Ráno. Přidělení a příprava lyžařské výzbroje. — Dopoledne. Výcvik základních lyžařských prvků: nošení lyží, připínání lyží, základní postoj na lyžích, chůze sunem, obrát na rovině přešlapováním, chůze skluzem, mírný výstup, základní sjezdový postoj, sjezd přímý na zcela mírném svahu s malým protisvahem nebo s dojezdem do roviny. Výcvik proložit hrou. — Odpoledne. Opakování dopoledního výcviku a krátká vyjíždka do okolí chaty.

Ú t e r ý. Dopoledne. Krátká vyjíždka rovinatou cestou na blízké mírné svahy. Nácvik základních sjezdových prvků: základní sjezdový postoj, sjezd přímo a šikmo svahem, brzdění pluhem, obměny sjezdu v podřepu, ve dřepu, podjížděním hůlek, sbíráním předmětů za jízdy a podobně, obrát na mírném svahu. — Odpoledne. V blízkosti zotavovny na mírných svazích opakování základních prvků, volné ježdění jednotlivců a hry skupin.

S t ř e d a. Dopoledne. Se zřetelem na to, že obvykle třetí den se při pohybu na horách dostavuje únava, zvláště u lyžařů začátečnicků, doporučuje se volno s odpočinkem. — Odpoledne. Nácvik pluhu, oblouky v pluhu, hry s brannými prvky, jako je krytí v terénu, míření na cíl za jízdy, koulování atd.

Č t v r t ě k. Celodenní výlet. Cvičitel ohlásí cestu a její cíl vedoucímu rekreace a střediskovému tělovýchovnému referentovi. Rozvrhne výlet, jak po stránce časové, tak po stránce bezpečnosti, vyhne se namáhavým výstupům stejně jako rychlejším a nebezpečnějším sjezdům. Lepší jsou mírné a otevřené svahy než úzké lesní cesty. Na závěr družstva určí nejzdatnějšího lyžaře. Nejslabší lyžaři jdou bezprostředně za vedoucím. Během cesty se vyloží zásady orientace v přírodě.

P á t ě k. Dopoledne. Lyžařské závody rekreatů. — Odpoledne. Odevzdání vypůjčené výzbroje a příprava k odjezdu. Vyhlášení výsledků závodů.

S o b o t a. Odjezd z ozdravovny.

Lyžařské závody rekreatů jsou obvykle uspořádány jako soutěž mezi několika zotavovkami a cvičitel z jednotlivých zotavoven působí jako činovníci závodů. Kde to tak nejde, uspořádá cvičitel za pomoci některých rekreatů lyžařské závody zotavovny, a to tak, že na příklad dopoledne proběhne závod v běhu a odpoledne ve sjezdu nebo slalomu nebo i sánkařská soutěž. Je pochopitelné, že v běhu tyto závody budou po technické stránce nenáročné a přiměřené schopnostem většiny rekreatů a hlavně zcela bezpečné. Běžecská trať mužů se zvolí asi 2 až 4 km, pro ženy 1 až 2 km, bez většího stoupání, se startem raději položeným výš než cíl, proložená překonáváním snadných přírodních překážek. Pro sjezd neb slalom je nejlépe vybrat mírný a otevřený svah, na kterém se postaví v přiměřených vzdálenostech od sebe několik otevřených branek. Nejdůležitější je organisovat tyto závody tak, aby měly naprosto hladký průběh a aby se jich zúčastnili všichni rekreati. Nezapomenout na zajištění první pomoci! Při různé vyspělosti rekreatů je třeba vypsát kategorie závodících.

Rozvrh činnosti v družstvech rekreatů, pokročilých lyžařů, bude pochopitelně odlišný, cvičitel má nebudě příliš dlouho zdržovat u základních prvků metodické řady a věnuje více péče nácviku terénní jízdy a přípravě na závod.

Shrneme-li tedy úkoly lyžařského cvičitele při zimní rekreaci ROH, můžeme říci, že cvičitel má splnit během rekreačního turnusu toto:

1. Umožnit všem rekreatům poznat krásy našich hor tím, že je seznámí se zásadami pohybu na horách a vede je při společných výletech. Při výcviku a výletech pečuje o jejich bezpečnost.
2. Vytvořit radostný kolektiv rekreatů.

Splní-li lyžařský cvičitel tyto hlavní úkoly, pak se účastníci zimní rekreace vrátí na svá pracoviště posílení, s krásnými vzpomínkami na zimní rekreaci, s novou chutí do práce a s vědomím, že heslo „Hory patří pracujícím“ se stalo skutečností.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Činnost rozhodčích MVTVS. O činnosti komise pražských rozhodčích v období 1953/1954 možno říci, že byla velmi úspěšná a veškeré úkoly, které byly na komisí kladeň, zdolala včas a úspěšně. Tato komise byla také sekerá označena jako jedna z nejlepších a nejspěšnějších komisí. V září minulého roku vyslala komise do týdenního kursu pro rozhodčí ústřední a I. třídy dva členy, kteří tento kurs absolvovali s úspěchem. Ve IV. čtvrtletí 1953 byly uspořádány 4 kursy pro rozhodčí III. třídy, v nichž bylo vyškoleno 92 nových rozhodčích. Z nich velká většina se zúčastnila krajských a celostátních přeborů jednotlivých DSO. Zde nutno říci, že se mnozí osvědčili v přidělených funkcích a na-

ším úkolem v budoucnu bude vést tyto rozhodčí v patrnosti a poskytnout jim všechny možnosti pro další jejich růst. Zmíněné kursy uspořádaly kromě ObVTVS dvě DSO, a to Spartak a Tatra. Komise rozhodčích delegovala do všech uvedených kursů své instruktory. Při vybírání přednášejících dala LS také příležitost novým instruktorům, kteří se vesměs ve své činnosti osvědčili. Začátkem roku 1954 byl uspořádán též kurs rozhodčích II. třídy. O tomto kurse zmínil se již obšírněji v Lyžařství č. 6 předseda sekce Kunc. Na doplnění této zprávy uvádím jen jmenování dalších rozhodčích II. třídy, kteří složili zkoušky při různých závodech. Dne 9. 3. 1954 byli jmenováni sekci: Knobloch Mir., dr. Klingner Mir., Procházková Bož. Dne 7. 4. 1954: důstojník Kus Zdeněk, Budáček Oldřich Kašpar Oldřich a Kubín Stanislav. Tímto jmenováním stoupl počet nově vyškolených rozhodčích II. třídy na 19 a z toho byly 4 ženy. Komise rozhodčích obsadila všechny závody až veřejně, tak i přebory jednotlivých DSO a center svými rozhodčími. Jediný Spartak měl dostatek svých rozhodčích, z nichž však většina, a to jak na přeboru kraje, tak i ÚV, byla z obvodu MVTVS. Naši rozhodčí zúčastnili se i vrcholných závodů (přebor ČSR a mezinárodní závody). Na podzim 1953 doplnila komise karty rozhodčích o jejich činnosti a provedla rozdělení podle příslušnosti k jednotlivým DSO. Po ukončení hlavního období byla provedena reorganizace komise a provedeny osobní změny. Na základě této reorganizace byly do komise též zvoleny ženy. Do konce měsíce června zpracovali členové komise veškerý materiál pro vystavení nových průkazů, které byly vydány v měsíci srpnu.

MIREK KNOBLOCH

Lyžařská sekce KVTVS Praha se na své schůzi dne 6. VII. 1954 na návrh komise učeně metodické a komise rozhodčích rozhodla požádat předsednictvo KVTVS o okamžité zastavení činnosti všem lyžařským cvičitelům a rozhodčím v oblasti KNV Praha a o obnovení této činnosti pouze níže uvedeným. 53 cvičitelům a 46 rozhodčím: Cvičitelé: Adler Ferdinand, Aubrecht Jiří, Balley Miroslav, Bártl Jan, Boháček Míla, Burgert Rudolf, Bláha Jaromír, Černá Irma, Černý Otto, Dobrovodská Vlasta, Fišer Karel, Franc Jan, Hlaváček Miloslav, Hrdina Pavel, Hudec František, Chitussi, Hrabě Vladimír, dr. Janda František, ing. Jedlička Miroslav, Jareš Jan, Janata František, Kubiček Bedřich, Krátký Václav, Klimeš Ladislav, Kárník Jaroslav, Krušina Jan, Kovaříková Věra, Kalčíková Eva, Kasalický Václav, Knížák Antonín, Kocián Zdeněk, Líbal Václav, Mayer Ivo, Melč Jaroslav, Novotný František, Novotný Jiří, Pavelka Josef, Procházka Zdeněk, Procházková Jitka, Rais Jiří, Sudek Josef, ing. Šulc Miroslav, Sulcová Evženie, Safránek Stanislav, Sklíba Ivo, Škarvada Miloslav, Široký Vítězslav, Týbl Svatopluk, Uhlíř Vlastimil, dr. Vavruška Vladimír, Vrána František, Vencour Libor, Žáček Čeněk. R o z h o d ě í : Černá Jarmila, Černý Jan, Červenková Dana, Čihák Vladimír, Daneš Radislav, Emr Václav, Felix Jaroslav, Frýdová Vlasta, Holub Milan, Hůlek Václav, Charvát Jiří, Chochoła Otto, ing. Jedlička Miroslav, Kodíček Miloš, Kolovecký Josef, Kořínek Václav, Kořínková Vlasta, Kubiček Bedřich, Lenk Vojtěch, Matějovský Jiří, Novák Jaroslav (Brandýs nad Labem), Novák Jaroslav (Bakovník), Novák Petr, Pekárek František, Píček Zdeněk, Pičman Vladimír, Seidl Václav, Semelková Danuše, Smutný Antonín, Sudek Josef, dr. Sýkora Jan, Tribula Antonín, Štaif Karel, Vrána František, Zbirkovská Dana, Homoláč Vladimír, Štránský Karel, Moravcová Běla, Hrdlička Jaroslav, Čech Petr, Týbl Svatopluk, Bedrna Jaroslav, Součková Olga, Hrubý Jaroslav, Žáček Jiří, Sklár Bohumil. Cvičitelům uvedeným v tomto seznamu bude vydán nový cvičitelský průkaz po předložení odznaku a průkazu PPOV. Rozhodčím bude nový průkaz zaslán. Všechny dosavadní průkazy a potvrzení všech druhů pozbývají platnosti. Ti cvičitelé a rozhodčí, kteří by se tímto rozhodnutím lyžařské sekce KVTVS Praha cítili poškozeni, mohou si podat písemné odvolání s podrobným popisem dosavadní činnosti a odůvodněním své nepřítomnosti na krajských srazech na adresu: lyžařská sekce KVTVS Praha, Praha XVI, Zborovská 11, nejpozději do 31. X. 1954.

Ing. JEDLIČKA, lyžařská sekce KVTVS Praha

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje poštovní novínová služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-03743

Praha, říjen 1954

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 40 • Č. 11

PNS 208

LISTOPAD 1954



Naši lyžaři-běžci získali výborné učitele v sovětských lyžařích, kteří na posledních mistrovstvích světa prokázali svou třídu a získali prvenství před severskými lyžaři. Na našem snímku je jeden z mladých sovětských závodníků v závodě štafet na 4X10 km při mezinárodních závodech ve Sverdlovsku, jichž se zúčastnili i naši lyžaři. I při mírném stoupání vidíme dokonalé přenášení váhy těla, odraz paže a mohutným odrazem nohy vysoko zašvihnutou pravou nohu

V Měsíci československo-sovětského přátelství

KAREL SMOLA

Listopad je měsícem družby, lásky a vděku k Sovětskému svazu, měsícem projevu síly a morálně politické jednoty našeho lidu, která se projeví ve vítězných volbách do Národního shromáždění.

Jako každoročně, tak i letos oslaví náš pracující lid výročí Velké říjnové revoluce. Vzpomeneme veliké revoluční síly a bojovnosti dělnické třídy Ruska, která na základech marxisticko-leninské teorie, za vedení komunistické strany svrhla vládu ruské buržoasie a vytvořila první socialistický stát světa, kde vláda byla dána do rukou dělníků a rolníků, kde byly vytvořeny podmínky pro šťastný a radostný život všech, kdož pracují. Sovětský svaz se stal zářícím majákem, ukazujícím cestu dělnické třídě celého světa, jak vést boj za svobodu, nezávislost a pravou demokracii.

Vzpomeneme hrdinných bojů Sovětské armády, která přinesla svobodu naší vlasti a krví zpečetila naše věrné spojenectví. Na základě zkušeností a pomoci Sovětského svazu buduje náš lid šťastnou budoucnost — socialismus. Práce se stala našemu lidu věcí cti, slávy a hrdinství. Naše republika a její lid, věrní odkazu protihitlerovského odboje a odkazu presidenta soudruha Gottwalda, stojí pevně po boku Sovětského svazu v řadách pokroku a míru, v řadách zemí budujících socialismus, které nemůže žádná síla odvrátit od jejich cesty vpřed.

Změnou společenského řádu se vytvořily v Sovětském svazu nebývalé podmínky nejen pro politicko-hospodářský rozvoj, ale současně i pro rozvoj kulturní a tělovýchovný. Zkušenosti a výsledky sovětské fyskultury na poli domácím i zahraničním mluví samy za sebe. Sovětská fyskultura stojí dnes ve světovém žebříčku na prvním místě. Jednotlivé výkony sovětských sportovců jsou podloženy výchovou na vědeckých základech. Celá tělovýchova v Sovětském svazu je založena na plánovitém rozvoji, za plné podpory strany a vlády, a co hlavně dává sílu a bojovnost sovětskému člověku, je to, že jsou prodchnuti socialistickým vlastenectvím, národní hrdostí a proletářským internacionálnímismem. I zde na tomto poli tělovýchovném nám předávají s ochotou a rádi sovětsští trenéři a sportovci své velké zkušenosti. Je krásné vidět, jak mezi našimi a sovětskými sportovci se ukovává tvrdé a pevné sportovní přátelství.

Jednou z hlavních součástí Měsíce československo-sovětského přátelství bývají vždy sportovní utkání našich sportovců se sovětskými. O tyto sportovní podníky je vždy masový zájem nejen pro svou světovou úroveň, ale hlavně proto, že naši pracující jdou pozdravit v representantech Sovětského svazu velký a hrdinný sovětský lid. Nejkrásnější na těchto sportovních střetnutích je to, že tyto vyústí v bouřlivou manifestaci přátelství a bratrství mezi sovětským a československým lidem. My, sportovci, jsme hrdí na to, že právě cestou tělovýchovy vytváříme tyto ohromné masové manifestace.

Tak jako všichni sportovci, tak i my, lyžaři, jdeme do další práce s heslem — společně se sovětskými sportovci za další světová prvenství.

V období Měsíce československo-sovětského přátelství bude současně probíhat příprava a volby do Národního shromáždění. Tento nejvyšší zastupitelský orgán našeho lidu bude volen na zvlášť důležité funkční období. Jeho činnost bude spjata s uskutečňováním velkých a smělých úkolů vytyčených X. sjezdem KSČ a s přípravou a provedením druhé pětiletky. Proto k volbám musíme přistupovat s vědomím velikého významu NS.

Všichni sportovci na každém kroku a v celé činnosti vůbec cítí tu úžasnou podporu strany a vlády. Zvlášť slavnostní okamžik v tělovýchovném dění byl,

když jednomyslně Národní shromáždění schválilo zákon o sjednocení tělesné výchovy a sportu a zákon o tělesné výchově a sportu. Denně se přesvědčujeme, jak s velkým porozuměním je finančně zajišťován rozvoj tělovýchovy, který NS schválilo ve státních rozpočtech. Proto s tím větším úsilím a tím větším uvědoměním se příslušníci tělovýchovného hnutí od nejvyšších orgánů po nejnižší složky zúčastní předvolební kampaně pro volby do NS.

Mezi navrženými kandidáty je již celá řada sportovců a činitelů, kteří mají k tělovýchově ten nejhlubší poměr. A tak jako v národních výběrech pracují naši sportovci pro další rozvoj naší vlasti, tak i kandidáti do Národního shromáždění jsou nám zárukou dalšího a radostného rozkvětu a bohatého života pracujících.

Jménem všech sportovců slíbil předseda SVTVS soudruh generálplukovník Janda ÚV NF to, že právě tak, jak byli sportovci zapojeni v agitační práci do předvolební kampaně při volbách do národních výborů, se ještě intenzivněji zapojí do příprav pro volby do Národního shromáždění. Věříme, že všichni sportovci se stanou předními propagátory navržených kandidátů jak ve volebních komisích a agitačních střediscích, tak i v osobní agitaci. V této aktivní spoluúčasti na přípravě voleb i na volbách samotných nesmí sportovci zůstat pozadu, ale právě naopak doplní ještě zlepšením propagačně výchovnou práci přímo v jednotách, obohatí také život oddílů a jednot četnými besedami, kterými seznámí širokou členskou základnu s významem voleb do Národního shromáždění a zvýší morální jednotu a politickou vyspělost sportovců.

Do volebního období půjdou všichni sportovci s heslem: »Pevně semknuti v Národní frontě, kupředu k novým vítězstvím v budování socialismu!«

Všechny síly pro zdar celostátní Spartakiady

Abý I. celostátní spartakiada v roce 1955 splnila svůj účel, aby se stala vrcholnou tělovýchovnou událostí v našem státě, potvrdila mohutnost naší tělesné výchovy a sportu a přivedla zároveň tisíce dalších občanů našeho státu k aktivnímu provozování tělovýchovy, o to se musíme snažit všichni. A bylo by správné, kdyby příkladem šli aktivní sportovci — závodníci, kteří by pomohli přesvědčit tisíce dalších a přivedli je do tělocvičen k návniku společných cvičení. I když z mnohých míst dostáváme celkem potěšitelné zprávy o průběhu návniku a množství cvičenců, kteří se ho zúčastňují, přece jen ještě mnozí zůstávají stranou nebo nedovedou rychle a přesvědčivě organisovat. I lyžaři, závodníci i činovníci musí přiložit ruku k dílu, zúčastňovat se návniku a pomáhat všude tam, kde práce ještě vážne. Jen tak rozběhneme všechna kolečka spartakiady rychle kupředu a zabezpečíme její plný úspěch.

*

Zdravotní péči na rozdíl od dřívějších tělovýchovných slavností převzalo při I. celostátní spartakiadě ministerstvo zdravotnictví, které jí organisuje na široké základně zdravotních opatření, které daleko přesahují okruh strahovského stadionu. Zasahují do všech oblastí zdravotní péče, hlavně k preventivní zábraně šíření případných epidemických nákaz a přísné hygienických opatření při všech akcích souvisejících s I. celostátní spartakiadou, tedy i v všech sportovních přeborech, veřejných vystoupeních v okresech a krajských spartakiádách. Bude prováděn zdravotní dozor již při výběru cvičenců a jejich hromadné dopravě na místo akce I. celostátní spartakiady. Přísnému dohledu budou podrobena hřiště a cvičiště, ubytovny, stravovny, šatny a prodejní stánky poživatin. V městech a městech, ve kterých budou pořádány jednotlivé podniky I. celostátní spartakiady, bude dbáno bedlivě čistoty. Zdravotní kontrole bude podrobováno prodávané zboží, hlavně poživatiny, již z místa přísunu. Lékařská a zdravotní služba bude nejen na cvičištích, ale i ve vlacích, šatnách, ubytovnách atd. V Praze, která bude dějištěm hlavních dnů I. celostátní spartakiady a hostitelkou statisíců cvičenců a návštěvníků, bude zdravotní služba dokonale organisována, aby

bylo zabráněno rozšiřování zbytečných nákaz a mohla být okamžitě poskytnuta pomoc při případných úrazech, nevolnostech a onemocněních. O cvičence bude postaráno tak, že v blízkosti šatnového prostoru bude i pojízdná zubní ambulance a nebude chybět ani prodejna léků.

*

Sekretariát spartakiady dostává často dotazy o organizaci a struktuře všech složek, které zajišťují přípravu a které budou provádět I. celostátní spartakiadu. Poměrně málo známá je skutečnost, že těžiště všech prací, pokud jde o nábor cvičenců, jejich nácvik, kontrolu nácviku, vydání textů cvičení a hudebních doprovodů i zpracování statistických dat o účasti, leží v tělovýchovných úsecích, kterých je celkem sedm. Každý z nich, a to: DSO ROH, DSO Sokol, DSO Pracovní zálohy, školy, DSO Rudá hvězda, armáda a Svazarm řídí odpovědně všechny přípravy na spartakiadu ve svém úseku. Výkonný výbor a sekretariát spartakiady jsou koordinujícím činitelem a zajišťují vlastní provedení spartakiady. V této struktuře je podstatný rozdíl ve srovnání s dřívější organizací tělovýchovných manifestací u nás. Znamená to ovšem zvýšení odpovědnosti většího počtu pracovních složek a zejména zvýšenou odpovědnost orgánu koordinujícího. Bude to však znamenat i bohatší a pestřejší pořad spartakiady, neboť každý z úseků přispěje významným podílem k jejímu úspěchu.

PLENUM LYŽAŘSKÉ SEKCE SVTVS ZASEDALO

Zasedání plena lyžařské sekce dne 23.—24. října v Klánovicích se konalo v důležitém období pro další rozvoj tělovýchovy a sportu. V dnešní době usku-tečňujeme úkoly, které vyplynuly pro tělovýchovu a sport z X. sjezdu KSČ a zároveň jsme v době zahájení intenzivní přípravy na I. celostátní spartakiadu.

Program plena se skládal ze dvou částí:

1. Hodnocení plnění plánu práce a plánu rozvoje 1954 a z diskuse k návrhu plánu rozvoje lyžařské sekce SVTVS na rok 1955.

2. Otázky související se zvýšením úrovně učebně metodické práce.

K prvé části referoval soudruh J. Pilař. Po hodnocení práce se rozvinula vcelku dobrá diskuse. Ve svém referátu poukázal soudruh Pilař na klady dosažené v uplynulém období: lyžařství rozšířilo svou základnu a zároveň s tím se také zlepšila výkonnost závodníků. Činnost v přechodném a přípravném období byla lepší než v uplynulém roce. Training závodníků začíná být celoroční a aktivita trenérů a cvičitelů je větší. Práce organizačních složek se neustále zkvalitňuje a sekce KVTVS pracují převážně podle plánu a ze své práce odstraňují sezónnost. Práce komisí ústřední sekce se zkvalitňuje. Komise mládeže a propagačně výchovná, které byly dříve slabinou v práci ústřední sekce, postupně začínají pracovat.

Přes uvedené klady je ještě dosti nedostatků v naší práci. Vážné úkoly

nás čekají hlavně na úseku učebně metodickém, v upevnění organizace po linii DSO a v zapojení dalších cvičitelů, rozhodčích, trenérů a lyžařů závodníků i nezávodníků do práce v oddílech a sekcích všech stupňů. Propagačně výchovná práce je stálou slabinou v celé práci a trenéři, cvičitelé a rozhodčí jí věnují malou pozornost. Otázky související s prací mládeže (péče o mládež, závody pro mládež atd.) nejsou sekcemi všech stupňů dostatečně zajišťovány. Chybí osobní styk s hnutím, a to nejen ústřední sekce se sekcemi KVTVS a ÚV DSO, ale také sekce KVTVS málo používají instruktáží do okresů a oddílů jako jedné ze základních forem práce.

Diskuse k referátu se převážně zabývala organizačními otázkami (spolu-práce s DSO, n. p. Turista) a málo bylo diskutováno k zásadám pro plán rozvoje na rok 1955, chybělo více kritiky a sebekritiky a výměna dobrých zkušeností z práce krajů. Přesto můžeme diskusi hodnotit kladně. Zvláště je třeba vyzvednout diskusní příspěvky soudruha Kulišťáka (Ostrava) a soudruha Vojtěcha (Hradec Králové).

Na základě rozboru nedostatků byly

zpracovány hlavní úkoly sekce pro rok 1955:

- a) Zapojit lyžařské pracovníky, trenéry, cvičitele, rozhodčí a příslušníky lyžařských oddílů do přípravy a nácviku na I. celostátní spartakiadu.
- b) Zkvalitnit učebně metodickou práci všech složek a největší péči věnovat lyžařským oddílům.
- c) Věnovat zvýšenou péči mládeži.
- d) Zajistit zvýšení úrovně práce dobrovolných trenérů zvláště na úseku výchovném.
- e) Upevnit organizační výstavbu a zlepšit organizační zabezpečení všech úkolů.
- f) Zvýšit úroveň sportovní výkonnosti.
- g) Pečovat o růst dalších dobrých rozhodčích.

Druhý den zasedání byl projednáno učebně metodickým ve všech složkách zvýšení učebně metodické práce. V re-

ferátu i diskusi se ukázalo, že je třeba věnovat se ještě více otázkám učebně metodickými ve všech složkách. Otázky učebně metodické nemohou být záležitostí jen učebně metodických komisí, ale všech složek především předsednictev sekcí a všech komisí. (K náplni a hodnocení této části porady se ještě vrátím v příštích číslech Lyžařství.)

V závěru diskuse vystoupil náměstek předsedy SVTVS soudruh Václav Pleskot, který se zúčastnil druhého dne zasedání a v úvodu svého projevu poděkoval všem lyžařským pracovníkům za obětavou práci a činnost pro lyžařský sport. Zdůraznil význam učebně metodické práce a poukázal na náš příklad a vzor — sovětské sportovce, jejich celoroční činnost na základě učebně metodických plánů a velký význam všestrannosti.

PLENUM SEKCE SCHVÁLILO TOTO USNESENÍ:

I.

1. S připomínkami se schvaluje referát soudruha J. Pilaře: »Hodnocení plnění plánu práce a plánu rozvoje 1954.«
2. Referát soudruha dr. Jelínka: »Za zvýšení úrovně učebně metodické práce« se schvaluje.
3. Schvalují se zásady pro plán práce na rok 1955, které byly předloženy plenu sekce.

II. ÚKOLY SEKCE SVTVS

1. Ještě rychleji odstraňovat nedostatky z propagačně výchovné práce a svolat do konce roku 1954 poradu propagačně výchovných pracovníků krajských sekcí a sekcí ÚV DSO k prodiskutování systému práce.
2. Projednat s vedením SVTVS, aby uložilo úsekům důsledné zajišťování učebně metodické, učebně sportovní práce a masových závodů a soutěží na dálku v okresech a jednotách.

Odpovídá soudruh J. Štěpán do 30. XI. 1954.

3. Rozpracovat plány práce komisí při ústřední sekci a zaslat je do 30. XI. sekcím KVTVS a ÚV DSO.

Odpovídá soudruh Vlad. Ženka.

4. Projednat s ministerstvem školství a Pracovních sil, s odd. tělovýchovy, zlepšení spolupráce v péči o mládež a výsledky oznámit na poradě předsedů komisí mládeže sekcí KVTVS a ÚV DSO.

Odpovídá soudruh V. Červenka.

5. Zpracovat do 20. XI. 1954 termínovou listinu, zaslat ji krajům a ÚV DSO a uveřejnit v 12. čísle Lyžařství.

Odpovídá soudruh M. Duffek.

III. ÚKOLY SEKCI KVTVS A ÚV DSO:

1. Provést kontrolu, jak je zajišťováno usnesení předsednictva SVTVS o zlepšení práce lyžařských oddílů.
2. Zpracovat na základě plánu rozvoje KVTVS a plánu práce lyžařské sekce SVTVS plán práce na rok 1945 a zaslat do 15. XII. 1954 ústřední sekci SVTVS.
3. Zajistit do konce roku příspěvek do Lyžařství o zajišťování učebně metodické práce a nácviku na I. CS.
4. Dobudovat komise: učebně metodickou, mládeže a propagačně výchovnou do konce roku 1954.

Za úkoly 1.—4. odpovídají předsedové sekcí KVTVS a ÚV DSO.

V naší práci musíme uplatňovat ještě více kritiku a sebekritiku, abychom nedostatky uvedené v referátech a diskusích rychle odstranili. Zajistíme proto větší aktivitu v práci všech lyžařských složek, hlavně osobním stykem mezi složkami, t. zn. s tělovýchovným oddělením ÚRO, úseky a sekcemi DSO a na krajích zlepšit spojení s KV DSO.

Zvětšit styk s hnutím pomocí instruktáží.

Zajistíme, aby lyžařští pracovníci, cvičitelé, trenéři, rozhodčí a příslušníci lyžařských oddílů stáli v čele nácviku na I. CS.

Celkově můžeme plenum sekce hodnotit jako úspěšně zasedání. Příště bude zapotřebí odstranit některé drobné organizační závady, aby průběh mohl být ještě lepší. Opakuje se stále neúčast některých složek. Tentokrát nepokládali za nutné přijet:

KVTVS Žilina, KVTVS Košice, KVTVS Prešov, ÚV DSO Tatran, zástupce ministerstva školství, ÚRO a Slovenského výboru pro tělesnou výchovu a sport.

Nejdůležitější v této době je systematická práce. Proto je zapotřebí věnovat plnou péči a pozornost zajištění závodního období po všech stránkách.

Zpracovat kalendář soutěží, provést srazy cvičitelů, aktivisovat práci komisí v sekcích, pomoc v práci okresním sekcím atd.

Jedním z velmi vážných úkolů je zlepšit spolupráci řídicích sekcí se sekcemi DSO. Příkladem pro nás může být práce krajů Ostrava, Gottwaldov, Liberec.

Úkoly, které máme, jsou veliké, ale s nadšením a obětavostí, kterou většina pracovníků v lyžařství má, je můžeme splnit.

V. PÁČL,

místopředseda lyžařské sekce
SVTVS

Vyprávění o mistryni světa

O Kozyrevě se často říká: »To je talent«, »Nadaná sportovkyně«, »Rozená běžkyně«. Všechno to je pravda. Kozyreva je nadaná lyžařka. Má rychlé a lehké pohyby a nevyčerpateľnou energii. Každý by se dopustil chyby, kdo by chtěl hledat příčiny jejích sportovních úspěchů pouze v těchto, bezesporu cenných vlastnostech každého sportovce. Ljubě Kozyrevě pomohl kolektiv stát se vynikající běžkyní — mistryní světa.

Před několika lety zahraniční noviny a žurnály nadšeně psaly, jak

nikomu neznámý lyžař, který potajmu sám trenoval, vyhrál přední závody a stal se slavným. V jiných člancích se hovořilo, jak význačný trenér se ujal nadaného chlapce a před zvědavými očima ho ukryl v zapadlém městečku a v nejpřísnější tajnosti ho připravoval na závody. Uběhly dva roky a jméno tohoto sportovce se stalo populárním mezi přívrženci sportu. Nová »lyžařská hvězda« upoutala pozornost veřejnosti v zahraničí. Takové případy jsou ojedinělé.



Jedna z nejlepších sovětských lyžařek — Kozyreva — v mírném stoupání na trati běžeckého závodu

Individualismus, tajemství a někdy i nedůvěra k svému okolí, to jsou charakteristické rysy zahraničních buržoasních sportovců. Trenéři nebo sportovci uchovávají v hluboké tajnosti veškerou metodiku treningu, vytříbenost techniky, způsob mazání lyží.

Úspěch Kozyrevy v běhu na lyžích můžeme rovněž nazvat senačním. Její sportovní sláva vznikala však docela jinak. Ljuba byla obyčejnou sovětskou školačkou, nikdy nepřemýšlela o slávě nebo proslulosti. Lyžovala ráda a v zimě byla na lyžích každý den. Kdo zná Pargolovský rayon Leníngrádké oblasti, kde vyrostla Ljuba, ten si dovede představit zasněžené pahorky porostlé temnými, mlčenlivými lesy, zamrzlá jezera pokrytá sněhem, vzrostlé jedle obtěžkané sněhem.

Škola, kam začala Ljuba chodit, byla daleko. Chodit v hlubokém sněhu bylo nesnadné. Ljuba proto jez-

dila do školy na lyžích. Rozehřátá a zčervenálá se posadila do lavice a jakmile poslední zvonění a křik dětí oznamovaly konec vyučování, Ljuba si připnula lyže a běžela domů. Teď už nemusela pospíchat, často odbočila z vyšlapané cesty, toulala se po okolí, sjížděla rokle s hlubokými závějemi.

Již ve škole se projevilo její sportovní nadání. V Kirově na přeborech republiky byla Ljuba první. V technikumě si Ljuba celou svou duší zamilovala lyžování. Svou zálibu si přinesla i do institutu. Její nadání se rozvíjelo a rostlo ve veselém, optimistickém a svorném kolektivu sportovců. Ostrý boj na trati se odbýval v upřímném přátelství. Závodnice, sotva doběhla, a už pečovala o svou přítelkyni a soupeřku. V kolektivu nebyly tajnosti, závist i nepřejícnost. Osobní vítězství, vítězství kamaráda a vítězství celého kolektivu se hodnotilo stejně.

Treníng byl stále zajímavější. Ljuba viděla, že její trenér Alexej Nikolajevič Baženov, vkládá do cvičení nejen svoje znalosti, ale i lásku ke sportu. Pracoval s celou duší a v tvůrčím úsilí nacházel nové, zajímavé formy treníngu. Ljuba si všeho všímala, nehleděla na velkou tělesnou námahu, nepociťovala těžkou námahu po dlouhém treníngu, kterou jiný sportovci pociťují. U Baženova šlo všechno hladce a nezašlo se za hranici, která by byla mezi cvičením a hrou. Ljuba pochopila, že právě v tomto je velké umění trenéra-vychovatele. Baženov si byl vědom toho, že je třeba šetřit nervovou soustavu na závody, a proto dělal všechno, aby treníngy byly veselé a nenucené.

Ljuba se na institutě rychle spřátelila s ostatními lyžařkami. Osobně se nejvíce sblížila s Margaritou Maslenikovou. Spolu trenovaly a trávily volný čas.

Jednou po treníngu si děvčata vyšla na nábřeží Něvy.

Nad bílou řekou vál volně chladný vítr. Přítelkyně ho nevnímaly, byly zaujaty rozhovorem.

Hovořily o lyžování.

— Tak přemýšlím, budou-li z nás dobré lyžařky? — povídá Ljuba přítelkyni. — Takové, které jsou zařazeny do národního družstva — vysvětlila Ljuba. Nedostávajíc odpověď, sama odpověděla: — Určitě budeme. Co nejvíce se budu snažit, abych toho dosáhla.

Margita se podívala na přítelkyni: ojměně vlasy jí vylézaly zpod čepice, oči jí hořely nadšením a výraz zčervenalých tváří byl tak energický a rozhodný, jako před závodem.

— Víš co, půjdeme do Letního sadu — tady je vítr moc protivný.

Devčata vešla do aleje. V pozadí za plotem řádil vítr, ale tady v sadu byl klid. Po cestě běžaly dětičky. Chlapec ve velké kožešinové čepici a s šátkem uvázaným na uzel se vážně projížděl na lyžích s bambusovými hůlkami, které byly dvakrát tak dlouhé jako on.

— Jak je šťastný! — kývla na chlapce Margarita. Takový maličký a už lyžuje. Ještě ve škole mi nedo-

volili lyžovat. Moje starší sestra dobře lyžovala, získala první výkonnostní třídu. Uprosila rodiče, aby ze mne lyžařka nebyla. Říkala: »Její zdraví jí nedovoluje, aby mohla lyžovat.« Lyže mě ale moc přitahovaly. Nedařilo se nic dělat. Sestra vždycky s nadšením vyprávěla o zajímavém treníngu a poutavých závodech. Já pořád nic! Lyže jsem neměla a Klára si na svoje zakázala sahat. Pomohla mi lest. Sestra jednou odešla, já jsem si polehoučku vzala její lyže — a už jsem byla na ulici. Potom, aniž jsem o tom někomu říkala — zapsala jsem se do sportovní školy. Dovedeš si představit, jak byla Klára překvapena, když mě na závodech uviděla s číslem na prsou: »Co tu děláš?« — zeptala se pouze. Víc se ptát nemohla — volali ji na start. Tyto závody jsem vyhrála. Klára byla druhá. Od té doby byly u nás doma věčné hádky. Táta byl při sestře — máma při mně. Nepodařilo se jim, abych lyžování nechala. Stala jsem se běžkyní.

Devčata hovořila ještě dlouho, ale večerní soumrak je donutil k návratu domů.

V roce 1949 byly všesvazové běžecké závody v Leningradě. Účastníci se jich jen ti nejlepší. Poměrně málo komu známá běžkyně Kozyreva, která závodila ještě jako dorostenka, získala v tomto obtížném závodě dospělých — druhé místo. Jen o sedm vteřin byla horší než »obyvatelka Uktusských hor« — dvanáctinásobná přebornice země — Zoja Bo'otova. Pro Kozyrevu to byl velký úspěch. Baženov poznal, že se mu podařilo vytvořit dobré a organizované družstvo. S nadšením se věnoval svým »sportovním světenkyním«.

Přihodilo se v Zlatouště na přeborech SSSR v roce 1951. Leningradci už dávno nebyli družstvo kandidující na první místo. Tehdy před závodem štafet na 4×5 km diváci očekávali boj mezi štafetoú Moskvu a RSFSR. Předpokládaný boj se divákům nesplnil. Již od startu vedla Kozyreva. Náskok neztratila a předala štafetu Maslenikové jako prvá. Ta udržela náskok své štafety. Do konce závodu nemůže už nikdo dohnat tak sehra-

né družstvo. První do cíle dojíždí leningradka Valentina Careva a teprve za dvě minuty dojíždí závod družstvo RSFRS. Úspěch leningradských běžkyň byl jistý.

Za několik dní Ljuba Kozyreva získala na trati 10 km titul přebornice SSSR. Mezi deseti nejlepšími byly i její přítelkyně Careva a Maslenikova.

Kozyreva potvrdila svým vítězstvím sílu družného kolektivu. Od té doby Ljuba dokázala mnoho. Nešel se ani jeden rok, aby Ljuba nezískala zlatou medaili přebornice SSSR. V roce 1953 získala titul akademické mistryně X. zimních světových akademických her.

Pro Kozyrevu byl nejúspěšnější letošní rok.

Začal neúspěšně. Ljuba onemocněla a dlouho nemohla přijít do sportovní formy. Měla pocit, že letošní zimu má už prohranou. Ljuba však nezavádí jen kvůli sobě. Kolektiv měl sám zájem a potřeboval, aby závodila. Ljuba neheděla na všechny překážky a pokračovala v tréninku. Před odjezdem na mistrovství světa někdo z trenérů byl pro to, aby Ljuba nebyla zařazena do reprezentačního družstva. Avšak, kdo ji znal, byl přesvědčen, že tato dívka nebude pasivní pozorovatelkou, ale přispěje svým výkonem k všeobecnému zdaru.

Zasloužila mistryně sportu Ljuba Kozyreva se stala mistryní světa.

Ze »Sovětskij sport« č. 49/1954 přeložila D. P.

Zajišťujeme podzimní srazy lyžařských cvičitelů

Rámcový program letošních podzimních srazů cvičitelů všech sportů byl stanoven v takové šíři a náplni, že naše komise okamžitě žádala na SVTVS možnost uspořádat semináře pro krajské instruktory podzimních srazů cvičitelů. Po delším jednání dosáhli jsme schválení tohoto semináře, který byl uspořádán ve dnech 25.—26. září 1954 ve státním tělovýchovném středisku v Klánovicích u Prahy. Pro tento seminář připravila naše komise program náplně pro podzimní srazy lyžařských cvičitelů v okresích. Úkolem tohoto semináře bylo v podstatě seznámit účastníky s theoretickou i praktickou náplní podzimních srazů jakož i jejich organizací a současně též načerpat zkušenosti z připomínek zástupců krajů pro zkvalitnění srazů.

Náplň podzimních srazů jest velmi bohatá a prakticky se skládá se čtyř hlavních úkolů, a to:

1. Oživit u cvičitelů znalosti národních tradic v tělesné výchově a sportu.
2. Seznámit a zapojit lyžařské cvičitele do přípravy na I. celostátní spartakiadu v roce 1955.
3. Předat prostřednictvím lyžařských cvičitelů do lyžařských oddílů nejnovější poznatky v technice ly-

žování, hlavně za účelem sjednocení postupu při výcviku.

4. Zlepšit celoroční práci lyžařských oddílů.

Tato náplň srazů jest daleko obsáhlejší a členitější nežli u srazů předchozích a právě proto bylo naší snahou zajistiti podzimní srazy způsobem co nejlepším.

Uspořádání aktivu i jeho průběh byly skutečně velmi dobré, o čemž svědčí i zhodnocení, které provedli účastníci tohoto semináře. Program semináře byl řešen tak, že jednak byly dávány theoretické pokyny a jednak byly též prováděny praktické ukázky, a tato forma provádění se skutečně osvědčila.

Výsledek této společné práce jak přednášejících členů naší komise, tak i velmi živě diskutujících posluchačů, byl urychleně zpracován jako vzorový materiál pro podzimní srazy lyž. cvičitelů a byl ihned rozeslán na LS KVTVS.

Jest však jisté, že tyto vzorové materiály jsou pouhým stručným návodem k zdárnému uspořádání podzimních srazů, a že hlavní důraz nutno zde samozřejmě klásti na ty, kteří budou srazy organisovat. Jest jisté, že seminář v Klánovicích dal účastníkům daleko více poznatků a praktických

zkušeností, než bude mít ten, kdo bude organisovat srazy pouze podle vzorových materiálů. Úkolem účastníků našeho semináře jest právě provést obdobnou instruktáž v kraji pro vedoucí okresních srazů a tím zajistí hladký průběh a vysokou úroveň podzimních srazů. Tyto srazy mají proti předchozím daleko větší význam i v tom, že v jejich náplni jsou podstatně úkoly pro lyž. cvičitele nejen v hlavním období, ale i pro období přechodné a přípravné, neboť vzhledem k uspořádání I. celostátní spartakiady, t. j. její nejintenzivnější přípravě v jarním období, nebudou v roce 1955 pořádány jarní srazy cvičitelů, takže náplň současně již probíhajících sra-

zů musí zajistiti a zlepšiti celoroční práci cvičitelů i oddílů.

Jest proto podivuhodné, že do tohoto semináře nevyslaly svoje zástupce KVTVS Plzeň, Gott aldov, Prešov a MVTVS Vysoké Tatry, ačkoliv jistě mají ve svém kraji alespoň jednoho schopného cvičitele, který by pak u nich zajišťoval uspořádání okresních srazů. Celkově můžeme říci, že průběh semináře byl více než uspokojivý a věříme, že výsledek společné práce nám pomůže zvýšit úroveň našeho lyžařství a jeho další rozšíření do širokých mas.

MIROSLAV VALDHANS,
člen UMK LS SVTVS

Zpráva ze srazu cvičitelů v Telnici

V chatě v Zadní Telnici se sešlo v sobotu 9. X. 1954 24 cvičitelů kraje Ústí n L. Před vlastním programem proběhla plenární schůze, na které byl zvolen nový výbor.

Ještě v sobotu byli cvičitelé seznámeni s vývojem dělnické tělovýchovy, večer se všichni zúčastnili kolektivní zábavy, které budou moci použít na rekreačních ROH, školních zájezdech a jiných kursech. Na závěr dne se naučili 2 nové písně.

Nedělní program začal rozcvičkou už na trochu zmrzlé půdě a po pozdravu nového dne byli cvičitelé seznámeni s doplňky a změnami v pravidlech rozhodčích. Znovu byla probрана metodická řada. Potom se rozvinula diskuse o práci cvičitelů a činnosti lyžařských oddílů v zimě i v létě. Práce lyžařských cvičitelů a lyžařských oddílů nezačíná napadnutím prvního sněhu, ale je nutné, aby se připravovali přes léto na zimní sezónu. Letos k tomu by-

la zvlášť příležitost, a to příprava na spartakiadu.

V diskusi se všichni shodli na tom, že práce cvičitelů je značnou ztěžována nepochopením některých závodních rad, které nemají smysl pro sport.

Po vzorné cvičební hodině, která byla provedena v přírodě, byli seznámeni s programem příští cvičitelské školy, jejíž theoretická část bude 13. a 14. XI. 1954 a praktická od 2. do 8. ledna 1955. Na konec byl sestaven kalendář lyžařských přeborů pro nastávající období. Přednášky byly hodnotné, takže vyvolaly bohatou diskusi. Účel srazu byl splněn. Velmi vhodně bylo vybráno místo srazu v Zadní Telnici. Nevýhodou bylo, že pro nedostatek času si nemohli cvičitelé ze vzdálených okresů prohlédnout lyžařské závodní tratě.

VĚTROVCOVÁ MARTA
propagační referent LS KVTVS
Ústí n L.

Příklad dobré práce

Lyžařská sekce SVTVS obdržela zprávu o tom, jak učebně metodická komise lyžařské sekce v Gottwaldově zajišťuje plnění úkolů, vytyčených usnesením předsednictva SVTVS ke zlepšení práce lyžařských oddílů.

Uveřejňujeme dopis v plném znění, protože konkrétně ukazuje, jak je třeba chápat a přistupovat k usnesením předsednictva SVTVS.

Vážení soudruzi,

podáváme vám zprávu o opatřeních, která učinila lyžařská sekce KVTVS v Gottwaldově na základě usnesení na aktivu učebně metodické komise a na základě rozboru práce lyžařských oddílů, který byl uveřejněn v časopise Lyžařství a ve výše uvedeném oběžníku.

Již dne 24. a 25. 7. 1954 byl uskutečněn aktiv rozšířené lyžařské sekce KVTVS Gottwaldov na Tesáku, kde byly projednány níže uvedené úkoly a v jednotlivých bodech vydáno následující usnesení:

1. Každý okres a lyžařské sekce KVDSO zajistí alespoň 3 cvičitele, kteří se zúčastní dne 6. a 7. listopadu t. r. podzimního semináře pro vedoucí a instruktory okresních srazů cvičitelů. Termín do 15. 10. 1954.
2. Lyžařské sekce OVTVS a KVDSO provedou kontrolu, zda všichni cvičitelé již obdrželi průkaz cvičitele. Termín do 31. 10. 1954.
3. Učebně metodické komise OVTVS a KVDSO, lyž. sekce, založí a povedou kartoteku cvičitelů. (Kartoteku trenérů a evidenci o jejich činnosti povede KTR.) Termín, pokud se tak nestalo, provést ihned, jinak platí stále.
4. Lyžařské sekce při OVTVS a KVDSO ustaví učebně metodické komise alespoň tříleté. Úkol do 30. října 1954.
5. Aby byla zajištěna úroveň škol a kursů, musí být návrh na každou školu předložen předem lyžařské sekci KVTVS, a to jak po stránce kádrové, tak s hlediska programového. Úkol trvá.
6. V měsíci prosinci bude provedena krajská týdenní škola pro instruktory srazu cvičitelů a cvičitelských škol. Lyžařské sekce KVDSO a OVTVS vyšlou alespoň po 3 účastníce. Úkol do 15. 11. 1954.
7. Lyžařské sekce OVTVS připraví sraz cvičitelů tak, aby byl uskutečněn od 14. listopadu do 5. prosince 1954.

Pokud je některý termín v rozporu s SVTVS, stalo se tak proto, že naše sekce jej připravila a dala ve známost dříve, než bylo známo usnesení předsednictva SVTVS v Praze. Rozbor práce lyžařských oddílů projednali jsme ve schůzi krajské sekce dne 30. 9. 1954, a bylo shledáno, že plán, který výše uvádíme, je v zásadě v souladu se směrnicemi, které dává předsednictvo SVTVS v Praze. Bylo usneseno, že mimo to, co bylo učiněno, učiníme tato opatření:

1. Všechny body, které výše uvádíme a celý materiál, daný oběžníkem SVTVS, lyžařskou sekci, bude projednán na semináři instruktorů okresních srazů a cvičitelů dne 6. a 7. listopadu 1954.
2. Bude uskutečněna osobní instruktáž v okresech Hodonín, Kyjov a Veselí n. Mor., v jednotách TJ Jiskra Dolní Bečva, Jiskra Rožnov, Spartak Rožnov a Jiskra Květná. Termín do 31. 12. 1954.

V závěru podotýkáme, že práce učebně metodické komise byla řízena tím, že po celostátním aktivu byli svoláni předsedové učebně metodických komisí okresů a KVDSO a bylo s nimi projednáno usnesení aktivu učebně metodické komise v Praze a dohodnuto, jak postupovat, aby úkoly, které vyplývají z usnesení, byly splněny.

Práce cvičitelů byla usměrňována každoročně tím, že bylo uspořádáno týdenní školení předsedů učebně metodických komisí okresů a instruktorů, kteří přednášeli v okresních školách cvičitelů, krajských školách cvičitelů KVDSO a na okresních srazech cvičitelů.

Činnost cvičitelů byla sledována záznamem o cvičitelské činnosti, který byl každoročně vyplňován (nebo také ne) a odváděn předsedovi učebně metodické komise okresu a kraje.

Žádáme, aby bylo dohodnuto s orgány PZ ministerstva školství, min. ROH a vedením n. p. Turista, že výcvik v těchto složkách u příležitosti zájezdů, rekreací a škol a kursů povedou cvičitelé, kteří mají cvičitelské průkazky a jsou schváleni pro tento účel učebně metodickou komisí příslušné lyžařské sekce.

Vaši práci přejeme hodně zdaru a úspěchu a jsme s pozdravem

Ždar I. celostátní spartakiadě 1955!

MUDr. ZDENĚK JAROŠ,
předseda lyžařské sekce KVTVS.

RUDOLF VYVIAL,
předseda učebně metodické komise.

JAK POUŽÍVAT BĚŽECKÉ SWIXY?

Základní vosk (Skare vosk) Swix kryt stal modrý impregnuje lyži tak, že její dřevo nepřijímá vlhkost a zabraňuje pozdějšímu otírání vosků. Pouze na dobře základním voskem namazanou lyži se mohou nanášeti další vosky. Je dobře, aby se základní vosk dobře zažehnil (zapálil), případně setřel suchým hadrem, aby se tak zamezilo smíchání s jiným, později naneseným voskem. Lyže musejí být před impregnováním a též před každým dalším voskáním suché. Toto platí pro lyže lepené, jasanové, hyckorové i březové.

Kdy se má používat červený, fialový, modrý a zelený Swix?

Swix přizpůsobuje skluznici lyží dočasně stávajícím sněhovým poměrům tak, že se docílí sjezdového i stoupacího účinku, jehož se při základním mazání nedocílí.

Je bezpodmínečně nutné znát vlhkost a teplotu vzduchu a jakost sněhu (firn, krystal, prašan atd.). V případě, že je teplota pod bodem mrazu, dá se předpokládat teplota vzduchu a teplota sněhové vrstvy za stejnou. V opačném případě, t. j. když teplota vzduchu je nad bodem mrazu, musíme předpokládat, že sníh změní svoji jakost — zvlhne. Proto je při teplotě kolem bodu mrazu a nad ním zapotřebí hledět nejen na teplotu, nýbrž musíme znát i složení sněhové vrstvy, která je v tomto případě směrodatná. Čím vyšší je teplota vzduchu a čím více je nad bodem mrazu, tím vlhčí je sníh. V případě, že se očekává nezměněná teplota a sněhová vrstva, je výběr vosků zaručen, t. j. podle předpisu:

Červený — na vlhký, nový a zrnitý sníh. Při 0°C se nanáší slabě a dobře uhladí. Čím vlhčí sníh, tím silnější voskový potah na lyži.

Fialový — při teplotě okolo 0°C, případně novém sněhu a sněhu jemnozrnném, přes celou plochu skluznice nanést a dobře rozetřít. Silnější vrstvou se docílí lepšího stoupání.

Zelený — na nový jemnozrnný sníh při teplotě pod 10°C. Při sněžení a na nově napadlý sníh při teplotě -2°C. Je-li velmi studené počasí, slabou vrstvou.

Modrý — jemnozrnný prachový sníh od 0°C—10°C. Při 0°C silnější vrstvou, když padá a pro nově napadlý sníh pod -2°C použijte zelený Swix.

Při střídavém sněhu, t. j. suchém a mokřím, nebo sluncem rozbředlém, docílí se nejlepších výsledků při spojení červeného a modrého Swixu (případně fialového). Při teplotě kolem bodu mrazu a volně napadlém sněhu, který se ještě neusadil, se nedá červeného Swixu použít, protože se tvoří na skluznici námraza. V tom případě maže se lyže silně Swixem modrým nebo slabě fialovým, někdy i v kombinaci těchto dvou vosků. Nanášíme-li silně Swix modrý, neroztíráme jej. Nedocílíme-li stoupacího účinku Swixem fialovým silnější vrstvou, naneseťme na skluznici slabý potah Swixu červeného. Je lépe opět neroztírat a nechat skluznici drsnější. Swix jak fialový, tak červený hodí se lépe pro sníh usazený (kompaktní), vlhký nebo mokřý, jakož i pro sníh střídavý, častý v jarním období.

V případě, že je sníh ostrý, t. j. po oblevě zmrzlý, s popraškem, nebo místy navatým novým prašanem, docílíme větší trvanlivosti vosku na skluznici kombinací Swix krystal klistr modrý se Swixem zeleným nebo modrým. Při novém sněhu za teploty -2°C použijte zeleného. Jedná-li se o starší sníh, je lepší Swix modrý. Je-li sníh rozmoklý, kombinujte s červeným.

Klistr nanášíme při normální teplotě v místnosti, nejlépe večer před závodem ve slabé vrstvičce. Lyže namanané klistrem odneseme do chladné místnosti nebo ven, kde je necháme delší dobu, (nejlépe přes noc), aby klistr ztuhnul, jak říkáme vymrzl. Další vosky nanášíme na ztuhlý klistr při nižší teplotě, poněvadž jinak by tvrdý vosk na klistr nechytil. Nanesené vosky pak uhlazujeme opět při stejné

teplotě výhradně korkem, ne rukou! (Ruka je teplá.) Lyže nesmíme přinést zpět do místnosti, chceme-li natírat tvrdé vosky. Lyže se opotí a musíme čekat, až nám uschnou, tím se zase rozehřeje základní klistr, tuhé vosky potom špatně chytají, nedají se dobře roztírat a spojují se s klistrem. Takové lyže jsou potom tupé. Také se na takto namazané skluznici může utvořit slabá vrstva ledu. Lyže nám nejedou a smekají se. Může k tomu dojít při roztírání tuhého vosku rukou. Nemáte-li korek, použijte nože nebo kůže (kožené rukavice).

Při padajícím nebo čerstvě napadlém sněhu klistru jako podkladu nepoužívejme. Tento sníh tvoří na skluznici led, jestliže přijde s klistrem do styku. Pro takový sníh mažeme t. zv. »vzdušně«, t. j. uhlazenou silnější vrstvu, ale s hrbolky na skluznici. Hladké skluznice přilnou ke sněhu a nejedou. Na starší zrnitý sníh je lepší slabší vrstva, případně několik slabších vrstviček na sobě, každou dobře do hladka rozetřít (vyleštit korkem).

Zeleným Swixem se docílí lepšího klouzavého účinku než voskem modrým. Tím se však docílí lepšího stoupacího účinku než zase zeleným. Swix klistr krystal modrý velmi dobře drží na lyži. Nejpoužívanější je jako základní vosk, jak jsem se již zmínil a dále pro tvrdou, zmrzlou stopu. Na zledovatělý sníh, neočekává-li se změna teploty (rozehřátí), je vhodná kombinace klistr modrý s modrým tuhým Swixem. Je-li pěkný zrnitý prašan (sůl), ne mokrý, lze této kombinace též dobře použít.

Swix klistr krystal červený se pro nový mokrý sníh nehodí, neboť se tvoří námrazky (boule) při silnější vrstvě a při slabé smeká. Pro starý mokrý sníh »firn« není vhodný, jelikož nestoupá. Dá se zlepšit kombinací se Swixem červeným, ovšem ani takto zlepšený se nevyrovná klistrům naší výroby Velox, nebo »R«, neb některým jiným klistrům dehtovým. Má-li někdo z lyžařů zkušenosti s tímto klistrem, byl bych velice rád, kdyby můj článek doplnil a uveřejnil svoje poznatky s vosky Swix v Lyžařství.

Možnosti používání:

Swix se nanáší bez ohledu na směr, na celou skluznici. Aby se docílilo žádoucího skluzu, musí se vosk dobře vyhladit. Poměry mezi voskem na sjezd a voskem na stoupání se mohou v daném případě regulovat tak, že se povlak vosku natře silněji, tím docílíme lepšího stoupání. Rychlejšího sjezdu docílíme slabou vrstvou vosku. V případě, že se nedocílí žádoucího efektu při stoupání ani tehdy, t. j. silnější vrstvou, je nutné použití vosku určeného pro vyšší teplotu zejména při vlhké nebo mokré sněhové vrstvě při teplotě nad bodem mrazu.

Vosky nanášíme na lyže přímo z krabičky nebo tuby. Swix zelený a modrý mají tu vlastnost, že mohou být až zehlovány, aniž by pozbyly stoupacích vlastností. V jiných případech vosky roztíráme korkem, nožem, nebo kůží.

Vladimír Šimunek,
mistr sportu

Treningové zásady v předzávodním období

KAREL DVORÁK

V těchto dnech končí nebo skončí lyžařům přípravné období a přejdou do období hlavního. Toto období se ještě dělí na předzávodní a závodní. Předzávodním obdobím se rozumí doba, kdy se závodník začne připravovat na sněhu až do prvních závodů, t. j. asi v první polovině ledna. Délka trvání tohoto období je různě dlouhá, což je závislé na počasí. Loňského roku na příklad bylo velmi krátké, u někoho se o předzávodním období nedalo vůbec mluvit, začal ihned závodit, aniž by měl možnost se rozjezdít. Na druhé straně může být dlouhé,

a to je pro nás výhodné, třeba jeden a půl až dva měsíce, napadne-li sníh už koncem října nebo ještě dříve. Na tom, jak budeme v tomto období trénovat, je závislá další sportovní forma. Proto je třeba dodržovat a respektovat určité trénigové zásady, abychom během 14 dnů nezmařili stovky trénigových hodin přípravného období. Je to rozhodující doba, kdy se dá hodně získat nebo hodně ztratit. Dosud se u nás ve většině případů nepostupovalo tak, jak bylo správně třeba. Jakmile napadl sníh, neexistovala žádná moc, která by zadržela závodníky, aby se nezačali honit a jezdit hned od začátku do roztrhání těla. Výsledek byl ten, že někteří odpadli již po několika dnech a byli pak po celou zimu téměř vyřizení, a ti, kteří byli lépe připraveni to vydrželi, ale nedosáhli nikdy své maximální formy. Mohli by však, a to právě chceme, dosáhnout ještě vyššího stupně trenovanosti a výkonnosti, kdyby jejich trénig byl lépe veden a organisován.

Dnes známe, jakým způsobem se připravují na prvním sněhu severští a sovětsí závodníci. Věnují mnoho času rozježdění a zejména zdokonalování v technice jízdy. Jezdit na rychlost a závodit začínají teprve tehdy, když si vytvoří takový pohybový stereotyp, který zaručuje dokonale ekonomickou jízdu právě na základě správně osvovené techniky. Nechci tvrdit, že to, co píší, je samospasitelný recept na získání výkonnosti světového měřítka, je to jen souhrn poznatků a zkušeností, které se dají fyziologicky potvrdit a zdůvodnit. I trénigové formy a prostředky jsou jako všechny věci v přírodě a ve společnosti v neustálém vývoji a proto třeba už za rok budeme vědět ještě více a je možné, že budeme popírat to, co letos pokládáme za správné.

Trénig běžců po napadnutí sněhu si představuji takto: za prvé — **přechod** k trénigu na sněhu musí být **plynulý**. Znamená to, že nelze najednou skončit s formami trénigu prováděnými v přípravném období a věnovat se již jenom jízdě na lyžích. Je třeba dále pokračovat v přípravě na suchu, střídát ji s přípravou na sněhu. Budeme tedy dále běhat bez lyží, jezdit na kole (je-li to možné), cvičit v tělocvičně, hrát na hřišti, plovat v bazénu a posilovat svalstvo jako dříve, jenže již si mezi tím trochu zajedíme na lyžích. Nesmíme připustit, aby počet trénigových hodin značně poklesl, aby organismus zvyklý již na značné trénigové dávky a zatížení lenošil a začal rezivět. Za druhé — je třeba dbát toho, aby rozježdění na lyžích bylo správně prováděno, to značí nehonit se na kolečku, nezavodit, ale učit se a neustále zdokonalovat v technice jízdy. Tím, že omezujeme trénig rychlosti na lyžích, snižuje se trénigové zatížení, proto je třeba jej vynahrádit nebo dohonit trénigem na suchu. Logicky z toho vyplývá, že trénig rychlosti a vytrvalosti provádíme stále ještě na suchu, na lyžích jen tak pro ochutnání a stále jen se zabýváme technikou. Teprve po dvou až třech týdnech takového rozježdění začneme s jízdou na rychlost. Uvolňovací gymnastiku, obratnost a cvičení v tělocvičně ani teď neopouštíme, cvičíme stále během celé zimy, abychom si tělo udrželi uvolněné, mrštné a ohebné. První závody jezdíme trénigově, ne tak, abychom se vydali ze všech sil. Před většími závody si odpočineme 2—5 dnů.

Tyto zásady budou letos dodržovány na soustředění státních i krajských družstev. Je však zapotřebí, aby závodníci, kteří budou trénovat samostatně již dříve nebo kteří se do těchto soustředění nedostanou, se také těmito zásadami řídili, dosáhli tak lepších výsledků a nevystavovali se nebezpečí poškození zdraví. Ovšem předpokladem dosažení dobré sportovní formy je celoroční systematická příprava. Ten, kdo by chtěl stavět svoji formu jen dodržováním uvedených zásad bez předchozí tělesné přípravy, by byl zklamán. O tom se přesvědčíte, až budete po závodech odvažovat číslo a ptát se po výsledcích.

DRUŽSTVO MLADÝCH SJEZDAŘEK TRENUJE

Po skončení minulého závodního období zhodnotili členové státního družstva sjezdařů se svými trenéry činnost v minulém roce a podrobně rozebrali příčiny neúspěchů i úspěchů v mezinárodních soutěžích. Takto provedené hodnocení samo určilo trenérům i reprezentantům další úkoly, které je nutno splnit do olympijských her 1956.

Jedním z hlavních úkolů je vytvořit při státních družstvech také družstva mladých. Tím nechci říci, že jsme dosud nevěnovali pozornost mladým závodníkům, přesto však péče o ně nebyla taková, jakou příští reprezentanti potřebují. Vítězové celostátních dorosteneckých soutěží bývali přizváni do soustředění tak zvaného »širšího družstva«, kde měli příležitost trenovat se zkušenými závodníky. To však bylo vše, neboť trenér, který měl na starosti reprezentanty, nemohl věnovat mladým závodníkům dostatečnou pozornost. Tak se stalo, že mnozí mladí závodníci trenovali špatně. Přízpusobovali svůj training vyspělým závodníkům. Takový training byl pro ně namáhavý a neodpovídal ani jejich technické vyspělosti. Mnohé odradil, u některých také přivodil zbytečné úrazy. Skutečnost, že jsme vedle státních družstev vytvořili ještě družstva mladých, nám částečně zaručuje úspěšnou reprezentaci v příštích letech.

Výběr do družstva mladých sjezdařek byl proveden na základě výsledků v minulém závodním období. Jmenovány byly předně vítězky SHM (Fučíková, Rychvaldská, Balíková, Králová) a pak mladé závodnice, které závodí teprve krátkou dobu a dosáhly pěkných výkonů. Jsou to: Pecánková, Šujanová, Slavíčková a Žebráková. Členky družstva mladých byly již v létě pozvány do soustředění na Kežmarské chatě v Tatrách, kde se zúčastnily »Letního slalomu« a absolvovaly vydatný training na sněhu. Tím však jejich práce v soustředění nekončila. Mají-li mladé sjezdařky dosáhnout během dvou let takových výsledků, aby se zařadily mezi prvých deset závodnic, musely se již v letním soustředění seznámit s hlavními zásadami trainingu a také s jeho plánováním. Z letního soustředění odjížděly sjezdařky s novými dojmy z prvního společného trainingu, ale ta-

ké s vypracovaným celoročním trainingovým plánem.

Training sjezdařek má svůj zvláštní charakter a vyplývá z potřeby osvojit si určité dovednosti, které potřebuje sjezdařka k svému vrcholnému výkonu. Nestačí však jen získat určité pohybové dovednosti. Sjezdařka se musí trainingem připravit na námahu při závodech i na rychlé rozhodování v nepředvídaných situacích, které se při sjezdu a slalomu vyskytují stále. V trainingu musí pěstovat také odvahu i pevnou vůli zvítězit. Proto musí být training všestranný.

Celý rok mají sjezdařky rozdělen na tři trainingové období:

1. Hlavní období (předzávodní a závodní).
2. Přechodné období.
3. Přípravné období.

Training v jednotlivých obdobích je odlišný, je však sestaven tak, aby na sebe účelně navazoval. V hlavním období se trenuje převážně na sněhu a training vrcholí v závodní činnosti. Přechodné období začíná na jaře, když opustíme sněh, a trvá do poloviny července. V této době se věnujeme především kolektivním míčovým hrám, cvičíme rychlost, obratnost a provozujeme vodní sporty. Přípravné období začíná v červenci a trvá až do trainingu na sněhu. V přípravném období už přecházíme k intensivnímu trainingu, který již zaměřujeme speciálně pro sjezdové disciplíny.

- a) Zdokonalujeme obratnost.
- b) Cvičíme rychlost.
- c) Pěstujeme odvahu a rovnováhu.
- d) Provádíme speciální gymnastiku pro posílení nohou, paží, břišních a zádočných svalů a svalstva celého těla.
- e) Při veškeré činnosti při trainingu získáváme vytrvalost.

Trening musí sjezdářky vystupňovat tak, aby mohly při prvním treningu na sněhu začít trenovat bez nebezpečí větší únavy.

Treningové požadavky jsou na sjezdářky velké a prakticky to vypadá tak, že členky družstva mladých musí úsporně plánovat svůj volný čas, aby mohly splnití treningový plán, který jim ukládá trenovat minimálně 8 hodin týdně. Jelikož trenér nemůže být v stálém styku se svým družstvem, udržuje spojení s jeho členy prostřednictvím měsíčních hlášení o treningu. Z těchto hlášení se dovídá trenér o průběhu treningu, o dosažených výsledcích v kontrolních disciplínách i o nesnázích, které se mohou závodnicím vyskytnout při treningu, ve škole, nebo na pracovišti. Aby práce trenéra usnadněna, byli pro jednotlivé závodnice určeni ještě osobní trenéři z řad dobrovolných trenérů, kteří bydlí v blízkosti svých svěřenkyní a mohou jim častěji svou radou pomoci. Ve Vrchlabí pečuje o závodnice z Krkonoš Zdeněk Pelc, v Praze Ing. Klozar a na Slovensku trenuje Milka Rychvaldská společně se svými bratry. Z hlášení, která sjezdářky posílají je patrné, že se připravují svědomitě. V průměru trenují až 70 hodin měsíčně, a v kontrolních disci-

plinách dosahují pěkných výsledků. Tak na příklad Jiřina Žebráková za běhne 100 m za 14,8 sec., 1000 m za 3 min. 24,4 sec., do výšky skočí 120 cm. Jistě se její příprava projeví v zimě. V prosinci se sjedou sjezdářky k společnému treningu na prvním sněhu. Zde se již částečně ukáže, byla-li letní příprava děvčát správná. Závodnice, které budou snášet trening na prvním sněhu bez větší únavy, budou ve velké výhodě, neboť letošní soutěže začínají velmi brzy. Zimní spartakiada bude probíhat již začátkem února. Závodní období bude pro mladé závodnice zvlášť bohaté. Zúčastní se v dubnu na Slovensku mezinárodních závodů a v tomto mezinárodním střetnutí získají cenné zkušenosti.

Jsme přesvědčeni, že vytvořením družstva mladých sjezdářek zajistíme pro příští léta dobré nástupkyně nynějších našich reprezentantek, které dosáhly v posledních dvou letech pěkných úspěchů na IX. zimních světových akademických hrách v Rakousku, na mistrovství světa ve Švédsku, na závodech v Polsku i při mezinárodních závodech v Krkonoších.

Dušan Charvát,
trenér družstva mladých sjezdářek

Treningový plán státního družstva a družstva mladých sjezdářek na prosinec 1954

ČASOVÝ ROZVRH:

29. XI.—4. XII.:

- 6 hod. — tělocvična
- 2 hod. — terén
- 1 hod. — nácvik na spartakiadu
- 3 hod. — četba beletrie
- 1 hod. — studium politické literatury
- 1 hod. — studium jazyků
- 2 hod. — kontrola výzbroje a výstroje

5. XII.—19. XII.:

Soustředění na sněhu.

- 60 hod. — trening na sněhu
- 6 hod. — trening na suchu (bez lyží)
- 11 hod. — ideově politická příprava
- 18 hod. — theoretická příprava

20. XII.—24. XII.:

- 6 hod. — tělocvična
- 2 hod. — terén
- 1 hod. — nácvik na spartakiadu
- 3 hod. — četba beletrie
- 1 hod. — studium politické literatury
- 1 hod. — studium jazyků

25. XII.—26. XII.:

Individuální trening na sněhu podle možností.

27. XII.—31. XII.:

- 6 hod. — tělocvična
- 1 hod. — nácvik na spartakiadu
- 3 hod. — četba beletrie
- 1 hod. — studium politické literatury
- 1 hod. — studium jazyků

TRENING V TĚLOCVIČNĚ

Treningová jednotka trvá 120 minut. V tělocvičně evičte třikrát týdně! Celou dobu evičte intenzivně! Z uvedených eviků si sestavte evičební hodinu tak, aby odpovídala místním treningovým možnostem. Poradte se s osobními trenéry! Trenujte-li s větším kolektivem, požádejte vedoucího, aby vám vymezil dobu na individuální přípravu. Těžší eviky neprovádějte bez záchrany!

V tělocvičně tvoří náplň treningu převážně evičení akrobatiky, obratnosti s vy-

užitím náradí, průpravná cvičení, cvičení síly, rychlosti, rovnováhy a odvahy.

Stavba hodiny:

1. část úvodní (5 min.). — Zahřát organismus rychlou honičkou. Klus.
2. č. průpravná (30 min.). — Všestranně procvičit tělo. Posilovat správné držení těla.
3. č. hlavní (70 min.). — Vycvičit rychlost, obratnost, sílu, odvahy, rozhodnost, vytrvalost. Zdokonalit pohybové návyky.
4. č. závěrečná (15 min.). — Uklidnit organismus. Hodnocení.

ÚVODNÍ ČÁST

Rychlé probíhání mezi různě rozmístěným náradím. Při větším počtu cvičících formou honičky. Různé způsoby honiček. (Je to zároveň cvičení rychlosti.) Poklus. Přebíhání přes kladinu a švédské lavičky. (Zároveň cvičení rovnováhy a obratnosti.)

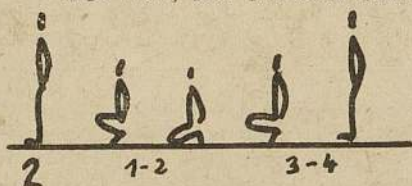
PRŮPRAVNÁ ČÁST

Bez náčiní a bez náradí. Všechny cviky provádějte správně a pravidelně dýchejte! Procvičte si nejdříve paže, trup a pak nohy. Cviky navazujte rychle za sebou! Následující cviky se naučte přesně provádět!



1. Stoj spojný, připazít:

1. výpon, vzpažit nazad, malíky dopředu,
- 2.—3. zvolna se současným otočením trupu vlevo, paže pokrčením podél



těla se dofknou obou pat (levá na pravou, pravá na levou patu),

4.—5. vztyk a vzpřím, vzpažit nazad, výpon,

6. stoj spojný, upažením připazít. Totéž opačně.

2. Stoj spojný, připazít:

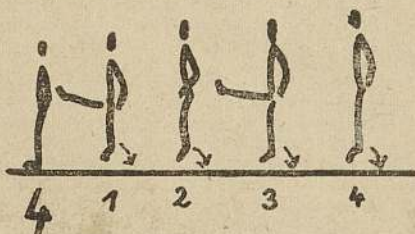
1.—2. vzpřímeným dřepem klek, sevřením-hyždí a břicha vtáhnout pánev pod sebe, kolena těsně u sebe,

3.—4. vzpřímeným dřepem vztyk, pánev vtažena.

3. Vzpřímený sed přednožmo s nožmo, vzpažit nazad:

postupný leh na záda — leh vznemo — leh — postupně zpět do vzpřímeného sedu — zdůraznit vzpažení nazad — postupný hluboký předklon, rukama přitáhnout trup k napjatým nohám — od beder postupný vzpřím,

vzpažit nazad. (Při lehu vznemo nekřít v kolenou! Celé cvičení se koná zvolna, tahem.)



4. Stoj spojný, připazít:

1. výskok na pravé a přednožit levou,
2. výskok s nožmo,
3. výskok na levé a přednožit pravou,
4. výskok s nožmo.

Na zakončení průpravy prováděj různé poskoky!

HLAVNÍ ČÁST

Akrobatika. — Cvičte na žíněnkách! Kotoul napřed a nazad. Několik kotoulů za sebou. Po provedení kotoulu napřed výskok s obratem o 180 stupňů a znovu kotoul. Opakovat několikrát rychle za sebou. Skok letmo s kotoulem přes klečícího cvičence. Přemet stranou na obě strany (prohnuté). Přemet napřed. (Naučit.) Kontrolní cvik: přemet napřed.

Obratnost. — Metací stůl, přerovný můstek. Výskok odrazem jedné nohy, seskok. Přeskok odrazem jedné

nohy. Výskok odrazem sounož. Výskok odrazem sounož s provedením obratu o 180 a o 360 stupňů. Přeskok stolu odrazem sounož, Kotoul. Kontrolní cvik: přeskok odrazem sounož. (Jistý let.)

Kruhy po prsa. Uchopit nadhmatem — výskokem překot napřed do stoje na zemi — odrazem překot nazad. (Patnáctkrát rychle za sebou.) Vis střemhlav v mírném hupu. Kruhy dosažené v hupu, při předhupu obrát. Seskok při záhupu.

Švédské lavičky. Rychlé přebíhání po obrácené postavených lavičkách. (Ruce založit za záda, vzpažit, vbok.) Přebíhat nazad, stranou a po jedné noze. Přenášet cvičence. Přelozžením dvou laviček přes sebe vytvořit „houpačku“ a rovněž přes ni přebíhat. (Tohoto cvičení využijte v rušné úvodní části!) Podobné cviky provádějte na kladině!

Obratnost cvičíme i při míčových hrách i při různých závodivých hrách, jak bude uvedeno v odstavci — rychlost.

Rychlost. — Honičky, které byly uvedeny v úvodní části. Štafetové závodivé hry s využitím nářadí jako překážek. (Zároveň cvičení obratností.) Krátké rychlé běhy na dráze ze zíněnek. Starty z dřepu, sedu, lehu, kleku. Košíková. (Nejlépe zaradiť ke konci hlavní části.)

Síla. — Posilování nohou. Stoj spojný na plném chodidle, hluboké dřepy, paže vyvažují v předpažení. Kontrolní cvik: 55 dřepů za minutu třikrát za sebou s dvouminutovými přestávkami.

Poskoky v dřepu. Kozáček. Poskoky do stran na zíněnce, práce paží jako při jízdě ve slalomu. Poskoky se švihadlem. Skoky do hloubky na zíněnce se 3/4 m.

Posilování paží. Některé přípravné cviky provádět s malými činkami. Cvičit s medicínálním míčem. Kliky. Shyby na hrazdě a na kruhách. Šplh na laně. Kontrolní cvik: Kliky.



Břišní a zádové svaly nejlépe procvičíte v přípravě a při cvičení na žebřinách.

Kontrolní cvik: Svis, zády k žebřinám hmatem podél:

1. skrčit přednožmo,
 2. otočit pánev vlevo, až se vnější strana stehna dotkne žebřin (kole-na spoj),
 3. mrštit vpřed (do přednožení nalevo),
 4. skrčit přednožmo, otočit pánev zpět,
 5. třít dolů.
- Totéž opačně.

Vytrvalost. — Speciální cvičení vytrvalosti v tělocvičně neprovádíme. Celou dobu však cvičíme v rušném tempu.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

V závěrečné části se věnujte nácviku prostných na spartakiadu! Po každém treningu si proveďte zhodnocení a udělejte poznámky do treningového deníku!

TRENING V TERĚNU

Náplní treningu je hlavně běh zaměřený na rychlost. Běhejte rovinky, od 60 až do 200 m. Běhejte rychle mezi stromy (slalom). Zvykejte si na rychlý pohyb na studeném vzduchu. V přírodě rovněž cvičte gymnastiku, obratnost i sílu.

Kontrolní cvik: 200 m, 1000 m.

V místech, kde máte možnost bruslit, věnujte se i tomuto zimnímu sportu!

DUŠAN CHARVÁT,
trenér družstva mladých

Předsednictvo ÚV DSO Sokol schválilo dne 15. 9. 1954 složení lyžařské sekce ÚV DSO Sokol. Předsedou sekce byl zvolen soudruh Jirí Leiss, předsedy jednotlivých komisí sekce soudruzi: Karel Eidelpes, uč. met., Rudolf Krňoul, trenér, Zdeněk Navrátil, sport. tech., Karel Jirík, propag., Stanislava Makovská, mládež, Alena Balabánová, organis., Václav Pokorný, hospodář, Rudolf Krňoul, rozhodčí, dr. Ladislav Junger, zdravotní. Ustavující schůze sekce se konala dne 9. 10. 1954 za účasti soudruha Štěpána z lyžařské sekce SVTVS. Na schůzi byl vytyčen bohatý program pro zimní období 1954—1955, který má podstatně rozšířit lyžařský sport na vesnici, zvýšit zájem o soutěže a masové podniky a zlepšit práci v jednotách.

LYŽAŘI A DUKELSKÝ ZÁVOD

I v letošním Dukelském závodě branné zdatnosti, jehož finale bylo přímo na místech bojiště u Duklu, tvořili velkou většinu startujících a pořadatelů lyžaři, kteří se vesměs umístili na prvních místech. A pořadatelský sbor finalových závodů v Prešovském kraji byl složen převážně z lyžařských činovníků. I letos se tedy lyžaři zasloužili velkou měrou o úspěch tohoto významného branného závodu, který si rok od roku získává další účastníky.

Výsledky finalových závodů:

Chlapci 15—16letí na 1000 m: 1. Kušňir (Žilina) 7:34 min. (běh 7:00 min., střelba 3 zásahy, granát 3 zásahy, plavání 44 vt.), 2. Malík (Brno) 7:47 min., 3. Burda (ÚNV Praha) 7:59,9 min., 4. Drahňovský (Plzeň) 8:12,4 min., 5. Bačkora (Pardubice) 8:16 min., 6. Mazánek (Liberec) 8:29,5 min.

Chlapci 17—18letí na 1000 m: 1. Novotný (Olomouc) 7:04,2 min. (6:19,2 min., 3, 3, 45 vt.), 2. Beránek (Liberec) 7:17 min., 3. Jílek (Jihlava) 7:27,5 min., 4. Tomko (Prešov) 7:51,3 min., 5. Vlček (Ostrava) 8:04,8 min., 6. Seifert (ÚNV Praha) 8:06,2 min.

Dívky 15—16leté na 1000 m: 1. Zvonková (ÚNV Praha) 10:18,5 min. 7:49 min., 0, 3, 44,5 vt.), 2. Vondrášková (Liberec) 11:13,8 min., 3. Dominová (Ústí nad Labem) 11:26,4 min., 4. Rusínová (Gottwaldov) 11:27 min., 5. Sýkorová (Žilina) 1:32,8 min., 6. Auerbecková (Karlovy Vary) 11:46,8 min.

Dívky 17—18leté na 1000 m: 1. Juráková (Olomouc) 9:51,8 min. (8:15,8 min., 2, 2, 1:36 min.), 2. Petanová (Liberec) 10:24,5 min., 3. Barthalová (ÚNV Praha) 10:41,6 min., 4. Šedová (Žilina) 10:47,6 min., 5. Divišková (Jihlava) 11:21,2 min., 6. Jeřenová (Prešov) 11:45,8 min.

Ženy 19—25leté na 1000 m: 1. Holubová (Hradec Králové) 8:22,4 min. (8:02,4 min., 3, 3, 20 vt.), 2. Kotková (Gottwaldov) 9:08,3 min., 3. Oremusová (Prešov) 9:33,2 min.,

4. Vavříčková (Brno) 10:03,4 min., 5. Pířková (Liberec) 10:19,2 min., 6. Hofmannová (Košice) 10:38,2 min.

Ženy 26leté a starší na 1000 m: 1. Kosťočková (Prešov) 8:20,8 min. (7:55,8 min., 3, 3, 25 vt.), 2. Weissšäutelová (Liberec) 9:40,7 min., 3. Rýdlová (ÚNV Praha) 10:10,1 min., 4. Běmová (Pardubice) 10:31,8 min., 5. Nováková (Ústí nad Labem) 11:11,1 min., 6. Matyášová (Ostrava) 11:25,3 min.

Muži 19—30letí na 1500 m: 1. Kuchel (Bratislava) 8:25,8 min. (7:52,8 min., 3, 3, 1:00 min.), 2. Cuker (Prešov) 9:10,8 min., 3. Krátký (Gottwaldov) 10:01 min., 4. Lovák (Ostrava) 10:07,2 min., 5. Reš (Ústí nad Labem) 10:09 min., 6. Čermák (Liberec) 10:30,8 min.

Muži 31—40letí na 1500 m: 1. Veselý (ÚNV Praha) 10:27,6 min. (9:17,6 min., 3, 3, 1:10 min.), 2. Kubíček (Gottwaldov) 10:38,2 min., 3. Novák (Liberec) 10:47,8 min., 4. Polák (Košice) 11:04,6 min., 5. Fíršt (KNV Praha) 11:18,4 min., 6. Diviš (Plzeň) 11:33,4 min.

Muži 41letí a starší na 1500 m: 1. Galfy (Banská Bystrica) 10:44,8 min. (8:02,8 min., 2, 2, 2:42 min.), 2. Štrupp (KNV Praha) 11:12,6 min., 3. Hladil (Hradec Králové) 11:19,2 min., 4. Sedláček (Olomouc) 12:22,8 min., 5. Vinžik (Žilina) 12:35,2 min., 6. Vaculík (Ostrava) 12:37,2 min.

NOVÉ HODNOCENÍ OBŘÍHO SLALOMU

MILOŠ PROCHÁZKA—MIROSLAV NOVOTNÝ

Až dosud byl hodnocen obří slalom podle bodových tabulek pro sjezd, což závodníka poškozovalo, poněvadž za ztrátový čas nesprávně odbrzel více trestných bodů než mu náleželo. Tak na příklad při času vítěze 140 vteřin odbrzel za 10 vteřin horšího času proti vítězi 6,76 bodu.

FIS vypracovala nové bodové tabulky, které schválil kongres v Innsbrucku 1953 a platí v příštím závodním období i u nás. Podle těchto tabulek při času vítěze 140 vteřin odbrží za 10 vteřin horšího času proti vítězi 5,92 bodu.

Za vteřinu času proti vítězi dostává v obřím slalomu méně trestných bodů, a to proto, že trať obřího slalomu bývá kratší a vzhledem k tomu pak body za vteřinový rozdíl hodnotnější.

Doporučujeme všem činovníkům, aby si bodové tabulky vystříhali a vlepili do výpočtových tabulek, poněvadž v příštím závodním období budou již všechny sjezdové závody kombinované obřím slalomem podle nich bodovány.

Výpočtové tabulky obřího slalomu

Třída	Čas vítěze mezi:				Třída	Čas vítěze mezi:									
	88"	92"	96"	100"		104"	108"	112"	116"	120"	124"	128"	132"	136"	140"
110"	0,09	0,09	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07	1/10"	0,07	0,07	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
210"	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,15	0,14	2/10"	0,14	0,13	0,13	0,12	0,12	0,12	0,11
310"	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,21	3/10"	0,21	0,20	0,19	0,18	0,18	0,17	0,17
410"	0,37	0,36	0,33	0,32	0,31	0,30	0,28	4/10"	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,22
510"	0,47	0,45	0,43	0,41	0,40	0,38	0,37	5/10"	0,34	0,33	0,32	0,31	0,30	0,29	0,28
610"	0,56	0,54	0,51	0,49	0,48	0,46	0,44	6/10"	0,41	0,40	0,39	0,38	0,37	0,35	0,34
710"	0,65	0,63	0,60	0,58	0,56	0,54	0,52	7/10"	0,48	0,47	0,45	0,44	0,43	0,41	0,40
810"	0,75	0,72	0,69	0,66	0,63	0,61	0,59	8/10"	0,55	0,53	0,52	0,50	0,49	0,47	0,46
910"	0,84	0,80	0,77	0,74	0,71	0,69	0,66	9/10"	0,62	0,60	0,58	0,56	0,55	0,53	0,52
1"	0,93	0,89	0,86	0,82	0,79	0,76	0,74	1"	0,69	0,67	0,65	0,63	0,61	0,59	0,58
2"	1,87	1,79	1,71	1,65	1,58	1,53	1,47	2"	1,38	1,33	1,29	1,25	1,22	1,18	1,15
3"	2,80	2,69	2,47	2,38	2,29	2,21	2,14	3"	2,07	2,00	1,94	1,88	1,83	1,77	1,75
4"	3,73	3,57	3,43	3,29	3,17	3,05	2,95	4"	2,75	2,67	2,58	2,51	2,45	2,37	2,30
5"	4,67	4,47	4,29	4,12	3,96	3,82	3,68	5"	3,44	3,33	3,23	3,15	3,04	2,96	2,88
6"	5,60	5,36	5,14	4,94	4,75	4,58	4,42	6"	4,13	4,00	3,88	3,76	3,65	3,55	3,45
7"	6,53	6,25	6,00	5,76	5,55	5,35	5,16	7"	4,82	4,67	4,52	4,39	4,26	4,14	4,03
8"	7,47	7,15	6,86	6,59	6,34	6,11	5,89	8"	5,51	5,33	5,17	5,01	4,87	4,73	4,60
9"	8,40	8,04	7,71	7,41	7,13	6,87	6,61	9"	6,20	6,00	5,82	5,64	5,48	5,32	5,18
10"	9,33	8,94	8,57	8,23	7,92	7,64	7,37	10"	6,89	6,67	6,46	6,27	6,09	5,92	5,75
20"	18,67	17,87	17,14	16,47	15,85	15,27	14,74	20"	13,77	13,33	12,92	12,54	12,17	11,83	11,51
30"	28,00	26,81	25,71	24,70	23,77	22,91	22,10	30"	20,66	20,00	19,38	18,81	18,26	17,75	17,26
40"	37,33	35,74	34,28	32,94	31,70	30,54	29,47	40"	27,55	26,67	25,85	25,07	24,35	23,66	23,01
50"	46,66	44,68	42,86	41,17	39,62	38,18	36,84	50"	34,44	33,33	32,31	31,34	30,43	29,58	28,77
60"	56,00	53,61	51,43	49,41	47,54	45,82	44,21	60"	41,32	40,00	38,77	37,61	36,52	35,49	34,52
70"	65,33	62,55	60,00	57,64	55,47	53,45	51,58	70"	48,21	46,66	45,23	43,88	42,61	41,41	40,27
80"	74,66	71,49	68,57	65,88	63,39	61,09	58,94	80"	55,10	53,33	51,69	50,15	48,70	47,32	46,03
90"	84,00	80,42	77,14	74,11	71,32	68,72	66,31	90"	61,98	60,00	58,15	56,42	54,78	53,24	51,78
100"	93,33	89,36	85,71	82,35	79,24	76,36	73,68	100"	68,87	66,66	64,61	62,69	60,87	59,16	57,54
200"	186,66	178,71	171,42	164,70	158,48	152,72	147,36	200"	137,74	133,33	129,23	125,37	121,74	118,31	115,07
300"	279,98	268,07	257,13	247,05	237,72	229,08	221,04	300"	206,61	199,99	193,84	188,06	182,61	177,47	172,61

Výpočtové tabulky obřího slalomu

Časový rozdíly	Čas vítěze mezi:					Čas vítěze mezi:																								
	152''	156''	160''	164''	168''	172''	176''	180''	184''	188''	Časový rozdíly	192''	196''	200''	204''	208''	212''	216''	220''	224''	228''	232''	236''	240''	244''	248''	252''	256''	260''	
150''	155,9''	159,9''	163,9''	167,9''	171,9''	175,9''	184,9''	194,9''	204,9''	214,9''	224,9''	234,9''	244,9''	254,9''	264,9''	274,9''														
1/10''	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,04	1/10''	0,04	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03	0,05	
2/10''	0,11	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,09	0,09	2/10''	0,08	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07	0,07	0,06	0,06	
3/10''	0,16	0,16	0,16	0,15	0,15	0,14	0,14	0,13	3/10''	0,13	0,12	0,11	0,11	0,10	0,10	0,03	0,12	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,10	0,10	0,10	0,03	0,03	
4/10''	0,22	0,21	0,20	0,20	0,20	0,19	0,19	0,18	4/10''	0,17	0,16	0,15	0,15	0,14	0,13	0,12	0,12	0,15	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,13	0,13	0,13	0,12	0,12	
5/10''	0,27	0,27	0,26	0,25	0,25	0,24	0,23	0,22	5/10''	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,16	0,16	0,19	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,17	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	
6/10''	0,33	0,32	0,31	0,30	0,30	0,29	0,28	0,27	6/10''	0,25	0,24	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19	0,19	0,22	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,20	0,20	0,19	0,19	0,19	0,19	
7/10''	0,38	0,37	0,36	0,35	0,35	0,34	0,33	0,32	7/10''	0,29	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,23	0,26	0,25	0,25	0,25	0,25	0,24	0,23	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	
8/10''	0,44	0,43	0,41	0,40	0,40	0,39	0,37	0,35	8/10''	0,34	0,32	0,31	0,29	0,28	0,26	0,25	0,26	0,29	0,28	0,28	0,28	0,28	0,27	0,26	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
9/10''	0,49	0,48	0,47	0,46	0,44	0,43	0,42	0,40	9/10''	0,38	0,36	0,34	0,33	0,32	0,30	0,29	0,30	0,33	0,32	0,32	0,32	0,32	0,30	0,29	0,29	0,29	0,28	0,28	0,28	

Výpočtové tabulky obřího slalomu

Časový rozdíl	Čas vítěze mezi:							
	275''	285''	295''	305''	315''	325''	335''	345''
	284,9''	294,9''	304,9''	314,9''	324,9''	334,9''	344,9''	354,9''
1/10''	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02
2/10''	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
3/10''	0,09	0,09	0,08	0,08	0,08	0,08	0,07	0,07
4/10''	0,12	0,12	0,11	0,11	0,11	0,10	0,10	0,10
5/10''	0,15	0,15	0,14	0,14	0,13	0,13	0,12	0,12
6/10''	0,18	0,17	0,17	0,16	0,16	0,15	0,15	0,14
7/10''	0,21	0,20	0,20	0,19	0,18	0,18	0,17	0,17
8/10''	0,24	0,23	0,22	0,22	0,21	0,20	0,20	0,19
9/10''	0,27	0,26	0,25	0,24	0,24	0,23	0,22	0,22
1''	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,25	0,25	0,24
2''	0,60	0,58	0,56	0,54	0,53	0,51	0,49	0,48
3''	0,90	0,87	0,84	0,81	0,79	0,76	0,74	0,72
4''	1,20	1,16	1,12	1,08	1,05	1,02	0,99	0,96
5''	1,50	1,45	1,40	1,36	1,31	1,27	1,24	1,20
6''	1,80	1,74	1,68	1,63	1,58	1,53	1,48	1,44
7''	2,10	2,03	1,96	1,90	1,84	1,78	1,73	1,68
8''	2,40	2,32	2,24	2,17	2,10	2,04	1,98	1,92
9''	2,70	2,61	2,52	2,44	2,36	2,29	2,22	2,16
10''	3,00	2,90	2,80	2,71	2,63	2,55	2,47	2,40
20''	6,00	5,80	5,60	5,42	5,25	5,09	4,94	4,80
30''	9,00	8,69	8,40	8,13	7,88	7,64	7,42	7,20
40''	12,00	11,59	11,20	10,84	10,50	10,19	9,89	9,61
50''	15,01	14,49	14,01	13,55	13,13	12,73	12,36	12,01
60''	18,01	17,39	16,81	16,26	15,76	15,28	14,83	14,41
70''	21,01	20,28	19,61	18,98	18,38	17,83	17,30	16,81
80''	24,01	23,18	22,41	21,69	21,01	20,37	19,77	19,21
90''	27,01	26,08	25,21	24,40	23,64	22,92	22,55	21,61
100''	30,01	28,98	28,01	27,11	26,26	25,47	24,72	24,01
200''	60,02	57,95	56,02	54,22	52,52	50,93	49,44	48,02
300''	90,03	86,93	84,03	81,32	78,79	76,40	74,15	72,04

Druhý ročník soutěže dobrovolných trenérů

Při výchově a výcviku závodníků vstupuje stále víc a víc do popředí práce trenérů. V letošním roce dokončilo 15 lyžařů roční trenérskou školu při ITVS a pracuje v tělovýchově z povolání. Mnozí z nich již nyní své theoretické znalosti, nabyté ve škole, účinně spojují s praxí a tak nejpépe nomáhají závodníkům k dosažení vysokého cíle — dobytí světového prvenství i v lyžování. Je to úkol veliký a dlouhodobý. Jako první kontrolní cíl výkonnosti našich nejlepších závodníků budou olympijské hry v r. 1956 v Cortině d'Ampezzo v Itálii, na nichž mají za úkol umístit se mezi prvními deseti. Škoda, že většina takto vyškolených trenérů pracuje zatím na takových úsecích, že se nemůže svému vlastnímu poslání plně věnovat.

Aby bylo možno ve všech disciplínách odstranit dosavadní značnou me-

zeru mezi několika výbornými jednotlivci a řadou průměrných závodníků, bude nutno podstatně rozšířit počet dobrovolných trenérů a jejich kvality stále zlepšovat, aby nám dovedli vychovávat nové a nové závodníky a závodnice především v místech s dobrými sněhovými podmínkami. Jedině tato drobná práce trenérů za pomoci i samých závodníků přinese závodnímu lyžování očekávané úspěchy. Potřebujeme proto mnoho dalších obětavých trenérů, kteří dovedou sobě i svým svěřencům vytyčit nesnadné cíle a za jejich splnění poctivě bojovat. Aby trenér mohl závodníkům něco dát, musí svými vědomostmi stát nad nimi. Proto se musí trenéři stále vzdělávat, své znalosti ověřovat a doplňovat. V tom nám jsou vzorem sovětští trenéři, a to jak v lyžování, tak i v jiných sportech. V této souvislosti bych chtěl

vzpomenout slov zasloužilého mistra sportu Ochomenkova, státního trenéra a předsedy trenérské rady lehkotletické sekce SSSR, který na besedě trenérů po krásném utkání atletů SSSR a ČSR v Praze řekl mimo jiné, že jedním z hlavních prací trenéra je umění dát každému závodníkovi takový training, jaký mu nejlépe vyhovuje. Zdůraznil také, že stereotypní training nemůže přinést v žádném sportu nejlepší výsledky. I v lyžování bude mít úspěch trenér, který dovede do trainingu přinášet stále nové, fyziologicky zdůvodněné prvky.

Trenérská rada lyžařské sekce SVTVS se poctivě snaží o zvyšování úrovně dobrovolných trenérů lyžování tím, že od roku 1951 každoročně připravila školu pro dobrovolné trenéry a její náplň stále zkvalitňovala. V letošním roce přistupuje k nové formě školení, ke školení na dálku. Úvodní seminář tohoto školení je již 19. až 21. XI. t. r. Stará se však i o vyškolení tím, že ve stejném termínu je pořádán doškolovací seminář pro dobrovolné trenéry, kde budou předány materiály pro jejich další vzdělávání. Ovšem samotné školy a semináře nám nezaručí vysoké kvality našich dobrovolných trenérů. Především sami trenéři musí iniciativní práci dosáhnout svého zkvalitnění a tím i zlepšení celého trainingového procesu.

Ústřední trenérská rada se zájmem sleduje činnost všech trenérů a již loňského roku uspořádala socialistickou soutěž o vzorné plnění trenér-

ských povinností a vítěze odměnila hodnotnými věcnými cenami. První 4 získali lyže, a to vítěz soudruh Miloslav Beran, Plzeň, běžky »Splitkein«, druhý soudruh Zdeněk Pelc, Vrchlabí, sjezdovky zn. Rus, třetí soudruh Josef Slivka, Banská Bystrica, rovněž lyže zn. Rus, čtvrtý, soudruh Evžen Kropilák, Kremnica, běžky zn. Splitkein.

Pátý až desátý v soutěži byl odměněn sadami kvalitních vosků. Kromě toho byla všem soutěž dokončivším věnována pěkná Kožíkova knížka »Synové hor«.

V letošním roce bude v soutěži pokračováno a bude po organizační stránce ještě zjednodušena. Bude spočívat v tom, že podle zpráv trenérů o své činnosti, které zašlou k 15. XII. 1954 (za dobu od 1. VI. do 30. XI.) a k 30. IV. 1955 (za dobu od 1. XII. 1954 do 30. IV. 1955), bude jejich práce zvolenou komisí posouzena a případně prověřena přímo i v jejich působnosti. Nejlepší trenéři budou opět odměněni. Soutěže se mohou zúčastnit všichni dobrovolní trenéři.

Věřím, že druhý ročník soutěže se setká s ještě větším úspěchem, než tomu bylo po prvé a že bude pobídkou našim trenérům k ještě usilovnější práci. Tato jejich práce bude jistě po zásluze oceněna i závodníky, kteří budou jejich snahu oplácet ještě lepší kázní v trainingu a vůlí zvítězit v závodech.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,
státní trenér.

I. NĚMUCHIN *Děvčátko od Volhy*

(Vyprávění o sportovním růstu členky vítězné štafety na mistrovství světa 1954)

Od břehů Volhy přijela studovat do Leningradu Valja Careva. Její rodné město — Kostroma — se rozprostíralo na pahorkatých březích veliké ruské řeky. V létě se město odívalo do zeleně, v zimě byly pahorky pokryty závějemí sněhu.

Valja měla ráda Volhu s jejími písčnými plážemi, kde trávila mnoho času v době letních prázdnin.

Když se polední žár slunce stal nesnesitelným, vrhala se do chladné vody a rozpálené tělo vssávalo do sebe neobyčejnou sílu, veliká Volha podávala část své energie.

Krásně je na Volze i večer. V té době Valja plula na loďce, rozrážela veslem vodu, poddajnou, teplou jako horké mléko. Voda za stěnami loďky neplynula laskavým šumotem,

ale zlostně kлокotala, neochotně se rozhrnovala pod silným náporem vesel. Valja měla ráda ve všem rychlost: veslovat tak rychle, aby se voda na zádi lodě pěníla, uhánět na kole takovou rychlostí, až v uších hvízdá vítr.

Každoročně Valja netrpělivě očekávala zimu. Lyžování milovala ze všech sportů nejvíce. Ráda sjížděla s kopce tak rychle, aby jí vítr dral vlasy zpod čepice a ošlehával její tváře, s chutí a se vší vervou vyběhla do dlouhého svahu a na závodech — se nejraději utrhla od všech hned na začátku, aby slyšela za sebou tichý šustot lyží a holí svých soupeřek.

Když skončila Valja desetiletku, rozhodla se jít studovat na pedagogický institut do Leningradu.

Nerada se loučila s Volhou. Město Lenina jí však brzy učarovalo. I zde byla širá prostranství na lyžování. Pargolovo — Kagolovo — Toksovo.

Potěšilo ji i lyžařské středisko institutu v Kavgolově — velická dvouposchodová budova mezi věkovitými jedlemi. Místo můžeme nazvat lyžařským stadionem. Jsou zde vybudovány všechny prostředky pro training, světlé pokoje pro studentky, posluchárny, ošetřovna, jídelny, sprchy, koncertní sál.

Je zde vybudován start a cíl s vyšilací stanicí pro běžecké disciplíny a domek pro rozhodčí. Nedaleko odtud je vysoká hora se slalomovou tratí, napravo od ní ve vrcholcích stromů je vidět můstek pro skoky na lyžích.

Současně se studiem začal i plánovaný, systematický lyžařský training pod vedením učitele. Teprve nyní Valja pochopila, že vesla, jízda na kole a koupání ve Volze jí prokázaly velikou službu — všestranná příprava jí umožnila najednou se stát výbornou lyžařkou. Již jako posluchačka druhého ročníku byla připravena do řad nejlepších běžkyň Sovětského svazu.

Tento úspěch neuspokojil mladou, schopnou sportovkyni. Což nedokáže zlepšit své výkony? Pouze jedna minuta jí dělila od přebornice SSSR Uljany Jarmolenko.

Začal dlouhý a úporný boj, ve kterém se Valja snažila splnit všechny podmínky, aby zvýšila své sportovní mistrovství. Každá přečtená kniha o teorii lyžování, vykonaná semestrální zkouška z fyziologie, přísný režim, ostrý training, ustavičná péče nad zdokonalováním techniky, to vše jí pomáhalo k tomu, aby dosáhla stupně, který jí přiblíží k vytčenému cíli. Měla úspěchy i neúspěchy.

Rok 1950. Valentina na přeboru nejlepších běžkyň Sovětského svazu získává první místo v běhu na 5 km. Za několik dní po závodech ji odváží autobus se skupinou lyžařů z moskevských ulic na letiště. Očekávalo je tam letadlo, které je odváželo do Rumunska na IX. světové akademické zimní hry v Poianě.

Domů se vrátila se dvěma medailemi. Zlatou — za první místo ve štafetě a stříbrnou — za druhé místo v běhu na 5 km.

V březnu 1951 na přeborech SSSR získala dvě třetí místa. Od přebornice v běhu na 5 km Uljany Jarmolenko jí dělilo pouze 48 vt. a v běhu na 10 km prohrála před svou přítelkyní a vrstevnicí z družstva Ljubou Vatinou o 1 minutu a 33 vt.

V Moskvě i v Leningradě roztál sníh. Na začátku dubna Valja vyhrála v Murmaňsku název absolutního přeborníka posledního závodu této zimy: »PRAZDNIK SEVERA«.

Přibližoval se vytčený cíl. Valentina byla jednou z nejlepších běžkyň. Úspěch závodu nyní záležel na správném namazání lyží, v umění taktiky běhu a správného rozdělení sil na trati.

Nepřehlédněte!

Lyžařská sekce SVTVS může ještě dodat zájemcům brožuru s přednáškovými osnovami: Zkušenosti z mistrovství světa v lyžování, v níž jsou obsaženy zajímavé a důležité materiály pro závodní činnost. Osnovy zpracovali mistři sportu M. Bělonožník, J. Bogdálek a V. Pácl. Zájemci se o ni mohou přihlásit přímo u lyžařské sekce SVTVS, Praha II., Na poríci 12.

Na začátku příštího roku na přeboru nejlepších běžkyň SSSR, Valja přenechala vítězství v obou disciplínách své stálé soupeřce Uljaně Jarmolenko. Carevu to nikterak neohromilo. První den v závodě na 5 km prohrála mnoho — 42 vt., ale v závodě na 10 km ji dělily od prvního místa pouze 3 vt..

Valentina netrpělivě očekávala přebory Sovětského svazu.

Konečně 9. března poblíže Sverdlovsk na svazích Uktusských hor byly zahájeny 33. přebory země. V závodě v běhu na 5 km měla Valentina štěstí. Stálá držitelka prvního místa Uljana Jarmolenko startovala o 15 běžkyň dříve. Tak bylo možné se řídit časově podle ní. Ani tato výhoda nepomohla. Uljana Jarmolenko uběhla tuto trať za 18 min. 53 vteřin a nikdo nedokázal zlepšit tento výsledek. Valentina byla druhá — prohrála celkem o 10 vt. Závod v běhu na 10 km. O první místo se bude Valentina bit se svou přítelkyní L. Vatinou. Zнала ji dobře. Každým rokem spolu trenovaly v malebném Kavgolově.

Když se Careva připravovala k běhu, vyběhla ze startu za pokřiku »janušku« Ljuba. Její bílý dres se míhl mezi tmavohnědými stromy košatých sosen. Nyní jde na start Careva.

Valje se míhl před očima praporeček startéra a již vyrazila vpřed, aby neztratila drahé vteřiny.

Výstup... sjezd... opět výstup. Před očima má mžitky od větvi stromů.

»Běžíš ve stejném čase jako Vatina, donesl se k ní jakýsi hlas. To znamená, že musíš přidat. Zanechává za sebou účastnice závodu, jednu po druhé. Valja opět slyší — »Běžíš jako Vatina«.

Poslední sjezd. Zároveň se ukazuje červené návěští se slovem »cíl«, tváře početných diváků se usmívají, poslední vynaložení sil, závěrečný obrat a cílová rovina je již před ní. Valentina dojela a rukavicí si stírá s čela pot.

»S Ljubou máte stejný čas,« sděluje jí zástupce vedoucího družstva,

Běžkyně jedna za druhou dobíhají závod, ale žádná se nepodařilo dosáhnout času Carevy a Vatiny. Kolem dokola je obklopila skupina fotografů — je zajímavé vyfotografovat pozoruhodný případ v historii lyžování, kdy na stejnou trať jsou dvě vítězky.

Valentina dosáhla svého cíle. Úporná a vytrvalá práce ji přivedla k tomuto cíli. Stala se přebornicí SSSR.

V lednu 1954 jede Valentina opět za hranice. V malém horském městečku Grindelwalde ve Švýcarsku se sjely na tradiční mezinárodní závody běžkyň šesti zemí.

Valentina opět hájí čest své země. Nyní je už zkušena sportovkyně, která si je vědoma svých schopností.

Když po závodě soudci oznámili, že vítězkou se stala Valentina Careva a následující čtyři místa obsadily rovněž sovětské závodnice, Valentina se spokojeně široce usmála.

Přeložila D. P.

Besedy s filmy plní dobře své poslání

V plánu práce na druhé pololetí letošního roku vytkla si ústřední trenérská rada jako jeden z hlavních bodů zajištění předání zkušeností z mistrovství světa v lyžování. Tento úkol je úspěšně plněn za pomoci filmů postupně ve všech krajích v republice.

Podle předem vypracovaného plánu jsou od 13. září téměř každodenně besedy a instruktáže na různých místech a pro nejrůznější posluchače. Besedy již proběhly ve všech českých krajích, a to MVTVS Praha — 4 besedy, Ústí n. L. — 1, Plzeň — 3, Liberec — 6, České Budějovice — 1, Karlovy Vary — 6, Hradec Králové — 1, Pardubice — 3, Brno — 1, Olomouc — 2, Gottwaldov — 6, Jihlava — 4, Ostrava — 4 a nyní v listopadu probíhají ve slovenských krajích. V čes-

kých krajích se besed zúčastnilo na 5.000 zájemců počínaje školní mládeží, která na př. v Chebu s neobyčejným zájmem sledovala každé slovo trenéra a jeho rady, přes stovky dospívajících i dospělých závodníků, bývalých závodníků, trenérů, cvičitelů i jiných lyžařských pracovníků, jakož i lyžařských příznivců, kteří provádějí tento zdravý sport jen rekreačně, až po nejstarší účastníky, »osmdesátníky« — bývalé lyžaře, jako na př. v Domažlicích. Každému přinášejí něco jiného, ale všem jsou něčím užitečné. Propagují náš sport, ukazují sílu sovětských běžců, dokumentují vysokou techniku ve všech disciplínách, mobilují závodníky k ještě usilovnějšímu tréninku, získávají nové závodníky především z řad mládeže a i v předvolebních agitačních střediscích jsou s oblibou zarazovány. Některé kraje využily jim určené dny plně, jiné jen zčásti. Je však stále mnoho dalších požadavků mimo plán, kterým nelze vždy vyhovět. I na uspořádání těchto besed je vidět akceschopnost jednotlivých krajů a jednot. Zatím největší účast byla v Libereckém kraji, kde v 5 dnech besedy navštívilo 1800 osob a dodatečně žádají ještě Semily, Železný Brod, Turnov a Česká Lípa. Nejlépe propagačně besedu zajistila T. J. Jiskra Liberec, která vkusně vyzdobila sál »Lidových sadů« lyžařskými kresbami a fotografiemi. Účast byla 600 osob.

Celková bilance je dobrá a můžeme právem říci, že lyžaři začali i dobrou propagačně výchovnou práci.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,
státní trenér

PRVNÍ CVIČEBNÍ HODINA NA SNĚHU

Každý z nás, lyžařů, se jistě už těší na to, až bude moci po tak dlouhé době, jakou byla letní přestávka, připnout si oblíbená prkénka na nohy a rozjet se se svahu po bílé pláni. Význam takového okamžiku bývá podtržen zvědavostí, jak nám to letošní sezónu půjde a jak dalece se projeví poctivost naší průpravy v hlavním přípravném období.

Ale i první kroky na sněhu po delší přestávce musí být vedeny určitým systémem, abychom se co nejrychleji dostali do žádané výkonnosti. V prvních dnech nám půjde hlavně o to, abychom zaměřili přípravu k zachování nebo zdokonalení stylu jízdy. Nikdy nemá lyžař takovou možnost k zlepšení anebo pokažení stylu, jako tomu je při prvním styku se sněhem. Po dlouhé přestávce jsou účelně koordinované pohyby lyžařovy, získané častým ježděním a pilným cvičením v minulé sezóně, v latentním stadiu. Obvykle se stává, že při prvním ježdění na sněhu provádí lyžař hned některé z obtížnějších prvků. Nepozoruje při tom, že v prováděném prvku vyskytl se cizí neúčelný pohyb. Jestliže potom na této chybné základně pokračuje jeho příprava, vžívá se takovýto cizorodý prvek, znamenající vlastně již úchylnu stylovou. Tyto chyby se pak velkým nesnadno odstraňují. Je proto nutné, abychom si hned z počátku, dříve než se odvá-

žíme k volné jízdě, zmechanisovali základní prvky, které jsou podstatou jízdy, a uvádějí nás postupně k prvkům obtížnějším. Samozřejmě je nutno dbáti toho, aby výcvikový program souhlasil s oficiálními linií základního lyžařského výcviku.

Pro snazší překonání nevýhod, vyplývajících z časového odstupů, způsobeného letním obdobím, použijeme první možnosti, abychom před započítím cvičební hodiny procvičili chůzi terénem v neupraveném sněhu, event. tento prvek zpestřili krátkým během anebo bruslením či pošlapováním. Delším kontaktem s lyžemi zvykneme si na jejich váhu a přizpůsobíme se snadněji změně prostředí. Pokročilý lyžař přistoupí nejdříve k nácviku sesouvání, aby si zopakoval správné kladení skluznice na sněh. Po sesouvání pokračujeme nácvikem jízdy šikmo svahem s přechodem do mírného sesouvání vpřed úzkou stopou se stupňováním rychlosti. Po tomto úkonu zopakujeme si rotační

prvky v přívratných obloucích, a to na mírném svahu v pomalé jízdě, abychom měli dostatečnou možnost sebekontroly. Teprve nyní přistoupíme k procvičení smyku ke svahu na odpovídajícím sněhu. Rovněž zde budeme provádět smyk v pomalejší jízdě, studijně. Uhel nájezdu budeme zvětšovat až ke smyku od svahu. Zopakujeme si tak smyk snožný (kristianie snožná). Po nácviku snožného smyku provedeme již snadno smyky přívratem, odvratem, nebo patkou. Dbejme toho, abychom už od počátku vybírali pro každý prvek správný druh sněhu, sklon svahu a rychlost, a nezapomeňme provádět nácvik vždy oboustranně. Jestliže nevolíme pro provedení prvků optimální podmínky, mohlo by se stát, že se nám jednotlivé cviky nepodaří, jak bychom si přáli, a zbytečně se tak připravíme o nutné sebedovědomí a jistotu. Zařadíme pak několik cviků pro kontrolu rovnováhy a přistoupíme potom k vlastnímu rozježdění, potřebnému pro opětovné získání odhadu, koordinace svalové a reflexivní činnosti nervové soustavy. Vracíme se vždy znovu k prvkům, ve kterých cítíme určité nedostatky. Zbývající prvky metodické řady zopakujeme si příležitostně ve vhodném terénu. Nejlépe se osvědčuje provádět rozježdění pod dozorem zkušeného cvičitele nebo spolujezdce. Pro první cvičební hodinu na sněhu vybereme terén lehčí, pokud možno upravený. Nezáleží zde ani na počtu ujetých kilometrů, jako na důkladnosti a přesnosti provedených prvků. Je zapotřebí, abychom i po prvních dnech zůstávali dále v neustálém střehu a zkoumali vždy správnost svého postupu. Teprve tehdy, když cí-

tíme, že provádění cviků nám nečiní žádných potíží, a je v soulase se zásadami jízdy na lyžích, můžeme přikročiti k dalšímu stupni výcviku. Ať už na sjezdových drahách, nebo mezi slalomovými praporky, nebo v terénu.

Zvláště cvičitelé musí dbáti o to, aby jejich jízda nevybočovala z předepsané linie, neboť jejich úkolem je předváděti jednotlivé prvky metodické řady v dokonalém a názorném provedení tak, aby žáci z takové jízdy pochytili co nejvíce.

U méně zdatných lyžařů je ovšem postup udán pokročilostí a trvání nácviku je přímo odvislé od zdárného provádění jednotlivých prvků. Je zřejmé, že zde nebudeme začínat sesouváním, ale provedeme nejdříve nácvik chůze, běhu, sjezdu přímého, šikmo svahem, k získání potřebné stability. Jinak platí podobný postup, jako u lyžařů pokročilých. Začátečníci řídí se samozřejmě zásadami základního výcviku, neboť u nich odpadá prisvojování a uvědomování pohybových prvků z minulé sezóny.

Jak rychle a s jakým zdarem bude probíhati první cvičební hodina na sněhu, je otázkou fyzické připravenosti. Nelze očekávatí přiměřený pokrok u lyžaře, který opominul a zanedbal svou osobní přípravu v letním a podzimním období. Pohybová zdatnost přispívá značně k překonání počátečních obtíží, se kterými se lyžař na začátku zimní sezóny setkává. Systematický postup při opakování jednotlivých prvků metodické řady nedovoluje osvojení nevhodných prvků již na začátku sezóny a usnadňuje rychlejší zdokonalování v lyžařské technice.

Po prvé na sněhu v období 1954—1955

Ještě v zářijovém čísle *Lyžařství* jsme vzpomínali na poslední sníh v Krkonoších a dnes už zde máme novou zprávu o prvním treningu na sněhu.

Ten, kdo byl 3. října na Krkonoších, stěží by pomýšlel o vykopávání bramborů a česání ovoce, o těchto charakteristických znacích podzimu.

Vždyť všude ve výšce nad 1000 m leželo 30—50 cm sněhu. A kdo cítil, že od hor vane studenější vzduch a viděl, že se tam něco bělá, byl toho dne na horách. Protože patříme k těm, které sníh přitahuje kouzelnou silou, piši tyto první zážitky.

Nedaleko Výrovky jsem spatřil běžce, který jezdil na kolečku, a jak



Zemánek, Cardal a Matouš jezdili chvílemi už pěkně rychle

se mi zdálo, trochu ve velkém předklonu. Když jsem přijel blíž, dostalo se mi vysvětlení. Byl to Ilja Matouš a hned hlásil: »Zkouším nový styl!« Jeli jsme pak společně dál, protože od Výrovky vedlo několik stop běžek směrem na Luční horu. Tam na Luční louce Cardal, Lelková a mladí, Zemánek, Vokatý, Scheib, Skohoutil a ještě asi deset Trutnováků jezdili na kolečku a kontrolovali, jestli toho přes léto příliš nezapomněli. Šlo jim to ale dobře, protože nikdo z nich přes léto nezahládel a dobrá příprava na suchu se i na prvním sněhu velmi dobře pozná.

Sjezdaři: Vokatý, Scheib, Skohoutil společně se mnou sjížděli Luční

horu. Všichni jsme byli sice na běžkách, ale přímý sjezd, a to v pěkné rychlosti, se nám docela líbil. Sníh byl zmrzlý, a tak to jelo až dost. Říkáme si, že tomu, kdo se nebojí rychlosti na běžkách, kdy ta rovnováha se velmi snadno poruší, na sjezdovkách mu to půjde tím lépe.

Náš první training se opravdu vydařil. Jestliže všichni závodníci půjdou do dalšího trainingu s takovým nadšením, jaké u nich bylo na prvním sněhu, budeme v závodním období zase o kus dále, blíž k vynikajícím výkonům našeho vzoru, závodníkům SSSR. A vy, kteří jste první příležitost promeškali, hodně rychle na hory!

Nácvik na spartakiadu
první záležitost každého lyžaře!

BOBISTÉ DSO SLAVIA V ČINNOSTI

FELIX CHOVANEC

S blížící se zimou se stupňuje aktivita práce všech složek lyžařské sekce ÚV DSO Slavia. Poučili jsme se z chyb loňského roku, kdy letní prázdniny znamenaly zpomalení ba i zastavení činnosti lyžařské sekce. V letošním roce pracujeme podle celoročního plánu, který obsahuje velký výčet úkolů a akcí pro letošní zimu.

Na bedrech trenérské rady spočívá příprava našich akademických reprezentantů na Světové zimní akademické hry, které budou v únoru 1955. V Praze, tak jako v ostatních vysokoškolských městech, se scházejí lyžařští závodníci k společné přípravě, aby úspěšně obstáli v přebornických soutěžích a veřejných závodech. Loňské třetí místo mezi všemi DSO na přeborech republiky je k tomu zavazuje. A jestliže loňského roku o tento úspěch bojovalo 14 nositelů I. výkonnostní třídy, do letošní sezóny vstupuje 28 slávitů s I. výkonnostní třídou.

Komise učebně metodická zajišťuje nábor lyžařských cvičitelů, kteří budou působit na zimní rekreaci ROH. V březnu 1955 pak uspořádá v Krkonoších lyžařský kurs pro zástupce KV DSO Slavia, na kterém budou řešeny všechny problémy v kraji a dány jednoduše pokyny pro cvičitelskou práci ve Slavii.

Komise sportovně technická má připraven kalendář soutěží, mimo jiné masovou soutěž na dálku jednot Slavia, přebor pražských vysokých škol a utkání mezi DSO v rámci přeboru republiky.

*

V únoru 1955 budou uspořádány SZAII, které obejde DSO Slavia družstvem mužů i žen. Jelikož však není vedena evidence lyžařských závodníků-akademiků, lyžařská sekce ÚV DSO Slavia tyto vyzývá, aby se přihlásili do 2. prosince na adresu ÚV DSO Slavia, lyžařská sekce, Praha II, Gorkého nám. 32. Akademikem je studující, nebo dva roky po absolvování studia, ve věku 18—30 let.

ZMĚNY PRAVIDEL LYŽOVÁNÍ

MILOŠ PROCHÁZKA

Předpokládali jsme, že v příštím závodním období budou vydána nová pravidla lyžování. Jejich vydání se však z technických důvodů neuskutečnilo. Na kongresu FIS v Innsbrucku došlo k hodně změnám závodního řádu FIS, který byl vydán na jaře 1954. Komise rozhodčích zpracovala změny, které se promítají do úpravy našich pravidel a schválila tyto doplňky:

KLASICKÉ DISCIPLINY:

Str. 8 — Věkové hranice — 109:

Škrťá se celé pravidlo 109 a nahrazuje se:

- a) mládež (hoši, dívky) tvoří kategorií věku 13—14 let,
- b) dorost (hoši, dívky) je rozdělen na dvě věkové kategorie:
dorost mladší 15—16 let,
dorost starší 17—18 let,
- c) muži a ženy tvoří kategorií věku od dovršení 18 let.

V případech a) a b) pro start v příslušných kategoriích je rozhodující rok narození. To znamená, že v příslušné věkové kategorii startují ti závodníci, kteří v ro-

ce, v němž je soutěž pořádána, dovrší příslušnou věkovou hranici.

Str. 18 — Soutěžní výbor — 24:

V odstavci b) vsuneme za devátou pomlkovou čáru: „Dosáhne-li některý závodník kritického bodu, nesmí se v dalších kolech nájezd zvýšit. Dosáhne-li některý závodník v soutěži delšího skoku než je vzdálenost od hrany odrazového stolu ke kritickému bodu +8%, zkrátí se v příštích kolech nájezd. Ke stanovení délky nájezdu a při jakémkoliv změně si vyžadává vždy posudek a návrh rozhodčích stylu.

Str. 24 a 25 — Běžecská trať — 311:

Škrťá se celé pravidlo a nahrazuje se:

- Délka tratě pro muže
- | | |
|-----------|---------------|
| 13—14 let | 2 km, |
| 15—16 let | 3 nebo 5 km, |
| 17—18 let | 5 nebo 10 km. |
- Od 18 let dovršených 5, 10, 15, 30 a 50 km, při čemž na 30 km jenom závodníci starší 20 let a na 50 km starší 23 let.
- Délka tratě pro ženy:
- | | |
|-----------|--------------|
| 13—14 let | 1 km, |
| 15—16 let | 2 nebo 3 km, |
| 17—18 let | 3 nebo 5 km. |
- Od 18 let dovršených 3, 5, 10 km.

Str. 29 — Trať štafetového závodu — 332:

Škrtne se „Mistrovská trať mužů 4×10

km, žen 3×6 km“ a doplní se:

Délka štafet pro muže:

- pro věk 15—16 let 3×3 km,
- pro věk 17—18 let 3×5 km,
- pro věk od 18 let 4×5 km, 4×10 km.

Délka štafet pro ženy:

- pro věk 15—16 let 3×2 km,
- pro věk 17—18 let 3×3 km,
- pro věk od 18 let 3×5 km.

Str. 35 — Mústek a jeho příprava — 361:

V odstavci b) škrtají se slova „podle jejich výsledků“ až po slova „profil odraziště“ a nahradí se: „Podle jejich výsledků určí soutěžní výbor délku nájezdu a sklon odraziště“ (pravidlo 24).

Doplní se o odstavce c) a d):

- Kritický bod se na sněhu označí modrou čarou v šíři asi 10 cm. Čára nemusí protínat doskočiště a je vyznačena na jeho obou stranách.
- Před každým závodem je nutno mústek přeměřit a stanovit kritický bod P. podle okamžitého stavu sněhu na mústku. Kritický bod určíme tak, že změříme vzdálenost od začátku přechodového oblouku (R2) ke hraně mústku. Od této vzdálenosti odečteme jednu šestinu změřené délky a tím máme určen kritický bod.

Str. 35 Hodnocení stylu a jeho základní pravidla — 364:

Odstavec a) doplňte na předposlední řádek za slovo „závodu“: „Takto vyhlášené výsledky nejsou oficiální. Oficiální výsledky vypočítáme podle nejdelšího skoku bez pádu v každém kole.“

Str. 38 — Organizace a technická příprava — 371:

Škrtá se odstavec a) a nahradí se: „Sdružený závod se pořádá podle pravidel stanovených pro tento druh závodu. Soutěž ve skoku se má konat před soutěží v běhu na lyžích.“

V odstavci b) škrtá se 40—70 metrů a doplní se 50—70 metrů.

V odstavci c) škrtá se „má býti nejméně a nejvíce 18 km“ a zůstává 15 km.

Str. 38 — Výpočet výsledků sdruženého závodu — 372:

Škrtne se celý poslední odstavec, od slova „Aby se dosáhlo . . .“.

Str. 38 — Startovní pořadí a počet skoků — 373:

V odstavci a) škrtne se první věta a doplní zněním: „Obě části sdruženého závodu během skoků, losují se samostatně.“

Vzhledem k rychlému rozvoji techniky skoku je nutno provést některé změny i na str. 66—70:

Str. 66, č. 4: Obrázek odpovídá správnému (včasnému) odrazu.

Str. 68, č. 11: Obrázek odpovídá správnému skoku — správné vedení lyží.

Str. 69, č. 17: Obrázek odpovídá správnému doskoku.

Str. 70, č. 2: Není správný odraz, nýbrž pozdní. Opoždění odrazu může být jen malé, které z názoru je tento obrázek, nebo velké (viz obr. č. 5 na str. 66).

Str. 70, č. 3: Není správný doskok, nýbrž tvrdý, nepružný doskok.

Str. 70, č. 4, 5 a 6: Na všech třech obrázcích nemají být lyže souběžné se svaahem, nýbrž špičky poněkud zvednuty (asi 20° ke křivce letu), jinak jsou správné.

ALPSKÉ DISCIPLINY:

Str. 15 — pravidlo 23:

V odstavci „Strážci branek slalomu“ se škrtne část počínající slovy: Protne-li závodník až po slova „vpřed“ a nahradí se zněním: Strážce branek odpovídá na jakoukoli otázku projíždějího závodníka pouze slovem „vpřed“ nebo „zpátky“. Jen tyto dvě odpovědi jsou dovoleny. Odpoví „vpřed“, když závodník projede brankou bez chyby nebo tak, že dostává přírazku (viz prav. 407). Odpověď „zpátky“ použije jen tehdy, když závodník projel tak, že by byl diskvalifikován. Strážci branek není dovoleno během závodu komukoliv dávat zprávu nebo informace o přírazkách nebo diskvalifikacích.

Str. 13 — pravidlo 23:

Odstavec „Startér“ — vsuňte za slova vláknem elektrického měřidla, tuto větu: „Startér má dát startujícímu závodníkovi možnost sledovat startovní hodiny.“

V témže pravidle a odstavci doplňte čtvrtou větu takto: Odpovídá za zavolání „zpátky“ při chybném nebo předčasném startu a za opravu startovního času závodníka, který po chybném startu startoval znovu.

Str. 18 — pravidlo 24:

V odstavci b) za větu „dbát, aby losování odpovídalo závodnímu řádu“, ještě tuto další větu: Je odpověden za zařazení závodníků do skupin a jejich vylosování.

Poslední větu tohoto odstavce: — má právo sjezdovou až ke slovu vyžadují, nahradit zněním: — má právo závodu sjezdu, slalomu nebo obřím slalomu odřící, přerušit nebo odložit, startovní intervaly prodloužit nebo trať zkrátit,

jestliže sněhové nebo jiné důvody to vyžadují.

Str. 39 — pravidlo 383:

Škrtněte prvou a druhou větu a nahraďte je takto: Závodník, který nesprávně nebo předčasně odstartuje, je startérem zavolán zpátky. Vrátil-li se závodník oběma nohama na startovní místo, pak může ihned bez povelu odstartovat znovu a počítá se, jako by odstartoval 1 vteřinu po svém startovním čase, uvedeném v úřední startovní listině.

Str. 39 — pravidlo 384:

V odstavci a) škrtněte konec první věty od slov které zaznamenávají Rovněž škrtněte celou třetí větu tohoto odstavce a místo ní vsuňte: Časy se vyjadřují s přesností na desetiny vteřiny.

Str. 40 — pravidlo 387:

Upravte první větu druhého odstavce takto: Výsledek sruženého závodu sjezdového je dán součtem bodů jednotlivých disciplin. Bodová hodnota se vyčíslí podle výpočtových tabulek.

Str. 42 — pravidlo 394:

Doplňte první větu za slovem značky těmito slovy: nebo upraví-li si na trati zkratky.

Str. 9 — Pravidlo 111:

Změňte text odstavce p) tímto zněním: neprojde-li ve sjezdu nebo obřím slalomu oběma nohama mezi vnitřními tyčemi kontrolních bran. Na konci tohoto pravidla připište ještě tato dvě ustanovení:

t) použije-li zkratky (viz prav. 394),

u) požádá-li neoprávněně ve slalomu opravnou jízdu (viz prav. 408).

Odstavec r) tohoto pravidla doplňte takto: neprojde-li všechny slalomové branky alespoň jednou nohou a přední částí jedné lyže.

Str. 43 — pravidlo 402:

Odstavec b). Vsňte za pátou větu toto ustanovení: při brankových figurách má se používat všech tří barev.

Doplňte o odstavce c), který zní: Slalomové branky označujeme pořadovými čísly od startu k cíli. Číslo se upevní na vnější tyč branky, proti směru jízdy.

Str. 44 — pravidlo 403:

Připište na konci posledního odstavce ještě tuto větu: Místo zapíchnutí brankových tyčí, které byly přestavěny, musí být označeno jinou barvou.

Str. 44 — pravidlo 406:

Nahraďte v poslední větě slovo: přetrhnout — slovem: protnout. Celé pravidlo nahraďte tímto zněním: Závodník projel brankou, když oběma nohama a předními

částmi obou lyží protnul spojnicí brankových tyčí. Protne-li závodník spojnicí brankových tyčí jen jednou nohou a přední částí jedné lyže nebo oběma nohama, ale přední částí jen jedné lyže, dostane přírážku. Přírážka je vždy 5 vteřin.

Celý text pravidla 408 nahraďte tímto zněním:

Je-li závodník poškozen chybou činovníka nebo přerušením jízdy pro vstup dívká nebo psa do dráhy, může se odvolat rozhodčím v cíli nebo u startu, kteří posoudí jeho údaje a mohou mu povolit opravnou jízdu. Opravná jízda je platná jen tehdy, když odpovědní činovníci potvrdí oprávněnost závodníkovy požadavku a zůstává platnou i tehdy, když dopadne časově hůře než jízda první. Přírážky vzniklé za první jízdy až k místu, kde nastala příčina opravné jízdy, se připočítávají k opravné jízdě. Ostatní přírážky z první jízdy se k opravné jízdě nepřipočítávají. Zjistí-li se, že závodník neměl nárok na opravnou jízdu, je diskvalifikován.

Str. 45 — pravidlo 412:

Upravte první větu odstavce b) takto: Trať má být nejméně 30 m široká a upravena jako pro závod ve sjezdu. První větu odstavce c) tohoto pravidla upravte takto: Obří slalom má mít aspoň 30 bran, a doplňte: Slalomové branky označujeme pořadovými čísly od startu k cíli. Číslo se upevní na vnější tyč brány, proti směru jízdy. Třetí a čtvrtou větu odstavce c) nahraďte zněním: Brány musí být 4 až 8 m široké a vzdálenost nejbližších tyčí dvou sousedních bran musí být nejméně 5 m. Umístění bran musí být takové, aby je závodníci i při rychlé jízdě včas zpozorovali.

Dále doplňte odstavec c) takto: Za tyče pro obří slalom se používají slalomové tyče. Čtyři tyče pro jednu bránu. Látkové terče jsou 75 cm široké a 50 cm vysoké. Jsou připevněny na tyčích tak, že jejich dolní okraj je asi metr nad sněhem. Barva terčů je jednotně červená a modrá. Modré terče mohou mít bílý úhlopříčný pruh. Za sebou jdoucí branky musí být označeny různými barvami. (Toto ustanovení nahrazuje druhou větu odstavce c).)

Za prvou větu odstavce d) vsuňte: Trať má být pro trening vyznačena pouze směrovými praporky.

Str. 39 — pravidlo 381:

Vsuňte za druhou větu odstavce a) toto ustanovení: Při obřím slalomu je startovní interval nejméně 1 minuta.

Současné byly vydány FIS nové tabulky pro bodové hodnocení obřího slalomu, s kterými seznámíme naše rozhodčí a závodníky co nejdříve.

Cvičební hodiny bobových a sánkařských oddílů v listopadu a v prosinci

V těchto měsících pěstujeme s oddílem turistiku a organizujeme terénní běhy. Ostatní tělovýchovnou činnost přeneseme do tělocvičny. Dbáme však na to, aby všichni členové oddílů měli splněny lehkootletické disciplíny PPOV. Přípravu cvičebních hodin zaměříme na body 1., 2., 5., 7. a 9. praktické části (B) všestranné přípravy vzorového učebního programu bobového a sánkařského oddílu.

Zvláštní pozornost věnujeme nácviku prostných na I. celostátní spartakiadu.

PŘÍKLADY CVIČENÍ

1. Cvičební hodina venku: Rozevčení v klusu, zopakování prostných PPOV, vrh koulí nebo granátem, pochod na PPOV — muži 8 km, ženy 5 km — střídáme běh s chůzí asi po 200 metrech, pořadová.

2. Cvičební hodina na hřišti: Rozevčička v kruhu, dokončování plnění disciplín PPOV na hřišti, kolo, jedna část cvičenců přespolní běh na 3 km, druhá část 1 km. Běhům je třeba věnovat při nácviku čas v každém cvičení, abychom připravili na splnění limitů i slabší běžce.

3. Hodina v tělocvičně: Nácvik prostných na spartakiadu, eviky obratnosti na žíněnce, nízká bradla, přeskoky, hrazda, rovnováha na kladině, zakončení závodivou hrou.

4. Hodina v terénu: Běh střídáme s chůzí na vytrvalost, po cestě hry, plížení, rovnováha na kladkách, přeskakování zábradlí a příkopů, nácvik rychlého rozběhnutí 20–40 m, vydýchání, pořadová se zpěvem.

5. Cvičení v tělocvičně: Rozevčení poklusem, výskoky, přeskoky přes cvičence a pod. Příprava na spartakiadu. Cvičení síly paží s plnými míči, žebřiny na posílení bráničních svalů a nohou, překážková dráha sestavená z různých nářadí. Na zakončení cvičení beseda, ve které zhodnotíme splnění PPOV v oddíle a rozdělíme si úkoly při úpravě bobové nebo sánkařské dráhy.

6. Hodina na prvním sněhu: Než upravíme závodní dráhu, provádíme výcvik na lyžích. Chůzí střídáme s během a sjezdy ve střídaném terénu. Nacvičíme některé druhy výstupů — přidupem, serpentinami, stromček — jízdu v pluhu, odšlapování před překážkami a zatáčení. Na závodní dráze postupujeme při výcviku nováčků podle speciální části vzorového programu bobového a sánkařského oddílu.

Vhodnou tělesnou přípravou pro hlavní období je také brigáda při zemní úpravě bobové nebo sánkařské dráhy, kterou organizujeme v sobotu odpoledne nebo v neděli dopoledne podle časových možností členstva.

Nezapomeneme na řádnou přípravu bobů a saní. Prohlédneme, namažeme vaselinou a utáhneme všechny šrouby, podle potřeby vyměníme lanko u řízení, připravíme bačkory pro dopravu bobů, případně vyměnitelné náhradní sanice a seřídíme brzdu. Letos už budeme také uvažovat o namontování bočních startovek a umístění olověné přítěže, maximálně do váhy 630 kg u čtyřsedadlového bobu a 365 kg u dvousedadlového bobu včetně závodníků. Estetický vzhled bobu zlepšime novým nátěrem a dbáme také na to, aby každý bob byl označen na kapotě vhodným a čitelným pojmenováním. Péči věnujeme i přípravě saní, hlavně skluznicím, úpravě držadla a sedadla.

V letošním roce pokročily bobové a sánkařské oddíly v celoroční tělesné přípravě o velký krok vpřed. Je však třeba, aby dobrá tělesná kondice bobistů a sánkařů, získaná všestranným tréninkem během letního období, byla utvrzena a ještě zlepšena v podzimních měsících, kterými vrcholí naše přípravné období pro závodní sezónu. Proto se nebojme chladnějších a sychravých dnů, nýbrž vhodné ustrojení a s elánem pokračujeme ve výcviku na hřišti i v tělocvičně.

-bh-

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport. Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje poštovní novínová služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-03871

Praha, listopad 1954

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 40 • Č. 12

PNS 298

PROSINEC 1954



NACVIČUJEME NA SPARTAKIÁDU

Mezi desetitisíci sportovců, kteří se již zúčastňují pravidelného nácviku na I. celostátní spartakiádu v roce 1955, je hodně příslušníků lyžařských oddílů, jimž pravidelný nácvik pomáhá v přípravě na závodní období. Uveřejňujeme dnes zprávu o nácviku v lyžařském oddíle Baník VŽKG v Ostravě a doufáme, že podobné zprávy nám v brzké době dojdou i od ostatních lyžařských oddílů.

Vitkovické železárně Klementa Gottwalda jsou významným podnikem nejen svým určením, ale i velikým počtem pracujících, kteří vytvářejí výrobky a hodnoty potřebné u nás i za hranicemi. Toto zjištění zavazuje k tomu, aby i na celostátní spartakiádě v Praze byly VŽKG řádně reprezentovány velikým počtem cvičících zaměstnanců.

O to se snaží i lyžařský oddíl DSO Baník VŽKG v Ostravě 10, který nácvik prostoných cvičení na spartakiádu právě v uplynulých týdnech zahájil celkem uspokojivě, neboť nácviku se zúčastňuje již 35 žen a 30 mužů.

Výhoda nácviku prostoných v tomto oddíle před 21 oddíly jiných sportů je v tom, že lyžaři již od roku 1950 jsou vedeni v duchu správných zásad ke všestrannosti a v rámci řádně připravených a sestavených cvičebních hodin, jichž prvá část patří rychlému rozvečení a pohybové přípravě, druhá část náleží cvičení na hlavním i pomocném náradí, kde všichni mladí i starší cvičenci mohou každý svým způsobem užít své energie v prvcích cviků obratnosti, rovnováhy, síly, vytrvalosti a rychlosti. Ve třetí části jsou prováděny živé běžecké a závodivé hry s míči, pešky, švihadly a jiným náčiním, aby po několika hromadně a ukázně provedených pořadových cvičích se ukončilo pochodem a zpěvem národních a jiných písní.

Do takovéto cvičební hodiny je dnes věleňován nácvik prostoných na spartakiádu po dobu 15 minut, jimiž se ani nenarušuje normální tělesná příprava lyžařů VŽKG na blížící se zimní období a závody na sněhu, zvláště mladých závodníků, jejichž počet ke spokojenosti výboru se nejen uchovává, ale i zvětšuje.

Zkušenosti však ukazují, že na rozdíl od mužských prostoných, kde pohyby a cvičení je celkem velmi jednoduché, budou muset ženy pro nezvyklost prvků s kuželi nacvičovat soustavně aspoň 25 minut při každé cvičební hodině, aby se nácvik termínově zvládl.

To, že muži a velký počet žen musí cvičiti prostná pro nedostatek místa v jedné tělocvičně časově odděleně, je prozatím částečně na závalu problému spádu a sledu cvičební hodiny. Věříme však, že mladé vedení oddílu se i s touto potíží vypořádá, neboť již od roku 1950 si dovedlo pomoci v jiných a větších potížích plynoucích ze zajišťování tělocvičných úkolů celé organizace Baník VŽKG a jejího řízení.

Za účelem sledování docházky do cvičení i propagace spartakiády r. 1955 byl zhotoven záznam docházky, který ve zvětšeném měřítku byl vyvěšen v tělocvičně, aby každý člen měl přehled o své návštěvě a tím o poctivosti své osobní přípravy.

K nácviku prostoných v jiných oddílech a závodních tělocvičných kroužcích ROH je nutno říci, že ústřední výbor Baníka VŽKG a jeho placení funkcionáři by se měli sami občas přesvědčiti o průběhu nácviku ve všech oddílech, o způsobu vedení i o důvodech, proč v mnoha případech je nácvik veden neuspoko-

K OBRÁZKU NA TITULNÍ STRANĚ

Nástup účastníků doškolovacího semináře dobrovolných trenérů lyžování. Za účasti 38 posluchačů byl tento seminář uspořádán od 19. do 21. listopadu ve státním tělovýchovném středisku J. Fučíka v Krkonoších a — jak sami můžete z obrázku vidět — byla již pěkná vrstva nového sněhu

živě vedoucími oddílů nebo novými »předevčíovateli«. Někde k vedení schází schopnosti, jinde svědomitá příprava, a tu by mohli funkcionáři ústředního výboru Baníka VŽKG svými bohatými a ověřenými zkušenostmi pomoci mladým víc než písemnými dotazníky a úkoly na dálku.

Je-li nácvik veden nesprávně, tu se dosud nenavyklé členstvo odrazuje od nácviku prostých, tímto jej přestává zajímat a výsledek — poloprázdná tělocvična.

Úzkým stykem vedení jednot se cvičícími členy se obě strany učí a utužuje se důvěra ve schopné neformální vedoucí činovníky i kázeň řadových prostých členů, které je před První celostátní spartakiádou v červenci roku 1955 v Praze zapotřebí více než dost.

EVŽEN DIVÁK

„LYŽAŘSTVÍ“ — POMOCNÍK V NAŠÍ PRÁCI

Předsednictvo lyžařské sekce SVTVS hodnotilo na své schůzi dne 10. listopadu měsíčník »Lyžařství«. Bylo diskutováno k předloze, kterou vypracoval redaktor časopisu, a členové sekce se shodli v názoru, že časopis plní dobře svůj úkol.

Tak zní stručná zpráva ze zápisu ze schůze, naše čtenáře a spolupracovníky však bude jistě zajímat, jak plní časopis své úkoly, kde je potřeba jeho práci a práci na něm ještě zlepšit a kdo se podílel ve valné části jeho posledního ročníku na spolupráci.

Učebně metodické oddělení SVTVS, které hodnotí pravidelně všechny odborné měsíčníky, zaznamenává Lyžařství mezi čtyři nejlepší časopisy (Lehká atletika, Lyžařství, Sportovní gymnastika a Kopaná), oceňuje ve svém hodnocení úroveň článků jak po stránce odborné, tak ideové a vytýká hlavně časopisu, že v něm není udržována linie, která je učebně metodickým oddělením dáována: skloubení celoroční práce oddílů s přípravou na I. celostátní spartakiádu.

K této výtce si musíme říci, co je vlastně úkolem našeho časopisu. Má to být totiž nejen odborný měsíčník, v němž by závodníci našli dost materiálu s odbornou trenérskou náplní, která by jim umožňovala zlepšení výkonnosti, ale i pomocník a rádce pro všechny ostatní lyžaře, kteří nejsou vrcholnými závodníky. To znamená, že musí dávat podněty pro práci oddílů, že musí řídit jejich činnost a že musí přinášet i zprávy a příklady dobré i špatné činnosti. Kromě toho má mnoho dalších úkolů informačních, slouží k přenášení zkušeností z práce všech ostatních komisí sekce, má být prostě obrazem života v našem lyžařství. Úroveň časopisu se letos zlepšila, jakmile začala pracovat redakční rada, která si plánovala svou činnost a náplň jednotlivých čísel měsíčníku. Byla navázána těsná spolupráce s učebně metodickou komisí sekce a výsledek toho byl, že v posledních číslech se již objevilo více článků, které mohly

oddíly upotřebit pro svou práci. Nebylo to však dostatečně spojováno s úkoly oddílů v rámci příprav na spartakiádu, to se děje až nyní, a tak doufáme, že i po této stránce nebude již proti časopisu výtek.

Závodníci a trenéři zde nalézají dost materiálu, ať již zkušenosti našich předních závodníků a trenérů či zkušenosti závodníků zahraničních, hlavně sovětských. Bude však nutno ještě zlepšit pomoc menším oddílům a lyžařům v začátečním stupni výcviku a je nutno se hlavně zaměřit na mládež. Až dosud komise mládeže LS SVTVS s redakční radou časopisu velmi málo spolupracovala, a to je nutno co nejdříve napravit. Časopis potřebuje dále ještě více zpráv z hnutí, přímo z oddílů, redakční rada musí získat další spolupracovníky v jednotlivých krajích i oddílech, kteří by psali o svých zkušenostech nebo bolestech. Dobrá práce jednoho oddílu může často pomoci druhému, jestliže bude mít možnost se o ní dozvědět. A od toho zde právě Lyžařství je, aby z něho oddíly rady a zkušenosti získávaly.

Podle usnesení, které bylo na sekci po zhodnocení časopisu přijato, je nutno (kromě menších technických opatření):

- využívat časopisu k zajišťování hlavních úkolů,
- propagovat v každém čísle I. celostátní spartakiádu,
- zavést rubriku zahraničních zpráv a zpráv ze sekce a zlepšit grafickou úpravu časopisu,
- zajistit pravidelné vycházení měsíčníku.

Redakční rada spolu s redaktorem se budou snažit, aby toto usnesení bylo uve-

deno v život, současně však vyzývají všechny pracovníky v nižších složkách, kteří mají zájem o spolupráci, aby do Lyžařství přispívali, a upozorňují, že v roce 1955 bude náklad Lyžařství zvýšen, takže je možné, aby si časopis předplatili další zájemci, hlavně ti, kdož se o odběr hlásili a jimž bylo sdělováno, že náklad nelze zvýšit. A nakonec trochu statistických dat, která osvětlí obsah časopisu od ledna 1954 do září 1954 a zjišťují, kdo se na tomto obsahu nejvíce podílel:

V měsíčníku bylo v té době uveřejněno:

článků s trenérskou tematikou	27
kinogramy	5
články z komise rozhodčích	5
o bobech a saních	10
o zájezdech našich lyžařů	9
překlady ze sovětských pramenů	14
články zdravotnické	7
lyžařská turistika	1
o výkonostních třídách	2
o přeborech a mezinárodních závodech	9
články učebně metodické	18
o spartakiádě	3
úvodníky	2
články o mládeži	2

ze zasedání plena sekce	1
články organizační	7
zajímavosti	4
o práci krajů, jednot a oddílů	12

Obrázky:

běžecské	33
skokanské	15
sjezdářské	6
s učebně metodickou tematikou	4

Do čísel přispívalo:

7 trenérů celkem	20 článků,
12 závodníků celkem	19 článků,
10 členů sekce celkem	25 článků (2 ze Slovenska),
14 členů komisí celkem	25 článků,
4 lékaři a zdravotníci	6 článků,
21 dalších přispěvatelů.	

Celkem se na časopise podílelo 68 dopisovatelů mimo redakční články.

Věříme, že se práce v příštím roce ještě zlepší, že naše Lyžařství bude opět platným pomocníkem všem lyžařům, že si ještě mnozí další lyžaři, závodníci, trenéři, činovníci a jiní zájemci o lyžařinu uvědomí, že je to jejich časopis, z něhož mají čerpat a do kterého mají psát.

VLADIMÍR KUZIN — vzor pro naše lyžaře

Měsíc československo-sovětského přátelství byl pro nás lyžaře nejnepohodnějším obdobím, nejen abychom si připomněli velké zásluhy SSSR o existenci našeho státu, ale abychom si v tomto měsíci, kdy vrcholí příprava každého lyžaře na sněž, připomněli heslo naší tělovýchovy: »Sovětská fyskultura — náš vzor.« Ale nejen připomněli heslo formálně, ale abychom za ním viděli sovětského sportovce a jeho světové výkony, jeho cestu k nim a abychom si uvědomili, že cesta, která při letošním mistrovství světa přivedla dvakrát na stupeň vítězů Vladimíra Kuzina, a to za vítězství v závodě na 30 a 50 km, a kdy s dalšími členy štafety SSSR získal stříbrnou medaili v běhu na 4X10 km, je cesta poctivého a skromného studenta leningradského Lesgaftova institutu fyskultury, cesta, která je otevřena i pro naše lyžaře, pro ty, kteří budou mít nejen vůli v treningu, ale i poctivou touhu proslavit naše lyžařství a naši vlast

na světových bojištích mírového sportu tak, jako to dokázal Vladimír Kuzin.

Kuzin studoval v Leningradě původně na trenérské škole lyžování a svou práci patřil k vzorným posluchačům. Po úspěšném splnění zkoušek ve II. ročníku přešel z trenérské školy na studium institutu.

Po návratu našich studentů ze studia leningradského institutu jsem požádal soudružku Tomičkovou o informace o Vladimíru Kuzinovi, jako studentu téhož institutu, na kterém studovala tato soudružka.

Kuzin, který na mistrovství světa dvojnásobným vítězstvím se stal nejlepším běžcem světa, žije a pracuje v institutu tak, jak se sluší na sovětského člověka. Vyznačuje se nevýslovnou skromností, která vedle jeho světových výkonů je jednou z hlavních příčin, že jest Kuzin sovětskými lidmi pokládán za vzor sovětského sportovce.

Každé ráno na stadionu institutu bývá vidět Kuzina ve skupině ostatních

lyžařů při intenzivním ranním cvičení. V tréninku Kuzin rád předává své zkušenosti mladším, kterým je skutečným rádcem i vzorem. Životní režimem se nijak neodlišuje od ostatních studentů Bydli, stravuje se a žije spolu s ostatními studenty institutu, kterým je vzorem nejen v tréninku, ale i ve zvyšování své theoretické úrovně. Je možno ho vidět téměř každý večer soustředěného nad studiem ve studovně institutu. Ani od kulturních událostí nežije nějak odtržen. Při kulturních podnicích institutu bývá vždy přítomen a po návratu z mistrovství světa vedl řady besed o mistrovství a zkušenostech z něho. Ve studentských povinnostech a úkolech nežádá nikdy žádných úlev a v plnění všech úkolů reprezentanta sovětského státu i člověka — sovětského občana, nám bude Vladimír Kuzin, posluchač Lesgaftova institutu fyskultury v Leningradě, dvojnásobný mistr světa v roce 1954, vždy vzorem.

BOHUSLAV SÝKORA



Cenu pro nejúspěšnějšího závodníka mistrovství světa 1954 odevzdal Vladimír Kuzinovi známý švédský běžec

Nilss Karlsson

LYŽAŘŮM — BĚŽCŮM

Ve sportu je dokonalé zdraví základní podmínkou pro dosažení vrcholných výkonů. Zdraví a výkon jsou spolu nerozlučně spjaty a na sebe závislé. Zvyšování výkonu je vlastně zpevňování zdraví a jen zpevněné zdraví dovoluje zvýšení výkonu. Zvláště v tréninkovém procesu, kde již nepatrná porucha zdraví nás může připravit o ovoce několikaměsíční práce, musíme mít tuto skutečnost stále na zřeteli. V tréninkovém procesu každého sportu jsou pak údobí, obvykle při přechodu k jinému tréninkovému cyklu, při podstatné změně v tělesné práci, změně prostředí atd., kdy toto nebezpečí je zvláště vysoké. V běhu na lyžích je to doba přechodu z přípravného do hlavního období, t. j. doba přechodu od cvičení na suchu k cvičení na sněhu. Tomuto úseku chci věnovati následující řádky:

Má-li však býti výklad správně pochopen, musím se vrátit k přípravnému období. Všestranná a úplná příprava lyžaře běžce je obsažena po celý rok, tedy i na sněhu, ve čtyřech hlavních cvičebních skupinách, t. j. cvičení síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti. Bez kteréhokoliv z uvedených cvičení nemůže se běžec obejít, má-li být jeho příprava dokonalá. V průběhu roku se tato cvičení různě prolínají a mění vzájemný poměr co do intenzi-

ty. Na počátku přípravného období převládá obratnost, ve které uvolňovacím cvičením připravujeme tělo k lehcímu a zdravému zvládnutí dalšímu, postupně těžšímu cvičení. O něco později nastupuje cvičení rychlosti, pak síly a konečně asi v srpnu cvičení vytrvalosti. Vezmeme-li na příklad závodníka I. třídy, jehož týdenní příprava počátkem přípravného období, t. j. v červnu, činí 9 hodin, podílí se na tomto množství obratnost pěti,

rychlost třemi a síla jednou hodinou. Vytrvalost není zde ještě obsažena. Při přechodu do hlavního období v měsíci listopadu a prosinci změní se zcela důležitost a pořadí intenzity. Jestliže zde závodník trenuje již 13 hodin týdně, podílí se na nich vytrvalost, která postupně přešla na první místo, šesti hodinami, síla třemi, rychlost a obratnost každá dvěma hodinami. Je to již poměr odpovídající druhu námahy cvičení na sněhu. Nemá-li dojiti k poruše zdraví, projevující se snížením trenovanosti, nebo t. zv. přetrenovanosti, musí býti i v přechodu na sněh a dále, tento poslední pořádek dodržen. — Jak jej zajistíme?

Při dodržení všech výcvikových a zdravotních zásad musí výcvik na sněhu probíhat v několika fázích, ve kterých podobně jako v létě připravujeme postupně organismus na vysoké zatížení a k snazšímu tvoření pohybových návyků. Tyto fáze běže jsou: Rozježdění, nácvik techniky a vlastní trening.

Rozježdění, které je prvním, pomalým přechodem k rozdílné tělesné práci, představuje několik delších a lehkých projížděk terénem, později trochu techničtějších, abychom se pomalu přizpůsobili novému prostředí, novému druhu práce a ztrnulost pohybu nahradili přirozeností. Za nejnižší hranici při soustředění lze považovati v našich chudých sněhových poměrech asi 5 dnů, při dojíždění za sněhem na soboty a neděle asi 3 zájezdy. Každé další prodloužení doby rozježdění znamená podstatné posílení základny, na které může pak vyrůst i vyšší výkon.

Na rozježdění navazuje nácvik techniky, jejíž pochopení a základní zvládnutí vyžaduje nejméně stejnou dobu jako rozježdění. Zdůrazňují »základní zvládnutí«. Dokonalý pohybový návyk je tvořen ještě řadu týdnů v průběhu vlastního treningu, zvláště v prvních dnech, ponejvíce rovnoměrné formy treningu, o kterém se zmíním dále, je třeba úzkostlivě sebekontroly.

Samo rozježdění a nácvik techniky, které představují první dvě fáze výcviku na sněhu, jsou velmi lehkou formou cvičení a nedosahují namáhavosti cvičení posledních týdnů přípravného období. Jak jsme si již řekli, musí býti

stupeň namáhavosti a vzájemný poměr cvičebních skupin dodržen, nemá-li dojiti k poruše. Cvičení vytrvalosti a síly je v těchto dvou prvních fázích téměř splňováno. Je třeba však doplniti cvičení rychlosti a obratnosti. Při soustředěních je proto zařazujeme pravidelně do denního programu ve formě sprintů na cestách, her, lehké akrobacie a pod., při nedělních zájezdech je poměrně snadno nahradíme v týdnu doma cvičením v tělocvičně. Cvičení obratnosti, ze kterého především uvolňovací cvičení, provádíme s ohledem na celkovou pohybovou tvrdost našich běžců, jak nás přesvědčilo několik mezinárodních utkání, celou zimu.

Tato doplňková cvičení se značně sniží, některá i úplně ustanou až ve fázi vlastního intenzivního treningu, jehož průběh nyní popíši:

Všeobecně je dnes používán t. zv. intervalový trening. Je to zatím nejdokonalejší forma, která v řadě sportů přinesla překonání množství rekordů. Účinnost tohoto způsobu potvrzují jasné výkony pplk. Zátorka, který byl jeho velkým průkopníkem. V lyžařském běhu pak velká vítězství Vladimíra Kuzina na mistrovství světa ve Švédsku v letošním roce.

Co je to intervalový trening? V zásadě střídání krátkého vysokého vypětí s odpočinkem. Krátké treningové úseky vystřídané odpočinkem umožňují dosahování vysoké rychlosti, obvykle větší než při závodě, její uchování a další rozvíjení. Delší opakování rozvíjí i vytrvalost. Samostatný intervalový trening nemohl by však zcela splnití úkoly, protože je velmi těžký a nerozvíjel by všestranně. Pro jeho dokonalé využití zařazujeme ještě další dvě formy treningu, a to rovnoměrný a střídavý.

Rovnoměrný trening pro svoji jednoduchost a lehkost nastupuje, resp. navazuje jako první na nácvik techniky. Spočívá v rovnoměrném, t. j. stejné, snížené intenzitou projíždění delších a delších úseků, na příklad 5, 10, 15 km atd., za účelem postupného nenásilného zvyšování zatížení organismu. Na rovnoměrný trening navazuje teprve intervalový, z počátku s delšími a pomalejšími treningovými úseky,

postupně zkracovanými a zrychlovanými až do nejvyššího vypětí a po dosažení očekávané rychlosti opět prodlužovanými, při jejím dodržení. Prakticky budou rychlostní úseky z počátku dlouhé asi 1 km, a jak jsem se již zmínil, budeme je projíždět střední rychlostí, jen o málo vyšší než při rovnoměrném tréninku. Postupně je budeme zkracovat a požadovat stále vyšší rychlosti. Nebude chybou, zkrátíme-li rychlostní úsek až na 200 m, chceme-li dosáhnout vrcholné rychlosti. Po jejím dosažení budeme rychlostní úseky opět prodlužovat, se snahou dodržeti získanou rychlost. Jako pomocného měřítka můžeme použít průměrný čas na km nejlepšího závodníka, při některých závodech za přibližně stejných sněhových podmínek, tak na příklad Fin Hakulinen jel mistrovství světa v závodě na 15 km průměrnou rychlostí 3 minuty 25 vteřin 1 km. Při určování hranice rychlosti, kterou chceme dosáhnout, je však třeba dbát úměrnosti k trenovanosti závodníka.

Strídavý trénink představuje volnou jízdu v tréninkové trati, během které je ponecháno na vůli závodníka zaběhnouti střídavě rychlým tempem libovolné úseky. Jeho význam je v tom,

že především odstraňuje stereotypní zjízdy přinášenou předcházejícími formami a učí závodníka k nasazení k vysokému výkonu v kterémkoliv okamžiku tak, jak si to průběh závodu a boje na trati vyžaduje, dále představuje nejvhodnější způsob aktivního odpočinku. Zařazujeme jej po těžkém intervalovém tréninku, závodě atd.

Hořejší popis mohl by činit dojem, že celá tréninková činnost závodníka je rozdělena na přesně ohraničené úseky, ve kterých druhé cvičení nastupuje teprve, když prvé zcela končí. Byla by to chybná domněnka. Tak jako cvičení na sněhu různě podle potřeby zasahuje v počátcích do výcviku na sněhu, tak se podobně překrývají a prolínají i další úseky. Tak nácvik techniky probíhá částečně v posledních dnech s rozježděním, forma rovnoměrného tréninku zasahuje do nácviku techniky a současně přestavuje přechod k intervalovému tréninku. Podle potřeby vystřídá je trénink střídavý.

Tento způsob zaručuje postupné, nenásilné zvyšování tělesné formy a výkonu a plní prvý úkol socialistické tělesné výchovy — upevňování a zvyšování zdraví člověka.

BOH. TVRZŇÍK, státní trenér běhu

TRENING SKOKANŮ A SDRUŽENÁŘŮ

Skok na lyžích je převážně technická disciplína. Aby skokan mohl v poměrně krátké době na sněhu dokonale zvládnout techniku skoku, musí být správně připraven již dříve než napadne sníh.

JAK MÁ BÝT TEDY ZAMĚŘENA PŘÍPRAVA SKOKANA?

Je to především obratnost, které má skokan zvládnout asi 60 procent celkové přípravy. K nácviku obratnosti je možné volit různé prostředky. Nejdůležitější z nich jsou: 1. akrobatika, 2. cvičení na nářadí, 3. různé skoky, 4. hry a svou povahou do obratnosti zasahující speciální skokanská cvičení, která však v plánování tréninku uvádíme zvláště proto, abychom vzvedli jejich důležitost především v druhé části přípravného období a i v období hlavním.

Tyto všechny prostředky pro získání nebo zlepšení obratnosti skokani používají již dlouho. Nedostatkem však dosud bylo to, že i naši nejlepší skokani se zaměřovali jen na některé z těchto prostředků, a to především na ty, které již dosti dobře ovládali, a ostatní zanedbávali a nesnažili se nácvikem nových prvků a pilným, usilovným tréninkem rozšířit své pohybové schopnosti. Tak na příklad někdo byl zaměřen převážně na hry, jiný na nářadí, další se domníval, že jen skoky do vody mu poskytnou nejlepší přípravu atd. Cílem musí být zvládnout co nejvíce prvků ve všech prostředcích obratnosti, a to co nejdokonaleji.

I když je nutno přihlížet k individuálním vlastnostem skokana a především podle jeho kladů a nedostatků uzpůsobit trening, je nutné dát hrubou směrnicí pro náplň trainingu v jednotlivých obdobích. Nyní jsme na začátku hlavního období, a proto se zaměříme na postup trainingu v tomto období:

Hlavní období pro skokana trvá 4 měsíce a můžeme je rozdělit na období předzávodní (prosinec) a závodní (leden až březen). Nejdůležitější je metodický postup v předzávodním období, a to správný přechod od přípravy na suchu k přípravě na sněhu a pak i dodržování metodického postupu při trainingu na můstku. Je nutné pokračovat v přípravě na suchu, v níž především ponecháváme v plném rozsahu napodobovací cviky. Ostatní prostředky trainingu na suchu postupně snižujeme a nahrazujeme trainingem na sněhu.

Na sněhu začínáme vždy důkladným rozježděním v terénu na obyčejných turistických lyžích nebo na běžkách, případně sjezdovkách s malým spodním tahem. Jezdíme v různé zvlněném terénu, vyjíždíme protisvahy, provádíme terénní skoky, případně nacvičujeme lehké rychlé slalomy. Takovému činnosti má každý skokan, dřív než přijde na můstek, věnovat aspoň 10—15 hodin. To platí i pro nejlepší závodníky, a tím spíše pro začátečníky. Výcvik na můstku zahajujeme na malém, třeba sněhovém můstku, kde nejdříve nacvičujeme doskok a pak přecházíme k dalším prvkům — nájezd, odraz, let vzduchem a dojezd.

Na malém můstku do $P = 20$ až 30 m je třeba provést aspoň 100—120 skoků. Často měníme profil můstku tím, že měníme sklon odraziště nebo střídáme můstky. Na střední můstek přecházíme teprve tehdy, když jsme všechny prvky dokonale zvládli na malém můstku. Tím, že někdo přejde na větší můstek předčasně, dopustí se největší chyby, protože na středním a velkém můstku může absolvovat mnohem méně skoků než na můstku malém a u začátečníků kromě toho větší nájezdová rychlost působí útumově na centra nervové soustavy, a tím i nejlepší rady trenéra vynívají naprázdno. Pak je nutné vracet se na malé můstky a výcvik se zpomaluje a nedostávají se žádoucí pokroky. Když skokan provádí skoky na malém můstku s naprostou jistotou za kritický bod a nemá stylové chyby, může přejít na střední můstek a $P = 40$ —60 m, kde pak je výcvik velmi usnadněn, neboť je třeba pouze měnit úhel odrazu, vzhledem k větší nájezdové rychlosti, a rovněž při letu posunout těžiště těla dál dopředu, což vyplne z odrazu a rychlejšího pohybu vzduchem. Na středním můstku trenuje skokan opět tak dlouho, až dosahuje pěkných stylových skoků za kritický bod, potom teprve přejde na velký můstek s kritickým bodem 70 až 80 m. Jen tak dosáhneme toho, že se skokan naplno odrazí na velkém můstku právě tak jako na malém.

Při výcviku na malém, středním i velkém můstku musíme sledovat hlavně:

1. nájezd co nejnižší — váha rovnoměrně na obou nohou;
2. před odrazem nezvyšovat těžiště;
3. při odrazu vždy zachovat ostrý úhel bérce k přední části lyže;
4. velmi rychle dokončení odrazu a ve správný okamžik (když špičky lyží přejíždějí hranu odraziště);
5. po odrazu rychlé protočení paží v ramenou a co nejrychleji zaujmout nejvýhodnější polohu těla i lvži (lyže se špičkami poněkud zdviženými);
6. po odraze vzestupnou křivku (vzlet);
7. ve vzduchu držení lvži těsně u sebe až k doskoku — pozor na oddalování špiček od sebe před doskokem;
8. doskok s hlavou vzpřímenou, s jednou nohou mírně předsunutou, pružný doskok — koleno zadní nohy téměř na lyži;
9. při doskoku těžiště jen mírně vpředu, váha těla rozložena na obou lvžích;
10. při doskoku i dojezdu úzká stopa bez výkyvů těla do stran, paže co nejvíce při těle.

V závodním období mají skokani absolvovat co nejvíce závodů na dobře upravených můstcích.

TRENING SDRUŽENÁŘE

je nejobtížnější ze všech lyžařských disciplín. Dobrý sruženář musí umět právě tak dobře skákat jako běžat a snad dokonce je lépe, když je raději lepším skokanem. Potvrzuje to jak mistrovství světa v Falunu, kde vítěz Ner Stenersen patřil i mezi nejlepší skokany specialisty, tak i naše přebory republiky, na nichž se každým rokem potvrzuje, že i běžecy slabí skokani, kteří soutěží v závodě sruženém, dosahují stejných anebo někdy i lepších výsledků než sruženáři.

Největší dosavadním nedostatkem sruženářů je skok. Zvláště výrazně se to projevilo letos, kdy napadl sníh velmi pozdě a nebylo dost času na systematický skokanský trénink. Srovnáme-li letošní úroveň skoku našich specialistů skokanů se skokanskou úrovní sruženářů, vidíme, že skokanům pozdní příchod sněhu a tím i metodicky narušená příprava tolik neškodila, neboť byli v lepší formě než léta minulá. Z toho vyplývá, že hlavní příčiny musíme hledat ve způsobu tréninku v přípravném období. Trénink sruženářů je stále ještě zaměřen převážně běžecy, což je velká chyba. Ani naši nejlepší sruženáři, členové státního družstva, i přes upozornění trenérů setrvávají, až na malé výjimky, ve svém běžecy zaměřeném tréninku, i když vědí, že hlavním nedostatkem je u nich skok. Tréninkem na sněhu v poměrně krátkém hlavním období se už všechno dohonit nedá.

Otázka je, jak uzpůsobit trénink, když sruženář při svém zaměstnání nemá tolik času, aby mohl trénovat jako běžec a skokan dohromady. Odpověď zní: »Vzít za základ skokanský trénink a potřebnou vytrvalost získávat jednak opakováním a zvyšováním dávek posilovacích cviků, jednak opakováním krátkých sprintů, do nichž mohou vkládat i různé přeskoky a změny směru, které současně působí jako cvičení pohotovostní a zlepšují rychlost reakce. Může být prováděn buď ve formě tréninku opakovacího nebo střídavého a nejméně jednou za měsíc jako trénink kontrolní.

Jednotlivá tréninková období jsou shodná s tréninkovými obdobími skokana.

HLAVNÍ OBDOBÍ

Nejdůležitější je správné zaměření tréninku v předzávodním období a přechod z přípravy na suchu k přípravě na sněhu. Správné je, aby se ze začátku obě přípravy prolínaly a během celého hlavního období je nutno cvičit napodobovací cviky. Na prvním sněhu jezdí sruženář na běžkách a nepospěchá s tréninkem rychlosti nebo vytrvalosti, nýbrž jezdí poměrně pomalu a vypracovává dokonalou techniku jízdy. Na běžkách ovšem současně nacvičuje techniku sjezdů, vyjíždění protisvahů a i menší terénní skoky. To je současně i dobrá průprava pro skok, který začíná trénovat na malých můstcích s $P = 20-30$ m. Celý postup výcviku ve skoku je stejný jako u skokana specialisty. Sruženář však musí ještě důsledněji než skokan dodržet zásadu, že nesmí přejít k tréninku na větším můstku dřív, než dokonale zvládl všechny prvky na malém můstku. Zde dělali naši sruženáři zatím nejvíce chyb, protože z nedostatku času (hodně trenovali běh) přecházeli jen povrchně trénink na malých můstcích a brzy šli na střední. Tím však nemohli dosáhnout úspěchu, neboť na střední můstek přecházeli se stylovými chybami, které na středním můstku (40-60 m) už nemohli odstranit. V předzávodním období má sruženář věnovat stejně času běhu i skoku, případně poněkud víc času běhu (na běh připadá asi 60 procent a na skok 40 procent). V závodním období je pak potřeba poměr obrátit a věnovat více času skoku, protože v běhu svou výkonnost jen udržuje.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK

TRENING SJEZDAŘE V HLAVNÍM OBDOBÍ

Než začnu mluvit o treningovém postupu, je třeba zdůraznit, že základem všech sjezdových disciplin je sjezd. Kdo nezvládne dokonale jízdu v rychlosti a těžkém terénu, nemůže dosáhnout vynikajících výsledků ani ve slalomu a obřím slalomu. To jsme si dosud v dostatečné míře u nás neuvědomovali a hlavní zájem byl v treningu zaměřen na slalom. Z toho pak pramenila u většiny závodníků nedostatečná rvavost a bojovnost. O tom jsme se zejména přesvědčili na mistrovstvích světa ve Švédsku v minulém roce. A tento základní poznatek ovlivňuje zásadně treningový postup.

Hlavní období dělíme na 1. rozježdění, 2. trening sjezdu, 3. trening slalomu, 4. trening obřích slalomu.

1. ROZJEŽDĚNÍ

První etapou rozježdění je zvykání si na lyže, boty, hole, rukavice a všechny ostatní části výstroje, které sjezdař tak dlouho nemohl používat. K tomu využijeme i těch nejmínimálnějších sněhových podmínek brzo na začátku zimy. Ze začátku jezdíme pomalu s častými zastávkami. Jakmile si zvykneme na pocit »lyží a sněhu« (2–3 dny), začíná druhá etapa — vlastní rozježdění. V této etapě začínáme jízdu na hladkých, upravených svazích. Postupně zvyšujeme rychlost a délku sjezdu. Po zvládnutí přímé jízdy ve velkých rychlostech přicházíme k jízdě přes terénní nerovnosti (boule, padáky, protisvahy) a zaskáceme si na malých skokanských můstcích. Zároveň začínáme nacvičovat sjezdový oblouk. Napřed jezdíme dlouhé oblouky, které postupně zkracujeme. Při jízdě se neustále kontrolujeme, učíme se rozeznávat dobře provedený oblouk od špatně provedeného a tak neustále zlepšujeme techniku oblouku. Rozjíždění trvá tak dlouho, až zvládneme bez nejmenšího pocitu strachu přímý sjezd ve velké rychlosti a dokonale ve volné jízdě si osvojíme dlouhý a krátký oblouk. V této etapě je nutno jezdit pouze do únavy, nikdy se nesnažíme vůli překonávat únavu. Doba rozježdění je individuální podle vyspělosti a duševního typu závodníka.

2. TRENING SJEZDU:

Po dokonalém rozježdění začínáme s nácvikem sjezdu. Rozdělíme si sjezdovou trať na krátké úseky, které se učíme správně najíždět. Hledáme nej-

různější způsoby najetí zatáček, boulí, padáků, protisvahů a ostatních »potešení«, kterých je na sjezdové trati pro závodníky vždy dost připraveno. Učíme se tyto krátké úseky najíždět nejruznějšími způsoby, nikoliv jen tím nejvýhodnějším. Každou stopu se musíme naučit projíždět naprosto perfektně, samozřejmě co nejrychleji. Potom nás nemůže v závodě přivést z míry, jestliže vybočíme z předem stanovené stopy. V treningu je nutno věnovat pozornost i lehkým úsekům trati, to se obyečně přehlídí, ačkoliv na těchto nejlehčích úsecích trati se mnohdy rozhodne celý závod. Proto je nutno těmto úsekům věnovat dostatečnou pozornost a cvičit zrychlování jízdy »pumpováním«, odslapováním, nebo různě nízkými postoji. Teprve po dokonalém zvládnutí jednotlivých úseků dohromady, až proiedeme sjezdovku vcelku. Velmi důležité je umět zabrzdit v největší rychlosti a na nejkratší vzdálenosti zastavit. To je důležité pro nejtěžší místa, jak se na vlastní kůži přesvědčili naši reprezentanti v Are. Nezapomínáme ani na jízdu v terénu, která je dobrým treningem postřehu a pohotovosti. Při projíždění sjezdovky vcelku učíme se zároveň taktice jízdy: správně hospodařit se silami, odhadovat správně rychlost jízdy, ohodnotit za jízdy změnu obtížnosti trati vlivem povětrnostních poměrů, znát své možnosti. Dostatek času je třeba věnovat nácviku startu, neboť zde se ztrácí obyečně dosti drahocenných desetin. Při zkoušebním měření byly naměřeny průměrné ztráty 0,8 vt. proti správnému startovnímu času. A hlavně při treningu sjezdu platí zásada nepřetahovat únavu, která je ve většině případů úrazů v treningu hlavní příčinou. To dokazuje ta sku-

tečnost, že většina úrazů se stává až při posledních tréninkových jízdách.

3. TRENING SLALOMU

Sjezdový trénink, který předchází tréninku slalomovému, prokládáme po několika dnech tréninkem slalomu. Tak jako při sjezdovém tréninku je základem nácvik úseků, tak základem tréninku slalomu je nácvik figur. Začínáme od figur nejjednodušších a teprve po jejich dokonalém zvládnutí postupujeme k nácviku figur těžších. Učíme se správně najíždět a vyjíždět z branky, a neustále zvyšujeme rychlost projetí. Neustále myslíme na nejrychlejší projetí branky a postupně zvyšujeme nájezdovou a výjezdovou rychlost. Po zvládnutí jednotlivých figur spojujeme je za sebou tak, jak jsou obvykle stavěny v závodě. Potom začneme projíždět krátké slalomy (asi 20 branek). Při tréninku užíváme stopek, neboť ty nám nejlépe ukáží, jak jsme slalom projeli. Teprve po perfektním zvládnutí figur a projetí dostatečného množství krátkých slalomů přistoupíme k projíždění normálně dlouhého slalomu. Podle nových pravidel se jezdí každé kolo slalomu na jiné trati, proto je důležité naučit se slalom pamatovat a správně odhadnout, jakou rychlostí se dají jednotlivé figury projet. To se naučíme pečlivou prohlídkou tratě před každou jízdou a zhodnocením jízdy po projetí jednak podle stopek, jednak podle vlastních pocitů a pozorování. Hlavní náplní tréninku slalomu po celé hlavní období bude nácvik krátkých slalomů, které budeme prokládat normálně dlouhými slalomy. Krátké slalomy cvičíme nejen proto, že je to správné s metodického hlediska, ale i proto, že se naježdí mnohem více, jako při tréninku slalomů dlouhých. Pokud možno, trenujeme vždy na dobře upravené trati. Teprve po získání dostatečné jistoty můžeme začít jezdit v korytech a tak si zvykat na podmínky, které nás čekají někdy v závodě. Samozřejmě i při tréninku slalomu nebude chybět nácvik startu. A nakonec: V tréninku jezdíme vždy naplno a snažíme se projíždět figury maximální rychlostí. V závodě se pak trochu ubere na rychlosti, závodník má sice pocit jistoty, ale jíz-

da samotná je pořád velmi rychlá a na hranici možností. Jakmile se projeví únava, je nutno s tréninkem slalomu přestat a věnovat se něčemu jinému, aby si organismus a zejména nervová soustava odpočaly (jízda v terénu, skok na můstku a pod.).

4. TRENING OBŘÍHO SLALOMU

Zde je postup podobný jako u slalomu. Cvičíme různé charaktery branek a využíváme všech možností, které nám dává terén pro ztlížení jízdy. Nejdůležitější věcí, na kterou je nutno se u tréninku obřího slalomu zaměřit, je správný odhad rychlosti, z kterého pak vyplývá správné a včasné najetí branky.

Na počátku hlavního období trenujeme po dostatečném rozježdění tvrdě, intenzivně. Jakmile se však závodník dostane do formy, musí dávkování tréninku »hlídat«, aby nedošlo k přetrenovanosti. A u sjezdu nejde ani tak o nadměrné zatížení fyzické jako duševní. Proto je třeba provádět trénink různými způsoby, všechny tréninkové jednotky nesmějí být stejné. To by vedlo k únavě nervové soustavy a k poklesu formy. Nejlepší kontrolou pro provedení tréninkových metod a tréninkové práce vůbec jsou závody. A výsledek závodu je ovlivněn především správnou přípravou těsně před závodem. Především je nutno volit před závodem dostatečný odpočinek, aby závodník nastupoval do závodu naprosto duševně i tělesně svěží. Dalším předpokladem k dosažení dobrého výsledku je správná taktická příprava. To znamená důkladně si prohlédnout a prostudovat trať, určit podle svých schopností způsob, jakým závod pojedeme, a správně namazat.

Velmi důležité je i během hlavního období pravidelně pokračovat ve cvičeních, která byla náplní přípravného období (cvičení obratnosti, gymnastika atd.). Množství určíme podle toho, jak mnoho jezdíme na sněhu a jak intenzivně jsme cvičili v období přípravném. Tím budeme neustále zvyšovat tolik pro sjezdaře potřebnou obratnost a ne »tvyrdnout« jako ti, kteří v zimě jen lvyžují a každý jiný pohyb považují za škodlivý.

JAROSLAV BOGDÁLEK

Zásady propagačně výchovné práce při lyžařských soutěžích

Tělesná výchova a sport jako významná složka kultury je v lidové demokracii neodlučitelnou součástí socialistické výchovy. Jejím úkolem je především udržovat a zlepšovat zdraví lidu, zvyšovat jeho tělesnou a brannou zdatnost a pracovní výkonnost a vychovávat v odhodlanosti a statečnosti při obraně vlasti a jejího lidové demokratického zřízení v duchu socialistického vlastenectví, jakož i v boji za udržení světového míru.

Jednou z důležitých podmínek úspěšného rozmachu tělesné výchovy a sportu je soustavně vysvětlovat našemu lidu nezbytnost a velký celostátní význam všestranné tělesné výchovy každého jednotlivce pro zdatnost, zdraví a sílu národa a nadějný vývin mládeže. Pomocí cilevých a hluboce ideově propagace tělesné výchovy a sportu je třeba organizovat stálý nábor pracujících a mládeže do tělovýchovných jednot, aby soustavně cvičili a připravovali se ke splnění disciplin odznaku zdatnosti PPOV a jednotné sportovní klasifikace. Plán rozvoje tělesné výchovy a sportu na rok 1955 nám ukládá, abychom zlepšili také v lyžařství propagačně výchovnou práci mezi sportovci, ostatními občany a zvláště mezi mládeží a využívali k tomu v daleko větší míře sportovních podniků, přednášek a besed, tisku, rozhlasu a všech prostředků názorné agitace.

A právě sportovním podnikům — lyžařským závodům a soutěžím a jejich propagačně výchovnému využití musí být věnována největší péče, neboť úspěšné zvládnutí zimní sezóny je zárukou dalšího masového rozvoje a mistrovství v lyžařském sportu.

Blíží se hlavní období a s ním stovky lyžařských soutěží, které budou po stránce sportovní technické našimi obětavými činovnicemi jistě dobře připraveny a uspořádány. Vyvrcholením budou celostátní přebory ve Vysokých Tatrách v rámci I. celostátní spartakiády.

Všechny tyto soutěže a závody je třeba včas připravit a jejich výsledků využít i po stránce propagačně výchovné.

Především je třeba již před vlastním zahájením lyžařské soutěže nebo závodu provést propagaci v tisku, plakáty a případně rozhlasem. Ani při závodech oddílů a jednot nezapomínejte na využití místního a závodního rozhlasu a seznamte své spolupracovníky a občany s termínem, místem a organizací závodu, se startujícími a vybidněte všechny k účasti.

Organisujete-li propagační náborový závod s masovou účastí, nespokojte se jen „rozhlasovým pozváním“, nýbrž použijte ještě bleskovek a letáčků, které rozneste po dílnách v továrně, rozšířte ve školách,

učňovských domovech a střediscích a všude tam, kde je mládež. Je starou známou věcí, že neúčinnější agitací je mluvené slovo — osobní pozvání a agitace, které je třeba využít při každé akci. Těmito několika agitacími formami vhodné skloubenými a použitými budeme seznamovat veřejnost s připravovanými sportovními podniky a získávat široké masy našich pracujících buď k aktivní účasti na lyžařských závodech, nebo alespoň ze začátku jako diváky.

Důležitou podmínkou úspěšného provedení závodu je vypracování přesných proposit a jejich včasné rozeslání.

Propagační pracovníci zatím promyslí a navrhnu výzdobu místa zahájení a ukončení závodu. Musíme upozornit na to, že výzdoba a její ideový obsah má odpovídat významu a rozsahu soutěže, má být vkusná a úsporná. Podle slov předsedy SVTVS generál-plukovníka Fr. Jandy na listopadovém aktivu propagačně výchovných pracovníků v minulém roce bojovnost naší propagace nespočívá v tom, že použijeme velkého množství dřeva, papíru, látek a jiného cenného materiálu, nýbrž v pravdivosti a konkrétnosti. Zde musíme prakticky provádět zásady úspornosti, o kterých stále hovoříme, odvolávajíc se na vládní prohlášení z 15. září 1953.

Vkusná a pestrá vlahková výzdoba, která na bílém sněhu vytvoří žádoucí rámec a upozorní veřejnost, že se něco děje, a jedno ústřední heslo jasně formulované pro sportovní podniky krajského měřítka stačí. Ušetřené finanční prostředky věnujeme raději zajištění co největší účasti závodníků a jejich občerstvení po závodech a čas, který bychom mnohdy zbytečně věnovali sbíjení různých agitací stojanů, bran a konstrukcí, využijeme pro osobní a jiné formy agitace, abychom zajistili co největší účast veřejnosti.

Je-li lyžařská soutěž organizována v zimních rekreačních střediscích, kde pracující tráví svůj zasloužený odpočinek, provedeme před závodem besedy s rekreaty, a tak je nejlépe získáme pro účast.

Velmi důležitou složkou propagace při závodech (a zatím naším nedostatkem) je hlasatelská služba. Podle předem připraveného materiálu (zajistí propagačně vý-

chovný a sportovně technický pracovník složky, organizující závod), seznamuje hlasatel diváky se startujícími, s jejich výkony a důležitějšími sportovními úspěchy, hovoří o jejich pracovním a občanském profilu, zapojení do socialistické výstavby a pod.

Bylo by vhodné, kdyby hlasatele při lyžařských závodech a soutěžích dělali pracovníci, kteří mají k lyžařství blízký vztah, kteří sami závodili. Znájí jednotlivé závodníky a věci rozumějí.

Významné soutěže a závody budeme ve větší míře než loni propagovat prostřednictvím čs. státního filmu, formou filmových týdeníků, které v biografech zhlédne každý týden desetiřice lidí. I výrobě instruktážních 16 mm filmů, které současně mohou sloužit jako názorný propagační prostředek při besedách, měla by být věnována větší pozornost.

V průběhu hlavního období musí být veřejnost pravidelně informována o výsledcích všech soutěží a závodů. K tomu účelu zajistí pořadatelé závodu tiskového referenta (zpravodaje), který bude zaznamenávat výsledky jednotlivých závodníků po dojetí do cíle na „tabuli výsledků“ vhodné umístěné a viditelné. Ihned po ukončení závodu a propočítání výsledků podá zprávu sportovnímu tisku, případně Čs. rozhlasu. Zprávy z význačnějších závodů by bylo účelné doplnit jasnou a ostrou fotografií vítězů nebo jiným vhodným záběrem, pokud můžeme fotografii ihned připravit. Po této stránce nám budou muset více vyjít vstříc v rámci možnosti soudruzi redaktoři Čs. sportu a sportovních rubrik ostatních novin, poněvadž pětřádkové oznámení drobným tiskem pro některé podniky je opravdu málo a čtenář takovou zprávu lehce přehlédne.

Všemi těmito vnějšími propagačně agitačními formami, o kterých až doposud byla řeč, bychom nedosáhli žádného cíle vychovat nového sportovce, kdybychom opomíjeli vlastní ideově výchovnou práci se závodníky a občanstvem.

Vychovat u závodníků pocit socialistického vlastenectví a národní hrdosti, t. j. vychovávat ve sportovcích lásku k vlasti, k našemu pracujícímu lidu a lidově demokratickému zřízení. Vypěstovat u závodníků odpovědnost za svůj sportovní výkon před pracujícím lidem celé vlasti. Každému sportovci se musí stát životním cílem reprezentovat svou vlast. Musí si však být vědom, že svým vystupováním i výkonem reprezentuje svou vlast a její lid. To znamená, že do svého výkonu musí dát celé své srdce za slávu a čest národa.

Vychovávat u závodníků zdravou ctihádostivost a pevnou vůli, t. j. vychovávat u nich snahu, naději a zdravý sportovní

optimismus, dosáhnout takového výkonu, který by je řadil mezi nejlepší.

Zaměřit se na sportovní bojovost a soutěživost, t. j. vyburcovat mezi závodníky boj o sportovní prestiž.

Zaměřit se na odstranění těch nezdárných zjevů, jako je sobeckost, individualismus a nadřazenost a vytvořit při soutěžích ovzduší soudružské spolupráce a kamarádství (projevuje se zejména v mazání lyží a v primadoství).

Vytvořit při soutěžích mezi závodníky veselou náladu a radostný optimismus.

To je cílem naší drobné a konkrétní výchovné práce před závodem a během závodu. Vždyť nejlepším prostředím, ve kterém můžeme postupně vychovat tyto vlastnosti našich sportovců, je prostředí radostného sportovního kolektivu naplněné soutěživostí, bojovností, čestností a přátelstvem k ostatním.

Zeptáte se, jakými formami, jakou metodou máme pracovat, abychom skutečně opravdově vychovávali.

Především je třeba říci, že tento „úsek“ propagačně výchovné práce, výchova jednotlivce nesmí být zvláštním umělé odtrženým a formálním úsekem naší práce, nýbrž že vlastní výchovná práce musí prolínat organicky každodenní naší sportovní činností a tedy i sportovním děním při závodech.

Vychovatelem není jen propagačně výchovný pracovník, který má přednést stanovený referát, zorganizovat tři besedy a pod., aby závod mohl být zdánlivě vyhodnocen jako „... s dobrou politickou a kulturní náplní“, nýbrž vychovatelem musí být každý činovník, vrchní rozhodčí i trenér, technický vedoucí závodu i správce nářadí.

Tito všichni soudruzi hovoří a jednají se závodníky. Žijí s nimi v jednom kolektivu a mohou jít dobrým příkladem. Domníváme se, že hlavní těžiště ideové a výchovné práce leží v osobní denní agitaci a přesvědčování, v upozorňování na nedostatky jednotlivce, v pomoci a hlavně v přiblížení se lidem a v získání jejich důvěry, v osobním příkladu.

Za účinnou ideovou výchovu nepovažujeme formálně přednesený referát, na jehož vylechnutí je účast povinná bez ohledu na psychologický a fyzický stav závodníků. Myslíme, že není správné před soutěží nebo při vlastním průběhu soutěže zaměstnávat závodníky dlouhými referáty nebo povinnými besedami. Je třeba se vžít do vnitřní situace každého závodníka, který má na mysli vlastní absolvování závodu, stará se o přípravu lyží a výstroje a pod., během závodu je fyzicky unaven a potřebuje si odpočinout.

Tím ovšem nemluvíme proti organizová-

ni kolektívni besedy alebo kultúrneho podniku ve vhodný čas a s vhodnou náplňou, ktorá vyplýva z momentánnej situácie a z dobrovoľnej účasti. Doporučujeme tiež provést po ukončení závodu alebo súťaže krátko zhodnotení zaměřené na přenesení vzájemných zkušeností a odstranění nedostatků.

Závěrem chceme říci, že je výchovně daleko účinnější a správnější vytvořit při závodech radostnou a přátelskou náladu a v této soudružské atmosféře pracovat a vítězit. Výše uvedených cílů, které jsme si vytkli ve výchově socialistického sportovce, nedosáhneme přes noc. Musíme přemýšlet sami o formách a způsobech, jak

působit na stále rostoucí závodnický aktiv a hlavně pracovat s perspektivou — cílevědomě a trpělivě.

Podali-li se nám již v tomto nastávajícím závodním období a v přípravách na největší svátek všech sportovců — I. celostátní spartakiádu — zvýšit morálně ideovou a politickou úroveň našich sportovců, přispěli jsme tím podstatně k jejich sportovní technické zdatnosti a výkonnosti. Věříme, že takto morálně připravení závodníci budou schopni těch nejvyšších výkonů a přinesou našemu lidu a vlasti mnoho radostných úspěchů ve vnitřním i mezinárodním sportovním boji.

B. HANÁK a K. SMOLA

VII. olympiáda v Cortine d'Ampezzo

J. MRÁZ

Vo 4. čísle »Lyžařství« t. r. bol uverejnený článok o poznatkoch z bobových majstrovstiev sveta v Cortine d'Ampezzo. Sľúbil som vtedy napísať o pripravách na VII. zimné olympijské hry, ktoré sa budú konať v dňoch 25. I. až 5. II. 1956 v Cortine.

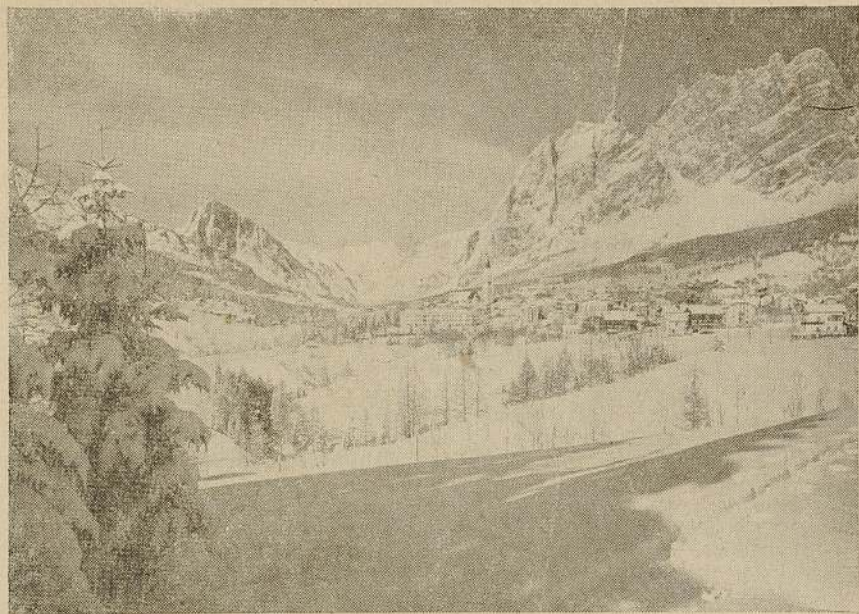
Považujem za vhodné, pred terajším hlavným obdobím, ktoré bude znamenať generálnu previerku výkonnosti našich pretekárov v ich príprave na olympijské hry, napísať najmä o lyžiarskych zariadeniach alebo podmienkach, na ktorých naši vybraní reprezentanti budú sa snažiť dosiahnuť čestné úspechy pre našu telovýchovu. Svoju informáciu rozdelil som na 2 časti. Dnes píšem čiste o pripravách a rozsahu olympijských hier a v druhej detailne o lyžiarskych zariadeniach.

Rozhodnutie o pridelení VII. olympijských hier mestečku Cortina d'Ampezzo bolo urobené na zasadnutí Medzinárodného olympijského výboru dňa 29. 4. 1949 v Ríme. Odvtedy datuje sa počiatok príprav na túto najväčšiu slávnosť športovcov celého sveta.

Cortina d'Ampezzo, pôvodne malé horské mestečko, bolo v priebehu tridsiatich rokov po prvej svetovej vojne vybudované na najmodernejšie talianske zimné stredisko s viac ako 50 modernými hotelmi. Je položené vo výške 1224 m, v srdci talianskych Dolomitov, ktoré sa kol dokola týčia do výšky 4000 m a chránia Cortinu pred vetrami a fujavicami. Mestečko má pomerne dosť starú športovú tradíciu. Prvé lyže tu boli použité v roku 1897, prvé klzisko bolo urobené v roku 1902, prve sane sa zjavili v roku 1908 a hokej sa začal hrať v roku 1924.

Od roku 1926 boli usporiadané v Cortine viaceré dôležité podniky napr. lyžiarske majstrovstvá sveta v klas. disciplínach v roku 1927, v zjazdových disciplínach v roku 1932, oboje potom znovu v roku 1941, ktoré však FIS v roku 1946 neboli uznané za regulérne. Okrem toho sa tu viackrát konali bobové majstrovstvá sveta. Dobré usporiadanie týchto podnikov istotne v neposlednom rade ovplyvnilo pridelenie VII. olympijských hier.

Z príležitosti svojej návštevy v Cortine navštívil som gen. tajomníka org. výboru ako aj vedúceho propagačného oddelenia, od ktorých získal som niektoré informácie, ako aj rôzny propagačný materiál. Ďalšie informácie získal som na tlačovej konferencii p. Menardiho, predsedu lyžiarskej technickej komisie olympijských hier, inak predsedu FIS — komisie pre zjazd a slalom, ktorú mal o pri-



Pohľad na mestiečko Cortina d'Ampezzo v Itálii, kde sa budú ve dňoch 25. ledna až 5. února 1956 konať VII. zimné olympijské hry

pravách na olympijské hry z príležitosti lyžiarskych majstrovstiev sveta vo Švédsku.

Možno povedať, že prvoradým problémom organizačného výboru, ktorý v Cortine funguje už 4 roky, je ubytovanie. Očakáva sa, že počet pretekárov, vedúcich, novinárov a pod., ktorý bol pri posledných olympijských hrách v Oslo okolo 3000, bude účasťou sovietskych športovcov, ako aj väčšou účasťou stredoeurópanov značne vyšší. Vzhľadom na charakter Cortiny bolo upustené od výstavby samostatnej olympijskej dediny, keďže po skončení hier by nebola využitá. Základne budú využité všetky hotely, penzióny a aj súkromné byty, takže celková kapacita Cortiny bude obnášať cca 8500 posteli. V okruhu 40 km okolo Cortiny bude možné obstaráť ďalších cca 10.000 posteli.

Niemenej dôležité sú ostatné otázky. Z nich predovšetkým bude sa riešiť a zlepšovať:

- a) vysokohorská elektrická železnica Dobbiaco—Cortina—Calalzo;
- b) výstavba novej poštovej a telegrafnej budovy;
- c) zväčšenie a rozšírenie vysokohorskej cestnej dopravy;
- d) inštalácia coaxialného káblu pre medzinárodné telefónické hovory;
- e) príprava parkovacích priestorov pre autá a pod.

Veľmi dobre bude postarané o všetky druhy spojenia pre novinárov, rozhlasových a televíznych pracovníkov. Tito všetci budú bývať v tlačovom stredisku, ktoré bude zahrňovať 3 hotely. O spojenie Cortiny s ostatným svetom je postarané 200 telefónnymi linkami, z ktorých 100 bude pre rozhlas. Okrem toho

buďe k dispozícii 20 ďalekopisov. Taktiež interné telefónne spojenia budú zlepšene tým, že budú položené podzemné káble, takže povetnostné podmienky nebudú mať na ne vplyv. Samozrejme, že budú k dispozícii zariadenia pre prenášanie televíziu.

Tlačové stredisko bude spojené 80 telefónnymi linkami s lyžiarskym štadiónom, 80 linkami so skokanským mostíkom, 70 linkami so zimným štadiónom, 30 linkami s cieľom zjazdových a slalomových tratí. Pre fotografov bude k dispozícii zariadenie pre telefotografiu s kapacitou 45—50 telefotografií za hodinu.

Taktiež zariadenia pre jednotlivé športy sú dávane do poriadku. Stavia sa nový zimný štadión, prestavujú sa tribúny na mostíku, bude sa stavať výťah k štartu zjazdovej trate a pod. O týchto pišem v druhom článku.

Za vyšší úroveň práce trenérskych rad

Ve dnech 13. a 14. listopadu zasedali predsedové trenérskych rad KVTVS a ÚV DSO na celostátním aktivu v Praze. Bylo přítomno přes padesát zástupců z jednotlivých krajů a DSO. Škoda, že se neúčastnili zástupci TR KVTVS Karlovy Vary a ÚV DSO, Slovanu a Sokola, neboť by bylo dosaženo sto procentní účasti. Hlavním bodem pořadu prvního dne byl referát předsedy ústřední trenérské rady soudruha Pácla a projednání plánu práce ústřední trenérské rady na rok 1955. K oběma bodům probíhala hodnotná a hlavně věcná diskuse, po jejímž zakončení se aktiv usnesl schválit zprávu o činnosti ústřední trenérské rady za rok 1954 a s připomínkami schválil plán práce na rok 1955. O zkušenostech z práce trenérské rady KVTVS Olomouc promluvil soudruh Poledna a o činnosti trenérské rady ÚV DSO Spartaku soudruh Janeček. Na zakončení zasedání prvního dne byly promítnuty filmy, které pořídili naši trenéři na mistrovství světa 1954 ve Falunu a Are.

Druhý den zasedání byl věnován hlavně otázkám technickým a metodickým. Velmi pěkně promluvil o své práci trenéři soudr. Slavíček a Dvořák a konkrétně na vlastních zkušenostech ukázali, jak má trenér ve své práci postupovat. O zajištění přechodu z přípravného období do hlavního přednesli referáty státní trenéři disciplin, kde dali konkrétní pokyny, jak správně metodicky postupovat při výcviku závodníků. I k těmto referátům se rozvinula široká diskuse, která dokázala, že členové trenérskych rad si už dovedou poradit jak s otázkami organizačními, tak i technickými. Závěrem zasedání přijal aktiv toto usnesení:

1. Schválit zprávu předsedy TR LS SVTVS soudruha Pácla o činnosti trenérské rady LS v roce 1954.

2. Schválit plán práce TR LS SVTVS na rok 1955 s připomínkami, vzešlými z porad.

3. Uložit trenérské radě lyžařské sekce SVTVS:

a) Účinnou pomocí uvést v činnost trenérské rady v krajích, kde dosud TR dostatečně nepracují, zejména v horských krajích.

b) Pro zlepšení spolupráce s TR ÚV DSO svolat 2krát v roce 1955 poradu předsedů TR ÚV DSO a úseků.

c) Na základě hlášení krajů o odchodu nadějných závodníků do vojenské základní služby projednat s MNO jejich zařazení tak, aby nebyla přerušena možnost treningu.

d) Zeslat všem TR KVTVS a TR ÚV DSO a úseků doplněný, schválený plán práce TR LS SVTVS na rok 1955 a přednášky státních trenérů, přednesené na této poradě.

4. Uložit trenérským radám KVTVS:

a) Do práce TR KVTVS zapojit členy lyžařských sekcí KV DSO, kteří pracují na trenérském úseku práce.

- b) Provést výběr a nábor posluchačů dálkového školení dobrovolných trenérů (2. běh) tak, aby odpovídal potřebám krajských DSO.
- c) Provést činnost dosud jmenovaných dobrovolných trenérů v kraji a vést je k systematické práci v oddíle a k tomu, aby pracovali se závodníky podle individuálních tréninkových plánů.
- d) Do 30. 6. 1955 nahlásit trenérské radě LS SVTVS nadějně závodníky, kteří odcházejí do vojenské základní služby.

Všichni účastníci aktivu se zavazují, že se budou aktivně podílet na přípravě I. celostátní spartakiády ve svých krajích a DSO.

Kontrola tohoto usnesení bude provedena na poradě v roce 1955.

Průběh celého zasedání ukázal, že úroveň práce trenérských rad KVTVS a ÚV DSO se neustále zvyšuje. A to je dobrým příslibem pro budoucnost, neboť jedině na základě stálého zlepšování trenérské práce se zvýší rychlým tempem i úroveň našeho závodního lyžování.

J. B.

ZKUŠENOSTI NAŠICH TRENÉRŮ V KRAJÍCH

Na celostátním aktivu TR byly mimo jiné předneseny zkušenosti z práce trenérů. Soudruh Slaviček ze Svatky líčil velmi pěkně svou činnost dobrovolného trenéra a ukázal ve svém referátu, jak má být zaměřena péče trenéra o závodníka. Nestačí znát závodníka pouze na závodní dráze, na hřišti nebo v tělocvičně, ale je třeba znát i jeho rodinný život a podle toho závodníka vést. Soudruh Slaviček byl v letošním roce ústřední trenérskou radou pověřen, aby pečoval o členku družstva mladých souduzku Jarmilu Teplou. Uveřejňujeme část jeho přednášky, neboť věříme, že bude zajímat i ostatní trenéry.

U nás je lyžařina sportem skutečně masovým. Lyže jsou zde po celou zimu jediným dopravním prostředkem dětí i dospělých a stále stoupající životní úroveň dovoluje jejich zakoupení i těm, kterým dřívě na podobné věci nezbývalo. A tak stačí jen z desítek dětí, které na každé vesnici jezdí, vybrat ty nejschopnější.

V takovém klubku lyžařů vyrostl také jeden z nejtalentovanějších závodníků-běžců, které znám, Tonda Teplý. Zatím co jiní se musí velmi namáhat a učit, aby získali onu lehkost a plynulost skluzu, on sám má tyto vlastnosti snad vrozené. S ním vyrůstala i jeho sestra Jarmila.

Narodila se do neutěšených rodinných poměrů. Její otec, plinikářský dělník, byl poměrně dlouho bez zaměstnání a tak celková podvyživenost jí zabraňovala zúčastnit se aktivně jakéhokoli sportování. I přesto, že byla zdravá a jezdila denně do vzdálené školy na lyžích, běhala společně s bratrem, nebylo možno přesvědčit její rodiče, že by i ona mohla závodit.

Teprve po osvobození naší vlasti Sovětskou armádou se zlepšily finanční poměry jejich rodiny natolik, že i Jarmila začala silit a mohla se zúčastňovat aktivně různých cvičení. Ale na závodní činnost stále nestačila. Tělesně pokulhávala za ostatními dětmi stejného věku.

Její závodní činnost začala teprve v le-

tech 1951—1952, kdy po několika tajných přípravných závodech se zúčastnila již za souhlasu rodičů okresních i krajských přeborů. Zvítězila velmi lehece.

Nemusím snad ani popisovat boje s rodiči, kteří v ní stále viděli slabou holčičku a na další závody ji vůbec nechťeli pustit. A tak na mistrovství dorostu v Ružomberku odjížděla skoro tajně. Skončila sedmá a dalším závodem, který absolvovala, byly celostátní sektorové přebory v Kremnici. Ona a její bratr zvítězili a teprve tento výsledek přesvědčil její rodiče, že opravdu může úspěšně závodit. I když neradi, přece jen se již s touto skutečností smířili.

Následovala řada úspěchů i neúspěchů, 2 roky poctivé dřiny v tréningu a nakonec nominace do družstva mladých.

Znám Jarmilu od dětských let. Trenoval a jezdil jsem téměř denně s ní a s jejím bratrem. Znáám její potíže a klady, a proto bylo celkem lehké po návratu z vojny se jí a několika jiným známým lyžařům věnovat. Stalo se tak na popud vedoucího lyžařského oddílu Sokola Svatky, který nás starší určil jako vedoucí družstev. Tou dobou jsem ale nevěděl, že budu někdy jejím trenérem a tedy i já odpovědným za její trénink a úspěchy. Před dvěma roky jsme po prvé začali trénovat podle jakéhosi plánu. Na podzim jsme spo-

lečně vyběhali do lesa, prováděli různé hry a podobně. Veškerá naše příprava postrádala však systematickosti a omezovali jsme se jen na běh. Teprve na říjnovém soustředění reprezentantů kraje jsme již sepsali náš nový plán. Nepamatuji se přesně, co obsahoval, ale vím, že v něm byla zařazena jedenkrát týdně tělocvična. A tady jsem se dostal k problému, který jest u nás nejožehavější. Za celou dobu mě lyžařské a sportovní činnosti vůbec jsem se teprve po radách a doporučeních trenéra kraje dostal do tělocvičny. Nejen já, ale i Jarmila a všichni lyžaři u nás. Proto také se nikdo ani neuměl podívat na hrazdu nebo na kruhy a podle toho náš trening v tělocvičně vypadal a vůbec nesplnil účel. Náš první plán pro hlavní období byl také nedokonalý. Treningová hodina vypadala asi takto: 20 minut rozježdění na rovném kolečku bez holí. Asi 1 hodinu na kolečku 1 km dlouhém ve střídavém terénu, střídavě jednou rychle, jednou volně. Zakončovali jsme asi 4 km během na závodních tratích a nakonec jsme jezdili přibližně 2 km na uklidnění. Tou dobou jsme nevěděli nic o správném rozdělení treningových dávek, o intenzitě treningu a o věcech, o které se nyní opírá

veškerá příprava lyžařů. Přesto ale i tento způsob přinesl velmi cenné úspěchy kolektivní. Úroveň všech lyžařů rapidně stoupala a také na krajských přeborech jsme zvítězili s velikou převahou.

Jarmila byla již dobrou závodnicí a tak po poradě s krajským vedoucím jsme vypracovali po skončení sezóny rámcový plán pro období přechodné a přípravné a nejen to, i v hrubých rysech jsme určili plán pro období závodní. V tom roce jen chřípka zabránila Jarmile v pronikavějším úspěchu na celostátních přeborech SHM. Stejně však skončila jako 12. i přesto, že jí vedoucí vůbec neměl dovolit startovat.

Na sezónu 1953—1954 se již začala připravovat podle nového plánu. Byl sestaven v hrubých rysech podle článků uveřejněných ve sportovních časopisech a byl dlouhodobý, už o mnoho lepší proti minulému, ale stále měl značné nedostatky. Také zde chyběl ještě důraz na přípravu v tělocvičně i na cviky obratnosti a hlavně rychlosti. Byl zaměřen především na vytrvalost. Toto období bylo pro lyžaře Svatky v celkovém měřítku nejúspěšnější.

Dále soudruh Slavíček líčil růst jemu svěřené závodnice a rozváděl její trening.

★

Soudruh Karel Dvořák, absolvent roční trenérské školy při ITVS, jeden z nejlepších žáků, pověděl přítomným o své práci jako trenéra lyžování z povolání ve středisku zimních sportů v Harrachově. Je to práce průkopnická a v žádném případě lehká. Soudruh Dvořák se však překážek neleká a svou činnost v Harrachově vykonal již mnoho užitečného. Uvádíme několik úryvků z jeho přednášky:

„Moje působíště je Harrachov — líheň závodníků, odkud je kádr státního družstva, a to zejména sdruženářů, málokdo si umí představit, co trenér lyžování má v létě za práci. Musel jsem sám zodpovědět mnoho takových dotazů. Uvedu proto aspoň stručně náplň své práce:

1. Péče a dozor nad reprezentanty.
2. Vedení a plánování treningu v oddíle i u ostatních závodníků (každý má svůj treningový plán).
3. Dohled nad členkami státního družstva žen v místě a okolí.
4. Kontrola a usměrňování treningu družstva žen (také stykem s trenérem ÚDA).
5. Instruktaže v lyžařských oddílech a v soustředěních.
6. Práce v krajské trenérské radě.
7. Organisoání plnění disciplín PPOV.
8. Vyhledávání, značení a úprava lyžařských tratí a vypracování plánu tratí.

9. Pomoc při stavbě lyžařských zařízení.

10. Zajišťování uvolňování ze zaměstnání pro trening.

11. Návčik na I. celostátní spartakiádu.

12. Velmi mnoho času zabere stavba tratí a jejich úprava, kterou děláme pokud možno v lese. Je nutno, aby trat' byla bezpečná, aby se nikdo nemohl zranit ani roztrhat oděv. Pomáhám také při stavbě tribuny na Čertáku. Je u toho mnoho potíží. Ve volných chvílích studuji ruštinu a dále se vzdělávám. Svou práci dělám rád. Svěřenci mi důvěřují a chodí za mnou o radu.

13. Vedu společné treningy. V srpnu jsme trenovali třikrát týdně. Jednou terén, jednou lehká atletika, jednou tělocvična. Příležitostně na koupališti. V září bylo nutno přejít dvakrát týdně do tělocvičny. Před tělocvičnou jsme vždy běhali v lese.

V říjnu jsme trenovali čtyřikrát týdně. V úterý běh na rychlost a tělocvična.

čtvrtek běh na rychlost a tělocvična, sobota běh v terenu, v neděli trening vytrvalosti případně individuální trening. bota běh v terenu, v neděli trening využití treningových možností. Dobře se

nám osvědčovali též skoky do vody. Pro příští rok pořídíme na koupališti skokanské prkno. Používáme i jízdu na kole v terenu. Začali jsme i s pádlováním na pramici vlastní výroby."

Dále soudruh Dvořák líčil, jak sám postavil pramici, na níž pak trenovali na blízké přehradě na Souši. Zajímavé je jeho výchovné působení, o němž mimo jiné řekl: »Studium a četba je pro reprezentanty i ostatní závodníky důležitá. Někteří se však vymalují na nedostatek času. Takovým půjčuji sám literaturu, seženu, koupím, donesu až do ruky. Jinak by těžko sami četli. Příležitostně uplatňuji poznatky z trenérské školy. Samostatné přednášky pro závodníky nelze uskutečnit, protože mají málo času, nikdo by nepřišel. Při návratu z treningu je však vhodná chvíle.«

Dále soudruh Dvořák hovořil o plánech výstavby lyžařského střediska v Harrahově a svůj pěkný příspěvek ukončil slovy:

»Těším se na zimu a na výsledek své práce.«

Jistě my všichni, kdož máme náš sport rádi, přejeme soudruhu Dvořákoví, aby ze své práce mohl mít velkou radost, aby pod jeho dozorem a jeho pomocí vyrůstali další a další vynikající závodníci, kteří jednou proslaví náš stát. Přejeme to i všem ostatním trenérům, kteří v letošním roce celkem v 94 místech naší republiky připravují ve společných trenincích závodníky k lepším výkonům.

M. B.

DÁLKOVÉ ŠKOLENÍ DOBROVOLNÝCH TRENÉRŮ ZAHÁJENO

Ve dnech 19. až 21. listopadu byl na státním tělovýchovném středisku J. Fučíka zahájen úvodním seminářem první běh dálkového školení dobrovolných trenérů u zájmu 38 posluchačů. V průběhu semináře byli posluchači přednáškami seznámeni se studijní látkou v jednotlivých předmětech a byly jim rozdány studijní materiály, podle kterých budou individuálně studovat. Zhlédli též filmy z mistrovství světa 1954, které doprovázeli slovním výkladem trenéři státních družstev, kteří vedli naše závodníky na těchto mistrovstvích. A protože je letos na Krkonoších už přes 20 cm sněhu, bylo věnováno jedno půldne praktickému výcviku. Školení bude pokračovat týdenním seminářem v dubnu 1955. V tomto semináři budou provedeny konzultace k jednotlivým předmětům, praktický výcvik a zkoušky z praktického výcviku na sněhu a z pedagogické praxe. V závěrečném, týdenním semináři bude proveden praktický výcvik a pedagogická praxe na suchu a poslední konzultace. Školení bude zakončeno závěrečnými zkouškami ze společenských nauk, biologie, pedagogiky, obecné teorie tělesné výchovy, teorie treningu, praktického výcviku a pedagogické praxe. Zkoušky provede zkušební komise, určená trenérskou radou lyžařské sekce SVTVS. V odborné části je školení specialisováno podle jednotlivých disciplín: skoku, sjezdu a běhu.

Závěrem je nutno zdůraznit, že některé trenérské rady KVTVS nevěnovaly výběru posluchačů ještě dostatečnou pozornost a neusměrňovaly zájem o školení podle potřeb kraje. A některé kraje zaslaly přihlášky tak pozdě, že přihlašovaní zájemci nemohli být do letošního běhu už zařazeni. Proto je třeba, aby trenérské rady KVTVS už teď se začaly zabývat výběrem posluchačů pro druhý ročník školení a vybíraly posluchače tak, jak to rozvoj závodního lyžování v kraji vyžaduje. A hlavně je třeba důsledně dodržovat termín přihlášek, aby bylo možno příští školení připravit včas.

J. B.

SLALOMOVÉ BRANKY A FIGURY

A: jednoduché branky					
otevřená 	zavřená 	šikmá 			
B: dvojité branky					
šikmá vlásenka 	lomená vlásenka 	svislá vlásenka 	přesazená vlás. 	I. II. úhel 	III. úhel
šikmý průjezd 	svislý průjezd 				
C: skupiny tří branek					
přesazená u l i č k a 	šikmá 	svislá 	přesazená 	šikmá v e r t i k á l a 	
"H" h á č k o 	obrácené 	přesazené 	"C" 		
tříbranková vlásenka 	"Z" 	šikmá "Z" 	"Z" 		
"L" 	šikmá "L" 	"L" 	"L" 		

KALENDÁŘ LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ NA ROK 1955

MILOŠ DUFFEK

Usnesení strany a vlády o opatřeních k rozvoji tělesné výchovy a sportu zdůraznilo význam sportovního soutěžení jako účinného prostředku, který je podkladem masového růstu i výkonnosti v jednotlivých druhích sportu. Usnesením bylo uloženo „organizovat veškeré soutěžení ve sportu jako součást výchovného procesu, jehož nejdůležitější část se uskutečňuje systematickou prací v jednotlivých, na závodcích, školách a vesnicích. Pro účast ve všech vyšších soutěžích vyžadovat vyspělou výsadou zařazením do výkonnostní třídy“.

Jsme svědky toho, jak díky velké podpoře, které se tělesné výchově a sportu dostává, roste rok od roku základna, z níž nám vyrůstají noví lyžařští reprezentanti, a jak také z této masové základny se zvyšuje trvale úroveň výkonnosti a sportovního mistrovství. Nesmírný růst základny tělesné výchovy vyžaduje přesnější a propracovanější plánování a řízení veškeré tělovýchovné činnosti a tím více vyžaduje přesného plánu řízení soutěží na zásadách správného dozorování jednotlivých období v procesu celoročního plánu učební sportovní práce.

Organizační technické zásady pro uspořádání sportovních soutěží v roce 1955 stanovily sportovním soutěžím tyto hlavní úkoly:

1. Rozšiřovat základnu tělesné výchovy a sportu zpřístupněním sportovních soutěží co nejširším masám našich pracujících a mládeže a získávat je pro pravidelnou účast v tělesné výchově a sportu.
2. Zvyšovat úroveň výkonnosti a sportovního mistrovství v jednotlivých druhích sportu a účast v soutěžích opírat o výsledky učební sportovní práce.
3. Upevňovat organizaci naší tělesné výchovy a sportu jak po linii orgánů státní správy, tak i orgánů tělovýchovných úseků a aktivisovat tělovýchovné hnutí zejména ve spojení s přípravami na I. celostátní spartakiádu.
4. Vychovávat v našich sportovních vysoké mravní uvědomění k úkolům budovatelským i obrany vlasti, k hrdému poměru k pracovišti a k čestnému sportovnímu zápolení pod vlajkou svých dobrovolných sportovních organizací.

K zajištění úkolů, které mají soutěže v socialistickém systému tělesné výchovy a sportu, je zapotřebí v roce 1955 na úseku lyžařských soutěží v prvé řadě dále rozšířit základnu, t. j. organizovat na všech pracovištích široké sportovní soutěžení o prvenství tělovýchovných jednot, mezi jednotlivými odděleními, odděly, průvozy, četami brigádami, středními fakultami, v podnikcích, úřadech, ústavách, školách, vesnicích i v kolektivních ozbrojených sil, zpevňovat soutěžení v rámci okresů, přebory okresů učinit přítažlivou soutěží pro všechny lyžaře okresu a konečně rozvinout v největší síři soutěžení na dálku a masové soutěže v lyžování.

Stejnou péči je nutno ovšem věnovat zvyšování sportovní výkonnosti a sportovního mistrovství. Je nutno důsledně bojovat za provádění celoroční činnosti v lyžařských oddílech podle učebních programů a plánů nebo podle treningových plánů u závodníků a na plnění podmínek jednotné lyžařské soutěže podle pevného kalendářního plánu a kontrolovat výsledky plnění plánu

Proto také podzímní aktiv předsedů sportovních technických komisí lyžařských sekcí KVTVS a ÚV DSO a úseků věnoval zaslouženou pozornost přípravě, koordinaci a doplnění lyžařského kalendáře na rok 1955. Poměrně krátké hlavní závodní období lyžařského sportu vede nás k tomu, abychom této době co nejlépe využili, abychom hlavní závodní období co nejlépe prodloužili a hlavně abychom umožnili mladým závodníkům a těm, kteří se nequalifikovali do ročníkových soutěží, další soutěžení. Soutěže na dálku v lyžování jsme stanovili pořádat v období od 1. ledna do konce března 1955 tak, aby ve všech místech bylo možno uspořádat řadu takových přítažlivých masových soutěží ihned, jakmile to sněhové podmínky dovolí, a aby byly uspořádány i několikrát v hlavním období, až už při přeborech jednot či jako soutěže v pětina lyžařských podmínek odznaku PPOV nebo jako doplňkových soutěží pro ty, kteří se nequalifikovali do přeborů kraje, nebo konečně jako závěr rekreačních či školních zájezdů.

Proto také podzímní aktiv projednal všechny tyto úkoly lyžařských soutěží a v usnesení zavázal všechny složky prověřit znovu lyžařské kalendáře krajů i DSO a úseků, doplnit je podle těchto připomínek a zaslat novou termínovou listinu do 10. 11. 1954 LS SVTVS. Musíme litovat, že termínovou listinu nezaslal vůbec kraj Ústí nad Labem, ačkoli zde má lyžařství příznivé podmínky

rozvoje. Doplňené a opravené kalendáře zaslaly ve stanoveném termínu: KVTVS Praha, Hradec Králové, Liberec, Olomouc a Jihlava, DSO Dynamo a Sokol.

Na těchto podkladech jsme sestavili kalendář lyžařských soutěží, který bude uveřejňujeme jako záklád pro naplánování dalších lyžařských soutěží nižších složek. Brzký termín přeborů ČSR umožní přenesení těžiště všech doplňkových soutěží již na nejpříznivější část zimního období, na únor a březen, a je účelem všech oddílů využít řádné možnosti pořádáním oddílových přeborů a soutěží na dálku.

Stojíme před velkými úkoly. Rok 1955 znamená pro nás také rok příprav na zimní olympiádu, která bude uspořádána v roce 1956 v Itálii. Chceme jistě všichni, aby českostovnější lyžaři tam dosáhli nejvyšších úspěchů. Musíme proto učinit všechno pro zdar soutěží roku 1955. Musíme se všichni přičinit o jejich správný a přesný průběh. Řada veřejných soutěží byla lyžařskou sekcí SVTVS stanovena jako kvalifikační soutěže pro státní reprezentační družstvo. Tyto soutěže jsou v kalendáři uvedeny s nejširším tiskem. Tyto závody se musí zúčastnit všichni závodníci, kteří chtějí soutěžit o hrdý titul reprezentantů republiky a kteří aspirují na zařazení do družstva vybraných reprezentantů. Vyhodnocení budou pouze ti závodníci, kteří se zúčastní alespoň dvou vytrvalostních závodů, v ostatních disciplínách je podmínkou účast nejméně na třech výběrových závodech. Těmto soutěžím budou přítomni zástupci trenérské rady, sportovní technické komise a Komise rozhodčích lyžařské sekce SVTVS. Výběrovými soutěžemi byly stanoveny:

Datum	Název závodu	Místo závodu	Disciplína	
			muži	ženy
1. 1.	Pohár harrachovských skláren	Harrachov	skok	×
8.—9. 1.	Velká cena Lomnice	Lomnice n. Pop.	sdrůž.	×
8.—9. 1.	Veřejný závod	T. Lomnice	sjezd, slalom	sjezd, slalom
23. 1.	Šachty	Vysoké n. Jiz.	skok	×
22.—24. 1.	Zlatá lyže Českomor. vysočiny	Nové Město na Moravě	15	5
6.—13. 2.	Přebor ČSR	Vysoké Tatry	všechny (mimo 30)	všechny
20. 2.	Veřejný závod	Itadhošť (Rožnov p. R.) Fustevny	sdrůž.	×
19.—20. 2.	Veřejný závod		sjezdové disciplíny	
27. 2.	Veřejný závod	Nové Město v Kruš. horách	15, 30	5, 10
6.—13. 3.	Mezinárodní závod	Harrachov	15, 30, skok, sdrůž.	5, 10
27. 3.	Veřejný závod	Krkonošský Mlýn	skok	×
23.—3.—3. 4.	Mezinárodní Velká cena Slovenska	Chleb	sjezdové disciplíny	
9.—11. 4.	Pohár osvobození	Luční bouda	sjezdové disciplíny	

Kalendář lyžařských soutěží je jistě dost obsáhlý. Každý závodník najde v něm dostatek příležitosti ke zvyšování své výkonnosti a také dostatek možnosti k získání vyšší výkonnosti třídy ve své disciplíně.

Termínová listina lyžařských soutěží PROSINEC — 1954

Od — do	Název veřejného závodu	Porádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startovní
11.—12. XII.	Propagační lyžař. závod	Slovan Lábeňec	Labská bouda	Běh	m., ž., d.
12. XII.	Krajský přebor dvoj- a trojkombinace	KVTVS Ostrava	Jesenůky	kombinace	m., ž.
20. XII.	Veřejný závod v běhu	KVTVS Ban. Bystřice	Smrdčina	Běh	m., ž., d.
26. XII.	Veřejný závod štafet	KVTVS Č. Budějovice	Vímperk	Štafety	m., ž.
LEDEN — 1955					
1.—2. I.	Veřejný běh, skok, slalom	KVTVS Č. Budějovice	Kubova hut	Běh, skok, slalom	m., ž.
1. I.	Pohár Harrachovských skláren	Jiskra a Tatran Harrachov	Harrachov	Skok	m., d.
2. I.	Štafety	Tatran	Harrachov	3×3, 3×5 km 3×10 km Obří slalom	m., ž., d. m., ž.
2. I.	Veřejný závod v obřím slalomu	Jiskra a Tatran	Skalná Pleso	Obří slalom	m., ž., d.
9. I.	Běh sk. sd.	KVTVS Č. Budějovice	Ražice	Běh, skok, sd.	ž., m., d.
9. I.	Kořenovský běh	Sl. Kořenov	Kořenov	Běh	m., ž., d.
9. I.	Slalom Tanvald	Spartak a Jiskra Tanvald	Tanvald	Obří slalom	m., ž., d.
8.—9. I.	Velká cena Lomnice*	Slavoj Lomnice n. Pop.	Lomnice n. Pop.	Sdruž. klas.	m., ž., d.
6.—9. I.	Výběr na akad. hry	DSO Slavia	Spindlerův Mlýn	Vše	m., ž.
9. I.	Velká cena Beskyd	KVTVS Ostrava	Ostravice	Skok	m.
9. I.	Bezroukův memoriál	Ban. Bystřice	Želoz. Zvoleň	15 km, skok	m.
9. I.	Běh na 15 km, skok	Jiskra Šlap Vilémov	Vilémov	Slezd. slalom	m., ž., d.
8.—9. I.	Veřejný závod*	Tatran Tatran, Lomnice	Tatran, Lomnice	Běh	m., ž., d.
8.—9. I.	Veřejný závod	Tatran-Slovan	V Tatry	Skok	m., ž., d.
8.—9. I.	Skok	Tatran Tatran, Lomnice	Tatran, Lomnice	Běh	m., ž., d.
9. I.	Běh, Prátné Povážie	Jiskra Trenčín	Trenčín	Skok	m., ž., d.
9. I.	Veřejný závod ve skoku	Tatran Kraslice	Kraslice	Skok	m.
9. I.	Křečův memoriál	TJ Sokol Kunvald	Kunvald u Žamb.	30 km	m.
9. I.	Veřejný závod štafet	TJ Sokol Rokytnice	Orlické hory	Štafety	m., ž.
9. I.	Veřejný závod ve skoku	KVTVS Praha	Spindlerův Mlýn	Skok prostý	m.
21. I.	IL kolo SHIM	KVTVS Píseň	Hořsova Stráž	Všechny	m.
15.—16. I.	Píseň—Budějovice	KVTVS Č. Budějovice	Kubova hut	Všechny	d.
15.—16. I.	Veřejný závod, běh, skok	Spartak Varnsdorf	Varnsdorf	Běh, skok	m., ž., d.
16. I.	Skok prostý	MVTVS kraj	Sv. Petr	Všechny	m., ž.
16.—22. I.	Skok prostý	Jiskra Lomnice n. Pop.	Lomnice n. Pop.	Skok	m.
13. I.	Športovní hry žactva	KVTVS Ostrava	Ostrava	Běh	d.
16. I.	Celostátní soutěž	Ban Bystřice	Ružomberok	Klas.	m., ž., d.
16. I.	Veřejný závod v běhu	Spartak Dubnica	Dubnica	Běh,	m., ž., d.

Od — do	Název veřejného závodu	Pořádatel složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startuff
16. I.	Propagační závody	Dobrá Voda	Dobrá Voda	Běh, skok	m., ž., d.
19.—22. I.	Krajský přebor sj. klas.	KVTVS Erno	Pustevny	Sjezd, klas., disc.	m., ž., d.
23. I.	Přebor Chodská	Veřejný závod KVTVS Pízeň	Domazlice	30 km	m.
23. I.	„Šachty“*	Jiskra Vysoké n. Jiz.	Vysoké n. Jiz.	Skok	m., ž.
23. I.	Krajský přebor veřejný závod v obřím slalomu	KVTVS Budějovice	Kubova Huť	Klas., disciplíny	m., ž.
23. I.	Běh na 15 km	KVTVS Budějovice	Klet	Obří slalom	m., ž.
23. I.	„Ještědský pohár“	Spartak Mars Svatka	Svatka	15 km	m., ž., d.
23.—30. I.	Krajský přebor	Jiskra Liberec	Ještěd	Obří slalom	m., ž., d.
23.—23. I.	Veřejný závod v běhu	KVTVS Liberec	Harrachov	Všechno	m., ž., d.
23.—23. I.	Krajský přebor	Vitkovice	Vitkovice	Běh	m., ž., d.
22.—24. I.	Velká cena Českomoravské výsočiny, Zlatá lyže a závod sdružených Bezroukův memoriál Celoslovenská soutěž v klasických disciplínách	Ban. Bystřice	Ban. Bystřice	Běh, skok	m., ž., d.
23. I.	Velký závod v běhu	DSO Tatran Jihlava	Nové Město	Běh na 50, 15 a 10 km, závod sdruž.	m., ž.
23. I.	Velká cena Žiliny	Lokomotiva Zvoleň	Zvoleň	klas.	m., ž.
23. I.	Krajský přebor v klasických disciplínách	Ružomberok	Ružomberok	Klas., disciplíny	m., ž.
21.—23. I.	Krajský přebor v klasických disciplínách	Dynamo Žilina	Žilina	Běh	m., ž.
23. I.	Krajský přebor v klasických disciplínách	Gottwaldov	Val. Meziříčí	Klas., disciplíny	m., ž.
22.—23. I.	Velká cena Vrchlabí	KVTVS Karlovy Vary	Vrchlabí	Klas., skok	m., ž.
23.—23. I.	Krajské přebory	KVTVS Olomouc	Pec	Běh, skok	m., ž., d.
21.—23. I.	Obří slalom	Jiskra Ružomberok	Barborka	Všechno	m., ž., d.
30. I.	Obří slalom	Stavodistribuce Dubnice	Malino Brdo	Obří slalom	m., ž., d.
30. I.	Krajský přebor ve sjezd. disciplínách	KVTVS Karlovy Vary	Žďár. Dolina	Obří slalom	m., ž., d.
80. I.—8. II.	Krajské kolo SHM	KVTVS Praha	Jáchymov	Sjezd, disciplíny	m., ž.
23.—30. I.	Krajské přebory	KVTVS Olomouc	Harrachov	SHM dvojt a trojt-kombinace	m., ž., d.
23.—30. I.	Krajský přebor ve sjezd. disciplínách	KVTVS Hradec Králové	Barborka	Sjezd, disciplíny	m., ž., d.
29.—30. I.	Veřejný závod na 30 km	KVTVS Č. Budějovice	Rožnov	Klas., disciplíny	m., ž., d.
30. I.	Veřejný závod skoky	Jiskra Bechyně	Sokolletův Mlýn	Všechno	m., ž., d.
30. I.	Krajský přebor	KVTVS Jihlava	Klet	Sjezd, disciplíny	m., ž.
30. I.	Skok	KVTVS Jihlava	Stachy	Běh na 30 km	m.
30. I.	Závod na 30 km	Spartak Mars Svatka	Bechyně	Skok	m., ž.
30. I.	Krajský přebor	KVTVS Pardubice	Nové Město	Běh na 30 km	m., ž.
30. I.	Krajský přebor	Krajský přebor	Svatka	30 km	m., ž.
30. I.	Krajský přebor	Krajský přebor	Janské Lázně	Sjezd, disciplíny	m., ž.

Od — do	Název veřejného závodu	Pofádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startovní
28.—30. I.	Krajský přebor	KVTVS Plzeň	Hojsova Stráž	Všechno	m., ž.
28.—30. I.	Krajský přebor	KVTVS Gottwaldov	Dolní Bečva	Slezsko 30 a 50 km	m., ž.
30. I.	Veřejný běh	OVTVS Holešov	Holešov		m.
22.—30. I.	Krajský přebor	KVTVS Ostrava	Ostravice Pusterny	Všechno	m., ž.
30. I.	Krajský přebor štafet Šrubářův memoriál	KVTVS Ostrava	Frenštát	Štafety	m., ž., d.
ÚNOR — 1955					
2.—5. II.	III. kolo SHM	MVTVS Praha	Janské Lázně	Všechno	d.
5.—6. II.	III. kolo SHM	KVTVS Jihlava	Nové Město	Všechno	d.
3.—6. II.	III. kolo SHM	KVTVS Gottwaldov	Vai. Klobouky	Všechno	m., ž.
6. II.	Veřejný závod, běh	So. Zbrojovka Vsetín	Vsetín	Běh	m., ž.
6. II.	Obří slalom	Vai. Klobouky	Vai. Klobouky	Obří slalom	m., ž.
6.—13. II.	Přebor ČSR*	LS SVTVS	V. Tatro	Všechno	m., ž.
6. II.	Veřejný závod	Třnava	Na Jahodníku		m., ž.
6. II.	Speciální slalom	Piešťany	Na Bezovci		m., ž.
6. II.	Krajský přebor	Tatran Lázeň, Hrádek	Lázeň, Hrádek		m., ž.
6. II.	Veřejný závod Staropanečské Chocholeky	DSO Sparta, Praha	Spindlerův Mlýn	Všechno	m., ž.
6. II.	Veřejný závod v běhu	Stará Paka	Stará Paka	Slezsko	m., ž., d.
13. I.	Skok	Tatran Ruda na Moravě	Olšany	Běh	m., ž., d.
13. II.	Obří slalom	Jiskra Dolní Bečva	Dolní Bečva	Skok	m.
13. II.	Pohár Lopenka	Sparta Uherský Brod	Uherský Brod	Obří slalom	m., ž.
12.—13. II.	Běh o pohár Javoriny	Jiskra Stará-Květná	Květná	Běh	m., ž.
13. II.	Klasické disciplíny	Ostrava	Písk	Klas. disciplíny	m., ž.
13. II.	Veřejný závod v běhu	Skalice	Skalice	Běh	m., ž.
13. II.	Obří slalom	Leokomtiya Vrútky	Magura	Obří slalom, běh	m., ž.
13. II.	Obří ze Smrkovic	Tatran a Slovan	Tatran a Slovan		m., ž.
13. II.	Slezsko závod	Smrkovice	Smrkovice	Slezsko	m., ž.
13. II.	Pohárová soutěž	KV DSO Sokol Hradec	Zvičina	Obří slalom, skok	m.
13. II.	Orientační běh 100letných hřídek Šišák—Zvičina		Šišák—Zvičina	Běh 100letných hřídek	m.
13. II.	Veřejný závod ve skoku o putovní pohár ROH	KV DSO Sokol Hradec			m., d.
13. II.	Veřejný závod ve skoku a slalomu	Varnsdorf	Varnsdorf	Skok	m., d.
14.—15. II.	Přebor ČSR	OVTVS Hranice	Slavkov	Skok slalom	m., ž., d.
19.—20. II.	Velká cena Machova	LS SVTVS	V. Tatro	Skok slalom	m., ž.
20. II.	Skok	TJ Jižera Machov	Machov	Dvoj a troj-kombinace	m., ž.
		Budějovice	Kubova Hut	Dvoj a troj-kombinace	m., ž.

Od — do	Název veřejného závodu	Pořádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startují
20. II.	Stafety	Lok. Čes. Třebová	Čes. Třebová	Stafety	m., ž.
20. II.	Kraslický memoriál	Karlovy Vary		30 a 15 km	m.
20. II.	Veřejný závod v klasických disciplínách				
20. II.	Běh	Jiskra Rožnov	Radhošť	Klas. disciplíny	m., ž.
20. II.	Obří slalom	Jiskra Slavičín	Slavičín	Běh	m., ž.
20. II.	Vesácký pohár	Spartak Uher	Uher Hradiště	Obří slalom	m., ž.
19.—20. II.	Přebory vysokých škol	Spartak MZV Vsetín	Vsetín	Obří slalom	m., ž.
19.—20. II.	Sjezd	DSO Slavia	Spindlerův Mlýn	Běh, skok	m., ž.
20. II.	Slalom	KVTVS Ostrava	Pustevny	Sjezd, slalom	m., ž., d.
20. II.	Skok	KV Slavoj Ostrava	Pustevny	Slalom	m., ž., d.
16.—20. II.	Finále SHM	Ostrava	Lužná	Skok	d-cl a d-ky
17.—19. II.	Dvod. a trojkombinace	LS SVTVS	V. Tatro	Všechny kombinace	m., ž.
20. II.	Běh na 30 km	Ban. Bystrica	Krátky	30 km	m., ž., d.
20. II.	Jánošíkova, valaška	Ban. Bystrica	Krátky	30 km	m., ž., d.
20. II.	Skok, Babiónský memoriál	KVTVS Žilina	Vrátiná druž	Sjezd	m., ž., d.
20. II.	Pondr. Železnorud. baní	OVTVS Ružomberok	Ružomberok	Skok	m., d.
20. II.	Veřejný závod v běhu	Baník—Spartak Nová Ves	Smolník	Sjezd, slalom	m., ž., d.
20. II.	Veřejný závod ve sjezdu a slalomu	Spartak Trutnov	Trutnov	15 a 5 km	m., ž.
20. II.	Závod kot. Jaroše I. č.	Spartak Varnsdorí	Varnsdorí	Sjezd, slalom	m., ž., d.
20. II.	Veřejný závod štafet	KVTVS Praha	Harrachov	Běh	m., ž., d.
20. II.	Veřejný závod na 15 km a ve skoku	OVTVS Hranice	Potštát	Stafety	m., ž., d.
20. II.	Veřejný závod Žďárská třičtíčka	Sokol Hrabenov	Hrabenov	15 km, skok	m.
25.—27. II.	Velká cena ÚV DSO Slavoj	KVTVS Jihlava	Žďár	30 km	m., ž.
27. II.	Krajský přebor SZBZ	DSO Slavoj	Pustevny	6. 15 a 30 km,	m., ž.
27. II.	Krajský přebor SZBZ	Pízeň	Hojsova Stráž	obří slalom, skok	m., ž.
27. II.	Krajský přebor SZBZ	Ces. Budějovice	Kaplice		
27. II.	Přebor Perminského mústiku	Jihlava			
27. II.	Krajský přebor SZBZ	Karlovy Vary	Perminík	Skok	m.
27. II.	Krasenské sklárny, sjezd	Tatran Val. Meziříčí	Val. Meziříčí	Sjezd	m., ž.
27. II.	Běh	Spartak Bojkovice	Bojkovice	Běh	m., ž.
26.—27. II.	Sokolovský závod KV	Svazarm Liberec	Frydlant	Štafety, skok	m., ž., d.
27. II.	Stafety, skok	Lomnice	Lomnice	Skok	m., ž., d.
27. II.	Skok	Vitkovice	Vitkovice	Běh	m., d.
27. II.	Jizerský marathón	Jiskra Naveta Mšeno	Mšeno	Sjezd, slalom	m., ž.
26.—27. II.	Přebor vysokých škol	DSO Slavia	Spindlerův Mlýn	Dvoj. a troj. kombinace, sjezd	m., ž.
27. II.	Sjezdová trojkombinace	Ostrava	Jarorový	Skok	m., ž.
27. II.	Skok		Bela		

Od — do	Název veřejného závodu	Porádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startují
27. II.	Štafetový běh	Lokomotiva Tvrdošín	Na Oravici	Štafety	m., ž.
27. II.	Saríský pohár	Slavoj a KVTVS Prešov	Cergov	SKok	m., d.
27. II.	Pohár Unorového vítězství	Slavoj a KVTVS Prešov	Nový Město	30, 10, 15 a 5 km	m., ž., d. m., ž. m., ž. m., ž. m., ž.
27. II.	Veř. závod*	Baník Osek	v Krus., horách		
27. II.	Krajský přebor SZBZ	Karlovy Vary	Špindlerův Mlýn		
26.—27. II.	Krajský přebor SZBZ	Hradec Králové			
27. II.	Krajský přebor SZBZ	KVTVS Praha			
27. II.	Krajský přebor SZBZ	KV Svazarmu Olomouc			
BŘEZEN — 1955					
6. III.	Obří slalom o cenu Malé Páry	Jiskra Žilina V. Páry	Chleb Vážec	Obří slalom Běh	m., ž., d. m., ž., d.
6. III.	Meziokresní utkání Ústí n. O.—Řitky				
5.—6. III.	Veřejný závod	Žamberk	Řičky u Žamb.	Všechno 3×10, 3×5, 3×3, 3×2 km	m., ž.
6. III.	Stafety na Milovech		Milovy		m., ž., d.
6. III.	Obří slalom	KVTVS Jihlava			
6. III.	Memoriál Tošenovského	Karlovy Vary	Dolní Bečva	Obří slalom	m., ž.
6. III.	Memoriál Tomášů	Velké Kračovice		Běh	m., ž. m., ž.
6. III.	Napříč Jeseníky	KVTVS Osirava	Jeseníky		
5.—8. III.	Celostátní soutěž dorosty DSO Spartak	ÚV DSO Spartak	Barborka	Všechno	d.
6. III.	Stafety Sunayv	KVTVS Pízeň	Hojsova Stráž	Stafety	m., ž.
5.—8. III.	Vyběr. závod dorostu	DSO Tatra	Hojsova Stráž	Všechno	d.
6. III.	Budějovice—Pízeň	KVTVS Budějovice	záb. Čechy	Všechno	m., ž.
5. III.	Večerní slalom	KVTVS Karlovy Vary	Jáchymov	Slalom	m., ž.
6.—13. III.	Mezinár. závod klas.*	LS SVTVS	Harrachov	Klas, disciplíny	m., ž. m., ž.
11.—13. III.	Finále SZBZ	ÚV Svazarmu	Špindlerův Mlýn		
5.—6. III.	Veřejný závod v troj- kombinaci	TJ Spartak Dobruška	Deštná v Orlic- kých horách	Trojkombinace	m.
12.—13. III.	Utěklání moravských krajů	Brno, Osirava	Nové Město		
13. III.	Tříčlenné hříčky	Brno, Osirava	Kozubová		
13. III.	Obří slalom	Brno, Osirava			
13. III.	Městská soutěž o putovní pohár MVTVS St. Smo- kovec				
13. III.	Blatenská stezka míru	Slavan Smokovec	St. Smokovec	10 a 15 km	m., ž., d.
13. III.	Závod kapit. Jarose. II. č.	Tatra Hor. Blatná	Hor. Blatná	Obří slalom	m., ž., d.
13. III.	Veřejný závod v obřím slalomu	KVTVS Praha OVTVS Sumperk	Pec	Obří slalom	m., ž., d.
13. III.	Napříč Jeseníky	KVTVS Olomouc	C. Sedlo	Stafety	m., ž.

Od — do	Název veřejného závodu	Pořádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startují
18.—20. III.	Závody vybraných družstev moravských krajů	LS KVTVS	Barborka	Sjezd	m., ž.
20. III.	Stafety	Budějovice	Kubova Huť	Stafety	m., ž.
20.—27. III.	Utěnění DSO	Dynamo—Tatran	Jasná	Všechno	m., ž.
18.—20. III.	Utěnění moravských krajů	Brno	Jeseníky	Sjezd	m., ž.
20. III.	Obří slalom VŽKG	Ostrava	Lysá Hora	Slalom	m., ž.
19.—20. III.	Čaršňikov memoriál	Tatran Svít Chemosvit	Slezský Dóm	15 a 10 km	m., ž.
20. III.	Vereňovský memoriál	Tatran Lomnice	Javorina	Sjezd	m., ž.
20. III.	Sjezdové závody	Slován a Spartak Martin	Mart. Hole		d.
20. III.	Universita—Technika	DSO Slavia	Krkonoše		m., ž.
20. III.	Obří slalom jáchymovský	Bankř Karlovy Vary	Jáchymov	Obří slalom	m., ž.
20. III.	Mezikrajsové utkání				
26.—27. III.	Liberec—Hradec Králové	KVTVS Hradec Král.	Jemské Lázně	Všechno	m., ž.
27. III.	Krajské utkání okresních družstev	LS KVTVS Hradec Král.	Malá Úpa	Všechno	m., ž.
25.—27. III.	Závod ve sjezdu v Kottli	Železný Brod	Krkonoše	Sjezd	m., ž.
25.—27. III.	Celoslovenská soutěž	ONV Mikuláš	Chonok	Sjezd, disciplíny	m., ž.
27. III.	Veřejný závod štafet a skok	KV DSO Tatran Olomouc	Barborka	Stafety, skok	m., ž.
27. III.	Závod ve skoku ^o	Slován Spindlerův Mlýn	Spindlerův Mlýn	Skok	m., ž.
28. III.	Přes tři kopce	OVTVS Praha 4	Krkonoše	Běh	m., ž.
2.—3. IV.	Memoriál Skorkovského a F. Zavadla	LS KVTVS Brno	Barborka	Sjezd	m., ž.
28. III. až 8. IV.	Ondrášova valaška	Bankř Stalingrad	Lysá Hora	Obří slalom	
3. IV.	Mezinárodní Velká cena Slovenska*				
4. IV.	Dračňa Branka	LS SVTVS	Chleb	Sjezd	m., ž.
4. IV.	Memoriál hrdinov	Slován Strbské Pleso	Popradské Pleso		d.
9.—11. IV.	Pohár Osvobození ^o	St. Smokovec	Strbské Pleso	Sjezd, disciplíny	m., ž.
10. IV.	Memoriál Hanče a Vrбаты	OVTVS Jilemnice	Luční bouda	Stafety	m., ž.
10. IV.	Veřejný závod ve skoku	Slován Strbské Pleso	Labská bouda	Skoky	m., ž.
10.—11. IV.	Veřejný závod ve sjezdu	Tatran Lomnice	Strbské Pleso	Sjezd	m., ž.
10. IV.	IV. ročník Stit Zlatého návrší		Skal. Pleso		d.
17. IV.	Obří slalom	Spartak Koh-I-noor	Kotel	Obří slalom	m., ž.
17. IV.	Obří slalom o cenu Demjánovských jeskyní	Slován St. Smokovec	V. Stud. dolina	Obří slalom	m., ž.
23.—24. IV.	Velká cena sjezdová	Jiskra Mikuláš	Chonok	Obří slalom	m., ž.
		Spartak Hronec	Dumbier	Sjezd	m., ž.

DUBEN — 1955

KVĚTEN — 1955

Od — do	Název veřejného závodu	Porádající složka	Místo závodu	Disciplíny závodu	Startují
5.—6. V. 8. V. 15. V.	Veřejný závod Slezd záv. Roháče Velká cena Vys. Tater	Hradec Králové Spartak Klub Tatran	Krkonoša Roháče Skal, Pleso	Slezd Slezd Sialom	m., ž., d. m., ž., d.

ČERVEN — 1955

11.—12. VI. Letní sialom

Jiskra Kežmarok

Zelené Pleso

Sialom

m., ž.

**Termínová listina bobových a sáňkářských závodů
v roce 1955**

2. ledna:	Liberec Praha	Oddílové přebory — saně — Smržovka, Libverda Propagační závody školní mládeže — saně — Praha- Motol
9. ledna:	Brno Karlovy Vary Liberec Praha Ústí n. Lab.	Propagační závody — saně — Pisárky Okresní přebory — saně — Mariánské Lázně Okresní přebory — saně — Jablonec, Frýdlant, Liberec II. ročník Pražského závodu v jízdě na saních* — Smržovka Propagační závod v jízdě na saních pro mládež — Teplice—Dubí
16. ledna:	Vysoké Tatry Brno Karlovy Vary Liberec Praha Ústí n. Lab.	Okresní přebor — saně — Teplice—Dubí Propagační závod — saně — Starý Smokovec Krajský přebor — saně — Radhošť Propagační závod — saně — Radhošť Okresní přebory — boby — Mariánské Lázně Propagační závody — saně — Černá Studnice Okresní přebory — boby — Jablonec Krajský přebor DSO Slavia — boby Mar. Lázně Jízda vítězů propagačního závodu mládeže Teplice— Dubí.
22.—23. ledna:	Karlovy Vary Liberec Praha Ústí n. Lab. Vysoké Tatry	Krajský přebor — saně — Teplice—Dubí Krajský přebor — saně — Mariánské Lázně Krajský přebor — saně — Smržovka Propagační závody — boby — Jablonec Krajský přebor — boby — Černá Studnice Okresní přebory — boby — Teplice—Dubí
29.—30. ledna:	Brno Karlovy Vary Liberec Praha Ústí n. Lab. Vysoké Tatry	Krajský přebor — boby — Tatranská Lomnice Krajský přebor — boby — Teplice—Dubí Krajský přebor — boby — Mariánské Lázně Krajský přebor — boby — Jablonec Krajský přebor — saně — Smržovka Krajský přebor — boby — Teplice—Dubí Krajský přebor — saně — Starý Smokovec
6. února:	Liberec Vysoké Tatry	Pohár Papíren 25. února — saně — Libverda*
13. února:	Liberec Ústí n. Lab. Vysoké Tatry	Pohár Vysokých Tater — boby — Tatran. Lomnice* Pohár Jizerských porculánků — saně — Libverda O štít Krušných hor — saně — Dubí
9.—13. února:	Ústí n. Lab. Vysoké Tatry	△Přebor ČSR — boby — Tatranská Lomnice
20. února:	Karlovy Vary Ústí n. Lab.	Závod o nejrychlejší bob — Mariánské Lázně Závod o Rudou hvězdu Vítězného února — boby — Teplice*
17.—20. února:	Vysoké Tatry	△Přebor ČSR — saně — Starý Smokovec
27. února:	Karlovy Vary Liberec Ústí n. Lab.	△Závod Míru — boby — Mariánské Lázně* Veřejné závody v jízdě na saních — Ještěd △Velká cena města Teplic — saně — Teplice*
6. března:	Karlovy Vary Liberec	△Pohár Mariánských Lázní — boby* △O pohár města Mariánských Lázní — saně* △Veřejné závody v jízdě na bobech — Jablonec Veřejné závody v jízdě na saních — Černá Studnice △Pohár Jizerských hor — saně — Smržovka*
13. března:	Liberec	△Pohár Jizerských hor — saně — Smržovka*

Poznámka:

* = význačné (tradiční) veřejné závody

△ = kvalifikační závody

Termínová listina bobových a sáňkářských závodů 1955 dokumentuje další rozvoj bobového a sáňkářského sportu. V roce 1955 je plánováno 18 bobových soutěží a závodů proti 11 uskutečněným závodům v roce 1954 a 30 sáňkářských soutěží a závodů proti 19 uskutečněným závodům v minulém roce.

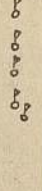
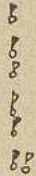
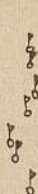
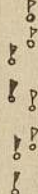
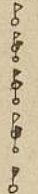
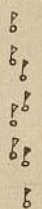
V termínové listině jsou stanoveny kvalifikační závody označené △, čtyři bobové a čtyři sáňkářské. V kvalifikačních závodech bude hodnoceno 6 prvních závodníků (bobů) takto:

1. místo — 7 bodů,	3. místo — 4 body,	5. místo — 2 body,
2. místo — 5 bodů,	4. místo — 3 body,	6. místo — 1 bod,

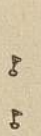
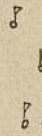
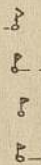
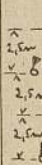
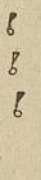
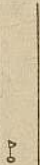
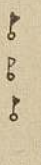
Po ukončení závodního období bude sestaven podle výsledků kvalifikačních závodů výkonnostní žebříček závodníků, který bude podkladem pro výběr reprezentantů v bobovém a sáňkářském sportu.

Upozornění: Změny v termínové listině a zařazení dalších závodů místního významu ohlásí krajské komise nejméně týden předem ústřední komisi bobů a saní při LS SVTVS, Praha II, Na poříčí č. 12.

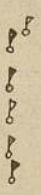
D: skupiny | čtyř brank



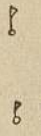
čtyřbranková vlnovka



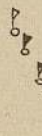
stříženy průjezd



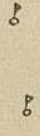
"C"



"C"

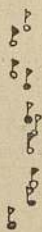


"C"

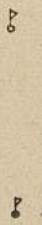
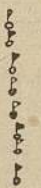
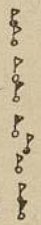


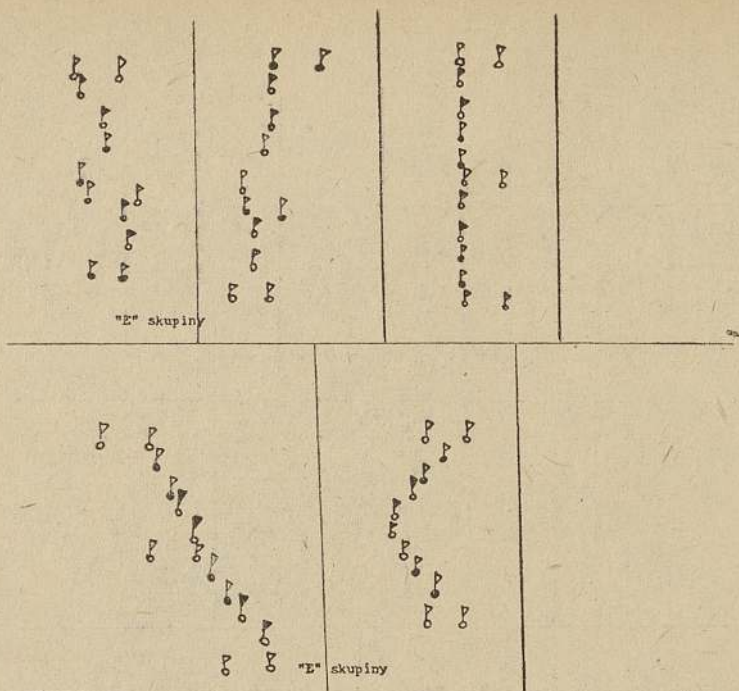
"C"

E: skupiny s více než 4 brankami



"E" - skupiny





Na jiném místě píší o tom, jakým způsobem trenovat slalom. Dobrou pomocí pro trening jistě bude zveřejnění figur, jak jsou uvedeny v pravidlech FIS. Kdo zvládne dokonale všechny tyto figury a jejich variace, může jít klidně do každého závodu ve slalomu. Při nácviku se držíme figur, tak jak je zde uvádím, ale jezdíme je i v různých obměnách. Je také třeba najít pro každou figuru vhodný terén.

Připomínám ještě nejdůležitější ustanovení závodního řádu.

1. vzdálenost brankových tyčí je 3 m,
2. vzdálenost dvou branek mezi sebou nejméně 75 cm,
3. slalomové tyče a praporky se užívají ve třech barvách (modrá, červená, žlutá) v libovolném pořadí. Přitom ve figurách musí být všechny tři barvy.

J. BOGDÁLEK

VÍTĚZSTVÍ VE FALUNU

V sovětském časopise „Fizkultura i sport“ (č. 4/1954) vyšel zajímavý článek, kde zasloužilý mistr sportu P. Ljudskov hodnotí úspěchy sovětských závodníků na mistrovství světa. Pro nás je článek poučný tím, jak konkrétně ukazuje na hlavní nedostatky a ces-

tu k dalšímu zdokonalování. Uveřejňujeme nejdůležitější část článku.

„Poslední mistrovství světa v lyžování nás nejen obohatilo mezinárodními zkušenostmi, ale dalo nám také možnost blíže se seznámit s nejlepšími lyžaři Skandinávie. Od nich se může-

me mnohemu naučit — zejména od Finů.

Běžecský styl Finů je charakteristický mohutným odrazem nohy, který zabezpečuje velký pohyb kupředu. Při běhu do svahu podržují si tento mohutný odraz a stupňují práci paží. Jinak řečeno, při stoupání

energicky - zapojují práci pletence ramenního, což jim umožňuje udržet rychlé tempo. Pouze v nejkrajnějších případech, když je stoupání příliš příkré, jdou odvratem.

Již dříve jsme hovořili o umění Finů překonávat sjezdy s největší možnou rychlostí. K tomu je třeba dodat, že dovedně využívají sjezdu, aby si odpočinuli.

Finští běžci výtečně používají různých způsobů běhu. Nezaměřují se jen na některý způsob běhu. Stejně dobře ovládají běh střídavý (dvou i čtyřdobý) i běh s odpichem soupaž. Způsob běhu mění podle potřeby, podle zvláštního terénu, počasí, osobní formy. Tím, že používají chvíli jednoho a zas druhého způsobu běhu, dopřávají odpočinek jedné a zas druhé svalové skupině. Veiko Hakulinen mnohdy běží zvláštně — od ráží se současně levou holí — levou nohou a pravou holí — pravou nohou. Tento způsob nepoužívá systema-

ticky, ale tehdy, aby si odpočinuly unavené svalové skupiny.

Sovětští mistři rovněž dokonale ovládají různé způsoby běhu. Ale aby byly tyto způsoby používány masově, to jsme ještě nedosáhli. Před našimi učiteli a instruktory stojí úkol: odpoutat se od přílišného lpění na některých způsobech běhu a naučit všechny závodníky používat různých způsobů běhu. Musíme rozvíjet i schopnost lepší orientace na trati v různorodém terénu.

Na mistrovství světa bylo dosaženo výborných výsledků. Pouze odborníci prohlásují, že výsledky mohly být ještě vyšší. Tak na příklad, trenér švédského družstva prohlásil, že je možné uběhnout 10 km pod 30 min. Soudí, že lyžař-běžec může celkově dosáhnout průměrné rychlosti běžce na střední trati, což vyžaduje najít co nejučinnější způsob pro stoupání do svahu. »Protože — říká — dostat se co

nejrychleji se svahu, o to se postará běžec sám.« Naši trenéři a mistři se musí zamyslet nad tímto problémem.

Všechno dopadlo dobře. Nesmíme se tím nechat omámit. Naši sjezdaři a skokani mají daleko k tomu, aby byli dokonalí. Proto, nemáme, bohužel, úplnou lyžařskou sestavu, s kterou bychom ve všech disciplínách úspěšně reprezentovali v mezinárodních soutěžích.

Ale ani našim vítězům běžcům nesmějí úspěchy poplést hlavu. Musíme se ještě více učit a zdokonalovat mistrovství a nesmíme zapomínat, že nejen my se učíme od svých soupeřů, ale také oni se učí od nás. Abychom si zajistili úspěch, musíme vychovávat běžce z řad dělníků, kolchozníků a hlavně z řad školní mládeže. To je jeden z prvořadých úkolů všech sportovních organizací a trenérů. V tom je záruka budoucích vítězství.

Přeložila D. PÁCLOVÁ

JEDNOTNÁ SPORTOVNÍ KLASIFIKACE

OLDŘICH KAŠPAR,
předseda klasifikační komise LS SVTVS

Sledování ohromného rozmachu, jehož dosáhl naše lyžařství, bylo by nemyslitelné bez usměrněné úpravy výkonnostních tříd a bez rozdělení závodníků do výkonnostních stupňů. Jednotná sportovní klasifikace stala se tak rázem nástrojem k systematickému sledování výkonnosti závodníků a k založení přehledu o výkonech sportovců a o jejich počtu.

Jako každý rok, sestavila klasifikační komise LS SVTVS přehled závodníků I. výkonnostní třídy a mistrů sportu podle příslušnosti KVTVS a disciplín.

SEZNAM ZÁVODNÍKŮ I. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY A MISTRŮ SPORTU:

MVTVS PRAHA: 1. Batěk Vladimír — 15 km, 30 km. 2. Bělonožník Miloslav, mistr sportu — skok, sdruž. závod klas. 3. Dunda Jiří — sjezd. 4. Jelen Miroslav — 15 km. 5. Matějovský Zdeněk — sjezd. 6. Nejděl Slavoj — obří slalom, čtyřkombinace. 7. Pittl Jaroslav — sjezd, slalom, obří slalom. 8. Seifert Václav — 15 km, 50 km. 9. Tyrzník Bohuslav — 15 km, 30 km. 10. Voldřich Jan — 15 km. 11. Žemlička Jan — sjezd, obří slalom. 12. Balatka Jaroslav — 15 km. 13. Frössl Emil — obří

slalom. 14. Chovanec Felix — 15 km. 15. Mezera Antonín — sjezd. 16. Potměšil Jaroslav — 15 km. 17. Štoch Eduard — 50 km. 18. Veselý Karel — 15 km. 19. John Ivo — 15 km. 20. Novotný František — sjezd. 21. Sšě Jan — sjezd. 22. Špidlen Přemysl — obří slalom. 23. Vydra Otakar — 15 km. 24. Suchý Pavel — 15 km. 25. Šincl Jaroslav — sjezd, slalom, obří slalom. 26. Štefka Zdeněk — 15 km. 27. Bogdalek Jaroslav — sjezd, slalom, obří slalom, sdruž. sjezd. 28. Maroušek Mil. — 15

km. 50 km. 29. Hromádka Eduard — obří slalom. 30. Frösslová Božena — sjezd, slalom, obří slalom. 31. Hlaváčková Libuše — trojkombinace. 32. Strnišková Jindra — obří slalom. 33. Matková Jiřina — sjezd, obří slalom, sdruž. sjezd. 34. Pečánková Marie — slalom, trojkombinace. 35. Jarochová Jarmila — trojkombinace. 36. Novotná Milena — sjezd, obří slalom. 37. ZACPÁLKOVÁ Luisa — sjezd, slalom, obří slalom, trojkombinace. 38. Riedlová Ludmila — 5 km, 10 km.

KVTVS Praha: — — — — —

ČESKÉ BUDĚJOVICE: 1. Tagwerker Jan — sjezd, obří slalom.

PLZEŇ: 1. Eissenreich Zdeněk — 15 km. 2. Šmíd Jaroslav — 15 km, 50 km. 3. Beneš Jan — 15 km. 4. Slavíček Eduard — obří slalom. 5. Šuna Milan — 15 km. 6. Valeš Zdeněk — obří slalom. 7. Šmirousová Vladimíra — 5 km.

KARLOVY VARY: 1. Heller Miloš — čtyřkombinace.

ÚSTÍ N. LAB.: 1. Hendrichová Olga — trojkombinace. 2. Dušková Jiřina — trojkombinace. 3. Linková Irena — 5 km, 10 kilometrů.

LIBEREC: 1. Felix František, mistr sportu — skok. 2. Fučík Antonín — sjezd, slalom, obří slalom, sdruž. sjezd. 3. Hadrava Josef — 15 km, 50 km. 4. Janouš Jiří — 15 km, 30 km. 5. Jevavý Drahomír — skok, sdruž. klas. 6. Jon Ladislav — 15 km, 30 km. 7. Lenemayer Ant., mistr sportu — skok. 8. Martinek Miroslav — čtyřkombinace. 9. Melich Vlast., mistr sportu — 15 km, skok, sdruž. klas. 10. Nesvada Josef — sdruž. klasický. 11. Patočka Vladimír — sjezd, slalom, sdruž. sjezd. 12. Šablatura Ludvík — 15 km, skok, sdruž. klas. čtyřkombinace. 13. Šimůnek Vlad., mistr sportu — 15 km, 30 kilometrů. 14. Šír Jaroslav — 15 km, 30 km, 50 km. 15. Tryzna František — skok, čtyřkombinace. 16. Vojtíšek Bohumil — 15 km, 30 km. 17. Gyalog Zdeněk — skok, čtyřkombinace. 18. Mečíř Václav — 15 kilometrů. 19. Stiehl Petr — sjezd. 20. Srovátka Zdeněk — 15 km, 30 km. 21. Kurt Hennrich — sjezd, slalom, obří slalom. 22. Dvořák Karel — 15 km, 50 km, sdruž. klas., čtyřkombinace. 23. Škoda Vlastimil — sjezd, slalom, obří slalom, sdruž. sjezd. 24. Thomas Emil — skok. 25. Čilich Jiří — 15 km. 26. Nüsser Josef — 15 km, skok, sdruž. klas. 27. Čermák Evžen — sjezd, slalom, obří slalom. 28. Mečířová Marie — 5 km, 10 km. 29. Pa-

točková Libuše — 5 km, 10 km. 30. Ragiová D. — 10 km. 31. Weisshäutlová Marie — 5 km, 10 km.

HRADEC KRÁLOVÉ: 1. Cardal Jaroslav, mistr sportu — 15 km, 30 km, 50 km. 2. Janata Ladislav — 15 km, sdruž. klas., čtyřkombinace. 3. Vejnar Josef — čtyřkombinace. 4. Kolařík František — 15 kilometrů. 5. Lukeš Vladimír — 15 km, sdruž. klas. 6. Malinský Josef — 15 km, 30 km, 50 km. 7. Drahorád Jindřich — čtyřkombinace. 8. Matouš Ilja — 15 km, 30 km. 9. Okuliár Emil — 15 km, 30 km. 10. Bajerová Ludmila — sjezd, slalom, obří slalom. 11. Slavíčková Marie — slalom, trojkombinace. 12. Lelková Květa, mistr sportu — 5 km, 10 km, trojkombinace.

PARDUBICE: 1. Kulík Bohuslav — 15 km, 30 km. 2. Slavíček Zdeněk — 30 km. 3. Teplá Jarmila — 5 km, 10 km. 4. Kváčová Dana — trojkombinace.

JIHLAVA: 1. Balvín František — 15 km, 30 km, 50 km. 2. Zajiček Jaroslav — 15 km, 50 km. 3. Blažíček Jan — 15 km, 30 km. 4. Švanda Jaroslav — 15 km, 30 km. 5. Albrechtová Alena — 5 km, 10 km. 6. Heřmanská Jarmila — 5 km, 10 kilometrů.

BRNO: 1. Hlaváč Karel — 15 km, 50 km. 2. Nebola Míla — 15 km. 3. Giacintov Petr — sjezd. 4. Harvan Laco — sjezd. 5. Charvát Dušan — sjezd. 6. Peňáz Milan — 15 km. 7. Ruml Václav — slalom. 8. Petřík Milan — 15 km. 9. Králová Olga — slalom, sdruž. sjezd. 10. Beinhauerová Růžena — obří slalom. 11. Koutová M. — 5 km, 10 km.

OLOMOUC: 1. Medvěd Josef — 15 km. 2. Vamberová Věra — trojkombinace.

GOTTWALDOV: 1. Jugas Jaroslav — čtyřkombinace. 2. Kosour Bohuslav — 15 km. 3. Pavlas Ivar — obří slalom. 4. Podešva Ludvík — 15 km, 30 km. 5. Jugasová Zdena — trojkombinace.

OSTRAVA: 1. Pitueha František — sjezd, slalom, obří slalom. 2. Solanský Zdeněk — 15 km. 3. Parma Zdeněk — sjezd. 4. Jroška Bohuslav — sjezd. 5. Bock Vladimír — 50 km. 6. Pastorek Rudolf — obří slalom. 7. Ciglerová Eliška — trojkombinace.

BRATISLAVA MVTVS: 1. Karas Jaromír — 30 km, 50 km. 2. Nemesegy Emil — 15 km. 3. Kuchel Josef — 15 km.

BRATISLAVA KVTVS: — — — — —

BANSKÁ BYSTRICA: 1. Švantnerová Jana — sjezd.

ŽILINA: 1. Huska Milan — 30 km. 2. Šlachta Daniel, mistr sportu — sjezd, slalom, obří slalom. 3. Hrnčíř Ludvík — 15 km. 4. Meheš Pavel — 15 km. 5. Lameš Vlado — 15 km. 6. Balaš Pavel — 15 km.

KOŠICE: 1. Solanský Ondřej — 15 km. 2. Krajňák Vlado, mistr sportu — sjezd, slalom, obří slalom. 3. Zámečník Vlado — 15 km. 4. Krajňák Otto — sjezd, slalom, obří slalom. 5. Michotka Pavel — 15 km.

MVTVS VYSOKÉ TATRY: 1. Krasula Josef, mistr sportu — sjezd, slalom, obří slalom. 2. Brehel Luboš, mistr sportu — sjezd, slalom, obří slalom. 3. Riedsdorfer Edo — 15 km, 30 km. 4. Banko Zdeno — 15 km. 5. Kunert Miroslav — 15 km. 6. Ruskó Ondrej — 15 km. 7. Poljak Jan — 15 km, 50 km. 8. Pospíšilová Jolka — slalom.

ÚSTŘEDNÍ DŮM ARMÁDY: 1. Eliáš Zdeněk — sjezd, obří slalom. 2. Janoušek Miloslav — 15 km, skok, sruž. klas. 3.

Jíra Josef — slalom. 4. Knapp Mamert — obří slalom. 5. Kubica Jan — 15 km, skok, sruž. klas. 6. Mečíř Václav — 15 km. 7. Prokeš Josef — 15 km. 8. Remsa Zdeněk, mistr sportu — skok. 9. Stebel Josef — 15 km, 30 km. 10. Šauer Ludvík — 15 km, 30 km. 11. Šoltys Michal — sjezd, slalom, obří slalom. 12. Voňka Zdeněk — 15 km, skok, sruž. klas. 13. Ponikelský Zdeněk — sruž. klas. čtyřkombinace. 14. Weber Bohumil — 15 km. 15. Stuchlík Mojmír — skok, sruž. klas. 16. Žanta Bohumil — 15 km. 17. Horník Zbyněk — 15 km. 18. Láhr Vítězslav — 15 km, sruž. klas. čtyřkombinace. 19. Rieger Evžen — skok. 20. Rieger Hubert — skok, sruž. klas. 21. Bartáková Marie — 5 km, 10 km. 22. Krasilová Olga — 5 km, 10 km. 23. Laurmanová Eva — 5 km, 10 km. 24. Mečířová Milada — 5 km, 10 km. 25. Střížová Sylva — 5 km, 10 km. 26. Malá Eva — sjezd, slalom, obří slalom, sruž. sjezd. 27. Šolcová Justina — sjezd, slalom, obří slalom, sruž. sjezd. trojkombinace. 28. Merendová Květa — sjezd, obří slalom, sruž. sjezd. 29. Podolinský Otto — 15 kilometrů. 30. Barsch Otto — obří slalom.

Sáňkařské a bobové výkonnostní třídy

Má-li jednotná sportovní klasifikace plnit skutečně dobře své poslání, být především účinným prostředkem k neustálému zvyšování sportovní výkonnosti nejširších řad sportovců, musí být hlavně její technické podmínky přesně a správně stanoveny. Ústřední komise proto, vědoma si této odpovědnosti, přistoupila v letošním roce k vypracování návrhu sáňkařských výkonnostních tříd, jež budou platné od 1. I. 1955. Podkladem pro tuto práci bylo především hodnocení systémů výkonnostech tříd u jiných sportů a v neposlední řadě také zkušeností s výkonnostními třídami pro jízdu na bobech.

V souladu se zásadou, aby sportovní klasifikace byla také nástrojem k získávání stále většího počtu aktivních sportovců, což je velmi důležité zvláště pro sáňkařský sport, jehož organizovanost nevyjadřuje stále ještě skutečnou rozšířenost tohoto sportu, volila ústřední komise k vyjádření kritéria výkonnosti systém třetiny závodníků z počtu těch, kteří soutěže dokončili. Tato třetina bude skutečně dosti pohyblivá, což však ale vhodně řeší početné dosud veliký rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi zvláště mužů a žen. Námitka, že tento systém nezaručuje určitou výkonnost, může být jen do určité míry (a to s hlediska sportovní úrovně) opodstatněná u soutěží, které nejsou výběrovými. Výběrové soutěže však již svým charakterem zaručují jistou sportovní kvalitu soutěže. Procentuální vyjádření výkonnosti za vítězů v běžném hodnocení 10, 20, 30% je

však podle dosavadních výsledků příliš „měkkou normou“ pro sáňkaře a k přesnějšímu stanovení % jako určité výkonnosti nemáme v sáňkařství prozatím podklady. Stanovit nějaké číslo jenom podle odhadu by rozhodně nebylo správné.

Jen z tohoto stručného nastínu je již dost patrné, jaký důležitý úkol mají krajské komise bobů a saní podle usnesení posledního celostátního aktivu, aby provedly v hlavním období 1955 sáňkařské výkonnostní třídy na konkrétních příkladech jednotlivých soutěží a pečlivě zachytily a zveřejnily každou připomínku nebo návrh k jejich zlepšení. Bude proto nutné, aby krajské komise věnovaly této otázce již teď zvýšenou pozornost a aby zajistily v rámci svých krajů širokou diskusi o těchto technických podmínkách tak, že výsledky diskuse budou ústřední komisi zaslány k dalšímu zpracování do 5. III. 1955.

Sáňkařské výkonnostní třídy jsou tyto:

Mistr sportu: Titul mistra sportu se uděluje závodníkovi, který se třikrát během pěti let umístil na přeboru ČSR na 1.—2. místě, a z toho nejméně jednou zvítězí.

I. výkonnostní třída: Závodník, který se umístil na přeboru ČSR v první třetině soutěžících, kteří závod dokončili, nebo závodník, který se sice v první třetině soutěžících na tomto přeboru neumístil, ale dosáhl času nejvíce o 5% horšího času vítěze.

II. výkonnostní třída: Závodník, který se umístil v krajském přeboru nebo v jiné veřejné soutěži krajského měřítka v první třetině soutěžících, kteří závod dokončili, nebo závodník, který se sice v první třetině soutěžících na těchto závodech neumístil, ale dosáhl času nejvíce o 5% horšího času vítěze, nebo závodník, který se kvalifikoval pro účast na přeboru ČSR a umístil se v tomto přeboru v druhé třetině soutěžících, kteří závod dokončili.

III. výkonnostní třída: Závodník, který se umístil v okresním přeboru nebo v jiné veřejné soutěži okresního měřítka v první třetině soutěžících, kteří závod dokončili, nebo závodník, který se sice v první třetině soutěžících na těchto závodech neumístil, ale dosáhl času nejvíce o 5% horšího času vítěze, nebo závodník, který se kvalifikoval pro účast na krajském přeboru a umístil se v tomto přeboru v druhé třetině soutěžících, kteří závod dokončili.

Třída mládeže: Závodník, který se účastnil nejméně třech sáňkařských soutěží jakéhokoliv druhu a tuto soutěž dokončil.

Zachování třídy: Závodník musí splnit stejné podmínky jako pro získání třídy.

Poznámka: Výkon dosažený v kategorii jedné není započítatelný pro výkonnostní třídu kategorie druhé.

To, co bylo řečeno o povinnosti krajských komisí zkoumat životaschopnost sáňkařských výkonnostních tříd, platí ob-

dobně pro technické podmínky výkonnostních tříd pro jízdu na bobech.

Součástí těchto platných výkonnostních tříd v nastávajícím hlavním období jsou i tyto doplňky:

Mistr sportu: Titul mistra sportu se uděluje závodníkovi, který, se třikrát během pěti let umístil na přeboru ČSR na 1.—2. místě.

Poznámka se doplňuje taktó: K udělení I., II. a III. výkonnostní třídy se vyžaduje kromě splnění předepsaných limitů, aby každý člen posádky dokončil během hlavního období nejméně 2 závody.

Poněvadž v roce 1956 má vstoupit v platnost nová sportovní klasifikace, je nutné, abychom také včas odhalili a odstranili eventuální nedostatky technických podmínek bobových výkonnostních tříd.

Nesmíme přitom ani na okamžik zapominat, že sportovní klasifikace nám kromě jiného má zajistit širokou základnu aktivních sportovců. To znamená prakticky, že jedině v největším počtu nositelů III. výkonnostní třídy budeme mít skutečnou záruku, že i naše sporty dospějí ve své sportovní úrovni k mohutnému rozmachu. Je proto nutné zaměřit se v propagačně výchovné práci nejen na přeborníky a nositele I. výkonnostní třídy, ale také na vhodnou popularisaci III. výkonnostních tříd a jejich nositelů na pracovištích, v závodních časopisech a pod.

Věříme, že krajským komisím bude tentokrát spolupráce směrem „odzdola nahoru“ vlenou příležitostí k plnému rozvíjení jejich iniciativy a tvůrčích schopností a že pracovníci ústřední komise budou mít ke své práci dostatečné množství cenných podnětů a připomínek jak k sáňkařským, tak i k bobovým výkonnostním třídám.

Dr. LEOS LUŇÁK,
pracovník ústřední komise bobů a saní
LS SVTVS

Plán propagace a přípravy Sokolovského závodu

Plán rozvoje SVTVS ukládá všem lyžařským složkám propagaci a co největší podporu masové účasti při Sokolovském závodě branné zdatnosti. Je proto povinností všech lyžařských oddílů, okresních a krajských lyžařských sekcí, aby co nejvíce propagovaly SZBZ mezi svými členy a zajistily tak co nejmasovější účast v I. kole SZBZ.

Pořádáním SZBZ je pověřen Svazarm a lyžařské složky zajišťují ve všech kolech odbornou a technickou část lyžařskou svými rozhodčími, cvičiteli a trenéry.

Zajištění SZBZ v lyžařském oddílu

1. Na besedě s ostatními složkami v místě seznámit členstvo se SZBZ, s jeho propo-
slcem a náplní.
2. Zajistit pravidelnou přípravu na SZBZ, a to vytrvalého běhu, střelby, hodů gra-
nátém (i po námaze). Spolu s Červeným křížem přípravu v první pomoci.

3. Určit termín I. kola SZBZ.
4. Včas sestavit hlídky, které pak trenují společně.
5. Vybrat vhodnou trať a vyznačit ji.
6. Zajistit dostatečný počet rozhodčích.
7. Zajistit pušky, broky, granáty.
8. Uzavírat závazky na získání co největšího počtu účastníků.
Vše za těsné spolupráce se Svazarmem.

V okresní lyžařské sekci

1. Ve spolupráci se Svazarmem určit termín II. kola SZBZ a zajistit pro něj rozhodčí, trať a jejich vytyčení.
2. Určit jmenovitě ředitele závodu a předsedu sboru rozhodčích.
3. Kontrolovat přípravu I. kol SZBZ v jednotách a oddílech.

V krajské lyžařské sekci

1. Určit jednoho člena krajské sekce jako zástupce do schůzí přípravné komise krajského výboru Svazarmu a zajistit tak těsnou spolupráci.
2. Určit termín a místo uspořádání krajského kola, zajistit pro ně rozhodčí, trať a jejich vytyčení.
3. Určit jmenovitě ředitele závodu a předsedu sboru rozhodčích.
4. Zajistit odbornou péči cvičitelů a trenérů při treningu a přípravě závodníků i při vlastním závodě.
5. Kontrolovat přípravu a provedení okresních kol.

UMK LS SVTVS

PŘÍKLAD PRÁCE LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Pokusím se vylíčit vám v několika řádcích celoroční práci našeho oddílu — Lokomotivy Praha. Správa dráhy. Myslím, že jsme vykonali kus dobrě a úspěšně práce, na níž každý z nás přispěl svou hřívnou. A že nám to v oddíle jde, je způsobeno tím, že jsme dobří a ukázněný kolektiv.

V oddíle máme 38 členů, 11 cvičitelů a 1 rozhodčího II. tř. Oddíl má svůj výbor, jehož členové pracují každý na jednotlivém úseku, za který odpovídají a jednou měsíčně na schůzi výboru, která se koná pravidelně poslední týden v měsíci, podávají o své činnosti zprávu, která je potom zpracovávána do celkové měsíční zprávy sestavované pro hlavní výbor jednoty o činnosti oddílu. Náš výbor pracuje v tomto složení: vedoucí oddílu, zástupce vedoucího oddílu, který je současně pracovníkem úseku kulturně propagačního, pracovník úseku organizačně instrukčního, úseku učeb-

ně metodického a cvičitelského, úseku zimní a letní činnosti, úseku činnosti PPOV, hospodářka, matrikářka a knihovnice. Pokud jde o poslední funkci, podotýkám, že si zakládáme knihovnu lyžařské literatury a sportovních časopisů, aby každý z členů měl možnost vypůjčit si to, co ho zajímá a co bude event. potřebovat pro závodní činnost.

Členové našeho oddílu se po celý rok pravidelně scházejí jednou týdně v naší klubovně. Je to naše tradiční středa, která se udržuje i v létě, kdy sice návštěva není stoprocentní, ale ti nejvěrnější z věrných se přijdou podívat.

Mimo tyto pravidelné schůzky navštěvujeme často společně i kulturní a sportovní podniky, přednášky, filmy a instruktáže, poslední jmenované zejména týkající se lyžařství. Účast členů na masových akcích, jako 1. máj, běh vítězství a oblastní sparta-

ciáda v Kolíně jest samozřejmou věcí.

Hlavní období 1953—1954 jsme zahájili vánočním zájezdem do Krkonoš, kterého se zúčastnilo asi 20 našich členů. Pokračovali jsme pak nedělními cvičeními zájezdy i zájezdy celotýdenními.

Abychom umožnili našim členům poznat zimní krásu slovenských hor, uspořádali jsme pro ně třítýdenní zájezdy na Slovensko, a to do Roháčů, Nizkých Tater a Malé Fatry. Každý si mohl vybrat terén podle svých schopností a podle své chuti. S radostí jsme uvítali na těchto zájezdech jako hosty příslušníky bratrských jednot pražských i mimopražských.

Vrcholným bodem sezóny byly lyžařské přebory jednoty. Byly uspořádány v Peči v Krkonoších ve dvou etapách a zúčastnili se jich všichni členové oddílu jak muži, tak i ženy. Oblastní přebory DSO Lokomotivy jsme obeslali třemi závodníky a třemi funkcionáři a

na celostátním přeboru Lokomotivy působili jako techničtí pracovníci rovněž na šesti 2 členové.

Do kursu pro lyžařské cvičitele pořádaného v lednu 1954 ÚV DSO Lokomotiva v Beskydách vyslala jednota osm členů oddílu, kteří úspěšně absolvovali kurs s úspěchem a byli jmenováni řádnými cvičiteli.

A jak již bývá, přichází nakonec vždy nějaké loučení, a tak i my jsme se rozloučili se zimou 1954 posledním zájezdem na hory o velikonočních a oficiálně společenským večírkem s programem, který jsme si sami sestavili a také sami provedli.

Přišlo jaro a s ním k lenošení svádějící slunce. Ale my jsme neodpočívali! Pěštovali jsme po celou dobu přechodného období odbíjenou, pokud nepřešlo a nebyla zima plavání, hodně turistiku a hlavně jsme se zaměřili na plnění odznaku PPOV. Na získání odznaku PPOV jsme zainteresovali všechny členy oddílu a získali jsme k jeho plnění i členy z ostatních oddílů jednoty. Dosáhli jsme toho, že v našem oddíle bylo uděleno 37 odznaků PPOV, z toho I. stupně 19, II. stupně 13 a II. stupně výborně 5. Měli jsme z našeho úspěchu radost, neboť jsme daleko překročili směrné číslo dané pro plnění PPOV celé naší jednoty. Plnění disciplín bylo pro nás všechny příjemnou zábavou a rozptýlením, nikoliv obtíží. Plnili jsme je jednak na našem hřišti, jednak při nedělních výletech do okolí Prahy, jako do Klánovic, Dolních Mokropes a pod., takže příjemné bylo spoznávat s užitečným.

Na rozloučenou s létem uspořádali jsme v září pro naše členy turistický zájezd do Roháčů a Malé Fatry. Za překrásných slunečních

podzimních dnů zlezli jsme Roháče od Oravic až do Příbyliny a potom pokračovali na Malou Fatru, většinou účastníků zájezdu již dobře známou v zimním oblečení. Byly to krásné dny ve volné přírodě a nikomu se nechtělo vracet se do civilisace a městského ruchu.

Ale blíží se zima a vyhlídka na možnost, že napadne nebo může napadnout najednou sníh, jsou čím dál tím blíže, a proto pokračujeme v práci a konáme přípravy na hlavní období 1954—1955. Abychom byli dobře připraveni po stránce tělesné, pěstujeme turistiku, jednou týdně máme cvičení lyžařské gymnastiky v tělocvičně. Tam jsme současně zařadili nácvik na I. celostátní spartakiádu. Naše středeční schůze jsou vyplněny přednáškami a promítáním filmů.

V případě, že bude dosti zájemců, hodláme uspořádat kurs pro pomahatele lyžování. Přednášky a zkoušky z teorie máme proponovány pro Prahu, zkoušky z praxe při vánočním cvičném zájezdu. Propozice pro tento kurs jsou již do podrobnosti vypracovány, přednášející zajištění z řad našich cvičitelů, a tak nezbyvá než kurs rozjet.

Poněvadž máme v oddíle pouze jediného rozhodčího I. tř., rozhodl výbor, že do kursu rozhodčích, který se bude v nejbližší době konat, vyšleme asi 5 členů, abychom při přeborech nebo jiných závodech jsme byli v tomto směru soběstační.

Plán činnosti a rozpočet oddílu na rok 1955 byl vypracován za součinnosti všech členů výboru a předložen hlavnímu výboru jednoty ke schválení.

A tak s celkem dobrým svědomím můžeme říci, že náš oddíl je na hlavní období dobře připraven a že se budeme snažit, aby příští zimu byl připraven lépe a

abychom se mohli pochlubit příštím rokem s činností ještě daleko lepší, než máme dosud.

R. NOVOTNÁ,
organizačně instrukční
pracovnice oddílu

★

Při průzkumu činnosti lyžařských oddílů Pražského kraje v minulém období zaujal nás způsob práce v oddíle Spartaku Vysočany AERO. Je to typický oddíl, který se soustavně stará o výcvik svých členů na masové základně. Pro svou činnost byl vyhodnocen jako nejlepší z Pražského kraje DSO Spartaku. Seznámíme vás s jeho činností, která je základem činnosti oddílů.

V přechodném období a v přípravě zúčastnili se členové oddílu v počtu 62 průměrně na 1 hodinu cvičení oddílu všeobecné přípravy v tělocvičně ÚDA na Klárově. V další hodině plavecké byl v bazénu prováděn elementární výcvik. Činnost lyžařského oddílu byla rozdělena podle období celoročního výcvikového plánu s ohledem na výcvik členů na masové základně.

Na začátku přípravného období byl proveden nábor nových členů do oddílu mezi zaměstnanci závodu. Přihlásilo se 54 zaměstnanců, většinou začátečníků. Nábor byl samozřejmě prováděn dílenskými radami — tělocvičovými referenty. Byla připravena beseda pro všechny členy oddílu, již se zúčastnilo 98 členů. Přítomní byli seznámeni s celoročním plánem výcviku a se všemi akcemi připravovanými v hlavním období. Mimo cvičení oddílu všeobecné přípravy každé pondělí byly určeny čtvrtky na hřišti u závodu pro speciální lyžařský přípravný výcvik, kterého se zúčastňovalo průměrně na 1 cvič. hodinu 38 členů. Současně byly plněny disciplíny PPOV. Kursů po-

fádaných lyž. sekci KV DSO Spartak Praha pro cvičitele a rozhodčí zúčastnilo se celkem 11 členů oddílů, kteří s úspěchem vykonali zkoušky. Oddíl má nyní řádně vyškolen 9 cvičitelů a 11 rozhodčích. Od prosince 1953 do dubna 1954 bylo konáno celkem 23 zájezdů jednodenních (sobota neděle) do chaty na Benecko a ve Vítkovcích v Krkonoších, 2 celotýdenní zájezdy pro pokročilé tamtéž. Všechny zájezdy zúčastnilo se celkem 1230 lyžařů z řad jednoty a zaměstnanců závodu. Organizace jednodenních zájezdů byla připravena vždy v týdnu. Sobotní večery na chatě byly věnovány nejen zábavě, nýbrž i přednáškám z lyžařské metodiky. V neděli ráno družstva nastoupila se svými přidělenými cvičiteli a prováděla po celý den předem stanovený výcvik. V týdnu mezi zájezdy scházel se pravidelně cvičitelský sbor, který podle výcvikových záznamů u jednotlivých předběžně určoval sestavení družstev.

Podle probrané látky byl určován další metodický postup, takže se nemohlo stát, aby účastník prováděl po celé období jen jeden lyžařský prvek. Tak se oddílu podařilo během hlavního obdo-

bi zvládnout velký počet zájemců o lyžaření. Rozdělením do družstev a sledováním výkonosti všech členů oddílů snížila se i úrazovost na nejmenší míru. Členové oddílů byli spokojeni, neboť poznali, že je o ně pečováno po všech stránkách. Z pokročilých lyžařů bylo sestaveno 1 družstvo pro výcvik v běhu na lyžích a výsledky byli dobré. Přeborní jednoty zúčastnilo se 36 členů, SZBZ 56. V krajských přeborech Spartaku překvapili nejmladší závodníci sportovních her mládeže, kteří zvítězili v běhu na lyžích a ve sjezdu KV DSO Spartaku. Na závěr hlavního období byl uspořádán velký zájezd na Benecko, jehož se zúčastnilo 65 členů. Na večerní besedě byla zhodnocena práce vedení oddílu a připravena náplň pro předchozí období. Členové oddílu přešli do ostatních oddílů k provozování letních sportů, ale největší část stala se členy vodáckého oddílu, kde pěstovala vodní turistiku. K 1. 9. 1954 měl již oddíl 8 nositelů PPGV II. st. a 16 nositelů I. st., 1 výk. třídu II. a 4 III. tř.

Členové oddílu jsou činní i ve vyšších složkách tělovýchovy. Tak v lyž. sekci ONV činní 5 členů,

v MVTVS Praha 4, ve SVTVS 1, v KV DSO Spartaku 7, v ÚV DSO Spartaku 3 členové, celkem 20 členů. Při krajské spartakiádě v Praze cvičilo 22 členů oddílu prostná. Nyní ve vinohradské tělocvičně Spartaku navčívají prostná na I. celostátní spartakiádu již 22 mužů a 13 žen a 34 dorostenců. Oddíl vychází stále z péče o členy na masové základně, dbá o jejich výcvik a vývin v lyžařství podle známých a tím dosahuje velmi dobrých výsledků. Oddíl má plnou podporu výboru jednoty a závodní rady. Vedení podniku AERO vychází ochotně vstříc požadavkům výboru jednoty.

V nastávajícím hlavním období má oddíl připravený plán činnosti, zvláště zaměřený na I. celostátní spartakiádu. Provádí další nábor pro cvičení prostných. Při jednodenních zájezdech bude vždy v sobotu večer 1 hodina věnována nácviku prostných v chatě pod vedením cvičitelů všeobecné pr. pravy.

Z činnosti tohoto oddílu lze si vzít příklad pro péči o členstvo oddílů, o zvyšování výcviku a ukázněnosti a metodickém postupu, což má být nezbytnou součástí všech zájezdů do hor.

Směrnice pro pořádání masových lyžařských soutěží na dálku

Na podzimním zasedání předsedů technických komisí lyžařských sekcí KVTVS a ÚV DSO bylo dohodnuto, že jednotlivé sekce zašlou své připomínky k pořádání soutěží na dálku do 10. listopadu 1954. Bohužel se tak nestalo, až na jedinou výjimku, a to DSO Spartak, technická komise. Vzhledem k rychle se blížící sezóně nezbývá než přikročit k vytvoření směrnice podle velmi stručných diskusních příspěvků z aktivu a z připomínek kursu rozhodčích I. třídy.

ÚČEL SOUTĚŽE

1. Rozšíření lyžařského sportu do nejširších mas a podchytení těch, u nichž je vidět zájem a záruka stoupající výkonosti.
2. Umožnit nejširším masám lyžařů účast v soutěži a vytvořit vhodné podmínky pro další růst lyžařských kádřů.

3. Prohloubit práci trenérských rad, všimnout si nejen výkonných závodníků, ale i těch, kteří jsou nám zárukou vyšší úrovně naší lyžařiny — t. j. mládeže, ať školní nebo ve střediscích pracovních záloh nebo střediscích pracovního dorostu.
4. Umožnit krajům, event. KV DSO, okre-

sům nebo jednotám porovnání sil a výkonnosti závodníků bez velkých finančních výdajů a cestování.

5. Porovnat průměrnou výkonnost soutěžících.

DOBA USPOŘADÁNÍ

Každý rok od 1. ledna do 30. března.

ÚČAST

Závodů se mohou zúčastnit všichni řádně přihlášení závodníci, ať členové či nečlenové lyžařských oddílů, kteří dosáhli 1. ledna toho roku, ve kterém se závod pořádá, 12 let, a prokáží se lékařským vysvědčením ne starším půl roku, že jejich zdravotní stav jim dovoluje účast v soutěži.

HLÁŠENÍ ZÁVODŮ

Vyzývající kraj, okres, jednotka nebo KV DSO je povinen předložit kraji, okre-

su, jednotě nebo KV DSO, který vyzývá k soutěži, propozice ke schválení a dohodnou se na zásadních bodech:

1. Běhy — délky tratí, časové limity.
2. Slalom — délky tratí, počty branek.
3. Skok — kritický bod můstku.
4. Počet závodníků z každé disciplíny, jejichž výsledky budou do soutěže počítány.

Přítom se doporučuje výměna alespoň jednoho zkušeného funkcionáře za účelem získání zkušeností a eventuální kontroly regularnosti závodů a plnění dohod.

Oboustranně schválené propozice zašle vyzývající složka nadřízenému orgánu s eventuálním požadavkem pomoci při stavbě tratí, rozhodování atd. Propozice je nutno zaslat minimálně 14 dnů před pořádáním závodu.

TRATĚ

Věk:	Chlapci:			Muži:		
	12—13	14—15	16—30	31—40	41 a starší	
Délka běžecké tratí	2 km	3 km	10 km	10 km	10 km	
Časový limit	20'	25'	1 h 10'	1 m 20'	1 h 30'	
Délka slalomové tratí	100—120 m	120—150 m	150—200 m	150—200 m	150—200 m	
Počet branek	6—8	8—10	10—14	10—14	10—14	

Skok podle místních poměrů a dohody viz tab. C.

Délka běžecké tratí	Dívky:			Ženy:		
	1 km	2 km	3 km	3 km	3 km	
Věk:	12—13	14—15	16—25	26—32	33 a starší	
Časový limit	10'	20'	27'	28'	29'	
Délka slalomové tratí	60—80 m	80—100 m	120—150 m	120—150 m	120—150 m	
Počet branek	5—7	6—8	8—10	8—10	8—10	

Stavbě tratí je nutno věnovat veškerou pozornost a péči. Je třeba pamatovat, že závod nepojedou jenom ostřílení závodníci, ale především masa těch, kteří závod pojedou po prvé. Je proto nutno volit tratě lehčí a rozmanitě než nebezpečné, abychom pro lyžařinu získali, nikoliv další zájemce odradili.

PŘEDPIS

Závodí se podle pravidel lyžování. Za dodržování pravidel odpovídá vrchní rozhodčí, který je minimálně rozhodčím III. třídy.

HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

Pro kvalitativní ohodnocení závodníků je třeba rozdělit si závodníky všech disciplín do jednotlivých skupin, v našem případě tři u běhu (tab. A) a slalomu (tab. B), u skoku podle (tab. C).

Pro kvantitativní ohodnocení uděluje se za účast v běhu 1 bod pro ty, kdož závod dokončili, ale neumístili se v žádné ze tří kategorií, a pro slalom za účast 2 body se stejnou podmínkou.

TABULKA A — BĚH

- I. skupina — 6 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 5% než čas vítěze, není-li ovšem čas vítěze horší než předepsaný limit. Potom se počítá za čas vítěze limit v předepsané kategorii.
- II. skupina — 4 body — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 10% než čas vítěze.
- III. skupina — 2 body — sem patří závodníci, jejichž čas je horší o max. 15% než čas vítěze.

TABULKA B — SLALOM

- I. skupina — 8 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je o max. 5% horší času vítěze.
- II. skupina 6 bodů — sem patří závodníci, jejichž čas je max. o 10% horší času vítěze.
- III. skupina — 4 body — sem patří závodníci, jejichž čas je o max. 15% horší času vítěze.

TABULKA C — SKOK

Při hodnocení skoku je nutno vycházet z kritického bodu můstku neb z nejdelšího skoku, a ostatní skoky hodnotit podle lyžařských tabulek pro skok.

V tomto případě by bylo velmi vhodné závodit na můstcích stejných kritických bodů nebo sobě velmi blízkých.

Doporučujeme dohodu.

Styl se při těchto skocích nehodnotí.

Počet skoků min. 3 — max. 5, při čemž se hodnotí 3 nejlepší.

1. skoky	30 m	58,2 bodu	
	31 "	60,0 "	
	28 "	54,6 "	
			atd.
2. skoky	29 "	56,4 "	
	30 "	58,2 "	
	26 "	51,0 "	
			atd.
3. skoky	30,5 "	59,1 "	
	29 "	56,4 "	
	30 "	58,2 "	
			atd.

abd. a body se sečtou u 10* prvních závodníků, jak bylo předem stanoveno. Součet činí 503.

VÝPOČET VÝSLEDKŮ

Jednota A:

Běh 30 účastníků, z toho

2 I. skup.	12 bodů
5 II. skup.	20 bodů
7 III. skup.	14 bodů

Závod dokončilo 23, neumístilo se 14 14 bodů

Bylo dohodnuto počítat do výsledků bodové hodnoty prvních 20 závodníků, t. j. celkem bodů 52.

Jednota B:

Běh 45 účastníků, z toho

3 I. skup.	18 bodů
2 II. skup.	8 bodů
8 III. skup.	16 bodů

Závod dokončilo 42 42 bodů

Bodové ohodnocení prvních 20 závodníků 49 bodů

Je tudíž v průměru v bězích lepší jednota A poměrem 52:49 bodům.

*

Jednota A:

Slalom 26 účastníků, z toho

1 I. skup.	8 bodů
4 II. skup.	24 bodů
7 III. skup.	28 bodů

Závod dokončilo 21, neumístilo se 9 18 bodů

Bodové hodnocení prvních 20 závodníků 76 bodů

Jednota B:

Slalom 50 závodníků, z toho

3 I. skup.	24 bodů
2 II. skup.	12 bodů
3 III. skup.	12 bodů

Závod dokončilo 39, neumístilo se 31 62 bodů

Bodové hodnocení prvních 20 závodníků 72 bodů

Je tudíž v průměru lepší jednota A v průměru 76:72 bodům.

Jednota A:

Skok, 15 účastníků — hodnocení podle nejdelšího skoku (60 body nejdelší skok ostatní podle tabulek)

Jednota B:

Skok 12 účastníků

1. skoky	45 m	60,0 bodů	
	42 "	55,8 "	
	43 "	57,2 "	
			atd.
2. skoky	40 "	53,0 "	
	44 "	58,6 "	
	42 "	55,8 "	
			atd.
3. skoky	44,5 "	59,3 "	
	43 "	57,2 "	
	44,5 "	59,3 "	
			atd.

abd. a body se sečtou u 10* prvních závodníků — součet činí 528 bodů.

Je tudíž v průměru ve skocích lepší jednota B průměrem bodů 528:512 bodům.

Celkové průměrné ohodnocení bychom dostali takto:

Jednota A:

Běh — počet celkových bodů dělen počtem počítaných závodníků: $52 : 20 = 2,6$.

Slalom — počet celkových bodů dělen počtem počítaných závodníků: $76 : 20 = 3,8$.

Skok — počet celkových bodů dělen počtem počítaných závodníků a násoben počtem skoků:

$$503 \quad 10 \times 3 = 16,77$$

$$\text{Celkem bodů} \quad 23,17$$

Jednota B:

Běh = $49 : 20 = 2,45$

slalom = $72 : 20 = 3,60$

skok = $528 : 10 \times 3 = 17,60$

Celkem bodů 23,65

V celkovém hodnocení byla by v tomto případě průměrná výkonnost závodníků jednoty B lepší poměrem 23,17 : 23,65 bodů.

Doporučujeme však počítat výsledky pouze v jednotlivých disciplínách, vzhledem k tomu, že není dobře možné dojít k správnému celkovému poměru bodů, který je hlavně ovlivněn výsledky ve skocích.

Poznámka: * Počet je předem dohodnut, viz „hlášení závodů“ bod 4.

HLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ

Výsledky závodů zašlou si soutěžící jednoty do týdne navzájem a předají po porovnání 1×5 nadřazeným složkám do 14 dnů od pořádání závodů. Ve výsledcích budou uvedeny průměrné časy na jednotlivé tratě prvních pěti závodníků.

ZÁVĚR

Abyste byla možná příprava všech lyžařských závodníků, je nutné, aby jednoty vyhledaly tratě pro tyto soutěže, připravily je na zimu a řádně je vytyčily, aby je závodníci znali předem, a ne, jak často bývá při závodech jednot, že závod-

níci se seznámí s tratěmi až v den závodů.

Totéž platí o slalomových svazích a zvláště o můstcích, pro které je třeba vyhledat a upravit terén, eventuálně odrazový stůl, mají-li sloužit pro delší skoky.

Bude též velmi vhodné, aby běžecké tratě trvale sloužily k plnění disciplín PPOV, t. j. i v termínech mimo masové soutěže.

Nesmíme též zapomínat na řádnou propagaci, kterou postrádáme ve všech lyžařských soutěžích. Využijeme tisku, místních i továrních rozhlasů, vývěsek a továrních časopisů k propagaci soutěže.

M. EKL

Směrnice pro výcvik a organizaci při sobotních a nedělních lyžařských zájezdech

Podle usnesení předsednictva LS SVTVS ze 17. 7. 1954 o zajištění úkolů vyplývajících z X. sjezdu KSČ bylo stanoveno m. j. zpracovat zásady pro vedení krátkodobých i dlouhodobých lyžařských zájezdů. Tento úkol byl zařazen již v plánu práce UMK LS SVTVS na rok 1954. Návrh směrnice po zpracování v UMK byl předložen 3. 9. 1954 k připomínkám předsednictvu LS SVTVS a celostátní poradě předsedů učebně metodických komisí lyžařských sekcí KVTVS a ÚV DSO 23.—24. 10. 1954 v Klánovicích. K předloženému materiálu již nebylo zásadních pozměňujících připomínek a z toho důvodu vás chceme s novými směrnici stručně seznámit. Úplné směrnice včetně vzorových příloh jednotlivých tiskopisů budou uveřejněny v nejbližší době v plném rozsahu v odborném tisku, příp. ve formě brožurky.

Návrh směrnice vícedenních zájezdů jest již také zpracován a zprávu vám podáme v příštím čísle.

Hlavním účelem vydání směrnice bylo zajištění jednotného organizování krátkodobých lyžařských výcvikových zájezdů, jednotného vedení výcviku na těchto zájezdech podle nejnovějších zkušeností a poznatků a zajištění kontrolovatelné evidence účasti a výsledků výcviku, t. j. vzrůstu zdravotnosti a vyspělosti. Dále je nutné zabránit vydáním směrnice konání rekreačních zájezdů, které dosud některé lyžařské oddíly pořádaly, jelikož je to úkolem jiných institucí (ROH, Turista n. p.).

Ve směrnici se popisuje situace oddílů konajících zájezdy za nejsložitějších organizačních podmínek, t. j. lyžařský oddíl těl. jednoty v závodě anebo obcí bez sněhové podmínky (přes 100 km vzdálený od hor). Je uvažován středně velký lyžařský oddíl (cca 100 členů), který má k dispozici chatu bez stálého provozu a najímá dopravní prostředek. Organizace jakéhokoli jiného výcvikového zájezdu lyžařského oddílu s odlišnými podmínkami je jednodušší, takže lze v těchto případech příslušná opatření technického rázu podle místních podmínek vypustit.

1. PLÁNOVÁNÍ VÝCVIKOVÝCH ZÁJEZDŮ

Základem veškeré činnosti je celoroční plán výcviku. Jelikož výcvikové zájezdy konáme v hlavním období, musíme již v přípravném období sestavit přesný a reálný plán termínů jednotlivých zájezdů, jejichž počet vyplývá z množství cvičících, kterým umožňujeme pravidelné střídání výcviku na horách. Zajistíme včas ubytovací prostory a plný počet cvičitelů s ohledem na všechny jejich ostatní akce, školení, kursy, účast na soutěžích a přeborech a případně účasti na lyžařských akcích ROH a n. p. Turista. Konec III. čtvrtletí běžného roku plán celé činnosti pro příští rok finančně vyhodnotíme podle jednotlivých úseků činnosti oddílu, aby mohl být pojat do rozpočtu jednoty, který se schvaluje koncem roku. Do finanční rozvahy zahrneme odhadem všechny položky hrazené jednotou, v uvedeném případě výlohy cvičitelů za dopravu, nocleh a stravu při výcvikových zájezdech. Poplatky za odborné přednášky na sobotních zájezdech se cvičitelům nehradí. Z uvedeného vyplý-

vá, že výlohy za výcvik se účastníkům do ceny zájezdů nezapočítávají.

2. ROZDĚLENÍ ÚKOLŮ V ODDÍLU

Jelikož při delší dopravě a velkém množství střídajících se účastníků máme málo času pro přípravné práce, musíme zajistit úplně dokonalou organizaci zájezdů. Ve větším oddílu spolupracují následující funkcionáři:

a) **I. organizační pracovník** (dříve jednatel), který zajišťuje propagaci, nábor, přijímání přihlášek, finanční zálohy, zajištění ubikací a všechny náležitosti dopravy. Kromě toho zajišťuje veškerou administrativní činnost. K přijímání přihlášek na zájezdy a vypracování příslušných písemností a statistických záznamů má ve velkém oddílu k dispozici **zájezdového pracovníka** případně tuto funkci vykonává sekretariát tělovýchovné jednoty, pokud je ustaven. V tom případě je k dispozici placený pracovník, který tyto služby vykonává podle dispozic a pokynů organizačního pracovníka.

b) **Vedoucí cvičitelského úseku**, který jmenuje vedoucí zájezdů, zajišťuje cvičitele, veškerou učebně metodickou náplň a plnění disciplin PPOV.

c) **Cvičitelé**, kteří jsou hybnou pákou činnosti oddílu, jsou ve stálém styku s cvičenci ve svých družstvech a seznamují tyto na besedách, přednáškách a seminářích s nejzákladnějšími prvky celoroční výchovy částí ideové, biologie, všeobecné a speciální teorie.

Přihlášky k zájezdům zásadně přijímáme jen první 3 dny v týdnu, aby nám zbyly dva dny k případným organizačním změnám. Poplatky vybíráme vždy jen při přihlášce, aby byla zaručena účast i při změně počasí. Jsme-li nuceni zájezd z technických důvodů odřeknout, učiníme tak nejméně 2 dny před odjezdem, aby se mohli přihlášení podle toho zařadit a včas disponovat svým volným časem.

3. PROPAGACE A NÁBOR

Před zahájením zájezdů vypracujeme leták pro všechny členy oddílu a další zájemce, který musí obsahovat následující údaje:

a) Kdy se budou konat sobotní neb nedělní zájezdy (data).

b) Kdo se může těchto zájezdů zúčastnit (členové, rodinní příslušníci, nečlenové).

c) Kde, kdy, komu se podávají přihlášky a poplatky.

d) Doba odjezdu (srazu), návratu, způsoby dopravy, ubytování, stravování.

e) Cena zájezdu a služby v této ceně zahrnuté (obyčejně doprava a nocleh).

f) Pokyny o vlastní organizaci zájezdů a provádění výcviku, práva a povinnosti účastníků.

g) Zdůraznění organizací pochodu k chatě a rozvrh denního pořádku.

h) Seznam potřebných předmětů výstroje a výzbroje.

i) Různé připomínky (členství v TJ, policejní přihláška a pod.).

Vzor letáku uvedeme v příštím čísle.

4. ORGANISAČNÍ USPOŘÁDÁNÍ VÝCVIKOVÝCH ZÁJEZDŮ

Zájezd (kurs) řídí vedoucí odpovědný za politickou a odbornou náplň. Společně s ostatními cvičiteli zabezpečuje úspěšný průběh vyučování výcviku a celé výchovy zájezdu (kursu). Podle potřeby sám také vyučuje. Zásadně obsazujeme každý zájezd (kurs) tak, aby na jednoho cvičitele nepřipadalo nikdy více než 12 cvičenců. Přitom podle možnosti dodržujeme zásadu, že zájezd bude mít k dispozici nejméně 2 cvičitele (včetně vedoucího). Výcvik provádí cvičitelé v družstvech, která sestavuje vedení zájezdu (kursu), t. j. vedoucí s cvičiteli, pokud již nejsou k dispozici ucelená družstva oddílová. Družstva musí být sestavena tak, aby vznikly stejnorodé vyspělé kolektivy. Každé družstvo si zvolí svého vedoucího, kterého schvaluje vedení zájezdu (kursu). Tento odpovídá za kolektivní práci a vedení družstva. Na zájezdech utvoříme nejméně dvě družstva — záčátečnický a pokročilý ve výcviku.

5. POLITICKO-VÝCHOVNÁ PRÁCE NA ZÁJEZDU (KURSU)

Základní jednotkou jsou družstva. Vedoucí družstev tvoří samosprávu (Radu kursu). Do rady kursu se přibírá 1 člen

Změny pravidel v lyžování

V 11. čísle „Lyžařství“ byly uveřejněny změny pravidel. Do těchto změn se vloudily chyby. Opravte si je:

V pravidlech 402 a 412 škrtněte slova: proti směru jízdy.

V opravě pravidla 406 změňte druhou větu takto: Závodník projel brankou, když oběma nohama a předními částmi lyží protnul spojnicí brankových tyčí. Protne-li závodník spojnicí brankových tyčí jen jednou nohou a přední částí jedné lyže nebo oběma nohama, ale přední částí jen jedné lyže, dostane přírazku. Přírazka je vždy 5 vteřin.

Celé pravidlo 407 nahraďte zněním: Závodník projel brankou, když . . . atd.

V pravidle 402. odstavec B škrtněte slova: Maximální šířka branky je 3 m. Nahraďte je zněním: Šířka branky je nejméně 3 m.

vedení zájezdu (kursu). Z členů rady zvolí plenum **předsedu rady kursu**. Vedoucí družstev vedou a usměrňují diskuse o probrané látce, připravují závěr pro radu kursu. Vedou soutěže mezi družstvy, vedou a usměrňují hodnocení dne, kde se hodnotí přednášející, vedení a posluchači navzájem. Předseda rady kursu vede plenární diskusi, kde se nakonec provede hodnocení celého zájezdu, výcviku, vedení a účastníků. Pro časovou tíseň nejkratších zájezdů jsme nuceni provádět hodnocení přímo v plenu bez předchozího hodnocení v jednotlivých družstvech zvláště.

Pro určité terminované operativní úkony si určíme služby (1—2 cvičící, obstarávající budíček, nástupy, hlášení a pod.).

6. EVIDENCE ÚČASTI A VÝSLEDKŮ VÝCVIKU

a) Evidence účasti — zájezdový pracovník vyhotoví trojmo „Seznam účastníků“, jehož vzor bude uveden v příštím čísle (obdrží pokladník, vedoucí cvičebního úseku, zájezdový pracovník.) Seznam musí být hotov 1 den před odjezdem, kdy vedoucí cvičebního úseku s vedoucím zájezdu prohoví způsob provádění výcviku podle skladby tělesné zdatnosti účastníků zájezdu a místních podmínek. Seznam obsahuje údaje: číslo zájezdu, datum, místo, jména účastníků, zaplacené poplatky, zda jsou členem TJ či hosty, jméno vedoucího a cvičitelů.

b) Evidence výsledků výcviku, t. j. vzrůst zdatnosti a vyspělosti: Organizační pracovník vede o všech členech oddílu a hostujících „Záznam o činnosti“. Pro členy oddílu se vystaví při vzniku členství, pro ostatní při prvním zájezdu.

Vzor je uveden v příloze. Přední strana slouží ke statistickým záznamům, na zadní straně sledujeme postup výcviku. Zde jsou uvedeny podle celoročního plánu číselně sobotní a týdenní výcvikové zájezdy, které při absolvování se označí „X“. Dále jest uvedena metodická řada pro základní lyžařský výcvik podle jednotlivých prvků. Pro training závodníků označíme rubriky odpovídající absolvovanému trainingu na příslušných zájezdech. „Záznamy o činnosti“ se nalézají stále u organizačního pracovníka, který je vydává vedoucímu zájezdu podle „seznamu účastníků“ před odjezdem. Podle těchto sil vedoucí rozdělí výcviková družstva a předá „záznamy“ příslušným cvičitelům. Cvičitel po skončení výcviku odškrtne ty prvky metodické řady, které si cvičenec bezvadně osvojil. Tím způsobem má kterýkoliv cvičitel přehled o postupu výcviku každého účastníka zájezdu. Zápisy na přední straně provádí organizační pracovník podle údajů cvičebního úseku neb úseku soutěží a rozhodčích.

VLASTNÍ USPOŘADÁNÍ ZÁJEZDU

7. ODJEZD A DOPRAVA

Vedoucí zájezdu převezme účastníky na srazu, provede kontrolu účasti podle „seznamu účastníků“ při vstupu do dopravního prostředku. Během cesty si sestaví s cvičiteli **pochodová družstva**, jedná-li se o nebezpečný a delší výstup. Jsou to družstva odlišná od výcvikových záměrně sestavená z tělesně slabších a silnějších členů. Během dopravy se odsouhlasí ubytování.

8. PŘÍJEZD A VÝSTUP

Po příjezdu do cílové stanice si sestavíme pochodová družstva. Každé vede dobrý lyžař znalý cesty a pochodového ruchu. Uprostřed pochodují tělesně nejslabší, vzadu cvičitel. Při mlze neb vánici jdeme na dotyk. Každé družstvo pochoduje samostatně.

9. PŘÍCHOD NA CHATU

Po příchodu okamžitě provedeme ubytování — odděleně ženy a muže. Po době nutné k uklidnění, úpravě ubikací případně večerí služba účastníky k nástupu, nejlépe do společné místnosti. Podle „Záznamu o činnosti“ máme již předběžně sestavená družstva, ohlásíme jejich sestavy a provedeme volbu vedoucích družstev. Tím je ustavena rada kursu, ze které zvolí plenum předsedu.

10.

Po vytvoření rady kursu oznámíme „Rozvrh zájezdu“ podle vzoru uvedeném v náborovém letáku. Rozvrh se přizpůsobí místním, povětrnostním, sněhovým a časovým podmínkám. Následují organizační pokyny, aktualita přednesená radou kursu a předepšané přednášky a diskuse. Přednášky vybíráme z tematik sestavených UMK LS SVTVS pro školení cvičitelů, jejich množství z celoročního plánu. Přednášky navazují na diskuse z besed oddílu.

11. VÝCVIK

zahájíme druhý den ráno podle programu po rozcvičce a nástupu. Můžeme provést kontrolní rozjížděky za účelem korekce složení družstev. Výcvik provádíme podle metodické řady základního lyžařského výcviku. Tato je uvedena v příloze na rubru „Záznamu o činnosti“. Je rozdělena na XIV hlavních prvků. Prvky I—VI tvoří první cyklus, který je určen pro začátečníky (III. družstvo). VII—XI tvoří druhý cyklus, který je určen pro zdatnější (II. družstvo). XI—XIV tvoří třetí cyklus, který je určen pro pokročilé (I. družstvo). Pro mládež bude uveřejněna zvláštní metodická řada. Řídíme se zásadami metody, t. j. cvičenci, jejich schopnostmi a přirozeným postupem. Přibližujeme vždy k terénu, sněhu a jeho jakosti, dbáme častého

opakování nejdůležitějších prvků a stálým opakováním cviků v terénu osvojujeme cvičením nejrozmanitější pohybové návyky, které opět stálým cvičením učíme vědomě používat ve vhodném okamžiku.

12. HODNOCENÍ ZÁJEZDU

Po ukončení úkulu před odjezdem provede rada kursu hodnocení zájezdu. Tato část zájezdu pro svůj výchovný účinek nesmí být opomíjena. Z nastalé diskuse, kritiky a sebekritiky čerpáme zkušenosti pro svou další práci.

14. ODJEZD

Vedoucí zájezdu prohlédne ubikace, které uzavře aneb předá, následuje nástup a odjezd podle družstev k dopravnímu prostředku. Nejlepší družstvo jede jako závěr. Nástup do dopravního prostředku opět podle seznamu. Máme-li zraněné účastníky, postará se vedoucí s cvičiteli o def. lékařské ošetření, pokud tak nebylo nutno již učinit dříve. Po příjezdu do bydliště předáme sportovní nářadí, pokud bylo zapůjčeno jednotou, a zájezd ukončíme rozchodem.

14. HLÁŠENÍ O PRŮBĚHU VÝCVIKOVÉHO ZÁJEZDU A VYUČOVÁNÍ

Vedoucí zájezdu odevzdá organizačnímu pracovníku „Záznamy o činnosti“ s označeným postupem výcviku.

Do příští schůze výboru LO vyhotoví trojmo „Zprávu ze zájezdu“. Tato obsahuje následující údaje: Zájezd číslo, kdy a kde byl konán, počet účastníků, z toho mužů a žen, jméno vedoucího.

Odjezd, odkud, v kolik hodin, příjezd, kam, v kolik hodin.

Průběh cesty a případné události. Události od příjezdu až do odjezdu dopravního prostředku.

Odjezd, v hodin, odkud. Příjezd, v hodin, kam. Průběh cesty a případné události.

Doprava — kým, čím, jak.

Počasí — sníh, vítr, teplota, oblačnost.

Úrazy — kolik, jméno, jaké, kdo zavinil, ošetření. Kromě toho se sepiše zvláštní protokol a zajistí svědkové.

Úspěch zájezdu — zkušenosti, stupeň výcviku, kázeň, spokojenost.

Poznámka.

Vlastnoruční podpis vedoucího.

Zprávu obdrží vedoucí cvičebního úseku, organizační pracovník a vedoucí zájezdu.

Kromě toho vyhotoví vedoucí zájezdu trojmo „Vyúčtování vedoucího“, kde uvede veškeré příjmy a vydání doložené doklady. Případně přebytek předá pokladníku jednoty. Vyúčtování obdrží pokladník, organizační pracovník a vedoucí zájezdu.

ING. K. PINKAS

ZŘÍZENÍ STÁLÝCH LYŽAŘSKÝCH ŠKOL

Ing. O. Horský

Učebně metodická komise LS SVTVS připravila ve spolupráci s n. p. TURISTA pro letošní zimní sezónu řadu lyžařských výcvikových zájezdů — »lyžařských škol«, které budou vedeny odbornými lyžařskými cvičiteli SVTVS podle směrnic SVTVS pro pořádání lyžařských kursů a výcvikových táborů, aby tak byla zaručena skutečně hodnotná odborná náplň a plný sportovně výchovný úspěch.

Zřízení těchto škol má za úkol umožnit členům DSO, a to jak jednotlivcům, tak i hromadným skupinám, odborný lyžařský výcvik pro začátečníky, pokročilé a vysokohorské lyžaře, pokud tento výcvik nemůže být proveden vlastním lyžařským oddílem. Těchto škol se mohou zúčastnit i lyžaři neorganizovaní, kteří tím budou získávání pro aktivní činnost v lyžařských oddílech DSO a přispějí tím k zlepšení předpokladů pro další masové rozšíření lyžařství v rámci DSO ve smyslu plánu rozvoje tělesné výchovy a sportu SVTVS. Lyžařské školy budou uspořádány ve třech stupních lyžařské zdatnosti:

1. Škola pro začátečníky. Tato škola zahrnuje základní lyžařský výcvik podle

metodické řady, schválené učebně metodickou komisí lyžařské sekce SVTVS, doplněné řadou odborných přednášek z lyžařské teorie a praxe. Do programu kursu bude zařazeno několik polodenních výletů, aby účastníci mohli nacvičené prvky prakticky uplatnit v terénu.

2. Škola pro pokročilé. Tato škola jest zjednodušenou náplní výcvikových kursů pro cvičitele a lyžařské pomahatele a předpokladem pro ni jest, že účastník ovládá základy jízdy na lyžích. Škola je doplněna odbornými přednáškami z lyžařské teorie a praxe a přednáškami o zásadách pohybu v terénu. Do programu je zařazeno několik polodenních a alespoň jeden celodenní výlet, aby účastníci mohli

nabyté znalosti prakticky uplatnit v terénu.

3. Škola pro vysokohorské lyžaře. Tato škola je přístupna pouze lyžařům, kteří ovládají všechny prvky jízdy na lyžích a jsou schopni udržet jízdu v mezích snadno ovladatelné rychlosti i na příkrém terénu. Účastníci budou seznámeni s technikou jízdy, se zajištěním, s technikou chůze na strmém sněhu a ledu, se speciální výzbrojí a se zásadami pohybu ve vysokohorském terénu včetně zimního táboření. Do programu je zařazeno několik celodenních vysokohorských tur. Každému účastníku lyžařských škol bude vystaveno osvědčení o absolvování školy, jež bude zhodnocením jeho lyžařské zdatnosti a bude průkazem pro možnost dalšího vyššího školení.

Lyžařské školy budou uspořádány v těchto oblastech a časových termínech:

1. Krkonoše:

Martinovka, od 6. II. do 10. IV. 1955, pro začátečníky a pokročilé, náklad na osobu a týden podle ubytování od 272 do 315 Kčs.

2. Jeseníky:

Švýcarsna, od 13. II. do 10. IV. 1955 pro začátečníky a pokročilé, náklad na osobu 275 Kčs.

3. Malá Fatra:

Chata na Grúni, od 13. II. do 27. II. a od 13. III. do 20. III. 1955 pro pokročilé a pro vysokohorské lyžaře, náklad na osobu 279 Kčs.

Chata pod Sokolím, od 20. I. do 6. III. a od 13. III. do 10. IV. 1955 pro pokročilé a pro vysokohorské lyžaře. Náklad na osobu a týden podle ubytování od 277 do 284 Kčs.

4. Roháče:

Tatllakova chata, od 13. II. do 13. III. a od 20. III. do 10. IV. 1955 pro vysokohorské lyžaře, náklad na osobu 290 Kčs.

5. Vysoké Tatry:

Chata kpt. Rašu, od 6. II. do 20. II., od 6. III. do 13. III. a od 3. IV. do 10. IV. 1955, pro vysokohorské lyžaře. Náklad na osobu a týden podle ubytování od 265 do 279 Kčs, Billikova chata, od 20. II. do 6. III. a od 20. III. do 3. IV. 1955 pro vysokohorské lyžaře, náklad na osobu a týden podle ubytování od 270 do 282 Kčs.

Veškeré bližší informace podá LS SVTVS a všechna střediska n. p. Turista.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Hoci Prešovský kraj má veľmi dobré podmienky pre prevádzanie lyžiarskeho športu a tento je tu aj dobre zakorenený a má už svoje tradície, predsa v posledných dvoch rokoch bolo tu badať určitú stagnáciu. Najväčším nedostatkom tu bolo, že jednotlivé komisie LS KVTVŠ nepracovali samostatne, ba v niektorých prípadoch ani neboli zložené a takto celá farcha práce ostávala na predsedovi sekcie. Táto nesprávna forma práce mala za následok, že napríklad v Prešovskom kraji t. č. nemajú ani jedného vyškoleného dobrého trénera, tak isto nemôžu tu hovoriť o zvyšovaní úrovne závodného lyžovania, počtu nositeľov II. a III. výkonnostných tried a pod. Zhoršila sa tu činnosť i na úseku práce s mládežou, najmä na úseku PZ a škôl. Stávalo sa už skoro pravidlom, že na rôznych celoštátnych a celoslovenských poradách nezúčastňoval sa za Prešovský kraj žiaden zástupca, a tak lyžiarska sekcia SVTVS a lyžiarska sekcia SIVTVŠ strácali pomaly kontakt s našim najvyšším krajom. V takomto stave bola lyžiarska sekcia KVTVŠ Prešov, keď dostala úlohu pripraviť lyžiarov Prešovského kraja pre zimnú časť I. celoštátnej spartakiády a I. celoštátnu spartakiádu v roku 1955. Vážnosť úlohy pritiahla do práce i starých osvedčených pracovníkov a v dňoch 23. a 24. októbra t. r. zišlo sa v horskom mestečku Bardejove neďaleko Dukly plénum LS KVTVŠ Prešovského kraja. Vyše 30 účastníkov pléna, ktorí boli vo väčšine prípadov z horských okresov kraja, v širokej diskusii podrobne rozebierali zhoršenú situáciu v lyžiarstve v kraji a osvetlili si tu veľa nedostatkov vo svojej práci. Vo večerných hodinách prvého dňa zasadania boli premietané lyžiarske filmy z majstrovstiev sveta v štátnom kine pred návštevou asi 380 divákov. Pred premietaním filmov prehovorili majster športu Vlado Krajčák a predseda LS SIVTVŠ súdruh Mráz — priami účastníci majstrovstiev sveta — o skúsenostiach a poznatkoch, ktoré získali v Are. Bardejovskí lyžiari s veľkým záujmom sledovali výklad prednášajúcich a pri premietaní filmov, keď sa na plátne ukázal niektorý z našich pretekárov, potleskom vyjadrovali svoje sympatie k našim reprezentantom. Výsledok porady

ukazuje nejlepší činnost nového vedení LS KVTVS. Na vedúce miesta jednotlivých komisí boli zvolení osvedčení pracovníci, ako súdruhovia Novácky, Weis, Peteja atď., a jednotlivé komisie hneď vypracovali plán práce na IV. štvrťrok a vytýčili si úlohy pre rok 1955. Novozvolený predseda LS KVTVS súdruh Vchec, dlhoročný pracovník v slovenskom lyžiarstve, vytýčil hlavné úlohy pre rok 1955, z ktorých na prvom mieste je plán na prípravu a výcvik pre I. celoštátnu spartakiádu 1955. Obyčajnému pozorovateľovi by sa zdalo, že nadšenie prešovských pracovníkov a celej bardejovskej lyžiarskej verejnosti bolo umele vyvolané a že bolo len chvíľkové. Keď sa však pozrieme lepšie na ciele a úlohy, ktoré si lyžiari Prešovského kraja uložili, keď pozrieme ich dobrú prácu v minulosti, pochopíme, že sú zapálení pre dobrú vec, že im lyžiarstvo leží na srdci a že sa zaradía svojou dobrou prácou medzi najlepšie pracujúce kraje v našom lyžiarstve. Prajeme im v tejto práci mnoho úspechov.

JANO TEREZČÁK

Hodnotíme-li odpovědně celoroční činnost lyžařské sekce MVTVS Praha, její komise a dobrovolné pracovníky, musíme právem konstatovat, že činnost sekce v roce 1954 za vedení předsedy soudruha Kuncce a ostatních spolupracovníků s dlouholetou zkušeností a organizační schopností byla velmi úspěšná a užitečná. Činnost sekce a komisi byla cíle zaměřena na celoroční plán práce, který byl v zásadě splněn. Brzdou organizační a plynulé práce byly některé sekce na obvodech, které měly nevhodně volené nebo nezkušené činovníky, takže úkoly jim dané nebyly zvládnuty s potřebnou svědomitostí a odpovědností. V pracovních poradách byly podrobně projednány úkoly, problémy, nedostatky a těžkosti, jak se v jednotlivých obvodech jeví. Mnoho těchto nedostatků bylo napraveno, ale některé se přece jen nepodařilo vyřídit, jednak nepochopením činovníků, nebo nedodržováním směrnic a pokynů sekei vydaných. Dalším nedostatkem v naší práci je dosud malé pochopení pro tuto činnost na poli tělovýchovy některých závodních rad a vedení podniků, které ještě nenašli, a zdá se, že ještě dlouho nenajdou pochopení pro činnost dobrovolných pracovníků. Oživení činnosti všech lyžařských sekei na obvodech 1 až 16 je předpokladem dobré práce, a za tím účelem jmenovala sekce MVTVS Praha tříčlenné komise z řad členů sekce, kteří budou odpovědní za činnost obvodních sekei. Sekce určila 4 základní obvody pro uspořádání okresních přeborů: Prahu 2 (1, 12, 14), Prahu 3 (5, 6, 7), Prahu 9 (8, 10, 11), Prahu 16 (4, 13, 15). Základní obvody budou odpovědní za pečlivou přípravu, organizaci a provedení přeborů. Podmínkou účasti na okresních přeborech je III. výkonnostní třída podle rozhodnutí rady předsedů ObTVS. Toto rozhodnutí si vyžádaly úspěšné důvody. Obvody jsou povinny provést přebory do 16. ledna 1955. Přeborníci okresů postupují do krajských přeborů. Krajské přebory MVTVS Praha budou uspořádány ve Spindlerově Mlýně od 16. do 19. ledna — klasické disciplíny — a od 19. do 23. ledna 1955 sjezdové disciplíny a skok prostý. Veřejný závod ve skoku bude pořádán 21. ledna 1955. Přeborů se zúčastní I. a II. výkonnostní třída a přeborníci okresů. Krajské přebory jsou zajištěny a pečlivě připraveny do všech důsledků, rovněž ubytování a stravování je již zajištěno v ozdravovně ROH Pětiletka, kde bude závodní kancelář a ošetrovna. Sekce současně zajistila III. kolo SHM, které uspořádá v Janských Lázních od 3. do 6. února 1955. Směrná čísla pro III. kolo stanovena pro 4 základní obvody po 16 za každé disciplíny (hoši — dívky ml., hoši — dívky starší po 4). Vedení sekce zaměřuje veškerou svou činnost na propagaci I. celoštátní spartakiády.

S. KUBÍN

Z práce LS KVTVS Hradec Králové. Již několik let není práce naší lyžařské sekce prací sezónní, ale pracujeme a scházíme se podle plánu po celý rok. Schůze sekce plánujeme na čtvrt roku dopředu, ale podle okamžitých úkolů se scházíme i mimo plán. Pozvánky zasíláme též ústřední sekei a rovněž tak zápisy ze všech konaných schůzí. Na jednáních sekce neřešíme případy jednotlivých komisí. Tyto pracují samostatně, sekce řídí, schvaluje a provádí jejich usnesení nebo je po zdůvodnění ruší. Lze těžko hodnotit, která komise pracuje nejlépe. Jejich dobrá práce se zračí v dosažení mnohých úspěchů a ve splnění uložených úkolů. Tak na př. byl již proveden dvoudenní sraz cvičitelů v Janských Lázních. Representanti kraje soutěžili v letních doplňkových sportech s representanci kraje Liberec a s posluchači ITVS v Úpici za účasti 150 závodníků, kde bylo celkem splněno 247 disciplín PPOV. Ve třech stredních nám právě probíhají opakovací semináře rozhodčích III. a II. třídy. Komise rozhodčích již připravuje školení nových rozhodčích III. třídy v jednotlivých okresech a oblastech, kde okresy nemají tolik zájemců. Sportovně technická komise připravila krajský kalendář soutěží. Intenzivně se zaměřila na zimní část krajské spartakiády ve Spindlerově Mlýně a pracuje na sportovně technických přípravách k celostátnímu přeboru v SZBZ, který je v roce 1955 v našem kraji. Práci trenérské rady bude možno

hodnotit až po hlavním období. Z příprav vidíme, že reprezentanti kraje, doplnění úspěšnými závodníky z SHM, se scházejí ke svým aktivitám. Většina z nich se připravuje podle individuálních tréninkových plánů.

J. VOJTĚCH

V ý z v a k p r a ž s k ý m c v i č i t e l ů m! Učebně metodická komise lyžařské sekce MVTVS Praha vyzývá lyžařské cvičitele, kterým dosud nebyla vystavena nová průkazka, aby se nejpozději do 15. ledna 1955 dostavili na schůzi UMK vždy ve čtvrtek od 18—19 hodin na MVTVS, Praha I, Žatecká 2, I. p., dv. č. 117, a přinesli své veškeré doklady včetně potvrzení o PPOV. Po uvedené lhůtě nebudou již další průkazky těmto cvičitelům vydány.

Mezikrajové utkání lyžařů Liberec—Hradec Králové—ITVS Praha v doplňkových sportech se konalo v Lomnici nad Popelkou. Technické výsledky: Liberec—Hradec Králové, atletika muži 108:117 b., ženy 104:65 b. Liberec vers. ITVS Praha, muži 91:136, ženy 94:58 b. ITVS Praha—Hradec Králové muži 134:89, ženy 59:86 b. — K o p a n á: Liberec—Hradec Králové 0:1. Liberec—ITVS Praha 4:1. Hradec Králové—ITVS Praha 1:0. — O d b í j e n á: Liberec—Hradec Králové muži 2:1, ženy 0:2. Liberec—ITVS Praha muži 0:2. Hradec Králové—ITVS Praha muži 2:0.

J. VOLAVKA

„Svaz gottwaldovských lyžařů.“ S blížícím se zimním obdobím stoupá také příprava našich lyžařů. Také i v našem kraji, jako i ve všech ostatních krajích, se lyžařští závodníci připravují na nastávající zimní období. Za tímto účelem byl svolán trenérskou radou při lyžařské sekci kraje Gottwaldovského do Vsetína sraz krajských lyžařských reprezentantů. Zúčastnilo se ho 30 reprezentantů, z toho 5 žen. Na programu bylo hodnocení práce oddílů i přípravy jednotlivých závodníků. Po zahájení srazu dobrovolným trenérem soudruhem J. Dufkem a zvolení nové trenérské rady byla instruktáž vedoucího státního družstva mladých sjezdařek soudruha D. Charvátka. Druhý den pak pokračoval sraz prověrkou přípravy jednotlivých závodníků. Trenérská rada provedla kontrolu plnění PPOV a zařazení závodníků do výkonnostních tříd. Z počtu 30 reprezentantů bylo 16 odznaků I. stupně a 12 II. stupně a 4. I. výkonnostní třídy. V rámci srazu se zúčastnila většina reprezentantů přespolního běhu na 7 km, který pořádal Spartak MEZ Vsetín, nazvaný „Vsetínskými lesy“.

M, MARTINÁK

I. celostátní přespolní běh lyžařů DSO Spartak se konal v Sárce. Technické výsledky: 10 km muži—běžci: 1. Stébel Josef (ÚDA) 38:55, 2. Kubice Jan (ÚDA) 39:09, 3. Podešva (Spartak Vsetín) 39:35, 4. Hlaváč Karel (Spartak Brno ZJŠ) 40:16, 5. Seifert Václav (Spartak Sokolovo) 40:18, 6. Malinský Josef (Spartak Vrchlabí) 40:41, 7. Buchar Josef (Spartak Sokolovo) 40:47, 8.—9. Lohr 40:52, 8.—9. Šír Jaroslav (Spartak Liberec) 40:52, 10. Balatka Jaroslav (Slavia ITVS) 41:12. — 3 km muži sjezdaři: 1. Perner Josef (Rudá hvězda Plzeň) 15:53, 2. Havlíček Zdeněk (Spartak Vrchlabí) 16:01, 3. Fiala Zdeněk (Spartak Gottwaldov) 16:45. — 3 km ženy běžkyně: 1. Krasilová (ÚDA) 17:25, 2. Lauermannová (ÚDA) 18:02, 3. Jeřábková (Spartak Ml. Boleslav) 19:02, 4. Weisshäutlová (Spartak Jablonecké Paseky) 20:06, 5. Strživová (ÚDA) 20:10, 6. Riedlová (DA Praha) 21:49, 7. Teplá (Spartak Praha) 22:15, 8. Voleská (Spartak Praha Závodny 9. května) 25:36. — 1,5 km ženy sjezdařky: 1. Žebráková Jiřina (Spartak Vrchlabí Tesla) 5:01, 2. Hejnicová Anna (Spartak Praha Rudý Letov) 5:04, 3. Fialová Anna (Spartak Brno ZJŠ) 5:09. — 3 km dorost starší: 1. Kalásek Miloš (Spartak Praha) 16:19, 2. Michalik Pavel (Spartak Aero Vysočany) 17:05, 3. Střílka Josef (Praha OÚSPZ) 17:25. — 1,5 km dorost mladší: 1. Brodský Václav (Praha OÚSPZ 18) 4:53, 2. Žampa František (Spartak Praha Aero Vysočany) 4:58, 3. Květ Milan (Praha OÚSPZ 16) 5:03.

V. LYŽAŘSTVÍ, odborný měsíčník Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport.

Vydává Státní tělovýchovné nakladatelství v Praze. Redakce Praha II, Jindřišská ul. č. 5. Telefon 22-14-51. Vedoucí redaktor St. Toms. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Objednávky přijímá každý poštovní úřad a doručovatel. Jednotlivá čísla Kčs 1,20, roční předplatné Kčs 14,40. — Tiskla tiskárna Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-33003

Praha, prosinec 1954

58

2:32 / 1:81