

LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK STÁTNÍHO VÝBORU
PRO TĚLESNOU VÝCHOVU A SPORT

List řídil

REDAKTOR STANISLAV TOMS

ROČNÍK XLII

VYDÁVÁ STÁTNÍ TĚLOVÝCHOVNÉ NAKLADATELSTVÍ V PRAZE

OBSAH

ÚVODNÍKY

Za úspěšné plnění úkolů rozvoje . . .	2
Českoslovenští lyžaři a VII. ZOH . . .	54
Naše tělovýchova a XX. sjezd KSSS . . .	110
Pro dobrou práci v lyžařství . . .	162
Situace v našem lyžařství . . .	190
Za další rozvoj lyžařského sportu v ČSR	298

O TRENINGU

Zkušenosti z mého tréninku (Malínský)	9
Několik poznámek k technice běhu na lyžích	10
Dávkování tréninku	15
Jak mazat finskými vosky REX	40
O finské skokanské škole	44
Určování tréninkového zatížení běžce v hlavním období	49
Kvalita trenérské práce rozhoduje	82
Činnost závodníka v přípravném období	134
Jak jsme trenovali (Matouš)	169, 198
O provozování doplňkového sportu závodně	179, 260
Osmá celostátní konference trenérů	192
Lyžařská obratnost	201
Jarní letní období v tréninku lyžaře	205
Běžec musí mít silné paže	212
Speciální a posilovací cvičení pro běžce	229
Zkušenosti z OH v Cortině	253
Sjezdaři, jak na to	255
Speciální cvičení s pružinami	285

UČEBNĚ METODICKÉ ČLÁNKY

Diskuse okolo postupu základního lyžařského výcviku	17
Lyžařští cvičitelé jako rozhodčí PPOV	22
Pořadová s lyžemi a na lyžích	37
O jednom srazu lyžařských cvičitelů	43
Zdařilý sraz plzeňských cvičitelů	156
K základnímu výcviku mládeže	157
Kurs instruktorů lyžařských cvičitelů	159
Připravujeme se na suchu	178
Máme vysokohorské cvičitele	210
Příspěvek v systematické jízdě na lyžích	236
Slalomový oblouk v práci lyžařského cvičitele	237
Je zapotřebí měnit metodickou řadu základního lyžařského výcviku?	259
Příklad cvičební hodiny lyžařského oddílu	285
Revise základního lyžařského výcviku	312

OLYMPIJSKÉ HRY, SOUTĚŽE A ZÁJEZDY

Zimní olympijské hry 1956	4
Olympijský můstek v Cortině	8
Několik zkušeností z lyžařské techniky	32
Se skokany v Rakousku	42
Výsledky lyžařských soutěží OH	59
O běžeckých soutěžích v Cortině	63
Hodnocení závodu sdruženého na OH	69
Závod ve skoku prostěm na OH	72
Mezinárodní závody v klasických disciplínách ve Špindlerově Mlýně	76
Hodnocení majstrovské tridsiatky	84
Štafetový závod žen na 3X5 km	85
Přebor ČSR ve skoku na lyžích	87
Výsledky přeboru ČSR v Harrachově	89
Výsledky přeboru dorostenců v Novém Městě	95
Celostátní soutěž juniorů	100
Finale SHM 1956 ve sjezdových disciplínách	102
Organisace lyžařských soutěží v Cortině	105
II. Velká cena Slovenska	111, 126, 172
Ze závodů v Lahti	115
Naše úspěchy na akademických hrách	119
Běžky na přeboru republiky	124
K přeboru v běhu na 50 km	125
Přebor republiky v Sokolovském závodě	129
Orientační závod hřídek na 70 km	131
K přeborům ČSR ve sjezdových disciplínách	130
Hodnocení SHM 1956	144
Lety vzduchem v letošním Kulmu	146
Materiální vybavení sjezdařů na OH	175
Vývoj lyžařství ve světle VII. zimních OH	180, 218, 277
Lyžaři a DZBZ	184
Mezinárodní závody v číslích	226
Mezi německými přáteli	228
Sjezd mužů na OH	232
K běžecké technice na ZOH	272

MLÁDEŽ

Příprava žáků SŠD Vrchlabí	13
Letní tábor mládeže Tatraru	25
Výcvik mládeže ve sjezdových disciplínách	30
Naše nejmladší SŠD se činí	47
Harrachov — hnízdo skokanů	48
SŠD Pernink hodnotí svou práci	147
Tři roky lyžařské SŠD ve Vsetíně	213

KLASIFIKACE

Nová jednotná sportovní klasifikace . . .	35
Výkonnostní žebříčky našich závodníků . . .	149
Světový žebříček sjezdařů	154
Výkonnost lyžařských závodníků	249
Stoupá úroveň našich běžců?	266

ROZHODČÍ

Spolupráce trenérů s rozhodčími	12
Počtářská komise, její organizace a slo- žení	211
Hodnocení skoku a měřicí metoda	245
Měříme elektricky	274

ZDRAVOTNÍ ČLÁNKY

Lyžař pečuje pečlivě o své nohy	20
Je možno zvýšit výkonnost běžce po- dáváním glukosy?	22
Poznátky lékaře ze ZOH	221

Poznámky lékaře k dávkování trainingu	251
Závody dorostu očima lékaře	187
Zkušenosti lékaře ze závodů za velkých mrazů	288
O lékařsko-pedagogickém dozoru při soustředění běžců	317

OSTATNÍ ČLÁNKY

Co nového na Vsackém Valašsku	16
Z pravěku lyžařství	51
Lyžaři a elektrifikace železnic	186
Závazek náborových běhů splněn	196
Oštiepok Malej Fatry	224
První letní lyžařský můstek u nás	242
Synové hor	280
Z lyžařského světa	284
Ceny?	287
Kalendář soutěží	292 a 315
Zprávy z krajů, okresů a jednot 26, 160, 290, 320	

Witzsch Short. 19

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 1

LEDEN 1956



Po prvé jsme u nás na treningovém pobytu přivítali sovětské skokany a sdruženáře. Na našem snímku je jeden ze skokanů — Skopin — při výstupu na můstek ve Špindlerově Mlýně.

Za úspěšné plnění úkolů rozvoje lyžařského sportu v roce 1956

KAREL SMOLA,
předseda lyžařské sekce SVTVS

Končíme velmi úspěšný rok, který slavil triumfální vítězství v masovém tělovýchovném a sportovním hnutí, a to provedením I. celostátní spartakiády. Celý svět se mohl přesvědčit o tom, jak bohatý je život v naší zemi, jak významnou roli a jakou péči má v naší vlasti tělovýchova a sport. Ke všem úspěchům, kterých v roce 1955 dosáhla naše tělovýchova, přispěly velkou měrou i pracovníci a sportovci na úseku lyžařského sportu. Zajištění a provedení zimní části I. celostátní spartakiády i přes nepříznivé podmínky bylo důkazem toho, že máme v našich řadách množství obětavých dobrovolných pracovníků, kteří s láskou k našemu sportu dovedou i přes velké obtíže připravit našim závodníkům podmínky pro vrcholné výkony. Na sportovním kolbišti vybojovali naši závodníci celou řadu mezinárodních a místních závodů s velmi dobrými výkony. Nejen v závodním lyžování, ale i v masovém hnutí jsme dosáhli krásných úspěchů. Masová základna se nám stále rozšiřuje, a to tím, že stále více a více pracujících tráví svůj zasloužený odpočinek na našich horách a mládež vidí v lyžování jednu ze svých oblíbených zábav. Naši lyžařští cvičitelé pak k těmto novým zájemcům dávají základy lyžování, aby pohyb na sněhu byl pro ně radostným osvěžením a nabytím nových sil do další práce.

I letní část I. celostátní spartakiády našla lyžařské pracovníky připravené. Stovky a tisíce členů lyžařských oddílů bylo zapojeno v nácviku na strahovské vystoupení. Zapojení do nácviku a vystoupení na I. celostátní spartakiádě bylo výrazem vřelého poměru k naší socialistické tělovýchově, k našemu lidově demokratickému zřízení. Vcelku je možno říci, že pracovníci na úseku lyžařského sportu se svých úkolů v jubilejním roce 1955, kdy náš lid oslavoval 10. výročí osvobození naší vlasti z fašistické poroby, zhostili dobře.

Chtěl bych všem činovníkům, závodníkům, cvičitelům a trenérům prostřednictvím našeho časopisu »Lyžařství« poděkovat za jejich obětavou práci a říci jim — »jen dál tak za vybudování naší socialistické tělovýchovy v naší vlasti«.

Letošním rokem vcházíme do velmi důležitého hospodářskopolitického období — vcházíme do druhého pětiletého plánu, který svými úkoly určuje další podstatné zpevnění hospodářské základny, a tím i zvýšení hmotné a kulturní úrovně pracujících. Druhá pětiletka bude potřebovat pro své veliké úkoly mladé tělesně zdatné a odvažné lidi. Zde nyní začíná již náš úkol, protože tělovýchova a sport jsou právě předurčeny pro výchovu takovýchto lidí. Je třeba, aby celá sportovní činnost byla spjata s potřebami našeho politickohospodářského života, kde se musí projevat jako tvůrčí a iniciativní živel.

Současně se zajišťováním a uskutečňováním úkolů druhé pětiletky budou sportovní organizace a sportovci v přípravě a v zajišťování druhé celostátní spartakiády, která se bude konat v roce 1960, kdy bude též skončena druhá pětiletka. Chceme-li, aby naše druhá celostátní spartakiáda byla mohutnější a organizovanější než první, čeká nás tedy veliký kus práce. Tuzíž vidíme, že v rámci dalšího pětiletého období našeho společenského vývoje čekají náš lid veliké úkoly na všech úsecích našeho hospodářství.

Vstupním rokem do tohoto období je rok 1956, na jehož prahu stojíme. Zvláště významný je tento rok pro sportovce, neboť bude uspořádána nejvyšší světová sportovní soutěž, kterou jsou olympijské hry. Příprava na olympijské hry, jejíž zimní část bude uspořádána v lednu 1956 v alpském městečku v Cortině d'Ampezzo v Itálii, hýbala životem všech zimních sportů po celý minulý rok, a to ve všech státech, které jsou na zimní část olympijských her přihlášeny. Tak jako reprezentanti ostatních států, zejména pak Sovětského svazu a Polska, tak i naši reprezentanti se pečlivě a cílevědomě připravovali na tuto vrcholnou soutěž. Možno říci, že nikdy předtím nebyla příprava našich reprezentantů tak svědomitá a tvrdá jako právě nyní. Věřím, že tato poctivost v přípravě přinese

našemu lyžařství příští rok, a to hlavně na olympijských hrách ten nejvyšší úspěch. Je nutno věřit našim chlapcům a děvčatům a vírou v ně je morálně podpořit. Zdatnost, pevná vůle a všechny znaky socialistické výchovy jsou nám zárukou úspěchu našich lyžařských reprezentantů.

Úspěchy neočekáváme jen v závodní činnosti, nýbrž hlavně na úseku masové práce. Zde musí být naše činnost zaměřena zejména na mládež a naše pracující, kteří tráví na horách v rámci zimní rekreace svou dovolenou. Těmto lidem musí dát naši cvičitelé umění ovládat lyže tak, aby stále vzrůstala technická úroveň sportovního lyžování. Velkým pomocníkem v podchyzení dalších zájemců o lyžařský sport musí být v letošním roce náborové lyžařské běhy. Očekáváme, že lyžařské oddíly se uchopí iniciativy a propagace těchto běhů tak, aby při ohodnocení náborových běhů na konci roku 1956 jsme měli účast nejméně 100.000. V této akci vidíme základnu pro růst našich dalších závodníků a reprezentantů. Zejména pak tato akce by se měla stát vlastní v horských a podhorských okresech, kde pro lyžování mají nejvhodnější podmínky. Na vesnicích musíme sport vidět jako jednu z hlavních částí kulturního života, která zpřijemňuje a obohacuje život našich zemědělských pracovníků.

Pro celkový rozvoj lyžařského sportu jsme si vytklí úkoly, které jsou rozpracovány v plánu rozvoje na rok 1956. Je nyní na nás na všech lyžařských pracovištích tyto úkoly zajišťovat tak, abychom ke konci roku 1956 mohli říci, že nástup do druhé pětiletky byl tělovýchovou a sportem splněn ještě s většími úspěchy než kdykoliv v minulosti.



Skupina sovětských vedoucích a sruženářů pozoruje trening skokanů na stadionu ve Sv. Petru. Uprostřed (s tmavou kožešinovou čepicí) V. A. Andrejev, předseda lyžařské sekce Všesvazového komitétu a I. místopředseda FIS

ÚSPĚŠNÝ SPOLEČNÝ TRENING

V. A. ANDREJEV

Olympijské družstvo skokanů a sruženářů Sovětského svazu přiletělo do Prahy 10. prosince, aby společně trenovalo s československými lyžaři. Ještě téhož dne večer jsme přijeli do Špindlerova Mlýna, kde se měl konat společný trening. Zde nás velmi srdečně přivítali naši staří známi — českoslovenští závodníci. Špindlerův Mlýn je velmi vhodné místo pro trening, neboť lyžaři zde mají k dispozici celou serii můstků od 30 do 70 metrů, lanovku a dobrý profil trati pro běh. Náš společný trening zde probíhal velmi úspěšně. Obě družstva, díky výměně zkušenosti sovětských i československých trenérů, zlepšila techniku skokanů a závodníci obou zemí se stali ještě většími přáteli. Toto přátelství jistě pomůže dalšímu rozvoji našich sportovních styků. Rozloučili jsme se již s našimi československými přáteli, ovšem ne na dlouho, neboť začátkem ledna se obě družstva skokanů sejdou na mezinárodních závodech v Rakousku a pak na olympijských hrách v Cortině. Naše družstvo bude pravděpodobně před olympiádou v NSR a ve Švýcarsku.

Všem sovětským reprezentantům se ve Špindlerově Mlýně velmi zalíbilo. Děkujeme vám za přátelský a srdečný vztah a přejeme československým reprezentantům největší úspěchy na VII. olympijských hrách.

ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY 1956

Pozornost lyžařů celého světa je obrácena k malému městečku v překrásném pohorí italských Dolomit — Cortině d'Ampezzo. Zde se ve dnech 26. ledna až 5. února 1956 sejdou nejvyspělejší lyžaři, krasobruslaři, rychlobruslaři, bobisté a hokejisté světa, aby se utkali v boji o tituly olympijských vítězů v VII. olympijských hrách.

Podle posledních zpráv je k účasti na OH 56 přihlášeno 33 států. Jsou to Argentina, Austrálie, Belgie, Bolívie, Bulharsko, Československo, Finsko, Francie, Holandsko, Chile, Irán, Island, Itálie, Japonsko, Jugoslávie, Kanada, Korea (jižní) Německo, Libanon, Lichtenštejnsko, Maďarsko, Norsko, Polsko, Rakousko, Rumunsko, Řecko, Sovětský svaz, Spojené státy severoamerické, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Turecko a Velká Británie. V lyžařských disciplínách bude soutěžit 30 států.

O tratích, sjezdových a běžeckých, jakož i o můstku budíž mně k tomu, co o nich bylo již napsáno v předcházejících číslech »Lyžařství«, dovoleno říci ještě několik slov. Sjezdová trať mužů »Olympia« vede z úpatí Tofany ve výšce 2282 m až na pokraj samotné Cortiny ve výšce 1380 m (délka 3461 m, výškový rozdíl 902 m). Úprava tratě trvala celé dva roky a je podle prohlášení R. Faurea, delegovaného Mezinárodní lyžařskou federací jako technický ex-

pert pro sjezdové a slalomové tratě na OH 56, v nejlepší možné stavu jak po stránce sportovní technické, tak po stránce bezpečnosti. Je to trať neobyčejně rychlá, zejména v horních dvou třetinách, kde na mnohých místech bude závodníky dosahována rychlost kolem, ale i nad 100 km za hodinu. Poslední třetina je mírnější, ale i zde půjde o rychlosti mezi 70—80 km za hodinu. Rychlost na spodním úseku bude závislá na rychlosti, kterou závodník zská v horních, technicky obtížnějších úsecích. Ženská sjezdová trať »Duca d'Aosta« byla přizpůsobena novému pojetí ženské sjezdové dráhy, t. j. byla podstatně zkrácena. Je dlouhá jen 1552 m, má výškový rozdíl 502 m a je ve srovnání s obdobnými tratěmi z minulých let technicky lehčí. Ale i tak jde o trať mimořádně rychlou. Slalom mužů a slalom žen bude proveden na východním svahu »Col Druscíe«. Svah je dostatečně široký pro dvě paralelní tratě, mužskou a ženskou, s velmi pe-

strým terenním profilem. Délka mužské tratě je 617 m, ženské 456 m; výškový rozdíl je 251 m, resp. 176 m. Také ve slalomu jsou horní úseky nepoměrně prudší než úseky spodní, zejména první úsek slalomu mužů. Cíl obou slalomů je společný. V obou kolech slalomu pro muže bude postaveno po 75—80 brankách, v obou kolech ženského slalomu po 45 brankách. Tratě pro mužský a ženský obří slalom, vybudované na svazích Monta Faloria, mají výškový rozdíl 623 m, resp. 495 metrů; délka tratě pro muže je 2630 m, pro ženy 2280 m. Oba závody budou provedeny na stejné sjezdové dráze, při čemž ženská trať byla zkrácena o horní, technicky velmi obtížný úsek. Trať obřího slalomu je poměrně dlouhá, je rychlá a místy technicky velmi obtížná. Na mužské trati bude postaveno přibližně 50, na ženské asi 35 branek. Běžecské tratě jsou všechny položeny v nadmořské výši mezi 1090—1340 m. Trať na 30 km je postavena ve dvou kolech po 10 km, která se poběží v pořadí 1., 2. a znovu 1. Nejdelší výstup o výškovém rozdílu 150 m je mezi 10. až 12. km. Trať na 50 km je vedena dvěma koly 10 a 15 km, které se poběží v pořadí 1., 2., 2., 1. Nejdelší výstup o výškovém rozdílu 150 m je mezi 10. a 12. km a mezi 25. a 27. km. Trať na 50 km je identická s trati na 30 km, druhé kolo však je prodlouženo o 5 km. Tratě na 15 km, na 15 km do sdruženého závodu a na 10 km pro ženy jsou jednokolové, s nejdelším stoupáním o výškovém rozdílu 135 m mezi 8. až 10 km, 150 m mezi 10. až 12. km a 74 m mezi 8. a 9. km. Nejprudší stoupání u mužské štafety je mezi 7. a 8. km, 86 m, u ženské štafety mezi 3. a 4. km, 74 m.

Mústek »Italia« je určen jak pro skok prostý, tak pro skok do závodu sdruženého. Kritický bod je 72 m, $M = 14,5$ m; proto na něm bude možno docílit bezpečných skoků do 85 m. $H:N = 0,57$, sklon nájezdu je 35° , odraziště 70° a doskočiště 38° . Aktivní část nájezdu $E = 87$ m, $U = 11,20$ m, délka odraziště $T = 4,80$ m; celý nájezd je tudíž 103 m dlouhý, oken má 7. Ve věži je výtah k nejnižšímu startu, k výše položeným startům musí závodníci vy-

stoupit po schodech. K jednotlivým startům je možno vystoupit také po schodech uvnitř nájezdu. Dojezd je 128 m dlouhý a končí protisvahem 40 m širokým.

Příprava mužstev všech lyžařsky významnějších národů je od letních měsíců v plném proudu a nabyla nebývalé intenzity. K tomu, aby bylo možno se udržet na předních místech nebo se dostat na přední místa, bylo třeba učinit víc než v přípravě pro Oslo nebo pro Falun a Are. V Cortině půjde tentokrát o tuhé boje! Při poměrně vyrovnané technické vyspělosti závodníků jednotlivých států bude více než kdy předtím záležet na jejich fyzické připravenosti. Ta nakonec bude rozhodujícím faktorem — technická vyspělost je samozřejmostí. To zdá se, že bude základním znakem, jímž budou ovládnány lyžařské soutěže zimních OH v roce 1956.

Olympijské družstvo Československa, jak v klasických, tak sjezdových disciplínách se pilně připravovalo na svůj těžký a odpovědný úkol. Po letní přípravě nastoupila v polovině prosince jednotlivá družstva k systematické a cílevědomé přípravě na sněhu, sjezdáři v Malé Fatře a ve Vysokých Tatrách, běžci a skokani v Krkonoších. K dosažení vrcholné formy a také proto, aby se obeznámili s výkonností případně taktikou svých soupeřů, byla péčí SVTVS nejlepším našim závodníkům, z nichž budou vybráni ti, kdož nás mají zastupovat na OH, umožněna účast na některých mezinárodních závodech v cizině, běžcům a sdruženářům ve Švýcarsku (Le Brassus, Grindewald, Andermatt), skokanům v Rakousku (Innsbruck, Bischofshofen); sjezdáři si začátkem ledna prohlédli a vyzkoušeli sjezdovou dráhu a slalomové svahy v Cortině, zúčastní se také mezinárodního závodu ve sjezdových disciplínách »Hahnenkammrennen« v Kitzbühelu a, bude-li uskutečněn, zúčastní se i mezinárodního tréninového tábora v Bad Gasteinu.

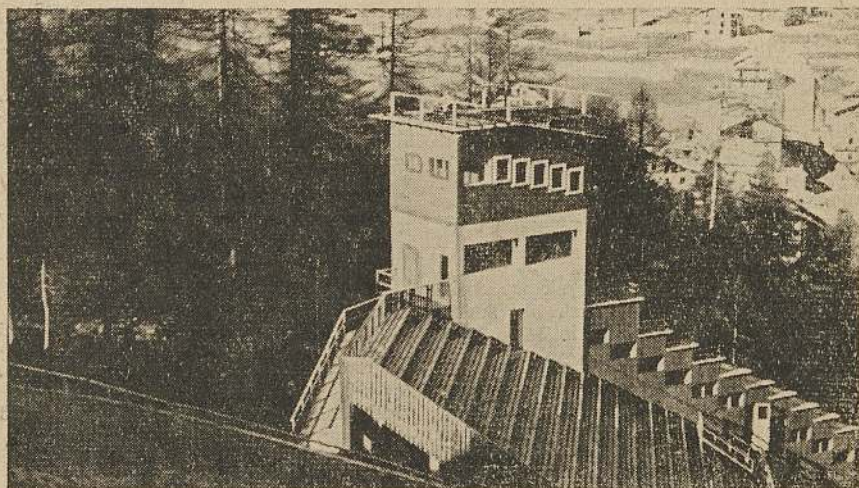
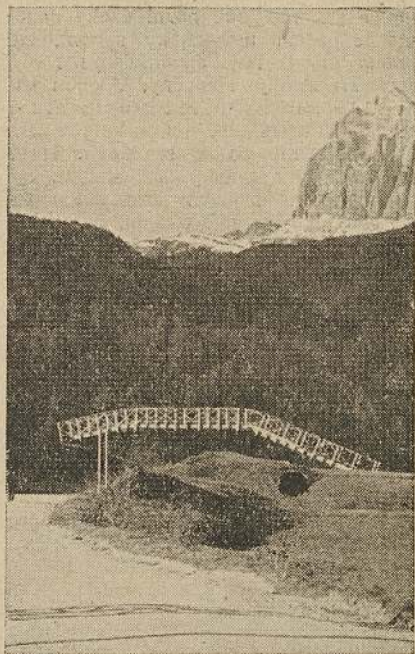
Dr O. Kulhánek,
předseda komise pro mezinárodní
styk LS SVTVS

Z PRŮZKUMU V CORTINĚ D'AMPEZZO

Koncem listopadu byl uskutečněn průzkum v Cortině, aby byly zajištěny všechny otázky souvisící s pobytem československé delegace na olympijských hrách. Kromě organizačně hospodářské věci, jako ubytování, stravování a podobně a úkoly, které bylo třeba zjistit pro sekce ledního hokeje, krasobruslení, rychlobruslení a boby a saně, byl proveden průzkum lyžařských zařízení.

Sníh v době našeho pobytu v Cortině ještě nebyl, jak je vidět z obrázků. Všechna lyžařská zařízení jsou velmi dobře postavena a svou obtížností odpovídají olympijským hrám. Italští organizátoři vynakládají všechno úsilí, aby OH po organizační a zvláště technické stránce dopadly co nejlépe. O jednotlivých zařízeních bylo již napsáno ve speciálních článcích a po návratu z Cortiny jsme předali trenérům a reprezentantům podrobné popisy jednotlivých tratí a zařízení a zároveň doplnili filmem, který jsme v Cortině d'Ampezzo natočili.

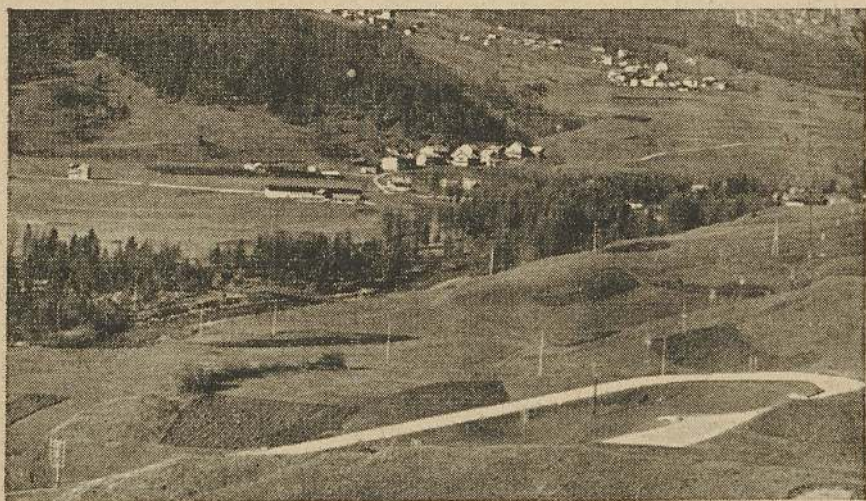
Přechod běžecké tratě přes silnici, která vede do lyžařského stadionu.



Část hlediště u můstku s tribunou pro rozhodčí. Celkově stadion pro skoky na lyžích může pojmout 60.000 diváků a na přilehlých stránkách je místo pro dalších 40.000 diváků



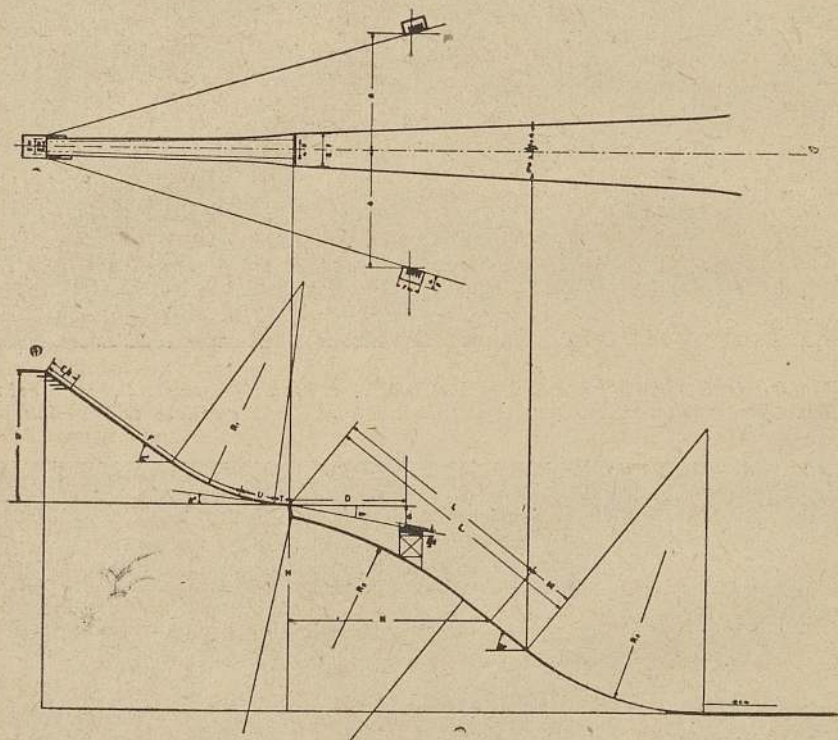
Sjezdová trať mužů bude velmi rychlá zvláště v horních úsecích. Záběr z dolní rovinaté části, kde podle údajů pořadatelů neklesne rychlost pod 50 km



Celkový pohled na severní část údolí, kde jsou položeny běžecké tratě, z nichž část povede po pláních (30 — 50 km) a ostatní části tratí jsou položeny v lesnatém terénu vlevo

Olympijský můstek v Cortině d'Ampezzo

Po počátečních potížích, které měl italský lyžařský svaz v minulém roce se stavbou můstku pro olympijské hry, byly již dokončeny práce na novém moderním lyžařském můstku s kritickým bodem 72 m. Loni se Italové nemohli dohodnout, zda mají postavit dva nové můstky (jeden pro skok prostý s kritickým bodem 80 m a druhý menší s $P = 60$ m pro závod sdružený), nebo pouze jeden s kritickým bodem kolem 70 m, na němž by se mohly konat obě skokanské sou-



těže. Dohadovali se tak dlouho, až nepostavili žádný, a tak ještě letos na jaře měla mezinárodní lyžařská federace vážné obavy o osud skokanských soutěží na VII. zimních olympijských hrách. Po zákroku FIS ujal se vedení stavby ing. Holzner a dokončil ji.

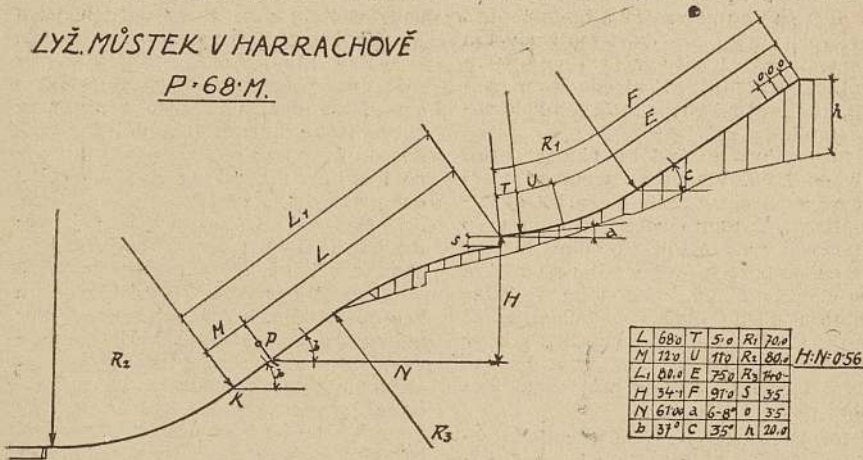
Nový můstek je postaven poblíže železniční stanice Zuel, asi 2,5 km jihovýchodně od Cortiny. Jeho profil úplně odpovídá nejnovějším normám pro stavby lyžařských můstků. Sklon odraziště bude 70° , sklon nájezdu 35° a sklon doskočiště 38° . Poměr $H:N = 0,57$, $L = 72$ m, $M = 14,50$ m, takže $L_1 = 86,50$ m. Rovněž i všechny oblouky a ostatní míry jsou přesně podle norem. Nájezdová věž je železobetonové konstrukce a opatřena výtahem pro závodníky. Na samém vrcholu nájezdové věže je vytápěná místnost pro závodníky. Věž je 50 m vysoká, 5 m široká a má 7 startů pravidelně rozdělených na 9 metrech, které umožní přesné stanovení potřebné délky nájezdu. Dojezd je 128 m dlouhý a

končí mírným protisvahem v šířce 40 m. Po obou stranách doskočiště jsou tribuny pro rozhodčí, kabiny pro rozhlasové pracovníky a místo pro diváky.

Přinášíme profil tohoto můstku. Profilem velmi podobný je náš můstek v Harrachově s kritickým bodem 68 m. Otiskujeme proto i profil harrachovského

LYŽ. MŮSTEK V HARRACHOVĚ

P. 68 M.



můstku. Naši skokani využijí k treningu plně tohoto našeho můstku, pokud jen sněhové poměry to umožní. Ke zkvalitnění treningu se počítá se zřízením výtahu z dojezdové roviny pod nájezdovou věž. Tim se umožní skokanům absolvovat až trojnásobný počet skoků v treningu.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,
člen skokanské komise FIS

Zkušenosti z mého treningu

Řada mezinárodních vítězství sovětských běžců, kterými v posledních dvou letech tak proslavili svoji vlast, je nejlepším důkazem toho, jak rozhodující roli hraje plánovaná, svědomitá, promyšlená a vědecky podložená příprava, taková, jakou mají sovětsští závodníci.

Jestliže porovnáím nyní moji přípravu posledních let se sovětskými metodami, které jsme od nich převzali, vidím teprve řadu chyb a nedostatků, kterých jsem se dopouštěl. Chyběl mi především dlouhodobý treningový plán, celoroční činnost se zaměřením na lyžařský sport, zkušený trenér, který by mi poradil nebo řídil moji systematickou přípravu na sněhu. Tyto chyby, avšak i přednost mojí všestranné sportovní činnosti, vyplnou z následujících rádků:

Již od školních let jsem, jak se říká, »sportoval«. V létě jsem hrál kopanou,

chodil cvičit, v zimě jsem pak hrál hokej, a když v Praze někdy napadnul sníh — také jsem lyžoval. K lyžování mě vedl otec, který sám v mládí závodil. Bylo mně 12 let, když jsem po prvé změřil své síly v závodě mládeže v pražské Stromovce. Můj první závod skončil úspěšně a velmi ve mně posilil touhu po lyžařském sportu. Příležitost mi byla dána o tři roky později, když jsme se přestěhovali do Krkonoš. Zde jsem jako dorostenec závodil se střídavými úspěchy. Nijak speciálně jsem se nepřipravoval. Nezahálel jsem, pěstoval jsem různé letní sporty, ne však se za-

měřením na zimní závodní období. Prvého významnějšího úspěchu jsem dosáhl v roce 1948 na přeborech juniorů ČSR, kde jsem byl první v běhu na 10 km. Zvítězil jsem i o rok později a tento úspěch byl rozhodující pro další moji závodní činnost. Jako trenér začal o mne pečovat Kamil Hanuš. Při závodech mně radil, půjčoval mi vosky, kterých bylo nedostatek.

Stejná byla moje letní činnost i pro období 1950. Vlastnímu tréninku jsem se věnoval až v zimě, ale nijak systematicky. V tomto roce jsem po prvé startoval v soutěži mužů a umístil jsem se na přeborech ČSR v běhu na 18 km na čtvrtém místě. Dnes vidím, že k tomuto úspěchu mně dopomohla jediné moje letní všestranná činnost, i když jen živelná, neplánovaná, protože, jak jsem se již zmínil, ani můj zimní trénink nebyl dostatečný.

Na jaře 1950 jsem nastoupil vojenskou službu. Služební úkoly mně nedovolily v tomto roce jakoukoliv letní sportovní činnost. Také na sněh jsem se dostal teprve v lednu 1951, a tak jsem na přeborech ČSR skončil až na 18. místě. Je to opět důkaz rozhodujícího významu letní přípravy, který jsem si uvědomil teprve později.

V dalších dvou letech jsem se tedy v létě již připravoval, ale můj trénink byl neplánovaný a tím i nepravdivý. Na období 1954—1955 jsem se připravoval celkem již podle plánu, opět všestranně. Nevyužil jsem však dostatečně rozježdění na prvním sněhu. Hned

druhý týden jsem zvýšil podstatně intenzitu tréninku, takže se dobrá forma dostavila dříve, než jsem předpokládal. Zvítězil jsem hned v prvním závodě v Kořenově, ale v dalších jsem již nebyl tak úspěšný. Je samozřejmé, že velký vliv na moje další výsledky mělo moje onemocnění v Sovětském svazu, ale vyplynulo z toho pro mne poučení, že právě tak důležité jak dobrou formu získat, je umět s ní účelně hospodařit a udržet si ji po celou dobu závodního období.

Dnešní můj tréninkový plán je zaměřen na blížící se olympijské hry. Vypracoval mně jej trenér družstva soudruh Weisshäutel s přihlédnutím k nedostatkům, kterých jsem se v minulém období dopouštěl. Můj tréninkový plán je celoroční, rozdělený do tří období a sice přechodného, přípravného a hlavního. V přechodném období jsem hlavně hrál mčové hry, kopanou, odbíjenou, jen lehce jsem pobíhal a rozvíčoval se. V přípravném období jsem zintenzivněl trénink a zaměřil se především na získání vytrvalosti. V červenci jsem pracoval převážně na polomu v lese. Zúčastnil jsem se též všech kol i finale DZBZ. Nyní se již připravuji na sněhu a držím se přesně podle plánu. Chci věnovat dosti času rozježdění návniku techniky, teprve později přistoupit k systematickému tréninku rychlosti a vytrvalosti, abych se nedopustil chyby jako v roce 1954—1955.

JOSEF MALÍNSKÝ,
člen olymp. družstva běžců

Několik poznámek k technice běhu na lyžích

J. Matouš, reprezentant a dobrovolný trenér lyžování

(Dokončení z č. 11/1955)

K práci paží a holi.

Vidíme, že i tu se vžívají a uplatňují některé nesprávné názory a návyky.

Je to třeba vynechávání odrazu jednou holí při střídavém dvoudobém kroku, kterého severští závodníci používají při nahodilé nerovnosti terénu

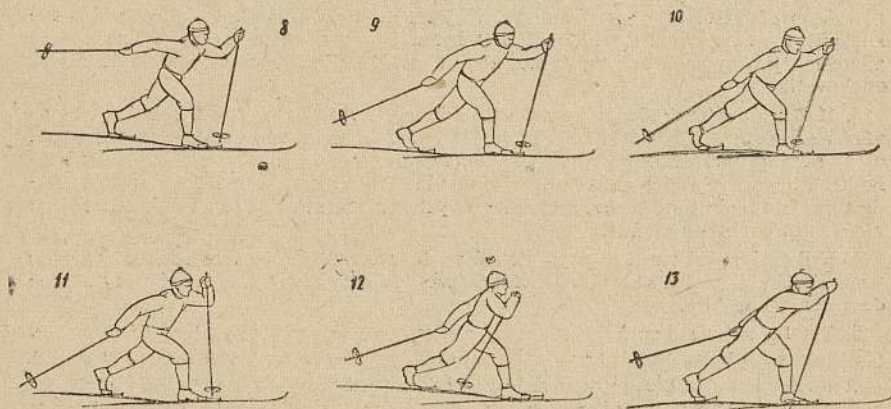
(boule i jinde) nebo při prodloužení kroku výborným skluzem, kdy už odraz druhou holí nevychází a jen by zbytečně zrychloval frekvenci, nebo při přechodu do jiného kroku. Někteří naši závodníci si osvojili tento způsob a používají ho i tam, kde není třeba. To jistě není správné.

Dalším neopodstatněným návykem je příliš silné ohýbání paží v lokti a vytáčení před sebe (paže jdoucí vpřed, přibližně obr. 12). Tento způsob sice umožňuje snazší držení a ovládnání hole, vede ale také často k neekonomické práci holemi do stran, a hlavně, zmenšuje se i potřebný švihový radius paže, účinný hlavně ve směru pohybu (obr. 13.), zmíněným způsobem jezdí někteří naši závodníci (Stebel, Šauer, Vašicová-Lauermannová, Mečíř V. ml.). Jde tu opět buď o přejatou individuální zvláštnost vynikajícího jedince (jez-

se vzhůru. Také hůlka vyletuje zbytečně vysoko vzad. Je to důkaz špatného odrazu, jako je pokrčení paže v poslední fázi odpichu důkazem nedokončeného odrazu.

Mnoho chyb se také ještě vyskytuje v poloze trupu při běhu. Mnozí ještě zastávají běžecký luk se vzprímenou hlavou a prohnutím v zádech (obr. 12), je to však zpětný pohyb, který opět prodlužuje dráhu těžiště a zpomaluje jízdu.

Špatná a často prováděná je i jízda »vsede«, s těžištěm posunutým doza-



dí tak Mákála, nebo o zlehčené a nedokonalé provedení švihové práce paže.

Pro nás může být vzorem práce paží finských běžců, ovšem musí být tak jako u nich podpořena skvělou prací uvolněného trupu. Krajiní polohy paží jsou blízko za tělem (obr. 10) na rozdíl od švihové práce paží sovětských běžců (obr. 9), kde maximální polohy paží jsou pro nás již hranicí dobré ještě švihové práce.

Často i u finských běžců vidíme výraznou práci paží (obr. 8). Je to však jenom »sprinterská« práce, při rozjíždění nebo zrychlení. Podobná práce paží u našich běžců je však často špatná. »Nejde dopředu, způsobuje jen zdvihání trupu a vytahování v ramenu. Odraz »nežene« tělo vpřed, ale vybíjí

du, jízda bez přepadu (obr. 11). Z takového postavení není také možný dobrý odraz. Postavení těla musí být dynamické, podřízené odrazu a skluzu. Z jejich nedokonalého provedení vzniká většina vnějších chyb — které zase zpětně ovlivňují dobré provedení odrazu a skluzu.

Dotkl jsem se některých otázek, detailů a chyb v běžecké technice a projevil na ně svůj názor. Bylo by jisté dobré, aby byla již souborně a hlavně populárně zpracována technika běhu. Abychom využili jedinečné příležitosti a vzali si z techniky nejlepších severských a sovětských běžců to nejlepší a přizpůsobili našim podmínkám a možnostem, abychom si vytvořili vlastní běžeckou techniku.

SPOLUPRÁCE TRENÉRŮ S ROZHODČÍMI

Až dosud nebylo plně využito spolupráce našich rozhodčích s trenéry ve prospěch zvýšení výkonů našeho závodního lyžařství, ačkoliv tato spolupráce může našim rozhodčím prospět. Naši rozhodčí nedovedli přenést závodníkům své poznatky ze závodů a ani je nesdělovali trenérům. Ani trenéři nežádali od rozhodčích zkvalitnění jejich práce, nezvali je na besedy se závodníky, a tak obě složky naší lyžařské sekce nevyužívaly zkušenosti vzájemně získaných.

Trenérská rada na svém říjnovém zasedání hodnotila svou práci s rozhodčími a projednala ji s vedoucími komise rozhodčích. Na tomto zasedání určili si tyto úkoly pro zlepšení společné práce v závodním období 1956:

1. Rozhodování stylu skoku potřebuje dalšího zlepšení. K tomuto přispěje seminář rozhodčích ústředních a rozhodčích 1. třídy, který uspořádá komise rozhodčích lyžařské sekce SVTVS v lednu při některém soustředění skokanů.

2. Rozhodčí stylu, tak jako závodníci, potřebují stálého cvičení, a proto budou při všech příležitostech, při treningu, při každém závodě ve skoku pilně cvičiti své znalosti v rozhodování stylu skoku. Pořadatelé při vrcholných a mezinárodních závodech jim vyhradí takové místo, aby si mohli cvičení rozhodování stylu skoku opakovati.

3. K dobrému rozhodování patří vedle dobré znalosti pravidel i dobré vystupování na veřejnosti. Někteří naši rozhodčí i trenéři na tuto povinnost nepamatují, a tak nemají plně důvěry závodníků. Členové trenérské rady i členové komise rozhodčích budou ve svých řadách dbáti o zlepšení této samozřejmé povinnosti a všude tam, kde bude toho třeba, budou se o výchovu starati. Přispějí tak k celkovému zlepšení práce obou složek.

4. K dobré práci trenérů patří dobrá znalost pravidel. Komise rozhodčích provede školení II. a III. stupně rozhodčích pro všechny členy trenérské rady s předepsanou zkouškou.

5. Trať nebyla dosud věnována ta nejlepší péče; rozhodčí a trenéři pomohou při úpravě tratí na všech závodech, zajistí jejich regulárnost a správnou délku.

6. Rozhodování u branek v závodech ve slalomu nebylo vždy správné, strážci branek nebyli určováni z řad nejlepších rozhodčích, ačkoliv právě strážce branek může nejvíce závodníka poškodit. Vrchní rozhodčí zajistí s pořadající složkou, aby jako strážci branek byli určováni jenom kvalifikovaní rozhodčí, kteří mají znalost dokonalého rozhodování u slalomové branky.

7. Jednou z pomůcek zlepšení výkonu našich běžců je znalost rozložení svých sil v jednotlivých úsecích běžecké tratě. Po dohodě s trenérskou radou zajistí rozhodčí měření mezičasů při běžeckých závodech v závodním období 1956 takto:

Trať	maximální — ideální měření mezičasů	minimální měření mezičasů
5 km	v km 1 a 3	v km 3
10 km	v km 3 a 7	v km 5
15 km	v km 5 a 10	v km 5 a 10
30 km	v km 10, 20 a 25	v km 10 a 20
50 km	v km 10, 20, 30, 40 a 45	v km 10, 25 a 40

Maximální měření mezičasů zajistí při všech vrcholových soutěžích (přebor ČSR, výběrové a mezinárodní závody).

Minimální měření mezičasů zajistí při všech veřejných závodech a krajských přeborech.

Při ostatních soutěžích bude minimální měření časů prováděno všude tam, kde to bude jenom trochu možné.

8. Trenérská rada bude v příštím závodním období více než dosud využívat spolupráce s rozhodčími a bude po projednání určovat další úkoly rozhodčím. Plnění těchto úkolů bude sloužit našim závodníkům k zlepšení jejich výkonů.

Je třeba, aby si rozhodčí i trenéři byli vědomi své povinnosti lépe spolupracovat a jistě budou obě složky po skončení závodního období 1956 hodnotit kladně výsledek společné práce, z které budou mít radost všichni naši závodníci, zlepši své výkony a budou nám jistě více důvěřovat, i když jsme až dosud pracovali dobře.

Miloš Procházka

PŘÍPRAVA ŽÁKŮ SŠD VRCHLABÍ NA HLAVNÍ OBDOBÍ

Zdeněk Pele

Náš nový školní rok ve SŠD začal 16. září. Přišlo nám velice vhod, že právě toho dne mohl mezi nás přijít soudruh Boh. Sýkora, který přivezl lyžařské filmy z I. celostátní spartakiády i z našich velkých závodů. Velmi poutavým způsobem mluvil o rozvoji našeho lyžařství a jeho úkolech. Přednášelo se mu jistě velmi dobře, protože ho všichni poslouchali s velkým zájmem.

To byl tedy začátek k našemu soustavnému treningu. Po zkušenostech z minulých let rozdělili jsme žáky podle disciplín, aby se už v přípravném

období mohli připravovat se zaměřením ke svým hlavním disciplinám. To v minulých letech nebylo dost dobře možné, protože jsme měli žáky pouze mladé, do 14 let, kdy ještě není dost dobře určit, kdo bude sjezdařem, běžcem či skokanem. Běžci a sruženáři mají letos nového instruktora. Je jím Ilja Matouš, náš výborný reprezentant, který se svého úkolu ujal s velkou láskou. Naši běžci v něm našli vzor a co Ilja řekne, platí. Krásné podzimní počasí nám umožnilo trening v přírodě a Iljovo rčení: »Kluci, terének pro běž-



Skupina běžců při běhu v terénu s hůlkami



Sjezdaři zkoušeli slalom mezi stromy a Vl. Pohořelému to šlo velmi dobře

ce, to je to právě!«, mohli uplatnit na 100%. U chlapců se projevuje dobrá fyzická připravenost a také Ilja je se svými svěřenci spokojen.

Družstvo sjezdařů a skokanů vedu sám. Nějaké ty zkušenosti ze své trenérské i závodní činnosti mám, a tak doufám, že jdeme též po správné cestě. Naším hlavním cílem je zvýšit obratnost, odvahu a rychlost. U některých chlapců se projevuje nedostatek obratnosti, taková všeobecná šikovnost, což je pravděpodobně zaviněno nedostatkem všeobecné přípravy v minulých letech. Naši nejlepší dorostenci, které známe již z loňských závodů SHM: Hanuš, Slavíček, Špindler, Pohořelý, tyto nedostatky velmi rychle odstraňují. Cvičíme 2krát v týdnu po 2

hodinách. Každé družstvo trenovalo samozřejmě samostatně, ale na konci cvičení jsme se sešli na našem přírodním stadionu za Vrchlabím ve Vyspláších. Je to krásná louka mezi lesy, měkká a rovinná, kde se běhalo jako po koberecích. Někdy byla sice obsazena pasoucími se kravami našeho JZD, ale dosud vždycky dobrovolně ustoupily před pokřikem 30 lyžařů. A tady teprve začaly naše bojové hry mezi sjezdaři a běžci. Štafety družstev, závody ve skocích, vrhu kamenem, řeckořímský zápas, slalom mezi lyžařskými holemi, které mají běžci občas s sebou, fotbalové zápasy (ve volném stylu), to jsou hlavní disciplíny našich utkání. Musím dodat, že většinou vyhrávali běžci, kteří vynikají větší silou a vytrvalostí.

Dosud nevyřešenou otázkou v naší škole je příprava děvčat. Vrchlabské dívky nemají dostatek zájmu o lyžařský výcvik. Snad je to tím, že zde ve Vrchlabí nemáme dostatek dospělých závodnic, a tak děvčatům chybí vzor. Byl bych opravdu velmi rád, kdyby alespoň v zimě k nám přijelo několik našich vynikajících závodnic, které by našim děvčatům promluvíly do duše a ukázaly jim svoje lyžařské umění. Proto je k nám srdečně zveme a vyzýváme: »Nechtěla byste se některá stát patronkou naší školy?« Věřím, že byste nám velmi pomohly.

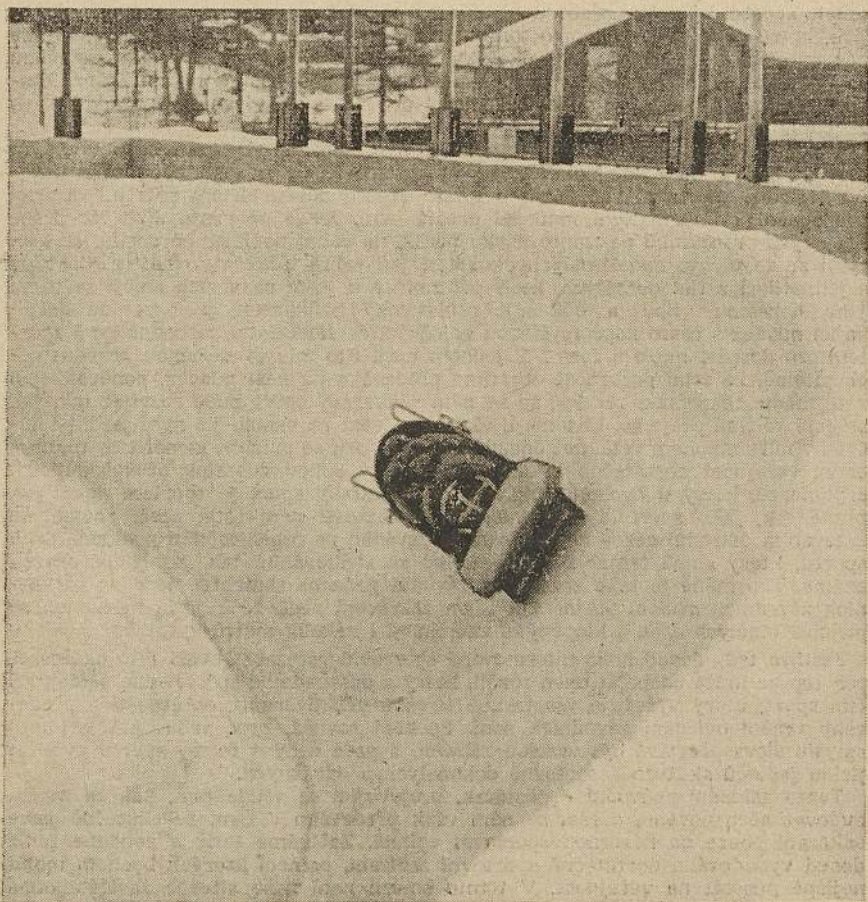
Ti nejmladší z osmiletých středních škol se připravovali za vedení tělocvikařů-učitelů: Hamola, Hrušky a Kučery. Náplň jejich cvičebních hodin byla všeobecná příprava, zaměřená k lyžařství, s cílem připravit mladé sportovce pro zvětšenou fyzickou námahu v zimě.

Několik obrázků, které příkládám, má být dokladem naší činnosti. Škoda jen, že fotografií nelze zachytit všechny ten radostný ruch, který provází každé naše cvičení. Závěrem chci dodat, že se žáci SŠD zúčastnili i letos jubilejního 10. přespolního běhu Vrchlabilí a ve všech kategoriích obsadili prvá 2 místa. Je to radostným dokladem toho, že naše sezóna úspěšně začala.

BOBY A SANĚ

ROČNÍK II • Č. 1

LEDEN 1956



Záběr z olympijské bobové dráhy v Cortině.

Problém propagace sáňkařského sportu

Přestože závodní sáňkařský sport zaznamenal v našem státě v poválečných letech značný vzestup, zůstává stále popelkou mezi ostatními zimními sporty, nemá ještě tolik příznivců, jako je tomu u sportů ostatních, a mnohými sportovci je neoprávněně přezírán a podceňován. Je tomu tak přes to, že historie sáňkařského sportu u nás navazuje na dosti bohatou tradici a že výkonost současných našich předních závodníků rovná se evropské úrovni. Vždyť i přebory republiky v jízdě na saních, které se konaly v rámci zimní části I. celostátní spartakiády ve Vysokých Tatrách, ukázaly, že sáňkařský sport zapustil u nás hlubší kořeny a že v jednotlivých krajích existují již vhodné předpoklady pro masové rozšíření tohoto sportu. Výsledky přeboru republiky a markantní rozmach sáňkařství v krajích, které ještě před rokem o tomto druhu sportu celkem nic nevěděly, to vše nás opravňuje k tvrzení, že sáňkařský sport přestal již být výhradní doménou severočeského kraje Liberce. Tato skutečnost je pro nás nejradostnějším konstatováním a potvrzením stále vzrůstající úrovně československých sáňkařských závodníků.

Ovšem přes tyto radostné skutečnosti není možné, abychom se současným stavem byli zcela spokojeni. Kámen úrazu spočívá v nedostatečně informovanosti široké sportovní veřejnosti o tomto vcelku novém druhu sportu. Názorný propagační a informativní materiál prostě není. Nelze se proto divit, že práce krajských pracovníků na tomto úseku naráží na velmi nepřijemné potíže, se kterými se za těchto nedokonalých okolností jen velmi těžko vyrovnávají. Co totiž s jednotlivci z řad dospělých, kteří při zmínce o jízdě na saních smějí se tomu jako dobrému vtipu a odkazují průkopníky sáňkařství pouze na dospívající mládež s často nepromyšlenou doložkou, že sáňkařství rozhodně není sportem pro dospělé muže a ženy? V jednom mají tito mluvčí závažnou pravdu: pochopitelně, že svou pozornost obrátíme především na naši mládež, poněvadž jen v té máme bezpečnou záruku, že se nám sáňkařský sport bude rozvíjet tak, jak si jistě všichni přejeme. Chceme-li však, aby nám na saních již nyní jezdili i dospělí v míře mnohem větší než dosud existující, pak se musíme zaměřit na to, abychom veřejnost dostatečně informovali, měli v rukou dostatek přesvědčujících argumentů, kterými bychom dokázali, že sáňkařský sport je sportem dospělých právě tak, jako sportem naší mládeže. Veřejnosti není totiž zcela známo, že ustavením ústřední sekce bobů a saní je zaváděn na organizačním podkladě druh sportu, který nemá téměř nic společného se sáňkováním tak, jak je všeobecně známo. Tim méně je také známo, že závodní jízda na saních se jede na speciálních závodních saních. Stejně tak i jen zasvěcení vědí, že k jízdě na saních se používá umělých drah s klopenými zatáčkami i několik metrů vysokými.

Jestliže tedy dosud málo informovaná sportovní veřejnost uváží tyto okolnosti, pak teprve může pochopit onen rozdíl, který z dosavadního sportovního sáňkování činí sport, který vyžaduje všestranné tělesné připravenosti, obratnosti a především umění ovládnutí závodních saní. Pochopí rovněž, proč sáňkování v tomto smyslu slova přestává být veselou zábavou a proč nabývá formy sportu vyžadujícího jedinců skutečně sportovně dokonalých a odvážných.

Tento základní průvodní nedostatek, projevující se všude tam, kde se začíná budovat něco nového, odráží se nám však především v tom, že skutečně jsme odkázáni pouze na názornou sportovní agitaci. Začínáme totiž a nemáme tudíž dosud vybudována dostatečná sportovní zařízení, pomocí kterých bychom mohli nejlépe působit na veřejnost. V tomto směru není naše situace zaviděníhodná a zůstáváme poněkud pozadu za ostatními desíti státy, organizovanými v mezinárodní sáňkařské federaci. Pochopitelně, že i u nás jde o přechodné stadium, poněvadž v několika krajích jsou již nyní v plánu stavby speciálních sáňkařských drah. Do té doby však, než realizace těchto závodních drah bude uskutečněna, musíme řešit náš propagační problém v takových podmínkách, jaké nám jsou

dány. Nechceme říci, že je to úkol spadající do kompetence pouze ústřední sekce bobů a saní. Pracovníci krajských sekcí a komisi musí si zatím hledat cestu sami. Ovšem je na pracovnících ústřední sekce, aby pomáhali především proto, že jejich možnosti jsou mnohem příznivější. Nechceme radit, ale domníváme se, že by kopie filmových záběrů z loňských přeborů republiky ve Vysokých Tatrách usnadnila práci krajských orgánů v takové míře, že by problém propagace přestal prakticky být problémem. Jistě však jsou i jiné možnosti, jak pomoci. Navázání přátelských vztahů s ostatními státy, ve kterých je sáňkařský sport dnes již na značné výši, výměna zkušeností a především výměna propagačního materiálu mezi těmito státy, to je další alternativa, které by se jistě dalo vhodně použít. Z činnosti, která již byla na tomto poli vyvinuta, nutno pak s povděkem využít zveřejňování bohatých zkušeností, které načerpali naši zástupci ing. Bronislav Hanák a Miloslav Belda v Norsku.

Podají-li se nám tedy vyřešit tuto otázku, pak další radostné výsledky rozvoje nedají na sebe dlouho čekat. Proto předem díky všem těm, kteří v tomto směru co nejúčinněji pomohou.

JIŘÍ VOTAVA,

předseda krajské komise bobů
a saní při lyžařské sekci — Ostrava

Olympijská bobová dráha v Cortině

Sportovní závodění na bobech má v Cortině dlouholetou tradici. Tento druh sáňkařského sportu byl zaveden kolem roku 1905—1906 a provozoval se původně výhradně na dolomitské silnici v úseku Pocol—Cortina.

V roce 1911 byl proveden pokus postavit na jedné louce krátkou umělou závodní dráhu s několika zatáčkami; tento pokus se však nesetkal s úspěchem a proto jízda na bobech se provozovala i nadále na dolomitské silnici. Teprve na podzim roku 1923 se začalo konečně se stavbou umělé závodní dráhy pro boby v blízkosti vesnice Ronco. Tato dráha vyústila na dolomitskou silnici, měla délku 1200 m, vlastní vodovod a v zemi vybudované zatáčky byly obloženy drnovými cihlami. V roce 1936 byla dráha úplně zrekonstruována, a to podle vzoru závodních drah ve Sv. Mořici a Garmisch-Partenkirchen. Po skončení světové války v roce 1948 muselo se v prvé řadě uvažovat o tom, aby závodní dráha, která byla během válečných let zcela zanedbána, mohla být znovu dána do pořádku. Již před koncem války byla část zatáček, vystavěných z hlíny, opatřena pevnými kamennými zdmi. Nyní se začalo s vyvzdáváním všech zatáček a všemožná péče se věnovala jejich profilům, aby tyto byly co nejvíce přizpůsobeny stále se zvyšujícím rych-

lostem. Financování nákladných prací převzal velkorysým způsobem Italský olympijský výbor, který vynaložil na tento účel značné peněžní částky. Výstavbu velké cílové zatáčky se stoupajícím dojezdem byla délka závodní dráhy prodloužena z 1500 m na 1700 metrů a s celkovým počtem 16 zatáček.

Práce prováděné na další výstavbě závodní dráhy byly prováděny tím, že v dubnu roku 1949 bylo svěreno uspořádání olympijských zimních her 1956 Itálii. Přistoupilo se ke stavbě velké dřevěné tribuny pro asi 400 osob, dále byla vystavěna nová velká garáž pro 50 bobů, zvláštní startovní dům a cílový dům. Stavba vlastní automobilové silnice připouští nyní rychlou a pohodlnou přepravu bobů nákladními automobily.

Zájem mezinárodních bobových závodníků o tuto dráhu byl opět ve značné míře zvýšen uspořádáním světových mistrovství dvousedadlových a čtyřsedadlových bobů, provedených v roce 1950. Dnes je již jisté, že tato jediná italská umělá bobová dráha je známa jako jedna z nejlepších na celém světě.



Technické údaje

Délka závodní dráhy je 1700 m — výškový rozdíl 152 m, počet zatáček 16 — elektro-automatické měření času na 1/100 vteřiny (přístroj na zaznamenávání času značky Omega) s fotocelou; startovací přístroj a ruční měření času — 12 pozemních elektrických kabelových vedení, z nichž jedno telefonní vedení určené pro časoměřiče na startu a u cíle, 4 vedení pro automatické měření času 1 vedení pro povšechné organizační účely, 2 vedení pro vzájemné propojení 6 pozorovacích míst, 50 dálkových telefonních linek pro tisk zapojených na telefonní centrálu v Cortině — 4 ampliony — velké tabule pro údaje mužstev a závodních časů — tabule se světelným zařízením zachycující průběh závodu — 4 sanitní

saně — 3 sanitní automobily — startovní a cílový dům se všemi zařízeními pro měření časů — velké tribuny pro návštěvníky — výtah pro boby, který je ve stavbě.

-bh-

Obnovujeme sáňkařskou dráhu v Brně

Krajská sekce bobů a saní při KVTVS v Brně rozhodla se přikročit k zmasovění sáňkařského sportu nejen rozšířením jeho členské základny, zakládáním sáňkařských oddílů na školách, střediscích pracovních záloh a okresech Brněnského kraje, ale také obnovou a upravením staré sáňkařské dráhy v Brně-Pisárkách, kde v roce 1924 členové Mor. Slavie tento sport prováděli. 9. a 16. ledna 1956 plánovala sekce první organizované propagační a okresní přebory, stejně jako krajské přebory, na nově upravené dráze. Dráha sama svými přirozenými terénními vlastnostmi vyžaduje poměrně málo technických zásahů. Délka tratě, která je většinou dostatečně široká, takže zaručuje bezpečnost i pro ty nejmenší závodníky, je 1100 metrů s průměrným spádem 12%, 5 zatáček, většinou samým terénem dostatečně klopených, stejně jako dva prudké padáky zvyšují její pestrost a namáhavost. Start je vytyčen 100 metrů od restaurace Myslivna jihovýchodním směrem, cíl je necelé dvě minuty chůze od státní silnice Bosonohy—Nový Lískovec. Přestože vede celou svou délkou lesem a ve své horní části je značně úzká, není nikterak nebezpečná, neboť stromy po stranách trasy jsou z dosahu pádu. Dřevěný dvoumetrový můstek zvěšší počáteční rychlost, která podle odhadu bude dosahovat 50—60 km v hodině. Díky pochopení a podpory správy rekreačních lesů při MěNV bylo přikročeno k brigádníckým pracím a začalo se pod vedením soudruhů Matějčička a Šikuly s terénní úpravou, aby dráha byla plně připravena k nastávajícímu zimnímu období. Cilevědomá organizace sáňkařského sportu, kterému se tak v Brně dostane pevné základny, bude upevněna i samotnou výrobou trubkových skládacích saní, kterou připravuje družstvo Drukas. První prototypy těchto sportovně rekreačních saní jsou již vyrobeny a budou spolu se závodními speciálními saněmi vyzkoušeny na krajských přeborech. Lze si tedy přát pouze jedno: aby bohaté záměry brněnských sáňkařů nebyly narušeny nepříznivými povětrnostními podmínkami a aby sněhu napadlo tolik, jako v Brně nikdy před tím.

Ing. L. Pásek

DÁVKOVÁNÍ TRENINGU

V současné době, kdy hranice všech sportovních výkonů neobyčejně stoupá, jsme nuceni přemýšlet o možnostech maximálního využití celoročního tréninku ke zvýšení výkonnosti lyžaře-běžce. Nutnost trénovat po celý rok je již pro každého závodníka, který chce dosáhnout závodních úspěchů, samozřejmostí. Ovšem není tomu tak s tréninkovou náplní jednotlivých období. Hlavně co se dávkování týká, nemáme pro jednotlivé kategorie — skupiny (muže, ženy, závodníky I. výkonnostní třídy atd.) stanoveny míry dávek čili jakési »normy«. Jisté je na místě otázka, zda je vůbec možné takové přibližné nebo základní nebo příkladné normy stanovit. Domníváme se, že ano. Je totiž mezi závodníky stále mnoho jedinců, kteří nejsou vedeni trenérem a kteří ani sami nemají přesné představy o tom, kdy, kolik, nebo jak často mají trénovat. Dovídají se o tom pouze z řídké uveřejňovaných všeobecně informativních článků nebo z příkladů tréninků předních závodníků našich i cizích, jako na příklad Kuzina (SSSR) nebo Fina Lonkilly (článek od soudruha Weishäutela v předminulém čísle Lyžařství), které jsou cenným přínosem. Ovšem jen pro toho, kdo si je nejen pečlivě prostuduje, ale kdo už sám má určité tréninkové zkušenosti a dovede si pro sebe správně vybrat.

Z úkolů zpracování tréninkových dávek či »norm« pak vyplývá otázka, jak bychom si konkrétněji představili stanovené dávkování. V podstatě by to byly vypracované příkladné tréninkové cykly — pravděpodobně týdenní (protože člověk je zvyklý ve svém životě počítat se stále se opakující periodou 7 dní). Takový cyklus by platil pro dobu asi 4 týdnů, tedy jeden měsíc. Pak by nastoupil další cyklus pozměněný, na příklad s vyššími tréninkovými nároky, odpovídajícími danému tréninkovému období.

Tyto vzorové cykly s naprostou konkrétní náplní by byly základem, z kterého by vycházel závodník při plánování svého tréninku. Podle svých přibývajících tréninkových zkušeností si pak závodník tréninkové cykly přizpůsobuje a pozměňuje. Je samozřejmé, že aby se stal dobrým závodníkem, musí se naučit přemýšlet hodně sám o sobě, o celém svém tréninku a neustále hledat možnosti využití i vylepšení svého tréninku, hledat zdroje, z kterých by mohl pro svůj trénink růst a těžit (na příklad ze zkušeností závodníků jiných sportů, z dosažitelné cizí literatury a pod.).

Na základě toho, že je rozdílný trénink pro běžce, běžkyni atd., by i cykly byly různé pro tyto jednotlivé skupiny. Vyhovovalo by dělení do skupin:

- a) běžci I. závodní kvality (vrcholní závodníci),
- b) běžci odpovídající průměru I. výkonnostní třídy,
- c) běžkyně I. závodní kvality,
- d) běžkyně odpovídající průměru I. výkonnostní třídy,

postupně později běžci-vyrvalci, pak dorost a pod. Jisté by se našlo dělení i do jiných skupin, na příklad přesně podle výkonnostních tříd, ovšem domníváme se, že by tolik nevyhovovala z několika důvodů, na příklad mezi závodníky I. výkonnostní třídy je velký rozdíl v jejich výkonnosti, takže plánování by nemohlo obsáhnout závodníky vrcholné i slabší a pod.

Nakonec zbývá ještě otázka, na jakém podkladě je nutné ke zpracování dávek tréninku přistupovat, aby zpracované dávky byly hodnotné. K tomu je třeba zpracovat a zhodnotit dosažitelné tréninkové záznamy předních závodníků, průběžně studovat cizí literaturu, zvláště sovětskou, týkající se této otázky, použít zkušenosti trenérů státních družstev a použít nejnovější poznatky z tréninku závodníků z OH. Neopominout také připomínky lékaře s hlediska fyziologického.

Protože LS SVTVŠ — běžecká komise má mezi svými úkoly i úkol zpracovat »dávkování tréninku« a protože při zpracovávání tohoto úkolu by bylo dobré postupovat jednotně, vítala bych připomínky k návrhu na zpracování této otázky.

MILADA MEČÍŘOVÁ, asistent katedry lyžařství ITVS

CO NOVÉHO NA VSACKÉM VALAŠSKU ?

Vsetinské Valašsko je mezi lyžaři již dávno známé. Je to jednak Vsetín sám, který svou příznivou polohou a dobrými sněhovými podmínkami stal se vlastně střediskem i východiskem do dalšího terénu tohoto kraje. Dále pak jsou to velmi vyhledávané horské obce, jako Zděchov, Nový Hrozenkov, Malé i Velké Karlovice, především pak na prvním místě hřeben moravskoslovenských Javorníků. Krásné terény i nadmořská výška stále kolem 1000 m (Velký Javorník 1070 m) vábí stále více návštěvníků. Javorníky mají však poměrně málo chat, vlastně dnes už jen jednu, a to Portáš, zatím co vedlejší Kohútka slouží dnes jen závodní rekreaci pracujících z Gottwaldova. Krásný terén kolem Ztracence a Velkého Javorníka zůstává tak nevyužitý, neboť kromě malých dvánáctilůžkových chaty Spartaku Vsetín MEZ nemá jiných ubytovacích možností. Je to škoda, neboť terény vesměs nad 1000 m jsou tu překrásné, zvláště kolem Ztracence, téměř připomínající hřeben Fatry. Protějščí souběžný, něco nižší hřeben Vsackých Bezkyd je na tom o něco lépe. Má nedaleko Vsetína chatu na Vsackém Cábě a pak na Soláni, který zvláště se vyznačuje krásnými terény, hlavně v blízkém okolí, na Kotlově a Beneškách. Dostatek ubytování je však v údolních obcích, hlavně ve Velkých Karlovicích.

Do nedávna Vsacko pokulhávalo za ostatními místy ve výstavbě lyžařských zařízení. Toťo však pomalu se odstraňuje. V poslední době byla s Javorníků vybudována sjezdová dráha, která i když není nijak zvláště náročná, při své délce 1500 metrů dobře slouží výcvikovým účelům. Dále rovněž na Javorníkách byl gottwaldovskými lyžaři upraven slalomový svah s prvním výtahem na Valašsku. Ve Velkých Karlovicích pak byl postaven můstek umožňující skoky kolem 35 m. A běžecké dráhy? Ty jsou všude, některé z nich označené jako stálé, neboť Vsacko má velmi příznivý terén pro běžce. Ještě do této zimy budou pak

dány do provozu další tři lyžařské výtahy, jeden stavějí lyžaři Jiskry Gottwaldov na Javorníkách u Kohútky, druhý Tatran Gottwaldov ve Velkých Karlovicích-Podfatém a konečně třetí lyžaři vsetinského Spartaku přímo na Vsetině. Zdálo by se, že je zde věnována péče jen »sjezdařině«, avšak není tomu tak. Vsetinští lyžaři ještě dokončují stavbu prvního můstku na Vsetině, nedaleko středu města a připravují pro příští léta stavbu většího závodního můstku.

Lyžařství samo je na Vsacku velmi rozšířené, a to jak rekreační, turistické, tak také závodní. Vždyť zde působí někteří lyžařští reprezentanti či trenéři, jako Dušan Charvát, Bohouš Kosour a Podešva. Ze Vsetína je také přebornická hlídka v Sokolovském závodě branné zdatnosti ve složení Vaněk, Hromada, Sýkora. V krátké době bude kádr lyžařských závodníků ještě doplněn dorůstajícími žáky lyžařské SŠD při Spartaku Vsetín MEZ, která po dvouletém trvání začíná již nésti své ovoce. Má ve svých řadách většinu krajských dorosteneckých reprezentantů, jako Gábera a další.

Každý rok je pořádána řada veřejných závodů at běžeckých, či sjezdařských. Pěknou účast mívá již tradiční běh karlovických lyžařů »Memoriál J. Tomšů«. Rovněž dva ročníky nově založeného sjezdového závodu »Vsacký pohár« těšily se veliké oblibě (vždy přes 100 startujících) a pomohly hodně propagaci lyžařství u nás. Vždyť tady po prvé viděli jsme naše přední sjezdaře, v I. ročníku zvítězil E. Čermák, ÚDA, a těšime se, že i ve III. ročníku, který se bude konat dne 5. února 1955 ve Velkých Karlovicích-Podfatém, je u nás opět uvítáme.

Na konec chci ještě uvést, že finale v Sokolovském závodě branné zdatnosti pro rok 1956 bude uspořádáno v Javorníkách-Kasárnách v prvních dnech měsíce března.

ALOIS HOLANĚ

Diskuse okolo postupu základního lyžařského výcviku

Dr. JIŘÍ JELÍNEK,
předseda UMK LS SVTVS

V srpnovém, 8. čísle »Lyžařství« byl na straně 209 článek Dr. Zdeňka Mohra, nazvaný Nová dynamická metodika nácviku základního lyžařského výcviku. Článek vyvolal silnou odezvu a do redakce »Lyžařství« i do učební metodické komise lyžařské sekce SVTVS byla adresována řada připomínek, dotazů i námitek.

Bylo proto třeba konfrontovat různé názory, výklady a formulace, aby nevznikl chaos, ale aby se této příležitosti využilo k vyjasnění některých otázek výcvikového postupu.

Věděli jsme v UMK LS SVTVS, že článek dr. Mohra není výsledkem jenom jeho úvah. Známe silný a agilní brněnský kolektiv lyžařských pracovníků v otázkách základního výcviku, kde hlavními iniciátory, experimentátory jsou Ing. Jaroslav Černý a Ing. Eduard Černý. Proto jsme se s celým tímto kolektivem sešli a prohodili jsme důkladně celý problém.

Nespornou zásluhou těchto pracovníků je snaha o správné zaměření základního lyžařského výcviku k terénní jízdě a u mladých, schopných lyžařů k závodnímu treningu. Tento kolektiv je také jednou z mála skupin, kde se hlouběji, přemýšlí o lyžařském výcviku a kde se hledají lepší formy nebo cesty. Při takové práci se snadno dojde k různosti názorů a je nutná diskuse.

V článku dr. Mohra je největší chyba v nadpisu, kde se mluví o »nové metodice« a o »dynamické metodice«. Jednak opravdu nejde o nic nového, což je i v článku řečeno, ale jde o uznávaný postup výcviku, který je jen často opomíjen a zanedbáván. Jednak je nešťastně volen ten cizí název »dynamický«, pod kterým si každý může představit něco jiného. I ta část nadpisu »nácviku základního výcviku« je nevhodná. Co je to nácvik a co je to výcvik? Je to totéž, nebo mají tato slova dvojí smysl? Aby nebyl nadpis nejasný, bylo by nutno předpokládat, že nácvik je osvojování dobrého provádění nějakého pohybového celku, kdežto výcvik je postupné získávání určitých dovedností a zkušeností. Oč by to bylo jednodušší, kdyby zněl nadpis třeba:

»Zkušenosti ze základního lyžařského výcviku« nebo nějak podobně.

Jinak je v podstatě nutno souhlasit s obsahem článku, v němž se vysvětlují výhody výcviku, prováděného převážně přímo v terénu, čímž si lyžař co nejdříve zvyká na přirozenou jízdu v terénu. Je opravdu špatné chtít všechný výcvik odbyť na uježděném cvičném svahu, nebo dokonce na umydlené lyžařské louce u chaty. Vždyť pak takový lyžař bývá v terénu na obtížném sněhu bezmocný, nehledě k tomu, že ho volný terén neláká a že se proto samoúčelně vyžívá na tom jednom plácku. Ovšem cvičné svahy je nutno chápat správně. Někdy je ve volném terénu tak špatný nebo těžký sníh, že jej na svazích dokáže zvládnout jen vyspělý lyžař nebo že lze podniknout jen omezenou turu s omezenou technikou. Je-li třeba za takových podmínek něco nacvičovat, je nutné na vhodně vybraném místě sníh upravit, ušlapat. Někdy zase bývá ve volném terénu na některých místech neporušený sníh, který je lepší a zvládnutelnější než sníh na umydlené louce nebo na cvičném svahu po předchozím výcviku. Zkrátka a dobře platí stará metodická zásada a zkušenost, že k prvotnímu výcviku je třeba vybrat podmínky, za nichž je provedení nacvičovaného pohybového celku nejjednodušší. Po základním zvládnutí pohybů pak postupně upevňovat nácvik pohybů za těžších podmínek, jako je větší rychlost, prudší svah, těžší sníh, neujezdný sníh, omezený prostor a pod. Cílem základního výcviku je zvládnutí jízdy v terénu i zájem o jízdu v terénu, o poznání největšího počtu lyžařských terénů. Proto by bylo ideálem mít neomezenou možnost výběru svahů, abychem mohli postupovat s výcvikem soustavně, rychle a přitom bezpečně.

Musíme však, hlavně při výcviku nejširšího členstva, co nejvíce využít nejbližších terénů. Bylo by jistě nesmyslné vozit mládež z měst a vesnic Českomoravské vysočiny k základnímu lyžařskému výcviku do Roháčů do Tater. Ale bylo by radostné, kdyby co nejvíce vyspělých lyžařů poznalo postupně většinu našich nejkrásnějších terénů. Lyžaři z našich velkých měst, kteří téměř nikdy nemají snůh doma, musí většinou za ním jezdit. A když už jezdou na delší kurs, tak je dobré vybrat si prostředí nejvýhodnější, hlavně s hlediska možnosti nejlepšího výcviku. Je to ovšem nutno správně formulovat, aby někdo neměl dojem, že dobrý lyžařský výcvik lze provádět jenom tam, kde je možnost výstupu nebo vyjetí lanovkou do vysoké polohy a pak postupným přemísťováním níž a níž provádět vhodný výcvik. Vždyť neděláme výcvik jen ve sjíždění. Je třeba využít každé chvílky, kdy máme snůh doma, a zajišťovat potřebné zájezdy za sněhem i zájezdy za bohatým lyžařským terénem.

Ještě jednu zásadu je třeba zdůraznit. Metodická řada základního lyžařského výcviku nám jasně udává postupné cíle, ke kterým chceme při výcviku dojít. Rozhodující je dosažení správného cíle. Cestu k tomu je nutno nechat pružnou, aby mohla respektovat podmínky a aby mohla využít všech

osobitých i věcných výhod, za kterých je výcvik veden. Výcvik má být ekonomický, aby měl trvalé výsledky a široké uplatnění. Přecenění nějaké podrobnosti či nacvičování pohybů, které je nutno zase později odnaučovat, to jsou hrubá porušení zásad správného výcviku.

Vlastní technický výcvik se v moderním pojetí všech lyžařských škol celého světa navzájem velmi podobá a je tak propracovaný, že je nepravděpodobné, že by prodělal nějakou zásadní nebo dokonce revoluční změnu.

Základem všeho správného lyžařského výcviku jsou pohybové zásady lyžařské techniky, které vyplývají z fyzikálních i biologických zákonů. Je třeba znát tyto základy techniky lyžařského pohybu, je třeba studovat zákonitost lyžařského pohybu a způsoby uplatnění těchto zákonitostí. Správným používáním a respektováním takto zjištěných pohybových zásad a zákonitostí pohybových prvků lyžařské techniky bude zajištěna dobrá stavba základního lyžařského výcviku i přirozený přechod ze základní techniky k technice závodní i další vývoj techniky závodní a vysokohorské.

Důkladně zkoumání těchto základních pohybových zásad lyžařské techniky, vědecky opřené, to je žádoucí směr všech snah o prohloubení výcviku lyžařské techniky.

Jak budeme závodit a rozhodovat v Sokolovském závodě branné zdatnosti v roce 1956

JAN KUŇC

Sokolovský závod branné zdatnosti je jedním z nejhezčích lyžařských závodů i při své velmi důležité branné náplni. Jeho obliba roste každým dalším ročníkem. V roce 1956 bude uspořádán po deváté a získá jistě další obdivovatele a účastníky. Musíme si připomenout, že právě SZB můžeme děkovat, že ne jeden dobrý lyžař nasadil si po prvé lyže při provádění tohoto závodu.

Téžistům závodu a nábořem pro masovost jsou místní kola, které pořádají nejen ZO Svazarmu, ale i TJ ostatních složek. Místním kolům je nutno věnovat velkou pozornost, t. zn. pomáhat v organizování a řízení přeborů a v přípravě branných i sportovních disciplin před závodem. Nesmíme dovolit jako členové komisí nebo členové organizačního výboru, aby závod-

níci přistupovali k závodu bez přípravy. Rovněž bude záležet na našich lyžařských rozhodčích, zda budou přebory SZB prováděny podle pravidel a vydaných směrnic. Je mnoho lyžařských rozhodčích všech tříd, kteří velmi rádi účinkují při SZB, který si velmi oblíbili. Jsou mezi nimi dokonce někteří, kteří se specialisují pouze na „sokolovák“ a rozhodují při něm od

místních kol až po finale. Těm také patří dík za úspěchy v minulém ročníku, kde bylo dosaženo 323.000 účastníků.

V ročníku 1956 budou již na některých přeborech SZBZ rozhodovat vyskolení rozhodčí ÚV Svazarmu, kteří absolvovali kurs rozhodčích lyžařského sportu III. třídy se zvláštním zaměřením na SZBZ. Na těchto kurzech přednášeli instruktoři LS KVTVS a LS SVTVS a byly vždy zakončeny přísnými zkouškami. Bude jistě na místě, když zkoušení, kvalifikování lyžařů rozhodčí podají těmto nově vyskoleným rozhodčím pomocnou ruku a budou jim pomáhat radou i pomocí. Na druhé straně je však třeba respektovat jejich znalost a zkušenost v branných disciplínách.

Branná i sportovní úroveň stoupla velkou měrou zvláště v posledním ročníku. Někde to stoupnutí výkonnosti bylo pozorováno již v místních kolech. To je známka, že soutěživost roste a že je u některých závodníků velmi důkladná příprava a celoroční training. Nasvědčují tomu též velmi těsné výsledky v krajských a celostátních přeborech.

Závodníci přistupují k provádění závodu s větší vážností, než tomu bylo dříve, a nepokládají již branné disciplíny za lehkou záležitost, které není třeba trenovat. Vědí velmi dobře, že dosáhnou jen tehdy dobrého úspěchu, když budou trenovat a dokonale ovládat jak branné disciplíny, tak i lyžařský běh, podložené fyzickou zdatností.

Také směrnice se rok od roku stále zdokonalují a je snaha na ÚV Svazarmu vyloučit ze směrnic veškeré nejasnosti, které by byly vykládány dvojným způsobem. I ve směrnících pro rok 1956 jsou určité změny, které však nejsou takového rázu, aby se tím průběh přeborů narušil.

V příštích směrnících SZBZ jsou tyto podstatné změny:

Do tratí musí být zařazeny nejméně tři přírodní překážky, jako na př. kmen napříč tratě, převislé větve přes trat, příkop, strmé srázy, potok a pod. Tak jako muži nesou pušku (atrapu), tak ženy poneseou ruční gumový granát o váze 350 g mimo stanovenou pětičku.

Je třeba podtrhnout, že hlídka je složena z velitele a ze dvou členů a musí být sestavena pouze z jedné ZO, jedné TJ, jedné školy, pracoviště, RH, PDA, LM a pod.

Velká důležitost se klade na sestavení organizačního výboru, který odpovídá za celé technické řízení přeboru. Jeho hlavní činností musí být vybrání ze řad zkušebních organizátorů a rozhodčích.

Časový plán. S prováděním SZBZ se může započít ihned, jak napadne první sněh.

Podle dispozic krajských a okresních komisí nejpozději do 30. I. 1956 místní přebory, do 12. II. 1956 okresní přebory a do 26. II. 1956 včetně krajské přebory. Celostátní přebor bude uspořádán v kraji Gottwaldov na Javorníkách ve dnech 2.—4. III. 1956. V celostátním přeboru budou startovat vítězové z každé věkové skupiny jednotlivců a vítězná hlídka z každé skupiny hlídek z přeboru kraje; všichni účastníci musí mít kvalifikaci závodníka nejméně druhé výkonnostní třídy, dorost kvalifikaci závodníka výkonnostní třídy mládeže v SZBZ podle jednotné sportovní klasifikace.

Hod granátem. Bude prováděn gumovou atrapou ve váze 350 g na cíl, kterým je zákop (ne kruh) 1 m široký a 6 m dlouhý, s vyznačením 50cm pruha po obou stranách zákopu (před i za zákopem), v nichž dopady počítají se za zásah. Jednometrový zákop se vyhloubí ve sněhu do 20 cm.

Hlášení. Jen na startu a v cíli. Jednotlivec se hlásí na startu: „Soudruhu veliteli, závodník Svoboda, startovní číslo 7, připraven ke startu.“ Po rozkazu velitele: „Nastupte ke startu“ odpoví: „Provedu.“ Hlídka se hlásí ústy svého velitele: „Hlídka, pozor! Vpravo hled! Soudruhu veliteli, hlídka startovní číslo 27 je připravena ke startu. Velitel hlídky Kovář.“ Po rozkazu velitele: „Nastupte ke startu!“ odpoví velitel hlídky: „Provedu!“ a velí: „Hlídka, pohov, volno!“ U cíle se provádí hlášení stejným způsobem jen s tou obměnou, že velitel rozkazuje místo: „Nastupte ke startu!“ — „Proveďte kontrolu přítěže!“ Pro lepší orientaci při stavění tratě je v nových směrnících uveden nejen největší výškový rozdíl pro tu kterou trať, ale i výškový rozdíl nepřetržitěho stoupání a součet výškových rozdílů. K plnění branných disciplín a do cíle přibíhá hlídka vždy jako celek ve vzdálenosti nejvýše 15 m mezi prvním a posledním závodníkem.

Plížení. Je na úseku 25 m dlouhém a 6 m širokém, aby byl zajištěn dostatečný prostor pro plížení dvou hlídek najednou. Prostor pro plížení musí být vytvářen po obou stranách přírodní trasou, t. j. keřky, větve a pod. ve výši 60 cm. Budou-li předměty tvořící přírodní trasu vyšší, musí být na nich ve stanovené výši přípevně viditelné znamení, aby mohlo být správně posouzeno provedení disciplíny. Plížení se bude provádět dosavadním způsobem, a to tak, že závodník si seje lyže a lehne si na ně. Rozhodčí u této disciplíny musí vrátit každého závodníka, který se zdvihne nad 60 cm, na počáteční čáru stanoveného úseku. Neuposlechnutí má za následek diskvalifikaci.

První pomoc a přeprava „raněného“. Provádění je až na dvě výjimky stejné. První z nich je ta, že „raněného“ určuje rozhodčí po příjezdu hlídky k této disciplíně. Druhá je ta, že tříčlenka divčí nebo ženské hlídky zajišťuje hlídku, držíce v ruce granát, který veze s sebou.

Do cíle musí závodníci přijet se svou puškou a předepsanou přítěží (u žen a dívek s granátem a přítěží). Do jedné minuty po proběhnutí cílem se musí hlásit a až do doby převážení přítěže se nesmí vzdálat z cílového území.

Hodnocení střílby. Je-li okraj figury porušen střelou, počítá se rána jako zásah. Je-li ve figurě více zásahů než tři, počítají se jen tři.

Hodnocení granátu. Zásahem je i dopad granátu na vnější okrajovou čáru cíle. Granát, který se po dopadu mimo cíl odrazí a padne do cíle, se nepočítá jako zásah.

Hodnocení zdravotnické přípravy a vojenského hlášení se již nebude provádět procentuálním způsobem jako dosud, ale ztrátovým časem, t. j. na minuty a vteřiny. Podrobné tabulky jsou ve směrnících připojeny.

Věříme, že i jako léta minulá budou lyžařští závodníci, činovníci a rozhodčí v hojném počtu účastníky 9. ročníku SZBZ a že velkou měrou přispějí k jeho úspěchu.

Lyžař pečuje pečlivě o své nohy !

MUDr. Franta MACH

Noha jest velmi důležitou částí těla člověka. Jest všeobecně známo, že je-li někomu zima na nohy, jest mu celkově chladno, má-li mokro v botách, má pocit celkového proniknutí vlhka. Jsou lidé, kteří zmocí-li si nohy v botách, vzápětí onemocnějí.

Podívejme se jinak na nohu. Noha slouží k našemu pohybu. U lyžařů jest nejdůležitější součástíkou lyžáreni, neboť ona řídí rychlost, švih, ovládá lyže.

Noha nosí celé tělo, umožňuje pohyb, pružnou, beznárazovou chůzi nebo běh. Pohyb žádá na ní pevnost, a to především vazivového aparátu. Všimněme si jí trochu. Noha s vnitřní strany jest nápadně ve střední části vyklenutá, opírá se o podložku patou a základnou palce. Se zevní strany leží noha celou plochou okraje na podložce. Při otisku nohy v písku, blátě, na voskované podlaze vidíme, že zevní okraj nohy jest dobře otisknut, ale ne všude stejně široce do plochy. Ve střední části se otisk zužuje, na patním a malíkovém konci rozšiřuje. Na vnitřním okraji jest značné přerušení v otisku ve střední části, rozšíření jest v patní a palcové části. V patní splývá otisk vnitřní se zevním, kdežto u dobře stavěné zdravé nohy jest v přední části nohy mezera mezi malíkovou i palcovou částí.

Noha má totiž dvě klenby, podélnou a příčnou. Příčná klenba se jeví mezerou v otisku mezi malíkovou a palcovou částí nohy. Základem dobře stavěné nohy jsou kosti, které jsou tak uspořádány, že tvoří příslušné klenby, tak jak klenby známe ve zdivu tunelů, starých oken. Kosti jsou spojeny klouby. Dohromady tvoří lešení. Život a zajištění klenby nohy dělají svaly se šlachami a vazy, které se upínají na jednotlivé kosti a drží tak pohromadě celou soustavu. Vazy a šlachy se svalstvem zaručují noze pružnost a měkkost chůze, běhu a skoku, právě tak tvar nohy. Proto se svalstvu a vazům musí věnovat největší péče. Co zlepšuje sílu a zvětšuje odolnost vůči námaze u svalů? Jest to práce, systematická práce, které ve sportu říkáme training. Proto každý lyžař musí svaly a vazy nohy zaměstnávat, soustavně je nutit k práci.

Noha stojí na třech bodech: a to za prvé na patě v zadní části plosky, v přední na malíkové a palcové části. Při tom na otisku v písku je vidět, že zevní část okraje nohy jest hlouběji ponořena do písku než vnitřní část (obr.). Zevní okraj nohy nejdříve došlapuje a jest více zatížen, potom teprve okraj vnitřní. U nohou do tvaru písmene »O« jest toto ještě výraznější.

Toto uspořádání se má respektovat a nemá se noha proto nutit do nějaké jiné formy. Noha se takto vytvořila u pračlověka, který se pohyboval volně v přírodě bez ochranných prostředků. Nohu tedy formoval zemský povrch a ne ševcovské kopyto.

Z toho vyplývá, že noha má být uložena v botě volně, nesmí být ochranným obalem deformována. Nesmí být utiskována se žádné strany. Obzvláště palce nesmějí být tlačeny špičkou boty na stranu k malíku. Prsty musí být v botě volné, i když v botě s tvrdou podložkou ztratily část své funkce, mají mít volnost pohybu. U lyžaře jsou to ony, které udržují vhodnou teploturu v botě.

Nárt a klenek mají být při nadměrné námaze chráněny vhodně formovanou podrážkou shodnou s vyklenutím nohy. To proto, aby bota pevně připoutaná šněrováním v nártu tento tlačila proti podložce a ne proti podélné klenbě. Ploska nohy v sjezdařové botě je prakticky odsouzena k pasivní funkci, proti běhu na bosu. Tedy zahálí, má malý přívod krve, kyslíku i živin. Vědecky jest dokázáno, že tkáň, která nepracuje, degeneruje, atrofuje, t. j. mizí a ztrácí se. Jako vše v živém organismu, čeho tělo nepoužívá, ztrácí se, zakrňuje. Tedy střední část nohy u sjezdaře je celé hodiny při treningu i v závodě nucena k nečinnosti. Jsou to jediné prsty, které mohou svou činností zlepšovat prokrvováním výživu této části. Tím se zlepšuje její výkonnost, brání se bolestem z tlaku. Aby prsty tuto funkci mohly zastat, musí být proto v botě volné.

Chyby, kterých se naši lyžaři dopouštějí: Špatně šité boty, často malé, s málo nebo vůbec nevyklenutým klenkem. Boty mají nízkou a úzkou špičku, která nedovoluje pohyb prstům, což má za následek, že prsty zebou, a často jsme svědky, že po vyzutí jsou prsty bílé — zmrzlé.

Nápadně často nacházíme po závodě na lyžích prsty s podnehtovými krevními výrony, konce prstů jsou modrofialové. Příčina je jasná. Běžci mají těsné, eventuálně krátké boty a hlavně nízké ve špičce boty.



Správná stopa nohy

Konečně rozmanité pukliny, puchýře, otláčeniny mezi prsty a ekzémy jsou známkou špatné hygieny a těsných bot ve špičce.

To vše snižuje výkon závodníka, odvádí jeho pozornost, ztěžuje mu práci centrálního nervového systému, proto je nutno soustavně bojovat proti vyjmenovaným nedostatkům.

Navrhují v sezóně používat vhodné obuvi a vhodných punčoch. Opustit bavlněné punčochy a používat vlněných, které jsou mnohem hygieničtější a teplejší.

Zvýšit hygienickou péči o nohy. Časté střídavé koupele, ponoření do teplé a studené vody. Koupel nejvíce a nejlépe osvěží nohu, odejme jí únavu, připraví ji k odpočinku.

Příprava v telocvičně se provádí vždy na bosu.

Pokud je to možné, lyžař má i v sezóně chodit bos. V přípravném období

v létě pěstovat kolektivní hry; odbývají, košíkovou, rugby atd., ale hrát a cvičit vždy bos.

Soustavně otužovat plosky nohou. Nejdříve začít chůzí v bahně, na mokré půdě, po dešti, ráno za rosy. Potom přejít na písek, na hrubý písek, na polní cesty, silnice a končit na škváře, na posečených lukách i na strništi. Touto cestou se přinutí všechny svaly a vazy

nohou k nejvyšší činnosti. Proveďte se tak oživení a osvěžení s otužením celé nohy, od kůže přes svaly, vazy až ke kloubům a kostem.

Tak se zabrání tvoreni plochých nohou a nejlépe se připraví nohy na sezónu. Naši trenéři by měli systematicky dohlížet a všude provádět doporučené pokyny, ale nejvíce dbát v závodním období, na správnou obuv.

Lyžařští cvičitelé jako rozhodčí PPOV

Všem sportovecům je již jistě známo, že s platností od 1. ledna 1956 vstupují v platnost nové směrnice řádu „Připraven k práci a obraně vlasti“. Nechci a nebudu se zde zabývat detailními změnami, které v těchto směrnících jsou obsaženy proti dosud platným a které již byly publikovány. Chci zde ale upozornit na tu skutečnost, že v nových směrnících již neexistuje rozdělení na část povinnou a část výběrovou, nýbrž je pouze jedna společná část.

A to je právě důležité pro lyžařské cvičitele, neboť jim tímto opatřením nastávají další odpovědné úkoly. Je jistě každému lyžařskému cvičiteli známo, že z titulu své funkce byl současně rozhodčím povinné části odznaku PPOV a výběrových disciplin lyžařských. Podle nových směrnic jsou tedy lyžařští cvičitelé oprávněni rozhodovat ve všech disciplínách odznaku PPOV. Tímto je lyžařským cvičitelům dána plná možnost v rámci celoroční práce lyžařských oddílů nejen členy připravovat na plnění disciplin PPOV, ale též s nimi provést i celé zkoušky.

Úkol lyžařského cvičitele jako rozhodčího PPOV je jistě nemalý, jestliže máme na mysli, aby příprava i zkoušky byly prováděny zcela odpovědně, a to proto, aby plnění odznaku PPOV skutečně splnilo svůj účel, t. j. vypěstování sportovní všestrannosti a zvýšení obranyschopnosti cvičenců.

Důležitost úkolu vyškolení nejen lyžařské cvičitele, ale všechny cvičitele sportů i všeobecné přípravy na rozhodčí PPOV vyplývá z toho, že SVTVS zařadil v programu podzimních srazů cvičitelů stať o tomto školení jako jeden z hlavních bodů.

Tímto krátkým článkem chci připomenout UMK LS kraje a okresů jejich odpovědnost za řádné vyškolení lyžařských cvičitelů na úkoly, které jim vyplývají z této funkce. V plnění tohoto úkolu budou jistě všude nápomoeny komise PPOV, na které je možno vždy s dotazem nebo žádostí o pomoc se obrátit.

Věříme, že toto nové opatření umožní všem lyžařským oddílům, aby řádně zajistily plnění disciplin odznaku PPOV všem členům oddílů a tím nejen splnily směrné číslo pro oddíl, ale je i překročily.

MIREK VALDHANS

Je možno zvýšit výkonnost lyžaře-běžce podáváním glukosy ?

Dr Jiřina DUŠKOVÁ

Má se glukosa brát již při snídání či těsně před závodem? Má se brát i během závodu? V jakém množství? Je pravda, že je lepší fruktosa než glukosa? Jak to přijde, že jsem vzal před závodem tolik glukosy a cítil jsem se přesto slabší než jindy?

S takovými i podobnými otázkami se mezi lyžaři běžci často setkáváme. Pokusím se proto na ně odpovědět a tento problém alespoň částečně objasnit.

Právě tím — co je to vlastně glukosa? Glukosa čili cukr hroznový (u nás v originálním balení pod názvem

Glukopur) a fruktosa čili cukr ovocný jsou jednoduché cukry čili uhlovodany. A právě tyto uhlovodany mají výhodnou vlastnost, že procházejí stěnou střevní přímo do krve a mohou tak doplnit rychle energetické zásoby organismu. Je tomu tak na rozdíl od cukru řepného — což je dvojitý uhlovodan, nebo škrobu — což je složitý uhlovodan, které se musí před vstřebáním rozštěpit nejdříve na uhlovodany jednoduché, které se teprve dostávají do krve.

Jednoduché uhlovodany jsou z krve zachytávány játry, kde se ukládají v podobě živočišného škrobu — glykogenu. Zásoba glykogenu v játrech je omezena asi na 150 g. Rozpadem jaterního glykogenu vzniká glukosa, která je udržována v krvi na určité výši. Krev přináší glukosu ke svalům, nervovému systému a srdci. Ve svalech se pak tvoří z glukosy svalový glykogen, jehož zásoba je omezena asi na 200 g. Rozpadem svalového glykogenu se uvolňuje energie. Svalový glykogen je neustále doplňován z glukosy krevní a ta opět z jaterního glykogenu.

Zásoby uhlovodanů v lidském organismu jsou tedy asi 300—400 g. Protože jeden gram uhlovodanů vydá 4,1 kalorie, odpovídá toto množství 1200 až 1600 kaloriím. U trenovaného sportovce mohou být zásoby uhlovodanů vyšší. Trenovaný organismus dovede s nimi rovněž lépe hospodařit.

Běžec potřebuje k tomu, aby urazil na lyžích vzdálenost 10 km, asi 800 kal., na 20 km asi 1500 Kal. a na 50 km 3500—4000 kal. Při padesátce je hodinová spotřeba asi 1000 kalorií. Tedy zásoba uhlovodanů v organismu je 2½ až 3krát menší, než je potřeba na padesátku. Je pravda, že energie v organismu je čerpána nejen z uhlovodanů, ale i bílkovin a tuků. V případě potřeby se mohou sice bílkoviny a tuky přeměňovat na uhlovodany. Avšak to nepadá při velké a rychlé spotřebě uhlovodanů do úvahy, protože se tato přeměna neděje dostatečně rychle.

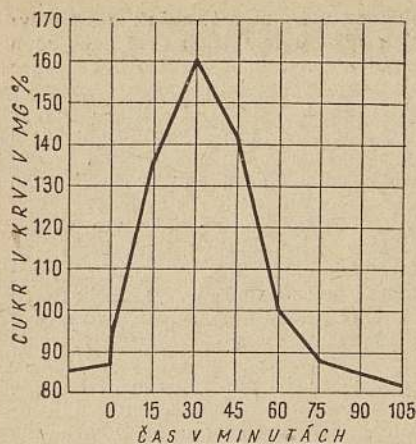
Je zřejmé, že zásoby uhlovodanů jsou vyčerpány dlouho před ukončením padesátky, není-li postaráno o jejich doplnění. Z toho vyplývá, že podávání

glukosy význam má, avšak u sportovních výkonů trvajících déle než jeden a půl hodiny, za kterouž dobu organismus vypotřebuje vlastní zásoby uhlovodanů. Ve skutečnosti — jak je dokázáno pokusně — vydrží organismus se svými zásobami dvě hodiny, protože začíná s uhlovodany spořit. Z toho plyne, že běh na 30 km je právě na hranici kritického údobí, kdežto při padesátce lyžař se svými zásobami vydržet nemůže. Brát glukosu při patnáctce eventuálně při ještě kratších tratích význam nemá. Ovšem ve stravě každého sportovce — zejména vytrvalce — mají být uhlovodany jakožto nejpohotovější zdroj pracovní energie značný podíl. Vzájemný poměr uhlovodanů, bílkovin a tuků ve stravě má být 4:1:1. Avšak na druhé straně není správné vzít najednou více než 100 až 150 g uhlovodanů. Větší dávka ját-ra nedovedou zachytit a vše, co je nad tuto dávku, se vyloučí močí.

Dále bych odpověděla na otázku, kdy se má brát glukosa, a vysvětlila, jak to přijde, že se někdy po glukose může závodník cítit dokonce i slabší než kdy jindy.

Nezáleží jenom na tom, kolik se glukosy vezme, ale kdy se vezme. Totiž glukosu je třeba brát buď do doby 1½ hod. před startem, nebo až těsně, t. j. v posledních 15 minutách před startem. Vezme-li se glukosa naopak v době od 1½ hod. do 15. min. před startem, nemůže ke zlepšení výkonu dojít, eventuálně dojde k jeho zhoršení. Jak to vysvětlit?

Po příjmu glukosy se její obsah v krvi zvýší vstřebáváním ze střeva. Později se však začne hladina glukosy v krvi postupně snižovat, protože glukosa je zachytávána játry. Probíhá tedy v organismu reakce glukosa — glykogen. Případně-li start právě do tohoto údobí, probíhá v organismu opačný pochod, než jaký je pro výkon žádoucí. A pracující svaly nedostávají potřebné množství glukosy. Ale když start přijde do doby, kdy vstřebávání cukru teprve začalo nebo je už úplně skončeno, nastane hned na začátku cvičení v játrech intenzivní rozpad glykogenu — nastává reakce glykogen —



Křivka krevního cukru po požití 100 g glukosy: rozeznáváme fázi zvýšení a fázi snížení, návrat k původní úrovni nastává za jednu až jednu a půl hodiny.

glukosa — a pracující svaly dostávají tak dostatečné množství glukosy.

Většina autorů soudí, že podávání glukosy před závodem nemá přímý vliv na zvýšení výkonnosti, ale že tento vliv má občerstvení během vytrvalckého závodu.

Kdy doplňovat zásoby organismu? Třicítka může dobře trenovaný a správně živěný lyžař zaběhnout bez občerstvení. Občerstvovací stanice se však doporučují zřizovat na 15—18 km a na 25 km. Jinak je tomu při padesátce, kdy je třeba přijmout výživu dvakrát

během závodu. Občerstvovací stanice se doporučují zřizovat na 20—25 km, 30—35 km a 40—45 km.

A co se má podávat? Jakovlev doporučuje polotekutou kaši obsahující ovesné vločky, cukr, zavařeninu, glukosu, C-vitamin, fosforečnan sodný a vodu. Nöcker doporučuje podobnou směs obsahující ovesné vločky, vodu, pomerančovou nebo citronovou šťávu, fluktosu, B₁ a C vitamin a fosforečnan sodný. Jiní autoři doporučují při třicítce přijmout v 15 km 50—75 g cukru a při padesátce za hodinu po startu 50 g cukru a pak každých 45 minut brát dalších 50 g.

Ještě bych zodpověděla další otázku, zdali je lepší fruktosa než glukosa. Mezi účinkem není podstatného rozdílu — že při uvolňování energie z fruktosy je rozpad o několik reakcí kratší nehraje prakticky roli. Jediná praktická výhoda fruktosy spočívá v tom, že nezbuzuje pocit žízně tak jako glukosa.

Na závěr bych podotkla, že snížení hladiny krevního cukru doprovázené slabostí a touhou vzdát závod není příčinou, která při déle trvajícím námaze omezuje výkonnost — jak se dříve soudilo. Snížení hladiny krevního cukru totiž nastupuje ještě před vyčerpáním zásob uhlovdanů. Není tedy následkem vyčerpání uhlovdanových zásob, ale jakýmsi signálem upozorňujícím organismus na toto nebezpečí, které by poškodilo i centrální nervový systém. Běží zde o obrannou reakci, která je podmiňována právě činností centrálního nervového systému.

Metodika nácviku techniky závodního lyžování

Koncem minulého roku vydalo oddělení propagace a agitace SVTVS ve spolupráci s lyžařskou sekcí SVTVS přednáškové osnovy: Metodika nácviku techniky závodního lyžování. Ústřední trenérská rada lyžařské sekce SVTVS v nich zpracovala, za pomoci pracovních skupin jednotlivých disciplín, jednotnou metodiku nácviku techniky závodního lyžování. Materiál obsahuje:

všeobecné pokyny o nácviku techniky, techniku běhu na lyžích, metodiku nácviku skoku na lyžích a metodiku sjezdové techniky. Brožura byla zaslána krajským trenérským radám pro potřebu nižších složek, další zájemci se mohou přihlásit prostřednictvím krajských trenérských rad ústřední trenérské radě lyžařské sekce SVTVS, Praha II, Na poříčí 12.

Letní tábor mládeže Tatranu

Po zkušenostech uplynulého hlavního období, kdy bylo věnováno mnoho péče lyžařské mládeži DSO Tatran, si uvědomili pracovníci lyžařské sekce, že zlepšení výkonnosti vybraných dorostenců a dorostenek je závislé na cílevědomě připravenosti. K tomu cíli vypracovala trenérská rada pro 40 vybraných dorostenců a dorostenek trénigové plány a šlo o to naučit mládež podle plánu pracovat. Bylo proto naruženo uspořádání letního tábora. Jako místo pořádání byla vybrána Hojsova Stráž na Šumavě. Průměrný počet účastníků — 18. V prvním týdnu byl trénig prováděn formou práce v lese a na louce. Pracovalo se na ošetrování kultur a sušení sena. V druhém týdnu byl prováděn speciální lyžařský výcvik, plavání, odbíjená, lehká a letika, bylo zejména hodně instrukčních filmů (spartakiáda, Zermat, mezinárodní Har-rachov, Chleb atd.) a tato část byla velmi prospěšná dalšímu vývoji dorostu. Dále jsme věnovali dostatečnou péči plavání a částečně atletice. Jeden den byl uskutečněn výlet do Železných Rud na Špičák, spojený s koupáním na Čertově jezeře. Zpěvu byly věnovány dva pěkně připravené táborové ohně. Všichni se před nástupem podrobili lékařské prohlídce v příslušné OÚNZ a dostavili se tudíž jen dorostenci a dorostenky v dobrém fyzickém stavu.

Všichni účastníci odpracovali na lesních pra-

cích celkem 1464 hodin, t. j. 1674 normohodin při průměrném plnění normy na 112%. Příspěvek na úhradu nákladů z tohoto plynoucí z odměny za brigádnickou práci bude činit cca 4000 Kčs. Je nutno říci, že závazek pomoci pohraničním lesům byl splněn a o tom svědčí též dopis, kterým lesní správa poděkovala za pomoc, kterou jim naši dorostenci a dorostenky poskytli. Také se stanoviska lyžařské průpravy se tento způsob trénigu osvědčil, neboť práce v lese a cesta na pracoviště umožnila provádět cviky rukou, nohou, cvičení vytrvalost i obratnost a v neposlední řadě pak brigáda přispěla i k utužení dobrého vztahu mládeže k práci a přesvědčení, že cílem tělesné výchovy je získání fyzických i psychických sil pro budování socialismu a ochranu státu.

Důležitým opatřením do budoucnosti byla kontrola trénigových plánů mládeže, kterou jsme provedli v průběhu tábora. Při tom bylo nutno provést řadu oprav a instruktaži k správnému vedení trénigových deníků, kterých celé vybrané dorostenecké družstvo Tatranu vede. Po týdenní práci v lese byli účastníci dobře připraveni pro druhé období, kdy byla věnována 4 půldne vedení speciální lyžařské přípravy, vesměs vedené soudruhem Beranem a tím byl dán praktický návod na sestavení individuálního trénigu. Jak již uvedeno v předchozích kapitolách, zby-

tek času byl věnován hrám (odbíjená, plavání, lehká atletika a turistika). Celý program byl tak sklouben, že dal všem účastníkům takový fyzický základ, jenž umožňuje intenzivní plánovanou práci v přípravném období a tím vytvoření předpokladů pro úspěšnou práci o období hlavním. Po theoretické stránce jsme použili zejména instrukčních filmů, jichž bylo hojnost a byly velmi přitažlivé. Bylo to po prvé, kdy tato mládež měla možnost tímto způsobem kontrolovat svoji práci srounáváním s dokonalým prováděním svých disciplin.

Můžeme konstatovat, že tento tábor, kde vlastní výcvik byl spojen s prací a který byl prvním laborem tohoto druhu, byl úspěšný a je třeba z jeho klauzů i záporů se učit. Je však třeba tento způsob rozšířit a zdokonalit. Nelze ovšem na této cestě přestat. Jestliže jsme mládež takto připravili, je bezpodmínečně nutné zlepšit další práci, řídit a kontrolovat, je třeba, abychom ji umožnili její podzimní přípravu hodnotit na prvním sněhu, neboť jen tak mezi tímto pokusem a vlastními závody nevznikne mezera.

Dále je vhodné shrnout nedostatky i přednosti do dvou skupin:

a) Nedostatky — pozdní termín, který znemožnil účast většiny členů vybraného družstva dorostu — krátkost výcviku (vhodná doba jsou 4 týdny) — ubytování v chatě a vzdálenější stravování — (nej-

vhodnější je vybudování stanového tábora) — pro malý počet účastníků nebylo možno účevik diferenciovat podle věku či výkonnosti — nedostavení se předních závodníků, kteří byli pozváni, aby přispěli v teorii i praxi či výchově; — nesprávně rozdělení brigádnické práce — (bylo by bývalo vhodnější rozdělit práci v lese rovnoměrně do celého týdne a proložit ji vlastní a tělesnou a ideovou vý-

chovou) — malá účast pracovníků s mládeží, kteří by kritikou a radou kladu treningu, závodů přispívali k zkvalitnění i osobního vybavení — bylo umožněno, aby vedoucí dobře poznali charakterové a tělesné předpoklady účastníků a provedli zhodnocení pro účast ve vybraném družstvu či vyřazení; propagace lyžařského sportu a nových forem socialistické tělovýchovy a sportu v místě pořádání.

b) Klady — značná pomoc našim pohraničním lesům — podstatné zlepšení fyzického stavu všech účastníků — přesvědčení mládeže, že je nutno pracovat plánovitě a celoročně — zvýšení theoretických znalostí dorostu; zvýšení morálky tím, že si

uvědomili, že je třeba spolupůsobit při úhradě nákladů treningu, závodů a osobního vybavení — bylo umožněno, aby vedoucí dobře poznali charakterové a tělesné předpoklady účastníků a provedli zhodnocení pro účast ve vybraném družstvu či vyřazení; propagace lyžařského sportu a nových forem socialistické tělovýchovy a sportu v místě pořádání.

Dr J. Kotík

Ústřední kursy v hlavním období 1955—1956

LS SVTVS zahrnuje do svého plánu a rozpočtu na rok 1956 na požadavek UMK dva ústřední kursy, a to kurs pro cvičitele vysokohorského lyžování a kurs pro instruktory lyžování (učitele pro cvičitelské kursy lyžování).

Kurs pro cvičitele vysokohorského lyžování bude uspořádán koncem března 1956 a kurs pro instruktory počátkem dubna 1956. Pro oba kursy byl stanoven počet po 30 účastnících.

Výběr těchto účastníků provedou UMK LS krajů a úseků podle pokynů a směrnic (směrných čísel) UMK LS SVTVS. K tomuto výběru předem podotýkám, že se jedná o ústřední kursy, a tudíž kvalita přihlášených musí tomuto odpovídat.

Jedním z hlavních předpokladů pro přijetí do kursů budou písemné práce přihlášených v rozsahu asi 4 stránek formátu A4 psaných strojem ob řádku, které přihlášení zpracují podle pokynů, které obdrží

kraje a úseky v nejbližší době ve zprávách LS SVTVS. Bez této písemné práce nemůže být žádný z přihlášených do kursu přijat. Termín pro předložení písemných prací na UMK LS SVTVS byl stanoven nejpозději do konce února 1956.

Je tedy úkolem UMK LS krajů a úseků, aby si již nyní stanovily pořadí v úvahu přicházejících cvičitelů a aby je včas seznámily s podmínkami pro přijetí do kursů a hlavně, aby zajistily včasné a řádné zpracování písemných prací.

Věříme, že nábor do těchto kursů bude se strany UMK LS krajů i úseků proveden naprosto odpovědně a že se v kursech setkáme jen se skutečně ideově i technicky vyspělými účastnícími.

Všem přihlášeným přeji v jejich školení mnoho zdaru a úspěchu a jsem přesvědčen, že poznatky, osvojené si v těchto kursech, budou úspěšně přenášet dále do našeho lyžařského hnutí. M. V.

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

KRKONOŠE JSOU PŘIPRAVENY NA ZIMU. Členové Horské služby pracují na tyčovém značení hlavní hřebenové cesty. Je již hotova od Vosecké boudy přes Sněžné jámy, Vysoké Kolo, Mužské a Divčí kameny na Petrovku. Dále pokračuje přes Malý Šišák (kde žádá ústředí HS o povolení o přechod přes polské území v délce 1 km). Stříbrný hřeben na Luční boudu, Obří boudu a až na Sněžku. Tyčové značení na jmenované hřebenové cestě bylo zhotoveno v délce 15 km. Značení bylo neudržováním po dobu 10 let úplně zničeno, a proto muselo být vybudováno prakticky zcela znovu. Hlavní hřebenovka Krkonoš je vyznačena a dovede bezpečně lyžáře ze západních do východních Krkonoš. Na hřebenovce je upevněno celkem 2000 tyčí. Jejich výroba, doprava a upevnění představuje částku asi 20.000 Kčs, částku jistě velmi značnou. Ten, kdo zlovlně tyčové značení poškozuj, působí velké ztráty hospodářské, ale co hlavně, ohrožuje lidský život — statek nejcennější, který se nedá ničím nahradit, ani sebevětší částkou peněz. J. MATERNA

JIHOČEŠI V PLNĚ PRÁCI. Jihočeští lyžaři se připravují na organizační zajištění přeboru ČSR ve vytrvalostním běhu na 50 km, který se bude konat počátkem března letošního roku v Kubově Hutí na Šumavě. Naši touhou bylo uspořádat přebornickou padesátku. Se souhlasem LS SVTVS obrátili jsme se na lyžařskou sekci KVVIS v Ústí nad Labem, která byla již pověřena uspořádáním tohoto závodu, se žádostí, aby přenechala pořádání »padesátky« našemu kraji. A zde musím vyslovit za celou sekci plně uznání a dík lyžařským pracovníkům sekce Ústí n. Lab. za vzorné pochopení naší snahy a podporu, které se nám od nich dostalo. Vyhověli naší žádosti, a tak přebor ČSR ve vytrvalostním závodě v běhu na lyžích na 50 km bude v letošní sezóně v jižních Čechách, v Kubově Hutí na Šumavě. Prostrředí, ve kterém se letos »padesátka« pojede, bude jistě velké většině čs. závodníků prostrředím neznámým. Kubova Huť, která má 1000 m nadmořské výšky, je typicky šumavským krajem s překrásným terénem a v zimě se stálými sněhovými podmínkami. Členitost terénu zcela vyhovuje k vytyčení trati tohoto vytrvalostního závodu. Poněvadž se chceme tohoto čestného úkolu zhostit opravdu dobře a hlavně chceme naše milé hosty z celé republiky opravdu po jihočešku uvítat, jsme již v plných přípravách. Jednotlivé komise zajišťují úseky své práce, autor trati, známý jihočešský závodník soudruh Fr. Zimerman, vytyčil trať a zakreslil profil i trasu do plánu, byl již zhotoven návrh plakátu, připravuje se vydání propagační brožury (současně jako propisice závodu), ke spolupráci přivzány některé jihočešské průmyslové závody a velký důraz je kladen na propagační práci. V tomto směru spolupracuje již po několik roků se sekci Čs. rozhlas, stanice České Budějovice, který zařadil i letos do svého pravidelného vysílání relace naší lyžařské sekce. K závodu bude vypraven z Českých Budějovic zvláštní vlak, čímž umožníme všem zájemcům zhlédnout a pozdravit naše nejlepší lyžaře-vytrvalce. Postarali jsme se i o ty, kteří nebudou mít možnost odejet do Kubovy Hutí. Přímým přenosem z Kubovy Hutí bude vysílat Čs. rozhlas Č. Budějovice průběh tohoto závodu a zajistili jsme i natáčení dokumentárního filmu, který naše sekce bude půjčovat lyžařským oddílům v našem kraji. Kubovu Huť navštívil i státní trenér soudruh Tvrzník, který za přítomnosti autora trati soudruha Fr. Zimermana provedl průzkum trati a s její přípravou byl spokojen. Věřím, že do konce měsíce ledna budeme mít vše připraveno, a pak již se těšíme jenom na závodníky, abychom je mohli srdečně u nás uvítat.

JOSEF BÍZEK

O ČINNOSTI ROZHODČÍCH V LIBERCI. Ve dnech 3. a 4. prosince 1955 uspořádala lyžařská sekce KVVIS Liberec seminář pro rozhodčí I. a II. třídy. V tělovýchovném středisku v Liberci se sešlo 39 rozhodčích, aby hodnotilo svou práci v minulé zimě a řádně se připravilo na letošní sezónu, která bude opět velmi bohatá. Přítomní vyslechli hodnotné referáty letošních absolventů školení I. třídy. Velmi bohatá a konstruktivní byla diskuse k jednotlivým referátům. Společně pak byl vypracován návrh na obsazení hlavních závodů v kraji a uloženy úkoly pro příští rok. Usneseno vyškoliti 35 rozhodčích po II. třídu a 50 po III. třídu. V minulém roce byli tito rozhodčí jmenováni rozhodčími II. třídy: Vladimír Effenberger, František Holubec, Jan Houška, Jiří Hradecký, Jaroslav Hruška, Miroslav Koblík, Otto Labus, Čeněk Lisý, Miroslav Lešák, Květa Matoušková, Ladislav Rydval, Václav Skrbek, František Šitovský, Miroslav Ticháček, Jiří Vašíček, Vlastimil Vlk, Karel Zelený, Josef Žalský. Kraj má k dnešnímu dni celkem 150 rozhodčích, a to: 1 FIS, 4 ústřední, 16 I. třídy, 38 II. třídy a 91 III. třídy.

KAREL DOUBALIK

KRÁSNA MYŠLENKA ZVÍTĚZILA! Převést myšlenku v čin, se vždy nepodaří. Obětavěmu, nadšenému úsilí a práci dobrovolných pracovníků lyžařské sekce v Olomouci, se však podařilo jejich dávný sen, krásnou myšlenku uskutečnit. Velmi těžce nesli, že v jednom z nádherných koutů naší vlasti — v nejkrásnějším pásmu hor — Vysokém Jeseníku — není ani dostatek turistických a lyžařských chat, že v kraji Olomouce, není také krásného lyžařského výcvikového střediska v srdci hor, pod Pradědem. Sjednocená tělesná výchova — dala možnost k pokroku i na tomto úseku. Po přebudování chaty Barborky a Švýcařny, zvýšením ubytovací kapacity, byla zahájena další výstavba. Škoda jen, že vlivem neustálých reorganizací, nebylo dosti dobré vůle a snahy na příslušných místech, aby výstavba uvedených chat byla po všech stránkách dokončena tak, jak toho právem a určitě tyto objekty zasluhují. V roce 1952 byla pak zahájena další stavba ve vysokohorském lyžařském výcvikovém středisku — Vysoká Hole — Praděd, stavba Kursovni chaty pod Pradědem, ve výšce 1335 m! Z původně plánované přizemní, skládané, dřevěné chaty, byla díky nezměrnému úsilí a obětem po všech stránkách, vybudována velmi krásná chata o kapacitě 80 míst, téměř se všim příslušenstvím. Krásné přizemí, se všim co chata k provozu potřebuje a ještě krásnější prvé patro, vybavené prostornými pokoji o 4–6 postelích, s ústředním topením a pohodlnými koupelnami, byla předána a do provozu uvedena již v únorcích 1955. Desítky tisíc brigádnických pracovních hodin, bylo odpracováno za nejtěžších pracovních podmínek dopravních, povětrnostních a dalších, dobrovolnými pra-

covníky, kteří jsou pevně přesvědčeni, že chata bude plnit všechny úkoly, pro které byla obětavě budována! S výstavbou chaty jsou spojena jména St. Štěpán, Kaláb, ing. Němeček, ing. Raclavský a dlouhá řada dalších jmen, oetavčů pracovníků, kteří po úporných a nekonečných bojích s nezájmem a nepochopením, v pravém slova smyslu, vybojovali vybudování chaty a dali základ k dalšímu rozvoji střediska. Neze zapomenout na obětavé lyžařské pracovníky a brigádníky z Brna, kteří správně a včas pocopnili a kteří se na výstavbě podílejí téměř 50% pracovního úsilí. Dále je nutno vyzvednout pomoc a spolupráci se soudruhem R. Krňoulem, který patří mezi hrstku těch obětavých pracovníků, kterým problém zejména Vys. Ješeníku je jasný, a kterým tento problém nebyl a není ještě i dnes lhostejným! S hrdosťou a radostí v srdcích se mohou dívat dobrovolní pracovníci na dobře a poctivě vybudované dílo, které navzdory všemu nepochopení, se stane výcvikovým střediskem pro tisíce dalších lyžařských pracovníků, mládeže, dorostu, závodníků, které v létě se stane střediskem výchovy turistů. Věří, že i lyžařská reprezentací družstva budou hosty v této krásné chatě, a že zkušenosti získané, předají mladým kraje Olomouc tak, aby lyžařská síť kraje byla znova vybojována.

ALOIS KALÁB

O LYŽAŘSTVÍ V PLZEŇSKÉM KRAJI. Západočeské lyžařství je v krizi od roku 1939. Když se však podíváme zpět o 20—30 roků, kdy lyžařství u nás vlastně bylo v plenkách, zjistíme, že tehdy západočestí lyžaři hráli velikou úlohu v celostátním měřítku. Organizovanost lyžařů v západních Čechách byla tehdy velice dobrá. Jenom lyžařské spolky v Plzni měly přes 3000 členů, Domažlice 500 členů a kde jsou Klatovy, Sušice, Kázně a pod. A dnes? Lyžařská sekce KVTVS v Plzni má velice dobrý kádr pracovníků v čele s předsedou J. Vol. em. Má dobrý sbor evičitelů i rozhodčích. Proč však v kraji nemáme tisíce organizovaných lyžařů v tělovýchovných jednotách? V horských okresech téměř nikdo nepracuje, a lyžare nám neorganizuje. Okresy Sušice a Klatovy skoro vůbec nevyvíjejí činnost a okres domažlický má také velmi slabou činnost. Ani práce v plzeňském okrese mimo práci v KVTVS není žádná. O ostatních okresech kraje se můžeme těžko zmínit, protože nemají bezprostřední podmínky pro vývoj v lyžařském sportu. — Takový stav nemůžeme trpět. Je proto nutným úkolem sekce lyžování KVTVS v Plzni, aby zaměřila svou práci na horské okresy. Pořádejte přednášky na školách, hlavně na vesnicích. Uspořádejte propagační závody vesnické i městské mládeže. Když věc s mládeží vezmeme řádně do ruky, budeme mít v několika letech kádry lyžařů a hlavně kádry mladých závodníků. Nemůžeme naríkat nad tím, že nemáme dostatek lyžařského zařízení. Vždyť máme v kraji 5 lyžařských můstků a 2 sjezdové dráhy. Nemysleme si, že nám práci s výchovou mládež udělají dobrovolní trenéři. Nenechme to jen na nich. Když chceme mít závodní dorost musíme mít dorost vůbec. Když se nám práce podaří, vyrostou nám noví Šmidové a Prokešové.

JOSEF FRYML

VYROSTIL DALŠÍ LYŽAŘSKÝ MŮSTEK. Na Janské Lázně se v letech právě minulých velmi zapomínalo. Zimí středisko, vybavené sjezdovou drahou, slalomovým svahem jistě nejkvalitnějším z celých Krkonoš, standardními běžeckými tratěmi i se svým výhodným spojením, s možnostmi ubytovacími, nemělo vhodný lyžařský můstek. Přišla však akce T a s ní se dalo do nové práce několik nadšenců, kteří se odvážně dali do stavby nového můstku. V současné době je můstek již před dokončením. Zasloužili se o to neúnavní brigádníci, soudruzi Hák, Strihavka, Runkas, Fiala a Vojtěch a spousta dalších pomocníků, kteří odpracovali stovky a stovky brigádních hodin. Práce nebyla marná. Můstek stojí a čeká na dostatek sněhu a hned potom na první skokany. Lyžařské sekci KVTVS Hradec Králové podaří se jistě s úspěchem oživit a navázat na tradici Janských Lázní. Technické údaje: Kritický bod 56 m, sklon doskočiště 37 st., hrana stolu 2.20 m, délka nájezdu 45 m o sklonu 35 st. 4 výjezdová okna, výška nájezdové věže 20 m. Stavbu věže navrhl arch. Karel Jarolímeck.

J. VOJTĚCH

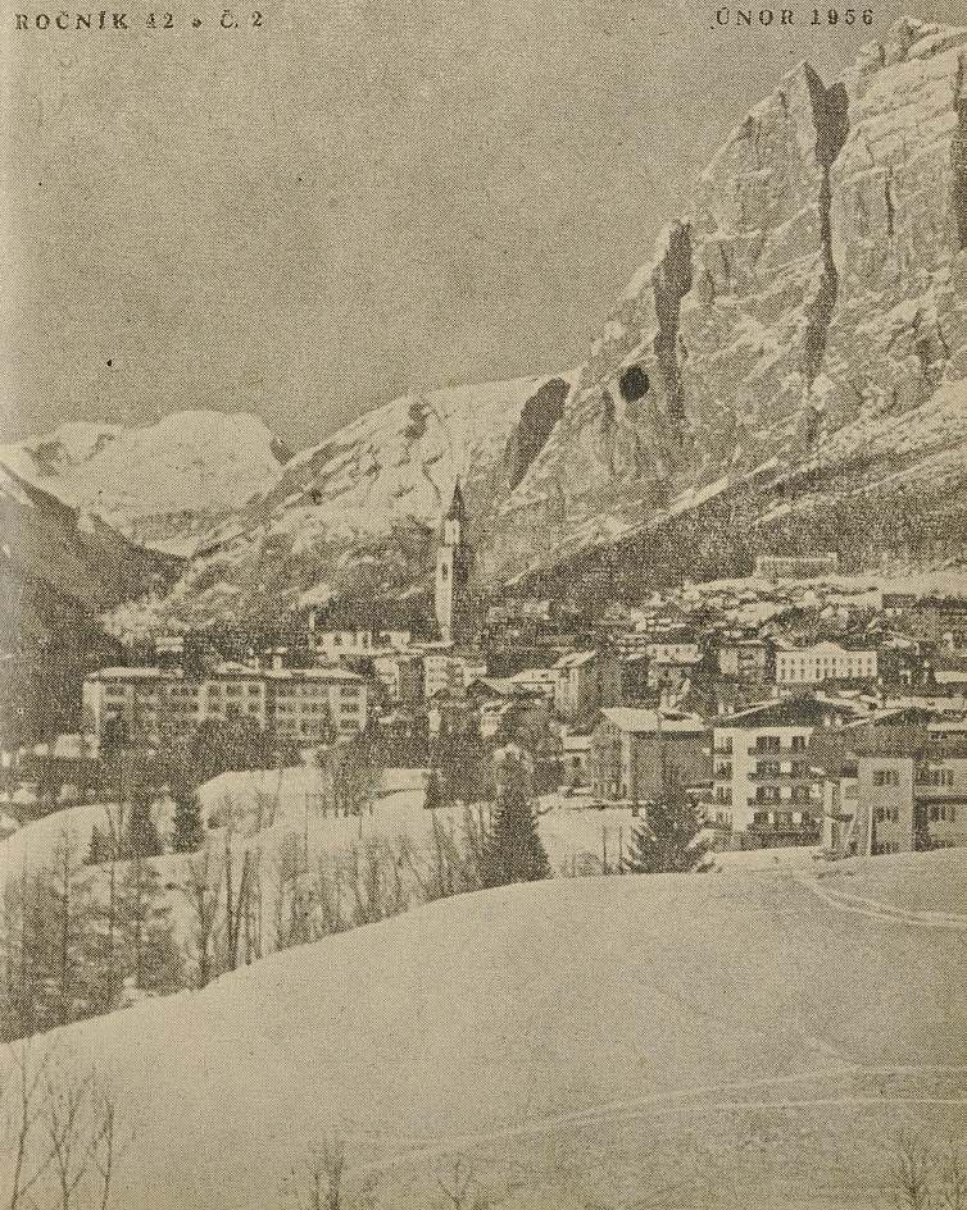
OCENĚNÍ PRÁCE LYŽAŘŮ. Lyžařští pracovníci soudruzi Václav Holan, Jiří Čejka a Jaroslav Vojtěch byli vyznamenáni v rámci kraje Hradec Králové za úspěšnou činnost v lyžování, zejména za přípravu, organizaci a vzorné provedení krajské spartakiády.

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. Praha, leden 1956.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 2

ÚNOR 1956



Výcvik mládeže ve sjezdových disciplínách

ZDENĚK PELC, ředitel SŠD, Vrchlabí

Abychom s úspěchem mohli již na prvním sněhu začít s lyžařským výcvikem, je nutné mládež fyzicky připravit již v přípravném období. Zaměříme přípravu k tomu, abychom účelně posilovali nohy, zvyšovali obratnost a odvahu. To provádíme podobným způsobem jako u dospělých závodníků cvičením na nářadí (skoky, přemety, kotouly, salta přes stůl nebo švédskou bednu). Při cvičení musíme zajistit dokonalou záchranu a dopomoc, protože odvaha bývá u mládeže někdy až příliš velká. Rychlost pak získáváme sprinty, krátkými běhy s mírného svahu, štafetovými běhy družstev a podobně. Ten, kdo dokáže seběhnout prudký svah, nebude se bát sjet jej na lyžích. Gymnastika, cyklistika, míčové hry (odbižená, košíková) jsou též výborným prostředkem, jak zvyšovat fyzickou zdatnost mladého lyžaře.

Všeobecně: vedeme mládež k neustálé sportovní činnosti a všestrannosti zaměřené k získávání obratnosti, síly, vytrvalosti a odvahy.

VÝCVIK NA SNĚHU

U mladých lyžařů začneme vždy výcvikem ve sjezdu, ne výcvikem závodním. Nejlepší přípravou pro ně je jízda v terénu. Taková lyžařská příprava, jakou mají všichni kluci z našich horských vesnic, kteří dovedou skočit s každé meze, sjet každý svah, projet jakýmkoliv příkopem. V čem spočívá přednost takové přípravy? Je to především dokonale zvládnutá stabilita, bez které se dobrý sjezdař neobejde. Proto budeme hodně jezdit terénem, který neustále měníme, protože takový výcvik se pak stává zajímavým a radostným, neboť mládež touží po neustálé změně. Každá změna terénu přináší nové prvky a poznatky pro zvládnutí sjezdové techniky. Tento početní výcvik nemusíme provádět se speciálně sjezdovou výzbrojí, postačí nám turistické lyže třeba s vázáním s vrchním tahem. Ten, kdo zvládne rovnováhu za těchto podmínek, bude tím lépe jezdit na lyžích se spodním tahem. Doporučuje se, aby mladý lyžař prošel alespoň základním výcvikem v běhu a ve skoku na lyžích. Vždyť běh a především skok obsahují v sobě řadu sjezdových prvků: běh je výbornou přípravou pro nácvik rovnováhy a správného

zatížení lyží, skok pro pěstování odvahy a rychlosti. Toto všechno budeme potřebovat při výcviku ve sjezdu, který pak pokračuje velmi rychle a úspěšně. U budoucího sjezdaře ovšem výcvik v běhu a ve skoku neprovádíme do všech detailů jako u sjezdaře klasických disciplín. Proto i při nácviku v běhu budeme hodně sjíždět, při skoku pak budeme hlavně zvyšovat nájezdovou rychlost, aniž bychom příliš dbali na dokonalé provedení celého skoku (odraz, let vzduchem, doskok). Po této všeobecné přípravě začneme se skutečným sjezdovým výcvikem. Základním požadavkem jízdy je správný sjezdový postoj.

POSTUP VÝCVIKU

1. Nácvik sjezdového postoje na rovině v klidu.
2. Přímý sjezd na mírném svahu. Dbát na dokonalý styl.
3. Zvyšovat rychlost na svahu s větším sklonem.
4. Sjíždění terénních vln a protisvahů.
5. Výcvik na sjezdové závodní dráze.
 - a) výcvik na lehčích úsecích,
 - b) projíždění těžkých úseků,
 - c) projíždění zatáček,
 - d) projetí sjezdové dráhy přiměřeným tempem bez zastavení,
 - e) projíždění sjezdové dráhy ve zvyšovaných rychlostech,

Na rozlehlých bílých pláních kolem Cortiny d'Ampezzo se konaly ve dnech 22. ledna — 5. února 1956 již VII. zimní olympijské hry. (K obrázku na 1. straně)

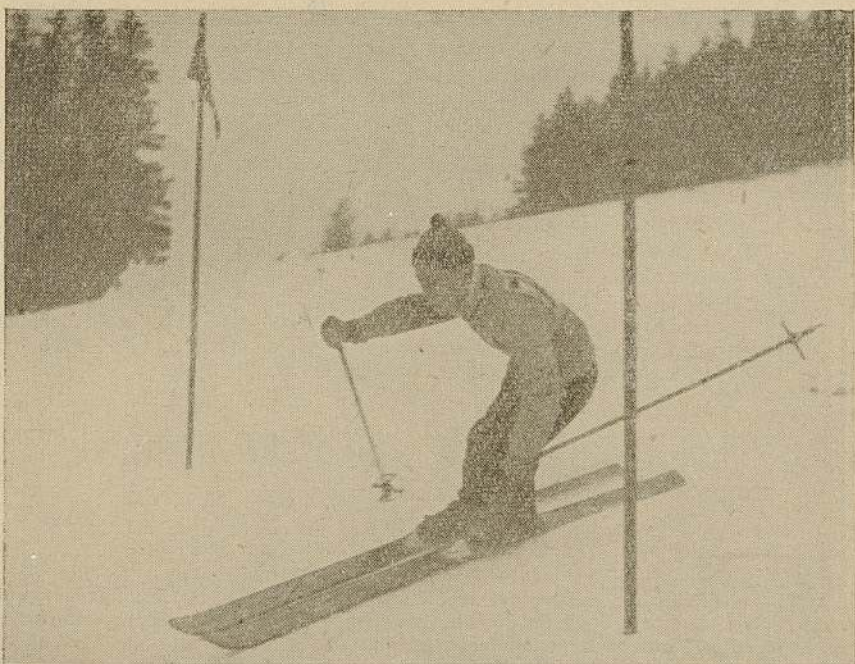
f) projíždění závodní sjezdové dráhy v závodním tempu na čas. Při tomto treningu cvičit odvahu, nebát se rychlosti, rychlé odstartování, vyvinutí maximální počáteční rychlosti odpihem skupič, rozbusením, dále cvičíme jízdu ve sníženém sjezdovém postoji. Vedeme žáky k tomu, aby projížděli zatáčky ve správném úsporném oblouku, aby se dobře naučili poznávat obtížná místa sjezdové dráhy a volili nejvhodnější stopu a správně odhalovali rychlost. Nemáme-li možnost trenovat na sjezdové závodní dráze, která by odpovídala vyspělosti mladých sjezdařů, upravíme si terén sami na příhodném svahu tím, že jej dobře ušlapeme, vytyčíme směrovými brankami. Tak bude mládež mít dojem, že se opravdu připravuje k závodu na skutečné dráze. Zásadně upouštíme při zá-

vodním výcviku od pouhého sjíždění a vození se s kopce. Tento výcvik provádíme již na sjezdových lyžích, které budou vždy dobře namázány. Jízda na špatně navoskovaných lyžích je nejistá, lyže brzdí, porušují stabilitu a sjezdař si zvyká na pomalou jízdu.

Teprve po výcviku ve sjezdu přistupujeme k výcviku slalomu. Protože základem slalomové techniky je dokonalé provedení sjezdového oblouku, věnujeme jeho nácvik tu největší péči.

1. Nácvik sjezdového oblouku:

- a) jízda šikmo svahem. Obě lyže stejnoměrně zatížené. Cvičíme střídavě na obě strany;
- b) uvolněním v kotnících, přechod do sesouvání vpřed až do zastavení;



Kamil Hanuš ze SŠD Vrchlabí docela pěkně vede lyže v otevřené brance

- c) totéž s rozkmitem paží. Skluz vychází z uvolněných kotníků;
- d) sesouvání vpřed ve sníženém postoji do zastavení. Zastavení ukončujeme energickým přitlačením lyží ke sněhu, snížením postoje. Důležitý prvek pro nácvik nového slalomového oblouku;
- e) přechod ze sesouvání do srovnání ke svahu;
- f) zvyšování rychlosti a najíždění blíž ke spádnicí;
- g) nácvik srovnání ke svahu;
- h) navazování srovnání v plynulé jízdě. Přecházíme rytmicky ze švihů do švihů, ne do přímého sjezdu mezi nimi. Kristianie tak nebudou ztrnulé a prováděné násilně.

2. Výcvik v brankách:

- a) projíždění dvou otevřených branek;
- b) projíždění skupiny otevřených branek stejně vzdálených;
- c) projíždění skupiny otevřených branek nestojně od sebe vzdálených. Začínáme většími vzdálenostmi a zkracujeme je směrem ke spádnicí;
- d) projíždění zavřených branek a ostatních slalomových figur.

3. Závodní výcvik:

- a) přesné najíždění u vnitřního praporku;
- b) zvyšování nájezdové rychlosti do branek s odhadem, jakou

maximální rychlostí lyžař branku jistě projede;

- c) rychlé měnění švihů při sníženém a zvýšeném postoji.

VŠEOBECNÉ PŘIPOMÍNKY K VÝCVIKU

Vedeme žáky k tomu, aby při jízdě nezatajovali dech, ale naopak aby dýchali velmi zhluboka a vydechovali rychle. Vedeme je k tomu, aby uvolňovali lýtkové a stehenní svalstvo při zvýšeném postoji na lehčích úsecích trati. K vytyčení branek používáme prutů nebo tyčí délky sahající nad hlavu lyžaře, nikdy ne kratší (nebezpečí úrazu a možnost zlehčování si cviku ježděním paží nad praporkem. Cvičíme na dobře uslápaném svahu s přiměřeným sklonem, aby se v brankách nevyjížděla koryta. Branky stavíme tak, aby jeden švih plynule navazoval na druhý. Špatně postavený slalom je pro projetí velmi obtížný. Při výcviku nejezdíme dlouho jeden slalom, branky často přestavujeme. Cvičíme rychlé odstartování na povel, měříme čas. Na počátku výcvikové hodiny je nutné rozježdění mimo branky (lyžařská rozcvička). Toto platí i před závodním výcvikem ve sjezdu. Žáky vedeme k tomu, aby nejezdili ztrnule, trup a paže jsou uvolněné, aby každý mohl pohotově zachytit píchnutím hole ztracenou rovnováhu.

Při výcviku nám velmi pomohou instruktáže závodníků. S mládeží se účastníme větších závodů jako diváci. Mládež dovede velmi dobře pozorovat a napodobovat. Naši přední závodníci rádi přicházejí mezi naše mladé naděje, vždyť mezi nimi je práce na nejvyšší úrovni.

Několik zkušeností z lyžařské techniky

Dr. JIŘÍ JELÍNEK,
předseda UMK LS SVTVS

Měl jsem příležitost vidět v polovině ledna v Kitzbühelu při treningu i při závodě nejlepší světové sjezdaře. Sešli se zde sjezdaři z 21 zemí. I když tam nebyli ze Švýcarů a Francouzů závodníci z prvního družstva, protože na trať plnou hlíny a kamení poslali Švýcaři a Francouzi jen druhá družstva, nic to nemění na tom, že bylo možno udělat si dobrý obrázek o současném stavu závodní sjezdařské techniky a o výkonnostní síle sjezdařů.

Suverenita Rakušanů je nesporná. I kdyby to v závodech vždy nevyhráli rakuští závodníci. Mnoho mužstev má za trenéry Rakušany a ti učí za dobré peníze i ostatní národy rakouské sjezdářské technice a taktice.

Měli jsme příležitost mluvit o sjezdářské technice s některými význačnými trenéry a závodníky. Jistě se po olympijských hrách budou naši trenéři podrobně zabývat vývojem závodní sjezdářské techniky a taktiky. Ale chtěl bych říci již dnes několik zásadních postřehů. V první řadě bych chtěl zdůraznit přirozenost techniky a pohybů nejvyspělejších jezdců. Jízda takového Toni Sailerera je pravým požitkem pro oči. Je plynulá, měkká, vyvážená a rytmická a svou naprostou účelností i přirozeností působí nejvýše esteticky. Základem té nejvyspělejší techniky je přirozený a uvolněný postoj, dokonalá měkkost a pohyblivost hlavně v bocích, jisté a energické ovládní odšlápnutí a jízdy na jedné noze. Všechny pohybové prvky včetně pluhu mohou posloužit v okamžiku, kdy jsou účelné. Zásadou zůstává co nejpřímější jízda, co nejméně smykem, co nejbližší držení nohou. Srovnáme-li techniku těch nejvyspělejších sjezdařů s jízdou našich a mnohdy předních závodníků, vidíme u našich často návyky nebo jejich pozůstatky, které vznikly zařazením neúčelných pohybů nebo složek do techniky jízdy. Nejvýraznější m je to u těch nešťastných nepřirozených, protože neúčelných pohybů paží. Všechny jaké to kroužení, »pádlování« a podobné vyumělkované pohyby paží působí přímo směšně. Velmi často právě u těch závodníků, u kterých je málo těch žádoucích prvků, se vyskytují ve větší míře všelijaké ty pokrouceniny, od kterých často tyto jezdci očekávají zlepšení stylu nebo dokonce výkonu. Je proto třeba si vždy uvědomovat, že rozhodující je správný postoj, oprávněný svou účelností, vyváženost postoje i možnost provést co nejrychleji nutné pohyby ke zrychlování jízdy. Podstatné a rozhodující jsou pohyby nohou a trupu, pohyby paží jsou jen doprovodné,



Zasněžené pohoří nad Cervinií, dosažitelné lanovkami — místo, kde trenovali naši lyžaři.



Grand Hotel Cervinia leží v klínu vysokých hor.

vyvažující a pomocné, buď k záchraně rovnováhy, nebo k dalšímu zrychlení odpičem. Je proto třeba, aby se všichni závodníci zbavovali zbytečných »příkras« nebo kudrlinek a dbali nejpřísnější účelnosti a ekonomiky pohybů.

Novinka v našem závodním sjezdařském výcviku, t. zv. slalomový oblouk, je v podstatě správná, ale nesmíme se domnívat, že je to jediný a samospasitelný sjezdařský prvek. Nesmí být také tento oblouk ničím zbytečně komplikován a přeháněn, aby mohl být účelně vřazen do sjezdařské techniky.

Sledoval jsem též jízdu nezávodníků v italských i rakouských Alpách a metodiku výcvikového postupu tamějších lyžařských škol. Od naší metodické řady a od našich výcvikových zásad se v podstatě neliší. Vychází stejně jako u nás z pohybových zásad společných pro závodní i nezávodní techniku, ale jasně si klade za cíl základního výcviku jen základní techniku, kterou ovšem lze přirozeně prohloubit a převést na základy závodního výcviku. Nezbytnou, a mohu říci, že stěžejní součástí základní lyžařské techniky je všude využití přívratné techniky k dokonalému smyku. Zkušenosti z pozorování lyžařské techniky v Rakousku i Itálii potvrzují naše zkušenosti, že při každém lyžařském výcviku, ať závodním, nebo základním, je nutno vycházet ze zákonitých pohybových zásad jízdy na lyžích, dobře a všestranně je uplatňovat a využívat. Není třeba tedy si zuzovat a příliš zjednodušovat lyžařskou techniku, ale na základě všestranného ovládní lyží vytvářet předpoklady k nejekonomičtější jízdě. Je třeba si uvědomovat, že závodní technika je vyšším stupněm s vyššími technickými předpoklady a že proto na příklad t. zv. slalomový oblouk sjezdařské techniky nemůže být součástí základního výcviku lyžařského.

V naší metodice základního výcviku hraje podstatnou úlohu nácvik skluzu a běhu na lyžích. S tím jsme se ovšem v alpských zemích nesetkali, protože tam je pochopitelně osou základního výcviku výcvik ve sjíždění, což nás nemůže svést z naší správné cesty věnovat péči v základním výcviku pohybu v terénu.

NOVÁ JEDNOTNÁ SPORTOVNÍ KLASIFIKACE

**Upozornění pro všechny sportovce — nositele výkonnostních tříd
a pro ty, kteří chtějí výkonnostní třídu získat!**

Od 1. ledna 1956 vstoupila v platnost nová jednotná sportovní klasifikace, ve které jsou změny proti jednotné sportovní klasifikaci z let minulých. Je ve vlastním zájmu každého sportovce, který již má nebo chce získat výkonnostní třídu, aby tuto brožurku, kterou vydalo Státní tělovýchovné nakladatelství, si zakoupil a seznámil se všemi podmínkami, kterých je zapotřebí k získání nebo obnovení výkonnostní třídy sportovce.

Nejdůležitější změnou je to, že žádost o udělení výkonnostní třídy musí být podána do šesti měsíců ode dne splnění technické podmínky. K technickým podmínkám, kterých bylo dosaženo před více než šesti měsíci od podání žádosti o udělení výkonnostní třídy, nelze již přihlížet.

Další důležitou změnou je to, že sportovci kterékoliv výkonnostní třídy, kteří svou třídu neobnoví, nebo nezískají třídu vyšší, nebo nesplní technickou podmínku pro přeřazení do nižší výkonnostní třídy, jsou vyřazeni ze sportovní klasifikace.

O obnovu výkonnostní třídy žádá sportovec vždy poslední rok platnosti své výkonnostní třídy. Platnost výkonnostní třídy se prodlužuje o další dva roky, a to od data splnění technické podmínky pro obnovu.

Technické podmínky pro udělování výkonnostních tříd:

I. výkonnostní třída:

Závodník, který se umístil v přeboru ČSR na 1. až 10. místě, nebo který na veřejných klasifikačních závodech, určených sekci lyžování SVTVS, za účasti nejméně 5 závodníků I. třídy — u žen 3 závodnice I. třídy, kteří závod dokončili, dosáhl výkonu:

Běh (15, 30, 50 km) — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Skok — nejméně 85% z dosažitelných bodů.

Závod sdružený — nejméně 90% z dosažitelných bodů.

Sjezd — nejvýše o 5% horšího času než vítěz.

Slalom — nejvýše o 5% horšího času než vítěz.

Obří slalom — nejvýše o 5% horšího času než vítěz.

Sjezdový trojboj — takového počtu bodů, který odpovídá časům nejvýše o 5% horším, než jsou časy vítězů jednotlivých částí sjezdového trojboje (sjezd, slalom, obří slalom).

II. výkonnostní třída:

Závodník, který v přebornických soutěžích (mimo přebor jednoty) nebo na veřejných závodech za účasti nejméně tří závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy, kteří závod dokončili, dosáhl výkonu:

Běh (15, 30, 50 km) — nejvýše o 15% horšího času než vítěz.

Skok — nejméně 80% z dosažitelných bodů.

Závod sdružený — nejméně 85% z dosažitelných bodů.

Sjezd — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Slalom — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Obří slalom — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Sjezdový trojboj — takového počtu bodů, který odpovídá časům nejvýše o 10% horším, než jsou časy vítězů jednotlivých částí sjezdového trojboje (sjezd, slalom, obří slalom).

III. výkonnostní třída:

Závodník, který zvítězil v okresním přeboru nebo který v přebornických soutěžích nebo v jakémkoli veřejném závodě dosáhl výkonu:

Běh (15, 30, 50 km) — nejvýše o 30% horšího času než vítěz, za účasti alespoň 3 závodníků I. třídy, kteří závod dokončili, nebo nejvýše o 15% horšího času než vítěz, za účasti 3 závodníků III. třídy.

Skok — nejméně 70% z dosažitelných bodů, za účasti alespoň 3 závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy nebo 10 závodníků III. třídy, kteří závod dokončili.

Závod sdružený — nejméně 70% z dosažitelných bodů, za stejné účasti jako při závodě ve skoku.

Sjezd — nejvýše o 20% horšího času než vítěz, za účasti alespoň 3 závodníků I. třídy nebo 5 závodníků II. třídy nebo 10 závodníků III. třídy, kteří závod dokončili.

Slalom — nejvýše o 20% horšího času než vítěz, za stejné účasti jako při závodě ve sjezdu.

Obří slalom — nejvýše o 20% horšího času než vítěz, za stejné účasti jako při závodě ve sjezdu.

Sjezdový trojboj — takového počtu bodů, který odpovídá časům nejvýše o 25% horším, než jsou časy vítězů jednotlivých částí sjezdového trojboje (sjezd, slalom, obří slalom).

I. výkonnostní třída mládeže:

Závodník, který se umístil v přeboru ČSR (finale SHM) na prvním až desátém místě, nebo závodník, který v přeboru ČSR (finale SHM) nebo na postupových závodech určených sekci lyžování SVTVS dosáhl výkonu:

Běh — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Skok — nejméně 80% z dosažitelných bodů.

Závod sdružený — nejméně 85% z dosažitelných bodů.

Sjezd — nejvýše o 10% horšího času než vítěz,

Slalom — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Obří slalom — nejvýše o 10% horšího času než vítěz.

Sjezdový trojboj — počet bodů, který odpovídá časům nejvýše o 10% horším, než jsou časy vítězů jednotlivých částí sjezdového trojboje (sjezd, slalom, obří slalom).

II. výkonnostní třída mládeže:

Závodník, který zvítězil v krajském nebo okresním přeboru (SHM), nebo závodník, který se kvalifikoval pro účast v přeboru ČSR (finale SHM), nebo závodník, který v krajském přeboru nebo na postupových závodech určených sekci lyžování SVTVS dosáhl výkonu:

Běh — nejvýše o 15% horšího času než vítěz.

Skok — nejméně 70% z dosažitelných bodů.

Závod sdružený — nejméně 75% z dosažitelných bodů.

Sjezd — nejvýše o 20% horšího času než vítěz.

Slalom — nejvýše o 20% horšího času než vítěz.

Obří slalom — nejvýše o 20% horšího času než vítěz.

Sjezdový trojboj — počet bodů, který odpovídá časům nejvýše o 20% horším, než jsou časy vítězů jednotlivých částí sjezdového trojboje (sjezd, slalom, obří slalom).

Obnovení výkonnostní třídy:

Závodník musí splnit stejné podmínky jako pro získání výkonnostní třídy.

Josef Pitín, člen kvalifikační komise LS SVTVS.

POŘADOVÁ S LYŽEMI A NA LYŽÍCH

Pořadová na lyžích a s lyžemi jsou jedním z prostředků k dosažení cílů lyžařství. Nejsou tedy sama cílem výcviku. Jsou prostředkem k organisovanému členění a nastupování nějakého celku lyžařů a k jeho spořádanému pohybu a výcviku.

Výcvik pořadových se proto zařazuje vždy tam a v takovém rozsahu, kde a jak je pořadových třeba. Nejzákladnější prvky pořadových je třeba zařadit co nejdříve.

Používá se těchto hlavních prvků pořadových:

- »Lyže svázat«,
- »Pozor«,
- »V řad nastoupit«,
- »V dvojřad nastoupit«,
- »V zástup nastoupit«,
- »V dvojstup nastoupit«,
- »V trojstup nastoupit«,
- »Vyrovnat«,
- »Pohov«,
- »Lyže na rameno«,
- »Lyže k noze«,
- »Na lyže nastoupit«,
- »Lyže odepnout«.

Méně často se používá těchto prvků pořadových:

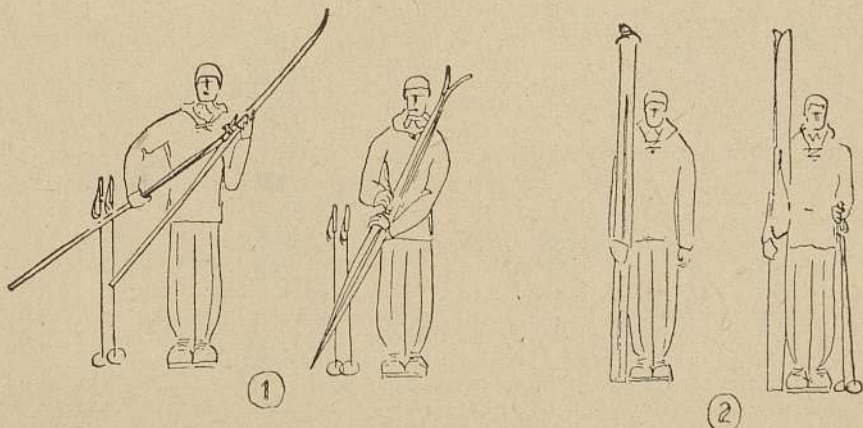
- »Lyže pod paži«,
- »Lyže položit«,
- »Lyže uchopit«,
- »Lyže v kozly«,
- »K lyžím« (po rozchodu).

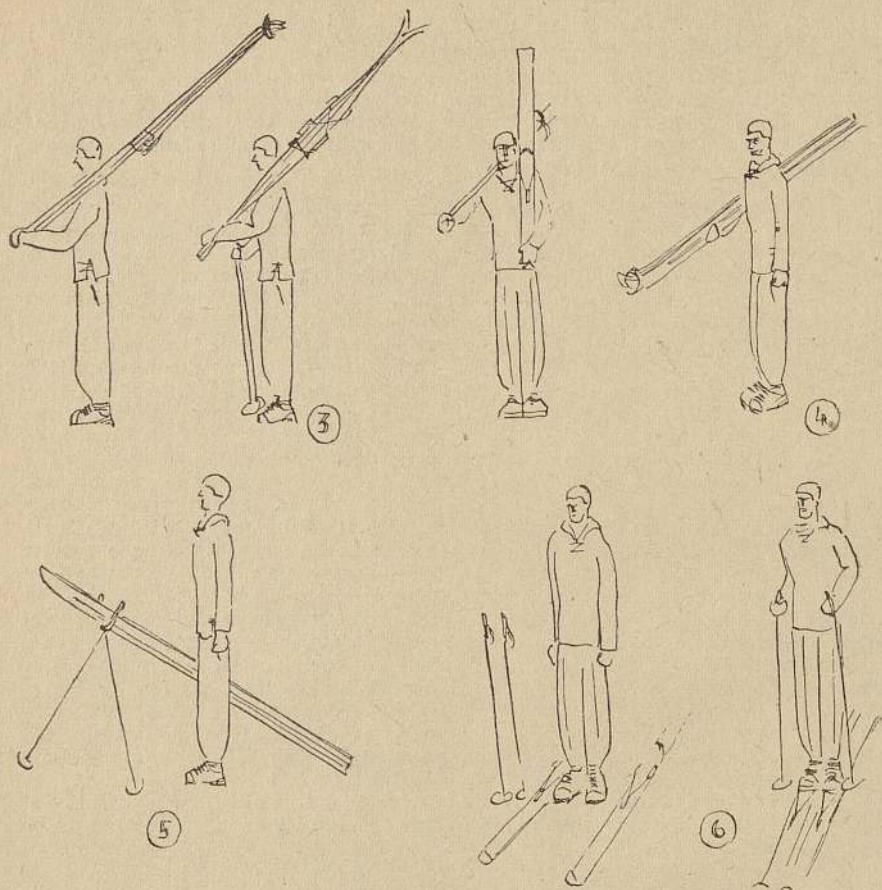
»Lyže svázat« (před povelům k nástupu — obr. 1).

S lyžemi, které mají prstní řemeny v čelistech vázání a nejsou namazaný měkkým mazáním: Levou hůl provléčí kroužkem na pravou hůl a svázat obě hlavice poutky hólí. Hole zapíchnout svisle vpravo nebo je položit vpravo na sníh s kroužky vzad. Pravou lyži provléčí pod prstním řemenem vázání levé lyže, obě hole, svázané, provléčí hlavice pod prstní řemen a kroužky zavěsit na špičky lyží. K delšímu přenášení se hole k lyžím přivazují.

S lyžemi bez prstních řemenů vázání nebo s lyžemi namazanými měkkým mazáním: Spojené (provléčené) hole zapíchnout svisle vpravo nebo položit vpravo na sníh s kroužky vzad. Lyže přiložit skluznicemi k sobě. K delšímu přenášení se lyže svazují popruhovými nebo koženými řemínky. V terénu se hole nechávají zvlášť, pro jízdu vozidlem se mohou hole přivázat k lyžím. Buď spojené hole na hřbet jedné lyže nebo každá hůl zvlášť k bokům lyží. Kroužky u špiček lyží nebo navlečené na špičky lyží.

Pro pouhé přiložení lyží skluznicemi k sobě možno použít povelu »Lyže spojit«.





»Pozor« (obr. 2).

Lýže postavit svisle, patkami ke špičce pravého chodidla. Držet je pravou rukou u vázání s vnější strany, skluznicí vpřed.

Nejsou-li hole svázané s lyžemi, držíme spojené hole levou rukou svisle, zapíchnuté u špičky levého chodidla. Lokty spuštěné dolů u těla.

Stojíme-li na lyžích, držíme hole svisle, zapíchnuté vedle lyží u špiček chodidel. Lokty volně spuštěné dolů.

»V řad nastoupit.«

Nástup vlevo od velitele do vyrovnaného řadu, stojícího v pozoru, čelem ve směru, jako stojí velitel. Nástup se provádí buď podle velikosti, nebo podle

určeného pořadí. Nastupuje-li více družstev v určeném pořadí zprava doleva tak, že družstvo stojí vždy od svého velitele vlevo a mezi družstvy není mezera.

Nástup se provádí buď na lyžích nebo s lyžemi v pravé ruce, postavenými u pravé nohy (viz »Pozor«). Rozstup na dotyk loktů.

»V dvojřad nastoupit.«

Družstva nastupují vždy vlevo od svého velitele. Vedle velitele první řad, za ním druhý řad. Za velitelem nestojí nikdo. Nemá-li družstvo poslední spoj úplný (spoj je dvojice dvojřadu, kde jeden stojí vpředu a druhý za ním),

stoje člen neúplného spoje v prvém řadu.

Při nástupu na lyžích má druhý řad špičky lyží za patkami lyží prvního řadu. Při nástupu s lyžemi v ruce stojí druhý řad krok za prvním řadem. Ostatní je obdobné jako při nástupu v řad.

»V zástup nastoupit.«

Družstva nastupují krok za svým velitelem, zakryta ve směru, jako stojí on. Při nástupu na lyžích má každý špičky lyží těsně za patami lyží toho, kdo stojí před ním.

Při nástupu s lyžemi v ruce jsou členové družstva za sebou na krok daleko. Družstvo stojí za předcházejícím družstvem 3 kroky (s lyžemi v ruce) nebo 5 kroků (na lyžích).

»V dvojstup nastoupit.«

Družstva nastoupí ve dvojstup, levý zástup za velitelem. Člen neúplného spoje je v levém zástupu.

Ostatní je obdobné jako při nástupu v zástup.

»V trojstup nastoupit.«

Útvar (četa s družstvy v zástupech) nastupuje v trojstup, střední zástup je za velitelem.

Ostatní je obdobné jako při nástupu v zástup.

»Vyrovnat« (obr. 7).

Držíme-li lyže v ruce, přitáhneme je k pravému rameni, hled vpravo a potřebným pohybem nohou vyrovnáme řad.

Stojíme-li na lyžích, přitiskneme hlavice holí k prsům, hled vpravo a vyrovnáme řad.

Zpětný povel pro hled vpřed a svislé držení lyží (holí) je »Pozor«.

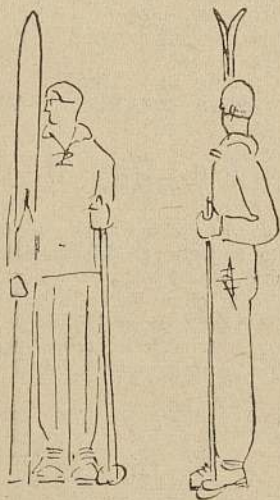
»Pohov« (z postoje »Pozor«).

Paže a hole zůstávají ve stejné poloze, nohy uvolnit v kolenou, chodidla zůstávají na místě. Nepohybovat se, nemluvit, neupravovat se.

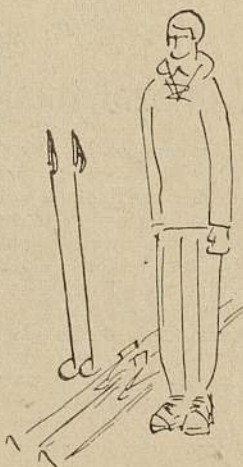
»Lyže na rameno« (obr. 3).

Svázané lyže zdvihnout a položit na levé rameno, skluznici vpřed a držet je pokrčenou levou paží shora za patky. Nejsou-li hole svázané s lyžemi, zapíchnout spojené hole vpravo, lyže zdvihnout a položit na levé rameno, držet je pokrčenou levou paží za patky a pravou rukou uchopit hlavice holí.

Pro pochod v terénu: Lyže svázané bez holí zvednout a položit na levé rameno špičkami vpřed, držet je levou rukou shora u ohbí. Spojené hole držet za rukojetě a položit na pravé rameno a pod patky lyží, podpírat jimi lyže. Podle potřeby za pochodu hole



7



8

sejmout pravou rukou s ramene a opírat se jimi.

Stojí-li útvar v dvojřadu, udělá na povel »Lyže na ramena«, první řad 3 kroky vpřed a pak oba řady současně zvedají lyže s holemi na ramena.

»Lyže k noze.«

Postavit lyže svisle ke špičce pravé nohy jako při »Pozor« (hole k levé špičce nohy).

»Na lyže nastoupit« (obr. 6).

Jsou-li hole svázané k lyžím, tedy nejprve je odvázati nebo vyvléci.

Hole zapíchnout nebo položit vpravo, rozpojit lyže, položit je rovnoběžně vpravo od chodidel. Připevnit vázání na boty. Postavit lyže na šířku chodidla, uchopit hole a postavit je na úroveň špiček chodidel, lokty volně spustit dolů.

Stojí-li útvar v dvojřadu, udělá první řad na povel »Na lyže nastoupit« 3 kroky vpřed a pak oba řady současně zapíchnou nebo položí hole, rozpojí lyže, položí je na zem atd.

»Lyže odepnout« (obr. 8).

Hole postavit (položít) vpravo, odepnout lyže a odstoupit vlevo vedle lyží.

»Lyže pod paži« (obr. 4).

Pravou rukou uchopit svázané lyže u vázání, otočit je skluznicí nahoru, přitisknout je za pomoci levé paže pod pravou paži, sklopit špičkami vpřed dolů (špičky do výše kolen). Levá při-pažit.

Zpětný povel je »Lyže k noze«. Prorádí se opačným způsobem.

»Lyže položit.«

V dvojřadu první řad 3 kroky vpřed a pak oba řady současně vykročením levé nohy položí lyže skluznicí vpravo. Levá přinoží.

Povel k zvednutí lyží je »Lyže uchopit«

»Lyže v kozly« (obr. 5).

Obě hole zkřížit, spojit poutky, postavit vpravo, krok před tělem. Lyže skluznicemi k sobě zavěsit špičkami vpřed na poutka mezi holemi. Hole naklonit šikmo vzad, patky lyží vzadu na sněhu, aby byly lyže rovnoběžně se směrem nástupu.

Ve dvojřadu provede nejdříve první řad 3 kroky vpřed a pak oba řady současně dají lyže v kozly.

Po rozchodu se velí »K lyžím«. Postavit se vlevo od kozlu na výši vázání lyží, čelem ve směru nástupu.

Na povel »Lyže uchopit« se kozel rozebere a zaujme se postoj »Pozor«. Pořadová nacvičujeme po částech a vždy se zdůvodněním, pro co nacvičujeme pořadové prvky. Nácvik zbytečně neprodlužovat, ale probírat jej vážně a pečlivě. Doplnit a prokládat jej zajímavými prvky lyžařského výcviku.

Nejčastější chyby při výcviku:

Nedostatečné zdůvodnění potřeby nácviku pořadových, což vede ke špatnému chápání účelu pořadových. Nejednotné a nedbalé provádění pořadových místo přísné jednotnosti.

Dr Jirí Jelínek,
předseda UMK LS SVSTV

Jak mazat finskými vosky značky „Rex“

Lyže voskujeme proto, aby měly dobrý skluz kupředu, aby byl umožněn spolehlivý odraz na rovinách i při stoupání. Výběr vosků a způsob nanášení záleží na kvalitě sněhu a teplotě vzduchu. Když je sníh suchý, jemný — používá se tvrdých vosků. Čím větší je mráz, tím tvrdšího vosku se používá. Když je sníh zjihlý (tak zvaná vata), kombinujeme tekutý klistr s tuhým voskem. Když je sníh mokrý (při teplotě + 2 stupně a výše), používáme tekutých klistrů, čím vlhčí je sníh, tím řidšího klistru používáme. Na tvrdý zledovatělý povrch používáme klistru modré barvy.

Již několik let si dělám záznamy, co jsem mazal na závozech a na treningu. Tyto záznamy slouží jako vodítko, sníh je živý a stále se mění, provedu menší změny a ušetřím vosky a čas zkoušením různých druhů vosku. Mohu mazat až těsně před startem, neboť počasí se často před závodem mění. Důležité je nepodlehnout panice před startem, závodníci přimažou často na správně namazané lyže další vrstvy vosku, nemají čas na zkoušení a ve většině případů docílí pravý opak.

BOBY A SANĚ

ROČNÍK II • Č. 2

ÚNOR 1956



J. Holub (Praha) na prvních letošních sáňkařských závodech ve Smržovce.

Rozhodování při bobových a sánkařských závodech

Když byla na počátku loňského roku vytvořena při SVTVS samostatná sekce bobů a saní, zahajovala práci bez oficiálně jmenovaných rozhodčích. Aby se zajistil potřebný počet rozhodčích pro bobové a sánkařské soutěže v roce 1955, bylo počítáno jednak s frekventanty školy pro rozhodčí bobů a saní, konané na Černé Studnici u Jablonce nad Nisou, jednak s pomocí lyžařských rozhodčích. Za tohoto stavu bylo také celé závodní období v roce 1955 absolvováno bez vážných závad po této stránce.

Hned na začátku roku 1955 byly zaslány jednotlivým KVTVS seznamy absolventů zmíněné školy pro rozhodčí s návrhem ke jmenování rozhodčími II. a III. třídy podle výsledku zkoušek provedených na zakončení školy. SVTVS byl současně podán návrh na jmenování jednoho ústředního a čtyř rozhodčích I. třídy. SVTVS skutečně návrhu vyhověl, bohužel některé KVTVS dosud nejmenovaly rozhodčí II. a III. třídy, nebo došlo-li ke jmenování, nebylo sekci oznámeno, kdo z navržených byl rozhodčím jmenován.

Provedením školy pro rozhodčí na Černé Studnici byl dán základ, výchovu dalších nových rozhodčích si musí provádět již KVTVS samy.

MVTVS Brno provedl kurs pro rozhodčí v Lomnici u Tišnova, kterého se též zúčastnili soudruzi z Ostravska, za komisi rozhodčích ústřední sekce se tohoto kursu zúčastnil soudruh ing. V. Dašek, který kromě přednášení vyzkoušel frekventanty. Z tohoto kursu vyšlo 18 nových rozhodčích, 14 z kraje Brno a 4 z kraje Ostrava.

Vhodně řešil otázku výchovy nových rozhodčích bobů a saní MVTVS Vysoké Tatry, který spojil kurs rozhodčích bobů a saní s kursem lyžařských rozhodčích, a také všichni frekventanti tohoto školení byli jmenováni rozhodčími bobů a saní, jelikož všichni vyhověli v závěrečných zkouškách. Z tohoto školení vyšlo celkem 17 nových rozhodčích III. třídy.

KVTVS Ústí nad Labem a Liberec provedly doškolovací kurs rozhodčích svého obvodu.

Komise rozhodčích při ústřední sekci přepracovala doavadní pravidla, vložila do nich četné připomínky a návrhy z prvního kursu rozhodčích provedeného na Černé Studnici. Tato nová pravidla byla schválena SVTVS a byla vydána jako knížka formátu A8.

S ohledem na to, že jednak do nových pravidel byly pojaty návrhy z kursu, jednak že byly vydány sice ve stejném zásadním znění, jako byly doavadní, ale v jiné skladbě uspořádání, a jednak v zájmu zvyšování úrovně rozhodčích, bude proveden ve dnech 2. až 4. února 1956 v Mariánských Lázních doškolovací kurs pro rozhodčí bobů a saní. Z frekventantů tohoto doškolovacího kursu budou podle výsledku závěrečných zkoušek vybráni ti nejlepší a budou navrženi ke jmenování rozhodčími I. třídy.

Je samozřejmé, že nároky na vědomosti rozhodčích I. třídy musí být vyšší po všech stránkách. Rozhodčí, který má být jmenován rozhodčím I. třídy, musí mít nejen dostatečnou praxi, musí dokonale ovládat pravidla, ale musí umět rychle počítat a musí umět dobře zacházet se stopkami a musí také dovést správně vykládat pravidla v takových situacích, které se nedají přímo vyčíst z pravidel.

Komise rozhodčích při ústřední sekci stanoví přesné směrnice pro hodnocení frekventantů tohoto doškolovacího kursu, hlavně pro ty, kteří přijdou v úvahu pro návrh na jmenování na I. třídu. Při závěrečných zkouškách budou frekventantům dány na příklad kromě jiných otázek také příklady výpočtů

časů a určení pořadí a pro toho, kdo bude navržen do I. třídy, bude stanoven čas, za který musí provést správný výpočet.

Je pochopitelné, že rozhodčím I. třídy může být jmenován jen takový rozhodčí II. třídy, který má dostatečnou praxi, kterou mohl získat jen tím, že vykonával řádně a v dostatečném počtu nějakou funkci rozhodčího na závodech. Bude proto také posuzována dosavadní činnost každého účastníka kursu a pro ten účel si musí každý s sebou do kursu přinést svoji legitimaci rozhodčího, ve které má mít svoji činnost zaznamenanou. Pakliže by dosud neměl legitimaci, postačí potvrzení pořadatele závodů, že vykonával tu kterou funkci.

Ještě tak před dvěma nebo třemi roky nebyly sáňkařské a bobové závody prováděny správně, nebylo dbáno na dodržování stanovených termínů pro podání přihlášek. Přihlášky byly více méně přijímány »sousedsky«, mohl startovat ten, kdo přišel ke startu. Tento nedostatek plynul jednak z neúplných pravidel, ale hlavně z toho, že část činovníků pravidla neovládala nebo nebdala na jejich dodržování.

Postupem času, výchovou závodníků i činovníků bylo mnoho nedostatků odstraněno a je nesporné, že školením dalších rozhodčích a jejich doškolováním se budou v dalších letech čím dále tím více nedostatky omezovat. Bude tedy záležet na všech činovnících, hlavně na rozhodčích, aby nekompromisně trvali na dodržování pravidel a aby se podle nich přesně řídili. Nemám na mysli však jen pravidla sáňkařského a bobového sportu, ale i všeobecné směrnice o soutěžích, jakož i všechna ostatní usnesení SVTVS.

Chtěl bych upozornit také na to, že v mnohých případech je rozhodčí obviňován, že jedná autoritativně, že nejedná ve prospěch sportu a tak dále, když hájí do důsledků dodržení zásadních pravidel. Podobné případy se staly jak na celostátní bobové soutěži v Mariánských Lázních, tak i na sáňkařských přeborech v Lázních Libverda. Je třeba upozornit, jaké důsledky může mít porušení pravidel. Na příklad při sáňkařských přeborech republi-

ky v Lázních Libverda bylo požadováno, aby mohly startovat v kategorii dvousedadlových saní jiné dvojice místo přihlášených na základě výsledků krajských přeborů, které nemohly startovat z různých důvodů (zranění, nemoc, poškození saní atd.) jen proto, aby byl naplněn stanovený počet startujících pro tuto kategorii. A důsledek v případném vyhovění tomuto požadavku? Diskvalifikace neoprávněně startující dvojice při podání protestu, a v případě, že by jich startovalo neoprávněně více, eventuelní anulování závodu. Jistě není třeba připomínat, co znamená anulování závodu. Má-li se takový závod opakovat, kdy se provede a kdo uhradí finanční náklady? Musí proto závodníci i činovníci vidět v přesném dodržování pravidel nejen ty nepříjemné stránky, ale i svoji ochranu proti vlastnímu poškození.

Na všech dosavadních kursech pro rozhodčí a i na několika celostátních aktivech bylo mluveno také o tom, že je nevhodné, aby byli závodníci školeni jako rozhodčí, i když se uvádí, že bude vykonávat funkci rozhodčího na př. při sáňkařských závodech, protože závodí jen na bobech nebo naopak. Je potom velmi obtížné dosíci toho, aby závodník šel vykonávat funkci rozhodčího, na př. na sáňkařské závody, protože v ten- týž den startuje v závodě na bobech. Doporučujeme proto všem KVTVS, aby tuto otázku velmi pečlivě uvážily při povolávání soudruhů do kursů rozhodčích, chtějí-li se vyhnout nepříjemnostem a velkým obtížím při obsazování závodů rozhodčími. Papírově budeme mít pak dostatek rozhodčích, ale skutečně pracujících málo.

Nutno ke konci zdůraznit, že i při malém počtu rozhodčích pro bobové a sáňkařské závody je možno několik jich kvalifikovat jako velmi dobré rozhodčí, některé dokonce vysoce nad průměr a je nesporné, že při náležité péči při výchově nových rozhodčích a při doškolovacích kursech bude vychován kádr kvalitních rozhodčích v dostatečném počtu.

Ing. J. Miňovský,
předseda sekce při SVTVS
a předseda komise rozhodčích



Naši bobisté před závody v Oberhofu. — Zleva: R. Kaňka, V. Kaňka, Hejný a trenér Hora.

NAŠI BOBISTÉ V OBERHOFU

ING. VLADIMÍR KOVANDA, technický vedoucí výpravy

Výprava našich bobistů přijela do Oberhofu, aby nabyla zkušenosti na mezinárodní dráze a zúčastnila se olympijské přípravy zahraničních závodníků, jakož i mezinárodních bobových závodů v Oberhofu. Československé boby v celkovém počtu sedm došly do Oberhofu v důsledku železniční nehody opožděně v sobotu, ale v naprostém pořádku. Vyslány byly dvojsedadlové boby Chládek—Faflák ze Sonetu Teplice, s lankovým řízením táhly a spec. konstrukce bratří Kaňků z Textilany Liberec. Navíc dvě dvojky náhradní typu Feierabend. Ze čtyřsedadlových to byl bob posádky Hejný, Šimek, Kovanda, Merta opět s lankovým řízením táhly a jako druhý se závodníci Kurnava, Gardelán, Kaňka, Luhačovič, plus 1 čtyřka náhradní, obojí typu Feierabend.

Na počátku, vedle nových konstrukcí německých bobů továrně vyrobených v porovnání s našimi, slyšeli jsme jen pochyby o bobovém sportu u nás. Též nám bylo vytýkáno, že jsme »spali«, míněno od roku 1952, kdy jsme se naposledy zúčastnili mezinárodních závodů. Naše nominace posádek a bobů byla totiž vzhledem k nemožnosti uspořádat treningové soutředení rozšířeného mužstva provedena z osvědčených a sjetých posádek. Mezi nimi hlavně lankové boby budily pak po prvních jízdách úplnou sensaci u závodníků a později hlavně v tisku.

Přednosti našich bobů: Mnohem nižší než v NDR a Norsku, větší stabilita podélná i příčná, podélné tvarování saníček a výkyv lepší (až na bob bratří Kaňků), lepší materiál skluznic — rychleji ovladatelnější a bezpečnější. Naše boby vynikají hlavně konstruktivní jednoduchostí, s čímž je spojena i menší zranitelnost bobů.

Nevýhody našich bobů: Menší pohyblivost (pevné rámy) kratší skluznice, malá kapotáž, zranitelnost řízení, chybí tlumení kyvů a odpružení gumovými silensbloky, nedostatečná servis, bezpohyblivost sanice levé proti pravé

(vyjma bobů bratří Kaňků), lepší ochranné rámy a nárazníky.

V neděli hned po vyložení byly boby připraveny ke startu a uloženy v depu.

Závady: U bobů bratří Kaňků praskla pouzdra brzdy hned po treningových jízdách. Stalo se tak vlivem špatně zvoleného materiálu, nevhodného pro svařování. Měli jsme nedostatek konservační vazeliny, hadrů a podobně.

Příště je nutno vzít s sebou košťátko a kartáče na čištění bobů od sněhu, který létá řidiči do obličeje. Velmi důležitá je autogenní aparatura, rezervní šrouby a podobně, abychom byli soběstační, jako na příklad Norové, při jakýchkoli opravách.

Bob Chládek—Faflák byl těžší o 1,5 kilogramu, proto jsme ohlásili větší váhu přítěže, 42 + 1,5 kg, t. j. plus odnímatelné chrániče popruhů, čímž bylo pravidlům učiněno zadost a bob mohl být připuštěn k závodům.

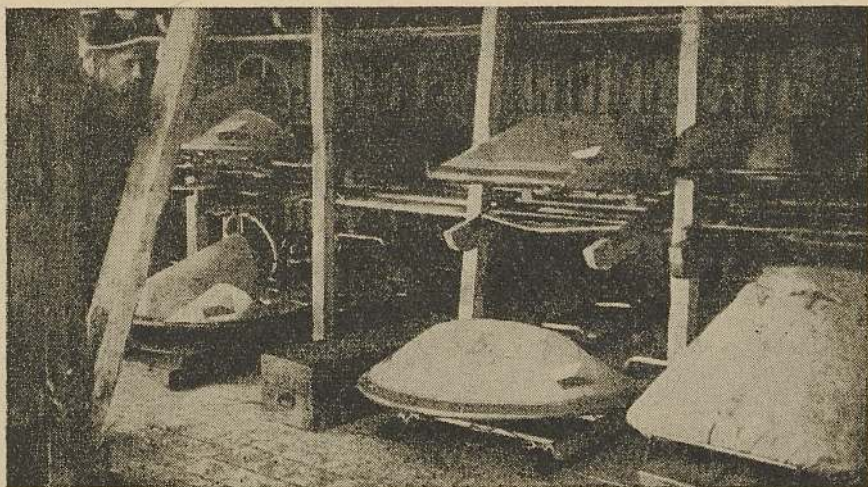
Nejdůležitější pro nás jsou poznatky o bobech našich soupeřů.

BOBY NDR

Všechny boby jsou uloženy ve velkém depu při startu bobové dráhy Wadeberg-Bobbahn u silnice. Je tak zvaný Bob-Haus. Je zde místnost pro časoměřiče, předsíní s toaletami, ohřívárna

a dále garáže s osmi dvoukřídlovými vraty 2,6 m širokými. Uvnitř jsou třípatrové palandy s kapacitou asi 80 bobů k uskladnění. V poslední garáži je podlahová váha pro technické přejímání bobů s možností vyrazení váhy na vážní listky (s posádkou, bez posádky, přítěží). Přídavek na váhu sněhu dávají ze zkušenosti. K dispozici jsou tu 70 cm vysoké kozy na obracení bobů při přípravě. Kolem depa je dřevěný plot zamezující přístup divákům.

Němci měli připraveno 8 zcela nových továrních bobů, zhotovených podle konstrukce jejich trenéra J. Hansena (tam je také po havarii odvezli k opravě). Nové boby mají velmi dobrý aerodynamický tvar kapotáže s vloženým plexisklem, které tvoří kapkovitý štítek. Kapotáž zředu posádku v jízdě úplně zakrývá. Vysouvací nárazníček slouží k nošení a obracení bobů. Proti rámu dovoluje předek vychýlení vzhůru a je též cejý odnímatelný, což je výhodné. Hlavní rám je trubkovitý, podélně prohnutý, obdobně jako u Feierabenda. Je též nakrucovací pomocí přesně seřiditelných spojnic paralelogramu, který sice zachovává v každém případě nerovnosti dráhy kolmost saniček, ale který též zkracuje jejich rozchod, čímž nastává ono pro německé boby tak



Nашe boby v depot před závody v Oberhofu.

příznačně »šrekování zadku« v přímé jízdě. Napomáhá tomu i uložení závaží v zadních saničkách, které jsou vylity olovem, oproti předním, ve kterých jsou jen dřeva. Oboje saničky jsou zakryty chromovanými plechy, které jsou spojeny vyčnívajícími šrouby. Tvarování a provedení nožů mají feierabendovské, jako u nás. Nová konstrukce zajišťuje možnost výkyvu levé sanice proti pravé. Vpředu je tato volnost omezena tyčovými spojnicemi průměru 12 mm s půlkulatým uložením na koncích saniček. Ve středu je spojnice z plochého materiálu, upevněná pomocí gumových silensbloků. Působí to jako torsní tlumič, což je nové a dobré řešení. Tyčové výztuhy (spojnice), pokud jsou volné, nemají valného významu a pokud jsou pevné, nedovolují vzájemně různé vychýlení sanic, nebo je ohybají.

Ohnuté skluznice (nože) a nesledování stopy jsou zásadní chyby bobů NDR. Též chromování, které jim oprýskávalo, jsme u nás již dávno zavrhli. Vytýkali nám se stran nabarvené nože, ale zatím se tento tvrdý a pružný nátěr osvědčil, neb nezamrzá, vzdoruje korozí a dobře klouže. Pokud v něm vzniknou rýhy, tak jen ve směru jízdy a lze je preventivně zavoskovat.

Zadní sanice mají v potřebném rozsahu výkyvné, s omezením pomocí gumových dorazů. Přední nemají toto omezení, proto také došlo ke dvěma zcela stejným havariím, právě vlivem velkému výkyvu přední saničky a jejím zapíchnutí. Zadní konec saničky prorazil zesponu kapotování. Těžká zranění jsou pak způsobována úplným kapotováním nohou řidiče. I když okraj kapoty a volant jsou hodně bandážovány, došlo i k zranění vnitřním, způsobeným nárazem pilota hrudníkem na volant, poněvadž z takto kapotovaného předku nemůže vyskočit.

Mezi jednotlivými částmi bobu jsou gumové silensbloky, které snižují chvění a hluk při jízdě. Řízení mají volantové a s lankovým přenosem. Napínání lanek mají teleskopické, nebo volantovou tyčí. Vše je částečně zesponu chráněno kapotáží. Středový čep řízení a ložisky jsou standardního provedení (á la Feierabend), rovněž tak brzdy jsou obvyklých

tvarů a rozměrů, s převodem 2:1, lichým počtem zubů a bývají užší než u nás (lepší vedení bobu při brzdění). Roztlačovač jsou odnímatelná a u čtyřsedadlového bobu jsou upravena pro všechny členy posádky, a to do výše mírně sehnutého závodníka. Rukojeti, volant a pod. jsou vesměs obaleny motouzem proti chladu a skluzu. Sedáčka je vyplétena popruhy s ochrannými plechy pod nohy. Užívají též měkkých polštářů.

Vybarvení bobu NDR je stříbro-modré. Jsou vzhledově velmi hezké, možno říci luxusně vypraveny. Jsou však zbytečně vysoké, poměrně zranitelné řízení a nemají nejlepší náběhový tvar saniček. Vyčnívající šrouby krycích plechů na saničích při hlubším proříznutí, se kterým se musí počítat, velmi intenzivně spolu s ostatními vyčnívajícími elementy brzdí. Na tak dobrou dráhu mají přední saničky zbytečně velké volnosti, zvláště pro vykývnutí dolů, čímž došlo k zaříznutí a tím k zapíchnutí.

Těžiště a moment setrvačnosti vlastního bobu nemají správně volen. Vypadá to, že uvažovali o vyvážení jen prázdného bobu, a ne, jak je tomu ve skutečnosti, při jízdě s posádkou. Problematiké je umístění velké hmoty (olovo v saničkách), což jistě výhodně snižuje těžiště, ale je nutno zvážit, jaké důsledky to má při sledování dráhy tak těžkou saničkou.

Rozvor těchto bobů se mi zdá být malý, což je podle mého další důvod zhoršení podélné stability. Nutno všechny tyto elementy zhodnotit v působení současně a z více stran a hledisek i větším kolektivem, na což bude více času až později.

Souběžně vyvstává nám i problematika a zdůvodnění na vědeckém podkladě pro různé prvky v technice jízdy a pod. Dále vysvítá nutnost uspořádat jakousi technickou konferenci konstruktérů a stavitelů bobů u nás, za spoluúčasti trenérské rady a předních našich závodníků. Jen takovouto cestou můžeme se zdarem zhostit úkolu zkonstruovat a postavit bobu vyhovující po všech stránkách bezpečnou a spolehlivou, jistou jízdou, nejvyšším rychlostem, požadavkům řidičů i posádek, našim drahám, technice jízdy — zkrátka všem požadavkům na ně kladeným!

Bobová dráha na Waderbergu

Stupeň vybudování a hlavní zimní úprava bobových drah v Československu neodpovídá již rozvoji tohoto sportu u nás. Komise pro stavbu drah při US BaB SVTVS sleduje zkušenosti z předních zahraničních drah a stará se o jejich uplatnění u nás. V tomto článku uveřejňujeme poznatky, které o bobové dráze v Oberhofu získal technický vedoucí výpravy čs. bobistů Ing. Kovanda při letošním treningovém zájezdu do NDR.

Dráha, jaká je v Oberhofu, nemá zatím v ČR obdoby, především její vybavení a úprava.

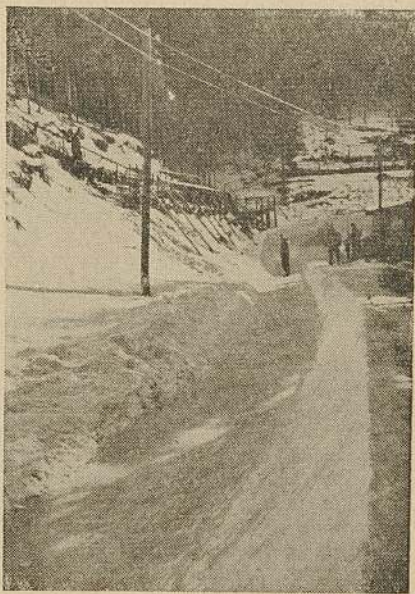
Dráha je dlouhá 1900 m, průměrný spád dráhy je cca 9% (převýšení startu nad cílem 164 m) a má 15 zatáček, z toho dvě S zatáčky a dvě velké zatáčky »Jugendkurve« a »Schaukurve« s velmi dobře upravenými stěnami, až 5 m vysokými. Její chybou však je, že v zatáčkách má dráha příliš velké klesání.

Zatáčky jsou vystaveny z kamene a pokryty drny. Koryto je zapuštěno v zemi. Nadstavba zatáček je ze svisle postavených kuláčů Ø 5 cm. Výhoda této úpravy je mimo jiné ve snadné dostupnosti kulatiny proti nákladnému řezivu. Po celé délce trati je ochoz pro diváky, kterých se seje i 80 000 (při mistrovství NDR). Po celé dráze je ještě ochoz vybavený osvětlením a vývody pro noční úpravu. Podél dráhy je celkem 6 telefonních a rozhlasových stanic s mnoha ampliony. Jízda je měřena elektricky na tisícinu vteřiny a na trati je mnoho velkých číselnicových ukazatelů času dosahovaného bobem, takže obecnost po celé dráze je stále o průběhu informováno.

Dráha je vybavena vodovodem s hydranty v každé zatáčce a navíc při její rychlé úpravě pomáhají požárníci ve formě cvičení za mra u zimní úpravy provádí asi 30 pracovníků a asi 10 žen, které v případě potřeby v núších přinášejí sněh.

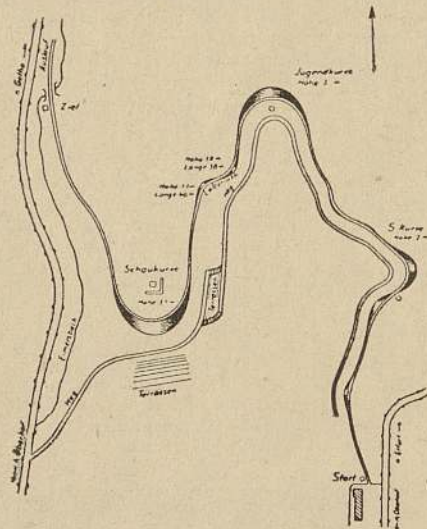
Nejprve se zhotovuje spodek dráhy a potom stěny zatáček. Pracovníci jsou většinou staří odborníci. Pracují ve sku-

pinách, obvykle po pěti až sedmi lidech. Postup: 2—4 vlnčí a míchají sněhovou kaši, 2 nahazují a jeden upravuje, uhlazuje a začistuje. Nejdůležitější je nahazování, čímž se dává vlastní tvar zatáček. Nahazuje se připlácává se nejprve spodní pás, vysoký 30—40 cm, přímo o požadované tloušťce a tvaru. Druhý pracovník postupuje týmž způsobem ve vyšším pásu. Zatáčky vyšší než 1,5 m se dělají pomocí kozového lešení. Vedoucí odborník čas od času dohlédne na zakřivení mantinelu a usměrní práci eventuálním navršením pásů přesných profilů, mezi kterými i nezasvěcený pracovník snadno tvar připraví. Do hotové zatáčky se šikmo napichají otvory, aby při stříkání voda mohla zatéci do stěny a zesílit ledovou vrstvu. Sledování závodů usnadňují přístupné cesty kolem celé dráhy a terasovité ochozy. Nejvýhodněji se provádí zimní úprava při -6° C. Pro do-



Nájezd do zatáčky »Schaukurve«, vlevo tribuna pro diváky.

stačující ledovou vrstvou je potřeba 48 hodin mrazu -10° C. Ledová vrstva je tehdy dobrá, až jakoby zčerná po prolití vodou. To platí o korytě i stěnách. Šířka dráhy mezi mantinely v rovných úsecích není stejná, 1,80 m i užší. Pří-



prava dráhy se provádí ručně, při silné sněhové pokrývce se užívá k protažení koňských potahů. Před úpravou se mantinely čistí od sněhu, aby mohly promrznout. Stěny v zatáčkách, jak již bylo dříve konstatováno, jsou zvýšeny pomocí hustě na stojato nabitých slabých kuláčů tak, že jsou napříč dráze bobu, čili, že sanice, i když se pro-

říznou ledovou vrstvou, jsou nesený několika kuláči současně a nemohou se nikterak mezi ně dostat. Sněhová kaše na kulatině dobře drží, poněvadž se prolíje mezerami na druhou stranu a dobře promrzne. Napříč dráhy jsou upraveny propustky odvádějící přebytečnou vodu při ledování, tání a pod. Přeš dráhu jsou sroubeny dva přechody pro diváky. Oba jsou dvousměrné. Zdržovat se na nich je pro diváky zakázáno. Celá jejich konstrukce i schody jsou z kuláčů. Světlost je asi 3 m, neboť je nutno počítat se sněhem a na projetí koní. Pod můstkem je prkenná stříška, aby sníh a hlavně voda nepropadávaly na dráhu, což by porušovalo celistvost koryta a bylo by nebezpečné pro jedoucí bob. Stříšku je možno sesítkovat tak, aby při oblevě odváděla vodu mimo dráhu. Dvoje schody na každé straně a šířka přechodu 3 m je dostatečná i pro velmi čilý ruch. Zakazovat přecházet dráhu mimo určené přechody není nutné, neboť všude je dostatek místa pro přechod diváků i pro pohyb podél dráhy.

Opravy tratě: Je-li dostatečný mráz, provádí se udusání sněhová kaše. Jinak též ledovými kostkami, zasazenými do stěny na koso tak, aby nůž saniček se nemohl dostat do spáry. Usazení těchto kvádrů se provádí též do sněhové kaše. Po zmrznutí se povrch upraví sekerou.

Vladimír Horák,

člen komise pro stavbu drah

Sánkařství v zimních rekreacích ROH

Účastníci letošní zimní rekreace byli překvapeni dalším zlepšením péče o rekreaty. Vedle lyžařských instruktorů začali působit v několika zotavovných také instruktoři sánkařství, kteří je učili správné technice jízdy na saních. Všichni instruktoři byli současně aktivními závodníky, takže rekreatům předávali vlastní zkušenosti.

O sánkařství je mezi rekreaty velký zájem a zbývá již jen tento zájem

správně podchytit a usměrnit tak, jak to dělá na př. středisko Špindlerův Mlýn. Dobrým příkladem pochopení významu sánkařství v rekreacích ROH je práce střediskového vedoucího soudu Hájka, který již po několik let organizuje nejen lyžařství, ale i sánkařské závody rekreatů podle platných pravidel. Jen v prvních třech týdnech rekreací v letošní zimě byly uspořádány čtyři sánkařské závody, kterých se zúčastnilo celkem 451 rekreatů.

Důležité je ošetření lyží před voskováním. Po použití lyže očistíme od sněhu a uložíme do suché místnosti, kde lyže uschnou. Mokré lyže nesušíme přímo u kamen. Vosk se nanáší na suché a čisté lyže. Je třeba odstranit staré vrstvy vosku, k tomuto účelu nepoužíváme benzin ani petrolej. Zanechávají na lyžích masť, a nedovolují, aby se vosk dobře spojil se skluznicí. Nejlépe je lyže nahřát u teploty kamen a zbytky vosku setřít hadrem. Tuhé vosky nanášíme ve studené místnosti a roztíráme korkem. Nedoporučuje se roztírat vosk rukou, která je mastná. Teplou rukou vosk změkne a vosk se nanáší nestejně. Namazané lyže položíme do stínu, aby přijaly teplotu sněhu. Když se zkouší mazání, povrch namazané skluznice je hladký a vosk začne přichytávat až po ujetí 500 i více metrů. Správně je vosk dobře rozjezdít jak v lese, tak i na pláních v dobře ujeté stopě. V minulé sezóně jsem mazal finské »REX«, o kterých vám chci napsat, jak s těmito vosky mazat.

Rex — modrý tuhý.

Při sněžení —2 stupně až 5 stupňů.

1. Zažehlit 1 vrstvu modrého po celé skluznici. 1 až 2 vrstvy vyhladit korkem podle délky tratě.
2. Zažehlit 1 vrstvu modrého po celé skluznici. 1 vrstvu modrého pod podpatky vyhladit korkem. 1 až dvě vrstvy zeleného po celé skluznici vyhladit korkem.

Starý sníh —2 až 8 stupňů:

Zažehlit dvě vrstvy modrého, jednu vrstvu tenkou modrého vyhladit korkem. Zmrzlý starý zledovatělý sníh, navrchu nafoukaný nový sníh.

Základ Rex klístr modrý, nechat vymrznout, překryje se modrým tuhým.

Rex — zelený tuhý.

Starý sníh při --8 stupňů a níže.

Zažehlit jednu vrstvu modrého po celé skluznici.

Zelený nanášíme ve slabých vrstvičkách a ve studenu vyleštíme korkem. Jako podklad se dává slabá vrstva modrého Rexu. Místo modrého Rexu můžeme použít též Rex žlutý nebo Rex ve fialové krabici, též barvy žluté.

Rex — klístr červený.

Na mokrý starý sníh při teplotě plus 2 stupně a výše.

Klístr dobře drží, stačí slabá vrstva.

Na mokrou zledovatělou stopu dáme slabou vrstvičku modrého klístru jako základ, překryjeme červeným klístem.

Rex — klístr modrý.

Používáme na zledovatělý a hrubozrný starý sníh.

Rex — žlutý.

Na vlhký vatový sníh při 0 stupňů.

Tenkou vrstvičku, dobře vyhladit. Podklad tenkou vrstvu Rex klístr červený. Rexu žlutého můžeme použít jako základu v tenké vrstvičce při 0 stupňů až 8 stupňů pod modrý tuhý Rex.

Rex — červený tuhý.

Při 0 stupňů na nový vlhký sníh, tenkou vrstvičku dobře vyhladit. Stejný způsob jako u žlutého Rexu.

Vosk žlutý a červený namažeme jako ostatní tuhé vosky tím, že třeme vosk přímo na skluznici. Lehce vosk na několika místech skluznice namažeme a dobře vyhladíme. Když lyže nemají správný skluz, může to být zaviněno tím, že buď je vosk špatně vyhlazen a v silné vrstvě, nebo je mnoho podkladového vosku, nebo je nižší teplota a je zapotřebí použít tvrdšího vosku.

Klouže-li lyže dozadu, může to být zaviněno tím, že je málo vosku, nebo nesouhlasí teplota vzduchu. Musí se dát proto vosk měkčí.

Václav Weisshäutel,
státní trenér mužstva běžců

SE SKOKANY V RAKOUSKU

JAN MRÁZ

Začátkem ledna odcestovala naše výprava olympijského mužstva skokanů do Rakouska, aby se 6. ledna zúčastnila mezinárodních závodů ve skoku v Innsbrucku a 8. ledna v Bischofshofenu. Oba dva uvedené závody byly pokračováním zájezdu do Německé spolkové republiky a do Rakouska, když předcházející dva závody se konaly v Garmisch-Partenkirchenu a Oberstdorfu. Oba závody sloužily k ověření připravenosti našich skokanů pro OH a rovněž k určení konečné kvalifikace. Zájezdu se zúčastnili: vedoucí Mráz, trenér Bělonožník a skokani Remsa, Jebavý, Rieger, Bulín, Stuchlík a Vašut.

Do Innsbrucku jsme přicestovali večer a po přivítání zástupci organizačního výboru jsme odjeli do hotelů. Výprava byla ubytována ve třech hotelích, vzdálených od sebe asi 50 m. Ubytování i stravování bylo vcelku slušné a dostatečné. Protože v Innsbrucku byl naprostý nedostatek sněhu, jezdili jsme trenovat do 35 km vzdáleného Seefeldu. První závody se konaly na můstku Berg-Isel v Innsbrucku, na nějž bylo navedeno 20 nákladními auty 600 m³ sněhu.

Po skončení závodu v Innsbrucku a po rozdělení cen odcestovali jsme večer do Bischofshofenu, kde se měly konat poslední závody našeho zájezdu. Do Bischofshofenu jsme přicestovali v 1,30 hod. spolu s ostatními výpravami. Po krátkém přivítání a občerstvení byla celá naše výprava ubytována společně v hotelu. I zde byl však naprostý nedostatek sněhu, a proto byly závody přeloženy do Halleinu, vzdáleného asi 30 km od Bischofshofenu. V sobotu však nebylo možno vůbec trenovat. Teprve v neděli dopoledne měli závodníci jeden zkušební skok. I na tento můstek, položený ve výšce 1000 metrů, byl naveden sníh. Z Bischofshofenu jsme odcestovali 9. ledna a přenocovali jsme v Linci, protože nebylo další vlakové spojení do vlasti. 10. ledna ráno jsme odjeli z Lince a do Prahy jsme přijeli odpoledne.

Naše výprava vystupovala všude jako dobře stmelенý kolektiv. Všichni se chovali slušně a svým vystupováním si získali mnoho přátel. Mnohokrát jsme byli zváni, abychom se těchto závodů zúčastnili i v příštím roce. Stýkali jsme se nenuceně se všemi zá-

vodníky a členy organizačních výborů. Nejčastější byl ovšem přátelský styk se sovětskými závodníky, navázaný již předtím za jejich pobytu ve Špindlerově Mlýně. Po odborné stránce jsme diskutovali o otázkách trenérských a otázkách rozhodování s Chmičevem a Dementěvem. Značně nám pomohly jazykové znalosti příslušníků výpravy. V Bischofshofenu, kde má lyžařský klub pokrokové vedení, bylo naše vystoupení velmi kladně hodnoceno a posílilo vědomí tamějších pokrokových činitelů.

Přihlásili se k nám též v Rakousku žijící Češi (nikoli utečenci), které jsme pravdivě informovali o životě v Československu a upevnili jsme tak jejich české národní uvědomění.

Při jednáních jury jsme vystupovali též sebevědomě. Jako rozhodčí FIS jsem rozhodoval oba závody. V Innsbrucku, kde se konal rozhodující závod pro určení celoněmeckého olympijského družstva, jsem byl hlavním rozhodčím stylu a členem soutěžního výboru, a to na žádost obou německých výprav. Kromě pozvání na závody v příštím roce přišel za námi zástupce organizačního výboru závodů ve skoku v Kulmu — předseda lyžařské sekce zemského štyrského svazu Viktor Derkogner, který naši výpravu osobně pozval a předal nám i písemné propoalice.

Zájezd splnil svůj účel a měl uspokojivé výsledky. Umožnil získat další zkušenosti, hlavně našim mladým nadějným skokanům, a určit definitivně družstvo pro OH. Rakušané a ostatní závodníci ze zahraničí poznali naše závodníky, kteří byli pro rakouský tisk překvapením, a poznali je také mezi-

národní rozhodčí, což je též velmi důležitá. Svým vystupováním a výkony získala naše výprava úctu a s našimi skokany se počítá jako s významnými uchazeči na dobré umístění v mezinárodních závodech.

Dodatek trenéra Bělonožníka

Zájezd měl za účel porovnat výkonnost našich skokanů s ostatními ještě před OH a současně na dvou závodech (v Innsbrucku a Bischofshofenu) podle výsledků našich skokanů určit nejlepšího reprezentaci na OH, respektive rozhodnout, zda se skokani mají zúčastnit OH a času mezi závody využít k treningu. Účast v závodech byla splněna, i když za obtížných podmínek, neboť všude v Alpách byl nedostatek sněhu. Horší byly treningové možnosti. Na můstku v Innsbrucku se mohlo trenovat v den závodu dopoledne (2 skoky) a před závodem mohl mít každý závodník pouze jeden zkušební skok. Trenovalo se na můstku v Seefeldu (30 km od Innsbrucku), který není ještě dostavěn. Během týdenního pobytu v Rakousku bylo při nedostatku sněhu málo příležitosti k treningu. Včetně závodů absolvoval každý závodník pouze 11 skoků na třech můstcích (Seefeld P 77 m, Innsbruck P 73, Hallein 63 m). Na můstku v Bischofshofenu se nedalo skákat (P 80 m — rekord můstku 107 m) a závody byly přeloženy do Hallein. Účast na těchto závodech byla však velmi cenná, a i při neúčasti Finů a Norů měly závody vysokou úroveň. Doporučoval bych proto v příštím roce

účast na celém německo-rakouském zájezdu.

Všichni naši skokani se snažili o nejlepší výkon a skákali naplno a ne na umístění mezi sebou, i když současně šlo o jejich kvalifikaci na OH. Nejlépe si vedl Stuchlík na závodech v Hallein, kde se umístil na 2. místě, pouhé tři body za Skvorcovem (SSSR). Stuchlík měl dobrou snahu i v Innsbrucku, kde při prvním zkušebním skoku měl výkonem 71,5 m čtvrtý nejdelší skok. Při obou skocích do soutěže se však odrazil předčasně, a proto přepadl dopředu a upadl. Zcela vyrovnaně si vedli Remsa a Bulin, kteří na závodech v Innsbrucku stejným počtem bodů 1995 obsadili 13. místo. V Hallein měli opět stejný druhý skok. Při prvním skoku se Remsa poněkud předčasně odrazil a tím ztratil na délce, takže Bulin byl 7. s 210,5 bodu a Remsa 10. s 208 body, Rieger podal svůj průměrný výkon a v Innsbrucku byl na 19. místě s 196,5 bodu a v Hallein s 204 body na 17. místě. Na Vašutovi byla znát nezkušenost v mezinárodních závodech a umístil se v Innsbrucku na 28. místě s 190,5 bodu a v Hallein byl 12. s 207,5 bodu, půl bodu za Remsou. Slabší výkon podal Jevavý, který byl v Innsbrucku na 36. a v Hallein na 28. místě.

Závody v Rakousku ukázaly velkou vyrovnanost a celkové zlepšení techniky skoku. Velké závody se nedají skákat opatrně. V tak vyrovnaných soutěžích rozhoduje o výsledku především přesný a dynamický odraz, který nemusí nejlepšímu skokanovi přesně vyjít.

O jednom srazu lyžařských cvičitelů

Začalo to pečlivou starostí vedoucího Karla Bohuslava o přípravu na závodní období, pak obeláním 25 cvičitelů kraje Ústí, jejich okamžitými přihláškami a začátkem prosince se odjíždělo z Chomutova do Prahy, pak dále do Svobody nad Úpou a lanovkou na Černou horu. V našem kolektivu byla většina mužů, z žen tři cvičitelky, a všichni obětovali svou dočasnou nebo neplaceně náhradní volno, aby se za vedení vyspělých vedoucích sjednotili v kursu

na výcviku pro začátečníky, na výcviku mládeže a na stejném výkladu metodické řady. Každý den začínal rozvíčkou při ranní půlhodince v rozhlase a každý den se debatovalo, zda tato rozvíčka má být či ne. Byla však každý den.

Po rozvíčce byla snídaně, mytí, mazání lyží a v 8 hodin nástup. Dopoledne jsme měli na programu cvičení, opakování metodické řady, zkoušení předvádění cviků mládeži, začátečníkům. Dis-

kuse k jednotlivým cvikům a názorům podle Čtvrtečky či podle Igora Houdka byla až večer. Odpoledne jízda terénem do 16,30 hodin. Pak svatčina, přednáška, večere, přednáška, studium a organizovaný zábavný večer, který podle denního rozkazu postihl obvykle ty, ty nesměle, aby se otrkali a aby si zvykli, že oni budou jako cvičitelé, kteří se musí starat nejen o výcvik na lyžích, o program, o správy na lyžích, o organizování zájezdů, ale též o večerní zábavu. A když se nenajde nikde mezi svěfenci, musí si vždy rady vědět cvičitel. Takový program byl každý den a jen ve středu, kdy nám neprálo počasí a museli jsme být doma, se program nahustil hlavně zdravotnou, kterou velmi populárně přednášel přítomný dr. Plička a na kterém na oplátku se vystřídali všichni přítomní cvičitelé se svým způsobem výcviku. Potěšení bylo na straně vedoucího, když mu doktor prozradil, že to vyládají všichni snad trochu odlišně, ale ukazují všichni stejně. Každý jinou metodu výcviku, ale výsledek stejný. Když doktor v pátek

jako úplný začátečník sjížděl s ostatními pod lanovkou, dokazoval, že přísloví hodně učitelů žákova zkáza se na Černé hoře neovovědilo. Že byla dobrá nálada, hodně veselí i diskusí přes mnohé problémy aktuální i neaktuální, to nemusím prozrazovat. V sobotu dopoledne dne 10. 12. 1955 viděli jsme naše reprezentanty v běhu při tréninku, a když v 11 hodin začalo do sněhu prvně za celý týden přšet, tak jsme vlastně nelitovali, když jsme v sobotu odpoledne za provolání mimořádného hurá a horám zdar odjížděli do svých domovů, do Chomutova, Jirkova, Mostu, Teplic, Ústí a Děčína. Hodnotné závazky účastníků kursu na výcvik mládeže, na organizování závodů mládeže a pomoci při juniorských přeborech ČSR v Krušných horách, když jsme v budoucnu splněny, budou dokreslovat správnost předsezónních lyžařských srazů, kvalitu práce vedoucího i sekce lyžařské a budou jistě dobrým propagačním prostředkem pro získání dalších pracovníků v lyžařském sportu.

Sláva Budinský

O FINSKEJ SKOKANSKEJ ŠKOLE

Švédské mesto Falun, kde sa konali lyžiarske majstrovstvá sveta na rok 1954, bolo svedkom dvoch pozoruhodných udalostí: Sovietski športovci, ktorí sa prvýkrát zúčastnili na týchto pretekoch, získali majstrovské tituly v behu na 30 a 50 km (V. Kuzin), v behu žien na 10 km (L. Kozyreva) a v štafete 3x5 km (L. Kozyreva, V. Careva, M. Mastenikova). Druhou pozoruhodnou udalosťou bola porážka nórskeho skokanov, ktorí až dosiaľ boli pokladaní za nedosiahnuteľných majstrov v tomto športovom odvetví. O toto prekvapenie sa postarali fínski športovci.

Titul majstra sveta v skoku na lyžiach na rok 1954 získal fínsky skokan Matti Pietikäinen. Vo dvoch kolách dosiahol najdlhšie skoky a zároveň vysoké bodové ohodnotenie za technické prevedenie (priemerne 18,5 bodu za skok). Celkovo získal 232 bodov. Druhým na majstrovstvách bol taktiež Fín — V. Heinonen, tretí Švéd B. Ostman a štvrtý Nór K. Knarvik, ktorý ostal za víťazom o 11,5 bodu.

Dobré výsledky dosiahli i ostatní fínski skokani — A. Hyvärinen, R. Vuorinän, V. Salmeranta, E. Mömmö a taktiež Švedi E. Styf, E. Erlandsson a iní.

Úspech fínskych a švédskych skokanov nie je náhodný. Vysvetľuje sa tým, že reprezentanti Fínska a Švédska po-

užívajú pri skokoch zdokonalenú techniku, zatiaľ čo väčšina nórskeho skokanov sa tvrdošíjne pridrža staršej školy, ktorá vznikla pred 15 rokmi.

Skoky fínskych a švédskych pretekárov sú charakteristické mimoriadne dynamickým a smelým prevedením, snahou za každú cenu dosiahnuť čo najväčšiu dĺžku. Je to zrejme už i z toho, akým spôsobom zahajujú tieto pretekári nájazd.

Medzinárodné pravidlá dovoľujú lyžiarom pri zahájení zjazdu odrážať sa tak rukami ako aj nohami od všetkých okolitých predmetov: mantinelov, zábradlia, výstupkov atď.

Túto možnosť využívajú fínski a švédski skokani veľmi široko. Na štar-

tových plochách lyžiarskeho mostíka v Kümmlenbakkene sú za týmto účelom vo vzdialenosti 2 m od okraja nájazdu pripevnené 20 cm vysoké dosky. Keď sa pretekár pripravuje ku štartu, oprie sa pätkou jednej lyže o takúto dosku a druhú zanoží a položí na dosku. Pri štarte sa skokan silno odráza a súčasne energickým švihom posieľa druhú nohu dopredu.

Niektorí z nich, za účelom ešte väčšieho zrýhlenia počiatocnej nájazdovej rýchlosti, odrážajú sa rukami od zábradlia.

Väčšina zahraničných skokanov, najmä Škandinávci osvojili si mimoriadne dokonalú techniku štartu, vďaka ktorému doslova vyskakujú na nájazd a ich počiatocná rýchlosť je prinajmenšom 1,5—2 m/sek.

Na nájazde pokračujú v boji za zvýšenie rýchlosti. Za týmto účelom na prvých metroch nájazdu prevádzajú niekoľko energických krokov.

Skokani, ktorí používali tieto spôsoby, mali v porovnaní s ostatnými pretekármi značnú výhodu v rýchlosti. Táto výhoda v rýchlosti, zachovávajúc sa až do konca nájazdu, má bezpochyby vplyv na dĺžku skoku.

Fini a Švédii majú charakteristický a dobre premyslený let. Hoci let každého skokana má svoje charakteristické zvláštnosti, v zásade je postavený na tom istom princípe. Charakteristické zvláštnosti tejto techniky sú tieto:

1. Značný predklon celého tela i nôh, ktorý skokani dodržiavajú počas celého letu,
2. Ruky neprevádzajú známe kruhové pohyby, ale zostávajú v určitej polohe.
3. Značný »útočný uhol« lyží (Útočným uhlom voláme uhol vytvorený čiarou, ktorá označuje smer pohybu lyžiara a jeho lyžami).

Odras prevádzajú Fini z pomerne nízkeho postoja. Rýchle vystretie nôh i trupu je doprevádzané energickým pohybom rúk do strán, ale najmä dopredu, pričom ruky idú do vzpaženia približne na úrovni ramien. Pri zakončení odrazu je mierne pohnutie v stehennom zhybe.

Keď sa skokan dostane do vzduchu, ruky zapaží k stehnám, hroty lyží pri-

ťahuje k sebe, zväčšuje predklon tela ohnutím v stehennom zhybe. Táto poloha je charakteristická pre počiatocnú fázu letu.

V ďalšom priebehu letu sa však už prejavujú individuálne technické zvláštnosti. Majster sveta M. Pietikäinen — vysoký štíhly športovec — začína pomerne rýchlo vzpažovať ruky a už v polovici letu dosahuje krajnej polohy.

Mladý nízky R. Vuorinen necháva ruky v zapažení približne do poloviny letu a až potom ich začína vzpažovať. Pritom do vzpaženia prechádza cez upaženie. V takejto polohe pokračuje R. Vuorinen v lete.

Na rozdiel od svojich krajanov korenastý E. Mömmö skoro počas celého letu necháva ruky v zapažení.

Pred dopadom všetci traja skokani upažujú dlaňami proti poňbu, narovnávajú telo, zdvíhajú hlavu.

Tieto pohyby menia pôsobnosť aerodynamických síl, ktoré napomáhajú zmenšeniu predklonu skokanovho tela, ktoré je nutné pre prípravu na doskok. Vo chvíli doskoku je poloha pretekárovho tela kolmá na svah.

V samotnom prevádzaní dopadu nevidíme u Finov žiadnych novostí. Skokani zmäkčujú dopad vyperovaním v miernom telemarkovom postoji. V tomto postoji zdolávajú ostatnú časť doskočiska, koleno, ale i dojazdovú rovinu.

Technika fínskeho skokanov je postavená na základe zákonov aerodynamiky. Výskumy mnohých autorov dokázali, že odpor vzduchu pri lete lyžiara rýchlosťou 70—100 km/h (ktorá sa dosahuje pri skokoch 70—80 m dlhých) dosahuje 15—20 kg. Tým, že Fini zväčšujú predklon dosahujú »útočný uhol« 17—25° ku smeru letu, ako i tým, že ruky držia vedľa tela (v zapažení alebo vo vzpažení), znižujú brzdiaci vplyv vzduchu a zväčšujú jeho vztlakovú silu. Krivka letu je v dôsledku tohoto dlhšia a nižšia, let pokojnejší a doskok snadnejší.

Fini používajú bežný skokanský výstroj. Čiastočná odlišnosť je v upevňovaní záchvtiek na lanku, ktoré neumiestňujú za čelustami, ale bližšie k hrotom, pod čeluste. Toto im umožňuje ľahké zdvihnutie opätkov nad bre-

mennú pešinku, čo im zas dovoľuje zväčšiť predklon nôh a zároveň dodržať veľký »útočný uhol« lyží. Nakoľko topánky nie sú pevne pritiahnuté k lyžiam, tlak vzduchu automaticky zväčšuje ich »útočný uhol« (nadzdvihuje hroty), pričom opätky topánok so vzdialujú od bremenných plošíniek

Za týmto účelom používajú niektorí skokani topánky s 5—6 cm vysokými opätkami.

Sovietski skokani majú veľmi dobrú telesnú prípravu, mohutný odraz, vysoký vzlet, ale za účelom ďalšieho zlepšenia a športových výsledkov je nutné, aby venovali ďaleko viac pozornosti hospodárnejšiemu využitiu aerodynamických síl.

V. NAGORNYJ,

kandidát pedagogických vied,
majster športu

ZÁVAZEK LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU

Lyžařský oddíl TJ Spartak ministerstva strojírenství, Praha I, Na Františku 1039, provedl obdobně jako v minulých letech při zahájení hlavního období a po zkušenostech získaných na podzimních srazech cvičitelů svůj vlastní sraz cvičitelů a rozhodčích na sněhu. Sraz byl proveden ve dnech 7.—8. ledna 1956 na chatě na Friezovkách v Krkonoších. Předpokládáme, že soustředění vlastních lyžařských cvičitelů na počátku období při zahájení jejich zimní činnosti je velmi důležité a mělo by být prováděno všemi lyžařskými oddíly.

Sraz nám dává záruku, že všichni cvičitelé budou provádět cvičební náplň celoročního plánu zcela jednotně, dává nám možnost zopakovat si poznatky získané na podzimních srazech v tělovýchovné a na horách. Dále nám skýtá možnost prodiskutovat a prakticky společně vlastními silami vyzkoušet nejnovější poznatky pedagogické a organizační. V neposlední řadě potom skýtá i těm několika »omluveným«, kteří se podzimních srazů nezúčastnili, možnost získání zkušeností.

Náš sraz jsme provedli podle směrnic pro krátkodobé zájezdy lyžařských oddílů do hor. Zúčastnilo se jej celkem 20 cvičitelů a stav byl doplněn na počet 28 dalšími dobrými lyžaři oddílu. Při večerním pořadu jsme po aktualitě seznámili cvičitele s úkoly vyplývajícími pro náš oddíl v rámci celoroční činnosti a plánu rozvoje na rok 1956. Byla provedena kontrola činnosti cvičitelů v uplynulém období a jejich přípravy pro hlavní období. Zároveň byl sestaven a osobně obsazen plán jednotlivých kursů, přeborů, zá-

jezdů a akcí. Druhá část večera byla vyplněna přednesením nejnovějších učebně metodických a propagačně výchovných pokynů. Byla probрана příprava 3 kursů pro pomocného lyžařského cvičitele, které náš oddíl má v plánu činnosti letošního hlavního období.

V diskusi byl schválen závazek našich cvičitelů a rozhodčích, zaměřený ke zkvalitnění a rozšíření lyžařství, a usneseno tento zveřejnit a vyzvat ostatní oddíly k soutěži. Po zhodnocení byla theoretická část ukončena.

Druhý den byl zahájen rozcvičkou, nástupem a rozdělením do družstev. V jednotlivých družstvech bylo provedeno rozježdění, potom následoval vlastní výcvik. Ten byl proveden tím způsobem, že jednotliví cvičitelé pod kontrolou instruktorů cvičitelských škol prováděli výklad a nácvik jednotlivých prvků metodické řady. V odpovídajících hodinách bylo provedeno přezkoušení jednotlivých cvičitelů v osobním výcviku a prověřena jejich praktická příprava.

ZÁVAZEK

Při příležitosti svazu lyžařských cvičitelů, pomocných cvičitelů a rozhodčích lyžařského oddílu naší jednoty Spartak MST Praha I, za účelem rozšíření lyžařství do nejširších mas, jeho zkvalitnění, zvýšení odolnosti a brannosti našich spolu-

občanů se zavazujeme, že v rámci celoročního plánu provedeme v hlavním období roku 1956:

1. 3 kursy pro pomocné lyžařské cvičitele a vycvičíme na nich úspěšně nejméně 25 osob podle směrnice LS SVTVS.
2. 6 kursů pro dospělé s dětmi, na kterých vycvičíme v základním lyžařském výcviku 60 dospělých a 50 dětí podle směrnice LS SVTVS pro týdenní zájezdy jednou.
3. Na všech plánovaných 14 sobotních zájezdech provedeme organizovaný postupný výcvik a kontrolu růstu zdatnosti a vyspělosti podle směrnice LS SVTVS pro sobotní a nedělní zájezdy.
4. Uspořádáme v termínech podle sportovního kalendáře přebor jednoty, SZBZ a 7. ročník jarního přeboru a svými závodníky obsadíme všechny příslušné soutěže a přebory.
5. Všechny vlastní soutěže obsadíme našimi rozhodčími a cvičiteli.
6. K náviku na spartakiádu zajistíme 50 osob a zajistíme cvičitele z řad lyžařského oddílu jako při I. celostátní spartakiádě.

Tento závazek vyhlášíme k zahájení prvního roku druhého pětiletého plánu jako pomoc při plnění plánu rozvoje na rok 1956 a vyzýváme zároveň ostatní lyžařské oddíly k soutěži.

Splnění závazku ohlásíme nadřazené složce, u bodu 1 a 2 se jmenovitým seznamem osob.

Sjednocené tělovýchově zdar!

SPARTAK MST Praha I, lyžařský oddíl.

Naše nejmladší SŠD se činí

Na podzim 1954 byla založena v nejzápadnějším, lyžařsky krásném, ale zapomenutém koutě naší republiky — v Perninku — nová lyžařská škola dorostu. Máme radost z její aktivity, o které nás přesvědčí následující její zpráva o činnosti ve dvou měsících:

Zájem o členství ve SŠD v Perninku velmi vzrůstá, a proto žádám, aby směrné číslo, povolující jen 40 žáků, bylo zvýšeno na 60. Abych nově zájemce neodradil tím, že bych je odmítnul, upravil jsem před schválením KVTVS a SVTVS počet členství tak, že jsem určil jmenovitě 40 řádných žáků a ostatních 20 (těch nejmladších) jsem zatím zařadil do t. zv. přípravky. Jelikož se 50 až 60 cvičenců nevejde najednou do naší školní tělocvičny, zařídil jsem cvičení na dvě směny, a to: Přípravka (20 žáků) vždy ve čtvrtek od 15—17 hodin, v neděli od 10—12 hodin. První a druhá třída v úterý od 16 do 18 hodin a v sobotu od 15—17 hodin.

Náplň cvičebních hodin: Rušné hry a honičky, prostná a speciální průpravná cvičení, sportovní gymnastika, lehká atletika, rohování, cyklistika, výcvik v plavání, řeckořímský zápas, sebeobra-

na, umělé i přirozené překážky, přetah lanem, orientační závody, různé štafety, cvičení dvojic, v různostech švihadla, akrobacie, cvičení s tyčemi, skoky, úpoly, břemena, různosti na švédských bednách, cvičení ve skupinách, dále pořadová cvičení, košíková, kopaná a odbíjená, pálkovaná a malé ragbíčko.

Docházka:

Nejmenší	36
Největší	64
Průměrná	44

Úměrně jsem musel zvýšit na 5 i počet cvičitelů. Počet vyučovacích hodin jednoho instruktora za dva měsíce je 30 až 52.

Lyžařská SŠD v Perninku má oficiálně hlášené »mužstvo« žáků pro soutěže kopané, košíkové, odbíjené, pálkované a hokeje. Poněvadž dva z instruktorů jsou přeborníky ČSR v SZBZ, zaměříme se v treningu i na tento celostátní pod-

nik. Na putovním táboře v Hamru a v Nové Roli se naučilo 10 žáků SŠD plavat. Během srpna a září zajela celá škola vlakem do Nové Role na plavecký výcvik spojený s terénním pochodem. Při těchto akcích se ukázal zájem i o turistiku, takže založíme i turistický kroužek.

Dne 20. října zúčastnila se celá škola (60 žáků) lesní pracovní brigády, dne 7. listopadu opět všichni Štafety míru. Budovali brigádnicky lehkootletické hřiště, hokejové hřiště, standardní lyžařské běžecké tratě 1, 2, 3, 5, 10 a 15 km, opravovali skokanský můstek velmi vhodně položený, ale v žalostném stavu, takže bychom nutně potřebovali pomoci KVTVS, případně

Založení sportovní školy dorostu v Perninku nebylo opravdu marné. Dává radost, osvětlení, upevňuje zdraví mládeže tohoto odloučeného kraje, a protože nechybí ani nadšení a zkušenosti, lze očekávat, že obnoví i jeho dobrou lyžařskou tradici.

Ředitel školy G. KOUBEK

B. TVRZŇÍK, státní trenér

HARRACHOV — HNÍZDO SKOKANŮ

Proč má Harrachov tolik dobrých skokanů? Proto, že tam byl vzbuzen zájem již mezi dětmi o skok na lyžích.

Každý rok je v Harrachově a Novém Světě vybudováno několik sněhových můstků na 10—15—20 m, na kterých denně vidíte od rána do večera skákat místní kluky. O loňských ránoch měli jich tam asi pět. U jednoho můstku, na kterém jsme viděli skákat, si kluci dokonce sami udělali z klád nájezdovou věž tím, že přichytili kramlími na stromy vodorovné kuláče a na těchto uložili další prkna.

Jak si dovedou harrachovští kluci organizovat závody ve skoku jako hru, dokazuje následující příhoda, které jsme byli svědky.

Při náhodné procházce lesem uslyšeli jsme křičet děti a to nás přivábilo. Když jsme přišli blíže, takže jsme rozuměli, slyšeli jsme volat: »Skáče Vítek — Finsko...« »skočil 8 m — 45 bodů«, »skáče Růdval — Tatran Harrachov« — skočil 7,5 m — 40 bodů... »skáče Dostálková — Jiskra Harrachov« — skočila 6 m — 30 bodů... atd.

Sledovali jsme proto tyto improviso-

SVTVS, upravujeme si v Jáchymovské ulici č. 321 dílnu na opravy lyží, zařídili jsme skladiště SŠD. V těchto dnech jsem založil ze soukromých knižních svazků (101 knížek) knihovnu SŠD. Knihy půjčuji žákům a zvláště instruktorům Němcům pro soukromé studium. Propagační (agitační) skřínky s fotomateriálem plní již dva měsíce svůj úkol.

Význačným přínosem pro růst a život naší SŠD byla návštěva trenéra státního družstva mladých soudruha Míly Berana, který přivezl několik hodnotných filmů, sledoval naši cvičební dvouhodinu a pak provedl za hojně a prospěšnou diskusí.

vané dětské závody ve skoku. Skákalo celkem 11 skokanů ve věku asi od 9—12 let, včetně jednoho děvčete asi desetiletého. Problém hodnocení si děti vyřešily samy, zřejmě jednoúšně. Podivuhodné je, že skoky byly 6 až i 15 m (délka byla naměřena správně pásmem) a že bylo velmi málo pádů.

Po absolvování prvního kola ozval se znovu hlasatel: »Skáče Vítek — Finsko« A jako odpověď se z nájezdové věže ozvalo: »Když zastupuju to Finsko, nesmím zapomenout na to, abych dal ruce na zadek.« a také skutečně při skoku na to nezapomněl.

Spád závodů byl velmi rychlý, sotva skokan opustil dojezd, již byl hlášen další skokan.

Po absolvování tří kol byly u můstku ihned vyhlášeny výsledky závodů. Pořád skokanů si děti řešily po svém opět jednoúšně, prostě sečítaly jednak body, jednak i naskákané metry. Před vyhlášením výsledků však došlo k ostré víměně náorů po klukovském způsobu. Někteří chtěli, aby vítězem byl ten, který naskákal nejvíce metrů, druzí žádali, aby to vyhrál ten, který měl nejvíce bodů.

Hrozící bouřku zažehnal konečně hlasování a vyhrála to ta strana, která prosazovala umístění podle docílených bodů.

Nejvíce jsme však byli překvapeni při rozdělení cen, které bylo ihned po vyhlášení výsledků. Pod sněhovým místkem měly děti schováno celkem sedm cen, broušené skleněné věcičky a lyžařské vosky. Určení cen měly děti provedeno již před závodem. Poslední cena byl balíček, ve kterém byly vosky. Když však obdarovaný zjistil, že jsou to prázdné krabičky od norských vosků,

skončil závod křikem, hádáním a nepřívětivým rozchodem.

Odpoledne však skoro titíž skokani uspořádali nové závody ve skoku, tentokrát Harrachov pro i Novému Světu.

Uvážíme-li, že takovéto závody se konají denně po celou zimní dobu, přijdeme k závěru, že z těchto kluků vyrůstají nadějní dorostenci jako Farský, Razl atd. Když si pak uvědomíme, že dorostu se v Harrachově věnuje náleži a péče, máme odpověď na otázku, proč má Harrachov tolik dobrých skokanů.

Ing. JOSEF MIŇOVSKÝ

URČOVÁNÍ TRENINGOVÉHO ZATÍŽENÍ LYŽAŘE BĚŽCE V HLAVNÍM OBDOBÍ

Sněh, který letos napadl poměrně brzy, vytvořil ty nejlepší podmínky pro přechod běžce z přípravného treningového období do období hlavního. Nejdůležitějším rysem tohoto přechodu je to, že současně se změnou prostředí nastala i změna treningových prostředků.

Doposud užíval závodník ke zvýšení trenovanosti v přípravném období t. zv. pomocných cvičení. Tato byla prováděna převážně v tělocvičně, ve formě cvičení všestranně rozvíjejících anebo v terénu, kde hlavní náplň tvořil běh různé rychlosti a délky.

Úkolem lyžaře běžce v předzávodním období je zdokonalit a upevnit pohybové návyky, tedy zlepšit techniku jízdy na lyžích a dále rozvinout fyzické vlastnosti, hlavně silovou a rychlostní vytrvalost. V hlavním období je tedy nutné připravit celý organismus tak, aby v období nejdůležitějších závodů bylo dosaženo sportovní formy. Je samozřejmé, že tyto úkoly mohou být splněny pouze takovým treningem, v jehož náplni budou převažovat cvičení základní, t. j. jízda na lyžích. A právě přechod od normálního běhu k běhu na lyžích musí být proveden správně. Četné příklady ukázaly, že nesprávně provedeným přechodem na sněh přišly nazmar desítky treningových hodin v přípravném období a závodník se již celou sezónu nedostal do takové formy a nedosáhl takových výsledků, které by odpovídaly jeho poctivé přípravě.

Hlavní příčinou je nesprávné dávkování treningu. Závodníci při příchodu na sněh buď snížili intenzitu treningu proti přípravnému období tak, že se jejich trenovanost značně snížila, anebo, což bývá zjev mnohem častější, trenují hned z počátku na sněhu naplno. Následkem toho je jednak narušení dosud neupevněných a neobnovených pohybových stereotypů a jednak také nechut k treningu, malátnost a únava, první to příznaky přetrenování.

Jak tedy správně dávkovat trening na sněhu?

Při treningu v přípravném období, jehož hlavní náplní byl běh, dávkoval si závodník stupeň zatížení tím způsobem, že si jednak určoval délku probíhané trati a stupeň rychlosti. Tím, že si naplánoval, že v treningu poběží na příklad 5 km tempem za 4:15 min., nebo 10×150 m maximální rychlostí a podobně, mohl si poměrně přesně určit velikost zatížení, které by odpovídalo jeho současnému stavu trenovanosti.

Základem běhu na lyžích je využití skluzu. Délka skluzu však závisí na řadě příčin. Jednak na lyžaři samém, na zvládnutí běžecké techniky, na stupni trenovanosti, na stupni únavy a kromě toho i na vnějších příčinách, jako na mazání lyží, na druhu sněhu, na povětrnostních podmínkách a podobně. Vidíme tedy, že skluz, který je rozhod-

jší i pro velikost námahy při treningu, je veličina silně proměnná.

Je tedy naprosto nemožné dávkovat zatížení určením délky trati, která má být proběhnuta za určitou dobu, protože při dobrém skluzu (dobrý sníh, dobré mazání a podobně) bychom trať projeli bez zvláštní námahy mnohem dříve, než stanoví plán, a jindy při špatném skluzu (špatné mazání, protivětr a podobně) bychom i při maximálním vypětí plán nesplnili. Stejně tak určování zatížení změnou tempa a rychlosti není správné, protože jak tempo, tak i rychlost závisí na podmínkách skluzu.

Abychom mohli alespoň částečně přesně plánovat při jízdě na sněhu stupeň zatížení a tím zachovávat při treningu zásadu postupného zvyšování dávek, budeme plánovat stupeň zatížení tak, že si určíme dobu práce, t. j. časovou délku trvání běhu a stupeň intenzity, s jakou má být běh proveden. Tedy zatížení je zde určeno ne délkou trati, ale dobou práce se stanovenou intenzitou.

Plán treningu pak bude na příklad vypadat takto: Rovnoměrný — 30 min. slabou intenzitou. Střídavý — 20 min. intenzitou, 10 min. střední a 10 min. slabou, 10 min. střední, 5 min. silnou slabou intenzitou. Opakovaný — 5×2 min. maximální intenzitou, mezi jednotlivými intervaly 2 min. lehké projíždění a podobně.

Nyní jde ovšem o to, jak určit intenzitu práce, t. j. stupeň zatížení organismu. Intenzita činnosti organismu je nejlépe určena velikostí dýchání a velikostí kyslíkového dluhu, což v dostatečné míře správně určuje velikost námahy. V sovětské literatuře (Krestovnikov, Agranovskij, Lechtman) jsou nejčastěji uváděny čtyři stupně intenzity zatížení organismu, které lze podle velikosti dýchání rozlišit takto:

Slabá intenzita — dýchání lehce zvýšeno.

Střední intenzita — dýchání zřetelně zvýšeno, lyžař je schopen zvýšit rychlost na celé trati.

Silná intenzita — dýchání silně zvýšeno, lyžař je schopen zvýšit intenzitu jen na malých úsecích.

Maximální intenzita — dýchání maximálně zvýšeno, lyžař je schopen zdolat touto intenzitou jen nevelkou část celkové vzdálenosti.

Je samozřejmé, že na příklad velikost práce střední intenzity u nováčka bude nižší než u závodníka I. třídy. Proto je nutné, aby se každý běžec individuálně naučil správnému odhadu velikosti intenzity podle stupně své trenovanosti a poznal, jak se od sebe liší tyto stupně velikosti dýchání, stavem organismu a rychlostí pohybů.

Proto při příchodu na sníh bude lyžař běžec probíhat kratší úseky s různou intenzitou. Tím si jednak sám správně určí stupeň a rozhraní mezi jednotlivými stupni intenzity. Kromě toho si tímto probíháním úseků obnoví pohybové návyky a zlepší svoji běžecskou techniku. Teprve po tomto rozježdění přikročí k postupnému zvyšování zatížení, které bude určováno stupněm intenzity práce a délkou trvání. Trainingové dávky pak budou přesně dodržovány bez ohledu na příčiny, které mají vliv na využití skluzu.

Zkušenosti jasně ukazují, že pouze správně provedený přechod na sníh a postupné zvyšování trainingového zatížení, s přesně určenými trainingovými dávkami, zaručuje dosažení nejlepších sportovních výsledků.

Jiří Novosad,

asistent KTV na Vysoké škole pedagogické, Olomouc, Hynaisova č. 9

**Odbírejte a rozšiřujte odborný časopis všech lyžařů »Lyžařství«
a staňte se současně i jeho pravidelnými spolupracovníky —
příspěvateli!**

Z PRAVĚKU LYŽAŘSTVÍ

Dostala se nám do rukou jedna z našich starých lyžařských učebnic, jmenuje se »Jízda na lyžích« a sepsal ji a vydal A. Podrouzek v roce 1908. Není divu, že v ní jsou mnohdy návody a rady, které u nás dnes vzbuzují smích, neboť jako lyžařství samo bylo v plenkách, tak na stejné úrovni byly i zárodky cvičitelských metod a mnohé rady »lyžcům«, jež často byly spíše společenské než sportovní. Vybrali jsme vám několik perliček z této knížky.

Je mnoho prostředků, jimiž lyže natíráme, aby sněh na nich nelpěl. Roztopený parafin nedoporučujeme, činí pak jízdu s kopce velmi rychlou a nebezpečnou. Někdy postačí, natřeme-li jen část lyží zrovna pod nohou voskem, dehtem, klouzkem nebo podobným preparátem. Nejlepší je drsný Sverdrupit vyrobený podle předpisů Finů a Laponců, Skiolin, Berkolin a pod.

TECHNIKA BĚHU NA LYŽÍCH

— Malé tápavé kroky na rovině. Nakloň se kupředu! Klouzej, nekráče!

— Nemůžeš do vrchu? Zvedej lyže výše a přidupuj sněh více. Neleze příliš příkře! Stoupej zvolna, avšak stále.

— Jízda po rovině. Velmi se liší od jízdy na bruslicích. Při bruslení odrážíme nohu od nohy, směr pohybu jedné

nohy proti druhé je rozbíhavý — lyže se však pohybují rovnoběžně.

— Pohyb provádí se rázným vykročením té či oné nohy, při čemž trup musí být vzhůru nahnut. Počti cvičit dlouhý volný krok, ohýbaje při výpadu mírně koleno a nezvedaje lyži ani pat do výše. Dbej, aby pohyby tvé byly přesné, stejnoměrné, rytmické a lyže aby zanechávaly úzké paralelně běžící stopy. Rázným vykročením a rozjetím jedné nohy, nutíme i zadní nohu k jízdě, čímž docíliti možno i na rovině kroky jeden metr dlouhé i delší.

— Koňo přímé stoupání do vrchu unavuje, ten, »kličkuje«, čili vyjíždí nahoru v křivolakých čarách, serpentinách, při čemž uplatňuje své

umění v obrazech na místě mění-li směr jízdy.

— Nemůžeš se odhodlat k rozjetí? Zmužile a rychle, pak to půjde.

— Všeobecná ztrnulost v pohybech. Nezvykej si na jedinou manýru v jízdě! Střídej častěji území a zkoušej vždy nová cvičení.

— Nevrhej se ihned na pomoc, když v okruhu 5 km dáma upadne. Ta se naučí jízdě na lyžích rychleji sama, bez tvé galantnosti.

— Dobrý tón rozhodně porušuje, šlape-li kdo jinému na konec lyží. Stane-li se cos podobného tobě, pros za prominutí a zůstaň ihned 5 m pozadu.

— Nadávat na sněh. Čím lepší jezdec, tím si méně naň ztěžuje a naopak. Pozoruj, jak si počínají dobří lyžaři.

— Nutiti se do nejnebezpečnějších tur. Jen hlupáci si tak počínají, vrať se a zkus to jindy.

— »Narůstání« lyží začne-li sněh lnouti na lyže. Nechť se lepi, do kopce to pomáhá a s kopce to neškodí. Snad je výše chladnější.

Z NOVÉ LITERATURY

Krůta, Hornof, Seliger: Úvod do fyziologie tělesných cvičení.

Ve Státním zdravotnickém nakladatelství vyšla obsažná 430stránková kniha určená lékařům i širokému okruhu tělovýchovných odborníků, trenérů, cvičitelů a sportovců, kteří chtějí poznat teoretické základy dění v lidském organismu při tělesné činnosti a při provozování různých sportů. V obecné části si všimá mimo jiné i funkcí svalstva, pasivních pohybových ústrojí, látkových přeměn ve sva-lech a v organismu. Dále se zabývá etáž-

kami tělesné výkonnosti, jejich mezi únavy. Probírá training a výživu. Upozorňuje na věková omezení a vhodnost závodění pro muž a ženy a uvádí typické příklady trainingu. V lyžařské části knihy si kromě kinesiologie pohybu všech závodních lyžařských disciplín všimají autoři nervosvalové soustavy lyžaře při vrcholných výkonech, látkové výměny, dýchání, krevního oběhu, trainingu a věkových hranic s četnými odkazy na výzkumy našich i cizích, zejména sovětských fyziologů. Cena knihy je 67,50 Kčs. C.

Před uzávěrkou čísla došlo z Cortiny d'Ampezzo:

ÚSPĚCHY NAŠICH LYŽAŘŮ NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH

VÝBORNÉ VÝKONY ILJI MATOUŠE V BĚŽÍCH, NEČEKANĚ SEDMÉ MÍSTO
KURTA HENNRICHA VE SJEZDU A PĚKNÉ UMÍSTĚNÍ EVŽENA ČERMÁKA
A KURTA HENNRICHA VE SJEZDOVĚ TROJKOMBINACI

Naši lyžaři si dali před startem na VII. zimních olympijských hrách v italské Cortině d'Ampezzo závazek, že se umístí mezi prvními deseti v jednotlivých sportovních soutěžích. Vědělo se předem, že je to závazek odvážný vzhledem ke světové konkurenci, která se v Cortině sešla. Přece se však ukázalo, že právě pro naše mladé reprezentanty a nadšené bojovníky nebyl nedosažitelný a že jsme opět pronikli i v lyžařství mezi světovou elitu, že jsme opět navázali na tradice našeho lyžařství v běžích a že jsme se dovedli prosadit i ve sjezdu.

Pro toto číslo »Lyžařství« (neboť jeho uzávěrka je v době, kdy zimní olympijské hry jsou ještě v proudu) se musíme omezit jen na konstatování suchých faktů. O olympijských hrách nám budou v příštím čísle pak psát jejich přímí účastníci.

Matouš získal našim barvám první významné umístění, když skončil v běhu na 30 km na desátém místě jako první Středoevropan a předstihl navíc ještě všechny norské závodníky, dva Finy a jednoho Švéda. Pěkně si vedl i v závodě na 15 km. Kurt Henrich získal sedmé místo ve sjezdu mužů, který byl nejtěžším sjezdařským závodem v Cortině, a předstihl mnoho závodníků, kteří patří ke světové sjezdařské elitě. Ve sjezdové trojkombinaci, která se jela jako mistrovství světa, skončil pak Evžen Čermák na sedmém místě a Kurt Henrich na osmém místě, což je také veliký úspěch.

Trenér sjezdařů Zdeněk Parma řekl o úspěchu našich sjezdařů zpravodaji ČTK toto: »Nejeli jsme na olympijské hry v nejlepší formě, neboť jsme neměli náležitou přípravu a mezinárodní zkušenosti. Pořad mezinárodních závodů v Kitzbühlu byl pro nedostatek sněhu značně omezen, a proto teprve v Cortině jsme doháněli, co se dalo. Již prohlídka sjezdové dráhy dělala nejen nám, ale i závodníkům jiných zemí značné starosti. Její úprava nebyla nejlepší. Uježděná místa byla jen slabě pokryta sněhem a trať, plná padáků a drobných vlnek, byla velmi rychlá a nebezpečná. Přesto si naši závodníci vytkli za cíl dosáhnout nejlepších výsledků. Práce kolektivu byla korunována úspěchem Hennricha a Čermáka. Také Bogdálek a Krajňák jeli velmi dobře, avšak pády v závěru trati je vyřadily. Oba utrpěli zranění, nikoli však vážnějšího rázu. Stále lepší výsledky, kterých sjezdaři zde dosahovali, dokazují, že poctivá příprava vede k neustále stoupající úrovni československých lyžařů-sjezdařů.«

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poštici 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.
Praha, únor 1956.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 3

BŘEZEN 1956



ČESKOSLOVENŠTÍ LYŽAŘI A VII. ZOH

KAREL SMOLA, předseda lyžařské sekce SVTVS

Tímto článkem bych chtěl říci všem příznivcům lyžařského sportu několik slov o úspěších či neúspěších našich lyžařských reprezentantů na VII. ZOH v Cortině d'Ampezzo, které se konaly ve dnech*26. 1.—5. 2. 1956. Na tuto vrcholnou světovou soutěž, která symbolicky vyjadřuje krásnou myšlenku přátelství a míru, odjízděli naši lyžaři za velkým cílem, který si dali v závazku, a to umístit se v jednotlivých disciplínách do desátého místa.

Výsledky a umístění, které vybojovali naši reprezentanti na ZOH, ukazují, že bojovali celkem s úspěchem a ve dvou případech dokonce s vynikajícími úspěchy. Vynikajícího úspěchu dosáhl soudruh Matouš v běhu na 30 km, kde se umístil na desátém místě, když za sebou nechal celou řadu vynikajících závodníků severovýchodních států, jako na příklad všechny závodníky norské, 2 finské, a 1 Švéda. V závodě na 15 km se umístil Matouš na 13. místě jako druhý Středoevropan za Italem Compagnonim, když též za sebou nechal celou řadu vynikajících závodníků. Po těchto dvou závodech přišli za námi sami vedoucí finské výpravy, kteří měli velký zájem o trénink soudruha Matouše, jaké má tréninkové možnosti, možnosti v zaměstnání a podobně. Druhého vynikajícího úspěchu dosáhl soudruh Hennrich, který se ve sjezdu umístil na 7. místě, když za sebou nechal světovou třídu závodníků alpských států, na příklad všechny Francouze, 2 Rakušany, 2 Italy, 3 Švýcary a další. Tyto dva úspěchy můžeme hodnotit jako za dosud nejlepší dosažené v historii našeho lyžařství, bylo jich dosaženo díky příkladné bojovnosti našich chlapců. Z ostatních našich reprezentantů pak podala svůj standardní výkon soudružka Lauermannová ve všech závodech, které absolvovala. Soudruh

Kdo nás representoval v Cortině

Ve výpravě našich lyžařů, která se zúčastnila VII. zimních olympijských her v Cortině d'Ampezzo, byli:

ČINOVNÍCI A TRENÉŘI

Karel Smola, předseda lyžařské sekce SVTVS, úsekový vedoucí lyžařů, Miloš Duffek, rozhodčí FIS, stylový rozhodčí v závodě sdruženém a měřič délek při skoku prostém, Vl. Pácl, člen běžecké komise FIS a člen jury při běhu na 30 km, Mil. Bělonožník, člen skokanské komise FIS a trenér skokanů, MUDr. Fr. Mach, lékař výpravy, Boh. Tvrzník, trenér běžkyň, Václav Weissshäutel, trenér běžců, Mir. Kumpošť, trenér sdruženářů a Zdeněk Parma, trenér sjezdařů.

ZÁVODNÍCI

Běžci: Jaroslav Cardal, Iija Matouš, Josef Prokeš, Emil Okuliár.

Běžkyňe: Eva Lauermannová, Libuše Patočková, Eva Benešová, Olga Krasilová.

Sdruženáři: Vlastimil Melich, Josef Nüsser, Vítězslav Lahr.

Skokani: Mojmír Stuchlík, Jáchym Bulín.

Sjezdaři: Jaroslav Bogdálék, Vlado Krajňák, Kurt Hennrich, Evžen Čermák.

Oba naši úspěšní sjezdaři — Kurt Hennrich a Evžen Čermák — v Cortině, spokojeni se svými výkony. (K obrázku na titulní straně.)

Cardal a soudruh Prokeš v závodě v běhu na 30 km, soudruh Čermák ve slalomu a sjezdu, soudruh Bogdálék ve sjezdu, kde nemít pádu a zranění v poslední části trati, byl by se jistě umístil v prvních deseti. Dále soudruh Melich a Lahr v běhu na 15 km do závodu sdruženého. U některých disciplín, jako ve štafetových bězích mužů a žen, v závodě sdruženém (severní kombinace) a ve slalomu mužů, jsme očekávali od našich závodníků daleko více. Myslím, že právě ten faktor, který vede k vítězství, t. j. dravost a bojovnost, v těchto závodech našim závodníkům chyběl. Zejména pak tato vlastnost chyběla sdruženářům v závodě ve skoku, sjezdařům v obřím slalomu a slalomu speciálním. U soudruha Cardala je nutno omluvit špatné umístění v běhu na 15 km a jeho neúčast v závodě na 50 km nemocí, kterou trpěl po celou dobu pobytu v Cortině. U soudružky Benešové se dá slabší výkon částečně omluvit trémou a nervositou, kterou při svém mládí byla postižena při tak velkých závodech, jako jsou olympijské hry. Sebekriticky je nutno přiznat, že na neuspokojivém umístění naší štafety žen, má velkou vinu samo vedení lyžařské výpravy včetně trenérů, a to proto, že postavilo na první úsek, kde je třeba velké dravosti a zkušenosti, právě nezkušenou Benešovou, když tento úsek mohla jet ostrěná Patočková nebo Krasilová.

K VLASTNÍ ORGANISACI A TECHNICKÉMU ZAJIŠTĚNÍ LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ

Celá organizace, příprava a řízení byla se strany pořadatelů zajištěna až na malé výjimky vzorně a velkoryse, a to jak pro závodníky, činovníky, tak i obecenstvo. Možno říci, že celá řada dobrých opatření, ať již rázu technického, organizačního nebo výstavby lyžařských zařízení, bude pro nás sloužit jako dobré zkušenosti p.o pořadání velkých mezinárodních a vnitřních lyžařských závodů.

Po technické stránce byly všechny tratě běžecké velmi dobře upraveny, což všichni závodníci kladně hodnotili. Tratě byly vesměs upraveny jako dvoustopové, tvrdě ušlapané s přehledným paporkovým označením. Též tratě sjezdové, kromě vlastní sjezdovky, byly též dobře udržovány, i když v případě slalomu, vzhledem k terenním možnostem, byl tento pro naše závodníky nezvyklý. U sjezdovky je nutno se zmínit o neodpovědnosti pořadatelů, kteří pro vytvoření sensece nechali dolní část trati, kde byla celá řada velkých terenních nerovností, neupravenou a závodníci, kteří na tomto úseku docílovali až 100 km rychlostí, riskovali své zdraví. Konečná bilance tohoto úseku byla 16 těžkých zlomenin nohou a řada otřesů mozku. Z našich závodníků na tento úsek doplatili soudruh Krajňák a soudruh Bogdálék menšími zraněními, které je vyřadily ze závodu. V tomto závodě se projevila sensecechtivost kapitalistického zřízení bez ohledu na zdraví sportovců.

Skokanský můstek, jeho zařízení a stadion pro diváky, je technickým triumfem všech sportovních zařízení v Cortině. Je všeobecně uznáván jako jeden z nejlepších na světě. Takovýto můstek je nyní naší touhou a věřím, že hory i naše Krkonoše se budou honosit ještě lepším. U cílů všech tratí byly vybudovány tribuny pro tisíce diváků, mnohde i s teplometnými zařízeními. Tyto stadiony však většinou zely prázdnotou a kromě členů jednotlivých výprav, filmařů, novinářů a vojáků, nebylo na tratích ani stadionu nikoho. Dobrým informačním zařízením byly na všech startech tabule výsledků, které okamžitě informovaly o zařazení prvních deseti závodníků i v průběhu závodu. Při pohledu na prázdné tribuny jsme si smutně připomínali, jaký ohromný zájem tisíců diváků by přilákala takováto soutěž, kdyby byla pořádána u nás. Jaké prostředí by dovedl vytvořit náš člověk, který je hladově vidět takové sportovní boje.

PŘÍPRAVA PŘED OLYMPIÁDOU

Vzhledem k významu VII. ZOH byla vedením SVTVS umožněna v plném rozsahu nejlepší příprava tak, jak byla předem trenéry naplánována. Je možno říci, že dosud nikdy v dějinách lyžařství nedostalo se našim reprezentantům takové možnosti příprav, jak tomu bylo v roce 1955 a začátkem roku 1956, a to jak v pří-

pravném období, tak i v období hlavním. Závěrem této přípravy byly zahraniční zájezdy, kde si měli naši reprezentanti ověřit svou připravenost a aklimatizovat se ve vyšších polohách, které odpovídaly poloze Cortiny. Nakonec byl dán všem našim závodníkům jeden týden pobytu v Cortině před vlastní olympiádou na konečnou přípravu.

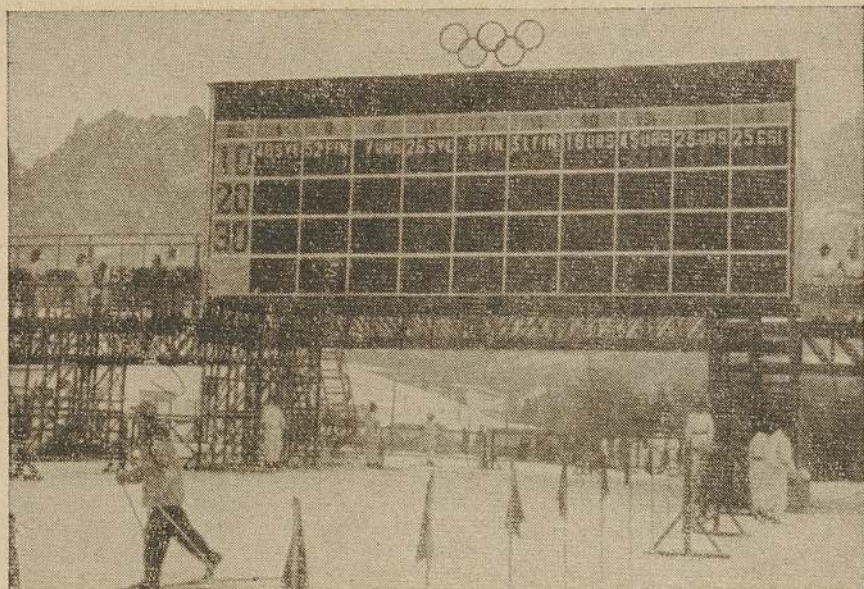
Hodnotíme-li přípravu našeho olympijského družstva v celém průběhu od začátku roku 1955, můžeme říci, že naplánovaná příprava a celý její rozvrh, provedený trenérskou radou, byl správný až na malé výjimky, které se projevily v průběhu vlastních příprav, a to ne vždy vhodným vedením trainingu, který individuálně každému závodníkovi nevyhovoval. Bylo také chybné, že v průběhu trainingu a po ukončení trainingu nebyly trainingové metody hodnoceny v kolektivu, kde by pak na základě kritických připomínek mohla být práce jednotlivých trenérů podle disciplín zlepšena. Po odstranění těchto nedostatků a po zařazení zkušeností, které získali naši trenéři ve vlastní přípravě našeho družstva na ZOH v Cortině, bude možno považovat naše trainingové metody za zcela správné a vědecky odůvodněné.

V přechodném období trénoval každý závodník podle individuálního trainingového plánu, který byl určeným mu trenérem kontrolován. Celá příprava v letním období byla podle jednotlivých disciplín zaměřena na vytrvalost, rychlost, obratnost a odvahu, kromě toho každý závodník provozoval některý z doplňkových sportů, jako cyklistiku (soudruh Matouš a Okuliár), lehkou atletiku, fotbal atd. Celou letní přípravu možno hodnotit za velmi účelnou a tvrdou, která připravila naše reprezentanty na hlavní období a vlastní přípravu na sněhu v plné tělesné zdatnosti.

Nedostatkem příprav v tomto období byl nedostatečný osobní styk určených trenérů se závodníky a tak se mnohdy plnění trainingových plánů kontrolovalo písem-



Pohled na lyžařský stadion v Cortině, kde byl start a cíl jednotlivých závodů.



Přehledná tabule na ukazování výsledků při běžeckých závodech v Cortině. Právě jsou vyvěšeny výsledky mezičasu na 10 km při běhu na 30 km. Na desátém místě je mezičas našeho Matouše. K naší radosti tam jeho jméno zůstalo až do konce

ně, což se pak jistě stávalo pouhou formalitou. K přípravě na sněhu je nutno se zmínit, že nám nevyšla u některých disciplín tak, jak byla plánována. Sjezdaři a běžci měli mít soustředění v listopadu 1955 v SSSR, které pro nedostatek sněhu bylo odřeknuto. Zrušení této možnosti nám však bylo plně nahrazeno dostatkem sněhu na horách. Vážně však byl narušen training našich sjezdařů, kteří za konečnou přípravou před olympiádou odjeli již 1. 1. 1956 do Cortiny za účelem poznání olympijských tratí. Zde však nebyl sníh a naši závodníci museli odjet do Cervinie, kde ve výšce přes 2000 m nebyly též podmínky pro training. Po desetidenním pobytu v tomto místě následoval pak odjezd do Rakouska, tam další přejíždění a pak nakonec cestování zpět do Cortiny. Mám dojem, že toto stále cestování našim závodníkům sjezdařům více ublížilo, než aby je připravilo pro olympijské hry. Výsledky z prvních dvou sjezdových závodů, t. j. obřího slalomu a slalomu, jsou částečně toho důsledkem. Věřím, že kdyby naši sjezdaři cílevědomě trenovali doma a odjeli až v polovině ledna do Rakouska na krátké soustředění a závody, byli by na olympiádě v daleko lepší formě. Těž nevýhodou pro naše reprezentanty — sruženáře, bylo přesunutí termínu mezinárodních závodů ve Švýcarsku v Andermatu, kterých se zúčastnili, a to z toho důvodu, že jim zbyl krátký čas na training v Cortině, kde si pak mohli provést pouze 7 trainingových skoků, což bylo nedostačující, zvláště pak vzhledem k nezvyklé konstrukci můstku pro naše závodníky.

K práci trenérů bych chtěl připomenout, že je třeba, aby si zvýšili autoritu vůči závodníkům a tím i celkovou kázeň a disciplínu svého kolektivu. To znamená být diktátorem, ale právě naopak kamarádem, který z vyššího hlediska má zájem na vzorné reprezentaci ať již na sportovišti nebo v normálním společenském životě. K tomu účelu připravuje svoje svěcenice, řídí jejich sportovní

činnost, usměrňuje chování, radí jim a dává příkazy při závodním výkonu. Na to má trenér právo a je to jeho povinnost, kterou musí chápat nejen on, ale i naši reprezentanti, neboť na trenérských schopnostech závisí dobrá či špatná reprezentace našich závodníků. K tomuto budou muset trenéři zvýšit ideově výchovnou činnost, která morálně připraví naše závodníky před nejtěžší úkoly. Je třeba zvýšit u našich závodníků sebevěru v úspěch, silnou vůli a bojovnost. Naši reprezentanti mají totiž příliš velký respekt před běžci ze severských států a sjezdáři z alpských států. Z výsledku je však vidět, že tento respekt je zbytečný a že oni jsou též lidi z masa a z kostí a že dobrou přípravou, bojovností a silnou vůlí je lze porazit.

Nakonec bych chtěl trenérům připomenout, že si musí navzájem před kolektivem závodníků autoritu podporovat. Tím získají uznání a snáze se jim budou plnit úkoly, které před nimi jsou. Odpadne tím různé roztrpčení a rozdílné názory na výchovné nebo technické věci.

Mnozí závodníci a závodnice se cítí být přetrenováni a psychicky unaveni, přestože zdaleka nenajedžili tolik km jako v minulém roce. Jsem však přesvědčen a lékařským posudkem je potvrzeno, že toto stanovisko závodníků není zcela správné a je nutno při částečné úpravě způsobu trainingu tento tvrdý training podporovat. Domnívám se, že v přípravě měli naši reprezentanti absolvovat větší počet závodů, zejména v delších tratích (50 km). Za jedině narušení příprav, a to morálního rázu, považují snížení počtu výpravy provedené až těsně před odjezdem na ZOH, což jistě nepřispělo k potřebnému klidu závodníků před těmito závody, nýbrž vyvolalo veliké roztrpčení. U této příležitosti bych se chtěl pozastavit u výsledků, kterých dosáhli naši reprezentanti na mezinárodních závodech v cizině před ZOH a které hlavně způsobily snížení počtu závodníků. Výsledky, které docílili naši závodníci ať již ve Švýcarsku nebo Rakousku, nebyly dobrým příslibem před ZOH, a vyvolaly určitý pesimismus a nevěru v dobré umístění. Proto tím větší je naše radost nad skvělými úspěchy našich chlapců.

Nakonec bych chtěl říci několik slov k poznatkům, které jsem si ověřil v průběhu olympijských her. Při jednání se zástupci jednotlivých výprav i při zkoumání dosažených výsledků se ukázalo, že nelze v těchto vrcholných světových soutěžích spoléhat pouze na 2—3 závodníky, kteří nesou plnou odpovědnost bez ohledu na okamžitý stav a výkonnost. Je třeba, aby byl vždy na takový závod vyslán nejen plný povolený počet závodníků, ale i potřebný počet náhradníků, je-li zde předpoklad dobrého umístění i za cenu neobeslání všech disciplín. Zejména nám to ukázaly běžecké závody, kde počet třech závodníků na těžké 4 závody (50, 30, 15 a 4×10 km) je naprosto nedostatečný. Tomuto napětí a vědomí velké odpovědnosti lze přičítat i nervový stav tak spolehlivého závodníka, jako je soudruh Cardal, který pak nakonec nebyl schopen se zúčastnit dvou důležitých závodů. Totéž platí i v závodě ve skoku, kde nás reprezentovali 2 závodníci, kteří příliš nemohli riskovat v trainingu, aby byli v dobrém fyzickém stavu pro závody. V samotných závodech pak ve druhém skoku, kdy se snažil dát do odrazu vše, se skok Stuchlíkovi nezdařil a skončil v celkovém umístění na 28. místě. Všechny ostatní národy měly hlavně pro tuto disciplínu 5—6 závodníků a nasadily vždy ty, kteří byli právě v nejlepší formě a vyhovoval jim můstek.

Celkem je možno výsledky našich lyžařů na VII. ZOH hodnotit úspěšně, i když jsme v některých disciplínách očekávali víc. Toto úspěšné umístění lze přičítat dobré přípravě, která nám byla v plném rozsahu umožněna. Byla to příprava náročná a jistě vyžadovala velkých finančních nákladů. Celá olympijská výprava lyžařů je vděčna za podporu a pochopení, které jí bylo věnováno. Naši reprezentanti jistě na základě získaných výsledků a zkušeností půjdou v příštích letech ještě dál, bojovat o přední místa, zejména na mistrovství světa v roce 1958.

VÝSLEDKY LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ ZOH 1956

OBRÍ SLALOM ŽEN

	min.
1. Reichertová O. (Německo)	1:56,5
2. Frandlová (Rakousko)	1:57,8
3. Hochleitnerová D. (Rakousko)	1:58,2
4. Lawrencová A. (USA)	1:58,3
5. Berthodová M. (Švýcarsko)	1:58,3
6. Wheelerová L. (Kanada)	1:58,6

Další umístění: 14. Frontová M. (Francie) 2:02,5 min., 18. Morisová P. (Francie) 2:02,5 min., 19. Kowalská M. (Polsko) 2:02,7 min., 30. Grocholská B. (Polsko) 2:05,5 min., 33. Kleckerová T. (Rakousko) 2:08,5 min., 35. Gasienica D. (Polsko) 2:10,9 min., 40. Sidorovová E. (SSSR) 2:31,3 min., 44. Artemenková A. (SSSR) 4:04,5 min.

Startovalo 49 závodnic, 5 diskvalifikováno.

BĚH MUŽŮ NA 30 KM

	hod.
1. Hakulinen V. (Finsko)	1:44,06
2. Jernberg S. (Švédsko)	1:44,30
3. Kolčín P. (SSSR)	1:45,45
4. Šeljuchin A. (SSSR)	1:45,46
5. Kuzin V. (SSSR)	1:46,09
6. Terentěv F. (SSSR)	1:46,43

Další umístění: 7. Larsson Per-E. (Švédsko) 1:46,51 hod., 8. Larsson L. (Švédsko) 1:46,56 hod., 9. Latsa O. (Finsko) 1:47,30 hod., 10. Matouš I. (ČSR) 1:48,12 hod., 11. Samuelsson G. (Švédsko) 1:48,23 hod., 12. Kwapien T. (Polsko) 1:49,09 hod., 14. Brenden H. (Norsko) 1:49,29 hod., 16. Prokeš J. (ČSR) 1:50,49 hod., 18. Cardal J. (ČSR) 1:51,05 hod., 19. Olsen P. (Norsko) 1:51,15 hod., 20. Hamalainen K. (Finsko) 1:51,38 hod., 21. Kiuru A. (Finsko) 1:51,56 hod.

Startovalo 54 závodníků, 3 diskvalifikováni.

BĚH ŽEN NA 10 KM

	min.
1. Kozyrefová L. (SSSR)	38:11
2. Jerošinová R. (SSSR)	38:16
3. Edstroemová S. (Švédsko)	38:23
4. Kolčinová A. (SSSR)	38:46

5. Rantanenová S. (Finsko)	39:40
6. Hietamiesová M. (Finsko)	40:18

Další umístění: 14.—15. Lauermanová (ČSR) 41:04 min., 16. Bukowová (Polsko) 41:09 min., 17. Peksová J. (Polsko) 41:28 min., 18. Krzeptowská Z. (Polsko) 41:37 min., 19. Patočková L. (ČSR) 41:52 min., 20.—21. Hauschildová S. (Německo) 42:22 min., 22.



Sverre Stenersen (Norsko), olympijský vítěz v severském závodě sdruženém

Reglandová G. (Norsko) 42:42 min., 25.
 Krasilová O. (ČSR) 43:10 min., 27.
 Wigernaesová I. (Norsko) 43:40 min.,
 28. Benešová E. (ČSR) 43:42 min.

Startovalo 40 závodnic, 1 diskvalifikována.

OBŘÍ SLALOM MUŽŮ

	min.
1. Sailer A. (Rakousko)	3:00,1
2. Molterer A. (Rakousko)	3:06,3
3. Schuster W. (Rakousko)	3:07,2
4. Duvillard A. (Francie)	3:07,9
5. Bozon Ch. (Francie)	3:08,4
6. Hinterseer E. (Rakousko)	3:08,5

Další umístění: 9. Bonlieu F. (Francie) 3:11,8 min., 11. Igaya C. (Japonsko) 3:15,6 min., 30. Pasquier G. (Francie) 3:25,6 min., 31. Bogdalek J. (ČSR) 3:27,3 min., 32. Čermák E. (ČSR) 3:27,7 min., 33. Filatov A. (SSSR) 3:27,8 min., 34. Dimitrov G. K. (Bulharsko) 3:28,9 min., 35. Marusz J. (Polsko) 3:29,3 min., 36. Hennrich K. (ČSR) 3:30,4 min., 38. Krajňák V. (ČSR) 3:31,0 min., 46. Šarkov Y. (SSSR) 3:41,8 min., 52. Talja-

nov V. (SSSR) 3:45,2 min., 55. Čertišev (SSSR) 3:48,9 min.

Startovalo 87 závodníků.

BĚH MUŽŮ NA 15 KM

	min.
1. Brenden H. (Norsko)	49:39
2. Jernberg S. (Švédsko)	50:14
3. Kolčín P. (SSSR)	50:17
4. Hakulinen V. (Finsko)	50:31
5. Brusveen H. (Norsko)	50:36
6. Stokken M. (Norsko)	50:45

Další umístění: 7. Anikin N. (SSSR) 50:58 min., 8. Larsson L. (Švédsko) 51:03 min., 9. Viitanen A. (Finsko) 51:10 min., 10. Kuzin V. (SSSR) 51:36 min., 11. Compagnoni O. (Itálie) 51:42 min., 12. Larsson P. E. (Švédsko) 51:44 min., 13. Matouš I. (ČSR) 52:04 min., 14. Rasanen V. (Finsko) 52:35 min., 15. Samuelsson G. (Švédsko) 52:39 min., 18. Galiev M. (SSSR) 52:49 min., 26. Tiainen A. (Finsko) 54:11 min., 36. Prokeš J. (ČSR) 55:05 min., 42. Cardal J. (ČSR) 56:12 min.

Startovalo 62 závodníků, 1 diskvalifikován.

SLALOM ŽEN

	1. kolo	2. kolo	Celkem
1. Colliardová R. (Švýcarsko)	55,6 vt.	56,7 vt.	112,3 vt.
2. Schöpfová R. (Rakousko)	56,0 vt.	59,4 vt.	115,4 vt.
3. Sidorovová E. (SSSR)	56,9 vt.	59,8 vt.	116,7 vt.
4. Minuzzo Chenal G. (Itálie)	56,9 vt.	59,9 vt.	116,8 vt.
5. Frandlová J. (Rakousko)	60,4 vt.	57,5 vt.	117,9 vt.
6. Bjornbakkenová I. (Norsko)	58,7 vt.	59,3 vt.	118,0 vt.
12. Hochleitnerová D. (Rakousko)	60,4 vt.	60,6 vt.	121,0 vt.
18. Morisová P. (Francie)	73,9 vt.	61,7 vt.	135,6 vt.
22. Kowalská M. (Polsko)	58,7 vt.	83,0 vt.	141,7 vt.

SLALOM MUŽŮ

	1. kolo	2. kolo	Celkem
1. Sailer A. (Rakousko)	87,3 vt.	107,4 vt.	194,7 vt.
2. Igaya Ch. (Japonsko)	90,2 vt.	108,5 vt.	198,7 vt.
3. Sollander S. (Švédsko)	89,2 vt.	111,0 vt.	200,2 vt.
4. Dodge B. (USA)	87,6 vt.	114,2 vt.	201,8 vt.
5. Schneider G. (Švýcarsko)	89,0 vt.	113,6 vt.	202,6 vt.
6. Pasquier G. (Francie)	91,0 vt.	113,6 vt.	204,6 vt.
7. Bozon Ch. (Francie)	92,3 vt.	113,9 vt.	206,2 vt.
8. Perret B. (Francie)	91,7 vt.	114,6 vt.	206,3 vt.
12. Schneider O. (Rakousko)	95,8 vt.	120,0 vt.	215,8 vt.
21. Čermák E. (ČSR)	97,5 vt.	125,3 vt.	222,8 vt.
24. Taljanov V. (SSSR)	109,2 vt.	126,9 vt.	236,1 vt.
29. Bogdalek J. (ČSR)	120,4 vt.	126,9 vt.	247,3 vt.
30. Filatov A. (SSSR)	93,5 vt.	151,0 *5	249,5 vt.
36. Hennrich K. (ČSR)	113,5 *5	140,2 vt.	258,5 vt.
38. Duvillard A. (Francie)	87,5 vt.	161,4 5*5	258,9 vt.

ŠTAFETA ŽEN 3X5 KM

1. Finsko	1:09,01 hod.	(Polkunenová S. Hietamiesová M. Rantanenová S.)	23:22 min. 22:20 min. 23:19 min.
2. SSSR	1:09,28 hod.	(Kozyrevová L. Kolčinová A. Jerošinová R.)	22:58 min. 22:38 min. 23:52 min.
3. Švédsko	1:09,48 hod.	(Johanssonová I. Erikssonová A. L. Edstroemová S.)	24:10 min. 23:36 min. 22:02 min.
4. Norsko	1:10,50 hod.	(Brusveenová K. Reglandová G. Wahlová R.)	23:42 min. 24:03 min. 23:05 min.
5. Polsko	1:13,20 hod.	(Bukovová-Gasienica M. Peksová J. Krzeptowská Z.)	24:30 min. 24:10 min. 24:40 min.
6. Československo	1:14,19 hod.	(Benešová E. Patočková L. Lauermannová E.)	26:23 min. 24:05 min. 23:51 min.
7. Německo	1:15,33 hod.	(Uhlígová E. Ammanová E. Hausschildová S.)	25:11 min. 25:11 min. 25:11 min.
8. Itálie	1:16,11 hod.	(Romaninová F. Botteřová R. Taffraová I.)	25:44 min. 25:23 min. 25:04 min.
9. Jugoslavie	1:18,54 hod.	(Belajová A. Vodenličová B. Kustečová N.)	26:38 min. 26:39 min. 25:37 min.

Přihlášeno 10 družstev, 1 diskvalifikováno (Rumunsko).

SJEZD ŽEN

1. Berthodová M. (Švýcarsko)	1:40,7 min.	3. Terentěv F. (SSSR)	2:53,32
2. Danzerová F. (Švýcarsko)	1:45,4	4. Kolehmainen E. (Finsko)	2:56,17
3. Wheelerová L. (Kanada)	1:45,9	5. Šelchin A. (SSSR)	2:56,40
4. Minuzzo Chenal G. (Itálie)	1:47,3	6. Kolčín P. (SSSR)	2:58,00
5. Hofherrová H. (Rakousko)	1:47,3		
6. Marchelliová C. (Itálie)	1:47,7		

Další umístění: 7. Hochleitnerová D. (Rakousko) 1:47,9 min., 12. Kleckerová T. (Rakousko) 1:50,6 min., 14. Artemenková A. (SSSR) 1:51,1 min., 17. Grocholská B. (Polsko) 1:51,7 min., 19. Kowalská M. (Polsko) 1:51,9 min., 20. Reichertová O. (Německo) 1:52,3 min., 24. Frontová M. (Francie) 1:53,6 min., 30. Lawrence-Meadová A. (USA) 1:55,2 min., 37. Sidorovová E. (SSSR) 1:59,8 min.

BĚH MUŽŮ NA 50 KM

1. Jernberg S. (Švédsko)	2:50,27	Další umístění: 7. Baranov V. (SSSR)	3:03,55 hod.,
2. Hakulinen V. (Finsko)	2:51,45	8. Sivonen A. (Finsko)	3:04,16 hod.,
		9. Kontinen V. (Finsko)	3:06,15 hod.,
		10. Grahn S. (Švédsko)	3:06,32 hod.,
		11. Olsson A. (Švédsko)	3:10,05 hod.,
		12. Limberg I. (Švédsko)	3:10,19 hod.,
		13. Bukowski S. (Polsko)	3:10,49 hod.,
		14. Jensen O. (Norsko)	3:11,14 hod.,
		15. Landsem E. (Norsko)	3:11,43 hod.,
		16. Mich V. (Itálie)	3:11,59 hod.,
		17. Carrara G. (Itálie)	3:14,39 hod.,
		18. Wenger Ch. (Švýcarsko)	3:17,49 hod.,
		19. Zurbuchen F. (Švýcarsko)	3:19,42 hod.,
		20. Moring W. (Německo)	3:20,32 hod.,
		21. Busin G. (Itálie)	3:21,05 hod.,
		22. Servold C. (Kanada)	3:21,50 hod.,
		23. Mismetti B. (Itálie)	3:23,15 hod.,
		24. Kronig A. (Švýcarsko)	3:23,21 hod.,
		25. Miyao T. (Ja-	

ponsko) 3:25,47 hod., 26. Dončev Ch. P. (Bulharsko) 3:26,06 hod., 27. Huguenin A. (Švýcarsko) 3:31,04 hod., 28. Cairney T. (V. Britannie) 3:44,54 hod., 29. Graham D. (V. Britannie) 3:48,17 hod., 30. Aylmer R. (V. Britannie) 4:11,40 hod.

Startovalo 33 závodníků, 3 diskvalifikování.

SJEZD MUŽŮ

	min.
1. Sailer A. (Rakousko)	2:52,2
2. Fellay R. (Švýcarsko)	2:55,7

3. Molterer A. (Rakousko)	2:56,2
4. Staub R. (Švýcarsko)	2:57,1
5. Lanig H. (Německo)	2:59,8
6. Burrini G. (Italie)	3:00,2

Další umístění: 7. Hennrich K. (ČSR) 3:01,5 min., 8. Bozon Ch. (Francie) 3:01,9 min., 9. Burrini B. (Italie) 3:02,4 min., 10. Sollander S. (Švédsko) 3:05,4 min., 15. Roj-Gasienica A. (Polsko) 3:09,3 min., 16. Filatov A. (SSSR) 3:16,6 min., 17. Čermák E. (ČSR) 3:18,0 min., 18. Dimitrov G. (Bulharsko) 3:18,1 min., 21. Taljanov V. (SSSR) 3:26,5 min.

Startovalo 75 závodníků.

ŠTAFETA MUŽŮ 4X10 KM

1. SSSR	2:15,30 hod.	(Terentěv F. Kolčín P. Anikin N. Kuzin V.)	33:25 min. 33:05 min. 34:23 min. 34:37 min.
2. Fínsko	2:16,31 hod.	(Kiuru A. Kortalainen J. Viitanen A. Hakulinen V.)	34:56 min. 34:20 min. 33:34 min. 33:41 min.
3. Švédsko	2:17,42 hod.	(Larsson L. Samuelsson G. Larsson P. E. Jernberg S.)	35:46 min. 34:22 min. 33:50 min. 33:44 min.
4. Norsko	2:21,16 hod.	(Brusveen H. Olsen P. Stokken M. Brenden H.)	35:13 min. 36:41 min. 34:47 min. 34:35 min.
5. Itálie	2:23,28 hod.	(Fattor P. Compagnoni O. Chatrian I. De Florian F.)	35:43 min. 34:55 min. 35:59 min. 36:51 min.
6. Francie	2:24,06 hod.	(Arbez V. Mandrillon R. Carrara B. Mermet J.)	36:51 min. 36:14 min. 35:18 min. 35:43 min.
7. Švýcarsko	2:24,30 hod.	(Zwingli W. Kronig V. Kocher F. Huguenin M.)	36:24 min. 36:50 min. 35:17 min. 35:59 min.
8. Československo	2:24,54 hod.	(Okuliar E. Melich V. Prokeš J. Matouš I.)	37:02 min. 36:11 min. 36:13 min. 35:28 min.
9. Polsko	2:25,55 hod.	(Rubis J. Gasienica-Sobczak J. Kwapien T. Mateja A.)	37:03 min. 36:40 min. 35:49 min. 36:23 min.

SKOK PROSTÝ

	1. skok	2. skok	body
1. Hyvärinen A. (Finsko)	81,0 m	84,0 m	227,0
2. Kallakorpi A. (Finsko)	83,5 m	80,5 m	225,0
3. Glass H. (Německo)	83,5 m	80,5 m	224,5
4. Bolkart M. (Německo)	80,0 m	81,5 m	222,5
5. Pettersson S. (Švédsko)	81,0 m	81,5 m	220,0
6. Daescher A. (Švýcarsko)	82,0 m	82,0 m	219,5
7. Kirjonen E. (Finsko)	78,0 m	81,0 m	219,0
8. Lesser W. (Německo)	77,5 m	77,5 m	210,5
9. Stallvik S. (Norsko)	77,0 m	75,5 m	208,0
10. Silvenoinen H. (Finsko)	75,5 m	77,0 m	207,5
11. Hoel A. (Norsko)	77,5 m	76,5 m	206,5
12. Bradl S. (Rakousko)	77,5 m	77,0 m	205,5
16. Šamov N. (SSSR)	77,0 m	74,5 m	201,5
21. Devlin A. (USA)	74,0 m	72,5 m	194,5
28. Stuchlík M. (ČSR)	74,0 m	74,0 m	187,5
29. Bulín J. (ČSR)	71,5 m	70,5 m	186,0
30. Leodolter O. (Rakousko)	72,0 m	72,5 m	185,0
30. Sakačže K. (SSSR)	80,5 m	72,5 m	185,0
34. Moškin Y. (SSSR)	73,0 m	74,0 m	184,0
35. Stenersen S. (Norsko)	72,0 m	70,0 m	183,5

O BĚŽECKÝCH SOUTĚŽÍCH V CORTINĚ

Lyžařská mistrovství světa ve Švédsku 1954 nejenže odhalila nízkou úroveň a nedostatky československého závodního lyžařství, ale podnítila závodníky a pracovníky k rozhodnutí co nejdříve se s těmito vyrovnat a dohnat ztracené. Sedmé zimní olympijské hry v Cortině byly po FIS prvním závodem, na kterém mělo dojít k novému měření sil a prověření naší práce v uplynulých dvou letech. Umístění našich závodníků na několika předolympijských závodech v zahraničí neslibovalo mnoho a musíme přiznat, že nálada v posledních dnech před odjezdem nebyla příliš optimistická. Naši závodníci však splnili očekávání. V následujících řádcích pokusím se popsat, jak bojovali běžci, jaké získali poznatky a provedu krátké závěry:

1. Běh na 50 km byl první běžeckou soutěží ZOH. Za favority tohoto závodu byli považováni především Hakulinen a Kuzin. O Jernbergově formě kolovaly sice velmi dobré zprávy, ale oběma předním se věřilo víc, zvláště, když v kontrolním závodě na 10 km, který Švédové pět dnů před závodem pro své závodníky uspořádali, Jernberg skončil na 4. místě. Aspiranty na další přední místa bylo těžko odhadnout. Zdálo se, že největší naději mají Finové. Jernberg však v závodě potvrdil, že pověstí o něm nebyly plané, když v desátém kilometru vedl o 6 vteřin před Hakulinem. Kuzin jel začátek nepo-

chopitelně slabě a měl v 10. kilometru osmý čas. Ve dvacátém kilometru se probojoval na sedmé a teprve v posledním desítce na páté místo. Jernberg nevydržel ostrý nástup a ve dvacátém kilometru je již o 5 vteřin horší než Hakulinen, který do cíle zvýšil náskok na 24 vteřin. Jeho výhoda byla, že startoval dvě minuty za Jernbergem a byl stále dobře o jeho jízdě informován. Překvapením byla hezká jízda Kolčina, který po slabém začátku dojel v třetím nejlepším čase. Konečné pořadí bylo Hakulinen, dvacet čtyři vteřiny za ním Jernberg a pak na třetím až šestém místě všichni čtyři sovětské závod-

níci, dále dva Švédí Larsonové, Fin Latsa a na desátém místě nečekaně náš Ilja Matouš, před dalším Švédem, dvě-



Tri úspěšní běžci z olympijských her. Nahoře Terentjev (SSSR), uprostřed Viitanen (Finsko) a dole Samuelsson (Švédsko)

ma Finy a čtyřmi Nory, jako nejlepší Středoevropan. Prokeš a Cardal, kteří v prvních deseti kilometrech byli na 18. a 21. místě, zlepšili svůj výkon a obsadili také velmi hezké 16. a 19. místo. Číslo 25., které se již po desátém kilometru objevilo v okénku číslo X, se již nedalo do konce závodu z tohoto místa vytlačit. (Snad také proto, že jsme mu tak křečovitě drželi palce). Ilja jel spolehlivě a vrazil klín do neproniknutelného bloku Severanů. To, co se nám před dvěma roky zdálo nespílitelným snem, stalo se skutečností.

2. Běh žen na 10 km prokázal velkou převahu sovětských závodnic. Svoji vysokou úroveň potvrdily přesvědčivěji než ve Falunu, když obsadily dvě prvá, čtvrté a deváté místo, na které jely hned od počátku zcela najisto. Zajímavě se v tomto závodě probíjaly z 10. a 11. místa v pátém kilometru na 6. a 7. místo Finka Hietamiensová a Švédka Johansenová.

Třebaže československé ženy v tomto závodě získaly titul nejlepší Středoevropanky Lauermannovou, musíme být přímí a přiznat, že s 14., 19., 25. a 28. místem jsme nebyli zcela spokojeni, i když snad naše přání byla trochu neskromná. Umístění Lauermannové lze hodnotit jako opravdu dobrý výkon blízký světové úrovni. Podle pozorování na trati a jejího vlastního hodnocení nebyl to však výkon vrcholný. Umístění Patočkové, Krasilové i Benešové neodpovídalo také zcela jejich schopnostem. Nelze říci, že by nebyly bojovaly. Nedovedli jsme však pravděpodobně vyladit jejich formu tak, aby nastupovaly na startovní čáru tak důležitého závodu vrcholně připraveny. Bude věcí ÚTR, aby okolnosti zvládla a provedla pro příště příslušná opatření.

Přesto zůstává milou skutečností, že v časovém rozdílu i umístění našich proti Falunu 1954, zvláště proti Finkám, ale i sovětským závodnicím, se jeví podstatné zlepšení výkonnosti. Tak na příklad proti nejlepší Fince Rantanenové: Ve Falunu čas Lauermannové 44,13 minuty, Krasilové 45,41 min. a Rantanenové 40,30 min. V Cortině Lauermannová 41,04, Krasilová 43,10 a Rantanenová 39,40. Rozdíl snižen u Lauermannové z 3,43 na 1,24 minuty a u Krasilové



Hakulinen (Finsko) při svém dokonalém začátku odpichu soupaž. Všimněte si dokončeného odrazu levou nohou a začátku přepadu (nalehnutí na hole)

z 5,11 na 3,30 minuty. Umístění naší nejlepší Lauermannové v Falunu na dvacátém šestém místě, v Cortině na 14. místě.

3. Běh na 15 km byl jedním z nejnapínavějších závodů. Jména na startovní listině a pořadí, ve kterém byla vylosována, slibovala dobrou podívanou. Stoupl také zájem obyvatelstva. Tribuny, které při běhu na 30 km zely prázdnou, byly dnes alespoň z poloviny obsazeny. Také trať závodu, především v blízkosti startu, byla lemována hustým špalírem diváků, kteří si opravdu přišli na své.

Pozornost se soustředila na Hakulinen a Kuzina, který s č. 49 vyjžděl o půl minuty později. Očekávalo se, že spolu dosáhnou vynikajícího času. O překvapení se však postaral Nor Brenden — olympijský vítěz v běhu na 18 km v roce 1952 v Oslo, který zvítězil časem 49,39 min., před Jernbergem a Kolčinem. Teprve čtvrté místo obsadil Hakulinen a Kuzin, který v polovině tratě měl Hakulinen na dosah hůlku, odpadl a skončil na desátém místě.

Jak bojovali naši? Matouš opět prokázal, že je světová třída. Obsadil krásné třinácté místo a ze Středoevropanů jen odpočatý Ital Compagnoni byl jedenáctý s časem o 26 vteřin lepší. Dvoudenní odpočinek po závodě na 30 kilometrů je přece jen málo. Únava se projevila i na Prokešovi, který skončil na 36. místě, a nemocném Cardalovi, který jel tento závod jako třetí na 50 km a umístil se jako 42.

4. Štafety žen 3X5 km: Snad ještě žádné OH nepřinesly tolik radostných překvapení a naproti tomu opět zklamání jako letošní. Nám běžcům obojí. Rádost z výsledků našich mužů a trochu, říkám jen trochu zklamání nad výsledkem našich žen ve štafetovém závodě. Čtli jsme bojovat o čtvrté a skončili jsme na šestém místě.

Lauermannová docílila 10. nejlepšího času před sovětskou závodnicí Jerošinou a Norkou Reglendovou. Lauermannová i Patočková byly časově značně lepší než všechny tři Polky, jejichž štafeta se umístila před naší. Ztrátu z prvního kola však nemohly vyrovnat. Chyba byla tentokrát u nás trenérů.

Neodhadli jsme dost dobře psychické zatížení prvního kola a postavili jsme do něho naši nejmladší — Evu Benešovou. K tomu trochu smůly, tři pády a výsledek naše šesté místo.

Také sovětské štafety se v tomto závodě nevedlo. Rovněž chybná taktika trenérů, když do prvního úseku postavili nejsilnější svoji závodnici Kozyreovou, která nedosáhla proti celkem slabým soupeřkám očekávaného náskoku, který by stačil dalším závodnicím proti silným Finkám a Švédkám v druhém a třetím kole.

Závod byl velmi napínavý a bojový. Do třetího kola přebírala Jerošim: štafeta jen 8 vteřin před Finkou Rantanenovou a více než do poloviny tratě si jely, jak říkáme, na patách, než se podařilo výborné Fince ujmout se vedení. Také norská štafeta vedla v prvním i druhém kole před švédskou a teprve Edströmová v posledním kole zajistila Švédkám třetí místo. Také naše štafeta se musela postupně probíjet z 8. na 6. místo. Napětí nepovolilo od počátku do konce.

5. Běh mužů na 50 km probíhal bez naší účasti. Zasloužilý mistr sportu Cardal, který měl v tomto závodě opravdu velmi hezké vyhlídky, jestliže ho porovnáme s třináctým Polákem Bukowskim, nastupoval již k závodům na 30 km nemocen. Jeho stav se stále zhoršoval a start byl spojen s nebezpečím vážných následků.

Také tento závod byl záležitostí stejných lidí, a to Jernberga, Hakulinena a sovětských závodníků. Tentokrát měl opět Jernberg výhodu čísla za Hakulinenem a pravidelně po jedné a půl vteřině v každém kilometru zlepšoval proti němu svůj čas. Konečný rozdíl 1,28 m. ukazuje naprostou vyrovnanost těchto dvou závodníků a potvrzuje spolu s výsledkem v běhu na 30 km výhodu zadního čísla. Překvapivě dobře zajel sovětský závodník Těrentěv, který po 30 kilometrech zvyšoval nápadně tempo a do posledních deseti kilometrů vyjížděl jen se zpožděním o jednu vteřinu proti Hakulinenovi, jemuž jen jeho dobrý finiš zachránil druhé místo. Za Těrentěvem se umístil jako čtvrtý Fin Kolehmainen, páté, šesté a sedmé místo obsadili zbylí sovětské závodníci.

6. Štafetami mužů 4X10 km byly ukončeny běžecké soutěže ZOH. Byly odrazem předcházejících závodů a více než potvrdily vysokou vyrovnanost a úroveň sovětských běžců, kteří od prvního kola bezpečně vedli a zvítězili. Volili stejnou taktiku jako při štafetách žen. Tentokrát byla úspěšná. Těrentěv získal proti štafety Finů jednu a půl minuty náskok, který zvýšený nejrychlejším mužem dne Kolčinem ve druhém kole o minutu stačil slaběji jedoucímu Anikinovi a Kuzinovi k bezpečnému udržení prvního místa. Na dalších místech došlo během závodu k mnoha změnám. Tak v prvním kole přijel Nor Brusveen třetí, Rakušan Schneeberger čtvrtý a Švéd Larsen až šestý. V následujícím kole Švéd již třetí, Nor pátý a Rakušan až jedenáctý. Náš Okuliár, který byl dodatečně na OH povolán, zajel první kolo daleko pod svůj průměr a přijel jako desátý, tři a půl minuty za první štafetou. Melich zlepšil hezkou jízdou postavení naší štafety na sedmé místo, ale Prokeš musel ustoupit velmi dobře jedoucímu Švýcarovi Kochnerovi a přijel s minutovým zpožděním za ním jako osmý. Matouš sice snížil tento náskok na polovinu, ale na dobytí lepšího místa to nestačilo.

7. Jaký je celkový obraz běžeckých disciplín? Ze šesti běžeckých soutěží zvítězil Sovětský svaz ve dvou, a to Kozyreovou v běhu na 10 km a ve štafetách mužů. Posuzování podle tohoto výsledku by nevystihovalo zcela vysokou převahu sovětských běžců. Je třeba bližšího rozvedení: V závodě v běhu na 30 km ve Falunu v roce 1954 zvítězil sovětský závodník Kuzin, další závodníci SSSR umístili se však až od devátého místa, se značným časovým rozdílem od Kuzina. Podobně i v dalších závodech mužů umístil se do prvních desíti jen Kuzin nebo Těrentěv. V běhu na 30 km na ZOH v Cortině obsadili čtyři sovětské závodníci, kteří byli v soutěži, třetí až šesté místo v rozmezí jedné minuty. Stejně vyrovnaný celek představovali i v závodě na 50 km, kde opět s nepatrnými rozdíly obsadili třetí, páté, šesté a sedmé místo. Také v závodě na 15 km zlepšili si značně svůj poměr proti Falunu, když ze čtyřech

BOBY A SANĚ



Bob Dynamo s posádkou Bůžek—Neumann z Karlových Var se umístil na přeboru ČSR v Tatranské Lomnici na čtvrtém místě

PŘEBORY V JÍZDĚ NA BOBECH

Hodnotíme-li letošní přebory v jízdě na bobech, které byly uspořádány ve dnech 15.—19. února v Tatranské Lomnici po prvé jako samostatný podnik odděleně od lyžařských disciplín, musíme přiznat, že se přebory vydařily.

V prvé řadě se vydařily po stránce podaných výkonů. Prohlásil jsem již v Tatrách, že nám rostou závodníci, a to nejen přední závodníci, ale i závodníci průměrní. Důkazem toho jsou docílené časy na letošních přeborech v porovnání s časy předcházejících přeborů a soutěží, jakož i časové rozdíly mezi vítězi a dalšími mužstvy letošních a předcházejících soutěží a přeborů. Podrobným rozborem po této stránce bude se zabývat samostatný článek v některém z příštích čísel. Je to důsledek cílevědomé celoroční práce v oddílech, bojovnosti soutěžících a hlavně podpory věnované bobovému sportu se strany SVTVS v rámci péče o tělovýchovu a sport na základě usnesení strany a vlády. Nejlépe to může po této stránce ocenit, kdo znal poměry v bobovém sportu dříve, jestliže porovná poměry z roku 1945—1948 s nynějším stavem.

Skutečností, že nám rostou závodníci v bobovém sportu, je postavena veškerá bobistická veřejnost před velmi vážný úkol, t. j. doplňování kádrů závodníků a jejich výchovu. Tímto problémem — rozšiřováním do širokých vrstev — musí se zabývat všichni ať v oddílech, krajích či v ústřední sekci. Je to ten nejdůležitější úkol naší tělovýchovy.

V našem sportu máme k tomu dobré podmínky; zaměříme se co nejvíce na mládež a postaráme se o rozvoj sánkařství v jejích řadách. Můžeme předpokládat, že z řad sánkařů vyrostou nám také závodníci bobisté.

I po stránce organizační možno hodnotit letošní přebory v jízdě na bobech vcelku kladně, i když uvážíme některé vážné nedostatky, jako na příklad každodenní opožděný start. Je nutné, aby organizátoři příštích přeborů a soutěží vzali si z letošních přeborů ponaučení a dobrou organizační práci opakování nedostatků znemožnili.

Po stránce rozhodčích byly přebory provedeny vlastními silami a přebory nám dokázaly, že bobový sport již disponuje nejnútnejší potřebným kádrem dobrých rozhodčích. Přesto bude třeba věnovat výchově nových rozhodčích potřebnou péči, a to nejen po stránce odborné, ale i po stránce odpovědnosti a disciplinovanosti. I zde nám musí být nedostatky vodítkem pro zaměření další naší práce.

Je nesporné, že k dobrým technickým výsledkům přispěla dobrá příprava závodníků a jejich bojovné srdce, ale také na naše poměry velmi dobře připravená dráha. Škoda, že obtíže s vodovodem znemožnila ještě lepší a hospodárnější její úpravu. Rozvaha závodníků a úprava dráhy měly vliv na to, že přebory proběhly hladce a bez nehody.

Dobrý průběh letošních přeborů je výsledkem práce celého kolektivu dobrovolných pracovníků ať z Tater či jiných krajů, orgánů lidové správy, zdravotní služby a horské záchranné služby, kterým všem patří dík bobistů za jejich práci, i když někteří z pracovníků si musí napříště uvědomit více odpovědnosti vůči celému kolektivu.

Přebory byly zakončeny slavnostně v hotelu Lomnica vyhlášením přeborníků.
ING. MIŇOVSKÝ

Technické výsledky přeborů na bobech

DVOUSEDADLOVÉ BOBY

Pořadí	Bob - kraj - posádka	Jízda				Konečný čas
		I.	II.	III.	IV.	
1.	Elektron — Ústí n. Lab. Chládek - Faflák	1:51,0	1:51,5	1:45,6	1:46,1	7:14,2
2.	Mír — Liberec Kaňka V. - Kaňka R.	1:48,1	1:49,0	1:49,6	1:48,9	7:15,6

3.	Jurko — Vysoké Tatry Kurňava - Lukačevič	1:53,1	1:46,4	1:49,0	1:49,6	7:18,1
4.	Dynamo — Karlovy Vary Bůžek - Neuman	1:54,0	1:52,1	1:51,5	1:53,6	7:32,0
5.	Mikron — Brno Hrubeš - Pujman	1:54,4	1:55,1	1:53,1	1:52,0	7:34,6
6.	Euros — Praha Kovanda - Koukal	1:57,8	1:51,5	1:54,0	1:53,0	7:36,3
7.	Spartak 6 — Ústí n. L. Tobek - Karban	1:57,8	1:51,6	1:54,0	1:56,1	7:39,5
8.	Muci — Vysoké Tatry Gerdelán - Krochliak	1:57,5	1:54,0	1:54,8	1:54,0	7:40,3
9.	Sklář — Liberec Martinec - Radoch	2:00,3	2:11,1	1:59,0	2:00,2	8:10,6
10.	Alba — Ostrava Šerek - Klečka	2:20,8	2:00,3	2:01,5	1:57,1	8:19,1
11.	Uragán — Praha Drábek - Vecko	2:47,0	2:03,8	2:05,8	1:56,8	8:53,4

Startovalo 14 bobů a závod dokončilo 11 bobů.

Nárok na I. výk. třídu získávají posádky bobů 1.—5.

Nárok na II. výk. třídu získávají posádky 6.—8. bobu.

ČTYŘSEDADLOVÉ BOBY

Pořadí	Bob - kraj - posádka	Jízda				Konečný čas
		I.	II.	III.	IV.	
1.	Jánošík — Vysoké Tatry Kurňava - Lukačovič Novisadlák - Benedik	1:39,8	1:40,5	1:41,0	1:45,3	6:46,6
2.	Praděd — Ústí n. Lab. Hejný - Moravec Šimek - Merta	1:41,1	1:40,7	1:43,1	1:42,5	6:47,4
3.	Ondřej — Karlovy Vary Mořkovský - Neuman Petrák - Kunzmann	1:43,0	1:42,4	1:43,4	1:45,2	6:54,0
4.	Lavina — Liberec Skála - Špillar Bláha - Niederle	1:45,3	1:45,3	1:44,8	1:48,0	7:03,4
5.	Vítěz — Karlovy Vary Šlejs - Sršeň Lengyel - Kulich	1:47,7	1:47,3	1:44,4	1:46,1	7:05,5
6.	Meluzina — Praha Radnický - Janata Pecina - Helebrant	1:50,0	1:47,8	1:49,2	1:50,1	7:17,1

Startovalo 12 bobů, závod dokončilo 6 bobů.

Nárok na I. výk. třídu získává posádka 1.—5. bobu.

Nárok na II. výk. třídu získává posádka 6. bobu.

Všechny jízdy se jely na tratí dlouhé 1750 m, za slunečného počasí při studeném severním větru a teplotě -15° C.

Kongres F. I. B. T. v Cortině d'Ampezzo

V rámci VII. zimních olympijských her byly provedeny jednak soutěže dvou a čtyřsedadlových bobů, jednak byl konán kongres mezinárodní federace F. I. B. T. dne 2. února 1956 v hotelu Cristallo.

Kongresu se zúčastnili zástupci 15 států: Anglie, Belgie, Československa,

Francie, Itálie, Lichtenštejnska, Německé spolkové republiky, Norska, Polska, Rakouska, Rumunska, Španělska, Spojených států amerických, Švédska a Švýcarska.

Československý delegát dojel do Cortiny d'Ampezzo až 1. února, takže kromě na účasti na kongresu mohl jako

divák zhlédnout pouze závody čtyřsedadlových bobů.

Pokud se týká kongresu, nutno zde uvést, že jednání bylo podprůměrné, kromě volby předsedy, dvou místopředsedů a sekretáře a pokladníka, dále otázky mist příštích závodů o mistrovství světa, nebylo o ničem hlasováno ani nebyla učiněna žádná usnesení, přes námítky zástupců Rakouska a ČSR.

Předsedou byl zvolen po dvojí volbě opět Comt de la Fregeoliere (Francie), I. místopředsedou p. E. Terschak (Itálie), II. místopředsedou p. D. Fox (USA) a sekretářem a pokladníkem p. Mayer (Švýcarsko). Tato dvojí volba předsedy a počet hlasů, které byly odevzdány (Fregeoliere 3, Terschak 5 a 2 prázdné lístky) nasvědčují tomu, že všechny státy nesouhlasí s dosavadní činností, respektive nečinností federace.

Z vlastního jednání na kongresu uvádím nejdůležitější otázky, které byly projednávány.

Za člena federace bylo přijato Rumunsko. Přijetí NDR za člena bylo odloženo. Budou-li příští olympijské hry v Americe ve Squaw-Valley, nesmějí být na nově postavené dráze provedeny až do olympiády žádné závody, aby neměla domácí mužstva výhodu proti závodníkům zahraničním. S potížemi v otázce pojištění závodníků bobistů se setkávají ve všech ostatních státech. Bylo doporučeno, aby se vyjednávalo s některou pojišťovnou, zda by byla ochotna pojištění bobistů uzavřít. Nebylo však usneseno, kdo tuto otázku zajistí.

Jak bylo jednání kongresu vcelku málo plodné, názorně ukazují otázka použití nejmenšího poloměru zatáčky na bobových drahách. O této otázce se debatovalo hodně dlouho, byl dáván návrh nejmenšího poloměru 12 m, jiným delegátům 14 m, žádný z navrhovatelů však svůj návrh nijak neodůvodnil, proč navrhuje tu kterou hranici. Usnesení v této otázce nebylo učiněno žádné. Tohoto stavu využili českoslovenští delegáti k podpoře návrhu na ustavení komisí drah a rozhodčích a dokazovali, že kongres není schopen během několikahodinového jednání vyřídít tak důležité otázky, jako je stavba drah, bobů atd., když jsou to otázky vyžadující

podrobné, pečlivé a dlouhotrvající práce. Takovéto otázky je nutno řešit jen v komisích a komise musí kongresu předkládat ke schválení hotové, zpracované návrhy. Návrh československých delegátů byl přijat, sice jen prohlášením předsedy, komise však utvořeny nebyly, budou prý jmenovány vedením FIBT.

Jediná komise, která byla utvořena, byla komise pro sledování otázky lidového bobu. Komisí složené ze zástupců Rakouska, Itálie a ČSR bylo uloženo tuto otázku prostudovat a sledovat a na příštím kongresu podat zprávu.

K žádosti Itálie bylo jednáno o tom, aby klubové a národní závody se mohly konat na dráze jakkoliv dlouhé, jen mistrovství světa, olympijská soutěž a mezinárodní závody musejí být konány na dráze 1700 m dlouhé. Usneseno nebo odhlasováno však nebylo nic.

Bude vydána nová ročenka FIBT, která bude proti dosavadním doplněna řady pro sánkařské závody.

Příští mistrovství světa bylo stanoveno: pro rok 1957 do Oslo na tutéž dráhu, na které se jela olympijská soutěž 1952, pro rok 1958 do Garmisch-Partenkirchen a pro rok 1959 do St. Moritzu. Mistrovství juniorů v roce 1957 bylo určeno do Cortiny d'Ampezzo.

Jak jsem se již výše zmínil, byla otázka přijetí NDR za člena FIBT odložena. Pro odložení hlasovalo 7 států -ro přijetí 6 států (Československo, Německá spolková republika, Norsko, Polsko, Rumunsko a Švédsko).

Po projednání našeho návrhu na utvoření komisí, kteréžto otázky se dostaly podle programu na pořad až na konec jednání, hodlali jsme projednat i další otázky, jako na příklad start žen na kratších drahách, vydávání mezinárodního sportovního kalendáře. Bohužel k projednání těchto otázek nedošlo, jelikož již při projednávání našeho prvního návrhu se začali delegáti rozcházet, aniž byla schůze ukončena.

Před kongresem byly uskutečněny porady s delegáty Polska, Rumunska a NDR. Rumunský delegát pozval zatím ústně naše bobisty na mezinárodní závody, které se mají konat v roce 1957 v Poianě-Stalin.

(Pokračování)

závodníků tři se probojovali do prvních desíti, a to na třetí, sedmé a desáté místo. Celkem ze třech absolvovaných závodů mužů jednotlivců má Sovětský svaz z dvanácti možných v prvních deseti 11, Finsko 8, Švédsko 7 a Norsko 3 závodníky.

Tato skutečnost, dále vítězství ve štafetovém závodě a nejlepší čas Kolčina jsou nejlepším měřítkem pro posouzení síly a tvrzení, že sovětsští běžci byli na VII. ZOH podstatně úspěšnějším a vyrovnanějším, přitom nepoměrně mladším celkem než běžci ostatních severských států reprezentovaných prakticky 30letým Hakulinenem a Brendenem.

O převaze sovětských žen není třeba diskutovat. V závodě na 10 km prokázaly přesvědčivěji než ve Falunu svoji vysokou úroveň, když obsadily dvě prvá, čtvrté a deváté místo. O vítězství v závodě štafety je připravila jen okamžitá indisposice poslední členky štafety Jerošiny, která zajela poslední úsek více než o minutu pod svůj průměr.

Zlepšení proti Falunu vykazují na úkor Finů v mužích i ženách Švédové a také Norové si stojí o něco lépe. U těchto je zajímavé, že nemají běžce dlouhých tratí. Nejlepší jejich běžec v závodě na 30 km Brenden, vítěz v běhu na 15 km, se umístil zde až na 13. místě. Další jejich závodníci mnohem hůře. Také jejich ženy, které v poslední době nevykazovaly zvláštních výsledků, dosti překvapily.

O našich běžcích a běžkyních musím říci, že ve výkonnosti stojí hned za jmenovanými čtyřmi státy, a to SSSR, Finskem, Švédskem a Norskem. Prokázali to v Cortině přes to, že se jim nedařilo zcela podle jejich schopností. Nechybí však chuť do práce a odstranit nedostatky a chyby, které odkryly VII. ZOH, se nám také jistě podaří.

8. K technice běhu lze říci, že během posledních dvou let nenastaly žádné změny. Stále platí zásady švihové práce, odrazu a přepadu. U nás je třeba



Tři nejlepší závodnice v běhu na olympijských hrách:

*Kozyreva (SSSR),
Edstroemová (Švédsko),
Rantanenová (Finsko)*

zdůrazňovat a prosazovat ještě větší střídání způsobů jízdy, nejen pro přizpůsobení terénu, ale také pro střídání práce svalových skupin pro udržení daleko větší svěžesti, za druhé zvýšení frekvence kroku, zvláště do stoupání.

S technikou našich závodníků na olympijských hrách můžeme být spokojeni. Naše ženy se plně vyrovnají a v mnohých případech i předčí severské závodnice. Poněkud nepříznivější situace je u mužů jako celku, ale i zde drží jednotlivci, zejména Matouš, krok se světovou špičkou.

Pokud bychom po tomto srovnávání přemýšleli o nepříznivějších výsledcích, než kterých dosahují Seveřané, pak je nedostatek v metodice treningu, kterou musíme přepracovat. V zásadě musí být založena na opravdu tvrdé práci, větší individuální práci a možnosti co nejdříveho výcviku na sněhu.

9. V lyžařské výzbroji a výstroji není rovněž novinek. Nejpoužívanější lyže byly zde značky Järvinen, dále Split-

kein a různé podobné, méně známé značky, obvykle domácí výroby toho kterého státu. Základním typem vázání zůstává u nás používaná Rottefella. Hole s posuvným řemenem jsou nám také známé. Z vosků jsou stále Swixy nejspolehlivějším druhem. O něco méně se používají Remy, kterým zvláště sovětská závodnice pro jejich častečnou klouzavost tak nevěří. V malém byly používány různé napodobeniny obou předěšlých druhů a vosky parafinové. V oděvu převládá známý finský střih s větrovkou k zastrčení do kalhot a s rozparkem na zádech, jaký mělo i naše olympijské družstvo. Kalhoty pumpky, nebo dlouhé, zastrčené do punčoch. Tak zvané fofovačky jsme zde u mužů vůbec naspátřili, u žen je používají jen sovětské závodnice. Jako materiál je používáno hodně slabé balonové hedvábí. Je zajímavé, že velmi oblíbená je blede modrá barva odstínu našich úborů, a tak se stalo, že bylo asi pět národů stejně dresovaných.

Výzbroj našich závodníků byla stejně dobrá jako Sovětů a Seveřanů. Rovněž oděv až na chyby v důsledku špatného zpracování krejčovskou dílnou byl plně vyhovující. Pozadu jsme však stále ještě v běžeckých botách, kde přes to, že o sobě mluvíme jako o velmocí ve výrobě bot, nedovedeme vyrobit alespoň našim nejpřednějším závodníkům to, co potřebují.

Nějaké převratné novinky v zařízení a organizaci Cortina nepřinesla. Pokud jde o elektrické měření, přehlednou a praktickou tabulí výsledků, zařízení k losování a podobné novosti, které se nám líbily, jsou vhodné jedině pro závody velkého formátu, nejen pro svou nákladnost, ale i jejich plné využití.

10. Běžecké tratě odpovídaly plně úrovni této vrcholné soutěže. Nejen volbou, ale i úpravou. Značné členitý terén určil jejich charakter. Prudké, ponejvíce krátké výstupy, střídaly stejně ostré a technické sjezdy, vždycky s bezpečným zakončením, často do prudkých protisvahů. Tratě do délky 15 km vedly ponejvíce lesem, takže nebyla nouze ani o různé změny směru. Výškové rozdíly, až na ženské tratě, vyčerpávaly téměř vždy výškové rozdíly povolené závodním řádem. Ve vytrvalostních zá-



Část vyzdobení místa konání zimních olympijských her — Cortiny d'Ampezzo

vodech byly zařazeny nepřetržitě a dosti prudké výstupy 2 km i více dlouhé.

Z hořejšího popisu je zřejmé, že tratě byly opravdu náročné. Přesto však bylo docíleno vynikajících časů a průměrů na kilometr. Nebyl to jen kvalitně snih a vojskem skutečně vzorně upravené tratě s pevným podkladem, které tyto rychlosti umožňovaly, ale také právě krátké střídání a správné složení výstupů a sjezdů, takže si zá-

vodník zachová daleko větší svěžest tělesnou i nervovou. V tomto směru snesou velmi dobré srovnání harrachovské tratě, kde jen výškové rozdíly jsou menší.

Zajímavé a myslím také pro závodníky výhodnější bylo označování kilometrů. Číslo peřikala, kolik má závodník do cíle, ale kolik dosud ujel.

BOHUSLAV TVRZŇÍK,
státní trenér

Hodnocení závodu sdruženého na OH

Československým sdruženářům se dostalo po několikaleté přestávce znovu té cti, že mohli reprezentovat svoji vlast v nejvyšší světové soutěži, již jsou nesporně olympijské hry, na kterých se jistě sešla nejpočetnější a nejkvalitnější závodnická elita z celé historie her.

Generální zkouška byla uskutečněna vzhledem k aklimatisaci v Andermattu ve Švýcarsku ve dnech 19.—22. I. 1956.

Město Andermatt ležící 1445 m nad mořem bylo jako stvořené pro předolympijskou soutěž, která byla vyvrcholením dosavadní naší přípravy. (většinou ve výši 800 m). Ovšemže svoje vady to mělo také, poněvadž jsme měli původně naplánován pobyt a trening v Cortině v tuto dobu. Bohužel andermattský Ski-klub o našem plánu neměl tušení a přehodil původní termín 12.—15. I. 1956 o týden později. Tenkrát neměl ještě nikdo potuchy, že nás bude tato příčina nejvíce po olympiádě bolet. Doufali jsme všichni včetně závodníků i TR, že 4 dny před zahájením I. části závodu sdruženého, t. j. skokem, nám budou pro trening úplně postačovat. Zkušenosti zvláště dobré bývají vždy draze zaplacený a nás sdruženáře tato zkušenost stála skutečně mnoho. Nedovedli jsme si představit skutečnou treningovou možnost ve skoku v takové soutěži, o jejíž dokonalé organizaci přinašeli naši i cizí zpravodajové vždy jen ty nejlepší články.

První treningový den nás vyvedl z dobré nálady, když jsme viděli, jakým způsobem je desorganizován dvouhodinový trening na můstku »Italia«. Na první pohled se zdálo, že zde hodlá trenovat obyvatelstvo celé Cortiny a okolních obcí, jaké tu bylo hemžení závodníků. Po prošetření jsme zjistili, že jsou to pouze přihlášení závodníci do skoku prostého a sdruženého včetně náhradníků, jichž zde měli některé národy, jako Norové, až 6 na jednu disciplínu. Nebylo tedy divu, že provoz na můstku vážnul a fronty čekajících závodníků rostly. Nebylo však jiného východiska, než trpělivě čekat, až na každého dojde řada. Za 4 treningové dny 6 skoků je bilance neveselá, zvláště z toho důvodu, že můstek, respektive doskočiště »s bubnem«, je vystavěno zcela jiným způsobem než na našich můstcích, které mají doskočiště s parabolickým zakřivením, odpovídajícím křivce letu skokana, který pocituje rovnoměrný nebo zvětšující se tlak na lyže, na něž může s důvěrou naléhat, aniž by cítil, že přebírá předklon.

Cortinský můstek »Italia« má doskočiště až do kritického bodu $P=72$ kružnicové, takže skokan opisující za letu dráhu parabolickou ztrácí brzo výšku při neekonomickém držení těla za letu a při slabším odrazu, takže ztrácí i nosnou složku přtlakovou. Na tento pocit instinktivně každý reagoval tím, že se předčasně napřimoval, čímž zvětšil čelný odpor na úkor vztlaku a rychlosti. Výsledkem takového špatně provedeného skoku byla krátká metráž.

Dalším důsledkem této nové nezvyklé konstrukce, že se závodníci při klesání napřimovali, byl ten, že kružnicový buben jako kdyby před klesajícím skokanem stále narůstal a prodlužoval se.

Nejvýhodnější skákání bylo od 72 do 86 m, kde bylo doskočiště konstruované jako tečna ke kružnici přechodové a skloněné pod 36°. To ovšem vyžadovalo více treningových skoků a naprosto přesného odrazu ze samé hrany, čímž také skokan přecházel do klesání o něco později, takže měl lepší možnost zvláště tehdy, dovedl-li podpořit přesný odraz ještě dostatečnou mohutností. Není divu, že se naši sruženáři nedovedli po 6 skocích tak brzo přizpůsobit.

Protestoval jsem prostřednictvím našich zástupců, kteří zasedali v komisích, aby zjednali nápravu při treningu na můstku »Itaha«, protože skokani měli soutěž o týden později než sruženáři, tak šlo určitě tento nedostatek organizačně zvládnout. Bohužel zjednání nápravy se nepodařilo a vše šlo dál ve starých kolejích.

Závod ve skoku do závodu sruženého nepodal pravdivý odraz o skutečné výkonnosti našich a i norských sruženářů, kteří přijeli do Cortiny nejpozději a neměli dostatečný počet treningových skoků.

Pořadí 50 závodníků I. části závodu sruženého — skoku

	m	m	bodů
1. Moškin Georgij (SSSR)	75,5	79,5	217,5
2. Stenersen Sverre (Norsko)	73,0	74,0	215,0
3. Erikson Bengst (Švédsko)	72,5	72,5	214,0
4. Schiffner Sepp (Rakousko)	71,5	73,5	211,5
5. Kowalski Alex. (Polsko)	74,0	75,0	210,5
6. Yoshizava Hiroshi (Japonsko)	76,5	74,0	210,5
7. Egger Wilhelm (Rakousko)	73,0	72,5	205,0
8. Nieminen Eeti (Finsko)	70,5	68,0	206,0
9. Glass Gerhard (NDR)	72,0	72,5	203,5
10. Gron Gasinieca Fr. (Polsko)	72,5	71,5	203,0
11. Knudsen Torm. (Norsko)	70,5	69,0	203,0
12. Prucker Alfredo (Italie)	70,0	70,0	201,0
13. Fedorov Leonid (SSSR)	70,5	71,0	201,0
14. Gusakov Nikolaj (SSSR)	67,0	72,5	200,0
15. Barghaugen Arne (Norsko)	64,5	68,0	199,0
16. Kohl Leopold (Rakousko)	66,0	69,5	198,5
17. Korhonen Paavo (Finsko)	65,5	69,5	196,5
18. Grawford Marvin (USA)	69,5	69,5	196,5
19. Perin Enzo (Italie)	67,0	70,0	196,0
20. Hauser Heinz (Německo)	71,0	67,5	195,0
21. Jussila Esko (Finsko)	63,5	65,0	194,0
22. Lahr Vítězslav (ČSR)	68,0	67,0	193,0
23. Sato Koichi (Japonsko)	68,0	65,5	191,5
24. Bock Helmut (Německo)	66,0	66,5	190,0
25. Nüsser Josef (ČSR)	68,0	65,5	189,5
26. Mardalen Kjetil (Norsko)	64,0	67,0	189,0
27. Kajak Uno (SSSR)	64,0	66,5	186,5
28. Melich Vlastimil (ČSR)	62,0	65,0	183,5
29. Raszka Jan (Polsko)	65,0	64,5	182,5
30. Tremblay Charles (USA)	64,0	64,5	182,0

Serwold (Can.), Leonard (Něm.), Krzeptowski (Pol.), Farwell (USA), Pedrana Aldo (Ital.) a Lewy Lynn (USA) se umístili na dalších místech.

Většinu závodníků byl umožněn předolympijský trening v Cortině a na nich to bylo při skoku vidět. Nechci však tímto hodnocením ospravedlňovat slabší vý-

kon našich sruženářů, jejichž silnou zbraní je stále skok, přestože se v Cortině neuplatnili. Podléhali do značné míry duševní depresi už při treningu.

Skoky do závodu musí být prováděny s dravostí skutečných bojovníků neskládajících zbraně za žádných situací, i když bývají někdy beznadějně. S pouhou technikou se nevystačí při závodění, pak má daleko větší předpoklad ten, jenž má chlapské, bojovné srdce. Tuto vlastnost je nutno vyvíjet nejen u našich lyžařských reprezentantů, ale u všech našich vynikajících sportovců bojujících za čest a slávu národa a jeho tělovýchovy.

Příprava na druhou část závodu sruženého (běh na 15 km) byla prováděna snad až příliš sklesle. Problém mazání se nevyskytl — trať každý dobře znal a připraveni byli dobře. Nepochyboval jsem o tom, že každý z nich vydá ze sebe vše, aby se jejich postavení v celkové klasifikaci podstatně zlepšilo. Závod měl velmi dramatický průběh zásluhou vyspělé techniky používající při měření mezičasu na několika úsecích, které byly okamžitě po projetí závodníka zaznamenány a mechanicky přeneseny na velkou tabuli, takže přihlížejíci měli v každém okamžiku přehled o pořadí prvních deseti závodníků z každé časové kontroly.

Bylo ihned na počátku závodu zřejmé, že mezi prvními 10 závodníky se umístí též naši reprezentanti Melich a Lahr, kteří statečně překonávali kilometr za kilometr těžké a technické trati, bez podstatného rozdílu od nejrychleji jedoucího Sverra Stenersena. Po 10 km jsme měli možnost vidět projíždějící závodníky stadionem, odkud se znovu vydali na nejobtížnější úsek, zbyvajících 5 km, v němž museli překonat 300 m výškový rozdíl. Byli jsme si vědomi toho, že naši, právě tak i cizí závodníci budou prodělávat v tomto stoupání krizi, proto vedení rozestavilo všechny nstartující lyžaře do terénu tak, aby svým povzbuzováním vliili nové síly do svalů jinak dobře dosud jedoucích našich závodníků.

Po konečném závodě bylo toto opatření velice kladně hodnoceno. Konečný výsledek i umístění plně vyjádřilo a potvrdilo předpokládaný výkon.

Výsledky II. části závodu sruženého — běhu na 15 km.

1. Stenersen Sverre (Norsko)	56'18"	18. Kajak Uno (SSSR)	1:00'48"
2. Korhonen Paavo (Finsko)	56'32"	19. Krzeptowski Daniel (Pol.)	1:00'48"
3. Barghaugen Arne (Norsko)	57'11"	20. Perin Enzo (Italie)	1:00'48"
4. Melich Vlastimil (ČSR)	57'18"	21. Kohl Leopold (Rakousko)	1:01'00"
5. Lahr Vítězslav (ČSR)	57'39"	22. Farwell Theodor (USA)	1:01'21"
6. Mardalen Kjetil (Norsko)	57'43"	23. Leonard Herbert (Něm.)	1:01'34"
7. Gron-Gasienica (Polsko)	57'55"	24. Serwold Irwin (Canada)	1:01'44"
8. Gusakov Nikolaj (SSSR)	58'17"	25. Schiffner Sepp (Rakousko)	1:02'02"
9. Knudsen Tormad (Norsko)	58'22"	26. Grawford Marvin (USA)	1:02'24"
10. Prucker Alfredo (Italie)	58'52"	27. Jussila Esko (Finsko)	1:02'38"
11. Bock Helmut (Německo)	59'13"	28. Egger Wilhelm (Rakousko)	1:03'00"
12. Fedorov Leonid (SSSR)	59'17"	29. Kowalski Alexander (Pol.)	1:03'37"
13. Nüsser Josef (ČSR)	59'28"	30. Glass Gerhard (Německo)	1:04'17"
14. Nieminen Eeti (Finsko)	1:00'20"	31. Raszka Jan (Polsko)	1:05'15"
15. Pedrana Aldo (Italie)	1:00'36"	32. Lewy Lynn (USA)	1:05'42"
16. Erikson Bengst (Švédsko)	1:00'36"	33. Tremblay Charles (USA)	1:07'40"
17. Hauser Heinz (Německo)	1:00'43"	34. Sato Koichi (Japonsko)	1:08'21"

Výsledné klasifikace závodu sruženého byla následující:

1. Stenersen Sverre (Norsko)	215,0	240,0	455,0
2. Erikson Bengst (Švédsko)	214,0	223,4	437,4
3. Gron-Gasienica Frant. (Polsko)	203,0	233,8	436,8
4. Korhonen Paavo (Finsko)	196,5	239,097	435,597
5. Barghaugen Arne (Norsko)	199,0	236,581	435,581

6. Knudsen Tormad (Norsko)	203,0	232,0	435,0
7. Gusakov Nikolaj (SSSR)	200,0	232,3	432,3
8. Prucker Alfredo (Italie)	201,0	230,1	431,1
9. Nieminen Eeti (Finsko)	206,0	224,4	430,4
10. Fedorov Leonid (SSSR)	201,0	228,5	429,5
11. Schiffner Sepp (Rakousko)	211,5	217,8	429,3
12. Lahr Vit. (ČSR)	193,0	234,8	427,8
13. Moškin Georgij (SSSR)	217,5	209,1	426,6
14. Mardalen Kjetil (Norsko)	189,0	234,5	423,5
15. Kowalski Alex (Polsko)	210,5	211,7	422,2
16. Egger Wilhelm (Rakousko)	208,0	214,0	422,1
17. Leopold Kohl (Rakousko)	198,5	221,8	420,3
18. Melich Vlastimil (ČSR)	183,5	236,1	419,6
19. Bock Helmut (Německo)	190,0	228,7	418,7
20. Perin Enzo (Italie)	196,0	222,6	418,6
21. Hauser Heinz (Německo)	195,0	222,9	417,9
22. Nüsser Josef (ČSR)	189,5	227,8	417,3
23. Crawford Marvin (USA)	196,5	216,4	412,9
24. Glass Gerhard (Německo)	203,5	209,1	412,6
25. Jussila Esko (Finsko)	194,0	215,5	409,5
26. Kajak Uno (SSSR)	186,5	222,6	409,1
27. Serwold Irvin (Canada)	180,0	219,0	399,0
28. Leonard Herbert (Německo)	177,0	219,6	396,6
29. Krzeptowski Alex. (Polsko)	173,5	222,6	396,1
30. Farwell Theodor (USA)	173,5	220,5	394,0
31. Pedrana (Italie)	168,0	223,0	341,4
32. Raszka Jan (Polsko)	182,5	205,4	387,9
33. Sato Koichi (Japonsko)	191,5	193,4	384,9
34. Tremblay Charles (USA)	182,0	196,0	388,0
35. Lewy Lynn (USA)	162,0	203,6	365,6

Konečné výsledky závodu sdruženého, v němž ještě 26. závodník získal 409,1 bodu, dostatečně přesvědčují o velké vyrovnanosti soutěžících. Bodový rozdíl mezi druhým závodníkem Eriksonem a naším Lahrem, který obsadil 12. místo, činí 9,6 bodu. Stačilo tedy, aby měl oba skoky o 4 m delší při stejném stylovém ohodnocení a tím by se zařadil na druhé místo v této soutěži.

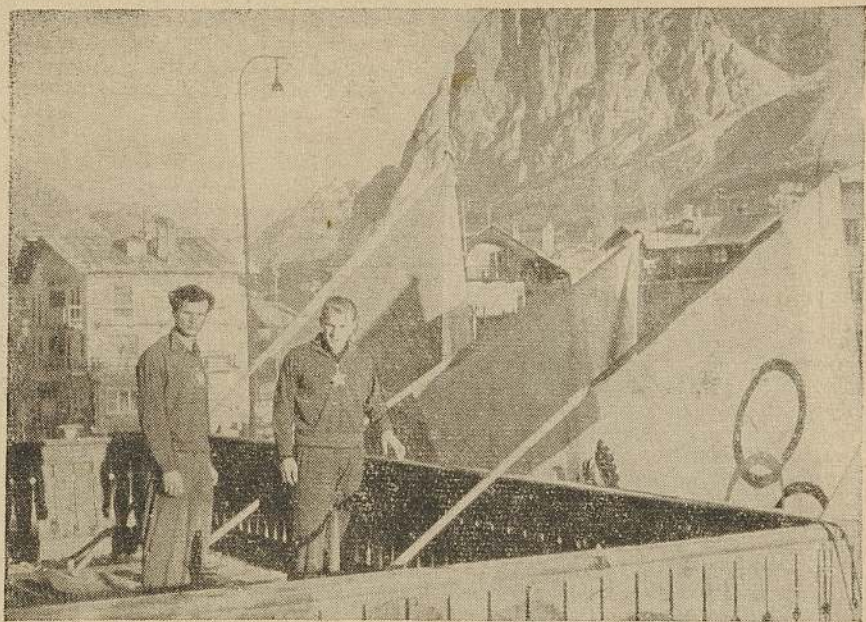
MIROSLAV KUMPOŠT

ZÁVOD VE SKOKU PROSTĚM NA OH

Závod ve skoku prostěm na novém, moderně vybaveném můstku »Italia« upoutal největší zájem italského obyvatelstva na OH. Do Cortiny přišlo i hodně diváků ze sousedních států, ale přesto hlediště nebylo přeplněno. Včetně diváků na svazích kolem železniční stanice Zuel mimo prostor stadionu, kteří pomocí dalekohledů mohli dost dobře vidět (pravděpodobně bezplatně), bylo přítomno asi 30.000 diváků.

Není divu, že se skok na lyžích těší velké oblibě. Rok od roku se technika provádění skoku zdokonaluje, takže i pro oko laika působí velmi líbivě. Je zde spojena dokonalá harmonie pohybu a ladnost provádění s odvahou a mužnou bojovností. Na letošních OH byl sveden velký boj Seveřanů, kteří

měli dosud vedoucí postavení v této disciplíně, se závodníky střední Evropy. Je pro nás potěšující, že to byl právě příslušník NDR Harry Glass, který vážně ohrozil výborné finské skokany a po prvním kole vedl o 1/2 bodu před Kallakorpim. Slabší druhý skok jej odsunul na 3. místo, 2,5 bodu za



Naši skokani Stuchlík a Bulín na balkoně hotelu Italia, kde byla ubytována naše výprava

Hyvärinen a $\frac{1}{2}$ bodu za Kallakorpiho. I tak je to veliký úspěch lidově demokratické tělovýchovy.

Podíváme-li se na výsledek prvních 10 závodníků, vidíme jasně, že nadvláda Severanů končí. V první desítce jsou 4 Finové, 1 Švéd, 3 Němci, 1 Švýcar a 1 Nor, který je až na 9. místě. Uvážíme-li, že na všech dřívějších olympijských hrách vyšli Norové vítězně, vidíme, že Norové ustrnuli; nedovedli udržet krok s moderním vývojem skoku, a proto byli předstíženi. Předstihli je nejen Finové, ale i Němci, Švéd a Švýcar. O velké vyrovnanosti svědčí to, že mezi 1. a 7. je rozdíl pouhých 8 bodů.

My jsme byli v této těžké soutěži 16 národů zastoupeni dvěma mladými závodníky Stuchlíkem a Bulínem. Jejich 28. a 29. místo neuspokojilo nikoho. Závodníci sami nebyli se svým výkonem spokojeni, ani trenér, ani naše sportovní veřejnost a celý náš národ, který se zájmem sledoval výkony na-

ších sportovců. Výsledek našich skokanů na OH byl nejhorším výsledkem lyžařské výpravy. Z toho důvodu je nutno se právě výsledkem hlouběji zabývat a nenechat jej zakrýt stínem úspěchů v jiných disciplínách. Hlavní odpovědnost a vina za neúspěch skokanů padá na mne, neboť za tuto disciplínu odpovídám a v letošním roce jsem i sám vedl přípravu olympijského družstva skokanů. Jsem rád, že mohu v našem časopise sám sebekriticky výsledek zhodnotit, a chtěl bych se pokusit již nyní aspoň stručně načrtnout cestu k zlepšení.

1. Hlavní nedostatek spatřuji v tom, že se mi nepodařilo během tréninku na můstku »Italia« naše závodníky přizpůsobit pro nás nezvyklému profilu můstku. Tento moderní můstek má totiž oblé doskočiště R_3 (buben) až téměř ke kritickému bodu a pak teprve začíná přímý svah a sklon 38° . Při poměru $H:N=0,57$ se používá sklonu odraziště 70° . Naše můstky mají mnohem

delší přímou část doskočiště nad kritickým bodem, takže celý let a především pak let před doskokem je na našich můstcích mnohem vyšší, čímž samozřejmě ušetrí tělo a lyži v druhé a třetí fázi letu je lepší. Na můstku v Cortině zvětšený odpor ovzduší před doskokem skokan nepocítí, a proto naši skokani při používání svého naučeného stylu ke konci přebírali předklon, a to především při maximální intenzitě odrazu, kterou v takové soutěži je bezpodmínečně nutno vyvinout. Aby se tento nedostatek odstranil, bylo nutno poněkud pozměnit odraz a první část letu (vzlet) nechat působit co nejdéle a v žádném případě nezačínat předčasně se zaoblováním křivky letu. Přestože jsme si této chyby byli vědomi, nepodařilo se nám ji odstranit, i když se oba naši skokani, především Bulin, během trainingu značně zlepšili. Ukázalo se, že nebylo správné, že jsem při trainingu na našich můstcích používal vždy správného sklonu tak, jak norma předepisuje. Kdybychom používali přehnaně většího sklonu, získali bychom i na našich můstcích podobné podmínky, i když ne úplně stejné.

2. Další svou chybu spatřuji v tom, že jsem nedokázal obhájit požadavek, aby nás reprezentovali na OH naši 3 nejlepší skokani, podle okamžité formy před odjezdem. I když náš neúspěch byl veliký, nebylo by správné složit ruce v klín a malomyslně se vzdát a ztratit sebe důvěru. Jsem přesvědčen, že výsledek našich dvou mladých skokanů na OH neukazuje správné úroveň našeho skoku ve světě. Předpoklad umístění skokanů do 15. místa byl reálný, o čemž svědčí i ta okolnost, že Stuchlíkovi stažilo udělat oba skoky takové, jako byl jeho první skok, aby obsadil 16. místo. Výsledky mezinárodních závodů u nás ukázaly, že oběma skokanům účast na OH prospěla, jakož i to, že na našich můstcích dovedou podat lepší výkon, než jaký jsme viděli v Cortině. O tom nejlépe svědčí výsledek skoku ve Špindlerově Mlýně, kde se Stuchlík umístil pouhých 0,5 bodu za Harry Glassem, který byl na olympiádě třetí. My však chceme víc. Chceme, aby naši skokani se probojovali mezi nejlepšími 10 na světě. Jsem pře-

svědčen, že je to úkol splnitelný. Vzorem nám musí být systém práce skokanů NDR v čele s jejich trenérem, zasloužilým mistrem sportu Hans Rennerem.

CESTU KE ZLEPŠENÍ VIDÍM V TĚCHTO OPATŘENÍCH

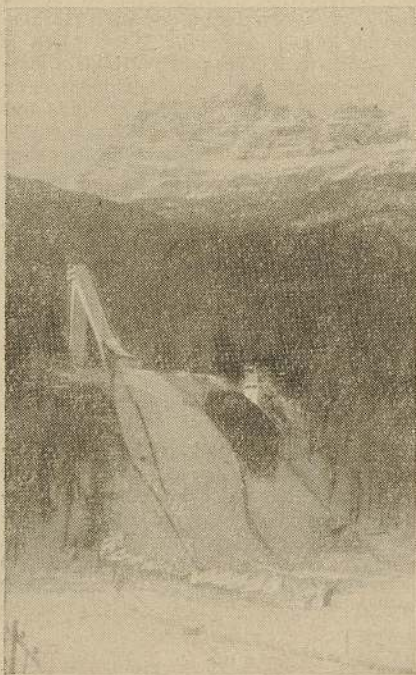
1. Vychovávat větší počet vyrovnaných vysoce výkonných skokanů. Můžeme to dokázat prací trenérů skoku přímo s mládeží po celý rok. Dosavadní počet trenérů skoku je nedostačující. Jen velmi málo našich bývalých skokanů se zajímá o vývoj skoku na lyžích a o to, aby mladé skokany naučili skákat.
2. Výchovu nejlepších skokanů pověřit jediného nejschopnějšího trenéra a dát mu čas (2 roky), důvěru a plnou osobní odpovědnost, při čemž stanovit postupné cíle, které kontrolovat.
3. Na vrcholné závody vyslat vždy nejméně plný počet závodníků, kteří mohou startovat. (Na OH měly všechny státy, které chtěly zasáhnout do popředí, 5—6 skokanů, z nichž postavily 4 nejlepší podle sportovní formy na olympijském můstku.)
4. V trainingu využívat všech nejmodernějších zařízení včetně využití umělé hmoty z PVC.
5. Vybudovat u nás velký můstek s kritickým bodem 80 m podle nejmodernější konstrukce v místě, kde bývá sníh již začátkem zimy, a s nejlepšími skokany na něm trenovat před hlavními závody.
6. Více závodit a tím učit závodit.
7. Rok před OH neb mistrovstvím světa zúčastnit se závodů na můstku, na němž bude tato vrcholná soutěž pořádána.

Olympijské hry nám kromě těžkých bojů v závodech a upevňování přátelství mezi národy při každém styku přinášejí i velikou možnost sledovat vývoj techniky, vybavení, způsob práce a pod. Chtl bych se proto i o těchto věcech zmínit.

Pokud jde o techniku provádění skoku, dá se říci, že nastaly žádné zá-

sadní změny od roku 1954 a námi popsaná technika skoku je správná, což jistě nejlíp dokáže film, který tam byl pořízen.

Zajímala nás i práce a metody trenérů jiných států. Systematicky vedený celoroční training skokanů měli ve Finsku, NDR, SSSR, Polsku, Rakousku a Itálii. Hlavně nás zajímá training Finů, Norů, Sovětů a Němců NDR. Finové se připravovali velmi svědomitě. Skokani se připravovali individuálně a každý měsíc se scházeli k prověření své trenovanosti. Hlavní training však absolvovali na sněhu, na různých místcích ve Finsku. Začali již v listopadu a v prosinci skákali na největším svém můstku kolem 90 m. V té době byli ve Finsku na trainingu i skokani Rakouska. Je zajímavé, že Finové, kteří jsou nesporně nejlepší skokani, nemají do detailů propracovanou techniku skoku.



Pohled na lyžařský můstek Itálie v Cortině. V pozadí vrchol Croda da Lago

Hlavní důraz však kladou na nízké nájezdové postavení, rychlý odraz z nízkého nájezdového postoje a plných chodidel. Velký důraz kladou na uvolnění v kloubu hlezenním, aby dovozoval ostrý úhel bérce k lyžím. To cvičí po celý rok a dosahují tím možnosti velkého předklonu s dobrým vedením lyží ve vzduchu. Za velmi důležité a nejobtížnější považují zvládnutí letu před doskokem. Nesmí nastat předčasné ubránění předklonu a příprava na doskok.

Norové netrenují systematicky a ponechávají skoku živelný vývoj, který, jak se zdá, již nyní nestačí na světové prvenství.

Sovětští skokani trenují podle celoročního plánu. S vybraným družstvem pracuje již po 4 roky státní trenér Damentěv z Leningradu.

Skokani SSSR udělali za poslední roky velký pokrok a výsledek na OH neukazuje správně jejich sílu. I když měli v Cortině 5 skokanů, nevyšlo jim to tak, jak očekávali. Kamenskij při prvním krásném skoku 85,5 m upadl a rovněž i Czakadze měl jeden skok s pádem. Šamov, který skončil na 16. místě společně s Polákem Tajnerem, nepodal svůj nejlepší výkon.

Nejrychlejší vzestup výkonnosti ukázali skokani NDR, vedení státním trenérem zasloužilým mistrem sportu Hans Rennerem. Vždyť na mistrovství světa v roce 1954 ve Falunu byl Lesser 53. a Glass 64. A nyní Glass třetí a Lesser osmý na OH.

Němečtí skokani trenovali systematicky celoročně pod přímým vedením trenéra Rennera. Využívali též umělé hmoty z PVC k letnímu trainingu. V názorech na techniku skoku jsme zajedno. Se soudruhem Rennerem jsem již po dva roky ve velmi přátelském styku a věřím, že naše vzájemné styky budou pokračovat a přinesou užitek pro obě strany. V brzké době použijeme u nás jeho vynálezu — training na umělé hmotě.

O umělé hmoty projeví živý zájem v Cortině i Norové, Švýčari, Kanaďané, Američané a jiní.

Zajímalo nás, jaké závody skokani jiných států absolvovali před olympijskou soutěží. Dověděli jsme se, že všichni přední závodníci závodili mnohem

vice, hlavně mezinárodně než naši skokani. Tak Finové měli za sebou 5 závodů ve Finsku na velkých můstcích s mezinárodní účastí a mezinárodní závody v Oberdorfu a Garmisch Partenkirchen, Němci se zúčastnili 6 mezinárodních závodů (Oberhof, Oberdorf, Ga-Pa, Innsbruck, Cortina a znovu Ga-Pa). Kromě toho měli 3 závody kvalifikační. Sověti měli za sebou 4 mezinárodní závody v německo-rakouském turné a několik kontrolních závodů, z nichž 2 u nás ve Špindl. Mlýně. Norští skokani se zúčastnili 5 mezinárodních závodů před OH. I ostatní národy podobně dávaly možnost svým skokanům co nejvíce závodit.

CO NOVÉHO VE SKOKANSKÉM VYBAVENÍ

Na letošních OH po prvé se objevily ve větším množství lyže s umělou skluznicí. Dosud převládaly lyže hickorové. Lepené lyže z hickorí s umělou skluznicí z kofixu vyrábí firma Gfäller v NSR. Těchto lyží používali Němci, Švýcaři a rovněž i Sověti je měli pro vyzkoušení. Tyto lyže jsou velmi rychlé a zvláště na zrnitém a mokřem sněhu jsou podstatně rychlejší než sebelip připravené lyže bez umělé skluznice. Podobné lyže vyrábí i rakouská firma Lord. Rovněž i Poláci mají svou vlastní výrobu podobných lyží. Rakušané a Po-

láci však používají jiné umělé hmoty na skluznici, která není tak rychlá, vyrovná se však dřevu. Severané používají i nadále hickorových lyží — převládá značka Howde, na nichž skáčí i naši reprezentanti.

Vázání se používá všeobecně kovové lankové vázání »Kandahar« s jemně posuvným zámkem dopředu. Tento zámek (napinák) je různých tvarů. Všechny mají však jedno společné — možnost jemného nařízení pomocí šroubu. Montáž vázání zůstává i nadále individuální. Přebíhá umístění mírně vzadu (delší špičky) nebo v těžišti. Umístění stranických záchytek pro lanko je již jasně stabilisováno a montuje se tak jako u nás na úroveň zadní části čelistí. Asi polovina všech účastníků používala zvýšení pod patou, přibité na lyžích. Někteří skokani velké 2—3 cm, jiní jen malé 1/2—1 cm. Je to individuální, podle toho, jak má skokan uvolněn hleznní kloub. Čím více je kloub uvolněn, tím menší nebo žádná podložka pod patou skokana.

K mazání lyží se používá laků a různých parafinů. Na umělé skluznice se maže pouze parafiny. Z laků se zdá být nejrychlejší finský lak »Haka«.

Zařízení a vybavení moderního skokanského můstku »Italia«, bude popsáno později v samostatném článku.

M. BĚLONOŽNÍK,
státní trenér

Mezinárodní závody v klasických disciplínách ve Špindlerově Mlýně

O. KULHÁNEK

Po úspěšném průběhu Mezinárodních lyžařských závodů v klasických disciplínách v Harrachově v letech 1953 a 1954 dokázali také pracovníci kraje Hradec Králové, že dovedou uspořádat dobrý mezinárodní závod. Toho důkazem jsou Mezinárodní lyžařské závody v klasických disciplínách, provedené ve dnech 8.—12. února 1956 ve Špindlerově Mlýně. Krok za krokem se Harrachovu a Špindlerovu Mlýnu dostává mezinárodního uznání vhodných a dobře vybavených lyžařských středisek, jejich obětavým pracovníkům se dostává uznání schopných organisátorů a hostitelů. Tuto posíci je v příštích letech nutno upevnit, případně dále posílit.

I v olympijském roce při zaplněném mezinárodním lyžařském kalendáři se podařilo zajistit početnou a kvalitní účast Finů, Němců z NDR a Rakušanů,

a to jak v disciplínách mužů, tak i žen. Díky této účasti a dále československé účasti členů státního družstva, družstva mladých a vybraných závodníků

z jednotlivých tělovýchovných úseků, měl závod vysokou sportovní úroveň. Závodů se zúčastnilo také družstvo z Polska, sestavené z mladých, bohužel ještě nezkušených závodníků a závodnic s poměrně slabou výkonností. Nepřízeň počasí, zejména v první den závodu při běhu mužů na 30 km a běhu žen na 5 km, kdy teploměr ukazoval na 27° mrazu a kdy po celou dobu závodu vál ostrý vítr, bránila závodníkům v dosažení maximálních výkonů. Pro sduženáře a skokany byl neobyčejným handicapem vítr při obou závodech ve skoku.

Několikadenní sněžení, pak mrazy a vítr byly velkým zatížením také pro pořadatele. Běžecké tratě musely být opětovně upravovány a značeny, s místku bylo nutno denně odstraňovat celé desítky kubických metrů sněhu. Okolnost, že proponované závody mohly přesto být hladce absolvovány, dokumentuje oddanost širokých řad dobrovolných pracovníků lyžařského sportu. Je opravdu velká škoda, že se stále ještě setkáváme s nedostatečným pochopením pro jejich obětavou práci, což vede ke zbytečnému roztrpčení. Tak tomu bylo i tentokrát ve Špindlerově Mlýně.

Podrobné zhodnocení po stránce sportovní technické provede trenérská rada. Přesto mně budiž dovoleno říci o sportovní úrovni závodu několik málo slov.

Běh na 30 km byl opravdu těžkým závodem. Ztratil poněkud na své zajímavosti, když Matouš, jediný z československých závodníků, který mohl Finy ohrozit, po 10 km závod vzdal a s omrzlinami se vrátil ke startu. Závod se pak stal doménou závodníků Simonena, Mäkkeläa a Korhonen. Obsadili první tři místa následování v dlouhém časovém odstupu Cardalem a Stebelem. Figura, jediný polský závodník, který se závodu účastnil, obsadil až 15. místo. Z 33 startujících dokončilo závod jen 20 závodníků, což svědčí o mimořádně těžkých podmínkách, za kterých se závod jel. Přesto však je třeba říci, že ve srovnání se Severany musí naši běžci zlepšit techniku běhu zejména na rovinách.

Statečněji, za jinak stejně obtížných povětrnostních podmínek, si počínaly

naše ženy v běhu na 5 km. Z 32 závodnic, které byly odstartovány, vzdala jediná a 31 závodnic závod dokončilo. Naše přední závodnice Patočková a Krasilová se nezelekly a podstoupily tvrdý boj s oběma finskými závodnicemi. V závodě zvítězila Finka Hoftari v čase min./vt. 24,21, na druhém místě se umístila Patočková v čase jen o 35 vt. horší vítězky, za ní Krasilová a teprve na čtvrtém místě druhá Finka Lappi Eila. Prvá polská závodnice Marusarz Bronislava se umístila na 5. místě. Eva Benešová polevila v druhé polovině trati a umístila se až na 14. místě; Eva Lauermannová pro onemocnění nestartovala. Závod ukázal, že naše běžkyně byly rovnocennými soupeřkami finským závodnicím a že dovedou i v nejtěžším závodě podat dobrý výkon.

Ani v běhu na 15 km se Matoušovi nepodařilo porazit finské běžce. Umístil se na 4. místě za Simonenem (min./vt. 59,22), Mäkkeläem a Korhonem s časovým rozdílem min./vt. 2,27 proti vítězi. Cardal se umístil jako pátý. Velmi pěkně zaběhl sduženář Lahr, obsadiv 6. místo před Prokešem, což mu zajistilo vítězství ve sduženém závodě, přestože ve skoku do sduženého závodu se umístil až na 7. místě. První polský běžec Zieba Stan se umístil na 16. místě, první finský sduženář Kempainen Eero na 21. místě, první rakouský sduženář Sepp Schiffner na 29. místě a polský sduženář Gasienica Wawrytko na 33. místě. Také závod v běhu na 15 km ukázal, co již bylo výše řečeno o technice našich běžců.

Běh žen na 10 km potvrdil dobrou, možno říci mezinárodní úroveň našich běžkyň. Vždyť vítězka závodu Hoftari Maire (min./vt. 54,10) patří mezi přední běžkyně Finska. Jen 30 vteřin za ní se umístila Patočková, za ní Lappi Eila a dále Lauermannová a Krasilová. Polská závodnice Marusarz skončila na 8. místě.

Sdužený závod se stal zaslouženým úspěchem Lahra, který s 445,5 bodu vyhrál, a Kubici, který s 438,6 bodu se umístil jako druhý. Na 3. místě se umístili oba Finové Kempainen Eero (437,1 b.) a Kataja Aimo (435,8 b.). Pak následují Rakušan Schiffner, náš Janoušek, Melich a Nüsser. Na 9. místě



Náš olympioník Mojmír Stuchlík se umístil při mezinárodních závodech ve Špindlerově Mlýně na čtvrtém místě

se umístil Rakušan Kohl, vítěz ve skoku do sdrúženého závodu, který ztroskotal v běhu, Polák Gasienica Wawrytko skončil na 10. místě. Z úspěchů našich sdrúženářů můžeme mít upřímnou radost. Potřebují jen se ještě zdokonalit ve skoku; pak jistě obstojí i v sebetěžších mezinárodních závodech.

Závod ve skoku prostém se konal v neděli za mrazu a poměrně silného větru na velkém můstku ve Svatém Petru. Bylo zřejmé, že půjde o tvrdý, avšak zajímavý boj mezi finským závodníkem Salmenrantou a oběma německými skokany z NDR Harry Glassem a Wernerem Lesserem, z nichž prvý se v Cortině umístil na 3. a druhý na 8. místě. Fin Salmenranta figuruje v žebříčku finských skokanů na 7. místě. Můstek byl ve vzorném pořádku a také

organizaci závodu se s výjimkou špatně fungujícího rozhlasu a telefonu nedá mnoho vytknout. Vítězem se stal Fin Salmenranta s 224,5 b. (66,5 m, 73,5 m) před Lesserem z NDR, který dosáhl 223 bodů (67 m, 73 m). Harry Glass, který se umístil jako třetí, měl smůlu v prvním kole, kdy mu náhlý protivětr rozházel lyže a v důsledku toho i zkrátil skok na 63,5 m. Přesto však dosáhl celkem 220 bodů a při druhém skoku ukázal, že patří mezi nejlepší skokany světa. Stuchlík zůstal jen 0,5 bodu za Glassem a umístil se na 4. místě, Hubert Rieger byl 5. Bulín předvedl dva pěkné skoky, při prvním skoku však protivětr v přechodovém oblouku upadl, takže skončil až na 24. místě. Finové a také Němci skáčí moderním aerodynamickým stylem v maximálním předklonu. Umístění Stuchlíka, Riegra, Vašuta a jiných ukazuje, že se nám podařilo navázat na soudobý vývoj ve skoku. Naši skokani se však musí více vyskákat, aby našli daleko větší jistoty ve všech fázích skoku, zejména v odraze a při doskoku.

Mezinárodní závody ve Špindlerově Mlýně byly dobrou školou nejen pro naše nejvýkonnější běžce, sdrúženáře a skokany, nýbrž také pro celou řadu mladých dorůstajících závodníků. Přemrzlý sníh a nepřízeň počasí jsou nepoměrně větším zatížením pro naše závodníky než ku příkladu pro závodníky finské. Přesto však je možno říci, že naši závodníci obstáli v těžké konkurenci dobře. Závod odkryl i některé naše slabiny, jejichž odstranění bude úkolem trenérů. Mezinárodní závod ve Špindlerově Mlýně byl, nepřihlížeje k některým drobnostem, po všech stránkách zdařilým a hezkým závodem.

Technické výsledky:

Běh mužů, 30 km: 1. Simonen (Finsko) 2:12:17 hod., 2. Mäkkelä (Finsko) 2:15:28 hod., 3. Korhonen Pertti (Finsko) 2:15:05 hod., 4. Cardal (ČSR) 2:19:30 hod., 5. Stebel (ČSR) 2:21:25 hod., 6. Seifert (ROH) 2:25:40 hod., 7. Dvořák (ROH) 2:25:53 hod., 8. Malinský (ČSR) 2:26:05 hod., 9. Stopka-Olesiak (Polsko) 2:27:26 hod., 10. Švanda (ROH) 2:27:55 hod., 11. John (ROH) 2:32:25 hod., 12. Hadrava (ROH) 2:32:55 hod., 13. Janoud (ROH) 2:34:04 hod., 14.

Vojtíšek (ROH) 2:54:10 hod., 15. Figura (Polsko) 2:57:56 hod., 16. Novák (ROH) 2:58:19 hod., 17. Batěk (ROH) 2:44:02 hod., 18. Holec (ROH) 2:46:22 hod., 19. Voldřich (ROH) 2:47:40 hod., 20. Kulík (ROH) 2:50:29 hod.

Běh žen, 5 km : 1. Hohtariová (Finsko) 24:21 min., 2. Patočková (ČSR) 24:56 min., 3. Krasilová (ČSR) 25:10 min., 4. Lappiová (Finsko) 25:43 min., 5. Marusarzová (Polsko) 25:56 min., 6. Mečířová Marie (ROH) 26:33 min., 7. Bartáková (ÚDA) 26:35 min., 8. Krokerová (Polsko) 26:37 min., 9. Fialová (ČSR) 26:53 min., 10. Páráková (druž. ml.) 27:10 min., 11. Leischnerová (druž. ml.) 27:14 min., 12. Strížová (ČSR) 27:15 min., 13. Nováková (druž. ml.) 27:21 min., 14. Benešová (ČSR) 27:23 min., 15. Lášková (DA Praha) 27:32 min., 16. Lukešová (druž. ml.) 27:46 min., 17. Mečířová Milada (ROH) 27:54 min., 18. Průchová (druž. ml.) 27:56 min., 19. Lelková (Sokol) 28:00 min., 20. Bukowská (Polsko) 28:13 min., 21. Riedlová (DA Praha) 28:15 min., 22. Stejskalová (druž. ml.) 28:17 min., 23. Stopková (Polsko) 28:45 min., 24. Lorencová (Sokol) 28:59 min., 25. Burešová (ROH) 29:17 min., 26. dr. Dušková (ROH) 29:20 min., 27. Leistauerová (ROH) 29:38 min., 28. Ottová (ROH) 29:40 min., 29. Jindrová (ROH) 29:56 min., 30. Stehlíková (druž. ml.) 30:05 min., 31. Mečířová Vały (ROH) 30:07 min.

Běh mužů, 15 km : 1. Simonen (Finsko) 59:22 min., 2. Mäkelä (Finsko) 59:48 min., 3. Korhonen Pertti (Finsko) 1:00:45 hod., 4. Matouš (ČSR) 1:01:49 hod., 5. Cardal (ČSR) 1:02:40 hod., 6. Lahr (ČSR) 1:03:07 hod., 7. Prokeš (ČSR) 1:03:18 hod., 8. Malinský (ČSR) 1:03:50 hod., 9. Melich (ČSR) 1:03:41 hod., 10. Okuliar (ČSR) 1:04:52 hod., 11. Podešva (druž. ml.) 1:05:35 hod., 12.—15. Dvořák (ROH), Švanda (ROH) 1:05:52 hod., 14. Harvan (druž. ml.) 1:05:54 hod., 15. Weber (ÚDA) 1:06:00 hod., 16. Zieba (Polsko) 1:06:13 hod., 17. Kubica (ČSR) 1:06:32 hod., 18. Zelek (Polsko) 1:06:35 hod., 19.

Hrnčiar (ČSR) 1:06:47 hod., 20. Podolinský (ÚDA) 1:06:50 hod., 21. Kempainen (Finsko) 1:07:50 hod., 22. Hrubý (ÚDA) 1:07:52 hod., 23. Nüsser (ČSR) 1:07:57 hod., 24. Junek (ROH) 1:08:02 hod., 25. Kataja (Finsko) 1:08:08 hod., 26. Teplý (druž. ml.) 1:08:22 hod., 27. Denke (ÚDA) 1:08:27 hod., 28. Šir (ROH) 1:08:31 hod., 29. Schifflner (Rakousko) 1:08:45 hod., 30. Kollár (druž. ml.) 1:08:50 hod., 31. Janoušek (ČSR) 1:08:51 hod., 32. Seifert (ROH) 1:08:58 hod., 33. Gasienica (Polsko) 1:09:04 hod., 34. Batěk (ROH) 1:09:31 hod., 35. ing. Hlaváč (ČSR) 1:09:43 hod., 36. Vojtíšek (ROH) 1:10:03 hod., 37. Blažiček (ROH) 1:10:16 hod., 38. Slavíček (ROH) 1:11:04 hod., 39. Lukeš (druž. ml.) 1:11:20 hod., 40.—41. Honců (druž. ml.), Pospíšil (ROH) 1:11:43 hod., 42. Hanuš (ROH) 1:11:51 hod., 43. Kosina (ROH) 1:11:55 hod., 44. Poljak (ROH) 1:12:20 hod., 45. Kalásek (DA Žatec) 1:12:45 hod., 46. Pěkárek (ROH) 1:13:12 hod., 47. Banko (ROH) 1:13:21 hod., 48. Solanský Ondřej (ROH) 1:13:32 hod., 49. Kohl (Rakousko) 1:14:31 hod., 50. Šykora (ROH) 1:15:52 hod., 51. Vydra (ROH) 1:15:59 hod., 52. Voldřich (ROH) 1:18:48 hod., 53. Skuhrovec (ROH) 1:19:04 hod., 54. Solanský Zdeněk (ROH) 1:20:57 hod.

Běh žen, 10 km : 1. Hohtariová (Finsko) 54:10 min., 2. Patočková (ČSR) 54:40 min., 3. Lappiová (Finsko) 55:15 min., 4. Lauermanová (ČSR) 55:36 min., 5. Krasilová (ČSR) 56:53 min., 6. Bartáková (ÚDA) 57:46 min., 7. Mečířová Marie (ROH) 58:31 min., 8. Marusarzová (Polsko) 58:51 min., 9. Strížová (ČSR) 1:00:08 hod., 10. Krokerová (Polsko) 1:00:57-hod., 11. Páráková (druž. ml.) 1:02:10 hod., 12. Bukowská (Polsko) 1:02:17 hod., 13. dr. Dušková (ROH) 1:02:58 hod., 14. Lukešová (druž. ml.) 1:02:59 hod., 15. Stopková (Polsko) 1:03:01 hod., 16. Mečířová Milada (ROH) 1:03:19 hod., 17. Lášková (DA Praha) 1:03:21 hod., 18. Riedlová (DA Praha) 1:04:03 hod., 19. Fajstauerová (ROH) 1:06:03 hod., 20. Lorencová (Sokol) 1:06:28 hod., 21. Průchová (druž. ml.) 1:07:45 hod., 22. Finková (ROH) 1:17:56 hod.

ZÁVOD SDRUŽENÝ:

	skok	běh	celkem
1. Lahr (ČSR)	205,5 b.	240,0 b.	445,5 b.
2. Kubica (ČSR)	211,0 b.	227,6 b.	438,6 b.
3. Kempainen (Finsko)	213,0 b.	224,1 b.	437,1 b.
4. Kataja (Finsko)	214,0 b.	221,8 b.	435,8 b.
5. Schifflner (Rakousko)	213,0 b.	219,5 b.	432,5 b.
6. Janoušek (ČSR)	213,0 b.	219,2 b.	432,2 b.
7. Melich (ČSR)	189,0 b.	237,9 b.	426,9 b.
8. Nüsser (ČSR)	199,0 b.	222,4 b.	421,4 b.
9. Kohl (Rakousko)	219,5 b.	198,6 b.	418,1 b.
10. Gasienica (Polsko)	166,0 b.	218,4 b.	384,4 b.
11. Lukeš (druž. ml.)	174,0 b.	210,1 b.	384,1 b.

Skok prostý: 1. Salmenranta (Finsko) 224,5 b. (66,5, 73,5), 2. Lesser (NDR) 223 b. (67, 73), 3. Glass Harry (NDR) 220 b. (63,5,

73), 4. Stuchlík (ČSR) 219,5 b. (67,5, 72,5), 5. Rieger (ČSR) 213,5 b. (68, 68,5), 6. Schifflner (Rakousko) 211,5 b. (65, 68,5), 7. Vuori-

nen (Finsko) 209,5 b. (64,5, 67), 8. Vašut (ČSR) 204,5 b. (64,5, 65,5), 9. Kataja (Finsko) 202,5 b. (63, 62), 10. Egger (Rakousko) 201,5 b. (60, 67,5), 11.—12. Jebavý (ČSR) 200,5 b. (64, 64,5), Kempainen (Finsko) 200,5 b. (59, 62,5), 13. Bělohožník (ČSR) 198,5 b. (61,5, 63,5), 14. Remza (ČSR) 195,5 b. (59, 63,5), 15. Przibila (Polsko) 195 b. (60, 59,5), 16. Melich (ČSR) 194, b. (58, 63), 17. Kohl

(Rakousko) 191,5 b. (60, 58,5), 18. Lahr (ČSR) 191 b. (52,5, 63,5), 19.—20. Lenemayer (ROH) 186 b. (59,5, 59,5), Nüsser (ČSR) 186 b. (53,5, 60,5), 21. Fortecký (Polsko) 183 b. (54,5, 60,5), 22. Nevluď (druž. ml.) 180,5 b. (55, 57,5), 23. Gasienica (Polsko) 177,5 b. (50, 57,5), 24. Bulin (ČSR) 176,5 b. (64,5, 66), 25. Chroust (ROH) 161 b. (61, 63,5), 26. Šablatura (ČSR) 153,5 b. (51, 52).

Souběžně s Mezinárodním závodem ve Špindlerově Mlýně probíhal »Mezinárodní týden skoků ČSR« se závody ve skoku prostém, provedenými v Banské Bystrici dne 9. 2., ve Vysokém nad Jizerou dne 11. 2. a ve Špindlerově Mlýně dne 12. 2. 1956. O tomto závodě podá jistě v některém z příštích čísel Lyžařství podrobnější zprávu některý z přímých účastníků. Pro informaci lyžařské veřejnosti uvádím prozatím technické výsledky z tohoto závodu, které bohužel, nebyly úředně vyhlášeny.

	B. B.	Vys. n. J.	Šp. Ml.	Celkem
1. Salmenranta Veiko (Finsko)	224,5	224,0	224,5	673,0
2. Stuchlík Mojmir (ČSR)	172,0	209,0	219,5	600,5
3. Vuorinen Risto (Finsko)	180,5	205,5	209,5	595,0
4. Egger Willy (Rakousko)	205,0	187,5	201,5	594,0
5. Remza Zdeněk (ČSR)	196,5	198,5	195,5	590,5
6. Bělohožník Mil. (ČSR)	193,0	195,5	198,5	587,0
7. Przibila Št. (Polsko)	195,5	195,0	195,0	585,5
8. Fortecký Janusz (Polsko)	190,0	178,5	183,0	551,5
9. Nevluď Jaromír	161,5	147,5	180,5	489,5

Harry Glass a Werne Lasser neskákali v Banské Bystrici, a proto nemohli být klasifikováni v Mezinárodním týdnu skoků v ČSR.

Výběrové závody sjezdařů v roce 1956

V závodním období 1955--1956 určila trenérská rada stejně jako v minulém roce výběrové závody pro sestavení žebříčku sjezdařů pro rok 1957.

Byly určeny tyto závody:

22.—26. II. — Přebor ČSR — slalom, sjezd, obří slalom,

1.—4. III. — Velká cena Slovenska — sjezd,

16.—18. III. — Lysá hora, Beskydy — sjezd, slalom, obří slalom,

1.—2. IV. — Tatranská Lomnice — sjezd, slalom, obří slalom,

14.—15. IV. — Závod Osvození — Luční bouda — slalom, obří slalom.

Podle zkušeností z minulého roku byl upraven poněkud systém vypočítávání výsledků.

Ze 4 závodů ve sjezdu, 4 ve slalomu a 4 v obřím slalomu budou se počítat vždy 2 nejlepší dosažené výsledky ve sjezdu, 2 ve slalomu a 2 v obřím slalomu, zatím co v linii se počítalo 60% nejlepších závodů bez ohledu na disciplíny. Hodnocení výkonů bude prováděno procentuálně stejným způsobem jako v minulém roce (Lyžařství č. 1. z roku 1955).

Při sestavování státních družstev na rok 1957 bude přihlédnuto k pořadí závodníků v žebříčku, ovšem pořadí v žebříčku nebude dávat výsadní právo na zařazení závodníka do státního družstva.

Sjezdová komise TR LS SVTVS

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-14271

Praha, březen 1956.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 4

DUBEN 1956



KVALITA TRENÉRSKÉ PRÁCE ROZHODUJE

(5 let trenérské práce)

»Vzhledem k úkolům, které jsou před našimi sportovními oddíly postaveny, je třeba dbát na výběr trenérů, kterým budeme svěřovat zvláště žactvo a dorost. Nejen pro žactvo a dorost, ale i pro závodníky vyšších výkonnostních tříd musíme vychovat dobré trenéry, kteří vedle svých výsoce odborných znalostí budou v prvé řadě pedagogy, mistry svého oboru po všech stránkách. Důvěra našich sportovců v trenéry musí pramenit z přesvědčení, že trenér je po všech stránkách na výši. To je cesta, jak dále posílit a upevnit autoritu našich trenérů, neboť v soustavné výchově sportovců v oddílech od dorostu a žactva počínaje nám roste hodnotný a přitom široký kádř vynikajících sportovců, kteří jsou takřka nevyčerpateľným zdrojem našich reprezentačních celků.«

Z II. celostátní konference pracovníků v tělesné výchově a sportu
3.—4. září 1955.

V tomto roce budeme slavit skromné jubileum — 5 let organizované práce trenérů lyžování a 5 let od založení trenérských rad. (26. XI. 1951 byla ustavena ústřední trenérská rada) Před 5 lety byla v lyžování zavedena funkce dobrovolného trenéra, kterou dříve zastávali instruktoři nebo vedoucí závodníků, jako odpovědného pracovníka za výchovnou, technickou a organizační práci na úseku závodního lyžování. I když péče o závodníky měla v lyžování svoji bohatou tradici, přece teprve uplatněním sovětských zkušeností jsme se dopracovali k pojetí trenérské práce jako základu dalšího rozvoje (s tím souvisí systém školení dobrovolných i placených trenérů, doškolení trenérů, organizace práce trenérských rad atd.).

Při této příležitosti, kdy píšeme o závodním lyžování, bych chtěl vzpomenout významného jubilea československého lyžařství, které jsme tak trochu přehlédli. Je to 60 let od prvního mistrovství království českého, které se konalo 19. I. 1896 v Praze ve Stromovce, kde v běhu na 1500 m zvítězil Mládek z Českého krkonošského spolku v Jilemnici.

Nejprve si řekneme několik poznámek k uplynulé práci a pak o úkolech na úseku trenérské práce v příštím období.

Podíváme-li se na uplynulých 5 let, dosáhli jsme řady úspěchů v trenérské činnosti. Bylo uspořádáno 5 škol pro dobrovolně trenéry, několik doškolovacíh seminářů, byly vydány učební materiály, knihy, natočeny kilometry instrukčních filmů a provedeny stovky instruktažní doplněné promítáním filmů za účasti desítek tisíců lyžařů, závodníků i nezávodníků. Závodníci v jednotlivých disciplínách dosáhli dobrých úspěchů na mezinárodních závodech v SSSR, Polsku, NDR, Rumunsku, Švýcarsku, Rakousku, NSR, Švédsku, Finsku a naposledy na olympijských hrách v Itálii. Vyrostla řada mladých závodníků, kteří dosahují a překonávají výsledky zasloužilého mistra sportu J. Cardala, mistra sportu K. Lelkové a L. Brchela a dalších. K nejúspěšnějším patří mistr sportu J. Bogdál, K. Hennrich, E. Čermák, mistr sportu E. Malá, K. Merendová, L. Rychvalská, mistr sportu V. Melich, V. Lahr, M. Janoušek, mistr sportu E. Lauermanová, L. Patočková, mistr sportu Zd. Rems, M. Stuchlík a další.

Tyto všechny úspěchy nás musí mobilisovat k další práci, ale přitom nesmíme zapomínat na řadu nedostatků. Dobrých a velmi dobrých výsledků docílují zatím

Ze štafetového závodu mužů při přeboru republiky v Harrachově. Předposlední člen štafety ÚDA — Podolinský — odevzdává Stebelovi, který skončil v cíli jako třetí. (K obrázku na první straně.)

pouze jednotlivci a dosud se nám nepodařilo definitivně se probojovat mezi světovou špičku. V naší práci je příliš velké zaměření jen na špičkové závodníky a malá péče o mládež. Kvalita celoročního tréningu není ještě na dostatečné úrovni. Není ukončen definitivní přechod některých zkušených závodníků na trenérskou práci. Jsou zatím především více závodníky než trenéry, což se nepříznivě projevuje v péči o závodníky a i mládež. Morálně politická příprava závodníků všech stupňů není na dostatečně vysokém stupni. Tyto nedostatky musíme odstranit, aby naše práce byla ještě úspěšnější, abychom šli ještě rychleji vpřed při výchově našich sportovců a co nejrychleji dosáhli světové špičky ve všech lyžařských disciplínách, nejen jednotlivci, ale celými družstvy.

Podívejme se, jak jsme splnili úkoly v minulém roce:

1. Zapojit se do příprav a provedení I. celostátní spartakiády. Na tomto úseku jsme splnili daný úkol, neboť mnoho závodníků a trenérů, včetně reprezentantů se aktivně zúčastnilo okresních, krajských spartakiád i I. celostátní spartakiády buď jako evičenci, cvičitelé nebo organisátoři. Lyžaři patřili mezi nejlépe zapojené sportovce.

2. Zlepšení práce trenérů a zvýšení výkonnosti závodníků. I když výkonnost závodníků se opět zlepšila proti loňsku, jak jsme to mohli pozorovat na výběrových závodech, přeborech republiky a mezinárodních závodech, n můžeme být spokojeni. Bohužel nám zaostávají v průměru některé disciplíny, jako skok, závod sdružený a sjezdové disciplíny žen. Nepodařilo se nám odstranit řadu nedostatků v celoroční práci především v technice a dávkování v jednotlivých disciplínách. Práce trenérů se zlepšuje, ale pomalým tempem. Krajské trenérské rady stále ještě neřídí dostatečně do hloubky práci v kraji. Zvláště důležitá je jednota působení trenérů a jednotný výklad základních otázek, týkajících se výchovné práce, techniky celoročního tréningu atd. Zde musíme odstranit některé špatné metody práce a «osobní» názory. Trenéři musí být více nároční nejen k závodníkům, ale také k sobě.

3. Dobře připravit reprezentanty pro OH. Není účelem tohoto článku hodnotit podrobně výsledky a přípravu, což bylo a bude námětem jiných článků. Celkem můžeme být spokojeni s výsledky jednotlivců I. Matouše, E. Lauermanové, K. Hennricha a E. Čermáka. Výsledky ostatních ukazují ještě některé vážné nedostatky v přípravě.

4. Mládež. I když z dorostu rostou takoví závodníci a závodnice, jako E. Benešová, E. Fučíková, O. Konečná, Nováková, Š. Harvan, J. Kolár, J. Nevlud, Farský, Vašut, Cermanová, Mravec a další, je to stále málo. Péče o mládež je stále úzkým profilem naší práce. Bohužel dosti značný počet závodníků roste bez odborného vedení, živelně a málo trenérů se věnuje práci s mládeží. Úroveň a náplň práce v SŠD a SSM není v některých školách na dostatečné úrovni. Potřebovali bychom, aby všechny školy pracovaly aspoň jako SŠD ve Vítkovicích pod vedením soudruha Kožíška. Také v jednotách se málo pečuje o mládež. Trenérské rady se nedostatečně zabývají problematikou mládeže.

Z dalších úkolů bych chtěl připomenout otázky výroby kvalitních lyží pro všechny disciplíny. Zde celkově nemůžeme být spokojeni, neboť jsme neudělali rozhodný krok vpřed, abychom u nás vyráběli prvotřídní lyže a vosky, i když předpoklady pro to máme.

Podrobné zhodnocení a rozbor práce na úseku trenérské rady bude provedeno na VIII. celostátní poradě trenérů 1.—3. VI. 1956 v Bratislavě.

Jaké úkoly nás čekají v tomto roce.

1. Prohloubit výchovnou činnost tak, aby byla v souladu s činností technickou.
2. Věnovat zvýšenou pozornost otázkám závodění mládeže.
3. Využít zkušeností z OH k dalšímu zvýšení úrovně výkonnosti závodníků a zkvalitnění práce dobrovolných trenérů.
4. Zlepšit systém řízení práce nižších složek hlavně na základě osobního styku, a zlepšit organizaci práce.

5. Zaměřit se na zpracování a vydání dalších učebních pomůcek: zajistit vydání knih — Skok na lyžích, Sjezd a slalom, materiálů o dávkování treningu ve všech disciplínách a materiálů pro dálkové školení dobrovolných trenérů.

6. Pokračovat ve zlepšování spolupráce s výrobou speciálních potřeb pro závodníky.

Několik poznámek k některým metodám práce.

Před námi stojí velké a odpovědné úkoly. Jeden z předpokladů jejich splnění je, abychom dokázali zapálit nadšení a obětavost v práci všech závodníků i trenérů. Nadšení a obětavost v treningu závodníků tak, aby dovedli překonávat překážky a houževnatě bojovat za zlepšení výkonnosti. Závodník přitom musí mít radost z přípravy a závodění. Bohužel někdy se setkáváme s tím, že musíme strkat některé závodníky do samozřejmých věcí a dále s nezdravou zhýčkaností.

Chceme-li postoupit kupředu, musíme se pustit do boje s chybami a nedostatky: Je skutečností, že žádný vývoj se neobejde bez nedostatků a chyb. Učíme se všichni závodníci a také trenéři. Umění je nebát se přiznat chyby a nedostatky. Nejosvědčenejší metodou proti nedostatkům a chybám je kritika a sebekritika. Tato musí být čestná, otevřená a musí nejen poukazovat na chyby a nedostatky, ale také rozebírat jejich příčiny a ukazovat cestu k odstranění. Takto pracovat se musíme učit všichni.

V práci některých trenérů musíme překonat nesprávné názory, že dobré výkony se dají docílovat jen na prvotřídním materiálu, při ideálních podmínkách treningu a při ideálních podmínkách při závodech. Tím ovšem nelze říci, že bychom nechtěli bojovat za dosažení těch nejlepších podmínek pro rozvoj závodního lyžování. Ale je třeba si uvědomit, že i za daných podmínek máme všechny předpoklady pro to, abychom dosáhli těch nejvyšších met.

Cesta k světovému prvenství spojená s tím, že dosáhneme toho, že lyžování se stane lidovým sportem, je naše perspektiva. Splnění je závislé na obětavé a dobrovolné práci tisíců závodníků a stovek trenérů. Tato práce vyžaduje mnohdy hledání nových cest a nových metod a zde i pro sport platí slova presidenta republiky A. Zápotockého, která řekl brigádám ČSM: »Přišli jste sem, soudruzi a soudružky, jako průkopníci. A každá průkopnická práce je těžká. O tom jste se sami přesvědčili. Ale ten, kdo chce být průkopníkem, musí být připraven na překážky, musí být připraven na překonávání svízělů. Kdo nedovede přemáhat překážky a kdo nedovede čelit svízělům a těžkostem, ten ztroskotává i v průkopnické práci.«

V. PÁCL,

předseda trenérské rady

Hodnotenie majstrovej tridsiatky

Majstrovská 30-km trať bola volená v peknom prostredí harrachovského okolia. Vyhovovala skutočne najnáročnejším požiadavkám bežeckých odborníkov. Autor trate využil pekne zvlnený terén v prvých trinástich kilometroch a vhodne zaradil do profilu trate dlhšie mierne stúpanie, ktoré nasledovalo po pätnástom kilometri (v druhom kole za lyžiarskym mostkom). V poslednej tretine trate (od ihriska), do ktorej prichádzal pretekár mierne zotavený po predchádzajúcich zjazdoch a rovinčkách, mohol skutočne každý využiť ideálny záver trate. No našlo sa málo taktikov, ktorí by boli využili priam ideálne zakončenie tridsiatky. Hneď od ihriska museli pretekári zdolať päť krátkych výstupov, ktoré vystriedali v jednom prípade mierne zjazd a v 4 prípadoch krátke, prudké, ale pritom bezpečné zjazdy, ktoré ústili do protisvahov alebo do rovín. Tu sa žiadalo od pretekárov nasadiť do každého krátkeho výstupu rýchle tempo, a to v mnohých prípadoch aj na úkor dlhého klzavého kroku, ktorý na prudkom sklone týchto k slnku obrátených krátkych výstupoch sa nedal aplikovať. Správne si počínali napríklad Matouš, Prokeš, Cardal, Teplý a Čilík, ktorí priam šprintérsky vybehli spomínané kopečky a vzápätí si od-

dýchli v nasledujúcich zjazdoch. Aj to je kus taktiky, ktorú si však musí bežec pripraviť hneď po prehliadke trate. Posledné kilometre tridsiatky boli tak ako celá trať vzorne upravené. Zaujímavé bolo pozorovať v závere trate prechod väčšiny pretekárov cez terénne vlny tzv. bubny alebo boule, ktorých sa na všetkých tratiach vystrieda vždy nespočetné množstvo. Väčšina z pretekárov (medzi nimi aj tí, ktorí pomerne dobre technicky jazdia) nasadzovala v závere skoro v každom druhu terénu okrem zjazdu stereotypne striedavý spôsob behu bez prihliadania na využívanie terénnych nerovností, bez použitia súpažného odpichu najmä z vrcholku boule a pod. Táto skutočnosť nás znova upozorňuje na nedostatočnú techniku behu najmä u našich mužov. Väčšina našich bežcov neosvojila si dokonale techniku striedavého kroku. Bolo to vidieť aj na majstrovskej tridsiatke, že únava rušivo pôsobila na techniku kroku a mnohý z pretekárov stereotypne nasadzoval striedavý krok aj tam, kde to bolo neúčinné, čo malo vplyv na jeho rýchlosť.

Pomerne premrzlý sneh a nízka teplota dovoľovali dobré navoskovanie lyží. Cez to všetko sa stalo, že niektorí naši poprední bežci absolvovali tento pekný pretek na skutočne tupých lyžiach. Naši tréneri a pretekári by sa nemali uspokojiť pri voskovaní len dobrým odrazom, ale predovšetkým by mali dbať na rýchly sklz, lebo len tieto dve vlastnosti pri mazaní dávajú výslednicu spoľahlivej jazdy.

Je zahodné pripomenúť autorovi trate, aby vriešil lepšie dojazd asi v 20. km (v úseku druhej pätnástky niekoľko 100 m pred potokom), ktorý po prudkom zjazde zabočuje doľava medzi skupinou hrubých stromov.

Majstrovská tridsiatka v Harrachove patrí nesporne medzi najpeknejšie tohoročné preteky v behu mužov a poznatky z nej nám iste pomôžu pri našej ďalšej práci.

Ján Terezčák
tréner štátného družstva mladých

ŠTAFETOVÝ ZÁVOD ŽEN NA 3 × 5 km

Na letošných preborech v Harrachově byl štafetový závod prvním závodem. Bylo to dosti neobvyklé, a tím také bylo znemožněno postavit štafety podle posledních formy závodnic. Protože štafetové běhy jsou nezajímavější a nejméně na nervy vyčerpávající disciplínou, je lepší nechat je na zakončení závodů. Trať byla standardní »pětka« v Harrachově. Vedla střídavým terénem, takže jí bylo možno dokonale využít po stránce technické a současně i fyzicky na ní vše vydat. Byla velmi dobře upravena, sníh byl zmrzlý, prachový, teplota asi 10 stupňů pod nulou.

Brzy po startu se dostala do čela Benešová z ÚDA, která již v prvním kilometru na pasece, kde se dělí »pětka« a »desítka«, měla náskok 50 m před skupinou dalších závodnic, v níž byly závodnice Dušková z Ústí n. L., Lašková z Prahy I., Lukešová z Liberce I., Pospíšilová z Prahy II., Lorková z Brna. Tato skupina se skoro stále držela pohromadě. Při sjezdu se vyměnily Dušková s Laškovou a tím se Praha I. dostala na druhé místo.

V druhém úseku předala Benešová — ÚDA — Bartákové s minutovým náskokem před ostatními. Bylo zřejmé, že pojede-li Bartáková tak dobře, jako Benešová, nebudou moci ostatní závodnice ohrozit vítězství štafety ÚDA. Tím zajímavější boj nastal ve skupině dalších závodnic. Lašková předala Mečířové Miladě se skoro minutovým náskokem, ale již ve druhém kilometru dojížděla Miladu Marie Mečířová, která měla úkol přiblížit co nejméně štafetu Liberce ke štafetě Prahy, aby poslední členka Liberce Patočková vybojovala druhé místo.

V cíli předávala Bartáková — ÚDA — Lauermanové již s 2 a půl minutovým náskokem, čímž bylo prakticky rozhodnuto o štafetovém vítězi žen letosních



Trat pro jednotlivé štafety od startu až k výběhu z lyžařského stadionu byla v Cortině pěkně vyznačena praporky, každá ze štafet měla svoji dráhu.

přeborů. Lauermanová, nikým neohrožována, jela klidně a jistě. Na dalších místech se však odehrál urputný a dramatický boj. Do cíle dojela Milada Mečířová (Praha) jako druhá a předávala Krasilové s půlminutovým náskokem. Za ní však startovala Fialová z Brna zásluhou výborně běžící Leischnerové na druhém úseku. Patočková z Liberce vyběhla jen o 13 vteřin jako čtvrtá a brzy po startu Fialovou předjela. Fialová se však nedala, a tak obě v těsném závěsu pomalu dotahovaly štafetu Prahy. Od prvního okamžiku, kdy odstartovala Krasilová, Fialová a Patočková, až do příjezdu těchto tří závodnic do cíle odehrával se tuhý boj, kde všechny tři bojovaly skutečně o každý metr. Krasilová měla nevýhodu, že jela vpředu a nevěděla, co se za ní odehrává, Patočková měla jediný cíl, dohonit Krasilovou a Fialová nepustit se Patočkové.

Do cíle však dojela Krasilová 9 vt. před Patočkovou a Fialová zajistila náskokem 13 vt. za Libercem čtvrté místo Brnu. Na dalších dvou místech nastala výměna Ústí n. L. za Prahu, když Riedlová v posledním úseku předjela Trnkovou z Ústí.

Závodu se zúčastnilo 9 štafet žen, všechny závod dokončily. Potěšující je bojovnost a vyrovnanost některých závodnic, což vidíme z nepatrných časových rozdílů mezi štafetami. Tak 2. a 3. štafeta má rozdíl 9 vt., 3.—4. štafeta 15 vt., 5.—6. štafeta 8 vteřin. Rozdíl mezi časy jednotlivých závodnic nejsou velké, z čehož můžeme usuzovat, že naše závodnice mají skryté rezervy sil, které vydají pouze ve štafetovém boji a neuní je dosud upotřebit v individuálním závodě.

S. STRÍŽOVÁ

PŘEBOR ČSR VE SKOKU NA LYŽÍCH

OLDŘICH BUĐÁREK

Za pěkného dne vyvrcholily přebory ČSR nejkrásnějším závodem, a to skokem na lyžích. Tak ideální podmínky již dlouho žádný mistrovský závod ve skoku neměl. Modrá obloha, sluníčko, a to nejdůležitější, bezvětří, na velmi dobře, jak jen v Harrachově umí, připraveném můstku, začal závod, na který každý z účastníků bude dlouho vzpomínat.

Závodníci si na něm vyřizovali účty pravým sportovním bojem, kde nikdo neskákal na místo, ale každý bojoval o prvenství. A bojovalo se tvrdě a hlavně s odvahou, kterou jsme již u našich předních skokanů velmi dlouho postrádali.

Vítěz, Drahoš Jebavý, překvapil. Jen několik zasvěcených po sobotním tréningu mu dávalo naději. Drahoš, po řádně nevyлечené chřipce o vánocích, přišel z formy a jen těžko se do ní dostával. Doufáme, že nyníjší formu si udrží a bude nás při mezinárodních startech dobře reprezentovat. Skákal odvážně, klidně a jistě doskakoval. Byl v průměru nejvíce bodován, a to mu, ač neměl nejdelší skoky, přineslo vítězství.

K dosažení větších délek musí ještě zlepšit vzlet po odraze. Příliš brzy se lomí a tím ztrácí výšku a drahocenné metry.

Druhý v řadě, Zdeněk Remza, měl slabší prvý skok, který mu přivodil bodovou ztrátu, kterou již při obou druhých kolech, ač skákal naplno, nemohl dohonit. Při druhém skoku ustřílela mu v mohutném odraze levá lyže. Přestože to velmi dobře vyrovnal, ztratil tím 2—3 m, které by jistě zamíchaly situaci po druhém kole. Jinak zůstává Zdeněk naším nejvyrovnanějším a nejjistějším skokanem.

Třetí, nejdovážněji, avšak s pocitem odpovědnosti za Cortinu, skákal Mojmír Stuchlík. Po obě prvá kola měl nejdelší skoky a bodově vedl. Při třetím skoku, při zkráceném nájezdu, pod dojmem překročení P o 12% ve druhém kole, neriskoval tolik a měl kratší skok

než soupeři. Ten připravil ho o celkové vítězství.

Mojmír má nesporně jeden z nejlepších odrazů, dobrý vzlet, avšak obojí nemí ještě v poslední fázi letu před doskokem využít. Narovnává se a uvolňuje, čímž se rozhází a má nejisté, tvrdé dopady. Stylově ho to velmi poškozuje.

Čtvrtý, Jáchym Bulín, se letos dostal do dobré formy, která mu vynesla reprezentaci v Cortině. Je to mladý závodník a doufejme, že těch několik chyb, které má, vbrzku napraví. Jsou to hlavně neustálený odraz a stabilně předčasné uvolňování před doskokem.

Pátý, Hubert Rieger, skákal bojovně. Ve vzduchu velmi pěkně vypadá. Bohužel, jeho staré dvě chyby kazí mu lepší stylovou známku.

Odráz ze zpla vztýčeného postoje, který proto nemůže být tak dynamický a dlouhá příprava na doskok. Příliš brzy vyrovnává, a to v oné části letu před doskokem, kde právě největší nalehnutí by mu prodloužilo skok.

Šestý a sedmý, Janoušek a Nüsser, sdruženáři, mohou být se svým umístěním mezi specialisty spokojeni. Stejně ovšem musí tvrdě trénovat skok. Hlavně Nüsser musí zlepšit dynamičnost odrazu.

Osmý, Milda Bělonožník, ač již má o nějaký ten rok více než ostatní, ukázal všem, že skokan musí při skoku myslet a hlavně mladým, co je právě závodnické srdce, které se nebojí vždy naplno odrazit.

Devátý, Vlasta Melich, další sdruženáři, se proti loňsku velmi zlepšil. Přesto se skoku musí věnovat daleko více. Má dobrý odraz, avšak po dosáhnutí maximální výšky vzletu, musí daleko více nalehnout na vzduch. Tím dosáhne patřičného klidu letu, větší délky a bude také více bodován.

Desátý, Standa Pacholík, proti loňsku ve výkonu povolil. Neměl již tak rasant-

ní odraz a měl slabší, tvrdé dopady. Snad neměl tolik možností treningu jako ostatní.

Z juniůrů upozornil na sebe Vašut, který vyhrál, ač neskákal v takové formě jako na začátku zimy. Zklamali mne však další dva, a to Nevlud s Jindrou. Viděl jsem je skákat na soustředění ve Špindlerově Mlýně daleko lépe. Zklamali mne ne snad technickým provedením skoku, jako spíše malou agilností a bojovností. V jejich věku musí v nich hrát každá žilka odvahou k boji a k dosáhnutí té největší délky. A to jsem u nich postrádal. Nejlepší slovenský závodník Peško potřebuje zrychlit odraz, aby se mohl zařadit mezi nejlepší juniory. Jinak žádný z juniůrů nepodal aspoň uspokojující výkon, za předpokladu, že v jejich letech mají již být hotovými skokany.

Ze závodníků I. třídy upozornili na sebe nestárnoucí Tonda Lenemajer a Tonda Chroust, který po zvládnutí doskoku bude patřit zase mezi nejlepší naše skokany.

Skončil závod, o vítězi rozhodnuto. Avšak všichni znovu s nejvyšším úsilím odstraňujte svoje nedostatky. Je jich stále dost a dost. Je jistě i vaší snahou, aby úroveň skoku u nás rychleji stoupala.



Naši trenéři se nejen starali na olympijských hrách o naše závodníky, navíc pak ještě studovali nové poznatky, přičemž jim byla pomocníkem filmová kamera. Náš snímek zachycuje trenéra sdruženářů Kumpošta při takové práci.

Finale SHM ve skoku na lyžích otevřenýma očima

Za krásného klidného počasí se konalo finale staršího a mladšího dorostu ve skoku prostém v Novém Městě na Moravě. Můstek byl bezvadně upraven, stůl měl sklon 5 stupňů, tedy o 1 stupeň méně než-li má v plánech, a to z toho důvodu, že skokani se nedovedli odrážet ze správného sklonu stolu, což se projevilo během treningu a skoky by neměly valnou úroveň.

Závod sám o sobě jenom potvrdil, že takhle to už dál nejde. Že je nízká úroveň v dorostu již víme delší dobu, ale že dnes stojíme takřka na dně, to už je katastrofální. Již ta malá účast — 13 mladších a 22 starších dorostenců — je něčím, nad čím je nutno se pozastavit a zamyslet se. Kde hledat příčiny? Podle mého selského rozumu je jasné, že to děláme špatně. Trenéři nespĺňují své poslání; místo aby každý sám ve svém kraji pomáhal k masovému roz-

voji skokanské disciplíny mezi mládeží, ve SŠD, ve školách PZ, chce pracovat se státními družstvy a pak to vypadá tak, že nám mladí skokani nedorůstají. Skokanských trenérů máme velký nedostatek. Jen velmi málo bývalých skokanů předává své zkušenosti. Skokanská komise trenérské rady se tímto problémem již zabývala a bude to i nadále její nejdůležitější úkol. Technické výsledky nám nic nepřinesly, neboť zvíťezili dorostenci, které známe.

Tak na příklad Karel Farský je stále velkou nadějí, ale od loňska není na něm vidět žádné zlepšení, což by se mělo projevit na jeho výkonnosti, neboť je členem družstva mladých. Hlavně v jistém a pružném doskoku. Za zmínku stojí jistě pardubický Rázl, který bez jakékoliv průpravy se umístil

na 3 místě a má předpoklady růstu při dobrém vedení.

Z mladšího dorostu to byl Ulrych, který v treningu byl nejlepším vůbec. Je jistě slibným talentem, ale nesmí zpychnout. Za zmínku stojí ještě Luňáček, Just a z Ruterlého by mohl být také ještě skokan. JOSEF SKRBEK

VÝSLEDKY PŘEBORU ČSR V HARRACHOVĚ

BĚH MUŽŮ NA 15 KM

		5 km	10 km	celkem
1. Okulár E.	Baník Trutnov	19,40	37,44	55,15
2. Matouš I.	Spartak Vrchlabí	19,58	38,05	55,21
3. Prokeš J.	Spartak Praha	20,06	38,25	55,56
4. Cardal J.	Slovan Špindlerův Mlýn	20,17	38,34	55,57
5. Melich V.	Jiskra Harrachov	20,06	38,30	56,01
6. Teplý A.	Spartak Svratka	20,38	39,06	56,49
7. Malinský J.	Spartak Vrchlabí	20,38	39,20	57,02
8. Hrnčář L.	Dynamo Nizké Tatry	20,42	39,39	57,48
9. Čillík R.	Baník Kremnica	20,44	39,39	57,49
10. Denke J.	ÚDA	20,56	39,44	57,55

11. Blažiček J. (Tatran Nové Město) 58,02, 12. Švanda J. (Tatran Nové Město) 58,12, 13. Podešva L. (Spartak Vsetín) 58,18, 14. Veselý K. (Slavia Praha) 58,25, 15. Batěk V. (Spartak Praha) 58,28, 16. Poljak J. (Tatran Vys. Tatry) 58,33, 17. Weber B. (ÚDA) 58,48, 18. Hanuš F. (Sokol D. Branná) 58,50, 19. Jón L. (Jiskra Harrachov) 59,06, 20. Seifert V. (Jiskra Liberec) 59,22, 21. Nüsser J. (Jiskra Harrachov) 59,25, 22. Vydra O. (Slavia Praha) 59,28, 23. Hadrava J. (Jiskra Harrachov) 59,29, 24. Potměšil J. (Slavia Praha) 59,30, 5. Voňka Z. (ÚDA) 59,33, 26. ing. Hlaváč K. (Lokomotiva Brno) 59,34, 27. Kulík B. (Spartak Pardubice) 59,35, 28. Lukeš V. (ÚDA) 59,37, 29. Janoušek M., Jiskra Harrachov) 59,39, 30. Šimůnek V. (Jiskra Jablonec) 59,40, 31. Huska M. (Dynamo N. Tatry) 59,42, 32. Šír J. (Spartak Stráž n. N.) 59,43, 33. Malatka J. (Slavia Praha) 59,49, 34. Hrubý L. (ÚDA) 59,49, 35. Stebel J. (ÚDA) 59,54, 36. Baláž P. (Jiskra Košice), 59,54, 37.—38. Kolařík F. (RH Karlovy Vary) 59,55, 37.—38. Skuhrovec F. (Slovan Praha) 59,55, 39. Solanský Ondřej (Jiskra Rožnov p. R.) 59,57, 40. Janoud J. (Jiskra Harrachov) 59,58, 41.—42. Solanský Zdeňk (Jiskra Rožnov), 59,59, 41.—42. Medvěd J., (Dynamo B. Bystrica) 59,59, 43. Vojtíšek B. (Spartak Liberec) 1:00,06, 44. Zajiček J. (Tatran N. Město) 1:00,17, 45. Junek Z. (Lokomotiva Brno) 1:00,23, 46. Kunert M. (RH St. Smokovec) 1:00,32, 47. Maleňák B. (Slavia Praha) 1:00,45, 48. Blažek J. (Jiskra Držkov) 1:00,46, 49.—50. Habr O. (PZ Liberec) 1:01:00, 49.—50. Pospíšil J. (Jiskra Otrokovice) 1:01,00, 51. Kubica J. (ÚDA) 1:01,01, 52. Gál O. (RH Žilina) 1:01,18, 53. Rusko O. (RH St. Smokovec) 1:01,19, 54. Balvín F. (Spartak Žďár) 1:01,21, 55. Šimek R. (Sokol Hraběnov) 1:01,27, 56. Riedsdorfer E. (Tatran Vys. Tatry) 1:01,29, 57. Prchala Z. (Slavia Liberec) 1:01,34, 58. Šmíd J. (Slavia Plzeň) 1:01,40, 59. Houbec J. (Slavia Praha) 1:01,48, 60. Herbs V. (Sokol D. Branná) 1:01,51, 61. Terezčák J. (Slovan Bratislava) 1:01,55, 62. Smetana Z. (Slovan K. Studánka) 1:02,00, 63. Holec J. (Jiskra Vratislavice) 1:02,03, 64. Pálko J. (Dynamo N. Tatry) 1:02,18, 65. Peší J. (Sokol Stachy) 1:02,20, 66. Petříček J. (Slavoj Kořenov) 1:02,22, 67. Bordovský L. (Spartak Ostrava) 1:02,28, 68. Mejzlík S. (Slavia Praha) 1:02,29, 69. Ponikelský Z. (Sokol B. Třemešná) 1:02,35, 70. Novák J. (Slovan Praha) 1:02,37, 71. Eisenreich Z. (Spartak Plzeň) 1:02,40, 72. Kosina K. (Spartak Jabl. Paseky) 1:02,46, 73. Adam P. (Jiskra Machov) 1:02,48, 74. Zámečník V. (Tatran Harmanec) 1:03,01, 75. Trojan J. (Spartak Žďár) 1:03,03, 76. Nevšadba J. (Lokomotiva Plzeň) 1:03,04, 77. Šauer V. (Baník Osek) 1:03,19, 78. Tuček M. (PZ Praha) 1:03,20, 79. Trizna V. (Dynamo N. Tatry) 1:03,41, 80.—81. Mečíř Václav (ÚDA) 1:03,48, 80.—81. Dostál F. (Spartak Žďár) 1:03,48, 82. Vít P. (Jiskra Náchod) 1:03,53, 83. ing. Šablatura L. (Jiskra Harrachov) 1:04,14, 84. Jirka J. (Spartak Plzeň) 1:04,20, 85. Lánský J. (Slavia Liberec) 1:04,37, 86. Banko Z. (Tatran Vys. Tatry) 1:04,50, 87. Tabášek

Š. (Spartak Ostrava) 1:04,59, 88. Strapina J. (Baník Karlovy Vary) 1:05,01, 89.—90. Syrovátka Z. (Spartak Tanvald) 1:05,12, 89.—90. Dostál J. (Sokol Sněžné) 1:05,12, 91. Homola M. (Baník Osek) 1:05,18, 92. dr. Podolinský O. (ÚDA) 1:05,26, 93. Krákora M. (Jiskra Náchod) 1:05,28, 94. Štoček K. (Slovan Jilemnice) 1:05,45, 95. Bartoš F. (Slovan Špindl. Mlýn) 1:05,59, 96. ing. Petřík M. (Dynamo Č. Budějovice) 1:06,02, 97. Nebola M. (Sokol Brno) 1:06,10, 98. Gyalog Z. (Jiskra Harrachov) 1:06,18, 99. Svoboda M. (Baník Karlovy Vary) 1:06,20, 100. Laktiš J. (Sokol Nitra) 1:06,46, 101. Košecký L. (Slavia Bratislava) 1:06,52, 102. Michalko J. (Jiskra Košice) 1:06,56, 103. Hlavatý J. (Spartak Strakonice) 1:07,20, 104. ing. Priščák J. (Lokomotiva Prešov) 1:07,36, 105. Mrvík M. (DA Chrudim) 1:07,40, 106. Hrman J. (Spartak N. Město) 1:07,54, 107. Hornig J. (Spartak Praha) 1:10,00, 108. Adámek A. (Jiskra D. Bečva) 1:10,18, 109. Koloc M. (Jihlava) 1:10,56, 110. Nedomlel J. (Jiskra Mšeno) 1:11,07, 111. Žuffa K. (Spartak Trenčín) 1:11,37, 112. Nemček M. (Tatran Vys. Tarty) 1:12,16, 113. Píeiesz K. (Baník Ostrava) 1:12,48, 114. Hanus J. (Baník Trenč. Teplice) 1:13,05, 115. Skovajsa I. (Tatran Pezínok) 1:14,15, 116. Paska F. (Spartak Praha) 1:16,58, 117. Stolba M. (RH Jablonec) 1:20,04.

Přihlášeno 125, startovalo 121, vzdali 4 a závod dokončilo a bylo klasifikováno 117 závodníků.

BĚH MUŽŮ NA 30 KM

		15 km	20 km	25 km	celkem
1. Prokeš J.	Spartak Praha MV	33,22	53,16	1:28,05	1:47,23
2. Matouš I.	Spartak Vrchlabí	33,20	52,58	1:28,15	1:48,26
3. Okuliár E.	Baník Trutnov	33,45	53,15	1:28,40	1:49,36
4. Cardal J.	Slovan Špindlerův Mlýn	34,21	54,16	1:29,54	1:49,58
5. Stebel J.	ÚDA	34,54	55,13	1:31,42	1:51,23
6. Teplý A.	Spartak Svratka	35,43	55,13	1:32,15	1:52,17
7. Seifert V.	Jiskra Liberec	35,45	56,25	1:33,07	1:53,36
8. Dr. Podolinský O.	ÚDA	34,44	55,19	1:32,16	1:53,51
9. Čillík R.	Baník Kremnica	35,54	56,36	1:33,00	1:54,02
10. Blažiček J.	Tatran Nové Město	35,41	56,20	1:33,10	1:54,41

11. Hrnčiar L. (Dynamo N. Tatty) 1:54,45, 12. Dvořák K. (Jiskra Harrachov) 1:54,54, 13. Podešva L. (Spartak Vsetín) 1:55,14, 14. Hrubý L. (ÚDA) 1:55,15, 15. Batěk L. (Spartak Praha MV) 1:55,43, 16. Jón L. (Jiskra Harrachov) 1:55,54, 17. Švanda J. (Tatran N. Město) 1:56,09, 18. Bažant K. (DA Prešov) 1:56,30, 19. Vojtíšek B. (Spartak Stráž) 1:56,31, 20. Šir J. (Spartak Stráž) 1:56,34, 21. Hadrava J. (Jiskra Harrachov) 1:57,37, 22. ing. Hlaváč K. (Lokomotiva Brno) 1:58,00, 23. Veselý K. (Slavia Praha) 1:58,01, 24. Poljak J. (Tatran Vys. Tatty) 1:58,19, 25. ing. Junek Z. (Lokomotiva Brno) 1:58,20, 26. Holubec J. (Slavia Praha) 1:58,34, 27. Medvěď J. (DA Banská Bystrica) 1:58,50, 28. Kulík B. (Spartak Svratka) 1:59,00, 29. Potměšil J. (Slavia Praha) 1:59,01, 30. Rusko O. (RH St. Smokovec) 1:59,05, 31. Pospíšil J. (Jiskra Otrokovice) 1:59,05, 32. Hanuš F. (Sokol D. Branná) 1:59,26, 33. Šauer V. (Baník Osek) 1:59,29, 34. Kolařík F. (RH Jáchymov) 1:59,43, 35. Meheš P. (DA Prešov) 1:59,47, 36. Borodovský L. (Spartak Frenštát) 1:59,54, 37. Skuhrovec F. (Spartak Praha) 2:00,02, 38. Janoud J. (Jiskra Harrachov) 2:00,05, 39. Vydra O. (Slavia Praha) 2:00,23, 40. Bál O. (RH Žilina) 2:00,25, 41. Pešl J. (Lokomotiva Stachy) 2:01,08, 42. Šimek R. (Sokol Hrabenov) 2:01,08, 43. Habr O. (PZ Liberec) 2:01,10, 44. Zajíček J. (Tatran N. Město) 2:01,44, 45. Balvín F. (Spartak Žďár) 2:02,09, 46. Holec J. (Jiskra Vratislavice) 2:02,18, 47. Blažek J. (Jiskra Držkov) 2:02,28, 48. Eisenreich Z. (Spartak Plzeň) 2:03,40, 49. Novák J. (Slovan Praha) 2:04,10, 50. Mečíř Václav st. (ÚDA) 2:04,11, 51. Banko Z. (Tatran Vys. Tatty) 2:04,52, 52. ing. Petřík M. (Dynamo Č. Budějovice) 2:04,56, 53. Mečíř Václav ml. (ÚDA) 2:04,57, 54. Jírka J. (Spartak Plzeň) 2:04,59, 55. Novák K. (Jiskra Jablonec) 2:05,03, 56. Mejzlík S. (Slavia Praha) 2:05,10, 57. Nesvadba J. (Lokomotiva Plzeň) 2:06,04, 58. Petříček J. (Slavoj Kořenov) 2:06,38, 59. Kosina K. (Spartak Jabl. Paseky) 2:06,39, 60. Šmíd J. (Slavia Plzeň) 2:06,44, 61. Adam P. (Jiskra Machov) 2:07,02, 62. Trizna J. (Dynamo N. Tatty) 2:07,24, 63. Vit P. (Jiskra Náchod) 2:07,30, 64. Homola M. (Baník Osek) 2:07,39, 65. Hornig V. (Spartak Ml. Boleslav) 2:08,29, 66. Svoboda M. (Baník Jáchymov) 2:08,58, 67. Tabásek Š. (Spartak Frenštát) 2:10,04, 68. Straponček J. (Tatran Vys. Tatty) 2:10,07, 69. Strapina J. (Baník Jáchymov) 2:21,17.

Přihlášeno 81, startovalo 75, vzdalo 6, závod dokončilo a bylo klasifikováno 69 závodníků.

BĚH ŽEN NA 5 KM

1. Lauermannová E. (ÚDA)	22,15	6. Bartáková M. (ÚDA)	23,22
2. Patočková L. (Slavoj Kořenov)	22,30	7. Leischnerová V. (VTA Brno)	23,47
3. Fialová A. (Lokomotiva Brno)	22,50	8. Strížová S. (ÚDA)	23,49
4. Krasilová O. (Spartak Praha)	22,58	9. Mečířová M. (Slavia Jablonec)	23,52
5. Benešová E. (ÚDA)	23,05	10. Lášková D. (DA Praha)	23,53

11. Kamlerová V. (Sokol Zábřeh) 24,40, 12. Paráková M. (Slovan St. Smokovec) 24,42, 13. dr. Dušková J. (Slovan Ústí n. Lab.) 24,57, 14. Lelková K. (Sokol Havlovice) 24,58, 15. Lukešová M. (Jiskra Harrachov) 25,07, 16. Novotná D. (Slovan Ústí n. L.) 25,17, 17. Mečířová Milada (Slavia Praha) 25,19, 18. Pospíšilová I. (ITVS Praha) 25,20, 19. Průchová Z. (Jiskra Harrachov) 25,26, 20. Jeřábková H. (Spartak Praha) 25,37, 21. Riedlová L. (DA Praha) 25,47, 22. Lorencová B. (Sokol Klášterec) 25,51, 23. Burešová J. (Spartak Svatka) 6,05, 24. Fajstavrová J. (Lokomotiva Trutnov) 26,13, 25. Vinklářová A. (Spartak Pelhřimov) 26,18, 26. Lorková I. (PZ Brno) 26,19, 27. Peřinová A. (Slovan Plzeň) 26,23, 28. Heřmanská J. (Tatran N. Město) 26,29, 29. Novosadová J. (Slavia Olomouc) 26,44, 30. Horáková J. (Spartak Gottwaldov) 26,47, 31. Plívová H. (Jiskra Mšeno) 26,50, 32. Stehlíková A. (Tatran N. Město) 27,15, 33. Trnková J. (Baník Děčín) 27,18, 34. Hynková M. (Jiskra Mšeno) 27,28, 35. Šmirousová V. (Jiskra Gottwaldov) 27,30, 36. Hlůžová V. (Spartak Ml. Boleslav) 27,37, 37. Finková V. (Slovan Pec) 27,56, 38. Langrová D. (PZ Brno) 28,14, 39. Nemčeková V. (Slovan Žilina) 28,16, 40. Mičková V. (Slavoj Ostrava) 28,20, 41. Prokopcová M. (Lokomotiva Č. Třebová) 28,46, 42. Poláková A. (Tatran B. Bystrica) 29,30.

Přihlášeno 43, startovalo 42, závod dokončilo a bylo klasifikováno 42 závodnic.

BĚH ŽEN NA 10 KM

1. Lauermannová E.	ÚDA	20,12	39,24
2. Patočková L.	Slavoj Kořenov	20,55	40,23
3. Bartáková M.	ÚDA	21,12	41,11
4. Fialová A.	Lokomotiva Brno	21,55	41,57
5. Krasilová O.	Spartak Sokořov	21,50	42,16
6. Lášková D.	DA Praha	22,05	42,42
7. Kamlerová V.	Lokomotiva Zábřeh	22,15	42,57
8. Mečířová M.	Slavia Jablonec	22,30	42,57
9. Strížová S.	ÚDA	22,15	43,10
10. Leischnerová V.	VTA Brno	22,28	43,21

11. Lukešová M. (Jiskra Harrachov) 43,23, 12. Paráková M. (Slovan St. Smokovec) 43,41, 13. Dušková J. (Slovan Ústí n. L.) 44,40, 14. Novotná D. (Slovan Teplice) 44,12, 15. Faistavrová J. (Lokomotiva Trutnov) 45,09, 16. Lelková K. (Sokol Havlovice) 45,27, 17. Mečířová M. (Slavia Praha MV) 45,47, 18. Pospíšilová I. (Slavia Praha) 45,57, 19. Lorková I. (PZ Brno) 46,10, 20. Riedlová L. (DA Praha MV) 46,28, 21. Jeřábková H. (Spartak Ml. Boleslav) 46,41, 22. Burešová J. (Spartak Svatka) 46,41, 23. Lorencová B. (Sokol Klášterec) 46,52, 24. Novosadová J. (Slavia Olomouc) 47,29, 25. Horáková J. (Spartak Gottwaldov) 47,37, 26. Heřmanská J. (Tatran N. Město) 47,50, 27. Šmirousová L. (Jiskra Gottwaldov) 47,59, 28. Vinklářová A. (Spartak Pelhřimov) 48,02, 29. Plívová H. (Jiskra Mšeno) 48,17, 30. Finková V. (Slovan Pec) 49,02, 31. Hynková M. (Jiskra Mšeno) 49,14, 32. Peřinová A. (Slavia Plzeň) 49,53, 33. Trnková J. (Baník Děčín) 50,05, 34. Langrová D. (PZ Brno) 50,36, 35. Stehlíková A. (Tatran N. Město) 50,51, 36. Hlůžová V. (Spartak Ml. Boleslav) 51,14, 37. Mičková V. (Slavoj Opava) 51,45, 38. Prokopcová M. (Lokomotiva Č. Třebová) 52,34, 39. Nemčeková V. (Slovan Ružomberk) 53,30.

Přihlášeno 41, startovalo 39 a závod dokončilo a bylo klasifikováno 39 závodnic.

BĚH ROZESTAVNÝ MUŽŮ NA 4 X 10 KM

1. Hradec Králové I.	Okuliar E.	35,36	
	Malinský J.	37,06	
	Cardal J.	35,45	
	Matouš I.	35,03	2:23,30
2. Praha MV I.	Balátka J.	38,05	
	Batěk V.	36,38	
	Veselý K.	36,14	
	Prokeš J.	34,36	2:25,33

3. ÚDA I.	Hrubý L.	36,58	
	Weber B.	37,04	
	Podolínský O.	36,31	
	Stebel J.	35,48	2:26,21
4. Liberec I.	Seifert V.	37,05	
	Šír J.	37,24	
	Nüsser J.	37,22	
	Melich V.	35,55	2:27,46
5. Gottwaldov	Solanský Zdeněk	38,40	
	Solanský Ondřej	37,00	
	Pospíšil J.	36,53	
	Podešva L.	36,25	2:28,58
6. Jihlava I.	Zajíček J.	39,04	
	Balín F.	39,13	
	Blažíček J.	37,03	
	Švanda J.	36,13	2:31,33
7. Liberec II.	Vojtíšek B.	39,04	
	Jón L.	36,54	
	Janoud J.	37,54	
	Hadrava J.	38,08	2:32,00
8. Žilina	Gal O.	39,52	
	Pálko J.	39,27	
	Hrnčiar L.	36,08	
	Húska M.	37,41	2:33,08
9. ÚDA II.	Denke J.	38,37	
	Lukeš V.	38,44	
	Voňka Z.	38,06	
	Mečír V.	37,48	2:33,15
10. Vysoké Tatry	Riesdorfer E.	39,45	
	Kunert M.	38,50	
	Rusko O.	38,00	
	Poljak J.	37,10	2:33,45

11. Praha MV II. 2:34,38, 12. Brno komb. Ústí n. L. 2:34,48, 13. Plzeň 2:37,06, 14. Liberec III. 2:38,35, 15. Hradec Králové II. 2:38,45, 16. Liberec IV. 2:39,08, 17. Banská Bystrica komb. 2:41,05, 18. Karlovy Vary komb. 2:45,56, 19. Čes. Budějovice komb. 2:45,38, 20. Jihlava II. 2:45,59, 21. Hradec Králové III. 2:47,50.

Přihlášeno 21, startovalo 21, závod dokončilo a bylo klasifikováno 21 štafet.

BĚH ROZESTAVNÝ ŽEN NA 3 X 5 KM

1. ÚDA	Benešová E.	23,10	
	Bartáková M.	23,17	
2. Praha MV I.	Lauermannová E.	22,22	1:08,49
	Lásková D.	24,11	
3. Liberec I.	Mečířová Mláda	24,51	
	Krasilová O.	22,45	1:11,47
	Lukešová M.	25,00	
	Mečířová Marie	24,38	
4. Brno	Patočková L.	22,18	1:11,56
	Lorková I.	25,51	
	Leischnerová B.	23,34	
5. Praha MV — KV — komb.	Fialová A.	22,44	1:12,09
	Pospíšilová I.	25,10	
	Jeřábková H.	26,23	
	Riedlová L.	25,18	1:16,51
6. Ústí nad Lab.	dr. Dušková J.	24,50	
	Novotná D.	25,14	
	Trnková J.	26,55	1:16,59
7. Hradec Králové	Lorencová B.	26,02	
	Fajstavrová J.	26,09	
	Leiková K.	25,16	1:17,27

8. Liberec II.	Plřivová H.	26,39	
	Hřnková M.	27,47	
	Průchová Z.	25,51	1:20,17
9. Jihlava	Heřmanská J.	27,33	
	Stehlíková A.	28,09	
	Vřnklářová A.	26,11	1:21,53

Přihlášeno 9, startovalo 9 a závod dokončilo a bylo klasifikováno 9 štafet.

ZÁVOD SDRUŽENÝ

I. výkonnostní třída

1/1 Melich Vř.	Jiskra Harrachov	240	212	452
2/2 Janoušek M.	Jiskra Harrachov	225,9	224	449,9
3/3 Nřsser J.	Jiskra Harrachov	226,8	213,5	440,3
4/4 Kubica J.	řDA	220,6	211,5	432,1
5/5 Lukeš Vř.	řDA	226,1	193,5	419,6
6/6 Voňka Z.	řDA	226,3	177	403,3
7/7 Gyalog Z.	Jiskra Harrachov	200,2	194	394,2
8/8 Ing. Šablatura L.	Jiskra Harrachov	208,2	179	387,2
9/9 Ponikelský Z.	Sokol B. Trěmešná	214,6	158,5	373,1

II. výkonnostní třída

1/10 Maleňák B.	Slavia Praha	221,7	132,5	354,2
2/11 Lřnský J.	Slavia Liberec	206,7	146,5	353,2
3/12 Nedomřel J.	Jiskra Mšeno n. N.	181,6	158	339,6
4/13 Štoček K.	Slovan Jilemřnice	203	129,5	342,5
5/14 Pielesz K.	Banřk Ostrava	175,1	154,5	329,6
6/15 Solanský Z.	Jiskra Rožnov	224,6	104,5	329,1
7/16 Hanus J.	Banřk Trěnc. Teplice	173,9	143	316,9
8/17 Paska F.	Spartak Praha	158,9	156	314,9
9/18 Homola M.	Banřk Osek	204,1	108,5	312,6
10/19 Nemček M.	Tatran Vysokř Tatry	177,1	135	312,1
11/20 Štolba M.	Rudř hvězda Jablonec	146,9	161,5	308,4
12/21 Adánek A.	Jiskra D. Bečva	184,7	102	286,7

Přihlášeno 22, startovalo 22, závod dokončilo a klasifikováno 21 závodníků.

SKOK PROSTÝ

I. výkonnostní třída

1/1 Jebavý D.	73,5	16,5	17	17	17	17			
Jiskra Lomřnice	72,5	17,5	17	17,5	17	17			
	71	17,5	18	17,5	17,5	17	170	155	325
2/2 Remsa Z.	71,5	16,5	17	17	16,5	16			
řDA	17,5	16	16	16,5	16	16			
	73	17	17	17	17	17	173	149	322
3/3 Stuchlřk M.	75,5	17	17	16,5	16,5	17			
řDA	77	15,5	15,5	15	15	16			
	70	16,5	16,5	16	16	16,5	175,5	145,5	321
4/4 Bulřn J.	71	15,5	16,5	16,5	16	16			
řDA	75,5	16	16	16	16	16			
	72,5	16,5	17	16	16,5	16,5	172	146	318
5/5 Rieger H.	70,5	16,5	17	16,5	17	16,5			
řDA	75,5	16	16,5	16,5	16,5	16,5			
	69	16,5	17	16,5	16,5	16,5	168	148,5	316,5
6/6 Janoušek M.	68	16	16,5	16,5	16	16,5			
Jiskra Harrachov	72	16	16,5	16,5	16,5	16,5			
	69	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	172	148	310
7/7 Nřsser J.	71	16	16,5	16,5	16	16,5			
Jiskra Harrachov	71	16	16,5	16,5	16,5	16			
	65,5	16,5	16,5	16,5	16	15	160,5	147	307,5
8/8 Břlonožník M.	69,5	15,5	17	16,5	15,5	17			
Slovan SVTVS	70,5	15	16	15	14	14,5			
	69	16,5	17	16,5	16,5	17	162	143,5	305,5

9/9	Melich VI.	71	16	16	16	16,5	16,5																																
	Jiskra Harrachov	69,5	15,5	15,5	15,5	15,5	16																																
		67	16	16	16	15,5	16	160,5	142,5	303																													
10/10	Pacholík St.	66,5	14,5	15	15	15,5	16,5																																
	Spartak Rokytka	70,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5																																
		68,5	14,5	14	15	15,5	15	158,5	136,5	295																													
11/11	Lenemayer A. (Jiskra Harrachov)	156,	137,	293,	12/12	Gyalog Z. (Jiskra Harrachov)	140,	135,5	275,5,	13/13	Voňka Z. (ÚDA)	143,	126,5,	269,5,	14/15	Kubica J. (ÚDA)	161,	101,5,	262,5,	15/17	Lukeš V. (ÚDA)	132,	124,	256,	16/20	ing. Šablatura L. (Jiskra Harrachov)	131,	118,5,	249,5,	17/25	Štolba M. (RH Jablonec)	126,	117,	243,	18/31	Janata L. (PZ Nová Paka)	108,5,	112,5,	221.

II. výkonnostní třída

1/14	Bartoš Z. (Spartak Frenštát)	139,5,	124,	263,5,	2/16	Žizka J. (Sokol B. Třešněná)	136,	123,5,	259,5,	3/18	Plamínek Z. (Jiskra Harrachov)	129,5,	122,	251,5,	4/19	Kopal I. (Sokol Vlastiboř)	132,	118,	250,	5/21	Gernert G. (Spartak Rokytka)	130,	118,5,	248,5,	6/22	Šalda K. (Jiskra Vysoké n. J.)	124,	123,5,	247,5,	7/23	Průcha J. (Jiskra Jablonec)	129,5,	114,	243,5,	8/24	Paska F. (Spartak Praha)	131,	112,	243,	9/26	Pielesz K. (Baník Trinec)	123,5,	115,	238,5,	10/27	Ponikelský Z. (Sokol B. Třešněná)	125,5,	112,5,	238,	11/28	Tanglmajer T. (Jiskra Vítkovice)	152,	85,5,	237,5,	12/29	Lyzbický J. (Baník Trinec)	121,	115,	236,	13/30	Hnyk F. (RH Jilemnice)	115,	112,	227,	14/32	Cístin A. (Jiskra Žilina)	114,	93,	207,	15/33	Hák F. (Tatran Ústí n. L.)	101,	101,202,	16/34	Makovec Z. (Lokomotiva Liberec)	99,5,	101,5,	201,	17/35	Maleňák B. (Slavia Praha)	105,5,	88,	193,5,	18/36	Steiner St. (Jiskra Ml. Buky)	111,5,	71,	182,5,	19/37	Kubaczka J. (RH Volary)	95,5,	83,5,	179,	20/38	Hanus J. (Baník Trenč. Teplice)	105,	66,5,	171,5.
------	------------------------------	--------	------	--------	------	------------------------------	------	--------	--------	------	--------------------------------	--------	------	--------	------	----------------------------	------	------	------	------	------------------------------	------	--------	--------	------	--------------------------------	------	--------	--------	------	-----------------------------	--------	------	--------	------	--------------------------	------	------	------	------	---------------------------	--------	------	--------	-------	-----------------------------------	--------	--------	------	-------	----------------------------------	------	-------	--------	-------	----------------------------	------	------	------	-------	------------------------	------	------	------	-------	---------------------------	------	-----	------	-------	----------------------------	------	----------	-------	---------------------------------	-------	--------	------	-------	---------------------------	--------	-----	--------	-------	-------------------------------	--------	-----	--------	-------	-------------------------	-------	-------	------	-------	---------------------------------	------	-------	--------

JUNIOŘI

1.	Vašut V.	65	14,5	14,5	15	15	14			
	Jiskra Místek	70,5	16	16	16,5	16	15			
		70	15	15,5	16	15	15	179,5	137,5	317
2.	Nevlud J.	61	13,5	14,5	13,5	14	13			
	Slavia Ostrava	64	13,5	14	14,5	15	14			
		61,5	13,5	13,5	14	14,5	13	160,5	124,5	285
3.	Jindra J.	62	12,5	13,5	14	13,5	13,5			
	RH Plzeň	64	12,5	12,5	12,5	11,5	11,5			
		57	13	13,5	13,5	13,5	13	157	117	274
4.	Peško E.	56,5	14	13,5	14	13,5	14			
	PZ Bratislava	62	12,5	13,5	13	12,5	12			
		59	14	13,5	14	13	14	151,5	120,5	272
5.	Martiňák Z.	56	11,5	12,5	12	12,5	11			
	Tatran N. Město	62	12	12,5	12	12	12			
		55,5	12	12,5	12	11,5	12	147,5	108	255,5
6.	Zemánek B.	55	13	13	12,5	12,5	12,5			
	RH Plzeň	53	12,5	12,5	11,5	11	11,5			
		52,5	12,5	12,5	12,5	12	12	134,5	110,5	245
7.	Berger J.	57	11,5	13	11	9,5	11			
	Jiskra Lomnice	57,5	10	11	11	10	9,5			
		56	12	12,5	11	10,5	10,5	143,5	98	241,5
8.	Šubrt J.	50,5	12	11	11,5	10	10,5			
	Slavia Praha	57	11,5	11,5	10	11,5	11			
		55	12	10	11	11,5	11,5	136,5	101	237,5
9.	Krnář J.	52	12	12	11	10,5	11			
	Tatran B. Bystrica	52,5	10	12	10	10,5	11			
		57	12	11	11	11,5	11	135,5	99	234,5
10.	Vráblík J.	48	12,5	12	11	10,5	11,5			
	Spartak Vsetín	53	12	12	10	11	12			
		51	12	12	11	11,5	11	126	104	230

11. Vejvoda J. (Jiskra Město) 133,5, 92,5, 226, 12. Doležal L. (Tatran N. Město) 119,5, 104, 223,5, 13. Groer L. (Baník Verneřovice) 121,5, 95, 216,5, 14. Šatara O. (Dynamo B. Bystrica) 113, 101, 214, 15. Mňuk K. (Slavoj Kořenov) 127, 84,5, 211,5, 16. Novák J. (Slovan Ružomberk) 107, 89, 196, 17. Mejsnar V. (Lokomotiva Trutnov) 124, 63,5, 187,5.

Přihlášeno 41, startovalo 39, závod dokončilo a bylo klasifikováno 38 závodníků.

Junioři: Přihlášeno 17, startovalo 17, závod dokončilo a bylo klasifikováno 17 závodníků-juniorů.

BOBY A SANĚ

PŘEBORY ČSR V JÍZDĚ NA SANÍCH

VLADIMÍR HORÁK

Letošní již třetí přebor ČSR v jízdě na saních byl po roční přestávce opět proveden na sáňkařské dráze v Lázních Libverdě ve dnech 23.—26. února 1956. Závodilo se stejně jako již loni ve všech deseti kategoriích. Jednosedadlové saně mužů, žen, starších dorostenců a dorostenek, dvousedadlové saně mužů, žen, staršího dorostu a smíšené dvojice dospělých a staršího dorostu. Letos však byla uspořádána ještě soutěž mladšího dorostu, jednotlivců i dvojic. Vzhledem k zkrácené trati absolvoval i mladší dorost čtyři finalové jízdy.

Počet účastníků přeborů z jednotlivých krajů byl omezen rozpisem přeboru a tato poměrně nízká směrná čísla vedla jednotlivé kraje k tomu, že neobeslaly soutěže dorostu buď vůbec, nebo jen malým počtem dorostenců. Zdá se, že pro příště bude nutné směrná čísla blíže rozdělit na jednotlivé kategorie. Zatím co loni byly podmínkou k účasti na přeborech jen odznaky PPOV I. nebo II. stupně, startovali na letošních přeborech již jen závodníci alespoň druhé výkonnostní třídy. Přeboru se zúčastnili závodníci z Liberce, Prahy, Ústí nad Labem, V. Tabor, Ostravy, Brna a Karlových Var.

Závodilo se na dráze Smrk—Jizerská chata, na které byly provedeny treningové jízdy již ve čtvrtek 23. února. Dráha však na horním úseku byla výhradně sněhová a již při treningových jízdách se ukázalo, že horní úsek není způsobit, aby na něm byly uspořádány všechny čtyři finalové jízdy. Proto před začátkem první finalové jízdy byla dráha zkrácena na délku cca 1110 metrů. Avšak i horní úsek této zkrácené dráhy byl stále pouze sněhový, což se též odráželo v kvalitě dráhy průběhem závodu. Jakost dráhy se zhoršovala od jezdce k jezdcí. Kvalitě dráhy jistě nepřispělo ani to, že právě na tomto sněhovém úseku vystupovali závodníci ke startu korytem dráhy. A tak ani každodenní odpolední a večerní úpravy dráhy mnoho nepomohly, obzvláště při nedostatku vody, pomocí které by se vytvořila z přemrzlého sněhu kaše na vybudování ledového koryta.

Posouzení výkonnosti závodníků bude předmětem zhodnocení přeboru členy trenérské rady v samostatném článku.

Technické výsledky sáňkařských přeborů

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — MUŽI

1. Urban Horst (Liberec)	1:20,7	1:22,7	1:21,8	1:18,2	5:23,4
2. Jellínek V. (Liberec)	1:22,4	1:23,8	1:21,1	1:21,1	5:28,4
3. Peukert Erich (Liberec)	1:23,0	1:23,5	1:21,7	1:26,8	5:35,0
4. Škrabálek P. (Liberec)	1:24,1	1:29,6	1:23,1	1:19,0	5:35,8
5. Perla Milan (Praha)	1:25,2	1:28,0	1:24,9	1:19,4	5:37,5
6. Hanák B. (Praha)	1:24,5	1:30,0	1:22,5	1:23,4	5:40,4
7. Nitsche L. (Liberec)	1:25,1	1:28,5	1:23,9	1:23,0	5:40,5
8. Novotný M. (Liberec)	1:23,9	1:27,0	1:32,3	1:21,5	5:44,7
9. Kříž Mír. (Praha)	1:23,8	1:31,1	1:26,4	1:23,5	5:44,8
10. Holub Jar. (Praha)	1:26,0	1:28,9	1:27,2	1:23,5	5:45,6

11. Juna Karel (Liberec)	1:27,0	1:29,0	1:25,8	1:23,8	5:46,4
12. Čejka Karel (Praha)	1:25,4	1:29,9	1:25,8	1:25,8	5:46,9
13. Heller Jos. (Liberec)	1:28,0	1:32,1	1:24,9	1:22,2	5:47,2
14. Svadlena Jan (Liberec)	1:25,4	1:29,5	1:26,9	1:25,4	5:47,2
15. Křížovský M. (Vysoké Tatry)	1:23,4	1:30,7	1:22,8	1:31,6	5:48,5
16. Partmann Jos. (Liberec)	1:21,9	1:28,4	1:25,7	1:35,4	5:51,4
17. Hladík Jos. (Liberec)	1:26,8	1:29,0	1:29,1	1:26,6	5:51,5
18. Gerdelan M. (Vysoké Tatry)	1:31,2	1:30,6	1:27,3	1:23,7	5:52,8
19. Krejčí Lud. (Liberec)	1:28,4	1:33,0	1:28,8	1:24,0	5:54,2
20. Stýblo Jiří (Praha)	1:26,5	1:34,6	1:26,4	1:30,8	5:58,3
21. Tomášek J. (Ústí n. Lab.)	1:29,8	1:30,0	1:27,6	1:30,9	5:58,3
22. Votava Jiří (Ostrava)	1:28,1	1:32,1	1:29,3	1:29,0	5:58,5
23. Pelc Václav (Ústí n. Lab.)	1:26,9	1:37,8	1:26,8	1:29,1	6:00,6
24. Vlček Jar. (Brno)	1:30,0	1:33,0	1:31,0	1:28,3	6:02,3
25. Lomoz V. (Ústí n. Lab.)	1:31,5	1:34,7	1:28,7	1:28,8	6:03,7
26. Jurschick Fr. (Ústí n. Lab.)	1:26,7	1:44,9	1:27,9	1:24,5	6:04,0
27. Vojtíšek P. (Brno)	1:30,4	1:40,2	1:27,8	1:27,5	6:05,9
28. Vajda Otto (Vysoké Tatry)	1:35,1	1:32,1	1:33,5	1:27,9	6:06,6
29. Kotěšovský J. (Ústí n. Lab.)	1:30,5	1:35,6	1:30,6	1:33,4	6:09,5
30. Osina Boh. (Ostrava)	1:29,4	1:42,4	1:29,7	1:29,1	6:10,6
31. Felix Herbert (Liberec)	1:42,5	1:34,0	1:28,4	1:27,6	6:12,5
32. Kratochvíl J. (Ústí n. Lab.)	1:36,9	1:36,7	1:31,9	1:30,0	6:15,5
33. Nesnídal Bř. (Ústí n. L.)	1:38,3	1:31,8	1:32,4	1:35,2	6:17,7
34. Mráz Josef (Vysoké Tatry)	1:27,7	1:55,1	1:30,4	1:28,1	6:21,3
35. Tobek Jos. (Ústí n. Lab.)	1:45,2	1:35,0	1:42,6	1:27,4	6:30,2
36. Dašek Vl. (Praha)	1:28,0	1:39,1	2:06,9	1:26,1	6:40,1
37. Novotný Svat. (Vysoké Tatry)	1:47,0	1:43,6	1:38,1	1:37,9	6:46,0
38. Vágner St. (K. Vary)	1:52,7	1:49,0	1:45,2	1:38,1	7:05,0
39. Kubík Fr. (K. Vary)	1:50,8	2:12,4	1:44,4	1:42,5	7:30,1

Startovalo 40 závodníků, závod dokončilo 39, 1 vzdal.

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — ŽENY

1. Tomášková V. (Ústí n. L.)	1:26,5	1:27,7	1:29,0	1:22,1	5:45,3
2. Jarolímová J. (Liberec)	1:25,1	1:29,5	1:27,9	1:25,2	5:47,7
3. Lubichová T. (Liberec)	1:25,4	1:30,4	1:29,0	1:27,1	5:51,9
4. Patrmannová E. (Liberec)	1:26,3	1:30,5	1:29,9	1:27,9	5:54,6
5. Seřrová M. (Liberec)	1:28,9	1:32,6	1:29,3	1:24,9	5:55,7
6. Vlasáková J. (Ústí n. L.)	1:28,1	1:33,0	1:35,0	1:27,1	6:03,2
7. Hladíková I. (Liberec)	1:30,9	1:32,1	1:34,2	1:31,4	6:08,6
8. Charvátová B. (Praha)	1:24,5	1:34,0	1:44,7	1:28,5	6:11,7
9. Hesová Eva (Praha)	1:28,6	1:44,9	1:32,1	1:26,2	6:11,8
10. Dašková M. (Praha)	1:31,4	1:36,1	1:35,4	1:29,2	6:12,1
11. Havlíková H. (Praha)	1:31,2	1:37,6	1:43,8	1:37,4	6:30,0
12. Freundová Zl. (Brno)	1:39,0	1:40,8	1:41,6	1:34,6	6:36,0
13. Thurnwaldská (Ústí n. L.)	1:37,5	1:42,6	1:42,1	1:34,7	6:36,9
14. Beránková I. (Ústí n. L.)	1:29,5	1:58,8	1:36,9	1:43,0	6:48,2
15. Sobotková V. (Praha)	2:04,1	1:38,9	1:36,0	1:56,8	7:15,8

Startovalo 15 závodnic a všechny závod dokončily.

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Seiner Karel (Ústí n. L.)	1:23,4	1:25,2	1:28,3	1:26,0	5:42,9
2. Tobek V. (Ústí n. L.)	1:25,9	1:29,0	1:28,4	7:26,4	5:49,7
3. Malina Jiří (Praha)	1:23,8	1:28,8	1:36,0	1:24,0	5:52,6
4. Bönsch Horst (Liberec)	1:24,8	1:30,7	1:31,4	1:26,4	5:53,3
5. Urban Roland (Liberec)	1:29,5	1:35,0	1:42,7	1:25,6	6:12,8
6. Pič Jiří (Ústí n. L.)	1:30,8	1:31,3	1:42,9	1:31,0	6:16,0
7. Rain Jiří (Praha)	1:38,9	1:34,7	1:42,7	1:48,2	6:44,5

Startovalo 8 dorostenců, závod dokončilo 7, jeden vzdal.

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — DOROSTENKY STARŠÍ

1. Nitschova Hana (Liberec)	1:30,0	1:31,7	1:32,8	1:34,2	6:08,7
2. Faixová Truda (Liberec)	1:32,8	1:34,0	1:35,0	1:34,6	6:16,4
3. Šustová Karla (Praha)	1:34,2	2:01,0	1:40,1	1:35,4	6:50,7

Startovaly 4 dorostenky, závod dokončily 3 dorostenky.

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Vojtišek Tomáš (Brno)	1:31,3	1:33,4	1:28,9	1:30,4	6:04,0
2. Kopecký Václav (Praha)	1:34,2	1:37,6	1:40,9	1:33,2	6:25,9
3. Fára Mir. (Liberec)	1:44,9	1:35,1	1:36,1	1:34,4	6:30,5

Startovali 4 dorostenci, závod dokončili 3 dorostenci a jeden vzdal.

JEDNOSEDADLOVÉ SANĚ — DOROSTENKY MLADŠÍ

1. Kousalová J. (Praha)	1:36,4	1:36,5	1:41,8	1:37,6	6:32,3
2. Savická M. (Liberec)	1:57,7	2:02,6	1:46,4	1:45,9	7:32,6
3. Malíková Hana (Liberec)	1:59,0	2:03,9	2:02,8	2:12,9	8:18,6

Startovaly 4 dorostenky, závod dokončily 3 a jedna dorostenka vzdala.

DVOUSEDADLOVÉ SANĚ — MUŽI

1. Urban H.—Krejčí L. (Liberec)	1:31,5	1:29,8	3:01,3
2. Perla M.—Holub J. (Praha)	1:25,2	1:56,5	3:01,7
3. Škrabálek P.—Jelínek V. (Liberec)	1:30,1	1:32,8	3:02,9
4. Křížovský M.—Vajda O. (Vysoké Tatry)	1:26,5	1:42,0	3:08,5
5. Peukrt E.—Nitsche L. (Liberec)	1:35,5	1:33,4	3:08,9
6. Novotný M.—Feix H. (Liberec)	1:30,2	1:42,0	3:12,0
7. Švadlenka J.—Jůna K. (Liberec)	1:35,9	1:56,3	3:12,2
8. Patrmann J.—Hladík J. (Liberec)	1:32,4	1:40,8	3:13,2
9. Tomášek J.—Jürschizk Fr. (Ústí n. L.)	1:39,3	1:41,2	3:20,5
10. Vojtišek P.—Vlček J. (Brno)	1:42,2	1:39,1	3:21,3
11. Hanák B.—Čejka J. (Praha)	1:46,4	1:36,9	3:23,3
12. Pelc V.—Kratochvíl J. (Ústí n. L.)	1:43,0	1:44,8	3:27,8
13. Stýblo J.—Kříž M. (Praha)	1:44,8	1:44,8	3:29,6
14. Kubík Fr.—Vágnér St. (Karlovy Vary)	2:08,0	1:46,8	3:54,8
15. Mráz Jos.—Novotný S (Vys. Tatry)	1:54,5	2:05,4	3:59,9

Startovalo 15 dvojic a všechny závod dokončily.

DVOUSEDADLOVÉ SANĚ KATEGORIE ŽEN

1. Lubichová T.—Patrmanová (Liberec)	1:38,7	1:37,7	3:16,5
2. Havlíková H.—Charvátová (Praha)	1:37,7	1:48,5	3:26,2
3. Hesová E.—Dašková M. (Praha)	1:46,8	1:49,8	3:36,6
4. Vlasáková J.—Beránková I. (Ústí n. L.)	1:46,4	2:07,6	3:56,0
5. Tomášková V.—Thurnwaldová (Ústí n. L.)	2:08,3	2:05,1	4:15,4
6. Šefrová M.—Hladíková I. (Liberec)	2:25,9	1:49,4	4:15,3

Startovalo 6 dvojic žen a všechny závod dokončily.

Nárok na II. výkonnostní třídu získala III. dvojice.

DVOUSEDADLOVÉ SANĚ SMÍŠENÉ DVOJICE DOSPĚLÝCH

1. Urban H.—Jarolímová J. (Liberec)	1:29,6	1:36,2	3:05,8
2. Feix H.—Lubichová T. (Liberec)	1:35,6	1:33,8	3:09,4
3. Škrabálek P.—Šefrová M. (Liberec)	1:34,0	1:39,7	3:13,7
4. Novotný M.—Patrmannová E. (Liberec)	1:33,2	1:41,4	3:14,6
5. Holub J.—Sobotková V. (Praha)	1:39,5	1:35,2	3:14,7
6. Pelc V.—Thurnwaldová E. (Ústí n. L.)	1:53,1	1:42,3	3:15,4
7. Tomášek J.—Tomášková V. (Ústí n. L.)	1:37,3	1:44,0	3:21,3
8. Hanák B.—Charvátová B. (Praha)	1:34,3	1:51,9	3:26,2
9. Hladík J.—Hladíková I. (Liberec)	1:40,4	1:47,1	3:27,5
10. Kotěšovský J.—Beránková I. (Ústí n. L.)	1:59,7	1:48,0	3:27,7
11. Vlček J.—Freundová Z. (Brno)	1:46,2	1:41,2	3:28,0
12. Perla M.—Hesová E. (Praha)	1:53,0	1:38,8	3:31,8
13. Lomoz V.—Vlasáková J. (Ústí n. L.)	1:57,6	1:39,8	3:35,4
14. Stýblo J.—Havlíková H. (Praha)	1:57,8	1:45,4	3:43,2

Startovalo 14 smíšených dvojic a všechny závod dokončily.

DVOUSEDADLOVÉ SANĚ — DOROSTENCI STARŠÍ

1. Urban R.—Bönsch Horst (Liberec)	1:32,2	1:33,0	3:05,2
2. Tobek V.—Seiner Karel (Ústí n. L.)	1:31,3	1:45,6	3:16,9
3. Malina J.—Rain Jiří (Praha)	1:42,3	1:45,4	3:27,7

Startovaly tři dvojice a všechny závod dokončily.

DOUSEDADLOVĚ SANĚ SMÍŠENĚ DVOJICE STARŠÍHO DOROSTU

1. Malina J.—Šustová K. (Praha)	1:31,3	1:37,7	3:09,0
2. Urban R.—Nitschová H. (Liberec)	1:34,8	1:34,9	3:09,7
3. Bönsch H.—Feixová Truda (Liberec)	1:36,8	1:39,9	3:16,7

Startovaly tři dvojice a všechny závod dokončily.

DOUSEDADLOVĚ SANĚ SMÍŠENĚ DVOJICE MLADŠÍHO DOROSTU

1. Fára M.—Malíková H. (Liberec)	1:44,3	2:05,4	3:49,7
----------------------------------	--------	--------	--------

Startovaly dvě dvojice, závod dokončila jedna a jedna dvojice vzdala.

Kongres F. I. B. T. v Cortině d' Ampezzo

(Dokončení)

Kromě těchto porad byl navázán osobní styk s delegátem Rakouska p. Stürerem, delegátem Norska p. Alvebergem a předsedou italského svazu p. Terschakem. Pan Stürer projevil velký zájem o rozvoj bobového sportu u nás. Pan Terschak podal velmi ochotně četné informace o cortinské bobové dráze a slíbil zaslati fotografie plánů této dráhy. Když jsem mu odůvodňoval, proč nebylo na olympijskou soutěž vysláno československé mužstvo, uvedl, že na poslední olympiádě bylo italské mužstvo poslední a letos že získalo jednu zlatou a dvě stříbrné.

Pokud jsem měl přístup během závodů čtyřsedadlových bobů, nafilmoval

jsem tyto závody a pořídil jsem četné fotografie jak dráhy, tak i bobů. Měl jsem totiž legitimaci, která mě opravňovala pouze ke vstupu na tribunu »D«, jinam jsem nebyl prostě puštěn. Byly totiž všechny důležité zatáčky oploceny.

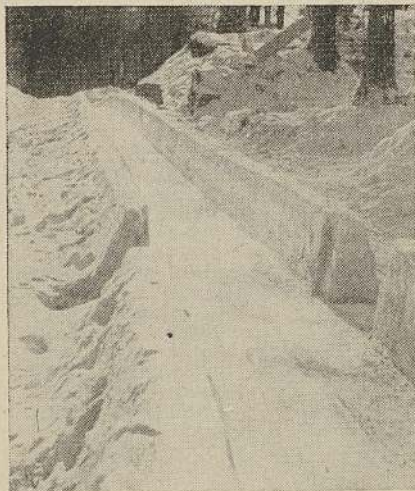
Zakoupil jsem přilbu jako vzor. Bohužel nepodařilo se mi zakoupit přilbu, jakou mělo italské mužstvo, byla to přilba, u níž tvrdá část zakrývala také uši a týl hlavy.

Některá mužstva měla normální lyžařské boty, Švýcaři, Italové, Američané a Angličané měli lehké boty a na podrážce měli pět, na podpatku dva špunty, buď kožené nebo z tvrdé masy ve tvaru komolého kůžele.

Olympijská soutěž měla vysokou úroveň. Jakého asi umístění by dosáhli naši závodníci, bylo by možno přibližně posoudit na základě umístění norského mužstva, které se také zúčastnilo treningu v Oberhofu. Norský dvou-sedadlový bob s posádkou Roegden-Solli se ve finalových jízdách umístil jako dvacátý s celkovým časem 5'52.33" (časy jednotlivých jízd I. — 1'27.57", II. — 1'26.90", III. — 1'28.81", IV. — 1'29.05") proti času vítěze Italia I. — 5'30.14" s posádkou Dalla Costa-Conti (časy jednotlivých jízd 1'22.45", 1'22.95", 1'22.74"). Druhý norský bob Norvegia I se v rozjíždkách neprobojoval do finalových jízd. Byl v rozjíždkách až 24. s celkovým časem ze dvou jízd 2'56.97" (časy jednotlivých jízd 1'29.04" a 1'27.93"). Posádka norského bobu Norvegia I byla Alverberg-Dy-dahl.

Pokud se týká ostatních otázek, organizace závodů, dráhy atd., odkazují na pokračování v dalším čísle.

Ing. MIŇOVSKÝ



Přechod pro chodce a lyžaře na bobové olympijské dráze v Cortině

BĚH NA 50 KM — »HANČŮV MEMORIÁL« — V KUBOVĚ HUTI

	15,7 km	24,6 km	40 km	46 km	50 km
1. Cardal Jar. (Hradec Králové)	1:07:00	1:49:06	3:04:17	3:53:45	3:49:36
2. Ing. Hlaváč K. (Brno)	1:10:40	1:53:21	3:11:15	3:42:34	3:57:52
3. Blažiček Jan (Jihlava)	1:08:36	1:51:40	3:13:53	3:44:25	3:59:46
4. Dr. Podolinský (ÚDA)	1:11:04	1:53:52	3:15:50	3:47:06	4:03:08
5. Dvořák Karel (Liberec)	1:12:05	1:55:39	3:17:02	3:48:29	4:03:47
6. Malinský Josef (Hradec Králové)	1:08:13	1:50:39	3:17:09	3:44:16	4:05:43
7. Stebel Josef (ÚDA)	1:09:02	1:51:37	3:17:48	3:50:53	4:06:07
8. Weber Boh. (ÚDA)	1:10:37	1:53:00	3:15:03	3:47:04	4:06:59
9. Jon Ladislav (Liberec)	1:13:10	1:56:58	3:20:25	3:51:55	4:07:24
10. Hadrava Josef (Liberec)	1:12:09	1:55:03	3:18:31	3:52:48	4:08:16
11. Pešl Josef (Č. Budějovice)	1:13:30	1:59:43	3:22:02	3:53:25	4:09:09
12. Šir Jaroslav (Liberec)	1:10:50	1:54:32	3:16:15	3:53:15	4:10:35
13. Junek Zbyněk (Brno)	1:10:57	1:54:55	3:22:05	3:45:07	4:11:50
14. Janoud Jiří (Liberec)	1:13:01	1:57:17	3:21:52	3:48:22	4:12:22
15. Seifert Václav (Liberec)	1:11:06	1:54:50	3:21:39	4:00:08	4:14:58
16. Weissshäutel V. (Liberec)	1:13:28	1:57:05	3:24:59	3:59:40	4:16:08
17. Balvín Fr. (Jihlava)	1:14:25	2:00:23	3:30:27	4:03:16	4:19:09
18. Bordovský Ladislav (Ostrava)	1:16:22	2:02:16	3:32:08	4:03:46	4:19:24
19. Ing. Petřík M. (Č. Budějovice)	1:17:20	2:03:19	3:33:52	4:09:15	4:27:09
20. Novák Jiří (MVTVS Praha)	1:14:42	2:00:02	3:32:12	4:08:28	4:27:49
21. Šmid Jar. (Plzeň)	1:21:32	2:10:09	3:41:02	4:15:12	4:33:47
22. Laktiš Ján (Nitra)	1:19:32	2:06:36	3:41:24	4:19:31	4:37:48
23. Kosina Karel (Liberec)	1:13:55	2:02:15	3:45:01	4:20:45	4:40:29
24. Holec Josef (Liberec)	1:22:25	2:11:10	3:45:13	4:22:29	4:41:36
25. Hrbáč Jan (Ostrava)	1:21:20	2:11:25	3:49:02	4:26:05	4:43:32
26. Mráz Rudolf (MVTVS Praha)	1:24:35	2:16:06	3:52:17	4:27:50	4:45:10
27. Blažiček Oldřich (MVTVS Praha)	1:22:05	2:13:23	3:50:01	4:28:06	4:45:21
28. Marousek Ml. (MVTVS Praha)	1:17:50	2:07:18	3:48:59	4:27:31	4:45:35
29. Valkoun Oldřich (MVTVS Praha)	1:15:02	2:15:52	3:45:14	4:32:36	4:52:41

Výsledky přeboru dorostenců v Novém Městě

BĚH NA 5 km — DOROSTENCI MLADŠÍ

1. Broth V. (Liberec)	19,49	6. Ševela M. (Jihlava)	20,36
2. Kadlec J. (Jihlava)	20,02	7. Vintř I. (Hradec Králové)	20,46
3. Erlebach J. (Liberec)	20,09	8. Volf M. (Liberec)	20,49
4. Kalabaz L. (Gottwaldov)	20,18	9. Rázl F. (Pardubice)	20,51
5. Luňáček L. (Liberec)	20,19	10. Holý K. (Hradec Králové)	20,57

11. Čilich J. (Liberec) 20,58, 12. Honzl M. (Jihlava) 21,00, 13. Olekšák Š. (Žilina) 21,05, 14. Fráňo M. (B. Bystrica) 21,07, 15. Nosek Vl. (Č. Budějovice) 21,09, 16. Filla A. (Olomouc) 21,11, 17. Miluška B. (Jihlava) 21,19, 18. Ulrych E. (Liberec) 21,25, 19. Šindler J. (Olomouc) 21,39, 20. Fousek V. (Brno) 21,41, 21. Souček J. (Ústí n. L.) 21,48, 22. Šlajs Č. (Plzeň) 21,50, 23. Jaroš P. (Jihlava) 21,53, 24. Dvořák M. (Jihlava) 21,55, 25.—26. Reinwarth J. (Karlovy Vary) 21,57, 25.—26. Varkoček J. (Voj. dorost) 21,57, 27. Dundr A. (MV Praha) 21,59, 28. Aberth M. (Ústí n. L.) 22,16, 29. Novák O. (MV Praha) 22,22, 30. Dušek K. (Č. Budějovice) 22,27, 31. Knížek J. (MV Praha) 22,32, 32. Stránský J. (Voj. dorost) 22,33, 33. Hudlér P. (Ústí n. L.) 22,34, 34. Smilňák J. (Prešov) 22,38, 35. Havliš E. (Brno) 22,44, 36.—37. Mikoska P. (Ostrava) 22,48, 36.—37. Procházka M. (KNV Praha) 22,48, 38. Havlíček J. (Jihlava) 22,57, 39. Kubanka M. (Prešov) 23,06, 40. Mánek J. (Karlovy Vary) 23,07, 41. Stiedl H. (Olomouc) 23,08, 42. Just J. (Hradec Králové) 23,12, 43. Křížák M. (Košice) 23,30, 44. Pospíšil J. (Ostrava) 23,33, 45. Kotrik I. (Nitra) 23,44, 46. Kucka R. (B. Bystrica) 23,48, 47. Schlitz Z. (Voj. dorost) 23,50, 48. Janeček Z. (Voj. dorost) 23,56, 49.—50. Popelka A. (Jihlava) 23,57, 49.—50. Hubáč Z. (Hradec Králové) 23,57, 51. Horzinka O. (Brno) 24,00, 52.—53. Vadovič S. (KV Bratislava) 24,11, 52.—53. Barmy M. (Košice) 24,11, 54. Müller J. (V. Taty) 24,34, 55. Danišovič I. (MV Bratislava) 24,47, 56. Oros Z. (V. Taty) 25,12, 57. Karpel R. (V. Taty) 25,24, 58. Rutle J. (Hradec Králové) 25,47, 59. Špinar A. (Jihlava) 26,14, 60. Čunderlík T. (B. Bystrica) 27,48, 61. Strauss K. (B. Bystrica) 28,18.

Přihlášeno, startovalo a závod dokončilo 61 závodníků.

BĚH NA 10 km — STARŠÍ DOROSTENCI

1. Pešl F. (Č. Budějovice)	36,17	6. Kutheil J. (Hradec Králové)	37,26
2. Farský K. (Liberec)	36,29	7. Honsa J. (Č. Budějovice)	37,48
3. Gabera J. (Gottwaldov)	36,45	8. Mazánek J. (Liberec)	37,55
4. Pelaj J. (Jihlava)	36,57	9. Honců Jar. ml. (Liberec)	38,23
5. Stibůrek F. (Hradec Králové)	37,07	10. Kuchař F. (Jihlava)	38,24

11. Dobiáš J. (Jihlava) 38,27, 12. Doležal J. (Liberec) 38,29, 13. Černý J. (Jihlava) 38,36, 14. Doležal Jiří (Jihlava) 38,57, 15. Synovec J. (Liberec) 38,44, 16.—17. Holec O. (Liberec) 38,45, 16.—17. Hyaník I. (Voj. dorost) 38,45, 18. Uhlář O. (Ostrava) 38,46, 19. Holindák M. (Košice) 38,47, 20. Píša J. (Č. Budějovice) 38,53, 21. Honců Jar. st. (Liberec) 38,59, 22. Novák J. (Voj. dorost) 39,03, 23. Dvořák J. (Ústí n. L.) 39,37, 24. Klamář J. (Žilina) 39,39, 25. Křupal K. (Gottwaldov) 40,09, 26. Rázl B. (Pardubice) 40,24, 27. Meřved J. (B. Bystrica) 40,30, 28. Horník J. (Hradec Králové) 40,31, 29.—30. Voborný J. (Brno) 40,33, 29.—30. Ilavský J. (Žilina) 40,33, 31. Frňák J. (Žilina) 40,34, 32. Marz Zdeněk (Plzeň) 40,52, 33. Zenker H. (Karlovy Vary) 40,54, 34.—35. Zemánek M. (Hradec Králové) 40,55, 34.—35. Šíkula F. (Brno) 40,55, 36. Peko M. (KV Bratislava) 40,57, 37. Kubeš J. (Ústí n. L.) 41,08, 38. Zuzánek J. (Ústí n. L.) 41,13, 39. Hrbek Z. (Plzeň) 41,14, 40. Matoušek R. (MV Praha) 41,16, 41. Hruška K. (MV Praha) 41,20, 42. Häuser A. (Karlovy Vary) 41,21, 43. Habr J. (Hradec Králové) 41,26, 44. Kašpar J. (Olomouc) 41,32, 45. Timko M. (Košice) 41,38, 46. Křtín M. (V. Tatro) 41,40, 47. Ilavský Jan (Košice) 41,41, 48. Packert H. (MV Praha) 41,56, 49. Marek J. (Brno) 42,05, 50. Beran V. (Voj. dorost) 42,10, 51. Novotný J. (MV Praha) 42,27, 52. Pohanka J. (Jihlava) 42,28, 53. Lyr L. (Plzeň) 42,28, 54. Ferenc M. (Košice) 42,36, 55. Šoltys J. (V. Tatro) 42,43, 56. Šlímák Š. (Žilina) 42,45, 57. Dolhan V. (B. Bystrica) 42,48, 58. Horňák J. (Prešov) 42,51, 59. Kubánek J. (KV Praha) 42,53, 60. Staněk L. (Jihlava) 42,54, 61. Opálený J. (Nitra) 43,03, 62. Macháček J. (B. Bystrica) 43,11, 63.—64. Košíňar V. (MV Bratislava) 44,15, 63.—64. Hovad J. (Olomouc) 44,15, 65. Sokoliček J. (Jihlava) 44,18, 66. Švajda L. (Olomouc) 44,34, 67. Pielesz S. (Cstrava) 44,40, 68. Kincl B. (Jihlava) 44,54, 69. Plichar M. (Prešov) 45,01, 70. Kuračič V. (KV Bratislava) 45,53, 71. Hudák J. (V. Tatro) 45,58, 72.—73. Valek S. (V. Tatro) 46,03, 72.—73. Rožko J. (V. Tatro) 46,03, 74. Surový V. (Žilina) 47,45, 75. Klupal E. (Nitra) 49,33, 76. Řehák M. (Hradec Králové) 56,55.

Přihlášeno 85, startovalo 77 a závod dokončilo 76 závodníků.

BĚH NA 3 km — MLADŠÍ DOROSTENKY

1.—2. Kuchařová E. (Jihlava)	15,55	6. Stehnová H. (Hradec Králové)	16,11
1.—2. Křozová M. (Hradec Králové)	15,55	7. Rucká L. (Liberec)	16,27
3. Hadravová J. (Liberec)	15,57	8. Schnirchová J. (Liberec)	16,30
4. Dostálová Z. (Hradec Králové)	16,07	9. Pechová J. (Pardubice)	16,35
5. Ondráčková M. (Jihlava)	16,10	10. Vacková Z. (Liberec)	16,36

11. Jiřinová Z. (Liberec) 16,45, 12. Lukášová M. (Č. Budějovice) 17,05, 13. Říhová J. (MV Praha) 17,11, 14. Černá V. (Jihlava) 17,12, 15. Koudelová E. (Jihlava) 17,23, 16. Malátová M. (Plzeň) 17,30, 17. Skupinová H. (Košice) 17,42, 18. Gáborová P. (Gottwaldov) 17,47, 19. Horová H. (Ústí n. L.) 17,48, 20. Hrudová H. (Brno) 17,49, 21. Stará J. (Olomouc) 17,52, 22. Šnebergrová M. (Plzeň) 17,55, 23. Pišíková E. (Žilina) 17,58, 24. Gajancová B. (Vys. Tatro) 17,59, 25. Novotná H. (Žilina) 18,21, 26. Langová R. (Plzeň) 18,39, 27. Skalníková M. (B. Bystrica) 18,41, 28. Jebavá T. (Ostrava) 18,56, 29. Tobiášová L. (Ostrava) 18,59, 30. Bořová M. (B. Bystrica) 19,09, 31. Márová V. (MV Praha) 19,10, 32. Kubáčková T. (Žilina) 19,17, 33. Hudáčková V. (Vys. Tatro) 22,31.

Přihlášeno, startovalo a závod dokončilo 33 závodnic.

BĚH NA 5 km — STARŠÍ DOROSTENKY

1. Nováková V. (Liberec)	21,56	6. Krabcová V. (Jihlava)	24,10
2. Stejskalová J. (Jihlava)	22,37	7. Prospíšilová M. (Jihlava)	24,20
3. Stehliková N. (Jihlava)	22,52	8. Zvonková B. (MV Praha)	24,28
4. Králová L. (Liberec)	22,58	9. Knížková V. (Liberec)	24,33
5. Jindrová M. (Hradec Králové)	24,00	10. Mečířová H. (Hradec Králové)	24,37

11. Prišćáková M. (Prešov) 24,42, 12. Udatná A. (Hradec Králové) 24,44, 13. Kadlecová J. (Jihlava) 24,48, 14. Porubánová M. (Vys. Tatro) 24,55, 15. Glosová J. (Liberec) 25,04, 16. Stuchlíková J. (Gottwaldov) 25,08, 17. Stehnová I. (Brno) 25,12, 18. Ivančová T. (B. Bystrica) 25,17, 19. Biálková K. (Olomouc) 25,4, 20. Hofmanová I. (Karlovy Vary) 26,00, 21. Leebová J.

(Č. Budějovice) 26,07, 22. Sýkorová O. (Žilina) 26,25, 23. Horáková K. (MV Praha) 26,26, 24. Smožková M. (Ostrava) 26,29, 25. Maurová M. (Plzeň) 26,38, 26.—27. Záhoranská V. (Košice) 27,15, 26.—27. Kořínková H. (MV Praha) 27,15, 28. Šlosiariková L. (B. Bystrica) 27,24, 29. Marešová E. (Olomouc) 27,26.

Přihlášeno 30, startovalo a závod dokončilo 29 závodnic.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 3 km — MLADŠÍ DOROSTENCI

1. Liberec	Erlebach J.	15,00	
	Volf M.	15 28	
	Breth V.	14,58	45,26
2. Jihlava I	Honzl M.	15,40	
	Ševela M.	15,55	
	Kadlec J.	15,05	46,40
3. Liberec II	Ulrych E.	16 26	
	Luňáček L.	15,30	
	Cilich J.	15 37	47,33
4. Hradec Králové	Vintr I.	15,21	
	Holý K.	15,32	
	Just J.	16 49	47,42
5. Olomouc	Stiedl H.	17,10	
	Šindler J.	15,33	
	Filla A.	15,51	48,34
6. Jihlava II	Dvořák M.	15,59	
	Havlíček J.	18,39	
	Miluška B.	15 03	49,41
7. Vojenský dorost	Varkoček J.	16,12	
	Stránský J.	16,58	
	Schlitz Z.	16,58	50,08
8. Ústí n. L.	Hudler P.	18,09	
	Abert M.	16 42	
	Souček J.	16,23	51,14
9. MV Praha	Lundr A.	16 12	
	Knížek J.	16,53	
	Novák A.	19,22	52,27
10. Brno	Havliš E.	18 00	
	Horzinka O.	18,13	
	Fousek V.	16,37	52,50
11. Jihlava III	Staněk J.	18,36	
	Popelka A.	19,06	
	Jaroš P.	17,21	55,03
12. Vysoké Tatry	Oros Z.	19 58	
	Karepl R.	18,42	
	Müller J.	18,23	57,03

KOMBINOVANÉ ŠTAFETY

České Budějovice — Plzeň	Dušek K.	17,26	
	Štajs Č.	17,10	
	Nosek Vl.	14 44	49,20
Prešov — Košice	Kubanka M.	17,59	
	Smilňák J.	17 48	
	Kričák M.	16,23	52,10
Ban. Bystrica — Košice	Kucka R.	18,37	
	Bardy M.	18 20	
	Fraňo R.	16,59	53,56

Přihlášeno, startovalo a došlo 15 štafet, klasifikováno 12 štafet.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 5 km — STARŠÍ DOROSTENCI

1. Hradec Králové	Stibůrek M.	20,40	
	Zemánek M.	20,34	
	Kutheil J.	20,31	1:01,45
2. Liberec I	Mazánek J.	21,05	
	Honcú J.	21,31	
	Farský K.	20,18	1:02,54

3. Liberec II	Honců J.	21,10	
	Doležal J.	20,47	
	Holec O.	21,03	1:03,00
4. Jihlava I	Černý J.	21,48	
	Kuchař F.	21,27	
	Pelaj J.	19,56	1:03,11
5. České Budějovice	Piša J.	22,23	
	Honsa J.	21,31	
	Pešl F.	20,17	1:04,11
6. Gottwaldov	Krupala J.	23,33	
	Kalabus L.	22,12	
	Gábera J.	20,21	1:06,06
7. Košice	Ilavský J.	23,00	
	Ferian M.	23,25	
	Holindřák M.	20,13	1:06,38
8. Jihlava II	Doležal J.	23,22	
	Pohanka J.	22,25	
	Dobáš J.	21,32	1:07,19
9. Ústí n. L.	Kubeš J.	23,11	
	Dvořák J.	21,52	
	Zuzánek J.	22,23	1:07,26
10. Vojenský dorost	Beran V.	23,59	
	Hianik I.	22,06	
	Novák J.	21,33	1:07,38

11. Žilina 1:07,44, 12. Brno 1:09,27, 13. Plzeň 1:09,34, 14. Pardubice 1:09,59, 15. MV Praha 1:10,19, 16. Karlovy Vary 1:10,42, 17. Banská Bystrica 1:11,26, 18. Jihlava III. 1:11,41, 19. Olomouc 1:11,52, 20. Jihlava IV. 1:12,34, 21. Ostrava 1:13,06, 22. Vysoké Tatry II. 1:13,23, 23. Vysoké Tatry I. 1:15,22, 4. Nitra 1:21,15. — Kombinované štafety: KV Praha—Žilina 1:11,15, Prešov—Košice 1:13,24.

Přihlášeno, startovalo a dojelo 26 štafet, klasifikováno 24 štafet.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 2 km — MLADŠÍ DOROSTENKY

1. Hradec Králové	Dostálová E.	10,20	
	Klozová M.	10,23	
	Stehnová M.	10,08	30,51
2. Jihlava	Ondráčková M.	10,23	
	Koudelová E.	11,07	
	Kuchařová E.	9,58	31,28
3. Liberec	Schnirchová J.	10,26	
	Jiřinová Z.	11,33	
	Hadrabová J.	10,12	32,11
4. Žilina	Kubáčková T.	11,31	
	Plšíková E.	11,40	
	Novotná H.	11,40	34,51
5. Plzeň	Malátová M.	11,21	
	Langová R.	12,33	
	Šnebergová M.	10,58	34,52

KOMBINOVANÉ ŠTAFETY

Liberec	Pechová J.	10,36	
— Pardubice	Vacková E.	10,40	
	Rucká L.	10,24	31,40
MV Praha	Mahrová V.	11,35	
— Ústí n. L.	Ríhová J.	10,42	
	Horová H.	11,23	33,40
B. Bystrica	Skalníková M.	12,31	
— Košice	Skupinová	12,17	
	Boďová	11,20	36,08

Přihlášeno 9, startovalo 8, závod ukončilo 8 štafet. Klasifikováno 5 štafet.

BĚH ROZESTAVNÝ 3 X 3 km — STARŠÍ DOROSTENKY

1. Liberec	Králová L.	17,11	
	Knížková H.	18,51	
	Nováková V.	16,55	52,57

2. Jihlava	Stehlíková N.	17,03	
	Krabcová V.	18,59	
	Stejskalová J.	17,40	53,42
3. Hradec Králové	Mečířová Val.	18,14	
	Udatná A.	18,41	
	Jindrová M.	18,08	55,03
4. Jihlava II	Pospíšilová M.	18,47	
	Žáková H.	19,56	
	Kádlecová J.	18,35	57,18
5. MV Praha	Kořínková H.	20,03	
	Zvonková B.	19,54	
	Horáková K.	18,25	58,22
6. Ostrava	Jebavá T.	21,08	
	Tobiášová L.	20,23	
	Snošková M.	21,48	1:03,19

Ban. Bystrica — Prešov	Ivančová T.	18,30	
	Slosiariková L.	20,42	
	Priščáková M.	18,47	57,59
Čes. Budějovice — Plzeň	Leebová J.	19,35	
	Mauerová M.	20,35	
	Lukášová M.	18,30	58,40
Vysoké Tatry — Žilina — Košice	Sýkorová O.	19,57	
	Záhoranská V.	20,50	
	Porubanová M.	19,01	59,48
Olomouc — Liberec	Glosová J.	18,55	
	Biálková K.	19,24	
	Marešová E.	21,39	59,58

Přihlášeno 10 štafet, startovalo a dojelo 10 štafet. Klasifikováno bylo 6 štafet.

ZÁVOD SDRUŽENÝ — MLADŠÍ DOROSTENCI

1. Luňáček L.	Liberec	183,6	240	423,6
2. Olrych E.	Liberec	197,6	225,4	423
3. Miluška B.	Jihlava	175,4	226,8	402,2
4. Vintř I.	Hradec Králové	147,2	234	381,2
5. Just J.	Hradec Králové	176	201,6	377,6
6. Hubač Z.	Hradec Králové	172,8	191,6	364,4
7. Souček J.	Ústí n. L.	139	220,2	359,2
8. Havlíček J.	Jihlava	147,2	205	352,2
9. Mánek J.	Karlovy Vary	148,1	202,8	350,9
10. Stránský J.	Vojenský dorost	140,3	210,3	350,6
11. Rutrle J.	Hradec Králové	164,2	167,2	331,4
12. Čunderlík T.	Banská Bystrica	148,5	140,3	288,8
13. Strauss K.	Banská Bystrica	148,3	133,6	281,9

Přihlášeno a startovalo 14, klasifikováno 13 závodníků.

ZÁVOD SDRUŽENÝ — STARŠÍ DOROSTENCI

1. Farský K.	Liberec	205,4	240	445,4
2. Kutheil J.	Hradec Králové	197,5	234,8	432,3
3. Rázl B.	Pardubice	198,8	218,7	417,5
4. Mazánek J.	Liberec	171,7	232,2	403,9
5. Křupalá K.	Gottwaldov	152,6	220	372,6
6. Dolňan V.	Banská Bystrica	166,6	205,5	372,1
7. Habr J.	Hradec Králové	154,5	213	367,5
8. Zenker H.	Karlovy Vary	149,2	215,9	365,1
9. Hofman J.	Hradec Králové	142,7	218	360,7
10. Packert H.	MV Praha	148,8	210,3	359,1
11. Pielešz S.	Ostrava	156	195,4	351,4
12. Sokolíček J.	Jihlava	153,3	197,4	350,7

13. Macháček J.	Banská Bystrica	142,3	203,5	345,8
14. Řehák M.	Hradec Králové	187,8	128,6	316,4
15. Surový V.	Žilina	134,2	178,5	312,7

Přihlášeno 19, klasifikováno 15 závodníků.

SKOK PROSTÝ — MLADŠÍ DOROSTENCI

1. Ulrych E.	Liberec	44	44,5	44	301,9
2. Luňáček L.	Liberec	41,5	42,5	44,5	291,3
3. Tutrle J.	Hradec Králové	41,5	41,5	42	283,4
4. Just J.	Hradec Králové	42	42	43	278,2
5. Hubáč Z.	Hradec Králové	40,5	37,5	42,5	272,1
6. Zbránek S.	Gottwaldov	35,5	40	36,5	262,7
7. Miluška B.	Jihlava	36	37	37,5	260,6
8. Krulich J.	Liberec	31	36	34	237,8
9. Raška J.	Ostrava	33	35	31	232
10. Čunderlík T.	Banská Bystrica	31,5	31	32	226,7
11. Štrauss K.	Banská Bystrica	31	23,5	33	214,4
12. Špínar A.	Jihlava	26	24	31,5	183
13. Stránský J.	Vojenský dorost	21	26,5	26	179,3

Přihlášeno, startovalo a klasifikováno 13 závodníků.

SKOK PROSTÝ — STARŠÍ DOROSTENCI

1. Farský K.	Liberec	48	49	49	314,8
2. Kuthel J.	Hradec Králové	45	49,5	49	294,2
3. Rázl B.	Pardubice	46	48	48,5	292,7
4. Řehák M.	Hradec Králové	45,5	47	48	291,2
5. Morávek J.	Liberec	42	42,5	42,5	285,3
6. Mazánek J.	Liberec	46,5	44,5	44	276,8
7. Trojan Z.	Hradec Králové	43	44,5	43,5	272,8
8. Macháček M.	Liberec	40,5	43,5	43,5	266,6
9. Dolňan V.	Banská Bystrica	41	43,5	43,5	260,6
10. Zenkler H.	Karlovy Vary	43	42,5	42,5	260,2

11. Habr J. (Hradec Králové) 257,0, 12. Tkadlec M. (Gottwaldov) 246,9, 13. Kincl B. (Jihlava) 240,3, 14. Sokolíček J. (Jihlava) 238,6, 15. Macháček J. (B. Bystrica) 236,6, 16. Packert H. (MV Praha) 232,2, 17. Hofman J. (Hradec Králové) 216,9, 18. Surový V. (Žilina) 203,5, 19. Krúpala K. (Gottwaldov) 197,3, 20. Slímaček Š. (Žilina) 169,1.

Přihlášeno 24, startovalo 22 a klasifikováno 20 závodníků.

CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽ JUNIORŮ

BĚH JUNIORŮ NA 15 KM

	min.	16. Synčák Antonín (Lok. Šumperk)	58:57
		17. Müller Fr. (Spartak Vodochody)	58:58
		18. Tryzna Jaroslav (PZ Praha)	59:03
1. Harán Štefan (Dynamo N. Tatroj)	52:25	19. Voňka Ivo (Jiskra Pecka)	59:12
2. Kollár Ján (Tatran B. Bystrica)	53:22	20. Sýkora Otto (Tatran B. Bystrica)	59:13
3. Pekárek Jiří (Jiskra Harrachov)	54:34	21. Rusňák Ján (Sokol Štola)	59:13
4. Kalásek Miloslav (Žatec)	57:02	22. Vavřín Miloš (Slavia Praha ITVS)	59:21
5. Mareš Miroslav (Jiskra Žamberk)	57:03	23. Sýkora Karel (Slavia Plzeň)	59:54
6. Mierka Ján (Sokol Štola)	57:10		
7. Žák Jan (Sokol Kremže)	57:18		hod.
8. Honců Jiří (Sokol H. Hraná)	57:32	24. Sklenář Karel (Lok. Trutnov)	1:00:25
9. Vašulín Jaroslav (PZ Brno 1)	57:46	25. Šmíd Jindřich (Baník Osek)	1:00:39
10. Procházka Rudolf (Slavoj Brno)	57:47	26. Kuželka Josef (Jiskra Kdyně)	1:01:24
11. Tesař Radomír (Slavoj Brno)	58:16	27. Jindra Josef (RH Plzeň)	1:01:40
12. Zemánek Bohumil (RH Plzeň)	58:26	28. Thomas Jar. (Slo. K. Studánka)	1:02:03
13. Kunc Josef (Sokol V. Hamry)	58:31	29. Kasper Bruno (Spartak Úpice)	1:02:11
14. Kadlec Josef (Slovan Nové Město)	58:44	30. Čermák Zdeněk (Baník Osek)	1:02:17
15. Fencel Jan (Baník Jáchymov)	58:50	31. Nevlud Jaromír (Slavia Ostrava)	1:02:18

32. Votruba Karej (Baník Žacléř)	1:02:25	50. Duga Vl. (SP Trenčín)	1:11:51
33. Pojezdny L. (ŠTJ PSS Praha)	1:02:57	51. Kliment V. (Tatran N. Město)	1:12:53
34. Rajec Martin (Spartak Dubnica)	1:03:06		
35. Martiňák Mir. (Slovan N. Město)	1:03:10		
36. Krejča Jan (Sokol Kunvald)	1:03:15		
37. Novák Jar. (Slovan Ružomberk)	1:03:25		
38. Pavelec R. (Spartak Strakonice)	1:03:57		
39. Veselský B. (Sokol Slavkovice)	1:04:04		
40. Kovalský Ant. (Baník Třinec)	1:04:18		
41. Pešl Vl. (Sokol Stachy)	1:04:38		
42. Děcký Vojt. (Sokol Ostravice)	1:04:41		
43. Maisner Vl. (Lokom. Trutnov)	1:05:16		
44. Petr Zd. (ŠTJ N. Město n. M.)	1:05:39		
45. Slaninka Leo (Sokol Dolany)	1:06:30		
46. Hýben Mil. (PŠD Spiš. N. Ves)	1:07:14		
47. Vejvoda Jar. (Jiskra Mšeno)	1:07:29		
48. Večera Boh. (Sokol Barca)	1:07:36		
49. Kubačka V. (Slovan Ružomberk)	1:08:41		

BĚH JUNIOREK NA 5 KM

	min.
1. Konečná Olga (Sp. Ml. Boleslav)	25:40
2. Ottová Stanislava (Lok. Trutnov)	26:01
3. Rejšková Jiřina (SŠD Strakonice)	26:17
4. Vágnerová Dana (Spartak Kolín)	26:43
5. Kučerová Věra (Slov. N. Město)	26:53
6. Tomanová Bož. (Sok. Klášterec)	27:12
7. Štilerová Miluše (Baník Osek)	27:21
8. Pílnáčková Olga (PZ Praha ÚNV)	27:24
9. Hradcová Lenka (Baník Osek)	27:44
10. Švecová Marie (Sp. Nové Město)	28:59
11. Důbravcová Lída (Sp. L. Hrádek)	29:55
12. Ševelová Irena (Slovan N. Město)	30:17

ZÁVOD SDRUŽENÝ

	15 km	skok	celkem
1. Nevlud Jaromír (Slavia Ostrava)	210,9	205,7	416,6
2. Jindra Josef (Rudá hvězda Plzeň)	212,4	199,7	412,1
3. Zemánek Bohumil (Rudá hvězda Plzeň)	225,5	184,9	410,4
4. Pekárek Jiří (Jiskra Harrachov)	340,0	161,0	401,0
5. Tryzna Jaroslav (PZ Praha)	223,9	167,4	391,3
6. Martiňák Miroslav (Slovan Nové Město)	206,4	182,5	388,9
7. Vejvoda Jaromír (Jiskra Mšeno)	189,4	196,8	386,2
8. Šmíd Jindřich (Baník Osek)	216,3	169,4	385,7
9. Novák Jaroslav (Slovan Ružomberk)	205,4	175,5	380,9
10. Majsner Vladislav (Lokomotiva Trutnov)	198,8	178,6	377,4
11. Děcký Vojtěch (Sokol Ostravice)	200,5	175,3	375,8
12. Krejčka Jan (Sokol Kunvald)	206,7	160,6	367,3
13. Vavřín Miloš (Slavia Praha ITVS)	221,1	156,4	357,5
14. Kubačka Viktor (Slovan Ružomberk)	184,5	172,1	356,6
15. Kliment Václav (Slovan Nové Město)	167,3	166,9	334,2

ŽENY 3X5 KM

1. Jihlava (Ševelová 31:09, Švecová 30:26, Kučerová 27:12) 1:28:47 hod.

Hradec Králové—České Budějovice (Rejšková 27:05, Tomanová 28:09, Ottová 25:44) 1:20:58 hod.

Štafety Ústí n. L. a komb. Praha KNV—ÚNV diskvalifikovány.

MUŽI 3X5 km:

1. Liberec (Kunc 36:30, Honců 34:58, Pekárek 35:35) 1:46:53 hod.

2. Brno (Vašulín 35:40, Tesař 36:04, Procháčka 36:14) 1:47:58 hod.

3. Hradec Králové I. (Voňka 47:15, Sklenář 39:17, Mareš 35:17) 1:51:49 hod.

4. Plzeň (Kuželka 39:49, Sýkora 36:30, Zemánek 35:49) 1:52:08 hod.

5. Žilina (Rájec 39:30, Novák 39:53, Harván 33:42) 1:53:05 hod.

6. Hradec Králové II. (Kasper 37:15, Otruba 38:22, Krejčka 38:20) 1:53:55 hod.

7. Ústí n. Lab. (Šmíd 39:04, Čermák 40:17, Kaláček 35:46) 1:55:07 hod.

8. Jihlava (Martiňák 37:14, Veselský 40:19, Kadlec 37:41) 1:55:14 hod.

9. Košice (Večeřa 41:35, Hýben 41:03, Eltschläger 42:15) 2:04:53 hod.

Banská Bystrica—Vysoké Tatry (Sýkora 38:39, Mierka 36:20, Kollár 34:30) 1:47:29 hod.

Olomouc—Praha KNV (Thomas 36:19, Müller 38:19, Sinčák 36:57) 1:50:35 hod.

České Budějovice—Vysoké Tatry (Rusňák 42:46, Pavelec 38:01, Žák 36:32) 1:57:19 hod. Praha MVTVS vzdala.

Finale SHM 1956 ve sjezdových disciplínách

MILOŠ PROCHÁZKA

Jestliže jsme minulého roku při finale SHM nemohli hodnotit kladně zvýšení výkonnosti a celkové úrovně našich mladých sjezdařů, můžeme letos být s jejich výkony plně spokojeni. Mezi vítězi a ostatními není velkých rozdílů a v jednotlivých skupinách jsou závodníci hodně vyrovnáni. V trojkombinaci dorostenců starších zvítězil Bužga Ondřej, Ostrava, avšak velmi je ohrožoval Telgarský Alexandr z Banské Bystrice a Petr Mezera z Prahy. Škoda, že Ján Mravec z Banské Bystrice při slalomu minul branku a tak nemohl zasáhnouti do boje ve sjezdové trojkombinaci. V této disciplíně byly boje nejtěžší a škoda, že trenérská rada nezajistila přítomnost našich trenérů po celý přebor. Určité nestačila přítomnost soudruha Parmy a soudruha Bogdálka jenom v den, kdy se jel slalom. Mládež a její výchova si zasloužila přítomnost trenérů při všech soutěžích, aby zajistili výběr našich příštích sjezdařů-závodníků a byli jim nápomocni radou již při jejich dorostenecských vrcholných soutěžích. Ve sjezdu překvapil velmi dobrou jízdou Hofman Miroslav z Liberce, ve sjezdu dorostenek starších ukázala nejlepší připravenost Cermanová Dáša z Hradce Král. V této kategorii nejsou již výsledky tak vyrovnané. K soutěžím dorostenců mladších nastoupilo hodně vyrovnaných závodníků, jejich jízda byla velmi dobrá a rozdílů dosažených časů zejména v obřím slalomu malé. Naproti tomu mezi dorostenkami mladšími máme zatím velké slabiny. Kraje oběslaly soutěže celkem sedmi dorostenkami, z nichž byly Slavičková, Novotná, Hejmanová a Pohořelá značně před ostatními.

Slalomové tratě dorostenců a dorostenek starších stavěl soudr. ing. Karel Mezera, dorostenců a dorostenek mladších soudr. Dohnal z Brna. Trať pro obří slalom soudr. Pitucha a velitelem dobře upravené sjezdové tratě byl soudr. Skorkovský z Brna.

Pracovníci KVTVS Brno uspořádali soutěže velmi dobře, měli je do nejmenších detailů připraveny, svých úkolů se skvěle zhostili a tak všem přítomným bylo radostí prožít 4 dny na Pustevnách. Slavnostní zahájení provedl předseda KVTVS Brno soudr. Musil. Slavnostní vyhlášení výsledků a rozdávání cen soudr. PhMr Máchal z Brna. Naše mládež bude jistě na tak dobře připravené přebory a pobyt na Pustevnách dlouho vzpomínat.

Výsledky:

Sjezd — dorostenci starší: 1. Miroslav Hofman, Liberec, 2:08,0, 2. A. Telgarský, Banská Bystrica, 2:10,8, 3. Zoroslav Martinec, Košice, 2:11,0, 4. Ferd. Drápal, Brno, 2:11,6, 5. Ján Mravec, B. Bystrica, 2:13,4, 6. Andrej Chovan, B. Bystrica, 2:14,0, 7. Petr Mezera, MVTVS Praha, 2:15,0, 8. Josef Malimánek, Karl. Vary, 2:15,9, 9. Ján Cociofan, Žilina, 2:16,9, 10. Andrej Bužga, Ostrava 2:17,2, 11. Josef Slaviček, Hradec, 2:17,7, 12. Milan Vltavský, MV Bratislava, 2:19,5, 13. Miloš Chorvát, Košice, 2:19,7, 14.—15. Miroslav Máder, Olomouc, 2:19,8, 14.—15. Jiří Malif, Pardubice, 2:19,8, 16. Erik Henrich, Ústí n. L., 2:20,2, 17. Alois Jandura, Liberec, 2:20,4, 18. Jan Hainiš, Hradec, 2:21,2, 19. M. Vlček, MVTVS Praha, 2:24,5, 20.—21. Kamil Hanuš, Hradec, 2:25,0, 20.—21. Josef Závodný, Ostrava, 2:25,0, 22.—23. K. Niziol, Ostrava, 2:25,4, 22.—23. Petr Stolin, Brno, 2:25,4, 24. Ivan Tomek,

MVTVS Praha, 2:25,5, 25. Anton Rusina, Košice, 2:25,8, 26. Josef Holický, Ústí n. L., 2:25,9, 27. A. Uhlíř, Gottwaldov, 2:27,3, 28. Jaroslav Šmíd, Plzeň, 2:30,6, 29. Libor Záruba, MVTVS Praha, 2:32,8, 30. Jenda Koryčan, Vojenský dorost, 2:33,9, 31. Juraj Švec, Bratislava, 2:34,2, 32. Dezider Škrabský, Prešov, 2:39,6, 33. Ludvík Valíček, Ústí n. L., 2:40,9, 34. Milan Čermák, Vojenský dorost, 2:42,7, 35. Peter Venerovský, Košice, 2:45,6, 36. Štefan Hřčarik, Vojenský dorost, 2:45,8, 37. Milan Kalman, Nitra, 2:55,6, 38. Ant. Merta, Ostrava, 2:58,5, 39. Peter Kustra, Žilina, 5:17,8.

Sjezd — dorostenci mladší: 1. Ladislav Mašek, Liberec, 1:40,9, 2. Manfred Erben, Liberec, 1:41,4, 3. František Dušek, Liberec, 1:43,8, 4. Rudolf Fiala, MVTVS Praha, 1:44,2, 5. Herold Kraus, Hradec, 1:45,2, 6. František Voska, Liberec, 1:46,0, 7. Jan Benáček, Brno, 1:46,6, 8. Radim Koloušek, MVTVS Praha, 1:47,0, 9. Stanislav Ides, Brno, 1:48,0, 10. Igor Meduna, Ostrava,

1:49,1, 11. B. Šrubař, Ostrava, 1:49,8, 12. Stanislav Čepelka, Hradec, 1:50,1, 13. Eduard Hromádka, MVTVS Praha, 1:50,9, 14. Radim Škubal, Gottwaldov, 1:51,3, 15. Jindřich Tamm, Hradec, 1:51,6, 16. Josef Matera, Ostrava, 1:52,0, 17. Ivan Novotný, Žilina, 1:52,2, 18. Rudolf Kout, Liberec, 1:55,5, 19. Rudolf Machek, Hradec, 1:57,5, 20. František Žampa, KVTVS Praha, 1:58,1, 21. Mír. Lacina, Brno, 1:58,7, 22. Lubomír Bín, Olomouc, 2:01,1, 23. Pavel Benko, Bratislava, 2:04,9, 24. Dušan Jambrič, Žilina, 2:05,0, 25. A. Javorský, Karl. Vary, 2:09,0, 26. Jaroslav Trhlík, Olomouc, 2:27,0, 27. Ján Gibel, Prešov, 2:30,4.

Sjezd — dorostenky starší: 1. Dáša Cermanová, Hradec, 1:44,0, 2. Zdeňka Dousková, MVTVS Praha, 1:52,1, 3. Dana Škretová, KVTVS Praha, 1:55,9, 4. Jiřina Živcová, KVTVS Praha, 2:00,0, 5. Věra Algerová, Liberec, 2:01,2, 6. J. Sehnoutková, Liberec, 2:07,4, 7. Ludmila Kumbárová, Gottwaldov, 2:13,0, 8. St., Košťálová, Hradec, 2: 21,2, 9. Jana Koloušková, MVTVS Praha, 2:25,6, 10. A. Auermüllerová, Brno, 2:53,2, 11. D. Vodičková, Bratislava, 2:54,6, 12. A. Zemánková, Ústí n. L., 2:57,9, 13. D. Hajdušková, Ostrava, 2:59,6, 14. Eva Krnová, B. Bystrica, 3:06,6, 15. H. Finsterlová, Olomouc, 3:16,4.

Sjezd — dorostenky mladší: 1. Anna Slavičková, Hradec, 1:37,5, 2. Elena Novotná, Žilina, 1:41,8, 3. Hana Hejčmanová, Hradec, 1:42,9, 4. Jana Pohořelá, MVTVS Praha, 1:51,8, 5. Helena Volfová, Liberec, 2:03,6, 6. Marie Šnebergová, Plzeň, 2:16,8, 7. Eva Vojvodová, Liberec, 2:18,0.

Slalom — dorostenky starší: 1. Ondřej Bužga, Ostrava, 1:47,4, 2. A. Telgarský, B. Bystrica, 1:56,4, 3. Petr Mezera, MVTVS Praha, 1:58,9, 4. Ondřej Chovan, B. Bystrica, 1:59,5, 5. Petr Stolin, Brno, 2:00,0, 6. Kamil Hanuš, Hradec, 2:03,0, 7. Ferd. Drápal, Brno, 2:07,2, 8. Josef Závodný, Ostrava, 2:09,0, 9. Ant. Merta, Ostrava, 2:09,7, 10. Mír. Hofman, Liberec, 2:16,5, 11. Malimánek, K. Vary, 2:21,6, 12. Ján Cocifán, Žilina, 2:22,21, 13. A. Jandura, Liberec, 2:23,2, 14. Ivan Tomek, MVTVS Praha, 2:24,6, 15. Milan Kalman, Nitra, 2:28,3, 16. Miroslav Vlček, MVTVS Praha, 2:28,5, 17. Jan Hainiš, Hradec, 2:32,1, 18. Anton Rusina, Košice, 2:32,4, 19. Jiří Malif, Pardubice, 2:33,3, 20. Miroslav Mádr, Olomouc, 2:34,3, 21. M. Vltavský, MV Bratislava, 2:35,1, 22. D. Škrabský, Prešov, 2:46,0, 23. Jar. Šmíd, Plzeň, 2:44,5, 24. J. Koryčan, Vojenský dorost, 2:48,2, 25. P. Venerovský, Košice, 2:54,8, 26. Peter Kustra, Žilina, 3:19,0, 27. Otto Guderna, Vojenský dorost, 3:24,0, 28. Josef Sláma, KV Bratislava, 3:35,9.

Slalom — dorostenky mladší: 1. St. Čepelka, Hradec, 43,4, 42,0 — 1:25, 2. Frant. Voska, Liberec, 43,0, 48,0 — 1:31,0, 3. R.

Škubal, Gottwaldov, 42,2, 50,0 — 1:32,2, 4. R. Fiala, MVTVS Praha, 44,2, 49,6 — 1:33,8, 5. Jindřich Tamm, Hradec, 45,0, 50,7 — 1:35,7, 6. R. Koloušek, MVTVS Praha, 44,0, 52,9 — 1:36,9, 7. Igor Meduna, Ostrava, 44,5, 53,2 — 1:37,6, 8. Jan Benáček, Brno, 57,9, 50,5 — 1:38,4, 9. Stanislav Mašek, Liberec, 52,3, 52,2 — 1:44,5, 10. Herold Kraus, Hradec, 49,8, 51,2(5) — 1:46,0, 11. B. Šrubař, Ostrava, 57,0, 50,2 — 1:47,2, 12. Fr. Žampa, Praha, 51,0, 57,0 — 1:48,0, 13. Ivan Novotný, Žilina, 57,3 — 51,2 — 1:48,5, 14. František Dumeck, Liberec, 54,0 — 53,2 — 1:52,2, 15. D. Jambrič, Žilina, 1:07,2 — 49,5 — 1:56,7, 16. Josef Matera, Ostrava, 57,1 — 1:01,0 — 1:58,1, 17. L. Lacina, Brno, 55,4 — 1:03,8 — 1:59,2, 18. M. Attila, Košice, 52,0 — 1:12,7 — 2:04,7, 19. Rud. Machek, Hradec, 1:03,6 — 1:01,8 — 2:05,4, 20. Rud. Kout, Liberec, 1:08,4 — 57,8 — 2:06,2, 21. Pavel Benko, Bratislava, 1:05,3 — 1:05,7 — 2:11,0, 22. Ed. Hromádka, MVTVS Praha, 48,6 — 1:24,9 — 2:13,5, 23. Jan Gibel, Prešov, 1:03,4 — 1:11,6 — 2:15,0, 24. Lubomír Bín, Olomouc, 1:14,2 — 1:30,0 — 2:44,2.

Slalom — dorostenky starší: 1. Dáša Cermanová, Hradec, 1:40,2, 2. J. Hořčíková, MVTVS Praha 1:42,2, 3. Z. Dousková, MVTVS Praha, 1:49,1, 4. D. Škretová, KVTVS Praha, 2:01,7, 5. L. Kumbárová, Gottwaldov, 2:04,6, 6. Eva Krnová, B. Bystrica, 2:06,4, 7. J. Živcová, KVTVS Praha, 2:06,6, 8. J. Koloušková, BVTVS Praha 2:11,3, 9. A. Finsterlová, Olomouc, 2:58,9, 10. S. Košťálová, Hradec, 3:05,4, 11. V. Algerová, Liberec, 3:07,5, 12. Auermüllerová, Brno, 3:17,0, 13. A. Zemánková, Ústí n. L., 3:21,4, 14. Hajdušková, Ostrava, 3:23,2, 15. D. Vadovičová, Bratislava, 3:38,2.

Slalom — dorostenky mladší: 1. A. Slavičková, Hradec, 52,2, 46,2 — 1:38,4, 2. Jana Pohořelá, Praha, 50,6, 53,4 — 1:44,0, 3. H. Hejčmanová, Hradec, 51,1, 54,1 — 1:45,2, 4. E. Novotná, Žilina, 54,2, 58,8 — 1:53,0, 5. H. Volfová, Liberec, 1:00,4 — 1:21,5 — 2:21,9, 6. E. Vojvodová, Liberec, 1:25,0 — 1:20,1 — 2:45,1, 7. M. Šnebergová, Plzeň, 2:04,2 — 1:45,5 — 3:49,7.

Obří slalom — dorostenky starší: 1. Ján Mravec, B. Bystrica, 1:59,1, 2. Ondřej Bužga, Ostrava, 2:04,7, 3. A. Telgarský, B. Bystrica, 2:06,0, 4. Josef Slaviček, Hradec, 2:08,9, 5. Kamil Hanuš, Hradec, 2:09,2, 6. Josef Malimánek, Karl. Vary, 2:12,1, 7. Mír. Hofman, Liberec, 2:12,8, 8.—9. Jan Hainiš, Hradec, 2:14,0, 8.—9. Mil. Vltavský, MV Bratislava, 2:14,0, 10.—11. Petr Mezera, MVTVS Praha, 2:14,4, 10.—11. Z. Martinec, Košice, 2:14,4, 12. K. Niziol, Ostrava, 2:14,8, 13. A. Chovan, B. Bystrica, 2:16,2, 14. A. Uhlíř, Gottwaldov, 2:16,7, 15. E. Henrich, Ústí, n. L., 2:17,0, 16. Juraj Švec, Bratislava, 2:19,2, 17. Ant. Merta, Ostrava, 2:19,8, 18. Ferd. Drápal, Brno, 2:20,6, 19. Ivan To-

mek, MVTVS Praha, 2:20,7, 20. Josef Závodný, Ostrava, 2:22,3, 21. Peter Kustra, Žilina, 2:22,5, 22. Petr Stolin, Brno, 2:23,2, 23. Miroslav Máder, Olomouc, 2:24,0, 24. D. Škrabský, Prešov, 2:27,6, 25. Ján Cociofán, Žilina, 2:28,2, 26. Miloš Chorvát, Košice, 2:29,9, 27. P. Venerovský, Košice, 2:30,0, 28. Mír. Vlček, MVTVS Praha, 2:30,4, 29. J. Koryčan, Vojenský dorost, 2:31,2, 30. Jaroslav Šmíd, Plzeň, 2:32,4, 31. Milan Čermák, Vojenský dorost, 2:34,6, 32. Ant. Rusina, Košice, 2:39,4, 33. Milan Kalman, Nitra, 2:40,8, 34. Josef Sláma, KV Bratislava, 2:41,6, 35. J. Furmančuk, Vojenský dorost, 2:43,8, 36. Otto Guderna, Vojenský dorost, 2:44,7, 37. Jiří Malíř, Pardubice, 2:46,7, 38. L. Valíček, Ústí n. L., 2:51,8, 39. Alois Jandura, Liberec, 3:14,6.

Obří slalom — dorostenci mladší: 1. Radim Koloušek, MVTVS Praha, 2:08,9, 2. Rudolf Fiala, MVTVS Praha, 2:09,1, 3. Břetislav Šrubař, Ostrava, 2:09,8, 4. Ivan Novotný, Žilina, 2:10,9, 5. Igor Meduna, Ostrava, 2:11,8, 6. St. Čepelka, Hradec, 2:12,9, 7. Škubal, Gottwaldov, 2:13,1, 8. Ladislav Mašek, Liberec, 2:13,5, 9. Frant. Žampa, KVTVS Praha, 2:14,8, 10. Jan Benáček, Brno, 2:15,5, 11. M. Erben, Liberec, 2:15,7, 12. Frant. Dudek, Liberec, 2:16,0, 13. Jindřich Tamm, Hradec, 2:18,0, 14. Dušan Jambrich, Žilina, 2:20,4, 15. Josef Materna, Ostrava, 2:20,6, 16. Frant. Voska, Liberec, 2:21,2, 17. Mitro Attila, Košice, 2:23,1, 18. Herold Kraus, Hradec, 2:23,8, 19. Rudolf Kout, Liberec, 2:23,9, 20. Ed. Hromádka, MVTVS Praha, 2:24,0, 21. Stanislav Ides, Brno, 2:24,1, 22. Miroslav Trhlík, Olomouc, 2:322,5, 23. Lubomír Bín, Olomouc, 2:33,5, 24. Arnošt Javorský, Karl. Vary, 2:35,0, 25. Rudolf Machek, Hradec, 2:36,0, 26. Pavel Benko, Bratislava, 2:43,8, 27. Mír. Lácina, Brno, 2:45,0, 28. Jan Gibel, Prešov, 3:11,0.

Obří slalom — dorostenky starší: 1. Dáša Cermanová, Hradec, 2:15,4, 2. Jiřina Živcová, KVTVS Praha, 2:21,5, 3. Zdeňka Dousková, MVTVS Praha, 2:23,5, 4. J. Koloušková, MVTVS Praha, 2:26,2, 5. Eva Krnová, B. Bystrica, 2:33,2, 6. J. Hořčicová, MVTVS Praha, 2:33,9, 7. Dana Škretová, KVTVS Praha, 2:35,8, 8. L. Kumbárová, Gottwaldov, 2:46,0, 9. St. Košťálová, Hradec, 3:02,4, 10. D. Hajdušková, Ostrava, 3:06,7, 11. Věra Algerová, Liberec, 3:10,6, 12. J. Sehnoutková, Liberec, 3:13,6, 13. A. Zemánková, Ústí n. L., 3:14,2, 14. D. Vadovičová, Bratislava, 3:38,6.

Obří slalom — dorostenky mladší: 1. Elena Novotná, Žilina, 2:00,0, 2. Anna Slavičková, Liberec, 2:04,1, 3. Jana Pohořelá, MVTVS Praha, 2:06,6, 4. Hana Hejčmanová, Hradec, 2:07,7, 5. M. Šnebergrová, Plzeň, 2:53,5, 6. Eva Vojvodová, Liberec, 2:58,2, 7. Helena Volfová, Liberec, 3:02,4.

Sjezdová trojkombinace — dorostenky starší: 1. Ondřej Bužga 6,80 bodu, 2. Alexander Telgarský 7,93, 3. Petr Mezera 18,04, 5. Ondřej Chovan 18,72, 5. Miroslav Hofman 21,57, 6. Kamil Hanuš 24,22, 7. Ferdinand Drápal 24,26, 8. Josef Malimánek 29,77, 9. Petr Stolin 32,35, 10. Josef Závodný 36,29, 11. Jan Hainiš 40,78, 12. Milan Vltavský 41,19, 13. Ján Cociofán, 14. Ivan Tomek 44,63, 15. Miroslav Mader 47,63, 16. Miroslav Vlček 52,15, 17. Antonín Merta 59,75, 18. Anton Rusina 61,28, 19. Jiří Malíř 62,21, 20. Jaroslav Šmíd 66,77, 21. Dezider Škrabský 68,15, 22. Jenda Koryčan 70,55, 23. Alois Jandura 75,65, 24. Milan Kalman 81,94, 25. Petr Venerovský 82,06, 26. Petr Kustra 202,93.

Sjezdová trojkombinace — dorostenky mladší: 1. Rudolf Fiala 9,22 bodu, 2. Stanislav Čepelka 11,42, 3. Radim Koloušek 13,98, 4. Ladislav Mašek 16,45, 5. František Voska 16,79, 6. Radim Škubal 17,48, 7. Igor Meduna 18,36, 8. Jan Benáček 18,93, 9. Jindřich Tamm 23,43, 10. Břetislav Šrubař 24,51, 11. František Dudek 26,27, 12. Herold Kraus 28,28, 13. Ivan Novotný 28,54, 14. František Žampa 36,28, 15. Josef Materna 41,30, 16. Rudolf Kout 52,50, 17. Dušan Jambrich 52,67, 18. Eduard Hromádka 53,30, 19. Rudolf Machek 61,67, 20. Miroslav Lácina 64,26, 21. Pavel Benko 77,76, 22. Lubomír Bín 90,91 23. Jan Gibel 122,64.

Sjezdová trojkombinace — dorostenky starší: 1. Dáša Cermanová 0,00 bodu, 2. Zdeňka Dousková 17,88, 3. Jiřina Živcová 34,28, 4. Dana Škretová 36,57, 5. Ludmila Kubártová 60,33, 6. Jana Koloušková 63,47, 7. Eva Krnová 102,38, 8. Věra Algerová 102,70, 9. Stan. Košťálová 114,58, 10. Dagmar Hajdušková 163,08, 11. Alena Zemánková 165,13, 12. Dagmar Vadovičová 188,42.

Sjezdová trojkombinace — dorostenky mladší: 1. Anna Slavičková 2,82 bodu, 2. Elena Novotná 12,88, 3. Hana Hejčmanová 14,56, 4. Jana Pohořelá 21,62, 5. Helena Volfová 94,14, 6. Eva Vojvodová 118,99, 7. M. Šnebergrová 153,35.

Po úspěchu I. celostátní spartakiády vše pro zdar okresních spartakiád 1956!

Organisace lyžařských soutěží v Cortině

MILOŠ DUFFEK

Než svěří Mezinárodní lyžařská federace některému státu uspořádání mistrovství světa, požaduje záruky splnění určitých organizačních předpokladů. Rovněž i mezinárodní olympijský výbor při rozhodování o místě olympijských her klade základní podmínky pro zajištění jejich úspěšného průběhu.

Tyto základní podmínky, které musí být pořadatelem zajištěny, tvoří již samy o sobě základní organizační rámec těchto soutěží. Je pochopitelné, že pořadatel se snaží podle svých možností tyto předpoklady nejen splnit, ale ještě je předstihnout. Důvody pro to jsou mnohé. Mohou to být důvody prestižní, často i zájmy obchodní. A tak není možno se divit, že vnější organisace je vždy na první pohled dokonalá, v mnohých případech až okázalá.

Nelze ovšem v jednom článku popsat celou organizaci a provedení lyžařské části VII. ZOH. Vynasnažíme se proto popsat v několika člancích technické vybavení, zařízení a průběh lyžařských soutěží.

Prvním nutným předpokladem organisace lyžařských soutěží světového měřítká je dostatek zkušených pracovníků a zejména dostatek technických pomocníků. A ti byli v Cortině zajištěni ani 800 vojáky, alpskými myslivci, kteří jezdí na lyžích a mohli tak plnit všechny příkazy pořadatelů. V blízkosti lyžařského běžeckého stadionu byl pro ně vystavěn zvláštní barákový tábor, takže byli kdykoliv k dispozici, pro všechny pomocné práce.

Běžecské tratě: po celé délce všech běžeckých tratí byly upraveny 2 stopy vedle sebe v dostatečné vzdálenosti, všechny výstupy a sjezdy byly napříč přešlápnuté. Tratě byly značeny látkovými praporky velikosti 30krát 30 cm na dřevěných tyčích, 30—40 cm nad zemí zčásti i papírovými trojúhelníkovými praporky. Méně pozornosti již bylo věnováno náhradním tratím pro trening (závodní tratě byly pro nedostatek sněhu pro trening uzavřeny). Náhradní tratě nebyly dostatečně udržovány a vesměs to byla jen jednoduchá zledovatělá stopa.

Přesně 2 km od středu Cortiny byl vybudován »sněžný stadion« se startem a cílem pro všechny běžecké závody. Po obou podélných stranách stadionu byly vystavěny z trubkového lešení dlouhé rovnoběžné tribuny vzdálené 40 km, ohraničující start a cíl. Tribuny měly prkenné podlahy, v části pro novináře byla zřízena sedadla a pulty na psaní. Tato místa a nejdražší místa pro diváky byla vyhrívána zvláštními topnými tělisky nad hlavou každého sedadla, vytápěnými plynovými bombami. V tribunách bylo zřízeno 16 telefonických kabin a 22 kabin pro rozhlas, 9 televizních spojovacích zařízení. Na stadionu vedlo celkem 80 telefonních vedení. Tribuny měly kapacitu asi 7000 míst. Uprostřed hlavní tribuny těsně nad cílem byla upravena zasklená tribuna pro časoměřiče. Vedle ručního měření byly všechny závody v běhu měřeny i elektricky. Přesný startovní čas byl (kromě startéra) oznamován vždy v stanovených intervalech úderem zvonku, umístěného vedle startéra.

Příčná strana stadionu byla uzavřena velkou tabulí 34 m dlouhou a 15 m vysokou, umístěnou na »mostu« z trubkového lešení. Tabule byla obsluhována zevnitř. Po obou stranách tabule byly postupně vyvěšovány časy všech závodníků po průjezdu cílem a jejich mezičasy během závodu. Kromě toho na velké tabuli byly trvale vyvěšeny mezičasy a cílové časy prvních 10 závodníků, které byly stále měněny a doplňovány během závodu tak, jak se situace vyvíjela. Tak divák měl stále přehled o situaci na prvních deseti místech. V horní polovině každého ukazatele bylo startovní číslo a národnost, v dolní polovině pak čistý čas (mezičas). Tyto výsledky byly rychle

sestavovány uvnitř tabule ze zasunovacích čísel a celé tabule s výsledky se posouvaly nebo nahrazovaly rychle během závodu podle jednotlivých hlášení časoměřičů a počtářů, s nimiž byla tabule spojena dálkopisem.

Start a cíl byl upraven na vyvýšený sněhový chodník, ohražený s obou stran dřevěným zábradlím zapichnutým do sněhu. Úprava jinak se nelišila od běžné organisace startu a cíle.

Trať běhu na 50 km tvořila 2 smyčky, poněvadž byla odlišná od původního plánu (pro nedostatek sněhu změněno). Vedla vesměs cortiňským údolím. První smyčka delší vracela se téměř ke stadionu a pokračovala pak na druhou stranu údolí. Její nejvyšší bod byl 1340 m nad mořem, nejnižší 1090 m. Největší výstup 150 m byl mezi 10. až 12. km. Celkový výškový rozdíl všech 17 výstupů dohromady činil 805 m. Každý km vzdálenosti do cíle byl označen. Na trati byly umístěny 4 sanitní hlídky, 5 občerstvovacích stanic, 2 kontroly s měřením mezičasů (10. a 20. km) a 3 stanoviště pro měření teplot na trati, z nichž byla teplota hlášena v den závodu od rána každou hodinu, až do doby začátku závodu. Tyto údaje byly vyvěšeny v prostoru šaten závodníků. Všechny tratě byly hodně technické, vedly členitým boulovitým terénem. Ovšem značná členitost byla způsobena právě nízkou sněhovou pokrývkou.

Trať v běhu na 15 km tvořila jednu dlouhou smyčku, jejíž první část byla totožná s druhou částí tratě na 30 km. Nejvyšší bod 1320 m, nejnižší 1090 m. Největší stoupání 135 m, mezi 8. a 10. km, celkem 8 výstupů dohromady 415 m. Trať vedla téměř celá lesem a byly na ní umístěny 2 zdravotní hlídky, 1 občerstvovací stanice, 2 kontroly s měřením mezičasů (5. a 10. km).

Trať v běhu na 15 km pro závod sdružený se nelišila mnoho od tratě v běhu prostém na 15 km. Tvořila rovněž jednu dlouhou smyčku s nejvyšším bodem 1275 m a nejnižším 1090 m. Největší výstup 150 m mezi 10.—12. km, celkem 8 výstupů 420 m. Všechny kilometry do cíle po celé délce vyznačeny. Prvních 10 km bylo téměř společných s prostou patnáctkou lesem, posled-

ních 5 km bylo odlišných. Stejný počet hlídek a stanic jako u prosté patnáctky.

Trať v běhu na 50 km byla tvořena dvěma smyčkami 10 a 15 km dlouhými, které se jely v pořadí: 1, 2, 2, 1. Nejvyšší bod tratě 1340 m, nejnižší 1090 metrů. Největší stoupání 150 m mezi 10.—12. a 20. a 27. km. I zde byl označen každý kilometr do cíle. Na trati bylo 5 zdravotních hlídek, 6 občerstvovacích stanic, 5 kontrol na měření mezičasů (po 10 km) a 3 stanice k měření teploty vzduchu.

Trať štafet na 4krát 10 km tvořila jednu smyčku s nejvyšším bodem 1186 metrů a nejnižším 1090 m. Největší výstup 80 m mezi 7.—8. km, 5 výstupů celkem 275 m. Na trati byla 1 zdravotní hlídka, 4 kontroly pro měření mezičasů (na každém 2. km), a 2 stanice na měření teploty.

Trať na 10 km žen rovněž jedna smyčka, nejvyšší bod 1180 m, nejnižší 1090 m, největší stoupání 74 m, mezi 8.—9. km, 5 výstupů celkem 250 m. Vedla rovněž většinou lesem a byla na ní umístěna 1 zdravotní hlídka, 1 občerstvovací stanice, 1 kontrola s měřením mezičasů (na 5. km) a 2 stanice na měření teploty.

Trať štafet na 3krát 5 km tvořila smyčku s nejvyšším bodem 1175 m, nejnižším 1090, největší stoupání 74 m mezi 3.—4. km, 3 výstupy celkem 174 m. Větší část vedla lesem. Byla na ní 1 zdravotní hlídka, 2 kontroly na měření mezičasů a 1 hlídka na měření teploty.

Mústek »Italia«.

Nový mústek »Italia« byl vybudován ve vzdálenosti 2,5 km od středu města, tedy ještě o něco dál než byl běžecský stadion. Mústek je situován směrem severovýchodním v těsné blízkosti stanice elektrické dráhy a osady Zuel. Vybudovaný stupňovitý ochoz pojme 30.000 diváků vedle 3000 míst k sezení na tribunách.

Pro skok sdružený byl mústek upraven na kritický bod 72,5 m, pro skok prostý na 74 m. Délka doskočiště 100 m, dojezdu 129 m, dojezd se rozšiřuje postupně až na 40: $H = 0,583$, oblouk R_1 má poloměr 63 m, $R_2 = 90$ m, $R_3 = 120$ m: Novým způsobem je zbudováno doskočiště, které vede parabo-

lickou křivkou až do 68 m, kde teprve začíná největší přímý sklon doskočiště: Proto také nejlépe se na tomto můstku doskakuje až při skocích přes 68 m délky, zatím co při kratších skocích je doskok tvrdý.

Nájezd tvoří železobetonová věž smělé mostní konstrukce s jedním obloukem: Výška věže je 53 m: Věži vede elektrický výtah, který dopravuje závodníky na start: Od odraziště vede vnitřkem nájezdu schodiště určené také pro případný výstup závodníků: Délka nájezdu je 87,5 m a je možno ji prodloužit ještě o další 4 m: Nájezd má upravených 7 startovních ploch, které jsou ale situovány po obou stranách startu, takže při tréninku závodníci startovali vždy ze stran a pro závod bylo nutno startovní plochu zvlášť upravit: Odraziště je dlouhé 4,60 m, sklon nájezdu 35°, sklon odraziště 60°. Celá startovní věž je zasklená, uvnitř vytápěná, takže závodníci před startem nejsou vystavováni případně nepříznivému počasí. Sněhová nájezdová plocha je široká 5 m a je z obou stran ohraničena dřevěnými šablonami, které mají přesně tvar profilu, takže úprava na přesný profil je velmi lehká: Po obou stranách nájezdu vedou schody, které usnadňují jeho úpravu. V odrazišti je upravena čekárna pro závodníky, z níž je přístup na vnitřní schodiště vedoucí ke startu. Dále je tam místnost pro náradí a několik dalších menších místností. Na stavbu můstku bylo spotřebováno 6000 q cementu, 12.500 q železných prutů a velké množství dalšího materiálu. Po obou stranách doskočiště jsou umístěny dvě naprosto stejné a symetricky situované věže pro rozhodčí. V nich jsou místnosti pro ředitele závodu, pro rozhodčí stylu, počtáře, hlasatele, místnost pro rozmnožování výsledků. Ve všech místnostech je zařízení vytápění plynovými ohřívači. Kabiny ředitele závodu a rozhodčích stylu jsou opatřeny buď obyčejnými okny nebo lze místo nich nasadit okna vypouklá. První okno je nejméně vydaté, poslední okno úplně do půlkruhu.

Část zařízení obou věží je úplně stejná, část se přenáší s jedné strany na druhou. Dvě věže byly vybudovány

proto, že skok do závodu sdruženého byl určen na dopolední hodiny, kdežto skok prostý byl odpoledne, takže vždy bylo rozhodováno s věže, která byla zcela ve stínu. Na věži, kde stáli rozhodčí stylu, byl i ředitel závodu. Na rovné střeše věže, nad rozhodčími styly, bylo umístěno 5 ukazatelů bodů za styl, jejichž obsluhu obstarávalo 5 vojáků (čísla téměř 1 m vysoká): Každá kabina rozhodčího stylu byla přísně oddělena od sousední. V kabině dosti prostorné byla po pravé straně po celé délce polička, na níž měl rozhodčí stylu připraveny kartičky, pro psaní známek za styl a vzuadu byl na ní položen automat, elektricky spojený s příslušným ukazatelem bodů za styl na střeše věže: Rozhodčí měl připravenu pro každý skok zvláštní kartičku velikosti 9krát 11 cm nalepenou na silné lepence. Každý rozhodčí měl kartičku jedné barvy, kromě toho ještě označené písmenou souhlasnou s jeho kabinou. Pro každé kolo byly kartičky označeny předem (tiskem) I, II a III, startovním číslem závodníka a jménem rozhodčího. Kartičky pro každé kolo byly srovnány ve zvláštní krabici shodně označené, kterou měl rozhodčí připravenou po své pravé ruce na poličce. Po každém skoku zapsal rozhodčí zvláštním silným perem nesmazatelnou barvou body za styl a kartičku předal svému sekretáři. Ten na elektrickém automatu zmáčkl příslušnou známku za styl, která se současně ukázala nahoře vojákovi, který obsluhoval příslušný ukazatel bodů. Pak vhodil sekretář cedulku do potrubí, umístěného vzuadu za stylaři, jímž kartička spadla na stůl počtářů o patro níž. Ti rychle srovnali všech 5 kartiček, vyřadili cedulky s nejvyšší a nejnižší známkou a sečetli zbývající body za styl. Zároveň obdrželi telefonicky hlášení docilené délky skoku. Na tabulce předem připravené s posuvným pravítkem nastavili proti bodům za styl docilenou délku a tak zjištěný výsledný počet bodů oznámili ihned hlasateli a na obě věže. Nad ukazovateli bodů za styl a na střeše protější věže byly umístěny ještě větší dvě vysuvné tabule. Na jedné z nich bylo vždy předem vytaženo číslo právě startujícího závodníka, na

druhé celkový počet bodů za skok (vypočtený podle předem stanoveného výkonnostního bodu). Z počtářské kabiny bylo spojení s věžemi zajištěno ještě elektrickým automatem.

Dosažená délka skoků byla ještě kromě hlášení oznamována velkým otáčivým ukazatelem, umístěným za měřiči délek u vrchního měřiče délek. Vrchní měřič délek hlásil délku telefonicky hlasateli a současně tím i počtářům.

Doskočiště je celé lemováno dřevěnými šablonami opět upravenými přesně podle profilu můstku. Těsně vedle tohoto dřevěného hrazení doskočiště vedou po obou stranách doskočiště schody pro měřiče délek. Schody jsou zapuštěny pod úroveň doskočiště, takže měřiči délek přesahují jen hořejší polovinou těla nad povrchem doskočiště. V dřevěném hrazení v pevných držácích na půlmetrových tyčích jsou kulaté značky asi 30 cm v průměru. Mezi nimi na kratších tyčích menší kulaté terčiky z poloviny žluté a z poloviny červeně nabarvené značící půlmetry. Stejná čísla jsou umístěna po obou stranách doskočiště. Od každé metrové značky je zapuštěna do doskočiště zelená dřevěná tyčka s obou stran proti sobě k přesnému zaměření délky skoku, od půlmetrových značek kratší červené tyčky. Kritický bod P označen jednkou barvou na sněhu (stejně jako to provádíme u nás), a kromě toho po obou stranách doskočiště velkým kulatým (1 m v průměru) modrým terčem s písmenou P, bod K stejně velkými obdélníkovými terči s písmenou K. Na každém metru stojí při závodech jeden měřič, který v případě, že závodník dosáhne jeho délky, zvedne prostě příslušný terč (případně i druhý pro půl metr), nad hlavou a chvíli ho podrží ve výši. Vrchní měřič délek si sám přečte s terče dosaženou délku.

Za vrchním měřičem délek těsně pod zábradlím tribun vede další schodiště vyhrazené pouze pro výstup závodníkům. Na doskočišti blízko stanoviště

velitele můstku, na odrazišti a na startu jsou umístěny elektrické signály s červeným a zeleným světlem (jako na našich křižovatkách v městech), jimiž ředitel závodu otevírá a zavírá můstek. Vedle toho ještě správce odraziště otevírá nebo uzavírá hranu můstku velkým praporkem.

Celý dojezd je ohraničen od diváků plotem z drátěného pletiva, aby diváci nebo pes nemohli vběhnout během závodu na plochu dojezdu. Až k dojezdu je upravena silnice pro příjezd dopravních prostředků (sanitní vozy). Blízko přechodového oblouku R_2 je umístěn zvláštní barák, v němž jsou umývárny, sprchy, klosety a 2 ošetřovny. V nich stálá lékařská služba během trainingu i během závodu a připraveny sanitní vozy, nosítka atd.

Na protější straně přechodného oblouku R_2 je umístěna velká tabule obrácená nahoru směrem k můstku, na níž předem byla vyznačena startovní čísla a národnost. K tomu vojáci u každého skoku připevňovali hned čísla docílené délky skoku a celkový počet bodů, při skoku prostém po druhém skoku pak celkový počet bodů u obou kol, takže diváci si mohli hned sestavit předběžné pořadí všech závodníků.

Při trainingu i při všech závodech prováděl svá měření t. zv. objektivní metodou ing. Dr. Straumann. O této otázce se zmíním jindy. Jen pro zajímavost uvádím, že nájezdová rychlost se vesměs pohybovala mezi 23,0 až 23,5 m/vt.

Na zasedání skokanské komise FIS také závěrem ing. Dr. Strauman ve svém referátě o stavbě skokanských můstků připomněl, že i stavbu můstků je nutno přizpůsobovat vývoji stylu skoku. A nový můstek »Italia« svým pojetím je jedním z těchto můstků, které se snaží řešit stavbu podle aerodynamických zásad.

V příští části vám povím něco ještě o sjezdových závodech, o měření, o celkové organizaci VII. ZOH a některé další zajímavosti a poznatky.

V. LYŽÁŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Prozatím k tomu 14

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 5

KVĚTEN 1956



Stiehl a Hennrich na stupních vítězů při akademických hrách v Zakopaném

NAŠE TĚLOVÝCHOVA A XX. SJEZD KSSS

XX. sjezd Komunistické strany Sovětského svazu byl významnou událostí nejen pro Komunistickou stranu Sovětského svazu a všechen sovětský lid, ale pro celé mezinárodní revoluční dělnické hnutí. Sešel se v době, kdy Sovětský svaz a po jeho boku země demokratického tábora dosáhly významných úspěchů v boji za mír mezi národy. Sešel se v době, kdy socialistické ideje si razí vítěznou cestu celým světem.

XX. sjezd Komunistické strany Sovětského svazu upoutal pozornost celého pokrokového lidstva. Byl to historický sjezd, který dal nové síly pracujícím celého světa a obohatil velkými zkušenostmi národy, které bojují o nový život. Význam sjezdu je nerozlučně spjat s vítězstvím budování komunismu v Sovětském svazu, ale i s perspektivami boje za mír, demokracii a socialismus na celém světě. XX. sjezd Komunistické strany Sovětského svazu byl důležitým krokem všeho sovětského lidu před v budování komunismu a v boji za zachování světového míru. Úspěchy, kterých Sovětský svaz dosáhl v mírové výstavbě a rozvoji přátelství mezi národy, svědčí o vítězné síle marxismu-leninismu. Zvlášť velký ohlas měl uveřejněný návrh směrnic k VI. pětiletému plánu rozvoje národního hospodářství Sovětského svazu. Takové plány si může klást a uskutečňovat jediné socialistická země.

I náš lid přistoupil k plnění úkolů druhého pětiletého plánu. Neustále se rozvíjející iniciativa pracujících a jejich odhodlání plnit vytyčené úkoly jsou zárukou toho, že během příštích let učiní náš lidově demokratický stát rozhodný krok k vítězství socialismu. Komunistická strana a lid Československa jsou na věky spjaty se Sovětským svazem a jeho komunistickou stranou pouty nerozborného bratrství. Veliké zkušenosti Komunistické strany Sovětského svazu ve výstavbě socialistické společnosti a postupného přechodu ke komunismu jsou impulsem pro náš lid. Naše komunistická strana se učila, učí a bude se učit od nejmocnější strany světa, založené Vladimírem Iljičem Leninem — velkým učitelem dělnické třídy a národů celého světa.

Smělé úkoly, které jsme vytyčili v naší zemi, vyžadují další zvýšení úrovně politické a hospodářské práce, těsnější spojení ideologické činnosti s životem, s praxí socialistické výstavby.

Proto také závěry z XX. sjezdu Komunistické strany Sovětského svazu učinila i vedoucí složka československého pracujícího lidu, Komunistická strana Československa, jejíž politika se vždy řídila a řídí zájmy pracujících mas. Našla v něm cenné poučení k řešení závěrečných problémů i ukazatele cest, jak vést dál tvůrčí síly našeho lidu k mocnému a rychlému rozvoji socialistického hospodářství, k dalšímu růstu kulturního i hmotného blahobytu a tak splnit svůj úkol v mírovém soutěžení sil socialismu s kapitalismem. Tyto závěry byly shrnuty v resoluci Ústředního výboru Komunistické strany Československa. Resoluce určuje nejen hlavní změny naší zahraniční politiky, ale zabývá se i hospodářskými a sociálními otázkami a ukládá provést na všech úsecích taková opatření, která by podstatně zlepšila celkový rozvoj našeho státu.

Nás, tělovýchovných pracovníků, se nepochybně bude týkat vedle otázek hospodářského rozvoje též otázka zlepšení práce a tím i vyšší úrovně naší tělovýchovy a sportu.

Bude třeba v tělovýchovném hnutí, jeho organizační struktúře přistoupit k určitým úpravám v řízení a zkvalitnit práci opřenou o styk s hnutím a o práci dobrovolných pracovníků. Bude třeba v práci uplatňovat zásady kolektivního vedení, zásady správné kritiky i sebekritiky. Rovněž masovou politickou práci spojenou s praxí a životem je třeba rozvíjet v daleko širším měřítku než dosud, tak, aby nám pomohla překonat potíže a vzbudit v každém sportovci vědomí, že je spoluvůrcem a spolubojovníkem za nové věci, za mocnou a silnou naši lidově demokratickou vlast. Musíme dosáhnout toho, aby se v příštích velkých úkolech socialismu stalo tělovýchovné hnutí platným a aktivním pomocníkem.

II. VELKÁ CENA SLOVENSKA

Ve dnech 1.—4. března 1956 byl ve Vysokých Tatrách na svazích pod Lomnickým štítem proveden mezinárodní závod ve sjezdových disciplínách, II. ročník Velké ceny Slovenska, navazující na známý závod o Tatranský pohár, pořádaný v roce 1950. Jednotlivé závody se jely jako závody samostatné, a to v pořadí, jak bylo určeno v rozpisu, slalom, sjezd a obří slalom; vítězi Velké ceny Slovenska 1956 se stali vítězové sjezdového trojboje Rakušané Oberaigner Ernst a Schöpfová Regina.

Nepřetržitě sněžení, sněhové bouře a vánice kladly na všechny pracovníky kteří jednotlivé závody II. Velké ceny Slovenska připravovali, zcela mimořádné požadavky. Všem, kdož při tom pomáhali, zejména soudruhům Kolo-manu Hrnčiarovi, předsedovi OV, Ing. Vlado Šimovi, sekretáři OV, Jožko Müllerovi, řediteli závodu, Fero Mrázikovi, vedoucímu technické komise, Josefu Matošovi, vedoucímu spojařů a všem ostatním patří dík lyžařské veřejnosti za to, že tento hodnotný závod mohl být vůbec doveden do konce. Vedoucí francouzských závodníků a místopředseda lyžařského svazu Francie Robert Dorier se vyjádřil, že to, že lyžařští pracovníci Československa dovedli zvládnout náročný mezinárodní závod za podmínek, které převládaly ve Vysokých Tatrách, svědčí o jejich vysoké organisátorské vyspělosti. Také vedoucí polského družstva Ján Borgula vyslovil uspokojení nad dobrou organisací celého podniku.

Největší starost dělala pořadatelům úprava jednotlivých tratí. Kromě slalomu mužů a žen se žádný ze závodů nejel na původně proponovaných tratích. Sjezdové tratě jak mužská, tak ženská musely vzhledem k naprosto neúnosným povětrnostním podmínkám být podstatně zkráceny, obří slalom mužů i žen musel být proveden místo na svazích Lomnického sedla na chráněném místě v lese na mužské sjezdové dráze. Na úpravě tratí pracovali denně od časných hodin ranních vedle pracovníků technické komise všichni rozhodčí, dále v Tatranské Lomnici dříví studenti, desítky rekreatů a celé čety vojáků z blízkých posádek. Jen tak mohly být překonány obtíže, které se pořadatelům denně znovu nakupovaly. O to větší bylo uspokojení jak

závodníků, tak činovníků z jinak hladkého průběhu celého závodu.

Účast 22 zahraničních závodníků a závodnic, celého československého státního družstva a družstva mladých, a nejlepších závodníků a závodnic tělovýchovného úseku ROH byla zárukou dobré sportovní úrovně závodu. Rakušané přijeli v nejsilnější sestavě. Spolu se zkušenými a známými jezdci Othmarem Schneidrem, trojnásobným vítězem Kandaharu a olympijským vítězem ve slalomu v roce 1952, a Ernst Oberaignerem, mistrem Rakouska ve slalomu v roce 1954 a vítězem ve slalomu na Kandaharu v téměř roce, přijel i mladý a talentovaný Anton Mark. Z žen přijely nejvýkonnější rakouské závodnice Regina Schöpfová, letošní mistryně Rakouska ve slalomu a druhá nejlepší slalomářka na OH, Dorothe Hochleitnerová, letošní mistryně Rakouska v obřím slalomu a třetí nejlepší v obřím slalomu na OH, Gertruda Kleckerová, letošní mistryně Rakouska ve sjezdu a ve sjezdovém trojboji a mistryně světa ve sjezdu v roce 1954. S nimi přijela mladší a nadějná závodnice Ilse Schicklová, náhradnice v rakouském národním družstvu. Francouzi vyslali olympioniky Charles Bozona, letošního mistra Francie ve sjezdu, slalomu, obřím slalomu a sjezdovém trojboji a druhého za T. Sailerem ve sjezdovém trojboji v Cortině, Gerarda Pasquiera, 6. ve slalomu na OH, Bernarda Perreta, 8. ve slalomu na OH, André Simonda, trojnásobného mistra Francie ve sjezdu a jednu z nejlepších svých slalomářek Paule Erny-Moriso-vou. Poláci kromě Kovalské poslali své nejvýkonnější sjezdačky v čele s Barbarou Grocholskou, několikanásobnou mistryni Polska a letošní mistryni ve sjezdu a obřím slalomu, dále Gasienicovou Danielu, Bujakovou-Waga Annu

a Kubicovou Annu; muži byli nižší výkonnosti.

Trasa obou kol slalomu žen vedla na svazích pod Lomnickým sedlem dolů ke Skalnatému plesu. Autor prvního kola slalomu Dušan Charvát postavil na trati 400 m dlouhé (výškový rozdíl 180 m) 52 branek. Podle slov Rakušana Heise, trenéra rakouského státního družstva žen, šlo o velmi pěkný, plynulý a rychlý slalom, zcela moderního pojetí, s některými dobrými brankovými kombinacemi. Méně byl Heis spokojen se svým vlastním výtvořem, s tratí dlouhou 430 m (výškový rozdíl 180 m), na které postavil technicky těžký, méně plynulý slalom se dvěma dlouhými traversami kladoucími zvýšené požadavky na fyzickou kondici závodnic. Obě kola se jela na pomalém a velmi měkkém sněhu. V prvním kole minuly branku kromě Grocholské všechny polské závodnice, Rakušana Schicklová a Milka Richvaldská, v druhém kole další Rakušana Kleckerová. Zvítězila Justina Šolcová, která obě kola zajela v čase 117,8 vt. Její výkon je nepochybně největším československým úspěchem v letošním hlavním období, uvážíme-li, že porazila nejsilnější Rakušanky, mezi nimi i Schöpfovou, mistryni Rakouska a druhou nejlepší slalomářku v Cortině. Schöpfová se umístila na 2. místě s velkým časovým zpožděním oproti Justine 4,3 vt. Vyrovnanou a stylově pěknou jízdu předvedla polská závodnice Grocholská, která se umístila na 3. místě. Rakušana Hochleitnerová, která v prvním kole dosáhla nejlepšího času, v druhém kole dvakrát upadla a skončila na 4. místě. Jako 5. se umístila Francouzka Moris, která zajela bezpečnou a jistou jízdu. Za ní s velkým odstupem 7,3 vt. následuje Rubešová a ostatní československé závodnice. Závod ukázal, že vedle zraněné Evy Malé je Justina Šolcová t. č. nejlepší československou slalomářkou. Technicky se nijak zvláště nelišila od rakouských závodnic.

Slalom mužů se jel za velmi ztížených podmínek. Viditelnost byla silně omezena, trať byla měkká, hustě a vytrvale sněžilo. Ohlášená sněhová vichřice donutila soutěžní výbor omezit účast na 20 závodníků, 3 Rakušany, 4 Francouze, 6 Poláků a 7 Čechoslováků. Sla-

lom se jel ve dvou kolech na dvou rozdílných tratích na svazích pod Lomnickým sedlem jako slalom žen v předcházející den. Autorem prvního slalomu byl polský trenér Lipowski, který na trati 520 m dlouhé (výškový rozdíl 240 m) postavil plynulý, poněkud však jednotvárný slalom se 67 brankami. Autorem druhého slalomu byl Zdeněk Parma, který na přibližně stejně dlouhé trati vytyčil 65 branek. Vadou obou tratí byl měkký sníh, zejména v horní části. Závod vyhrál Rakušan Oberaigner časem 128,3 vt. před Vlado Krajaňákem, který se umístil na druhém místě v čase jen o 1,1 vt. horším než vítěz. To byl vedle úspěchu Šolcové druhý velký úspěch československého reprezentanta na VCS. Sympatický Othmar Schneider, který byl vylosován na posledním 13. místě předvečer, jel polovinu tratě po kolena ve sněhu a přesto dokázal umístít se jako třetí. Jako čtvrtý se umístil mladý Rakušan Mark. Francouz Bozon, který zajel nejlepší čas druhého kola, byl v prvním kole pokutován přírážkou 5 vt. a skončil na 4. místě. Protest, který Bozon vznesl proti přírážce, byl soutěžním výborem zamítnut jako neopodstatněný. Bogdalek se umístil před Perretem a polskými závodníky na šestém místě. Umístění československých jezdců, zejména Vlado Krajaňáka, je mimořádně dobré. Čermák, který v druhém kole neprojel čtvrtou branku od cíle, musel být diskvalifikován. Tím se připravil o jisté vítězství, neboť dosáhl v obou kolech nejrychlejší jízdy. Čermákovu případně jako důkazem, že naši závodníci snadno znerovsí a ztrácejí klid v okamžiku, kdy ho mají nejvíce zapotřebí. To by se závodníku Čermákovu formátu již nesmělo stát, vždyť se nejel jen slalom, nýbrž VCS.

Nepřízeň počasí nejvíce ublížila oběma závodům ve sjezdu. Pořadatelé, jestliže chtěli zachovat regulérnost tratí, neměli jiného východiska, než zkrátit obě sjezdové dráhy o horní, rychlé úseky, které se staly nebezpečné jednak proto, že ležely v husté mlze, jednak tím, že byly velmi měkké. Sjezdová trať žen byla zkrácena přibližně na 1200 m (výškový rozdíl 320 m), trať mužů přibližně na 2000 m (výškový rozdíl 540 m). Bylo velkou

škodou, že několikátýdenní námaha spojená s úpravou sjezdových tratí byla přes noc obrácena vničeč.

V závodě ve sjezdu žen zvítězila Milka Richvalská 1/10 vt. před Polkou Kubicovou. Toto vítězství dosažené u silné mezinárodní konkurenci jistě povzbudí mladou a nadějnou závodnici. Bohužel, nemohla ani Richvalská, ani Kubicová být klasifikována v trojboji vzhledem k jejich diskvalifikaci ve slalomu. Pro Rakušanky byla trať příliš krátká a technicky lehká, než aby mohly plně rozvinout své sjezdařské umění. Totéž se týká Merendové, Grocholské a některých dalších našich závodnic. Šolcová kromě toho špatně namazala a skončila až na 17. místě.

Sjezd mužů vyhrál Oberaigner v čase 1:37,6 min., na 2. místě se umístil Bozon v čase o 1,5 vt. horším vítěze. Třetí místo obsadil Schneider a hned za ním 4., 5. a 6. místo obsadili Bogdálek, Henrych a Patočka. Odkázali Rakušana Marka až na sedmé místo, nehledě k ostatním francouzským a polským závodníkům, kteří skončili v pořadí daleko za nimi. S výsledkem ve sjezdu mohou naši sjezdaři být plně spokojeni.

Obří slalom mužů a žen postavili Milan Špaček, resp. Igor Benko na mužské sjezdové dráze. Muži měli trať dlouhou 2000 m (výškový rozdíl 550 m) se 65 branami; ženy jely po stejné trati, avšak se sníženým startem (délka 1600 m, výškový rozdíl 380 m, 41 bran). Trať byla ve velmi dobrém stavu, nebyla však zvláště rychlá. Prvé a druhé místo v obřím slalomu mužů obsadili Rakušané Oberaigner a Schneider, třetí a čtvrté místo ex aequo Rakušan Mark a Francouz Pasquier. V dalším pořadí následovali Bozon, Bogdálek, Perret, Henrych, Simond a Vlado Krajňák. Obří slalom žen vyhrála Polka Grocholská před Rakušankou Schöpfovou. Richvalská zaznamenala další úspěch tím, že se umístila jako třetí. Pak následovaly v pořadí Gasienicová Daniela, Šolcová, Hochleitnerová, Kleckerová, Schicklová, Bujaková a Merendová.

Vítězem sjezdového trojboje a tím i vítězem Velké ceny Slovenska na rok 1956 se stal u mužů Ernst Oberaigner, u žen Regina Schöpfová. Oberaigner

zvítězil přesvědčivým způsobem, neboť vyhrál všechny tři disciplíny. Další pořadí do prvních pěti u mužů bylo Schneider, Bozon, Mark a Bogdálek, u žen Grocholská, Hochleitnerová, Šolcová a Rubešová.

Oba vítězové nám k závodům řekli několik slov. Nejdrive Schöpfová: »Byly jsme velmi překvapeny dobrými výkony československých děvčat. Jejich způsob a technika jízdy jsou téměř bez závad. Bude-li Richvalská, Šolcová a dalším umožněno více mezinárodních startů, zlepši se jistě jejich výkon natolik, že budou brzy schopny proniknout do vrcholné světové třídy.« Oberaigner shrnul své dojmy asi takto: »V cizině se jezdí na tratích podstatně těžších nežli zde u nás. Sjezdová trať pro muže však je prvotřídní a vyrovná se každé sebetěžší trati alpské. Máte několik závodníků velmi dobré výkonnosti, Čermáka, Henrycha, Bogdálka, Krajňáka a jiné. Důležité však je držet krok s vývojem moderní techniky jízdy.

A co řekl zkušený trenér rakouského družstva žen Herbert Heis? — »Byli jsme nadšení přijetím. Organizaci závodu se i při přísném měřítku nedá vytknout naprosto nic. Největší dojem na naše hochy udělala sjezdová dráha mužů. Je rychlá, technicky obtížná a ztěží byste našli více podobných tratí v Alpách. Potřebuje však nutně výtah v horním úseku do Lomnického sedla. Ženská sjezdová trať je příliš lehká, není vůbec technická. Slalomové svahy leží příliš vysoko a jsou málo členité. Myslím, že byste sjezdovou dráhu žen měli přeložit na mužskou sjezdovku a slalomový svah někam do lesa na trasu sjezdové dráhy mužů. Máte nesporně mnoho dobrých sjezdařů a sjezdařek, kteří by se během dvou až tří let mohli snadno propracovat mezi sjezdařskou elitu světa. Potřebují však výtah, aby tatranskou sjezdovku mohli jet 10 až 15krát denně, více startů na velkých mezinárodních závodech a musí se přeskolit na moderní techniku jízdy.

TECHNICKÉ VÝSLEDKY

Slalom — ženy: 1. Šolcová J. (ČSR-ROH - 55.2, 62.6) 117.8. 2. Schöpfová R. (Rakousko - 57.2, 64.9) 122.1. 3. Grocholská B. (Polsko - 55.6, 66.7) 122.3. 4. Hochleitnerová T. (Rakousko - 55.0, 68.4) 123.4. 5. Paule Er-

ny-Moris (Francie - 58.4, 65.4) 123,8. 6. Rubešová J. (ČSR - 60.1, 71.0) 131,1. 7. Slavičková M. (ČSR-ROH - 69.0, 74.0) 143,0. 8. Bajerová L. (ČSR - 70.0, 73.2) 145,2. 9. Zápalková M. (ČSR-ROH - 66.9, 77.2) 144,1. 10. Merendová K. (ČSR - 71.0, 80.8) 151,8. 11. Dědinová O. (ČSR-ROH - 67.0, 85.8) 152,8. 12. Žebráková J. (ČSR-ROH - 64.9, 89.1) 154,0. 13. Morávková I. (ČSR-ROH - 75.5, 79.5) 155,0. 14. Králová O. (ČSR - 58.8, 98.0) 156,0. 15. Krajináková Ž. (ČSR-ROH - 75.2, 90.1) 165,3. 16. Matková J. (ČSR-ROH - 80.3, 86.0) 166,3. 17. Gurská L. (ČSR-ROH - 70.2, 96.5) 166,7. 18. Králová Hana (ČSR-ROH - 87.8, 88.3) 176,1. 19.-20. Zimová T. (ČSR-ROH - 76.2, 100.8) 177,0. Stejskalová M. (ČSR-ROH - 71.5+10.0, 95.5) 177,0. 21. Králová Eva (ČSR-ROH - 85.9, 105.3) 191,2. 22. Pecánková M. (ČSR-ROH - 65.3, 132.7) 198,0.

Slalom — muži: 1. Oberaigner E. (Rakousko - 66.8, 61.5) 128,3. 2. Krajinák V. (ČSR - 65.8, 63.6) 129,4. 3. Schneider O. (Rakousko - 66.2, 64.7) 130,9. 4. Mark A. (Rakousko - 67.2, 65.0) 132,2. 5. Bozon Ch. (Francie - 66.0+5.0, 61.4) 132,4. 6. Bogdálék J. (ČSR - 68.8, 64.2) 133,0. 7. Perret B. (Francie - 70.3, 64.8) 135,1. 8. Gogulski S. (Polsko - 70.0, 69.7) 139,7. 9. Wawrytko S. (Polsko - 70.1, 70.4) 140,5. 10. Mohr I. (ČSR-ÚDA - 73.9, 68.8) 142,7. 11. Šlachta D. (ČSR - 73.0, 71.5) 144,5. 12. Henrych K. (ČSR - 81.6, 66.8) 148,4. 13. Stanco V. (Polsko - 69.7+5, 77.8) 152,5.

Sjezd — ženy: 1. Ríchvalská L. (ČSR) 1:21,0. 2. Kubicová A. (Polsko) 1:21,1. 3. Schicklová I. (Rakousko) 1:21,8. 4. Gasienicová D. (Polsko) 1:22,0. 5. Merendová K. (ČSR) 1:23,0. 6. Hochleitnerová T. (Rakousko) 1:23,1. 7.-8. Schöpfová R. (Rakousko) 1:23,4. Bajerová L. (ČSR) 1:23,4. 9.-10. Kleckerová T. (Rakousko) 1:24,5. Grocholská B. (Polsko) 1:24,5. 11. Bujaková W. (Polsko) 1:24,9. 12. Rubešová J. (ČSR) 1:25,1. 13. Králová Olga (ČSR) 1:28,9. 14. Slavičková M. (ČSR-ROH) 1:29,7. 15. Žebráková J. (ČSR-ROH) 1:29,8. 16. Stejskalová M. (ČSR-ROH) 1:30,0. 17. Šolcová J. (ČSR-ROH) 1:30,3. 18.-19. Pecánková M. (ČSR-ROH) 1:31,0. Králová Eva (ČSR-ROH) 1:31,0. 20. Švantnerová J. (ČSR-ROH) 1:31,3. 21. Morávková I. (ČSR-ROH) 1:33,0. 22. Paule Erny-Moris (Francie) 1:34,8. 23.-24. Matková J. (ČSR-ROH) 1:36,8. Krajináková Ž. (ČSR-ROH) 1:36,8. 25. Králová Hana (ČSR-ROH) 1:37,3. 26. Dědinová O. (ČSR-ROH) 1:39,0.

Sjezd — muži: 1. Oberaigner E. (Rakousko) 1:37,0. 2. Bozon Ch. (Francie) 1:38,5. 3. Schneider O. (Rakousko) 1:38,6. 4. Bogdálék J. (Polsko) 1:40,2. 5.-6. Henrych K. (ČSR) 1:40,4. Patočka V. (ČSR) 1:40,4. 7. Mark A. (Rakousko) 1:41,0. 8. Stiehl P. (ČSR) 1:41,3. 9. Čermák E. (ČSR) 1:41,4. 10. Krasula J. (ČSR-ROH) 1:41,6. 11. Šimond A. (Francie)

1:42,9. 12. Popieluch M. (Polsko) 1:43,0. 13.-14. Šlachta D. (ČSR) 1:43,3. Wawrytko W. (Polsko) 1:43,5. 15. Krajinák V. (ČSR) 1:43,6. 16. Tagwerker J. (ČSR-ROH) 1:44,5. 17. Stanco V. (Polsko) 1:45,0. 18. Trajtl H. (ČSR-ROH) 1:46,0. 19. Šincl J. (ČSR-ROH) 1:46,5. 20. Vokatý V. (ČSR-ÚDA) 1:46,7. 21. Slaviček H. (ČSR-ROH) 1:47,3. 22. Matějovský Z. (ČSR-ROH) 1:47,5. 23.-24. Chalupka J. (ČSR-ROH) 1:47,6. Pasquier G. (Francie) 1:47,6. 25. Sochor R. (ČSR-ROH) 1:47,8. 26. Mohr I. (ČSR-ÚDA) 1:49,2. 27. Scheib J. (ČSR-ÚDA) 1:50,8. 28. Martinek M. (ČSR-ROH) 1:51,5. 29. Bartonička A. (ČSR-ÚDA) 1:52,1. 30. Novotný J. (ČSR-ROH) 1:52,2. 31. Vlček J. (ČSR-ÚDA) 1:52,3. 32. Ríchvalský L. (ČSR-ÚDA) 1:54,6. 33. Sýč J. (ČSR-ROH) 1:54,9. 34. Winter J. (ČSR-ROH) 1:55,6. 35. Hendrych O. (ČSR-ROH) 1:56,9. 36. Malíčků V. (ČSR-ROH) 1:57,3. 37. Tajrich K. (ČSR-ROH) 1:57,5. 38. Koldovský J. (ČSR-PDA) 1:57,8. 39. Wawrytko S. (Polsko) 1:58,0. 40. Bolvanský J. (ČSR-ROH) 1:58,6. 41. Furín V. (ČSR-ROH) 1:58,7. 42. Louma B. (ČSR-ROH) 2:01,0. 43. Belda J. (ČSR-ROH) 2:01,1. 44. Cerman Z. (ČSR-ROH) 2:01,6. 45. Lučka J. (ČSR-ROH) 2:03,1. 46. Kapálka W. (ČSR-ROH) 2:05,5. 47. Toman M. (ČSR-ROH) 2:10,0. 48. Harvan L. (ČSR-ROH) 2:11,7. 49. Krajinák Otto (ČSR-ROH) 2:15,3. 50. Hrstka (ČSR-RH) 2:29,8. 51. Bartsch O. (ČSR-ÚDA) 2:30,4.

Obří slalom — ženy: 1. Grocholská B. (Polsko) 1:36,2. 2. Schöpfová R. (Rakousko) 1:36,6. 3. Ríchvalská L. (ČSR) 1:37,8. 4. Gasienicová D. (Polsko) 1:38,6. 5. Šolcová J. (ČSR-ROH) 1:39,0. 6. Hochleitnerová T. (Rakousko) 1:39,5. 7.-8. Kleckerová T. (Rakousko) 1:40,8. Schicklová I. (Rakousko) 1:40,8. 9. Bujaková-Waga A. (Polsko) 1:41,3. 10. Merendová K. (ČSR) 1:43,1. 11. Rubešová J. (ČSR) 1:43,3. 12. Bajerová L. (ČSR) 1:43,8. 13. Paule Erny-Moris (Francie) 1:44,4. 14. Švantnerová J. (ČSR-RH) 1:45,9. 15. Slavičková M. (ČSR-ROH) 1:47,2. 16. Králová Olga (ČSR) 1:48,4. 17. Pecánková M. (ČSR-ROH) 1:48,5. 18. Žebráková J. (ČSR-ROH) 1:52,0. 19. Králová Eva (ČSR-ROH) 1:53,3. 20. Dědinová O. (ČSR-ROH) 1:54,4. 21. Krajináková Ž. (ČSR-ROH) 1:59,1. 22. Morávková I. (ČSR-ROH) 2:00,7. 23. Matková J. (ČSR-ROH) (ČSR-ROH) 2:01,7. 24. Gurská L. (ČSR-ROH) 2:08,3.

Obří slalom — muži: 1. Oberaigner E. (Rakousko) 2:03,4. 2. Schneider O. (Rakousko) 2:05,9. 3.-4. Mark A. (Rakousko) 2:06,3. Pasquier G. (Francie) 2:06,3. 5. Bozon Ch. (Francie) 2:06,6. 6. Bagdálék J. (ČSR) 2:07,6. 7. Perret B. (Francie) 2:07,8. 8. Henrych K. (ČSR) 2:07,9. 9. Šimond A. (Francie) 2:09,5. 10. Krajinák Vlado (ČSR) 2:09,8. 11. Popieluch M. (Polsko) 2:10,2. 12. Wawrytko Wojciech (Polsko) 2:10,9. 13. Wawrytko Stanislav (Polsko) 2:11,4. 14. Stiehl P. (ČSR)

2:11,8. 15. Krasuła J. (ČSR-ROH) 2:12,4. 16. Bartsch O. (ČSR-ÚDA) 2:13,6. 17. Trajtl H. (ČSR-ROH) 2:13,8. 18. Richvalský L. (ČSR-RH) 2:14,0. 19. Šlachta D. (ČSR) 2:14,4. 20. Bruna M. (ČSR-ÚDA) 2:14,8. 21.-22. Stanco V. (Polsko) 2:15,0. Gogulski S. (Polsko) 2:15,0. 23. Čermák E. (ČSR) 2:15,3. 24. Tagwerker J. (ČSR-ROH) 2:15,8. 25. Rybinzki J. (Polsko) 2:16,4. 26. Slavíček H. (ČSR-ROH) 2:17,4. 27.-28. Vokatý V. (ČSR-ÚDA) 2:17,7. Chalupka J. (ČSR-ROH) 2:17,7. 29. Patočka V. (ČSR) 2:17,8. 30. Krajinák Otto (ČSR-ROH) 2:18,3. 31. Louma B. (ČSR-ROH) 2:18,6. 32. Scheib J. (ČSR-ÚDA) 2:19,0. 33. Novotný J. (ČSR-ROH) 2:19,5. 34. Šoltýs A. (ČSR-ROH) 2:20,3. 35. Slávik J. (ČSR-ROH) 2:20,9. 36. Matějovský Z. (ČSR-ROH) 2:21,3. 37. Harvan L. (ČSR-ROH) 2:21,9. 38. Tajřich K. (ČSR-ROH) 2:22,2. 39. Sochor R. (ČSR-ROH) 2:23,0. 40. Sýč J. (ČSR-ROH) 2:23,2. 41. Hendrych O. (ČSR-ROH) 2:23,6. 42. Lučka J. (ČSR-ROH) 2:25,4. 43. Cerman Z. (ČSR-ROH) 2:25,6. 44.-45. Gurský J. (ČSR-ROH) 2:26,5. Rais I. (ČSR-ROH) 2:26,5. 46. Winter J. (ČSR-ROH) 2:26,6. 47. Martínek M. (ČSR-ROH) 2:27,4. 48. Vlček J. (ČSR-ÚDA) 2:27,5. 49. Kapalka W. (ČSR-ROH) 2:28,0. 50. Moravec J. (ČSR-ROH) 2:29,0. 51. Tasler I. (ČSR-ROH) 2:30,1. 52. Bartonička A. (ČSR-ÚDA) 2:30,7. 53. Furiň V. (ČSR-ROH) 2:35,3. 54. Toman M. (ČSR-RH) 2:35,4. 55. Pastorák R. (ČSR-ROH) 2:35,8. 56. Malíčků V. (ČSR-ROH) 2:48,8.

Sjezdový trojboj — ženy: 1. Schöpfungová R. (Rakousko) b. 3,03. 2. Grocholská B. (Polsko) b. 4,07. 3. Hochleitnerová T. (Rakousko) b. 5,85. 4. Šolcová J. (ČSR-ROH) b. 10,84. 5.

Rubešová J. (ČSR) b. 15,41. 6. Bajerová L. (ČSR) b. 20,11. 7. Merendová K. (ČSR) b. 23,50. 8. Palue Erny-Moris (Francie) b. 23,77. 9. Slavičková M. (ČSR-ROH) b. 30,20. 10. Králová O. (ČSR) b. 37,45. 11. Žebráková J. (ČSR-ROH) b. 40,13. 12. Morávková I. (ČSR-ROH) b. 51,80. 13. Dědinová K. (ČSR-ROH) b. 52,21. 14. Krajiňáková Z. (ČSR-ROH) b. 60,13. 15. Pecánková M. (ČSR-ROH) b. 61,28. 16. Králová Eva (ČSR-ROH) b. 61,89. 17. Matková J. (ČSR-ROH) b. 62,82.

Sjezdový trojboj — muži: 1. Oberaigner E. (Rakousko) b. 0. 2. Schneider O. (Rakousko) b. 4,56. 3. Bozon Ch. (Francie) b. 5,66. 4. Mark A. (Rakousko) b. 7,87. 5. Bogdalek J. (ČSR) b. 8,34. 6. Krajiňák V. (ČSR) b. 11,59. 7. Henrych K. (ČSR) b. 15,95. 8. Šlachta D. (ČSR) b. 21,53. 9. Stanco V. (Polsko) b. 27,41. 10. Wawrytko S. (Polsko) b. 32,47.

Mlha, neustálé sněžení, vítr a bouře vtiskly Velké ceně Slovenska v roce 1956 zcela zvláštní ráz. Aby všechny jednotlivé závody mohly být uskutečněny, bylo někdy nutné se uchýlit k účelné improvizaci. Českoslovenští reprezentanti a reprezentantky projeví během závodu vysokou bojovou morálku i technickou zdatnost; získaných zkušeností využijí jistě co nejlépe. Dík mimořádnému úsilí a pochopení závodníků a činovníků stal se II. ročník Velké ceny Slovenska krásným úspěchem československého lyžařského sportu. O. KULHÁNEK

ZE ZÁVODŮ V LAHTI

Ve dnech 2.—4. III. 1956 probíhaly v Lahti ve Finsku mezinárodní lyžařské závody v klasických disciplínách, kterých se také zúčastnili naši nejlepší běžci, běžkyňe a sdruzenáři. Kromě nich startovali v závodech nejlepší závodníci Švédska, Norska, Ameriky a pochopitelně Finska. Závod v Lahti je spolu se závodem na Hollmenkollen nejdůležitějším závodem v klasických disciplínách ve světovém měřítku. Sejde se zde vždy prakticky silnější konkurence než na mistrovství světa nebo olympijských hrách, protože severské státy Norsko, Švédsko a hlavně pak Finsko, které jsou stále velmocemi v klasických disciplínách, vyšlou do závodu neomezený počet startujících.

Zájezd do Finska přinesl pro celou naši výpravu mnoho cenných zkušeností. Kromě sportovních poznatků bylo to v prvé řadě poznání života finských občanů v době pro celý finský národ velmi důležité. Do Finska jsme totiž přijeli v předvečer významných politických událostí. Dne 1. března 1956 byl uveden v úřad no-

vý prezident republiky se vši okázalostí, jakou tato událost vyžaduje. Současně však byla 1. března vyhlášena generální stávka, takže veškerý průmysl a doprava se zastavily. Důvod stávky, která byla delší čas připravována finským odborovým svazem, byl protest proti stále rostoucím cenám spotřebního zboží, hlavně pak



Slavnostně osvětlený můstek v Lahti.

základních potravin. Požadavek stávkujících bylo buďto snížení cen nebo úměrné zvýšení hodinových mezd v průměru o 10 až 12 finských marek (asi 30 hal.). Byli jsme svědky průvodů a demonstrací stávkujících, jakož i zásahů policie, která dělala protiakce. Jak jsme se později dozvěděli z tisku, žádná akce policie ani stávkokazů nebyla úspěšná, nepodařilo se narušit jednotu stávkujících a po 21 dnech stávky byly všechny požadavky stávkujících vládou přijaty.

Závod v Lahti, který je ve Finsku a v celém lyžařském světě velmi populární, má velkou tradici. Byl založen v roce 1923 a konal se letos již po třicáté. Na listině vítězů jsou nejznámější jména lyžařského běžeckého a skokanského světa. Mnozí závodníci si vítězství v Lahti cení více než dobytí mistrovství světa nebo olympijské medaile. Tak letošní vítěz olympijských her v běhu na 15 km a současně vítěz letošního závodu na Hollmenkollen Nor Brenden na tiskové konferenci při závodě prohlásil, že

závodu v Lahti se zúčastnil již několikrát, a kdyby se mu letos podařilo zvítězit, že by si tohoto vítězství nejvíce cenil ze všech dosavadních úspěchů. Také letošní ročník soustředil na startu vynikající závodníky. Byli zde nejlepší Švédové, mezi kterými chyběl jen Jernnberg (byl nemocen), nejlepší běžci, které má Norsko k dispozici, a pochopitelně nejlepší Finové. Současně startovali členové olympijského družstva USA.

Pro nás byl důležitý také tím, že jsme měli možnost poznat a podrobně se seznámit s terény a lyžařskými zařízeními místa, kde bude v roce 1958 uspořádáno příští mistrovství světa v klasických disciplínách.

Terén v okolí Lahti je velice členitý, a připomíná veliké moreny s prudkými svahy. Nejvyšší bod v okolí Lahti má nadmořskou výšku 220 m. Samotné město je menší, asi 50 let staré, s 30 tisíci obyvatel a je položeno ve výšce 80 m nad mořem. Se severní strany je otevřeno k jezeru.

Závod se skládá z běhu mužů na 18

a 50 km, sruženého závodu, skoku prostého a běhu žen na 10 km. Všechny tyto závody se konají v sobotu a v neděli. Pořadatelům nedělá starosti v sobotu odpoledne pořádat závod v běhu na 18 km a v neděli dopoledne závod na 50 km. Také většina závodníků startuje bez obtíží v obou závodech.

Ani s ubytováním závodníků si pořadatelé nedělají velké starosti. Všechny zahraniční výpravy bydlely ve staré škole na okraji města, ve které byly větší třídy upraveny jako společné ložnice průměrně pro 10 osob. Jediným zařízením těchto ložnic byly postele vypůjčené od finského olympijského výboru v Helsinkách. Skříně ani věšáky nebyly, a tak bylo nutno všet částí oděvů po zdech kolem lůžek. Pochopitelně si všichni naši závodníci tyto podmínky srovnávali s péčí, která se věnuje v těchto otázkách u nás.

Trat na 18 km je ve srovnání s našimi tratěmi těžká, ale svou stavbou velmi rychlá. Vede převážně lesem, pouze na dvou krátkých místech byla otevřená. Ihned od startu stoupala jeden km s výškovým rozdílem 60 m. V dalších kilometrech se střídala prudká kratší i delší stoupání s prudkými a rychlými sjezdy — padáky, rovinkami členěnými většími i malými boulemi — muldami. Byla technická s různými změnami směru, ale běžecky plynulá. Nejnižší bod byl 90 m nad mořem, nejvyšší 145 m. Trat, která měla celková stoupání asi 600 m, byla dobře upravena, značená praporečky vedle stopy.

Trat žen na 10 km měla podobný charakter jako trat mužů, měla pouze delší rovinatější úseky. Nejvyšší bod 130 m nad mořem. Obě tratě vyžadovaly od závodníků hodně fyzické zdatnosti a lyžařské běžecké techniky.

Mústek je podobný harrachovskému, otevřený, s kritickým bodem 68 m. Ihned za přechodovým obloukem se zvedá dojezdová plocha do protisvahu. Prostranství vedle i za dojezdovou plochou tvoří přirozený amfiteatr až pro 120.000 diváků. Nájezdová věž je dřevěná konstrukce, schody jdou pod nájezdem. Věž pro rozhodčí má tři

patra a není kromě funkcionářů přístupná nikomu. Počítáno odzdoła jsou v I. patře ukazovatelé, v II. patře počtáři a ve III. patře rozhodčí stylu. Tabulky délek byly po 5 m, otočené k obecenstvu, mezimetry byly označeny pouze praporečky na obou stranách doskočiště.

Všechny běžecké tratě byly dobře upraveny. Mústek pro vlastní závod byl také dobře upraven, ale pro oficiální training byla jeho úprava poměrně slabá. Během celého trainingu, ve kterém většina závodníků absolvovala 3—4 skoky, nebyl mústek upravován, přesto, že řada závodníků měla několik pádů. Vlastní uspořádání závodů bylo dobré.

Závod v Lahti je pro celé Finsko opravdovým svátkem, a proto návštěva přes 100.000 diváků nebyla v minulých ročníchích žádnou zvláštností. V letošním roce v důsledku stávky, kdy byla veškerá doprava zastavena, bylo přítomno závodů ve skoku »pouze« 60.000 diváků. Běžeckým závodům v sobotu bylo ve stadionu přítomno asi 20.000 diváků a další tisíce byly po celé délce tratí. Diváci jsou velmi objektivní, lyžařsky vyspělí. Překvapilo nás však, že během závodu se ve větším množství projíždějí po tratí, zavěšují se za závodníky a jedou za nimi, pokud sami stačí. Rovněž i závodníci, kteří nestartují, projíždějí se po tratí a známé závodníky tlačí nebo táhnou. Viděli jsme také případ, jak finští trenéři poslali závodníky na trat, aby startující při zdolávání hlavně výstupů »táhli«.

V závodech mužů na 18 km startovalo celkem 150 závodníků. Závod se stal zajímavým dramatickým soubojem Hämälleinen s Brendenem. Zvítězil Hämälleinen před Brendenem a naši závodníci se umístili Prokeš na 30. místě a Matouš na 42. místě. Ze sruženářů byl nejlepší v běhu na 18 km Melich, který byl v celkovém pořadí 38. a v klasifikaci do závodu sruženého celkově 4. V běhu na 10 km startovalo 32 žen a zvítězila v něm švédská závodnice Edström před finskou závodnicí Ranttanen. Naše Pačková byla osmnáctá a Lauermanová dvacátá. Ve sruženém závodech

byli naši závodníci úspěšnější. Nejlépe si vedl Janoušek, který skončil na sedmém místě, což je velikým úspěchem. Jeho umístění bylo finskými odborníky vysoko ceněno. Janoušek se umístil před Švédem Eriksonem, který byl na olympijských hrách v Cortině druhý, a před Norem Barhaugenem, který byl na OH pátý. Melich se o lepší umístění připravil slabším výkonem ve skoku. Rovněž Nüsser nebyl v nejlepší formě. Melich se v celkovém pořadí mezi 30 sdruženáři umístil jako 15. a Nüsser 18.

Výsledky, kterých naši závodníci a mezinárodních závodech v Lahti dosáhli, jsou průměrné. Takto ohodnotili naše výkony finští odborníci. Při tom uvádějí, že Čechoslováci umějí více a že kdyby podali své normální výkony, bylo by jejich umístění daleko lepší. Jistě není náhodou, že nás Finové stavějí na prvé místo v běhu na lyžích mezi středoevropské státy a s některými našimi závodníky, jako je Matouš a Lauermanová, počítají jako s předními světovými běžci.

Příčinou slabších výkonů našich závodníků byly okolnosti, které předcházely jejich startu. Cesta letadlem trvala 2 dny, 6 přistání a startů letadla, velké výškové změny, nepravdělná strava převážně studená, porušení životosprávy, nízká poloha Lahti a 2 dny aklimatisace před prvním závodem nestačily, aby závodníci se dostali do obvyklé fyzické kondice. Změnou klima, přechodem z mrazů do oblevy se téměř všichni nachladili. Již první dny trainingu si naši závodníci stěžovali na špatné dýchání, hlavně při rychlém běhu a při výstupech. Ukázalo se, že přechod z 900 m nadmořské výšky do prostředí okolo 100 m n. m. je daleko horší než přechod opačný. Závodníci se daleko více potili a na organismu byla patrna těžkost a únava. V důsledku značně rozdílné stravy skládající se převážně ze studené kuchyně odlišně upravené, než je zvyklostí u nás, trpěli závodníci, hlavně pak Matouš a Patočková, velkými žaludečními potížemi. Z počátku jsme pokládali tento stav za přechodný, ale během závodu se pak

dostavila brzo únava. Přítomným Norům a Švédům nebyly tyto okolnosti na závadu, neboť jak kuchyně, tak i nadmořská výška jsou podobné jejich podmínkám doma.

Zvážíme-li všechny tyto okolnosti, je nutno ohodnotit výkony našich závodníků jako dobré. Je třeba vzít v úvahu, že před rokem, kdy se závodů v Lahti zúčastnili polští závodníci, skončil jejich nejlepší běžec Kwapien na 105. místě. Před 18 lety, kdy se závodů zúčastnili naši tehdejší reprezentanti, skončil nejlepší z nich na 92. místě, ostatní pak se umístili na místech přes 100. Naš lyžařský svaz pokládal tehdy toto umístění za úspěch.

Ze zájezdu si přinášíme mnoho nových poznatků ke zlepšení další naší práce jak v přípravě, tak i v technice. Poznali jsme skutečnou sílu finského lyžařství a viděli jsme, že jejich síla je v masovém základě tisíců mladých chlapců a děvčat, kteří výhradně jezdí terénem na běžecyých lyžích. Velkou základnu mají také Finové ve skokanské mládeži. Dorostenci a junioři jsou již velmi dobře skokanští — technicky vybaveni, jsou téměř již hotovými skokany. Z těchto se pak ve specialisaci stávají vynikající sdruženáři. Jako předskokani pro závod ve skoku prostěm skákali dorostenci, kteří se technikou a provedením skoku nelišili od nejlepších Finů. Měli pouze kratší délky.

Závěrem je třeba zdůraznit, že bylo nanejvýš správné, že naši závodníci měli možnost se závodů v Lahti zúčastnit. Bude třeba účast na závodech v Lahti zařadit do plánu každý rok. Technické zkušenosti, které všichni závodníci získali, se nemohou na jiných závodech takovou měrou získat.

Jde nyní o to zkušeností plně využít nejenom v trainingu závodníků, ale v celé práci ústřední sekce při řízení a usměrňování rozvoje lyžařského sportu.

J. PILAŘ — VL. ŠIMŮNEK —
V. MEČÍŘ

Naše úspěchy na akademických hrách

F. CHOVANEC

Jednou z největších sportovních událostí letošní zimní sezóny byly XI. SZAH, jejichž lyžařská část probíhala ve dnech 7.—13. března 1956 v Zakopaném v Polsku. Uplynulo již 28 let od doby pořádání prvních SZAH v místě letošních olympijských bojů, v Cortině d'Ampezzo. Od té doby se toho hodně změnilo, ale krásný úkol přátelství, výměny zkušeností a soupeření na sportovním poli této vrcholné soutěže mladé sportovní inteligence stále mohutní a nabývá dalších stoupenců.

Do Zakopaného se sjeli na letošní hry závodníci 16 zemí a vytvořili tak hodnotnou sportovní konkurenci. Mezi účastníky byla dlouhá řada jmen olympijských reprezentantů, vítězů přebornických soutěží a další. Hodnota soutěží nebyla ani oslabena tím, že na rozdíl od posledních dvou ročníků akademických her startovali v Zakopaném skutečně pouze akademici. Ba naopak, jejich vážnost a význam ještě vzrostla.

Z československých akademiků byli ústředním výborem TSO ROH vybráni tito vedoucí, trenéři a závodníci: Jindř. Kuběnka, úsekový vedoucí lyžařů, dr.

S. Kotík, technický vedoucí, trenéři Gajer, Husák, Chovanec, ing. Klozar a ing. Šablatura, běžci Balatka, Holubec, Pospíšil, Potměšil, Vydra, běžkyně Janoušková, Leischnerová, Pospíšilová, sdruženáři Malenák, Štoček, sjezdáři Hennrich, dr. Matějovský, Mohl, ing. Rais, ing. Sochor, Stiehl, ing. Tajrych, sjezdařky Králová, ing. Merendová, Morávková, Pecánková, Stejskalová, lékařem výpravy byl dr. Korecký. — Jako jediný nás měl reprezentovat ve skoku prostém J. Nevlud. V den odjezdu byl však poslán z T. Lomnice domů bez vysvětlení nebo omluvy. Jak se



Naše běžkyně na závodech v Zakopaném.

později zjistilo, stalo se tak trestuhodným administrativním nedopatřením a jistě byla soudruhu Nevludovi zaslána řádná omluva.

NAŠE PŘÍPRAVA

Vzhledem k významu XI. SZAH a k úspěchům, které ČSR na dosavadních ročnících získalo, bylo možno očekávat, že se učiní vše pro zdárnou reprezentaci. Bohužel, právě letošní reorganizace a pozdní vyhlášení akademických her a některé další drobné nedostatky administrativního rázu měly ne právě příznivý vliv na přípravu naší reprezentace. Již výběrové závody akademiků (které by vlastně měly být akademickými přebory ČSR, jež dříve měly tak bohatou tradici), byly organizovány na poslední chvíli, velmi nakvap se všemi důsledky takové práce. Byly vlastně přičleněny k okresním přeborům Prahy 2, které je nutno za její pomoc poděkovat. ÚV TSO ROH nemusel sice nic platit, ale podle toho tyto kvalifikační závody dopadly. Jen díky obětavému úsilí několika dobrovolných pracovníků tyto závody přinesly dílčí úspěchy. Toto řešení nebylo vhodné a napříště, poučení z tohoto případu, se ho vyvarujeme.

Od počátku příprav chybělo zde jednotné vedení, odpovědný činitel, který by včas řešil všechny organizační a jiné otázky, svolal schůzi odpovědných činitelů, vedoucích a trenérů, kde by se stanovil s plnou odpovědností rozsah příprav a učinila rozhodnutí odpovídající vytčeným úkolům. Trenérská rada nebyla pánem stále se měnící situace, lyžařská sekce se teprve konsolidovala, vedoucí lyžařské části výpravy byl určen v poslední chvíli. Nebyl zde nikdo, kdo by prosadil povolení startu E. Lauermanové a V. Leischnerové (neučast Lauermannové nás stála stříbrnou medaili za štafety). Před odjezdem byla dána možnost nominovaným závodníkům zkvalitnit své výkony v týdenní soustředěné přípravě.

Běžci a sdrůženáři byli ve Vysokém n. J. Jejich příprava přetřela špatným počasím a ještě horšími sněhovými podmínkami. Sdrůženáři místo skákání jen upravovali můstek, běžci běhali po silnicích, kde byl přece jen trochu tvrdý podklad, na lyžích i bez lyží, cvi-

čili v místní tělocvičně. Tak se snažili překonat nepříznivé trainingové podmínky a učinit vše pro zlepšení své formy. Soustředění sjezdařů navazovalo s jednodenní přestávkou na přebory republiky a probíhalo v Tatranské Lomnici ve stejném termínu jako »Velká cena Slovenska«. To, že soustředění probíhalo současně s trainingem a závodů, mělo své nevýhody, ale také své veliké klady. O jiném termínu nebylo možno pro časovou tiseň uvažovat. Nevýhodu současného pořádání Velké ceny spatřujeme v menší možnosti působení trenéra na závodníka ve smyslu techniky jeho jízdy, kterou však stejně nelze těsně před závody podstatně měnit. Při samotném týdenním soustředění lze však hlavně odstranit menší chyby ve slalomu, což při současně pořádaných závodech nebylo možno. Tento nedostatek však silně převážila skutečnost, že se akademici zúčastnili závodů s velmi kvalitní mezinárodní konkurencí, čímž bez ohledu na umístění stoupla jejich sebedůvěra a na akademických hráč startovali po této stránce v té nejlepší psychické kondici.

Cesta z Tatranské Lomnice měla svůj klad v tom, že jsme jeli vlastním autokarem, který nám byl k dispozici po celou dobu her, a tím nám umožnil po mnoha stránkách zkvalitnit a časově prodloužit náš training. Na druhé straně však kromě špatně vybavených cestovních průkazů jsme se příliš zdrželi na hranicích a tak z krátkého výletu se stalo celodenní cestování do pozdního večera. Přijetí v Zakopaném bylo velmi srdečné. Zakopaně samo bylo slavnostně vyzdobeno, vlajky, transparenty a jiná výzdoba zdůrazňovaly význam her a přátelství mezi studenty celého světa.

PRŮBĚH ZÁVODŮ

Výsledky a umístění našich závodníků ukazují, že jsme bojovali ze všech sil, s vědomím velké odpovědnosti státní reprezentace. Výsledky dále ukazují, že jsme dosáhli velkých úspěchů. Je to radostné zejména proto, že jsme jeli na hry, aniž bychom znali výkonnost akademiků jiných zemí, že jsme neměli náležitou přípravu. Až na malé výjimky naši akademici jsou mladí závodníci

BOBY A SANĚ

Práce v přechodném a přípravném období

Letošní zimní období opět ukázalo, že rozvoj bobového a sánkařského sportu jde neustále vpřed. Byli získáni další závodníci a závodnice, došlo k dalšímu rozšíření masové základny obou našich sportů. Oba přebory ČSR ukázaly vzestup výkonnosti našich bobových i sánkařských závodníků. Je to jistě radostný poznatek letošního závodního období. Také účast bobistů a sánkařů na mezinárodních závodech nám tento fakt potvrdila. Jsou to úspěchy, které nás však na druhé straně zavazují. Zavazují nás k tomu, abychom ve zvýšeném měřítku věnovali bobovým i sánkařským závodníkům a závodnicím co největší pozornost v jejich celoroční přípravě. To je úkol, závažný úkol, který před námi stojí na prahu přechodného a přípravného období. V uplynulých letech jsme viděli hlavní cíl v celoroční přípravě v plnění disciplin odznaku PPOV nebo BPPOV. Nechci tím říci, že v letošním roce podmínky těchto odznaků zdatnosti plnit nebudeme, ale příprava a plnění disciplin bude součástí tréninkového plánu, který nám jistě bude hlavním pomocníkem při zvyšování výkonnosti našich závodníků. Celý tréninkový plán je zaměřen v prvé řadě na všestrannou připravenost našich závodníků i na zlepšení techniky jízdy na saních i bobech. Tento tréninkový plán byl sestaven na základě dlouholetých zkušeností našich předních sánkařských závodníků — hlavně soudruha Rud. Prousslera z Líberce a znamená v současné době maximální vytižení závodníka. S růstem výkonnosti budeme také v určitých časových obdobích naše tréninkové plány zpřesňovat tak, aby plnily rádě své poslání.

Jestliže vám dnes trenérská rada ústřední sekce bobů a sani předkládá tréninkový plán sánkařského závodníka (pro bobové závodníky bude vydán později), činí tak s pevným přesvědčením, že se stane nejen krajským sekčním nebo komisím, ale v prvé řadě našim oddílů náplní pro celoroční činnost, a hlavně pro činnost v přechodném a přípravném období. Činí tak s ohledem na to, že chceme v obou sportech dosáhnout nejčestnějšího umístění v evropském, případně i světovém měřítku. Tak je nutno se dívat na svědomitou a pečlivou celoroční přípravu našich závodníků.

Na základě získaných zkušeností jsem přesvědčen, že závodníci mají a budou mít dostatek dobré vůle a houževnatosti, v mnoha případech i trpělivosti, k úspěšnému plnění celoročního tréninkového plánu. Horší je však skutečnost, zda bude dostatek cvičitelů a trenérů, kteří se budou muset ujmout tréninku a závodníků. Jak vypadá situace? Většina našich cvičitelů, kteří vyšli z první ústřední školy pro cvičitele bobového a sánkařského sportu, nevyvíjí takovou činnost, která by byla zárukou, že zvládnou všechny úkoly vyplývající z tréninkového plánu. V mnoha případech to jsou aktivní závodníci, kteří se v prvé řadě věnují zvýšení své výkonnosti a málo dbají na hlavní poslání své práce — totiž věnovat se nejen ostatním závodníkům v oddíle, ale hlavně mládeži, kde nám vyrůstají další závodníci a závodnice. A to je největší problém, který může v mnoha případech způsobit nedostatečné plnění tréninkového plánu. Tady nám nepomohou

pouhé fráze nebo konstatování skutečnosti, nýbrž musí zasáhnout předně krajské sekce a komise, aby ještě bedlivěji sledovaly činnost cvičitelů v oddílech. Nutno však říci, že nelze pouze sledovat činnost cvičitelů, ale že je zapotřebí se strany krajských sekcí nebo komisí pomáhat také našim cvičitelům při řešení problémů i těžkostí, které se nesporně v některých oddílech vyskytnou. Ustřední sekce přistoupí pravděpodobně již v tomto roce k vyškolení trenérů bobového a sánkařského sportu. V zájmu dalšího zlepšení bobového a sánkařského sportu bude nutné, aby krajské sekce a komise ohlásily takové pracovníky, kteří budou zárukou dobré práce na tomto úseku. Je to sice úkol dlouhodobý, ale jistě nutný pro další zvýšení úrovně obou sportů.

V letošním roce bude nezbytně nutné uspořádat krajské srazy cvičitelů a závodníků, které již v některých krajích, ku př. v Ústí n. L., Liberci, se osvědčují. Na těchto srazech seznámíme podrobně cvičitele i závodníky s tréninkovým plánem, hlavně jeho částí v přechodném a přípravném období, a na praktických příkladech jim ukážeme, jak nutno k plnění tohoto plánu přistupovat a v praxi provádět.

Nesmíme zapomínat také na naše rozhodčí, kteří nám musí při celoroční činnosti závodníků pomoci. Mám na mysli rozhodování při plnění disciplin odznaku PPOV a BPPOV. I jejich práce podstatnou měrou přispěje k dalšímu rozvoji našich sportů.

Všimněme si nyní blíže té části tréninkového plánu, který mluví o přechodném a přípravném období.

Jako ve všech sportech musí být i bobový a sánkařský závodník na závody dobře připraven a musí mít určité schopnosti jak po stránce zdravotní, tak po stránce fyzické. Ke zvýšení těchto fyzických schopností slouží právě celoroční tréninkový plán. Sportovní bojovnost, vytrvalost, všestranná odolnost, pohyblivost, odvaha, dobrý cit pro rovnováhu a odhadování rychlosti, a hlavně rychlá reakce a rozhodnutí, a to i pod vlivem značné setrvačnosti síly, jsou vlastnosti dobrého bobového a sánkařského závodníka.

Se všeobecnou přípravou pro získání uvedených vlastností je třeba začít co nejdříve, nejlépe ihned po ukončení zimního období.

K tomu nám slouží přechodné a přípravné období. Začínáme se systematickým tréninkem ke splnění disciplin PPOV nebo BPPOV. Cvičíme v tělocvičně, na hřišti, na plovárně, případně v kolektivu pod vedením cvičitelů a trenérů. Prostná, máme-li je správně nacvičena, provádíme každé ráno jako ranní čtvrt-hodinku. Cvičení na nářadí, všeobecná průprava, sportovní hry, jíзда na kole, přespolní nebo lesní běh, plavání i veslování jsou disciplíny, které nám zvyšují fyzickou připravenost pro praktický trénink. Tyto disciplíny také tvoří základ letního tréninku.

Přechodné a přípravné období u bobových a sánkařských závodníků si rozdělíme na 3 období:

1. Jarní: 1. dubna — 31. května.
2. Letní: 1. června — 31. srpna.
3. Podzimní: 1. září — 31. října.

Příklad postupu při tréninku:

V jarním období věnujeme tréninku 6 hodin týdně, z toho věnujeme:

- 2 hodiny — cvičení v tělocvičně.
- 2 hodiny — lehké atletice.
- 2 hodiny — cvičení v přírodě.

Při cvičení v tělocvičně se zaměříme na účelnou gymnastiku, cvičení na nářadí a sportovní hry. Při rozevíče cvičební hodiny se zaměří cvičitel na prvky pro zesílení břišního svalstva a dále na nácvik prostných PPOV a BPPOV. Při vlast-

ním cvičení doporučují hlavně hrazdu, bradla, kruhy, škyby a nácvik premetů a cviků na zpružení těla, buď přes švédskou bednu, nebo ostatní vhodné nářadí. Sportovní hry zaměřit na cvičení postřehu.

Při cvičení na hřišti se zaměříme hlavně na lehkootletické prvky. Bude to skok daleký, skok vysoký, 100 a 200 m sprint, vrh koulí a event, i ostatní lehkootletické disciplíny.

Cvičení v přírodě zaměříme na přespolní běh 1—3 km, případně i delší, jízdu na kole a sportovní hry. Při jízdě na kole trenovat hlavně jízdu s prudkého kopce a v zatáčkách.

Kromě tohoto treningu se podle možností zúčastní naši závodníci společných turistických výletů (hlavně v neděli), případně i brigád na závodní dráze. Také splní první disciplíny odznaku PPOV a BPOOV.

V letním období zvýšíme počet treningových hodin na osm. Vsuneme do treningu kromě cvičení v jarním období také plavání a nácvik skoků do vody a plavání pod vodou. Dále rozšíříme cvičení v přírodě o veslování. Tento druh sportu dostatečně přispěje k zesílení břišních svalů. Podle možností provádíme v neděli turistiku spojenou s dýchacím cvičením a tak jako v jarním období provádíme brigády na závodní dráze. Během letního období splníme další disciplíny odznaku PPOV nebo BPOOV (hlavně plavecké).

V podzimním období věnujeme opětně treningu 6 hodin týdně. Náplň těchto hodin je stejná jako v jarním období. Splníme tak zbývající disciplíny odznaku zdatnosti. Samozřejmě, že i v tomto období nebudou chybět brigády na závodní dráze, které nám současně nahradí dýchací cvičení.

Tak by asi měl ideálně vypadat treningový plán bobového a sánkařského závodníka v přechodném a přípravném období. Říkám ideálně, protože některé detaily tohoto plánu si závodníci upraví podle místních podmínek a zvyklostí. V základech však tato náplň treningu zůstane stejná pro všechny závodníky a závodnice.

Vyskytne se zde jistě otázka, jak chceme plnění tohoto treningového plánu kontrolovat. Nechceme a nemůžeme při kontrole spoléhat na poctivost toho kterého závodníka či závodnice. Zavedeme proto pro každého závodníka t. zv. »Treningový deník«, do kterého budeme zapisovat účast v tělocvičně, na hřišti nebo při cvičení v přírodě. Záznamy bude podepisovat trenér nebo cvičitel. U reprezentantů budou tyto záznamy kontrolovány trenérskou radou jak ústřední sekce, tak i krajských sekcí. Bude také hodně záležet na práci vedoucích bobových a sánkařských oddílů, jak přesvědčují závodníky o nutnosti plnění treningového plánu. Oddíloví vedoucí nám svou dobrou prací nejvíce pomohou.

Přechodné a přípravné období však neznamená věnovat se pouze zvýšení fyzické připravenosti našich závodníků a závodnic. Je nutné se zajímat také o boby a saně. Byla by málo platná vysoká fyzická připravenost závodníka, jestliže by neměl řádně ošetřeny a připraveny závodní saně či boby. Situace hlavně u saní se proti minulému roku podstatně zlepšila. Již daleko větší počet závodníků a závodnic má své vlastní závodní saně. Většina závodníků dovede využívat mazání sanic, ačkoliv před 2 roky se téměř žádný závodník o mazání nezajímal. Poznanky některých závodníků získané v cizině přispěly podstatnou měrou k zlepšení techniky jízdy na saních. Během letošního období se také již objevily nové modely závodních saní (Škrabálek), které mohou také hodně přispět k zvýšení úrovně našeho sánkařského sportu. Bylo by však chybné zaměřit se na nové typy závodních saní a nepoužít zkušeností, které mají na př. Rakušané se stavbou saní. Zájezd do Polska nám dále ukázal, že je nutno zabývat se též otázkou výroby dvousedadlových saní na ledovou dráhu. Nelze se nezmínit o tom, jak nutné je zavést výrobu lidových saní, jednak pro naši mládež, jednak pro rekreaci ROH, kde vykazujeme největší úspěchy v propagaci sánkařského sportu. Stejná situace je u bobů. I zde je nutno věnovat se otázce výroby lidového bobu. Není

to však pouze problém náš. Účast soudruha ing. Miňovského na zasedání FISTU v Cortině nám ukázala, že tímto problémem se zabývají i ostatní země. Za tím účelem byla zřízena mezinárodní komise pro výstavbu lidového bobu, ve které je zastoupeno také Československo soudruhem ing. Miňovským.

Souběžně s otázkou bobů a saní jde otázka výstavby závodních drah. Zatím co v minulém roce jsme viděli hlavní problém ve výstavbě dobré bobové dráhy, myslím, že v letošním roce je to otázka výstavby dobré sáňkařské dráhy, která by vyhovovala mezinárodním předpisům. Výkonnost sáňkařských závodníků a závodnic daleko předběhla výstavbu sáňkařských drah. Situace je taková, že zatím nemůžeme s plnou odpovědností přistoupit k uspořádání mezinárodních závodů v jízdě na saních, jelikož naše závodní dráhy nejsou pro tyto závody způsobilé. V letošním roce je nutno s daleko větší iniciativou prosazovat opravu známé »Ještědské sáňkařské dráhy«, která jediná zatím může se měřit s nejlepšími dráhami v zahraničí. Prozatímni jednání v této věci nasvědčuje tomu, že se konečně této úpravy dočkáme. Situace u bobových drah je lepší v tom směru, že v Tatranské Lomnici máme nyní dráhu, která po některých dodatečných úpravách vyhovuje mezinárodním předpisům a ústřední sekce má také pro příští sezónu v plánu uspořádat zde I. mezinárodní závody v jízdě na bobech. Bylo by chybou spoléhat se na obě jmenované dráhy. Naše oddíly musí během letního období v mezích možností zlepšovat zemní úpravu nyníjších závodních drah jak bobových, tak i sáňkařských. Jistě je našim přáním, pokud nemáme dráhu odpovídající mezinárodním předpisům, jezdit na stále lepších dráhách, a proto je třeba i v tomto směru poskytnout našim závodníkům možnost dalšího růstu.

Velmi vážným problémem, který před námi v přechodném a přípravném období stojí, je otázka mládeže. Výsledky přeborů ČSR v jízdě na saních staršího a mladšího dorostu ukázaly, že tomuto problému jsme věnovali naprosto nedostatečnou péči. Počet startujících na přeborech byl více než nedostatečný. Kde hledat vinu? V prvé řadě v nás všech, dobrovolných pracovních i závodnicích. Nedovedli jsme se tomuto problému podívat přímo do očí. Viděli jsme v prvé řadě úspěchy či neúspěchy našich nejlepších závodníků v krajích, zatím co výkony našich mladých závodníků nás tak dalece nezajímaly. Kde je ta mládež, která závodila v počtu 1640 na 29 sáňkařských závodech v roce 1955? Jistě z nich většina nezapomněla na sáňkařský sport, ale nedovedli jsme je podchytit a usměrnit v další práci. Vezměme si jen jako příklad kraj Liberec. Podle výsledků z loňských propagačních závodů se zdálo, že schopní závodníci z řad mládeže nejsou. A přesto se letos ukázalo, že nejméně 5 závodníků-chlapců, dosahuje již dnes úrovně předních starších dorostenců. Podobně tomu bude jistě i v jiných krajích. Dalším nedostatkem je špatná celoroční činnost již podchycené mládeže. Důvod malého počtu startujících mládeže na letošních přeborech byl také v tom, že hodně závodníků a závodnic z řad mládeže nemělo splněny podmínky odznaku BPPOV, případně limit výkonnostní třídy mládeže.

A zde se nám rýsuje další závažný úkol přechodného a přípravného období. Péče, kterou projevíme naši mládeži v letošním roce, se nám mnohonásobně vrátí během 2—3 let. Sáňkařskému a bobovému sportu jsme povinni získat širokou základnu mladých závodníků a závodnic. Práce s mládeží budiz našim předním úkolem v letošním roce!

V přechodném a přípravném období stojí před námi hodně závažných úkolů. K plnění těchto úkolů musíme přistupovat s přesvědčením, že konáme dobrou práci ve prospěch dalšího masového rozvoje bobového a sáňkařského sportu, že chceme zvýšit úroveň obou sportů a dosáhnout tím největších úspěchů našemu sportu na mezinárodních kolbištích.

MILOSLAV BELDA, člen trenérské rady

Hodnocení přeborů ČSR v jízdě na saních

Letošní celostátní přebory v jízdě na saních, které se konaly ve dnech 22—26. února 1956 v Lázních Libverdě, byly nesporně zatím největší přehlídkou rozvoje čs. sánkařského sportu. S hlediska trenérské rady jasně ukázaly na vzestupnou tendenci ve výkonnosti všech závodníků a závodnic. Jistě k tomu podstatnou měrou přispěla účast pouze závodníků s II. výkonnostní třídou a dále pečlivější výběr závodníků a závodnic ve všech krajích. Přitom však účast na letošních přeborech ČSR byla větší než na I. celostátní spartakiádě v Tatrách v roce 1955. Jestliže k tomu připočteme daleko techničtější dráhu v Libverdě, než jaká byla ve Vysokých Tatrách, potom musíme dojít k závěru, že máme k dispozici dostatečný kádr předních závodníků, kteří nás mohou úspěšně reprezentovat i v zahraničí.

Povšimněme si však blíže jednotlivých kategorií:

1. Jednosedadlové saně — muži: I když s převahou vyhráli závodníci kraje Liberec, je vidět, že v průměru se zlepšila výkonnost též závodníků kraje Praha. Je to zvláště Milan Perla, který se jistě během 1—2 roků dostane na úroveň našich nejlepších závodníků Urbana, Peukerta, Škrabálka. Bude záležet hlavně na tom, jak intenzivně bude trenovat nejen v hlavním období, ale také během léta. Ve vrcholné formě se ukázal nejlepší závodník letošních přeborů soudruh Urban ze Smržovky. U tohoto závodníka je možno si ověřit, jak zvýší výkonnost celoroční příprava a pečlivě kontrolovaný training na sněhu. Ve své letní přípravě se zaměřuje hlavně na plavání a cyklistiku, zatím co v zimě má velmi dobře rozvržený týdenní trainingový plán, který přesně dodržuje. Výsledek se ukázal ve všech závodech, kterých se v letošní sezóně Urban zúčastnil — ve všech vyhrál.

Ostatní kraje, jako Ústí nad Labem, Ostrava, Brno a Vysoké Tatry dokázaly, že příležitost k trainingu na závodních saních má vliv na zvýšení úrovně i jejich závodníků, i když dosud nedosahují výkonnosti závodníků z kraje Liberec a Praha. U těchto krajů je nutno neustále zlepšovat techniku jízdy na saních. Nedostatek zkušeností se projevil u závodníků kraje Karlovy Vary. Příčinou toho je malý počet závodů pořádaných v tomto kraji.

2. Jednosedadlové saně — ženy:

Svoji dobrou výkonnost prokázala opětně soudružka Tomášková z Teplic, která nejen obhájila titul přebornice ČSR, ale ukázala velmi dobrou jízdu po technické stránce. Její styl jízdy by mohl být vzorem pro většinu našich žen-závodnic. Zlepšila se také výkonnost závodnic Libereckého kraje v důsledku pečlivěji vedeného trainingu. Zvláště překvapila mladá Jana Jarolimová z Libverdy, která má všechny předpoklady k tomu, aby mohla v příštích letech získat titul přebornice ČSR. Zklamáním byla jízda loňské dorostenecké přebornice Havlíkové z Prahy, která má sestupnou tendenci ve své výkonnosti.

3. Jednosedadlové saně — dorostenky starší: Při minimálním počtu závodnic v této kategorii opětně dokázala H. Nitschová z Liberce, že má ustálenou výkonnost a že oprávněně obhájila titul přebornice. Otázkou jinou je, proč i ostatní kraje (Ústí nad Labem, Ostrava, Brno) neobleslaly tuto vrcholnou soutěž též dorostenkami. Pro příští sezónu bude nutno se touto otázkou ve všech krajích velmi důkladně zabývat.

4. Jednosedadlové saně — dorostenky starší: Velmi radostným překvapením jsou výkony dorostenek z kraje Ústí nad Labem Scinera a Tobka. Oba ukázali, že se na tento závod velmi dobře připravovali. Jejich výkon je tím hodnotnější, že startovali na přeborech ČSR po prvé. Naproti tomu výkon závodníků z Libereckého kraje naprosto neodpovídá možnostem, které tito závodníci pro training ve svých od-

dílech mají. Bude jistě vhodné, aby krajská sekce v Liberci se touto otázkou zabývala.

Po prvé byly v rámci přeborů ČSR provedeny také přebory mladšího dorostu. Počet závodů pro školní mládež a mladší dorost v sezóně 1955 nasvědčoval tomu, že účast na přeborech mladšího dorostu bude uspokojivá. Skutečnost však ukázala opak. Svědčí to zatím o málo uspokojivé práci s mládeží v sánkařském sportu. Více se zaměřit v krajích na celoroční přípravu mladšího dorostu prospěje nejen samotným dorostencům, ale hlavně sánkařskému sportu.

Dvousedadlové saně se staly většínou kořistí závodníků z Libereckého kraje. Zřejmě si vzali poučení z výsledků loňských přeborů, ve kterých neobstáli hlavně vinou neustálého měnění dvojic. V letošní sezóně Liberečtí si již předem určili dvojice, které ve většině závodů jezdily společně, takže došlo k dokonalé »souhře«, která je pro tak významný závod, jakým byl přebor ČSR, velmi nutná. Z ostatních krajů je nutno jmenovat kraj Prahu, který se čestně umístil hlavně zásluhou dvojice Perla—Holub, což znovu potvrzuje velmi dobrou výkonnost závodníka Milana Perly.

Nakonec zbývá otázka, jak je možno dokázat stoupající výkonnost závodníků a závodnic v porovnání s přebory ČSR v roce 1955? Dokazují nám to jasně časy docílené v obou přeborech. Jestliže nebudeme brát v úvahu obtížnost trati v Libverdě, která vyžadovala daleko větší soustředěnosti a ovládnání saní než dráha v Tatranské

Lomnici, docházíme podle docílených časů k následujícím závěrům:

V kategorii jednosedadlových saní mužů činil rozdíl mezi prvním a posledním závodníkem v Tatrách 5,49,1 minut, zatím co v Lázních Libverdě pouze 2,06,7 min.! Rozdíl mezi prvním a závodníkem, který se umístil v polovině dokončivších závodníků, činil v Tatrách 1,25,6 min., v Libverdě jen 34,9 vt.!

V kategorii jednosedadlových saní — žen činil rozdíl mezi první a poslední závodnicí v Tatrách 2:03,9 min., v Libverdě 1:30,5 min.

Také ve dvousedadlových saních došlo k větším bojům než v Tatrách. Rozdíl mezi první a poslední dvojicí byl v Libverdě 58,6 vt., zatím co v Tatrách 1:15,7 min. U dvousedadlových saní smíšených činil rozdíl v Tatrách 52,4 vt., v Libverdě 37,4 vt.

Toto porovnání, které nám dokazuje vzestup výkonnosti našich závodníků, není pouze radostným poznatkem letošních přeborů, ale je také závazkem ústřední trenérské radě a krajským trenérským radám, aby věnovaly zvýšenou pozornost předním závodníkům, aby sledovaly jejich celoroční činnost a hlavně, aby našim nejlepším závodníkům určily celoroční trainingový plán, podle kterého se tyto závodníci budou připravovat.

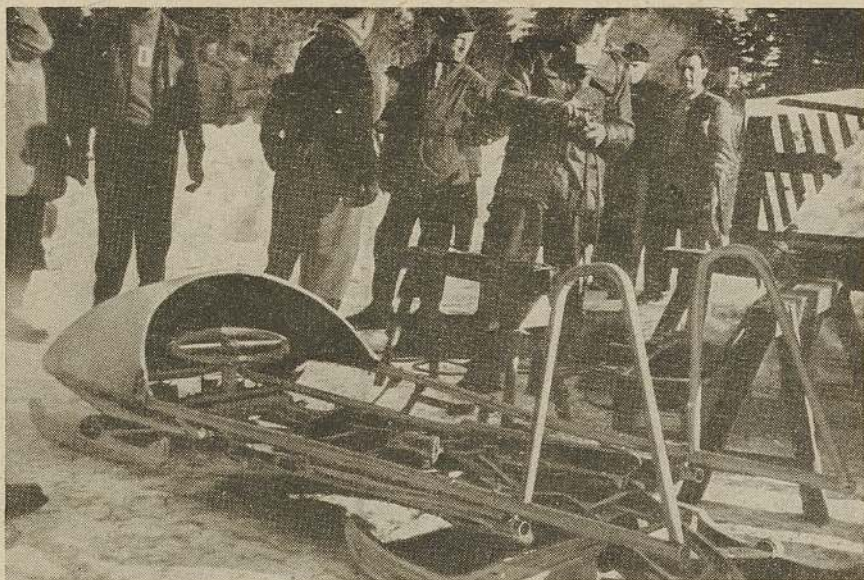
S letošními přebory v jízdě na saních můžeme být spokojeni, protože nám ukázaly, že čs. závodníci-sánkaři jsou dobře výkonnosti a mohou s úspěchem hájit barvy naší sjednocené tělovýchovy a sportu.

Miloslav B e l d a,
člen trenérské rady

NORSKÉ BOBY V OBERHOFU

Norové užívají boby typu Feierabend, ale novější výroby. Kromě toho mají svoje nové konstrukce, které jsou snad trochu moc složité a vzhledem ne zrovna nejhezčí. Užívají též systému automobilového řízení jako někteří konstruktéři v ČSR, které se jim prý dobře osvědčuje. Užívá ho přeborník Norska a účastník olympiády v Cortině. Nemají to však dosti přesně provedeno, hlavně mají špatné diferencování v řízení, což musí vést ke snižování rychlosti v zatáčkách.

Podle konzultace, kterou jsem měl s panem Mogensem, soudím, že nemají velkých theoretických znalostí nebo nějakých technických podkladů pro konstrukce a stavbu bobů (on sám studuje filosofii).



Rám bobu je tvořen šesti podélnými trubkami, spojenými pomocí příčníků s objímkami, v nichž jsou podélné trubky nasunuty. (Viz obrázek.) Vzniklou volností může celý rám »jaksi« pracovat, kroutit se, podle nerovnosti dráhy. Je to však pro jejich konstrukci zbytečné, neboť mají zadní spojnice sanic uloženu výkyvně s gumovými vložkami. Pevnostně je to však poddimensováno, takže již během prvních jízd se toto spojení uvolnilo. Výhodné je toto uspořádání v tom případě, kdy je zapotřebí prodloužit nebo zkrátit rozvor. — Řízení je volantové s volantem ve vodorovné poloze a lankovým přenosem. Sezení řidiče není právě pohodlné, ale umožňuje zapření rukou mezi koleny. Diagonální výztuhy zadních samostatně výkyvných saniček by měly být spíše vpředu. Kapotáž mají jen částečnou. Výplet sedačky je proveden mezi trubkami vnějšího rámu, takže podpírá též nohy posádky. Polštářované sedadlo jednak zvyšuje těžiště, činí jízdu sice příjemnější, ale nejistou, což vedlo i u německých jezdců ke ztrátě brzdaře a ke zmenšení podélné stability a tím k neklidné jízdě.

Nejzávažnější chybou bylo, že nože měli špatně uchycené (uprostřed), a hlavně zadní sanice nesledovaly stopu předních, poněvadž měly nože zkroucené, buď od nárazu, nebo špatným technologickým postupem výroby tepelným namáháním při svařování, nebo podobně. Podélné i příčné profilování mají běžných tvarů.

Brzda je řešena, řekl bych, dodatečně, ještě před startem upravována, a pochybují o její účinnosti. Světlost pod bobem je malá, s četnými vycínovacími součástkami, což je druhý závažný nedostatek.

Boby dopravili Norové do Oberhofu 4tunovým nákladním autem a posádku malým autobusem. Pro dopravu bobů užívají společně »bačkory« pro přední i zadní sanice. Pro nové boby měli připraveny speciální podvozky. Velmi dobré měli s sebou vybavení pro údržbu a opravy bobů: malý svářecí aparát se vším příslušenstvím, řezacími hořáky a pod., speciální klíče a nářadí.

Boby mají též tovární výroby podle požadavků a plánů norských závodníků.

Ing. Kovanda

O ZÁVODNÍCH SANÍCH NDR

Při našem zájezdu do Oberhofu (NDR) se hned první neděli po našem příjezdu sjely na Wadeberskou dráhu nejen tisíce diváků, ale též desítky sánkařů se speciálními závodními saněmi, jimiž byly doslova zárovňány střechy všech do Oberhofu přijíždějících autokarů.

A tak mezi jednotlivými jízdami bobů se objevovali na dráze sánkaři. Sledoval jsem pozorně výkony asi šedesáti jezdců a našel jsem mezi nimi jen několik skutečně dobré úrovně. Mezi ženami žádnou. Laskavostí NDR sportovních přátel byly mně jedny závodní saně zapůjčeny a byl mi umožněn start. Saně byly výborné konstrukce a na tak nádherné dráze se mi podařilo docílit pěkné klidné jízdy, a tím i dobrého času. Vzbudil jsem tím velkou pozornost sánkařů a dostal jsem četné dotazy stran stavu našeho sánkařství, o Ješken Rodelbahn a hlavně o možnosti navázání vzájemných styků. Závodní saně zde stojí 100 až 150 M. Bohužel nebyly právě žádné ke koupi, ale jinak jsou k dostání normálně v obchodě. Ne jako u nás jen pro vyvolené a za horentní ceny. Saně jsou většinou delší než naše. Vyznačují se silnějším a hlavně užším kováním (25 mm). Ve dřevě jsou důkladněji provedené, hlavně mají širší nožičky, které ještě mívají snýtovány nebo opásány zděří. Sčepování je vyloženo gumou a otvor pro čep je zpevněn přišroubovaným kovovým plátkem. Rovněž tak matice šroubů, připevňujících kování, aby se dřevo nomačkalo, jsou podloženy velkými podložkami. Mezi kováním sanice a dřevem jsou po celé délce gumové, 3 mm silné, podložky.

Spojením předních oplínů s podélnými lištami je volné. Je vyloženo gumou a většinou bez spojení šrouby nebo se šrouby vrtanými se stran (vodorovně), to proto, aby lišta měla větší volnost. U nás se užívá svislých šroubů, které se chytají, a tím se často zlomí. Vpředu pak bývají lišty opásány gumovou hadicí nebo nastaveny šroubovou pružinou. Oboje zajišťuje pružné spojení se špicí sanic. Pro oporu nohou v jízdě

jsou vpředu boky sanic opatřeny vroubovou gumou. Výplet sedačky je velmi volný, mnohdy s vyložení poresní gumou.

Na mé připomínky, že takto upravené saně nevyhovují mezinárodním předpisům, to sice přiznávají, ale dodávají, že jistě tato technická zlepšení si brzy i v pravidlech FIL najdou opodstatnění vzhledem k lepší ovladatelnosti a pokroku ve vývoji sánkařského sportu.



Podle toho je tedy nasnadě, že i u nás v ČSR musí sánkaři uvažovat dopředu, konstruovat a zkoušet různá zlepšení. Zrovna tak jako v NDR podle národních pravidel dovolují tato zlepšení, myslím, že i u nás nebude námitek, ba naopak budou uvítána.

Ing. Kovanda

bez mezinárodních zkušeností, první hranicemi své vlasti.

PŘEHLED MEDAILÍ

	zlatá	stříbrná	bronzová
1. SSSR	7	4	3
2. ČSR	5	1	3
3. Polsko	1	7	4
4. Rumunsko	0	1	1
5.—6. Bulharsko	0	0	1
5.—6. Finsko	0	0	1

Největšího úspěchu vůbec dosáhla naše ing. Květa Merendová, která zvíťazila ve všech třech sjezdových disciplínách a stala se tak trojnásobnou akademickou mistryní světa. O naše úspěchy se dále zasloužili K. Hennrich (zlatá medaile za slalom a bronzová za obří slalom), P. Stiehl — vítězstvím v obřím slalomu, M. Pecánková a O. Králová druhým a třetím místem v obřím slalomu žen a naše ženská štafeta ve složení: I. Pospíšilová, M. Janoušková a V. Leischnerová.

Organisace závodu trpěla některými nedostatky, jež však byly zaviněny většinou objektivními potížemi, které omlouvají jinak pečlivé a starostlivé pořadatele. O technické úpravě všech tratí je možno říci než jedno: dokonalejší úpravu znemožňovaly stále padající spousty nového sněhu. Volba se držela starých osvědčených tratí, jež byly už několikrát v »Lyžařství« popsané.

K JEDNOTLIVÝM DISCIPLÍNÁM

Běžecské soutěže na XI. SZAH probíhaly ve znamení slavných jmen sovětských reprezentantů Anikina, Šeljuchina, Kaaleste, Polikarpové a dalších. Avšak i Rumuni zde měli své nejlepší, zejména svého olympionika Aldescu Manole, který se svými výkony v Zakopaném řadil hned za sovětské reprezentanty. Poláci vkládali své naděje do Vlad. Marka, svého letošního přeborníka na 30 a 50 km, přemožitele polských olympioniků. V běhu na 30 km skončil v Zakopaném až na devátém místě.

Naši mladí běžci, kteří krátce předtím absolvovali přebor republiky, kde nejúspěšnější z nich K. Veselý byl na 15 km čtrnáctý a na 30 km jednadva-
cátý, podali přes veškerou snahu v průměru jen své standardní výkony, kterými nemohli zasáhnout do bojů

o první místa. Závod v běhu na 30 km přinesl určité zklamání. Soudruh Veselý, do kterého jsme vkládali největší naděje, dokončil závod zcela vyčerpan, soudruzi Pospíšil a Potměšil nepodali očekávaný výkon. Vinu je třeba hledat v několika okolnostech, které v souhrnu znamenaly podstatné snížení výkonů:

1. v poslední chvíli před startem byla provedena změna trati, místo původně určených dvou 15km okruhů se jel pouze první 15km okruh dvakrát (pro spoustu napadlého a padajícího sněhu). Občerstovací stanice proto byla jen jedna, v polovině závodu na stadionu na Krokwi; 2. přes upozornění nevzali si s sebou chlápci do kapsy na trať čokoládu; 3. naše na trati roze-
stavené hlídky měly jen tři pomeranče a černou kávu s glukosou, což bylo málo, jak se později ukázalo; 4. mazání nebylo nejlépe voleno, naši chláp-
ci měli poměrně tupě namazáno; 5. závod sám o sobě měl velmi těžký průběh (měkká stopa, stále padající sněh), na příklad Holubec, který z našich se umístil nejlépe (na 14. místě), tuto trať běžel na přeboru republiky za 1,58,4, kdežto v Zakopaném za 2,28,58, což je o půl hodiny déle.

To vše mělo neblahý vliv na výkon našich závodníků. Je třeba vzít si z těchto chyb poučení, jejich zrozebráním zjistit příčiny a přístě obohacení těmito zkušenostmi se jich vyvarovat.

Výsledky běhu na 30 km: 1. Šeljuchin A. (SSSR) 2,03,03, 2. Kuzněcov V. (SSSR) 2,05,26, 3. Kolčagin V. (SSSR) 2,09,24, 4. Anikin N. (SSSR) 2,09,46, 5. Aldescu Manole (Rumunsko) 2,10,15, 6. Wojczik K. (Polsko) 2,11,27, 14. Holubec 2,28,58, 21. Potměšil 2,35,48, 24. Pospíšil 2,41,08, 26. Veselý K. 2,52,0 všíchni ČSR.

Po běhu na 15 km byla již nálada radostnější. Vždyť K. Veselý se umístil mezi prvními deseti, šest minut za vítězným Anikinem. Před Veselým kromě Sovětů byl jen jeden Rumun, Polák a Fin. Ostatní naši tři reprezentanti Balatka, Vydra a Pospíšil běželi vyrovnaně.

Výsledky běhu na 15 km: 1. Anikin N. 56,15, 2. Šeljuchin A. 57,09, 3. Kolčagin V. 57,43, 4. Kuzněcov V. 57,45,

5. Aldescu Manole (Rum.) 59,35, 6. Zelek K. (Polsko) 1,00,04, 9. Veselý K. 1,02,09, 14. Balatka J. 1,05,09, 15. Vydra O. 1,05,10, 16. Pospíšil J. 1,05,23, 22. Potměšil J. 1,07,01.

Výsledek v běhu na 15 km dával určitě naděje na dobré umístění ve štafetách. Poláci však měli kromě výhody domácího prostředí čerstvého Marka (neběžel 15 km), Finové prokázali svou tradičně dobrou úroveň a tak jsme se museli spokojit se IV. místem před Rumuny. Z našich běžel nejlépe Veselý, který časem 40,34 podal jako při 15 km 9. výkon. Nejlepšího času při štafetách dosáhl Šeljuchin 37,24.

Výsledky štafet mužů: I. SSSR (Kuzněcov, Kolčagin, Šeljuchin, Anikin) 2.30,25, II. Polsko 2.41,45, III. Finsko 2.43,48, IV. ČSR (Balatka 42,47, Pospíšil 41,13, Vydra 42,13, Veselý 40,34) 2.46,47.

V běhu žen 10 km se Leischnerová umístila hned za sovětskými závodnicemi na VI. místě, když za sebou nechala závodnice ostatních zemí. Pospíšilová a Janoušková svými snaživými výkony (13. a 17. místo) nestačily na zvláště dobře běžící Polky.

Výsledky v běhu na 10 km: I. Kaaleste Anna 41,46, II. Polikarpova L. 42,22, III. Medvěděva V. 43,54, IV. Archipova J. 44,28, V. Truščenkova 44,36 všechny SSSR, VI. Leischnerová V. (ČSR) 48,13, 13. byla Pospíšilová časem 53,00, 17. Janoušková Marie časem 54,31.

Ve štafetách žen nechybělo mnoho překvapení. Naše děvčata běžela s nadšením a bojovností, jen pouhá minuta je oddělila od Polek a tím od stříbrné medaile. Pěkný výkon i ve štafetách podala Leischnerová svým umístěním za sovětskými závodnicemi. Nejlepší čas měla Kaaleste 21,37.

Výsledky štafet žen: I. SSSR (Polikarpová, Medvěděva, Kaaleste) 1.07,15, II. Polsko 1.18,01, III. ČSR (Pospíšilová 27,54, Janoušková 26,40, Leischnerová 24,35) 1.19,09, IV. NDR 1.23,08.

O lepší umístění a tím i o bronzovou medaili se připravil soudruh Maleňák slabším výkonem ve skoku. Přesto však jeho IV. místo je pro nás úspěchem (ve skoku VII. a v běhu II.). Umístění soudruha Štočka bylo ovliv-

něno rovněž slabším výkonem ve skoku, při všech třech skocích upadl. Za SSSR startoval jen Fjedorov, když Moškin se v treningu zranil.

Výsledky závodu sruženého: I. Fjedorov L. (první v běhu ve skoku) 449,9, II. Gasienica Roj W. 421,8, III. Dadej Vlad. 405,2, oba Polsko, IV. Maleňák B. 391,2, 13. Štoček K. 320,00.

Ve skoku prostém jsme neměli reprezentanta. O jisté vítězství se připravil Šamov, když po prvním skoku jistě vedl s nejdelším skokem, ale v druhém kole opět při nejdelším skoku upadl.

Výsledky ve skoku: I. Kamiňskij N. 81,82, 220 b., SSSR, II. Svorcov J. skoky: 80,84,5, 215 b., SSSR, III. Forteckí skoky: 76,77,5, 202,5 b., Polsko, IV. Airaksinen P. skoky: 76,75,5, 200,0 b., Finsko, V. Šamov N. skoky: 84,85, 180,5 b., SSSR, VI. Gasienica Roj W. 67,5,69, 181,5 b., Polsko.

Silná konkurence ve sjezdových disciplínách byla pro nás do jisté míry překvapením. Viděli jsme na startu Poláky Roje a Czarniaka, Bulhary Dimitrova a Waroszkina, Rumuny Biru a Cristoloveanu, velmi dobré reprezentanty Rakouska, Riedra Otto, Geretseggera, neméně dobrého reprezentanta Islandu Ornlófssena, který studuje v Innsbrucku a mnoho jiných. Většina z jmenovaných reprezentovala své národy na olympijských hrách v Cortině a Bulhar Dimitrov se umístil ve sjezdové trojkombinaci těsně před našim Čermákem. Neméně známá jména se objevila i v konkurenci žen. Rumunky Marotineanu a Epuran, Polky Rzepovna a Goscinská, Maďarka Kovary a reprezentantky Norska Hoff a Karlsberg spolu s našimi závodnicemi zaručovaly dobrou úroveň závodů. Naše sjezdařské družstvo odjždělo do Zakopaného oslabeno o Nejdla, Lukešovou a Krajňákovou, kteří se zranili na přeborech republiky a kteří mohli nesporně dosáhnout mezi akademiky pěkného umístění.

Ve slalomu mužů, jehož trať byla velmi pěkně upravena, zvítězil náš Hennrich, který první kolo zajel o 2 vt. rychleji než Polák Roj a který skončil po dvou kolech o 1 vt. za ním. Druhý čas v prvním kole zajel náš Stiehl, kte-

rý se vynecháním branky v druhém kole připravil o dobré umístění. Velkým úspěchem je čtvrté místo junióra Z. Mohra.

Výsledky ve slalomu mužů: I. Henrich K. (ČSR) 1:07,0 1,12,6 2,19,6, II. Gasienica Roj A. (Polsko) 1,09,4 1,11,4 2,20,8, III. Czarniak VI. (Polsko) 1,09,3 1,12,6 2:21,9, IV. Mohl Zbyněk (ČSR) 1,11,5 1,14,6 2,26,1, V. Schmiedel H. (NDR) 1,13,4 1,15,6 2,28,9, VI. Pandrea N. (Rumunsko) 1,11,5 1,19,4 2,30,7, 13. Rais Ivan (ČSR) 1,15,4 1,31,3 2,46,7, 14. Sochor Rud. (ČSR) 1,19,0 2,48,8.

Ing. Květa Merendová zvítězila ve slalomu jen před Rumunkou Marotíneanu a Polkou Rzepovnou. Pecánková zajela dravou jízdou v 1. kole stejný čas s ing. Merendovou, v druhém kole však upadla a skončila jako devátá.

Výsledky slalomu žen: I. Merendová Květa (ČSR) 1,01,4 59,0 2,00,4, II. Marotíneanu M. (Rumuňsko) 1:02,2 1,00,6 2,02,8, II. Rzepovna A. (Polsko) 1,01,8 1,01,0 2,02,8, IV. Králová Olga (ČSR) 1,02,4 1,00,5 2,02,9, V. Goscinská K. (Polsko) 1,03,9 1,004 2,04,3, VI. Kodelská T. (Polsko) 1,03,9 1,00,9 2,04,8, 8. Morávková Iva (ČSR) 1,05,6 1,01,2 2,06,8, 9. Pecánková M. (ČSR) 1,01,4 1,07,4 2,08,6, 13. Stejskalová M. (ČSR) 1,17,0 1,22,2 2,39,2.

Ještě výraznějšího úspěchu dosáhli naši závodníci v obřím slalomu. V závodě mužů zvítězil Stiehl před Polákem Czerniakem a naším Henrichem. Zb. Mohl po těžkém pádu vzdal.

Výsledky v obřím slalomu mužů: I. Stiehl Petr (ČSR) 1,32,2, II. Czarniak VI. (Polsko) 1,33,6, III. Henrich K. (ČSR) 1,34,7, IV. Dimitrov G. (Bulharsko) 1,36,0, V. Varoškon G. (Bulharsko) 1,36,1, VI. Cristoloveanu (Rumunsko) 1,38,0, 12. Rais Ivan (ČSR) 1,46,2, 14. Harvan Laco 1,48,5.

Na stejném svahu se jel o den dříve obří slalom žen, kde naše závodnice obsadily prvá 3 místa. V tomto závodě se projevila dobrá fyzická příprava našich závodnic, které absolvovaly závod s převahou, zatím co mnohé cizinky dojížděly zcela vyčerpaný.

Výsledky obřího slalomu žen: 1. Merendová Květa (ČSR) 1,14,3, 2. Pecánková Marie (ČSR) 1,18,7, 3. Králová Olga

(ČSR) 1,22,9, 4. Goscinska K. (Polsko) 1,23,4, 5. Epuran El. (Rumunsko) 1,23,5, 6. Hoff Elisse (Norsko) 1,26,1, 9. Stejskalová M. (ČSR) 1,29,4, 11. Morávková Iva (ČSR) 1,39,8.

Sjezd mužů přes velkou snahu pořadatelů a přes naše protesty se jel na ženské trati FIS II., která naprosto neodpovídá požadavkům na mezinárodní sjezdovou trať. Po jedině zatáčce ihned po startu vede stále po spádnicí a v traversech až do cíle. Rychlé úseky se střídají s pomalými a jenom rychlost lyží rozhoduje o vítězi. Naši závodníci namazali jen průměrně a čtvrté místo Hennricha, 7. Stiehla a 10. ing. Sochora bylo za dané situace úspěchem.

Výsledky sjezdu mužů: 1. Czarniak VI. (Pol.) 2,33,8, 2. Gasienica Roj And. (Pol.) 2:37,0, 3. Varoškon G. (Bul.) 2:42,5, 4. Henrich Kurt (ČSR) 2:46,1, 5. Schmiedel H. (NDR) 2:46,3, 6. Cristoloveanu G. (Rum.) 2:48,3, 7. Stiehl Petr (ČSR) 2:48,1, 10. Sochor R. (ČSR) 2:49,6, 18. Rais Ivan (ČSR) 3:00,1, 19. Matějovský (ČSR) 3:03,3.

Ženský sjezd byl na stejných svazích, pouze některé úseky byly zpomaleny oblouky a vynechán jeden trochu vyhazuující protisvah. Tim se stala i tato sjezdovka velmi lehkou. Svou vysokou formu dokázala i zde ing. Merendová, když zvítězila o 6 vt. před Rumunkou Marotíneanu a Polskou Rzepovnou.

Výsledky sjezdu žen: 1. Merendová (ČSR) 2:51,4, 2. Marotíneanu M. (Rum) 2:58,0, 3. Rzepovna (Polsko) 2:59,8, 4. Králová O. (ČSR) 3:03,8, 5. Stejskalová M. (ČSR) 3:04,9, 6. Goscinska K. (Polsko) 3:05,5, 9. Morávková Iva (ČSR) 3:08,8, 10. Pecánková M. (ČSR) 3:09,4.

Naše sportovní poslání skončilo plným zdarem. Vždyt získané medaile mluví jasnou řečí. Ale o úspěchu naší výpravy můžeme mluvit i po jiných stránkách. Pečlivé vedení řídilo a podporovalo dobrý a ucelený kolektiv, ve kterém nebylo jediného rušivého momentu. Jen v tak klidném prostředí může se závodník před závodem soustředit na vrcholné vypětí. Naše výprava byla v Zakopaném oblíbená a populární, sblížila se a navázala přátelství s mnoha závodníky různých zemí:

BĚŽKYNĚ NA PŘEBORU REPUBLIKY

K organisaci obou závodů, kterou obyčejně začínáme hodnocení, lze říci krátce, že byla bez nedostatků, jak tomu bývá téměř při všech závodech pořádaných v Harrachově.

Rovněž obě tratě byly opět na výbornou a potvrdily, že Harrachov má ve zkušenostech, technických pracovnících a poměru k závodníkům značný náskok. Velmi hezké časy docílené na letošních přeborech a blízké světovým časům byly umožněny právě dobře volenými a upravenými tratěmi s pevným, předem připravovaným podkladem, dovolujícím dobrý odraz. Harrachovským stavitelům trati je znám i význam široké stopy, který zatím u nás málokde pochopili, a tak se jim ani po této stránce nedá nic vytknout. Snad jen sem tam nějaký stromek stojí ještě nešikovně v cestě, zvláště ve sjezdech.

V technice jízdy jevil se u žen proti předešlým letům značný pokrok. Jen bych řekl, že je stále ještě chudá. Většina závodnic si osvojila dobře jen běh střídavý, dvoudobý, a nyní jej používá převážnou část trati, bez ohledu na její charakter. Hospodárná jízda však žádá co největší střídání způsobů vhodných pro daný terén. Závodník nejen volí logicky nejvhodnější běžecký prvek co do hospodárnosti, ale střídá při tom v práci různá nervová centra a svalové skupiny, a zachovává si tím daleko větší svěžest a rychlost. To je základ úspěchu. Harrachovské tratě žádají daleko větší využití soupažného od-pichu, který je v členitém terénu mnohem výhodnější. Uvolní nám také nevě-domky bederní svaly, otevře hrudník a umožní hluboké nadechnutí. Již také z toho důvodu je třeba častěji jej zařazovat. Ještě se vracím k běhu dvoudobému, střídavému, který je používán příliš mnoho ve stejné formě. Na tak členitých tratích, jaké jsou v Harrachově, nemůže být při správném využití terénu snad ani pět kroků stejných. Zvýšená rychlost po sjezdu na př. dovoluje jistý odraz a dlouhý skluz, který se do stoupání krátí při zrychlování kroku, až v příkrém výstupu přechází doslova v krátký běh s vysokou frekvencí. Každá i dvoumetrová i kratší boule, vlna nebo mez žádá nabíhání zvýšenou rychlostí při zkrácení kroku a pod. Dobrou techniku, doslova »hraní si« s terénem, mohli jsme pozorovat jen u Patočkové a Lauermannové. Velmi blízko je Benešová a Fialová. Za dobrou bych označil také jízdu Střížové, Láškové a Marie Mečířové, které jen chybí elán. Technicky se zlepšila i Bartáková. Milé překvapení nám připravila mladá Kamlarová, která zvláště v běhu na 5 km projevila při nepřiznivém vylosování pevnou vůli a v obou závodech pak vysokou bojovnost a fyzickou zdatnost, při čemž i technicky se vyvíjí velmi dobře. Jízda Párákové má dobrou úroveň již několik roků. Fyzické přípravě však zůstává hodně dlužna.

Nedostatkem, na který bych chtěl ještě v technice poukázat, bylo velmi časté její zhoršení ke konci závodu, a to i u předních našich závodnic. Výsledek samozřejmě musí být pomalejší jízda při daleko větší námaze. V posledních kilometrech musí se závodník vědomě bránit upadnutí do tuposti a vůli se nutit do správné techniky, nechce-li rychle ztratit vteřiny, o které dlouhé kilometry bojoval.

Nakonec bych chtěl říci, že oba závody můžeme hodnotit jako velmi zdařilé. Byly dobře organizované, bojové, prokázaly na časech i technice vzestapnou formu naší ženské běžecké disciplíny a nedostatky, na které jsem poukázal, jsou přirozené a zákonitě nedostatky vývoje, které se snažíme tím, že na ně poukážeme, rychleji odstranit.

Boh. Turzník, státní trenér

K přeboru v běhu na 50 km

Přidělení přeboru ČSR v běhu na 50 km bylo budějovickým lyžařům opravdu zaslouženou odměnou za jejich několikaletou dobrou práci. Dokázali zhostiti se i tohoto úkolu úspěšně a dáti tradičnímu »Hlančovu memoriálu« takový rámec, jaký si zaslouhuje. Pokud lze poukázat na nedostatky, a samozřejmě našly se, jako je musíme nacházet na každé práci, kterou chceme zlepšovat, vplynuly z nedostatku zkušenosti. Vždyt lyžařský závod takového formátu byl v tomto kraji uspořádán po prvé.

Hodnotím-li organizaci závodu, jsem přesvědčen, že nebylo účastníka, který by byl odjížděl 11. III. 1956 z Kubovy Hutě po této stránce nespokojen. Časové rozdělení bylo dodrženo podle propoic, rozhodčí i techničtí pracovníci byli na svých místech a přes obtížné podmínky splnili úkoly, ubytování i stravování bylo dobré, závodníkům se dostalo lékařské i vši ostatní péče a pozornosti, výzdoba byla odpovídající. Také zahájení bylo pečlivě připraveno. Tím, že bylo uskutečněno v místnosti, nemuselo být ukvapené, mohly být proneseny vhodné proslovy, které při dobré volbě zvyšují důstojnost a působí výchovně, velmi milá byla návštěva pionýrů a několik písniček vojenského souboru. Těšila také přítomnost řady vedoucích osobností kraje a zástupců předsednictva ústřední lyžařské sekce. Škoda, že tak zdařilý večer byl málo navštíven veřejností. Vlastní závod byl však propagačně velmi dobře a úspěšně zajištěn, jak potvrdila nečekaně vysoká účast obecnstva. Hodnotu přeboru snižoval jen nízký počet zúčastněných závodníků, především v důsledku stanovení nízkého směrného čísla a dále neobsazením přidělených míst některými kraji. Tak na příklad kraje Žilina a Vysoké Tatry nedokázaly obsadit ani to jediné místo, které měly přiděleno. Vážný je případ Hradeckého kraje, kterému ze sedmi přihlášených závodníků se postavili na start jen dva. Je těžké říci, je-li to nekázeň, nevážnost tohoto závodu, obava z jeho obtížnosti, nebo

špatná práce trenérské rady kraje. Pro příště je nutné se s těmito nedostatky vyrovnati. Především úpravou termínové listiny tak, aby příprava i vlastní přebor nebyly narušovány jiným podnikem, povinnou účastí členů státního družstva, pokud dosáhli předepsané hranice, a konečně snad neomezovanou účastí, případně zvýšením směrných čísel.

Trat závodu měla po stránce úpravy přes velmi nepříznivé podmínky mistrovskou úroveň. Méně zdařilá byla její trasa. Hlavní příčinou její nevhodnosti bylo zařazení těžkého nepřetržitého výstupu s dřevařské cesty a opět rychlá ztráta těžce nabyté výšky prudkým sjezdem, načež bez delšího zotavení následoval znovu výstup se stejným výškovým rozdílem na Boubín. Tím byla ve dvou kolech, t. j. v délce třiceti pěti kilometrů, zdolávána čtyřikrát výška téměř 300 m, zatím co pravidla doporučují při 250kolové trati nejvýše dvakrát 275 m. Je samozřejmě, že závod se tím stal neobyčejně obtížný a vyčerpávající. Při ponechání původně dohodnuté trasy, t. j. vedením trati v prostoru vrstevnicové lesní cesty a proložením střídavě kratšími výstupy a sjezdy, byla by celá trat padesátky působila zcela jinak. Byla by také odpovídala charakteru dnešní padesátky a fyziologickým zásadám. Její autor soudruh Zimmermann věnoval výběru velkou péči a měl snahu připravit našim padesátkářům to nejlepší. Vzorem mu však mohly být jen padesátky z doby jeho závodění a takovou nám postavil. Je chyba u nás, že jsme neseznámili všechny technické pracovníky a trenéry s novým směrem ve stavbě tratí, vyznačujícím se střídáním kratších výstupů a sjezdů a celkovou rozmanitostí tratí, přinášející krátké zatížení a opět uvolnění organismu a tím udržení daleko větší svěžesti závodníka.

K technické a fyzické zdatnosti závodníků: Třebaže technika jízdy měla jistě také vliv na výsledek závodu, rozhodující byla pro mimořádnou obtížnost trati fyzická zdatnost a tak-

tika. Technicky dobře jeli na příklad Stebel, Kosina, Hlaváč, Seifert, Jan Blažiček, Šrí, Weber, Malínský a další a časové rozdíly proti vítězi nebyly dlouho veliké. Všichni však prodělali přibližně v třicátém až čtyřicátém kilometru těžkou krizi, a to buď z malé fyzické zdatnosti, t. j. malé trenovanosti k padesátikilometrovému závodu takové obtížnosti, nebo pochybnou taktiku, kterou musíme vidět především v podceňování důležitosti občerstvení. Při tak vysokém vydání energie, jakým je lyžařský běh, dochází již asi po dvou hodinách k značnému vyčerpání. Neposílíme-li se včas, t. j. alespoň půl hodiny před touto dobou, protože půl hodiny potřebujeme k strávení cukrů, které jsou nevhodnější a nejčastější potravou vytrvalců, musí dojít ke krizi, kterou v letošním přeboru v běhu na 50 kilometrů poznali snad všichni závodníci. Bohatou zkušenost si odnesl jistě Malínský, který až do 35. kilometru jel bezpečně s malým rozdílem na druhé místo a nakonec dojel jako šestý jen

s velkým sebezapřením. Letošní padesátka byla velkým poučením pro ty, kteří pohrdlivě míjejí občerstvovací stanice. Neznamená to, že bychom doporučovali »pěkné posezení a pojezení« u každé stanice, ale je vhodné malé a časté doplňování vydané energie, a to třeba již v desátém kilometru suchou meruňkou nebo švestkou a kostkou cukru z vlastní kapsy, a pak všude, kde je to možné, slazeným čajem, i když potřebu necítíme. Vyčerpání a krize přichází náhle a nečekaně, bez předchozích příznaků. Zvláště ti, kteří nemají dostatečný training, nebo zkušenosti, měli by si to vzít, jak říkáme, k srdci.

Jsem přesvědčen, že i přes chyby, které jsem popsal, nebo i ty drobné, které jsem nepostřehнул, lze hodnotit letošní přebor v běhu na 50 km jako zdařilý. Veselejší a hodnotnější samozřejmě bude, až na trať vyběhne opět stovka závodníků, jak bývalo zvykem.

Bohuslav Tvrzník,
státní trenér

Organisace lyžařských soutěží na VII. ZOH

SJEZDOVÉ DISCIPLINY

Údaje o sjezdových tratích jsou již všeobecně známy, a proto je jen stručně zopakují:

Sjezd mužů vedl z chráněné skalní kotlinky na úbočí Střední Tofany po svazích až téměř do Cortinského údolí. Délka trati 3461 m, výškový rozdíl 902 m.

Sjezd žen v týchž místech, start položen název poněkud stranou, délka trati 1552 m, výškový rozdíl 504 m. Tím sice trať sjezdu žen byla zkrácena o první, nejtěžší úsek mužské trati, nelze však říci, že by byla o mnoho lehčí než trať mužů. Zvláště její první část byla značně příkrá.

Slalom mužů i žen byl vytyčen na téže straně údolí ve skupině Tofana od vrcholku Col Druscie. Délka — muži 617 m, ženy 456 m, výškový rozdíl — muži 251 m, ženy 175 m, branek měli muži v I. kole 80, ve II. 94, ženy I. 41, II. 45.

Obří slalom vedl na opačné straně údolí na svazích skupiny Faloria. Délka

trati mužů 2280 m, žen 1700 m, výškový rozdíl muži 495 m, ženy 400 m, branek muži 62, ženy 50.

Prostory všech těchto tratí byly na všech přístupných místech po celé délce přísně ohrazeny od diváků 2 m vysokým plotem z drátěného pletiva. Stejně i cíl byl takto ohrazen, což ovšem nezabránilo filmařům a ostatním zruřivým reportérům, aby nepodlezli plot a neudělali v cíli paniku při honbě za vítězným Toni Sailerem.

Všechny závody byly samozřejmě měřeny elektricky. O tom se zmiňují blíže na dalším místě tohoto článku. Rozhodčí bude jistě zajímat to, že jde o měření s automatickým zapisováním časů, při čemž, pokud závodník odstartuje v rozmezí stanoveném mezinárodním závodním řádem, počítá se mu přesný čistý čas (tedy u sjezdu a obřího slalomu nikoliv podle startovního času vyznačeného ve startovní listině).

Sjezdová trať mužů svým pojetím a charakterem odpovídá naší sjezdovce

se Skalnatého plesa. Provedeme-li ještě na této trati nutné úpravy, zejména rozšíření některých míst, budeme zde mít trať opravdu olympijské úrovně. Na nejtěžších místech byly na ochranu závodníků zavěšeny rybářské sítě, které zabránily závodníkovi při pádu ve velké rychlosti vletět do stromů nebo skal. Zde byly sítě ale chyběně zavěšeny na kůlech postavených kolmo, takže závodník při pádu do této sítě byl v nebezpečí, že narazí na kůl a stejně se těžce zraní. Toto opatření je dobré, sítě však musí být volně zavěšeny na šikmých kůlech. Trať byla opravdu jedna z nejtěžších, jaké se kdy na mistrovství světa nebo olympijských hrách jely. Svojně však bylo konstatováno ve sjezdové komisi mezinárodní lyžařské federace, která se sešla ke konci olympijských her, že sjezdová závodní trať musí být těžká. Závodník sám musí vědět, kde musí brzdit a kde může riskovat. Přesto však jsem přesvědčen, že dolní úsek po výjezdu z lesa vyžadoval pečlivější úpravy. Na tomto úseku nebylo možno brzdit, protože konečný úsek byl poměrně mírný na pláních nad Cortinou a rychlost, kterou závodník získal na úseku ve výjezdu z lesa, znamenala rychlost i v posledním pomalejším úseku a samozřejmě tím drahocenné vteřiny. Přesto byly na tomto prudkém úseku s velkým skokem ponechány drobné bouličky, které pochopitelně ve velké rychlosti úplně rozházejí jezdce. Zde také vedle našeho Bogdálka a Krajňáka ztroskotalo 12 dalších výborných závodníků a někteří z nich s těžkými úrazy. A na tomto místě pořadatelé postavili dokonce tribunu pro diváky! Také všichni účastníci závodu na této trati loňského roku svojně konstatovali, že tyto nebezpečné bouličky na tomto úseku tehdy nebyly.

Většina závodníků při závodě ve sjezdu nosí ochranné přilby.

Vyskytly se také stížnosti na špatné osvětlení trati, z níž je část vystavena slunci. Prudké přechody ve velké rychlosti ze světla do stínu znesnadňují orientaci závodníků. Ukázalo se, že ve sjezdových disciplínách je nutné vyslat předjezdce na trať tak brzy, aby mohl ještě prvním závodníkům popsat celý stav trati.

Losování, které bylo prováděno vždy tři dny předem, bylo považováno za nevhodné, protože pak již nebylo možno změnit dobu startu na výhodnější (rozhlas, tisk, televise atd.).

V závodě ve sjezdu mužů museli být závodníci již dvě hodiny před startem nahoře kvůli dopravě diváků. Nahoře u startu však byla k dispozici jen malá chata, takže většina závodníků musela stát, část venku na větru.

Sjezdová trať mužů na VII. zimních olympijských hrách ukázala vývoj: trati rychle, těžké, které opravdu znamenají vrchol technického umění sjezdařského. Řekl bych k tomu ale, že přítom nutno zajistit všechna opatření pro bezpečnost závodníků a odstranit všechny vlivy, které mohou bez viny závodníka způsobit jeho úraz nebo které ho nutí k mimořádnému risku.

O sjezdových tratích žen se na olympijských hrách ani na zasedání FIS



Rakušan Toni Sailer, trojnásobný olympijský vítěz a čtyřnásobný mistr světa. Sedm titulů mu přinesly tři sjezdařské závody v Cortině.

nemluvalo. Vývoj je ale patrný ze značně kratší trati, která je ve sjezdu dokonce kratší než trať obřího slalomu žen. Tato otázka bude jistě podrobněji diskutována na příštím kongresu FIS.

Tratě slalomu a obřího slalomu na olympijských hrách neukázaly vývojovou linii. Způsobil to zejména značný nedostatek sněhu, který možnosti pořadatelů omezil na minimum.

Oba autoři tratí slalomu mužů předseďa sjezdařské komise FIS Otto Menardi i prof. Fred Rössner si svorně stěžovali na malé prostorové možnosti k rozvinutí slalomu do šíře. Tím byli značně omezení v možnosti vytyčení správného slalomu. Kromě toho poměry na trati vůbec nebyly dobré, zčásti byla zledovatělá. U slalomu je proto nutno především zajistit široké značně členitý prostor, aby bylo možno plně uplatnit tvůrčí myšlenku autora. V poslední době se také často setkáváme s prodlužováním tratí slalomu, se zvěšování výškového rozdílu a počtu branek. I zde, na olympijských hrách, se ukázal tento nesprávný zjev, který vlastně znamená ve sjezdovém trojboji snižování výsledku docíleného ve slalomu. A téměř jedna třetina vyrazených závodníků ve slalomu dokumentuje jak přílišnou délku slalomu, tak i mimořádně špatné sněhové poměry. Vždyť II. kolo slalomu při výškovém rozdílu 251 metrů mělo dokonce 94 branek, při čemž na třech úsecích tratí byl sklon téměř 400. Proto také sjezdařská komise FIS se usnesla předložit nejbližšímu kongresu FIS návrh na změnu pravidel, a to omezení výškového rozdílu slalomu mužů na 780—220 m (dosud 200—300 m), a nejvyšší počet branek 80 (dosud neomezeno).

V komisi byla také diskutována otázka slalomových branek. Paprorky mají být upevňovány až nahore na tyči, aby netřepaly přes oči závodníků. Tyče mají být vždy z přírodně rostlého dřeva, nikdy ne ze štípaného. Osvědčily se také bambusové tyče. Angličané zkoušejí tyče z plastické hmoty, které jsou pružné a nedají se tak snadno vyvrátit. Doporučuje se používání tyčí všech tří barev (červená, modrá, žlutá).

Také tratě obřího slalomu nepřinesly nic nového, hlavně omezením sněhový-

mi poměry. Téměř nikde neměla trať mezinárodním závodním řádem předepsanou šířku, t. j. 30 m. Průměrná, vítězem docílená rychlost, t. j. 46 km/hod., zdá se poměrně nízká ve srovnání s pokyny mezinárodního závodního řádu, ale některé úseky tratí obřího slalomu mužů byly značně rychlejší. Je tedy možno říci, že trať obřího slalomu neměla takový charakter, jaký mají na mysli pokyny pro vytyčování tratí obřího slalomu.

Závodníci a trenéři již ve vyhrazené době treningu měli do ohrazeného prostoru přístup jen se závodními čísly, která jim byla hned po příjezdu do Cortiny vydána. Toto opatření je velmi vhodné a zabraňuje přístupu v době treningu na závodní trať ostatním lyžařům. Vyžaduje ovšem to, co zatím postrádáme u všech našich lanovek, totiž vybudování souběžných prudších i lehčích »turistických« sjezdovek, aby tak ostatní lyžaři měli kdykoliv možnost dobrého sjezdu do údolí.

Elektrické měření času na VII. zimních olympijských hrách

Celé elektrické měření času na VII. zimních olympijských hrách svěřili pořadatelé jednoduše švýcarské firmě Omega, která pochopitelně již z reklamních důvodů použila při všech závodech nejnovějších měřicích přístrojů. Hodnota těchto 213 měřicích přístrojů byla téměř 200.000 našich Kčs. Kromě měřicích aparátů vyslala firma Omega do Cortiny i své techniky, kteří obstarávali celý provoz těchto zařízení. Měli tam k dispozici dostatečný počet fotobuněk, automatická startovní vrátka, kontrolní hodiny, jako novinku akustické startovní chronometry a v cíli elektronový aparát »Omega Time Recorder«, který automaticky zaznamenává každé přerušení světelného paprsku v cíli s přesností na setinu vteřiny. Přístroj automaticky po vtisknutí času posune pásku, a tak je jasné dokumentován každý čas průjezdu cílem.

U slalomu byl start spojen s cílem. V okamžiku, kdy závodník se dotkl otáčivé tyče startovní branky, zapjal automaticky měřicí aparát v cíli, kte-

ré zaznamenávaly při jeho průjezdu cílem jeho čistý čas.

U závodů ve sjezdu a v obřím slalomu, kde je stanoven startovní čas, bylo u startu umístěno samostatné měřicí zařízení, které automaticky zaznamenávalo rozdíl mezi stanoveným startovním časem a skutečným startem, daným otevřením startovní branky závodníkem. Rozdíl, pokud se pohyboval v mezích stanovených mezinárodním řádem (t. j. 0,5 vt. před nebo 1 vt. po stanoveném startovním čase), oznámil startér telefonicky ihned do cíle, kde od elektricky zaznamenaného času průjezdu cílem odečetli stanovený startovní čas a k výsledku připočetli nebo odečetli rozdíl zjištěný na startu. Při větších diferencích na startu by bylo ovšem

nutno postupovat podle dalších ustanovení mezinárodního závodního řádu. K těmto rozdílům však na olympijských hrách nedošlo.

O akustickém startovním signálu jsem se již zmínil při závodech v běhu, kdy na startovní čáře vedle závodníka byl umístěn velký zvonec, který v nařízených (půlminutových, minutových) intervalech oznamoval jasným úderem přesný okamžik startu závodníka.

Jinak se měřicí zařízení nijak nelišila od elektrických měřicích zařízení používaných letos již běžně i u nás na všech větších sjezdařských závodech.

Příště ještě něco o celkové organizaci VII. zimních olympijských her a o různých dalších zajímavostech v jejich organizaci.

Přebor republiky v Sokolovském závodě

JAN KUNC

Za opravdu těžkých podmínek byl proveden letošní přebor republiky v SZBZ ve Velkých Karlovicích na Valašsku ve dnech 2.—4. III. 1956. Silný vítr, sníh, déšť, velké stoupání v první části trati, těžký sníh dole vhlky, ve vyšších polohách skoro firm kladly na všechny závodníky největší požadavky a udělaly z tohoto přeboru doposud nejtěžší finale našeho největšího lyžařského branného závodu.

Když se kraj Gottwaldov dozvěděl o pověření uspořádat přebor republiky v SZBZ, neměl mnoho míst na vybranou. Vždyť skutečným rájem lyžařů je jediné místo v kraji a to jsou Vel. Karlovice, kraj malebných údolí, širokých lyžařských svahů se zasněženými lesními cestami. Údolí na rozhraní dvou horských hřebenů Beskyd a Javorníků rozťaté klikatou říčkou Bečvou je jedno z nejhezčích v tomto kraji.

Horší už to bylo s ubytováním. Doud se tu podobný podnik tak velkého formátu nepořádal a ubytování v několika málo hotelích nemohlo soutěžit s místy, kde bylo finale uspořádáno v minulých letech. Když bylo ubytování konečně rozplánováno, nastaly velké mrazy, které ještě více ztížily tuto situaci, jelikož některé podniky následkem popraskaného potrubí musely být z tohoto ubytování vyloučeny.

Ale ani ty nejhorskší překážky nezabranili závodníkům v bojechtivosti a

ve velké snaze prokázat svoji brannou vypěstlost a co nejlépe obhájit čest svého kraje, který je vyslal jako nejlepší z nejlepších.

Výsledky a vzájemné urputné boje znovu potvrdily stále stoupající tendenci všech závodníků nejen ve výkonnosti při branných disciplínách, ale i při samotném běhu. Tady je nutno si připomenout, že je správný názor, že právě někteří dobří a výkonní lyžaři stanuli na lyžích po prvé v Sokolovském závodě branné zdatnosti.

Výborné výsledky ve střelbě, plížení, první pomoci, hlášení a lyžařském běhu a dobré výsledky v hodu granátem nasvědčují také tomu, že závodníci si velmi váží toho, že se probojovali do finale SZBZ. Jen poctivé přípravě a tvrdému treningu, vesměs celoročně prováděnému, mohou závodníci děkovat za umístění na předních místech. To je velkým poučením a příkladem pro ostatní závodníky, kteří se do finale neprobojovali anebo se umístili

VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ

na nižších místech ve svých věkových skupinách. Větší závodnickou zkušenost starších závodníků, kterých se i letos probojovalo do finale více než jiná léta (byli mezi nimi Kosour, Weisshäutel, Lásková, Pochylová, Linková, Lorencová, Laktiš, Hladil, Martinů, Ingrová, Pěvrátil, Vavřín, Marousek, Blažíček, J. Novák a mnoho dalších), nahrazovali mladší závodníci větší rva-
vostí a soupeřivým elánem. Nejlepších výsledků bylo docíleno ve střelbě, výsledky vykazovaly průměr 72% (loni 71%). Nejlépe si vedli jako vždy starší muži. V granátu se výsledky vyrovnaly výsledkům z loňska. Celkový průměr je 57%. Částečnou nevýhodou pro zlepšení průměru v hodů granátem, byla změna cíle z 3m kruhů na 2m zákop.

Jediným, kdo obhájil loňský přebornický titul, byla liberecká reprezentantka Jana Schnirchová, která již po třetí za sebou vyhrála kategorii nejmladších děvčat.

Výkony nejvíce překvapili závodníci Žilinského kraje, kteří, ač nezískali žádnou zlatou, měli v průměru nejlepší výsledek. Na druhém místě je kraj Liberec, dále Olomouc, Gottwaldov a Praha KNV.

Organisace závodu za ztížených ubytovacích a povětrnostních podmínek byla velmi dobrá. Závody byly vždy zahájeny v přesně určenou dobu. Zvláštní vyznamenání zasluhuje celý technický štáb činovníků. Sbor rozhodčích fungoval spolehlivě. Velkou zásluhu na dobré organizaci má počtářský sbor, který byl velmi dobře veden rozhodčím I. třídy Sušilem. Měl včas vypočítané i vyvěšené výsledky na tabuli. Tratě byly mnohem náročnější než jiná léta a ztěžoval je těžký sníh. Je to vidět též na zhoršených průměrech času jednotlivých věkových skupin, které jsou o 15—20% vyšší. Na závadu to však nebylo, naopak závodníci ukázali na nich svoji technickou zdatnost a výspělost. Z lyžařských pracovníků se nejvíce na letošním přeboru vyznamenali ředitel závodu R. Vyvial, předseda sboru rozhodčích Karel Papež, vedoucí počtářského sboru K. Sušil. Vedl i trati K. Dvořák.

Dívky jednotlivkyně 15—16 let: trať 3 km: 1. Schnirchová Jana (Liberec) granát 3, střelba 3, čas 25:50. 2. Kmínková Jana (Hradec Král.) 2, 2, 28:02. 3. Šumilová Larisa (Olomouc) 2, 3, 29:14.

Hoši 15—16 let — jednotlivci: trať 3 km: 1. Křenek Jiří (Pardubice) 3, 2, 24:59. 2. Žampa Frant. (Praha KNV) 2, 3, 25:23. 3. Kadlec Jan (Jihlava) 2, 2, 25:42.

Ženy jednotlivkyně 26 let a starší: trať 6 km: 1. Lásková Dagmar (Praha UNV) 2, 3, 44:19. 2. Pochylová Dobruše (Ústí) 3, 2, 44:58. 3. Petřílková Lenka (Praha KNV) 3, 3, 46:45.

Muži jednotlivci 41 let a st.: trať 12 km: 1. Kosour Boh. (Gottwaldov) 2, 3, 1:16:17. 2. Laktiš Ján (Nitra) 2, 3, 1:23:20. 3. Okál Leopold (Žilina) 1, 3, 1:30:12.

Kategorie hlídek dívky 17—18 let: trať 3 km. 1. Žroutová Jaroslava, Jindrová M. Čadová M. (Hradec Král.) 4, 7, 33:14. 2. Kuraňová Lud., Filipovičová J., Tománková M. (Gottwaldov) 6, 7, 34:22. 3. Šreiberová Tr., Langhansová J., Hofmannová Inge (Karlovy Vary) 6, 9, 36:03.

Kategorie hlídek hoši 17—18 let: trať 6 km: 1. Honců Jaroslav, Houců Jaroslav, Krupka Jiří (Liberec) 6, 8, 47:54. 2. Pivko Petr, Matula Vladimír, Čupka Jan (Žilina) 2, 8, 48:32. 3. Pelaj J., Černý Jan, Kuchař Fr. (Jihlava) 8, 4, 48:36.

Kategorie hlídek ženy 19—25 let: trať 6 km: 1. Jeřáhková Helena, Hlůžová Věra, Křováčková Soňa (KNV Praha) 7, 5, 53:48. 2. Kiliánová Marie, Brněňová Etela, Dubrovová Lid. (Žilina) 6, 9, 57:20. 3. Ingrová Vlasta, Charvátová Olga, Bartáková Světluše (Praha UNV) 7, 4, 59:10.

Kategorie hlídek muži 19—30 let: trať 12 km: 1. Mlynář Stanislav, Bank Antonín, Šimek Rostislav (Olomouc) 3, 9, 1:20:46. 2. Zámečník Vladimír, Kolár Jan, Baláž Ondrej (Banská Bystrica) 5, 8, 1:22:04. 3. Saňo Milan, Palko Ján, Tryzna Wiliam (Žilina) 7, 8, 1:22:28.

Kategorie mužů hlídky 31—40 let: trať 12 km: 1. Matys Jan, Soják Zdeněk, Mil Vojtěch (Olomouc) 8, 9, 1:17:12. 2. Pěvrátil Josef, Vavřín Josef, Weisshäutel Václav (Liberec) 6, 8, 1:22:38. 3. Kočuch Ján, Janásek Rud., Olejník Jos. (Žilina) 4, 9, 1:26:37.

Přebornické tituly získali všichni vítězové věkových skupin mimo hlídku mužů 19—30 let, kde získala přebornický titul hlídka mužů kategorie 31—40 let jako absolutní vítěz v trati 12 km.

Orientační závod hlídek na 70 km

V neděli 5. února konal se v Krkonoších II. ročník orientačního závodu desetičlenných hlídek na 70 km. Pořadatelem tohoto vytrvaleckého závodu jsou krajský výbor TSO Sokol a TSO Rudá hvězda v Hradci Králové.

Již označení samo ukazuje, že jde o závod neobvyklý a do určité míry ojedinělý v lyžařském sportu. Jako účastník chtěl bych vyzdvihnout některé zvláště dobré klady tohoto závodu a přispět tak k jeho popularisaci v dobré víře, že příštího ročníku se zúčastní podstatně větší množství hlídek než v dosavadních dvou ročnících.

Především je to sama krása trasy závodu. Start závodu je ze Špindlerovky, cíl v České Třešně, při čemž je určeno několik kontrolních bodů, kterými musí hlídky projet.

V letošním závodě musili pořadatelé pro nepříznivé sněhové podmínky v závěrečné části trasy pozměnit na poslední chvíli trať a tak byla provedena tato úprava: Špindlerovka — Martinovka — zpět Špindlerovka — Luční bouda — Náchodská chata — Černý důl — Lánov — Vrchlabí — Hřabačov — cíl závodu Vrchlabí. Díky obětavosti pořadatelů byla tato trať i přes vynucené opakování trati v protisměru velmi

dobře volena. V příštích ročnících má být start na Špindlerovce a cíl v České Třešně dodržen, budou se pozměňovat průjezdní kontrolní body, aby závod byl skutečně orientačním závodem. Druhou velkou předností je to, že závod jedou desetičlenné hlídky, což vychovává v každém závodníkovi v takovém dlouhém závodě správný poměr ke kolektivu, dává pocítit jeho sílu ve chvílích, kdy ti dočasně je na trati těžko a kamarád dobrým slovem, povzbuzením nebo i aktivní pomocí pozdvihne ducha a jede se ti opět lépe a lehčeji. V tomto smyslu nemůže přirozeně dobře jet takový »sportovec«, který vidí cíl jen ve svém osobním úspěchu, protože zde je nutno dodržet pořadavek společného průjezdu kontrolních bodů a dojetí do cíle. Tady musíš mít stále na zřeteli kolektiv a jet podle toho, i když to někomu lépe »sedí« při stoupání, druhý zase úspěšněji zdolává rovinu nebo sjezdy, ten má raději rychlejší začátek a jiný dává přednost druhé půli závodu. Mám na tento závod ty nejkrásnější vzpomínky, a přesto ovšem nechci budit dojem, že absolvoval 70 kilometrů je lehký a rekreační výlet. Myslím, že právě jeden ze silných dojmů spočívá v tom, že jsi překonával



Vítězná hlídka II. ročníku orientačního závodu hlídek na 70 km, hlídka TSO Rudá hvězda Hradec Králové

těžkosti terénu, třeba ale také potíže svého vlastního organismu, kdy se ti špatně dýchalo, bolely nohy, bylo ti horko a za chvíli profukoval mrazivý vítr na hřebenu a po několika hodinách na trati žádá dojel a přesvědčil sebe sama, že přece jenom ještě něco dokážeš, i když jsi nebyl členem vítězné hlídky a nepatříš mezi lyžařské reprezentanty. Nepatřím mezi ty, kteří umějí o krásném zážitku dobře napsat. Přesto však mi můžete věřit, že již nyní se těším na příští ročník a spolu se mnou jistě všichni, kteří tento závod jednou jeli. Jsem proto přesvědčen, že se v příštím roce setkáme na startu nejen s členy 4 hlídek, které jely letošní ročník, ale i s dalšími mládenci zimních krás Krkonoš, kteří třeba nejezdí závodně. Pomůže tomu jistě v budoucnu lepší propagace tohoto závodu a také nutnost vybrat termín, kdy nejsou v proudu jiné lyžařské soutěže a So-

kolovský závod branné zdatnosti, jako tomu bylo letos. Pořadatelům patří za všechny účastníky srdečný dík jak za myšlenku, ze které se závod zrodil, tak i za péči, se kterou každoročně tento náročný závod zajišťují.

Ještě výsledky II. ročníku závodu, Vítězem se stala hlídka Rudé hvězdy Hradec Králové, která projela sedmdesátikilometrovou trať za 5:29,00 hod. před hlídkou horolezců, a KV TSO Sokol Hradec Králové, dosáhnuvši času 5:42,00 hodiny. Třetí místo obsadila hlídka horolezců Libereckého kraje a na čtvrtém místě skončila hlídka Slovanu SVTVS Praha. U poslední hlídky je třeba ocenit výkony některých starších soudruhů, kteří závod absolvovali, na příklad soudruh Jedlička, kterému je 58 let, soudruh Hněvkovský 52 let a další.

Na shledanou na třetím ročníku závodu Špindlerovka — Česká Třebešná!
Karel LÁNSKÝ

Před VIII. celostátní poradou trenérů

Za krátký čas se sejdou v Bratislavě (1.—3. VI.) předsedové trenérských rad lyžařských sekcí ÚV TSO a KVTVS, pracovníci jednotlivých komisí, ústřední trenérské rady a dále někteří pozvaní trenéři pracující s mládeží.

Na této poradě bude zhodnocena trenérská práce za posledních pět let, zhodnocen treningový rok 1955/1956, předány zkušenosti z OH 1956 a probírány otázky souvisící s dávkováním treningu, péčí o mládež a další důležité problémy.

Je zapotřebí, aby všechny trenérské rady dobře sledovaly »Zprávy lyžařské sekce SVTVS«, kde budou další

podrobné pokyny. Aby porada byla co nejúspěšnější, zhodnotí v květnu všechny trenérské rady svoji práci tak, aby vyslaní delegáti mohli v diskusích přispět nejen kritickými připomínkami, ale také předat zkušenosti z dosavadní práce.

Na této poradě budou vyhlášeny nejlépe pracující trenérské rady a odměněny nejlépe pracující trenéři. Proto je třeba, aby předsedové trenérských rad KVTVS přivezli konkrétní návrhy se zdůvodněním, jak pracovali a jakých výsledků dosáhli nejlepší trenéři v kraji.

VI. Pácl

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 6

ČERVEN 1956



ČINNOST ZÁVODNÍKA V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

V lednu 1955 byly Ústřední trenérskou radou vydány první ucelnější pokyny pro činnost lyžařského závodníka v přípravném období, a to v osnově čís. 27 — »Směrnice pro plánování tréningu v lyžování«.

Zkušenosti a poznatky z přípravy našich reprezentantů a z vrcholných závodů — především ze Zimních olympijských her ukazují, že již nyní je třeba provést menší úpravy některých tréninkových zásad. Ve formě doplňků a připomínek jsou shrnuty podle disciplin v dalších řádcích. Podrobněji a samostatně byly zpracovány pokyny pro sdruženáře, poněvadž pro tuto disciplinu byly směrnice z roku 1955 jen všeobecné.

BĚŽCI

Dosavadní metody práce založené na zásadě všestrannosti, t. j. zvyšování obratnosti, rychlosti, síly i vytrvalosti, zůstávají stále v platnosti. Připomínky se týkají ponejvíce jen formy a naplně cvičení. U některých mají zdůraznit jejich význam s ohledem na stále se zdokonalující běžeckou techniku, u jiných mají vést k zvýšenému úsilí tam, kde se projevily naše nedostatky.

1. Všeobecně.

V tréningu volíme formy zdravé, radostné práce, opírající se o přirozenou lidskou činnost, prostředí, oblíbené sporty a hry, s důrazem na manuální práci. Otázku dávkování řešíme podle dosavadních podmínek každého závodníka, ne šablonovitě. Každý závodník je pro nás jiným případem. Zvláště v první části přípravného období povedeme cvičení bez přílišného zaměření k závodnímu lyžování.

2. Zvyšování obratnosti.

Běh na lyžích nese stále více rysy lehkého, uvolněného, neustále se měnícího běhu rychlé frekvence. Pro získání uvolněnosti, lehkosti, pružnosti a rychlé reakce je zapotřebí zdůrazňovat v tréningu cvičení obratnosti na zemi, na náradí, na přírodních překážkách (přikopy, stráně, meze atd.), pěstovat hry (košíková, odbíjená, házená, tenis atd.) a technické disciplíny v lehké atletice. Výsledkem takového tréningu musí být zlepšená schopnost přizpůsobit se (při maximální rychlosti) všem terénním změnám.

3. Posílení paží, břišních a zádočných svalů.

Proti špičkovým závodníkům jiných zemí používáme v značně menší míře paží pro zrychlení jízdy, ať již soupažným odpichem nebo při střídavém běhu dvoudobém. Příčiny vidíme v malé péči o posílení paží a trupu. Odstranění tohoto nedostatku je práce dlouhodobá a na systematickou přípravu je třeba pamatovat celý rok.

V přípravném období je účelná a vydatná pravidelná manuální práce spojená se stálým pohybem, jako stavební práce (zednická, betonářská, tesařská, přidavačská), vagonářská, lesní práce a pod. U závodníků, kteří nepracují manuálně, je možné docílit posílení zmíněných svalových partií pravidelným a všestranným nářadovým tělocvikem, vodními sporty a pod.

U manuálně pracujících bývá často stupeň zatížení příliš vysoký a vede v některých případech ke ztrátě pohyblivosti a obratnosti. Zde je třeba doplnit přípravu ve zvýšené míře cvičením obratnosti.

4. Nebránit provozování doplňkového sportu závodní formou.

Musí být však podřízen a usměrněn ke sportu hlavnímu, to je běhu na lyžích. Volbou vhodného doplňkového sportu můžeme odstranit specifické nedostatky závodníka, ale především posílíme mravně volní vlastnosti jako vůli, bojovnost, ctízádnost atd.

Rudlovi Höhnelovi ze SŠD Pernink je teprve 8 let, ale poráží i starší hochy a tajně skáče i na 45m můstku. (K reportáži G. Koubka uvnitř listu.)

5. Nevidět přínos v kvantitě, ale v kvalitě trainingu.

Dlouhotrvající opakovaná cvičení jakéhokoliv druhu otupují nervově, vysílují, ztrácejí na kvalitě a tím také obyčejně svůj účel. Je třeba přijít k středním a krátkým dávkám, ale se zvýšenou intenzitou.

Na příklad v trainingu vytrvalosti jsme zařazovali mnohahodinové pochody, běhy a jízdu na kole. Jednostrannost a únava vedly ke snížení frekvence, tím i kvality a byly příčinou vypěstování pomalého stereotypu. Vydatněji můžeme vytrvalost trenovat vhodným opakováním rychlostním cvičením. Podobně i u cvičení rychlosti a síly.

6. Speciální cvičení.

Důležitou součástí zvláště ve druhé polovině přípravného období jsou speciální cvičení, která napomáhají připravit organismus (nervosvalová koordinace) dokonalému zvládnutí techniky běhu na lyžích. Jsou to taková cvičení, při kterých posilujeme ty svalové skupiny, které jsou v zimě nejvíce namáhány (na příklad odraz nohou, paže pro oddech soupaže a pod.) anebo napodobujeme přímo jednotlivé prvky běžecské techniky (chůze do kopce s holemi a pod.). U těchto cvičení je důležité uvědomělé provádění pohybů. Při přípravě pro všechny prvky techniky běhu zdůrazňujeme zvláště ty, které jsme v zimě nejméně ovládali.

Běžecská komise ÚTR

SJEZDAŘI

Na průběhu uplynulého závodního období jsme se znovu důrazně přesvědčili, že o výsledcích na lyžích se rozhoduje už během léta a podzimu — tedy v přípravném období. Jak velkou roli hraje dokonalá fyzická příprava, ukázalo se zejména na OH v Cortině. Zde byla po technické stránce naprostá vyrovnanost nejlepších závodníků světa a o výsledku rozhodovala fyzická zdatnost, stejně jako duševní připravenost. A když se cítí závodník silný a dobře připravený, jistě i duševní připravenost před závodem je lepší. O úloze fyzické vysoké zdatnosti se jistě přesvědčili i všichni závodníci na domácích závodech. Závod pro training v přípravném období dosud uváděné jsou i nadále v platnosti, je však nutno na základě zkušeností z uplynulého závodního období zdůraznit některé zásadní úkoly pro letošní přípravu.

1. Training organizujte všude, kde je více závodníků pohromadě, kolektivní formou. Tak se cvičení stává radostnějším, zajímavějším, intenzivnějším a vychovává se poměr ke kolektivu. Při tom však musí být umožněno v rámci společného trainingu jednotlivcům individuální cvičení. Používáme závodivé formy při všech cvičeních, kde je to možné. Každý cvik je nutno cvičit přesně a dokonale, jinak ztrácí svoji hodnotu, opakuje se tak dlouho, až je zvládnut. Při trainingu v přípravném období nesmí myslet závodník neustále na to, že každé cvičení provádí proto, aby byl dobře připraven na lyže, ale z radosti z pohybu.

2. Zvyšování obratnosti je i nadále hlavním úkolem v tomto období. Využijeme zejména cvičení obratnosti na zemi, sportovních her, lehké atletiky, cvičení v terénu a skoků do vody. Cvičení nutno provádět lehce a zvyšovat neustále rychlost reakce.

3. Využijeme speciální gymnastiky pro posilování svalů dolních končetin (síla svalů i schopnost odrazová), břišních svalů a zejména dosud zanedbávaných svalů zádočných a pažních. Neharmonicky vyvinuté tělo (silný spodek a slabý vršek), jak tomu ještě v mnoha případech je, brání rozvinout v plné míře moderní sjezdovou techniku.

Využijte brigád na úpravu sjezdových tratí nejen k jejich zdokonalení, ale zároveň jako velmi dobrého posilovacího cvičení!

4. Doporučujeme závodní provozování vhodného doplňkového sportu. Udržuje a neustále rozvíjí morálně volní vlastnosti — vůli, bojovnost a vytrvalost. Za nevhodnější považujeme košíkovou, házenou, odbíjenou (ve výjimečných případech kopanou — nebezpečí úrazu) tenis.

5. Pokud to dovolí podmínky, využít v co největší míře letního lyžování ve Vysokých Tatrách. V létě je nevhodnější doba na odstraňování technických nedostatků a učení nových návykům.

Nakonec zdůrazňujeme, že nerozhoduje množství trainingů, ale jeho kvalita. Training musí být rozmanitý, aby v něm bylo neustále něco nového, aby neunavoval svou jednotvárností. Jednotvárnost je největším nebezpečím při trainingu. A kdo skutečně dobře trenoval, uvidíme v příštím závodním období.

Sjezdová komise TR

SKOKANI

Praxe nám ukázala, že skokani, kteří prováděli celoroční přípravu, získali na sněhu velmi rychle dobrou sportovní formu. Bohužel, právě ve skoku máme jen málo závodníků,

kteří se plánovitě po celý rok připravují a proto také celková úroveň skoku nejde dost rychle nahoru.

V poměrně dlouhém přípravném období zaměříme trening na odstranění technických, fyzických i duševních nedostatků, které jsme zjistili v uplynulém závodním období. Z toho vyplývá, že náplň treningu musí být různá, podle technických nedostatků skokana. Mnohé však musí mít správná příprava společně. Musíme samozřejmě neustále zvyšovat celkovou všestrannou zdatnost. I v přípravném období musíme mít na mysli, že v závodě rozhoduje, kromě fyzické a technické zdatnosti, i připravenost duševní. Proto musíme neustále udržovat v čilosti nervovou soustavu. Přesným prováděním a dokonalým zvládnutím každého cvičeného prvku učíme se plně soustředovat na výkon. Schopnost dokonalého soustředění na výkon je velmi důležitá při vlastním závodě.

Zaměření přípravy i náplň treningu skokana byla popsána v přednáškové osnově č. 27 z ledna 1955 »Směrnice pro plánování treningu v lyžování«. Je třeba jen znovu zdůraznit, že především pravidelné a přesně prováděné cvičení přináší úspěch. Přesnost v provádění napodobovacích cviků je zvláště důležitá. Treningové hodiny musí být sice pestré a tím i zajímavé, nesmí se však zvrhnout na »povrchní všehochoť«.

V přípravě na suchu v letošním roce musí skokani hlavně zlepšit akrobatiku (prostorovou orientaci) a odraz. V letošním přípravném období bude pro naše skokany z sruženáře po prvé k dispozici můstek s umělou hmotou, takže bude možno i přes léto a na podzim obnovovat pohybové návyky a i kontrolovat působení přípravných cviků na suchu na zlepšování techniky provádění skoku. Jakkmile bude můstek připraven, vyzveme ve »Zprávách sekce« a »Lyžářství« kraje i oddíly, aby nám oznámily, kdy chtějí můstku využít. Věřím, že tato forma treningu přispěje k zlepšení úrovně našich skokanů.

Skokanská komise TR

SDRUŽENÁŘI

Přechodné období:

Začíná po závěrečných závodech, kdy je ještě sníž, to znamená od konce března do konce května, celkem asi 2 měsíce. Říkáme tomu nesprávně odpočinkové období, což svádí mnohého závodníka k tomu, že skutečně jenom odpočívá. Jaké to má následky již po 15 dnech? Špatné trávení, špatné spání, poruchy činnosti srdeční a pod. Výsledkem dvou měsíců odpočinku je to, že ztratil vše, co pracně nabyl celoročním treningem, takže musí začínat úplně znovu. Je správný názor, který i já zastávám, že je třeba v prvé řadě v tomto údobí dát odpočinek nervové soustavě a svaly stále zaměstnávat buď cvičením či manuální prací. Pokud je ještě sníž, využívat jej k postupnému snižování treningových dávek na sněhu. Běhat jen při dobrém sněhu. Jinak používat lyži sjezdových. Jinak neprovádět v tomto údobí ten sport, od něhož jsme unaveni, nýbrž zabývat se takovým, který je nám rovněž blízký a jemuž jsme se během hlavního období nemohli věnovat. Nejčastějším a nejužitečnějším doplňkem jsou kolektivní hry a tělocvična, po případě i venku, dovozuje-li nám to počasí.

Mezi nejoblíbenější hry patří nesporně kopaná a košíková, která je prováděna v tomto období 2krát týdně po 2 hodinách, což lze doporučit pro všechny výkonnostní třídy. Většího zatížení lze dávat závodnickému průměru, který neměl takového zatížení jako na příklad členové státního družstva, nejen z těch důvodů, aby si fyzickou formu udrželi, ale aby ji úměrně zvyšovali. Je proto správně činit rozdíl mezi špičkovými a průměrnými závodníky. Při stanovování délky přechodného období vycházíme z předpokladu, že přípravné období je nejdéle, hlavní období je o něčí menší a nejkratší je přechodné období. Pro všechny lyžařské klasické disciplíny lze stanovit na podkladě místních klimatických podmínek a na závodním kalendáři přibližně konec přechodného období 31. května.

Období přípravné (od 1. VI. do prvního sněhu):

- 3 etapy — 1. VI.—31. VII.
- 1. VIII.—15. X.
- 16. X.—15. XII.

V tomto období nelze rovněž přesně stanovit dávkování treningu pro všechny výkonnostní třídy. Zásadně však doporučuji pro vrcholné závodníky v červnu a červenci pokračovat ještě 2krát v týdnu po 2—3 hodinách s nejrůznějšími všestrannostmi a vyhledáváme takové zaměstnání, kde je těžká manuální práce na čerstvém horském vzduchu. (Na příklad: v lese, na stavbě, na silnici, na poli a tak podobně.) Je třeba, aby si závodníci uvědomili, že v tomto údobí posilovat jakýmkoli způsobem měně vyvinuté svalové skupiny je prvním a nejdůležitějším úkolem sruženářů, chceme-li, aby dosáhli vyšší úrovně fyzického rozvoje jeho udržení v tomto stavu. Považoval bych za největší chybu, kdyby některý sruženář ve snaze za pohodlnějším životem vyměnil své těžké zaměstnání za jiné, povahou práce lehčí a třeba i příjemnější. Těžká práce nám vychovávala nejlepší závodníky pevné

charakterem a silnou bojovou vůlí po vítězství. Jejich protiklad nechci uvádět, protože jich máme skutečně dostatek a sport jim byl prostředkem lepších výtědek a lehčího zaměstnání, sport, byť byl sebetěžší, nikomu nenahradí přirozenou formu posilovací při těžké manuální práci, při níž odpočívá nervová soustava.

Pro závodníky II. a III. výkonnostní třídy je nutno doporučit, kromě všestrannosti a posilovacích cvičení, přidat 1krát týdně cvičení obratnosti na žiněnkách v tělocvičně nebo v lese (podle možnosti), kde musí zdokonalovat koordinovanost speciálních skokanských pohybů, jež pokud možno zařazovat do ranních rozvíček denně — zvláště zdůrazňují prvek odrazu a hlubokého doskoku. O těžkém a vysilujícím treningu nemůže být dosud ani řeči. Konec července znamená začátek stupňování intenzity treningu tak, že u závodníků špičkových je přírůstek znázorňující intenzitu strmější proti závodníkům nižších výkonnostních tříd.

Druhá část přípravného období od 1. VIII. do 15. X. má mít charakter osmidenního cyklu, poněvadž trainingový režim kromě všestrannosti, obratnosti a síly se obohacuje o nácvik vytrvalosti a rychlosti. Trainingový plán s ohledem na zachování cyklu má být volen tímto způsobem:

1. den: vytrvalost (střídavý, rovnoměrný):

(kolo, pádlování, plavání, lehký běh terénem, chůze terénem v těžkých botách, kopaná, košíková atd.) 2—3 hod. i více podle volby trainingového prostředku.

2. den: odpočinek.

3. den: síla:

plavání, pádlování, švihadla, gymnastika, posilovací cvičení na paže a nohy, později s holemi — 1 hod. + 1 hod. hry.

4. den: odpočinek.

5. den: rychlost:

training v terénu zaměřený na intervalové, krátké (40—50 m) rychlostní úseky se zvyšováním sklonu v terénu (kopcovitost) 1—1½ hod.

6. den: odpočinek.

7. den: obratnost:

speciální skokanská přípravná cvičení, švihadla, nářadí a pod. + kolektivní hry 2—3 hod.

8. den: odpočinek.

K zařazení intervalových treningů lze přistupovat teprve tehdy, když organismus je již ve stadiu dobré připravenosti, kdy na něj můžeme klást zvýšené požadavky bez poruchy na zdraví.

S dávkováním intervalového treningu úzce souvisí zaměření na techniku či intenzita pohybu, pomocí níž zvyšujeme vědomě pohybovou uvědomělost a vytrvanost. K tomu účelu je třeba doporučovat stanovení intenzivnosti — stupňování trainingové práce se zřetelem na individuální rozvoj a snadnou kontrolu výkonnosti trenérem (podle tepové či dechové frekvence). Při návštěvě Oberhofu v NDR jsem měl možnost porovnávat systém jejich práce s našim a naopak. V jednom jsme na tom lepší, že máme více zkušeností. Na druhé straně však musíme hodně dohánět po stránce organizace treningu a jeho intenzivnosti.

Stanovení stupňů intenzivnosti na slalomu, střední, silnou a maximální je vhodný ovšem s přesnějším popisem označení a zaměřeného na frekvenci dechovou či srdeční, což je i technicky dobře proveditelné pro trenéra v terénu.

Na příklad u střídavého treningu vytrvalostního to vypadá takto:

Stupeň intenzity:

- I. lehká — slabá — tímto pohybem se lyžař zahřívá nebo uklidňuje,
- II. střední — tímto pohybem se lyžař značně zadýchá, ale nečiní mu velké potíže tímto tempem zdolávat i kopcovité úseky na celé trati,
- III. závodní — tímto pohybem se lyžař silně zadýchává a nevydržel by jím běžet celý vytrvalostní úsek (20 km),
- IV. maximální — tímto pohybem se lyžař maximálně zadýchá a zařazujeme jej pouze na krátkých 40—60 m dlouhých úsecích.

Nejlépe lze provádět tuto gradaci intenzivnosti na standardním okruhu 2—3 km dlouhém, jehož jednotlivé úseky označené čísly I.—IV. informují běžce o tom, že nadcházející úsek má běžet takovou rychlostí, jaká je číslem určena a která končí míjením následující tabulky:

1000	500	100	500	50	1000	500	50
lehká	střední	závodní	střední	maximální	lehká	střední	maximální
I.	II.	IV.	II.	IV.	I.	I.	IV.

V treningovém plánu se poznamenávají časové údaje v minutách připadajících na příklad v říjnu pro vytrvalostní interval 8 minut.

Časové údaje plánu mají vzestupnou tendenci, jsou voleny trenérem, s ohledem na fyzicky více či méně vyspělé závodníky, tak aby maximální dávky byly naplánovány v listopadu a prosinci.

Třetí část přípravného období od 15. X. do 15. XII.

Sestavíme na podkladě 5denního treningového cyklu v pořadí obvyklém.

1. den: vytrvalost — převážně lesní kopcovitý terén (od 15. XI. již s hůlkami) 2 hodiny,
2. den: síla — tělocvična, posilovací cvičení mohou a paží se zaměřením na jejich funkci při běhu + hry 2 hodiny,
3. den: rychlost — rychlostní interval se prodlužuje od 50 až do 400 m převážně v terénu — 1 hodina,
4. den: obratnost — nejrůznější speciálně průpravné cviky, pro skok, pro běh na lyžích s akrobatickým zaměřením + hry — 2–3 hodiny,
5. den: absolutní odpočinek.

V tomto období se má organismus sdruženáře dostat do stadia nejvyšší připravenosti a proto lze zařazovat do trenérského cyklu již 2 intervalové treningy — vytrvalostní a rychlostní, vystupňované tak, aby maxima bylo dosaženo těsně před napadnutím prvního sněhu.

Příklad:

Vytrvalostní interval:

rozcvičení

10 X 1000 m střední tempo v kopcovitém terénu se zřetelem na odraz,

10 X 1000 m jako vložka usilovná chůze, zvláště vhodná při zdolávání velkých stoupání, vyklusání.

Na větší dávky raději nepřecházet.

Rychlostní interval:

15 X 40 m sprint,

10 X 100 m běh do mírného stoupání mezi stromy se zaměřením na odraz — »skoky«,

5 X 200 m střední tempo mezi stromy,

¼ hodiny lehce vyklusat až do uklidnění.

Všeobecně nelze nikomu předpisovat jaké mají být intervaly. Vždy je nutno přihlížet k individuálním schopnostem svěřenců, na jejichž rozdílech provádíme odchylky i změny. Zásadně souhlasím s názorem, že v tomto období se má trenovat méně a častěji, než zřídka a s velkým zatížením.

Konec přípravného období je nebezpečný zvláště při velkém dávkování, kdy se může dostavit přetrenovanost, která vzniká při nedostatečném odpočinku mezi jednotlivými treningy. V řadě případů se přetrenovanost dostaví tehdy, když se nedodrží zásada postupného zvyšování dávek v treningu. Mohou jí být postiženi ti, kteří z jakýchkoliv příčin chodí trenovat nepravidelně a při tom chtějí dodržet krok s těmi, co postupně přecházejí na zvyšování dávek.

Jednoduše mohou závodníci i trenéři kontrolovat správně dávkování treningu na době, kterou závodník potřebuje pro uklidnění dechu a pulsu. Lékařům dnes slouží zavedená zkouška trenovanosti podle Letunova, která pomáhá posoudit rychlost růstu trenovanosti, jako stupně a dovoluje též posoudit formu závodníka, nebo nepochybně jeho přetrenovanost. Pro závodníky vyšších výkonnostních tříd bylo při Letunových zkouškách používáno v roce 1955–1956 zvýšených dávek.

BĚH NA LYŽÍCH

Ve Státním tělovýchovném nakladatelství vyšla zajímavá knížka, v níž mistři sportu a naši přední trenéři dávají své bohaté zkušenosti, získané doma i v cizině, každému, kdo se chce věnovat běhu na lyžích. V knize jsou

nejen kapitoly o technice, taktice, celoročním treningu, vybavení a běžec-kých tratích, ale i zajímavé statě o zvláštnostech v treningu žen, o plánování výcviku, o práci trenéra atd. Knihu zpracoval kolektiv trenérů za hlavní redakce Vl. Pácla a je doprovázena množstvím fotografií a kinogramů a kresbami O. Oplta.

K přeborům ČSR ve sjezdových disciplínách

ING. V. KLOZAR

Ve dnech 22.—26. II. 1956 uspořádal z pověření SVTVS krajský výbor pro tělesnou výchovu a sport v Žilině přebory ČSR ve sjezdových disciplínách a celostátní soutěž juniorů pro rok 1956. Trať byly postaveny na svazích Chlebu spadajících do Vrátné doliny, které skýtají nesporně nejdělejší prakticky využitý terén pro sjezdové závody v republice. Velká členitost povrchu, střídavý sklon, muldy a protisvahy dovolovaly stavitelům tratí rozvinout veškeré své umění v nejvyšší míře.

Prvním závodem byl obří slalom mužů dne 23. 2. 1956 dopoledne. Trať byla dlouhá 1700 m se 49 brankami. Autor tratí K. Bruk postavil plynulý slalom s využitím terénních nerovností, snad pouze horní část prudkého svahu byla poněkud jednotvárná. Úprava tratí na měkkém podkladě vyhovovala jenom předním závodníkům, závodníci s vyššími startovními čísly měli nevýhodu, poněvadž se utvořila v některých brankách ledová roleta. V horní části tratí byla hustá mlha a sněžení, dovolující chvílemi rozhled jen přes tři branky, v dolní polovině tratí bylo jasno. Snad špatná viditelnost způsobila, že ani přední závodníci nešli závod s potřebnou dávkou chuti a energie, jak tomu bývá v mistrovských soutěžích. Závod absolvovalo všech 114 startujících hladce a 95 závodníků dosáhlo času lepšího než 150% času vítěze. Na mistrovskou soutěž mohla být postavena trať podstatně obtížnější. Limit II. výkonnostní třídy splnilo 13 závodníků.

Obří slalom žen, uspořádaný téhož dne odpoledne, se jel za střídavé mlhy v horní části a za slabé mlhy v dolní části tratí. Slalom v délce 1300 metrů s výškovým rozdílem 350 m se 48 brankami byl vytyčen pod výtahem. Horní třetina měla vhodný sklon, dolní dvě třetiny byly poněkud prudké a donutily autora tratí ing. Parmu k hustému zastavení brankami. Úprava tratí vyhovovala opět pouze pro prvních 20 závodnic, potom byla vyjetá, v dolní části ledovatá. Délka slalomu a hlavně výškový rozdíl a počet branek kladly na většinu závodnic příliš velké fyzické nároky, a tak byla v dolní polovině tratí vidět tvrdá a křečovitá jízda. Dostateč-

nou fyzickou připravenost projevíly pouze závodnice nasazené v první losovací skupině, pro které byl také slalom úměrně obtížný. Limit II. výkonnostní třídy splnilo 9 závodnic, z toho 7 limit I. výkonnostní třídy.

První kolo speciálního slalomu mužů bylo postaveno ing. Parmou na poměrně tvrdém podkladu s využitím terénních nerovností a velmi přehledně pro diváky. Ve střední části tratě byla obtížná figura na ledě, jinak na ušlapaném prašanu byly zavřené figury, nedotočené oblouky, zatočení dvakrát na jednu stranu a střídání obtížných pomalých úseků s rychlými.

Ve druhém kole postaveném K. Brukem bylo pravidelné střídání směru jízdy vpravo, vlevo a střídání rychlejších úseků s pomalými. Obě kola byla upravena pro přední startovní čísla velmi dobře. V I. kole se po projeti asi 20 závodníků probořila v některých brankách tvrdá kůra, ve II. kole, postaveném na měkkém podkladě, se vyjízděla pravidelná koryta. V obou kolech bylo projeti slalomu pro vyšší startovní čísla krajně obtížné a také někteří z druhé poloviny závodníků na trať nestačili. První kolo mělo délku 400 m, výškový rozdíl činil 190 m, branek bylo 61. Druhé kolo, o délce 460 m, mělo výškový rozdíl 250 m a 72 branek. Limit II. výkonnostní třídy splnilo 10 závodníků, z toho 4 limit I. výkonnostní třídy.

Ženský slalom, jehož I. kolo postavil D. Charvát a druhé kolo R. Krňoul, potvrdil zvyšující se úroveň našich sjezdařek mnohem důrazněji, než tomu bylo u obřího slalomu. I. kolo, postavené celé velmi plynule a rytmicky, vyhovova-

valo obtížností asi průměru závodnic. Bylo postaveno na rozdíl od II. kola spíše po spádnicí a úprava trati vyhovovala takřka pro všechna startovní čísla. Ve druhém kole využil autor do krajnosti všech nerovností terénu, slalom roztáhl do šířky, bylo třeba provádět zhusta oblouky téměř o 180° i švihy v protisvahy. II. kolo bylo dobrou školou pro všechny závodnice a snad jedi- ně traversy bez branek, kde ustával rytmus slalomu, se neměly vyskytovat. Limit II. výkonnostní třídy splnilo 5 závodnic, z toho 3 limit I. výkonnostní třídy. Délka I. kola činila 400 m, výškový rozdíl 180 m, branek 44, II. kolo měřilo 465 m, výškový rozdíl 260 m, branek bylo 48.

Sjezdová trať pro muže, jejímž autorem byl M. Šaradín, vedla po hřebeni Chlebu a dlouhým obloukem a traversem přecházela na velký padák, po krátké terase spadala zatáčkou doleva, do Horního kotle, prudkým protisvahem na plotnu a přímou jízdu do Spodního kotle. Ten končil mírným šikmým protisvahem nazvaným závodníky »vejce« a pokračoval šusem a zatáčkou o velikém poloměru kolem skalní pyramidy Bralo do dalších zatáček s protisvahy Na košiary a do horní rizně, kde začíná les. Rizna končí na Jánošíkově skoku a přes Dřeň a zlom přechází do žlabu a do cíle.

Nejrychlejšími místy tratě jsou velký padák, spodní kotol s vejcem a zatáčka kolem Brala. Vždy za rychlými nebo těžkými úseky následují pomalejší a lehčí části tratě, takže období vrcholného vypětí závodníka se střídá s částečným uklidněním. Velká část tratě je vedena po otevřených pláních a i spodní úsek v lese je vysekán tak, aby bylo pro bezpečnost závodníka učiněno vše, co je možno. Sjezdovka je neobyčejně rychlá a vítěz závodu Bogdálék dosáhl průměru takřka 80 km/hod. Většina závodníků se zde po prvé setkala s tratí, vyžadující ve velké rychlosti reagovat na terénní nerovnosti, provádět dlouhé skoky (na vejci se skákalo 20—25 m), vyjždět do protisvahů a provádět švihy, vesměs prvky, které vyžadují trainingu. Tím si také vysvětlíme úrazy, které vznikly přes to,

že trať je tak bezpečná, jak je to při dosahovaných rychlostech možné. Je však třeba udělat pro bezpečnost sjezdových závodů pro příště více. Je to hlavně to, aby byl závodníkům umožněn větší a delší training, aby trať byla upravována nejen několik dnů před závodem, ale celou zimu. K tomu je také třeba důkladná úprava spodního žlabu, aby bylo možno sjezdovku jezdit i za méně příznivých sněhových podmínek. Sjezdová trať je nesporně světové úrovně, a bude-li po celou zimu sjízdná, bude znamenat značné zvýšení úrovně naší sjezdařiny.

Na závodnicích, kteří trať absolvovali, bylo kromě předních startovních čísel vidět nedostatek trainingu v rychlosti a často zbytečnou ztrátu sebevědomí a převahy nad svahem a z toho plynoucí pády. V technicky nejobtížnějším úseku, v lese pod Jánošíkovým skokem, nebylo takřka pádů, poněvadž tam se se sjezdovka podobá našim běžeckým tratím a závodníci dovedou odhadnout své možnosti. Celkem 9 závodníků splnilo limit II. výkonnostní třídy.

Ženská sjezdová trať začínala nad velkým padákem a probíhala společně s mužskou tratí až pod plotnu, kde byla při vjezdu do spodního kotle zpomalena dvěma brankami a definitivně se od mužské trati oddělila nad Bralem, odkud několika oblouky vedla k chatě horské záchranné služby, kde byl cíl. Tím, že autor tratě J. Weiner vedl sjezdovku jen po otevřených pláních, bylo pro bezpečnost závodnic uděláno vše, co bylo možno. Jinak platí o sjezdovce to, co bylo řečeno o sjezdu mužů, a také zde se projevily nezvyk závodnic na větší rychlosti, nedostatek rychlé jízdy v trainingu a z toho plynoucí ne dosti rychlá rozhodnost a reakce na nerovnosti v terénu. K tomu přistoupil ještě další důležitý fakt platící i pro sjezd mužů, že totiž v závodě foukal závodníkům silný vítr do zad a že se tím stal závod ještě rychlejším než training. Pouze čtyři závodnice splnily limit pro II. výkonnostní třídu a jen vítězka pro I. výkonnostní třídu. Uspořádání celých závodů bylo dobré až na obvyklé zpoždování startů. Velké množství prachového sněhu a

naprosto nedostatečný počet techniků (na závodech bylo 17 šlapačů) znemožnily upravit tratě slalomu a obřího slalomu tak, aby byly regulérní i pro závodníky s vyššími startovními čísly. Přebory republiky musí dát krajským trenérům možnost porovnat svoje závodníky se závodníky ostatních krajů a také možnost posoudit činnost krajských trenérů. To vše je možné jen tehdy, budou-li startovat všichni závodníci na stejné upravených tratích. Sjezdové tratě byly upraveny relativně ke slalomu a obřímu slalomu velmi dobře.

Vrátná dolina poskytuje mimořádně vhodný terén pro sjezdové závody a jeho využití bude znamenat pro čs. sjezdařinu značný pokrok. Rádnému využití brání nedostatek a nevhodné ubytovací podmínky. Závodníku rozhodně nepřidá na formě stísněné ubytování ve společné noclehárně, nedostatečné hygienické zařízení nebo uby-

tování značně vzdálené od lyžařských terénů. Ubytovat závodníky ve Štefanově je možné v době závodů, kdy jsou odvázeni každý den autobusem, ale je nemyšlitelné pro trening mimo závody. Má-li se svahů Chlebu skutečně lyžařsky a hlavně závodně využít a má-li se také využít kapacity lanovky, je třeba všemi prostředky usilovat o vybudování hotelů a chat ve Vrátné dolině.

Celkově bylo na přeborech republiky vidět pokrok jak technické, tak i fyzické úrovně závodnic a závodníků. Tratě byly takřka vesměs obtížné buď svým charakterem, délkou, nebo terémem a sjezdová trať svou nezvyklou rychlostí. Přesto absolvovali startující závody s úspěchem a až na malé výjimky nebylo závodníků, kteří by na mistrovskou trať nestačili. Úspěchy přeborů republiky podnítl nesporně dobrovolné trenéry a závodníky k další usilovné práci a celoroční činnost oddílů se tak stane základnou budoucích závodních úspěchů.

PŘEBORY ČSR VE SJEZDOVÝCH DISCIPLINÁCH

SJEZD MUŽŮ

1/1 Bogdálek J., MV Praha 2:06,0, 2/2 Henrich K., Liberec 2:06,5, 3/3 Patočka V., Liberec 2:07,7, 4/4 Krajiňák Vlado, Košice 2:08,8, 5/5 Čermák E., Liberec 2:11,6, 6/6 Tagwerker J., MV Praha 2:15,4, 7/7 Šoltýs M., Košice 2:15,7, 8/8 Trajtel H., Ostrava 2:16,9, 9/9 Krasula J., Vysoké Tatry 2:18,3, 11/10 Martinek M., Liberec 2:20,8, 12/11 Richvalský V., Plzeň 2:21,1, 13/13 Sochor R., MV Praha 2:22,8, 14/13 Tajrch K., Ostrava 2:24,7, 15/14 Zemlička J., MV Praha 2:26,2, 16/15 Bartsch O., ÚDA 2:26,5, 17/16 Pittl J., MV Praha 2:27,0, 18/17 Chalupka J., Žilina 2:27,7, 19/18 Rais I., MV Praha 2:29,5, 20/19 Gígalov V., MV Praha 2:30,0, 21/20 Drahorád J., Hradec Králové 2:30,9, 22/21 Škoda V., Liberec 2:31,4, 23/22 Vitr J., Liberec 2:32,8, 24/23 Lučka J., Ostrava 2:35,4, 25/24 Slaviček H., Hradec Králové 2:35,5, 26/25 Plšek R., Brno 2:35,6, 27/26 Hendrych O., Ostrava 2:36,4, 28/27 Podivinský E., Brno 2:37,0, 29/28 Straškraba V., Ostrava 2:38,3, 33/29 Fiala Z., Gottwaldov 2:40,0, 34/30 Krajiňák Otto, Košice 2:40,2, 35/31 Gola A., Ostrava 2:40,6, 36/32 Slávik J., Žilina 2:41,6, 37/33 Kazda J., Olomouc 2:42,5, 39/34 Herman L., Vysoké Tatry 2:43,5, 40/35 Horák B., MV Bratislava 2:45,1, 41/36 Barzonička A., ÚDA 2:46,2, 42/37 Matějovský Z., MV Praha 2:46,6, 43/38 Vacek J., Liberec 2:47,0,

44/39 Flousek J., Brno 2:47,2, 46/40 Král Z., Ústí n. L. 2:49,3, 47/41 Stehlik A., Ostrava 2:49,9, 49/42 Pastierik J., Hradec Králové 2:51,3, 50/43 Valeš Z., Plzeň 2:51,6, 53/44 Greštlík M., Banská Bystrica 2:57,1, 56/45 Harvan V., Vysoké Tatry 3:03,0, 57/46 Votoček K., Liberec 3:04,5, 58/47 Voborník Z., Hradec Králové 3:05,6, 62/48 Bouška B., Hradec Králové 3:14,0, 63/49 Pršala V., Liberec 3:17,2, 66/50 Šmídek K., Hradec Králové 3:28,4, 70/51 Vorechovský O., Hradec Králové 3:34,2, 71/52 Žeravík I., Žilina 3:36,5, 72/53 Votoček J., Liberec 3:57,0, 73/54 Matejka L., České Budějovice 4:04,2.

Junioři: 10/1 Vokatý V., ÚDA 2:20,7, 30/2 Kačír M., Hradec Králové 2:38,4, 31/3 Novotný J., Gottwaldov 2:39,1, 32/4 Koldovský J., Liberec 2:39,4, 38/5 Belda J., Liberec 2:43,2, 45/6 Madora J., Liberec 2:48,7, 48/7 Kout E., Žilina 2:50,8, 51/8 Špringl Z., Liberec 2:56,2, 52/9 Kožnárek I., Brno 2:56,7, 54/10 Šoltýs A., Košice 2:58,0, 55/11 Novotný Lad., Liberec 3:02,7, 59/12 Krušina J., MV Praha 3:07,4, 60/13 Cikryt Z., Olomouc 3:07,5, 61/14 Cerman Z., Hradec Králové 3:08,0, 64/15 Špireng Š., Prešov 3:25,9, 65/16 Hubna J., Hradec Králové 3:26,0, 67/17 Magusek M., Ostrava 3:28,7, 68/18 Veinert K., Ostrava 3:28,9, 69/19 Ondruš J., Košice 3:29,9.

SJEZD ŽEN

1/1 Merendová K., Hradec Králové 1:04,9,
3/2 Rubešová J., Hradec Králové 1:09,7, 4/3
Šolcová J., MV Praha 1:09,9, 5/4 Králová
Olga, Brno 1:14,5, 6/5 Morávková E., Brno
1:16,4, 7/6 Pecánková M., MV Praha 1:18,0,
9/7 Matková J., MV Praha 1:21,1, 10,8
Stejskalová M., Brno 1:21,7, 11/9 Slavičková
M., Hradec Králové 1:24,5, 12/10 Černáková
V., Liberec 1:25,1, 13/11 Vančurová I.,
Praha 1:25,9, 14/12 Bajerová L., Hradec Krá-
lové 1:26,2, 15/15 Zivrová J., MV Praha
1:27,3, 16/14 Krajiňáková Ž., Košice 1:31,5,
17/15 Kvičalová E., Liberec 1:31,6, 19/16
Hušková R., Liberec 1:38,3, 22/17 Kotková

J., Gottwaldov 1:41,4, 24/18 Polanová M.,
Brno 1:42,7, 25/19 Henrichová O., MV Pra-
ha 1:43,9, 25/19 Mišurcová V., Ostrava
1:43,9, 27/21 Nývltová J., Hradec Králové
1:47,1, 28/22 Švantnerová J., Žilina 1:52,6,
30/23 Gurská L., MV Bratislava 2:01,0, 31/24
Uhrová J., Brno 2:10,5, 32/25 Štěpánková S.,
Liberec 2:29,2, 33/26 Tomečková J., Brati-
slava 2:59,0.

Juniorky: 2/1 Richvalská M., Košice
1:08,1, 8/2 Dědinová O., MV Praha 1:20,9,
18/3 Králová Hana, Brno 1:36,6, 20/4 Slani-
nová H., Hradec Králové 1:40,3, 21/5 Malé-
řová A., Gottwaldov 1:41,2, 23/6 Valšíšková
E., Ústí n. L. 1:42,3, 29/7 Flanderková E.,
Brno 1:58,6.

SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE MUŽŮ

	obří slalom	slalom	sjezd	celkem
1. Bogdálék J. (MV Praha)	1,52	1,58	—	3,10
2. Hendrich K. (Liberec)	2,87	3,15	—,38	6,38
3. Krajiňák V. (Košice)	3,93	—,87	2,13	6,93
4. Čermák E. (Liberec)	2,87	—	4,27	7,14
5. Patočka V. (Liberec)	5,27	4,76	1,29	11,32
6. Šoltýs M. (Košice)	—	7,58	7,39	14,97
7. Krasula J. (Vysoké Tatry)	12,96	4,21	9,37	26,54
8. Trajtel H. (Ostrava)	10,37	8,58	8,31	27,26
9. Richvalský V. (Plzeň)	12,35	4,76	11,51	28,62
10. Bartsch O. (ÚDA)	4,83	12,92	15,62	33,37
11. Pittl J. (MV Praha)	12,08	5,75	16,—	33,83
12. Martínek M. (Liberec)	18,67	10,12	11,28	40,07
13. Škoda V. (Liberec)	15,02	12,08	19,35	46,45
14. Lučka J. (Ostrava)	13,14	11,25	22,40	46,79
15. Krajiňák O. (Košice)	13,31	8,62	26,06	47,99
16. Wintner J. (Liberec)	16,89	17,79	20,42	55,10
17. Harvan L. (Vysoké Tatry)	18,05	10,21	27,57	55,83
18. Gígalov V. (MV Praha)	14,13	24,—	18,29	56,42
19. Slavíček H. (Hradec Králové)	21,36	22,50	22,48	66,34
20. Král Z. (Ústí n. L.)	19,75	18,92	32,90	71,57
21. Horák B. (MV Bratislava)	20,92	21,87	29,80	72,59
22. Votoček K. (Liberec)	22,43	19,46	44,58	86,47
23. Žeravík I. (Žilina)	13,18	15,63	68,80	97,61
24. Drahorád J. (Hradec Králové)	69,25	14,50	18,98	102,73
25. Stehlík A. (Ostrava)	62,73	13,54	33,46	109,73
26. Šmídek K. (Hradec Králové)	62,64	17,34	62,77	142,75

SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE DOROSTENCŮ

	obří slalom	slalom	sjezd	celkem
1. Novotný J. (Gottwaldov)	2,06	2,67	12,44	17,17
2. Kačírek Mil. (Hradec Králové)	5,52	—,22	12,64	18,38
3. Koldovský J. (Liberec)	5,52	—,22	12,64	18,38
3. Šoltýs A. (Košice)	2,23	—,73	25,21	28,17
4. Madera J. (Liberec)	11,11	17,63	18,63	47,37
5. Novotný Lad. (Liberec)	9,79	10,02	28,39	48,20
6. Cerman Z. (Hradec Králové)	9,46	14,17	31,97	55,60
7. Kožnárek I. (Brno)	10,95	22,10	24,34	57,39
8. Vokatý V. (ÚDA)	58,87	2,89	—	61,76
9. Kačírek Mir. (Hradec Králové)	52,70	5,82	11,96	70,48
10. Cikryt Z. (Olomouc)	55,09	22,58	31,64	109,31
11. Špireng Š. (Prešov)	76,09	36,88	44,08	157,05

	obří slalom	slalom	sjezd	celkem
1. Merendová K. (Hradec Králové)	1,20	4,17	—	5,37
2. Rubešová J. (Hradec Králové)	—,80	1,88	7,08	9,76
3. Králová Olga (Brno)	3,60	2,62	14,18	20,40
4. Šolcová J. (MV Praha)	—	13,26	7,38	20,64
5. Bajerová L. (Hradec Králové)	1,40	2,67	31,46	35,53
6. Slavičková M. (Hradec Králové)	10,15	6,85	28,94	45,92
7. Morávková I. (Brno)	18,20	12,55	16,98	47,73
8. Stejskalová M. (Brno)	17,60	12,46	24,80	54,86
9. Zívrová J. (MV Praha)	18,—	14,01	33,10	65,11
10. Matková J. (Praha)	35,66	14,86	23,92	74,44
11. Čermáková V. (Liberec)	54,79	17,67	29,84	82,30
12. Hušková R. (Liberec)	21,27	22,03	49,34	92,64
13. Kvičalová E. (Liberec)	31,67	27,85	39,44	98,96
14. Kotková J. (Gottwaldov)	31,54	25,32	53,90	110,76
15. Gurská L. (MV Bratislava)	24,27	9,84	82,84	116,95
16. Nývtlová J. (Hradec Králové)	31,41	28,64	62,34	122,39
17. Henrichová O. (Ústí n. L.)	63,46	25,08	57,60	146,14
18. Mišurcová V. (Ostrava)	93,80	37,64	57,60	189,04
19. Štěpánková S. (Liberec)	84,86	30,69	121,56	237,11
20. Tomečková J. (Bratislava)	101,59	29,25	168,50	299,34

SJEZDOVÁ TROJKOMBINACE DOROSTENEK

	obří slalom	slalom	sjezd	celkem
1. Richvalská M. (Košice)	—	—	—	—
2. Dědinová O. (MV Praha)	13,46	23,11	17,82	54,39
3. Maléřová A. (Gottwaldov)	23,40	30,19	46,06	99,65
4. Slaninová H. (Hradec Králové)	80,86	39,47	44,80	165,13
5. Králová Hana (Brno)	92,79	40,68	39,64	173,11
6. Flanderková E. (Brno)	157,19	43,69	72,26	273,14

OBŘÍ SLALOM ŽEN

1/1 Šolcová J., MV Praha 2:05,9, 2/2 Rubešová J., Hradec Králové 2:07,1, 3/4 Merendová K., Hradec Králové 2:07,7, 4/5 Frösslová B., MV Praha 2:08,5, 5/6 Bajerová L., Hradec Králové 2:09,8, 6/7 Králová Olga, Brno 2:11,3, 7/8 Švantnerová J., Žilina 2:15,2, 8/9 Králová E., Hradec Králové 2:16,7, 9/10 Žebračková J., Hradec Králové 2:19,3, 10/11 Strnišřtřová J., MV Praha 2:20,9, 11/12 Slavičková M., Hradec Králové 2:21,1, 12/13 Pecánková M., MV Praha 2:23,9, 13/15 Jugasová Z., Gottwaldov 2:25,5, 14/17 Sulcová E., Liberec 2:31,6, 15/18 Stejskalová M., Brno 2:32,3, 16/19 Zívrová J., MV Praha 2:32,7, 17/20 Morávková I., Brno 2:33,1, 18/21 Zaccpálková L., MV Praha 2:35,7, 19/22 Hušková R., Liberec 2:37,8, 20/23 Gurská L., MV Bratislava 2:42,3, 21/25 Krajčáková M., Košice 2:47,8, 22/26 Nývtlová J., Hradec Králové 2:53,0, 23/27 Kotková J., Gottwaldov 2:53,2, 24/28 Kvičalová E., Liberec 2:53,4, 25/29 Pelanová M., Brno 2:53,8, 26/30 Vančurová I., KV Praha 2:56,8, 27/31 Čermáková V., Liberec 2:58,1, 28/32 Matková J., MV Praha 2:59,1, 29/33 Henrichová O., Ústí

n. L. 3:06,1 30/34 Jirásková V., Pardubice 3:10,6, 31/36 Uhrová J., Brno 3:22,3, 32/39 Štěpánková S., Liberec 3:30,2, 33/41 Mišurcová V., Ostrava 3:46,6, 34/44 Tomečková J., Bratislava 3:58,3, 35/45 Kovalská R., K. Vary 4:25,7, 36/46 Gereková H., Žilina 4:26,1, 37/47 Habrzetřlová H., Karl. Vary 4:37,6.

Juniorcky: 1/3 Richvalská M., Košice 2:07,3, 2/14 Lukešová L., MV Praha 2:25,9, 3/16 Dědinová O., MV Praha 2:27,5, 4/24 Maléřová A., Gottwaldov 2:42,4, 5/35 Krškořvá E., Plzeň 3:20,8, 6/37 Slaninová H., Hradec Králové 3:28,6, 7/58 Valičková E., Ústí n. L. 3:32,1, 8/40 Králová Hana, Brno 3:46,5, 9/42 Lubojacká V., Ostrava 3:51,0, 10/43 Ludvíková E., Hradec Králové 3:52,7, 11/48 Flanderková E., Brno 4:43,1.

SLALOM ŽEN

1/2 Rubešová J., Hradec Králové 133,8, 2/4 Bajerová L., Hradec Králové 135,5, 3/3 Králová Olga, Brno 135,4, 4/5 Merendová K., Hradec Králové 138,8, 5/6 Slavičková M., Hradec Králové 144,4, 6/7 Krajňáková M., Košice 145,4, 7/8 Zaccpálková M., MV Praha 147,6, 8/9 Gurská L., MV Bratislava 150,8,

9/10 Stejskalová M., Brno 156,4, 10/11 Morávková L., Brno 156,6, 11/12 Šulcová J., MV Praha 158,1, 12/13 Zivrová J., MV Praha 159,7, 13/14 Šulcová Eva, Liberec 160,5, 14/15 Matková J., KV Praha 161,5, 15/16 Žebráková J., Hradec Králové 162,0, 16/17 Jugasová Z., Gottwaldov 165,1, 17/19 Čermáková V., Liberec 167,5, 18/20 Stršnišťová J., MV Praha 171,6, 19/21 Henrichová O., Ústí n. L. 183,3, 20/22 Hušková R., Liberec 176,8, 21/23 Krajiňáková Ž., Košice 177,6, 22/25 Kotková J., Gottwaldov 183,8, 23/27 Kvičalová E., Liberec 189,2, 24/28 Nývtová J., Hradec Králové 190,9, 25/29 Tomečková J., KV Bratislava 192,2, 26/30 Maláčová A., Gottwaldov 194,2, 27/31 Štěpánková S., Li-

berec 195,3, 28/33 Mišurcová V., Ostrava 210,1, 29/34 Cereková E., Žilina 212,7, 30/39 Kovalská R., Karl. Vary 238,9.

Juniorky: 1/1 Richvalská M., Košice 129,8, 2/18 Králová Eva, Hradec Králové 166,4, 3/24 Dádinová O., MV Praha 179,1, 4/26 Lukešová L., MV Praha 185,7, 5/32 Lubojacká V., Ostrava 207,1, 6/35 Slaninová H., Hradec Králové 214,0, 7/56 Králová Hanna, Brno 216,6, 8/37 Flanderková E., Brno 223,0, 9/38 Kršková E., Plzeň 224,7.

Výsledky obřího slalomu a slalomu mužů nemůžeme uvést, poněvadž lyžařská sekce KVTVS Žilina nám, přes několikeré urgence, do dnešního dne neposlala výsledky přeborů.

HODNOCENÍ SHM 1956

Byl jsem pověřen lyžařskou sekci SVTVS, abych se zúčastnil jako trenér finale SHM a dorosteneckého přeboru ČSR pro rok 1956 v klasických disciplínách v Novém Městě na Moravě. Musím upřímně říci, že jsem byl velmi potěšen, a to z toho důvodu, že jsem mohl srovnat výkonnost mladých závodníků, dorostenců a dorostenek z přeborů předcházejících a přeborem tímto. Dále jsem měl možnost po prvé jet do místa, známého jako líheň vynikajících běžců a běžkyň a současně známých organisátorů lyžařských soutěží. Mé očekávání bylo daleko překonáno. Takové nadšení a zapálení pro věc jsem ještě nikde neviděl. Ať to byli činovníci závodu, žáci SŠD a škol, místní občané, všichni měli jediný a velký zájem v této době, aby zápolení naší mládeže proběhlo co nejdůstojněji, v co nejlepším prostředí a za těch nejlepších podmínek. Plně se jim to podařilo. Účastníkům bylo připraveno prostředí, ve kterém se radostně bojovalo o pocty nejvyšší a všichni účastníci odjžděli s vědomím dobře vykonané práce. Patří proto díky všem organisátorům přeboru za velmi poctivě vykonanou práci, spokojenost závodníků i za vrcholné výkony.

Po stránce organizační se pořadatelé svého úkolu zhostili skvěle, i když měli jistě velmi mnoho potíží. Ať již to bylo ubytování tak velkého počtu účastníků, nedostatek sněhu v začátku přeboru a j.

Hodnocení po stránce účasti jednotlivých krajů, trenérské práce, úpravy tratí, výkonnosti, propagace, návštěvy a výzdoby

Především bych se chtěl zmínit o výběru v jednotlivých krajích. Jistěže byl prováděn odpovědně a ne jen proto, aby se naplnily kvoty určené jednotlivým krajům. Horší to již bylo s organizačním a technickým zajištěním. Kraje prováděly jmenování na poslední chvíli, a tak se stalo, že závodníci přijížděli bez potřebných dokladů, jako jsou klasifikační průkazy, členské legitimace s potvrzenou a hlavně platnou lékařskou prohlídkou. Činovníci v krajích, ať již dobrovolní nebo placení, musí se velmi polepšit a svou práci v tomto směru zlepšit a věnovat větší pozornost těmto základním podmínkám účasti a startu na těchto přeborech.

K otázce vedoucích chci říci tolik, že na tomto přeboru sešli se jak ostřílení pracovníci, tak i noví, kteří teprve sbírali zkušenosti. Všichni však pracovali s velkou obětavostí, vědomi si toho, že jde o mládež, která potřebuje daleko větší péči než dospělí. Kladem jejich práce bylo, že mezi jednotlivými krajemi nebyla tak známá řevnivost. Všichni si navzájem pomáhali. Totéž možno říci o přítomných trenérech, kteří pracovali tak, jak trenér pracovat má. Takovou důvěru a plnění at taktických, technických nebo výchovných příkazů jsem viděl jen na málo

velkých závodech. Budou-li trenéři pracovat vždy takovýmto způsobem, pak se velmi upevní postavení trenérů a zlepší se poměr mezi trenéry a závodníky. Dospělým pak může tento přebor být příkladem a vzorem po stránce spolupráce trenéra a závodníka. Dalším kladem trenérské práce bylo, že se úzce soustřeďovali jen na svůj kraj, ale viděli jsme je, jak pomáhají i závodníkům těch krajů, které trenéra neměly. Pomáhali při úpravě trati, posledním treningu, prostě všude, kde byli lidé, byli i trenéři a vždy obklopeni mladými účastníky přeboru. Na adresu SVTVS bych chtěl říci, že pro příště musí být v rozpočtu počítáno tak, aby i při menším počtu účastníků z kraje byl vedoucí nebo trenér. Jedná se o mládež, a na tomto úseku se nesmí šetřit.

Jak vypadaly přebory po stránce technické?

Především trati. Byly všechny velmi dobře upravené a značené. Plně vyhovovaly požadavkům tratí pro mládež, i když mohly být ještě trochu techničtější. Ráz jim určuje členitost krajiny. Nové Město je známé tím, že závodníci vyrostli v okolí nebo v místě se vždy vyznačovali výborným během s odpichy soupaž. Tímto jsou také charakterisovány tratě na SHM 1956. Na adresu trenérů a závodníků samých chci říci, že musí věnovat větší péči tomuto způsobu běhu. Byl to zřejmý nedostatek tohoto mistrovství. Jinak bylo velmi znatelné zlepšení po stránce techniky běhu a i taktiky, proti přeboru 1955. Je to radostné zjištění. Skutečnost, že mládež jezdí technicky dobře, potvrzuje dobrou práci trenérů a zvýšenou péči v krajích. Po stránce fyzické připravenosti je znát již celoroční práce. Většina účastníků trenuje celoročně a uvědomují si, že celoroční příprava je podmínkou pro vrcholný výkon. Na tomto úseku práce můžeme být spokojeni a jsme na dobré cestě.

Materiální vybavení bylo dobré. I zde je vidět vzrůstající životní úroveň a péči jednotlivých složek. Jestliže se situace v bězích rok od roku lepší stále většími počty startujících a máme

i dost velké rezervy v těch nejmenších, jak jsme viděli z velkého zájmu podél tratí těchto přeborů, je zcela opačná situace u skoku. Rok od roku nám závodníci ubývají a horší se kvalita startujících. I když se ukázali jedinci, kteří měli v provedení skoku velmi dobré náznaky stylové práce, stále je více těch, kteří skáčí živelně bez řádného vedení. Máme-li mít v budoucnu dobré reprezentanty, je skutečně nejvyšší čas k radikálnímu zákroku v této disciplíně. Jistěže přítomní trenéři skoku provedou závěry ve zvláštní zprávě s rozbohem situace skoku a příslušnými opatřeními ke zlepšení. Chci jen ukázat na to, že po několika řízených treniních se mladí skokani velmi zlepšili.

Po stránce výchovné můžeme být spokojeni. Během celého přeboru jsem neviděl a také neslyšel o nějaké závadě výchovného rázu. Zmizely dorostenecské »primadony« se všemi vadami jejich charakteru a na jejich místa nastoupili noví lidé, kteří jsou závodnímu lyžování zcela oddáni, dovedou na trati bojovat do posledních sil a dovedou také prohrávat. Umějí se mezi sebou dobře bavit, jsou k sobě i jiným kritičtí. V závodním lyžování vyrůstají nové typy lidí, kteří dovedou podat vysoký výkon v závodech a kteří jsou si vědomi také toho, že čestné umístění v závodě není vše, že je dnes daleko více třeba být i na svém pracovišti mezi prvními. To je největší klad našich mladých nadějí. Pořadatelům bych chtěl připomenout, že vedle vysokých výkonů na závodní dráze musí být též dostatek zábavy a rozptýlení před a po závodě. Není zdravé pro mladého člověka, aby se stále obíral závoděním. Pak se stane sportovním robotem a přestává být člověkem se všemi krásnými vlastnostmi. Říkám to proto, že vedle dvou besed státních trenérů s olympijskými filmy a návštěvy musea nebyl zde žádný kulturní pořad. Na těchto přeborech neměly by chybět soubory mládeže se zpěvem a tancem, neměl by snad chybět ani tanec a divadlo! Věci, které tak charakterisují mládí a mladého člověka.

Pokud se týká propagace a návštěvy, pořadatelé udělali jistě vše, co bylo v jejich silách. Zvláště potěšitelná byla

účast školní mládeže a pozornost, s jakou sledovala všechny soutěže.

Z mladých závodníků na sebe upozornili ze skokanů Ullrych a Luňáček z Liberce, Rutrle z Hradce Králové a Miluška z Jihlavy. Potřebují dobrého vedení a jistě o nich v příštím roce uslyšíme. Dorostenci starší Farský, Kutheil, Rázl, Řehák a Morávek tvoří samostatnou skupinu, avšak jejich výkon ještě neodpovídá možnostem, které mají. Všichni musí v treningu přidat, neboť mají velké rezervy ke zlepšení. V soutěžích běžeckých, kde výkony byly velmi vyrovnané, na sebe upozornily Kuchařová z Jihlavy a Kložová z Hradce Králové, když velmi dobrá Hadravová z Liberce zůstala za nimi jen dvě vteřiny. V další minutě je devět závodnic a v následující 12 závodnic.

V soutěži dorostenek starších, vedle favorizovaných a velmi dobře připravených Novákové a Králové z Liberce, Stehlikové a Stejskalové z Jihlavy — členek státního družstva mladých, na sebe upozornily Jindrová a Mečířová

z Hradce Králové, Krabcová, Pospíšilová a Kadlecová z Jihlavy, Knížková z Liberce, Zvonková z Prahy a Priščáková z Prešova.

U dorostenců mladších velmi dobře zaběhl Breth z Liberce a Kadlec z Jihlavy. U dorostenců starších musil tentokrát Pešl z Budějovic velmi bojovat, aby si zajistil vítězství, když Farský z Liberce, Gabera z Gottwaldova a Pelaj z Jihlavy mu byli plně vyrovnanými soupeři.

Na závěr bych chtěl říci, že tento přebor nám ukázal, jak cílevědomá práce s mládeží nese již své ovoce a že trenéři mají zde vděčné pole působnosti. SVIVS, lyžařská sekce najde jistě formu, jakým způsobem podpořit tyto mladé závodníky. Jistěže můžeme poděkovat všem zúčastněným za krásný zážitek, kterým beze sporu SHM 1956 v klasických disciplínách byl. Do budoucna pak musíme ještě lepší a cílevědomější prací všech pracovníků s mládeží zajistit daleko lepší výkony v SHM 1957.

M. BERAN

LETY VZDUCHEM V LETOŠNÍM KULMU

Mittendorf, jedna z mnoha stejných vesniček pod alpskými velikány, hostila počátkem března skokany 11 národů, a to Norska, Finska, NSR, NDR, Francie, Jugoslaviie, Polska, Švýcarska, ČSR, Ameriky a Rakouska. Na 6 kilometrů vzdáleném Kulmu je můstek, který pro lety vzduchem má kritický bod 117 metrů. Můstek je celý přírodní, má dva nájezdy pro skoky 80 a 117 metrů. Je celý v přírodním terénu, jenom u velkého můstku má posledních 20 metrů nájezdu umělou konstrukci. Všem skokanům se můstek, který je chráněn lesem od severu, líbil, a skoky na něm jsou velmi bezpečné. Nebyl sice v prvních dnech dobře upraven, u nás na tak upraveném můstku bychom skoky nedovolili. Druhého dne však ujal se úprav sám mistr Rakouska Sepp Bradl, a tak zejména poslední den byl můstek v dobrém stavu. Pořadatelé pro první den připravili vyřadovací závod na můstku 80 metrů, který se však pro nepříznivé počasí, za kterého se stal můstek nebezpečný, nekonal. Proto rozhodli, že další 3 dny budou soutěže vždy 3 skoky, z nichž 4 nejlepší se klasifikují do konečného pořadí součtem bodů podle Straumanovy metody. Ani toto rozhodnutí nebylo možné v pátek a v sobotu pro špatné počasí zdržet, skokani absolvovali pouze 2 skoky, a tak v konečném pořadí se klasifikovali ze všech 3 dnů a 7 skoků pouze čtyři nejlepší. Vítězem se stal Werner Lesser (NDR), který překonal Bradlův rekord můstku z roku 1953 112 metrů 122 metry. Druhý reprezentant Harry Glass neměl tak dobré výsledky, i když měl hezké skoky. Měl 2 skoky s pádem, z nichž jeden 129 metrů a tyto 2 pády jej odsunuly na desáté místo v celkové soutěži.

Hans Renner, trenér skokanského mužstva NDR, může být na své výsledky práce velmi hrdý. Skokani NDR pod jeho vedením se během jednoho roku zlepšili tolik, že se vyrovnají nejlepším skokanům Finska a Norska. Co však u nich

BOBY A SANĚ

Poznatky z olympijských bobových soutěží

Dráha byla po celé délce ledová, v přímkách je koryto 70—80 cm hluboké, ve dně 120—130 cm široké, vrchem 150 cm šířky. Ledové bylo dno i stěny koryta v přímce. V zatáčkách byly mantinely vysoké 4—7 m, podle poloměru a spádu dráhy, taktéž celé ledové. Pouze jedna zatáčka měla nastavení z prken. Ledová vrstva byla i na vrchu betonových stěn, v některých zatáčkách byl sníh a led i na vnějších stranách betonu. Aby se ledová vrstva udržela na betonu, je na vrchu betonových zatáček po celé její délce žlábek 5 cm široký a 5 cm hluboký, který se taktéž vyplní sněhovou kaší při zimní úpravě dráhy. Na svislých částech betonových mantinelů jsou tři řady rýh 30 cm dlouhých, na povrchu 5 cm širokých, na dně širších v úhlu 45° na směr jízdy, které se taktéž vyplní sněhovou kaší. Tím se dosáhne dobrého spojení mezi betonem a ledovou vrstvou. Během závodu byla poškozena místa dráhy opravována sněhovou málo vlhkou kaší s ohledem na dostatečný mráz (—12 až —15 st.).

V době mezi závody, kdy je dráha uzavřena, se oprava ledové vrstvy mantinelů provádí tak, že se v ledové vrstvě vyseká čtverec postavený na roh, na povrchu o menších rozměrech nežli ve spodu a takovýto otvor se vyplní sněhovou kaší. V zatáčkách je dno dráhy mírně skloněno do středu. V přímých úsecích je na dně koryta asi 1—2 cm sněhová vrstva na plocho uhlazená.

U některých velkých zatáček, jako jsou zatáčka »Antelao« a »Cristallo«, které na sebe navazují tak, že přímka mezi koncem horní zatáčky a začátkem dolní zatáčky je velmi krátká, jsou vedeny stěny mantinelů tak, že mantinel horní zatáčky končí až za začátkem dolní zatáčky a mantinel dolní zatáčky začíná ještě před koncem horní zatáčky.

V zatáčkách, které jsou vystaveny slunci, jsou nataženy dráty a na nich visí na krouzcích látkové clony jako prapory. Podle postupu slunce je možné po drátech clonami posunovat. V některých zatáčkách, nebo i přímých úsecích byly zavěšeny stabilní clony, spletené z rákosového proutí.

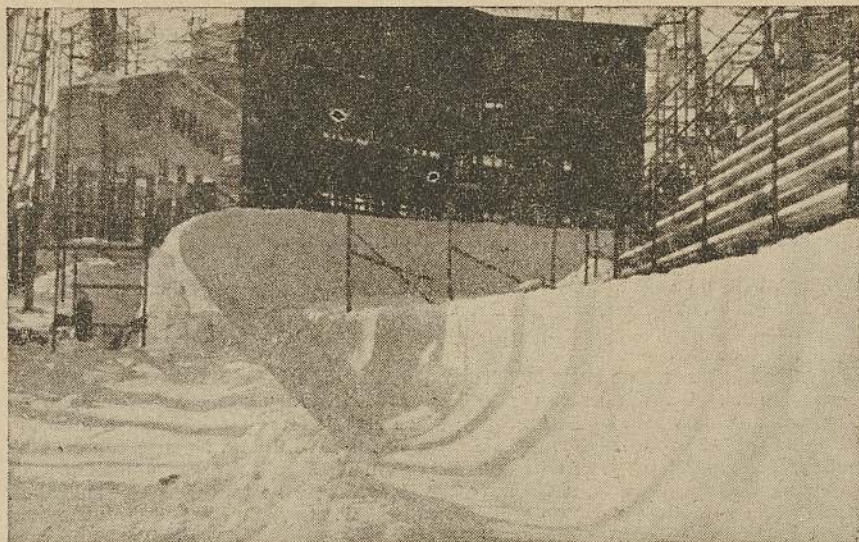
Dráha má svůj vodovod, potrubí Ø 2", podzemní hydranty v přímkách po 50 metrech, v zatáčkách jsou až 3 hydranty, podle délky zatáčky.

Na dráze není ani jeden úrovnový přejezd. Jsou vybudovány vesměs mimoúrovňové přejezdy jako dřevěné nebo betonové mostky, pro pěši z ocelových trubek. Dráha vždy podchází druhou komunikaci. Jen jedno úrovnové křížování jsem našel. V tomto úseku bylo koryto dráhy v přímce a na stejné výši jako okolní území, koryto bylo vybudováno tak, že podél dráhy byly ledové (z mokrého sněhu udělané) stěny 70—80 cm vysoké. V místech křížování byly stěny přerušeny a při závodech se otvory zakryly prkennými deskami, na které se uvnitř koryta zřídila vrstva ze sněhové kaše.

V době olympiády pracovalo na údržbě dráhy 25 dělníků, při mistrovství světa jíh pracovalo 15 a na místních závodech 12.

Start je stejně ohrazen plotem jako všechny zatáčky. Místo startu je skoro vodorovné. U startu je budova, v jejíž zasklené části jsou rozhodčí. Dráha se u startu uzavírá závorou v místech, kde začíná spád a kde je také napnut drátek a postavena fotobuňka pro měření času.

Při olympijských hrách bylo použito elektrického měření systému »Omega«, kde u startu i u cíle byl napínán jednak drátek a jednak v téže rovině byla foto-



Olympijská bobová dráha. Přechod ze zatáčky »Antelao« do zatáčky »Cristallo« (proti jízdě)

buňka. Detaily a princip tohoto systému jsem nezjistil, buď to ti, kteří jej obsluhovali nevěděli, nebo jej nechtěli říci. Systém je patentován.

Start bobu byl prováděn tak, že posádka neustále posunovala bobem dopředu a dozadu. Na povel startéra, daný zvednutím závořů, počali závodníci pohybovat bobem ve větším rozsahu a s větší energií. Při posledním mohutném pohybu bobu dopředu naskočil do bobu řidič a ostatní členové posádky roztlačovali bob až k první zatáčce, která je asi 25 až 30 m pod startem a tam teprve naskočili na bob.

Během jízdy všechna mužstva, která jsem viděl, jela v přímkách i v zatáčkách tak, že seděla zpřímá, nebo byla nakloněna na řidiče. V žádném případě jsem neviděl, že by posádka se nakláněla dozadu nebo se vykláněla na strany, nebo že by bobovala.

V místech, kde na sebe navazují zatáčky tak, že mezi nimi je krátká mezipřímka (jako u zatáček Antelao a Cristallo, nejkldněji projelo dolní zatáčku to mužstvo (Švýcaři, Italové), které projíždělo z mantinelu horní zatáčky na mantinel dolní zatáčky tak, že koryto křížovalo asi ve středu přímky mezi koncem a začátkem zatáček.

Do cíle se vjíždí velkou cílovou zatáčkou »Arivato«, která má betonový mantinel, asi 3—4 m vysoký. Cíl je na konci zatáčky, kde je opět aparát pro natažení drátku s fotobuňkou. Od cíle dráha vede do kopce. Po dojetí, respektive po zastavení bobu, musí se mužstvo vracet s bobem na rovinku uvnitř cílové zatáčky. Většina mužstev, které jsem viděl projíždět cílovou zatáčkou, projížděla ji nížko, skoro těsně nad korytem.

Z rovinky uvnitř cílové zatáčky vedl dřevěný přejezd přes dráhu, který končil stolem, z něhož se boby přímo vodorovně nakládaly na auta, kterými se dopravovaly na start nebo do depa. Mústek byl proveden jako jednoduché věšadlo, na horním vodorovném trámu byla zavěšena kladka, pomocí které se vytahovaly boby na mústek a spouštěly na stůl pro nakládání.

Jako doplňující zařízení dráhy, pro pohodlí diváků, byly vybudovány celkem tři tribuny z ocelových trubek a jedna velká dřevěná třípatrová tribuna. Nad otevřenými tribunami byla topná tělesa vytápěná plynem, který byl přiváděn z bomb uložených pod tribunami.

V každé větší zatáčce byla budka pro hlídku, do budky byl zaveden telefon a hlídka podávala zprávu o projetí bobu.

U zatáčky Cristallo byly dvě velké tabule, na kterých se zasouvaly číslice, udávající dosažené časy toho kterého bobu v jednotlivých jízdách i konečně výsledné časy v několika minutách po dojetí bobu do cíle.

Rozhlasová služba byla bezvadná, byla hlášeno kdo startuje, jména posádky, případně i bližší údaje, jako na příklad umístění na posledním mistrovství světa, projíždění jednotlivými zatáčkami a projetí cílem a dosažený čas. Veškerá hlášení byla prováděna italsky, francouzsky, anglicky a německy.

Velmi zajímavá byla tabule u zatáčky Cristallo, na které byl plánec celé dráhy z červených žárovek. Jakmile bob vjel na dráhu, rozsvítla se první žárovka a jak bob projížděl jednotlivými zatáčkami, rozsvěcovaly se postupně žárovky v dalších úsecích, takže diváci v těchto místech mohli sledovat, kde se bob právě nachází. Uvnitř zatáčky Antelao bylo postaveno deset telefonních budek pro novináře.

Všechna tato zařízení, t. j. telefon, měření času atd. byla ovládána dvanácti podzemními kabely.

Za zmínku stojí depo pro boby, postavené jako betonová budova na vnější straně cílové zatáčky, připojená přímo na stěnu mantinelu. Depo je vybudováno pro 50 bobů, které se ukládají do jednotlivých oddělení. Oddělení jsou nad sebou ve třech vrstvách. Oddělení je tak veliké, že se do něho vejde jak dvou-sedadlový, tak i čtyřsedadlový bob a dá se uzavírat drátěnou stěnou v rámu, uzavíratelnou na zámek. Středem depa vede jakási chodba, po jedné straně jsou oddělení pro boby po celé délce depa, po druhé straně jen ve střední části. Ve předu a na konci na této straně jsou prostory, ve kterých je umístěn jednak stůl se svérákem na provádění oprav bobů, jednak konstrukce na zvedání bobů do vyšších vrstev. Podle sdělení správce depa je doprava bobů do vyšších vrstev prozatím, budou vybudovány kolejničky, po kterých se na vozíku dopraví bob na určené místo.

Pokud se týká bobů, byly na startu boby ponejvíce typu Feierabend, některé měly lanková řízení (švýcarský), některé volant (americký, anglický), Některé boby měly mohutné a honosné kapoty. Americký bob byl velmi nízký, spodek bobu — »břicho« — měl celé oplechované. Švýcarský i anglický bob měly čtyři roztačovačla. Bohužel při prošetřování podrobností týkajících se bobů, neměl jsem úspěch. Na příklad Američané a Angličané bedlivě střežili své boby a nepustili k nim nikoho. S Američany nebyla vůbec řeč a velmi nevhavně se chovali ke každému, kdo chtěl vyfotografovat detaily bobu. Angličané, kteří měli s sebou mechanika z továrny BSA, odpovídali na otázky velmi vyhýbavě a nepřipustili, abych si proměřil bob. Na otázku z jakého materiálu mají sanice, odpověděli, že z ocele a když jsem se dotazoval na druh a jakost, odpověděli, že je to speciální ocel.

Vcelku ochotně mně vyšli vstříc Švýčari, takže jsem mohl částečně proměřit jejich vítěznou čtyřku, i když jsem musel vyslechnout poznámky jako na příklad »to bude nějaká příští velká konkurence« atd.

Vítězný čtyřsedadlový bob má lankové řízení, mohutnou přední kapotu, čtyři roztačovačla, spodek má volný, takže je vidět vypletení, když se bob obrátí. Je to výrobek »Feierabend-Stahl bob«. Délka přední sanice je 910 mm, kyvná osa její je od přední špičky sanice 530 mm. Zadní sanice je 1170 mm dlouhá, kyvná osa je od přední špičky 670 mm. Rozvor, t. j. vzdálenost kyvných os přední a zadní sanice je 2450 m. Podélný profil sanic, t. j. zaoblení na koncích jsem nemohl zjistit, jelikož na sanicích byly již nasazeny dřevěné »bačkory« a bob byl naložen na dvoukolovém přívěsku za osobním autem.

Ostatní boby, t. j. boby Poláků, Rumunů, Francouzů atd., jsou skoro stejně jako na jakých se jezdí u nás, vesměs asi tak typ Feierabend, buď originál, ovšem staršího typu, nebo kopírované domácí výrobky. Norské a německé boby poznali naši závodníci v Oberhofu.

V této otázce, t. j. prošetřování bobů se nejvíce projevila obtíž plynoucí z toho, že jsem byl v Cortině sám, a bohužel přes všemožnou snahu jak u lyžařských závodníků i trenérů, tak i u ostatních členů výpravy nenašel jsem pochopení, když jsem je žádal o pomoc. K bobům byl totiž přístup pouze při závodech. Pak ovšem nebylo možné stihnout během této doby všechno, fotografování, filmování, sledování jízdy atd. Bohužel po stránce průzkumu bobů jsem zůstal uloženým úkolům dost dlužen. Bude tudíž nutno zaměřit se při příštím zájezdu více na průzkum bobů.

I když při zájezdu do Cortiny d'Ampezzo nebyly splněny všechny úkoly a nebylo na kongresu prosazeno vše to s čím tam českoslovenští delegáti jeli, věřím, že i malé počáteční úspěchy, a všechny poznatky, informace, zkušenosti a v neposlední řadě i navázaná sportovní přátelství ponese své ovoce a budou platným článkem v rozvoji bobového sportu u nás.

Ing. MIŇOVSKÝ

Kongres mezinárodní sáňkařské sekce v Rakousku

BRONISLAV HANÁK

V malém tyrolském městečku Imstu v rakouských Alpách se sešli koncem ledna zástupci 13 států na IV. řádném kongresu mezinárodní sáňkařské sekce SL (Section de Luge). Z lidově demokratických států bylo zastoupeno již po třetí Polsko, po druhé Československo a po prvé Německá demokratická republika. Dále byli přítomni zástupci těchto států: Francie, Holandska, Itálie, Jugoslávie, Německé spolkové republiky, Norska, Rakouska, Švédska, Švýcarska a Spojených států.

Hlavním úspěchem, kterého dosáhli zástupci lidově demokratických států, bylo přijetí NDR do sáňkařské sekce. Toto přijetí však musí být ještě schváleno nadřízenou mezinárodní federací FIBT. Na kongresu bylo předsedou mezinárodní sáňkařské sekce Bertem Isatitschem z Rakouska konstatováno, že pro další rozvoj sáňkařského sportu v mezinárodním měřítku je žádoucí, aby se sáňkařský svaz NDR, který sdružuje přes 5 tisíc aktivních závodníků, zúčastňoval všech mezinárodních sáňkařských soutěží včetně mistrovství světa a Evropy.

Dále byl přijat československo-polský návrh na zřízení komise mezinárodních rozhodčích v sáňkařském sportu. Presidium sekce vypracuje během roku podrobný návrh, který bude rozeslán všem národním svazům

k vyjádření. Každý stát navrhne do komise 1—2 odborně zdatné rozhodčí, kteří budou mít pro vykonávání funkce také jazykové předpoklady. Schválení členové komise mezinárodních rozhodčích budou podle potřeby delegováni presidiem SL na význačné mezinárodní závody jako výkonní techničtí pracovníci. Mezinárodní rozhodčí nemohou vykonávat funkci člena mezinárodní Jury při vrcholných závodech organizovaných SL, protože Jury plní funkci kontrolní a odvolací.

Kongres přijal návrh norské delegace, aby Rakouský sáňkařský svaz vypracoval text s t a t u t u s á ň k a ř s k é s e k c e SL, vzhledem k tomu, že statut FIBT pro práci sáňkařské sekce nevyhovuje (na př. zastaralé podmínky přijímání nových členů a pod.)

Úspěchem je také přidělení 15. mistrovství Evropy v roce 1958 Polsku.

Kongresem byly schváleny tyto termíny:

technický kongres a V. řádný kongres SL v Davosu, Švýcarsko — leden 1957.

VI. řádný kongres v Krynici, Polsko — leden 1958.

II. mistrovství světa v jízdě na saních v Davosu, Švýcarsko — leden 1957.

III. juniorské mistrovství mládeže (15 až 18 let) o Evropský pohár — Vipiteno-Sterzig, Itálie — únor 1957.

XV. mistrovství Evropy v jízdě na saních v Krynici, Polsko — leden 1958.

nejvíce překvapí, je jejich skromné chování, které se sebevětšími úspěchy, které v letošní sezóně dosáhli, nemění.

Z Československa se zúčastnili pouze 2 skokani, a to Drahomír Jebavý a Václav Vašut. Škoda, že se nemohli zúčastnit další naši závodníci, zejména závodníci ÚDA, kteří v té době měli Armádní přebory. S výsledky našich závodníků, zejména s výsledkem mladého Vašuta, který byl překvapením pro všechny, můžeme být naprosto spokojeni. Neměli žádných zkušeností s trainingem na tak velkém můstku, nemohli pro nepříznivé počasí provést ani zkušební skoky, a tak absolvoval Vašut první skok 95 metrů a druhý 108 metrů. Jebavý 89 a 104 metry, druhý den Vašut 89 a 105 metrů, Jebavý 84 a 98 metrů.

Foslední den přihlíželo 35.000 diváků, Vašut dvakrát upadl, Jebavý měl skoky 97 metrů a mimo soutěž 99 metrů. To proto, že se skákalo z nižšího nájezdu a zde se objevila chyba, že našim schází odraz.

Konečné výsledky:

1. Lesser (NDR)	122	117	102	119 metrů
2. Heinonen (Finsko)	108	118	114	119 metrů
3. Bjornštadt (Norsko)	115	111	103	113 metrů
4. Voldseth (Norsko)	98	107	114	114 metrů
5. Habersattel (Rakousko)	107	101	111	108 metrů
6. Asness (Norsko)	108	96	108	105 metrů
7. Leodolter (Rakousko)	103	103	100	107 metrů
8. Solli (Norsko)	100	102	101	102 metrů
9. Pokka (Finsko)	98	92	107	106 metrů
10. Glass (NDR)	113	87	95	99 metrů
11. Vašut (ČSR)	105	108	99	86 metrů
12. Jebavý (ČSR)	98	104	97	97 metrů

I když se našim poslední den nedařilo, můžeme s výsledkem být plně spokojeni, vždyť z jedenácti národů, kromě NDR, Norska, Finska a Rakouska, nebyl nikdo před nimi.

M. PROCHÁZKA

SŠD PERNINK HODNOTÍ SVOU PRÁCI

Je 30. duben — hlavní období lyžařské sportovní školy v Perninku skončilo. Díváme se zpět a skládáme účty prvního roku své činnosti:

Právě před rokem jsme zahájili přechodné období usilovným plněním disciplin odznaku BPPOV. Výsledek? Osmnáct nových nositelů. Přišly květnové oslavy a několik našich veřejných tělocvičných vystoupení. Obyvatelé horského městečka Perninku — starousedlí Němci, dále Češi, Slováci i občané maďarské národnosti tleskali nadšeně našim žákům při odvážném cyklistickém slalomu, na překážkové dráze, při štafetách a všech závodních hrách. Stejně radostně přijali naši masovou účast na Štafetě míru, okresní, krajské i celostátní sportakiádě.

Naše přípravné období byl proud nepřetržitě, ale radostné činnosti. Turistické tury, orientační závody, lehké terénní běhy, putovní tábor, plavecký výcvik, lehké horolezecké tury, lehká atletika i jedno noční branné cvičení a »opičí ráj« — nejamilovanější cvičení našich žáků. Snad žádné jiné cvičení nemůže při tak velké radosti přispět tolik k zvýšení obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti, ale také odvahy a bojovnosti. V létě členitý terén, kulatina, fošny, tyče, lana a v zimě různě rozestavěné nářadí v tělocvičně, jsou k tomu celým inventářem. Zřízení lyžařského skladu, vlastní lyžařské dílny, knihovny a propagační skřínky ve městě byl náš program, když nám neprálo počasí. A tak nám uběhlo naše



Přeborník SŠD, čtrnáctiletý B. Kvěch při terénním skoku

lyžařské léto v treningovém potu a organizačních přípravách až na práh hlavního období, že jsme se ani nenašli.

Nevidaná radost z prvního sněhu a znovu do práce. Dařila se nám díky zkušeným a svědomitým instruktorům soudruhům Ullmannovi, Schmiderovi, Zenkerovi a soudružce Krišcheuové. Velkým pomocníkem v nácviu závodních sjezdových disciplín byl nám soudruh Heller, skokanských pak reprezentant Kubica Thomas. Náborové závody žactva, účast našich žáků na SHŽ, okresních a krajských přeborech, na veřejných závodech v Perninku, které jsme samostatně uspořádali, v SZBZ a v řadě dalších drobných závodů ukázaly, že jsme pracovali hodně. Výsledky pak, a to získání převážné části

prvých míst na všech uvedených závodech, třetí místo našich dorostenek (Hoffmannové, Langhansové, Schreiberové) a IV. místo dorostenců (Horsta, Stütze, Krause) v celostátním finále SZBZ potvrzují, že jsme pracovali také dobře.

Vzpomenu-li pak na společný život a práci v nádherném a zdravém prostředí lesa při komplexu lesních brigád, na snažení, radost a píli naší mladé lyžařské rodiny, na opravdu bratrské soužití dětí i dospělých několika národností v kolektivu, kde řeč není překážkou úzkému sblížení a snaze o lepší a radostnější život, pociťuji hluboký vděk za zřízení naší SŠD a povinnost pracovat ještě lépe. Za naši krásnou mládež a její rodiče projevují srdečný dík naší straně a vládě za podporu a péči o sport, který nám pomáhá vy-



Živý skokanský můstek při letní přípravě lyžařů SŠD Pernink

chovávat zdravou a radostnou mládež, obránce a budovatele naší vlasti. Vážíme si i zájmu a pomoci SVTVS, kterou nám poskytli pracovní návštěvou soudružky Urbánkové a Menclové-No-

vákové, státního trenéra Tvrzníka a patronátem trenéra st. družstva mladých žen soudruha Berana, za kterou rovněž srdečně děkujeme.

GABY KOUBEK

VÝKONNOSTNÍ ŽEBŘÍČKY NAŠICH ZÁVODNÍKŮ

Pro dobrých zkušenostech z předcházejícího závodního období, byly také pro zimu 1955—1956 vypsané výběrové závody, jejichž účelem je nejen zjištění výkonnosti k sestavení objektivních žebříčků pro výběr závodníků do státních družstev, ale také zvyšování úrovně závodníků v hodnotné konkurenci.

Oba tyto úkoly výběrové závody celkem dobře plní. Zaslouží si proto pečlivého zajištění organizačního i technického, zvláště pak vhodného terminování. Neúčasti reprezentantů v některém z výběrových závodů pro zahraniční reprezentaci získávají totiž závodníci nižší výkonnosti vysoké procentní ohodnocení a náskok, čímž je žebříček skreslován. Je proto třeba zajistit pro příští zimu účast na všech výběrových závodech všem předním závodníkům právě výběrem vhodných terminů.

Výběrové závody juniorů a dorostu se neuplatnily. Otázky úhrady finančních nákladů, nutného doprovodu a nakonec i uvolňování z učebního procesu a ze škol byly příčinou malé a nepravidelné účasti na těchto závodech, a tím i získání nedostatečných podkladů pro sestavení žebříčků těchto kategorií.

Nyní, jak si vedli naši dospělí závodníci a závodnice:

Běh mužů na 15 km

		%
1. Matouš Ilja,	Spartak AZNP Vrchlabí	99,617
2. Cardal Jar.,	Slovan Špindlerův Mlýn	99,151
3. Okuliář Emil,	Baník Vrchlabí	98,025
4. Melich Vl.,	Tatran Harrachov	98,314
5. Stebel Josef,	ÚDA Praha-Pohořelec	97,118
6. Malinský J.,	Spartak AZNP Vrchlabí	96,778
7. Prokeš Josef,	Spartak Praha Sokolovo	96,621
8. Weber Boh.,	ÚDA Praha-Pohořelec	95,559
9. Hlaváč K., ing.,	Lokomotiva Brno	94,440
10. Hrnčiar Lud.,	Dynamo Nizké Tatry	94,590
11. Teplý Ant.,	Spartak Svratka	94,315
12. Podešva Lud.,	Spartak Vsetín	94,167
13. Balatka Jar.,	Slavia ITVS Praha	93,574
14. Húska Milan,	Dynamo Nizké Tatry	93,569
15. Denke J.,	ÚDA Praha-Pohořelec	93,297
16. Podolinský O., dr.,	ÚDA Praha-Pohořelec	93,227
17. Hrubý Lad.,	ÚDA Praha-Pohořelec	92,833
18. Nüsser Jar.,	Jiskra Harrachov	92,166
19. Kubica Jan,	ÚDA Praha-Pohořelec	91,380
20. Batěk Vl.,	Spartak Praha Sokolovo	91,564
21. Juneg Zb., ing.,	Lokomotiva Brno	91,510
22. Poljak Jan,	Tatran Vysoké Tatry	91,081
23. Janoušek M.,	Tatran Harrachov	90,458
24. Lukeš Vlad.,	ÚDA Praha-Pohořelec	89,315
25. Hanuš František,	Sokol Dolní Branná	88,679
26. Pospíšil J.,	Jiskra Otrokovice	88,286
27. Banko Zd.,	Tatran Vysoké Tatry	85,515
28. Herbst Václav,	Sokol Dolní Branná	85,354
29. Skuhrovec Frant.	Slovan Praha	83,485

Pro zařazení do žebříčku byla podmínkou účast nejméně ve třech ze čtyř stanovených závodů, a to 31. XII. v Harrachově, 22. I. ve Zvolenu, 11. II. ve Špindlerově Mlýně a 25. II. na přeborech v Harrachově. Pro pořadí se počítaly však jen tři nejlepší výsledky.

Velmi hezké vyhlídky po prvních dvou závodech měl Stebel. Jeho umístění v přeborech na 35. místě ho odsunulo na 5. místo v žebříčku. Podobně výkony Teplého byly daleko lepší, než ukazuje jeho 11. místo. Konec mezinárodního závodu ve Špindlerově Mlýně, ve kterém si až do 13. km tak dobře vedl, byl příčinou horšího zařazení. Prokeš jel první závod po nemoci. Teprve později dosáhl své formy, ale ztracené se již nedalo plně vyrovnat. Balatka si pokazil lepší zařazení horším výsledkem na přeboru ČSR. Trochu lépe by si měl ještě vést Batěk.

Pro srovnání uvádíme ještě průměry ze dvou závodů u těch, kteří nesplnili podmínky, ale měli dobré vyhlídky: Lahr 96,089, Švanda 94,391, Čililik 94,093, Dvořák 95,047, Veselý 92,784.

Vytrvalostní běh mužů

		%
1. Cardal Jaroslav,	Slovan Špindlerův Mlýn	100,000
2. Stebel Josef,	ÚDA Praha-Pohořelec	95,978
3. Dvořák Karel,	Jiskra Harrachov	94,949
4. Blažíček Jan,	Tatran Nové Město	94,697
5. Malínský Josef,	Spartak AZNP Vrchlabí	94,410
6. Podolínský O., dr.,	ÚDA Praha-Pohořelec	94,377
7. Hlaváč K., ing.,	Lokomotiva Brno	93,763
8. Seifert Václav,	Jiskra Liberec	92,909
9. John Ladislav,	Jiskra Harrachov	92,728
10. Hadrava Josef,	Jiskra Harrachov	91,953
11. Šír Jaroslav,	Spartak Stráž n. Nisou	91,873
12. Juneg Zb., ing.,	Lokomotiva Brno	90,958
13. Janoud Jiří,	Jiskra Harrachov	90,762
14. Pešl Josef,	Sokol Stachy	90,449
15. Bordovský Lad.,	Spartak Ostrava	89,036
16. Balvín František,	Spartak Žďár	88,254
17. Novák Jiří,	Slovan Praha	86,922
18. Petřín M., ing.,	Dynamo České Budějovice	85,948
19. Holec Josef,	Jiskra Vratislavice	84,668
20. Šmíd Jaroslav,	Slavia Plzeň	84,297
21. Kosina Karel,	Spartak Jablonecké Paseky	83,323

Ve vytrvalostním běhu byly vypsaný tři závody. Běh na 30 km na mezinárodních závodech ve Špindlerově Mlýně 9. II., na 30 km na přeborech ČSR 25. II. a přebor v běhu na 50 km 11. III. 1956 v Kubově Hutí. Běh na 50 km byl povinný, z předcházejících dvou závodů se započítával lepší výsledek. Podmínky pro zařazení splnilo 21 závodníků. Nechybí však mezi nimi žádný ze známých vytrvalců, který by mohl zmínit pořadí na prvních místech. Cardalovo postavení mohli vážněji ohrozit jen Prokeš, Matouš a Okuliar, kteří se však nezúčastnili přeboru v běhu na 50 km a nemohli být proto klasifikováni.

Běh žen na 5 km

		%
1. Patočková Líbuše,	Slavoj Kořenov	98,71
2. Krasilová Olga,	Spartak Praha Sokolovo	98,40
3. Fialová Anna,	Lokomotiva Brno	96,93
4. Mečířová Marie	Slavia Jablonec	
5. Bartáková Marie,	ÚDA Praha-Pohořelec	96,27
6. Střížová Sylva,	ÚDA Praha-Pohořelec	94,82
7. Benešová Eva,	ÚDA Praha-Pohořelec	94,75
8. Leischnerová Vl.,	VTA Brno	93,00
9. Lukešová Mír.,	Jiskra Harrachov	91,32
10. Průchová Zdena,	Jiskra Harrachov	90,77
11. Mečířová Mil.,	Slavia Praha ITVS	90,57
12. Lášková Dagmar,	DA Praha	90,22
13. Dušková Jiřina, dr.,	Slovan Ústí nad Labem	88,76
14. Fajstauerová Jar.,	Lokomotiva Trutnov	88,46
15. Riedlová Ludmila,	DA Praha	86,34
16. Lorencová Božena,	Sokol Klášterec	84,88

Povinné pro zařazení do žebříčku byly opět tři závody ze čtyř vybraných. V případě účasti ve všech čtyřech se nejhorší výsledek škrtnul. Těto výhody nemohly ponejvíce vy-

užit reprezentantky, což je třeba mít na zřeteli. Na př. s. Benešová zajela slabě mezinárodní závod ve Špindlerově Mlýně, ale nemohl jí být žádný škrtnut, protože pro zahraniční reprezentaci mohla absolvovat jen tři závody. Tím byla odsunuta na sedmé místo. Podobně i s. Leischnerová, Lášková a jiné nevyužily výhody čtyř závodů.

Pro porovnání a doplnění obrazu uvádím závodnice, které absolvovaly jen dva závody, ze kterých měly dobré vyhlídky: Lauermannová 100%, Kamlerová 91,55%, Páráková 90,92%, Lorková 84,89%.

Běh žen na 10 km

		%
1. Lauermannová Eva,	ÚDA Praha-Pohořelec	99,53
2. Bartáková Marie,	ÚDA Praha-Pohořelec	97,68
3. Krasilová Olga,	Spartak Praha Sokolovo	96,54
4. Strížová Sylva,	ÚDA Praha-Pohořelec	94,50
5. Fialová Anna,	Lokomotiva Brno	94,03
6. Mečířová Marie,	Slavia Jablonec	93,72
7. Dušková Jiřina, dr.,	Slovan Ústí nad Labem	89,42
8. Lášková Dagmar,	DA Praha	88,91
9. Mečířová Milada,	Slavia Praha ITVS	86,64
10. Fajstauerová Jar.,	Lokomotiva Trutnov	85,30
11. Trnková Jiřina,	Baník Děčín	82,58

Pro zařazení byla opět povinná účast nejméně na třech ze čtyř vypsanych výběrových závodů, a to v Novém Městě na Mor., na mezinárodních závodech ve Špindlerově Mlýně 10. II. na přeboru ČSR 25. II. a v závodě »Přes tři kopce« 25. III. 1956. Podmínky splnilo jen 11 závodnic.

Na prvním místě se bezpečně umístila Lauermannová, kterou již nemohlo ohrozit ani případné vítězství Patočkové v závodě »Přes tři kopce«, kterého se tato nezúčastnila, Bartákové s výhodou jednoho závodu navíc proti reprezentantkám byl škrtnut slabší výkon na přeborech a s ostatními třemi dobrými výsledky obsadila druhé místo. Krasilovou odsunul na třetí místo slabý výkon v přeboru ČSR v Harrachově. Reservu čtvrtého závodu neměla. Fialovou, rovněž jen se třemi závody, připravil o lepší umístění ošklivý pád a poté špatný výsledek v závodě »Přes tři kopce«. Strížová a Mečířová Marie zajely ve všech závodech dobrý průměr.

Z těch, které absolvovaly jen dva závody a měly dobré vyhlídky, uvádíme: Patočková 97,78, Leischnerová 92,63, Páráková 89,04, Lukešová 88,80, Raková 88,50, Jeřábková 86,27, Riedlová 85,04, Lorencová 83,15. Za pozornost stojí výkon mladé Kamlerové na přeborech ČSR, kde se umístila na sedmém místě s průměrem 91,73.

Žebříček skokanů

		%
1. Remsa Zdeněk,	ÚDA Praha-Pohořelec	101,80
2. Rieger Hubert,	ÚDA Praha-Pohořelec	100,50
3. Nüsser Josef,	Tatran Harrachov	100,00
4. Bulín Jáchym,	ÚDA Praha-Pohořelec	99,40
5. Jebavý Drahomír,	Jiskra Lomnice nad Popelkou	99,30
6. Stuchlík Mojmir,	ÚDA Praha-Pohořelec	98,80
7. Vašut Václav,	Jiskra Frýdek	96,90
8. Bělonožník Mil.,	Slovan Praha SVTVS	96,60
9. Melich Vlast.,	Tatran Harrachov	95,60
10. Pacholík Stanislav,	Spartak Rokytnice	94,50
11. Janoušek Milan,	Tatran Harrachov	93,20
12. Lenemayer Antonín,	Tatran Harrachov	92,80
13. Kubica Jan,	ÚDA Praha-Pohořelec	92,03
14. Chroust Antonín,	Tatran Nové Město na Moravě	89,06
15. Gyalog Zdeněk,	Tatran Harrachov	88,50
16. Voňka Zdeněk,	ÚDA Praha-Pohořelec	83,20
17. Farský Karel,	Tatran Harrachov	82,10
18. Ulrych Emil,	Tatran Harrachov	79,10

Z pěti výběrových závodů skokanů byly započítány tři nejlepší. Výpočet byl proveden tím způsobem, že byl stanoven průměr bodů prvních pěti závodníků v každém závodě a ten považován za 100%. Podle toho pak byly dosažené body všech závodníků přepočítány na procenta. Do žebříčku byli zařazeni závodníci, kteří se zúčastnili alespoň tří výběrových závodů.

Žebříček sdruženářů

	%
1. Nüsser Josef,	Tatran Harrachov 104,22
2. Lahr Vítězslav,	ÚDA Praha-Pohořelec 101,95
3. Melich Vlastimil,	Tatran Harrachov 100,52
4. Kubica Jan,	ÚDA Praha-Pohořelec 99,80
5. Janoušek Milan,	Tatran Harrachov 99,55
6. Lukeš Vladimír,	ÚDA Praha-Pohořelec 96,00
7. Voňka Zdeněk,	ÚDA Praha-Pohořelec 94,37

Ze čtyř výběrových závodů byly opět počítány tři nejlepší. Výpočet byl proveden tím způsobem, že byl učiněn průměr prvních pěti závodníků v každém závodě a ten považován za 100%. Podle tohoto pak dosažené body všech závodníků byly přepočítány na procenta. Do žebříčku byli zařazeni závodníci, kteří se zúčastnili alespoň tří výběrových závodů.

*

Sjezdová komise TR sestavila podle směrnic, které byly zveřejněny v březnovém čísle časopisu Lyžařství, žebříček na rok 1956. Ve slalomu a obřím slalomu byl uskutečněn plný počet závodů (4, z toho se počítaly vždy 2 nejlepší), ve sjezdu mužů 3 závody (počítaly se 2 nejlepší). Ve sjezdu žen bylo možno počítat pouze 2 závody, protože závodu ve sjezdu na Lysé hoře se nezúčastnil dostatečný počet závodnic. Do žebříčku byl zařazení všichni závodníci, kteří jeli minimální počet závodů, t. j. nejméně 2 závody. Podle umístění v žebříčku 1956 bude postupováno při zařazování do skupin na losování v r. 1957.

Celkové pořadí:

1. Bogdálek	101,34	13. Scheib (2. jun.)	94,40
2. Patočka	99,77	14. Bartonička (3. jun.)	94,11
3. Šoltys M.	99,70	15. Sochor	91,58
4. Krajňák Vl.	99,67	16. Bartsch	91,38
5. Hennrich	99,44	17. Vlček (4. jun.)	90,65
6. Krasula	98,74	18. Martínek	90,62
7. Mohr Ivo	97,64	19. Chalupka	90,02
8. Stiehl	96,49	20. Řichvalský L.	89,34
9. Vokatý Vl. (1. jun.)	95,99	21. Slaviček	87,59
10. Bartsch	95,11	22. Krajňák O.	87,17
11. Scheib (2. jun.)	94,80	23. Tajrych	87,12
12. Krajňák O.	94,67	24. Hendrych	86,54
13. Tagwerker	93,85	25. Fiala	86,45
14. Trajtel	92,06	26. Winter	85,49
15. Slaviček	91,08	27. Novotný J. (5. jun.)	85,02
16. Vlček (3. jun.)	87,18	28. Belda (6. jun.)	84,12
17. Bartonička (4. jun.)	86,60	29. Smaškraba	83,71
18. Novotný J. (5. jun.)	84,48	30. Cerman	83,09
19. Sochor	83,95		
20. Harvan	82,54		
21. Carman	82,10		
22. Stehlik	80,97		
23. Belda (6. jun.)	80,14		

Obří slalom:

		1. Šoltys M.	103,25
		2. Krajňák Vl.	101,42
		3. Bartsch	100,36
		4. Bogdálek	100,19
		5. Patočka	99,29
		6. Krasula	98,95
		7. Hennrich	98,45
		8. Bruna (1. jun.)	97,59
		9. Krajňák O.	97,53
		10. Mohr I.	97,35
		11. Vokatý (2. jun.)	95,89
		12. Slachta	95,62
		13. Scheib (3. jun.)	95,50
		14. Stiehl	95,00
		15. Tagwerker	94,63
		16. Šincl	94,62
		17. Chalupka	92,46
		18. Slaviček	92,08

Sjezd:

1. Bogdálek	101,11
2. Patočka	101,02
3. Hennrich	100,79
4. Stiehl	100,46
5. Krasula	99,52
6.—7. Krajňák Vl.	98,34
6.—7. Čermák Evžen	98,34
8. Trajtel	96,10
9. Vokatý (1. jun.)	96,02
10. Šoltys M.	95,84
11. Tagwerker	95,50
12. Mohr I.	95,43

19. Pittl	91,20
20. Bartoníčka (4. jun.)	90,37
21. Trajtl	90,33
22. Šoltys A. (5. jun.)	89,57
23. Fiala	88,88
24. Louna	88,51
25. Martínek	86,35
26. Vlček (6. jun.)	86,23
27. Winter	85,70
28. Novotný Lad.	85,28
29. Harvan	85,14
30. Cerman (7. jun.)	84,90
31. Sýč	84,71
32. Plšek	84,61
33. Sochor	83,65
34. Maličký	83,12
35. Král Zd.	82,55
36. Novotný J.	82,31
37. Kačírek	81,63
38. Pastierik	81,59
39. Belda (8. jun.)	81,46
40. Šmídek	81,31
41. Furín	81,16

Slalom:

1. Bogdálek	102,77
2. Mohr Ivo	100,09
3. Šoltys M.	100,01
4. Krajňák Otto	99,33
5. Krajňák Vlado	99,32
6. Henrich	98,94
7. Patočka	98,92
8. Krasula	97,77
9. Brúna (1. jun.)	97,52
10. Šincl	96,88
11. Pittl	96,38
12. Vokatý (2. jun.)	96,08
13. Scheib (3. jun.)	94,52
14. Stiehl	94,03
15. Bartsch	93,59
16. Slaviček	93,58
17. Tagwerker	91,42
18. Šoltys A. (4. jun.)	89,84
19. Trajtl	89,70
20. Šlachta	89,49
21. Novotný (5. jun.)	86,13
22. Rais	84,73
23. Sýč	84,67
24. Vlček (6. jun.)	84,65
25. Stehlík	84,35
26. Ing. Harvan	84,24
27. Cerman (7. jun.)	78,30
28. Král Zd.	77,22
29. Sochor	76,73
30. Belda	74,84

Celkové pořadí:

1. Ríchvalská	104,18
2. Merendová	103,58
3. Králová O.	99,93
4. Rubešová	99,03
5. Šolcová	95,71
6. Slavičková	95,16

7. Žebráková	95,15
8. Švantnerová	89,45
9. Stejskalová	86,18
10. Matková	85,17
11. Zívrová	80,38
12. Gurská	70,91
13. Hemmrichová	56,41
14. Králová H.	52,77
15. Valíčková	52,66

Sjezd:

1. Merendová	105,95
2. Ríchvalská	103,58
3. Bajerová	100,72
4. Rubešová	98,99
5. Šolcová	98,70
6. Králová Olga	94,17
7. Slavičková	93,22
8. Žebráková	93,12
9. Stejskalová	92,86
10. Králová E.	91,91
11. Pecánková	91,91
12. Švantnerová	91,31
13. Morávková	81,29
14. Matková	84,77
15. Králová Hana	84,17
16. Dědinová	82,76
17. Zívrová	73,34
18. Valíčková	51,74
19. Hennrichová	49,43
20. Gurská	24,64

Obří slalom:

1. Merendová	104,87
2. Ríchvalská	103,02
3. Králová O.	101,78
4. Šolcová	100,51
5. Švantnerová	99,42
6. Rubešová	97,52
7. Slavičková	96,66
8. Pecánková	95,56
9. Žebráková	93,73
10. Králová E.	90,35
11. Stejskalová	87,48
12. Matková J.	87,10
13. Morávková	86,70
14. Dědinová	83,53
15. Krajňáková	81,51
16. Zívrová	81,42
17. Gurská	78,22
18. Hennrichová	59,72
19. Valíčková	55,76
20. Králová H.	47,63

Slalom:

1. Ríchvalská	105,63
2. Králová Olga	101,45
3. Merendová	101,11
4. Rubešová	100,52
5. Žebráková	97,52
6. Slavičková	94,64

7. Krajňáková M.	92,14	12. Stejskalová	81,53
8. Šolcová Justa	89,42	13. Švantnerová	78,54
9. Gurská	86,73	14. Hennrichová	56,60
10. Matková	83,44	15. Valčíková	50,00
11. Zívrová	82,86	16. Králová H.	42,17

SVĚTOVÝ ŽEBŘÍČEK SJEZDAŘŮ

Také letošního roku bylo učiněno několik pokusů zhodnotit výkony nejlepších jezdců a jezdkyň v alpských disciplínách a seřadit je do jakéhosi »světového žebříčku«. Obtíže při sestavování žebříčku v lyžařském sportu jsou všeobecně známy. Nicméně zdá se mi, že nejzdařilejším pokusem je pokus Karla Erba, curyšského redaktora »Sportu«, který již po několika let každoročně sestavuje tabulku nejlepších jezdců za právě uplynulé období. Jím volená kritéria pro zpracování tabulky jsou vcelku logická, a je proto možno je v zásadě akceptovat.

Vychází z výsledků několika významných mezinárodních závodů a z každého takového závodu ohodnotí prvních 10 jezdců v každé disciplíně (sjezd, slalom, obří slalom, trojbój) body odstupňované od 10 do 1 body počínaje vítězem a konče závodníkem umístivším se na 10. místě. Pro letošní tabulku použil výsledků z následujících šesti závodů: Lauberhornrennen ve Wengenu (pro ženy SDS-Rennen v Grindelwaldu), Hahnenkammrennen v Kitzbühelu, ZOH v Cortině, Velké ceny Chamonix, Arlberg-Kandaharrennen v Sestriere a Gornergrat-Derby v Zermattu. V Chamonix chyběly nejlepší jezdkyňe z Rakouska, Itálie, Německa a Švýcarska. Proto k sestavení žebříčku nebylo použito výsledků ze závodů žen v této soutěži. Celkem bylo u mužů hodnoceno 20 jednotlivých závodů, u žen 18; maximální počet theoreticky dosažitelných bodů tudíž byl u mužů 200 bodů, u žen 180 bodů. V těchto 20 zkouškách pro muže se umístili jako vítězové: Toni Sailer (Rakousko) 8krát, Anderl Molterer (Rakousko) 5krát, Wallace Werner (USA) 2krát, Ernst Oberaigner (Rakousko) 2krát, Ernst Hinterseer (Rakousko) 2krát, Josl Rieder (Rakousko) jednou. V 18 soutěžících se umístily jako vítězky: Madeleine Berthod (Švýcarsko) 6krát, Puzzi Frandl (Rakousko) 4krát, Astrid Sandvik (Norsko) 2krát, Evi Lanig (NSR) jednou, Sonja Sperl (NSR) jednou, Ossi Reichert (NSR) jednou, Renée Colliard (Švýcarsko) jednou, Maria Kowalská (Polsko) jednou, Carla Marchelli (Itálie) jednou.

Celkové pořadí

Muži

	Body
1. Anderl Molterer (Rakousko)	113,5
2. Toni Sailer (Rakousko)	97
3. Ernst Oberaigner (Rakousko)	65,5
4. Josl Rieder (Rakousko)	54
5. Charles Bozon (Francie)	50
6. Jean Vuarnet (Francie)	48,5
7. Ernst Hinterseer (Rakousko)	47
8. Othmar Schneider (Rakousko)	44
9. Wallace Werner (USA)	37
10. Hans Forrer (Švýcarsko)	35,5
11. Hias Leitner (Rakousko)	35
12. Raymond Fellay (Švýcarsko)	29
13. Walter Schuster (Rakousko)	28
14. Hanspeter Lanig (NSR)	27
15. Roland Bläsi (Švýcarsko)	24
Roger Staub (Švýcarsko)	24
17. Adrien Duvillard (Francie)	23
18. François Bonlieu (Francie)	22
19. Gérard Pasquier (Francie)	21,5
20. Martin Julien (Švýcarsko)	20
21. Chiharu Igaya (Japonsko)	19,5
22. Ralph Miller (Švédsko)	18
24. James Couttet (Francie)	14
25. Sepp Behr (NSR)	13

Ženy

	Body
1. Madeleine Berthod (Švýcarsko)	125
2. Puzzi Frandl (Rakousko)	88,5
3. Lucile Wheeler (Kanada)	56,5
4. Thea Hochleitner (Rakousko)	55,5
5. Hilder Hofherr (Rakousko)	52
6. Ossi Reichert (NSR)	45
Gulliana Chenal-Minuzzo (Itálie)	45
8. Josette Nevière (Francie)	40
9. Marysette Agnel (Francie)	36
10. Astrid Sandvik (Norsko)	31
Carla Marchelli (Itálie)	31
12. Evgenija Sidorova (SSSR)	28,5
Andrea Lawrence-Mead (USA)	28,5

	Body
14. Frieda Dänzer (Švýcarsko)	26
15. Borghild Niskdn (Norsko)	25,5
16. Evi Lanig (NSR)	22
17. H. Glaser-Franke (NSR)	20
18. Renée Colliard (Švýcarsko)	19
19. Maria Kowalská (Polsko)	17
20. Sonja Sperl (NSR)	16
Susi Sander (Sársko)	16
22. Hedi Beeler (Švýcarsko)	15
23. Marianne Seltsam (NSR)	14,5
24. Margrit Looser (Švýcarsko)	14
25. Regina Schöpf (Rakousko)	11

Sailer zakončil závodní období v Cortině; z prvních 10 soutěží, které absolvoval do olympijských her, jich suverénně vyhrál 8. Jeho jediný závod po Cortině, t. j. Kandahar, skončil žalostně — nedostatek trainingu, nepravidelná životospráva a pod. Molterer naproti tomu neochabl ani po Cortině, zúčastnil se všech mezinárodních soutěží s výjimkou Chamonix a získával body, i když v Kitzbühelu a Cortině svou dravost ve slalomu zaplatil diskvalifikací. Je celkem sporné, komu z obou patří prvenství. Sailer byl jezdcem s největšími úspěchy, Molterer byl nejvyrovnanějším jezdcem. Snad právě proto není nesprávné, že figuruje první v žebříčku. Ernst Oberaigner se zranil ve Wengenu, a proto nebyl v Cortině zasazen. Zlepšil si svou posici v Chamonix a v Sestriere; skončil zasluženě na třetím místě.

Madeleine Berthod je nepochybně t. č. nejlepší jezdce v alpských disciplínách. Jen ve slalomu v Cortině jí to nevyšlo. Její síla leží ve sjezdu, ve kterém ve všech absolvovaných soutěžích se umístila mezi prvými třemi jezdce. Výkony ve sjezdu vyrovnávala «neúspěchy» ve slalomu a dosáhla trojnásobného vítězství v kombinaci (Grindelwald Cortina, Sestriere). Že jí nelze přehlížet ani jako slalomářku, ukázala v Sestriere. Na druhém místě žebříčku, nikým neohrožena, figuruje Rakušanka Puzzi Frandl, která se teprve v Cortině dostala do vrcholné formy a sezónu uzavřela čtyřnásobným úspěchem v Zermattu. Kanadanka Lucile Wheeler získala v Cortině bronzovou medaili ve sjezdu, několik dalších úspěchů v ostatních soutěžích a v žebříčku se umístila na třetím místě, těsně před Rakušankou Hochleitnerovou.

O. KULHÁNEK

„Rozloučení se sněhem“

tak se jmenoval poslední květnový závod ve slalomu a ve štafetách v Krkonoších, jehož se také zúčastnili žáci SŠD ve Vrchlabí. Zaznamenali opět pěkný úspěch. V kategorii st. dorostu zvítězil Jos. Slavíček, který v celkovém hodnocení byl na 2. místě za svým starším bratrem Harrym, který zvítězil v soutěži mužů. V ml. dorostu zvítězil H. Krauz ze SŠD Vrchlabí a rovněž další přední místa obsadili žáci této školy. L. Pohořelý byl třetí a K. Hanuš čtvrtý. My jsme se zatím se sněhem ještě nerozloučili, protože letos budeme jezdit ještě dlouho. V Krkonoších je totiž stále hodně sněhu a tak si naše zimní období ještě prodloužíme. Zprávu o našem skutečném rozloučení pošleme a doufejme, že to bude až koncem června.

Z. PELC



Lad. Pohořelý jel velmi dobrou stylovou jízdou

ZDAŘILÝ SRAZ PLZEŇSKÝCH CVIČITELŮ

Podle našeho doslechu začalo tím, že dlouho a dlouho musili členové UMK přesvědčovat KVTVS o nutnosti uspořádání srazu pro lyžařské cvičitele v oblasti Krkonoš. »Trpělivost přináší růže,« říká staré české přísloví, a tak také v tomto případě se podařilo dobrou věc prosadit. Výsledkem celého jednání byl třídní seminář pro lyžařské cvičitele Plzeňského kraje ve dnech 28.—30. dubna 1956 na Lučňaně boudě v Krkonoších.

Na pozvání Plzeňského kraje zúčastnili jsme se s dr. Jirkou Götzem tohoto semináře jako instruktory a skutečně jsme byli provedením celé této akce příjemně překvapeni.

Příprava semináře, prováděná členy UMK, byla řádně zajištěna. Pozvánky na seminář obsahovaly vše, co pozvánka do kursu nebo na seminář má obsahovat, takže pozvaní účastníci byli předem informováni »co je čeká a co je nemine«. Aby i otázka ubytování a stravování byla na místě řádně zajištěna, odjeli někteří členové UMK na Lučňaně dříve, kde tyto záležitosti včas projednali. A tak účastníci, kteří přišli na Lučňaně boudu v sobotu ráno asi okolo 2 hodiny, byli již očekáváni a ihned rozmistěni a ubytováni. Dále měla UMK připraveny 3denní rozkazy s hodnotnou náplní jak theoretickou, tak i praktickou, jejichž časový rozvrh nemohl býti vzhledem ke skutečně nanejvýš nepříznivému počasí v praktické části dodržen.

Nu a nyní k samotnému průběhu semináře. Jak jsem již shora podotkl, byl program semináře skutečně nahuštěn. V theoretické části byly probány otázky školení lyžařských cvičitelů, práce lyžařského cvičitele v oddílu a ve venkovské jednotě, a problémy práce lyžařského cvičitele při práci s mládeží. Dále byly jednotlivými účastníky podávány zprávy z okresů a jednot, a konečně byla přednáška o lyžařském názvosloví a osobnosti cvičitele. Pozornost se strany frekventantů (celkově asi 50 cvičitelek a cvičitelů) byla skutečně mimořádná, o čemž svědčila velmi bohatá diskuse a věcné náměty a připomínky k přednášené látce. Skutečným kladem práce UMK tohoto kraje je mimořádný zájem o práci lyžařských oddílů a v péči o práci s mládeží a nikoliv, jak tomu je u řady UMK, zájem hlavně o pořádání kursů. Tím ovšem nechci říci, že by se kraj nestaral o výchovu nových cvičitelských kádrů, o čemž svědčí počet 150 nově vyskočených pomocných lyžařských cvičitelů v hlavním období 1955—1956. Z toho jest vidno, že plzeňští cvičitelé jsou si plně vědomi všech úkolů, které na ně jako na dobrovolné pracovníky klade práce v naší sjednocené tělovýchově.

Potěšitelným faktem je i zájem předsednictva lyžařské sekce o učebně metodickou práci, který se projevil přítomností předsedy lyžařské sekce a dále i zájem samotného KVTVS, který vyslal na tento seminář svého zástupce. Při theoretické i praktické části nutno též zdůraznit dobrou spolupráci UMK s TR, která na tento seminář vyslala jako instruktora svého zástupce. Tato skutečnost měla by se stát příkladem i pro ostatní kraje a jsem přesvědčen, že za takovýchto okolností by se jistě učebně metodická práce v krajích podstatně zlepšila.

Dalším velkým kladem práce tohoto kraje se jeví naprosto nezištné předávání zkušeností mezi jednotlivými cvičiteli bez jakýchkoliv osobních zájmů, což není bohužel pravidlem u všech ostatních krajů.

Praktická část semináře, jak jsem se již zmínil, nemohla být plně dodržena, neboť počasí tomuto semináři skutečně nepřálo. Většinou přšlo a někdy až velmi značně a po celou dobu byla značná mlha. Ale právě za těchto okolností se projevila zdatnost lyžařských cvičitelů a jejich zájem o nové poznatky v technice, neboť i přes skutečně »psí počasí« po všechny tři dny byl prováděn praktický výcvik na sněhu, většinou za neustálého deště a v mlze, kdy účastníci byli v poměrně krátké době zcela promočeni, ale přesto se žádný z nich z praktického výcviku nevzdánil. Takovoto zjištění je doopravdy potěšitelné. Potěšitelným je hlavně neobyčejný zájem a snaha všech účastníků o sjednocení osobního výcviku podle metodické řady a zlepšení svojí technické zdatnosti.

Kriticky nutno konstatovat, že mezi účastníky semináře byly značné rozdíly v technické vyspělosti, což je v podstatě asi zaviněno nedostatkem možnosti lyžování na horách, vzhledem k značné vzdálenosti kraje od severočeských pohoří. Ale právě na adresu těch technicky méně vyspělých nutno říci, že se nedali odradit počátečními neúspěchy a snažili se, aby si ze semináře odnesli vskutku co nejvíce.

Celkově můžeme tento seminář hodnotit jako velmi úspěšný a věříme, že i v dalších letech budou Plzeňští takto pokračovat. Podle našeho mínění s Jirkou považujeme formu instruktážní členů UMK LS SVTVS na takovýchto akcích za nejlepší, neboť je možno přená-

šeti všechny nové směrnice a novinky v technice lyžování bezprostředně přímo na cvičitele v kraji.

V závěru považují za povinnost zdůraznit i tu skutečnost, že přestože byla náplň semináře více než obsáhlá, řehila se zde i otázka nové organizace naší tělovýchovy a byl vypracován podnětný návrh k jejímu provedení.

Přejeme s Jirkou všem cvičitelům a funkcionářům lyžařské sekce Plzeňského kraje v jejich další činnosti mnoho úspěchů a těšme se na další vzájemnou spolupráci.

MIREK VALDHANS, člen UMK LS SVTVS

K ZÁKLADNÍMU VÝCVIKU MLÁDEŽE

Vladimír Dohnal, komise mládeže LS SVTVS

Na stránkách časopisu Lyžařství se dosud málo objevují zprávy a zkušenosti z práce s mládeží. Jejich obsah se týká zpravidla jen registrací závodních a soutěžních výsledků nebo jen vyučování na sportovních školách. Bylo by třeba kriticky se postavit k tomuto nedostatku, protože bez masové základny zájemců lyžařského sportu, ať už je to v rámci základního výcviku, nebo v počátečních závodních formách, nebo v lyžařské turistice nedosáhneme bez našeho vedení správného výsledku. Pravda je, že situace pramení především z nedostatku příspěvků. Je celá řada lidí, která propagaci dělá živým slovem v úzkém okruhu, prakticky i theoreticky, ale nedokážeme jejich zkušenosti zobecnit pro širší potřebu.

Základní masový výcvik žactva a částečně i dorostu zůstává převážně v úseku povinné školní tělesné výchovy. Žactvo se učí lyžovat, protože to předpisují učební osnovy. Plnění úkolů osnov se děje však na různých školách a krajích nerovnoměrně a obyčejně jen tam, kde jsou pro lyžování v místě příhodné sněhové podmínky. Výcvik se provádí v základních vyučovacích hodinách (případně dvouhodinách), na polodenních i celodenních výletech a u městských škol na týdenních »výchovně výchovných zájezdech žactva« do hor. Kladně hodnotíme přízeň k tomuto sportu v centrální akci ministerstva školství (i po redukci počtu v minulých letech), protože si uvědomujeme, že výcviková norma na zájezdu se rovná skoro celoročnímu počtu hodin v tělesné výchově. Však také učitelé jsou si těchto příznivých podmínek vědomi a využívají zájezdů pro prospěch dětí (zdravotní, výcvikový), i když musí překonávat často velké hospodářské obtíže.

Pro pracovníky zájezdů organizují se každoročně centrální, krajské i okresní kurzy, kde se učitelé zdokonalují v lyžařské technice, metodice a organizační práci. Z diskusní základny ústředního kursu chci uveřejnit několik poznámek v tomto příspěvku.

Pro výcvik na zájezdech je stanovena zá-

vazná direktiva: metodická řada LS SVTVS pro mládež. Školy se snaží příkaz dodržovat, někdy však pořadí jednotlivých cviků, jejich souvislost a odstupňování vzhledem k věkovým zvláštnostem, fyzické zdatnosti žáků a technickým podmínkám dodržet nelze. Je pak spousta dotazů, jak vlastně do toho. Je třeba rozlišovat metodickou soustavnost v učebnici od metodicky nutných úchytek v postupu při cvičení na sněhu. Nevázat se tedy jen a jen na osnovu, ale tvořivě hledat; zkoušet, učit se využívat podmínek ve skutečnosti daných. Nechceme mít mládež na cvičných loukách ve vatičce opatrnosti nácvikových (školsky izolovaných) prvků, ale chceme jí ukázat přírodní prostředí, životnější pohyb v terénu. Úzkostlivci trvají totiž někdy nesprávně na samospasitelnosti sledu rozcupovaného postupu, i když je mezi mládeží na desítky a stovky nadaných, kteří se naučí velmi snadno to, co druzí třeba dvě sezóny musí usilovně cvičit. Budeme proto zdůrazňovat v práci s dětmi vydatnější využívání terénu, a to při chůzi, při sjezdech a postupně přidávat i rychlý běh na vhodných úsecích. Také více skoku a více her s běžeckou náplní. Přívratné prvky nebudeme oddělovat jen jako historický zbytek, s kterým si oficiální metodik pomalu neví rady, ale uvědomíme si při výcviku výhodnou jeho pomoc při stabilizační stopy a bezpečnosti jízdy, při čemž nezapomeneme na škodlivý vliv jeho nevhodného používání.

Osnovy lyžování pro žactvo jsou maximalistické pro všechny stupně všeobecné vzdělávacích škol. Není v nich rozlišeno základní a rozšiřující učivo. Budou proto potřebovat podstatnou revizi při chystané prověře osnov a při stanovení výcvikových úkolů v rámci nových učebních osnov, které mají být pro školy vydány od roku 1960. Mezi školskými tělovýchovnými pracovníky je dost zastánců názoru, že lyžování do základní tělesné výchovy školní nepatří, protože je splnitelné jen za zvláštních okolností.

K tomu připojují poznámku, že komise mládeže LS SVTVS bude tuto problematiku řešit a že chce tak pomoci při stanovení požadavků nových osnov v lyžování, aby byly v souladu s potřebami základní pohybové výchovy naší školské mládeže.

Metody práce s mládeží (a zejména se žactvem) se v lecčems odlišují od výcviku dospělých. Více se uplatňuje dobrá ukázka cvičitele, pokusy jízdy dětí podle této ukázky při postupně ztěžovaných prvcích a jejich vzájemné kombinaci s využitím terénní situace. Děti jsou méně schopny provádět sebekontrolu, jsou proto mnohem odváznější. U dětí více dbáme na provedení než na výkon, protože děti snadno přepínají své síly a škodí svému zdraví. Zájem dětí udrží cvičitel, který dovede zaměstnat celé družstvo, vybrat pro ně činnost přiměřenou namáhavosti i motivací, který dovede při tom dávat i úkoly jednotlivcům, střídát zaměstnání, umět je formovat do zajímavých soutěží nebo her.

Špatná příprava dětí snižuje podstatně výsledky v práci. Žáci nejsou dostatečně otužili, nenavýkli si snášet i vícehodinový pobyt na mrazivém vzduchu a za méně příznivých povětrnostních podmínek. Málo pozornosti se věnuje lyžařskému vybavení už ve škole, když je ještě dost pomocníků z řad rodičů. Robotilové na chatě nemají potom vždy dostatek prostředků ani prostoru, aby závady (někdy opravdu hromadné!) zvládli. — Proto: kontrolní shromáždění před odjezdem je třeba plně využít a nedopustit zbytečné nedostatky ve vybavení žáků. Dobře se osvědčily vlastní inventáře škol a přenosné dílničky.

Po stránce pohybové připravenosti je sice správné, že spoléháme na posilující vliv všeobecné tělesné přípravy, ale je třeba zvykat děti i na speciální lyžařské prvky. Aspoň: na vztah ke sklonu svahu v klikatých sebezích i řetězích skoků, na práci s hůlkami, zvyšovat pohodovou zdatnost a odolnost, navykat na přítěž v batohu.

Při pobytu na horách upouštíme s mládeží od ranních cvičení. Za to vkládáme do režimu dne na chatě (je-li vhodný prostor) nebo při výcviku venku cviky, které kompenzují jednostrannost námahy při jízdě na lyžích. Dětem dopřejeme dost odpočinku: polední klid všem, večerní odpočinek před večeří, co jsou hodné uvaivení. Pravidelnost a vydatnost stravy, směna dávky večere a svačiny, stálou péči o osobní hygienu. Při zaměstnání kulturního rázu střídáme společenství celku s družstevním nebo družinovým.

Výchovy k závodnímu výcviku nezanedbáváme, ba naopak chceme ji dělat odpovědněji vzhledem k věkovým stupňům. Varu-

je me se vyhlásit závod, ke kterému se nemá žactvo včas na výkon připravit. Závod je prověřkou učebně metodické práce a souvisí tedy úzce s jejím obsahem i stylem práce. Trať závodu může být denní příležitostí k projížďce, ke studiu jejích vlastností. Naučíme děti stavět sněžný můstek a naučíme z něho skákat, tak, aby si někdo zbytečně neublížil.

S některými prvky v Sokolovském závodě branné zdatnosti byla totiž a je třeba uvažovat o tom, zdali jsou opravdu dobře voleny pro masový závod (na př. zarazení plaziště, střelba pro děti, když není střelecká příprava na školách, nepraktická forma smyku z lyží pro přepravu domněle raněného, která jde velmi těžko aplikovat při skutečném transportu a j.).

Rámec závodů ať je opravdu slavnostní nejen pro ty, co budou bojovat s čísly na hrudi, ale i pro kádry organizačních pomocníků, kteří se naučí být spravedlivými soudci a kontrolory, čili uvědomělými diváky. Výchovný význam závodů nekončí naráz, je zapotřebí ho využít mnohem, mnohem déle a trvaleji, než se dosud v praxi děje, a to nejen u těch, kteří se objevili v pořadí vítězů, ale i u těch, kteří se ukázali bojovníky na trati i u trati a prokázali morální příklad pro ostatní.

*

Mnoho z těch, které vychováváme a vyučujeme, nebudou ani v dospělosti závodníky. Budou mít však rádi hory a lyže. Aspoň o to usilujeme, aby rozmnožili naše řady na celý jejich život. Musíme proto o ně opravdu dobře bojovat. Seznámit se hlouběji s pedagogickou problematikou cvičitele, usilovat vědomě o přiměřenost a správný výběr cviků a jejich frekvencí (při nácviku, při soutěžích i na turách). Brzdit ty, kteří neznají míry, byť to bylo v ušlechtilém způsobu nadšení pro věc, pobízet ostýchavější a učit je nebát se překážek. Uplatňovat autoritu dobrého jezdců a zkušeného horala, obětavého za všech situací. Jsme povinni postarat se také o to, aby bylo vybavení pro děti vhodnější a cenově přístupnější, aby příručky vydávané zpravidla pro cvičitelské a trenérské kádry staly se i majetkem dychtivých očí mládeže. (Musí být více psány pro ně!)

Zkušeností mezi našimi cvičiteli je dost, často však zůstávají mezi úzkým okruhem známých. Problémy nedořešené a sporné také se lépe vyjasňují otevřenou diskusí a kritikou. Mluvíci tohoto rázu budou vítáni i na stránkách našeho časopisu, protože prospějí slovem našemu společnému úsilí: vychovat mravně a fyzicky zdatnou mládež.

KURS INSTRUKTORŮ LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

4.—8. DUBNA 1956 NA DVORAČKÁCH

Po mnoha změnách a přesunech, jak pokud jde o místo určení, tak dobu, padla konečná volba na Dvoračky. Z účastníků tohoto kursu ještě nikdo toho nelitoval, neboť se jen potvrdila známá zkušenost, že jednak Dvoračky jsou jeden z nejvýhodnějších terénů v Krkonoších a že dosavadní střediska nejsou vhodně umístěna. Neurovnaný stav, který vládne v celém úseku lyžařských cvičitelů a účelně metodické náplně a práce, odrazil se krajně nepříznivě v malém počtu účastníků a v tom, že nebyly předloženy požadované písemné práce — podmínka účasti v kurse. Nechybělo proto do poslední chvíle ani mnoho hlasů, které byly přesvědčeny, že by bylo lépe do pořádání kursů upustit a přeložit ho na příští hlavní období.

Výsledek byl do jisté míry překvapující i pro ty, kteří se shora zmíněnými pochybami nesouhlasili. Ti, kteří přijeli, prokázali proti loňskému roku nejen podstatnější živelný zájem o účelně metodickou práci vůbec, ale i o její moderní vývoj technický, takže se zdá, že tento tlak z hnutí snad konečně probudí ze spánku ÚMK po celé republice (s několika čestnými výjimkami) a hlavně ÚMK při SVTVS. S tím také podstatně vzrostl zájem o společnou práci a řešení společných úkolů s trenérskou radou.

A můžeme říci, že jejich zájem jest zcela na místě, protože mají k tomu potřebné předpoklady. Vidíme také, že kraje tentokrát plnily mnohem odpovědněji svůj úkol, t. j. vyslaly skutečně odpovědné své zástupce, takže pouze s výjimkou dvou účastníků všichni při závěrečné zkoušce obstáli. Lze proto důvodně říci, že letošní kurs měl proti loňskému vysokou úroveň v theo-

retické i praktické části. Výsledkem stoupajícího zájmu o zvýšení osobní úrovně a individuální práce v tomto směru byla výměna názorů a zkušeností mezi zástupci ÚMK a účastníky kursu, zejména zástupci Brněnského kraje.

Brněnská ÚMK předvedla v theorii i praxi ukázkou zpracování moderního lyžařského terénního výcviku s odlišným metodickým postupem a výkladem technickým provedením, než jakému jsme byli doposud zvyklí. S jejich příspěvkem bude nutno vyrovnat se co nejdříve v samostatném článku, a to v souvislosti se závažným stavem celé učebně metodické práce jak samostatně, tak se zřetelem na spolupráci s trenérskou radou.

Škoda, že tentokrát nebylo možno státním trenérům ani při nejlepší vůli účastnit se tohoto kursu tak, jak tomu bylo loni, protože jak termín našeho, tak jejich semináře v Harrachově připadl na stejnou dobu, čemuž ani ÚMK ani TR nemohly nakonec zabránit.

Konečně bych rád uvedl, že i po organizační stránce proběhlo školení velmi uspokojivě, kázeň byla dobrovolná, zvláště na sněhu, a zástupce střediska krátkodobého školení Zajíc (a poslední den Otomanský) se zhostil svého úkolu k všeobecné a naprosté spokojenosti. Závěrečné návrhy účastníků budou uskutečňovány již podle možnosti v tomto roce a jinak budou uplatněny při sestavování plánu ÚMK pro příští rok.

Domníváme se tedy, že letošní kurs, i když nebyl dobře připraven, naopak zcela improvizován, splnil své poslání zcela úspěšně a přejí proto všem jeho účastníkům jménem ÚMK mnoho zdaru do příští práce.

Je na všech orgánech našeho tělovýchovného hnutí, aby využily iniciativy dobrovolných pracovníků a všestranně je podporovaly v jejich práci, aby naslouchaly jejich hlasu, neboť jsou to právě oni, kteří svými znalostmi i zkušenostmi a prací tvoří zdroj úspěchů naší tělesné výchovy a sportu.

ZPRÁVY Z KRAJŮ A JEDNOT

O obřím slalomu v Kotlí. 6. květen je poněkud neobvyklé a v Libereckém kraji jistě kuriosní datum pro uspořádání lyžařských závodů. Přesto měl V. ročník Obřích slalomu v Kotelných roklích velmi zdařilý průběh, krásné počasí a dostatek sněhu. Start závodu byl na hřebeni Zlatého návrší, trať, jež byla 1000 m dlouhá s výškovým rozdílem 300 m, vedla dobře vysněženým zlebem na dno Velké Kotelné rokle. Celá spodní část rokle byla v zimních měsících mohutnou lavinou zbarvena porostu, takže cíl mohl být posunut až na cestu Mísečky—Dvoračky. Autor trati Č. Lisý rozmístil 33 branek rovnoměrně po celé délce a dal závodu rychlý sjezdový charakter. Vítězem obřích slalomu a držitelem putovního poháru se stal časem 56,8 vt. Patočka (Jiskra Vysoké n. J.) o 0,2 vt. zpět zůstal Fučík z Jiskry Jablonec n. N. Třetí místo obsadil Jirsa (Slavia Universita Praha). V soutěži žen zvítězila nadějná Algrová (Spartak Rýnovice) za 1:08,0 min. před Huškovou z Jiskry Železný Brod a Macákovou (Dynamo Praha). Nutno poznamenat, že Algrová startovala ještě v kategorii dorostenek a také junior Springer z Jiskry Vratislavice dosáhl pěkného úspěchu, když v celkovém pořadí obsadil páté místo. Protože závod byl pro trvalé lavinové nebezpečí několikrát odložen, startovalo ze 120 původně přihlášených účastníků pouze 44, klasifikováno bylo 39. Obří slalom měl díky dobré organizaci rychlý průběh a nedošlo k žádnému zranění.

LINKA

Jak pracovala lyžařská sekce OVTVS v Českém Těšíně. Již na počátku období uspořádala sekce soustředění závodníků a funkcionářů. Závodní období bylo zahájeno na podzim, kdy sekce uskutečnila okresní lyžařský přespolní běh, kterého se zúčastnili závodníci. Vyhrál Stebel z ÚDA Praha. — 8. ledna byl uskutečněn okresní přebor ve sjezdových disciplínách. — 5. února 1956 byl uskutečněn veřejný závod v klasických disciplínách v Dolní Lištné. — 12. února bylo uspořádáno okresní kolo SZBZ, jehož pořadatelem byl OV Svazarmu za spolupráce sekce. — 19. února 1956 byl uspořádán veřejný závod v klasických disciplínách, na který si přijeli zazávodit i polští závodníci. Závod byl uskutečněn v Písku u Jablunkova, kde má okres nový lyžařský můstek. Na tomto závodu jsme měli 95 závodníků. Celkem se těchto a dalších závodů zúčastnilo 501 závodníků. — Tělovýchovné jednoty i školy uspořádaly své přebory pro dospělé i mládež. Velmi hezký náborový závod uspořádala tělovýchovná jednota Baník Trinec, kde se na startu sešlo 350 dětí. K závodu bylo připuštěno 260 dětí. Závod byl za spolupráce všech činovníků velmi dobře zvládnut.

Upozornění předplatitelům a čtenářům našeho časopisu

Během června si nezapomeňte zaplatit předplatné na III. čtvrtletí t. r. a zajistěte si tak další dodávání časopisu. Je-li časopis dodáván do bytu, vybere předplatné poštovní doručovatel; je-li dodáván do závodu, vybere je rozšiřovatel tisku. Další zájemce upozorňujeme, že náklad časopisu není rozebrán.

Podle výnosu ministerstva spojuj ÚS/1-7998/56 jsou poštovní doručovatelé a poštovní úřady povinni přijímat další předplatitele. V případě, že by to odmítali, podejte o tom zprávu redakci nebo odbytovému oddělení Státního tělovýchovného nakladatelství, n. p., Praha 2, Jungmannova 24, aby mohly zjednat nápravu přímo u ministerstva spojuj.

Redakce odborných časopisů Státního tělovýchovného nakladatelství,
Na poříčí 30, Praha 3.

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • C. 7

ČERVENEC 1956



PRO DALŠÍ DOBROU PRÁCI V LYŽAŘSTVÍ

Zasedání plena lyžařské sekce SVTVS v Tatranské Lomnici
ve dnech 26.—27. května 1956

Jarní zasedání lyžařských pracovníků z celé republiky se letos konalo ve slovenském středisku zimních sportů — Tatranské Lomnici, která byla již letos pořadatelem úspěšného ročníku Velké ceny Slovenska. Příjemným překvapením byla skutečnost, že se jednání československých lyžařů zúčastnili i nejvyšší představitelé polského lyžařství: soudruzi Malczewski, předseda ústřední polské lyžařské sekce, Borgula, předseda trenérské rady a vedoucí oddělení sportů GKKE Varšava.

Všechny závažné referáty o činnosti na různých úsecích v hlavním období 1955—1956 byly dodány účastníkům písemně a současně ještě předneseny, takže mohli ke všemu zaujmout v diskusi své stanovisko. Zásadní referát předsedy lyžařské sekce SVTVS soudruha Karla Smoly, v němž hodnotí plnění usnesení posledního plena a hodnotí práci předsednictva sekce v období mezi podzimním a jarním plenem, přinášíme, stejně tak jako výňatky z nejzajímavějších diskusních příspěvků.

Plnění usnesení plena sekce a hodnocení práce předsednictva sekce

Vážené soudružky a soudruzi,

scházíme se zde na Slovensku, jak bylo usneseno minulým plenem sekce, abychom zhodnotili činnost za hlavní období a vytyčili si další úkoly do přípravného období. Než přikročíme k vlastnímu hodnocení, je nutno se pozastavit u některých zásadních otázek, které se udály ve vývoji mezinárodní i vnitropolitické situace. Jde zejména o XX. sjezd KSSS a jeho výsledky, které se projevují v našem hospodářském i politickém životě. Je to zejména otevření nesmiřitelného boje proti všem nedostatkům, jako je dogmatismus, byrokratismus a diktátorství, které se doposud v našem životě objevují. Jde o zpružení a zdemokratizování celé naší práce. Největším úspěchem jsou výsledky ve vyjasnění a zmírnění mezinárodního napětí a možno říci zapuštění kořenů šťastného mírového života. Podnět pro mírové zásady byl dán XX. sjezdem a realizace je prováděna osobní návštěvou vládnoucích činitelů socialistických i kapitalistických států. (Sovětské státníci v Anglii, francouzští státníci v So-

větském svazu, celá řada parlamentních delegací vzájemně se navštěvujících atd.) Touha po mírovém životě je dána i v posledním velkorysém gestě, a to snížením stavu armády o 1,200.000 mužů v SSSR.

U nás je veškerá mírová snaha a hospodářská činnost zaměřena nyní ke směrnicím návrhu druhého pětiletého plánu, který má podstatně zesílit naši hospodářskou základnu a v podstatě dobudovat socialismus u nás, který je zaměřen pro blaho a štěstí všeho československého lidu.

Proto i my, sportovci, ke splnění všech úkolů daných nám druhým pětiletým plánem řekneme při jeho realizaci své slovo a věříme, že tělovýchova a sport budou jednou z významných složek, které se budou podílet na jeho splnění.

Přispěje k tomu jistě i připravovaná nová organizace tělovýchovy, sportu a turistiky, založená na zásadách demokracie a dobrovolnosti, organizace postavená na široké aktivitě a iniciativě všech našich dobrovolných pracovníků v tělovýchově a sportu.

K obrázku na titulní straně: Olympijská vítězka v obřím slalomu Ossi Reichertová (NSR) při startu.

Z podzimního zasedání plena lyžařské sekce vyplynulo usnesení a je třeba si nyní stručně zhodnotit, jak toto usnesení bylo splněno.

Prvním bodem usnesení bylo přijmout referát soudruha Pilaře a referát soudruha Mráze obsahující zhodnocení lyžařské práce v roce 1955. K tomu, myslím, není nutno hovořit.

2. Přijmout referát soudruha Smoly doplněný koreferáty soudruhů Jelínka, Duffka, Pácla a Kulhánka jako úkoly vytyčené na rok 1956 s důrazem na náborové lyžařské běhy za účelem zmasovění lyžařství, hlavně v řadách mládeže. Tento boj až na některé nedostatky, o kterých se zmíním dále, byl splněn, v mnohých případech překročen. Podrobněji budou o tom hovořit také soudruzi v dalších referátech.

3. Předsednictvo sekce mělo projednat do konce roku 1955 rozsah spolupráce se sekci turistiky a výsledky oznámit ve zprávách sekce. Tento bod usnesení nebylo možno splnit do konce roku 1955, poněvadž v té době vlastně teprve byla vytvářena organizační struktura a pracovní náplň sekce turistiky, která vlastně nebyla ještě v té době plně ujasněna. V zimě pak pochopitelně nebylo na toto jednání času v době hlavních úkolů naší sekce. Nyní v době připravované reorganizace celé naší tělovýchovy, sportu a turistiky sledujeme pozorně celý tento vývoj a uplatníme i zde jak zájmy našeho lyžařského sportu, tak i zájmy dobré spolupráce obou složek. Můžeme dnes konstatovat, že naše ústřední sekce měla v uplynulém období k turistické sekci poměrně nejlepší vztah ze všech sportů a že naše spolupráce byla dobrá. Že tomu tak nebylo všude ve všech složkách, o tom víte nejlépe vy sami.

4. Vzhledem k důležitosti plena lyžařské sekce bylo usneseno uspořádat budoucí zasedání plena sekce v květnu 1956, a to dvoudenní, t. j. začátek v sobotu ráno a ukončení v neděli v poledne. Tento úkol dnešním zasedáním částečně plníme. Toto střídání míst plena sekce, jednou v Čechách, jednou na Moravě a jednou na Slovensku, vyplynulo již z dřívějších

usnesení a tuto zásadu dodržujeme, i když někdy se jeví toto opatření poněkud nevhodné. Pořádání plena sekce zde, v Tatranské Lomnici, bylo již podrobeno celé řadě kritických připomínek jednotlivých krajů, které byly zasílány přímo na předsednictvo SVTVS. Bude proto třeba tuto zásadu střídání míst plena sekce podrobit rozboru a zvážit její účelnost a opodstatněnost.

K práci předsednictva sekce

Předsednictvo sekce se scházelo pravidelně a pracovalo podle předem schváleného plánu. Členové předsednictva sekce byli v uplynulém období mnohokrát u vás v krajích, na různých akcích, na přípravách závodů a při jejich provádění. Členové komisí ústřední sekce se rovněž zúčastnili mnoha instruktáží, porad a akcí všeho druhu. Přesto však nejsme sami s touto svou činností plně spokojeni. Nesplnili jsme zcela svůj plán osobního styku s vámi na poradách vašich krajských sekcí. Vina není však jen zcela na nás; většina krajů nám nehlásila včas termíny svých porad, nebo často je hlásila až na poslední chvíli, takže již nebylo možno zajistit uvolnění ze zaměstnání některého člena předsednictva. Plány vašich pravidelných schůzí jsme z velké části nedostali a v některých případech zase plán schůzí nebyl dodržován.

Od posledního zasedání byly v předsednictvu provedeny některé organizační a osobní změny, a to pro neplnění nebo špatné plnění úkolů. Zejména byla hospodářsko-plánovací komise rozdělena na dvě samostatné komise, a to na hospodářskou, kterou vede soudruh Šlehofer, a plánovací, kterou vede soudruh Krňoul, u kterého již možno přes krátkost času, kdy tuto funkci zastává, velmi kladně hodnotit činnost této komise a současně kladně hodnotit jeho přítomnost v předsednictvu sekce. Věříme, že zkušenost a vysoká aktivita soudruha Krňoula budou velkým přínosem pro další rozvoj lyžařského sportu.

Nově byla ustavena komise zdravotní, kterou vede náš známý a osvědčený pracovník soudruh Dr Mach. Myslím, že o zárukách zdravotní ko-

mise pod vedením soudruha Macha nemusíme mluvit.

Ze své funkce na vlastní žádost odešel předseda organizační komise pro pracovní přetíženost. Zde je nutno připomenout, že tato komise po celé IV. čtvrtletí minulého roku vlivem odchodu soudruha Ženky špatně pracovala. O formální práci této komise v té době svědčí i soutěž o nejlepší kraj, vyhlášená před rokem na našem plenu. Soutěž měla zaktivisovat práci krajských sekcí a zajistit soustavné celoroční plnění všech úkolů plánu rozvoje. Sledování výsledků soutěže ukazuje sice povšechně zlepšení organizační činnosti a práce většiny krajských sekcí, avšak současně ukazuje se její formálnost. Vždyť kraje jistě dobře pracující, jako Liberec, Hradec Králové, Vysoké Tatry a další, jen tím, že formálně nedodržovaly některý termín hlášení, dostávají se až do prostřed tabulky. Proto také jsme se rozhodli upustit od vyhlášení výsledků této soutěže, protože neodpovídá skutečné práci a aktivitě jednotlivých krajů. Prozatímním vedením organizačně instruktorské komise je pověřen soudruh Jar. Šnobl, u něhož se můžete seznámit s konečnými daty soutěže, která vám mnohým může ukázat i na některé nedostatky ve vaší práci.

Dále odešel soudruh Blahout z funkce předsedy propagačně výchovné komise. Velmi kriticky musíme zhodnotit odchod pracovníka, u kterého předpokládáme vysokou morální i politickou uvědomělost, z funkce tak významné, jako je vedení propagačně výchovné práce, a to tím více, že v posledních 5 měsících vůbec nesvolával tuto komisi, neřídil ani nekontroloval propagačně výchovnou činnost. Nakonec odstoupil podáním dopisu, aniž uznal za vhodné osobně před kolektivem pracovníků předsednictva sekce zdůvodnit svůj odchod. Při tom je též nutno říci, že vlivem špatné práce předsedy a tím celé komise byla tato činnost vůbec nejslabším článkem v naší práci. Je nyní pověřen prozatímním vedením propagačně výchovné komise soudruh Lubina, jehož prvním úkolem bude vytvořit novou komisi z pracovníků,

kteří budou mít kladný poměr k tělovýchově a sportu, a to zejména k lyžařství, u kterých ovšem bude i záruka vysoké ideologické úrovně.

K dalším komisím, které se sice ve své práci zlepšily, ale zůstává u nich ještě celá řada nedostatků, je komise mládeže a redakční rada.

Klasifikační komise pracuje opravdu pilně a v termínech plní své úkoly.

Ostatní komise plnily podle plánu své určené úkoly vcelku dobře. Přesto je však správné se zvlášť vyjádřit o velmi dobré práci trenérské rady, a to po stránce technické, organizační i výchovné a možno říci, že úspěchy na olympiádě v Cortině lze z velké části přisoudit právě obětavé práci trenérské rady.

Též sportovně technická komise je jedna z těch, která nejlépe plnila úkoly a v mnohých případech pomáhala řešit a zajišťovat úkoly dalším komisím, jako organizační a mládeže. Myslím, že dobrá práce této komise přinesla organizační jasnost a pružnost do provádění lyžařských soutěží.

Mezi nejlépe pracující komise patří nesporně také naše komise učebně metodická, která řádně plní své úkoly podle plánu rozvoje i podle vlastního širokého pracovního plánu.

Konečně nejlépe vám bude možno zvážit práci těchto komisí podle referátů jejich předsedů dnes na tomto našem plenárním zasedání.

Sekretariát sekce v čele s jejím inspektorem soudruhem Hochem pracuje dobře a pomáhá nám účinně v naší práci. Naše uznání patří i soudruhu Pilařovi, který i přes svoje velké pracovní úkoly zůstává stále našim dobrým rádcem a pomocníkem.

A konečně několik slov o spolupráci se slovenskou sekcí. V minulém roce jsme na předsednictvu sekce několikrát tuto otázku otevřeně a upřímně se soudruhy ze Slovenska prodiskutovali. A tato vzájemná otevřená výměna názorů jistě podstatně přispěla k tomu, že naše spolupráce se značně zlepšila. Náš dobrý vzájemný poměr jen zcela zbytečně narušují některé

nedostatky, které pramení především z neúčasti slovenských pracovníků na našich ústředních akcích, ať již důvod této neúčasti je jakýkoliv. Byla to zejména neúčast slovenských pracovníků na aktivu stavitelů sjezdových tratí na Lučni hoře, neúčast slovenských trenérů na aktivu v Harrachově a zejména i nepatrná jen účast slovenských rozhodčích na vrcholných závoděch pořádaných v českých krajích. Přispělo by jistě i naší práci, kdybychom se vzájemně více poznávali, více stýkali a vzájemně si vyměňovali své zkušenosti. Myslím, že tím jsme všichni povinni našemu lyžařství a že tedy musíme jednat podle zásady:

ruku v ruce a v bratrské spolupráci zajišťovat všechny úkoly společně.

Závěrem vás všechny žádám, abyste opravdu otevřeně nám na dnešním plenu vytkli nedostatky své i naší práce. Jen tím, když si upřímně a kriticky řekneme všechno dobré, ale i všechno, co jsme udělali špatně, pomůžeme zlepšit vzájemně svou práci. Věřím proto, že naše jednání bude probíhat v duchu naprosté otevřenosti a vzájemné důvěry, a tím že se stane velkým pomocníkem dalšímu úspěšnému rozvoji našeho sportu.

Končím toto krátké zhodnocení naší činnosti a přeji hodně zdaru a plodné práce našemu společnému zasedání.

Výňatky z některých diskusních příspěvků

BEAUFORT (KOŠICE): Lyžařské akce by měly být plánovány tak, aby místa jejich konání byla dobře přístupná. Přebory jednot by neměly být konány, neboť některé z jednot nejsou schopné je uspořádat. Limity výkonnostních tříd by měly být přezkoumány.

MEDVED (ŽILINA): Nedostatky z přeborů ČSR vyplývaly hlavně z pozdního hospodářského zajištění. Je třeba dokončit výstavbu středisek Vrátná a Jasná.

MÜLLER (VYSOKÉ TATRY): Při pořádání závodů se málo dbá na ochranu přírody. Pořadatelé by na to měli být zvlášť upozorněni. Dbát a více trvat na dovozu různých zařízení pro závody (elektrické měření, více stopek atd.). Cestovné na lanovkách, které jsou jediným dopravním prostředkem na slalomové svahy a sjezdovky, je stále drahé. Propagace lyžařství v tisku je stále velmi slabá.

RACLAVSKÝ (OLOMOUC): Místo náborových běhů by se měly uspořádat náborové závody. Dbát na zlevnění výstroje pro mládež. Navázat spolupráci s armádou shora, neboť na mnohých lyžařských terénech jsou vojenské objekty, které brání lyžařům v treningu.

SKORKOVSKÝ (BRNO): Na mnohých KVTVS je velké nepochopení pro lyžařství, neboť se podporují, stejně tak i na složkách KOH, jen sporty výdělečné.

VOJTĚCH (HRADEC KRÁLOVÉ): Není správně pořádat přebory dorostu současně s dospělými. Nerušit SŠD, ale finančně je zabezpečit. Proč se poskytují členům státního družstva na domácích závodech výhody v losování? Nechtě dokáží uplatnit svou převahu i za podmínek, jaké mají i ostatní závodníci, kteří nejsou reprezentanty. Na školení technických pracovníků bývá nedostatečná účast.

BLECHA (LIBEREC): Ještě zlepšit časopis »Lyžařství« a vydávat ročenku, jako se to děje v jiných státech. Upustit od okresních a krajských přeborů a pořádat je v rámci veřejných závodů. Obnovit Stasku a prostředky z ní ponechávat také krajům na rozvoj tělovýchovy. V nominaci pro zahraniční zájezdy má mít hlavní slovo trenérská rada a ne placený aparát.

BÍZEK (Č. BUDĚJOVICE): Turista, n. p. a oddělení Akce a podniky ztěžují podmínky pro přípravu závodů, nakonec dobrovolní činovníci musí hlavní práci udělat stejné sami. Práce v tělovýchově by měla být dobrovolným pracovníkům stejně ukazována jako práce politická nebo v jiných masových organizacích.

JEDLIČKA (KVTVS PRAHA): Vyhodnocení náborových běhů bylo nedostatečné. Zkontrolovat hlediska pro vyhodnocení. Zrušit lyžařské sekce při okresech.

ČTVRTEČKA (ITVS): Přesvědčit příslušná místa o snížení daně při ceně lyží a bot, jinak lyžařství nebude nikdy masovým sportem.

ING. ŠIMO (VYSOKÉ TATRY): Ucházet se již nyní s veškerou energií o uspořádání mistrovství světa. V »Lyžařství« by se mělo psát i o organizačních poznatcích z ciziny, jež jsou stejně důležité, jako poznatky trenérů atd.

TOMS (ČASOPIS LYŽAŘSTVÍ): Uvažuje se o tom, aby měsíčník měl větší formát, asi jako dřívější »Zimní sport«. Je nutně měsíčník více propagovat v okresech i jednotách a při závodech a zvyšovat stále jeho náklad.

Hodnocení

plena lyžařské sekce SVTVS ve dnech 26.—27. května 1956
v Tatranské Lomnici

MÍSTO A DOBA KONÁNÍ

Uspořádání plenu na Slovensku bylo dohodnuto na podzimním plenu v Brně a toto rozhodnutí bylo jistě všemi uvítáno. Vzhledem ke krátké době konání (jednání se ve skutečnosti omezilo na jediný den) by bylo bývalo vhodnější zvolit bližší místo (na příklad Bratislavu), aby se zkrátila doba přepravy. Je škoda, že plenum nemohlo trvat déle: řada dobrých a hodnotných námětů musela být odbývána ve spěchu. Zbylo též málo volného času k bližšímu vzájemnému poznání a prodiskutování společných problémů. Ubytování bylo na výši hotelu kategorie A, méně vhodné bylo stravování s ohledem na stravné 26 Kčs denně, což je pro I. cenovou skupinu naprosto nedostačující. Otázka stravného by měla být vůbec konkrétně dořešena právě s ohledem na různá prostředí a náplně činnosti.

ŮČAST

Tentokrát sice velmi uspokojivá, měla by však být 100%. Nedostavili se zástupci krajů Pardubice, Ostravy a Prešova. To jistě nesvědčí o dostatečném zájmu v krajích, které jinak jsou lyžařsky na výši. Z neúčasti by měly být vyvozeny důsledky. Po prvé jsme letos měli příležitost uvítat mezi námi zástupce polských lyžařů, což bude jistě popudem k prohloubení dalších vzájemných přátelských a sportovních styků. Neškodilo by přizvat příště i zástupce Horské služby a zařadit jeho referát, neboť jsme s HS ve všech krajích v těsné praktické spolupráci.

POŘAD

Byl stanoven správně. Postrádali jsme však zařazení těchto samostatných referátů:

1. O mezinárodní lyžařské situaci. O tento obor by byl jistě velký zájem, postrádali jsme proto pokračování referátu soudruha dr. O. Kulhánka z podzimního aktivu se zřetelem na dnešní nové pojetí styků s cizinou.

2. O hospodářských záležitostech, kde je dost problémů vyžadujících řešení (ošatné, stravné, způsob rozpočtování, vyúčtování atd.).

REFERÁTY PŘEDSEDŮ KOMISÍ LS SVTVS

Byly vesměs pečlivě připraveny. Pokud se vyskytly některé nedostatky, byly v diskusích správně vytknuty a projednány. Ukáže se, zda se osvědčí i na příště předat písemné referáty až po jejich ústním přednesení. Rozhodně nebude na škodu, zařadí-li se do příštího aktivu bod: připomínky ke zprávě v TL.

DISKUSNÍ PŘÍSPĚVKY A DISKUSE

Diskusní příspěvky byly tentokrát opravdu věcné a hodnotné. Bylo otevřeně poukázáno na závady, o kterých se dosud veřejně nehovořilo nebo nemohly být různé řešeny. Zvláště se o to postaraly kraje Hradec Králové, Liberec, Gottwaldov a KVTVS Praha. Je vidět, že i zde se projevuje zdravá a nekompromisní kritika v duchu XX. sjezdu. Bude záležet na nás všech, abychom se napříště vystríhali chyb, kterých jsme se dosud dopouštěli, a aby z toho bylo přijato poučení po naší další práci. Diskuse o problému reorganizace ukázala velký zájem

účastníků o jeho konečné nevhodnější vyřešení. Zájem, vyplývající především z opravdové lásky nejen k lyžařství, ale i k tělovýchově vůbec, byl zřejmý ze všech diskusních příspěvků.

ZÁVĚREM

Je nutno poděkovat všem, kdož se v uplynulém období postarali o zdárný chod činnosti v závodním období, ať již to byli členové ústřední sekce či pracovníci v krajích. Máme za sebou velký kus dobré práce. Všichni máme lyžařinu rádi a zůstaneme jí věrni bez

ohledu na to, jakým směrem bude vedena v nové organizační struktuře, bez ohledu na to, že mnohde nebývá ještě obětavost lyžařských pracovníků správně oceněna, a to zvláště ve srovnání s jinými, populárnějšími sporty. Těšíme se, že na příštím plenu se zase všichni sejdem a budeme pokračovat v práci pro další rozvoj lyžařství v naší krásné vlasti a pro propagaci jeho dobrého jména za hranicemi.

Hodnocení vypracovali soudruzi
Skorkovský (Brno) a Lívora
(Bratislava)

USNESENÍ

Pro živé diskusi usnesli se účastníci zasedání plena LS SVTVS takto:

- A. Souhlasí se zhodnocením činnosti předsednictva ústřední sekce tak, jak bylo obsaženo v referátech soudruhů Dr Jelínka, Duffka, Pácla a Holoubka a v diskusních příspěvcích doplňujících tyto referáty.
- B. Ústřední sekci se ukládá:
 1. usilovat v mezinárodní lyžařské federaci (FIS) o to, aby ČSR bylo pověřeno provedením mistrovství světa v jízdě na lyžích v roce 1962, a to jak v klasických, tak sjezdových disciplínách;
 2. prohloubit a rozšířit spolupráci mezi lyžaři Polska a ČSR v rámci turistického pohraničního styku;
 3. závést náborové závody také ve sjezdových disciplínách a ve skoku na lyžích;
 4. vyjádřit vhodnou formou nespokojenost s dosavadní propagací lyžařského sportu v tisku, rozhlasu a filmu, a to jak po stránce jejího rozsahu, tak po stránce obsahu;
 5. usilovat o ustavení trenérů z povolání v lyžařsky silných krajích;
 6. uspořádat školení 20 lyžařských pracovníků v obsluze elektrického měření;
 7. vypracovat do podzimního zasedání plena návrh na nové rozdělení rozhodčích a prohloubit školení rozhodčích ve sjezdových disciplínách;
 8. usilovat o převzetí do vlastnictví provozu sedačkových a vlečných výtahů, roztržštěných v různých hospodářských sektorech;
 9. usilovat v zájmu rozšíření masové základny čs. lyžařství o revisi daňové úpravy u lyžařské výstroje a výzbroje, zlepšit její kvalitu a rozšířit sortiment;
 10. doporučit SVTVS zřízení vývojového a výzkumného střediska pro výrobu lyžařského výstroje a výzbroje a lyžařských zařízení, hlavně vleků, při n. p. Start;
 11. vypracovat výhledový plán na výrobu lyžařských zařízení;
 12. doporučit dovoz a promítání italského filmu »Bílé vítězství« ze zimních olympijských her.
- C. Sekcím KVTVS a úseků se ukládá:
 1. ustavit propagačně výchovné komise a tam, kde již existují, prohloubit jejich činnost;
 2. ustavit komise nebo referenty plánování, oprav, údržby a výstavby lyžařských zařízení se zvláštním zřetelem k stavbě tratí;

3. ustávit zdravotní komise, které se ve své činnosti budou opírat o ramcové směrnice, které do 30. 9. vydá zdravotní komise ústřední sekce;
 4. usilovat o to, aby mládež, která se zúčastnila náborových lyžařských běhů, byla podchycena k celoroční činnosti, aby byla dobře připravena na příští hlavní období;
 5. připravit a projednat do 15. 9. 1956 kalendář soutěží na období 1956—1957 a dbát všech zásad jejich správné periodisace. Soutěže včetně rozpočtů včas připravit, aby jejich provedení nebylo narušeno při reorganizaci TVS;
 6. zajistit ve spolupráci s okresními sekcemi nebo přímo úplný a podrobný plán činnosti všech lyžařských oddílů na zbytek roku 1956 a dále zajistit plynulý a nerušený průběh činnosti lyžařských oddílů během provádění reorganisaace TVS v hlavním období 1956—1957. S tímto plánem důkladně seznámit všechno členstvo oddílů;
 7. naplánovat organizačně a finančně se všemi příslušnými složkami co nejširší a nejkvalitnější doškolení všech cvičitelů, trenérů a rozhodčích a školení potřebného počtu nových pracovníků na podzim 1956 a v zimě 1956—1957;
 8. pořádat podzimní plena lyžařských sekcí krajů formou pracovních aktivů;
 9. provést evidenci všech dosavadních lyžařských zařízení podle stavu ke konci června 1956 podle pokynů, které vydala ústřední plánovací komise;
 10. požádat KOR o přidělení finančních prostředků jednotám ROH pro nutné opravy, údržbu i vybudování lyžařských zařízení (můstků, drah, vleků atd.) ještě v letošním roce a provést nutné opravy nejděle do 31. 10. 1956;
 11. účastníci plenárního zasedání vyslechnouší informaci o zásadách budoucí nové organizace TVS zaslou v době co nejkratší ústřední sekcí své individuální připomínky k navrhované reorganizaci nebo připomínky kolektivně zpracované.
- Shora uvedené úkoly jsou zahrnuty do celoročního plánu rozvoje, v jehož rámci mají být provedeny, zčásti tento plán doplňují.
- V Tatranské Lomnici 27. května 1956.

NAŠE ZKUŠENOSTI Z OH

Tělesná výchova a sport je v posledních letech na prudkém vzestupu v celém světě a zvláště v zemích lidové demokracie a Sovětském svazu. Dosažení vysokých sportovních výsledků vyžaduje pečlivou a tvrdou přípravu, dokonalé ovládnutí techniky, taktiky, dobrý výstroj a výzbroj, vysoký stupeň morálně volních vlastností a především dobrou práci trenérů. Chceme-li jít neustále vpřed a dosáhnout pronikavých výsledků, je třeba rychle uplatňovat a předávat nejlepší tréninové metody mezi nejširší okruh závodníků. Je samozřejmé, že hodně zkušeností se získává v přípravě a účasti na velkých mezinárodních závodech, jako jsou OH, mistrovství světa a pod.

Proto v letošním roce budeme postupně uveřejňovat materiály o zkušenostech reprezentantů i trenérů z přípravy a průběhu zimních olympijských her. Tyto materiály budou doplňovány kinogramy a fotografiemi, abychom co nejnázorněji ukázali, jak jezdili ti nejlepší. Ústřední trenérská rada očekává, že ti zájemci, kteří budou chtít znát další podrobnosti nebo vysvětlit některé nedostatky, napíší o tom redakci časopisu.

V této souvislosti je třeba připomenout několik slov o tradicích a vytváření československé školy závodního lyžování. Nechceme a nebudeme slepě napodobovat trening a tréninové metody cizích závodníků. Budeme i nadále se opírat o zkušenosti závodníků a trenérů lidových demokracií a Sovětského svazu, ale to neznamená, že bychom podceňovali a nechťeli uplatňovat i zkušenosti z ostatních zemí. Chceme použít všechny dobré zkušenosti a správně je uplatnit na naše poměry, to znamená na naše terénní a sněhové podmínky, materiální

předpoklady, a správně je zařadit do systému naší tělovýchovy a sportu tak, aby odpočívaly cílům socialistické výchovy.

Věříme v tvůrčí nadání trenérů a závodníků, kteří jistě dokážou i nadále rozvíjet naši bohatou závodnickou tradici a dovést ji k těm nejvyšším cílům. Dnes máme pevný základ k překonání všech dosavadních výsledků a pro naši mládež máme již dobré vzory, jako je zasloužilý mistr sportu J. Cardal, I. Matouš, K. Henrich, E. Čermák, mistryně sportu E. Lauermanová a řada dalších.

Jako první uveřejňujeme článek I. Matouše, který dosáhl na VII. olympijských hrách v Cortině d'Ampezzo velmi pěkných výsledků.

V článku jsou hodnotné poznatky z celoročního tréninku. Některé jeho zkušenosti a připomínky k tréninku byly již uplatněny a přispějí tak ke zkvalitnění celoročního tréninku běžců.

V dalších číslech časopisu budou postupně probrány všechny disciplíny.

VLADIMÍR PÁCL,
předseda trenérské rady

JAK JSME TRENOVALI

ILJA MATOUŠ

Když jsem se před dvěma lety vracel z mistrovství světa ve Švédsku, nespokojen se svými výsledky, věděl jsem již, co je příčinou úspěchů těch, kteří byli přede mnou. Výborná technika, získaná dlouhým rozjížděním a správným nácvikem, vysoká fyzická připravenost, získaná většinou prostým, jednoduchým, ale tvrdým tréninkem, houževnatost a vůle získaná každodenní tvrdou prací.

Znal jsem už způsob sportovní přípravy sovětských běžců, upřímně se nám svěřovali se způsoby svých tréninků i Seveřané. Mistrovství světa a pak i ostatní mezinárodní závody v Moskvě, ve Sverdlovsku, v Polsku a v Harrachově byly pro mne školou, která měla nahradit válku přerušenu dobrou tradicí našeho běhu na lyžích.

Mistrovství světa skončilo a začínalo se mluvit o OH. Dva roky do olympiády, to přece není v přípravě lyžaře dlouhá doba. Dá se udělat kus dobré práce, ale dá se i hodně zkažit. Ze zkušenosti na FIS a ostatních mezinárodních závodech vznikl pevný a jednotný názor na letní i zimní přípravu běžce.

První rok své olympijské přípravy jsem prodělal ještě v ÚDA. Byly tu jedinečné možnosti. Do května jsem byl na sněhu a věnoval jsem se sjíždění a nácviku techniky. Pak příprava v Praze, celotýdenní trénink, přerušovaný opět v červenci přípravou na sněhu ve Vysokých Tatrách. Věnoval jsem se tu získání rychlosti, síly a vytrvalosti delšími pochody

i rychlými namáhavými výstupy. Na sněhu pak jsem věnoval mnoho času nácviku nových prvků techniky.

Třebaže můj trénink dosáhl značné intenzity, nebyl jsem v zimě spokojen se svými výsledky. Snad to bylo způsobeno přechodem do jiného prostředí na podzim (civil), snad i některými chybami v letním a zimním tréninku, ve kterém bylo málo přihlíženo k individualitě závodníka (1954-55). Trénink byl společný, omezený denním řádem, a nebylo v něm třeba místo pro dlouhé vytrvalostní tréninky, na které jsem byl zvyklý. Také tím, že jsem si nemohl určovat dávky a způsob, vedl mne trénink často do určité pasivity, neprováděl jsem ho s opravdovou chutí a radostí, s jakou se musí ke každému tréninku přistupovat.

Hned na začátku olympijského roku jsem si sestavil hrubý, rámcový plán přípravy. Nebyl nijak pevný, protože to bylo po prvé, co jsem se v novém pro-



středí, civilu, systematicky připravoval. Musel jsem lépe hospodařit s časem, ubyli i některé prostředky sportovní přípravy — loděnice, stadion. Zato do mého treningu přibýlo mnoho nového. Krásné prostředí horské přírody s krásnými terény, volně neděle a hlavně práce na louce, v lese.

Moje letní plánovaná příprava byla brzy narušena několika nedobrovolnými přestávkami zaviněnými nemocí. S přerušením téměř dva měsíce jsem nemohl trenovat. Nemohl jsem proto dodržovat plán, ale musel jsem vycházet z okamžité situace a potřeby. A tak po těchto nedobrovolných »odpočincích« docela neplánovaně snažil jsem se co nejdříve dostat do vysokého treningového zatížení a dohonit ztrátu. Stejně jsem měl rozvržené zatížení své letní přípravy ve stupňovitě stoupající křivce.

Jak vypadala moje příprava v přechodném a přípravném období.

V dubnu a květnu jsem trenoval 3× až 4× týdně po 1—2 hod., z toho jednou týdně po 6—8 hod. Celkem měsíčně 35—40 hod.

Od května do listopadu jsem počet treningových hodin postupně zvyšoval spolu s intenzitou treningu.

Trenoval jsem 4× až 5× týdně (v září, říjnu i 6× týdně) po 1—3 hodinách, z toho jednou až 2× týdně po 6—10 až 12 hodinách. Průměr hodin 55—60 měsíčně. (Třeba v červenci jsem měl 80 treningových hodin.)

Rozvržen training v týdnu jsem měl nepravidelně, obvykle asi takto:

1. den training, 2. den odpočinek, 3., 4., 5. den training, 6. den odpočinek, 7. 8. den training, 9. den odpočinek, 10. den training, 11. den odpočinek, 12. a 13. den training, 14. den odpočinek. Dva až tři treningy se zvyšovanou intenzitou za sebou, pak odpočinek. Před a po delším vytrvalostním treningu také odpočinek.

Vlastní náplň a provádění treningu. Po skončení hlavního období snažil jsem se co nejdéle si prodloužit »zimou«. V sobotu nebo v neděli po celý duben a květen chodil jsem mnoho kilometrů na hřebeny Krkonoš za sněhem.

Na sněhu jsem vždy trochu přemýšlel nad některými detaily techniky, ale hlavně jsem se věnoval radostnému projíždění a sjezdům, Až v pozdějších návštěvách na sněh, v červnu, vracel jsem se opět víc k technice. A tak ještě 12. července na malém kousku sněhu jsem najezdil na lyžích celých 10 km.

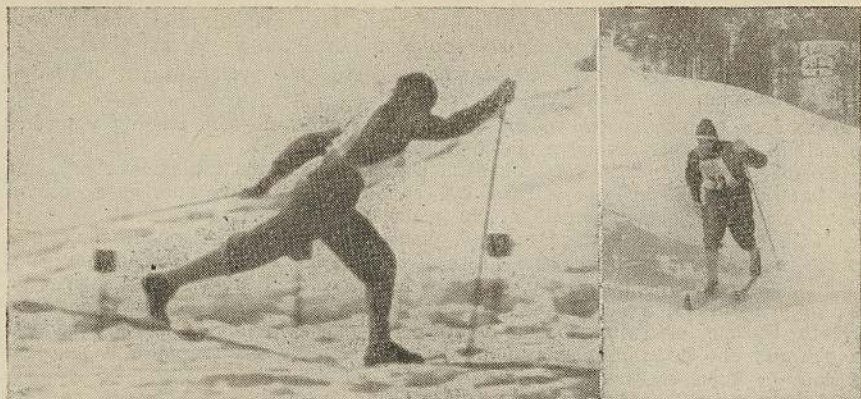
Mezitím, v týdnu, po celý duben a květen jsem lehce pobíhal v terénu, chodil závodní i lyžařskou chůzí, primitivně prováděl všechny atletické disciplíny i trochu gymnastiky a také jsem jezdil na kole. Stalo se totiž, že jednu neděli v dubnu jsem jel ještě štafety na Labské boudě a druhou okresní přebor v silniční cyklistice a příští neděli krajský přebor. To vyžadovalo trochu přípravy. Tak jsem vlastně na nějaké přechodné období zapomněl a začínal jsem znovu závodní.

Již v předešlém roce jsem si oblíbil cyklistiku jako jeden z dobrých prostředků všestranné přípravy. Kolo bylo pro mne nutným dopravním prostředkem a já jsem ho využil i treningově, dokonce až 3× týdně, po celou dobu přípravy až do listopadu, zpestřovala cyklistika můj training. Užíval jsem jí k posílení vnitřních orgánů, k nácviku rychlosti a zvláště vytrvalosti. Vedle krátkých »sprintů« 15—30 km v týdnu, za sněhem, na vodu, do terénu, jsem jezdil pravidelně v sobotu nebo v neděli delší tratě, 130—260—360 km. Nejezdil jsem nikdy stejnou intenzitou, ale střídavě podle terénu, kopce většinou naplno. Cyklistika svým typickým zatížením ve střídavém terénu (kopce — sjezdy) odpovídá hodně zatížení při běhu na lyžích.

Snažil jsem se vždy dodržet při každém počasí stanovený průměr rychlosti. Do 130 km — 30 km za hodinu, přes 130 km — 27 km za hodinu.

Cyklistikou jsem si rozšířil svůj treningový prostor, spojil »krásné s užitečným«. V stále se měnícím prostředí krásných našich krajů snášel jsem bez únavy značné fyzické zatížení. Zaměstnával jsem se v treningu i duševně a tak i těžké cyklistické treningy byly pro mne osvěžením v mé přípravě.

Několikrát za léto jsem se zúčastnil i cyklistických závodů. To však mělo



Vlevo Hakulinen, vpravo Kolehmainen na závodních tratích v Cortině.

většinou jen za následek delší přestávku v treningu pro zranění. Celkem jsem najezdil přes 4000 km.

Ovšem páteří celé mé letní přípravy byl běh a chůze v terénu. Pro mne to má širší význam. Nikdy jsem jenom neběhal nebo jenom nechočil. Každá taková hodina v terénu obsahovala ještě mnoho jiných prvků všestranné přípravy. Terén — příroda, les, pole, louky, stráně — byl pro mne tělocvičnou, která spoluurčovala náplň každé treningové hodiny. Neustále jsem měnil poměr a zvyšoval intenzitu jednotlivých prvků — rychlosti, obratnosti — vytrvalosti a síly.

Rychlost jsem nacvičoval od léta k podzimu intervalovým a střídavým během nebo chůzí (závodní, lyžařskou). Běhal nebo chočil jsem zrychleně nepravidelné úseky, rovinky, pozvolné nebo prudké stráně od 50 m do 1 km a delší, v nejrůznějším terénu. V lese, po zoraných polích, na loukách prokládal jsem běh přeskoky přes potoky a struhy, keře, shýbáním v nízkém podrostu, slalomem mezi stromy, cvičením rovnováhy během po mezích, poražených kmenech, lezení »po čtyřech« do strmých svahů, uvolněným během s prudkými stráněmi. Stále jsem nacházel nové a nové variace, stále jsem měnil svůj treningový prostor. V časovém rozmezí 30, 60, 120 minut stupňoval jsem k podzimu intenzitu intervalového a střídavého běhu. Běhal jsem třeba 20 X 60 m do prudké stráně, 50 X 15 m lyžařským krokem do strmé meze, 10krát 1 km, 5krát 3 km, 3krát 5 km a 10krát až 20krát ve střídavém terénu opakované úseky od 200 do 800 metrů. Nejčastěji v délce 300—400 m. Hodně jsem běhal v terénu střídavým tempem se zrychlenými (nebo naplno) úseky nejrůznějších délek, většinou do kopců, tak jak je dával terén. (Třeba 300 m, 60 m stráně, 1,5 km stoupání, 3 km rovina, 180 prudký svah.) Jednou do měsíce, pro kontrolu, jsem si zaběhl na čas 5 km na velmi střídavém kolečku.

Pravidelně při každém treningu v terénu jsem prováděl cvičení obratnosti, síly a speciální lyžařská cvičení (po celou dobu letní přípravy).

Tato cvičení se skládala z několika cvičení na primitivním nářadí v přírodě (hrazda), z nejrůznějších gymnastických cviků, uvolňovacích cvičení, kotolů, z nejrůznějších hodů a vrhů kamenem, diskem, oštěpem, z nejrůznějších skoků a poskoků (jednož, sounož) a přeskoků. Speciální lyžařská cvičení jsem prováděl zvláště důkladně (švihy rukou, nohou, výpady) a ve velmi rychlém sledu.

V časovém rozmezí 5 nebo 10 minut jsem tato cvičení několikrát v treningové hodině vkládal mezi chůzi nebo po maximálním vypětí při běhu.

Trainingové hodiny v přírodě jsem často ještě doplňoval krátkým cyklistickým treningem (do 30 minut).

Přes léto, jak to jenom počasí dovolovalo, doplňoval jsem trening v terénu plaváním, vždy s treningovým zaměřením.

Protože jsem trenoval většinou sám, postrádal můj trening míčové hry, což je jistě chyba. Teprve na podzim, 2X týdně se svými svěřenci ve sportovní škole, prováděl jsem nejrůznější hry k získání obratnosti a rychlosti.

Vedle vlastních hodin treningu měl jsem přes léto i mnoho hodin manuální práce, na louce, v lese. Prováděl jsem je vždy s treningovým zaměřením jako nácvik obratnosti a hlavně síly. Považuji také každou fyzickou práci v přírodě, za nejpřírodnější a nejúčelnější cvičení síly, vytrvalosti a houževnatosti pro lyžaře, kterou nemohou nahradit žádná umělá posilovací cvičení. Vedle radosti z provedení dobrého treningu přistupuje též i krásná radost a uspokojení z dobře vykonané práce.

V listopadu jsem přešel na soustředění a na první sníh. Snažil jsem se, aby přechod na sníh plynule navazoval na moji podzimní přípravu. Jezdil jsem pomalu »na techniku« a potřebné fyzické zatížení jsem získával bruslením na rychlost a chůzí. Trenovalo se většinou 2X denně. Proti ostatním věnoval jsem se mnohem déle rozjíždění a nácviku techniky. Techniku jsem nacvičoval »v rychlosti«, od několika technických kroků s odpočinkem jsem přecházel k delším úsekům. Ke konci měsíce jsem se podrobil měřenému treningu na 3X5 km. Přesvědčil jsem se, že ještě nejsem dobře technicky připraven! Proto příští týden, na soustředění Spartaku, jsem se věnoval jen technice, v krátkých rychlých úsecích.

Soustředění v prosinci bylo ve znamení měřených intervalů. 2X týdně se běhal na čas 10krát 1 km. Tím, že ještě nebylo rozhodnuto o nominaci na OH, přikládal se měřeným treningům nesprávný význam. Každý »interval« byl vlastně závodem — k němu byla zaměřena i příprava. Tím byla nesmírně narušena celková příprava v době, kdy se měly najíždět desítky kilometrů. Příprava byla narušena i prvními nominačními závody, které i vzhledem k možnosti udržení dobré formy byly předčasné. Tak třeba Seveřané (Finové, Švédové) prováděli poslední výběrové závody až v Cortině, 4—5 dní před hlavní soutěží.

Přípravě na OH neprospěl ani zájezd do Švýcarska, i když odhalil chyby v naší přípravě, a tak ještě v poslední chvíli mohlo dojít k nápravě. Po pěti dnech individuálního treningu (po příjezdu ze Švýcarska) odjeli jsme do Cortiny.

(O treningu a závodech na OH pokračování příště.)

ORGANISACE VII. ZOH

METEOROLOGICKÁ SLUŽBA

Pro informaci organizačního výboru zřídily vojenské letecké jednotky zvláštní meteorologickou službu pro dobu příprav a průběhu VII. ZOH. Tato služba zahrnovala v sobě předpovědi počasí a jeho vývoje v nejbližších 24 hodinách, pozorování místních povětrnostních poměrů a podávání meteorologických zpráv o okolních zónách. Informační centrum bylo spojeno radiofonicky a dálnopisy s ústředím, aby bylo trvale informováno o vývoji po-

větrnosti v celé Evropě. Vývoj situace byl stále zaznamenáván na zvláštních meteorologických kartách pomocí mezinárodních značek, z nichž mohl být stále zjišťován tlak pásma deště a sněžení, oblačnost atd. Meteorologická služba byla vybavena všemi potřebnými měřicími aparáty a vydávala každé tři hodiny povětrnostní zprávu o situaci v Cortině, v níž uváděla oblačnost, směr a sílu větru, současné počasí, tlak, teplotu, relativní vlhkost, srážky a výši sněhové pokrývky. Kromě toho

denně v odpoledních hodinách vydávala zprávy o pravděpodobném počasí v nejbližších 24 hodinách. Tyto zprávy byly rozšiřovány v rozhlasovém zpravodajství, ve večerních zprávách televizního vysílání a byly vydávány ve zvláštním zpravodajství, rozmnožovaném v několika světových jazycích.

U cíle běžeckých tratí na stadionu byl v den závodu od rána umístěn termograf a další teploměry byly umístěny na několika místech tratí, odkud byly podávány zprávy o teplotě radiofyzicky do cíle a zde zveřejňovány.

Meteorologické karty, předpovědi počasí, místní zpravodajství a povětrnostní poměry v okolí Cortiny byly uveřejňovány na zvláštní tabuli, umístěné u budovy organizačního výboru.

VTÁPĚNÍ INFRAČERVENÝMI PAPSKY

Nad některými místy tribun byla umístěna ve výši 4 m ohřívací tělesa. Každým tělesem byl vyhříván prostor 5 m². Byly to vlastně plynové hořáky na vysokou teplotu (cca 800°), z nichž každý vyzářoval dolů cca 2000 kalorií za hodinu. Byly vytápěny propanem, jehož spotřeba na jeden hořák činila za hodinu asi 180 gramů. Nejde zde ovšem o přímé vyhřívání vzduchu, nýbrž vlastně o tepelné záření pomocí elektromagnetických vln, které přijímá tělo diváka a tak toto záření působí na něho jako sluneční paprsky. My jsme ovšem neměli příležitost vyzkoušet na sobě blahodárne teplo těchto ozařovacích těles, protože, jak jsem řekl úvodem, tato tělesa byla umístěna jen nad nejdražšími místy.

UDRŽOVÁNÍ PŘÍJEZDNÍCH SILNIC

Hlavní příjezdní silnice do Cortiny, z nichž některé byly v letních měsících přestavěny a rozšířeny, byly zajištěny dokonale proti případné sněhové kalamitě. Na 250 km délky silnic bylo dáno k dispozici celkem 50 sněhových pluhů a fréz, t. zn., že přibližně na každých 5 km byl k dispozici jeden pluh. V Cortině bylo připraveno na úpravu příjezdních cest k závodistištím a parkovišť pro vozidla celkem 15 čistících aparátů. Před Cortinou bylo upraveno

rozsáhlé parkoviště, z něhož o hlavních dnech byla zajištěna stálá kyvadlová doprava do středu města. Příjezd k závodistištím byl povolen pouze autům se zvláštním označením. Tento předpis však nebyl striktně dodržován, a tak se stávalo, zejména při závodech mužů v obřím slalomu, že silnice byla přeplněna vozidly všeho druhu a frekvence silně vzála. Výsledky této připravené organizace neodpovídaly její nákladnosti a množství prostředků, které byly k dispozici.

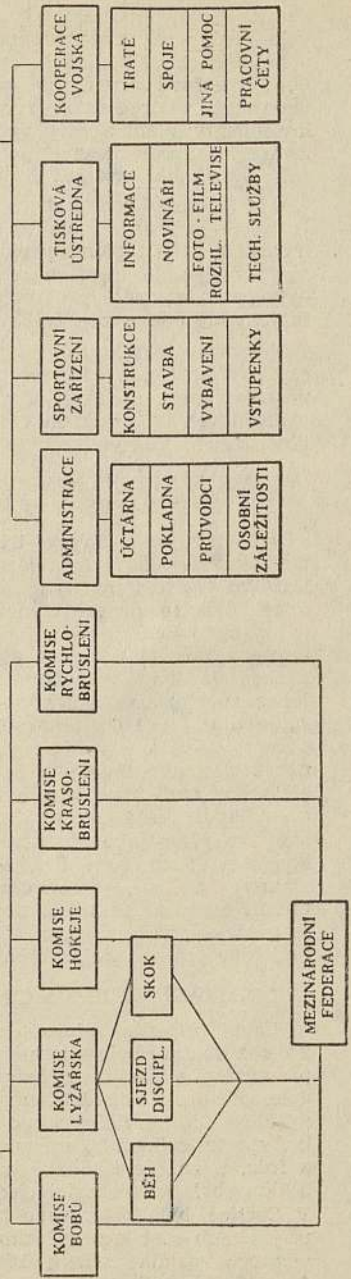
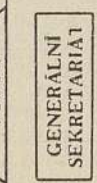
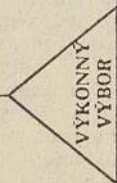
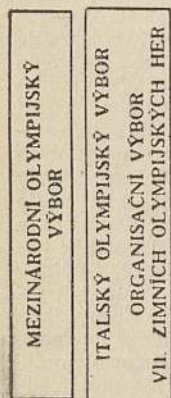
ORGANISACE TELEFONNÍ SLUŽBY

Pro účely ZOH byla vystavěna v letech 1953—1955 telefonní budova, v níž jsou umístěna všechna potřebná spojovací zařízení. Je to především automat pro 1900 místních spojů a 40 spojovacích míst pro dálkové hovory (kromě ohlašoven). Všechna závodistiště byla spojena s ústřednou velkým množstvím stálých linek, vedených zčásti nad a zčásti pod zemí. Část podzemních linek byla vedena v cementových rourách, v nichž byly uloženy kabely hlavní sítě. K zimnímu stadionu vedlo 100 linek, ke skokanskému můstku a do lyžařského stadionu 80 linek, k bobové závodní dráze 40 linek, 50 linek ke slalomovému svahu a 40 linek k jezeru Misurina. Do hotelu Savoy, kde byly ubytováni zahraniční novináři, vedlo téměř 300 linek. Během olympijských her pracovalo v telefonní ústředně na 50 specialistů a 130 telefonních úřednic.

K odstraňování případných poruch na dálkovém telefonním vedení byly v místě připraveny dva autokary, vybavené všemi moderními prostředky.

ROZHLAS A TELEVISE

Rozhlasová služba měla v přípravách těžký úkol zajistit spojení do 21 zemí. K jeho dobrému zajištění připravila 53 odborníků, kteří prošli ještě speciálním školením. Někteří z nich se zúčastnili již OH v r. 1952 v Oslo, aby zde pozorovali celý průběh OH. Byl vyhotoven nový typ přepojovače, který může pracovat až pro 350 linek. V rozhlasové ústředně bylo k dispozici celkem 22 sálů a místností se vším potřebným vybavením. Kromě toho dvě



BOBY A SANĚ

Sáňkaři na mezinárodních mistrovstvích Polska

Ve dnech 7.—13. února zúčastnili se českoslovenští sáňkaři po prvé po skončení druhé světové války mezinárodních závodů. Výpravu tvořilo 5 závodníků, vedoucí a trenér.

Českoslovenští reprezentanti přijeli do Bielska, kde byli ubytováni, ve čtvrtek odpoledne se třicetisestihodinovým zpožděním. Důsledkem zpoždění se naši závodníci nezúčastnili oficiálního středního a čtvrtého tréninku. Bylo nám však umožněno hned večer po příjezdu zhlédnout a sjet spodní třetinu nedostatečně osvětlené dráhy. V pátek 10. 2. byla dráha vedením závodu uzavřena, ale našim závodníkům byl povolen výjimečný trénink, který však byl nedostačující.

Ze zahraničních účastníků byli přihlášeni k závodům reprezentanti Rakouska, Francie, Itálie a Československa. Mezi rakouskými závodníky byla též mistryně Evropy a Rakouska Elly Lieberová. Na mistrovství Polska startovalo celkem asi 150 závodníků.

Dráha, na které se jelo mezinárodní mistrovství Polska, je umělá sáňkařská dráha, dlouhá 2140 m, se čtrnácti vybudovanými zatáčkami, vysokými až 5 m, z nichž některé otáčejí směr dráhy až o 180°. Průměrný spád dráhy byl 13%, ale spád některých zatáček byl až 20%. Na startu byl postaven startovací můstek vysoký 7 m a 35 m dlouhý se spádem větším než 20%.

Cíl tvořil jakýsi malý sáňkařský stadion s velkou cílovou zatáčkou (180°) o průměru 50 m a kolmou stěnou 3 m vysokou, opatřenou protistrážkou, s dojezdem do protisvahu. Nad zatáčkou byly ochozy pro diváky.

Vybavení dráhy je velmi moderní: po celé trati je instalováno elektrické osvět-

lení, rozhlas a vodovod. Vedení pro telefon je uloženo v zemi.

Celá trať byla pečlivě upravena, zatáčky, rozjezdový můstek i koryto byly dokonale ledové, takže i po skončení mistrovství byla dráha ve velmi dobrém stavu a celkem nepoškozena.

Na závody bylo přihlášeno 32 žen, 45 mužů, 24 dvojic žen a 35 dvojic mužů. První finalové jízdy začaly v sobotu 11. února v 10 hod. za velikého mrazu, —25° C, což vyžadovalo použití ochranných masek a šálů. Nezvyklé pro naše závodníky bylo, že museli startovat v těžkých ochranných přilbách.

Po prvních dvou jízdách umístili se naši závodníci takto:

- | | |
|---------------|-------------------|
| 5. M. Novotný | — čas 5:07,8 min. |
| 7. E. Peukert | — čas 5:09,6 min. |
| 12. J. Heller | — čas 5:12,9 min. |
| 14. B.. Hanák | — čas 5:14,8 min. |

V kategorii žen byla naše Lubichová časem 5:52,4 min. na 19. místě, když v prvé jízdě havarovala.

V kategorii dvousedadlových saní byla dvojice Peukert—Novotný časem 2:50 min. na 17. místě a dvojice Hanák—Dašek havarovala.

Druhý finalový den byla na pořadu 3. a 4. jízda a 2. jízda dvousedadlových saní. Ve čtvrté jízdě havaroval B. Hanák a závod nedokončil. V konečném pořadí skončil E. Peukert na 6. místě časem 10:24,4 min., 7. byl M. Novotný časem 10:26,1 min., 10. byl J. Heller časem 10:36,5. Před československými závodníky se umístili pouze Polák Pedrak, který v závodech zvítězil časem 10:02,4 min., dále tři Rakušané a 1 Ital. Umístění československých závodníků

vzhledem k nedostatečnému treningu bylo tedy dobré.

Lubichová rychlou 4. jízdou se proboujovala z 19. místa na 12. a docílila času 11:26,3 min. V soutěži žen zvítězila Rakušanka E. Lieberová časem 10:28,0 min. s velkou převahou nad ostatními, neboť druhá závodnice Olkuska (Polsko) měla čas o 14 vt. horší, 10:42,5 min.

Jediná dvojice ze zahraničních účastníků, která závod dokončila, byli Peukert—Novotný a skončili časem 5:34 min. na 15. místě. V této kategorii zvítězili Poláci R. a F. Siudové časem 5:17 min.

Naši muži mají dobrou úroveň a řadí se svou technikou jízdy hned za závodníky rakouské a německé. Věříme, že by dosáhli lepších výsledků, kdyby měli saně přizpůsobené pro jízdu na čistě ledové dráze. Tím, že jejich

saně měly tupé hrany, se zvláště v zátačkách smýkaly. Naše saně byly pak úplně nevhodné pro jízdu dvojic, protože jsou příliš krátké a nemohly konkurovat speciálním dvousedadlovým saním polských závodníků. Důkazem toho je, že v závodě dvousedadlových saní dojela pouze jediná zahraniční dvojice Peukert—Novotný, přestože Rakušané startovali na velmi kvalitních saních Weisnicht.

Start na mezinárodním mistrovství Polska byl pro nás velkým přínosem. Viděli jsme, že sánkaři v Polsku, pokud se týče výstavby drah, masovosti a výkonu polských závodnic, jsou na daleko vyšším stupni než u nás. Sánkařství je považováno za jeden z hlavních zimních sportů radící se hned za lyžařství a hokej a je mu poskytována také velká podpora. Ing. V. Dašek

Připravujeme nový typ československého bobu

Technická komise ÚS-BaS SVTVS má ve svém plánu též vypracování vývojové konstrukce (eventuálně prototypů) bobů, které by po všech stránkách vyhovovaly jak požadavkům závodníků (representantů), tak svými jízdami a technickými vlastnostmi, aby předčily i v mezinárodním měřítku všechny dosud užívané typy.

Je to nutné ke 100% zajištění našich výkonů na mezinárodním kolbišti a k dalšímu růstu výkonnosti a bezpečnosti jízdy u nás! Příkladem nechť nám je letošní úspěch nových italských bobů, se kterými se na olympiádě v Cortině 1956 vypracovali mezi nejlepší na světě. Na minulých olympiádě byli mezi posledními!

Připomínám, že rovněž u nás ještě před rokem byl náš závěr »konstrukce bobů předběhla výstavbu drah«, i když ne snad věcně docela správný, tak ale přece byl jaksí dobově na místě. Teď ale nabyté zkušenosti z Oberhofu, Cortiny a letošních přeborů v Tatrách nás poučily, že je nezbytné nutné v zájmu udržení stoupající výkonnosti našich bobových závodníků si jednak udržet určitý předstih, který v někte-

rých věcech bezesporu máme, urychleně aplikovat nové a dobré poznatky. Hlavně pak na plánovitém a vědeckém podkladě založit další vývoj vzestupné tendence v konstrukci a stavbě bobů nejmodernější, pokrokové koncepce.

Jízda na bobech je technická disciplína a jako taková musí být hlavně po technické stránce dobře zajištěna. Je to také hlavní záruka úspěchu a především usnadnění a zabezpečení vstupu na mezinárodní závody a dráhy. Rovněž zvětšující se nedostatek a rostoucí požadavky ve výrobě bobů lze nejlépe touto cestou vyřešit tím, že budou vyhotoveny plány nových bobů určených pro representanty, zajištěna jejich výroba. Spolu pak (ne-li dříve) si podle plánů zhotoví svépomocí nové boby všechny schopné posádky. Případně si je objednájí od výrobce.

Abyste se na vypracování nové konstrukce bobů podílela co nejširší bohařská veřejnost a tím aby byla zajištěna nejvyšší úroveň prototypů, rozhodla technická komise zařadit tato opatření:

I. V září bude uspořádán celostátní seminář o konstrukci a stavbě bobů.

Pozvání budou pouze aktivní pracovníci, kteří prokáží svůj opravdový zájem, a to buď již svými dosavadními pracemi neb úspěchy, nebo do této doby zpracují diskusní příspěvky o požadavcích, konstrukci a stavbě bobů. (K posouzení, doplnění a jako podklad vám může sloužit práce Václava Hejného »O technice jízdy na bobech« — a ing. Korandy »Konstrukce a stavba bobů«, které si můžete opatřit od účastníků cvičitelského kursu — Fučíkova chata 1955.)

Vámi zpracovaný materiál bude zpracován a připraven pro seminář v září. Proto pište ihned, pokud máte ještě v čerstvé paměti poznatky z letošního hlavního období. Můžete vypracované partie zaslat i po částech, označte je jménem autora a datem.

Všakerý písemný materiál, nákresy, fotografie, výstřižky z novin, detaily a pod. zasílejte na adresu: SVTVS, sekce bobů a saní, Praha II, Na poříčí, čis. 12.

1. Všichni reprezentanti a ostatní schopní závodníci vypracujte zdůvodněné požadavky na jízdní vlastnosti bobů podle těchto bodů:

a) jaký by bob měl být — co by od něho závodník potřeboval,

b) posudky na známé dosud užívané typy bobů, co je dobré neb špatné (i domněnky).

2. Konstrukteři a stavitelé bobů i theoretici vypracují konstrukční řešení jednotlivých požadavků na dobré jízdní vlastnosti bobu, na příklad ovlivnění rychlosti, stability, ovladatelnost, účelnost, vzhled a pod. Řízení (volantové, táhla, automobilové). Kapotáž (aerodynamická, ochranná). Saničky (volnost, tvar, podélné a příčné profilování, materiál skluznic). Brzdy (tvar, umístění, uplatnění nožní brzdy při jízdě, smyk). Roztlačovadla (tvar, umístění, sklopné, velikost). Sezení (pohyblivá sedáčka, rozložení váhy, těžiště, sedadla, opěradla, popruhy). Dimensování konstrukce bobu atd.

3. ČSR jako člen technické komise FIBT podle dohody ing. Miňovského v Cortině zúčastní se svým návrhem »lidového bobu« na poli mezinárodní spolupráce.

Jde o bob širšího použití ke sportovní a rekreační jízdě i pro mládež a také zde můžete připojit své poznatky.

Znovu zdůrazňuji důležitost tohoto opatření pro rozvoj a zkvalitnění našeho sportu Ing. V. KOVANDA

Výcvikový postup jízdy na saních a na bobech

Dr. LEOŠ LUŇÁK

Zkušenosti z dosavadní práce cvičitelů sáňkařského a bobového sportu a zejména zkušenosti z doškolovacího cvičitelského kursu, pořádaného SVTVS v prosinci 1955, ukázaly, že je nutné pro zlepšení práce našich cvičitelů vypracovat výcvikový postup jízdy na saních a bobech. Konečně také i zpracování materiálu pro chystanou publikaci o sáňkařském a bobovém sportu si vynucuje řešení těchto otázek a proto předkládáme sáňkařské a bobové veřejnosti k diskusi tento návrh ještě před jeho vlastním projednáváním trenérskou radou ústřední sekce.

Výcvikový postup sám o sobě je pouze návodem pro cvičitelovu práci. Určuje, které prvky a v jakém pořadí je vhodné procvičovat tak, aby navazovaly vždy obtížnější na to, co bylo už u prvků snadnějších sáňkařem nebo bobistou osvojeno. Dobrý cvičitel vždy zvolí výcvikový plán svého družstva podle zdatnosti a vyspělosti svých svěřenců a v neposlední řadě také podle

terénních (dráhových) možností k nácviku. Jak bude zdůvodněno později, cvičitel musí při procvičování některých prvků přihlídnout nejen k tomu, na jakém terénu lze příslušný prvek nacvičovat, ale také i k rychlosti a sněhové kvalitě místa nácviku. Na všech těchto podmínkách je závislý stupeň obtížnosti mnohých prvků. Může se tedy stát, že i snadný prvek na nevhodně zvoleném

terénu se stane tak obtížným, že je prakticky neproveditelný. Nebylo by proto správné, kdyby při různých výcvikových podmínkách cvičitelé postupovali zcela mechanicky a nedovedli podle okolností výcvikový plán pozměnit.

Abychom ulehčili práci našim cvičitelům, seřadili jsme proto jednotlivé prvky, z nichž se skládá účelná jízda na saních a jízda na bobech, do metodické řady, a to podle stupně obtížnosti, jak by měly být postupně procvičovány. Předpokladem k snadnému zvládnutí techniky jízdy na saních a na bobech je dobrá a odpovědná práce cvičitele. Sebelepší metodika nemá kladné výsledky, když ji cvičitel nedovede používat.

Podle metodické řady má dovést cvičitel své družstvo pouze k zvládnutí techniky jízdy.*) Metodickou řadu nazýváme proto také jako základní výcvikový postup, který by měl prodělat každý sánkař a každý bobista. Teprve po absolvování základního výcviku lze prohlubovat techniku v závodním (speciálním) výcviku, a ten potom teprve může vést k závodnímu pěstování sánkařského a bobového sportu. Pokud práce některých oddílů tímto směrem nesměruje, je to velmi vážný nedostatek v práci cvičitelů, volající po okamžité nápravě. Zejména v práci s mládeží je nutné dosavadní živelnost v sánkování usměrnit k cílevědomému pěstování sánkařského sportu a vstřípní mládeži základní zásady jízdy na saních, aby se tak zmenšila dosud — bohužel — častá úrazovost.

Nácvik podle metodické řady vedle dobré práce cvičitele předpokládá samozřejmě ještě dva velmi důležité faktory:

Je to především předsezónní příprava každého cvičence. Předsezónní přípravou nerozumíme jenom kondiční fyzickou přípravu, t. j. řádnou celoroční činnost oddílů, do níž jsou všichni členové zapojeni, ale také i theoretické seznámení se sánkařským a bobovým spor-

* Není účelem této statě zmiňovat se o rozsahu práce cvičitelů, tedy o výchovné práci a organizaci praktického výcviku.

tem besedami, přednáškami, filmy a pod. Training (tedy i předsezónní) je zcela odlišná příprava. Jeho účel spočívá hlavně v tom, přivést sportovce k nejvyšším výkonům v závodním období.

Konečně nácvik podle metodické řady předpokládá ještě řádně technické vybavení. U bobového sportu jsou to boby, jejichž konstrukce je řešena s ohledem na bezpečnost posádky za jízdy i v případě havarie. U sánkařství jsou to potom sportovní saně.

Několiikaletý problém sportovních saní v našem sánkařském sportu nás nutí k tomu, abychom se jím při této příležitosti zabývali.

K pěstování jakéhokoliv druhu sportu potřebujeme alespoň minimální technické vybavení. Zrovna tak jako nemůžeme dobře mluvit na příklad o fotbalu jako o sportu tam, kde skupina lidí hraje kopanou s hrdovým míčem, nemůžeme mluvit také ani o sánkařství jako o sportu, nemáme-li při jeho provádění k dispozici sportovní saně. Rozlišujeme proto sánkování od sportovního sánkařství (které neznamená ještě provádění sánkařství závodně), a to proto, že způsob jízdy na obyčejných saních od jízdy na sportovních saních se podstatně liší (pokud ovšem nejsou na obyčejných saních provedeny patřičné technické změny). Sportovní saně však nejsou požadavkem výjimečným, jak by se mohlo z této úvahy omylem dovozovat, kdyby se ovšem podařilo příslušné výrobní složky konečně přimět k tomu, aby byla dosavadní výroba nevyhovujících saní (o sportovních kvalitách těchto saní není ani řeči) nahrazena výrobou saní, t. j. sportovních, které by tyto požadavky včetně jízdních vlastností splňovaly. Sportovními saněmi zde však nejsou rozuměny speciální závodní saně.

Uvádíme nejprve v přehledu metodickou řadu. Nerozlišujeme vědomě metodickou řadu zvláště pro mládež a zvláště pro dospělé. Cvičitel při výběru cvičenců do družstva bude jistě veden vedle sportovní vyspělosti jednotlivců také i tím, aby mládež tvořila samostatná družstva.

(Pokračování.)

místnosti byly zařízeny pro příjem na desky. Přímé spojení se závoďišti bylo zajištěno spojovacími kabely v délce přes 700 km. Aby byl zajištěn nerušený provoz i při náhlých poruchách v elektrické síti, byla vybudována i vlastní malá elektrárna, která automaticky začala vyrábět proud, jakmile se zastavil z jakýchkoliv důvodů příkon ze sítě.

Rozhlas měl na OH k dispozici 100 techniků, dále 135 různých zesilovacích přístrojů, 125 různých druhů mikrofonů, 198 telefonů, 20.000 metrů stíněných kabelů a množství dalších odborných pomůcek.

Televize měla k dispozici 36 techniků, 12 kinooperatérů, 3 režiséry a další početný pomocný personál. Přímé záběry byly pořizovány ze tří speciálně vybavených autokarů, 11 přijímači rozmístěnými podél tratí a u cíle a ještě dalšími přístroji. Záběry byly vysílány přímo do 9 zemí. Kromě toho v Cortině bylo úplné zařízení pro okamžité vyvolávání filmů, jejich kopírování, montáž a tónování, aby tyto obrázky mohly být ihned přenášeny do všech zemí. Byly vybudovány tři vysílače na výšince Pokolan, jeden vysílač pro střední vlny a na Falorii vysílač televise.

Všechny tyto vysílače byly v provozu již od prosince 1955, aby byly řádně vyzkoušeny a tak zajištěn jejich nerušený a dobrý provoz v průběhu OH.

Vlastní organizační členění složek VII. ZOH nám nejlépe osvětlí stručné schema na str. 174:

Úkoly jednotlivých skupin a úseků není možno podrobně popisovat. To by si vyžádalo několika dalších článků. Většinou však úkoly jsou dány přímo názvy jednotlivých složek a neliší se v podstatě od běžných úkolů stanovených našimi směrnicemi pro organizování lyžařských soutěží.

Organisace dobře připravovaná a prováděná vykazovala však i zde na VII. ZOH mnoho nedostatků. Byl to zejména nedostatek koordinace mezi jednotlivými pracovními úseky, takže mnohdy se dispoice jedné skupiny nekryly nebo se dokonce rozcházeily s dispoicemi druhých skupin.

I tak však nutno organizaci VII. ZOH hodnotit jako velmi dobrou, která zejména po technické stránce předčila všechny dosavadní zimní olympijské hry. Ukázala nám také vysoké kvality našich lyžařských organisátorů, kteří i s daleko menšími prostředky doveďou zajistit dokonalý průběh závodů velkého rozsahu. A to je nejradostnější poznatek. Doufám, že i těchto několik zkušeností a poznatků, které jsem se snažil ve svých článcích přinést našim lyžařským spolupracovníkům, pomůže i jim v dalším prohloubení a zkvalitnění naší práce ve prospěch dalšího úspěšného růstu našeho lyžařství.

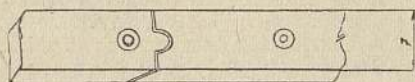
MILOŠ DUFFEK

MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ SJEZDAŘŮ NA OH

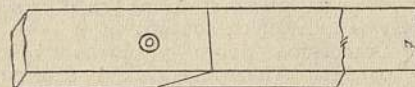
Ve svém článku o výzbroji a výstroji používané na OH v Cortině d'Ampezzo nechci popisovat všechno materiální vybavení, které si přivezli s sebou reprezentanti různých národů, ale zmíním se jenom o tom, které bylo nejběžněji používáno, případně o tom, které na sebe upozornilo svou originalností.

Lyže: Největšímu zájmu se rozhodně těšily rakouské lyže fy Kästle, i když měly vážnou konkurenci rovněž v rakouských lyžích fy Kneissl. Lyže obou výrobců přicházejí do obchodu ve třech provedeních, a to jako slalomky, sjezdovky a kombinační (používané převážně na obří slalomy). Tyto tři druhy se pak od sebe liší jednak šířkami, dále tvrdostí a hranami. Skluznice jsou z umělé hmoty zn. Celiolix nebo Kojix a mají mírně zdrsňený povrch, na kterém velmi dobře drží základní vosky. Oba výrobci používají uvedené skluznice na všechny druhy závodních lyží. Hraný, které se vyznačují velmi jemně broušenými plochami (lapovanými), mají u slalomek a kombinačních lyží 6 a 7 mm, síla 1,5 mm, a jsou to buď rak. hrany s jazýčkovými zámky (obrázek 1) nebo francouzské hrany s delšími, hladce zbroušenými zámky (obrázek 2). Délka jedné hrany 150 mm. Přesazení hran asi 0,5 mm. Sjezdové hrany mají v řezu tvar písmene L a jsou

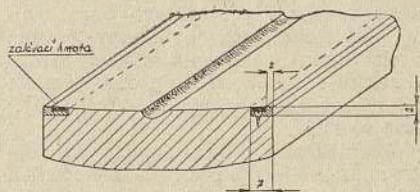
po našroubování zalify umělou hmotou, takže tvoří po každé straně jenom 2 mm šířky skluznice. Délka jedné hrany 150 mm (obr. 3.).



obr. 1

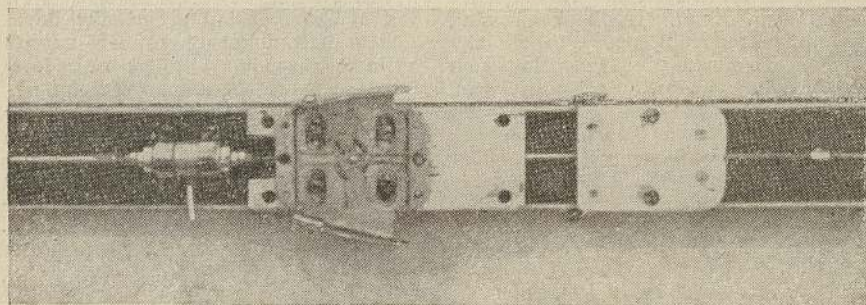


obr. 2



obr. 3

Lyže fy Kästle i Kneissl mají velmi vzhlednou a trvanlivou povrchovou úpravu. Se zcela novým universálním typem sjezdové lyže přišla na trh francouzská firma Dynamie. Lyže s poměrně velkým zpruhem (vypnutím) je opatřena na horní ploše dvěma táhly s levým a pravým závitem, upevněnými na špičce a patce a spojenými před vázáním maticí (obr. 4). Zkracováním a prodlužováním táhel pomocí matice měníme zpruh (vypnutí) lyže. Lyži s velkým zpruhem, která má dobré vedení a záběr, používáme pro velmi tvrdé sněhy, lyži s malým zpruhem pro měkké prachové sněhy.



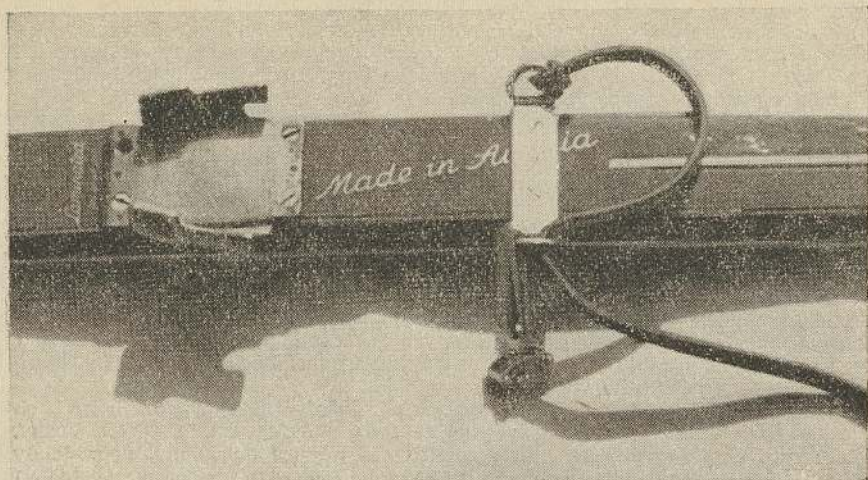
Obr. 4

Tyto lyže Dynamie používali zatím jenom někteří členové francouzského reprezentativního družstva, ale pochybuji, že by se dnes jakékoliv universální lyže pro závodní sjezdařinu uplatnily.

Americké lyže s vyměnitelnými skluznicemi, o kterých byla zmínka v našich časopisech, se na OH nevyskytly.

Vázání: Nejběžněji používané je vázání řemenové. Řemeny se upevňují na malé čelisti, upevněné na lyži dvěma šrouby pod podpatkem boty (viz obr. 5). Používané přední bakny, v kterých je upevněna špička boty, jsou obdobné jako naše bakny fy Start (Nohýnek). Speciálně pro sjezd je dnes u všech sjezdařů rozšířeno pojistné vázání zn. Marker (německý patent, obr. 6). Vázání je složeno ze dvou částí:

a) přední část pro uchycení špičky je složena ze dvou hlavních dílů (pevného a otočného) spojených navzájem kuličkou, která je tlačena pružinou. V případě,



Obrázky č. 5 a 6

že je noha při pádu namáhána na kroucení a kryt, překoná tlak kuličky, otočí se otočná část přední úchytky boty a špička boty z úchytky vyskočí a uvolní se.

b) Zadní část našroubovaná pod podpatkem je otočná plotýnka opatřená krátkou zpružinou, která tlačí botu do přední úchytky a řemeny na upevnění boty k lyži. V případě, že vyskočí špička boty z přední úchytky, může se noha na zadní plotýnce volně otáčet.

Popsaný druh vázání je velmi dobrý a zachránil již mnoho sjezdařských nohou.

Hole: Téměř všichni účastníci na OH používali kovových holí. Nejrozšířenější jsou ocelové konické hole zn. »Komperdell«, které vynikají pevností a jsou při tom velmi lehké. Váha jedné mužské hole zn. »Komperdell« s talířem a držadlem je 0,15 kg. Talíře se používají rákosové, průměru 120 mm.

U výstroje nenastaly podstatné změny. Vyšší sjezdové dvojčlenné boty jsou odvozeny rakouské boty typu Strolz (podobně, jakých používají členové našeho státního družstva). Šponovky se šíjí užší než u nás a větrovka přiléhavá na tělo (kombinace balonového hedvábí s lastexem). Kozené přilby, které jsou dnes již samozřejmou součástí výstroje při sjezdových závodech, jsou dvojího druhu. Buď jsou to přilby šité z dilů (podobně jako u cyklistů) anebo celokožené přilby, které jsou vyztuženy pásy mechové gumy.

A nakonec bych se zmínil ještě o voscích a mazání. V čele výrobce lyžařských sjezdařských vosků jsou stále švédská fa Swix a švýcarská fa TOKO. Vosky, které tyto firmy vyrábějí a které jsou rovněž nejvíce používány, neprodělaly za poslední tři léta žádných změn. Jedině zn. »TOKO 9« (na přemrzlé sněhy) zkouší fa TOKO nový vosk, který by se jenom žehnil. Rovněž technika mazání zůstala u žehlení na vzdušné sněhy a nanášení štětcem pro ostatní druhy sněhu.

PŘIPRAVUJEME SE NA SUCHU

Letošní celkem příznivé počasí dovoluje v plné míře využít přírody k přípravě lyžařů na jejich hlavní období. Chtěl bych uvést příklad cvičební hodiny fakultativního oddílu lyžování na naší škole. Mnohým cvičitelům se bude zdát skladba této hodiny jednotvárná v tom smyslu, že v ní převažují více cviky pro posílení dolních končetin. Vysvětluji to tím, že členové našeho oddílu nemají možnost pracovat pravidelně po celý rok (prázdniny, laboratorní cvičení). Proto úmyslně zaměstnávám v počátečních hodinách více nohy.

Hodinu, kterou uvádím, jsme absolvovali na Olšinkách na travnatých březích Chrudimky, za téměř letní teploty, 11. října 1955 od 14 hod. I když se zdá tato doba brzká po obědě, přece snášeli všichni cvičenci pro ně snad z počátku větší zatížení bez zjevné únavy. Rozhodně také proto, že cvičíme formou t. zv. fartleku. Každé cvičení se nám stává hravým v té míře, že v něm nevidíme násilné provádění, ale pocítujeme v něm lehkost, přístupnost, i když opakované a dávkované pro zvýšení účinnosti.

Cvičební hodina trvá 100 minut, posluchači jsou z I.—V. ročníku, fyzicky středně vyspělí, průměrní lyžaři, všestranní cvičenci. Cvičení nejsou diferencována pro určitou specializaci, cvičební prostředky hlavní části cvičební hodiny (speciální lyžařská část a všestranně působící) se vzájemně prolínají.

I

a) Nástup, hlášení, pozdrav, zjišťování presence cvičenců, oznámení úkolu a obsahu cvičební hodiny 2 min.

b) lehký klus, prokládaný závodní chůzí (handicapová, družstvo v zástupu, cvičenci v rozestupu 2 m, na znamení se snaží jeden druhého dohonit, při čemž má rychlejší právo nutit vředu pomalu jdoucího k rychlejší chůzi »udělováním baby«. Chodecké úseky asi 30 m) 10 min.

II

Průpravné cvičení — jednotlivec ve volném rozestupu 10 min.

a) upažením vzpažit, skrčit připažmo, trčít vzhůru, upažením uvolněně předpážit dolů dovnitř,

b) viz a), při vzpažování přidat vý-
pon s unožováním druhé nohy,

c) stoj rozkročný, vzpažit; dlaně
vpřed: hluboký předklon, předpažit
zevnitř (ruce se dotýkají špiček no-
hou) — hmit předklonmo, předpažit
s dalekým dosáhnutím vzad, vzpřim,
vzpažit (dlaně), hmit záklonmo,

d) výskoky snožmo, každý třetí vyš-
ší (nohy uvolněny),

e) sed roznožmo, skrčit vzpažmo ze-
vnitř, ruce v týl: otočit trup vpravo,
klik ležmo (pánev a zadní strana ste-
hen a lýtek na zemi) — otočit trup
zpět, skrčit vzpažmo zevnitř,

f) leh vznesmo oporem o záloktí:
střídatě skrčovat levou a pravou no-
hu (jízda na kole),

g) leh na bříše, vzpažit: hrudní zá-
klon, hmit,

h) uvolněné výskoky ve stoji snož-
ném, třetí s vysokým skrčováním před-
nožmo, střídat s ohýbáním zánožmo.

III

Hlavní část — posilování svalstva
dolních a horních končetin, cvičení ry-
chlosti, obratnosti, vytrvalosti 65 min.

a) 10 dlouhých opakovaných skoků
odrazem střídnož (kdo dále doská-
če — cvičí dvojice o závod) 3X

b) kdo dlouhými opakovanými sko-
ky odrazem střídnož zdolá nejdříve
vzdálenost 15 m — ve dvojicích 2X

c) kdo ze všech cvičenců zdolá nej-
menším počtem skoků odrazem stříd-
nož vzdálenost 15 m 2X

d) ze vzporu dřepmo odrazem snož-
mo předskoky — »žabáky« — 5 skoků,
kdo doskáče nejdále 2X

e) kdo nejmenším počtem žabáků
zdolá vzdálenost 10 m 2X

f) dvojice proti sobě na vzdálenost
předpažení v sedu skrčmo skřížmo:
vychylování z rovnovážné polohy do-
tyky (na 3 vítězství) 2X

g) honička jezdců — dvojice, jeden
druhému vysedne na ramena, hrají pak
obyčejnou honičku. Vystrídat po 2 mi-
nutách »koně a jezdce« 8 min.

h) přeskoky roznožmo přes 2 kle-
čící spolucvičence — první ve vzporu
klečmo, druhý ve vzporu stojmo před-
klonmo (na ramenou klečícího) — do-
hmatem na ramena bližšího 4X

ch) viz h), ale po roznožce přidat ko-
toul napřed skrčeně 4X

i) přechod kladiny ve výši 2,5 m —
výstup po strmé ploše, sestupování po
téže ploše 4X

j) lehký klus mezi stromy, slalomo-
vý, obhánění — při obhánění stromu vždy
zrychlit 3 min.

k) kopaná — vlastní hra. Bez bran-
kářů, malé branky 2 m široké, hraje
se i za brankami. Hra začíná tak, že
hráči obou stran jsou na úrovni svých
brankových čar, na pisknutí snaží se
všichni získat míč uprostřed hřiště.
Upozornit na zbytečné srážky! 10 min.

IV

a) Volný pochod k šatnám 10 min.

b) zhodnocení cvičební hodiny, plán
příští cvičební hodiny 3 min.

Závěrečná připomínka: cvičenci do-
brě snášeli tento výcvik s přiměřeně
požadovanou únavou; celý výcvik pro-
bíhal ukázněně v dobré náladě.

KAREL CHALOUPKA,
katedra tělesné výchovy,
vysoké školy chemič.-technolog.,
Pardubice

O provozování doplňkového sportu závodně

Nynější závodnická úroveň vyžaduje velmi náročnou celoroční přípravu. Proti
všem ostatním sportům mají lyžaři velkou nevýhodu — nemají po celý rok sniž
— a velká část jejich přípravy se tedy děje na suchu, po případě na vodě.

O všestrannosti ve sportovním tre-
ningu se zmíním jen krátce; dnes již
nikdo nepochybuje, že lyžař-běžec po-
třebuje nejen dokonalou techniku a
ovládnutí pohybu běhu ve všech fázích,
ale že potřebuje k vrcholnému výkonu

těž sílu paží, nohou a všech ostatních
svalů, obratnost a mrštnost celého těla,
rychlost a výbušnost k překonání krát-
kých úseků trati, vytrvalost a houžev-
natost v celém průběhu závodu.

Někteří naši závodníci jsou již tak

vypělí, že je možno bez obav je zařadit do krajského družstva v odbíjené, košíkové, kopané, v lehké atletice, posadit na kolo či na kajak a kanoe, a s každou touto sportovní činností si vědí rady a dobře se umístí i mezi specialisty v těchto disciplínách.

Stává se však, že podporováním všestrannosti dospíváme k další specializaci. Lyžař-běžec si oblíbí a osvojí některý letní doplňkový sport natolik, že v něm začne závodit. Vynikne a v některých případech se stává i reprezentantem. (Jako příklad uvádím soudruha Václava Weissshäutela, který byl po léta úspěšným reprezentantem maratoncem v lehké atletice a reprezentantem v běhu na lyžích. Soudružka Marie Bartáková, rekordmanka na 800 m v lehké atletice a reprezentantka v běhu na lyžích. Norský lyžařský závodník Brenden je též reprezentantem Norska na 3000 m překážek v lehké atletice.) Příklady, které jsem uvedla, jsou případy jistě výjimečné. Je známo, že výjimka potvrzuje pravidlo.

Pravidlem v tomto případě je, že celoroční stálé vypětí sil a nervové vypětí v závodech v létě i v zimě není správné. Dokonce se většinou stává, že se sport letní a zimní vzájemně časově

prolínají. Závodník, který poctivě plnil své úkoly v zimě na lyžích a měl by v dubnu a květnu trochu polevit v tréninkové námaze, musí naopak přidat ve svém úsilí a připravovat se na letní hlavní období. Poté když celé léto závodil v lehké atletice, cyklistice, na vodě, ve hrách, nastává na podzim největší práce přípravného období pro závodní lyžování. Takový závodník je po celá léta ve stálém fyzickém a nervovém vypětí, že nakonec jeho výkony nestoupají, ale musí v jedné z disciplín polevit, nezřídká i v obou. Tím nechci říci, že by lyžař-běžec nemohl svůj oblíbený doplňkový sport provozovat závodně. Přináší cenné hodnoty v bojovnosti, vůli atd. Je ale zapotřebí vzít rozum do hrsti a rozhodnout se pro jeden ze sportů jako pro svůj hlavní (v našem případě lyže) a druhý provozovat jen tak, aby splnil svůj účel jako doplňkový, třeba i závodně. Je hlavně úkolem osobního trenéra, aby uměl svého svěřence správně vést k tomu, aby nezanedbával ostatní cvičení všestrannosti a hlavně aby provozování doplňkového závodního sportu nenarušovalo pečlivou přípravu na lyže a nezahalovalo příliš blízko do podzimní přípravy a do zimního hlavního období.

SYLVA STRÍŽOVÁ

Vývoj lyžařství ve světle VII. zimních OH

VII. zimní olympijské hry byly slavnostně zakončeny před šesti měsíci. Tento článek byl napsán v únoru, krátce po skončení olympijských her; z důvodů redakčně technických jej však přinášíme až v tomto čísle. Zásadní konstatování v článku vyslovená neztratila v mezidobí svou aktuálnost, naopak vývoj ve sjezdových disciplínách po olympijských hrách je jen ještě více podepřel.

Mluvalo a psalo se mnoho o četných rekordech. Začalo to rekordní účastí; 32 zemí vyslalo reprezentanty, startovalo 947 závodníků, závodilo se ve 24 disciplínách. »Rekordů« v samotném lyžařství ovšem bylo více. Toni Sailer, sjezdař z Kitzbühelu, je prvním závodníkem, který při olympijských hrách zvítězil ve všech třech sjezdových disciplínách. V bězích a obou štafetách bylo dosaženo o 15% lepších časů než kdykoliv předtím na olympijských hrách nebo mistrovství světa.

V Cortině bylo vytvořeno také několik nežádoucích »rekordů«. Nikdy předtím ještě nebylo tolik nedorozumění a konfliktů mezi jury a vedoucími národních družstev ve věci výběru závodníků pro losování v prvé skupině. Nikdy dosud neztroskotalo ve sjezdových soutěžích tolik závodníků jako tentokráte ve sjezdu mužů, kde z 85 odstartovaných závodníků jich jen 46 projelo cílem. Nemocnice přijala během her celkem 12 pacientů. Z toho 6 případů se zlomeninou nohy. 4 případy se zlome-

nými žebry a 2 případy se zlomeninou paže. Většinou šlo o sjezdáře.

To vše nejsou jen zajímavé drobnosti. Jde o skutečnosti, které dokreslují, případně podpoří některá zásadní poznání ve věci vývoje lyžařského sportu v měřítku světovém, poznání vycházející z velkolepého zápolení v VII. zimních olympijských hrách.

Nejdůležitějším poznatkem ze zimních olympijských her 1956 je nepochybně vysoká úroveň výkonnosti, které je nutno si povšimnout. Je všeobecně známo, že již samotný výběr závodníků a sestavování jednotlivých národních mužstev bylo tentokrát prováděno neobyčejně pečlivě. Předolympijská příprava, zejména družstev států lyžařsky významných, jako Sovětského svazu, Severanů, alpských zemí a j., byla mimořádně důkladná a tvrdá. Tak se stalo, že se do Cortiny sjeli lyžaři dosud nepoznané výkonnosti, kteří všichni v klasických i sjezdových disciplínách podali výkony vzbuzující obdiv každého, kdo lyžařskému sportu rozumí. Časy vítězů a vítězek jsou vesměs časy rekordy, i když formálně jako rekordy nemohou být registrovány. To je opravdovým a nejvýznamnějším úspěchem VII. zimních olympijských her 1956.

Chci se pokusit na podkladě dokumentačního materiálu podrobit průběh a výsledky zimních olympijských her 1956 krátké analýze a ve dvou nebo ve třech článcích poukázat na současnou situaci v lyžařském sportu ve světě. Soudruzi, kteří byli přímými účastníky bojů v Cortině, zveřejní své poznatky. Pak bude možno si udělat objektivní obrázek o tom, kam lyžařina ve svém vývoji směřuje.

Z DISCIPLINY SJEZDOVÉ

Prvním ze sjezdových závodů mužů byl obří slalom, postavený na »Illo Colli«. Trať měřila 2660 m a bylo na ni postaveno 69 branek. Šlo o trať poměrně dlouhou, velmi úzkou, s malou vrstvou uměle zpevněného sněhu. Byl to rychlý a těžký obří slalom, který kladl mimořádné požadavky na jezdce jak s hlediska techniky jeho jízdy, tak s hlediska jeho fyzické připravenosti. Vítězem se stal Rakušan Toni Sailer

v čase 3:00,1 min. Sailer projel trať v tempu a jistotě, kterou deklaroval celou světovou elitu v obřím slalomu. Dosud nikdo ze sjezdařů v poválečné době si nevyjel vítězství ve světové třídě specialistů tak přesvědčivě a jednoznačně jako on. Zastínil i své kamarády, přestože Anderl Molterer a Waltr Schuster získali pro Rakousko ještě stříbrnou a bronzovou medaili. Molterer zůstal za Sailerem celých 6,2 vt., skutečnost, která nevyžaduje dalšího komentáře. Rakušan Ernst Hinterseer se umístil na 6. místě. Francouzi s výjimkou Pasquiera se umístili mezi prvními 10. Ještě v polovině trati se drželi v rovnováze s Rakušany, teprve na spodních úsecích jim ustoupili. Adrien Duvillard a Charles Bozon se zařadili mezi W. Schustera a Ernsta Hinterseera, zatím co François Bonlieu skončil na 9. místě. Hanspeter Lanig a Sepp Behr z NSR potvrdili svou dobrou formu a umístili se na 7. a 8. místě. Na 10. místo se probojoval Ital Gino Burrini. Švýcaři v této soutěži utrpěli porážku jako dosud nikdy předtím. První Švýcar Georg Schneider s časovým rozdílem 17,3 vt. obsadil 17. místo. Našli se umístili na 31., 32., 36. a 38. místě v pořadí Bogdálék, Čermák, Hennrich a Krajňák.

Slalom mužů postavený na Col Druscii měl 80 a 94 branek; obě kola dohromady tudíž měla 174 branek. To je další olympijský a patrně i světový »rekord«. Obě slalomové tratě — první kolo stavěl Ital Otto Menardi, druhé Rakušan Fred Reussner — byly mnoho kritizovány. Čas vítěze v obou kolech 3:14,7 svědčí o tom, že šlo o trať neobvykle dlouhou, která i od všestranně dobře připraveného jezdce vyžadovala mimořádného vypětí. Kromě toho bylo obtížné, ba nemožné podržet v paměti skladbu tak dlouhého slalomu. Trať byla tvrdá, zpevněná postřikem vody. Již po prvním kole bylo zřejmo, že řady Rakušanů byly rozraženy, Anderl Molterer po těžkém pádu vzdal, Josl Riedl upadl dvakrát a Othmar Schneider jel pomalu. Situaci zachránil Toni Sailer, který zajel nejlepší čas prvního kola. Fantastickou rychlostí jel Fran-

couz Adrien Duvillard, který s pádem absolvoval první kolo v čase jen o 0,2 vt. horším než Sailer. Na místa uvolněná Rakušany se v prvním kole zařadili Američan Brooks Dodge, Švýcar Georg Schneider, Švéd Stig Sollander, Japonec Chiharu Igaya, Francouzi Gerard Pasquier, Bernard Perret, Nor Guttorm Berge a Francouz Charles Bozon. Po neúspěších svých kamarádů v družstvu a ohrožen dvěma jezdci, kteří jeli za ním, zajel Sailer nejlepší čas také v druhém kole a vyhrál závod v celkovém čase 3:14,7. Druhé místo obsadil Japonec Igaya se zpožděním celých 4 vt. Stig Sollander překvapil jako již v Aare, když zajel třetí místo. Z Francouzů v druhém kole vypadl Duvillard; Pasquier, Bozon a Perret se vyrovnanou jízdou umístili mezi prvními 10 jezdci, na 6., 7. a 8. místě. Ze Švýcarů se Georg Schneider umístil na 5. místě, přestože od 15. brány pro ulomenou špičku jel prakticky na jedné lyži. »Starý« Schneider je stále ještě nespolehlivějším švýcarským slalomářem. Martin Julen zklamal, Rene Rey a Raymond Fellay skončili na čestném 10. a 11. místě. Na 9. místo za Perreta se vřadil Němec Beni Obermüller. Naši jezdci obsadili 21., 29. a 36. místo v pořadí Čermák, Bogdálka a Hennrich. Dobře zajel Bulhar Dimitrov, který obsadil 13. místo, Polák Ciaptak obsadil 16. místo, Taljanov a Filatov, oba SSSR, skončili na 24. a 30. místě. V tomto těžkém slalomu obstál jen jeden jezdec s perfektní technikou, výbornou kondicí, s uváženou a taktickou jízdou. Technika a kondice samy již nestačí. Není náhodou, že technicky vyspělí rasantní a odvážní jezdci, jakými jsou Molterer a Julen, vypadli již v prvních branách, po startu.

Potom, co ve slalomu mnoho jezdců vypadlo, prořídla na 3461 m dlouhé sjezdové trati řada kandidátů na medaile ještě více. Ze 24 závodníků, kteří byli vylosováni v první skupině, došlo do cíle jen 14. 10 jezdců vzdalo pro těžké pády a zranění. Mezi 14 jezdci, kteří jízdu dokončili, bylo 6 závodníků, kteří na trati upadli. Je proto otázkou, zda autor trati Menardi zde přece jen nepřestřelil. Na papíře je 3 a půl km dlouhá sjezdová dráha s jízdou

trvající něco málo pod 3 minuty docela v pořádku. Tentokrátě však přistoupily některé okolnosti, které trať neobyčejně ztížily. Především nedostatek sněhu způsobil, že terénní zvlnění po celé trati ve směru jízdy i papřič bylo mnohem masivnější, než tomu bylo loňského roku při »generální olympijské zkoušce«, kdy napadlo dostatek sněhu. Hezké, avšak chladné počasí se silným studeným větrem v zádech závodníků trať neobyčejně zrychlilo. Podle obecného mínění odborníků měl aspoň dolní úsek tratě být lépe upraven. Ve sjezdu více ještě nežli ve slalomu bylo nutno jet s otevřenou hlavou. Ten, kdo v horním úseku příliš riskoval, musel velmi brzy skončit pádem nebo se vyčerpal natolik, že těžko obstál na středním a spodním úseku. Sjezd však byl také zkouškou techniky, bezvadného vedení lyží a absolutního ovládnutí těla. Závod vyhrál Toni Sailer, který patří v první řadě za talentovaného sjezdaře. Tím získal olympijskou medaili také ve sjezdu a stal se olympijským vítězem ve všech třech sjezdových disciplínách a mistrem světa ve sjezdovém troboji se vzácným oceněním 0 bodů. Tak jako v obřím slalomu a ve slalomu prokázal Sailer i ve sjezdu mimořádné nadání. O to cennější je umístění našeho Kurta Hennricha na 7. místě s časovým rozdílem jen 9,3 vt. vůči vítězi. To je zcela mimořádný a dosud nedoceněný výkon našeho mladého sjezdaře. Také Čermákovo umístění na 17. místě je krásný výsledek. Na druhé místo postoupil Švýcar Raymond Fellay, který startoval jako náhradník za zraněného Rolanda Blasiho. Na 3. místě se umístil Rakušan Molterer a jako 4. Švýcar Roger Staub, který po první ohně velké mezinárodní soutěže. Hanspeter Lanig, přestože upadl, skončil na 5. místě. Ital Gino Burrini na 6., Charles Bozon na 8., Bruno Burrini na 9. a Stig Sollander na 10. místě. Z favoritů vypadli ze soutěže Francouzi Duvillard a Simond, Američan Ralph Miller, Japonec Igaya a Rakušané Rieder a Schuster. Také Bogdálka, který jel velmi dobrou a odvážnou jízdou, vyřadil těžký pád.

U žen stojí v čele sjezdových disciplin švýcarské jezdčynie. Zatím co v Aare převažovaly ještě výkony jednotlivců, jako Idy Schöpfer a Madelaine Berthold, podaly švýcarské ženy v Cortině krásný výkon jako kolektiv. Madelaine Berthold, vítězka ve sjezdu, kdyby jí nebyly vypověděly nervy, mohla získat medaile ve všech třech disciplínách. Mladá závodnice Renée Colliard, vítězka ve slalomu, vděčí za svůj úspěch klidu a rozvaze. Frieda Dänzer, druhá ve sjezdu, se po dlouhé době vypracovala v dobrou sjezdačku. Německé družstvo žen se po nečekaném vítězství Ossí Reichertové v obřím slalomu prakticky rozpadlo. Hanelore Glaser již nezískala svou formu, kterou prokázala v Grindelwaldu, a Mirl Buchner vypadla pro zranění. U rakouského družstva překvapila dobrá forma: vždyť za zraněnou Luise Jaretz a Lotte Blattl musely do družstva být povolány náhradnice. Tři medaile, které získala Puzzi Frandl za druhé místo v obřím slalomu, Regina Schöpf za druhé místo ve slalomu a Thea Hochleitner za třetí místo v obřím slalomu, překonaly veškeré očekávání. E. Sidorova (SSSR), třetí ve slalomu, patří ke světové třídě, ve slalomu, což prokázala již v Grindelwaldu. Kanadanka L. Wheeler, která zajela třetí místo ve sjezdu, je jednou z nejlepších sjezdaček. Norské závodnice Astrid Sandvik a Inger Björnbakken, ukázaly v Kitzbühelu, že jsou dobrými slalomářkami. V Cortině se ve slalomu umístily mezi prvními 10 závodnicemi. Borghild Niskin je závodnice se spolehlivou dobrou výkonností. Italka Giuliana Chenal-Minuzzo patřila k nejspolehlivějším jezdčyním v Cortině; měla smůlu, když ve slalomu a ve sjezdu zcela těsně přišla o bronzovou medaili. Byla za to odměněna třetím místem ve sjezdovém trojboji. Francouzky Josette Nevière a Márysette Agnel celkem zklamaly. Američanka Andy Lawrence-Mead, po pěkném výkonu, který podala v obřím slalomu (čtvrtá), odpadla úplně v ostatních soutěžích.

Závěrem je možno říci asi toto:

V Cortině byly od sjezdařů a sjezdaček požadovány mimořádné výkony.

Tratě jsou záměrně stavěny těžké a mimořádně rychlé, vyžadující plného vypětí jezdců jak po stránce techniky a taktiky jízdy, tak po stránce fyzické kondice. Sám Toni Sailer, tento mimořádný zjev ve sjezdovém sportu současné doby — v letošní zimě byl v 7 soutěžích Lauberhorn, Hahnenkamm a zimních olympijských hrách jen jednou poražen — prohlásil po závodě ve sjezdu, že to byl nejtěžší jeho závod, který dosud jel. To je směr, kterým jde vývoj ve sjezdových disciplínách. Otto Menardi, předseda sjezdové komise FIS, na ostrou kritiku olympijských tratí v Cortině dal tuto odpověď: »Tratě v Cortině byly právě to, co potřebujeme. Postarám se o to, aby tratě ve Squaw Valley nebyly o nic lehčí. Olympijské soutěže musí umožnit nemilosrdný výběr jezdců. To je mínění všech členů sjezdové komise Mezinárodní lyžařské federace.« Pode našeho názoru to však nesmí znamenat, že by tratě měly být stavěny tak, že by ohrožovaly zdraví a bezpečnost jezdců jako v případě mužů v Cortině.

V čele sjezdového sportu dnes stojí Rakušané, následováni Švýcary a Francouzi. U žen vedou švýcarské závodnice, s velkým odstupem za nimi stojí rakouské jezdčynie. Ossí Reichertová (NSR), E. Sidorova (SSSR) a L. Wheelerová (Kanada) patří k jezdčyním světové třídy, každá ve své speciální disciplíně.

Kurt Henrich a Evžen Čermák zajeli v Cortině dobře. Zejména Henrichovo sedmé umístění ve sjezdu je velmi slibné. Nicméně nesmíme zapomenout na to, co ještě musíme vykonat, máme-li čestně obstát v roce 1958. Perfektní technika a taktika jízdy jsou dnes samozřejmým předpokladem každého, byť i průměrného úspěchu. Přesto mnoho výkonných techniků s velmi dobrou taktickou jízdou v Cortině ztroskotalo — fyzicky nezvládli obtížnost tratí. Maximální požadavek na fyzickou kondici jezdčovu ve všech sjezdových disciplínách je nejdůležitějším poznáním VII. ZOH.

O. KULHÁNEK

Lyžaři a Dukelský závod branné zdatnosti

JAN KUNC

Po letošní velmi příznivé a bohaté sezóně přešli lyžaři do přechodného a přípravného období, v kterém přesedlali na různé příbuzné doplňkové sporty, v nichž udržují svou fyzickou zdatnost a kondici pro příští zimu. Jedním z nich jako i jiná léta bude jistě i DZBZ, který již má mezi lyžařskými závodníky dobrou pověst a tradici právě pro svou příbuznost a všestrannost k lyžařským soutěžím. Lyžaři, účastníci DZBZ, kterých bylo vždy velké procento v celkové účasti, vědí velmi dobře, že účast v tomto závodě zvláště v posledních letech, kdy se výkonost zlepšila, není žádnou procházkou a že i před jeho provedením se musí připravovat. Ne však nadarmo se říkalo po přeboru republiky v DZBZ 1955 v Praze v Divoké Šárce, po vítězství a dobrém umístění lyžařů, že lyžaři mají proti ostatním závodníkům jiných sportů anebo těm, kteří provádějí výhradně jen branné závody, velkou výhodu, jelikož jsou dokonale kondičně připraveni z právě uplynulé sezóny. Pro nastávající DZBZ jsou již přípravy ve většině okresech v plném tempu. Směrnice byly již rozeslány a čeká se jen na vhodnější počasí, aby mohly být zahájeny místní přebory.

Ve směrnících jsou některé zásadní změny, se kterými je nutno seznámit všechny organizátory, rozhodčí a závodníky. Změny byly velmi uvážlivě navrženy na aktivu závodníků a činovníků a v konečné redakci měla k nim připomínky sekce branných závodů při ÚV Svazarmu, v níž zasedá i několik lyžařských pracovníků. Lyžařští rozhodčí však nezústanou rovněž požadu a zúčastní se tohoto závodu jako v dřívějších letech a přinesou do něho své bohaté zkušenosti z dobře organizovaných lyžařských soutěží.

Při vlastním zpracování směrnice bylo nutno přihlížet k tomu, že DZBZ bude plnit své poslání jen tehdy, když se naplní závody co nejvíce přiblíží skutečným bojovým podmínkám.

Proto již ve směrnících pro DZBZ 1956 bylo přistoupeno k některým změnám, které sice závod částečně ztěžují, ale v každém případě zvyšují jeho branný charakter.

Organizační část směrnice byla rozšířena v některých částech pojednávajících o podmínkách účasti v závodě a povinnostech a právech závodníků a jejich průvodců.

Závod se z kvalitnější tým, že účastníci v přeboru kraje v DZBZ musí být nositeli III. výk. třídy nebo výkon. třídy mládeže sportovních branných závodů podle jednotné sportovní klasifikace. Pro přebor ČSR musí být potvrzení o udělení II. výk. třídy.

V technické části byly délky tratí v obou věkových skupinách hochů prodlouženy na 1500 m.

Střelba armádní vzduchovkou v místních a okresních přeborech zůstává stejná na vzdálenost 10 m. V přeborech kraje se však doporučuje prodloužit střelbu z malorážky na 50 m, neboť v přeboru ČSR se bude již povinně na tuto vzdálenost střilet. Poloha zůstává stejná, ale za oporu se smí používat jen pytlíků s pískem nebo drtinami anebo drnů. Tedy již žádné tvrdé podpěry. Důležitá změna je, že střelnice má být upravena a vyhledána až v druhé polovině tratě a že všichni závodníci kraje a přeboru ČSR neponesou puškové atrapy, nýbrž již přímo malorážky, s kterými budou plnit střeleckou disciplínu. Hoši 15—16 let a všechny dívky a ženy nemají zátěž, ale nesou v nižších přeborech puškové atrapy a ve vyšších malorážky. Není-li dostatek puškových atrap v místních přeborech, je i nadále možno si tuto atrapu vyměnit za přítěž ve váze 4 kg.

V hodů granátem se bude házet na cíl, kterým bude zákop 1 m široký a 6 m dlouhý, při čemž za zásahy budou uznány i dopady granátu 50 cm před cílem a 50 cm za zadní hranici zákopu. Celkem je tedy cílová plocha zmenšena o 1 m. Pro všechny muže a

hochy je stanovena délka 25 m, zatím co dívky a ženy házejí na vzdálenost 15 m, což by bylo ve skutečnosti životu nebezpečné, proto házejí ženy a dívky z pozakrytu (improvizovaný přenosný kryt 1 m vysoký). Po každém hodu se závodnice kryjí sehnutím za kryt. Zdolání vodní překážky, která může být 120 cm hluboká, se v letošním roce bude provádět jen broděním, s tím, že zbraň musí zůstat suchá. Tam, kde nejsou podmínky pro brodění, je opět povoleno nahradit překonání této překážky cyklistickou vložkou.

Při provádění zdravotnické přípravy určí rozhodčí člena hlídky, který je raněn, tak jako se to provádělo v SZBZ. Po poskytnutí první pomoci musí být ruka v závěsu až do doby, kdy hlídka ukončí závod, t. zn. po hlášení v cíli.

Z překážek byl vynechán přeskok 2 metry širokého zákopu před cílem, ale naproti tomu byly rozšířeny přírodní překážky o zdolání 3 m vysokého strmého srázu.

Zatím co ztrátové časy při hodnocení protichemické a zdravotnické přípravy a při hlášení byly sníženy, zvýšily se tyto částečně u střelby a podstatně u hodu granátem, jehož hodnocení je tentokrát shodně se střelbou. To

ovšem neznamená, že ostatním braným disciplinám kromě střelby a hodu granátem není nutno věnovat pozornost. Malé časové rozdíly v minulých letech ukázaly, že i sebestmíší časové ztráty velmi podstatně ovlivňovaly konečné umístění závodníků.

Zpřísněné hodnocení při střelbě a hodu granátem sleduje ten účel, aby plnění těchto disciplín co nejvíce ovlivňovalo celý závod a tím se zvýšil bojový charakter závodu.

Zařazení střelby do druhé poloviny závodu znamená, že kromě překonání překážkové dráhy a některých přírodních překážek budou branné disciplíny plněny až v druhé polovině závodu. Pořadí jednotlivých disciplín není sice stanoveno, ale doporučuje se nejdříve provést střelbu, pak přechod území zamořeného otravnou prchavou látkou, dále překonání vodní překážky a po hodu granátem poskytnutí první pomoci.

Tak jako v minulých směrnicích jsou i ve směrnicích pro DZBZ 1956 uveřejněny technické limity výkonnostních tříd sportovních branných závodů podle JSK. K tomu je nutno připomenout, že výkonnostní třídy získané v SZBZ neplatí pro postup v DZBZ a naopak.

Hodnocení střelby a granátu:

Jednotlivci:	Hlídka:	Ztrátové časy ve vteř. pro tratě:					
		1000 m		1500 m		3000 m	
		min.	vteř.	min.	vteř.	min.	vteř.
3 zás.	9 zás.	0	0	0	0	0	0
	8 zás.	-	15	-	20	-	40
	7 zás.	-	30	-	40	1	10
2 zás.	6 zás.	-	50	1	10	1	50
	5 zás.	1	10	1	40	2	30
	4 zás.	1	30	2	10	3	10
1 zás.	3 zás.	2	10	3	10	4	30
	2 zás.	2	50	4	10	5	50
	1 zás.	3	30	5	10	7	10
0 zás.	0 zás.	4	30	7	-	10	-

Hodnocení protichemické přípravy:

Jednotlivé chyby při přechodu území zamořeného plynem se trestá ztrátovými časy takto:

	1000 m	1500 m	3000 m
	min.	vteř.	vteř.
a) za upravování masky za přechodu území zamořeného plynem		3	8
b) za předčasné odložení masky před konečnou hranicí stanoveného území		5	16
c) za neuložení masky na určené místo		2	6
d) za všechny chyby pod a)–c)		10	30

Hodnocení překonání vodní překážky: Nepřekonání vodní překážky má za následek disqualifikaci.

Hodnocení zdravotnické přípravy:

	1000 m vteř.	1500 m vteř.	3000 m vteř.
a) za naprosto správné přiložení obvazu na prostřelený levý loket, zatím co třetí člen hlídky zabezpečuje s puškou v poloze »k boji«	-	-	-
b) za částečně nesprávné provedené ošetření a přiložení obvazu na zraněné místo	3	4	8
c) za docela nesprávné ošetření	5	8	15
d) za částečné nedostatky při zabezpečení hlídky třetím členem	2	3	7
e) za zcela nesprávné zabezpečení hlídky	5	7	15
f) za chyby provedené pod bodem c)—e)	10	15	30

Hodnocení hlášení a pořadové přípravy:

	1000 m vteř.	1500 m vteř.	3000 m vteř.
Hlídky:			
a) za nesprávný příchod hlídky k hlášení	1	2	3
b) za chybné provedení výkonu po povelu jednoho člena hlídky	3	6	9
c) za chybné provedení výkonu po povelu dvou členů hlídky	5	10	15
d) za chybné provedení výkonu celou hlídkou	6	12	18
e) za nesprávnou úpravu výzbroje a výstroje jedním členem	2	4	6
f) za nesprávnou úpravu výzbroje a výstroje dvou členů	3	6	9
g) za nesprávnou úpravu výstroje a výzbroje celou hlídkou	5	10	15
h) za neúplné hlášení a nesprávný pořad velitele hlídky	2	4	6
i) za malou rozhodnost při hlášení velitelem hlídky	1	2	3
Jednotlivci:			
a) za nesprávný příchod k hlášení	1	2	3
b) za nesprávnou úpravu výzbroje a výstroje	1	1	2
c) za chybné provedení zákl. postoje	1	2	4
d) za neúplné hlášení — nesprávný sled	1	2	4
e) za malou rozhodnost při hlášení	1	1	2

Hodnocení proběhnutí cílem:

Hlídce, která proběhne cílem tak, že vzdálenost mezi prvním a posledním členem hlídky je větší než 10 m, se připočítává ztrátový čas takto:

1000 m	10 vteřin
1500 m	15 vteřin
3000 m	30 vteřin

Přebor:
místní
okresní
krajský
ČSR

Provedení
15. 4.—15. 6.
15. 6.—16. 7.
15. 7.—15. 8.
24. 8.—26. 8.

Poznámka:

mohou být provedeny do 15. 8. bez účasti ve vyšších přeborech.
Hranice na Moravě, kraj Olomouc

LYŽAŘI A ELEKTRIFIKACE ŽELEZNIC

V poslední době se naše srdce častěji radostně zachvívají, když se díváme na obrázky překrásných horských partií Tater s konečně již elektrifikovanou tratí Žilina—Spišská Nová Ves. Máme radost, třeba ještě omezenou tím, že elektrický provoz je jen částečný a omezený na dopravu nákladovou, ale radujeme se proto, poněvadž vidíme první perspektivy budoucí rychlé elektrické dopravy do horských oblastí.

Podle zveřejněných plánů máme tedy mít v provozu do roku 1960 asi 1000 km elektrifikovaných tratí. Jde o t. zv. »magistrálu« Ústí n. Labem—Velký Osek—Kolín—Pardubice—Česká Třebová—Olomouc—Hranice—Valašské Meziříčí—Horní Lideč—Púchov—Žilina

—Košice a k tomu dílčí úseky Kolín—Praha a Přerov—Bohumín. Krásný program — ale... Což my, lyžaři, nemohli bychom dát do diskuse své připomínky?

Odborníci tvrdí, že elektrifikování jednokolejných tratí přináší téměř stej-

ný přepravní výkon jako její zdvoukolejnění. Elektrifikační program naší druhé pětiletky se sice zcela správně vrhl na naši nejpřetíženejší dopravní tepnu, dnes již nejen dvoukolejnou, ale v některých úsecích dokonce vyžadující i kolej třetí. Plán však neobsahuje elektrifikaci ani jediné tratě horské, což lze vytknout nejen z úzkého našeho stanoviska lyžařského, ale i proto, poněvadž takovou elektrifikaci by byly získány další nutné investice. Vždyť je třeba těchto zkušeností — nemůžeme přece investovat jen dlouhodobě a nesazít se sbírat i z dílčích dohotovených úseků ovoce! Je pravdou, že pykáme svou současnou zaostalostí v elektrifikaci za hříchy těch, kteří řídili osudy československých železnic v dřívějších dobách, ale třebaže musíme teď dohánět přímo zátopkovsky, musíme správně přenášet i zkušenosti cizí. Což by se nevyplatilo vyzkoušet výhody elektrifikace jednokolejné tratě právě v úseku, který nás, lyžaře, tolik zajímá, totiž tratě krkonošské?

Zkušeností nabytých elektrifikací dvoukolejné »magistrály« Ustí nad Labem—Košice jistě zdárně použijeme pro další elektrifikaci neméně důležitých tratí ostatních. A zkušeností z elektrifikace jednokolejné tratě Vysočany—Všetaty—Ml. Boleslav—Turnov—Stará Paka—Trutnov bychom s nemenším zdarem použili k další elektrifikaci stejně provozně zatížených tratí ostatních.

Sport je uznávanou složkou výchovy

člověka. A lyžařina je zajisté neposlední v žebříčku rozmanitých druhů sportu. Jak by zaplesala naše lyžařská srdce, kdybychom se z Prahy do Krkonoš dostali za takové 2 hodiny! Jak by se rozmnožily houfy lyžařů, kdyby místo 5 až 6 hodin střídání pomalého pohybu vlaku s urputným čekáním ve stanicích byla jízdní doba rychlíku zkrácena na pouhých 120 až 150 minut! Pro elektrickou lokomotivu to není problémem. Problémem byla dosud — žel — elektrifikace československých železnic.

Elektrifikace železnic není jen věcí ministra dopravy a jeho všech spolupracovníků. Je to věcí všech nás, všech, kteří myslí ekonomicky. Je to proto věcí všech sportovců, zejména však nás lyžařů, kteří chceme i pro sebe kousek užítka ze všech nesporných výhod, které elektrifikace železnic přinese našemu národnímu hospodářství.

Lyžaři — pracovníci v technice, v ekonomii, spojme svoje úsilí v mohutné hnutí, které by způsobilo zařazení elektrifikace naší krkonošské tratě ještě do tohoto pětiletého plánu! Vždyť nechceme výhody jen pro sebe! Chceme tak zvané spojit příjmem s užitečným, chceme široce rozvinout možnosti elektrické rychlé dopravy z našeho hlavního města do našich nejbližších hor a chceme, aby železniční správa experimentálně vyzkoušela elektrifikaci na jednokolejné tratě.

Ing. Ladislav STUPKA

ZÁVODY DOROSTU OČIMA LÉKAŘE

MUDr. MIROSLAV NOVÁK

Při mezinárodních lyžařských závodech dorostu PZ ČSR proti dorostu Polska ve Špindlerově Mlýně v březnu t. r. měl jsem jako lékař příležitost dobře sledovat naše mladé závodníky. Chtěl bych sdělit několik postřehů, které mne jako zdravotníka zaujaly.

Napřed co se mi líbilo. Byla to nesporně krásná ukáznenost našich chlapců i děvčat PZ. To mi i několik lidí z personálu podniků, kde naši závodníci bydleli, potvrdilo. Náš dorost PZ se choval daleko nejlépe ze všech mladých lidí, co jich kdy bylo takto soustředěno

k závodům ve Špindlerově Mlýně. Pěkně bylo i přátelské ovzduší mezi závodními soupeři.

Trening našich závodníků má po mém soudu dvě vady. Předně u několika běžců, které jsme vyšetřovali zevrubně, bylo treningu příliš mnoho vzhledem

k možnostem stravování a vzhledem k dospívání, růstu a vývoji. Lépe řečeno, trening (což je výdej energie) je dávkován bez ohledu na přívod energie. Takovým treningem nelze nic získat — spíše ztratit — na váze, na výkonu a i na zdraví. Druhou chybou se mi zdá přílišné zaměření na vytrvalost. V dorosteneckém věku je však daleko přirozenější a zdravější trenovat rychlost, obratnost, techniku. Vytrvalost poroste pak současně s fyzickým dozríváním. Zanedbaná rychlost, obratnost a technika se pak už těžko bude dohánět.

A pak mě překvapila jedna věc. Jak ještě pořád málo naši závodníci využívají pomoci tělovýchovných lékařů. Vždyť 16 našich závodníků nemělo potvrzení o prohlídce tělovýchovným lékařem. A to prosím byl mezinárodní závod! Účastníci vesměs museli projít krajskými a celostátními soutěžemi, kde je prohlídka tělovýchovným lékařem podmínkou startu! Na mezinárodním utkání je pro zdravotníka neúnosné prosazovat zákaz startu závodníka, jenž nemá potvrzení o prohlídce. Ovšem při přeborech celostátních, krajských či okresních by se to mělo dělat naprosto bez pardonu. Je vinou rozhodčích, že dosud nevěnují patřičnou pozornost dokladům závodníků při soutěžích místního významu. Je vinou trenérů i závodníků, že spolupráce tělovýchovných lékařů nevyužívají. Tělovýchovný lékař je dobrým pomocníkem závodníka na cestě k úspěchu. Sebezkušenější trenér nemá tak dokonalých znalostí o fyziologii nácivku, vývoje a růstu, energetické bilanci i příznacích poškození zdraví jako tělovýchovný lékař. A spoléhat na to, že závod je zajištěn zdravotníky — to není správné. Při závodech — to je už pozdě na vyšetřování. S tělovýchovným lékařem je nutno se poradit ještě před započetím trainingu. Trenovat bez lékařského vyšetření a těsně před závo-

dem shánět potvrzení, to by bylo asi stejné jako jezdit bez řidičského průkazu a teprve, když nás zastaví silniční kontrola, začít se starat, jak jej vlastně získat. Nebo ve škole chtít se začít učit teprve v den zkoušek. K vyšetření potřebuje tělovýchovný lékař čas. Někdy si vás musí objednat ke kontrole, jindy poslat na odborné vyšetření. Na to vše je při soustředění a závodech už pozdě, nehledě k tomu, že ani zařízení ani možnost k tomu většinou nebývá při ruce. Mnoho, zvláště starších lidí má dosud představu, že na lékaře se sportovce obrací, jen když se necítí dobře nebo když utrpěl úraz. To by nebylo správné. Sportovec a zvláště dorostenec by měl být příkladem. Měl by plně využít spolupráce a rad tělovýchovného lékaře pro svůj trening. Trenéři dorostu by bez spolupráce tělovýchovné poradny či oddělení neměli si prostě brát na sebe odpovědnost za trening dorostenec. Vždyť bez lékařského vyšetření se může nakrásně stát, že dobře minýný trening je vlastně systematickým mražením dorostenec, který třeba trpí některou málo zřejmou vadou či chorobou.

Sport a tělovýchova správně prováděně mají vést k zocelení zdraví člověka a k vyšší výkonnosti. Ale to správné provádění je nutno vést a kontrolovat a tu má místo nejen trenér, ale i lékař. Lékařsko-pedagogický dohled je nedílnou částí trainingu. A bude-li tomu tak, budou mít zdravotníci pak daleko méně práce a starostí s úrazy a nemocnými při vlastních závodech. Lyžařské závody dorostu PZ ČSR a Polska ovšem dopadly po této stránce díky dobrému sněhu velmi krásně. Jeden jediný úraz za celých deset dní skončil v nemocnici a ještě celkem není nikterak těžký. Jinak šlo většinou o věci lehoučké. Tak to má být. Vždyť my, lékaři, vidíme také raději lidi zdravé než nemocné a polámané.

V. LYŽÁŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1.20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 8

SRPEN 1956



SITUACE V NAŠEM LYŽAŘSTVÍ

podle hodnocení předsednictva SVTVS

Dne 10. července 1956 provedlo předsednictvo Státního výboru pro tělesnou výchovu a sport na svém zasedání podrobný rozbor situace v lyžařství.

Pokladem jednání byla předloha ústřední sekce, která vycházela ze závěrů plenárního zasedání lyžařské sekce ve dnech 26. a 27. května 1956 v Tatranské Lomnici. V materiálu předloženém ústřední sekci jsme nejen konstatovali úspěchy, kterých naše lyžařství dosáhlo v uplynulém období, ale stejně kriticky jsme zhodnotili i nedostatky, které se v jeho průběhu vyskytly, uvedli jsme příčiny těchto nedostatků a podali jsme návrhy na jejich odstranění a na zlepšení naší práce. Průběh jednání předsednictva SVTVS ukázal, jaký velký význam přikládá předsednictvo rozvoji našeho sportu, a jak pečlivě sleduje všechno, co se děje v našem lyžařství. Diskuse členů předsednictva ukázala jejich informovanost o všech otázkách týkajících se současné situace v našem lyžařství a velký zájem o všechny problémy jeho dalšího rozvoje. V diskusi členů předsednictva SVTVS a v odpovědích přítomných členů vedení sekce a státních trenérů byly podrobně projednány otázky výchovy a výcviku širokého členstva, práce dobrovolných a státních trenérů, stejně jako otázky lyžařských zařízení, jeho další údržby a výstavby, i otázky materiálně technické, jako na příklad zlevnění lyžařského vybavení, slevy na dráze a autobusech, otázka lanovek a ostatních účelových lyžařských zařízení atd. Kritice byla podrobena i práce ústřední sekce a její komisi.

V závěru předsednictvo SVTVS, jež muž předsedal soudruh náměstek Heňdych, hodnotilo kladně práci v lyžařství v uplynulém období a vydalo usnesení, jehož je další prohlou-

bení a zlepšení naší práce a odstranění zjištěných nedostatků.

V usnesení ukládá se lyžařské sekci SVTVS:

1. provést nejširší propagaci náboru členstva do lyžařských oddílů a organizovat v nich pravidelný výcvik zaměřený k široké základně členstva a především mládeže, jakož i k závodnímu lyžování.

2. Věnovat zvýšenou péči mládeži a vytvářet předpoklady pro nejširší zapojení mládeže do soutěže. Při všech veřejných závodech organizovat závody mládeže a dorostu. Dbát o to, aby byl organizován dostatečný počet závodů pro mládež ve věku od 10—14 let.

3. Využít zkušeností ze VII. zimních olympijských her v metodice trainingu za účelem zvýšení úrovně závodního lyžování.

4. Co nejodpovědněji provádět výběr schopných pracovníků pro vyškolování nových cvičitelů, trenérů a rozhodčích. Základ tohoto školení položit do okresů. V krajském měřítku zlepšit doškolení cvičitelů formou srazů, pořádaných dvakrát do roka, a to na začátku přípravného období a na prvním sněhu. Náplň srazů zaměřit zejména na otázky práce s mládeží.

5. Provést v období 1956—1957 náborové závody ve všech lyžařských disciplínách, zejména pro mládež, ve stejném měřítku jako v uplynulém roce. Dbát o masové provedení především v horských a podhorských oblastech a věnovat péči krajům, které v tomto roce zaostávaly.

6. Ještě v roce 1956 zahájit přípravu k uspořádání mistrovství světa v ČSR

Ziskat další mládež zůstává jedním z velkých úkolů našeho lyžařství i v příštím roce. Některé ze sportovních škol dorostu nám v takové práci dobře pomáhají a objevují nové talenty. Podívejte se jen (obrázek na titulní straně), jak si dobře vede desetiletý Marenčík ze SŠD Pernink mezi slalomovými brankami.

v roce 1962 a na kongresu FIS v roce 1957 požádat o jeho přidělení.

7. Do 31. 12. 1956 připravit návrh na vybudování vhodných zařízení pro mistrovství světa 1962.

8. Pomocí kraji sestavit úplný přehled o existujících lyžařských zařízeních a podle zjištěného stavu zajistit hospodářsky jejich opravu a údržbu.

9. Na podkladě evidence těchto zařízení přikročit postupně k vypracování plánu rozmístění, který by vytvořil základ budování zařízení nových.

10. Zkvalitnit práci všech komisí a zvláště zaktivisovat práci komise propagačně agitační, mládeže a organizační a prohloubit řízení práce krajských sekcí formou osobních návštěv. Kromě svolání celostátních aktivů provést instruktáže všech krajských sekcí nejméně dvakrát za rok.

Kromě těchto úkolů, které byly předsednictvem SVTVS uloženy ústřední sekci, a tím ovšem i krajským a okresním sekcím, byla usnesena řada dalších opatření, jejichž skutečným byli pověřeni příslušní náměstkové předsedy SVTVS.

Na úseku trenérském bylo schváleno prozatím ponechání pouze jedné kategorie (třídy) trenérů, bylo schváleno zařazení trenérů z povolání do nejdůležitějších lyžařských středisek, při čemž ústřední sekci bylo uloženo vypracovat pracovní náplň práce trenérů z povolání se zaměřením k jejich plnému celoročnímu využití. Dále po prozkoumání situace v nové dobrovolné organizaci, ukáže-li se toho potřeba, zajistit otevření lyžařské větve ve školení trenérů z povolání v dalším školním roce.

Na úseku sportovně technickém bylo uloženo projednat otázku možnosti spolupráce armády při technickém zajišťování a provádění vrcholných a mezinárodních soutěží a umožnění dalšího výcviku a růstu lyžařským závodníkům v základní vojenské službě. Dále projednat zlepšení spolupráce se Svazem armem zejména s hlediska odborné spolupráce v přípravách a provádění Sokolovského závodu branné zdatnosti.

Nejvíce opatření bylo usneseno na

úseku hospodářsko-plánovacím. Bylo uloženo zejména zajistit, aby rozestavěná lyžařská zařízení byla urychleně dokončena, aby každé zařízení mělo svého hospodáře a zajistit, aby ve větších střediscích byly můstky i sjezdové dráhy pravidelně po celé zimní období udržovány v dobrém stavu. V každém středisku vybudovat vedle závodních tratí i povolné sjezdovky. Usilovat, aby provoz sedačkových a vlečných výtahů, dosud roztráštěný v různých hospodářských sektorech, byl převzat do vlastnictví budoucí tělovýchovné organizace a zajistit výstavbu řady dalších těchto zařízení. Návrh na zřízení těchto nových zařízení předložit lyžařská sekce ke vzorům, kvalitě a množství lyžařské výzbroje a výstroje a v zájmu rozšíření základny lyžařství usilovat o revisi daňové úpravy u lyžařského vybavení, hlavně u lyží a bot.

Předsednictvo KVTVS bylo uloženo projednat do 31. 10. 1956 rozbor stavu v lyžování na zasedání krajských sekcí a podle přijatých usnesení učinit konkrétní opatření pro jejich uskutečnění v rámci kraje.

Projednání situace v lyžařství předsednictvem SVTVS a konkrétní úkoly a usnesení z této porady vyplývající přispějí jistě značnou měrou dalšímu úspěšnému rozvoji našeho lyžařství. Předsednictvo SVTVS je si vědomo, že lyžařství se nejvíce opět dotkne připravované reorganizace tělesné výchovy a sportu, protože její termín spadá do hlavního zimního období. Učiní proto vše, aby reorganizace nenarušila nijak zdárný a úspěšný průběh celého období. Je třeba ovšem včas všechno připravit. Předsednictvo SVTVS uložilo proto m. j. také lyžařské sekci, aby vypracovala zásady přechodu na novou organizaci a předložila je včas jako svoje připomínky k projednání a k zajištění jejich provedení.

Záleží nyní jen na nás, na všech lyžařských pracovnících, abychom ve smyslu daných zásad obsažených v usnesení pečlivě a řádně připravili příští období, aby jeho průběh byl ještě lepší a radostnější než průběh období uplynulého. Miloš Duffek

OSMÁ CELOSTÁTNÍ KONFERENCE TRENÉRŮ

Ve dnech 1.—3. června se konala pracovní porada trenérů VIII. celostátní konference. Dnes je samozřejmostí, že se každý rok scházejí předsedové krajských trenérských rad, trenérských rad úseků a plenum trenérské rady ústřední sekce k zhodnocení vykonané práce, vyřešení závažných problémů a k vytyčení úkolů pro další období. Zvláště radostná je neustále stoupající úroveň těchto zasedání. Velmi dobře můžeme hodnotit zvýšenou aktivitu krajských trenérských rad a celkově práci trenérů.

Na první celostátní poradě trenérů 24. až 25. V. 1952 se sešlo 23 trenérů (12 zástupců krajů a členové plena trenérské rady), na konferenci v Bratislavě se sešlo 73 trenérů (20 zástupců krajů, 5 ÚV TSO, členové plena trenérské rady, trenéři pracující s mládeží, zástupci kateder lyžování ITVS a pedagogické fakulty v Praze a v Bratislavě, kapitáni reprezentačních družstev, zástupci komise mládeže a učebně metodické komise lyžařské sekce SVTVŠ): Škoda, že nepřijeli zástupci Karlových Var, Nitra a Rudé hvězdy a účast mohla být 100%.

Program konference:

1. Přivítání všech účastníků — za ústřední trenérskou radu s. Mečíř.

2. Projev zástupce SVTVŠ, vedoucího sportovního odboru s. Konříše.

3. Volba komisí:

a) pro zhodnocení konference byli určeni soudruzi Husák, Kropilák a Beraňovský;

b) pro zhodnocení práce trenérů soudruzi Bogdál, Kišša, Štefka a Vojáček;

c) pro usnesení soudruzi Špaček, Chovanec, Benko a Šimůnek.

4. Kontrolu usnesení ze VII. konference provedl s. Bělohožník.

5. a) pět let trenérské práce — všeobecné hodnocení trenérské práce od založení trenérských rad v roce 1951 přednesl s. Pácl;

b) hodnocení práce trenérské rady na Slovensku provedl s. Teresčák;

c) hodnocení uplynulého tréninkového roku běžců provedl s. Tvrzník;

d) hodnocení uplynulého tréninkového roku sjezdářů provedl s. Bogdál;

e) hodnocení uplynulého tréninkového roku skokanů a sruženářů provedl s. Bělohožník.

V hodnotné diskusi k předneseným referátům se vystřídal 17 soudruhů a soudružek. V diskusi byly dobré i kritické připomínky k dosavadní práci, které doplňovaly rozbor v referátech. Několik důležitých poznámek k diskusi. Je třeba zvýšit autoritu a odpovědnost trenérů a zajistit ještě lepší

předávání zkušeností. Umožnit ještě lépe účast trenérů na závodech u nás i v cizině. Vyřešit otázky související s placenými trenéry. Zajistit, aby vědecká práce na úseku závodního lyžování se zlepšila. Zvýšit počet dobrovolných trenérů.

Bohužel málo se hovořilo o výchovné práci trenérů. Byla zdůrazňována nutnost zvýšené péče o všechny závodníky a poukázáno na nebezpečí, které se projevuje v mezeře mezi výkonností nejlepších závodníků a dalšími, zvláště v závodě sdruženém, ve skoku a ve sjezdových závodech žen. Byl kritizován neutěšený stav na úseku výstavby a údržby lyžařských zařízení. Dále je nutné projednat cenové otázky lyžařských potřeb.

6. Referát o závodním výcviku mládeže přednesla s. Mečířová (ITVS). V pěkném referátu byly řešeny problémy související se závoděním mládeže. Diskuse ukázala, že si všichni trenéři uvědomují nutnost zvýšené péče o mládež, která má velký zájem o závodní lyžování. Tento zájem jsme nedokázali zatím plně podchytnout a uspokojit. Dále bylo diskutováno o otázkách souvisejících s prací sportovních škol dorostu (v diskusi vystoupilo 8 soudruhů).

7. Práce v plenu byla přenesena do komisí disciplín, kde bylo projednáno dávkování tréninku, otázky dalších perspektiv v rozvoji jednotlivých disciplín, návrh na státní družstva a družstva mladých a další speciální otázky. Státní trenéři v plenu pak podali zprávu o závěrečích z komisí.

8. Soudruh Pácl promluvil o návrhu na změnu periodisace celoročního tréninku (podle Agranovského). Po diskusi bylo rozhodnuto ponechat u nás dosavadní a vžitě dělení celoročního tréninku na přípravné, hlavní a přechodné období.

9. Soudruh Chovanec přednesl hodnocení knížky »Běh na lyžích«. Vyzvedl klady této publikace a uvedl kritické připomínky, které umožňují v budoucnosti příručku ještě kvalitněji zpracovat.

10. Bylo schváleno rozdělení filmů ze VII. ZOH pro podzimní období takto: Gottwaldov 1.—6. IX., Olomouc 7.—10. IX., Ostrava 11. až 16. IX., Brno 17.—22. IX., Jihlava 23. až 27. IX., Pardubice 28.—30. IX., Hradec Krá-

lové 1.—7. X., Praha KNV 8.—12. X., Praha ÚNV 13.—16. X., Liberec 17.—24. X., Ústí nad Labem 25.—28. X., Karlovy Vary 29.—31. X., Plzeň 1.—4. XI., České Budějovice 5.—8. XI., Slovensko 14. XI.—31. XII.

11. Byl schválen návrh na státní družstva, družstva mladých a jejich trenérů.

12. Byly vyhlášeny nejlepší trenérské rady za uplynulé období a předány jim vlajky. Z krajů získaly vlajku České Budějovice — předseda soudruh Hlavatý, z ÚV TSO Sokol — předseda soudruh Štefka.

13. Komise pro hodnocení práce trenérů konstatovala dobrou práci mnoha trenérů a navrhla 10 nejlepších soudruhů: Blažka (Ostrava), Molčana (Banská Bystrica), Kováře a Hlavatého (České Budějovice), Ruského a Smutného (Liberec), Kiššu a Benko

(Žilina), Valkouna (Praha), Kňourka (Hradec Králové), kterým byla předána odměna.

14. Krátkou informací o školení a jmenování dobrovolných trenérů a prodlužování jejich průkazek podal soudruh Bogdálěk.

15. Závěrečná diskuse probíhala především o otázkách nové organizace v tělesné výchově a sportu, kde se ukázalo, že všichni trenéři mají velký zájem, aby nové uspořádání naší tělovýchovy a sportu přineslo další možnosti pro ještě větší a širší rozvoj závodního lyžování. Dále byla připomenuta nutnost ještě větší a hlubší spolupráce mezi trenéry a cvičiteli a mezi trenérskými radami a učeně metodickými komisemi.

16. Bylo schváleno usnesení:

Celostátní aktiv na svém zasedání ve dnech 1.—3. června 1956 v Bratislavě rozebral a zhodnotil dosavadní práci a stav v lyžařském sportu, vyslechl a po diskusích s připomínkami schválil referáty předsedy ústřední trenérské rady soudruha Pácla, soudruha Terezáka a státních trenérů soudruhů Bělonožníka, Bogdálka a Tvrzníka a referáty soudruhů Mečířové a soudruha Chovance.

Pro další rozvoj československého závodního lyžování se usnáší na těchto opatřeních:

- I. Zajistit další rozvoj lyžování mládeže.
- II. Zkvalitnit péči o závodníky všech výkonnostních tříd.
- III. Zkvalitnit práci trenérů.
- IV. Zajistit potřebné materiální podmínky.
- V. Dát připomínky k budoucí reorganizaci, aby tato byla zárukou lepší práce.

I. Zajistit další rozvoj lyžování mládeže

1. Zvýšením počtů závodů pro dorost. Odpovídají všichni.
2. Uspořádáním ústředního kursu pro dorost. Ústřední trenérská rada.
3. Pozvat do každého krajského soustředění nejméně 20% dorostenců z kvoty účastníků nebo uspořádat samostatné soustředění pro mládež. Krajské trenérské rady.
4. Uspořádat mezinárodní závody mládeže a obeslat závody v cizině. Ústřední trenérská rada.
5. Zvýšit počty na SHM a přihlídnout k oblastem, kde dobře pracují SŠD. Ústřední trenérská rada.
6. Rozšířit počet SŠD (Šumava, Slovensko), zkvalitnit jejich práci a zvýšit jejich materiální podporu. Ústřední trenérská rada.
7. Sledovat a pomáhat SŠD v jejich činnosti. Krajské trenérské rady.
8. Pořádat náborové závody mládeže ve skoku na sněhových můstcích a před velkými závody na malých můstcích (Harrachov, Šachty, Spindlerův Mlýn). Krajské trenérské rady.
9. Ve věkové kategorii do 14 let umožnit společný závod pro chlapce a dívky na stejných tratích. Ústřední trenérská rada.
10. Věnovat pozornost technickému růstu mládeže, žactva a dorostu ve sjezdových disciplínách. Ústřední trenérská rada.

II. Zkvalitnit péči o závodníky všech výkonnostních tříd

1. Vytvořit kolektivy společně trenujících závodníků a zajistit těmto kolektivům (oddílům) trenéry nebo cvičitele (jednoty) a zapojit do trainingu i mládež. Odpovídají: krajské trenérské rady.
2. Provést s krajskými reprezentanty besedy obeslané ÚTR a další instruktáže s použitím náborového materiálu a tento zapůjčit do kolektivu společně trenujících závodníků. Odpovídají: krajské trenérské rady.
3. Zavést kategorii starších nad 35 let. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
4. Snížit délku tratě pro juniory na 10 km. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
5. Zlepšit situaci ve vytrvalostních bězích:
a) neomezovat účast v přeboru ČSR na 50 km. Odpovídá ústřední trenérská rada.

- b) specializovat závodníky pro vytrvalost, zejména ve státním družstvu, Odpovídá: ústřední trenérská rada.
 c) kromě přeboru ČSR uspořádat další dva závody v běhu na 50 km. Odpovídá: ústřední trenérská rada.

6. Na mezinárodních závodech umožnit získání zkušeností a uvést je ještě více ve známost mezi členskými státy FIS a zařadit je do žebříčku mezi přední světové závody a přihlížet při tom na nutnost treningu v cizině pro jednotlivé disciplíny. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
7. Uspořádat u nás mezinárodní závody. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
8. Zkvalitnit uspořádání výběrových závodů. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
9. Věnovat větší pozornost rozvoji skoku a sdruženému závodu:
 a) v místech s umělými můstky najít osobu pečující o úpravu můstku po celý rok a o trening skokanů a sdruženářů, Odpovídá: krajská trenérská rada.
 b) zajistit na všech můstcích označení kritického bodu a rekordu můstku, Odpovídá: krajská trenérská rada.
 c) mládež učit stavět sněhové skokanské můstky, Odpovídá: krajská trenérská rada.
 d) zajistit uspořádání propagačních závodů ve skoku v termínech 13. I. nebo 27. I., jichž se zúčastní někteří z předních skokanů, Odpovídá: krajská trenérská rada.
 e) v kategorii mladšího dorostu povolit start technicky vyspělým chlapcům od 15 let. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
10. Rozšířit a zkvalitnit základnu sjezdových disciplín. Odpovídají: ústřední a krajské trenérské rady.
11. Plánovat přípravu našich nejlepších závodníků se zaměřením na mistrovství světa 1958 a OH 1960. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
12. Zvýšit lékařskou péči o závodníky tak, aby každý závodník měl ročně nejméně dvě vyšetření. Odpovídají: všichni trenéři.

III. Zkvalitnit práci trenérů

1. Uspořádat jednu školu a dva doškolovací semináře dobrovolných trenérů podle disciplín. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
2. Ve všech krajích uspořádat nejméně jeden seminář všech trenérů kraje. Odpovídá: krajská trenérská rada.
3. Požadovat zvýšení počtu placených trenérů tak, aby v co nejkratší době se jejich počet zvýšil na 40. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
4. Zajistit vyškolení speciálních trenérů pro mládež. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
5. Náplň školení trenérů doplnit o otázky závodění mládeže. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
6. Styk ústřední trenérské rady provádět přes krajské trenérské rady. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
7. Zvýšit péči o vyškolené trenéry a sledovat jejich práci a využití. Odpovídá: krajská trenérská rada.
8. Při všech trenérských radách vytvořit samostatné komise podle disciplín. Odpovídají: všichni.
9. Ustanovit lékaře při TR s úkoly: Odpovídá: krajská trenérská rada.
 a) vést zdravotní evidenci a soustavné léčení reprezentantů státních i krajských,
 b) provádět u nich prevenci,
 c) spolupracovat na vypracování trainingových plánů,
 d) zlepšit úrazovou zábranu. Odpovídají: všichni.
10. Zajistit další rozvoj spolupráce ÚTR a UMK LS SVTVS, t. zv. cvičitelů s trenéry; zejména sjednotit zásady v postupech výcviku a názvosloví a umožnit vzájemnou výměnu zkušeností a uskutečnit společný praktický seminář. Odpovídá: ústřední trenérská rada.
11. Vysílat na domácí kvalifikační závody trenéry. Odpovídají: všichni.
12. Snažit se zařídit obesílání mezinárodních závodů ve formě kompenzační výměny trenérů anebo turistických zájezdů s Čedokem. Odpovídá: ústřední trenérská rada.

13. Zajistit prostřednictvím tisku potřebnou propagaci lyžařských disciplin.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
14. Připravit instrukční filmy pro všechny disciplíny.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
15. Zajistit účast trenérů při losování a nasazování do skupin.
Odpovídají: všichni.

IV. Zajistit materiální podmínky

1. Zajistit více názorného materiálu pro krajské závodníky (film, kinogramy, smyčky).
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
2. Zajistit zlepšení výroby lyžařského vybavení a cenově ho zpřístupnit širší veřejnosti.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
- a) Přezkoumat možnost výroby běžek v závodě n. p. Start-Kalous v Novém Městě na M.,
b) zlepšit »Rusovky« tak, aby odpovídaly požadavkům techniky jízdy v nejnovějším pojetí,
c) sledovat výrobu vosků a zajistit jejich další zkvalitnění a kontrolovat jejich včasnou expedici do obchodů,
d) provést normalisaci běžeckých vázání a bot,
e) zajistit výrobu bezpečnostního vázání pro sjezd,
f) zajistit výrobu sjezdařských helm, rukavic a brýlí a celkové speciální sjezdařské výstroje a výzbroje,
g) cenově zpřístupnit všechny druhy lyžařské obuvi, zkvalitnit speciální obuv, upravit pracovní obuv pro mládež k používání pro lyže,
h) zajistit seriovou výrobu jednotného typu běžeckých bot,
ch) zlepšit a urychlit vývojové práce na kvalitních skokanských lyžích,
i) odbourat přepychovou daň u lyžařské výzbroje a výstroje,
j) zajistit dovoz kvalitního lyžařského vybavení z ciziny.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
3. Využít umělé hmoty PVC na menší můstky, hlavně ve velkých městech (Praha).
Odpovídají: všichni.
4. Zajistit výstavbu lanovek a vleků i sjezdových drah a slalomových svahů i jejich řádnou údržbu a úpravu. Kromě závodních sjezdovek vybudovat turistické sjezdovky.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
5. Vyřešit otázky výstavby středisek: Harrachov, Špindlerův Mlýn, Malá Fatra, Chopok, Vysoké Tatry, Lysá hora, Jeseníky a Beskydy.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
6. Zajistit slevu na lanovky pro závodníky I. a II. výkonnostní třídy.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.
7. Zajistit finance na úpravu sjezdových drah již v letním období a závčas tuto provést.
Odpovídají: všichni.

V. Připomínky k reorganizaci

Připomínky, které vypluly s diskuse, jsou uvedeny v příloze, která bude předána příslušné komisi pracující na reorganizaci.
Odpovídá: ústřední trenérská rada.

Závěrečné usnesení

Pro příští celostátní konferenci zašle ÚTR písemné materiály 14 dní před zahájením.

17. Závěrem přednesl soudruh Husák zhodnocení konference.

V krátkém pojednání o VIII. celostátní konferenci není možné vyčerpat celou šíři a hloubku problémů, které se zde řešily. K některým problémům se ještě vrátíme na stránkách »Lyžařství«, jiné vyjdou zpracované v přednáškových osnovách, a všechny se objeví na plánech práce v tomto roce nebo v plánech práce na příští rok. Úko-

lem ústřední trenérské rady je odstranit nedostatky, které se projevily v přípravě a v průběhu této konference tak, aby příští konference byla ještě lepší a úspěšnější po všech stránkách. Úkolem všech delegátů je přenést zkušenosti a zajistit stoprocentní splnění všech usnesení. Takováto práce bude dobrým přínosem nové organizaci.

V. PÁCL,
předseda ústřední trenérské rady



*Mladí lyžaři nezhálejí ani v létě a místo na sněžové pláni cvičí třeba skok vysoký
— obrázek ze SŠD Perrink*

ZÁVAZEK NÁBOROVÝCH BĚHŮ SPLNĚN

Když jsme v minulém roce podrobně rozebírali situaci vývoje závodního lyžařství, zjistili jsme, že sice přední závodníci rostou ve své výkonnosti a že se téměř ve všech disciplínách přibližují soustavně krok za krokem světové špičce, že však současně nám chybí široká základna, z níž by bylo možno vybírat nové reprezentanty, schopné zasáhnout úspěšně do bojů o prvenství našeho lyžařství.

Tedy jsme si v ústřední sekci určili smělý závazek — přivést na start lyžařských závodů v období 1955—1956 nových 100.000 lyžařů, zejména z řad mládeže. Pro první rok jsme se zaměřili jen na běžecké disciplíny, které lze nejsnáze všude organisovat, jakmile to umožní sněžové poměry, a které můžeme provést ve všech místech republiky. Byli jsme si dobře vědomi, že sami nejsme s to tento úkol zvládnout.

Věděli jsme ovšem, že v takovémto případě se budeme moci opřít o široké řady zkušených dobrovolných lyžařských pracovníků, kteří jistě ihned pochopí správnou cestu a uvedou tento závazek v život. A v tom jsme se neklamali.

Podzimní celostátní aktivity i plenum lyžařské sekce na podzim přijaly tento závazek jako svůj bojový úkol. Nerozdělili jsme celé číslo na směrná čísla pro kraje a okresy. Nechtěli jsme dosáhnout honby za plněním směrných čísel, jak se s tím často setkáváme, nýbrž ponechali jsme plnou iniciativu všem složkám, aby samy rozhodly podle svých možností a podle okamžitých podmínek. A ani v tom jsme neudělali chybu. Vždyť téměř všechny kraje, okresy i jednoty udělaly všechno, co bylo v jejich silách. Nejradosnější pro nás všechny ovšem je skutečnost, že zejména školy a učiliště PZ se plně zapojily do celé akce a získaly lví podíl na jejím radostném průběhu. Tak nám přivedly školní mládež na start lyžařských závodů, a o to nám všem jistě především šlo.

Velkým přínosem byla také soutěž na výzvu redakce Pionýrských novin, která má již svou několikaletou tradici. I když zde vzájemná spolupráce na některých místech trochu zaskřípala (snad z prestižních důvodů?), uvědomujeme si, že šlo o první ročník těchto závodů a že v příštím roce již si všichni uvědomíme, že společné splnění úkolu je ze všeho nejpřednější.

Uzávěr celé akce je pro nás všechny plně uspokojující, závazek jsme splnili na 173%; přispěl k tomu jistě především velký zájem mladých účastníků, kterým byla po prvé na mnoha místech dána letos možnost účastnit se řádně organizovaných lyžařských závodů v širokém měřítku. Příznivý průběh letošní zimy s dostatkem sněhu téměř ve všech místech republiky nám úkol značně usnadnil. Stínem celého vyhodnocení je skutečnost, že lyžařský kraj Žilinský přes všechny urgencye se vůbec neozval a musíme mít za to, že celé akci nevěnoval vůbec pozornost. Rovněž kraj Nitra nám nesdělil, zda uspořádal náborové běhy.

Náborové běhy měly i další kladný výsledek. Na mnoha místech znamenalo uspořádání náborových běhů dokonce i zaktivisování činnosti lyžařských oddílů i okresních sekcí a především k práci mnoho zkušených lyžařských pracovníků, kteří stáli stranou.

Podívejme se nyní na přehled účasti podle jednotlivých krajů.

Praha ÚNV	2.254	Pardubice	4.215
Praha KNV	6.614	Jihlava	14.555
České Budějovice	1.200	Brno	6.004
Plzeň	4.609	Olomouc	7.987
Karlovy Vary	654	Košice	6.211
Ústí nad Labem	8.347	Vysoké Tatry	728
Liberec	9.300	Prešov	1.440
Gottwaldov	4.941	Rudá hvězda	2.000
Ostrava	3.000	Vojenské školy	1.600
Bratislava ÚNV	250	Armáda	7.500
Bratislava KNV	802	Pionýrské noviny v českých krajích	33.000
Nitra nehlásila		na Slovensku	18.600
Banská Bystrica	14.017		
Žilina nehlásila			
Hradec Králové	14.718	Celkem	173.446 účastníků

Nelze se ovšem jen dívat na čísla absolutní účasti k vyhodnocení jednotlivých krajů, ale je nutno brát zřetel na řadu dalších okolností, které tvoří snazší či těžší podmínky pro plnění tohoto úkolu. Proto také jarní plenum lyžařské sekce vyhodnotilo na prvním místě kraj Jihlava, který obdržel 15 párů běžeckých lyží, dále kraj Banská Bystrica (10 párů) a kraje Hradec Králové, Liberec a Ústí nad Labem (po 5 párech). Rovněž redakce Pionýrských novin obdržela 10 párů běžeckých lyží. Toto malé uznání si jistě všechny významované složky plně zaslouží. Stejně uznání však náleží i těm ostatním, jimž se přes nejlepší snahu tak nedařilo, ale které stejně přispěly ke zdárnému splnění a překročení vytyčeného úkolu.

Výsledky náborových běhů nám však také na mnoha místech odhalily i nedostatky práce s mládeží a při zajišťování dostatečné základny závodního lyžařství. S výsledkem jistě není spokojena lyžařská sekce, ani ÚNV, ani KNV Bratislava, ale ani kraje Brno, Karlovy Vary, ba ani ÚNV Praha, která plně nevyužila všech možností letošní zimy. Zdá se, že účast škol ve Vysokých Tatrách nebyla plně zajištěna a ani číslo účastí kraje Ostrava neodpovídá jeho možnostem. Určitým zklamáním je i účast armády, která slibovala v daleko větší míře zapojení do této akce, jejíž výsledek by byl jistě přínosem branné připravenosti naší armády pro nepříznivé zimní podmínky. Tím, že jsme všichni společně zorganizovali náborové běhy, nebyla naše práce skončena. Náborové běhy měly za úkol nejen organizovaně podchytit mládež a dát jí možnost závodění na lyžích, ale zejména měly tuto mládež trvale získat pro soustavné pěstování závodního lyžařství a také umožnit lyžařským pracovníkům výběr talentovaných závodníků. Jen tehdy, bude-li tomuto množství účastníků věnována další péče a pozornost všemi zkušenými lyžaři, lyžařskými pracovníky, vychovateli mládeže, učiteli, rozhodčími a trenéry, využijeme správně dobrého výsledku náborových běhů a uskutečnime heslo »Masovosti k rekordům«.

Postavili bychom celou akci na špatný základ, kdybychom naši mládež nechali po tak zdařilých náborových bězích přes celé přípravné období i v následující zimě bez povšimnutí a bez vedení, kdybychom jen vyčkávali, zda a jak se s nimi setkáme až na závodech v příštím období. Je povinností nás všech, abychom nyní v přípravném období podchytili všechny chlapce a dívky k pravidelné přípravě. Jen tak nám z nich mohou vyrůst noví, kvalitní závodníci. Je třeba z nich vytvořit lyžařská družstva v oddílech, na

školách a opravdu odpovědně je vést. Další výchova nové lyžařské mládeže je jedním z nejdůležitějších našich úkolů. Úspěšně ji neuskutečnit by znamenalo, že v příštích letech bychom nemohli mluvit o široké základně lyžařských závodníků a nemohli bychom úspěšně zasáhnout do boje o světové prvenství. Do tohoto úkolu se musí zapojit všichni — od pracovníků krajských a okresních lyžařských sekcí k pracovníkům tělovýchovných jednot a škol za plné spolupráce všech cvičitelů, rozhodčích a zejména trenérských rad v krajích i okresech i jednotlivých dobrovolných trenérů v oddílech, kteří všichni zde mají široké a opravdu vděčné, ale také velmi odpovědné pole působnosti. Jsem přesvědčen, že všichni lyžařští pracovníci si v letošním roce plně uvědomili význam této práce pro úspěšnou budoucnost našeho závodního lyžařství a že pro start na příštím ročníku náborových závodů připraví všechny účastníky letošních náborových běhů a přivedou ještě další stovky na start lyžařských závodů. V příštím roce provedeme náborové závody ve všech disciplínách. Věřím, že malé nedostatky, které se v průběhu prvního ročníku těchto závodů vyskytly, odstraníme, a že se na startu těchto závodů sejdeme v příštím roce nejen se všemi účastníky letošních náborových běhů, ale ještě s větším počtem dalších nových závodníků, kteří budou zárukou dalšího růstu našeho závodního lyžařství.

MILOŠ DUFFEK

JAK JSME TRENOVALI

ILJA MATOUŠ

Dokončení

V krásném prostředí italských Dolomit jsme zapomněli na špatnou cestu, na mnohé nesrovnalosti při nominaci i na omezení naší běžecké výpravy těsně před odjezdem. S chutí jsme se dali do práce, jen 7 dní zbývalo do první olympijské soutěže. Pod dohledem V. Weisshäuthela trenovali jsme individuálně. Já sám a Jarda stále »přilipnutý« na patkách Prokešovi. Pro trening byly upraveny tréninkové tratě, 2 desítky a jedna pětikilometrová, které měly charakter závodních tratí. Po předešlé oblevě a mrazech byla stopa tratí i přes dobrou úpravu místy ledová, tvrdá, tratě byly velmi rychlé a nám se líbily.

Trening před závodem v Cortině:

19. I. Příjezd do Cortiny. Po krátkém odpočinku jsme si vyjeli odpoledne na tréninkovou trať. Neměli jsme namazáno na zledovatělou stopu tratí, seděli jsme vosk a po ujetí 3 km jsme se museli vrátit.

20. I. dopoledne. Byla nám povolena »neoficiálně« prohlídka třicítky. Trať ještě nebyla upravena, zledovatělé sjezdy se musely jet opatrně. Volně jsme projeli dva desetikilometrové okruhy, z nichž první se pojede dvakrát.

Odpoledne. Dvouhodinová procházka do průsmyku Tre Croci ve výšce 1800 m.

21. I. Střídavě v rychlých úsecích od 1 do 3 km jsem projel 20 km na tréninkové tratě.

Odpoledne. Vycházka do města.

22. I. dopoledne. 20 km střídavě na druhé tréninkové tratě 5 km naplno, pak kratší úseky. Po treningu jsem sledoval kontrolní závod finských běžců na 10 km.

Pro srovnání jsem běžel kousek za finským běžcem Rasaninim. Nejlepšího času dosáhl Vitanen, 32:30 min.

Odpoledne. Vycházka.

23. I. dopoledne. Na stejné tratě jako včera Finové jsem běžel 10 km na čas za 32,45 m. Pak jsem znovu objel 10 km střídavě v krátkých a rychlých úsecích. Po treningu jsem sledoval druhý srovnávací závod finských běžců na 24 km.

Odpoledne. Odpočinek.

24. I. dopoledne. Projetí 16 km volně, s kratšími nepatrně zrychlenými úseky.

Odpoledne. Vycházka do města.

25. I. dopoledne. Oficiální prohlídka 30km tratě — volně 20 km.

Odpoledne. Odpočinek.

26. I. Zahájení VII. olympijských her.

Odpoledne 1 hod. Zkoušení mazání na trati 30 km.

27. I. Závod na 30 km.

Během na 30 km byly zahájeny olympijské soutěže. Dva roky od FIS ve Švédsku a přece se na startovní listině neobjevila žádná nová jména. A tak shodou okolností zase za mnou startoval, jako ve Falunu, výborný švédský běžec P. E. Larsson. Tenkrát mě dojel na 5 km. Tady byly intervaly jenom půlminutové, čekal jsem ho dřív. Když mě dojel na 7. kilometru, věděl jsem, jak asi jedu a snažil jsem se ho co nejdéle udržet. Larsson, podobně jako ostatní švédští běžci na olympijských hrách, zvláště mladí, převzal mnoho z osobité jízdy Jernberga. Kopce vybíhal ve vysokém postoji, poměrně krátkým, rychlým kývavým krokem, podporovaným výraznou prací vršku. Tady, zrovna tak jako ve Falunu, vzdaloval se mi ve stoupáních, zvláště úzasně rychlým nástupem na začátku každého stoupání. Po rovinách jsem ho znovu dojížděl. Je to známá taktika, kterou používají všichni dobří závodníci — do stoupání před sjezdem vydat ze sebe všechno. Automaticky pak zrychlují — i když stoupání není zakončeno sjezdem — odpočinkem. Přesvědčil jsem se o tom i vloni v Moskvě, při jízdě za Stokenem a Jernbergem. My většinou jezdíme s rovnoměrným zatížením, neboť netrenováním této taktiky nejsme ani schopni při závodě vyvinout potřebné zrychlení před odpočinkem.

Po dvou kilometrech jízdy za Larssonem jsem jej znovu předjel a desátým kilometrem jsem projel několik metrů před ním. V následujícím dlouhém stoupání mne znovu rychlým nástupem předjel. Až do 20. kilometru jsem si za ním udržoval stejnou vzdálenost.

V posledních deseti kilometrech, třebaže jsem rozumně hospodařil se silami, jsem značně zpomalil. Snad se tu projevil i nedostatek vytrvalostního treningu na sněhu. Pro zajímavost uvádím mezičasy prvních závodníků. První a poslední desítka se jela na stejné trati. Druhých 10 km bylo nejobtížnějších.

	Prvních 10 km	Druhých 10 km	Třetích 10 km	Celkový čas
1. Hakulinen	33,00	35,58	35,08	1:44,06
2. Jernberg	32,54	36,09	35,27	1:44,30
3. Koltčin	33,29	36,20	35,56	1:45,45
4. Šeljuchin	33,11	36,45	35,50	1:45,46
5. Kuzin	33,32	36,53	35,44	1:46,09
6. Terentěv	33,41	36,39	36,23	1:46,43
7. Larsson P. E.	33,16	37,05	36,30	1:46,51
10. Matouš	33,42	37,27	37,03	1:48,12

Stejně zajímavé jsou i mezičasy ze závodu na 15 km a průměrná rychlost v jednotlivých závodech:

	Průměry našich nejlepších časů:
10 km (Kolčin)	3.18,5
15 km (Brenden)	3.18,6
30 km (Hakulinen)	3.28,2
50 km (Jernberg)	3.25,6
Prvních 10 km třicítka (Jernberg)	3.17,4
Prvních 10 km padesátka (Jernberg)	3.20,9
	3.32,8
	3.24,9
	3.36,5

I když se nedá docela srovnávat průměrná rychlost z jednotlivých závodů (pro různou skluznost sněhu a obtížnost tratě), ukazují průměry, že na všechny tratě je zapotřebí dnes již vysoké rychlosti. To se již ukázalo na FIS ve Falunu, kde vedle štafet byl běh na 50 km nejrychlejším závodem. Výsledky také ukazují, že

všichni běžci, kteří dosáhli dobrých výsledků na dlouhých tratích, dosáhli i odpovídajících výsledků na tratích kratších. Jenom konkurence s délkou trati ubývá, je to vidět i v počtu startujících. Nedochází také ještě ke specialisaci závodníků na kratší nebo na delší tratě. Měli bychom však stejně věnovat větší péči běhu na delší tratě, zvláště na 50 km, protože to je běžecká disciplína, ve které můžeme na příští světové soutěži dosáhnout nejlepších umístění v běžích. Dokazuje to i 13. místo polského závodníka Bukowského na 50 km na olympijských hrách.

A ještě několik poznámek k taktice, technice jízdy, výbroji, výstroji a mazání na olympijských hrách.

Jak ukazují mezičasy a výsledky, jízda většiny závodníků se vyznačovala pravidelným rozvržením sil. Ojedinelá náhlá »spadnutí« nebo zlepšení nebyla vinou taktiky dobrého závodníka, ale měla jistě jiný důvod. Příklad Kuzina a Hämäläinena, kteří během posledních 10 km závodů »spadli« o 8 a 9 míst dozadu, ukazuje, že silou vůle a nejlepší snahou po vítězství jde aspoň na čas překonat indisposice. Pak ovšem nastane náhlý pokles.

Také vylosování nehrálo už žádnou roli v soutěžích na olympijských hrách. Všichni, kteří bojovali o první místa, byli informováni sítí krátkovlnných vysílaček svých trenérů o časech svých soupeřů jedoucích i za nimi. A tak i Hakulinen v dramatickém závodě na 50 km věděl, jak se k němu za ním jedoucí Jernberg kilometr za kilometrem přibližuje. A přece nemohl proti tomu nic dělat. Mezičasy ukazují pravidelnost jízdy obou závodníků.

	10	20	30	40	50	
Jernberg	33,29	1.07,33	1.46,10	2.15,38	2.50,27	celkem
Hakulinen	33,44	1.08,03	1.46,48	2.16,40	2.51,45	78 sec.
	15 sec.	15 sec.	8 sec.	22 sec.	16 sec.	

Také sovětské trenéry zpravovali své svěřence na 50km trati nejen o časech jejich nejbližších soupeřů, ale patrně pro osobní kontrolu závodníka i o časech ostatních sovětských běžců.

K technice běhu

I když se neobjevilo celkem nic podstatně nového v technice běhu — přece je jenom důležité povšimnout si několika zajímavostí. Tři olympijské soutěže vyhráli závodníci s osobitou technikou jízdy. Hakulinen, Jernberg a Brenden. Hakulinenova jízda opět vynikala nad ostatními svou ladností, klídem, mocným uvolněným odpichem soupaž, dlouhým skluzem. Velmi se mu přibližoval svou jízdou Vütanen a Kolemäinen. Tak třeba jenom oni dva, Hakulinen a Kolemäinen, ze všech závodníků jedoucích padesátku do mírného stoupání změnili způsob jízdy střídavým krokem, Hakulinen čtyřdobým krokem a odpichem soupaž, Kolemäinen odpichem soupaž. Hakulinen také jako jeden z mála závodníků používal do stoupání čtyřdobého kroku střídavého s typickým napřimením trupu v první a s prodloužením skluzu ve druhé polovině kroku. I střídavým krokem do mírných stoupání jezdí Hakulinen touto formou. Po dvou až třech energických, rychlých a kratších krocích dva až čtyři kroky volné, s velmi dlouhým skluzem. Ostatně nepravidelnost je typická pro Hakulinenovu jízdu.

Mnozí po olympiádě tvrdili, že se už upustilo od dlouhého kroku a že již ani Hakulinen tak nejezdí. Něco na tom je. Souvisí to s uměním dobrých běžců, přizpůsobit techniku běhu nejen terénu, charakteru trati, ale i kvalitě běžecké stopy a skluznosti sněhu. A tak na tvrdé hrbolaté a rychlé stopě olympijských běžeckých tratí, která špatně vedla lyži, na tratích vedoucích po slunci otevřených pláních, kde při zachování rychlého mazání nebyl ten nejpevnější odraz — byl jistě ekonomický kratší krok s kratším skluzem. Dojem o používání kratšího kroku vznikl i tím, že na trati nebylo vlastně žádných rovin ani pozvolných

stoupání pro použití delšího kroku. Také závodníci bojující o první místa, kteří na sebe soustřeďovali pozornost, Jernberg i Brenden, mají oba typicky kratší krok, zvláště do prudkých stoupání. To je také to, co nám ještě chybí; délkou kroku a frekvencí se přizpůsobovat terénu.

Technicky dosti dobře jezdili na olympijských hrách někteří Francouzi a Švýcaři. Překvapovala poměrně malá technická dokonalost u mladších norských závodníků, i když jak bylo vidět, vycházejí z jízdy svých nejlepších, Brendena a Stokena.

K mazání

Díky zkušenostem V. Weissshüttela, s jeho pomocí a radou, namazali jsme na všechny závody bezvadně. Přispěl k tomu i jednoduchý a málo se měnící sních. Po závodech jsme zjistili, že jsme mazali obdobně nebo stejně jako třeba Sověti nebo mnozí Seveřané. Myslím, že díky našim stále se měnícím sněhům dovedeme cizích vosků používat stejně tak dobře nebo i lépe než Seveřané.

Ti ovšem před závodem pravidelně mazali rozdílně dva páry lyží a volili lepší až po vyzkoušení. Hodně primitivně, jak jsme viděli, mazali třeba Jugoslávci. I když jsme je upozorňovali, dali nám za pravdu až po závodech.

Výzbroj a výstroj nebyla pro nás už na olympijských hrách handicapem. Na FIS ve Falunu jsme ještě, jako jediná, jeli na těžších lyžích Splitkein s hickorou. Zde se jezdilo jenom na březových lyžích. Finové, Sověti a všichni ostatní mimo-severští závodníci na finských lyžích Järvinen ojedinele Karky a Lampinem, Švédové a Norové na lyžích Tabo, Ullevotseter a březových zlepšených lyžích Splitkein, podobných lyžím Järvinen.

Nás překvapilo, že i Italové, Francouzi a Švýcaři používali na trening, a někteří i v závodech, lyži vlastní výroby, velmi dobře provedených. Zrovna tak i běžeckých bot.

Velmi lehké (finské, sovětské) běžecké boty s nízkým svrškem a podpatkem nahrazeným proužkem z lehké umělé hmoty se tu neobjevily. Ani by se nehodily k dobrému ovládnutí na poměrně technických zdejších tratích.

Olympijské hry v Cortině byly zkouškou naší sportovní přípravy, prováděné od mistrovství světa ve Švédsku. Ukázala se určitá zlepšení, ale přece nemůžeme s nimi být ještě spokojeni. Do Falunu jsme se jeli učit. Musíme se však ještě mnoho učit i z Cortiny.

LYŽAŘSKÁ OBRATNOST

Dnešní moderní běžecká technika klade značné požadavky na obratnost. Svih, lehkost pohybu, dokonalé ovládnutí každého svalů na našem těle, síla a vytrvalost, to jsou požadavky moderní techniky běhu na lyžích. Proto je nutné, aby příprava lyžař-běžce v letních měsících zabírala značnou část tréninku obratnosti.

Cvičení obratnosti at již na zemi statické nebo dynamické se vyznačují hlavně tím, že přispívají k výcviku soustavy nervosvalové, k rozvoji prostorové orientace a odvahy. Konají se hlavně na zemi, někdy na polucevčících, nebo za jejich pomoci s použitím žiněnek, doskočiště, ale nejčastěji na měkkém trávníku atd. Fysiologický význam obratnostních cvičení je, že zvyšují pohyblivost celého těla, hlavně páteře, pěstují sílu a pružnost našeho svalstva. Svou

povahou rychlostních cviků a tím, že zaměstnávají velké skupiny svalové, vyvolávají značnou látkovou změnu, spojenou s větší spotřebou kyslíku. Proto působí příznivě i na rozvoj vnitřních orgánů. Mají vliv na držení těla, vyrovnávají všechny špatné vlivy z jednostranně dlouho prováděného sportu. Páteři dávají všestrannou pružnost. Především ale pěstují souhru soustavy pohybové se soustavou nervovou a tím tedy také obratnost a smysl orientace. Tedy všechny faktory, které můžeme dobře upotřebit v zimě při běhu na lyžích.

Obratnost pěstuje ve cvičeních ještě další důležitou vlastnost, která je nutná pro lyžaře běžce, a to je vytrvalost, silná vůle, odvaha a houževnatost.

Totíž při nácvičku některých prvků cvičení

čení obratnosti je třeba vytrvalé píle a také mnohdy přemožení strachu. Po překonání strachu a zvládnutí těžších tvarů cvičení dostavuje se sebedůvěra, vědomí schopnosti ovládat vlastní tělo a s tímto pocitem radosti. Provádí-li se cvičení v kolektivu se spolucvičení, pěstuje obětavost a smysl pro spolupráci.

Pro nás mají cvičení obratnosti hlavně průpravnou cenu i pro řadu dalších doplňkových sportů, jako jsou na příklad cvičení na nářadí, skoky do vody, košíkovou, odbíjenou atd.

Cvičení obratnosti můžeme provádět způsobem přirozeným, t. j. nehledíme při tom na to, zda jsou na příklad bezvadně napjaté nohy, nýbrž jde hlavně o to, aby celkový pohyb byl správně mechanicky proveden. Jinak je můžeme provádět stylisovaným způsobem, t. j. dbáme na naprostou vybroušenost pohybů a bezvadné držení všech částí těla. Druhý způsob je cennější, neboť zde musí být zúčastněna vůle, aby přivedla jednotlivé části těla k naprostému zvládnutým a úhledným pohybům. Cílem nám bude způsob druhý (stylisovaného provádění ovšem bez známé ztrnulosti a tvrdosti). Toto ovšem předpokládá takovou pohyblivost a uvolněnost jednotlivých částí těla, že není třeba k jejich napětí velké síly. Totéž je i naším cílem při běhu na lyžích — dokonalá, rychlá, uvolněná jízda bez velkého vypětí a potřeby velké síly.

Cvičení obratnosti budeme provádět v letních měsících, nečastěji v přírodě nebo při koupání. Je dobré mu věnovat nějaký čas při každém tréninku. Trávník se najde všude, ať je to již při běhu v terénu nebo jízdě na kole nebo na lodi či při kopané, odbíjené atd.

Ale i při cvičení obratnosti je nutno zachovat zákon, že musíme postupovat od lehkého k těžkému a od jednoduchého k složitějšímu (na příklad neprovádějte kotoul letmo [plavmo], dokud neovládáte dokonale všechny kotouly, nebo nenacvičujete nřemet, dokud nebudete umět všechny stoje o rukou a kotoul stranou).

Při všech cvičeních nesmíme zapomínat, že jen soustavné opakování je matkou umění, a toto přísloví platí jak při tréninku v přípravě, tak při tréninku v zimě.

Všechny cviky obratnosti můžeme různé kombinovat podle možnosti a okamžité chuti. K těmto cvikům patří ještě mnoho



dalších cviků či jejich kombinací, ale nejen to, ale i celá řada malých her jakož i sportovních her (odbíjená, košíková, tenis, kopaná, vodní polo atd.), jakož i větší část atletických disciplín (skok do výšky, dálky, trojskok a různé kombinace skoků atd.).

Často se obdivujeme krásné lehké jízdě předních světových běžců. V jejich jízdě je lehkost, pružnost, švih, vytrvalost a síla. Je to velké umění, neboť toto zvládnout je zapotřebí nejen dokonale ovládat celé tělo, ale i jeho jednotlivé svaly, umět je zapojit a zase uvolnit, při čemž si odpočinou.

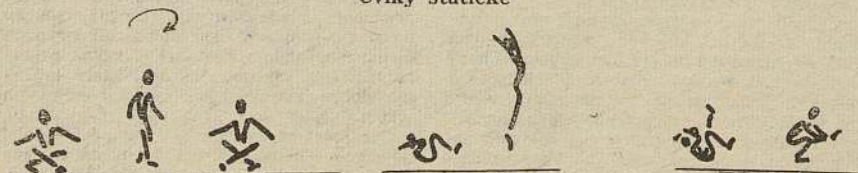
Toto se nedá naučit jen běháním na lyžích, s tímto uměním musí již přijít lyžař vyzbrojen na lyže. Na lyžích se jen přizpůsobuje jiným podmínkám a proto je nutné se připravovat již v létě, a jedním z prostředků, které nám tyto vlastnosti pomáhají vychovávat, je cvičení obratnosti.

VL. ŠIMŮNEK

OBRATNOST (Jednoduché cviky obratnosti)

LYŽAŘ BĚŽEC

Cviky statické

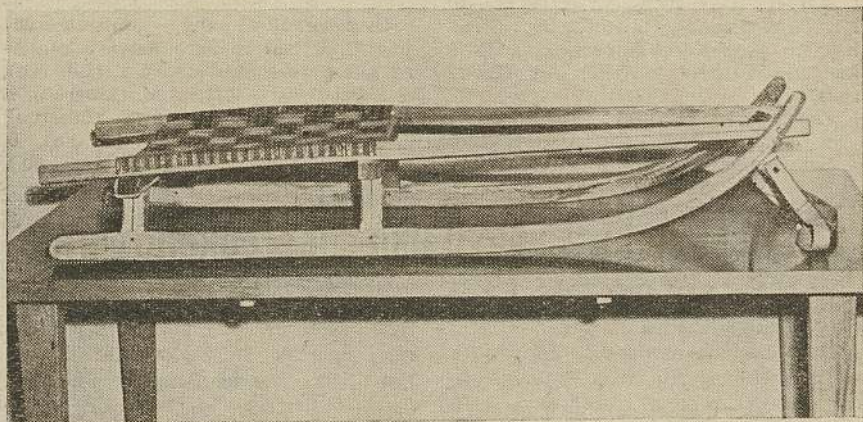


BOBY A SANĚ

LIDOVÉ ZÁVODNÍ SANĚ

Dalšího rozšíření závodního sánkařství bude dosaženo jedině tehdy, když bude pro rozšiřující se okruh zájemců k dispozici dostatečný počet kvalitních saní. Takové saně musí být řešeny tak, aby odpovídaly konstrukci závodním saním, a přece musí být schopny i účelového využití a cena nesmí o mnoho překročit cenu saní normálně v obchodech prodávaných.

Bylo proto po vzoru rakouských »Volksrennrodel« přistoupeno k vypracování konstrukce našich lidových závodních saní a národní podnik Start vyrobil již dva prototypy. Tyto prototypy budou posouzeny technickou komisí Ústřední sekce



bobů a saní. Také n. p. Sport vyrobí prototyp lidových závodních saní. Po posouzení prototypů a úpravě eventuálních připomínek bude vše připraveno k tomu, aby mohla být zahájena výroba větší serie těchto saní, jakmile dojde ke konečné dohodě s ministerstvem vnitřního obchodu a ostatními příslušnými činiteli.

Na obrázku je jeden z prototypů těchto saní n. p. Start. Saně mají skluznice ze silnější speciálně hlazené páskové oceli, a jsou stavěny pro jednoho nebo dva jezdce.

A tak tedy saně pro mladé závodníky ze škol a PZ, pro rekreanty i pro širokou veřejnost jsou již připraveny.

NEZAPOMÍNEJTE NA VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY

Podle směrnic Jednotné sportovní klasifikace musejí sportovci požádat o udělení výkonnostních tříd nejpozději šest měsíců po splnění technických limitů. Proto je letos nutno požádat o udělení sáňkařských I. výkonnostních tříd nejpozději do 26. 8. 1956.

Protože u výsledků z přeborů otištěných v dubnovém čísle nebyly uvedeny technické limity výkonostních tříd, uvádíme seznam závodníků, kteří dosáhli technických limitů I. výkonostní třídy:

Výsledky kategorie jednosedadlových saní — muži:

Jednosedadlové saně muži: 1. Urban Horst (Liberec), 2. Jelínek V. (Liberec), 3. Peukert Erich (Liberec), 4. Škrabálek P. (Liberec), 5. Perla Milan (Praha), 6. Hanák B. (Praha), 7. Nitsche L. (Liberec), 8. Novotný M. (Liberec), 9. Kříž Mir. (Praha), 10. Holub Jar. (Praha), 11. Jůna Karel (Liberec), 12. Čejka Jan (Praha), 13. Heller Jos. (Liberec), 14. Švadlena Jan (Liberec), 15. Křižovský M. (V. Tatry).

Jednosedadlové saně — ženy: 1. To-

mášková V. (Ústí n. Lab.), 2. Jarolímová J. (Liberec), 3. Lubichová T. (Liberec), 4. Patrmannová E. (Liberec), 5. Šeřfová M. (Liberec), 6. Vlasáková J. (Ústí n. Lab.), 7. Hladíková I. (Liberec), 8. Charvátová B. (Praha), 9. Hesová Eva (Praha), 10. Dašková M. (Praha).

Dvosedadlové saně — muži: 1. Urban H.-Krejčí L. (Liberec), 2. Perla M.-Holub J. (Praha), 3. Škrabálek P.-Jelínek V. (Liberec), 4. Křižovský M.-Vajda O. (V. Tatry), 5. Peukert E.-Nitsche I. (Liberec), 6. Novotný M.-Feix H. (Liberec), 7. Švadlena J.-Jůna K. (Liberec), 8. Patrmann J.-Hladík J. (Liberec).

Dvosedadlové saně — ženy: 1. Lubichová T.-Patrmannová (Liberec), 2. Havlíková H.-Charvátová (Praha).

Dvosedadlové saně — smíšené dvojice: 1. Urban H.-Jarolímová J. (Liberec), 2. Feix H.-Lubichová T. (Liberec), 3. Škrabálek P.-Šeřfová M. (Liberec), 4. Novotný M.-Patrmannová E. (Liberec), 5. Holub J.-Sobotková V. (Praha), 6. Pelc V.-Thurnwaldová E. (Ústí n. Lab.).

Sraz cvičitelů a závodníků Libereckého kraje

Tak jako každý rok, pořádala i letos krajská sekce bobů a saní v Liberci sraz cvičitelů a závodníků bobového a sáňkařského sportu. Sraz se konal ve dnech 30. června a 1. července 1956 na Dvoračkách v Krkonoších. Zatím co minulý sraz byl zaměřen hlavně na kontrolu tělesné připravenosti závodníků, byla hlavní část programu letošního srazu věnována zavedení celoročního tréninkového plánu ve všech bobových a sáňkařských oddílech. Jak dalece se to povedlo, nám ukáže podzimní sraz, na kterém bude provedena kontrola plnění celoročního tréninkového plánu.

Poměrně slabá byla účast jednotlivých

vých bobových a sáňkařských oddílů. Bylo zastoupeno 10 oddílů z kraje Liberec (Spartak Smržovka, Tatra Albrechtice, Jiskra Textilana Liberec, Spartak Liberec, Spartak ELP Jabloncké paseky, Spartak Rokytnice nad Jizerou, Slavoj Liberec, Sokol Jistebsko). Kromě cvičitelů a závodníků byli také po prvé přítomni dva členové krajské komise rozhodčích, neboť do programu srazu byla také zařazena přednáška na thema »Poměr rozhodčích a závodníků«, která byla zaměřena na nedostatky jak u rozhodčích, tak i u závodníků, které se projeví v uplynulém období. Je možno říci, že to byla vskutku dobrá myšlenka, která

byla také velmi příznivě všemi účastníky přijata. V přednášce osvětlil soudruh Belda některá důležitá ustanovení »Pravidel jízdy na saních a bobech« a současně poukázal na některé nedostatky v práci rozhodčích a závodníků.

Sobotní odpoledne bylo věnováno referátu soudruha Preusslera o celoročním tréninkovém plánu, který byl doplněn soudruhem Škrabálkem o evidenci v »Tréninkovém deníku«. Diskuse, která se protáhla až do 21 hodin, ukázala, že většina našich závodníků je si vědoma důležitosti celoročního tréninku, i když k jeho provádění byla celá řada správných i některých nesprávných připomínek. Bude zapotřebí, aby cvičitelé v oddílech přizpůsobili plnění tréninkového plánu místním podmínkám. Vcelku možno říci, že byly alespoň zčásti vytvořeny předpoklady k dobremu plnění celoročního tréninkového plánu. Nyní bude záležet na cvičitelích a vedoucích našich oddílů, jak dalece zainteresují všechny bobové a sáňkařské závodníky k důslednému plnění tréninkového plánu.

Závěrem sobotního večera byla pro-

vedena beseda s nejlepšími bobisty kraje Liberec Rudolfem a Vojtou Kaňkem o jejich zájezdu do Oberhofu.

Nedělní ráno bylo zahájeno rozcvičkou, kterou vedl soudruh Škrabálek, a dále referátem o poměru rozhodčích a závodníků. Druhá část odpoledne byla věnována plnění disciplin PPOV (100 m běh, 60 m běh, hod granátem), a kolektivním hrám. V této části byla patrna dobrá tělesná připravenost všech závodníků, než k tomu bylo při podzimním srazu. Odpoledne bylo závěrečné hodnocení srazu. I zde se projevil některé dobré a zdravé názory našich závodníků, týkajících se zlepšení práce v bobovém a sáňkařském sportu. Byla také projednána otázka brigád na našich bobových a sáňkařských drahách, hlavně na Ještědu a Černé Studnici.

Závěrem možno říci, že sraz splnil očekávání a přinesl závodníkům a závodnicím, dále rozhodčím kraje Liberec, mnoho nových poznatků pro jejich úspěšnou celoroční práci.

Miloslav Belda,
předseda krajské sekce
Liberec

Výcvikový postup jízdy na saních a na bobech

Dr LEOŠ LUŇÁK

(Pokračování)

V družstvech mládeže si cvičitel zvolí příhodný výcvikový plán s přihlednutím na větší pohybové nadání na slabší fyzickou vyspělost mládeže. Jak pro výcvik dospělých, tak i pro výcvik mládeže platí, že cvičitel podle potřeby vhodným způsobem spojí třeba i několik prvků do jedné výcvikové hodiny nebo bude věnovat jednu po případě více výcvikových hodin nácviku některých prvků.

Základní výcvikový postup

A. SÁNĚ

jednotlivci

1. základní posazení při jízdě,
2. zatačení přenášením váhy těla,
3. přímá jízda v záklonu vzpřímeně,
4. rozjíždění,

5. brzdění k zmírnění rychlosti do zastavení,
6. zatačení:
 - a) přenášením váhy těla,
 - b) tlakem nohy na špičku saní,
 - c) vodítkem,
 - d) sloučením tlaku nohy, vodítkem a přenášením váhy těla,
 - e) smykem,
 - f) trhem,
 - g) řízením nohama a rukama,
7. projíždění zataček s nájezdovými stěnami,
8. skoky,

dvojice

1. základní posazení při jízdě,
2. rozjíždění,
3. přímá jízda,
4. brzdění,
5. zatačení,

6. projíždění, zatáček s nájezdovými stěnami,
7. skoky.

B. BOBY

1. přímá jízda,
2. vlnovky,
3. rozjíždění,
4. přibrzdování,
5. bobování,
6. brzdění do zastavení,
7. vyrovnávání smyku v přímkách,
8. projíždění zatáček: plynulé, lomené, (typické chyby),
9. projíždění zatáček smykem.

Závodní (speciální) výcvik

SÁNĚ—BOBY

1. procvičování prvků metodické řady, zejména

a) u saní — přímá jízda, zatáčení, projíždění zatáček s nájezdovými stěnami,

b) u bobů — přímá jízda, brzdění, bobování, projíždění zatáček,

2. starty,
3. rychlost — všechny prvky procvičovat v maximální rychlosti, odpovídající místu nacvičování,
4. nácvik jízdy na závodních tratích — souvislá aplikace potřebných prvků z metodické řady bez hlediska rychlosti,
5. závody.

V heslovitém přehledu výcvikového postupu nejsou zahrnuty terénní podmínky toho kterého prvku, poněvadž stejně logicky vyplývají již z jejich samotného obsahu. Výběru vhodného terénu se však dotkneme při podrobném popisu každého prvku.

(Pokračování)

Krátce z bobového a sánkařského sportu

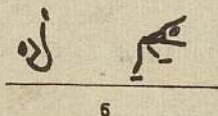
Přebor ČSR 1957 v jízdě na saních bude uskutečněn na dráze v Dubí v Krušných horách.

Druhé mistrovství světa v jízdě na saních bude konáno ve dnech 26. a 27. ledna 1957 v Davosu ve Švýcarsku. Oficiální trénink bude 21. až 24. ledna. 25. ledna bude zasedání V. mezinárodního kongresu Section de Luge.

Předsednictvo sekce BAS schválilo k 1. VI. 1956 jmenování Miloslava Běldy (Liberec) ústředním rozhodčím. Dále byli soudruzi Metoděj Bureš (Karlovy Vary), Radoslav Duda (Ústí nad Labem) a Vladimír Horák (Praha) jmenováni rozhodčími I. třídy.

Umělá sánkařská dráha v Are ve Švédsku: Předseda švédského sánkařského svazu oznámil mezinárodní federaci, že ve Švédsku zahájili výstavbu nové umělé sánkařské dráhy. Dráha bude vybudována u známého města Are, které je střediskem zimních sportů a má jedny z nejlepších lyžařských zařízení na světě. Švédové se také pilně připravují na vrcholné sánkařské závody a objednali v Rakousku pro své nejlepší závodníky dalších 12 závodních saní.

1.—2. Sed skrčmo skřížmo vztyk bez pomoci paží s celým obratem do sedu skrčmo skřížmo.



5

5. Kotoul napřed do stoje rozkročného, předklon, vzpažit zevnitř.



7

7. Kotoul napřed, ze zvýšené podložky (lavička).



9

9. Obměny kotoulů v chůzi nebo běhu v terénu.



11.

11. Kotoul nazad, do stoje rozkročného, předklon, vzpažit zevnitř.

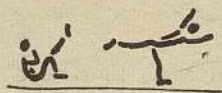


13

13. Vzklopka. Vztyk vzklopmo kotoulem přes bednu.

3. Kotoul s výskokem, vzpažit zevnitř.

4. Kotoul napřed, vztyk na jedné noze, přednožit druhou.



6

6. Kotoul napřed, vztyk na jedné, váha v zánožmo druhou (a poskoky).



8

8. Kotoul letmo přes lavičku nebo cvičence.



10

10. Kotoul nazad.



12

12. Vazba kotoulů napřed a nazad, opačně.



14

14. Vztyk vzklopmo z lehu vnesmo.



15

15. Vztyk vzklopmo ze stoje o lopatkách.



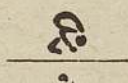
16

16. Vztyky vzklopmo využitě v terénu.

Cvičení dynamická



1



2



3



4



5



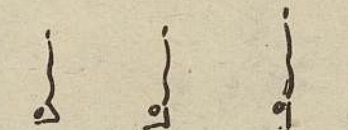
6



a,

b,

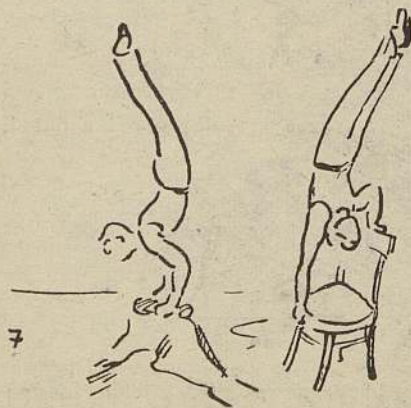
c,



a,

b,

c,



7

1. Předklon, uchopit levou rukou špičku pravé nohy. Vzniklé okénko proskočit odrazem levé.

2. Kotoul napřed (a). Kotoul přes rameno (parakotoul) (b).

2. Sed skrěmo levou, vztyk na levé s přednožením pravou.

3. Sed skrěmo, vztyk předklonem bez pomoci paží.

4. Stoj o lopatkách, oporem o předloktí (a). — Stoj o lopatkách, s připažením (b). — Stoj o lopatkách, oporem o napjaté paže (c).

5. Stoj o hlavě (a). — Stoj o hlavě, oporem o napjaté paže (b). — Stoj o rameni.

6. Stoj o předloktí, oporem o hlavu (a). — Stoj o předloktí (b). — Stoj o rukou (c).

7. Využití stojů o rukou.

JARNĚ LETNÍ OBDOBÍ V TRENINGU LYŽAŘE

M. A. AGRANOVSKIJ

Chceme-li v lyžařství dosáhnout vysokého sportovního mistrovství, musíme úplně ustoupit od jarní přestávky v treningu. Po hlavním (zimním) treningovém období musí ihned následovat přípravné období. (Agronovskij A.: O periodisaci treningu lyžaře. Theorie a praxe tělesné kultury 1955, č. 2.)

Přípravné období sestává ze dvou úseků: jarně letního a podzimního; jarně letní úsek je delší, trvá 4—4,5 měsíce. V té době se provádí asi 48 až 52 treningů.

Nyní je čas zobecnit některé důležité věci, t. j. krátce osvětlit úkoly, plánování, organizaci, prostředky a metody treningu v jarně letním období.

Úkoly treningu

V jarně letním období je nutno uložit tři hlavní úkoly:

1. Zvýšení úrovně celkové fyzické připravenosti.
2. Postupně zvýšení práce schopnosti organismu.
3. Zpevnění svalových skupin, které zaostávají ve vývinu.

Zvýšení úrovně celkové fyzické připravenosti, musí se uskutečňovat v průběhu celoročního a mnohaletého treningu, t. j. ve všech úsecích ročního cyklu. V jarně letním úseku je to hlavním úkolem a na splnění tohoto úkolu se klade co největší důraz.

Čím lepší je úroveň celkové fyzické připravenosti lyžaře, tím více poroste jeho sportovní mistrovství.

Fysická zdatnost je spojena s uměním dokonale ovládnout techniku pohybu na lyžích. Chceme-li být mistry, je nutné společně s dosažením fyzických a morálně — volních kvalit a funkčních schopností organismu ovládnout dokonale sportovní techniku, která dává možnost docílit co nejlepší výsledky s co nejmenší ztrátou sil. Dnešní technika vyžaduje vysokého stupně fyzické připravenosti. Techniku je možno dokonale ovládnout pouze na základě vysoké fyzické zdatnosti. Je samozřejmé, že

čím lepší je fyzická zdatnost lyžaře, tím rychleji ovládne techniku jízdy. Kromě toho je zapotřebí přihlídnout k tomu, že čím vyšší je fyzická zdatnost závodníka, tím rychleji dosáhne vyššího stupně práce schopnosti organismu a uchová ji po delší dobu.

Chceme-li docílit zvýšení všeobecné fyzické zdatnosti, je nutné abychom se snažili harmonicky pěstovat všechny kvality a nesoustřeďovat se pouze na jedinou věc, která se nám zdá právě nejdůležitější.

Větší význam má přizpůsobení metodicky správných podmínek, aby si organismus zvykl na zvýšenou námahu.

Je nutné pamatovat, že v tomto období nemá být námaha přepínána. Námaha se má postupně zvyšovat a závodník si má zachovat dostatečné množství sil na intenzivní podzimní přípravu.

Postupně zvyšování práce schopnosti organismu. V pozávodním období se námaha snižovala postupně v průběhu 1½ měsíce. Na počátku jarně letního období je nutné opět postupně zvyšovat práce schopnost organismu. Nutnost zvyšování a snižování námahy v kterémkoli treningovém cyklu měsíčním nebo ročním vychází také z fyziologických zásad, fyzická námaha se musí měnit jak v množství tak i v intenzitě.

Po období namáhavé práce se námaha nutné musí snížit. Treningová námaha v ročním cyklu se má zvětšovat postupně v poměru ke zvyšování práce schopnosti organismu. Ustoupíme-li od principu postupnosti, naruší se lehkou právě vytvořený ještě nezvyklý stereotyp, zpomalí se chod treningu, může s sebou přinést spoustu chyb v technice a někdy vede k přetrenování.

Je samozřejmě, že i po poměrně krátkém odpočinku od velkých námah, je nutno znovu si zvykat na velkou práci, každým rokem však celkově na vyšší úrovni.

Zpevnění svalových skupin a vlastností zaostávajících ve vývoji. V průběhu trainingu a závodů mohou se u závodníků projevit některé nedostatky. Největší význam na zpevnění svalových skupin a zdokonalení fyzických a morálně volních vlastností, které zůstaly ve vývoji pozadu. Někteří závodníci mají vytrvalost a sílu, ale nemají rychlost a naopak ti, kteří mají rychlost, nemají dosti vytrvalosti a síly. Jiní mají slabé svaly paží a hrudníku nebo svaly dolních končetin. Někteří závodníci nemají dostatek pružnosti nebo rovnováhy, což jim dokonale zbraňuje ovládnout techniku pohybu na lyžích zvláště při sjezdu, změnách směru jízdy a brzdění. Závodníci často pocítují píchání v játrech, což vzniká následkem nedostatečné celkové síly a nepravdělného dýchání. Nezřídka se tyto bolesti projevují následkem nadměrného provádění rychlostních cvičení z jara a počátkem léta. Odstraňovat nedostatky v harmonickém vývoji lyžaře je nutné v celém ročním cyklu trainingu, ale je možné věnovat jim zvláštní pozornost v jarním letním období.

Plánování.

V jarně letním období se provádí training třikrát v týdnu po dvou hodinách. Za celé období to činí 48—52 trainingových jednotek. Závodník se má pohybovat dlouho a rychle, za tím účelem je nutné hlavně pěstovat vlastnosti specifického charakteru pro lyžaře, zvláště komplexy rychlosti a vytrvalosti, síly a vytrvalosti, což se nazývá doslova rychlostní vytrvalost a silová vytrvalost. Podle úkolu volíme prostředky k trainingu. Fysiologicky je správné, bude-li z počátku období věnována větší pozornost cvičení síly a vytrvalosti a později rychlostní a silové vytrvalosti.

Plán zaměstnání může být: 3 trainingy s úkolem zdokonalit hlavně všeobecnou koordinaci pohybů, 8 trainingů

k pěstování síly, 7 — vytrvalosti, 9 — rychlosti, 9 — rychlostní vytrvalosti, 10 — silové vytrvalosti, 4 — morálně volní přípravě (při závodech) a 1 — kontrolním zkouškám.

Rozdělení zaměstnání v období:

1. V druhé polovině dubna třikrát cvičení s náhodně, různá cvičení bez nářadí, s nářadím a na nářadí, která zlepšují hlavně koordinaci pohybů.

2. V květnu 12 trainingů, z nichž 5 s úkolem pěstovat sílu, 5 — vytrvalost a 2 — rychlost.

3. V červnu 12 trainingů, z nichž 3 s úkolem pěstovat sílu, 2 — vytrvalost, 7 — rychlost.

4. V červenci 12 trainingů, z nichž 5 se bude zabývat hlavně rychlostní vytrvalostí, 5 silovou vytrvalostí a 2 — závody (plavecké, cyklistické).

5. V srpnu 12 trainingů, z nichž 4 budou silově vytrvalostní, 4 — rychlostní vytrvalost a 2 — závody (veslařské, běžecké).

V posledním úseku provést zkoušky, aby se zjistila celková fyzická připravenost závodníků, kteří s námi trenovali. Kromě hlavního zaměstnání je zapotřebí věnovat se i doplňkovým sportům, které pomáhají rozvíjet morálně volní vlastnosti a rovnováhu. Na konci jarně letního období mají být lyžaři tak připraveni, že budou schopni splnit některé limity.

Součty zkoušek dávají nám možnost stanovit stupeň připravenosti závodníka a přibližnou směrnicí pro rozpracování plánu přípravy na podzimní období.

Průměrné limity pro lyžaře první výkonnostní třídy:

M u ž i :

běh na 5 km	16—17 min.
běh na 100 m	12,3—13 vt
výška s rozběhem	135—140 cm
dálka s rozběhem	4,5—5 m
šplh bez přirazu	7—8 m
kliky	25—30
kliky na bradlech	7—10

Ž e n y :

běh na 2 km	7,10—8 min
běh na 100 m	14,5—15 vt
výška s rozběhem	110—120 cm
dálka s rozběhem	3,50—3,80 m

šplh s přírazem 5—6 m
 kliky 20—30
 kliky na bradlech 4—5

Ke zkouškám je možno využít i jiné druhy cvičení. Na stupeň připravenosti lyžaře můžeme soudit teprve po splnění všech limitů, nikoli pouze jednoho. Lyžaři mají být na podzim tak připraveni, aby mohli splnit všechny zkoušky trenovanosti v průběhu jednoho tréningu. Je důležité, aby závodníci na začátku podzimního období dobře ovládali techniku všech základních cvičení, která budou v podzimním úseku přípravy potřebovat a používat.

Organisace zaměstnání.

Na jaře, dokud jsou cesty rozbláceny, je nejlepší cvičit v tělocvičně nebo v zimní plovárně, dovolují-li to podmínky. Jarní trening je možno provádět též ve formě cyklistických nebo pěších výletů. Do každého výletu je nutné zařadit gymnastická cvičení alespoň na chvíli. Později se trenuje za různých podmínek, na stadioně, na hřišti, v loděnici, v cyklistické hale, na břehu řeky nebo jezera a na pasece v lese. Tu je možno provádět nejrozličnější druhy zaměstnání, závody, výlety na kole, lodích i pěšky.

V jarně letním období je možno sjednotit učební pomůcky, tuto možnost nám dávají různé kolektivní hry. Hry je dobré zařadit do tréningu pro méně připravené závodníky a pro začátečníky; tyto se mohou stykem s vyspělejšími závodníky mnoho naučit. Závody a výlety je dobré provozovat v neděli.

Při organisaci zaměstnání je nutno přihlídnout k terénu, vhodně upravit místo ke cvičení, cvičení provádět rozmanitě, živě, metodicky správně, ale ne akademicky, často užívat metody her. Trening na stadioně a hřišti se má střídát s cvičením na březích řek a jezer. Do zaměstnání je nutné začlenit rozličné hry, štafety, společné starty s použitím handicapů.

Prostředky k treningu

Základním prostředkem ke zvýšení trenovanosti jsou fyzická cvičení.

V tomto jarně letním období je nutné využít cvičení gymnastická, speciální cviky a rozličné druhy sportů. Gymnastické cvičení se užívá k celkovému fyzickému posílení lyžaře. Provádí se (bez náradí) individuálně nebo ve dvou (s koulí, činkami, tyčí, medicínaly, švihadly, na švédské bedně, stěně a břevnu, na laně, tyči, kladině, bradlech, kolech a koni, je možno využít též ohrad, živých plotů anebo lavíček v sadech.

Podle druhu cvičení provádí se v tělocvičně, na hřišti, stadionu, na plochách určených pro gymnasty a v terénu. Speciální přípravná cvičení jsou určena ke zvětšení síly a částečně rychlostní vytrvalosti. Napodobivá cvičení slouží ke správnému pochopení techniky pohybu na lyžích (chůze, výstupy, sjezd a změny směru jízdy) a k vypěstování svalových skupin, které nesou hlavní námahu při těchto pohybech.

Cvičení k vypěstování vlastností pro lyžaře specifických je možno provádět tak, že, jako v gymnastice, se použije různých předmětů (činky, medicínaly), gumový pešek, je možno provozovat skoky s lyžařskými holemi, skoky do dálky, do hloubky, běh na měřčině, jízdu na kole, kolečkových lyžích a bruslích.

Cvičení je zapotřebí vybírat pro ty svaly, které při lyžařských závodech konají hlavní práci: ohybače a vzpřimovače trupu, ohybače a vzpřimovače paží, ohybače a vzpřimovače beder, kolena a nohou, ohybače a vzpřimovače zad. Cviky pro vypěstování kloubů, zvláště kolenních a kotníkových. Uvedu nejlepší napodobivá cvičení nejvíce rozšířená (Donskoj D. D.: Přípravná cvičení lyžaře závodníka. Fyskultura a sport, M, 1954):

1. Cvičení rovnováhy a osvojení si správného držení těla pro lyžaře. Poloha v podřepu, chůze na místě v podřepu, chůze v podřepu krátkým krokem, poskoky v podřepu, výskoky v základním lyžařském postoji.

2. Cvičení odrazu rukou a zášvihů nohy. Skoky vpřed s podřepy, přemisťování se skoky v podřepu, odpichy do dálky s odrazem jedné nohy, napodobení skluzného kroku.

3. Cvičení napodobující základ jedno-
dobých kroků. Poloha jako ve skluzu.
napodobení jednodobého střídavého
kroku na místě s pohybem, napodobení
dvoudobého kroku v pohybu.

4. Cvičení napodobující výstupy,
sjezdy, brzdění a změny směru jízdy.

Výstup oboustranným odvratem bez
holí a s holemi. Vysoký, nízký a zá-
kladní postoj. Poloha při brzdění plu-
hem, s oporou a při obrazech.

Speciální přípravné cvičení je též
možno provádět na rozličných náhraž-
kách sněhu (pilinách, jehličkách, su-
chém listí, slámě, slupkách z pohanky,
lýku, vláknecích z umělé hmoty, pytlo-
vině) a na kolečkových lyžích.

Ostatní druhy sportu je nut-
no brát jako prostředek k posílení svalů
a pěstování vlastností důležitých pro
lyžaře. Lyžaře nemá zajímat druh
sportu, ale cvičení toho druhu, který se
hodí do soustavy celoročního trenin-
gového cyklu.

Lehké atletiky se užívá k pěstování
rychlosti, vytrvalosti a síly. Běh na
krátké vzdálenosti, skoky s rozběhem
(výška, dálka, trojskok) způsobují zlep-
šování rychlosti a síly svalů nohou.
Běh na střední a dlouhé tratě — posí-
lení srdečně cévní soustavy a zvýšení
vytrvalosti. Vrh — posílení svalů paží
a trupu. Sportovní hry, zvláště házená
a košíková podporují zlepšování rych-
losti a přesnosti pohybů, obratnosti,
postřehu, důvtipu a vytrvalosti a způ-
sobují posílení nervo-svalového aparátu
a dýchacích orgánů. Plování, potápění
a skoky do vody se doporučují k po-
sílení dýchací soustavy, získání odv-
ahy, rozhodnosti a koordinace pohybů.
Doporučuje se též cyklistika, veslová-
ní, horolezectví a turistika.

Na metodicky správném užití uvede-
ných a jiných prostředků nezávisí pouze
všeobecný všestranný fyzický vývoj
sportovce, ale rozvíjejí se i zvláštní
vlastnosti lyžaře a bude způsobovat
v dalším (v hlavním) období správné
užití techniky způsobu pohybů na ly-
žích.

Metody treningu

Trening je správný jedině tehdy,
když zabezpečí růst sportovních vý-

sledků a zdraví závodníků. Zásady ta-
kového treningu jsou:

1. Vytvoření podmínek pro přizpůso-
bení organismu zvýšené námaze.

2. Správný výběr prostředků a jich
užití.

Souhrn individuálních vlastností zá-
vodníku.

Vytvoření podmínek pro
přizpůsobení organismu
z zvýšené námaze. Fysická námaha
kladená na organismus lyžaře má po-
malu vzrůstat. Gymnastické a speciální
cviky je důležité provádět v každém
zaměstnání a vícekrát je opakovat, od
5 do 50—60 krát, zvyšovat počet cvi-
čení v hodině od 5 do 15—20, zvyšovat
intenzitu jich provádění od slabé,
střední do silné, zvyšovat váhu činek
od 5 do 50—60 kg. Napodobivá cvičení
se z počátku provádějí na rovných plo-
chách na tvrdém podkladě a postupně
se zhoršují podmínky, cvičí se na sva-
zích pahorků, roklí, písčinych březích,
zoraných polích atp.

Chůzi začínáme od krátkých vzdá-
leností od 5 do 20—25 km pro muže,
od 3 do 10—15 km pro ženy. Běh se
doporučuje začínat od 1 do 5 km pro
muže a od 500 m do 2 km pro ženy.
Intenzita chůze a běhu je z počátku
malá a postupně se zvyšuje.

Při dávkování chůze a běhu je nutné
správně zapisovat kilometráž vzdá-
leností, obtížnost terénu, stav půdy, směr
pohybu, překážky, přítomnost a cha-
rakter rostlin, sílu a směr větru, vlh-
kost a teplotu vzduchu. Na př. je rozdíl
běžet 5 km po rovné dráze nebo stejnou
vzdálenost proběhnout ve stejném tem-
pu křovinami, kde je nutné dělat za-
táčky skoky, podlézati, ohýbati se atd.
Je jasné, že fyzická námaha bude po
každé jiná.

Celý trening je nutno vést tak, aby
od jednoho cviku ke druhému námaha
vzrůstala. Kromě toho každý jednotlivý
úkol musí mít svůj cíl. I když každý
rok používáme k treningu stejných
prostředků, přece jen každým rokem
se zvětšuje množství a intenzita cvi-
čení.

Správný výběr prostředků
a jich využití. Cvičení je nutno
vybírat podle toho, jaké úkoly se mají

v tom roce splnit. Je-li stanoven úkol především zvýšit silovou vytrvalost, je nutné vybírat cvičení, která ji podporují nezávisle na tom, z jakého druhu sportu byla cvičení vzata. Proto v jedné a téže hodině může být použito cvičení z různých druhů sportů.

Rychlost se má cvičit systematickým nacvičováním nízkých a vysokých startů běhu z chůze na 30—50 m, opakovaných běhů na 50—100 m. Všechna tato cvičení se mají provádět maximální intenzitou. Není účelné provádět větší množství cvičení, aby se předešlo únavě, což by vedlo k snížení rychlosti. Zlepšování rychlosti způsobí pružnost svalů a pohyblivost kloubů. Dále cvičení na protažení, které se má opakovat v seriích, rytmických opakovaných s postupným zvyšováním amplitudy (rozsah pohybu) a zrychlováním tempa.

Soustavným pěstováním vytrvalého běhu rovnoměrným tempem nejdříve slabou a později střední intenzitou zlepši se vytrvalost.

Sílu je nutno pěstovat soustavným užíváním různorodých cvičení se zatížením a s přemáháním vlastní váhy. Cvičení na sílu se provádí postupným zvětšováním váhy nářadí anebo s nářadím malé váhy, avšak zvyšováním množství cviků a rychlosti opakovaných cviků. Silová cvičení se doporučuje provádět v různém tempu. Na zakončení je dobré dávat cviky na uvolnění.

K pěstování obratnosti jsou důležitá gymnastická cvičení na nářadí, různé druhy skoků, vrhů a sportovních her. Na základě takové přípravy je nutné pěstovat rychlostní a silovou vytrvalost, která je specifická pro závodníky — lyžaře. Při použití různých druhů cvičení je důležité řídit se následujícími pravidly: Byla-li z počátku hodiny velká námaha na dolní končetiny, musíme na konci hodiny provádět cviky paží, hrudi a trupu, abychom stejnoměrně rozdělili námahu. Cvičení v rovnováze je nutné provádět v průběhu celého období. Cvičení všestrannosti se doporučuje provádět průběžně na místě

v rozestupech na 2, 3, 4 cvičence v kruhu, za pohybu. Zaměstnání podle jednotlivých druhů sportu má se provádět podle metodiky, která se hodí k tréninku podle těchto druhů. Je možné provádět i komplexní zaměstnání, na př. veslování a závody na kole nebo plavání a hry atd.

Chůze a běh se provádějí na samém začátku jarního a letního období tréninku. Speciální cviky pro pěstování specifických silových vlastností a vytrvalosti je nutno provádět přesně, aby se v závodnicích nevytvářely chybné návyky.

Speciální přípravná cvičení napodobivého charakteru budou plnit svůj úkol pouze v tom případě, když závodník bude přesně kopírovat prvky nebo celé skupiny prvků techniky pohybu na lyžích. Postup učení může být takový: Ukázka, objasnění, naznačení a srovnání s vyplněním tohoto pohybu na lyžích, znovu pomalu ukázka a potom konečně je možno vyžadovat provedení cviku od závodníka — pomalu a s opravováním chyb. Není dobré začít nové cvičení, pokud nemá naučeno první. Vyučovat napodobivým cvikům je nutné hned z počátku hlavní části hodiny, než započneme se cvičením rychlosti, síly a vytrvalosti. Později zařadíme naučená cvičení do první části hodiny pro zahřátí organismu. Tato cvičení budeme střídát s chůzí a během v různých podmínkách a v obtížném terénu.

Napodobivá cvičení se doporučuje včlenit do tréninkového zaměstnání v druhé polovině období.

Nutné je též uvážit, že větší význam pro oddech ústřední nervové soustavy má užití nejrůznějších prostředků a metod tréninku a různých podmínek v provedení.

Souhrn individuálních vlastností závodníka. V závislosti na pohlaví, věku, úrovni fyzického vývoje, technické zdatnosti a zdravotního stavu se stanoví různá námaha. Odpovídající změny se včlení do plánu tréninku a do konkrétního úkolu.

MÁME VYSOKOHORSKÉ CVIČITELE

Ve dnech 16.—19. dubna 1956 uskutečnil se první kurs pro cvičitele vysokohorského lyžování na Kežmarské chatě ve Vysokých Tatrách, na němž bylo vyškoleno 30 cvičitelů ze všech krajů republiky.

Lyžařská veřejnost očekávala první školení tohoto druhu u nás s velkým zájmem, neboť otázku vyškolení zdatných lyžařských průvodců pro obtížné horské oblasti zabývali se učebně metodičtí pracovníci již delší dobu. Jízda na lyžích ve vysokohorském prostředí má své podmanivé kouzlo a vyžaduje řadu znalostí a zkušeností naprosto odlišných svým pojetím od rekreačního lyžování a speciálních disciplín závodních. Nejenom v Sovětském svazu, ale i v alpských zemích je to hlavně mládež, která odkrývá vábívé hodnoty zimní turistiky a systematicky se zdokonaluje v tomto náročném, zato však krásném a vděčném sportovním odvětví. Technicky dokonale ovládnání lyží, theoretické i praktické znalosti, potřebné k pobytu ve vysokohorských polohách, fyzická odolnost a vytrvalost, smysl pro odpovědnost a samostatné rozhodování, to jsou nutné předpoklady pro náročný pohyb v obtížném terénu, i pro vytváření kamarádského kolektivu.

Některé kraje, jako Liberecký, uspořádaly vysokohorský kurs ještě před ústředním kursem v Tatrách a dosáhly pěkných výsledků i zkušeností. Liberecký kurs, který se konal na Terryho chatě v Tatrách, měl dobrou úroveň a byl veden zkušenými pracovníky v tomto oboru.

Vysokohorské lyžařství, tak jak je mnozí účastníci kursu poznali, splňuje nejenom fyzické požadavky lyžařského sportu, ale pomáhá objevovat i nové terény a krásná zákoutí našich hor. Je proto vrcholnou formou zimní turistiky a nezbytnou součástí zimního horolezectví, spadá však do přirozené odpovědnosti lyžařů, technicky a metodicky zvládnout náplň terénního lyžařství tak, aby vyškolení cvičitelé byli skutečnou zárukou bezpečného působení v terénu. S lyžařského hlediska je vysokohorská turistika samozřejměm výplní povážlivě mezery, kterou po ukončení základního výcviku pocítují všichni ti, kteří se nehodlají zaměřit na speciální činnost závodní. Rozhodně není v zájmu zdárného rozvoje našeho lyžařství, zůstává-li nám technicky zdatní lyžaři na loučkách nebo upravených drahách bez systematické a většinou bez vážnějšího zaměření. Potřebitelným zlevem v tomto směru jsou přibývající zájedy lyžařských oddílů do vysokohorských oblastí, jako každoroční vyvrcholení jejich činnosti. Působnost těchto oddílů v terénu však stále bývá do značné míry omezoována objektivní obtížností pro-

středí, a zůstává namnoze s hlediska vysokohorské turistiky nevyužita. Mnohem závažnější je ovšem skutečnost, že mnohé výpravy nebo skupiny turistů vydávají se do terénu bez nutné výzbroje a bez znalosti pohybu na strmých svazích. Dosažení náročných cílů vyžaduje vedení s všestrannými znalostmi a schopnostmi. Máme mnoho cvičitelů, kteří mají bohaté zkušenosti ze své dlouholeté působnosti v horách. Je na oddělech, aby bohatou měrou využily jejich znalosti.

Prvé ústřední školení vysokohorských cvičitelů mělo položit základní prvky systematické přípravy, která by pak byla platná pro všechny kursy tohoto druhu. A průběh samotného kursu, i když podmínky nebyly vždy nejlepší, předěl v mnohém směru očekávání. Okolí Kežmarské chaty poskytovalo frekvenciantům dosti příležitostí k náležitému výcviku. Mezitím, co první den byl věnován základům zimní výstupové techniky pomocí speciální výzbroje, patřily další dny vysokohorským výstupům a sjezdům s použitím všech technických prvků. Zvláštní pozornosti těšil se nácvik skupinového zajištění při postupu na nejistém svahu. V průběhu kursu byla každému patrna přibývající pohybová jistota a sebedůvěra, nejenom v těžko ovladatelném sněhu, ale i na zledovatělých svazích. Každý účastník byl vyzbrojen cepínem, stoupacími železy, lanem a dokonalou lyžařskou výzbrojí. Speciální výzbroj se ukázala být v ošemetných případech nejlepším pomocníkem.

Prvý kurs vysokohorského lyžování potvrdil jednoznačně nutnost zabývat se nadále školením speciálních cvičitelských kádru, zlepšit theoretické i praktické předpoklady účastníků a stanovit přesný a definiční program a pořad. Neméně důležitým úkolem učebně metodické komise bude vymezení působnosti vyškolených cvičitelů, jejich uvedení do praktické činnosti, a to prvořadě v lyžařských oddělech, dále v rekreačních střediscích ROH nebo v akcích n. p. Turista. Tato všestranná působnost bude nejen ku prospěchu lyžařskému sportu, ale získá tisíce nových vyznavačů zimní turistiky a svůj význam bude mít i při výchově příštích lyžařů a horolezců.

Nebylo by správné, kdybychom se závěrem nezmínili o některých nedostatcích organizačního rázu. Především doba trvání kursu — 5 dní — nevyhovuje, a je pro povahu takového kursu naprosto nedostačující. Fyzické vpvětí, kterému jsou účastníci kursu vystaveni, vyžaduje máležitý odpočinek a hodnotnou kalorickou stravu. Rozvrh učební látky byl následkem toho tak zhuš-

těn, že jednotlivým přednesům nemohla být věnována žádoucí péče. Bude nutno se na-
příště bezpodmínečně podřídit a přizpůsobit
pověrnostním poměrům a celý program
podřít zásadám bezpečnosti. Včasný bu-
díček činil mnoha účastníkům potíže.

Nedostatky však nebyly takového rázu,

aby mohly skreslit význam a cíl školení.
Prátelské prostředí, dobré výkony účastní-
ků, snaha všech získat co největší znalosti,
potvrdily, že vyškolení cvičitelé jsou nám
zárukou dobré práce na cestě k masovému
rozšíření zimní turistiky.

IGOR HOUDEK, člen UMN SVTVS LS

Počtářská komise — její organizace a složení

Jedním z hlavních článků všech lyžařských přeborů je dobře sestavená a dobře organizovaná počtářská komise. Na jejím rychlém a přitom přesném výkonu závisí i dobré hodnocení celého přeboru. Je málo přeborů, kde jsou takové počtářské komise, které mají v krátké době po závodě vypočítány všechny výsledky bez chyby.

Na přeboru republiky v SZBZ 1956 byla počtářská komise, která se svého úkolu zhostila velmi brzy a velmi dobře. Pracovala tak výborným způsobem, že byla hodnocena jako nejlepší počtářská komise vůbec na všech dosud provedených přeborech SZBZ a DZBZ. Je proto nutné vzít si z jejího výkonu a organizace příklad a poučení, aby všechny počtářské komise v přeborech pracovaly podobným způsobem, a tak se přičinily o zlepšenou organizaci.

Vedoucím počtářské komise byl soudruh Karel Sušil, rozhodčí I. tř. v lyžařských sportech, ze Vsetína. Tím, jak nejlépe zorganizovat práci komise, aby pracovala přesně a rychle, se zabýval dlouho před přeborem, a vskutku dobře se mu to podařilo.

Poslední kategorie, a tím i výpočet celého závodu byl hotov 20 minut po ukončení celého závodu. Všechny výpočty, které byly provedeny jako neoficiální, zůstaly i jako oficiální až na dva případy.

V přípravném období zhotovil si samostatně výpočtové tabulky pro všechny tratě, které na okrajích různě barevně označil, souhlasně s výpočtovými formuláři, což byla velmi dobrá pomůcka — zraková kontrola.

Zhotovil si vlastní svépomocí tiskopisy pro všechny úseky a branné disciplíny a rozmnožil je na cyklostylu. Tiskopisy nechal svázat do bloků s průpisem. Originál byl perforován k vytržení a pro kopii byl čistý papír — pevný v bloku. Tiskopisy byly očíslovány v nepřetržitě postupné řadě a byly dvojího druhu:

1. Pro zápisy na jednotlivých funkčních místech — číslování od 1—700.

2. Pro zápisy telefonistů (u startu, na granátišti a v cíli) a radistů (na střelnici, při plžení a zdravotnické přípravě) — číslování nad 2000.

Tiskopisy, jak přibývaly do počtářské komise, se lehce dělily právě podle těchto čísel na jednotlivé pracovníky. Dále podle těchto čísel se sledovala nepřetržitá řada, aby žádný z těchto tiskopisů nechyběl.

Práce vlastní — pracovní rozdělení:

Komise byla složena včetně vedoucího z 8 pracovníků.

Pracovník č. 1 vypracovával: start — čas a voj. hlášení, střelnici.

Pracovník č. 2 vypracovával: zdravotnickou přípravu — plžení.

Pracovník č. 3 vypracovával: granát (zásahy, ztrát, časy, nezaviněná zdržení).

Pracovník č. 4 vypracovával: cíl — čas, voj. hlášení a projetí cílem, celkový výpočet.

Skupina pracovníků 1—4 zpracovávala údaje podle telefonních hlášení a hlášení radistů.

Další skupina 5—7 pracovala již na kontrole podle originálních zápisů z jednotlivých funkčních míst. Tyto doklady přinášely určené spojky, které se pohybovaly buď na lyžích, nebo na motocyklu (některé branné disciplíny byly blíže

silnice). Pracovník č. 5 kontroloval výpočty ze startu a ze střelnice, pracovník č. 6 ze zdravotnické přípravy a granátu a pracovník č. 7 z cíle a celkový výpočet.

Údaje nutné pro výpočet dostávali nejprve telefonicky (za 5 závodníků anebo více či méně) anebo prostřednictvím radistů. Dále pak spojky přinášely originály záznamů z jednotlivých míst za 5 závodníků anebo za tolik, kolik jich bylo hotovo při příchodu spojky. Ze střelnice přinášely spojky terče, které ještě kontrolovaly pracovníci č. 2 a 1.

Po ukončení každé kategorie vyslal velitel kontrol závěr, aby projel trať, zjistil, zdali je vše v pořádku. Současně přivezl všechny záznamy od kontrol. Kontrolu prováděli rovněž pracovníci č. 2 a 1.

Počtáři pracovali tak, že vyčíslili na formuláři údaje jim přidělené a formuláře předali ihned na dalšího pracovníka (třeba jen za 4 závodníky). Každý měl u sebe věci pouze nezpracované, u nichž čekal na údaje pro výpočet. Práce probíhala v řetězu jako na páse, neboť každý provedl svůj úkon (třeba jen za několik závodníků a předal dál).

Od pracovníka č. 1 až po pracovníka č. 7, kde se vše končilo, šel výpočet i kontrola souběžně se závodníkem nebo těsně za ním.

Každá kategorie byla zanedlouho po ukončení závodu odevzdána do závodní kanceláře k rozmnožování. Poslední kategorie, a tím i výpočet celého závodu tohoto dne byl proveden do 15 minut po dodání posledních údajů do počtářské komise, což znamenalo asi za 20 minut po ukončení celého závodu, jelikož 5—7 minut trvalo, než přišly poslední písemné údaje od cíle, příp. granátu.

Právě shora uvedeným způsobem bylo dosaženo oné rychlosti a přesnosti počtářské komise. Nebyly žádné zmatky — přesná evidence v dokladech.

Pro informační tabuli a rozhlas byly zajišťovány práce takto: údaje ze střelnice a granátu telefonistů nebo radistů byly zapsány průpisem, 1. list do počtářské komise a současně 2. list k zápisu na tabuli a do rozhlasu. Tím zprávy k informaci veřejnosti byly dány ihned, jak došly. Výsledek závodu byl opisován podle výpočtu od pracovníka č. 4.

Jelikož však i kontrola pracovala téměř současně s nepatrným zpožděním, mohly být i tyto výpočty rychle opraveny.

Počtáři pracovali hravě, nikdo nebyl přetížen ani unaven a práce byla lehce zdolána. Podle slov soudruha Sušila, kdyby bylo zapotřebí, byli by schopni dosáhnout i toho, že by poslední výsledky a výpočty včetně kontrol dodali hotové do 10 minut po projetí posledního závodníka nebo hlídky cílem.

JAN KUNC, člen komise rozhodčích

BĚŽEC MUSÍ MÍT SILNÉ PAŽE

FELIX CHOVANEC,
katedra lyžařství ITVS

V lyžařském sportu — zejména při běhu na lyžích, je harmonicky zapojen do činnosti celý pohybový aparát. Samozřejmě že nohy jsou při běhu námáhány nejvíce, přesto však svalstvo paží a trupu hraje zde velmi důležitou úlohu.

Po zkušenostech z letošních olympijských her a jiných mezinárodních závodů vidíme, jak přední světoví závodníci dosahují svých vrcholných vý-

konů mimo jiné také dokonalým využitím práce paží a celého trupu. Správné a maximální využití síly paží můžeme pozorovat právě u sovětských běžců, kteří v přípravě kladou veliký důraz na dobře připravené svalstvo horních končetin, ramenního pletence, zádového, bederního svalstva a svalstva »břišního lisu«. U sovětských závodníků, vzhledem k tomu, že jsou většinou studujícími nebo duševně

pracujícími, tato příprava spočívá především v tělesných cvičeních. U závodníků skandinávských je dán přirozený základ síly paží a trupu tím, že pracují manuálně ať už na polích, v lese atp. Přesto však nezapomínají i při manuální práci na vlastní posilování svalstva paží a trupu v tělocvičně a terénu.

Naši závodníci se musí zdokonalit svou přípravou odstraněním dosud slabé připravenosti paží a trupu. Můžeme pozorovat u většiny našich běžců, že i když se odpichují jinak stylově správně a koordinace jejich pohybů je správná, přece jejich výkon trpí slabými odpichy, jejich práce paží a odpich jsou »vlažné« a nedůrazné. Je to tím, že podceňují a přehlížejí všestrannost trainingu, že jejich training je jednostranně zaměřen pod vlivem přezíté tendence, že kdo umí běžat na suchu, podá výkon i na sněhu, že lze vystačit jen s trainingem běhu.

Na druhé straně i když mnozí závodníci jsou si vědomi důležitosti všestranné přípravy a jejich training v sobě zahrnuje cvičení vytrvalosti, rychlosti, obratnosti a síly, připravují se v terénu, na dráze, v tělocvičně i na vodě, nejsou zde ještě uplatňovány správně všechny metodické zásady, projevují se nedostatky dávkování a ve správném poměru jednotlivých cvičebních druhů. Zejména cvičení síly, především paží a trupu, je prováděno dosud v nedostatečné míře. Z toho pak vyplývá málo intenzivní odpich, ať už při běhu střídavém dvouoběm nebo malé využití soupažného odpichu.

Posilování paží a trupu musíme provádět během celého trainingového roku, na suchu i na sněhu. V přípravném období zařazujeme posilování pa-

ží především do každodenního ranního cvičení. Cvičíme s činkami, s péry, provádíme kliky a nezapomínáme na několik cviků pro posílení břišního svalstva. V týdenním trainingovém cyklu nestačí zařadit jednou až dvakrát cvičení síly (cvičení na nářadí, pádlování a veslování, těžká atletika), ale každá trainingová hodina musí obsahovat několik posilovacích cviků, které zařazujeme převážně do úvodní části trainingové hodiny.

Závodníci z měst, zvláště v letních měsících, používají ke zvyšování tělesné přípravy, zejména svalstva trupu a paží, brigád v lese, v zemědělství atd. Dále pořádají vícedenní zájezdy po našich řekách. Tím se spojuje příjemné s užitečným a upevňuje se kolektiv závodníků.

Na cvičení síly pro posílení horních končetin se nesmíme dívat izolovaně od ostatního trainingu, ale tyto cviky musí být součástí celkové přípravy. Zejména v druhé etapě přípravného období trenujeme vytrvalost na př. během v terénu s holemi a intenzivně zatěžujeme horní končetiny nebo v tělocvičně během přes různé překážky s oporem paží a pod. Dbáme toho, abychom nepěstovali sílu paží statickou, ale vždy budeme mít na zřeteli, že běžec musí pracovat dynamicky.

Při trainingu na sněhu zařazujeme projížďení úseků tratí jenom pomocí odpichu paží, soupažného i střídavého; pohybujeme se jen pomocí píchání. Nejprve projížďíme kratší úseky 100—200 m volným tempem, postupně si dávky zvětšujeme.

Jen při stále soustředěnosti na posilování paží a trupu, které musí prolnat všestrannou přípravou běžce, odstraníme jednu ze slabin našeho běhu a využijeme skryté rezervy k zvýšení výkonu a docílení čestného umístění.

TŘI ROKY LYŽAŘSKÉ SŠD VE VSETÍNĚ

Dobrá věc se podařila. Toto možno plně říci o založení lyžařské SŠD při Spartaku Vsetín MEZ v září 1953, které se ukázalo šťastným počátkem nové éry lyžařství ve vsetínském okrese. Základ-

ní předpoklady byly dány — vhodné terény, blízkost vyšších hor a snůh po celou zimu. To všechno dávalo dobré vyhlídky pro úspěšnou práci. Velký zájem z celého okresu o přijetí do školy za-

hnal obavy, že lyžující mládeže ponehálu ubývá. První rok byl více méně rokem zkušebním a také rokem s mnoha nedostatky. Přijetí žáci byli velmi rozdílné výkonnosti i stáří, výzbroj nedostatečná. U instruktorů chyběly zkušenosti pro tak intenzivní a pravidelnou činnost a práci s mládeží. Výcvik se prováděl jen v týdnu, nevyužívalo se nedělí. Velké mrazy tehdejší zimy a nezvyk na namáhavý výcvik měly za následek značnou absenci a nakonec i vystoupení několika žáků. I část instruktorů ze školy odešla. Pochopitelně i výsledky školy byly poměrně neuspokojivé.

Druhý rok však znamenal velký krok kupředu. Zbýl kádr nejvytrvalejších a ten doplněn novými, již lépe vybranými žáky, přibližně stejného stáří i výkonnosti, utvořil dobrý kolektiv, který nejenže lyžařství plně »chytlo«, ale i zamiloval si hory a tvrdý výcvik za podmínek plískanic a zimních mrazů i vánic. I výzbroj, díky pochopení Státního výboru a KVTVS, později Spartaku, se zvětšila a zlepšila. K výcviku se využívala každá neděle, žáci již s úspěchem startovali na lyžařských závodech a úroveň začínala stoupat. Objevilo se však opět několik nedostatků. Škola stále měla málo běžců, u žáků byl o běh malý zájem a tak tato krásná disciplína ustupovala do pozadí. Rovněž děvčát bylo velmi málo. A tak pro další rok uvažováno s odstraněním těchto nedostatků. Na závěr roku pak již několik žáků dostalo pochvalu za řádnou docházku a příkladnou kázeň i plí. Dva nejlepší, soudruh Kalabus a soudružka Fajkusová, byli odměněni knihou.

A třetí rok byl ze všech nejlepší. Intenzivní podzimní příprava i předešlé dva roky se pronikavě projevil v hlavním období. Začalo to již lyžařským přespolním během, pořádaným DSO Spartak v měsíci říjnu v Praze, kde žáci získali většinu prvních míst v kategorii dorostu staršího i mladšího. Rovněž v lesním běhu ve Vsetíně i Valašském Meziříčí startovali stejně úspěšně. Velmi také pomohlo k zvýšení úrovně běžců i sjezdařů prosincové

soustředění v Jasně, kde osm žáků trenovalo 10 dnů za vedení našich předních trenérů. Většinu titulů přeborníků dorostu jak okresu Vsetín, tak i kraje Gottwaldov získali opět žáci školy. Na dorosteneckých přeborech ČSR vedli si rovněž úspěšně. Pěkné bylo vyniknutí běžců, kdy Gabera byl třetí v dorostu starším a Kalabus čtvrtý v dorostu mladším. Úspěchy pak pokračovaly dále. Ve výběrových závodech dorostu ROH na Šumavě, v utkání PZ s polskými dorostenci ve Spindlerově Mlýně, v řadě veřejných závodů v kraji a konečně i ve velikonočních závodech ve Vysokých Tatrách. Tak se pomalu začínala ve sportovním tisku objevovat jména Kumbárová, Škubal, Motyka, Láska a další. Rovněž nejmladší nijak nezůstali pozadu za dorostenci. Slavili své úspěchy v závodech SHZ -- 6 prvních míst v přeboru okresu, 6 prvních v přeboru kraje a 4 první v utkání kraje Gottwaldov, Olomouc, Ostrava. Tyto výsledky dokazují, že žáci Mlýnek, Hořešovský, Šiler, Fajkusová, Bártek budou příští rok jistě také úspěšní v kategorii mladších dorostu.

Samozřejmě že tyto výsledky jsou nejlepším propagátorem lyžařství v našem horském okrese. Viditelně stoupá úroveň nejen v ŠSD samé, ale i u ostatní mládeže, neboť jeden se učí od druhého a mládež nejvíce napodobuje. Radostné je pozorovat zaplněné svahy jak ve Vsetíně, tak i v ostatních obcích. Vždyť v akci 100.000 nových lyžařů startovalo jen ve Vsetíně 180 malých závodníků. Prospěch, který škola přinesla, ocení se plně již v nejbližších letech, neboť takový rozmach lyžařství je u nás nebývalý.

Škola chce k tomu přispět ještě tím, že v příští zimě instruktoři, spolu s nejlepšími žáky, budou pravidelně provádět i výcvik mládeže, která již do školy přijata být nemohla. Dále vybuduje kromě závodního můstku také řadu můstků sněhových a uspořádá i v menších místech propagační a náborové lyžařské závody. Tak nejlépe uvede v život heslo »Tělovýchovu do nejširších vrstev«.

Alois Holan

JAK PRACOVALI LYŽAŘI V PRAZE

Máme-li hodnotit naši práci za uplynulou zimní sezónu, musíme si již v úvodu říci, zda byly splněny všechny úkoly obsažené v plánu práce a rozvoje a úkoly dané nám usnesením nebo pokyny LS SVTVS. S plněním plánu práce a rozvoje a daných nám úkolů můžeme být plně spokojeni, protože činnost byla prováděna systematicky a plánovitě, kontrola plnění usnesení v daných termínech, a to ve všech úsecích naší činnosti. Propagačně výchovná práce doznala zlepšení, což se projevilo tím, že práce byla prováděna plánovitě, přednášky a referáty byly dobře připraveny pro kursy, besedy, aktivity i soutěže, což se zvlášť projevilo v utužené kázní závodníků, ve spolupráci činovníků se závodníky, ve vystupování, chování, včasných nástupech a pomoci při úpravě tratí při krajně nepříznivých povětrnostních podmínkách. Členové komise absolvovali kurs pro rozhlasové reportéry a hlasatele a zúčastňovali se všech aktivit a ostatních podniků. Komise propagačně výchovná spolu s ÚMK vydala propagační leták pro lyžařské cvičitele a závodníky na všechny obvodní lyžařské sekce a oddíly k samostatnému náviku »lyžařských rozvíček« pro obvodní spartakiády.

V krajských přeborech startovalo celkem 179 závodníků, 126 mužů, 53 žen, z toho 28 juniorů a juniorek. Ve III. kole SHM startovalo 40 dorostenců a 23 dorostenek. V obvodních přeborech 1—16 startovalo celkem 633 závodníků dospělých, 55 juniorů, 113 dorostenců, V přeborech škol startovalo celkem 121 dorostu staršího a mladšího. Pracovní zálohy nám počet startujících v přeborech PZ nehlásily. V náborových lyžařských závodech mládeže v akci 100.000 mladých lyžařů bylo v Praze a okolí uspořádáno 27 závodů pro mládež za účasti 2334 účastníků, a to podle zpráv sekci dospělých. Mnohé školy uspořádání závodů a výsledky nenahlásily. Trenérské radě bylo uloženo, aby nadějně závodníky z řad mládeže vedla v evidenci a pečovala o jejich výcvik a další růst. Přespolních běhů se zúčastnilo celkem 578 závodníků dospělých a 318 závodníků z dorostu a mládeže. Veřejných závodů »Přes tři kopce«, »Vítězný únor«, »Štít Pragovky« se celkem zúčastnilo 237 závodníků dospělých a 16 juniorů. Technická a sportovní úroveň obvodních přeborů byla velmi dobrá, protože v nich startovali většinou závodníci I. a II. výkonnostní třídy a většina obvodních přeborů byla pořádána na standardních tratích ve Špindlerově Mlýně. Nejslabší disciplinou je závod ve skoku na lyžích, protože skokani Pražského kraje mají minimální možnost tréninku. Zlepšení výkonnosti skokanů možno očekávat jediné postavením menšího můstku v nejbližším okolí Prahy s umělou hmotou, což by nejen zvýšilo výkonnost, ale současně zvýšilo zájem mládeže a rozšířilo řady skokanů. Při všech přeborech a soutěžích byla práce a úroveň rozhodčích dobrá, i při krajně nepříznivých povětrnostních podmínkách pracovali naprosto odpovědně a svědomitě, což bylo zvlášť zdůrazněno při zhodnocení krajských přeborů a III. kola SHM samotnými závodníky. Díky bezvadné spolupráci činovníků, rozhodčích se závodníky, nedošlo ani k jediné námitce, stížnosti nebo protestu.

Příprava a zajištění obvodních přeborů bylo narušeno nedostatkem finančního zajištění a pozdním sdělením povolených částek obvodním lyžařským sekcím. Tím byly obvody postaveny před nutnost snížit počet potřebných činovníků na minimum. Proto nemůžeme být spokojeni s organizačním zajištěním obvodních přeborů a II. kol SHM. Při velmi nepříznivém počasí na horách se počet technických pracovníků ukázal jako naprosto nedostatečný. Zvláště oblastní přebor obvodů Praha 3, 5, 6, 7, kde nedošlo včas k řádné přípravě a spolupráci lyžařských sekcí Praha 6 a 7, vykazoval řadu závad již z toho důvodu, že ubytování zajišťoval obvod Praha 6 ve Vrchlabí a technickou stránku Praha 7 ve Špindlerově Mlýně. Účast na II. kolech SHM byla slabá, neboť závodníci z řad školní mládeže si nemohli platit dopravu a pobyt na horách. Nebyl proto splněn první předpoklad SHM — masovost. Tento nedostatek bude nutno v příštím roce odstranit. Dobrý průběh a účast dospělých měly přebory základních obvodů Praha 1, 2 a 9. Organizační a technické zajištění krajských přeborů bylo na vyšší a bez závad, měly naprosto hladký průběh i přes krajně nepříznivé povětrnostní podmínky. Tratě byly i za těchto nepříznivých podmínek bezvadně připraveny a upraveny, úrazovost snížena na jediný vážnější úraz při skoku. V přeborech startovali převážně závodníci I. a II. výkonnostní třídy. Celkový průběh III. kola SHM rovněž za nepříznivých podmínek byl velmi dobrý, zlepšila se kázeň, takže se zde projevila dobrá práce trenérů a propagačně výchovných pracovníků. Ubytování bylo dobře zajištěno přes obtíže, s kterými jsme se setkali při sjednávání ubytování s n. p. Turista. Zvlášť nutné je zhodnotit velmi dobře stravování a zajištění občerstvovacích stanic při vytrvalostních závodech. S plněním úkolů vyplývajících z plánu práce a rozvoje, může být lyžařská sekce naprosto spokojena. Kontrola plnění úkolů byla prováděna plánovitě a pravidelně. Byly splněny všechny hlavní úkoly, především úkoly vyplývající ze sportovního kalendáře.

Stav a počet lyžařských oddílů neuvádíme, vzhledem k dosud neprovedenému slučování jednot. Práce cvičitelů v oddílech je prováděna systematicky a plánovitě, jejich činnost je

neustále sledována a každoročně prověřována. Pro vedoucí obvodních srazů cvičitelů uspořádala ÚMK II. část srazu na sněhu v Krkonoších (50 osob) a seminář pro vybrané cvičitele v počtu 32 osob, a tím si ÚMK zajistila kádr školených cvičitelů pro zkvalitnění práce v obvodních lyžařských sekcích, kde byla dosud slabina v nedostatku schopných vedoucích. Uvádíme stav kartotéky ke dni 31. III. 1956: instruktoři cvičitelů 16, cvičitelé 525, pomocní cvičitelé 164, celkem 705, s nepotvrzenou činností 301. Počet dobrovolných trenérů není stále dostatečný, tito pracují ve velkých oddílech, kde mají vhodné pole působnosti a dostatečnou podporu jejich snažení. Jejich práce se odráží ve zlepšené výkonnosti závodníků. Spolupráce sekce a komisí byla značně rozsáhlá a velmi úspěšná. Činovníci sekce a rozhodčí byli delegováni na přebory jednot, obvodů, kraje a ČSR, přebory SZBZ, veřejné a kvalifikační závody, mezinárodní a závody doplňkové, a tak se nemalou měrou zasloužili o hladký průběh závodů. Při této příležitosti je naší povinností vyzdvihnout práci techniků a rozhodčích, ostatních činovníků, kteří vzorně a svědomitě s plným vědomím odpovědnosti plnili jim dané úkoly a funkce za třeskatých mrazů a prudkého větru. Úkolem lyžařské sekce MVTVS Praha a všech komisí je v příštím období pracovat ještě úspěšněji než v uplynulé zimní sezóně.

Kubín Stanislav, předseda lyžařské sekce MVTVS Praha

Nečekejte s opravami až na zimu!

Sportovní prodejny, národní podnik, Praha II, Národní třída č. 33

Svěřte nám svou lyžařskou výzbroj do opravy

S dokonalou péčí a odborností provedou ji naše opravy:

Praha III	Újezd, Tyršův dům	405-85
Praha II	Na poříčí 12	244-364
Praha II	Ječná 22	233-531
Praha II	Mikulandská 7	221-230
Praha II	Klimentská 34	610-12
Praha XV	Na dolinách 3	930-003
Plzeň	náměstí č. 8	51-74
Karlovy Vary	Dimitrova 64	27-81
Ústí nad Labem	Lidické náměstí 2	35-65
Liberec	Revoluční 17	34-35
Brno	náměstí Svobody 12	391-80
Olomouc	Mořické náměstí 12	24-68
Ostrava	Gottwaldova 64	203-42
Bratislava	Křižná 10	323-66
Košice	Sverdlovova 35	201-19

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-09701

Praha, srpen 1956.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 12 • Č. 9

ZÁŘÍ 1956



VÝVOJ LYŽAŘSTVÍ VE SVĚTLE VII. ZIMNÍCH OH

II. Disciplíny běžecké

V reportážích zasílaných během VII. ZOH z Cortiny do všech koutů světa přišli běžci a běžkyňe poněkud zkrátka, porovnáme-li velmi podrobné zprávy o výkonech dosahovaných na sjezdových drahách a slalomových svazích s poměrně povrchními zprávami o průběhu a výsledcích závodů běžeckých. Také naši reportéři nám v tomto směru zůstali mnoho dlužni.

Příčin je několik. Především je závod v kterékoliv sjezdové disciplíně prostorově i časově vtěsnán do poměrně úzce vyhrazených hranic. Technicky není obtížné zorganizovat pomocí několika málo lidí dobře fungující reportážní síť, takže je možno závod zachytit ve všech jeho detailech. Prakticky je možno zaregistrovat každé špatné najetí branky, každý skok, právě tak jako každé zabrzdění, nemluvě o pádech. Dalším faktorem je rychlost. V porovnání s rychlostí Toni Sailerera se povrchnímu divákovi nebo čtenáři rychlost Hallgeir Brendena, Veikko Hakulinena nebo i Sixten Jernberga jeví jako tempo h'emýždí. Tajemstvím neobyčejné popularity, kterou sjezdový sport požívá u široké lyžařské veřejnosti, je právě strhující rychlost, kterou se sjezdaři řítí do údolí, ony odvážné skoky a pády, častokráté sensacechtivě popisované.

Zcela jinak tomu je u závodu běžec-kého. Běžec zmizí svému pozorovateli zpravidla již několik minut po tom, co byl odstartován. Zmizí někde v lese a po celé trati se setká již jen s trenérem, kontrolní hlídkou a s některými svými soupeři. Veškeré zprávy o běžeckém závodě jsou tisku dodávány od cíle. To je samozřejmé, neboť zde se novinář krátce po skončeném závodě dozví všechna data, která pro svoji zprávu potřebuje. Naprosto skryt zůstává novináři a divákovi nesmírný, častokráté dramatický boj venku na

trati. Neustálé pronásledování soupeře v nepřehledných lesních úsecích, až do vyčerpání jdoucí útoky na soupeře v prudkých stoupáních, někdy komické situace při průjezdu občerstvovacími stanicemi, rafinovaně organizované zpravodajství po trati informující běžce o posici soupeřů, kalamity s promazanými lyžemi a pod., to je vlastní obsah běžeckého závodu. O něm se novinář nebo divák nedozví nikdy nic.

To jsou přibližně příčiny, proč výkony běžců a běžkyň bývají nedoceňovány. Abych skromně přispěl k nápravě chyby, která se běžcům stala na zimních OH 1956, chtěl bych hned úvodem říci, že nikdy dosud v historii lyžařského sportu se nesešel tak velký počet vynikajících, po všech stránkách dobře připravených a vzájemně vyrovnaných běžců jako tentokrát v Cortině; výkony ve všech běžeckých soutěžích jak u mužů, tak žen podané v Cortině jsou výkony zcela mimořádnými, předtím nikdy nedosaženými. Běžci nezůstali nijak za sjezdaři; jak Severané, tak sovětská závodníci, ale i Středoevropané podali výkony maximální.

Srovnáme-li nejlepší výsledky v běžeckých závodech z posledních dvou největších mezinárodních soutěží, z MS 1954 ve Falunu a OH 1956 v Cortině, vystoupí markantně vysoká sportovní úroveň dosažená v Cortině. Tak na příklad v běhu na 50 km dosáhl vítěz ve Falunu Kuzin času 3:02:50; jeho průměrná km rychlost byla 3:39,5. Sixten

Po letních slalomech, které pravidelně pořádáme u nás ve Vysokých Tatrách a které jsme letos, díky mírnému létu, mohli konat na Chlebu a v Modrém dole v Krkonoších, připravujeme se již nyní na nový snh

Jernberg zaběhl v Cortině 50 km v rekordním čase 2:50:07 a dosáhl fantastického km průměru 3:24,5. Průměrná km rychlost Hakulina v závodě na 50 km na OH 1952 v Oslo byla 4:16,2. Výsledky ve všech ostatních běžeckých soutěžích, jak patrně z níže

uvedené tabulky, podávají přibližně stejný obraz. Výjimku tvoří závod ve štafetě žen, kde patrně šlo o nepoměrně těžší trať než ve Faluně, neboť kdo z nás viděl v kinu boj mezi finskou a sovětskou štafetou žen, nemohl mít dojem, že šlo o pomalý závod.

**Průměrné km rychlosti vítězů a 10. závodníka,
dosazené na mistrovství světa 1954 a olympijských hrách 1956:**

MUŽI

15 km — MS 1954:	1. Hakulinen, Finsko	(55:26)	3:48,4
	10. Kuzin, SSSR	(57:27)	3:49,8
OH 1956:	1. Brenden, Norsko	(49:39)	3:18,6
	10. Kuzin, SSSR	(51:36)	3:26,4
30 km — MS 1954:	1. Kuzin, SSSR	(1:50:25)	3:40,8
	10. Kolčín, SSSR	(1:53:32)	3:47,0
OH 1946:	1. Hakulinen, Finsko	(1:44:06)	3:28,0
	10. Matouš, ČSR	(1:48:12)	3:36,4
50 km — MS 1954:	1. Kuzin, SSSR	(3:02:58)	3:39,5
	10. Mononen, Finsko	(3:09:37)	3:47,5
OH 1956:	1. Jernberg, Švédsko	(2:50:27)	3:24,5
	10. Grahm, Švédsko	(3:06:32)	3:43,8
4×10 km — MS 1954:	1. Finsko	(2:16:47)	3:25,1
	10. Švýcarsko	(2:29:11)	3:43,7
OH 1956:	1. SSSR	(2:15:30)	3:23,2
	10. Německo	(2:26:37)	3:40,0

ŽENY

10 km — MS 1954:	1. Kozyreva, SSSR	(40:14)	4:01,4
	10. Hühl, Finsko	(41:30)	4:09,9
OH 1956:	1. Kozyreva, SSSR	(38:11)	3:49,1
	10. Brusveen, Norsko	(40:38)	4:03,8
3×5 km — MS 1954:	1. SSSR	(1:05:54)	4:23,6
	2. Finsko	(1:06:19)	4:25,3
OH 1956:	1. Finsko	(1:09:01)	4:36,6
	2. SSSR	(1:09:28)	4:37,8

Sovětská lyžařka byli v Cortině nepochybně nejvyrovnanějším družstvem, zejména v běhu na 30 km, ve kterém obsadili 3., 4., 5. a 6. místo v pořadí Kolčín, Šeljuchin, Kuzin, Terentjev, ve štafetě mužů, kterou suverénně vyhráli, a v běhu na 10 km žen, ve kterém obsadili 1., 2. a 4. místo v pořadí Kozyreva, Erošina a Kolčina. Stejně dobře si počínali na 15 km a 30 km a ve štafetě žen. Kdyby nebyli museli v běhu na 50 km vystřídat onemocnělého Kuzina Baranovem, který ostatně zaběhl velmi dobře, byl by

obraz o vyrovnanosti sovětského družstva patrně ještě výraznější. Ve vyrovnanosti sovětských lyžařů spočívá jejich síla, okolnost, která působí Skandinávcům mnoho starostí. Finové mají ve Veikko Hakulinenu zcela výjimečného běžce, vítěze na 30 km, druhého na 50 km, čtvrtého na 15 km a člena štafety, která se za sovětskou štafetou umístila na druhém místě. Rovnocennou náhradou za Hakulina t. č. Finové však nemají. Arto Vitanen, Jorma Kortelainen, August Kiuru a další mají mnoho co dohánět. Finové

však disponovali velmi výkonným ženským družstvem ve složení Rantanen, Hietamies a Polkunen, které vyhrálo štafetu před Sovětským svazem. Také Švédové mají zcela mimořádného běžce Sixten Jernberga, vítěze maratonu, druhého na 30 a 15 km a třetího člena štafety. Jernberg výkonem stojí daleko nad svými kamarády v družstvu; Per-Erik Larsson, Lemart Larsson a Samuelsson nepodali výkony, které od nich byly očekávány. Švédka Sonja Edström je výtečná běžkyně, která zabíhla absolutně nejlepší čas ve štafetě. Obdobná je situace u Norů, kteří v Hallgeir Brendenovi mají jistě vynikajícího, avšak osamocенého reprezentanta, jak ukázal na příklad běh na 50 km, ve kterém Jensen a Landsen skončili až na 14. a 15. místě. Nejlepšími ze Středoevropanů mužů byli Italové, jak patrně z umístění na 5. místě ve štafetě. Československé družstvo bylo přibližně stejné úrovně. Ilja Matouš podal velkolepý výkon a je prakticky jediným Středoevropanem, který umístěním na 10. místě v běhu na 30 km dosáhl úrovně Severanů a sovětských běžců. Pak následují Poláci a Švýcaři. Francouzi, Němci a Rakušané následují ve větším odstupu. Z žen se po Švédkách řadí na čtvrté místo Norky, za nimi následují Polky a naše ženy. Němky, Italky, Jugoslávky, Bulharky a Rumunky následují s větším odstupem. Hodnotíme-li naše muže a ženy celkově, umístilo se naše běžec-ké družstvo na 5. místě, tudíž jako prvé družstvo po Sovětském svazu a severských státech.

A nyní k vlastní otázce, co bylo charakteristické na olympijských hrách 1956 — jakým směrem jde vývoj běžec-kých disciplín.

Mimořádně nápadné bylo časté nasazování určitých závodníků; někteří z nich byli postaveni ve všech čtyřech závodech. Byli to znamenitý švédský běžec 26letý Sixten Jernberg, neúnavný Fin 31letý Veikko Hakulinen, technicky nejvyspělejší ze sovětských běžců 26letý Kolčín a 27letý Nor Martin Stokken. Obdivuhodné jsou výkony těchto lyžařských atletů, vždyť zdolávali dlouhé tratě 30 a 50 km ve stej-

né rychlosti jako tratě 10 a 15 km. Zdá se, že je konec specialisacím. Byla nastoupena éra všestranně trenované-ho běžce. Jernberg, Hakulinen a Kolčín byli v Cortině nejúspěšnějšími běžci. Stokken se jim chtěl vyrovnat, musel však vzdát na 50 km. Stokken je běžec s dokonalým systémem trénin-gu, při troše štěstí by se svým třem soupeřům byl jistě vyrovnal.

Zajímavá byla vůbec taktika nasazování závodníků do závodů. Sovětský svaz zasadil při 16 startech (4 běžci v každé disciplíně 15, 30, 50 km a štafeta) jen 7 běžců. Kolčín běžel všechny disciplíny, Šeljuchin běžel 30 a 50 km, Kuzin běžel 3krát (na 50 km byl pro nemoc vystřídán Baranovem a byl by jistě běžel také 4krát), Terentěv 30, 50 km a štafetu, Anikin 15 km a štafetu, Galiev 15 km a Baranov 50 km. Vedoucímu sovětské výpravy šlo zřejmě o to absolvovat celý olympijský běžec-ký program — kromě běhu do sruženého závodu — s co nejmenším, avšak spolehlivým počtem běžců.

Podobně to vypadalo u Švédů. Měli v Cortině nejméně 12 běžců, zasadili však jen 7 z nich; Jernberga 4krát, P. E. Larssona, Lemart Larssona a Samuelssona na 15, 30 km a ve štafetě, Grahna, Linberga a Olssona jen na 50 km. Tato taktika se výtečně osvědčila; Švédové v čistých běžích uspěli mnohem lépe, než se všeobecně očekávalo.

Norové zvládli celé pensum s osmi běžci, z nich Martin Stokken startoval 4krát, Brenden 3krát, Olssen a Brusveen 2krát, mladý Ingebrigtsli, Landsen a Vestermo byli na start zavoláni jednou.

Finové použili jiné taktiky. Vedle Hakulinen, který běžel 4krát, nechali ještě jen Kiuru běžet 2krát, a to 30 km a štafetu. Dobré výsledky, s výjimkou 30 km, ve kterých se dostal dopředu jen Hakulinen, dokazují, že i jimi volená taktika byla celkem správná. Jisté však je, že v závodě na 15 km očekávali více a že by štafetu byli k smrti rádi vyhráli. Je proto otázkou, zda příště taktiku nezmění a zda se po vzoru SSSR a Švédů nezaměří na všestranně trenované běžce. Výkony a

výsledky Jernberga, Hakulinena a Kolčina nutí k přemýšlení.

Situace v závodním běžeckém sportu se stala výsoce zajímavou. Není jednoznačně převahy jednoho pojetí jízdy, tedy jediné techniky jízdy, jako je tomu u sjezdového sportu, ve kterém rakouská škola t. č. nepochybně dominuje. Není náhodou, že ve sjezdovém sportu byly 3 zlaté medaile předány jedinému státu, Rakousku, dokonce jedinému závodníkovi, zatím co 4 zlaté medaile v běžeckých disciplínách byly rozděleny mezi 4 národy, Nory (15 km), Finy (30 km), Švédy (50 km) a SSSR (štafeta). U žen situace není tak jednoznačná.

Každý z vítězů používal rozdílné techniky. Je zřejmé, že je nutné umět techniku střídát podle kvality sněhu a vzdálenosti, která se běží. Fin Pentti Taavitsainen, analyzuje porážku Finů na 50 km, řekl, že finská technika vybudovaná na zásadě ekonomie sil je na dlouhé vzdálenosti dnes již příliš pomalá. Že finská běžecká technika již není jedinou úspěšnou technikou, ukázal i běh na 15 km. Brenden běžel i nejprudší »stoupáky« v krátkých krocích s rychlou kadencí, zatím co Hakulinen stoupal dlouhými kroky. Také sovětští závodníci jdou do kopečů v táhlých krocích a zvýšenou námahu překonávají fantastickou silou a hou-

ževnatostí. Bylo by zajímavé a velmi poučné, kdyby některý z běžců, který v Cortině byl, nebo ještě lépe, některý z trenérů odborně rozebral a objasnil současný stav běžecké techniky, případně kinogramem poukázal na rozdíl mezi stylem na příklad Hakulinena, jako nejtechničtějšího běžce, Brendena a Kolčina.

Všeobecné poznatky ze VII. zimních olympijských her v oblasti běžeckých disciplín lze shrnout asi takto:

Tratě se stavějí mimořádně rychlé. Obtížnost je vkládána do poměrně dlouhých stoupání, na příklad trať na 15 km měla celkové stoupání 415 m, rozložené prakticky na dvě partie. Technika běhu je v prudkém vývoji, podřizuje se bezvýhradně požadavku po maximální rychlosti. To klade mimořádný požadavek na fyzickou připravenost běžce. Správná taktika v zasazování jednotlivých závodníků a individuální taktika v samotném závodě, řízená perfektně organizovanou informační službou na trati, je nezbytným předpokladem i průměrného úspěchu.

Vystupovaná rychlost ve všech běžeckých disciplínách je nejdůležitějším poznání VII. zimních olympijských her. Jernbergův čas 2:50:27, za který zaběhl 50 km, je toho nejlepším důkazem.

O. KULHÁNEK

Poznatky lékaře ze zimních olympijských her

MUDr. F. MACH

Spolupracoval jsem na přípravě lyžařů na zimní olympijské hry po všechna léta. Zejména jsem se zúčastnil přípravy sjezdařů. Pokládám za svou povinnost sdělit naší lyžařské veřejnosti své poznatky.

Všichni závodníci vybraní pro olympijské hry připravovali se poctivě a odpovědně. Trenérskou radou byly vypracovány kolektivní i individuální plány, které byly dodržovány. Závodníci se jimi řídili, ale méně již příroda. Při přehlédnutí naplánovaných a uskučených treningů by se dalo konstatovat, že lyžaři měli přípravu dobrou. Obzvláště poslední rok i příroda dala

dost sněhu a včas. Takto lze usuzovat při letném shlednutí. Při rozboru treningu sjezdařů shledáme, že s jejich nácvikem nebylo vše v pořádku. Sněhu sice měli dost, ale na místech, které jim nikdo neupravoval. A musíme si uvědomit, že dnes se sjezdař na závody nemůže připravovat jízdu v terénu. Technika jízdy terénem jest zcela jiná, než na upravené sjezdovce. Rychlost jest daleko větší. Vyžaduje vytvoření jiných řetězců podmíněných reflexů, které může sjezdař získat jen na sjezdové dráze. Právě tak slalomář získá potřebnou pohotovost oblouků jen jízdou na slalomovém svahu. A to musí

zvlášť trenovat jízdu v měkkém sněhu (jen udupaném prašanu) a na ledě. Nemůže podat sebedokonalejší jezdec na ledě patřičný výkon ve slalomu ve vrcholném závodě, když celou dobu přípravy jezdil jen ve sněhu měkkém. Nemůže mít vytvořeny serie potřebných podmiňených reflexů, které jediné mu mohou umožnit jízdu, kterou bojuje o desetiny vteřin rozhodujících o jeho umístění. To byla situace našich závodníků na olympijských hrách. Jejich jízda nebyla špatná, ale postrádala rasantnosti, takže se zdálo, že jsou jen na výletě. Že nebojují, nezávodí, nýbrž se jen vozí. Křivdilo se jim. Dosvědčuje to, že nikdo žádný závod nevdal, pokud jeho tělesný stav mu to dovoval. Pád Krajiňáka v prvním kole slalomu z dvoumetrové skály dovedl by otrásl s každým závodníkem, který by nejel s celým srdcem. V téměř všech případech skončil obdobným způsobem známý Motzerer a závod vzdal. Nikdo ho jistě neobviňoval z nedostatku bojovnosti. Musíme si otevřeně doznat, že jízda všech odpovídala treningu. Záznaky se dnes ve sportu nedějí. Každý úspěch je podloženo poctivou a usilovnou prací, zaměřenou přípravou.

Při rozboru treningu sjezdařů shledáme, že příliš mnoho upravovali tratě, slalomové svahy a málo trenovali. Jindy si špatně rozdělili den. Pokládám za ilusorní krátký den v prosinci a lednu rozdělit dvouhodinovou i delší polední přestávkou na dva díly, zejména když valná část treningové doby se musela věnovat šlapání. Toho jsou rakouští i italsí jezdci ušetřeni, protože tam, jak jsme byli svědky, se o úpravu sjezdových tratí pro závodníky starají jiní lidé. Dále jsem zjistil v době přípravy příliš mnoho cestování za sněhem, což je rovněž ztrátový čas, který se nedá nahradit. Chybí potom moment správného a systematického zvyšování námahy v treningu. Nedochází k zvyšování trenovanosti.

Obdobná situace byla i u ostatních disciplin. Běžci přijeli do Cortiny a všichni si stěžovali, že nemají dost treningu na vytrvalost, že ani jeden není připraven na závod delší 30 km. Běžci neměli v prvním měsíci treningu dost sněhu, aby se mohli rozběhnout do dál-

ky volnou přírodou. Rovněž mnoho času strávil upravováním stopy, neboť později neustále padal nový sníh. Stopy zapadávaly a jízdu terémem bez stopy ani běžec na rychlosti a technice nezíská. Myslím, že by bylo dobré vždy trenovat dvě mužstva najednou, z nichž jedno by připravovalo tratě pro vrcholné závodníky. Nebo v blízkosti mít výcvikový tábor studentů (zimní školu rekreatantů), vojáků či jakýkoli, který by tratě připravoval. Jinak mám dojem, že ustrneme. Takto nějak to dělají v Rakousku. A v Itálii připravovali vůbec vojáci běžecské i sjezdařské tratě. Budeli takto práce koordinována, budou treningy v soustředěních zcela vydatnější a budou moci být i kratší.

U našich závodnic v běhu na lyžích nemohu souhlasit s jejich systémem treningu, jak jsem jej viděl v Cortině. Ony totiž dopoledne si odběhly svou povinnou dávku treningovou a potom zbytek dne trávil většinou v pokoji a pletly. Tim samozřejmě jejich výkonnost nemohla stoupat. Závodnice jiných národů, zejména Finky, za nádherného počasí vždy byly viděny na lyžích aspoň rekreačně pobíhat. Tímto systémem se asi výkonnost našich žen nezlepší.

U skokanů nutno vzít v úvahu nezvyklou profilu můstku, který nepřispěl k výkonnosti našich závodníků. Bez vytvoření nutných návyků nelze ani v této tak technické disciplíně chtít víc, než dovoluje fyziologie treningu. Jisté je, že se v takovémto případě musí mnohem více a dříve připravovat závodníci na daný jim úkol na místě samém.

V treningu našich závodníků na lyžích musíme zlepšit a zpřísnit jejich kontrolu zejména v letním období, upravit treningové plány pro krátké zimní dny na soustředěních (sjezdařů), dohlédnout více na životosprávu. Zvyšovat treningové dávky. U sjezdařů včas naplánovat vysokohorské treningy v prosinci, aby byla provedena aklimatisace pro všechny terény. Současně se tím získá potřebná vytrvalost na 10km tratích, bez které nelze úspěšně se umísťovat na světových závodech. Hlavně je uskutečňovat třeba

i v cizině, pokud si je nebudujeme v našich horách.

Chceme-li úspěšně závodit, nutno budovat sjezdářské i běžecké tratě, které budou udržovány, aby na nich mohli naši závodníci skutečně získávat fyziologickým způsobem vlastnosti, které potřebují k vynikajícím výkonům. U sjezdu jest nutno přistoupit k oplocení tratí v těch místech, kde jest volný přístup ostatním lyžařům. Na atletických drahách také neběhá kde kdo, ani neběhá v jakýchkoliv střevících, ale u nás na sjezdovou závodní trať může kterýkoliv lyžař. Potom sjezdové závodní tratě neslouží ani závodníkům, ani lyžařům. Slouží pouze příslušným chirurgickým oddělením. S tím myslím jest nutno skončit, neboť to neprospívá našemu hospodářství ani závodnímu lyžařství.

Dále se nesmí zapomenout na prostředí, které utvářejí lidé. Závodníci se musí sžít s prostředím, v kterém mají závodit a vítězit. A na tento základní fyziologický požadavek se opravdu v posledních letech a i před olympijskými hrami zapomnělo. Není to jen přízrůbení se prostředím, ale vedou současně závody k měření sil, odstraňování chyb v treningu i k zvýšení intenzity treningu. V Badgasteinu jsme viděli trenovat celé rakouské sjezdářské mužstvo. Ve slalomu všichni až na Riedera neprošli jednou celé kolo. Vždy skončili nějakým velkým pádem, a přece všichni v závodech jedou tak krásnou jízdou. Tu jsme si uvědomili rozdíl mezi našim a jejich treningem. Oni jezdí v treningu největší rychlostí, jakou mohou vyvinout za daných okolností. Učí se tak zvyknout si na maximum. Kdežto u nás se snaží většinou projet brankami bezvadně a závodníci podle toho měří svůj úspěch v treningu. Zapomínají využívat maxima svého umění, tím samozřejmě trenovanost neroste.

Po stránce prevence ve zdravotnictví měli by naši závodníci i funkcionáři větší péči věnovat chrupu, neboť to jest v možnostech každého, aby odjížděl do ciziny po této stránce zdravý.

Přestože jsem první zprávy o oplocených sjezdářských drahách přijímal s rezervou, přesvědčil jsem se na místě o jejich výhodách tak, že vždy budu

pro ně. A nehyzdí ani přírodu. Drátěný plot nejen brání nepovolaným, ale chrání trať, její povrch a kvalitu, ale současně zabraňuje úrazům. Nedovoluje závodníkovi při pádu, aby narazil na okolní kameny a stromy. Úder drátěného pletiva jest měkký a plochý.

První pomoc při úrazech mají všude velmi dobře organizovanou. V Cervinii na desetikilometrových tratích mají dokonce v nebezpečných místech stabilní telefonní automaty. Vybudovávají speciální úrazovou ošetřovnu rovnou u lanovky. Pro poskytování první pomoci a svážení mají vycvičeny dokonalé lyžaře. Jezdí na velmi krátkých lyžích s aluminiovou lodičkou, jejíž dno tvoří širokou lyži a je opatřeno čtyřmi tyčemi.

O jejich kvalitě svědčí to, že jednoho odpoledne jsem při jedné z jízd viděl tři lyžaře s poraněnými končetinami. Ač dolů do Cervinie bylo 4—6 km sjezdu, přece jedna dvojice za 45 minut měla všechny tři raněné svezeny. Krátké lyže nejen dovolují obratnou jízdou se záchrannou lodičkou, ale dovolují i přiblížit se lehce k raněnému i ke všem prostředkům. Při poskytování první pomoci nesnímají lyže.

Z lyžařských technických noviniek zajímali mě nejvíce různé typy bezpečnostních vázání. Z nich nejvíce mě zaujal nejjednodušší typ »Marker«, který jsme přivezli domů, a zcela mne přesvědčil o své dokonalosti a účelnosti v různých situacích. Mám dojem že to jest vázání, po kterém již léta voláme. Nelze přihlížet nečinně serím zbytečně zlomených béců a jiným poraněním u našich nejlepších závodníků a nadějí lyžařských.

Právě tak jsem se přesvědčil o účelnosti vysokých nártů u bot sjezdařů, které zaručují jistější vedení lyží při větších rychlostech na hladkém a hrbatém terénu. Staly se dnes už nezbytnou součástí sjezdových bot. Závodníci používají však ještě o dva centimetry vyšší, než začli šít u nás.

Mám dojem, že naši lyžaři mohou zasáhnout do bojů o první místa na světě, jestliže se odstraní všechny nedostatky, kterými trpěla poslední příprava, a nedostatky, které jsme poznali při letošních olympijských hrách.

Oštiepok Malej Fatry

VILÉM NEČESAL

Horstvo Malé Fatry, především jeho dolina Vrátna, patří dnes k nejnavštěvovanějším oblastem, a pokud jde o lyžařství, i k nejvýznamnějším. Letošní přebory ČSR ve sjezdových disciplínách ukázaly, že svahy chlebského kotle, spadající do Vrátné doliny, skýtají nesporně nejideálnější terén pro sjezdové závody v republice, a sjezdovka zde vytyčená je světové úrovně. Při nezbytném předpokladu, jakým je dnes výtah, naše jediná. Chybějí tu bohužel zatím ještě širší ubytovací možnosti, ačkoliv již před 10 roky byl vypracován komplexní plán vybudování doliny, jak o tom

tisk už také referoval (Naše cesta, 20. 5. 1947). Opětovně bylo na tuto věc poukázáno v diskusi na zasedání plena lyžařské sekce SVTVS v květnu t. r. v Tatranské Lomnici.

Při této příležitosti bychom se tu zmínili o jedné zajímavosti. Uvykli jsme již zprávám o letních lyžařských závodech ve Vysokých Tatrách — ví širší veřejnost o letním slalomu ve Vrátně? Uskutečnili ho — tetos již po druhé — zdejší pracovníci v družné spolupráci v Horské službě. A není to lecjaký závod! Autory tratě jsou stavitelé chlebských mistrovských sjezdovek, účastní



Závodníci nastupují ke II. kolu slalomu



Severní svah Chlebu s firnovým polem, na němž byl slalom uspořádán. Vítěz závodu Chalupka pije při rozdělení cen plný črpák žinčice, který mu podala bačova žena. Ostatní účastníci a Štefanovská hudba přihlížejí

se podle kategorií závodníci i činovníci a přichozí, je dořován cenami.

Štefanovská kapela v krojích vyhrávala, malý terchovský chlapec, taktéž v kroji, jel v prvním kole jako předjezdec, vítěz musel vypít črpák žinčice, který mu hned v cíli podala bačova žena. Pro 45 letošních účastníků tohoto speciálního slalomu o délce 250 m, s výškovým rozdílem 120 m a 27 brankami to byl radostný den — jarní idyla se sněhem, rozkvetlými horskými loukami včetně pasoucích se oveček. A k tomu hezký závod, tak hezký, že se patrně stane závodem, zařazeným do termínové listiny. Upomínkou jsou roztomilé malé oštiepečky — vedle velkého oštiepku jako hlavní ceny — z pá-

lené hlíny, kterými byli účastníci už letos podarováni.

Půjde nyní o dobré propagační podchytení tohoto závodu. Časově zařazen po závodech o »Jánošíkovu valašku« a »Chlebskou cenu« může být především svým pozdním červeným termínem závodníkům k užítku. Ale může být i více! Jak se jim tamější pracovníci loučí se sněhem a vesele zároveň vítají nastávající léto, tak neobvyklým a radostným zážitkem může být i pro všechny ostatní účastníky. Navíc jako dobrá propagace Jánošíkova kraje (kroje!), hor Malé Fatry i činnosti její Horské služby, jejíž členové jsou zárukou, že se příští rok vydaří i III., snad už »oficiální« ročník.

MEZINÁRODNÍ ZÁVODY V ČÍSLECH

Naše stálá snaha po zvyšování výkonnosti úrovně lyžařských závodníků vede nás k měření sil našich i cizích závodníků a ke stálému sledování jejich výkonnosti. Jde o záznamy, které nám slouží k dalším úvahám a ke zkoumání důvodů a zjištěných výsledků ve výkonnosti.

Toto měření není ovšem nějak všeobecně platné, nýbrž vztahuje se pouze na určitý závod a na jeho poměry vzhledem k družstvům našeho nebo cizího státu. Pokud se takové závody konají na našem území, je nejvýše pravděpodobno, že z našich závodníků startují vždy naši nejlepší reprezentanti. S družstvy cizích států tomu tak být nemusí, neboť ne každý cizí stát k nám vyšle jen své nejlepší, i když vyšle jistě některé z nejlepších. To je tedy to specifické, které měření omezuje ve své platnosti na určitý pozorovaný závod.

Provedl jsem srovnání výkonů našich a cizích závodníků, kteří závod dokončili, a vždy jsem porovnal příslušný počet závodníků cizího státu a k němu stejný počet příslušníků našeho státu. Tedy dokončila-li závod jedna Francouzka, srovnávám její výkon s československou příslušnicí. Dva příslušníci NDR srovnávám pak se dvěma Čechoslováky a čtyři Finy se čtyřmi Čechoslováky a tak pod. Jinak to lze jen těžko provést, i když výběr z našeho mnohem početnějšího družstva je vlastně vždy příznivější než číslo plně vyčerpávající cizí družstvo. Domnívám se, že tento stav by nezměnil nijak podstatně výsledky při ev. jiném seskupení družstev.

Výpočty jsou založeny na přesném relativním poměru výkonu ostatních závodníků k vítězi. Vítěz je brán jako stoprocentně výkonný a ostatní jsou tedy oceněni relativně. Na příklad Oberaigner (Rakousko) — vítěz ve slalomu mužů na VCS, je hodnocen tudíž stoprocentní výkonností při dosažení času 128,3 vt. Náš Krajňák při dosažení času 129,4 vt. pak je horší v poměru 128,3:129,4=99 procent.

Skupina rakouská: Oberaigner, Schneider a Mark mají napočtenou výkonnost $100 + 98 + 97 = 295 : 3 = 98,3$, což je průměr, který vykazuje statistická tabulka v řádce Rakousko. Tři Če-

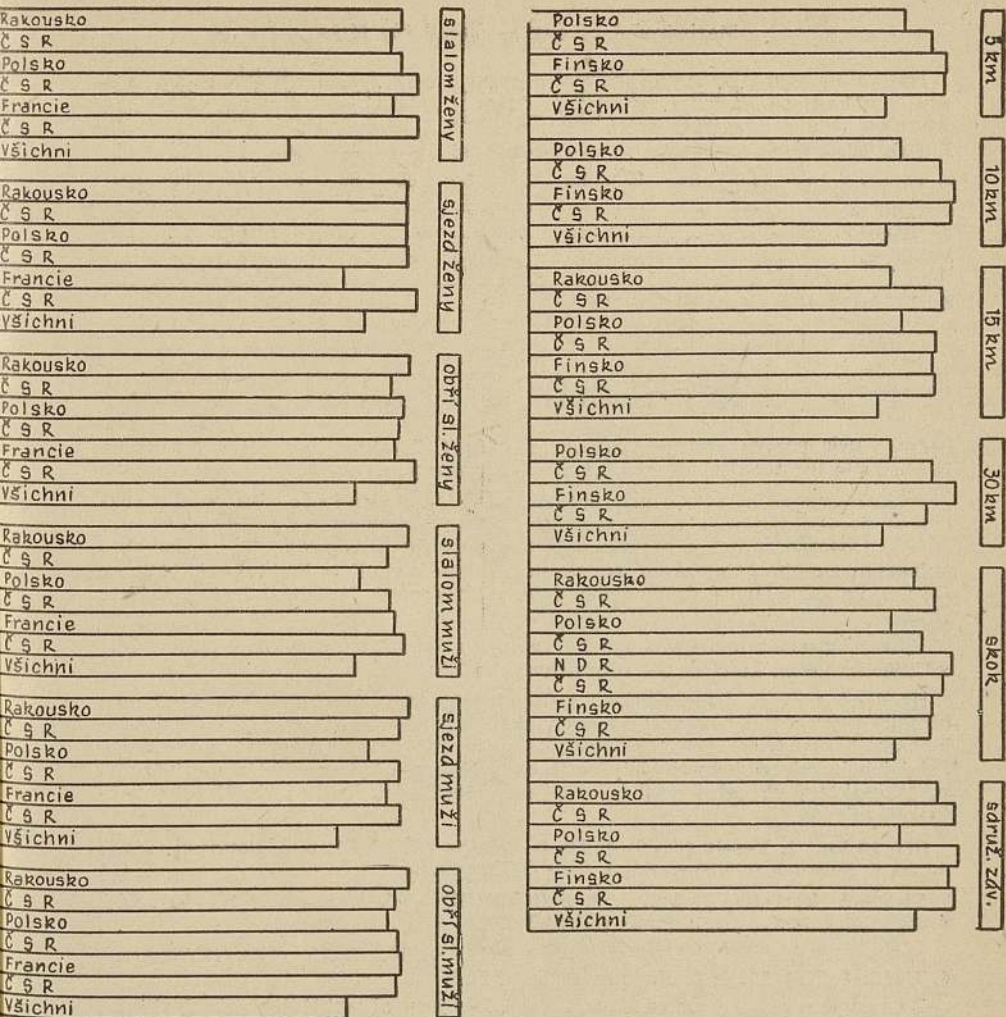
choslováci: Krajňák, Bogdálék a Mohr, kteří jdou ve výsledcích za sebou, mají výkonnost $99 + 96,3 + 88,8 = 284,1 : 3 = 94,7$ v průměru. Stejně postupováno v ostatních disciplínách dává výsledky shrnuté v níže uvedených tabulkách.

Pokládám tuto věc za velmi účinnou, zvláště pro trenérskou radu a pro všechny složky, které mají za úkol rozehrát poměry mezi jednotlivými družstvy u nás závodícími. Je ovšem nutno toto ryze číselné pozorování doprovodit poznatky z přímého pozorování závodu, vzít v úvahu kvalitu tratí, jež vždy v jiné formě vyhovují nejen národům, ale i jednotlivcům. Myslím to na příklad tak, že letošní měkký sníh, když sice nevyhovoval všem, přece jedněm byl přímo nezvyklostí a velkým ztížením. Mělo by být proto zásadní, že na každém závodě, který je určen k takovému pozorování, bude někdo pověřen jen pozorováním hlediska výkonnosti a ničím jiným. Pak bude možno rozebírat i technické detaily, usuzovat o každém sebemenším zlomku vteřiny, který nakonec strádán jeden ke druhému dává v součtu hodnotu tak významnou, která ovlivní výsledek. Takové pozorování mělo by být závazné i pro účastníky na závodech v zahraničí, aby bylo možno spolehlivě a podrobně odpovědět, proč která družstva jsou lepší nebo naopak.

V lyžařství již jde o velké věci, výkony jsou již tak vysoké úrovně, že nelze spolehlivě předem favorizovat ani naše jednotlivé členy, natož pak cizí příslušníky. Je známo, že vynikající výkon udržet po delší dobu je nesmírně obtížnější, než takového výkonu sporadicky dosáhnout.

Mezinárodní hledisko pak je tím složitější, neboť nikdy není vyloučeno překvapení při pestrosti komponentů, které ovlivňují výsledek. Vynikající výkony jsou výsledkem nejen fyzických fondů a techniky, ale stávají se záležitostmi intelektu.

J. R.



Velká cena Slovenska

	muži				ženy							
	slalom		sjezd		slalom		sjezd		obří sl.			
	ČSR	CSR	ČSR	CSR	ČSR	CSR	ČSR	CSR	ČSR	CSR		
1. Rakousko	96	94	97	97	97	95	98	95	98	97	98	95
2. Polsko	96	100	97	97	97	96	88	95	89	96	94	96
3. Francie	95	100	83	100	92	97	96	98	94	97	97	96
4. NDR	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5. Finsko	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6. Celkově	70		88		86		82		84		84	

Mezinárodní závody — Špindlerův Mlýn

	ženy				muži				sdr. záv. ČSR		
	5 km CSR	10 km ČSR	15 km ČSR	30 km ČSR	skok ČSR						
1. Rakousko	—	—	84	96	—	—	90	95	95	99	
2. Polsko	88	94	87	96	87	95	85	94	84	96	
3. Francie	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
4. NDR	—	—	—	—	—	—	—	—	99	96	
5. Finsko	97	97	100	98	94	94	99	93	93	98	
6. Celkově	83		83		81		82		85		90

MEZI NĚMECKÝMI PŘÁTELI

Letos byla pozvána třída lyžařů-specialistů ITVS rektorátem DHFK (Deutsche Hochschule für Körperkultur) v Lipsku na lyžařský kurs v Oberwiesenthalu.

Pěčlivě jsme se na zájezd připravovali, nacvičovali naše i německé písně a sháněli propagační materiál. Kursu se ještě zúčastnili studenti varšavského institutu (AWF). Oberwiesenthal je nejdříve položené městečko v Německu. Je po Oberhofu největším zimním střediskem. Nejvyšším bodem v okolí je Fichtelberk 1412 m. Od horní stanice lanové dráhy vedou dvě sjezdové tratě. Nedaleko Trainingsstätte (budova, ve které jsme bydleli) stojí tři skokanské můstky.

V Trainingsstätte byli ještě lyžaři Traktoru a Vorwärtsu a cyklisté NDR v čele s G. A. Schurem, kteří se zde připravovali na Závod míru.

Hned od začátku jsme navázali srdečná přátelství. Dorozumívání všemi prostředky pokračovalo i na sněhu a vrcholilo v seminářích. Zde se řešily otázky základního i závodního lyžování, metodika, turistika, branná příprava a náplň lyžařských kursů na jednotlivých institutech. Nakonec byl uspořádán mezinárodní meeting, který ukázal úroveň lyžování na jednotlivých institutech. Uvádíme některé výsledky.

Běh 10 km: 1. Veselý (ITVS) 42:50, 2. Balatka (ITVS) 43:15, 3. Potměšil (ITVS) 45:28, 4. Maleňák (ITVS) 46:44, 5. Obal (ITVS) 49:36.

Sjezd: 1. Obal (ITVS) 1:29,2, 2. Saft (DHFK) 1:30, 3. Poddaný (ITVS) 1:30,5, 4. Maleňák (ITVS) 1:32, 5. Fučík (ITVS) 1:32,2.

Slalom: 1. Obal (ITVS) 116,7, 2. Poddaný (ITVS) 117,5, 3. Hrazdára (ITVS) 119,2, 4. Fučík (ITVS) 120,4, 5. Birjulin (ITVS) 124,3.

Z Oberwiesenthalu jsme odjeli do Lipska, kde jsme si prohlédli stavbu institutu, který po dokončení bude sportovním městem s nejmodernějším zařízením. V budoucnosti má sloužit nejenom posluchačům lipského institutu, ale má být střediskem sportovního dění v Německu.

Presvědčili jsme se, jak velkou péči věnují v NDR tělesné výchově a sportu, což se také projevuje na úspěších německých sportovců. Poznali jsme také současnou situaci v NDR, práci a názory německých lidí a jejich budovatelské úsilí. Tento zájezd byl pro nás velmi cenný nejenom po stránce sportovní, ale i studijní a politické.

Navázaná přátelství pokračují dopisováním, a tak přispíváme k utužení přátelství mezi našimi národy.

Jaroslav Potměšil,
posluchač ITVS

BOBY A SANĚ

MISTROVSTVÍ EVROPY V JÍZDĚ NA SANÍCH

BRONISLAV HANÁK

Přijedete-li v jednu hodinu po půlnoci do rakouského zimního střediska Imstu, ležícího asi 60 km za Innsbruckem v kouzelných tyrolských Alpách, bude vám trochu divně u srdcí. Z teplého osvětleného rychlíku, ženoucího se na trati Vídeň—Basilej stokilometrovou rychlostí, vystoupíte jako jediný pasažér na opuštěné, skoro smutné stanici a rozhlédnete se kolem, pokud to dovoluje blivké světlo nočního osvětlení. Oči zdvojitě brýlemi, abyste lépe viděli. A vtom to zahřeje u srdce, tvář se rozjasní v radostném úsměvu, protože... přátelé čekají. Brýle putují rychle s nosu dolů. Nejsou totiž vhodné pro chlapská objeti a zcela určitě by doznaly úhony.

Ti, kteří čekají, nemluví sice česky, ale v této chvíli zní měkká bratrská polština a zpěvná přátelská franština s nosovými koncovkami jako rajská hudba. Silou se však nevyrovnají ha-

lasným výkřikům v německé řeči, jejichž původcem je náš hostitel Bert Isatitsch, předseda Mezinárodní sáňkářské sekce FIBT a předseda Rakouského sáňkářského svazu, velký



Němci Sticken a Pickart těsně před startem za závorami fotoelektrického měřícího zařízení



Vítěz z Imstu, několikanásobný mistr Evropy, rakouský reprezentant Isser. Vpravo norský závodník Hellum.

přítel a nadšený propagátor zimních sportů, učitel a vychovatel mládeže v jedné osobě. Stisky ruky s Tadmek Zapalowskim, místopředsedou polské sekce, srdečné přivítání a upřímné »bon soár, mšjsjé« presidenta francouzského svazu Maurice Armaneta a již padají první nedočkavé otázky, jak to vypadá se sněhem a v jakém stavu je dráha. Setkali se přátelé, které spojuje sport.

* * *

Ke 14. mistrovství Evropy v jízdě na saních v Imstu se sjelo do rakouských Alp 50 mužů, 16 žen a 14 dvojic z 8 států. Z Rakouska je přihlášeno 12 mužů, 6 žen a 3 dvojice, tedy plný počet, který povolují mezinárodní pravidla, z Německé spolkové republiky 12 mužů, 3 ženy a 4 dvojice, z Itálie 9 mužů, 3 ženy a 3 dvojice, ze Švýcarska 5 mužů a 1 žena, z Francie 6 mužů, z Norska 4 muži a 1 žena, z Polska 2 ženy a 1 dvojice a ze Spojených států 2 muži.

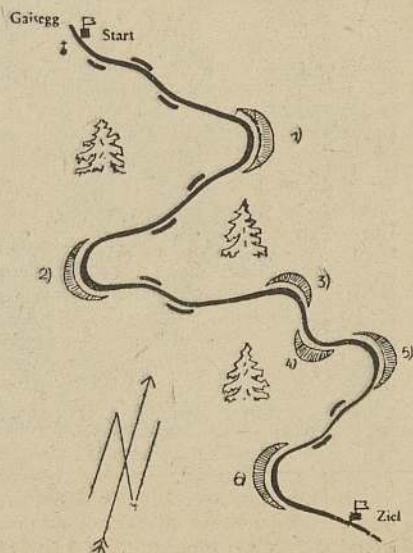
Favority jsou Rakušané v čele s loňskými mistry světa Thalerem a Kraus-

nerem a výborným tyrolským závodníkem Pepi Isserem, Němci Grundmann, Lenz a Strilinger. V ženské soutěži je očekáván tvrdý boj mezi mistrýní Evropy z Hahnenklee z roku 1955 Marií Isserovou a zkušenou italskou reprezentantkou dr. Scheinpflugovou. Také domácí Hanni Oberkoflerová a bojovná štýrská závodnice Elly Lieberová mohou připravit překvapení.

K tomu, aby seznam nejlepších evropských závodníků byl úplný, chybí ještě dvojice mistrů Evropy z roku 1955 ing. Paul Aste a Heini Isser, kteří reprezentují Rakousko na ZOH v Cortině na dvousedadlových bobech, a mistrýně světa z Oslo Karla Kienzlová, která bude šťastnou maminkou.

* * *

Ve středu před zahájením mistrovství nebyl na spodní dráze (viz nákres), která byla vybudována s velkými těžkostmi, vůbec sněh. Pořadatelé na původní dráze pracovali celé léto s minimálními prostředky a postavili zde startovací můstek, 4—6 metrů vysoké dřevěné zatáčky a přechody pro diváky. Dřevo na zatáčky, které nás smutně vítaly bez sněhu, zaplatilo minis-



terstvo školství a ministr dr. Heinrich Drimmer převzal nad 14. mistrovstvím sáňkařů čestnou záštitu.

Nedalo se však nic dělat. Pro na-
prostý nedostatek sněhu, zjev koncem
ledna v místě neobvyklý, musela být
dráha přeložena do hor až na hranici
1500 metrů. Přes noc a za jeden den
byly vybudovány dělníky a několika
místními dobrovolnými pracovníky
provisorňí zatáčky a nebezpečná místa
byla ohrazena prkennými stěnami.
Přes to však byla dráha velmi nebez-
pečná, měla spád kolem 16% a délku
1100 metrů. Nejlepší polská závodnice
a mistryně Polska Barbara Gorgonová
vyjela při trainingu z dráhy, a jelikož
neměla ochrannou přilbu, zranila se na

hlavě a k závodu nenastoupila. Tak
Polsko ztratilo i možnost zasáhnout
do závodu dvojice.

* * *

Odstartováno! V sobotu ráno za mra-
zivého počasí vyjel první na trať zá-
vodník se startovním číslem 1 —
Švýcar Hans Branger. Hana Grabow-
ská-Zrobiková z Polska zahajovala zá-
vod žen. K našemu překvapení se našlo
i několik stovek obětavých diváků
z Imstu, kteří již o prvním dnu přišli
povzbudit své závodníky. Devadesáti-
minutové namáhavé stoupání do hor
jim naprosto nevadilo.

(Pokračování.)

AERODYNAMIKA ZÁVODNÍHO BOBU

Když si přečtete tento nadpis, možná, že si řeknete: »Aerodynamika a boby? Vždyť to nemá spolu nic společného.« Ale nebudete mít pravdu. Aerodynamika, nebo-li v tomto případě přesněji řečeno čelní odpor vzduchu proti pohybu, hraje v bobovém sportu také svou úlohu. A s tímto problémem vás chci v tomto článku seznámit. Jaké síly vlastně na jedoucí závodní bob působí? Jsou to: dopředná složka síly vyvozaná vahou bobu a posádky, což je jediná hnací síla, nepočítaje v to bobování.

Proti pohybu působí tření ve skluzu sanic a odpor vzduchu. Dále ještě na bob působí různé síly setrvačné a odstředivé. A nyní k vlastnímu tematiku. Jak vzniká odpor vzduchu? Pohybuje-li se pevné těleso v prostředí (na příklad vzdušném, kapalném), snaží se toto prostředí tělesu v jeho pohybu bránit. Se strany prostředí začínou na těleso působit síly směřující proti pohybu tělesa. Každému je z praxe existence těchto sil známa. Zjistí se nejlépe pohybem větší desky, na příklad lepenky, proti vzduchu, a to tak, aby se deska pohybovala ve vzduchu ve směru kolmém k jejím povrchu. Stejně síly působí i na těleso, které je sice samo v klidu, avšak stojí v proudu prostředí. Pak se strany proudu působí na těleso síly, které se snaží strhnout těleso k pohybu ve směru proudu. V obou případech je možno tyto síly složit ve výslednou sílu, kterou působí prostředí na těleso a která se nazývá odporem prostředí proti pohybu. Nezáleží tedy na tom, co se pohybuje (zda těleso či

prostředí), nýbrž na existenci relativní (vzájemné) rychlosti obou. Odpor prostředí je výslednicí sil různého původu. U všech těles při stacionárním pohybu prostředí obtéká těleso tak, že se proudnice tělesa vyhnou v plynulých křivkách, při čemž se v oblasti největší šířky tělesa zúží. Nyní nastává mezi tělesem a prostředím velmi složitý zjev tak zvaného vnitřního třetí prostředí (viskosity), k jehož popsání by bylo zapotřebí většího místa. Další zdroj odporu vězí v tom, že částice prostředí v proudových vláknech nutno vést po zakřivených drahách proudnic a že prostředí v oblasti zúžení proudnic v okolí tělesa jest nutno zrychlovat. Jinými zdroji odporu bývají různé druhy vlnění prostředí. Odpory projevují se též jednak většími tlaky zpředu na těleso, jednak podtlakem na zádi tělesa. Další, nejvýdatnější zdroj odporu je u těles, jejichž příčný průřez, zejména na zadní straně, vytváří hrany nebo se rychle zužuje. Vzniká tu tak zvaný, odpor víření

souvisící s tvarem tělesa. Víření znamená neobyčejně velké zvýšení odporu. Závisí pak jedině na tvaru obtékaného tělesa. Odstraňuje se jednak aerodynamickou úpravou tělesa nebo vhodným karosováním. Celkový odpor tělesa se udává jako přímo závislý na měrné váze prostředí (používá se zn. gama), na celkové ploše tělesa (-S-), na druhé mocnině rychlosti jakož i na tvaru tělesa. Odpor F_x se proto vypočítá podle vzorce:

$$F_x = C_x \frac{\gamma \cdot v^2}{2g} S$$

C_x je koeficient (součinitel) odporu, který jest pouhým číslem bez rozměru a jeho velikost závisí na tvaru tělesa. Odpor těles zjišťujeme v aerodynamických tunelech. Ze změřeného odporu se pak vypočítává C_x a sestavuje se do tabulek, které slouží k výpočtům odporů letadel, aut a podobně. Jaké je C_x u jednotlivých předmětů? Tak na příklad hladká koule (na rozměru nezáleží) má C_x 0,20 až 0,25. Rovná kruhová deska 1,1 až 1,3. Proudnicové rotační těleso (kapka) má C_x nejmenší 0,045. Zavřený cestovní automobil 0,52; otevřený 0,90 a Tatraplan 0,32. U závodních bobů je situace obdobná. Bylo zjištěno, že C_x u bobu s normální nízkou kapotou je něco kolem 0,70, u bobu bez jakékoliv karoserie 1,1 a u bobu s přibližně kapkovitou karoserií sahající řídiči k prsům — 0,5. Vypočítejme si, jaká síla brání v pohybu prvnímu bobu. Rychlost si určíme 50 km/hod. Tedy:

$$F_x = C_x \frac{\gamma \cdot v^2}{2g} S = \\ = C_x 0,7 \frac{1,226.13,87^2}{2.98} \cdot 0,9 = 7,58$$

- C_x — 0,7
gama — 1,226 kg/m³/měrná váha vzduchu.
 v^2 — 13,87², t. j. rychlost v m/s.
 $2g$ — 2.98 — 2krát zemské zrychlení v m/s².
 S — 0,9 — čelní plocha/největší průřez.

Výsledek 7,58 kg ukazuje, že rychlost 50 km/hod. je ještě dosti malá a odpor se zde ještě tak neprojevuje. Pro zajímavost uvádím, že u bobu bez

karoserie, kde tvoří hlavní odpor tělo řídiče, bude tento 9,26 kg a u třetího bobu, částečně aerodynamického, 7,21 kg. Při rychlosti 100 km/hod. se odpor vzduchu projeví již ztelněji, neboť stoupá vůči rychlosti se čtvercem, t. j. že V se rovná 1:2 a F se rovná 1:4. (V je rychlost a F odpor.) Na první bob zde bude působit odpor 32,03 kg, na druhý, bez kapoty, 36,95 kg a na třetí jen 28,79 kg. Zde vidíme, že na rychlejších drahách je již nutně pomýšlet na dokonalá kapotování bobů, neboť rozdíl 8 kg mezi druhým a třetím bobem již nějakou tu vteřinu na průměrně dlouhých drahách znamená. Pro zajímavost ještě uvedu F_x při rychlosti 150 km/hod. U bobu s nízkou karoserií (jako na příklad teplické bobu) bude nyní 68,59 kg, u nekapotovaného bobu 83,59 kg a u třetího 65,14 kg. Kdybychom při této rychlosti měli bob kapotovaný úplně, že by tvořil kapkovitý celek, ze kterého by vyčnívaly pouze ocelové sanice — byl by jeho C_x 0,20, a proto F_x pouze 25,88!!! to je takový, jaký má normální bob již při rychlosti 90 km/hod. Toto jsou ovšem theoretické výpočty, při kterých se počítá s ideální jízdou bobu bez jakýchkoliv jiných mechanických vlivů. V praxi se ukázalo, že vliv karoserií na rychlost je na našich drahách asi 1% a na drahách typu Cortiny, Garmische neb Oberhofu je asi 3%. Nyní si položíme otázku. Bude se bobový sport nadále vyvíjet ve směru jezdeckého umění posádek, a v tom případě by se mělo uvažovat v zájmu bezpečnosti provozu o snížení váhových limitů bobů, aby se tím alespoň částečně omezila jejich rychlost, anebo ve směru rychlejších a bezpečnějších drah? V případě, že vývoj půjde cestou druhou, je jasné, že ani rychlost bobů neustrne. Věřím, že v tom případě se bude během dvaceti let hovořit o aerodynamice bobů tak, jako dnes hovoří sánkaři o kvalitě ocelových sanic. Vraťme se však do přítomnosti. Jak jsem již uvedl, má odpor vzduchu ztelný vliv na rychlost teprve od 70 až 90 km/hod. výše. Nemá proto dnes cenu stavět na své bobu nějaké »superaerodynamické« karoserie, neboť nám to ani nedovoluje bezpečnost na-

šich drah. Taková karoserie vyžaduje úplné zakrytí řídičových nohou. Předpokládám, že výsledkem prvních krůčků vývoje budou kapoty nízké (Euros), ve kterých budou závodníci sedět jako v kajaku, neboť pokusy s částečně kapkovitými, a proto i vysokými karoseriemi při dnešních rychlostech zklamaly pro svoji velkou čelní plochu, a to dokonce i v aerodynamickém tunelu jedné newyorské vysoké školy leteckého zaměření, kde si to ověřovali američtí bobisté E. Seymour a A. Tyler, jak se to dočteme v časopise

Sport's Illustrated roku 1954. Příští léta nám ukáží, byly-li tyto předpoklady správné.

Pokusil jsem se v tomto článku objasnit základy daného tematu. Pro nedostatek místa jsem nemohl připojit některé tabulky, které by mluvily zřetelněji. V případě, že se zde nedostalo někomu odpovědi na to, co ho zajímá v tomto oboru, necht' mi napíše, abychom mohli na stránkách našeho měsíčníku rozvinout širší debatu o těchto otázkách.

Vladimír Koukal

Výcvikový postup jízdy na saních a na bobech

Dr LEOŠ LUŇÁK

(Pokračování)

Základní výcvikový postup

A. SANĚ — jednotlivci

1. Základní posazení při jízdě

Správné posazení sáňkaře na saních je začátkem i koncem každého úspěchu v sáňkařství. Jedním ze základních principů jízdy na saních je správné a přesné zatěžování skluznic sáňkařovým tělem. Tím je také zdůvodněno, že na saních budeme správně sedět teprve tehdy, jestliže obě dotykové plochy skluznic budou rovnoměrně a stejnoměrně zatíženy.

(Používáme úmyslně označení rovnoměrného a stejnoměrného zatížení, ač oba tyto výrazy téměř splývají. Rovnoměrným zatížením máme na mysli příčné rozdělení váhy sáňkaře na obě skluznice [polovinou, mluvíme také o příčné stabilitě], kdežto stejnoměrným zatížením rozumíme pak podélné rozložení váhy [vždy příslušné poloviny: stabilita podélná] po dotykové ploše skluznic.)

Rovnoměrné rozdělení váhy má vliv hlavně na jízdu v přímé stopě, po případě, je-li rovnoměrnost porušena, tak potom na jízdu v obloucích. Stejnoměrné zatížení ovlivňuje zase rychlost a ovladatelnost saní. Zásadně lze proto ke stejnoměrnému zatížení říci, že větším zatížením zadní poloviny skluznic saně jdou rychleji a jsou citlivější na řízení (všeho ale s mírou, neboť jízda se tím stává také méně bezpečnou).

Ještě jde však o to, aby sáňkařovo tělo kladlo při jízdě co nejmenší odpor vzduchu. Sedíme proto na saních v zákloru, při čemž dbáme hlavně na to, abychom měli dobrý výhled na trať. Jednou rukou se držíme koncového držadla (nezáleží na tom, kterou) a druhou pak vodítka. Ruka, držící vodítka, je mírně pokrčená a celý trup je natočen tak, že tato paže tvoří jakýsi štít k rozrážení vzduchu. Nohy máme rovnoběžně se skluznicemi k saním přitisknuté, jsou opět trochu pokrčené. Chodidla o něco přesahují saně, špičkami je vytočíme dovnitř, takže saně jsou chodidly jako by »obepnuty«.

Toto posazení odpovídá také zásadě, že těžiště saní a sáňkaře má být položeno co nejnižší. Aby saně, přesněji skluznice, byly rovnoměrně a stejnoměrně zatíženy, musí se těžiště saní a sáňkaře nalézat asi v polovině dotykové plochy skluznic, t. j. v jejich maximálním prohnutí. Toto místo nejlépe zjistíme tím, že saně položíme skluznicemi na nějakou kulatinu a také sáňkař se posadí na saně tak, jako by jel, a snažíme se celý tento komplex vyvážit do rovnováhy. Zjistíme tak velmi přesně správné místo k posazení. Praktičtější a pro sáňkaře užitečnější však bude,

aby si vyzkoušeli postupně několik posazení za jízdy a aby se tak sami naučili rozzeznat, kdy saně mají v přímé jízdě největší stabilitu (příčnou i podélnou).

Držením saní (rukama a vlastně i nohama) získává sáňkař při jízdě jistotu, bez níž není myslitelná bezpečná jízda a držením také saně řídí. Držení musí být proto pevné, ale zároveň pružné, aby umožnilo sáňkaři provést každý jeho záměr. Sáňkař se saněmi musí tvořit jednolitý organický celek.

2. Zatáčení přenášením váhy těla

Tento prvek cvičíme ze začátku na nějaké širší neposypané cestě po případě na louce s tvrdým sněhovým podkladem, která končí protisvahem nebo rovinou.

Nejdříve si svah sjedeme, abychom poznali, kam saně vlastně bez našeho ovlivňování pojedou. Jistě pojedou v oblouku třeba nalevo nebo doprava a jen ve výjimečném případě rovně. Takové ujždění saní může mít několik příčin. Je to buď technická vada skluznice, nebo nerovný terén anebo konečně také nerovnoměrné zatížení skluznice sáňkařovým tělem, a to vykloněním na tu či onu stranu.

Vezmeme-li v úvahu pouze poslední možnost, t. j. nerovnoměrné zatížení skluznic, dojdeme k závěru, že saně jedou na př. doleva proto, že máme více zatíženou ke směru otáčení opačnou (tedy pravou) skluznici.

Více zatížená skluznice jede totiž rychleji než odlehčená, takže zatížíme-li zase vykloněním těla vpravo pravou skluznici, saně pojedou v oblouku doleva.

Není to nic těžkého, vyžaduje to však delší trpělivé cvičení, abychom dovedli odhadnout vzhledem k rychlosti a stavu dráhy, jak musíme skluznici zatížit, aby se saně otáčely v předpokládaném a potřebném oblouku.

Intensita zatížení skluznice je v přímé závislosti na rychlosti jízdy. Pojedou-li saně pomalu, budeme muset skluznici zatížit výraznějším (mohutnějším) vykloněním těla na protilehlou stranu ke směru otáčení, než kdybychom tentýž oblouk projížděli ve větší rychlosti. Obdobně rovněž platí, že při ostřejším oblouku musíme vyklonění provést zase mohutně, ale také i rychleji než při oblouku mírném. Poněvadž intensita (velikost) vyklonění je závislá na rychlosti jízdy saní, provedení vyklonění sáňkařem, a to prudké nebo pomalé, ovlivňuje pak ostrost změny směru.

Jako příklad k předcházejícímu odstavci uvádíme:

Jedeme-li rychlostí 50 km/hod., stačí k projetí oblouku o poloměru 20 m menší vyklonění — zatížení skluznice — než projíždíme-li tento oblouk v rychlosti 5 km/hod. Při menší rychlosti musíme provést vyklonění mohutnější. A dále: Projíždíme-li v rychlosti na př. 15 km/hod oblouk o poloměru 10 m, zatížíme skluznici méně a pomaleji, než projíždíme-li v téže rychlosti oblouk o poloměru 5 m. Při ostřejším oblouku musíme vyklonění provést zase nejen mohutně, ale hlavně prudčeji.

Máme-li saně nařizeny do nového směru, nezatažujeme pochopitelně již více skluznice.

Nácvik zatáčení přenášením váhy těla provádíme v libovolných vlnkách.

3. Přímá jízda v záklonu a vzpřímeně

Jezdit na saních rovně, v přímé stopě, je obtížnější, než se na první pohled zdá. Naznačili jsme to již ostatně u předcházejícího prvku metodické řady, a proto také zařazujeme tento prvek do metodické řady až za zatáčení, které je technicky snadnější.

Víme již ze zatáčení přenášením váhy těla, že budou-li skluznice nerovnoměrně zatížené, pojedou saně na tu nebo onu stranu. Nejdůležitějším předpokladem rovné stopy je tedy správné a přesné sáňkařovo posazení, aby skluznice byly rovnoměrně zatíženy.

Sportovní saně jsou však konstruovány tak, že jsou volné v čepích (jsou jako rozvklané), a tím je dána také jejich značná citlivost na řízení. Saně proto také ale velmi snadno samy reagují na nerovnosti v terénu. Sáňkař musí vyrovnávat jízdu nepatrným a jemným vykláněním těla, po případě ještě jinými způsoby řízení, o nichž si povíme později. Rychlost a citlivost saní zvýšíme ještě nepatrně zvětše-

ným zaklonem, který stačí pouze trochu více zatížit zadní polovinu saní. Proto opatrně s vykláněním.

K nacvičování tohoto prvku zvolíme opět široký ale příkřejší svah s průměrným dojezdem jako u zatáčení. Podmínkou však bude jeho rovný podklad, aby jízdá byla klidná.

Sáňkařské dráhy nejsou však po celé délce úplně rovné. Jsou na nich vyježděné dolíky, někdy větší nebo menší, a někdy bývají i v celých úsecích hrbolaté. Taková místa se nedají dobře projíždět předešlým způsobem, t. j. v zaklonu. Zaklonem se totiž také odlehčuje přední polovina saní, saně projíždějí každou nerovnost terénu především zadní polovinou, kdežto předek saní se podle toho »houpe«. Jízda je neklidná a hlavně nejistá. Aby sáňkař v takových úsecích zbezpečil jízdu, vzpřímí se vsedu, tím také posune těžiště ze zadní poloviny saní dopředu a zvýší tak stabilitu saní (podélnou). Žáda má při tom nakrčená v »kočičí hřbet«, aby byla zachována taková podmínka příčné stability: co nejníže položené těžiště.

Po projetí neklidného úseku se sáňkař opět mírně zakloní.

Tyto dva způsoby přímé jízdy je nutné procvičovat ve vzájemné souvislosti. Jejich vhodná kombinace podle terénu musí být pro sáňkaře nutnou samozřejmostí.

4. Rozjíždění

Rozjíždění je důležité tehdy, když chceme získat určitou rychlost již na začátku sjezdění nebo tam, kde hned není dostatečný spád.

Stojíme na libovolné straně vedle saní, v předklonu saně uchopíme rukama za podélnice, těsně před výpletem sedadla. Do jedné ruky jsme přitom vzali také vodítko. Rozběhem získáme potřebnou počáteční rychlost a v běhu obkročmo skočíme na saně. Zaujmemo hned základní posazení a podle situace dráhy sjezdíme.

Rozjíždění cvičíme rovněž na předcházejícím terénu.

5. Brzdění k zmírnění rychlosti (příbrzdování) až do zastavení

Jedním z typických znaků sportovního sáňkařství je způsob, jakým sáňkař zmírňuje rychlost, po případě vůbec zastavuje. Vycházíme ze zásady, že pokud sáňkař brzdí nebo používá nohou k řízení (a to jen ve výjimečných případech), vždy používá celých chodidel, n i k d y n e p a t (p o d p a t k ů).

Při větších rychlostech je prakticky nemožné brzdit nebo řídit saně pouze patami, neboť nejenže odletující sněh sáňkaře oslepuje a znemožňuje mu vidět na trať, ale sáňkař nemá také v patách ani potřebný cit. Nehledě k tomu, že při nerovném terénu může dojít nepředvídaným nárazem velmi snadno ke zranění nohy v kotníku.

Příbrzdování provádíme tak, že nejprve se vsedu napřímíme, obě chodidla rovnoběžně se skluznicemi lehce a stejně silně spouštíme na dráhu. Jakmile máme obě chodidla na zemi, tlačíme je k zemi tak silně, až rychlost podle potřeby zmírníme. Tlak chodidel provádíme šikmo shora dolů po směru jízdy.

Příbrzdujeme zejména v nebezpečných místech a tehdy, když saně se nám rozjedou tolik, že ztrácíme nad nimi vládu. (Někdy musíme celý ledový úsek dráhy projet pro bezpečnost s oběma chodidly na zemi.)

Potřebujeme-li úplně zabrzdit, provádíme brzdění obdobně. Také po napřímění vsedu položíme obě chodidla rovnoběžně se skluznicemi na zem, pak ale uchopíme saně oběma rukama za podélnice, asi v jejich polovině (vodítko nepouštíme), celé saně vpředu zdvihneme, takže sáňkař, opřený celým tělem o sedadlo, mohutně brzdí oběma konci skluznic a vzepřenýma nohama až do zastavení.

Je to nejbezpečnější a nejúčinnější způsob zabrzdní. Pochopitelně na každém podkladě (sněh, led) nezabrzdneme stejně rychle. Délka brzdění bude jistě delší na ledové dráze, s čímž je nutné vždy počítat. K nácviku zvolíme proto v tomto směru také různorodý terén.

(Pokračování)

Sáňkařská sekce FIBT oznámila, že III. juniorské mistrovství o Evropský pohár se bude konat 1.—3. února 1957 ve Vipiteno — Sterzing v Itálii — s tímto programem: 1. února technický kongres Section de Luge, 2. a 3. února soutěže juniorů. Oficiální training bude 29.—31. ledna.

Co je třeba k dalšímu rozvinutí brněnského závodního sánkařství a bobismu?

Nemám v úmyslu rozebírat v širším měřítku v rámci celostátní změny, které všem druhům sportu přinese jistě připravovaná reorganizace, co do zjednodušení a hlavně zkvalitnění jejich práce. První výsledky se již nesporně objevily a zůstává pouze na nás, dobrovolných pracovnících, jak je budem provádět a přenášet do oddílů a naopak zase jaké návrhy předložíme, které podle našeho praktického názoru a názoru členů oddílů stojí za uvážení, aby byly projednány. Tento rys spolupráce a spolurozhodování o otázkách sportu se již blahodárně projevil v nově fungující instituci Radě sekcí při KVTVS, která jako orgán dobrovolných pracovníků prakticky spolurozhoduje o problémech brněnského sportu a jejíž předseda dr. Koldovský je členem KVTVS. Chci říci toliko několik stručných poznámek k problematice dosud málo rozšířeného sportu v Brněnském kraji, závodního bobismu a sánkařství. Přesto, že tradice tohoto sportu má v Brněnském kraji dlouholeté základy a že již ve 34. roce členové Moravské Slavie závodili na saních a bobech na pisárecké dráze, dnešní situace není záviděníhodná. Přes všemožnou snahu krajské sekce nepodařilo se doposud jejím pracovníkům přesvědčit jednoty Brněnského kraje, sportovní vedoucí středisek pracovních záloh a zejména školské tělovýchovné skupiny o významu závodního sánkařství a bobismu, takže mimo oddíl v TJ Slavia Žabovřesky, který vznikl sloučením třech dosavadních oddílů, tuto činnost

prakticky v Brněnském kraji žádná jiná jednota neprovádí. A jistě ke škodě, neboť zejména v oblasti Českomoravské vysočiny a Drahanické vysočiny by nám mohli vyrůstí jistě takoví závodníci jako v kraji Ústeckém a Libereckém. Připravovaná schůzka s představiteli Svazarmu v Brně jistě podnítl zájem o tento sport i v této organizaci, která doposud stála stranou. Jde však také o to, aby hospodářské a finanční otázky byly řešeny mnohem pružněji a aby částky, věnované provozním účelům, mohly být převedeny na nákup investic. Nedostatečné vybavení boby a saněmi si toho nezbytně vyžaduje. Doposud však snaha krajské sekce v tomto ohledu vyzněla přes četné pokusy marně.

Největším úkolem brněnského závodního sánkařství a bobismu zůstává tedy získat co největší masovou základnu a za podpory všech sportovních činitelů v jednotách, školních skupinách a organizacích Svazarmu přivést i tento mladý a zdravý sport na úroveň ostatních sportovních odvětví Brněnského kraje. Je třeba, aby úspěchy letošní zimní sezóny — přebornický titul dorostu v jízdě na jednosedačkových saních Tomáše Vojtíška a zařazení dvojice ing. Hrubeš—Pujman do širšího reprezentativního mužstva, stejně jako vybudování závodní sánkařské dráhy v Brně-Pisárkách, se staly pobídkou do další bohatší a masovější činnosti.

Ing. L. PÁSEK,
předseda sekce bobů a saní KVTVS,
Brno

Ve dnech 14.—18. července sešli se ve Vysokých Tatrách, v Zakopaném a v Tatranské Lomnici zástupci polského a československého bobového a sánkařského sportu a vyměnili si poznatky z práce trenérů bobů a saní i poznatky organizační. Dále byly projednávány problémy týkající se otázek, které budou na programu příštích kongresů SL a FIBT a bylo v nich dosaženo shodného rázoru. Setkání se zúčastnili za polskou stranu předseda sekce bobů a saní GKKF Mgv. Lucjan Swiderski a další čtyři soudruzi. Československé bobisty a sánkaře zastupovali za ústřední sekci bobů a saní SVTVS ing. Bronislav Hanák a ing. Alexander Zimák a slovenští bobisté Peter Gardelán a Ferro Kurňava.

Speciální a posilovací cvičení pro lyžaře — běžce

Jako ve všech sportovních disciplínách, tedy i v běhu na lyžích mluví se v poslední době často o t. zv. speciálních a posilovacích cvičeních běžce. Právě tak v mnohých směrnících treningu a příkladných treningových plánech se o nich píše. Zkušenost ale ukazuje, že pro většinu závodníků zůstává stručná zmínka o posilovacích a speciálních cvičeních jen pouhými slovy a že většina závodníků také dosud nepochopila význam a funkci těchto cvičení. A to ani takoví závodníci, kteří jinak skutečně pravidelně trenují.

Jak se dívat na posilovací a speciální cvičení s hlediska běžce? Jako na **pravidelný nácvik síly**. Jedná se o právě takový systematický trening síly, stejně jako se systematicky provádí trening vytrvalosti a rychlosti. Zatím co nutnost rozvíjení vytrvalosti a rychlosti je dnes samozřejmou věcí pro běžce, nutnost rozvoje síly si musíme znovu ověřit.

Jako příklad si vezmeme práci nohou při běhu na lyžích. Při pohledu na technického běžce mluvíme o lehkosti, pružnosti se kterou se pohybuje dopředu. Ale neuvědomujeme si dobře, že právě za tou »touženou« lehkostí, s jakou provádí jeden odraz za druhým, se skrývá množství síly a energie, kterou do odrazového momentu dává. A co víc, že on tím vydrží běžet nejen 15, ale i 30 a 50 km a že po celou dobu se maximálně odrazí a že jeho svalům k odpočinku postačí pouze krátké změny rytmu, nepravidelný krok či případně dočasná změna běžeckého způsobu. A naopak u běžce, který nemá dostatek sil, postrádáme nejen účinek odrazu, ale i lehkost provádění. (Jsou naproti tomu také mnozí běžci, kteří dosta-

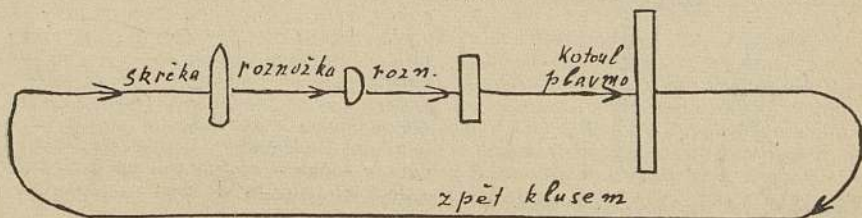
tek síly nedovedou technickou jízdou ekonomicky využít.)

Trening síly může být prováděn různě. Pravidelně je v podstatě prováděn trening síly u závodníka fyzicky pracujícího v zaměstnání. Jedná-li se u něho v pravém smyslu slova o práci »dřičskou«, bude jeho trening mimo zaměstnání jistě celkově lehčí, bude hlavně používát cviky švihové a pro obratnost, a namáhá-li při práci více vršek těla, pak spíše zařadí některé »posilovávky« nohou.

Jedná-li se ovšem o práci nárazovou (ne denně), třeba jako balgáda na dříví v lese, skládání uhlí, balíků, kopání příkopu či nakládání obilí a cokoli jiného, je správně to brát »treningově«, jak ze své zkušenosti o tom píše minule m. s. Ilja Matouš. To je potom nejlepší posilovací cvičení, přirozené a vydatné.

Tuto práci ovšem doplňujeme nebo nemáme-li k ní příležitost, ji nahrazujeme posilovacími a speciálními cvičeními, které provádíme i v tělocvičně i venku v terénu. Je množství posilovacích cvičení, které provádíme společně na př. na treningu oddílu. Jsou velmi pestré a mnohdy ani nepůsobilým dojmem »posilovacích cviků«. Protože jsou prováděny v kolektivu a případně herní nebo závodivou formou, jsou zdánlivě méně unavující. Jsou to přeskoky přes různá jednotlivá nářadí, přes kombinovaná nářadí, sportovní gymnastika, švihadla, plně míče, a pod. Právě tak některé sporty konají funkci posilovacích cvičení.

Nemusíme k tomu mít vždy kolektiv, můžeme si zacvičit jen s kamarádem nebo případně sami. Vydatným cvičením pro odraz nohou jsou přeskoky přes kombinované nářadí, na př. do

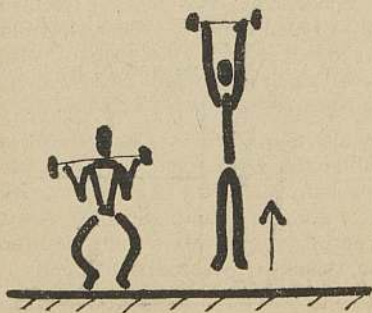


řady za sebou postavit koně, kozu, švédskou bednu a švédskou lavičku. A v určitém intervalu několikrát za sebou ve stejném rytmu. Takových možností je víc, dá se měnit i nářadí, i cvik a hlavně i dávka. Nebo využití **plných míčů**. Na příklad ve dvojici čelem k sobě, vzdálenost pět kroků, přihrávky přímé od prsou, prudké, oběma rukama (případně levou, pravou), intervalově: 20krát přihrát tam a zpět a položit míč, krátce oddychnout a 10krát přihrát tam a zpět a položit míč, krátce oddychnout a 8krát přihrát tam a zpět a položit míč, krátce oddychnout a 5krát přihrát tam a zpět a položit míč, krátce oddychnout, pak delší oddech, odpočinout. Zachovat při tom sílu v odhodu a nezpomalovat rytmus! Je možnost vystřídát obě paže, počet hodů, způsob hodu (na příklad hody obloučkem nad hlavou a pod.). Na příklad chytit míč, výskokem celý obrát a přihrát zpět mezi roznoženýma nohama.

Nebo cvičení jednotlivce: ze dřepu vyskočit a třením vyhodit míč nad hlavu, vstoje ho chytit, znovu dřep atd.

Také **švihadlo**, které je dosažitelné každému, je dobrým posilovacím cvičením pro odraz nohou. Zkusme si zopakovat různé přeskoky z dětství, ale intervalově, na příklad:

20krát výskok sounož, točit napřed,
10krát výskok na pravé,
10krát výskok na levé,
20krát přeskoky levá, pravá za klusu,
vydýchat a stejné nebo pozměněné znovu. Dávku je nutné si předem stanovit.



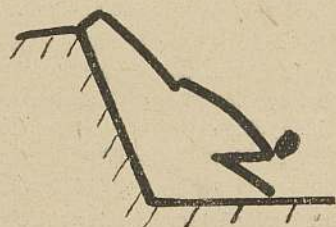
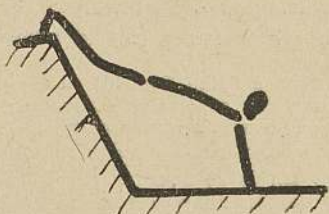
Cvičíme-li tato cvičení v kolektivu, dá se interval místo počtu hodů či skoků omezit časově na příklad 10, 15, 20, 30 vteřin. — Také je jeden pěkný kombinovaný cvik s činkou asi 10—15 kg, který používají atleti — vrhači: z podřepu výskok a současně třeit činku nad hlavou do vzpažení.

To jsou některá cvičení, ke kterým potřebujeme mít k dispozici nářadí či náčiní. Ale víme z praxe, že neméně pestrá řada posilovacích a speciálních cvičení nám poskytuje terén, do kterého za běžeckým tréninkem alespoň 2krát až 3krát týdně chodíme. Zde využíváme přírody k rozmanitým cvikům, které většinou zařazujeme na konec tréninku, ale mnohdy je vkládáme i do běhu (podle charakteru tréninku). Je jich velmi mnoho a záleží to na naší »nápaditosti«. Časem si vytvoříme každý svou vlastní zásobu cviků, které pak většinou opakujeme. — Už samé vyběhání kopců je pěkným posilovacím cvičením. Dále: — »odpichy« do svahu, jsou to skoky s jedné nohy na druhou s maximální intenzitou; paže přitom provádějí švihy jako

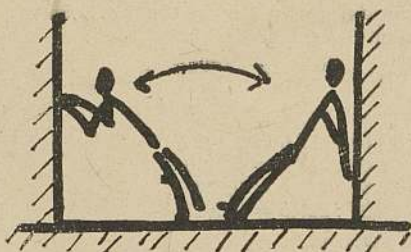


na lyžích. Na příklad: 30 odpichů za sebou, zpět chůze nebo mírný klus — opakovaně 10krát. Je dobré si přitom udělat startovní a cílovou značku a snažit se skoků udělat co nejméně (t. j. delší skoky, čili víc se odrazet) a počet nezvýšit i při desáté dávce! — »odpichy« do výšky, na rovině — jsou to odrazy do výšky na příklad s pravé nohy odraz a na pravou zase dopad, pak s levé na levou; — »žabáky« po-

skoky vpřed ve dřepu (co nejdelší, opět v určité vzdálenosti opakovaně); — chůze s mohutnými výpady a švihy paží jako na lyžích — (udržovat rovnováhu), úseky spojovat lehkým meziklusem; — kliky s nohama výš než paže, na příklad: nohy na mezi, na klá-



dě, na pařezu a pod.: — odrazy rukama od stromu z podporu stojmo (vpředu, vzadu) a kombinovaně mezi dvěma stromy.



Také polní úvoz skýtá ohromné možnosti: vybíhat s jedné strany na druhou: vyskákat jeden břeh, seběhnout a vyběhnout druhý; po jedné noze skákat na jeden břeh, seběhnout a po druhé na protější; z běhu úvozem vyskakovat střídavě co nejvýš na pravou a levou stranu; přeskakovat s jedné strany na druhou a pod.

Je neomezené množství výběru cviků v přírodě (i házení kamení, šplhání atd.), které i když děláme jako záměrné cvičení síly a cílevědomě si určujeme dálku, přesto takové cvičení venku v přírodě je docela přirozené.

Musíme si ale uvědomit, že celý trénink není a nemůže být jen hrou či zábavou, jak se ještě dosud mnozí domnívají, ale že je to **tvrdá a cílevědomá práce** v každém směru a že jen **prostředky** tréninku se snažíme vybrat co nejpřirozenější.

Znáмым a propagovaným speciálním cvičením je také chůze a běh s lyžařskými holemi. Musíme si přiznat z praxe, že rytmus pohybu a koordinace paží a nohou nenapodobuje přímo lyžařský pohyb. Odpovídá jedině při běhu do kopce, a to ještě lépe při použití odpichu soupaž. Ovšem jako prostředek **pro změnu v tréninku** je běh s holemi dobrým zpestřením. Hole použijeme i pro přeskoky přes příkopy a klády. Tím, že s nimi pracujeme, namáháme svaly pletence lopatkového a posilujeme je. (Je dobré si vzít do terénu hole o něco kratší.)

Tím jsem uvedla několik příkladů, kterými jsem ovšem množství existujících cvičení naprosto nevyčerpala.

A závěrem k posilovacím a speciálním cvičením. Mají-li tato cvičení splnit svou funkci, t. zn. záměrně posílit (uvolnit) některé svalové partie (klouby), musí být jako **součástí** tréninku prováděna pravidelně a systematicky, s určitým dávkováním. To znamená od menších dávek k vyšším **postupně!** Právě tak jako nestačí jednou za týden naběhat spoustu kilometrů a dost, nestačí také jednou za týden se zničit maximální dávkou cvičení a pak zase celý týden odpočívat!

A aby ta cvičení byla skutečně kvalitní součástí tréninku, musíme všechny cviky švihové či posilovací provádět v určitém rytmu, ruchu či tempu s energií, výbušností a švihem, které jsou typickými vlastnostmi běžce.

Milada Mečířová

SJEZD MUŽŮ NA OH 1956

Ing. arch. KAREL MEZERA

Závod ve sjezdu mužů na OH v Cortině d'Ampezzo, dosažené výsledky nositelů olympijských medailí a srovnání s výsledky našich reprezentantů dovolují nám určit zajímavá srovnání ve výkonnosti.

Jednoduchým matematickým postupem můžeme zhodnotit objektivně dosažené výsledky a stanovit z nich zásady pro určení výkonnostní normy kteréhokoliv závodníka.

Sjezdová trať mužů v Cortině má v rozvinuté přímce délku $D=3461$ m a výškový rozdíl $V=902$ m. Přímková spojnice startu a cíle svírá s vodorovnou základnou úhel $\omega = 15^{\circ}15''$. Uvažujeme-li podle zákona o pohybu rovnoměrně zrychleném na nakloněné rovině a vynecháme-li, pro zjednodušení výpočtu, některé, celkem podružné faktory, je theoretická rychlost v cíli $C_t = \sqrt{2 \cdot D \cdot G \cdot \sin \omega}$. K dosažení do této rovnice známe všechny potřebné faktory: $D=3461$ m, $g=9,81$ m v sec. (tíhové zrychlení), $\sin \omega = V:D$. Theoretická rychlost v cíli (bez působení tření, odporů atd.) je pro uvažovanou trať podle uvedeného vzorce $C_t = 132$ m/sec = 475,2 km/hod. Průměrná theoretická rychlost $C_{Pt} = \frac{1}{2} C_t = 237,6$ km/hod.

Vezměme nyní v úvahu časy a průměrné rychlosti skutečně v závodě dosažené.

- | | | |
|---------------|-------------------------|---|
| 1. Sailler — | čas 2:52,2 = 172,2 sec. | — prům. rychlost $C_{pp} = 72,00$ km/hod. |
| 2. Fellay — | čas 2:55,7 = 175,7 sec. | — prům. rychlost $C_{pp} = 71,89$ km/hod. |
| 3. Molterer — | čas 2:56,3 = 176,3 sec. | — prům. rychlost $C_{pp} = 71,67$ km/hod. |
| 7. Hennrich — | čas 3:01,5 = 181,5 sec. | — prům. rychlost $C_{pp} = 68,65$ km/hod. |
| 17. Čermák — | čas 3:18,0 = 198,0 sec. | — prům. rychlost $C_{pp} = 62,93$ km/hod. |

Z uvedených hodnot vypočteme K_b = koeficient brzdění, který v podstatě obsahuje všechny objektivní i subjektivní prvky, snižující theoretickou průměrnou rychlost na praktickou průměrnou rychlost. Z objektivních příčin jsou to hlavně odpory, tření, snižování rychlosti v zatáčkách a konstrukce lyží. Ze subjektivních příčin pak stupeň technické vyspělosti závodníka, psychologické zvládnutí rychlosti, prostředí a mazání. Stanovení těchto příčin a jejich procentuální podíl na konečné hodnotě koeficientu brzdění je otázkou rozsahu a možností dalšího zkoumání a studia. Pro tuto úvahu spokojme se sumární hodnotou koeficientu brzdění, k základnímu rozlišení výkonnosti jednotlivých závodníků.

Sumární koeficient brzdění zjistíme podle rovnice $K_b = \frac{C_{pp}}{C_{Pt}}$

1. Sailer	$K_b = 72,00 : 237,6 = 0,30303$
2. Fellay	$K_b = 71,89 : 237,6 = 0,30257$
3. Molterer	$K_b = 71,67 : 237,6 = 0,30164$
7. Hennrich	$K_b = 68,65 : 237,6 = 0,28893$
17. Čermák	$K_b = 62,93 : 237,6 = 0,26485$

Výsledek těchto úvah je zajímavý ze dvou stránek.

Za prvé: Sailer dosáhl vysokého průměru výkonnosti, jelikož koeficient brzdění vypočtený z průměru rychlostních rekordů světových sjezdovek od roku 1936 je právě 0,30303. To ukazuje, že Seiler v tomto závodě skutečně dosáhl světového výkonu. Je ovšem jasné, že další zvyšování tohoto koeficientu, který jest již značně vysoký, vedlo by k artistickému pojetí sjezdového závodu. Zvětšování bezpečnostních opatření a zvyšování úrazovosti by bylo jen doprovodným zjevem tohoto vývoje. V zájmu zachování skutečně sportovního pojetí sjezdového závodu je nutno spíše tento koeficient snížit přesnými směrnici pro stavbu závodních sjezdovek. Snížení je nutné, min. na 0,30000.

Za druhé: Výsledek našich závodníků ukazuje, že dosud pouze výjimečně se

přibližují světové sjezdařské třídě. Hledání příčin a jejich odstraňování je úkolom jiných činitelů a není záměrem těchto stručných úvah. Je však možno uvedenou metódou sledovat vývoj našich sjezdařů a poměrně se značnou dávkou objektivnosti stanovit úroveň jejich výsledků ve vztahu ke světové úrovni. Tato metoda má totiž jednu nespornou výhodu. Koeficient brzdění je možno vypočítat z výsledků na kterékóliv sjezdovce, protože je vyjádřením objektivních poměrových vztahů.

Bude jistě zajímavé sledovat tyto vztahy ve větší šíři v průběhu celého hlavního období. Takto získané přehledy o průběhu výkonnostních křivek jednotlivých závodníků stanou se pak dobrou pomůckou k jejich přípravě na další vrcholné soutěže.

Začiatky lyžiarstva vo Vysokých Tatrách

IVAN BOHUŠ

Ešte vždy dost hmlisté začiatky lyžiarstva vo Vysokých Tatrách siahajú približne sto rokov dozadu. V bližšie neznámom roku šiesteho decénia 19. storočia vrátil sa veľký lekárnik Cornidesz z nútenej emigrácie po revolučných meruósmych rokoch. Jeho nástupca v starosmokovskej lekárni, Artur Csatády, zanechal nám záznam, že Karol Cornidesz, ktorý prišiel z Anglicka cez Nórsko, priviezol do Tatier a aj na horskú pôdu prvé známe lyže. Nemáme zpráv o tom, či aj sám lyžoval, alebo či požičiaval lyže iným záujemcom. Podľa Csatádyho zdelenia je však pravdepodobnejšie, že figurovali len ako kuriózna výzdoba smokovskej lekárne a »trofej« z severších krajín.

Určitú a významnú rolu splnili však predsa tieto prvé tatranské »doštičky«. Budapeštianski návštevníci Tatier, najmä Michal Bélyi, Karol Demény (Dürr), Karol Follert, banskoštiavnický lekár dr. Edmund Téry a niekoľkí iní objednali si prostredníctvom peštianskeho Nóra inž. Rangswalda Husebyho z Larsenovej dielne v Oslo (vtedajšej Kristiánii) lyže, aké im ukázal magister Cornidesz. Aj sami súc zväčša členmi budapeštianskej telocvičnej jednoty (BBTE), založili v jej rámci roku 1892 lyžiarsku skupinu a po predchádzajúcom tréningu v Bukovských horách, začali podnikat lyžiarské zájazdy aj do zimných Tatier. Ich inštruktorom bol už spomenutý inž. Huseby.

Na rozvoj nášho lyžiarstva vplývalo rozhodne aj to, že sa v zahraničí objavili vtedy už viaceré knihy s lyžiarskou tematikou. Najmä Nansenova »Auf Schneeschuben durch Grönland«, vydaná v roce 1890, bola v Uhorsku veľa čítaná a získala lyžiam na vtedajšej »hornej zemi« mnohých prívržencov. Prvú odbornú lyžiarsku štúdiu v Uhor-

sku uverejnil v roce 1893 nadšený propagátor Tatier dr. Gustáv Thirring (A lábszánkázás v časopise Turisták lapja).

Nemotorné, príliš dlhé lyže nórskeho systému boli v príkrom tatranskom teréne ťažko ovládateľné, tým skôr, že u nás nebolo špeciálnej lyžiarskej obuvi, akú vyrábali v Nórsku, a našim objednávateľom nórskeho lyži ani nenapadlo žiadať si zároveň lyžiarske topánky. Oblečenie prvých tatranských lyžiarov pozostávalo z tmavomodrých, hrubých nohavíc, dolu cez topánky ovitých, krátkeho kabáta z rovnakého materiálu a placatej čiapky s malou, tvrdou strieškou. Ženy lyžovali v sukniach, snád s výnimkou Terézie Egenhofferovej, ktorú vidíme na fotografii zo začiatku nášho storočia v doslova mužskom oblečení. Zväčša sa chodilo nanajvýš na Kamzík, alebo sa podnikali »túry« v oblasti Tatranskej Polianky a dnešných Vyšných Hágov.

Do tej istej doby spadajú začiatky lyžiarstva v poľskej časti Tatier. Známosť lyží v Poľsku potvrdzujú síce už staré kroniky zo XVI. storočia, ale kon-

zervatívny podtatranský ľud, prehánajúci vo svojich predstavách o zimnom nebezpečí horstva, nehľadal prostriedok, ktorý by mu uľahčoval cestu do zasnežených Tatier. Isteže ne jeden z návštevníkov Zakopaného poznal z inokadiaľ lyže, ale keďže bez goralských vodcov bolo v XIX. storočí skoro vylúčené podnikat exkurzie do Tatier a goralskí vodcovia presedeli celú zimu doma, nebrávali ani zimní hostia Zakopaného doštičky so sebou. Prvé lyže sa objavili v Zakopanom roku 1894 a v tom istom roku podnikli Stanislav Barabasz a J. Fischer prvú horskú túru za pomoci lyží, k Čiernomu plesu (Czarny Staw) pod Koščelcom.

V lyžiach nevideli vtedy športový prostriedok, ale len pomôcku k pohybu po snehu. Známa bola iba lyžiarska turistika a potom použitie lyží pri výkone služby, ale nie súťažné, športové lyžiarske preteky. Už v r. 1895 vystrojil správca Hohenloheho majetkov vo Vysokých Tatrách, Karol Kummer, aj sám dobrý lyžiar, kniežacích hájnikov lyžami a skrátil tým celodennú úlohu zimného kŕmenia zveriny na 1—2 hodiny. Aj majiteľka niekdajších Studenovodských kúpeľov pod Hrebienkom, spiškosobotská lesná spoločnosť, prikázala dozorcovi »Hotela Kolbach«, aby používal lyže a stál ako sprievodca k dispozícii záujemcom o lyžiarske túry do Studených dolín.

Prvý lyžiarsky kurz v tatranskej oblasti usporiadal 34. e. k. peší pluk v čase od 8. do 27. februára, za účasti 39 dôstojníkov a 49 poddôstojníkov i radoých vojakov. Kurz mal stanovište v Štrbe a odohrával sa v priestore okolo Štrbského Plesa. Účastníci kurzu boli poväčšine začiatočníci. Podnikali 15—54kilometrové pochody denne, pri hodinovom výkone 4,9—7,5 km a za účasti 16—44 lyžiarov. Zvláštny dôraz kladli na prekážkové túry v hustých lesoch na horských stráňach, v nerovnom teréne, s prechodmi cez vodné toky a úbočia s kameňmi alebo pňami vytŕčajúcimi zo snehu. Na záver uskutočnili akési preteky zdatnosti, vlastne prvé lyžiarske preteky v tatranskej oblasti, a to beh zo Štrby do Veľkého Slavkova, s najlepším dosiahnutým ča-

som 10 km za hodinu. Počas skoro trojtýždňového kurzu utrpeli iba dvaja frekventanti ľahšie poranenia.

Najväčšou prekážkou túrového lyžiarstva XIX. storočia bolo, že všetky klimatické miesta i tatranské chaty mali iba letnú sezónnu prevádzku a cez dlhú zimu stáli uzavreté. Lyžiarri nemali kde bývať, odkiaľ sa vydávali na túry. Jedinou osadou, ktorá počas zimy celkom nevymrela, bol Nový Smokovec, ale tam boli len tuberkulózní pacienti dr. Szontagha. Kľúče od chat bolo možné žiadať od nájomcov, bývajúcich v okolitých mestách. S tým spojené ťažkosti, ako aj úplná nepripravenosť útulní na zimné bývanie, boli však odrádzajúcimi faktami, najmä v prípade záujmu o krátkodobý pobyt. K týmto nepriaznivým podmienkam pristúpili okolo roku 1900 veľmi nepriaznivé poveternostné pomery.

29. decembra 1901 došla priekopníčka ženská horolezkyňa a lyžiarka Terézia Egenhofferová z Budapešti prvý raz na lyžiach pod jazernú stenu Malej Studenej doliny a v nasledujúcich rokoch trávila Nový rok pravidelne o samote na Téryho chate. 13. januára 1903 podnikli dr. Karol Jordán a dr. Karol Enlich výstupom na Krížne prvú vrcholovú túru vo Vysokých Tatrách až po cieľ na lyžiach. 15. januára 1905 navštívili dr. Karol Jordán a Janusz Chmielowski na lyžiach Sliezsky dom a stali sa odvtedy jeho častými zimnými návštevníkmi. Do chaty pri Zeleňom plese dorazila prvá lyžiarska skupina pod vedením Jozefa Vadasa 26. II. 1907 a práve o mesiac neskoršie poprechodili Eugen Wachter a Eduard Hruby na lyžiach celú Veľkú Studenú dolinu.

Práve tak u nás, ako v poľských Tatrách, hrá významnú rolu vo vývojových dejinách lyžiarstva zima 1904—1905.

Riaditeľ Starého Smokovca, Dezider Reichart, vrátil sa zo študijnej cesty po Švajčiarsku s pevným presvedčením, že Vysoké Tatry potrebujú celoročnú prevádzku svojich klimatických miest. Docielil, že majiteľka Starého Smokovca, Spišská úverná banka v Levoči, prispôsobila budovy zimnému obývaniu, postavila nový hotel Grand a vybudovaním sánkovej a bobovej dráhy

z Hrebienka dodala zimnému pobytu vo Vysokých Tatrách športový charakter. Pre výcvik lyžiarov pozval generálny riaditeľ Gustáv Hoepfner Nóra Hansena, prvého profesionálneho lyžiarskeho trénera vo Vysokých Tatrách.

V tej istej zimnej sezóne 1904—1905 zahájil zimnú prevádzku v Tatranskej Polianke populárny lekár — spolujazdec a riaditeľ osady, dr. Michal Guhr. Aj sám Guhr bol nadšený lyžiar a organizátor lyžiarskych podujatí v Tatrách. Lyžovať sa naučil v roku 1901 v Dayose a v roku 1902, keď mal za mimoriadne vysokého snehu pomôcť ako lekár drevorubačom kdesi nad Tatranskou Poliankou, vybral sa na lyžiach vlastnej konštrukcie. Aj Guhrova lyžiarska technika bola celkom svojská. Uznával prednosti Zdarského «lilienfeldskej školy», nebol však ani celkom proti nórskej technike a zjednotil obe v svojom vlastnom štýle. Zato však pri výučbe iných uplatňoval čisto Zdarského zásady a aj riaditeľa Tatranskej Polianky Maxa Schaffera poslal na lyžiarsky výcvik do rakúskich Álp. Prvý lyžoval vo Vysokých Tatrách Zdarského technikou r. 1902 dr. Karol Jordán, ktorý počas univerzitných štúdií v Rakúsku absolvoval aj lilienfeldský kurz. V poľských Tatrách sa lilienfeldské lyže objavili v zime 1904—1905, používané Ivovskými lyžiarimi. Na prvom poľskom lyžiarskom kurze, zahájenom v Zakopanem 25. XII. 1907, preberali taktiež Zdarského techniku.

Je, myslím, vôbec neznáme, že aj sám Matej Zdarsky, zakladateľ slávnej lilienfeldskej školy, bol raz u nás v Tatrách. Keď vypukla vojna, hlásil sa k armáde ako lyžiarsky cvičiteľ. V decembri 1915 ho prideliť ako kontrolného inštruktora k druhému vojenskému lyžiarskemu kurzu na Štrbskom Plese. Došiel za snehovej metelice do Popradu a nemohol ináč: musel šťastí pešo a šťastí na lyžiach až na Štrbské Pleso. Ešte večer predostrel vojenskému veliteľovi kurzu, kpt. Jurajovi Szücsovi, svoj výcvikový program, na keď mal hovädsky dôstojník odlišné názory, odoprel Zdarsky prevziať výcvik a za včasného rána opustil zas Tatry. Epizódku zaznamenal turistický a lyžiarsky pracovník

Július A. Hefty, ktorý bol Zdarského sprievodcom z Popradu do Tatier.

V r. 1908 zahynul pod Malým Koščelcom na lyžiach, v snehovej lavine známy poľský organizátor lyžiarstva a hudobný skladateľ Mieczysław Karłowicz. O štyri roky neskôr si vyžiadali Tatry svoju druhú lyžiarsku obeť v osobe Andora Bibera. Stály rozvoj lyžiarskeho športu a vzrastajúca eventualita úrazov viedli turistické organizácie, pracujúce na teréne Tatier, k lyžiarskemu výcviku horských vodcov. Začali sa vytvárať aj samostatné lyžiarske organizácie. V Uhorsku bol to v r. 1908 založený Magyar Sí Klub a v Poľsku už v r. 1907 St. Barabaszom, M. Karłowiczom a M. Zaruským fundovaná lyžiarska sekcia Towarzystwa Tatrzanskiego, so sídlom v Zakopanem.

Prvé lyžiarske preteky priamo vo Vysokých Tatrách boli v r. 1909 na Hali Goryczkowej. Usporiadalo ich krakovské Tatrzanskie Towarzystwo Narciarzy za účasti slávneho rakúskeho pretekára Richarda Gerina. U nás sa prvé lyžiarske preteky uskutočnili Guhrovou zásluhou 4.—5. II. 1911 v Tatranskej Polianke. Išlo o zjazd od Sliezskeho domu do Tatranskej Polianky, na 6 km dlhej trati. Pretekov sa zúčastnilo 10 pretekárov. Víťazom bol Rakušan Richard Gerin. Tatranská Polianka sa stala potom po dlhý rad rokov každoročným miestom lyžiarskych pretekov. Od r. 1913 neboli to zjazdy, ale beh na 9—12 km dlhej trati, s početným stúpaním, ako aj lyžiarske skoky na prvom tatranskom mostku, ktorý nechal postaviť dr. Guhr v r. 1912. V čase svetovej vojny vystali lyžiarske preteky, zato prebiehali — čiastočne pod priamym vedením dr. Guhra — početné kurzy pre armádu. Podobné kurzy sa odohrávali dokonca na niektorých chatách, najmä na vtedajšej »Majláthovej chate« pri Popradskom plese.

Doba po prvej svetovej vojne tvorí v histórii tatranského lyžiarskeho športu samostatný oddiel a ani prvé povojnové roky, roky dočasnej stagnácie, nemožno už pojať do kapitoly začiatkov lyžiarstva vo Vysokých Tatrách.

Príspevek k systematicke jazdy na lyžiach

JOSEF KOUDELKA

Podľa našich zvyklostí a na základe odborné literatúry, hlavne »Základů lyžařství« (Zadák) a »Školy lyžareni« (Koudelka), vydaných bývalým Svazem lyžařů RČS, je u nás vítaná tato soustava lyžařského výcviku:

1. Polohy lyží. 2. Postoje na lyžích. 3. Obraty. 4. Chůze a běh. 5. Výstupy. 6. Sjezdy. 7. Změna směru jízdy. 8. Zastavení jízdy. 9. Skoky na lyžích.

Toto soustavné rozdělení učební látky jízdy na lyžích není ovšem bez některých nedostatků, které by bylo záhodno odstranit. Tak na příklad všechny výstupy nejsou v podstatě nic jiného nežli chůze (někdy i běh) do svahu. Rovněž polohy lyží a postoje na lyžích je možno spojit v jednu skupinu. Našly by se zajisté i jiné nesrovnalosti. Bylo by třeba jen v podrobnostech dobře srovnat naši lyžařskou systematicku se sovětskou a po diskusí a úvaze vyvodit z toho potřebné důsledky.

Sovětská soustava lyžařského výcviku (Agranovskij):

1. Obraty na místě. 2. Lyžařská chůze. 3. Výstupy. 4. Sjezdy. 5. Brzdění při sjezdech. 6. Obraty v jízdě. 7. Skoky na lyžích. 8. Překonávání překážek. 9. Lyžařská akrobatika.

K tomu toto vysvětlení:

2. Do lyžařské chůze se zde zahrnuje i náš běh na lyžích (s odpichem strídavým i soupažným).

5. Brzdění se provádí nejen lyžemi, ale také holemi.

6. Obraty v jízdě nejsou nic jiného nežli naše změny směru jízdy, prováděné odšlapováním, obloukem a smykem (kristiánkou).

8. Překážky v jízdě se překonávají cviky obratnosti (překročením, přečazením nebo přeskočením).

9. Lyžařská akrobatika se provádí při sjezdech, obrazech a skocích na lyžích (je to na příklad sjezd na jedné lyži, sjezd stranou, dozadu, obraty, skoky s pomocí holí a terénní skoky).

Srovnáme-li obě sestavy, dojdeme

k závěru, že naše systematická jazda na lyžích je propracovanější.

Tak na příklad »brzdění při sjezdech« je pouze způsob provádění některých sjezdů, a proto nemůže tvořit zvláštní skupinu. Lyžařská akrobatika nemá už dnes valnou cenu, a to, co je v ní zahrnuto dobrého, máme uvedeno jinde (na příklad terénní skoky ve skupině, skoky na lyžích a pod.). Naproti tomu ze sovětské soustavy by bylo dobře přidat do naší: překonávání překážek v terénní jízdě, některé závodní prvky, doplnit a sjednotit soustavu, metodiku a názvosloví základního i závodního lyžařského výcviku.

Správné názvosloví je totiž jednou z hlavních součástí systematické jízdy na lyžích. Proto má být opravdu odborné, názorné i výstižné a nemá se z malingerních důvodů měnit.

Tak na příklad v poslední době vymizely z našeho názvosloví »historické« kristiánky a byly nahrazeny smykem. Domnívám se, že tato změna není docela správná; kristiánky jsou sice smyky, ale mají své staré a mezinárodní pojmenování. Mimo to kristiánkami se provádí obrat (změna směru jízdy), kdežto při smyku (při jízdě šikmo svahem) se tělo pouze trochu ke svahu natáčí, ale po skončení přibrzdění se vrací do původního směru a obrat neprovádí. Je tu tedy nápadný rozdíl v provedení mezi smykem obyčejným a kristiánkovým, který má mít i své vyjádření v pojmenování.

Pro vyřešení tohoto sporu jsou dvě možnosti. Buď se vrátíme ke starým kristiánkám a smyk »šikmý« nebo ke svahu zůstane, anebo v názvosloví zůstanou smyky místo kristiánek, ale v tom případě musí zmizet smyk »šikmý«, protože čistým smykem ani není, ale jen pouhým přibrzděním, kterým velmi snadno přecházíme do sesouvání.

Vycházejí články i lyžařské příručky, které vztíže lyžařské názvosloví nerespektují. Užívají názvosloví odlišného, zpravidla neodborného, které vnáší do výcviku chaos. Vzhledem k uvedeným okolnostem a také k tomu, že některé součásti lyžařské výbroje anebo některé lyžařské pohyby (prvky) nejsou právě nejlépe pojmenovány, případně i tytéž prvky mají v základním a závodním lyžování rozličné pojmenování (na příklad »předklon« v základním a »předpaď« v závodním lyžování, běhu na lyžích, bylo by zapotřebí provést revisi dosavadního lyžařského názvosloví, vpracovat jednotné názvosloví, a potom trvat na jeho důsledném dodržování.

Důležitým činitelem a pomocníkem každého druhu sportu je odborná a propagační literatura. Zatím co u nás vycházejí (nebo co nejdříve vyjdou) pěkné příručky závodního lyžování (Běh na lyžích, Sjezd a slalom, Skok na lyžích), nemůžeme se dočkat nové příručky základního lyžařského výcviku, v níž by byla zpracována nejen systematická a názvosloví, ale také metodika jízdy na lyžích.

Scházejí nám instrukční filmy základního a branného výcviku, do nichž by měla být vtělena správná metodika i názvosloví. Zatím se natáčí i promítá mnoho pěkných filmů z mezinárodních závodů domácích i zahraničních, ale z masových podniků nic. Domnívám se, že by zajisté stály za zfilmování lyžařské zájezdy školní mládeže, zimní rekreace ROH, běh Pionýrských novin a pod., už proto, že se těchto masových podniků zúčastňují tisíce lyžařů a nikoliv jen několik desítek vybraných, vypěstovaných jednotlivců.

Uvedené úkoly — hlavně doplnit a vylepšit soustavu a metodu jízdy na lyžích, přepracovat a sjednotit lyžařské názvosloví, jakož i převzít péči o vydávání odborné literatury a instrukčních filmů — měla by provádět studijní komise pro teorii a metodiku lyžování, protože trenérská rada ani jiné komise ústřední sekce SVTVS se jimi pro nával jiné práce soustavně zabývat nemohou. Musela by se ovšem při lyžařské sekci SVTVS ustavit, protože dosud neexistuje.

Slalomový oblouk v práci lyžařského cvičitele

V poslední době bylo hodně mluveno a napsáno o nové sjezdové a slalomové technice. Převážná část našich závodníků již tento způsob jízdy ovládá, i když ne všichni v dokonalém provedení. Jde ovšem vesměs o lyžaře s perfektní, bezpečnou jízdou. Tato technická vyspělost byla nejlepším předpokladem k zvládnutí nových prvků, přestože nezvyklý rytmus jízdy se zvyšováním těžiště při rotaci musel být v mnoha případech dlouho a pracně nacvičován, aby se z něj vytvořil nový stereotyp. Myslím, že každý dospěl k určitým vývojovým potížím, které ale vyzježděný lyžař mohl s dávkou pevné vůle překonat.

Slalomový oblouk je zatím používán jen při závodní jízdě a je považován za prvek typicky závodní. Bylo již také slyšet hlasy, že je to záležitost jen a jen trenérů a že cvičitelé se tímto stylem zabývat nemají. Také do výcvikové řady zařazen nebyl. Nemyslím, že

by měl být nacvičován začátečníky, jako ku př. přívratný oblouk nebo odšlapování, ale nelze jej zcela pomíjet. Bude nutno, aby alespoň někteří cvičitelé se snažili tuto techniku ovládnout. Nemusí to být zcela dokonalé provedení, ku př. při projíždění slalomových bran, ale je správné znát metodiku nácvičku a umět slalomový oblouk předvést. Máme dnes tři stupně cvičitelů; druhý stupeň, t. j. lyžařský cvičitel, by se měl s tímto problémem vyřídit, nemluvě o prvním stupni, instruktorovi lyžařských škol, pro kterého zvládnutí této techniky by mělo být nutností.

Důvodů je k tomu hned několik. Začnu tak zvanou spoluprací učebně metodických komisí a trenérských rad. Zatím je to záležitost, o které se bohužel dosti mluví, ale ve skutečnosti existuje jen ojedinele. Nelze ale zapomínat, že cvičitel je vlastně předchůdcem trenéra, kterému správně vedeným výcvikem usnadňuje další práci u těch jedin-

ců, kteří mají předpoklad pro zdokonalování a zaměření se na závodní činnost. To je převážně mládež. Základní výcviková řada mládeže je sestavena se zřetelem k nácviku rychlosti a neobojacnosti, zatím co brzdicí prvky jsou uplatňovány v míře co nejmenší. Učelem toho je, aby talentovaní mladí lyžaři byli již od počátku připravováni k závodní jízdě. Nebylo by tedy nijak obtížné, aby již zde bylo započato se základy nové techniky, které by se staly návykem. Musí být samozřejmě dbáno na správný výcvikový postup a provedení, aby potom odnaučování návykových chyb, zaviněných špatně vedeným nácvikem, nedalo trenérovi víc práce než začínat od počátku. Již při nácviku sesouvání se spádnicí lze dobře zařadit rychle snížení a zvýšení těžiště se zadržáním (zašlápnutím) a vytočením boku a při nácviku smyku ke svahu použití rotace se zvýšením těžiště. To ovšem ještě slalomový oblouk neudělá, ale tyto dva základní návyky velmi usnadní pozdější vytvoření celého dynamického stereotypu. Nehledě k té skutečnosti, že zvyšování těžiště při smyku napomáhá úzkému vedení lyží, neboť nohy se stále sjíždějí a tak, jak je tomu při vyjždění z přívratného oblouku. Tam právě učíme sjetí lyží tím způsobem. A to je další předpoklad k provedení slalomového oblouku. Další nácvik je závislý na pohybových schopnostech družstva neb jednotlivce a také samozřejmě na technické vyspělosti cvičitele. Bude správné, aby se právě mládeži věnovali ti nejschopnější, a teprve potom bude možno dosáhnout žádoucích výsledků.

Zde je ale nutno, aby cvičitel rozpoznal nadání jednotlivce pro určitou specializaci a nechtěl slalomový oblouk vnucovat i těm, jejichž fyzické, technické i charakterové předpoklady mluví více pro klasické disciplíny. Mohlo by se stát, že stereotypním vnucováním sjezdové techniky bychom ztráceli talentované mladé běžce, které také potřebujeme. Jistě se v budoucnu s takovým případem setkáme, kdy mladý člověk, který se alespoň trochu přiučil slalomovému oblouku, dojde k přesvědčení, že z něho nemůže být nic jiného než sjezdař. Pozor tedy, abychom

i v tomto směru postupovali správně. Ale vcelku myslím, že slalomový oblouk najde uplatnění mezi mládeží, která není zatížena návyky dřívějších lyžařských škol a pro kterou tento způsob rychlé a bezpečné jízdy bude zcela vyhovující.

Ovšem nebude to jen mládež, která bude potřebovat tento výcvik. Teprve v uplynulé sezóně byla nová technika dostatečně zpopularisována, ať již filmy, ku př. z Cortiny nebo jiných závodů, nebo přednáškami, kterých bylo uspořádáno více než dost. Mezi lyžaři se všude mluví o novém způsobu jízdy a slalomový oblouk se tak trochu stal módou. Je dosti těch, kteří se jej snaží naučit. A jelikož správný výklad nácviku není zatím dostatečně rozšířen, nehledě k tomu, že malé úchytky zde způsobují značné chyby, viděli jsme na svazích našich zimních středisek řadu postav, které přehnaným skákáním a pumpováním se snažily dosáhnouti žádoucího výsledku. Kritika bývá postranní a většinou škodolibá, takže postižený jedinec si těžko uvědomí, že dělá chyby a jaké jsou. Nácvik potřebuje stálou kontrolu a opravování chybného provedení, hlavně právě u lyžařů, kteří jsou zatíženi starými návyky. Ty nejvíce brzdí nácvik. Ku příkladu z přívratné techniky je to nestejné rozložení váhy na obě lyže při zašlápnutí, které rozjíždí lyže v okamžiku nasazení dalšího

Nová pravidla lyžařských závodů jsou již v tisku a lze očekávat, že koncem září nebo počátkem října bude dokončena i kniharská úprava a že budou v této době k dostání již v našich prodejnách. Několik menších změn v obrazové části pravidel, které nebylo již možno opravit bez značného zdržení celého nákladu, oznámíme v příštím čísle »Lyžování«. Podzimní školení nových lyžařských rozhodčích bude tedy možno provádět již podle nových lyžařských závodních pravidel. Nová nebo odlišná ustanovení závodních pravidel budou také na program krajských a okresních doškolovacích seminářů rozhodčích všech tříd. Kraje provedou tyto semináře ještě do konce tohoto roku.

smyku. To je právě jedna z chyb, která se velmi těžko odnaučuje. A takových je více. Zde se musí právě uplatnit cvičitel, aby usměrnil a opravoval nácvik i takových lyžařů, kteří sice nezavodí, ale chtějí se oblouku naučit, ať již z jakéhokoliv důvodu. Viděli jsme často na cvičné louce, že jedinec, který slalomový oblouk ovládal a učil jej někoho dalšího, měl okolo sebe skupinku zájemců, kteří sice neměli stoprocentní předpoklady pro jeho zvládnutí, ale snažili se odkoukat a odposlouchat co možno nejvíce. Je jistě dobře, když je takový člověk veden odborně a cílevědomě, než aby byl ponechán vlastnímu vývinu. Tedy i při zájezdech lyžařských oddílů bude správně, když alespoň někteří budou znát problematiku této jízdy a její předvedení.

Konečně i při jízdě v terénu na dobrém sněhu lze slalomového oblouku dobře použít, i když není zcela nutný. Správně provedené zašlápnutí a síla, která z něho vzniká náhlým zastavením smyku lyží, je právě takovým impulsem pro rychlé nasazení smyku na opačnou stranu, jako ku př. patka nebo přivrát, a to s vynaložením nepatrného úsilí. Zkusíte-li střídát přechody k jednotlivým smykům zašlápnutím a patkou, zjistíte, že druhý způsob vyžaduje více námahy. Zašlápnutí na správně postavených lyžích usnadní nasazení dalšího smyku lehce a daleko rychleji. Celá jízda má určitou plynulost, i když snad by se zdálo, že musí být náhlým zastavováním oblouků trhaná, a i při větších rychlostech nepostrádá bezpečnosti. Každý lyžař jistě zná uspokojení a radost z rychlé a bezpečné jízdy.

Opět nechci tvrdit, že každý turista by se měl učit slalomovému oblouku. Obejde se bez něj, ale znát jej může. Dokonalá jízda v neznámém terénu vyžaduje celé lyžařské techniky a i zastavení smyku zašlápnutím tu najde uplatnění při vyhýbání se terénním překážkám.

Uvedl jsem zde několik hlavních důvodů, pro které se domnívám, že slalomový oblouk je také záležitostí cvičitelů. S jeho nácvikem je ale nutno postupovat rozumně. Není naším hlavním úkolem učit tuto techniku, nýbrž

naučit svěřence celkovému ovládnutí lyží. Teprve tak vyškolené lyžaře, kteří ovládají celou výcvikovou řadu, možno vést dale, i když snad jsme již během výcviku správně zařadili některé průpravné prvky. Jen ten, kdo umí bez chyby zajet čistý smyk, má předpoklad pro nácvik oblouku. Ale takových je dost a budou mít zájem.

Pokud se týká samotného nácviku, provádějte jej za stálé kontroly někoho, kdo oblouk ovládá nebo alespoň umí správně odhadnout a vytknout chyby. Je nutno po každé jízdě opravovat skutečně přísně a kriticky. Nepomůže říkat — je to dobré — když víme, že by to mohlo být lepší. Staré pohybové návyky vám budou působit dosti potíží, ale ty se dají s pevnou vůlí překonat. Požádejte o pomoc trenérské rady, aby vyslaly svoje zástupce na srazy cvičitelů, eventuálně i na kursy cvičitelů II. stupně, které již budou v příští sezóně probíhat. Ti vám budou moci podle svých dřívějších zkušeností mnohé ujasnit. Nácvik byl dosti podrobně popsán v přednáškových čteních SVTVS č. 51 »Metodika nácviku techniky závodního lyžování«. Tento způsob je ale vhodný pro dokonale lyžaře závodníky. Učební metodická komise SVTVS by ale měla uvážit, jak rozložit nácvik pro nevhodněji, aby mohl být používán pro mládež i nezávodníky. Ústřední trenérská rada jí jistě ráda pomůže svými zkušenostmi.

Bude proto jistě správně, aby každý cvičitel začal již počátkem příštího zimního období s nácvikem nové techniky a snažil se o její zvládnutí tak, aby ji mohl sám potom uplatňovat při výcviku svých svěřenců. Budoucí závodníci a reprezentanti nám vyrůstají v oddílech a my je musíme umět správně vést k těmto cílům nejlepší cestou. To, co se dnes některým zdá být novinkou vhodnou jen pro někoho, stane se během krátké doby běžným způsobem jízdy, tak tomu bylo již v minulosti při seznámení s novými školami lyžování. Nesmějí proto ani cvičitelé ztratit tempo a ustínout. Pectom se těžko dohání.

Vladimír Štengl,
vedoucí UMK lyžařů
MVTVS Praha

Z činnosti Horské služby za zimní období 1955—1956

Jednotlivé oblasti Horské služby ČSR měly letošní zimní období, které začlo již prvním sněhem v říjnu 1955, opravdu plně ruce práce. Sněhová pokrývka dosáhla takové výše, že místy úplně zavála tyčové značení a obvyklé cesty se staly neschůdné a nebylo možno je udržet sjízdné. Rovněž neobvykle vysoké mrazy v lednu a únoru 1956 způsobily značný počet omrzlin návštěvníků hor. Podle zpráv a stížností jednotlivých oblastních vedoucích Horské služby byla mnohá omrznutí zcela zbytečná a byla zaviněna neukázněností lyžařů, kteří vycházeli do terénu přes zákaz Horské služby.

Rovněž lyžařských úrazů bylo v letošní sezóně velmi mnoho. Příčinou byla tvrdá ledová kůra, která se vytvořila hned na začátku období a která zavinila jeden smrtelný úraz na Malé Fatře.

V únoru 1956 uspořádala Horská služba mezinárodní soutěž za účasti zahraničních pracovníků obdobných organizací. Tato soutěž vzájemnou výměnou zkušeností byla velkým přínosem s hlediska jak metodiky

záchranných prací, tak zlepšení výstroje a výstroje.

V následujícím číselném přehledu se jasně zrcadlí záslužná činnost Horské služby.

	Čechy a Morava	Slovensko	Celkem
Zásahy	737	2.060	2.797
Hledačky	16	42	58
Terénní hlídky	354	600	954
Přednášky	252	287	539
Posluchačů	15.201	22.846	38.047
Asistence na závozech	214	272	486
Brigády	31	51	82
Opracováno hodin	13.834	18.110	31.944

Kromě uvedených větších akcí bylo ještě provedeno celkem 2613 drobných ošetření lehčích úrazů.

Proto se obracíme na veřejnost, aby nám pomohla snížit uvedená čísla zásahů tím, že při svém pobytu na horách poslechnou rady zkušených pracovníků Horské služby.

Soutěž o trvalý odznak jednotné tělovýchovné organizace

Předsednictvo Ústředního přípravného výboru jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace vypisuje veřejnou anonymní soutěž na znak jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace.

Soutěž je veřejná a anonymní, probíhá v době od 1.—30. září 1956. Uzávěrka soutěže je 30. září 1956.

Soutěž je rozdělena do dvou kategorií, a to:

- a) pro amatéry,
- b) pro grafiky a výtvarníky.

Komisi budou oceněny 3 práce v každé kategorii:

1. cena 3000,— Kčs,
2. cena 2000,— Kčs,
3. cena 1000 Kčs.

Příspěvky do soutěže, a to jak v grafickém provedení (černobílé i barevné) velikosti 210 × 297 mm, tak i v sádře (ne větší než 400 × 400 mm), zasílejte s označením hesla a kategorie (A-amatér, B-grafik a výtvarník) na adresu: Ústřední přípravný výbor jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace, Tyršův dům, Újezd č. 450, Praha 1 — Malá Strana, s označením: »Soutěž na znak jednotné dobrovolné organizace.« K návrhu přiložte zalepenou obálku označenou shodným heslem, ve které uveďte jméno a adresu autora.

Podrobné podmínky soutěže jsou k dispozici na Ústředním přípravném výboru jednotné dobrovolné organizace, Tyršův dům, a na přípravném výboru ŠČSVU, Praha 2, Gottwaldovo nábřeží č. 250, budova Mánes.

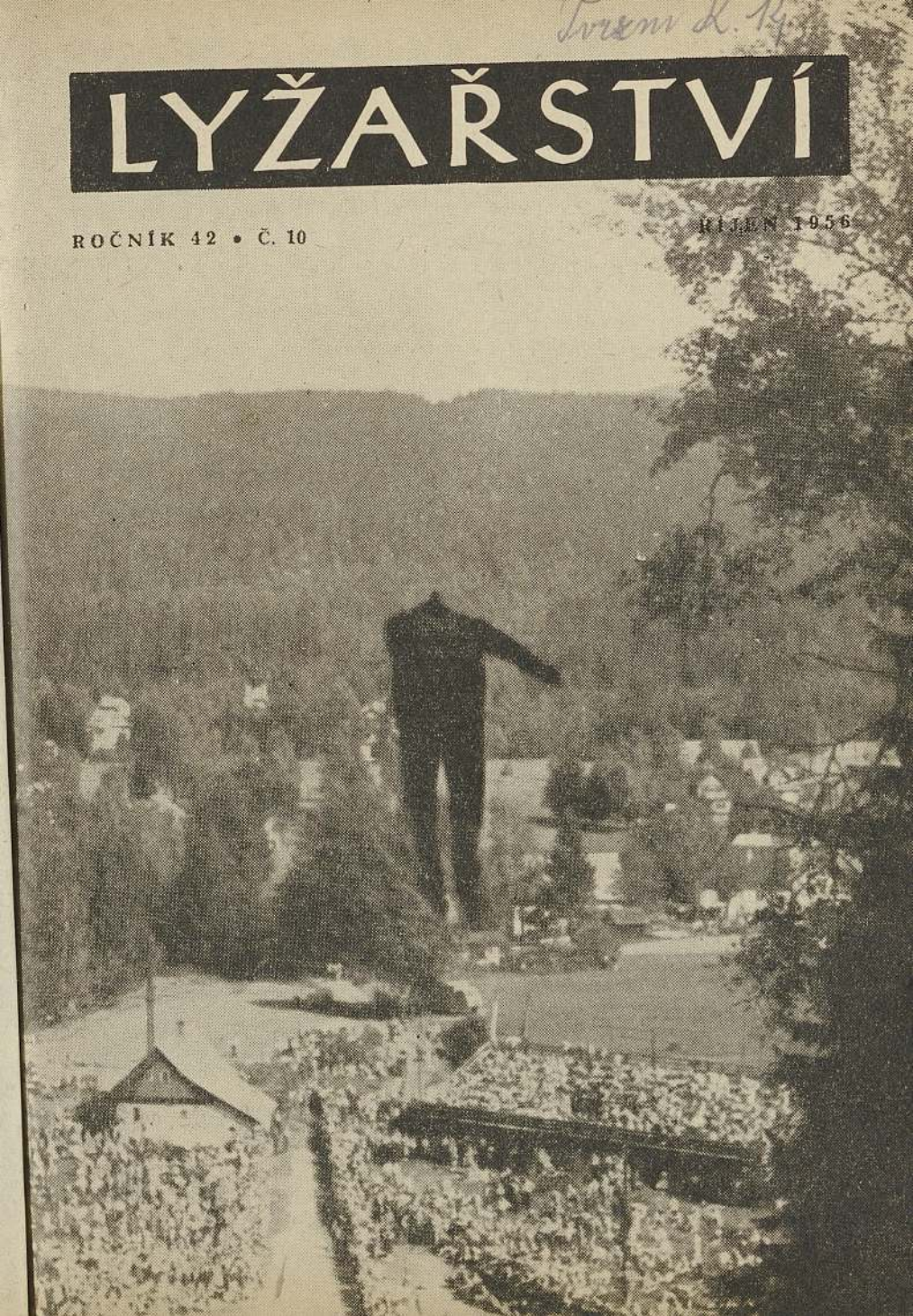
V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

Traven 1956

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 10

KLÍEN 1956

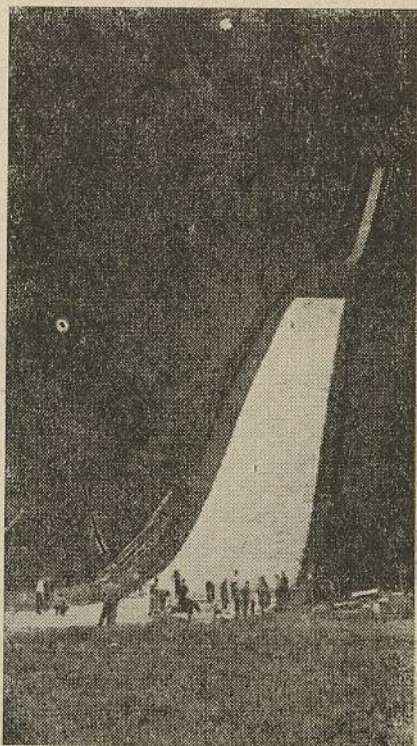


První letní lyžařský můstek u nás

Všeobecně udívaly letošní velké úspěchy skokanů Německé demokratické republiky jak na VII. zimních olympijských hrách, tak i na všech ostatních skokanských soutěžích. K těmto velkým úspěchům a rychlému růstu výkonnosti přispěly jim v nemalé míře i můstky s umělou hmotou z PVC, jichž používají již po dva roky. Zvlášť uzpůsobená hmota, rozřezaná do jemných pásků a slepovaná do rohoží, které jsou na sebe kladeny jako tašky na střeše, skýtá tak podobné vlastnosti jako sníh, že trénink na letním můstku je plnohodnotný. Skluz i vedení lyží je stejné jako na velmi dobrém sněhu. Pro tyto vlastnosti je možno provádět skoky úplně stejně jako v zimě. Při tréninku na umělé hmotě si proto skokani osvojují správné pohybové návyky, a to ve všech částech skoku. Z toho důvodu to je bezpochyby nejdokonalější tréninkový prostředek skokanů a sruženářů v přípravném období.

Můžeme být opravdu šťastni, že díky vzájemným přátelským stykům se sportovci Německé demokratické republiky, jakož i vynálezcem zasloužilým mistrem sportu Hans Rennerem, státním trenérem pro skok v NDR, bylo nám umožněno dovést potřebné množství rohoží a upravit malý můstek v Harrachově. A nebylo to množství právě malé. Na harrachovském můstku je položeno 4420 půlmetrových kusů, které váží téměř 7 tun. Upevnění rohoží je na našem můstku řešeno jinak, než tomu je na můstcích v NDR. K upevnění jsme použili 2,5 mm silného drátu, na který jsme rohože zavěsily a dráty napjali napříč doskočiště. Aby se drát nepronášel, je na každém metru malý kolík, zaražen až pod úroveň terénu, k němuž je drát přichycen skobičkami. Spotřebovalo se přes 2 km drátu a 4000 kolíků. Upevnění tímto způsobem se osvědčilo a je podstatně bezpečnější než upevnění každé rohože na 2 kolíčích hřebíky, jak používali v NDR.

Rohože nelze položit na kterýkoliv můstek bez dřívější úpravy. Terén musí být před položením hmoty úplně vyrovnán, na doskočišti rozprostřena vrstva rašeliny pro ztlumení nárazů a pro bezpečnost skokanů odstraněny z okolí pokryté plochy kameny. V Harrachově se budoval nový můstek a jeho konstruktér a vedoucí stavby soudruh ing. Ludvík Šablatura řídil všechny

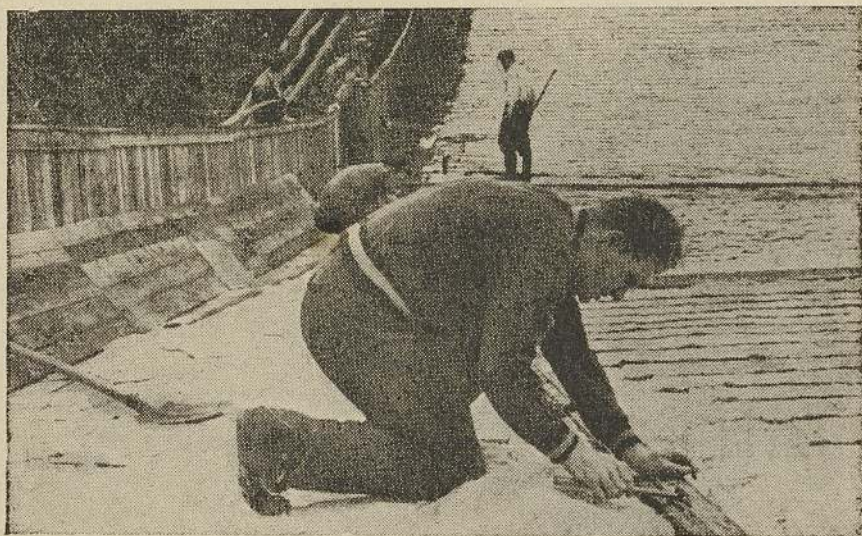


Celkový pohled na nový «letní» můstek v Harrachově

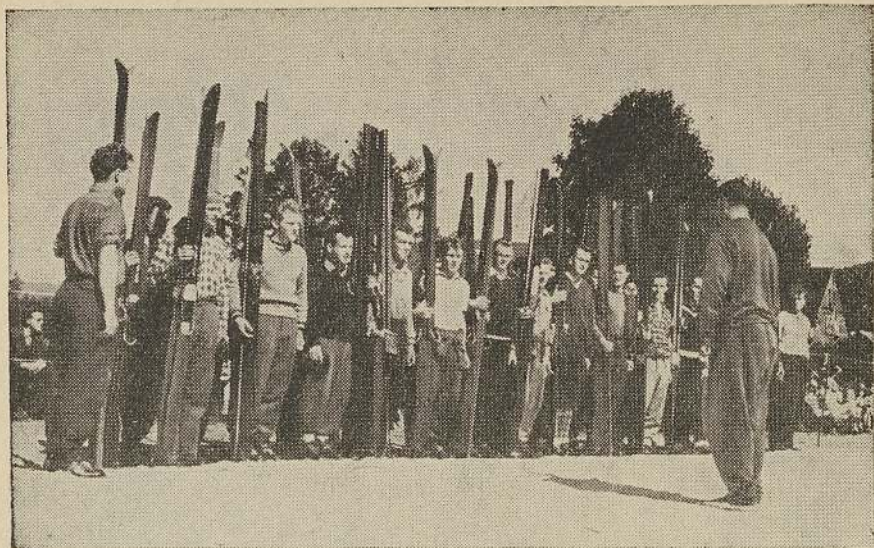
K obrázku na titulní straně: Vítěz prvních závodů na můstku s umělou hmotou mistr sportu Zdeněk Remsa při jednom ze svých skoků.



Malé rohože z hmoty PVC je nutno pořádně upevnit a utěsnit. Právě se pracuje na dojezdové ploše



Práce s pokrytím plochy můstku, dopadu a dojezdu nebyla lehká. Hmota PVC sama nenapadá jako sníh. Pomáhali však brigádníci a závodníci a tak vše bylo v krátkém čase hotovo



Nástup závodníků před zahájením prvního závodu ve skoku na lyžích v letních měsících u nás

práce s velikým citem, neboť sám jako závodník a trenér mužstva mladých sdruženářů dobře ví, co každá i malá nepřesnost může zavinit. Na výstavbě můstku bylo odpracováno přes 10.000 hodin a téměř všichni rekreanti, kteří v letošním roce navštívili Harrachov, pomáhali pracovat na můstku. Můžeme proto právem říci, že na výstavbě tohoto můstku se podíleli pracující z celé naší republiky. Ze všichni rádi přišli pracovat na můstek i v době své zasloužené dovolené mají opět hlavně zásluhu Šablatura a A. Lenemayer, kteří každý týden uspořádali besedy s promítáním lyžařských filmů a při té příležitosti je informoval o stavbě letního skokanského můstku i o potřebě brigádnické výpomoci. A tak byly dny, že na staveništi se hemžilo na 100 brigádníků a pro všechny byla práce připravena. O to se již Luděk postaral. O převážnou část položení hmoty se přičinila státní družstva i družstva mladých skokanů a sdruženářů, která na začát-

ku soustředění se vrhla do práce s nadšením a ani dešť jim nevadil. Pomohli si tak připravit výborné trénin-gové možnosti a to nejen pro sebe, ale pro všechny skokany, kteří se chtějí ve skoku zdokonalovat, dřív než napadne sníh. Nejen můstek, ale nejlepší naši trenéři jsou k dispozici všem zájem-cům každou sobotu a neděli.

Dne 2. září byly na můstku uspořá-dány u nás první skokanské závody na umělé hmotě, na něž se přišlo podívat na 5000 diváků. Byli mezi nimi i takoví, kteří viděli skok na lyžích po prvé. No ovšem, vždyť dívat se za krásného slunečného dne při 30° C tepla je příjem-nější než při patnáctistupňovém mrazu. Závody měly hladký průběh a dobrý spád. Výkony skokanů byly velmi dobré. Startovalo 31 závodníků, z nichž 29 závod dokončilo. V celém závodě byly pouze 4 pády a kritický bod můstku 32 m byl 20krát překonán. Nejdelšího skoku a tím rekordu můstku dosáhl Stuchlík skokem 34,5 m.

V závodě zvítězil mistr sportu

Zdeněk Remsa, skoky

2. Jáchym Bulín

33,0,

34,0

33,0 a 34,0 m a 331,2 bodů

34,0 34,0 m 329,4 „

3. Hubert Rieger	34.0	33.0	33.0 m	321.2	„
4. Mojmír Stuchlík	34.5	33.0	33.5 m	318.8	„
5. Stanislav Pacholík	32.0	30.5	29.5 m	313.9	„
6. M. sp. Frant. Felix	32.5	32.0	31.0 m	305.0	„
7. Josef Nisser	30.0	32.0	31.0 m	301.5	„
8. Antonín Chroust	34.0p.	32.5	34.0 m	298.5	„
9. Ludvík Šablatura	31.0	30.0	31.0 m	292.4	„
10. Karel Farský	30.0	30.0	33.0 m	292.0	„

Farský byl současně nejlepším dorostencem.

Při hodnocení skoku bylo kromě oficiálního hodnocení rozhodčím použito i t. zv. objektivní metody hodnocení podle Straumanna. Pro tento malý můstek jsme přizpůsobili umístění fotobuňek a propočít výsledků. Normálně se umísťuje fotobuňka, která má funkci spuštění stopek, 40 m před hranou odraziště. Jelikož na tomto malém můstku je 40 m až na vrchol nájezdu, umísťili jsme ji ve vzdálenosti 25 m od hrany odraziště a výsledky jsme vypočetli tak, že jsme čas, za který závodník projel úsek 25 m, znásobili dosaženou délkou skoku a výsledek ještě dvěma. (Normálně se počítá čas, ve kterém závodník projede 40 m krát dosažená délka skoku.) Pro zajímavost uvádím výsledky aspoň prvních pěti závodníků podle metody Straumanna:

1. Stuchlík 337,32 bodů, 2. Remsa 336,56 bodů, 3. Bulín 334,56 b., 4. Rieger 326,62 bodů, 5. Felix 315,1 bodů.

Z toho je vidět, že pořadí by se značně měnilo, i když poměr bodů Rem-

sy, Bulína a Riegra podle obou způsobů zůstává stejný. Odsunutí Stuchlíka až na 4. místo při oficiálním hodnocení způsobily chyby při doskoku, které Straumannova metoda neregistruje. Za nejspřávnější bych považoval hodnocení oběma způsoby, výsledky sečíst a dělit dvěma, což je rovněž přípustno podle pokynů FIS i pro oficiální hodnocení skoku. Straumannův přístroj je rovněž velmi dobrou pomůckou trenérům při posuzování intenzity odrazu a na větších můstcích pak i ke kontrole zvládnutí letu vzduchem, neboť je jisté, že kdo skočí dále při stejné nájezdové rychlosti, provedl skok lépe. Na tomto principu, jak známo, je vybudován systém Straumannova hodnocení.

Skokanům se tedy dostává všech moderních zařízení a věřím, že pomohou podstatně zvýšit úroveň i masovou základnu skokanů i sdruženářů.

Mistr sportu MILOSLAV BĚLONOŽNÍK,
státní trenér.

Hodnocení skoku a měřicí metoda

V několika posledních letech bylo mezi rozhodčími na mezinárodním poli mnoho a s velkým západem diskutováno o hodnotě a účelnosti t. zv. objektivní měřicí metody při hodnocení skoku na lyžích. V letošním hlavním období se bude i u nás, prozatím pokusně nebo při treniních, hodnotit podle této metody, a proto bych rád pro informaci širšího okruhu našich stylových rozhodčích uvedl několik poznámek a shrnul hlavní zásady, ze kterých objektivní měřicí metoda vychází.

Skokanská komise Mezinárodní lyžařské federace se otázkou používání objektivní měřicí metody pro hodnocení skoku zabývala loňského roku u příležitosti zasedání kongresu v Montreux. Je obecně uznáváno, že při hodnocení skoku podle pravidel Mezinárodního soutěžního řádu dochází neustále k chybám, k chybám častokrátě značného rozsahu. Je to přirozené, neboť se hodnotí měřítkem závislým na osob-

nosti toho kterého rozhodčího. A protože rozhodčí jsou tvorové chybujiící, stává se, že i dobří a zkušenější rozhodčí, i kdyby pravidla ovládali sebedokonalěji docházejí k mylným závěrům a hodnotí nesprávně. Jde o chyby vyplývající ze subjektivního pohledu rozhodčího na konkrétní skok, chyby, kterých se rozhodčí dopouští v dobré víře.

Mnohem závažnější ovšem jsou chy-

by, kterých se rozhodčí dopouští nikoliv snad ve zlém úmyslu, avšak s jakousi nadměrnou dávkou subjektivismu. Je známo, že i na velkých mezinárodních závodech — rozhodčí mezi sebou žertem hovoří o t. zv. národnostních přírážkách — své závodníky, totiž závodníky vlastní národnosti, skutečně a vědomě hodnotí o $\frac{1}{2}$ bodu až o celý bod lépe než závodníky národnosti cizí, nebo obráceně hodnotí soupeře, který ohrožuje vlastní závodníky, hůře, a tím pomáhají vlastním závodníkům dosáhnout lepšího, avšak nesprávného umístění. Letos v Cortině dal švédský rozhodčí, jako jediný z rozhodčích, vlastnímu skokanu Sven Petterssonovi za druhý skok známku 18,5 bodu, tedy právě tolik, co dal olympijskému vítězi Finu Hyvärinnenovi. Naproti tomu ohodnotil Finna Kallakorpiho, který, jak známo, se umístil jako druhý, jen 18 body. Pettersson se v konečné klasifikaci umístil jako 5. s rozdílem 7, resp. 5 bodů, proti Hyvärinnenovi, resp. Kallakorpi. Italský rozhodčí ohodnotil skok italského závodníka Tito Tolina 15,5 bodu, ačkoliv ostatní rozhodčí jej ohodnotili mezi 13,5—15 body. Také hodnocení druhého skoku našeho Stuchlíka je pro mne záhadou; byl od 5 rozhodčích ohodnocen 11, 12, 13, 14 a 15 body. Těmto chybám nelze mlčky přihlížet, i když jim prozatím není možno zabránit, ani je není možno napravit.

Je zcela na místě se poohlédnout po jiném, spravedlivějším systému hodnocení skoku. Takovým systémem nepochybně je Straumannova objektivní měřicí metoda, t. zv. S-metoda. Podle Straumanna je hodnota skoku dána změnou rychlosti, kterou skokan docílil na nájezdu a délkou skoku. Obě veličiny jsou exaktně měřitelné, a proto mluvíme o objektivní měřicí metodě.

Dr. Straumann vychází ze zásady, že nejlepší držení těla a lyží, neboli nejlepší styl, má ten skokan, který při dané rychlosti V_0 na nájezdu, dosáhl největší délky L . Skokani, kteří při stejné rychlosti docílují kratších délek, si zkrácení skoku zavínili nějakou chybou ve stylu, na příklad slabým

odrazem, nedostatečným předklonem, špatným vedením lyží, špatným držením rukou a p. Obráceně je možno říci, že nejlepším stylem skočil skokan, který danou délku dosáhl při nejmenší rychlosti. Tuto zásadu lze vyjádřit matematicky: Výkon N je úměrný délce L a nepřímo úměrný rychlosti V_0 . Rychlost V_0 může být nahrazena časem t , který skokan potřebuje k projetí přesně určené dráhy na nájezdu. Formulka $N=LX$ to vyjadřuje počet bodů skokanových, neboli výsledek jako při hodnocení rozhodčími s maximálně možným počtem 120 bodů. Pokudně bylo zjištěno, že jako základ pro měření nájezdové rychlosti, t. j. pro určení t , je nejvýhodnější délka 40 m. Měření času se provádí elektricky s přesností setiny vteřiny pomocí 2 fotobuněk, jedné umístěné na odrazení, asi 1 m před odrazovou hranou, a druhé umístěné 40 m dále na nájezdu. Na základě změřeného času t a změřené délky L se snadno a rychle znásobením obou veličin mezi sebou určí hodnota N .

Straumann prováděl své pokusy po dobu 30 let. Vykonal velký kus průkopnické práce pro objektivní a spravedlivé hodnocení skoku. Výsledky, ke kterým dospěl po posledních zkouškách provedených v aerodynamickém tunelu v Emmenu, popsal podrobně M. Bělonožník v červencovém čísle »Lyžařství« loňského roku. Nebudu se jimi proto blíže zabývat, avšak chtěl bych poukázat na to, že propočítáním aerodynamických zákonitostí, jimiž je skok ovládan, máme zjištěny objektivní podmínky pro dosažení nejlepšího, jakéhosi ideálního skoku. Tyto podmínky jsme dosud neznali, a proto každý z rozhodčích v rámci předpisů o nich mohl mít a také měl své vlastní subjektivní představy. Ukázalo se, že s hlediska aerodynamiky nejbezpečnější je skok, při kterém držení těla je mírně zlomeno v kyčlích, trup v maximálním předklonu a paralelně s lyžemi, záda rovná nebo v mírném oblouku bez nahrbení nebo prohnutí v kříži. Úhel mezi nohama a lyžemi se řídí podle rychlosti na nájezdu a je tím menší, čím je nájezdová rychlost větší. Držení paží vzhůru dává skoku větší

klid a jistotu. Držení paží vpředu vyžaduje největšího předklonu s tělem téměř napnutým. Obě polohy však jsou aerodynamicky stejně hodnotné a zasluhují proto také, aby byly stejně hodnoceny. Lyže s drahou letu mohou svírat úhel mezi 10—30°. Na začátku letu je úhel menší, na konci letu je větší, má se však pohybovat uvnitř daného rozpětí. Vedení lyží u sebe je aerodynamicky výhodnější než vedení široké.

Pro úplnost budiž uvedeno, že aerodynamické působení začíná při rychlostech od 20 m/sec., což odpovídá skoku v délce 50—60 m. Prakticky tudíž může při délkách počínaje 60 m být skákáno aerodynamickým stylem. Při skocích pod 20 m/sec., t. j. pod 60 m délky, je pro výsledek skoku rozhodným výhradně odraz. Čím větší je rychlost, tím více je výsledek skoku závislý na aerodynamicky správně provedeném odrazu a letu, tím více ustupuje odraz aerodynamickým zákonitostem (předklonění do maximálního předklonu, místo odrazu do výše; dráha letu je plošší, nevhodnější je kluzný úhel 39,4° místo dosavadních asi 40—50°).

Ideálnímu aerodynamickému skoku se v posledních letech nejvíce přiblížili Finové. To jednoznačně potvrdila Cortina. Ale také Němci nezůstali pozadu, vždyť Harry Glass byl v Cortině za svůj první skok ohodnocen jen o 1/2 bodu méně než olympijský vítěz Fin Hyvärriinen za nejpěší skok soutěže. Harry Glasse jsme letos viděli skákat také u nás. I když se mu skoky zvláště nedařily, bylo dobře možno si udělat představu o t. zv. aerodynamickém stylu. Stejně instruktivní byly loňské skoky Fina Tauno Laitinena a letošní skoky Fina Salmenranta. Odvážné a v typickém aerodynamickém držení těla skákal v prosinci m. r. ve Špindlu sovětský skokan Zakadze, přestože neměl technicky propracovanou konečnou fázi letu a doskok. Známe tudíž dnes novodobé pojetí skoku již nejen z teorie, ale také z praxe. Jde o to, abychom my, rozhodčí, neustrnuli a neztratili kontakt s vývojem, jde o to, abychom co nej-

rychleji představu o aerodynamickém stylu také skutečně strávili.

Vratme se závěrem k hodnocení skoku objektivní měřicí metodou a srovnejme ji s hodnocením pomocí stylových rozhodčích. S-metoda zachytí bezpečně odraz a let, neregistruje chyby při doskoku a po něm. Naproti tomu rozhodčí stylu častokráté chybují při hodnocení odrazu. To je zcela přirozené, vždyť na něj pořádně nevidí, mají tribunu umístěnou pod odrazištěm. Bylo ale zjištěno, že výsledky bývají skreslovány mnohem více a častěji chybami, kterých se dopouštějí rozhodčí stylu při hodnocení odrazu než chybami při doskoku a po něm, které S-metoda nezachycuje. Oficiální metoda však má další, zcela zásadní vadu. Délka skoku je hodnocena podle skutečně dosažené délky, vůbec se nepřihlíží k podmínkám na nájezdu, za kterých skokan skákal, měl-li rychlý nebo pomalý snih. Předpokládejme, že všichni skokani v soutěži se naprosto správně odrazejí, letí a doskakují; všichni proto obdrží stylovou známku 60. Jestliže však někteří ze skokanů v důsledku zhoršení sněhových podmínek se na odraziště dostanou v menší rychlosti, skočí přirozeně krašší délku; za to obdrží menší počet bodů za délku a proto i horší celkové ohodnocení než jejich soupeři, kteří skákali za podmínek příznivějších. To je zcela nesprávné a odporuje duchu pravidel. Za snůh přece nemohou a skákali maximálně dobře jako ostatní. Z tohoto theoretického příkladu je patrné, jak povážlivě a nespravedlivě je dnešní hodnocení délky. Za tohoto stavu věci by bylo patrně nejúčelnější, kdyby hodnocení skoku bylo prováděno za pomoci obou metod. Znamka zjištěná podle dnes platné metody a známka zjištěná měřicí metodou by se sečetly a výsledek by se dělil 2. Tento průměr by představoval přesnou a spravedlivou známku, při níž by byly eliminovány i nejzávažnější nedostatky, chyby v hodnocení délky.

V uznání shora uvedeného, rozhodla se skokanská komise FIS na svém zasedání v Montreux m. r. dovolit, aby hodnocení skoku při všech závodech ve skoku na lyžích, s výjimkou olympijských her a mistrovství světa, bylo pro-

váděno buď oficiální metodou podle pravidel, nebo měřicí metodou, nebo společně oběma metodami a zjišťován průměr. Letošní oficiální závod na matutím můstku v Kulmu byl již hodnocen podle S-metody. Je velice pravděpodobné, že škokanská komise na příštím zasedání v roce 1957 se otázkou hodnocení skoku bude muset podrobně-

ji zabývat a že ve věci S-metody bude muset dospět k zásadnějšímu rozhodnutí. Půjde o jednání odpovědná, ale i obtížná, neboť Norové a Švédové setrvávají v zásadní opozici proti S-metodě. Snad po zkušenostech z Cortiny zrevidují svoje stanoviska a skokani se dočkají spravedlivějšího hodnocení svých výkonů. **O. KULHÁNEK**



V SRPNU JEŠTĚ NA LYŽÍCH

Ne na Grossglockneru ani na Himalajích, ale v Krkonoších na Studničné hoře. Že pořádně závod ve slalomu v červenci v Tatrách, se již stalo pravidlem. Ale na Krkonoších obvykle končí lyžařská sezóna v květnu, ale za dobrých podmínek si někteří nadšenci zaježdili ještě v červnu. Loňského roku překonal náš »krkonošský rekord« I. Matouš, když v červenci najezdil podle jeho tréninkového deníku několik km. Tento Matoušův rekord letos padl. Výjimečně chladné léto umožnilo, že až do polovice srpna zůstal ležet na Studničné hoře sníh, kde jsme mohli postavit slalom o dvanácti brankách. Společně s O. Hanušem, instruktorem SŠD ve Vrchlabí, jsme lyžovali téměř celé prázdniny. Náš snímek je ze 7. srpna. Myslím, že dobře znázorňuje tréninkové možnosti, které nám poskytují naše hory. Je však na nás, trenérech a závodnících, abychom jich dovedli plně využít a nebáli se ani v létě přijet na hory s lyžemi. Letos to stálo opravdu za to. **ZP**

VÝKONNOST LYŽAŘSKÝCH ZÁVODNÍKŮ

dvakrát na přeboru ČSR v roce 1956 a průměrná výkonnost v předešlých letech

Letos již pátým rokem sledujeme výkonnost lyžařských závodníků na přeboru ČSR, a proto je srovnání s minulými lety již instruktivnější. Přikládáme statistiku pro muže a ženy s jednotlivými sledovanými disciplinami a počtem závodníků zpožděných o určité procento proti vítězi. V tabulce o průměrném zhoršení času či bodů je obsažen průměr v jednotlivých letech, zskaný způsobem popsaným v minulých ročnících tohoto časopisu.

Cím je průměrné číslo časového či bodového zhoršení nižší, tím je průměrná výkonnost lepší a naopak. To je zásada pro čtení tabulek i diagramu. Diagram je pořízen z hodnot v jednotlivých letech od roku 1952, takže je možno pozorovat již pohyb za pět roků. Pokud hodnota v některém roce uvedena není, znamená to, že se v tom roce uvedená disciplína nejela vůbec nebo jela v jiných technických podmínkách, jež nelze srovnávat.

Velmi příznivě se jeví vývoj snižování průměrného zpoždění u běhu mužů na 50 km, kde trend křivky má stále klesající tendenci. Do výkonnosti ovšem zasahují i jiné vlivy, takže i absolutně zvýšená výkonnost může se relativně jevit i jinak, vlivem různých podmínek. Takový případ lze pozorovat u obřího slalomu mužů, kde v roce 1955 zasáhla mlha do průběhu závodu, čímž část závodníků byla handicapována. Taková okolnost se ovšem může posoudit zvlášť, neboť pouhá početní, objektivní metoda zjišťuje poměry mezi čísly se zvláštním zřetelem ke kritériu, t. j. číslu platnému pro vítěze.

Ve statistické tabulce je zajímavé, že v pětiprocentním zpoždění je kolem vítěze vždy ještě více závodníků přibližně stejné úrovně. Pouze u sjezdu žen se vyskytuje vítězka v této skupině sama. Dále je stejně pozoruhodné, kde a kolik závodníků je ve skupině padesátiprocentního a většího zhoršení. Tato druhá skupina je značně silná a je třeba vyvodit z toho důsledky. Máme v jednom závodě skupinku velmi dobrých závodníků, ale proti tomu zase nápadně velkou skupinu značně horší výkonnosti. Tento rozdíl je třeba postupně odstraňovat a zaměřit se na výchovu, jaké bylo dosaženo u závodu na 50 km.

Tento článek a číselné údaje v něm obsažené doplní jistě jiné články a zprávy, týkající se rozboru přeboru ČSR v jízdě na lyžích, jichž bylo zpracováno i uveřejněno dost.

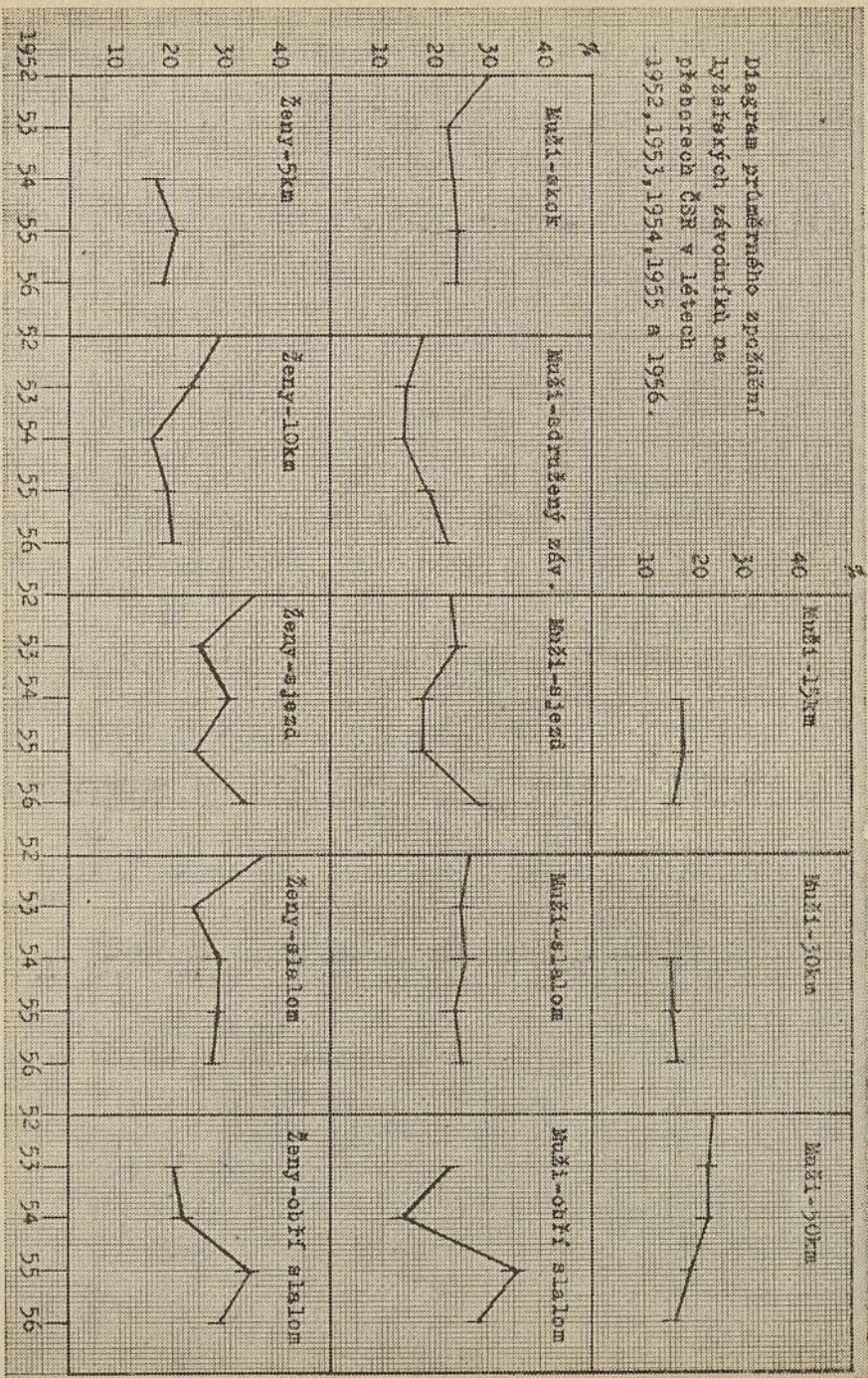
J. R.

Statistika výkonnosti lyžařských závodníků na přeboru ČSR 1956

MUŽI

Zhoršení bodů nebo času proti vítězi v %	Počet závodníků bodově nebo časově zhoršených v disciplíně								
	15 km	30 km	50 km	skok	sduř. z.	sjezd	slalom	obří sl.	
5	10	6	3	6	4	5	4	6	
10	38	17	11	5	1	4	6	7	
15	30	24	4	1	3	4	4	10	
20	20	3	3	3	1	7	3	10	
25	8	18	7	8	3	7	7	8	
30	5	—	1	6	4	7	4	8	
35	4	1	—	2	4	7	4	8	
40	1	—	—	3	1	2	2	5	
45	1	—	—	2	—	1	1	7	
50	—	—	—	2	—	10	3	12	
Celkem	117	69	29	38	21	54	38	81	

Diagram průměrného zpoždění
 lyžařských závodníků na
 Přeborech ČSR v letech
 1952, 1953, 1954, 1955 a 1956.



Průměrné zpoždění v % na přeboru ČSR v r. 1952—1956

Rok	15 km	30 km	50 km	skok	sduž. z.	sjezd	slalom	obří sl.
1952	—	—	23,5	30,0	17,9	23,0	26,5	—
1953	—	—	22,4	22,5	14,4	24,6	25,0	23,1
1954	17,2	15,2	22,1	23,6	14,1	18,0	26,0	13,9
1955	17,9	15,3	18,7	24,2	18,7	17,8	24,5	35,7
1956	15,9	16,1	15,9	24,1	22,4	28,9	25,1	28,2

Statistika výkonosti lyžařských závodnic na přeboru ČSR 1956

ŽENY

Zhoršení bodů nebo času proti vítězi v %	Počet závodnic bodově nebo časově zhoršených v disciplíně				
	5 km	10 km	sjezd	slalom	obří sl.
5	6	3	1	4	6
10	4	6	2	2	2
15	9	6	1	2	4
20	9	9	2	5	1
25	8	7	2	3	5
30	5	4	2	2	2
35	1	3	3	3	1
40	—	1	2	1	4
45	—	—	—	4	3
50	—	—	11	4	9
celkem	42	39	26	30	27

Průměrné zpoždění v % na přeboru ČSR v r. 1952—1956

Rok	5 km	10 km	sjezd	slalom	obří slalom
1952	—	28,8	35,4	37,6	—
1953	—	23,7	25,2	23,9	20,2
1954	16,8	15,8	30,9	28,8	22,2
1955	20,1	19,3	24,8	28,7	35,0
1956	18,3	20,1	34,2	27,6	29,5

Poznámky lékaře k dávkování treningu

MUDr FRANTA MACH

Když se začala sledovat výkonnost člověka vědeckými metodami, byla objevena celá řada zákonů v lidské výkonnosti, zejména v činnosti sportovců. Na podkladě fyziologických a biochemických zkušeností byly stanoveny i nové cesty treningu v lyžařství. Ukázalo se, že základem dosažení vrcholného výkonu je správné dávkování treningu.

Training sám o sobě lze definovat jako opakovaný výkon v pravidelném časovém odstupu. Takovýto způsob cvičení zanechává hluboké změny v organismu. Zúčastní se na nich všechny tkáně člověka s vedoucím úkolem mozku — centrální nervové soustavy. Při dávkování treningu nutno respektovat několik základních pravidel, aby se tak soustavný training nenarušoval a nevedl k opaku. S hlediska zdravotního musí se přihlížet:

1. Dobré zhodnocení současného fyzického i duševního rozvoje.
2. Respektování zdravotního stavu.
3. Technické dokonalosti závodníka.
4. Dodržovat správnou životosprávu.
5. Přihlížet k individuálnímu typu nervové soustavy.
6. Princip postupného zvyšování činnosti.
7. Správně odměřené dávky.
8. Individualisace dávek.
9. Vhodný interval.

Stanovení maximálních dávek pro jednotlivé disciplíny bude těžkým a složitým problémem. Bude vyžadovat nutně přesného výzkumu maximální dávky s optimálním výsledkem. Čím dřív výzkum v této otázce přinese výsledky, tím rychleji poroste jistě výkonnost našich lyžařů ve všech disciplínách. Je nutno přistupovat k této otázce velím vážně a na všech stranách a všemi prostředky i při každé příležitosti.

Bylo konstatováno na poradě trenérů, že oficiální instituce zatím nic v tomto oboru nepodnikly. Jedno je jisté, že patent na výzkum nesmějí mít jen příslušné ústavy, ale je na nás, aby všichni lyžařští pracovníci bádali, pozorovali a všechna fakta shromažďovali a tak sháněli potřebný materiál, aby se na jasných závěrech mohly v nejbližších letech ukazovat jasné závěry a příklady. Zatím pokyny zde nám předložené jsou více méně theoretickými připomínkami.

MÉ POZNÁMKY K JEDNOTLIVÝM DISCIPLÍNÁM:

U běžců máme stálou a starou slabinu, t. j. slabý horní pletenec končetin, slabé svalstvo paží, hrudníku a lopatek. Bylo by dobře vypracovat systém pro posílení těchto partií, zejména bych doporučoval cvičení na náradí a ruční těžší práci (s lopatou, sekýrou atd.). Dále použit k vytrvalosti dlouhé projíždky krajinou, zařadit je do treningových dávek a neustupovat od nich ani při nepříznivém počasí. Doporučoval bych, aby u lyžařských středisek v místě soustředění byla vždy vyjeta stopa pro takovouto několikahodinovou projíždku přírodou. I mezi závody v době mimotreningové vykořenit nutně vylehávání na lůžkách a přebývání v pokojích, naopak takovými odpočínky při krátkých zimních dnech nepřinese ani mnoho z toho, co má přinést.

U sjezdářů je zapotřebí zavést přísnější a pravidelnější cvičení obratnosti a odvahy.

Dále při výcviku na sněhu v zimních měsících daleko intenzivněji se musí trenovat. Dbát na dávkování co do zvýšení i co do intervalů. Den v pro-

sinci i lednu jest krátký a pro jízdu na lyžích stupeň viditelnosti jej ještě zkracuje prakticky na 5—6 hodin denně. Listopad do tohoto nepočítáme, protože ten se stráví rozjížděním. Dosud byla praxe taková, že v soustředění se den rozděluje polední přestávkou, která trvá minimálně 2 hodiny, čímž samozřejmě není využito dostatečně čas, který je příznivý sjezdářskému treningu. Tuto praxi ve výcviku sjezdářů nutno opustit. Nastupuje-li se k treningu v 9 hod., část času vyhrazeného k treningu se utratí úpravou tratí nebo treningové plochy, což potom znamená, že první jízda se uskuteční kolem 10. hodiny a kolem 12. hodiny se odchází na polední přestávku. Většinou tedy se závodník poněkud rozjezdí a potom, když má projít dávkou, která má zvýšit jeho trenovanost, toho nechá a jde k polednímu odpočinku. A odpoledne vychází na 1—2 jízdy, což opět mnoho mu v trenovanosti nepřidá.

Navrhují, aby okamžitě bylo přistoupeno k jednorázovému treningu v prosinci i lednu, kdy den je krátký, který by trval nepřetržitě 3—5 hod. Polední přestávka aby byla přesunuta na 14, event. 15 hod. Právě tak oběd přesunut. Ráno podávat kvalitní snídaní, event. odpolední přesnídávku s sebou.

Dále aby mohl být trening sjezdářů zintenzivněn, bylo by dobře spojit trening s jiným vhodným kursem vyspělejších lyžařů event. s kursem armády, který by upravil — resp. ujezdil treningové tratě, event. plochy. Nebo bude nutno opatřit dostatečný počet lyžařů k úpravě cvičných ploch; chceme-li zvyšovat výkonnost sjezdářů, bezpodmínečně musíme k tomuto způsobu přistoupit, jinak dávkování neuskutečneme, leda bychom trenovanost dokázali počtem odšlapaných hodin na lyžích.

Totéž platí i o výtazích pro trening sjezdu i slalomu. Sjezdář musí zvyšovat především dávky naježděných kilometrů.

Současně sjezdáři by měli svou trenovanost zvyšovat též používáním běžek. Při jízdě na nich přece jen viditelnost není tak nutná. Nezapomínat na taktiku.

U skoku je nutno mnohem více zintenzivnit cvičení odvahy, a to ve všech obdobích trainingové činnosti. Současně spojuvat dávkování s bojovností. Daleko více se musí zvýšit dávkování cviky, které vychovávají závodníky v ovládnání těla při letu vzduchem. Jsou to cviky při skoku do vody atd. Toto cvičení by neměli zanedbávat ani sjezdaři, protože dnes na sjezdových tratích absolvují mnohou část trati ve vzduchu. Proto i sjezdařky budou nuceny trenovat skok.

Sdruženáři mají nejtěžší úlohu, pro-

tože musí spojuvat ve svém trainingu dvě disciplíny. Platí pro ně připomínky z obou disciplín.

Skokani by měli dávkovat v trainingových plánech i jízdu na sjezdovkách, někdy i na běžkách. Nelze podceňovat všeobecnou přípravu na lyžích.

Pro všechny závodníky všech disciplín je důležitá manuální práce, neboť ona vhodným dávkováním vede k síle horních končetin a intenzivnější odpích rukou se hodí i sjezdařům. Jsou to právě odpichy, které pomáhají získávat cenné vteřiny pro vítězství.

Zkušenosti z olympijských her v Cortině

Po skončení běžeckých soutěží v Cortině jsem dostal za úkol navštívit výpravu finských lyžařů. Při té příležitosti dostal od nás nejúspěšnější závodník Hakulinen naši vlajku. Při krátkém pohovoru jsme se dověděli řadu zajímavých věcí o životě a trainingu nejlepšího lyžaře Velko Hakulinena.

Hakulinen se narodil v roce 1925 v Kurkijoki, nynější Karelsko-Finská sovětská republika. Povoláním lesní dělník, po absolvování dvouleté lesnické školy se stal vedoucím úseku zalesňovacích prací. Bydliště Hakulinena je známé městečko Jämsäkoski, sídlo papírenského průmyslu. V okolí městečka se prostírají hluboké lesy, nízké pohoří a nespočetné řady menších a větších jezer. Začátkem léta 1954 se oženil s učitelkou obecné školy. V březnu 1955 se narodila paní Raili dcerka, kterou nazvali Sinika.

Na lyžařském nebi zazářil Hakulinen na VI. olympijských zimních hrách v roce 1952, které se konaly poblíž hlavního města Norska Oslo. Do té doby neznámý závodník zvítězil v nejtěžším závodě — v běhu na 50 km. A jeho forma stále stoupala, vyvrcholila na mistrovství světa v roce 1954, které se konalo ve švédském hornickém městečku Falunu. Na tomto mistrovství byl poražen v závodě na 30 km a 50 km sovětským závodníkem Kuzinem. V roce 1955 mu porážku oplatil, porazil světového mistra Kuzina na Holmenkolenu v běhu na 50 km o jednu vteřinu. V tomto roce se již Hakulinen necítil v té formě jako v minulých letech. Na

letošní zimní olympijské hry se připravoval pečlivě, ale dřívější dobré formy již nedosáhl a s výsledky na letošních olympijských hrách nebyl spokojen. Ani ostatní finští běžci nepodali své obvyklé výkony. Řídký vzduch Dolomit finské běžce unavoval, doma běhají v nadmořské výšce 100, nejvýš 200 metrů nad mořem. Další jejich chyba, jak přiznali, byla, že nevěnovali náležitou péči voskování lyží, což je při tak vyrovnané soutěži a dokonalé technické jízdě ostatních běžců velmi důležité. Je opravdu nutné věnovat více času na přípravu a voskování lyží, i kdyby to mělo jít na úkol výcviku. Sovětští běžci věnovali lyžím hodně času a pečlivě připravovali svoje lyže na závod a namazali velmi dobře. Také Norové zvítězili v závodě na 15 km jedině díky sto procentnímu namazání lyží. Také Švédové měli tentokrát lépe namazáno než Finové.

A teď něco o trainingu jako na suchu, tak i na sněhu. Závodníci severských zemí se připravují individuálně, berou zřetel na zaměstnání závodníka, na terén, ve kterém trenuje, atd. Důležité je, aby závodník trenoval celoročně a svůj training v hlavním období zvyšoval. Letošní vítězové OH měli rozdílný

training v přípravě a těsné rozdíly ukázaly, že různé způsoby trainingu jsou správné.

Norský atlet, reprezentant své země v běhu překážkovém na 3 km Halheira Brenden, dále rekordman v běhu na 10 km Martin Stokken provozují v létě závodně lehkou atletiku. Jejich příprava je běh, trenují a závodí přes léto na hřišti a v podzimních měsících běhají v lesích. Proto 15km trať v Cortině byla jako stvořená pro lehce běžícího atleta Brendena. Rozmanitá trať vedla většinou lesem, měla řadu krátkých prudkých stoupání, krátké rovinky a prudké, ale bezpečné sjezdy. Na rychlém sněhu se zatěhl čas, který je nejlepším na této trať dosazeným. Druhé místo Brendena v běhu na 15 km na mezinárodních závodech v Lahti potvrdilo, že jeho výborná forma, kterou měl na OH, nebyla náhodná.

Jedna zlatá, dvě stříbrné, to byla sklizeň poctivé přípravy skromného švédského dřevorubce Sixtena Jernberga. Již v roce 1954 na mistrovství světa ve Falunu byl nejúspěšnější ze švédských reprezentantů. Jeho prohlášení, že pojede do Cortiny na VII. OH jen v případě, že bude dobře připraven, ho zavazovalo k poctivé přípravě. Zkoušel různé trainingové metody, okusil i tvrdý training Kuzina. Tento způsob trainingu mu nevyhovoval, namáhavá práce v lese, navíc tvrdý training, se neosvědčil. Jernberg se cítil unaven, proto se vrátil ke svému původnímu způsobu trainingu a pokračoval v trainingu, který prováděl dříve, ještě s větší péčí. Vytrvalost trenoval chůzí v lese a na své pracoviště, které bylo často vzdáleno mnoho kilometrů od jeho bydliště. Namáhavou práci v lese získával potřebnou houževnatost a silné paže. Potřebnou lehkost a pohybovou obratnost nacvičuje při kolektivních hrách — hraje fotbal a plave. V podzimních měsících pokračuje s trainingem v telocvičně. V terénu běhá intervalovým způsobem, střídá rovinky s prudkými vršky, snižuje a zvyšuje intenzitu běhu. Když napadne první sníh, jezdí po lesích při svém zaměstnání. Najezdí mnoho kilometrů v neprojeté stopě, dbá na správný způsob jízdy a nehlídá na rychlost. Po

tomto rozježdění přechází na intervalový training. Výsledek shora uvedeného způsobu trainingu se projevuje v závodě. Při pohledu na jeho jízdy do kopce vidíme, že to je vlastně atletický běh přenesený na lyže. Ve vzpřímeném postoji, měkký v kolenou, váhu těla přenáší malíčko do stran a krátkým krokem vybíhá v prudké stoupání. V mírných sjezdech a na rovinkách má dostatek sil k mohutnému odpichu soupaž, který ovládá dokonale. V závodě nebhá rovnoměrně, přizpůsobí se terénu a rychlost si udržuje po celý závod.

Training sovětských běžců známe a byla uveřejněna již řada článků o jejich přípravě jak na suchu, tak i na sněhu, proto se nebudu o jejich trainingu rozepisovat. Již ve Falunu jsem obdivoval vzornou práci sovětských trenérů před závodem a na trati. V Cortině měli ještě více zkušených lidí, kteří měli vysílací stanice a hlásili mezičasy soupeřů i svých běžců. V menším měřítku měli podobnou organizovanou službu na trati také Švédové a Finové.

Něco o trainingu našich reprezentantů v podzimních měsících na prvním sněhu. V prvé řadě je nutné brát zřetel na individuální training závodníka. Trenér vypracuje společně se závodníkem trainingový plán a jeho training usměrňuje. Při výběru druhu trainingu a cviku je nutné brát zřetel na nedostatky fyzického vývinu běžce. Je řada trainingových cvičení a metod, záleží na samotném závodníku, jak si training uspořádá. V červencovém čísle »Lyžařství je uveřejněn training Ilji Matouše. Jeho training obsahuje vše, co má lyžař běžec provádět v přípravném období. Nekomplikuje zbytečně training, základ jeho trainingu je běh v terénu. Provozuje cyklistiku, která klade velké požadavky na práci různých svalových skupin. Při jízdě na kole pracují hlavně svaly nohou, vršek paže a záda nejsou na kole namáhány. Tento nedostatek nahrazuje manuální práci a provádí speciální cvičení. Celý training má účelně sladění a neunavuje závodníka.

Důležité je navázat správně přechod z trainingu na suchu k běhu na lyžích. Závodníci ve většině případů

BOBY A SANĚ



Bobisté v Mariánských Lázních chtějí letos opět mít svou dráhu v naprostém pořádku, aby zde mohli pořádat velké závody. Náš snímek z této dráhy je z minulé sezóny. Jak dlouho budeme letos čekat na sníh?

Mistrovství Evropy v jízdě na saních

BRONISLAV HANÁK

Jaký byl časový program mistrovství? Poučme se!

V sobotu 28. ledna 1956:

9,00 hod.	Start — 1. jízda jednosedadlových saní.
11,30 hod.	Start — 2. jízda jednosedadlových saní.
14,30 hod.	Start — 3. jízda jednosedadlových saní.

V neděli 29. ledna 1956:

9,00 hod.	Start — 4. jízda jednosedadlových saní.
13,00 hod.	Start — 1. jízda dvousedadlových saní.
14,30 hod.	Start — 2. jízda dvousedadlových saní.
20,30 hod.	Vyhlášení vítězů a rozdělení cen.

Po oba dny zůstali závodníci celý den nahoře při studené stravě a čaji vzhledem k obtížnosti dopravy.

Trening byl plánován od úterý do čtvrtka. Po přeložení trati se však trenoval jen ve čtvrtek odpoledne a oficiální trening s měřením byl v pátek dopoledne.

První den jezdili úspěšně Rakušané a Němci, z žen Rakušanky a Italky. Nejlepšího času dne 1:01,8 min. dosáhl mistr světa z Oslo 1955 Rakušan Hans Krausner a v ženách mistryně Evropy z Hahnenklee 1955 rakouská reprezentantka Maria Isserová 1:06,3 min. Nejlepší norský závodník Mogens Christensen dosáhl času 1:03,6 min. ve druhé jízdě a Norka Liv Storhaugová čas 1:09,7 min. Výkon obou severských závodníků byl dobrý vzhledem k tomu, že startovali na dlouhých kovových saních, které byly pro zdejší terén naprosto nevhodné.

Bravurní technikou a odvahou oslňovali Rakušané, kteří na domácí dráze, připomínající svým charakterem horní rychlý úsek sáňkařské dráhy ve Smržovce, rozvinuli celou škálu svého umění. Jezdili naplno již od startu. Dovedli zakloněním těla a chytrým projetím startovací závory zapnout měřicí přístroj až v poslední chvíli. Jelikož rozjezdový můstek byl nízký, zrychlovali jízdu saní v prvních metrech odstrkáváním rukama od země. Přitom jeli bezvadně rovnou stopou. Všechny zatáčky (i neklopené, těch byla většina) projížděli naprosto čistě, jen tlakem nohou na sanice, a asi polovina rakouského družstva používala »zadní ruky« jako kormidla ke »škrábnutí« po zemi. Tento způsob projíždění zatáček se osvědčil zvláště při velkém »S« při jízdě dvousedadlových saní. Většina ostatních saní, je-

jichž zadní jezdec nepomohl přednímu v řízení »pohlazením« země rukou, vjela do měkkého mantinelu, havarovala, a ztratila tak drahocenné vteřiny.

Rakušané a také někteří Němci ukázali dobrou fyzickou připravenost ve skocích, kterých bylo na trati vlivem měkkého podkladu několik.

Druhý den závodu uvítal 80 závodníků, na 40 příslušníků sboru rozhodčích, technického personálu a pořadatelů a přes čtyři tisíce diváků slunným, ale mrazivým počasím. V průběhu závodů jednosedadlových saní došlo k překvapením. V mužích výborný tyrolský závodník a bratr mistryně Evropy Marie Isserové Pepi Isser docílil ve čtvrté jízdě nejlepšího času mistrovství 1:00,2 min. a zvítězil o 0,7 vt. před mistrem světa Krausnerem, který zajel čtvrtou jízdu za 1:01,6 min. Mistrovský titul žen vybojovala po riskantní jízdě štyrská závodnice Elly Lieberová, když na obtížné trati zajela nejlepší čas žen 1:05,3 min. a předjela tak mistryni Isserovou, která docílila ve čtvrté jízdě čas o 2,3 vt. horší. Rozdíl mezi prvními dvěma závodnicemi je 1,1 vt.

Na ostatních místech zůstalo pořadí celkem nezměněné. Od německých závodníků se čekalo více a také technicky vedoucí družstva Albert Kraus byl zklamán. V prvních šesti se umístil jen jeden německý závodník Josef Lenz

na 4. místě. Němci jsou totiž zvyklí na umělé dráhy s »bobovými« tvrdými zátačkami a bez zvláštních přírodních těžkostí, kterými bohatě oplývala dráha v Imstu. Pro československé jezdce by byla tato dráha výhodou.

První Ital se umístil na 14. místě, první norský závodník na 19. místě, první Švýcar na 22. místě a Francouzové za sebou na 38.—42. místě. Američané Harmon a Cole, Ital Zemmer, Francouz Huillier a mistr Evropy z roku 1954 Rakušan Fritz Kienzel havarovali a závod nedokončili.

V ženách udivila svým výkonem 43letá ostřílená italská reprezentantka Dr Scheimplugová, která si udržela třetí místo, Norka Storhaugová skončila jako sedmá a polská závodnice Grabowska — Zrobik Hanna získala jedenácté místo.

Časový rozdíl mezi prvními deseti závodníky je 6,6 vt. a mezi prvními deseti závodnicemi 19,1 vt. Z tohoto srovnání je zřejmé, že výkony mužů byly mnohem vyrovnanější než výkony žen.

A z čeho bychom si mohli na 14. mistrovství Evropy v Imstu vzít příklad.

Především z obětavosti pořadatelů a funkcionářů, kteří zajistili hladký průběh tak velkého podniku za velmi

ztížených podmínek s minimálními finančními prostředky.

Z obětavosti a dobré připravenosti závodníků, zejména žen, kteří museli jít pěšky se saněmi na ramenou a s batohem s výstrojí na zádech 1 a půl hod. k sáňkařské dráze a další půl hodiny na start. Z čeho bychom se mohli dále poučit, to byly včas a ve vkusné úpravě vydávané informační bulletiny, startovní listiny a výsledky. Za zmínku stojí fotoelektrické měření času a pohotová propagační reportáž v rakouském rozhlase. Také plakáty a odznaky mistrovství pro závodníky a funkcionáře, plakety pro vítěze a diplomy mohou sloužit jako vzor.

Jeden z nehlubších dojmů zanechal v zahraničních účastnících nadšení diváci, obyvatelé Imstu, Innsbrucku a okolí, kteří se v neděli počítali na tisíce a s elánem povzbuzovali své závodníky. Odměňovali však potleskem i dobré výkony zahraničních jezdců. Nejoblíbenější účastníci mistrovství byla sympatická polská mistryně Barbara Gorgonová, která přestože v hlavním závodě pro zranění nestartovala, ale získala přízeň a obdiv závodníků i diváků svým skromným a sportovním vystupováním.

Na shledanou přivítiví Rakušané, mistři saní a lyží!

Elektrické měření času na dráze v Oberhofu

Měření času na Wadebergbobahn, docíleného bobem, je prováděno jednak elektricky s přesností na 0,001 vteřiny a pro kontrolu též stopkami. Pozoruhodná je zkušenost tamějších rozhodčích, kteří ani v nejmenším se neodchylují svými naměřenými časy od měření elektrického.

Startovní povely pro letný start s rozjezdem 5 m.:

a) bob připraven na startu,
b) volno (los) — posádka pojíždí, t. j. »houpe« libovolně dlouho a startuje,
c) teď (durch) v okamžiku, kdy bob přetrhne drátek elektrického měřidla na startu (cíli).

Všechny povely je slyšet spolu s komentářem v rozhlase, takže každý má možnost kdekoliv podél trati bob sledovat. Diváci jsou tak nepřetržitě informováni o průběhu celé jízdy. Oficiál-

ně se průjezdní časy měří ještě ve třech místech (»S« kurve »Jungk« a »Schauk«), kteréžto mezičasy jsou pro vyhodnocení k dispozici! To bylo zvláště pro naši výpravu velmi cenné. Spolu s námi naměřenými časy jsme pak po tabelárním zpracování dostali podrobný přehled, ve kterém úseku jak který bob jel. A tak již po prvním trainingovém dnu vzrostla naše sebedůvěra.

Tak se mimo jiné na příklad ukázalo, že úsek Jungkurve—Schaukurve s obávaným labyrintem jezdí Kaňkovic nejrychleji ze všech a že velmi ztrácejí při projetí Schaukurve a tím i v cílových 300 m. Zatím co zase Chládek—Fafliák právě v tomto úseku získávají. Časy olympioniků Kreusl—Wiegand byly takřka ve všech jízdách stejné. Podle nich a ještě asi podle dvou bobů s lepšími časy proti našim chlapcům jsme pro-

váděli srovnání a přirozeně, že jsme i volili taktiku jízdy. Abychom si natrenovali určité úseky v plné jízdě a přitom se nedemaskovali před ostatními a též proto, že bylo nařízeno brzdit, museli jsme si měřit i různé meziúseky. Tím jsme docílili, že naše časy byly stále lepší předchozích, a tím také byli Němci nuceni jet takřka naplno, což se již projevovalo v nečistě jejich jízdě. Škoda jen, že jsme měli málo stopek a že trenér soudruh Hora musel zastávat vedle své funkce ještě i další, a tím byl stále zaneprazdněn.

S výkony našich závodníků i vystupováním jsme se těšili stále větší přízni jak u diváků, tak i u našich hostitelů a hlavně pak jsme neušli ani pozornosti tisku.

Naše naděje na vítězství byly oprávněné, poněvadž byly podloženy dosahovanými výkony a to ještě s takovou možností dalšího zvýšení, jakou již domácí ani delší dobu zde trenující Norové jistě neměli. Škoda jen, že pro nepříznivé počasí nedošlo k finalovým jízdám.

Elektrické hodiny jsou napájeny 6 V baterií. Mají celkem čtyřiciselníkové ukazatele, kruhového tvaru, samostatně pro vteřiny, desetiny, setiny a tisíciny. Vteřiny je nutno dělit šedesátí a dostává se údaj 0:00,00. Pohon je zavěše-

ným závažím. Ukazatelé podél trati pro navštěvníky mají samostatnou 12 V baterii, vesměs se suchými články. Anulování hodin se provádí dojitím na tři minuty. Spuštění a zastavení je prováděno přetržením slabého drátku při projezení, čímž se přeruší příslušný proudový okruh na startu nebo v cíli. Drátky jsou upevňovány rychloupínacími svírkami cca 20 cm nad zemí mezi sloupy na startovní a cílově bráně (čáře). Ovládnání fotobuňkou se jim v praxi neosvědčilo pro její přílišnou citlivost i na rušivé jevy. Spojení startu a cíle, jakož i traťových ukazatelů s vlastními hodinami je p. ý lepší pomocí kabelu než pomocí vedení vnějšího. Celá aparatura je zabudována ve dvou přenosných skřínkách (25 X 25 X 40). Obě jsou na startu. Taktéž jsou tu i baterie. (Stejně dobře vše může být ovšem i v cílově budce podle potřeby.)

Pět vnějších ukazatelů o rozměrech 100 X 100 má vybudováno vyšší kryté budky se zasouvacím otevíráním. Mimo závody lze vlastní hodiny uskladnit na startu. Celkový pořizovací náklad byl 20.000 marek i s montáží kabelů.

Na startu je též rozhlasová centrála vybavená radiem, gramofonem a nahrávací soupravou, náhradními polními telefony a pod.

Ing. Vladimír KOVANDA



Zimní úprava bobové dráhy vyžaduje mnoho námahy, mezi jiným i ledování zatáček. Náš snímek ukazuje bobisty z Mariánských Lázní, jak připravují ledové kostky pro úpravu zatáček.

nejdou dostatečně připraveni a na prvním sněhu začínou trenovat naplno. Trening se jim nedaří, dostaví se únavy a závodník trenuje s nechtí. Z počátku jezdíme pomalu, pokud to sněhová možnost dovolí, ve formě výletu do terénu. Jezdíme jen na techniku, zvykáme si na správný způsob jízdy, cvičíme najíždění krátkých meziček, přejíždění boulí, přešlapy atd. Při nácviku techniky běhu věnujeme velkou péči silnému a energickému odpychu. Musíme proto jít od počátku oddech a správné provádění oddechů cvičit, abychom si zvykli silný oddech provádět i v závodě. Při nácviku se musí odstranit všechny zbytečné pohyby, předhazování holí, zabodávání holí příliš do těla, zvedání holí po provedeném oddechu atd. Ekonomická práce paží při běhu na lyžích je velmi důležitá. Kdo má silné paže a ovládá dokonale techniku oddechu soupaž, získává mnoho drahocenného času v závodě. Po shora uvedeném treningu techniky a rozježdění upravíme si kolečko s dobrou stopou, kde bude běžec probíhat kratší úseky s různou intenzitou. Probíháním úseku si obnovíme pohybové vlastnosti a zlepšíme si běžecskou techniku. Postupně úseky prodlužujeme a zvyšujeme treningové zatížení. Nezapomínáme přitom na rovnoměrný tre-

ning ve formě vyjížděk do terénu a na individuální trening jednotlivců.

Můžeme u nás dosáhnout úrovně lyžařů běžců severských zemí a Sovětského svazu? Přestože máme u nás dobré podmínky a krásné terény k běhu na lyžích, nemáme dostatek dorostu, který závodí. V Sovětském svazu v parku v Sokolnících jsme přihlíželi výcviku chlapců a děvčat ve stáří od 10 do 14 let. Pod vedením zkušeného trenéra jezdilo asi 10—15 chlapců na kolečkách, kteří již dobře ovládali běžecskou techniku. Takových skupinek chlapců a děvčat bylo několik, zvláště děvčata trenovala s velkým elánem. Ve Finsku a v ostatních severských zemích je často jízda na lyžích jediným dopravním prostředkem a děti jezdí denně do školy na běžkách. Technickou jízdu se nemusí učit, tu odkoukají od dospělých závodníků. Sportovní školy dorostu plní dobře úkol vychovat dorost, ale počet žáků, kteří skutečně pokračují v závodění, je malý. Dále je to otázka levné výbroje, která se u nás právě řeší, a vytvoření silných lyžařských oddílů, které nám pomohou vychovávat mládež stejným způsobem jako v Sovětském svazu a severských zemích. Potom mohou i u nás vyrůst mistři v běhu na lyžích i budoucí vítězové olympijských zimních her.

VÁCLAV WEISSHÄUTEL

SJEZDAŘI, JAK NA TO...

O předsezónní přípravě sjezdaře bylo chceme usnadnit trenérům a sjezdařům na několika příkladech.

Pro výběr cvičebních prvků, které jsou vhodné jako náplň pro předsezónní přípravu sjezdaře, platí všeobecné pravidlo, že cvičební prostředky a prvky se řídí účelem a cílem, jehož má být dosaženo. Je proto nutno si uvědomit, jaký je účel a cíl předsezónní přípravy. Má předně připravit sjezdaře po fyzické stránce tak, aby jeho organismus nereagoval nepříznivě na zvýšenou námahu při přechodu na sněh. Dále ho má vyzbrojit potřebnými vlastnostmi, které usnadňují a zlepšují pohybové návyky na sněhu. Všeobecná fyzická

již napsáno mnoho. V tomto příspěvku výběr cvičebních prvků, které uvádíme

odolnost, rychlost, obratnost, síla nohou, odvaha, rozhodnost a postřeh, získané před vstupem na sněh během předsezónní přípravy umožňují při vlastním treningu na lyžích věnovat se hlavně nácviku a zdokonalování technických pohybových prvků. Takto získaný cenný čas je pak možno věnovat komplexnímu treningu sjezdových disciplin ve všech jeho formách.

Trening v rámci předsezónní přípravy začíná poměrně brzy tak, aby plynule navazoval na činnost v přechodném období. Z počátku máme na zřeteli



hlavně zvýšení všeobecné tělesné zdatnosti a celkové vytrvalosti. Později přidáváme do náplně treningu více cvičení rychlosti, obratnosti a cviky posilující zvláště svalstvo nohou, které prokládáme cvičením odvahy, postřehu a rozhodnosti. Čím více se blíží okamžik přechodu na sněž, zařazujeme větší měrou speciální cvičební prvky, které jsou více či méně podobné vlastním pohybům na lyžích, čímž podstatně usnadňujeme obnovení pohybových návyků na sněhu.

Trening provádíme pokud možno nejméně třikrát v týdnu ve formě jednohodinového až tříhodinového cvičení ve volné přírodě. Do tělocvičny se uchylujeme jen v případě krajně nepříznivého počasí nebo z časových důvodů ve velkoměstech a pod. Máme vždy na paměti, že pobyt v přírodě, kde jsou často povětrnostní podmínky, které vystavují cvičence působení větru, chladu, mlhy, případně i deště nebo sněhu, jsou rovněž důležitou součástí přípravy organismu na hlavní zimní období. Mimo to v přírodě najdeme vždy daleko lepší podmínky pro trening, než v tělocvičně. Lze si totiž jen velmi těžko představit trening sjezdaře bez terénních nerov-

ností a svahů, na nichž pohyb a cvičení přímo podporuje přizpůsobování neuro-muskulárního systému na pohyb při sjezdu na lyžích.

Z uvedených důvodů se omezíme dále na cvičební prvky, které provádíme venku. Uspořádali jsme je podle přirozených prostředků, kterých v treningu ve volné přírodě využíváme.

Rovina s travnatým povrchem:

starty v kleku, podřepu, stoje, starty z různých poloh lehu, sedu a j.,

vybíhání rovinek (přímý úsek 60 až 150 m) stupňovanou rychlostí,

vybírání rovinek s trháky (s krátkými úseky proběhnutými maximální rychlostí),

lezení po čtyřech všemi způsoby, přeskoky drobných překážek v rychlosti (i spolupučenců),

všechny druhy kotoulů (i ve skupinách),

přemety stranou, napřed, nazad a salta s dopomocí,

připravená gymnastická cvičení.





Dešší, mírný svah:

výběhy a seběhy v různých směrech a jejich střídání,
poskoky snožmo stranou vpřed dolů ve spádnicí i šikmo («patičky»),
totéž s holemi, jež rytmicky zabo-
dáváme mezi jednotlivými odrazy,
žabí poskoky ve spádnicí nahoru
vybíhání rovinek ve vrstevnici (pro
posílení kotníků).

Krátký, prudký svah:

výběh setrvačností, obrat, seběh,
poskoky patičkami,
lezení po čtyřech napřed i nazad
(krab),
seběh serpentinami.

Ležící kláda:

přechody, přeběhy, poskoky a lezení
v různých obměnách,
totéž se zatížením (kámen, poleno
i spolucvičenec),
vyhývání ve dvojici.

společné zvedání a vyhazování jed-
noho konce nebo celé klády,
přeskoky snožmo, jednož i s mezi-
skoky,
přeskoky snožmo s ručkováním po
kládě.

Strom s hladkými větvemi:

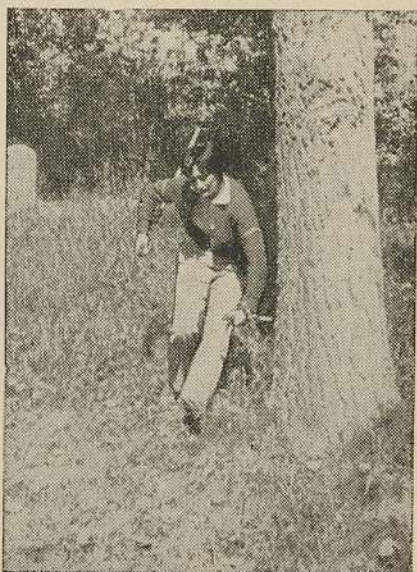
lezení do největší bezpečné výše
a zpět (ne závodně),
využití spodních doskočných větví
jako hrazdy (shyby, výmyky, smí-
šené visy a pod.),
skoky do hloubky (paradoskok).

Zábradlí:

přeskoky překážkově přímo,
se strany střížmo i s dohmatem na
zábradlí.

Patníky:

opakované přeskoky roznožmo do-
hmatem na patník s meziskokem
nebo meziklusem,
přeskoky skrčmo podobně,
výskok skrčmo, seskok,



výskok jednož a odrazem skok vysokodaleký (upravit dopad), slalomové obíhání.

Stromořadí nebo les:
(pozor na větévky ve výši očí!)

Slalomové obíhání.

Postupně prováděj takto:

1. běhej těsně při kmenu jako při vnitřní tyči ve slalomu.
2. Nadbíhej jako nadjíždíš branku.
3. Sleduj při obíhání jednoho stromu postavení stromu druhého (návyk sledovat sestavu branek vpředu).
4. Při obíhání s holemi píchej asi 2 až 3 m před stromem a pracuj rytmicky pažemi i trupem, jako na lyžích.
5. Obíhej raději kratší úseky větší rychlostí. (Využití setrvačnosti k zlepšení polohy těla při míjení stromu — zlomení v pase).
6. Vnitřním ramenem se uhybej. Nejprve trenujeme bez holí. S při-



býváním trenovanosti a dovednosti běháme buď s klacky v délce holí nebo si vezmeme přímo hole. Většinu všech cvičebních prvků lze provádět s holemi, takže při treningu zároveň posilujeme pletenec pažní a klademe vyšší nároky na dýchání. Dále pak cvičení s holemi na svahu zvyšují stabilitu a jsou prostředkem kontroly sklonu těla vůči svahu. Současně působí příznivě psychicky. Závěrem je třeba si uvědomit, že jedině soustavný a pravidelný trening přináší své výsledky ve zvýšení celkové tělesné zdatnosti a odolnosti. Proto každým narušením soustavného treningu ztrácíme to, co jsme pilně po týdny získávali. Na tuto skutečnost nesmíme zapomínat ani při přechodu na sníh. Platí to zvláště pro ty, kteří nemají možnost každodenního treningu na sněhu od prosince do dubna. Ten, kdo má možnost trenovat na sněhu jen v sobotu a v neděli, musí svou tělesnou kondici neustále udržovat a během hlavního závodního období tvrdým treningem jako v přípravném období

Květoslav JECH,
Dr Miroslav PROKŠ

Je zapotřebí měnit metodickou řadu základního lyžařského výcviku?

Tato otázka, dnes již vysoce aktuální, bude jistě předmětem úvah zastánců mnoha rozličných názorů a nejšířšího zájmu celé lyžařské veřejnosti. Autoři tohoto článku chtějí jim nejen projevít svůj názor, ale také dát podnět k diskusi a rozhodnutí tohoto nesnadného, ale naléhavého problému. Hned úvodem je třeba říci k ujasnění: ano, je třeba zásadní, celkové změny, a v dalším se pokusíme rozvést důvody, o něž své přesvědčení opíráme.

Jistě nikdo nepochybuje o tom, že celý základní lyžařský výcvik, jeho učební výcvikové texty, jakož i náplň celého školení samotných lyžařských cvičitelů jsou po stránce technické závi-lé na vývoji a pokroku lyžařské techniky.

Nejvyspělejšími nositeli lyžařské techniky jsou přední závodníci. Zaměřuji se na dosažení nejlepšího výsledku — jsou tedy nuceni používat nejekonomičtější techniky oproštěné od nadbytečných prvků a pohybových návyků. V historii lyžařství vidíme, že to byli vždy vynikající závodníci, později působící jako trenéři, kteří se věnovali a i v přítomné době věnují studiu a rozboru zásadních prvků nové techniky, kterou sami jako jezdci razili a dali tak podklad k vytvoření nejen zvláštního závodního výcviku, ale i k vytvoření a vypracování systematického, všeobecného výcviku základního. (Schneider, Seelos, Allais, Couttet.) Svě zkušenosti opírali však ve stejné míře o jízdu terénní, jako závodní. Vznikaly tak různé školy, z nichž vyšli pak noví průkopníci, kteří svými zkušenostmi zlepšovali a modernisovali dosavadní výcvikové postupy, razili nové zásady a tak se historie vzájemného ovlivňování závodního a základního výcviku opakovala. (Příklad: Allais — žák Seelosův.) I když docházelo a dochází v praxi v nepokročilejších formách lyžařské techniky k určité diferenciaci, hlavní zásady pohybových návyků lyžařského základního výcviku pro jízdu v terénu a jzdu závodní byly a musí být stejné. Avantgardou vývoje lyžařské techniky však v prvé řadě zůstávají závodníci, kteří ji ověřují v praxi, někdy za nejobtížnějších podmínek.

Proto také je nezbytné nutně pro cvičitele a trenéra vzájemně spolupraco-

vat, aby podstatné změny techniky jízdy byly včas zachyceny a v přiměřené formě se uplatnily v základním výcviku jízdy na lyžích.

Vraťme se však nyní k vlastnímu námětu článku a současně na chvíli zalétněme ve svých úvachách tak do roku 1930. Byl u nás nějaký podstatný rozdíl mezi technikou závodní a metodické řady? Nikoliv, v základních zásadách a principech byla technika obou společná, rozdílly byly jen tam, kde si je vyžadovalo zvláštní zaměření, obzvláště u slalomu.

Je to celkem samozřejmé, protože základem metodické řady po stránce technické byly poznatky zpracované po úspěších francouzských závodníků v t. zv. francouzskou školu. Ta byla ve své době nesporně velkým přínosem a její hlavní zásady se dobře uplatňovaly po řadu let. Nebyla ovšem pojata do naší metodické řady celá ve své původní formě, ale jenom to, co z ní vyhovovalo. Stejně tak bylo použito i převratné techniky rakouské, takže tato řada se stala jakýmsi konglomerátem pro naše řady uzpůsobeným, ve kterém ovšem, pokud jde o techniku sjíždění, prvky a zásady francouzské školy dominovaly. Tak se alespoň praxe vyvinla.

Je ovšem třeba připomenout, že o školách hovořím vůbec proto, že se u nich liší vyučovací postupy (někdy z důvodů obchodních), protože je všeobecně známo, že nehledě k určitým přechodným obdobím, individuálním, charakteristickým odchylkám jednotlivců, jezdili a jezdí alpsští jezdci v podstatě téměř shodnou technikou. Sřeží totiž na mezinárodních závodech jeden druhého, jak nejlépe umějí, a není proto možné činit si dobře výhradní nároky na provozování nějakého stylu.

Ten styl, který vytváří nejlepší výsledky, rozlétně se od jednoho konce Alp k druhému a tak se nakonec stane, že Nor Ericsson jezdil a vyhrával »rakouskou« technikou.

Řekli jsme si tedy, že technika metodické řady a závodní se v podstatě nelišily, že na sebe navazovaly a takový stav byl.

A dnešní stav? Nikomu nemohlo ujít, že naši špičkoví závodníci pro sjezdové disciplíny jezdí podstatně odlišně oproti většině lyžařů, kteří byli vyškoleni technikou spočívající na metodické řadě, tedy že závodní technika sjezdění se od techniky sjezdění metodické řady podstatně liší. Snad je na místě podotknout, že na celostátní konferenci trenérů lyžování v Bratislavě, 1.—3. VI. 1956 bylo konstatováno odtržení špičkových závodníků od ostatních, u nichž nová technika není ještě dostatečně vžitá. Tak se mimo jiné ukazuje, že pouhé napodobování a odkoukávání není při vrcholném cviku dost přesná výuka a tak se může žádaný výsledek dostavit pouze zdánlivě správný, bez vystižení pravé podstaty. Pokud jde o ostatní, je to jen důsledek toho, že dosavadní metodická řada prodělala sice časté, ale pouze formální změny, tedy nikoliv zásadní (míněno je období posledních 5 let), zastarala a po stránce pohybových zásad dostala se do rozporu s vývojem

lyžařské techniky. Dosavadní metodická řada, i když konglomerát, přece jen je souvislým organickým celkem, vnitřně spojeným, vedoucím k utváření určitých pohybových návyků, jejich zpevnění, vybroušení a automatizaci. Když však rozebereme podrobně jeden její vrcholový cvik — snožný smyk a jeden jeho základní prvek — rotaci shora dolů, uplatňující se průběžně i u všech ostatních cviků, pokud rotace používají, vidíme, že jde o vytváření pohybových návyků spíše statických, které se buď ve svém průběhu mění velmi málo, či vůbec nikoliv. Česky řečeno: lyžař dostane se do určitého, konečného postavení, ve kterém se veze. Jízda tím dostává jistý pasivní, ztrnulý ráz. Je třeba si všimnout, že provedení snožného smyku během doby nepatrně se změnívíš je po pohybové stránce přesně vymezeno a popsáno stejně tak jako ostatní cviky metodické řady. A k čemu to vedlo? Že metodická řada se stala předpisovým bičem — téměř byrokratickým, kdy se lpělo na důsledném zachování lyžařské »liturgie« a ti, kteří viděli, jak se závodní technika vyvíjí a odchyluje a dožadovali se změn, byli odmítáni, ba někteří i prohlášeni za »kacíře«.

Dnes když budeme posuzovat starou metodickou řadu, musíme si uvědomit, že vede k vytváření pohybových návyků, které svým zásadním pojetím pasivní a statické jízdy nám zabraňují

Naše diskuse:

Provozování doplňkového sportu závodně

S názorem soudružky Strážkové v červencovém »Lyžařství« lze plně souhlasit, pokud se týká vrcholných závodníků, kteří mají také málo omezené možnosti speciálního trainingu. Domnívám se však, že jej nelze hájit u obyčejného lidu závodnického, zvláště u mládeže. Tam při sledování letní činnosti často zjišťujeme, že nejlepší, ne-li jedi-

nou zárukou intenzivní sportovní činnosti v letním období je právě provozování některého sportu závodně. U těch, kteří v létě závodně nic nedělají a provozují i v létě »speciální« lyžařskou přípravu, jsme často svědky toho, že tato »speciální« příprava je velmi chudá, často omezená pouze na rekreaci.

Je to tím, že každý

sport nebo příprava se dělá mnohem lépe v kolektivu. Jen kolektiv bývá zárukou pravidelných trainingů. A lyžařský kolektiv se v létě těžko drží pohromadě. U závodníků

běžné úrovně závodění v létě doporučujeme: Je potřeba něco intenzivně dělat a nejlepší zárukou pravidelného trainingu je právě závodění.

Přitom zdůrazňujeme ovšem, aby ani v létě nezapomínali na lyže a svůj speciální letní training prokládali lyžařskými for-

dospět k pojetí moderní jízdy nebo alespoň to značně ztěžují. Je zcela nepochybné, že odstranění resp. předělání starých pohybových návyků vyžaduje delší dobu a jinou stavbu výcviku, soustředění duševní i tělesné, více času a i podmínky, nežli když učíme »na čisto« přímo v duchu nového pojetí a vývoje lyžařské techniky. Jakmile o této nové technice začneme hovořit, seznámíme se s novými (pro metodickou řadu, neboť jinak jsou již některé vžitými) termíny.

Sjezdový a slalomový oblouk jsou mimo jiné nejúčelnějším prostředkem, který užívají závodníci k bezpečnému vedení lyží při změně směru jízdy a k jejímu zrychlování. Někdo snad namítne, že jak již samotné názvy oblouku naznačují, jde o závodní techniku, která nemá pro terénního jezdce možnost uplatnění, a že v tomto směru je dosavadní metodická řada postačující a vyhovující. Kdyby to mělo být pravdou, pak bychom ještě dnes museli jezdit telemarky, případně některou jinou křistianii v původním provedení a podobně, neboť od počátku vývoje sjezdových disciplin počala se postupně zlepšovat účelnost techniky změny směru sjíždění, a přece jsme se učili tyto nové principy závodní techniky, protože byly také zásadně účelnější pro terénní jízdu a mnohé zlepšení závodní techniky v alpských zemích naopak tradičně pramenilo ze

zkušeností nabytých při jízdě v terénu. My u nás snažíme se závody provádět na masové základně a mají-li naši závodníci být skutečně na výši, pak musí mít možnost výběru nejlepších, ve zdravé konkurenční soutěživosti na nejširší základně, a to je možné jen tehdy, jestliže nejnovější technika se stane majetkem všech, což značí, že základní výcvik všech lyžařů musí být zaměřen v soulase s tímto cílem. K tomu je potřeba, aby, jak již bylo řečeno, základní výcvik byl organicky napojen na výcvik závodní, což při nové technice má ještě zvláštní zdůvodnění a sice to, že tato umožňuje daleko lepší zvládnutí terénní jízdy, než tomu bylo dopsud.

Doufáme, že ti, kteří na příklad zhlédnou chystaný propagační snímek Čs. st. filmu vytvořený za spoluúčasti ÚTR SVTVS a uvidí terénní jízdu našeho vynikajícího slalomáře Čermáka, nebudou o tomto tvrzení ani vteřinu déle pochybovat. Není také možné, ani účelné a zdravé, aby se závodní technika vyvíjela stále k lepšímu a účelnějšímu způsobu jízdy na straně jedné a technika nezávodní na straně druhé zaostávala a vzrůstal tak stále větší rozdíl mezi několika jedinci a masovou základnou. Je proto podle našeho názoru mimo diskusi, zda nová technika má či nemá být vyučována na nejširší základně v celém rozsahu, a to se všemi důsledky. Je však třeba,

mami. Na podzim, kdy letní sporty končí, nenásilně přejdeme k podzimní lyžařské přípravě (běhy v terénu a pod.).

Žádejme jen od vrcholných závodníků, aby na zimu mysleli i v létě, ostatním přejme pilné závodní využití i v některém letním sportu. Soudr. Bartáková a soudr. Weisshäuteln nejsou takovou výjimkou. Myslím, že je to spíše naopak. Většina lyžařských závodníků má i svůj letní závodní sport a některé bychom těžko

nutili k rozhodnutí, který sport je jim milejší. Odpovědi vám: V zimě jsem vášnivý lyžař, ale v létě se věnuji zase plně vodě, atletice, míči. Myslím, že v tom žádná chyba není.

Je snad jediná výjimka, a to je kopaná. Ne snad, že by to nebyl vydatný a kvalitní sport, ale má tu nevýhodu, že při ní dochází často ke zranění kloubu nohou (koleno, kotník). Závodní období kopané se také prodlužuje příliš dlouho do podzimu

a začíná příliš časně na jaře, takže snadno s lyžařinou koliduje. Mohli bychom tedy pravidlo doplnit asi takto: Pokud nemáte kolektiv a sílu vůle ke speciálnímu celoročnímu lyžařskému tréninku, závodte v některém letním sportu, ale vyberte si takový, kde pokud možno nedochází ke zranění, a který na jaře poměrně pozdě začíná a na podzim brzy končí (voda, kanostika, atletika).

Ing. P. NOVOTNÝ

aby se tak stalo v co nejkratší době, abychom se vyrovnali s vývojem světové lyžařské techniky, zvláště v alpských zemích. Bude t m také podpořen zájem o vývoj lyžařské techniky a je třeba kriticky přiznat, že mnozí dobří pracovníci v lyžařství budou tímto vývojem v jistém směru rehabilitováni a získají chuť k další práci.

Nejde ovšem o to, že zavedením nové sjezdové techniky by se měl sledovat toliko zájem o úroveň našeho závodění ve sjezdových disciplínách, neboť to je jeden z cílů, kterého chceme dosáhnout. Hlavním účelem a cílem musí být snaha o to, abychom všechny mohli učit nejlepší a neúčelnější technice, aby se pohybovali bezpečně terénem, měli radost z tohoto sportu a neztráceli kontakt s jeho vývojem. Musíme dát všem co nejvíce, a to tak, aby se ti, za jejichž výcvik máme jako cvičitelé odpovědnost, nedvali se závistí na závodníky nebo trenéry i cvičitele, že jezdí něco odlišného, ale aby v nich viděli toliko nadanější či vyškolenější jedince a aby dokonalost byla současně jediným rozdílem a vysvědčením jejich zdatnosti. Již během posledního zimního období mohli jsme být svědky obvyklého, nezdravého zjevu, že mnozí se pokoušeli jezdit novým způsobem, ovšemže chybně, protože se snažili toho dosáhnout pouze odkoukáváním od těch, kterým samotným není ještě třeba dodnes jasno, a od nich pak se učili další a další i s příslušnými chybami, aniž pronikli k samotné podstatě věci. Bylo by proto neodpovědné a paradoxní, kdyby dosavadní metodická řada měla zůstat v platnosti, zatím co by se většina, zejména mladých snažila »kokeťovat« s novou technikou. Právě u mládeže tato otázka má nesmírnou důležitost, jelikož ta se učí nejlépe vizuálně, avšak často právě kopíruje bezhlavě špatné vzory.

Je třeba si uvědomit, že každý z nás není členem národního mužstva, kde jde o výjimečně pohybově nadané jedince, kteří si někdy dokáží probojovat cestu sami, vlastním nadáním a že i u nich to dalo práci při odstraňování starých, nevhodných pohybových návyků.

Stalo se tak trochu nedopatřením,

že u nás se nový způsob lyžařské techniky považuje toliko za vlastnictví závodníků. Snad to vzniklo i tím, že důsledné prosazování metodické řady omezilo vývoj mezi cvičiteli jen na některé jednotlivce, kteří šli vlastní cestou, takže pouze přední závodníci, trenéři a tito cvičitelé-jednotlivci razili v první řadě vývoj nového pojetí lyžařské techniky sjezdových disciplín. Sami ze svého stanoviska podle možného použití ve sjezdu a slalomu rozeznávají běžně dva oblouky — sjezdový a slalomový. To je ovšem jenom praktické rozlišení podle užití a vzhledu, protože pokud slyšme aneb čteme učební texty trenérů, vidíme, že si uvědomují dobře, že jde v zásadě o jediný oblouk. Naši závodníci se setkali po první s novou technikou na mistrovství světa v Are, hleděli se jí naučit odkoukáváním a napodobením. Je podstatným úspěchem jejich trenérské práce, že si dovedli najít cestu nácviku a vypracovat teorii na základě svých dalších zkušeností sami, bez cizí pomoci. A protože se sjezdový i slalomový oblouk zjevovaly podstatně lišit, dostal také každý oblouk svůj název. Nositeli nové školy se na tomto mistrovství převážně stali rakouští závodníci. U nich ve výcvikových textech nazývají tento oblouk »Reiner Schwung« a k rozlišení různých druhů provedení tvoří také názvy zvláštní (na příklad Tempobogen, Paralleschwung a pod.). Ovšem, že tento »čistý švih« (doslovně přeloženo), nemá nic společného s čistou křivkou (Christiania pure) v metodické řadě patřící k smykům snožmo. Abychom se v dalším domluvili, budeme nadále nazývat nový oblouk rychlostním, protože zatím pro slalomový a sjezdový oblouk sjednoceného názvu nemáme.*)

Jaké jsou základní principy nové lyžařské techniky se zmíníme běžně v závěru a podrobněji se soustředíme na jeden příklad — techniku rychlostního oblouku. Opakujme si hlavní zásady smyku snožmo na spodním tahu. Zá-

*) Stanovisko trenérů: Vzhledem k množství variací sjezdových i slalomových jednoho základního oblouku stačilo by v zásadě rozdělení na dlouhý a krátký oblouk, kde každý z nich má své typické znaky.

kladními znaky byl předklon a rotace těla s mírným, případně zdůrazněným snížením těžiště jakožto uvědomělým pohybem, sloužícím k přenosu pohybu těla na lyže při zdůraznění zpevnění pánve k účelnějšímu přenašení rotace (Blocage des hanches). Po pohybové stránce znamenala tato rotace střežející pohyb hlavně v rovině horizontální za současného snižování těžiště, z čehož vyplynula málo aktivní práce nohou. Naproti tomu u rychlostního oblouku hlavní a charakteristické znaky pro změnu směru jízdy jsou v rovině vertikální, v uvědomělem pohybu těla nahoru a dolů při zachování předklonu, který je tím naopak ještě více zdůrazněn. Rotace v rovině horizontální zůstává, i když v menší intenzitě, a její provádění se liší od dosavadního. Silná a příliš zjevná práce paží při rotaci je nahrazena vědomějším pohybem ramen a boků sloužící otáčivému pohybu a tím je umožněn větší předklon. Takto provedená rotace za současného pohybu nahoru a dolů v předklonu dává šroubový pohyb těla jako pohyb výsledný. K pohybovému zvládnutí je v protikladu k dosavadnímu zpevnění pánve zapotřebí uvolněnost kříže s pánví a celého ostatního těla, vyjma ramenního pásu a naprosto pevné páteře. Zde je třeba zdůraznit, že k správnému provedení je třeba vyjít z naprosto jiného základního postoje, než jakému jsme byli zvyklí. To je totiž zásadní předpoklad a základ, z něhož vycházíme při používání nové techniky. Dosavadní základní postoj měl při uvolnění svaňů za následek kočičí hřbet, který vedl nutně k tomu, že lyžař nahrazoval práci nohou předkláněním a zakláněním, tedy pohybem těžiště v rovině horizontální (rozuměj: lámáním v pasu) a ty pak ztrácely funkci »pěra« at již při terénních nerovnostech či při jízdě v oblouku, kterou naopak při novém způsobu jízdy si nezbytně zachovávají. Proto je u nového oblouku tak charakteristické naprosto klidné ve-

dení trupu, bez výkyvů a měkké přenašení správnou činností v bocích na nohy neb naopak, tedy pohyb těžiště v rovině vertikální. Mimo rotaci pak pro oblouk více využívá kinetické energie jezdce, zvláště pro oblouky o větším poloměru. Vlastní oblouk se neprovádí vědomě na plochách lyží, nýbrž do oblouku se vkládá vědomé vedení hran k omezení smyku v oblouku, a to sklonem těla dovnitř oblouku a větším neb menším vtlačáním kolen dovnitř oblouku. Pohybové prvky tedy jsou: pohyb nahoru a dolů, předklon, rotace, vtlačování neb odtlačování kolen do oblouku. Tyto prvky nejsou vůči sobě souhlasně řazeny po určitý časový interval, nýbrž jsou časově vůči sobě přeřazeny (t. j. prolínají se) a právě tak intenzita všech pohybů je různá podle účelu, k jakému mají sloužit, zdá se krátkému či dlouhému oblouku a také bez vlivu nezůstávají jakost sněhu a tvar terénu. Pro řazení pohybů je tedy důležitá jejich intenzita a časová diferenciací řazení. Výsledný pohyb a přenos pohybů do lyží jest nejdůležitější, protože jedině to dává nejlepší předpoklady k řízení celého oblouku. Proto je výsledná poloha lyží v rychlostním oblouku druhořadá, i když se snažíme, aby výsledná, vzájemná poloha lyží vyšla rovnoběžná: důležitější je pohyb těla, intenzita a diferenciací pohybu a dokonalý přenos výsledného pohybu na lyže. Vlivem pohybu, jakosti sněhu a tvaru terénu může vznikat sám od sebe nechtěný náznak přivratu neb odvratu, který si jezdce ani neuvědomuje.

Zjmeněním a vzájemným vyrovnáváním jednotlivých pohybů a delším ježděním v různých druzích sněhu a terénu se dá docílit rovnoběžné výsledné polohy lyží bez vědomých pomůcek, jako je násilné vysouvání neb před-souvání jedné z lyží, které pohybové

*) Je třeba připomenout, že předklonem, pokud hovoříme o nové technice, není míněno zlomení v pase, jak často bývá pojem předklonu chybně představován, nýbrž rozumíme tím celkový sklon osy těla, vycházející z kotníků.

*) V tomto případě se miní slovy náznak odvratu jen postavení lyží, nikoliv jeden z nejcharakterističtějších znaků odvratu, základ. Rovněž něco jiného jest odvrát při ukončování oblouku, používaný v závoďě, který umožňuje přenesením váhy bez zdůraznění smyku ukončit oblouk (samozřejmě jen v určitých případech).

stránce škodí a ruší ji. Tyto pomůcky nemají v samotné lyžařské technice místa k jakémukoliv uplatnění a tedy ani ve vyučovacím způsobu (mimo oblouk v přívratu a přívratný oblouk.

Z toho je patrné, že ačkoliv rychlostní oblouk po pohybové stránce obsahuje tytéž prvky, mohou být zjevně provedené oblouky různé podle toho, které z pohybových prvků budou mít převahu nad ostatními, tedy na intenzitě a diferenciaci pohybu. Při obloucích o větším poloměru přichází více k uplatnění kinetická energie jezdce, takže stačí pro nasazení oblouku jen slabá rotace s lehkým pohybem těla nahoru a následným slabým pohybem těla dolů. Při obojím zachování předklonu s určitým stupněm hranění, aby samostatný účinek záběru zatížených ohbí špiček lyží stácel jezdce do nového směru, takže na počátku oblouku rotací natočené vnější rameno vpřed zůstává vůči vlastnímu oblouku pozadu a teprve před nasazením nového oblouku, tedy po dokončení oblouku původního, přechází vnější rameno vpřed a protirameno se tím dostává do výchozího postavení pro nový oblouk. Tím není řečeno, že by se rotace měla při dlouhém oblouku podceňovat, neboť jak již patrné z vlastního popisu udává rotace počátek vychýlení lyží do nového směru a mimo to při těžších svezích je i ve velkých obloucích nezbytná. Pro návik je však třeba i při dlouhém oblouku rotaci vědomě provádět, protože správné časové roz-

ložení rotace u dlouhého oblouku je obtížnější než u krátkého. Teprve delším ježděním a praxí docílí se správné rovnováhy pro využívání rotace a kinetické energie. V zásadě je ovšem rotace u obou oblouků stejná až na časové rozložení a intenzitu. Při kratších obloucích nebo při ostrých, tedy obloucích o malém poloměru přichází více k uplatnění zdůrazněný pohyb nahoru a dolů se zesílenou rotací. Před nasazením oblouku k většímu zdůraznění pohybu natáčí se tělo do protirotače za současného pohybu těla dolů a vpřed s následnou rotací spojenou s pohybem těla nahoru a dolů a obojí vpřed (t. j. udržujeme postavení předklonu). Při vlastním pohybu těla dolů ve vlastním oblouku je současně dána možnost vtlačování kolen více nebo méně dovnitř oblouku pro citlivé vedení hran k omezení smyku. Rotace vychází z ramen a přenáší se přes páteř boky a nohy do lyží. Zdánlivě může výsledný pohyb vyhlížet tak, jako by otáčivý pohyb vycházel z kotníků nebo boků a jako by tělo zůstávalo v protirotači. V obou případech přichází k uplatnění kinetická energie jezdce. Výsledným počátečním pohybem těla (pohyb nahoru plus rotace plus předklon) podběhnout lyže tělo, takže tělo je skloněno dovnitř oblouku a napomáhá k vedení hran. V důsledku předklonu a vedení hran, projeví se největší záběrový účinek na ohbí špiček lyží, které v důsledku rychlosti vedou lyže a jezdce do nového směru.

Dorostenecký kurs 27.—30. XII. 1956

V době od 27. do 30. prosince t. r. bude uspořádán kurs pro dorostence a dorostenky ve všech závodních disciplínách. Kurs bude obsazen nejlepšími trenéry ve všech disciplínách. Do kursu mohou vyslat své mladé závodníky buď kraje, okresy, nebo jednoty na vlastní náklady. Mohou se přihlásit i jednotlivci, kteří si chtějí náklady sami uhradit, musí však předložit souhlas oddílu nebo školy. Do kursu mohou být přijati chlapci a děvčata, narození v roce 1938—1942. V přihlášce je nutno kromě osobních dat uvést disciplínu, v níž závodí a jakých již dosáhl výsledků. Ústřední sekcí bude zajištěno a uhrazeno ubytování.

Přihlášky se přijímají do 31. října t. r. Podle množství přihlášek na jednotlivé disciplíny bude rozhodnuto, kde bude kurs uspořádán. V úvahu přichází — Harachov, Špindlerův Mlýn a Fučíkova chata v Krkonoších.

Technické vysvětlení je asi toto: Počáteční pohyb těla (t. j. pohyb těla nahoru a vpřed za současné rotace) způsobí částečné vychýlení lyží od původního směru, zatím co tělo setrvává v původním směru. Setrvačností hmoty jezdce a záběrem ohbí špiček vůči relativnímu bodu otáčení lyží, který leží na normále okamžitého středu křivosti oblouku v uzáveném místě, vzniká výsledný otáčivý moment. Tato kinetická energie jezdce při větších rychlostech na hladkých svazích nebo lehké sněhové pokrývce může mít daleko větší účinek než vlastní rotace.

Spojením pohybu těla nahoru a dolů s rotací a předklonem, citlivým vedením hran s využitím kinetické energie jezdce vzniká hladká oblá stopa bez zbytečného smyku v oblouku, plně vyjeta se silně zatíženým ohbím špiček lyží, a přece s přilnutými lyžemi ke sněhu (ať již zatíženými či odlehčenými) po celé délce oblouku. Ohbím špiček rozumíme tu část lyží, která je ve styku se sněhem, ale nejsou nejvíce zatíženou částí lyží, neboť výslednice se pohybuje více v přední části lyží, tedy mezi vázáním a ohbím špiček, kde je skutečný a relativní bod otáčení. Přilnutí a přitlačení lyží je způsobeno pohybem těla nahoru a působí tak dlouho, pokud tento pohyb těla trvá. Podobně jako reakce zpětného pohybu dělá při vypuzování střely z hlavně. Současně větší zatížení ohbí špiček ovlivňuje pohyb těžiště více dopředu než dosud u čisté kristianie, což je způsobeno skladbou pohybu nahoru a vpřed.

Podle toho, který z pohybových prvků je více zdůrazněn, vyplývá po zjevné stránce nekonečná variace oblouků. Bez vlivu nezůstávají individualita jezdce, sněhové poměry a tvar terénu. Všechny tyto oblouky mají společně stejné pohybové prvky, ale není žádného přesného předpisového vzoru pro vlastní oblouk, jak jsme tomu byli až dosud zvyklí, to znamená, že základ správnosti je v základních pohybech a jejich skladbě a nikoliv v hotovém uceleném cviku. Bylo zdůvodněno, proč je nutno zavést novou lyžařskou techniku na nejširší základně se všemi důsledky, a je patrné, že není možné vy-

stačit toliko se změnami v dosavadní metodické řadě, ale že je třeba dát něco nového, co by se do všech důsledků vyrovnalo s novým pojetím lyžařské techniky. A to, co nového vytvoříme, bude vysvětlením toho, jak dále jsme pochopili smysl a důsledky nové techniky. Dosavadní metodická řada podává souhrn hotových cviků v postupu vyučovací řadě, což cvičitelé příliš svazuje a odnaučuje myslet, neboť vyučování musí být víceokolejné s ohledem na individuální schopnosti cvičenců.

To, co platí po pohybové stránce a různosti vnějšího obrazu výsledného pohybu pro rychlostní oblouk, platí také pro celou lyžařskou techniku. Neexistuje tedy předpisová forma pro žádný výsledný, ucelený cvik, vnější obraz všech cviků, může se lišit, a přece tyto cviky budou správné, jestliže bude použito správně základních pohybů a podle účelu v důsledku diference pohybu a intenzity budou skloubeny v ekonomický výsledek. Měřítkem správnosti jsou tedy základní pohyby a jejich skladba a nikoliv vnější obraz provedení uceleného cviku, což je opak dosavadního pojetí. Jakkoliv se zdá nepochopitelnou technika jezdců jezdicích nový rychlostní oblouk a vyvolává představu obtížnosti, přece jen není v podstatě tak těžká, jak se na první pohled zdá.

Smysl nové techniky dá se stručně formulovat a snad nejvýstižněji to vyjádřil státní trenér Bogdálék jednou větou: »Přejít od pasivního způsobu jízdy k aktivnímu tak, aby lyže nejezly s lyžařem, ale on s nimi«. Toto je jediná správná cesta a také odpověď na otázku uvedenou v nadpise.

Ing. JAROSLAV ČERNÝ,
Dr JIŘÍ GÖTZ

P. S. K tomuto článku poskytli připomínky se stanoviska trenéra člen ÚTR lyžařské sekce SVTVS J. Bogdálék, které byly buď včleněny do samotného textu nebo připojeno jako poznámky a jemuž za jeho spolupráci a ochotu upřímně děkujeme.

STOUPÁ ÚROVEŇ NAŠICH BĚŽCŮ?

Podobnou otázku si často klademe nejen v lyžování, ale i v jiných sportech. Avšak v málokterém sportu je na ni odpověď tak obtížná jako v lyžování. U sportů, u nichž se závody konají vždy za velmi podobných podmínek, je toto srovnání snadné; srovnají se prostě dosažené časy nebo jiné měřitelné veličiny a jejich průměry. Tam, kde to není možné, musíme porovnávat výkonnost srovnávaním výsledků ve stejných závodech.

Lyžování však nemá prakticky ani jednu z těchto možností. Podmínky výkonů se velmi liší a je dosti obtížné zhodnotit správně jejich vliv na výsledky. Není zde však takřka vůbec možnost srovnání v měřítku mezinárodním, neboť závody je velmi málo a účastníci se jich pouze velmi omezený počet závodníků. Též konkurence na mezinárodních závodech má velmi proměnlivou sílu.

Jediným a ještě ne právě spolehlivým měřítkem mezinárodním zůstávají olympijské hry a mistrovství světa. Zde ovšem lze porovnávat pouze výkonnost špičkových závodníků. I když dosud nemůžeme být spokojeni s výkony našich reprezentantů vzhledem k světové konkurenci, zvláště když se ohlédneme na doby předválečné, přece jen porovnáním výsledků v posledních třech letech zjišťujeme pomalý, ale jasný vzestup výkonnosti našich reprezentantů.

Chceme-li pak srovnat výkonnost prvých se širším výběrem, můžeme tak učinit nejlépe srovnáním výsledků v přeboru republiky, kde se vzhledem k výběrovému systému schází každoročně konkurence v přibližně stejném rozsahu a prakticky všichni naši nejlepší závodníci. V připojené tabulce a diagramech jsou vypočteny a sestaveny některé hodnoty z posledních tří přeborů, důležité pro srovnání. K hodnocení si musíme říci ještě něco o podmínkách jednotlivých přeborů. V roce 1954 byl přebor ve Vysokém nad Jizerou, sniž zde byl velice proměnlivý a mazání působilo značné potře ve všech disciplínách. V roce 1955 v Tatrách byly naopak sněhové podmínky celkem dobré, taktéž i v roce 1956 v Harrachově a na Kubově Huti.

Počet klasifikovaných závodníků v jednotlivých soutěžích byl s výjimkou padesátků v roce 1954 ve všech ostatních disciplínách podstatně menší

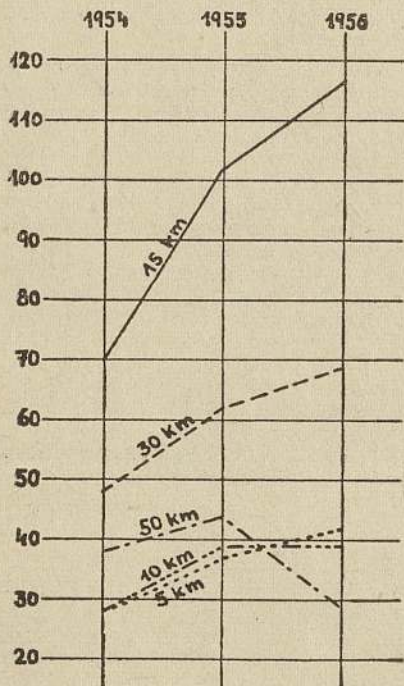
než v dalších letech, kdy už příliš nekolsal. Největší rozdíl je u patnáctky, kde se v roce 1954 nepočítali do výsledků sdruženáři. U padesátků byl opět pokles v roce 1956 následkem současných jiných závodů (mezinárod. ROH v Tatrách, Lahti). Vliv počtu závodníků je třeba uvažovat kriticky, neboť při menším počtu nechybějí vždy závodníci ze všech skupin výkonnosti rovnoměrně.

Nemůžeme ovšem srovnávat přímo v tabulce uvedené časy vítěze a průměry časů, zato je však dobře možno navzájem porovnat poměry mezi těmito časy. Poměrně neobjektivnější z uvedených průměrů je průměr prvých deseti závodníků, v němž není obsažen ani vliv okamžité dispozice jako u času vítěze, ani vliv většího či menšího počtu závodníků jako u celkového průměru. — Proberme si nyní jednotlivé disciplíny, jak se nám jeví z tabulek:

Ženy 5 km. Poměrně malý výkyv lze pozorovat v poměru prům. času prvých deseti závodnic k vítězce. Zato poměr průměru všech k vítězce je mnohem nestálejší. V roce 1955 se poměr zlepšil vzhledem k vítězce. Důvodem bylo nejen mírné zlepšení vítězky, ale hlavně zvýšení počtu závodnic — v podstatě přibráním výkonnostně dalších v pořadí, které ovšem nutně celkový průměr snížily. Úroveň prvých deseti se přitom podstatně nezměnila. Mnohem radostnější změny nastaly v roce 1956, kdy, aniž poklesla úroveň vítězky, zvedla se úroveň prvých deseti i všech závodnic, takže za tento rok se nám zvětšil výběr závodnic při stejné úrovni asi o 20 procent. V závodech na 10 km žen je obraz podobný, ovšem zde vzestup nastal hlavně u vítězky, kdežto u celého pole je malý.

Muži 15 km. Zde můžeme již mnohem lépe ocenit vzestup výkonnosti vítěze. Proto nás nemusí tolik mrzet po-

Počet klasifikovaných



kles poměru všech k vítězi v roce 1955, který je ovlivněn zařazením sdruženářů do klasifikace a nikoliv snížením úrovně průměru závodníků. To dokazuje i velmi zřetelně zlepšený poměr prvých deseti k vítězi. V následujícím roce se tento poměr již dále nezlepšil, ale ani nezhoršil. Na druhé straně však v tomto roce opět stoupl průměr všech, což vyplývá z obou poměrů. V běhu na 30 km stoupl v druhém roce výkon všech znatelně, mnohem znatelněji však stoupla úroveň prvých deseti. Patrně to však byl zvláště úspěšný výkyv této skupiny, neboť opětový její menší pokles v následujícím roce, jak vyplývá z výpočtu, neodpovídá naší zkušenosti. Spíše možno říci, že si průměr prvých deseti v roce 1956 zachoval svoji úroveň. Průměr všech pak v tomto roce zaznamenal další podstatný vzestup.

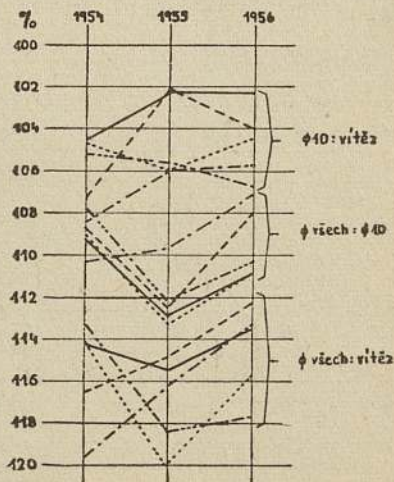
V běhu vytrvalostním na 50 km je porovnávání značně ztíženo jednak špatnými sněhovými podmínkami v r. 1954, jednak velmi obtížnou tratí a slabší účastí závodníků v roce 1956, i když zde neúčastníci se závodníci by se patrně byli rozmístili do celého pole poměrně rovnoměrně. Přesto je však třeba konstatovat, že se zde výkony na špici mírně snižují, kdežto úroveň všech závodníků stoupá o něco znatelněji než úroveň prvých deseti.

Porovnáním stejných poměrů v jednotlivých disciplínách zjišťujeme, že poměr mezi časy vítězů a průměrem prvých deseti se zvětšuje vždy s délkou trati, což konečně známe ze zkušeností. Pozoruhodnější je podobnost průběhu poměru průměrného času všech k času vítěze u jednotlivých disciplín hlavně u mužů a mnohem vyšší hodnoty tohoto poměru u žen proti mužům v posledních dvou letech, to jest po zvýšení počtu startujících závodnic.

Jaké poznatky tedy vytěžíme z těchto porovnání?

Předně u žen: máme dosud stále malý výběr závodnic, jména účastnic přeboru se stále mění (což ovšem není důsledek

Poměry časových průměrů



vyrovnanosti, nýbrž nestálosti) a vzestup průměru je stále velmi pomalý, takže se nelze divit ani podobně volnému vzestupu úrovně špičky. Protože se však dá v nejbližších letech předpokládat silnější »přísun« závodnic z dorůstající mládeže, je třeba se hlavně starat o udržení již výkonných závodnic u závodění vůbec a ovšem i o další zvyšování úrovně jejich výkonnosti. Je třeba též dbát o častější vypisování závodu na 10 km.

U mužů je vzestup po všech stránkách patrnější. I zde máme poměrně nadějně perspektivy, neboť z mládeže nám přichází stále více dobrých závodníků, přitom však současně starší neodcházejí. Mladší se v posledních letech konečně podařilo na širší frontě překonat zkušenosti starších rychlostí. Ale i v cizině jde vývoj stále rychle kupředu a hlavně šel, když u nás jsme v době druhé světové války a těsně po ní zůstali stát. Proto máme stále ještě co dohánět, chceme-li se dostat v mezinárodním měřítku aspoň tam, kde jsme byli před válkou. To se týká hlavně vytrvalostního běhu, ve kterém jsme

mívali úspěchy a pro který máme i dnes dost vhodně předpoklady. Proto je třeba zvýšit péči o tuto disciplínu jednak větším zaměřením treningu na vytrvalost, specialisací hlavně starších závodníků a jednak zvýšením počtu závodů během sezóny.

Z á v ě r : Celkový vzestup úrovně je patrný a stálý jak po stránce výkonnosti, tak i po technické. Tempo vzestupu není však stále ještě dostatečně rychlé, hlavně u žen, a je třeba dbát o jeho zvýšení: Umožněním intenzivního treningu širšímu výběru závodníků, pořádním větším počtu závodů ve všech disciplínách, především pak zvýšením počtu závodů na delších tratích (10 km ženy a 50 km muži), zvětšením počtu příležitostí porovnání sil v měřítku mezinárodním jednak vysíláním větších počtu závodníků na závody oficiální, jednak povolením neoficiálních střetnutí z iniciativy nižších složek (jednot, krajů) vzájemně s Polskem, Rakouskem, NDR a NSR, případně i s SSSR využitím malého pohraničního styku.

Ing. MILAN PETŘÍK

Soutěž:	5 km ženy			10 km ženy		
Rok:	1954	1955	1956	1954	1955	1956
Čas vítěze	27,38	22,13	22,15	47,54	45,02	39,24
Průměr 10	28,55	23,32	23,14	50,23	47,32	42,02
Průměr všech	31,32	26,09	25,45	54,15	53,19	46,41
Průměr 10: vítězi	104,66	105,92	104,46	105,18	105,55	106,67
Průměr všech: vítězi	114,12	119,98	115,75	113,25	118,40	117,64
Průměr všech: průměr 10	109,04	113,28	110,84	107,65	112,18	110,29
Startovalo	28	37	42	28	39	39
Dojelo	28	37	42	28	39	39

15 km muži			30 km muži			50 km muži		
1954	1955	1956	1954	1955	1956	1954	1955	1956
54,20	55,51	55,15	1:59,01	1:48,12	1:47,23	3:37,57	3:15,05	3:49,56
56,49	57,09	56,32	2:03,27	1:50,29	1:51,31	3:56,20	3:26,45	4:02,50
62,03	64,28	62,40	2:14,06	2:04,15	2:00,35	4:20,54	3:46,42	4:20,05
104,57	102,30	102,33	107,33	102,11	104,00	108,43	105,98	105,77
114,21	115,43	113,45	116,59	114,83	112,24	119,70	116,21	113,28
109,20	112,82	110,84	108,62	112,46	107,92	110,39	109,65	107,10
71	115	121	57	66	75	40	47	31
70	112	117	48	62	69	38	44	29

V. LYŽÁŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-20182

Praha, říjen 1956.

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 11

LISTOPAD 1956



ROZBOR SKOKU A ZÁVODU SDRUŽENÉHO

Skok a závod sružený jsou u nás nyní ze všech lyžařských disciplin nejslabší, a proto trenérská rada projednala na své schůzi dne 15.—16. září jako jeden z hlavních bodů — rozbor situace v těchto disciplínách.

Ve skoku na lyžích se na technice od mistrovství světa 1954 nic podstatného nezměnilo. Rozšířil se jen počet států, kde správnou techniku provádění dokonale zvládli, a tím je ve světě mezi špičkovými závodníky velká vyrovnanost. Mezi nejlepší na světě patří Finové, Němci, Švédové, Švýcaři, Norové, Sověti a Rakušané, ze zámořských Japonci a Američané. Další podstatné zlepšování se dá očekávat u Sovětů, Norů, Němců a Finů. Předpokládáme, že mezi těmito čtyřmi státy bude sveden urputný boj na MS 1958 v Lahti o mistrovský titul.

Naše skokany je možno nyní řadit do průměrných skokanů, tak jako Poláky, Jugoslávce, Francouze, Italy a Kanadany. Nevýhodou pro další růst skoku na lyžích u nás je poměrně malá základna mladých skokanů a jejich slabá úroveň, jak dokázaly letošní přebory dorostu a juniorů.

Ve sruženém závodě je ve světě situace poněkud jiná. Silné a početné celky mají pouze Norové a Finové. Do MS 1958 dá se počítat s velkým zlepšením Sovětů, takže tam budou hlavně tyto 3 státy bojovat o prvenství. Za poslední 2 roky podařilo se i u nás vychovat 5 sruženářů dobré a téměř vyrovnané výkonnosti (Melich, Lahr, Nüsser, Janoušek, Kubica), takže i oni mohou účinně zasáhnout do bojů. Dá se předpokládat, že během roku se aspoň jeden další sruženář přiblíží svým výkonem uvedeným pěti. Mezi výkonností těchto několika sruženářů a ostatními je velká mezera. Ve sruženém závodě máme ještě mnohem menší masovou základnu než ve skoku. Je to způsobeno především tím, že sruženáře specialisty známe teprve několik málo let, a proto je to vlastně nejmladší disciplína, i když právě ve sruženém závodě jsme před válkou mívali největší úspěchy. Tehdy však na celém světě bylo samozřejmostí, že každý, kdo skákal, byl sruženářem, neboť všichni na lyžích běhali. Zlepšení situace úzce souvisí se zlepšením výcviku ve skoku.

I v této nepříznivé situaci je možno dosáhnout podstatného zlepšení těmito opatřeními, která si skokanská komise vytkla za své nejdůležitější úkoly již na své schůzi dne 26. února t. r.:

- a) Zpřesnit práci a úkoly trenérů;
- b) rozšířit dosavadní počet trenérů skoku, kteří se budou věnovat především mládeži;
- c) ve všech sportovních školách dorostu pravidelně cvičit skok;
- d) náborové soutěže a závod na výzvu Pionýrských novin rozšířit též o skok;
- e) nejmladší skokany 10—14 let pozvat alespoň do 3denního kursu ve dnech jejich prázdnin;
- f) v treningu využít všech nejmodernějších zařízení včetně využití umělé hmoty z PVC;
- g) pověřenému trenérovi státního družstva a družstva mladých dát plnou odpovědnost a důvěru (2 roky), při čemž stanovit postupné cíle, které kontrolovat;
- h) na vrcholné závody OH, MS vyslat vždy nejméně plný počet závodníků, kteří mohou startovat;

R. Jerošinová, jedna z nejúspěšnějších lyžařek Sovětského svazu, jehož úspěchy i v lyžařství si zvláště připomínáme dnes, v Měsíci československo-sovětského přátelství. S použitím zkušeností sovětských lyžařů se i naši závodníci budou každým rokem víc a víc snažit probojovat mezi nejlepší lyžaře světa

- ch) podporovat výstavbu malých a středních můstek a dbát o jejich údržbu a snažit se v co nejkratší době dosáhnout cíle, že v každém místě, kde mají můstek, bude dobrovolný trenér skoku, který bude odpověden za úpravu můstku a výchovu mladých skokanů;
- i) vybudovat u nás můstek s kritickým bodem 80 m podle nejmodernější konstrukce, v místech, kde bývá sníh již začátkem zimy, a s nejlepšími skokany na něm trenovat před hlavními závody a rovněž na něm i závodit. Mnohem více závodit, a tím učit závodění;
- j) rok před OH nebo MS zúčastnit se závodu na můstku, na němž bude tato vrcholná soutěž pořádána;
- k) vypracovat nový plán soutěží s STK a neomezovat soutěže ve skoku v takové míře jako dosud (v krajích nechtějí chlapci závodit ba ani trenovat, když se nemohou na vrcholnou soutěž dostat, neboť na krajských přeborech jejich výkonnost neodpovídala postupu, ale během dalšího tréninku se zlepšili a mohou být lepší než ti, kteří postoupili);
- l) zřídít výcviková střediska pro skok, ve kterých by byl stálý trenér nebo by se trenéři střídali. Místa do roku 1960: Harrachov, Špindlerův Mlýn, Banská Bystrica, Vysoké Tatry.

Z toho byly již některé úkoly splněny, a to:

1. náborové soutěže byly pro příští rok rozšířeny o skok,
2. umělá hmota z PVC se již využívá pro trening na můstku v Harrachově,
3. pro soutěže ve skoku pro příští rok je počítáno s návrhem skokanské komise,
4. můstek v Harrachově je dán k dispozici všem skokanům a na sobotu a neděli byli zajištěni trenéři takto: 8.—9. Kumpošt, 15.—16. Lenemayer, 22.—23. 9. Císař, 29.—30. 9. Mečíř, 6.—7. 10. Bělonožník, 13.—14. 10. Budárek, 20.—21. 10. Šablatura, 27.—28. 10. Kumpošt, 3.—4. 11. Lenemayer, 10.—11. 11. Císař, 17.—18. 11. Mečíř, 24.—25. 11. Bělonožník, 1.—2. 12. Budárek.

5. v letních měsících soudruh Bělonožník překontroloval a navrhl úpravy můstků hlavně v dosud opomíjených místech a kde nejsou v okolí odborníci.

Rotava (kraj K. Vary)	P = 46 m	H/N = 0,61
Dubí (kraj Ústí n. L.)	P = 48 m	H/N = 0,586
Bechyně (kraj Č, Budějovice)	P = 28 m	H/N = 0,54
Č. Kamenice (kraj Liberec)	P = 36 m	H/N = 0,5

Současně vyhledal i trenéry, kteří se budou starat o úpravu a výchovu mladých skokanů. Pro Rotavu a okolí soudruh J. Mareš z Kraslic, pro Dubí a okolí soudruh Seidl z Dubí, pro Bechyni soudruh Cimbálník z Bechyně, pro Č. Kamenici soudruh Egermajer.

Dosud nesplněnými úkoly se skokanská komise bude běžně zabývat.

Jako postupné úkoly pro vrcholné závodníky, které bude TR kontrolovat:

Pro skokany:

1. V roce 1957 docílit vyrovnanosti nejméně šesti našich skokanů na úrovni světového průměru, t. zn. dosáhnout na mezinárodních závodech 205—210 bodů při 2 skocích nebo 307—315 bodů při 3 skocích.

2. Při splnění postupného cíle v roce 1957 obeslat MS 1958 plným počtem skokanů, pokud jejich výkonnost bude vyrovnaná, kde aspoň jeden dosáhne nejméně 215 bodů, čímž se zařadí mezi nejlepší na světě.

3. Z družstva mladých nejméně 2 závodníci se v roce 1957 přiblíží průměru 4 našich nejlepších skokanů, t. zn., že na 3 výběrových závodech nebudou mít nižší počet bodů než průměr 4 nejlepších minus 10 bodů.

Postupné cíle sdruženářů ke kontrole TR:

1. V roce 1957 dosáhnout vyrovnanosti 6 sdruženářů, z nichž aspoň 4 na mezinárodních závodech dosáhnou 425—435 bodů.

2. Při splnění postupného cíle v roce 1957 obeslat MS 1958 plným počtem sdruženářů, pokud jejich výkonnost bude vyrovnaná, kde aspoň jeden dosáhne nejméně 435 bodů, a tím se zařadí mezi nejlepší sdruženáře světa.

3. Z družstva mladých budou nejméně 2 závodníci v roce 1957 na 3 výběrových závodech za průměrem prvních 4 nejvýše 30 bodů.

Trenérská rada přijala po diskusi toto usnesení:

1. S připomínkami se schvaluje předloha skokanské komise.

2. Skokanské komisi se ukládá, aby pokračovala ve své práci podle plánu, při čemž je nutno brát v úvahu, že body, uvedené pod písmeny h) a j), nelze zajistit pro případ OH 1960 ve Squaw Valley.

3. TR uveřejní ve Zprávách sekce výzvu, aby kraje uspořádaly pro své nadějně mladé skokany ve věku 10—14 let třídní kurs o vánocích nebo pololetních prázdninách, které skokanská komise ÚTR obešle trenérem.

4. Pro jednání mezi komitétu LD a SSSR bude dána připomínka, aby bylo umožněno sovětským skokanům a sdruženářům trenovat na našich místech na konci závodního období (konec března — začátek dubna) a aby byla uskutečněna porada našich trenérů s trenéry skoku a sdruženého závodu z NDR, Polska a SSSR.

5. Komise pro výstavbu bude upozorněna na nutnost výstavby můstku s P 80 m a co největším M. Můstek je nutno vybudovat tak, aby v roce 1958 bylo možno již před MS na něm trenovat.

6. Soudruh Pácl projedná na předsednictvu sekce, aby byl povolen doškolovací seminář pro 30 trenérů skoku, pracujících převážně s mládeží.

7. Postupné cíle skokanů a sdruženářů bude TR kontrolovat po každém hlavním závodním období.

8. O projednání rozboru bude uveřejněn článek v Lyžařství.

K BĚŽECKÉ TECHNICE NA ZOH

(K článku Dr O. Kulhánka »Vývoj lyžařství ve světle VII. zimních olympijských her« — II. disciplíny běžecké)

Dr O. Kulhánek provedl ve svém článku v zářijovém »Lyžařství« obsáhlý a objektivní rozbor lyžařského běhu, podle obrazu daného VII. zimními olympijskými hrami. Na jeho výzvu doplňuji část, pojednávající o technice. Nejdříve bych však ještě jen krátce rozšířil jeho správně vystihnuté příčiny toho, že reportéři zůstali, v porovnání se sjezdaři, běžcům hodně dlužni:

Nebyla to jen Cortina, ale je to zjev všeobecný. Kromě uvedených příčin je tu ještě nutnost, aby reportér byl dobrým obchodníkem a předložil zákazníkovi to, co žádá. A svět — především západní, hledá sensaci, vzrušení, obdivuje odvážné muže, hazardující i se životem. Samozřejmě, že běžec, ve své málo elegantní kombinéze, upocený, skromně a nesměle vystupující, neodpovídá jeho představám a neho-

dí se proto ani příliš pro objektiv kamer. Proto také Sailerovi stačilo deset minut riskantní jízdy a trochu štěstí, aby ho poznal celý svět a vlast aby mu přichystala triumfální přijetí, zatím co nejlepší běžec Jernberg za šestihodinový boj a nadlidský výkon ve čtyřech závodech zůstal celkem neznámým a vrátil se skromně ke svému dosavadnímu zaměstnání — k práci lesního dělníka.

Je to skutečnost, ale ne stížnost. Běžci opravdu nezárlí proto na sjezdové práce. Malý zájem reportérů docela vyhovuje jejich všeobecnému prostému a skromnému založení, a to, že se běh bude rozvíjet i bez jejich zvláštní přízně, potvrdí budoucnost.

A nyní k vlastní technice běhu:

Olympijské hry prakticky potvrdily vysoký význam zásad švihové a nárazové práce, vyššího postroje a přepadu. Lze bezpečně tvrdit, že na jejich pozvání a brzkém zvládnutí závisí naše budoucnost. Toto přesvědčení osvětlí částečně následující řádky:

Na FIS 1954 byl Hakulinen právem uznáván za představitel nejekonomičtějšího běhu. Jeho postoj byl podle tehdejší zvyklosti střední výš, rovněž tak frekvence kroku a přepad. Jeho jízda se vyznačovala ladností, dlouhým krokem, odrazem a v čem zvlášť vynikala, bylo stále střídání běžeckých prvků, prodlužování nebo zkracování kroku i podle zcela nepatrných terenních změn. — Tak se nám představil i letos na VII. zimních olympijských hrách.

Vedle něho rostl nový vynikající běžec, jehož vzestup byl neuvěřitelně rychlý — Švéd Sixten Jernberg, nejlepší běžec VII. ZOH, se značně odlišnou technikou. Vyznačuje se podstatně vyšším postojem, kratším, ale mnohem rychlejším krokem, při značném přepadu vzprímeného těla a značně švihovější práci.

Srovnáme-li oba způsoby jízdy za pomoci dolejších dvou obrázků znázorňující schematicky charakteristický Hakulinenuv a Jernbergův postoj, nejenže vycítíme, ale i logickou úvahou dojdeme k závěru, že Hakulinenuva jízda v nižším postavení je namáhavější, že Jernberg šel ve švihové práci mnohem dál a že jeho jízda nabývá charakteru lehkotletického běhu. Vyšší postoj neunavuje tak svaly nohou a zlepšuje funkci vnitřních orgánů a spolu se značným přepadem umožňuje daleký švih výpadové nohy a vyšší frekvenci kroku. Zvyšování frekvence je pak největším činitelem ve zrychlování jízdy.

Dá se téměř s jistotou usuzovat, že vývoj techniky běhu půjde stále více touto cestou švihů a lehkosti pohybu ne-

jen z hořejších fyziologických a ekonomických důvodů, ale i proto, že stálým zlehčováním výzbroje bude tato přirozenému lidskému běhu stále méně překážet.



HAKULINEN



JERNBERG

Správnost předcházejícího názoru potvrzují nejen Jernbergovy, ale i Brendenovy a Kolčínovy vynikající výkony. Technika Brendena i Kolčina, i když má trochu rozdílné osobité znaky, je tudíž v zásadě stejného charakteru jako technika Jernberga. Vyznačuje se též vyšším postojem, větším přepadem, zvýšenou frekvencí, lehkostí a švihem. Uvážíme-li pak tělesnou konstrukci Jernberga, Brendena a Kolčina, z nichž poslední váží kolem 60 kg, musíme přiznat, že k výkonům, které na všech čtyřech závodech podali, je to ve srovnání s Hakulinenem a ostatními hodně malý fyzický základ a že to nemůže být tělesný fond, ale technika a její hospodárnost, která jim dopomohla k tak krásnému umístění.

Hodnotíme-li z tohoto hlediska techniku mužských celků, musíme zařadit na první místo stále ještě Finsko, kde všichni závodníci jedou fyzickou finskou školou dobré úrovně, kterou nebudou těžké přizpůsobit nové technice. Na druhé místo nesporně patří SSSR, kde všichni mladí závodníci, především Kolčín, přešli již od jejich dřívější silácké techniky rovněž k švihové jízdě. Švédsko a Norsko mají jedinečné vzory v Jernbergovi a Brendenovi. Další však nedosahují zdaleka jejich úrovně. Přes to patří na třetí a čtvrté místo.

Dobré jedince mají Francouzi a Švýcaři. Technika dalších, mezi nimi Italů, je zastaralá. Z našich závodníků snese přísnou kritiku jen Matouš, jehož jízda je opravdu světové úrovně, i když trochu vyšší postoj by mu jistě prospěl.

V ženách vedou v technice Finky. O dalším pořadí je těžké rozhodnout. Sovětské ženy nejsou v technice tak na výši jako muži. Snad Švédky by bylo

možné označit jako druhé. Také však mají mezi sebou závodnice, jejichž technika neodpovídá našim představám o jízdě Severanů a nelze o ní mluvit jako o dobré. Hezky se ukazují Norky, z jejichž jízdy by se dalo usuzovat, že mají s Brendenem stejného trenéra a stejný názor na techniku vůbec. Typicky po staru, t. j. násilně, s těžištěm vzadu a na tvrdých nohách jezdí Italky a Polky. O něco lépe Němky, které mají dosti dobré jednotlivkyně.

Naše závodnice můžeme hodnotit v technice velmi příznivě. U všech se projevuje jasně stejné pojetí švihové techniky velmi dobré úrovně a nemůžeme se bát říci, že jako celek si zaslouží zařazení na druhé místo za finské družstvo.

Mluvíme-li o švihové technice, vyšším postojí, hlubokém přepadu, nesmíme zapomenout zdůraznit současný růst frekvence kroku, která je zde podmínkou. Proti Severanům byla naše frekvence na OH podstatně nižší, především do stoupání, která byla prakticky vybíhána lehkým atletickým krokem.

Pro správný další vývoj lyžařského běhu u nás je třeba, aby všichni trenéři, cvičitelé a instruktoři důrazně prosazovali uvolněnou švihovou jízdu, jejímž znakem je vzpřímenější postoj, dostatečný přepad, ne předklon se zložením v pase, dále stálý ruch, čilost a zvýšená frekvence a konečně aby učili časté, třeba jen krátké změně ve způsobu jízdy podle požadavků terénu.

BOH. TVRZŇÍK

MĚŘÍME ELEKTRICKY

ING. MIROSLAV JEDLIČKA,

člen komise rozhodčích lyžařské sekce SVTVS

Začátkem letošního roku bylo k nám dovezeno zařízení na elektrické měření času pro lyžařské závody. Měření bylo hned vyzkoušeno na krajském přeboru KVVVS Praha a KVVVS Liberec. Zařízení se osvědčilo a bylo dále použito na přeboru ČSR ve Vrátné dolině a na II. ročníku mezinárodního závodu o Velkou cenu Slovenska v Tatranské Lomnici. Celkem bylo elektricky úspěšně měřeno 16 jednotlivých závodů.

Startovní zařízení je provedeno ve formě obvyklých »vrátek«. Tvoří je dva silnější sloupky, vzdálené asi 80 cm, mezi nimiž je lehká kovová zápora. Tato zápora, provedená ze skládací duralové trubky, je ukončena silnou pružinou, která se zasunuje do krabičky s vlastním zapínacím zařízením. Krabička se velmi pevně přišroubuje na jeden ze dvou sloupků tak, že tyčka do ní zasunutá je pod kolony závodníků, t. j. 35—40 cm nad sněhem. Konec tyčky se opírá o druhý sloupek, který ji zachycuje, když se vrací z vychýlené polohy po odstartování závodníka.

Závora vychýlená z normální polohy dopředu o 170°, zapojí kontakty, které jednak signalisují tento její vychýlený stav do cíle, jednak spustí nebo zastaví hodiny u startu a cíle.

Startovní hodiny jsou upevněny ve zvláštním přístroji, který ovládá jak startér, tak i startovní vrátka. Tento aparát je poměrně malý, takže ho startér může mít upevněn na prsou a při tom s ním může pohodlně manipulovat. Startovní hodiny může samozřejmě sledovat i startující závodník.

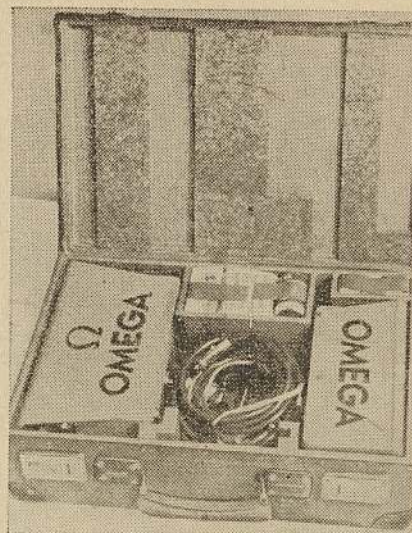
Cílové zařízení je poněkud komplikovanější. Spojnice cílových tyčí zde není realizována žádnou závorou, ale »nehmotným« svazkem světelných paprsků. Na jedné cílové tyči je upevněn reflektor, jehož paprsky jsou zaostřeny na zařízení s fotonkou, umístěné na protější tyči. Tato světelná cílová čára probíhá ve výši asi 35 cm nad sněhem.

Fotonka je zabudována spolu s dvouelektronkovým zesilovačem v kovové skřínce jen o málo větší, než je celý

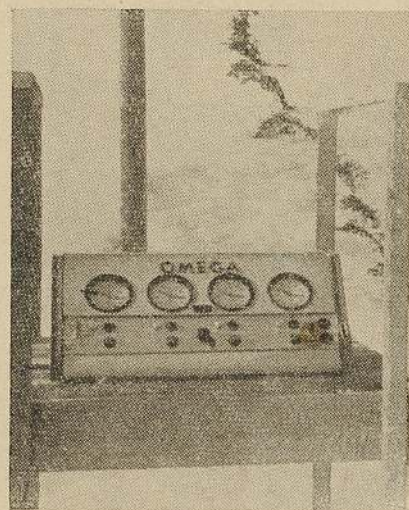
reflektor. V čelní stěně je optika s clonou, umožňující vhodné zaostření a regulaci světleného toku. Na zadní stěně jsou ovládací knoflíky a kontrolní miliampérmetr. Celé zaostření cílového zařízení, t. j. vzájemné vyrovnání optické osy reflektoru na optickou osu skřínky s fotonkou, se provádí hledáčky se zaostřovacím křížem.

Optimální šířka cílové brány je 5 až 6 m, je však možné použít i brány širší. Skřínku s fotonkou je nutno umístit tak, aby nebyla vystavena přímým slunečním paprskům. Za reflektor se staví asi půl metru široká tabule. Jejím účelem je zabránit, aby fotonka reagovala na změnu světelných poměrů mimo vlastní cílovou bránu.

Reflektor svítí na fotonku během celého závodu. V okamžiku, kdy závodník přeruší svazek paprsků, sdělí fotonka tuto informaci cílovému reléovému zařízení s hodinami. Toto reléové zařízení je vlastním funkčním systémem celého elektrického měření. Je ovládáno startovními vrátky a cílovou fotonkou. Na předním panelu



Fotonka se zesilovačem (vlevo) a reflektor (vpravo) jsou uloženy v malém zavazadle. Vzádu jsou náhradní baterie a elektronky, uprostřed kabel.



Celkový pohled na reléové zařízení s vloženými hodinami.

jsou 4 hodinky — stopky umožňující odečítat desetiny vteřiny — a všechny ovládací knoflíky a tlačítka. Dále jsou tam signální terčové návěsti, které nás informují, jsou-li všechny elektrické obvody v pořádku. Hodinky je možné z přístroje vyjmout a použít je k ručnímu měření.

Přístroj je postaven na stolku blízko cílové brány spolu s telefonem ke startu. S cílovou bránou je spojen kabelem. Při sněžení nebo při dešti je nutno toto reléové zařízení chránit. Je-li u cíle postaven stan nebo bouda, instalujeme zařízení uvnitř, jinak je nutno ochranu improvizovat.

Přístroj má několik funkčních možností:

- Všechny hodiny se u startu spustí a v cíli zastaví najednou.
- Totéž je možno provést jen pro jedny, dvoje nebo troje hodiny.
- Všechny hodiny se spustí najednou a v cíli se zastaví ratrapánová ručička jen jedněch, dvojích, trojích nebo všech hodin. Po přečtení se

údaj vymaže — jednoduchou manipulací dohoní ratrapánová ručička hlavní vteřinové ručičky.

- d) Bezprostředně za sebou (t. j. v intervalu asi 1 vteřiny) mohou projet cílem maximálně 4 závodníci.
- e) V jednom okamžiku nemůže přístroj přijímat ovládací impulsy současně ze startu i z cíle.

Všechny lyžařské disciplíny, kde přichází měření času v úvahu, vyhovují dostatečně uvedeným kritériím.

Spojení startu s cílem je provedeno běžným telefonním kabelem s PVC izolací, kterého se obvykle na závodech používá.

Na zdroje elektrické energie není zařízení příliš náročné. Téměř všude se používá suchých plochých baterií 4,5 V. V reflektoru jsou 4, v reléovém zařízení 2, v ovládacím zařízení startovních hodin rovněž 2 baterie. Zesilovač a fotonka mají 2 monočlánky 1,5 V, známě rovněž z kapesních svítilen, a miniaturní anodovou baterii 67 V. To je celé energetické vybavení. Zdroje vydrží 5—8 hodin provozu, anodová baterie mnohem déle.

Vliv počasí na spolehlivost zařízení není možno úplně zanedbat. Při mrazech pod -10°C nelze zaručit dobrou funkci, není-li reléové zařízení umístěno v prostoru s vyšší teplotou. Sněžení nevádí, pokud ovšem — jako tomu bylo na Velké ceně Slovenska — vichřice nezvedá v cílové brance celé závěje, které přeruší světelný paprsek právě tak jako projíždějící závodník.

Celá měřicí souprava je umístěna ve dvou příručních kufřících, takže je jí možno snadno transportovat. Kromě přístroje pro startovní hodiny je celá aparatura výrobkem známé švýcarské firmy Omega.

ORGANISACE MĚŘENÍ

Pravidla lyžování vyžadují, aby na každém závode s elektrickým měřením bylo použito i měření ruční. Je tedy nutno zajistit dobrou součinnost obou způsobů měření. U cíle je oboje měření na sobě nezávislé. Avšak startovní povel je jednotný — na »ted« závodník startuje (zapojí elektrické měření) a časoměřicí v cíli stisknou

své hodinky. Než vydá startér povel, musí být zřejmě obojí měření připraveno. Startér má tedy několik povinností: startovat závodníka, zjišťovat stav připravenosti cíle a obsluhovat ovládací přístroj startovních hodin. Na štěstí je situace zjednodušena tím, že všechny sjezdové disciplíny je možné rozdělit do dvou skupin: závody s pevným startovním časem (sjezd, obří slalom) a slalom.

U závodu s pevným startovním časem probíhá měření takto: Několik minut před startem předjezdce otevře startér po telefonické dohodě s cílem startovní vrátka. Tim spustí své startovní hodiny a současně všechny ho-



Na slalomových svazích, kde se obvykle mění poloha cíle po každém kole, se výstavba cílového zařízení improvizuje. Na obrázku je cílové zařízení na primitivním stolku na místě zhotoveném, pod ním jsou cívky s vedením ke startu a vedením telefonním. Přístroj s fotonkou, upevněný vlevo dole na cílové tyči, je zakrytý čepicí, která zabraňuje přístupu světla na citlivou vrstvu fotonky v době, kdy závod neběží.

diny elektrického měření v cíli. Nyní přistoupí k těmto hodinám ruční časoměřiči a spustí svoje hodinky podle hodin elektrického měření o určitý počet celých minut později. Výhoda tohoto způsobu je v tom, že ruční časoměřiči mohou velmi přesně seřídít své hodinky se startovními prostřednictvím cílových hodin elektrického měření a že mohou toto seřizení kdykoliv i během závodu opakovat. Tím se automaticky zvyšuje přesnost ručního měření.

Stav připravenosti obojího měření se telefonicky hlásí startérovi a pak může být zahájen vlastní závod. Protože u tohoto druhu závodů se doba startu závodníků řídí startovní listinou a údaje na hodinkách jsou zaznamenávány ratrapánovou ručičkou, není třeba se startérem od cíle více mluvit o ničem, co se týká vlastního měření. Startér může odložit mikrotelefon a jeho činnost se omezí na vydávání startovního povelu a odečítání odchylek vlastního závodníka startu od úředního startovního času ve startovní listině. Tyto údaje diktuje startér zapisovatelům u startu.

Projetí závodníka cílem registruje ruční i elektrické měření zastavením ratrapánové ručičky. Po přečtení se tyto údaje vymažou a hodiny jsou schopny registrovat dalšího závodníka.

Ve slalomu se doba startu závodníka řídí stavem způsobilosti a obsazení trati, startovní listina udává jen pořadí závodníků. Časy naměřené u cíle jsou časy čisté, které se dále korigují jen přírůzky. Organizace měření se liší od způsobu použitého u sjezdu

a obřího slalomu. Měření ruční i elektrické musí být pro každého závodníka zvlášť připraveno, aby mohl být čistý čas odečten. Startér nemá úřední startovní hodiny, protože všechno měření se provádí od cíle. Jeho činnost je tato: Zjištění připravenosti tratě a měření telefonickou dohodou s cílem a vydání startovního povelu. Na povel »ted«
závodník odstartuje (zapojí elektrické měření) a ruční časoměřiči stisknou své hodinky. Po projetí cílem závodník zastaví elektrické měření a ruční časoměřiči zastaví svoje hodinky. Tento postup se opakuje pro každého závodníka zvlášť. Dovolí-li to stav tratě a je-li dobrá spolupráce mezi startérem, velitelem tratě a časoměřiči, je možné, aby na trati bylo současně více závodníků, maximálně však 4.

Cílovou bránu je třeba zabezpečovat tak, aby spojnicí cílových tyčí mohl protnout pouze příslušný závodník. Každé protnutí světelného paprsku cizí osobou nebo předmětem je samozřejmě zdrojem mylných informací. Zejména závodníky je nutno upozorňovat, aby se nevraceli zpět cílovou bránou, ale aby ji obcházeli.

Účelem těchto rádků je informovat čtenáře o elektrickém měření, používaném nyní v ČSR. Je uveden způsob měření a stručně popsána aparatura. Pořadatelé závodů, kteří budou chtít toto zařízení na svých závodech použít, najdou zde základní informace.

Zkušenosti, které elektrické měření přináší závodníkům a rozhodčím, budou uveřejněny v některém z příštích čísel tohoto časopisu.

Vývoj lyžařského sportu ve světle VII. ZOH

III. Skok prostý a závod sdružený

SKOK PROSTÝ

V Cortině, na nejdokonalejším můstku, který kdy byl postaven, předvedlo 53 skokanů velkolepou ukázkou skokanského umění. Finové s Němci svedli tuhý boj o zlatou medaili. Seveřané po prvním kole zaváhali, neboť Harry Glass z NDR byl za svůj skok 83,5 m odměněn o něco lépe než Fin Kalla-

korpi, který skočil stejnou délkou. Hyvärinen ztratil proti Glassovi dokonce 3,6 bodu. V rozhodujícím druhém kole se však Hyvärinenovi, přestože se skákalo se sníženého nájezdu, podařil mistrovský skok 84 m, který Finům zajistil vítězství. Kallakorpi a Glass skočili i v druhém kole stejně daleko 80,5 m; Fin však byl za styl

ohodnocen o něco lépe a postoupil na druhé místo před Glassem rozdílem půl bodu. Finové tím zaznamenali významný úspěch; podtrhli své dominující postavení ve skoku prostém také tím, že i další jejich dva skokani se umístili mezi prvními 10 skokany. Němci byli Finům velkými soupeři. Vedle Glasse exceloval Bolkart, ale také Lesser se osvědčil jako výborný skokan. Norové po prvé v historii zimních olympijských her přišli v Cortině ve skoku prostém o tradiční prvenství — byli odkázáni dokonce až na 9. místo.

Technika skoku prodělala v posledních 10 letech mohutný vývoj. Pokusy a přesným měřením byly zjištěny objektivní podmínky pro dosažení nejlepšího skoku jak co do délky, tak co do stylu. Intuice ustoupila matematice. Díky výsledkům zkoušek a počtům aerodynamických zákonitostí, jimiž je skok ovládán, máme dnes již přesnou představu o poloze těla a vedení lyží ve všech fázích dokonalého, lépe řečeno, ideálního skoku. Tomuto theoretickému ideálu se po dlouholetém studiu a neúnavném treningu přiblížilo několik skokanů, mezi nimi v prvé řadě mladí skokani Finska. V literatuře se mluví o novém specifickém stylu, někdy také o stylu aerodynamickém nebo finském. **Byl to tento styl, který v Cortině zvítězil.** Jeho podstatnými znaky jsou vehementní a mimořádně rychlý odraz, po kterém skokan ihned přechází do maximálního předklonu. Jeho dráha letu je sice o něco plošší, rychlost však pro malý odpor vzduchu větší, a proto získává na délce. Pro perfektní ovládnání těla není ani ve stylu nic rušivého. Tak provedl Fin Matti Pietikäinen v roce 1954 své mistrovské skoky ve Falunu, dosáhnuv dvakrát největší délky a dvakrát nejvyšší stylové známky. Stejným způsobem absolvoval v Cortině Antti Hyvärinen svůj druhý a rozhodující skok, dosáhnuv nejvyššího stylového ocenění a také největší délky. Prvý skok Harry Glasse a Aulis Kallakorpiho byly ohodnoceny jen o 1/2 resp. 1 bod hůře než Hyvärinenův vítězný skok. Norové, dlouholetí mistři světa, ustrnuli ve vývoji a mu-

seli ustoupit Finům, Němcům, Švédům a Švýcarům.

Bylo již shora řečeno, že Harry Glass byl velkým soupeřem oběma Finům; nevydařil se mu zcela druhý skok. Bolkart dvěma vyrovnanými skoky skončil na 4. místě před do výšky se odrážejícím Švédem Petterssonem. Švýcar Däscher se nečekaně krásně umístil na 6. místě před Finem Kirjinem Eino. Werner Lesser byl 8. a třetím Němcem umístivším se mezi prvými 10 skokany. Na 9. místě skončil Nor Stallvik Sverre, který skákal za nemocného olympijského vítěze z roku 1952 Arnfin Bergmana. Sověti skákali odvážně a imponovali hlubokým předklonem; schází jim technicky propracovat konečnou fázi letu a doskok. Dobře se vypracovali skokani polští.

Je třeba si přiznat, že ne zvláště dobře si počínali naši skokani Stuchlík a Bulín, kteří se umístili na 28. a 29. místě. Viděl jsem 6 neděl před Cortinou naše hochy skákat spolu se Sověty v olympijské přípravě. Nápadný byl tehdy rozdíl mezi odvahou a předklonem některých ze sovětských skokanů a skokany našimi. Sovětům se zřejmě podařilo navázat na novodobý vývoj ve skoku, převzali vehementi a hluboký předklon Finů, nedokáží ještě však rozvěřit úhel v konečné fázi letu, aby dostali nohy pod trup. To je technický detail, v základním pojetí skoku jsou na správné cestě. Mám po Cortině určitě pochybnosti, pokud jde o nás. Podařilo se nám se odputat od klasické, norské techniky? Strávilí jsme již i prakticky moderní pojetí skoku? Milda Bělonožník ovládá problematiku skoku po všech stránkách naprosto perfektně. Měl by se pokusit rozebrat naši situaci ve skoku po technické stránce a naznačit skokanům i lyžařské veřejnosti své plány pro nejbližší dva roky. V roce 1958 nás čeká mistrovství světa. Není nic ztraceno, ale nesmíme již váhat. Hans Renner, trenér skokanů NDR, během krátké doby dvou let zvedl výkonost Harry Glasse a Wernera Lessera z naprosto podprůměrných skokanů na nejvyšší světovou úroveň. Bylo opravdovým požitekem jej poslouchat o tom vyprávět.

Pro úplnost bych se rád letmo dotkl

ožehavé otázky hodnocení stylu. Nejlepší situaci vylstihl vedoucí finské výpravy Pentti Taavitsainen, který prohlásil: »Je velká škoda, že rozhodčí nedokázali splnit svoji odpovědnou úlohu. Patriotismus je krásná věc, nemá však nic společného s výkonem funkce rozhodčího.«

Vybral jsem z oficiálních výsledků 2 příklady a přenechávám čtenáři, aby si sám udělal závěry. Norský rozhodčí ohodnotil druhý skok vítěze Fina Hyvärinena, tedy nejlepší skok soutěže, 17,5 bodu; ostatní 4 rozhodčí tento skok ocenili mezi 18—19 body. Naproti tomu italský rozhodčí Flumiani ohodnotil svého skokana Tolina 15,5 bodu, ačkoliv ostatní rozhodčí jej ohodnotili 13,5 až 15 body. Situace ve stylování se stala skutečně velmi neutěšenou. Jestliže se federaci v brzké době nepodaří zjednat nápravu, nezbude než urychleně nahradit stylové hodnocení objektivním měřením Straumannovým. Cortina ukázala všeobecně velké pokroky u skokanů, bohužel nelze totéž říci o rozhodčích.

SDRUŽENÝ ZÁVOD

V závodě sruženém skákalo v Cortině jen 36 závodníků, zastupujících 12 států. To samo o sobě svědčí o tom, že popularita tohoto nejhodnotnějšího závodu v lyžařském sportu je na ústupu. Švýcaři, kteří ještě před několika lety v závodě sruženém na Holmenkollenu závodníkem Stumpem obsadili druhé místo, nevyšlali do Cortiny ani jediného sruženáře; Švédové byli zastoupeni jedním závodníkem Finové po odstupu Heikki Hasu nemají již výrazného představitelů ve sruženém závodě. Při kritice o nedostatku sruženářů bývá přehlížena závažná skutečnost, a to, že závod sružený klade abnormálně velké požadavky na závodníka; sružený závod se stal nejnáročnější lyžařskou disciplínou vůbec. Sruženář musí být prvotřídním běžcem, ale i na můstku musí dnes umět podat výkon, který se mnoho neliší od výkonu skokana specialisty. Úsilovný běžecský trénink vyžaduje velmi mnoho času, a kdy má sruženář skákat? To zdá se být hlavním problémem sruženého závodu.

Závod vyhrál bezpečně mistr světa z roku 1954 Nor Sverre Stenersen 455.0

body. Mluví se zcela otevřeně o krizi v této typicky norské disciplíně. Ve Falunu dosáhl Stenersen 461.1 bodu před svými kamarády v družstvu Gundersenem (460.1), Maardalensem (450.5) a Gjettenem (450.4). Olympijský vítěz Simon Slattvik byl tehdy pátý se 448.4 bodu. 15. závodník na MS ve Falunu dosáhl ještě 424.8 bodu. V Cortině dosáhl 10. závodník Fjodorov jen 429.5 bodu. Stenersenův náskok proti Švédůvi Bengt Erikssonovi, který se umístil za ním na 2. místě činil 17.6 (!) bodu. Mezi prvními 10. závodníky figurují jen 2 další norští závodníci Arne Barhaugen jako 5. a Tormod Knutsen jako 6. To je důkazem, že i v tradiční zemi sduženého závodu, v Norsku je nedostatek dobrých kombinářů. Finové obsadili 4. a 9. místo v pořadí Paavo Korhonen a Eeti Nieminen. Rusové měli mocný nástup ve skoku, ve kterém se Moškin dostal do čela před Stenersenem; v běhu však ztratili na své pozici a obsadili 5. a 10. místo v pořadí Nikolaj Gusakov a Leonid Fjodorov. Velmi dobře se drželi Poláci, kteří Gron-Gasienicou obsadili 3. místo. Mezi prvními 10 v pořadí 8. se umístil Ital Alfredo Prucker. Z našich se velmi slušně umístil Láhr, který z 22. místa ve skoku se po absolvovaném běhu posunul dopředu až na 12. místo v celkové klasifikaci. Kdyby si zlepšil skok, měl by dobré šance pro MS 1958. Melich a Nüsser se ve skoku umístili na 28. a 25. místě; v celkové klasifikaci skončili na 18. resp. 22. místě.

Poznatky ze VII. ZOH ve skoku prostém a ve sruženém závodě lze shrnout asi takto:

V Cortině, po osmi letech boje, triumfovalo novodobé, aerodynamické pojetí skoku. Klasická norská technika, vycházející z estetických požadavků na styl a zanedbávající délku, byla definitivně vystřídána moderní technikou, opírající se výlučně o zákony aerodynamiky. Ve sruženém závodě v porovnání s ostatními soutěžemi klasické větve, s během a se skokem prostým, klesla v posledních dvou letech úroveň velmi podstatně. Dobrý výkon Stenersenův se výrazně odráží od výkonu ostatních závodníků, které převyšuje o celou třídu.

Synové hor

Pod tímto názvem uvidíme v našich kinech film, který již podle názvu je nám, lyžařům, blízký. A protože jde o film, jehož ústřední postavou je vynikající český lyžař, chtěl bych jakožto odborný poradce tohoto filmu něco napsat o jeho vzniku.

Jistě každý lyžař zná Kožíkovu knihu »Synové hor«, o životě velikého krkonošského lyžaře Bohumila Hanče, mnohonásobného mistra zemí koruny České. A podle této knížky vytvořil spolu s autorem režisér Čeněk Duba scénář celovečerního filmu, který má divákovi ukázat nejen Bohumila Hanče, jednoho z nejlepších lyžařských závodníků z doby před první světovou válkou, ale také Hanče — uvědomělého českého člověka. Již to, že celovečerní film má námět ze závodního sportu, je velikým kladem a vlastně objevem v českém filmu. A jestliže je ústřední postavou lyžař, tím více vítáme film my lyžaři. Svým

námětem není však film jen vzpomínkou na Hanče, ale vzpomínkou a zároveň poděkováním všem těm, kteří spolu s Hančem stáli u kolébky českého lyžování. Řidiči Buchar, Jarolimek, Scheiner, Feistauer, Nesvaďba a desítky dalších méně slavných, ale neměně oddaných pracovníků, nám ve filmu ukazují to, co v dnešním sportovním dění tolik postrádáme. Hluboký, nezištný vztah ke sportu, který se v té době prováděl až po práci, v té době velmi těžké. Hluboké ideové přesvědčení krkonošských českých tkalců-vlastenců a Sokolů je nerozborným pouťem v národnostním i sociálním a také sportovním boji. Vedle ústřední postavy Hanče, hraného J. Bekem, nás zaujme jistě i druhý hrdina filmu, který je opět hrdinou skutečnosti. Je to Vrbata (J. Vala), Hančův přítel v životě i smrti. Postava sokolského cvičitele žactva i nadšeného kulturního pracovníka. Sám



Skupina lyžařů s hercem Jaroslavem Vojtou (klečí uprostřed)

není sice závodník, ale jasně chápe vysoké poslání sportovního zápolení a tento velký Hančův přítel odjíždí na hřebeny Krkonoš, aby viděl i poslední Hančovo víťězství. A což Karel Jarolímek a veliký Hančův soupeř v závodech a stejně veliký jeho přítel v životě. I ve filmu, kde je představován hercem Polachem, je tou sympatickou postavou, kterou i dnes tak rádi vidáme na lyžařských závodech. Karel Jarolímek dnes vyznamenáný titulem zasloužilého mistra sportu, je jedním z mála pamětníků celé historie Hanče a dal ochotně k dispozici všechny materiály od lyží a hůlek počínaje až svými vzpomínkami konče. Byl také jedním z prvních přísných a mížeme říci spokojených kritiků filmu. Je třeba připomenout, že ve filmu hraje ještě jeden Hančův soupeř. Je to E. Rath, který v roli hajného je posledním představitelem staré jízdy s jednou holí.

A což známá postava řídicího učitele Buchara, představovaného zasloužilým umělcem Jaroslavem Vojtkou. Buchar, nadšený učitel a milovník Krkonoš, je otcem a rádcem všech svých velkých i malých žáků. Z každého jeho slova cítíme lásku k horám a lidem. A tak, jak se nám lyžařům zachoval v různých vzpomínkách a vyprávěních jeho pamětníků, tak před námi ožívá starý moudrý krkonošský učitel i v tomto filmu. A všechny další postavy lyžařů jako E. Rath, hraný Brouskem, nebo Feistauer M. Nesvadby či Smith Kiehlend, hraný Kořínkem i všechny další postavy nám ve filmu vytvářejí obraz Krkonoš a jejich života před první světovou válkou. Je samozřejmě, že film má i ženské postavy, které ovšem v tomto období teprve nepatrně počínají pronikat do sportu, ale zdaleka nehrají sportovní roli. Přesto jsou zde důležité postavy žen. Je to v prvé řadě prostě horské děvče Slávka — Hančova žena (S. Hubeňáková), u které od počátku cítíme, že trochu zárlí na horu. Je to vidět i z otázky, kterou přepadá Hanče: Koho vlastně miluješ, horu nebo mne? Což nepatříte k sobě? zní odpověď. A skutečně tato postava patří k horám i k Hančovi. I další postavu žen, a jde o Hančovu sestru či Vrbatovu matku i další menší postavy, nám dokresluje dobfé život v horách.

Již z výčtu hlavních postav je jasné, že film není jen zfilmováním známé tragédie, ale že je určitým zidealizovaným skutečnosti a jejím dramatickým seřazením. Vidíme zde nejen závody na lyžích, ale i boj o denní chléb, boj proti útlaku německých textilních fabrikantů i boj o slávu českého jména v Krkonoších. Jde o širokou problematiku života v Krkonoších, ve které lyžařský sport je jen důležitým činitelem. Zdůrazňují to proto, že lyžařská stránka vlastní, i když je ve filmu velmi důležitá, musela se často podřizovat umělecké potřebě i dalším výše zmíněným úkolům. Protože jde o umělecký film, musely i zde být přípustné určité technické licence, které by se u technického či instruktážního filmu neobjevily. Úroveň lyžařské běžecké techniky se musela přizpůsobit technice před první světovou válkou. Při studiu materiálů i podle sdělení pamětníků vidíme zde prvé počátky pokrokové běžecké techniky. Vidíme to i z toho, že závodníci jezdí již o dvou hůlkách opatřených velkými talíři, někteří používají již úzkých běžeckých lyží, které k nám přivezl S. Kiehlend. I vyznění je volnější a tak vidíme, že jsme u kolébky dnešní techniky. Samozřejmě že v jízdě se uplatňuje hlavně fyzická síla, odpadá větší skluz lyží, teorie počíná mazání atd. Závody mají hromadné s'arty a i trati jsou mnohem jednodušší než dnešní.

V průběhu natáčení loni v zimě se



Dobová lyžařská technika



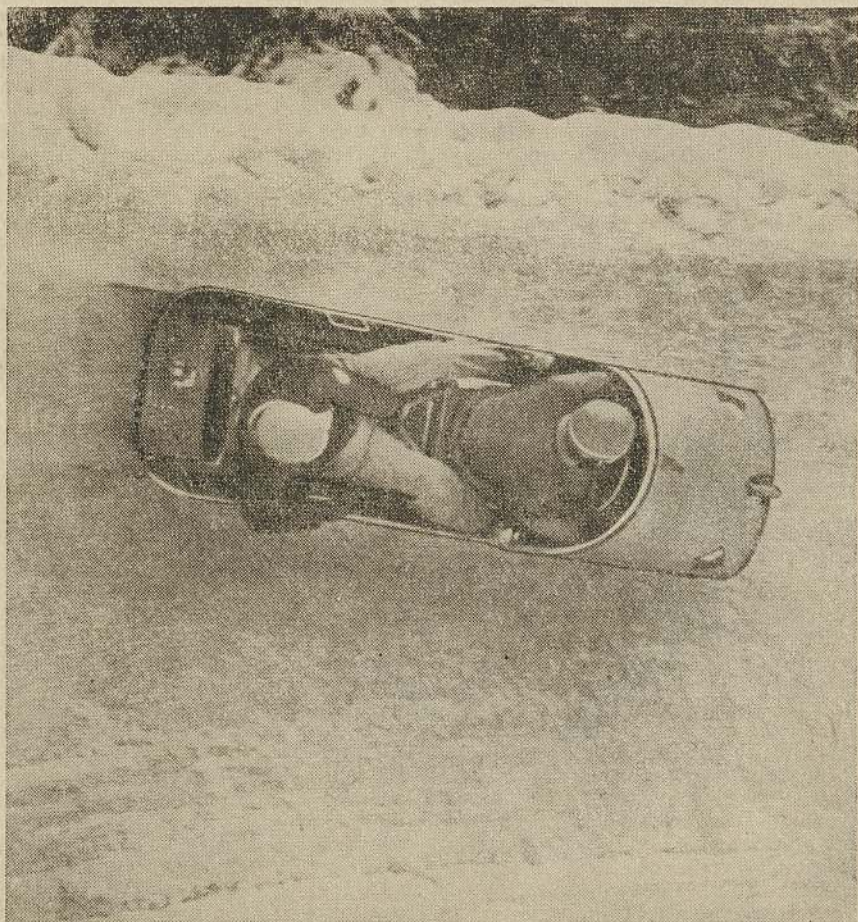
Instruktaž herců před natáčením

v Krkonoších sešli umělci s lyžaři. Toto spojení se zdá jistě obtížné, ale můžeme říci, že mezi našimi herci jsme našli řadu vyznavačů lyžařského sportu. V první řadě to byl režisér Čeněk Dube, který se do této tematiky pustil jistě také proto, že je nadšeným a dobrým lyžařem a tímto filmem vykonal veliký kus práce pro náš sport. I mezi dalšími pracovníky štábu byla řada dobrých lyžařů — Polák, Maršálek a další. Z herců pak svou dobrou lyžařskou úroveň překvapivě zasloužilý umělec Jaroslav Vojta. Ale i ostatní — Josef Bek, Nesvadba, Vala, Brousek, Kořínek atd. byli nejen herci, ale i lyžaři. M. Polach dokonce vyhrožoval, že si to s námi rozdá nejen ve filmu, ale na skutečných závodech. I všichni ti chlápci a děvčata od světla, zvuku, z maskérny a ani nevím, ze kterých koutů filmové kuchyně, jsou lyžaři, kteří se podle možnosti k lyžím brzy vrátí. Mnozí z nich vzali při natáčení lyže na nohy po prvé a brzo museli v těžkých povětrnostních podmínkách se zátěží choulolistivých nákladů lamp, baterií, kamer atd. se po-

lybovat po hřebenech Krkonoš se skupinou lyžařů, kteří zde při technických úkolech spolupracovali. Vedle pracovníků HS Materny, Erbana, Soukupa a dalších, zde pomáhala v terénu i řada našich lyžařských závodníků od nejstarší generace, představované E. Rathem, přes starší závodníky Hampla, Chmelaře, Novotného, Pelce či mladší generaci Hanuše, Matouše, Kašpara atd., až k těm nejmladším pětiletým špuntům z krkonošských chalup, kteří často trpělivě čekali, až mráčky dovoří »klapnout« jejich výevik s Hančem. Pro všechny, ať umělce či lyžaře, byl film kusem často obtížné práce i kusem nového života. Života, prodchnutého vzpomínkami na Hanče a Vrbatu i všechny další postavy, které jsou spjatý s počátky českého lyžování i velkého sociálního a kulturního hnutí v Krkonoších před první světovou válkou. A Hanč i Vrbata, skutečné oběti Krkonoš z roku 1913, jsou pro nás symbolem prostých českých lidí, k jejichž slavné památce nechť slouží i tento film.

BOHUŠLAV SÝKORA

BOBY A SANĚ



Tradiční závod o «Pohár Tatera» bude konán 3.—10. února 1957, tentokrát s mezinárodní účastí. Na obrázku je dvojka bratří Kaňků v desáté zatáčce tatranské dráhy při loňském ročníku tohoto závodu

Sáňkaři a bobisté,

diskutujte k návrhu organizačního řádu ČSTV

Celá československá sportovní veřejnost je soustředěna na tvořící se novou tělovýchovnou organizaci »Československý svaz tělesné výchovy«. Jednou z nejdůležitějších současných otázek je návrh organizačního řádu, o kterém probíhá řada diskusí a o nich jsou zasílány přípravnému výboru ČSTV k němu připomínky. Je jisté, že i v řadách sáňkařů a bobistů se o návrhu organizačního řádu, o budoucnosti a zajištění sáňkařského a bobového sportu diskutuje. Případně připomínky a návrhy jsou pak ve většině případů zasílány v rámci připomínek jednot nebo jiných složek.

Vzhledem k tomu, že sáňkařský a bobový sport není tak rozšířen, aby ve všech jednotách měl takovou pozici, že by prosadil všechny své připomínky směřující k zajištění těchto málo rozšířených sportů, doporučuji, aby ve všech oddílech, okresních i krajských sekcích proběhly znovu diskuse, byla učiněna usnesení a tato usnesení byla zaslána přípravnému výboru ČSTV — Praha, Malá Strana, Tyršův dům.

Je totiž nebezpečí, že připomínky sáňkařů a bobistů zapadnou v rámci připomínek jednot a větších celků, nebo nebudou mít takovou váhu. Budou-li připomínky zasílány samostatně, bude přípravný výbor, případně jeho příslušná komise upozorněna na požadavky málo rozšířeného sáňkařského a bobového sportu, hlavně na jejich zajištění po stránce finanční — stavba drah — (ostatní málo rozšířené sporty — šerm, lukostřelba, judo atd. — nemají tak velké finanční nároky) a podle možností bude provozování sáňkařského a bobového sportu zajištěno.

Proto nezapomeňte i h n e d upozornit na svoji existenci a na své požadavky, neboť tak dáte dobrý základ k dalšímu rozvoji.

Ing. MIŇOVSKÝ

Výcvikový postup jízdy na saních a bobech

(Pokračování.)

Technika jízdy na saních, zvláště pak technika zatáčení, prošla od počátku sportovního sáňkařství*) k dnešním dnům několika samostatnými vývojovými řadami. Každá vývojová řada odpovídala nejen konstrukční dokonalosti používaných saní, ale někde také i jejich místním zvláštnostem a účelům, k jakým ty které typy saní sloužily. Na příklad na nejstarších sportovních saních (davoských) se jezdilo t. zv. technikou bavorskou, později lehčí saně (leobnerské) dovolovaly používat techniku štyrskou, své specifické zvláštnosti měla i technika jízdy na krkonošských rohačkách nebo technika jízdy na norských saních kjelke a

další. S některými, dávno překonanými způsoby jízdy se ještě dnes setkáváme. Zařazujeme je také do metodické řady nejen pro úplnost, ale proto, že práce jenom jsme nuceni někdy jich použít. Je to především zatáčení (řízení) nohama a rukama. Dnešní sáňkařskou techniku pak charakterizuje zatáčení spojením tlaku nohy na špičku saní spolu s tahem vodítka a přenašením váhy těla. Při náviku budeme tomuto způsobu zatáčení věnovat proto obzvláštní péči.

Při popisu jednotlivých prvků nepovažují za výstižné označení »směrové sanice« a »sanice v přívratu«, jak se s těmito termíny občas setkáváme.

Označení »směrové sanice« pro sanici, která je více zatížená, je samo o sobě velmi nepřesné, neboť vždy jde ke směru otáčení o protilehlou sanici.

*) — Počítáno od roku 1883, kdy byla uspořádána první mezinárodní soutěž v jízdě na saních (Švýcarsko).

Je vhodnější při výkladu používat označení »zatížená skluznice«, jelikož je tím vyjádřena i akce, která je příčinou, proč saně mění směr. Konečně označení »směrová sanice« má svůj přesný význam u přechodného typu saní (Boblett-Boby-bobík), kde zpravidla třetí sanice má skutečně funkci měnit směr.

Termín »sanice v přívratu« nepovažují za vhodný pro sáňkařské názvosloví. I když při zatáčení na saních je určitá shodnost s lyžařskou přívratnou technikou, t. j., že ke směru otáčení na vnější skluznici u saní i na vnější lyži je přenesena větší váha těla, přece jen přívratný oblouk na lyžích (většinou dalších příbuzných prvků) předpokládá, aby vnější lyže byla vytočena do přívratu. U saní je však zásada rovnoběžnosti skluznic prakticky stále zachována.

Tento prvek, jeho podstatu a jak se provádí, jsme si již podrobně vysvětlili, když jsme se seznamovali s jízdními vlastnostmi našich saní. Znovu si jej zopakujeme a přidáme k němu ještě jednu velmi účinnou podrobnost, na niž nesmíme zapomenout ani u dalších způsobů zatáčení: je to tah nebo tlak ruky, která drží saně za koncové držadlo.

Vypadá to takhle: chceme na příklad zatáčet vpravo, zatížíme tedy nakloněním těla vlevo levou skluznicí a současně s tím také rukou držící koncové držadlo tlačíme nebo táhneme saně rovně doleva. Jsme-li zvyklí držet koncové držadlo třeba levou rukou, musíme si dát pozor při provádění oblouku vpravo, abychom se nepřevrhli. Totéž platí u pravé ruky při oblouku vlevo.

U některých sáňkařů můžeme vidět, jak si v zatáčkách přeměňují ruce u vodítka a u koncových držadel. Přehmaty rukou, jak tomu říkáme, nepovažujeme u sportovního sáňkařství za nutné ani účelné, protože okamžik výměny rukou může ovlivnit plynulost a bezpečnost jízdy.

a) Přenášením váhy těla.

Zatáčení přenášením váhy těla provádíme nyní již ale v daných obloucích. Cvičitel vytučí větvíčkami řa-

du zatáček v nestejných vzdálenostech a s různými změnami směru.

b) Tlakem nohy na špičku sanice.

Zatížení skluznice provádíme také tak, že nohu (a to chceme-li jet vlevo, tak zase pravou a naopak), jak ji máme »zachycenou« vpředu u špičky sanice, tlačíme se shora šikmo směrem k druhé skluznici. Tlakem nohy přitiskneme vlastně příslušnou skluznici k zemi, a tím ji zatížíme. Aby tlak nohy byl důraznější, druhou nohu, která je přitisknuta k podélnici saní, uvolníme, aby se saní vůbec nedotýkala. Tím druhou skluznici zcela odlehčíme. Oblouk pomáháme vytáčet zase koncovým držadlem.

Tenhle způsob zatáčení používáme prakticky jen ve větších rychlostech. Při pomalé jízdě potřebujeme k zatáčení větší fyzickou sílu. Poněvadž jde o prvek, který se snadněji provádí při větší rychlosti, cvičitel k náviku zvolí prudší spád.

Ke změně směru používáme někdy nepatrného fuknutí nohy do špičky sanice. Když lehce fukneme levou nohou do levé špičky sanice, saně pojedou vpravo. V podstatě je to však zatáčení trhem prováděné nohama.

c) Vodítkem

Předpokladem předchozího i tohoto způsobu zatáčení jsou však sportovní saně; saně, které jsou citlivé a nejmenší tlak a dotek.

Vodítko, jak jsme již řekli u základního posazení, je zcela napnuté, ale ruka, která ho drží, je mírně pokrčená. Při jízdě doprava táhneme vodítko směrem k sobě pouze na pravé straně. Pravou skluznici tak nadzdvihujeme, takže ji zase odlehčujeme. O co odlehčíme pravou skluznici, o to se tím více zatíží skluznice levá. Směr zatáčení saní vpravo ovlivníme ještě současným tahem vodítka vpravo a tlakem koncového držadla vlevo. Obdobně, jenže opačně, budeme postupovat při zatáčení vlevo.

Tak jako při zatáčení tlakem nohy na špičku sanice, vyžaduje i tento prvek při pomalé jízdě značnou fyzickou sílu. Ve větší rychlosti stačí ke

změně směru malé působení vodítkem a saně jedou žádoucím směrem.

d) Sloučením tlaku nohy, vodítkem a přenašením váhy těla.

Jak již název napovídá, jde o kombinaci všech tří předcházejících způsobů zatáčení. Prakticky to bude vypadat tak, že při zatáčení vlevo mírným nakloněním těla zatížíme pravou skluznici, tlakem pravé nohy na špičku sanice zatížení zdůrazníme (levou nohu k saním netiskneme) a zároveň přední část saní ovládáme do směru zatáčení tahem vodítka k levé straně a koncovým držadlem tlačíme zadní část saní zase vpravo.

Jak jsme se již zmínili, tento způsob je podstatným znakem moderní sáňkařské techniky. Je samozřejmé, že při obrovské rychlosti a prudké zatáčce použijeme stejně intenzivně všech těchto tří složek. Jinak ale podle okolností bude účelné klást důraz pouze na jednu nebo dvě složky, při čemž ostatní bude tvořit jakousi kontrolu a rezervu do té doby, dokud oblouk neprojedeme. Návčivk musí být prováděn velmi pečlivě na delších úsecích a s různými obměnami tak, aby se sáňkař naučil tento prvek používat hlavně při jízdě na sáňkařských drahách.

Dokonalým zvládnutím a sladěním všech tří předcházejících prvků v jeden celek bude naše jízda »stylově« čistá.

Společnou vlastností dále uvedených způsobů zatáčení je částečně ztráta

rychlosti. Používáme je také zásadně jen tehdy, když při zatáčení potřebujeme zároveň zmírnit rychlost.

e) Smykem.

Některým, již uvedeným, způsobem zatáčení, přimějeme saně ke změně směru. Jakmile se saně počnou otáčet, ihned se vykloníme na vnitřní stranu zatáčky, takže počnou pod tělem jako by »podklouzávat«. Koncovým držadlem současně tlačíme saně opět k vnější stopě oblouku. Vykloněním těla (různou intenzitou podle ostrosti zatáčky: při ostřejší více, při mírnější méně), a rotací trupu (t. j. otáčením pravého nebo levého ramena dopředu), určíme nejen velikost smyku (»podklouzávání«), a tím zmírnění rychlosti, ale zároveň také i změnu směru. Budeme-li intenzitu vyklonění při smyku stále stupňovat, saně smykem dokonce i zastavíme (»kristiánka«).

Někdy se však stane, že saně se dostanou do smyku i v přímé jízdě (nerovnost dráhy), aniž bychom si to přáli a potřebovali. Směr saní není zase shodný s jejich podélnou osou. V takovém případě se v sedu ihned napřímíme (těžiště posuneme dopředu), a to stejným způsobem a z těchto důvodů, jak jsme si to již popsali u přímé jízdy. V mnohých případech bude stačit již toto napřímění, a tím zamezíme také dalšímu smýkání (saně se »zachytí«). (Pokračování)

Největší pražský oddíl Slavia — vysoká škola ekonomická — zahájil již letošní sezónu. 3. října se sešli všichni jeho členové na společné schůzi v klubovní místnosti, zrekapitulovali svoji dosavadní činnost a dohodli se na termínech všech společných akcí v nastávajícím zimním období. Sáňkaři a bobisté budou pořádat pravidelně hodiny základní tělovýchovy, a to každou středu v tělocvičně VŠE. Bobisté se scházejí vždy v neděli dopoledne v oddilové dílně a připravují své boby na nastávající bohatou sezónu. V létě chodili členové oddílu na malý strahovský stadion, kde trenovali pod vedením známého trenéra Oldy Valkouna. Mimo tyto akce pořádá nyní oddíl výstavu o bobovém sportu v Státním tělovýchovném museu v Praze. Schůze se také zúčastnil předseda ŮS bobů a saní při SVTVS ing. J. Miňovský, který pobesedoval s účastníky o problémech našich sportů a o bobových soutěžích na OH v Cortině. Na závěr se pochvalně vyjádřil o práci oddílu. Účastníci schůze viděli též některé bobové a sáňkařské filmy a film Dva mrazici.

HK

Příklad cvičební hodiny lyžařského oddílu

Místo konání: terén, hřiště (po mačlych změnách i v tělocvičně).

Materiální vybavení: míč na kopačnou.

Délka cvičební hodiny: 90 min.

- I. Úvodní část: 10 min.
- II. Průpravná část: 20 min.
- III. Hlavní část: 50 min.
- IV. Závěrečná část: 10 min.

Úkol cvičební hodiny: Získat vytrvalost a obratnost jako hlavní vlastnosti, které potřebujeme při jízdě na lyžích. Výcvik nervosvalové koordinace pro pohyb v terénu (nácvik přemetu napřed).

I. Psychologická a fyziologická příprava organismu k výkonu:

- a) Nástup, hlášení, pozdrav, presence, oznámení úkolu a obsahu hodiny.
- b) Lehký poklus terénem, po 200 m prokládat závodní čunží v úsecích 20—40 m. Lehčí terénní vlny, přeskoky přes malé přírodní překážky, běh po rovině, případně s kopce.

II. Všestranné procvičení svalstva celého těla. Rytmus a počet opakovaných cviků se řídí podle vyspělosti cvičenců. Každý cvik opakovat průměrně 5krát.

a) **Gymnastika při chůzi v kruhu:**

1. Ohnuté paže v lokti se pohybují jako při běhu. Při každém třetím kroku je pohyb paží rozsáhlejší a příslušné koleno se zvedne vysoko vzhůru.

2. Při dvou krocích hmity v upažení skrčmo, na třetí krok uvolněně předpažit, na čtvrtý krok zapažit.

3. Při prvním kroku předpažit, druhém zapažit, při dalších dvou bočné kruhy napřed (uvolněně).

4. Na každý třetí krok výpad a hmit.

5. Čelem do kruhu: výskoky stranou odrazem jednož (uvolněně do výšky).

6. Čelem do kruhu: Chůze stranou zkřížením jedné nohy před druhou vytvořením pánve. Zprvu pomalu, pak zrychlovat.

7. Chůze v kruhu — vydýchání.

b) **Gymnastika na místě:**

1. Uvolněně komíhání paží do předpažení, do vzpažení, přidat podpěpy, dřepy až s dotknutím rukou o zem — přidání výskoků.

2. Vydýchání: stoj rozkročný, upažit povyš, dlaně vpřed — hmit s hrudním záklonem a současným vdechem, na 2. a 3. dobu hluboký předklon, dotknout se dlaněmi země a současný výdech (kolena napjata).

3. Upažením vzpažit, skrčit připážno, trčit vzhůru, upažením uvolněně předpažit dolů dovnitř.

4. Stoj rozkročný, špičky dovnitř, paty vně: cvičení lyžařského nákleku, paty zůstávají na zemi, pánev vpředu, pokrčování kolen se střídavým vytáčením boků doprava a doleva.

5. Výskokem snožmo, každý třetí vyšší (nohy uvolněně) — vydýchání.

6. Stoj spojny — kroužení kolen.

7. Stoj spojny — rychlé podhazování nohou s vytáčením pat vně.

8. Stoj rozkročny — předpažit. Dřep na jednu nohu, druhá napjata (špička, koleno) — střídavě přenášet váhu na druhou nohu v hlubokém dřepu.

9. Sed roznožmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, otočit trup vlevo, klik ležmo (pánev a zadní strana stehna a lýtko na zemi) — otočit trup zpět, skrčit vzpažmo zevnitř.

10. Sed roznožmo, upažit, švihem do kliku co nejdále za tělem tak, že paty zůstanou na místě a pánev se zvedne.

11. Podpor ležmo před rukama, střídavě skrčit levou a pravou nohu.

Totéž, ale zvednout nohu napjatou.

12. Sed opřením o předloktí: psaní písmen od 1 do 10 těsně nad zemí levou a pravou současně.

13. Leh na bříše, vzpažit, hrudní záklon, hmit.

14. Leh na zádech, upažit, hluboký předklon, rukama se chytit nad kotníky, hlava ke kolenům, hmit — leh, špičkami nohou se dotknout země za hlavou.

15. Leh na zádech — švihem stoj o lopatkách, ruce v bok (svička).

16. Ze stoje o lopatkách střídavě se

dotknout pravou a levou nohou země za hlavou.

III. Výcvik síly, vytrvalosti a obratnosti. Nácvik přemetu napřed.

1. Honička jezdců — jeden druhému vysedne na ramena a hraje na babu. Po 3 min. vystřídát: 6 min.

2. Přetahy, přetlaky: 6 min.

a) Čelem proti sobě — přetahování za skřížené ruce.

b) Čelem proti sobě — přetlačování o stejnojmenné rameno.

c) Čelem proti sobě — přetahování úchopem za šíji.

d) Zády k sobě — vzpažit. Jeden uchopí druhého za zápěstí, utvoří kočičí hřbet a nadzvedne druhého pod lopatkami.

e) V dřepu úderem o dlaně vyvěst z rovnováhy.

3. Obratnost — nácvik přemetu napřed — 15 min.

Metodický nácvik přemetu napřed: (předpoklad znalosti stoje o rukou a dobré nervosvalové koordinace).

a) Ze vzporu dřepmo zánožmo stoj o rukou za dopomoci jednoho či dvou cvičenců, kteří zachycují nohy cvičícího. Stoj prudkým zanožením.

b) Nácvik přemetového poskoku — přednožit levou, poskok na pravou, předpažit a mírný předklon vpřed. Po poskoku na pravé do-

kročit levou vpřed, rychlý předklon spojený s dohmatem na zem.

c) Stoj o rukou z přemetového poskoku — spolucvičenec zachycuje nohy.

d) Přemet napřed stojem o rukou ve dvou. Dva cvičenci stojí za sebou; cvičenec B, který stojí za cvičencem A, provádí stoj o rukou a položí bérce na ramena cvičence A, který uchopí jeho nohy za nártý, předkloní se a položí chodidla cvičence B na zem.

e) Přemet napřed přes spojené paže dvou cvičenců. Dva cvičenci si stoupnou proti sobě a uchopí se za ruce vzdálenější od rozbíhajícího se cvičence. Paže drží v takové výšce, aby se jimi při přemetu dostali cvičenci pod kříž. Druhou paží pak uchopí cvičence pod lopatkou a pomáhají mu v přetáčení.

f) Totéž, ale za dopomoci 2 cvičenců (klečících).

g) Totéž, ale za dopomoci 1 cvičence klečícího.

h) Přemet napřed bez dopomoci — se záchranou.

4. Štafetový závod — 10 min. Dvě družstva rozdělená na polovinu. Obě poloviny družstva stojí proti sobě v zástupu ve vzdálenosti asi 10 m. Mezi

Z lyžařského světa

NEKRITIČNOST
NEBO DOMYŠLIVOST

Na letošním kalendářním zasedání Mezinárodní lyžařské federace v Ženevě diskutovali v uzavřeném kruhu zástupci alpských zemí otázku případného omezení účasti závodníků nealpských zemí ve sjezdových disciplínách na OH a MS. Rakušané, stojící v čele tohoto tažení, zdůvodňují svůj nezvyklý a naprosto nesportovní po-

stoj asi takto: OH a MS jsou neobyčejně těžkými závody, kterým výkoností dorostli jen alpští specialisté. Proto by před každým MS a OH měl být proveden mezinárodní vy- lučovací závod nealpských zemí, z něhož by jen prvních 5 umístěných se závodníků postoupilo na MS nebo OH. Návrh má být předložen jarnímu zasedání federace. Doufejme, že se nedostane ani na konferenční stůl. Rakušané

zřejmě již zapomněli, že ještě před nedávnou dobou příslušník nealpské země, Nor Stein Eriksen, byl neméně úspěšný jako Sailer. A co kdyby Seveřané přišli s obdobným návrhem pro klasické disciplíny? Rakušanům již velmi ostře odpověděl předseda švédského lyžařského svazu Sigge Bergman v Stockholms Tidningen.

OH 1960

Mezinárodní olympijský výbor pozval představitele mezinárodních svazů jednotlivých zimních sportů

oběma polovinami 2 cvičenci utvoří kozu (první ve vzporu klečmo, druhý ve vzporu klečmo předklonmo — na ramenou klečícího). Na znamení vyběhnou oba první z každé poloviny družstva (v daném případě celkem 4), oba se zařadí na konci protilehlé poloviny družstva, při čemž jeden z nich udělá přeskok roznožmo přes oba cvičence a napojí kotoul napřed, skrčeně.

5. Výcvik síly paží soutěživou formou: 8 min. Na dvou blízkých stromech vybereme 2 větve jako žerd hrazdy. Cvičence rozdělíme do 2 družstev a cvičíme shyby. Sčítáme shyby jednotlivých členů družstva, které má větší počet, vítězí.

6. Lehký poklus mezi stromy slalomovým způsobem, při obíhání stromu zrychlit a vyhnout se vždy vnitřním ramenem — 5 min.

Aby bylo cvičení účinné a vydatné, musí mít rychlý spád a musí být prováděno maximálním úsilím. Podle únavy cvičenec je nutno některé cvičení zkrátit, případně vložit cvičení uvolňovací s krátkým odpočinkem (týká se hlavně průpravné části).

Při větším počtu cvičenců (20—30) bude pravděpodobně nutno bod 4 nebo 5 pro časovou tiseň vypustit.

JIRÍ KOPAL,

odborný asistent katedry tělesné výchovy Karlovy university

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ S PRUŽINAMI

Jedním z mnoha speciálních lyžařských cvičení pro běžce jsou i cvičení s ocelovými pružinami nebo pryžovými provazci. Tato cvičení, kterých běžně používají ve své přípravě sovětsí běžci, jsou i u nás již několik let známa. Několik našich běžců, kteří začali provádět tato cvičení, brzy jich zanechali. Snad proto, že nepřinesla příliš značné a okamžité zlepšení výkonu, jak se od těchto cvičení očekávalo. Dnes, jak vím, velmi málo běžců zařazuje tato i ostatní speciální cvičení do své přípravy. Je to jistě chyba.

Speciální cvičení s pružinami jsou jedněmi z nevhodnějších a fyziologicky neúčinnějších speciálních cvičení v přípravě běžce, zvláště v tréninkovém období před přechodem na sniž.

Mají zvláště velký význam pro lyžaře, kteří fyzicky nepracují nebo jenom fyzicky jednostranně, pro lyžaře se slabým »vrškem« nebo se špatnou a nedokonalou prací paží při běhu. Správně a

do Squaw Valley, aby jim umožnil navázat kontakt s organizátory Zimních olympijských her v roce 1960. Protože Squaw Valley dosud nemá žádná sportovní zařízení, bude moci být přihlédnuto v nejšířší míře k potřebám jednotlivých sportů. Mezinárodní lyžařská federace byla zastoupena 7člennou delegací, která týden před zahájením vlastního jednání si prohlédla terény a určila trasu a svahy jak běžeckých, tak sjezdových trať. Místní organizační výbor navrhuje zařadit do

programu OH 1960 novou lyžařskou disciplínu, obdobu našeho SZBZ, běh spojený se střelbou. Určit program OH je výhradní kompetencí MOV, který návrh OV ve Squaw Valley projedná na svém příštím zasedání v Melbourne.

FINOVÉ TRENUJÍ NA VÁLEČKOVÝCH LYŽÍCH

V Lappeenranta ve Finsku byly zahájeny první vylučovací závody pro oblastní štafetové běhy na sněhu. Zúčastnilo se jich mnoho významných běžců.

Závodníci museli absolvovat trať 3100 m dlouhou (8 kol) na válečkových lyžích. Výsledky: 1. T. Alatalo 9:54; 2. O. Iäkälä 10:13,6; 3. L. Poutiala 10:16,4; vítěz Holmenkolenn A. Hiiva byl 6.

KOLUMBOVA CENA PRO T. SAILERA

Za předsednictví starosty města Janova Vittorio Perusia příklk zvláštní výboru cenu Krištofa Kolumba města Janova pro rok 1956 Toni Sailerovi za jeho mimořádný výkon v lyžařském sportu na ZOH 1956.

vhodně prováděná mohou však doplňovat i přípravu běžců všestranně fyzicky zaměstnávaných a technicky vyspělých. Nesmějí být ovšem, tak jak se jich po-



nejvíce používalo, jenom statickým cvičením síly pro určité svalové skupiny, ale rychlými, dynamickými cvičeními, která pružně napodobují některé lyžařské pohyby, zaměstnávají (a posilují) ve



správném sledu svalové skupiny potřebné k provedení pohybu a současně zaměstnávají intensivně i vnitřní orgány. Aby tak docházelo při těchto cvič-



čeních nejen k obnově pohybového návyku nebo jenom části pohybového návyku, k posilování pracujících svalových skupin, ale aby byla obnovována a posilována i důležitá koordinace vnitř-



ních orgánů (intensivně pracujících) s intensivně zaměstnanými svalovými partiemi v napodobivém pohybu.

Chci se proto podrobněji zmínit o provádění těchto cvičení s pružinami, která by odpovídala požadavkům speciálních cvičení — a byla tak vhodným a důležitým doplňkem přípravy běžců.

K cvičení používáme ocelových pružin, které se ve sportovních prodejnách prodávají jako »silice svalů«, nebo pryžových provazů nastříhaných ze starých automobilových pneumatik. Pružiny si pro cvičení spojíme, vždy dvě za sebou — a takto spojené opatříme na jednom konci řemínkem, který slouží jako poutko hole (tak stejně ho také držíme v ruce), na druhém konci řemínku, kterým upínáme pružiny asi ve vzdálenosti širě ramen od sebe (v lese ke dvěma stromům, na vodorovnou větev, na stadioně a v tělocvičně k žebříkům, šplhacím tyčím, zábradlí) v určité výši od země, kterou volíme podle druhu cvičení. Nejlépe však ve výši dlaně vzpažené ruky nebo ve výši ramen.

Vlastní cvičení:

Speciálním cvičením s pružinami napodobujeme pohyby hoření části těla, zvláště paží, při střídavém běhu a odpihu soupaž. Pružiny, i když trochu odlišné, nahrazují odpor, který musí překonávat paže a trup při práci holemi. Cvičení provádíme ze základního běžeckého postojě na uvolněných, mírně pokrčených nohou v takové vzdálenosti od místa upnutí pružin, aby nám odpor pružin dovolil švihovou a rychlou práci paží až do nejzazší fáze pohybu.

Napodobivé pohyby střídavého běhu 1 cvičíme s mírným pohupem v kolenou, s nepatrným předkláněním trupu, s výrazným vytáčením ramen za švihovou paží a se střídavým zatěžkáváním vždy jedné nohy celou vahou těla tak, jak k tomu dochází i při střídavém běhu. Zaměstnáváme a posilujeme tak částečně i břišní svalstvo a svalové skupiny dolních končetin. Během cvičení měníme občas polohu nohou, ze základního postojě do různých poloh běžeckého kroku. 2 Měníme neustále i polohu těla, třeba do hlubokého podřepu s položeným trupem 3 tak, jak nás k tomu často i při běhu nutí terén. Zároveň tím uvolňujeme a posílujeme širší okruh důležitých »běžeckých svalových skupin«.

Zvlášt' dobře můžeme s pružinami nacvičovat pohyby »vršku« při stoupacím kroku. 4 Použijeme jen kratších, nespojených pružin (pro větší odpor při kratší dráze pohybu). Nepracujeme již švihem, ale silou, a hlavně dotahujeme paže až do správné polohy.

Velmi dobře se s pružinami cvičí i »odpich soupaž«. 5 Zde téměř dokonale můžeme napodobit skutečný lyžařský pohyb. Cvičíme opět do správných poloh (zvláště zadní polohy paží) s napřimováním těla a pohupem do dřepu a hlubokého předklonu při zátahu pažemi. Polohu nohou také během cvičení měníme, až do hlubokých výpadů (levou, pravou) — jako při běžích s odpichem soupaž.

Nejlépe se toto cvičení provádí s pružinami zavěšenými vzadu nad hlavou. 6 Odpor, který kladou takto

zavěšené pružiny, narůstá a klesá velmi podobně jako při odpichu soupaž. S takovým upnutím pružin můžeme cvičit i střídavý pohyb paží.

To jsou základní a nejdůležitější speciální cvičení s pružinami. Různým kombinováním, pozměňováním a doplňováním můžeme si vždy z nich vytvořit pestré, a hlavně treningově přirozené cvičení, které účinně doplní naši přípravu před hlavním obdobím. Je však důležité, jak jsem již uvedl, abychom tato cvičení prováděli dynamicky, svižně, v rychlém sledu, abychom současně zaměstnávali i vnitřní orgány. A hlavně — systematicky, v pravidelných a úměrných dávkách k ostatním treningovým prvkům v naší sportovní přípravě.

I. MATOUŠ, mistr sportu

„CENY?“

Nedomnívejte se klamně, nejde o fotografii z nedávno instalované výstavy šperků v Praze. Ovšem pravda je, že tato cena, získaná na lyžařských závodech v roce 1910, by svou honosností



mohla hrdinně zdobit krk manželky některého závodníka.

Ale účelem článku není poradit, jak by se daly některé lyžařské ceny použít, nýbrž poukázat na to, jak se dřív hodnotily výkony lyžařských závodníků a srovnat to s dnešní skutečností. Jistě nemůžeme říci, že by dnes veřejnost neuměla ocenit výkony, které ve srovnání s výkony dřívějšími jsou daleko vyšší. Ale spíš se nám zdá, že dříve si veřejnost vážila každého sportovního výkonu, kdežto dnes, jakmile nejde »o zlatou olympijskou«, nestojí to málem ani za zprávu v našem tisku. Taková je skutečnost.

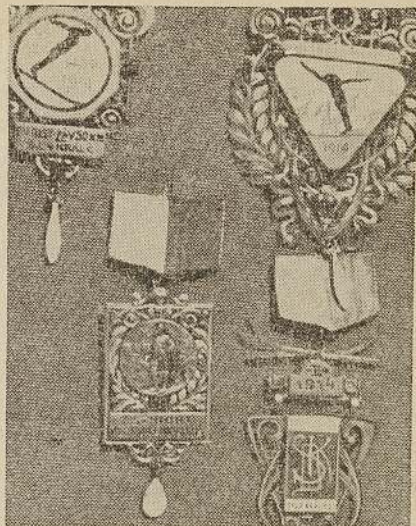
A s těmi cenami je to totéž. Dnes oslavujeme mistra Hanče filmem a jsme dojati jeho závodní bojovností, ale současně jsme svědky toho, že mistr sportu J. Cardal, který už po tolik roků je vzorem bojovnosti pro naše závodníky, dostane za vítězství v mistrovském závodě na 50 km jako I. cenu rukavice nebo tričko! (Viz přebory asi před dvěma roky.)

Jestliže to má být cena věčná, která má ocenit výkon závodníka, musí alespoň trochu vyjadřovat nebo obsahovat vůbec nějakou hodnotu. Ale nedomní-

vejte se, že je to volání po zlatých hodinkách, které bývaly cenami na přeborech v době před II. světovou válkou. Závodníci ocení stejně a mnozí daleko výše vkusnou plaketu nebo pohárek, jejichž serióznost se zmírní tím, bude-li na tom skutečně napsáno, že XY vyhrál »závody ve skok« a tak si nebude moci cenu zaměnit se stejnou bratrovou, získanou na příklad v řecko-římském zápase.

A ještě k cenám pro mládež. Těch musí být předně hodně! Alespoň do 10. až 15. místa, podle počtu účastníků. Stačí levně plakety i diplomy, které udělají největší radost svým držitelům, když tam bude zřetelně napsáno jejich jméno a když jim budou předány jejich včas. Děti vysloveně »jezdí na ceny« a je to celkem snadný prostředek, jak je v co nejširším počtu získat pro lyžařský sport.

MILADA MEČÍŘOVÁ



Zkušenosti lékaře z lyžařských závodů za velkých mrazů

MUDr. ILJA ŠÍN

Letošní velké mrazy, při nichž teplota klesala často až k minus 30° C a které vydržely několik týdnů, byly pro naše lyžaře, nezvyklé závodit za tak nepříznivých povětrnostních podmínek, velkou zkouškou a současně cennou zkušeností pro zdravotnickou službu.

Zajišťovali jsme v této době po zdravotnické stránce dva lyžařské závody, jednak I. kolo ASH VLA JEvP ve dnech 2.—5. II. t. r. na Rezku v Krkonoších a mezinárodní lyžařské závody ve Špindlerově Mlýně 8.—12. II. t. r. Sportovní kvalitou účastníků se oba závody velmi lišily. V přeboru VLA JEvP soutěžili většinou závodníci bez výkonnostní třídy, mnozí jeli vůbec lyžařský závod po prvé. Účastníky mezinárodních závodů byli státní reprezentanti Finska, Polska a ČSR a dále vybraní závodníci první výkonnostní třídy. Tyto velké rozdíly ve výkonnosti a jistě i ve zkušenostech závodníků byly příčinou, že jsme nepostupovali, pokud jde o prevenci omrznutí, v obou případech stejně.

Běžecký závod v přeboru VLA JEvP

probíhal při teplotě —18° C prakticky za bezvětří. Trať měřila asi 17 km a běželo 16 závodníků. Poněvadž šlo většinou o málo zkušené lyžaře, provedli jsme před závodem krátkou instruktáž o oblékání a doporučili proti běžným zvyklostem teplé oblečení a hlavně pečlivou ochranu uší a rukou. Ochranných krémů organizovaně použito nebylo. Do cíle dojžděli běžci průměrně za 1,30 hod. Závodníci byli v cíli kontrolováni, omrzliny nebyly zjištěny ani v jednom případě.

V rámci mezinárodních závodů se konal běh na 30 km 9. II. t. r. za ještě nepříznivějších podmínek. Teplota byla —25° C, na pláních silný vítr. Startovalo 35 závodníků, velmi vyspělých a zkušených, takže jsme nepokládali za vhodné nějakým způsobem ovliv-

ňovat jejich výstroj. Bylo pouze provedeno před startem u všech namazaní obličjeje a uší vaselinou. Průběh závodů, který běželi závodníci průměrně 2,15 hod., nebyl příznivý. Deset závodníků muselo vzdát pro omrzliny nosu a uší po upozornění hlídek na trati. V cíli byli všichni běžci kontrolováni lékařem a omrzlí odesíláni hned na ošetřovnu. Bez známek omrznutí došlo pouze 5 závodníků, ostatní měli omrzliny především obličjeje (uší, brada, nos, tváře) a 3 z nich také prsty na nohou. Ošetřování ztěžoval hromadný příchod, takže jsme měli stále na ošetřovně několik závodníků. Z tohoto důvodu bylo také nutné zjednodušit způsob ošetření, abychom stačili práci zvládnout. Ošetřování jsme prováděli přikládáním teplých mokřých obkladů. Mulové polštářky jsme namáčeli do vody asi 40°C teplé a částečně vyždímané přikládali na postižené části obličjeje, po schladnutí jsme je vyměňovali.

Již při rozmrazování bylo možné si udělat úsudek o vážnosti omrzliny podle rychlosti, s jakou se obnovoval krevní oběh. Většinou již po jediném přiložení teplého obkladu se kůže prokrvilo a v těchto případech i následné změny byly zcela nepatrné (sotva znatelný otok a mírné zarudnutí). Pokud bylo nutné přikládat obklady déle (asi do 5 minut) nežli došlo k obnovení oběhu, pokládali jsme omrzlinu za vážnější a přiložili obvaz s Ichtioxylovou masťou. V těchto případech byly také následné změny těžší (ve třech případech puchýře a otok).

Omrzlé nohy jsme koupali v umyvadle s vodou teplou asi 30°C za současného jemného masírování. Obnova krevního oběhu v těchto případech byla daleko zdlouhavější, u dvou závodníků nebyla ani po jedné hodině úplná. Na palci zůstala nafialovělá znečitlivělá skvrna, ostře ohraničená bílým proužkem. Přiložili jsme obvaz a aplikovali Novokain a Neopeviton do žíly. Při kontrole asi za 6 hodin byl rozsah skvrny zřetelně menší. Definitivní výsledek ovšem znám není, protože závodníci za 3 dny odjízďeli.

Přes tyto nepříjemné zkušenosti neproběhl úplně bez závad ani běh na

15 km pro muže, který se konal 11. II. t. r. při teplotě -22°C, po němž jsme měli opět několik případů omrznutí v obličjeji, i když úplně lehkých. Také v závodě žen na 10 km došlo u jedné závodnice k omrznutí lalůček ušních vinou náušnic, které ochlazování ucha urychlily.

Rozebereme-li příčiny tohoto hromadného omrznutí závodníků, je zřejmé, že největší závadou byla nízká teplota a vítr při běhu na 30 km. Bylo správné závod odložit o 1-2 hodiny, jak zdravotnická služba navrhovala, avšak z organizačních důvodů (hlídky byly již rozestavěné na trati) byl návrh odmítnut.

Další příčinou byla nedostatečná příprava závodníků. Jednak jejich otužilost byla rozdílná, ovšem i u nejtuzilejších nebylo možné bez správného oblečení omrzlinám zabránit. Omrzl i jeden z Finů, na druhé straně však úplně bez závad dojeli dobře oblečení Malinský, Cardal. Omrzliny nohou byly zaviněny jednak těsnou obuví, jednak tím, že závodníci nevěnovali dost pozornosti nohám před závodem.

Z tohoto rozboru je třeba vyvodit následující závěry:

1. Při teplotách kolem -20°C odložit start, zvláště za silnějšího větru, kdy nebezpečí hromadného omrznutí je naléhavé a závod v takovém případě nakonec stejně neukáže opravdovou výkonnost závodníků.

2. Nepodceňovat osvětu ani v případě, kdy jde o vrcholné závodníky. Zdůraznit nutnost teplého oblečení, hlavně krytí uší (upevnit čepici páskem pod bradou). Dále doporučit vetření masťného bezvodého krému do suché kůže nejen obličjeje, ale i dlaní a chodidel již doma, případně podání teplého nápoje před startem. Lékař je za takových podmínek povinen zkontrolovat ústroj závodníků na startu.

3. Je nutno poučit i hlídky na trati, aby kontrolovaly závodníky a omrzlé posílaly zpět.

4. Zdravotnická služba musí zajistit kontrolu každého závodníka v cíli a připravit ošetřovnu pro přijetí většího počtu omrzlých (prohřátou místnost, dostatek teplé vody, vhodné nádobu).

ZPRÁVY Z KRAJŮ

UTKÁNÍ LYŽAŘŮ LIBERECKÉHO A HRADECKÉHO KRAJE. Ve dnech 6. a 7. 10. sešli se na stadionu Jiskry v Lomnici nad Popelkou lyžaři Hradeckého a Libereckého kraje k již tradičnímu utkání v lehkootletických disciplínách, kopané a odbíjené. Za studeného podzimního počasí se sněhovými přeháňkami, které dodávalo utkání skutečně lyžařský ráz, s kulisou zasněžených Krkonoš v pozadí, ověřovali si běžci, sruzenáři, skokani a sjezdáři v bojovně probíhajících soutěžích svoji fyzickou připravenost. Škoda jen, že se tu nesešli všichni krajsí reprezentanti, že tu chyběli téměř všichni členové státních družstev z obou krajů. Vždyť toto utkání není již jenom soutěží dvou lyžařských krajů, ale i osobní kontrolou připravenosti pro každého účastníka před hlavními obdobími. Svým pravidelným termínem, stejným sledem soutěží v každém ročníku umožňuje sledovat růst výkonnosti lyžařů v atletických disciplínách rok od roku. Výsledky v utkání mohou tak být i dobrým podkladem pro trenérskou práci v otázce atletické přípravy v přípravě lyžaře, i v otázce zvládnutí výkonů lyžaře v lehké atletice k vlastním lyžařským výkonům. Proto je jisté kladem utkání, že účast ve všech disciplínách je neomezená, že se nebojuje jenom o první místa a body. Utkání je pro většinu lyžařů, zvláště běžců, atletickým vícebojem v krátkém časovém rozmezí. Utkání, při kterém v mnoha soutěžích bojovali i krajsí dobrovolní trenéři a lyžařští funkcionáři, bylo především utkání mladých lyžařských dorostenec a dorostenek. To je jistě radostné, poněvadž zvláště pro ně je důležitá všestranná atletická příprava. Zvítězili muži Liberec 150:92 b. a ženy Hradec 128:94 b. Celkový výsledek Liberec—Hradec Králové 244:220 b. Bodovalo se prvích šest míst v každé disciplíně počtem bodů 10, 6, 4, 3, 2, 1. Nejlepší dosažené výkony — muži: 100 m: Vojtišek (L) 12 vt., 200 m: Hrubý (L) 26 vt., 1000 m: Tomáš (HK) 2:42,9 min., 3000 m: Tomáš (HK) 9:22,9 min., koule: Kumpošt (L) 10,91 m, výška Erlebach (L) 163 cm, dálka: Maděra (L) 508 cm, 10 X 200 m: Liberec 4:54 min., odbíjená: Liberec—Hradec Králové 1:2, kopaná: Liberec—Hradec 12:1, přetahování: 1. Liberec. Ženy: 100 m: Dostálová (HK) 14,4 vt., 200 m: Dostálová (HK) 31,6 vt., 800 m: Benešová (L) 2:58,2 min., 1500 m: Žebráková (HK) 5:45,1 min., koule: Štěpánková (L) 8,80 m, výška Dostálová (HK) 131 cm. Dálka: Klozová (HK) 384 cm, 4 X 100 m: Hradec Králové 60,3 vt., odbíjená: Liberec—Hradec 1:2, přetahování: 1. Liberec.

I. MATOUŠ, mistr sportu

GOTTWALDOVŠTÍ PŘIPRAVENI NA HLAVNÍ OBDOBÍ. Plenum sekce v roce 1955 přineslo zlepšení práce hlavně v okresních sekcích a komisích krajské sekce. Proto s tím větší pečlivostí připravila krajská sekce lyžování v Gottwaldově na 1. a 2. září plenum do Rožnova p. R. Už samotná účast pracovníků z okresů i oddílů ukázala velký zájem o otázky lyžařiny. Přes čtyřicet zkušených pracovníků se aktivně zúčastnilo jednání v příjemném prostředí sokolovny v Rožnově. Za ústřední sekci se zúčastnil předseda sportovně technické komise soudruh Duffek a státní trenér Tvrzník. Druhému dni jednání byl přítomen předseda KVTVS a předseda krajského přípravného výboru ČSTV soudruh Matulík. V úvodním referátu, který byl sestaven z pečlivě vypracovaných zpráv předsedů jednotlivých komisí krajské sekce, se jasně ukázala zlepšená činnost na všech hlavních úsecích práce, především na úseku mládeže, soutěží, klasifikačním a také učebně metodickým. I opomíjený úsek propagačně výchovný zaznamenal úspěchy především v propagaci lyžařského sportu v denním tisku. Hlavním úspěchem uplynulého období však byla podstatně zlepšená práce okresních sekcí, která měla příznivý vliv na celkovou situaci v lyžařském sportu v našem kraji. Uspořádání okresních přeborů ve všech okresech kraje již samo o sobě svědčilo o zájmu pracovníků přivést lyžařský sport pomocí soutěží na vyšší úroveň a také jej propagovat. Závěry pracovních porad v jednotlivých komisích přinesly konkrétní návrhy na zlepšení práce a dobrou přípravu pro hlavní období. Byl sestaven návrh sportovního kalendáře a dohodnuto, že žádný veřejný závod nebude uspořádán bez zařazení soutěže dorostu. Do kalendáře byly zařazeny soutěže žactva a jejich uspořádání bude věnována největší pozornost. Ještě během podzimu tohoto roku bude provedena kontrola všech lyžařských zařízení v kraji a pořízena jejich přesná evidence. V krajské sekci bude odpovídat za tento úsek jeden pracovník. Náborovým závodům bude věnována zvýšená pozornost a budou rozšířeny především o náborové závody ve skocích na sněhových můstcích. Také diskuse o návrhu organizačního řádu ČSTV přinesla několik velmi dobrých námětů, které byly zaslány přípravnému výboru. Na dotazy o přípravě dobrovolné tělovýchovné organizaci odpovídal předseda krajského přípravného výboru. Na závěr jednání byla provedena volba pracovníků do krajské sekce. Jsou to většinou zkušení pracovníci, kteří řídili lyžařský sport v našem kraji v minulých letech. Několik nových pracovníků navrhly tělovýchovné jednoty a okresní

sekte. Z těch, na kterých v posledních letech ležela tíha vedení lyžařského sportu i za velmi ztížených podmínek komplikovaného stavu v naší tělesné výchově a sportu, zůstávají: soudruzi Vyvial, Papež, Leinfellner, MUDr. Jaroš, ing. Lacina. Novými pracovníky jsou soudruzi Řehůrek a Matoušek ze Spartaku Gottwaldov, Čech a Ryhlík z okresu Veselí n. M., Mitaš z Uherského Hradiště, Baránek z Valašských Klobouk, s. Hamšíková z Jiskry Gottwaldov a soudruh Horešovský a Kovář ze Vsetína.

-mat-

MEZIKRAJOVÉ UTKÁNÍ LYŽAŘŮ ÚSTÍ N. L.—PLZEŇ. Po vzoru tradičních utkání lyžařů krajů Hradeckého a Libereckého uspořádaly kraje Ústí n. L. a kraj Plzeň utkání svých krajských družstev lyžařů v disciplínách, které jsou disciplínami doplňkovými pro členy krajských družstev. Utkání samo sledovalo tyto účely: aktivisovat členy krajských družstev k intenzivnější přípravě a hlavně prověřit dosavadní letní přípravu. Kromě všestranné připravenosti, kterou museli jednotliví závodníci prokázat účastí ve většině atletických disciplín, dále pak v kopané a odbíjené, byl při nominaci pro jednotlivé disciplíny brán zřetel na způsob trainingu toho kterého závodníka v jeho specialisaci. Sjezdáři startovali převážně ve sprintech, skocích a odbíjené, běžci a sruženáři v delších tratích. Přestože v utkání nebylo dosaženo zvláště v atletických disciplínách výkonů převyšujících krajské průměry, vyznačovalo se velkou bojovností a dramatičností, zejména v odbíjené mužů a závodcích 1500 m a 5000 m mužů. V každé disciplíně mohl startovat libovolný počet závodníků, hodnocení byli však jen první tři z každého družstva tímto způsobem: první 6 bodů, druhý 5 bodů, třetí 4 body, čtvrtý 3 body, pátý 2 body, šestý 1 bod. V kolektivních hrách obdrželo vítězné družstvo 6 bodů. **CELKOVÝ VÝSLEDEK 183:161 BODŮM PRO KRAJ ÚSTÍ N. L.** Družstvo Plzeňského kraje opíralo se především o všestranně dobře výkony mistra sportu J. Prokeše, Čechury a Webera. Vítězné družstvo Ústeckého kraje vynikalo větší bojovností a vyrovnaností, zvláště pak v kolektivních hrách, kde také získalo všechny cenné body. Velmi dobrou přípravu prokázali v kategorii žen Hradcová, která zvítězila ve třech disciplínách, dále pak dorostenčí Holická a Doubek. V atletických disciplínách stojí za zmínku čas Webera z Plzně v běhu na 5000 m, kdy zvítězil za 15:38,1 minuty nad ústeckým Šaurem, Prokešem a Fialou, dále pak čas ústeckého Štubnera 4:00,4 minuty v běhu na 1500 m.

JOSEF HOLINGER, trenér krajského družstva

LYŽAŘI NA LEHKOATLETICKÉ DRÁZE. Příprava před hlavním obdobím se stává i pro lyžaře velmi důležitou. Proto trenérské rady krajů Gottwaldov a Žilina připravily na 16. září pro krajské reprezentanty utkání v lehkooatletických disciplínách, jehož výsledky by ukázaly, jak se jednotliví závodníci a závodnice v připravném období dostávají do dobré kondice. U kraje Gottwaldov je možno již letos srovnávat výsledky u mnohých závodníků s rokem minulým a TR může s přesností určit, jak který závodník se věnoval pravidelné tělesné přípravě. Z obou krajů startovali přední závodníci všech kategorií. Na startu se sešli mistr sportu Daňo Šlachta, reprezentantka ČSR Olga Králová, členové juniorských družstev Novotný, Harvan, Novotná a celá řada dalších předních závodníků obou krajů. Příprava utkání po stránce technické nebyla nejlepší. Zdá se, že v Žilině je zájem jen o kopanou a lyžaři jsou na stadionu Dynama jen nevitányi hosty. Ale i přes zjevné potíže byl průběh utkání regulérní a přinesl dobré výsledky. Utkání dorostenek (všechny disciplíny hodnoceny LA způsobem — 5, 5, 2 a 1 bod) skončilo vítězstvím Gottwaldovským v poměru 29:26 bodům. Ženy Gottwaldova taktéž zvítězily v poměru 29:18 bodům, když kraj Žilina neměl obsazeny všechny disciplíny a v některých si vypomáhal zařazením žen, které již nejsou závodnicemi. V dorosteneckém zápolení vyšel vítězně kraj Žilina, když získal 37:34 bodům. V nejsilnější obesané kategorii mužů zvítězili opět Gottwaldovští poměrem 42,5:39,5 bodům. Celkový výsledek utkání 134,5:120,5 bodům svědčí o dobré přípravě závodníků-lyžařů kraje Gottwaldov. Při pohledu do výsledků utkání je třeba vidět dosažené výsledky s hlediska závodníků-lyžařů, nikoliv lehkých atletů. A tato skutečnost hovoří ve prospěch závodníků-lyžařů, kteří dokázali, že jejich příprava před hlavním obdobím, změřená výsledky na lehkooatletické dráze, je velmi dobrá. Tak na příklad 100 m za 12,1 vt. Bolovanského (Ž), skok vysoký Machálka (G) 160 centimetrů (muži), Zemlřka (G) 155 cm (dorst), Pospíšila 1000 m za 2:44,7 min. (G), pět skoků sounož ing. Chalupy (Ž) 14,08 m nebo 60 m Dubravcové (Ž) za 9 vt. (dorst) ukazují, že tito závodníci i na lehkooatletické dráze po specialisaci by nebyli bez výhlídek.

-Mat-

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha.

A-20294

Praha, listopad 1956.

Kalendář lyžařských soutěží 1957

Datum	Název	Disciplíny	Kategorie	Místo	Pořadatel
30. 12. 1956	Memoriál Venerovského	běh	vše	Tatranská Lomnica	Lomnice
31. 12. 1956	Pohár Harrachovských sklářen	štafety	vše	Harrachov	Jiskra
LEDEN 1957:					
klas. 1.	Pohár Harrachovských sklářen	skok	m. ž. j.	Harrachov	Jiskra
výb. 5.—6.	Výběrový pro sjezdáře	s. j. obč. sl.	m. ž.	Skalná Pleso	V. T.
6.	Veřejný pretek	běh, skok	vše	Hronec	B. Bystr.
6.	Primát Považie	běh	vše	Trenčín	Bratislava
výb. 5.	Harrachov — sdružený z. I. část	skok	m. j.	Harrachov	Slavoj
výb. 6.	Kořenovský běh a II. část sdrůž. závodu	běh	m. j. d.	Kořenov	Tatran
klas. 6.	Memoriál Tomišů.	běh	vše	Velké Karlovice	Spartak Strakonice
výb. 12.—13.	Výb. záv. ve skoku a veřejný záv. sdrůž.	skok, běh	m. j. d.	Kubova Huť	Jiskra Domažlice
13.	Prop. záv. ve skoku	skok	vše	Dmoutův	Jiskra
12.—13.	Kraj. přeb. sjezd.	s. j. slal.	vše	Harrachov	Sokol
13.	Hornobránská lyže první	běh	m. j. d.	Horní Branná	Sokol
13.	Veř. sdrůžený III. roč.	běh, skok	m. j. d.	Vilémov	Jiskra
13.	Veřejný z.	skok	m. j. d.	Horní Hanychov	Lokomotiva
13.	Pohár Jiskry	klasické	m. j. j.	Rožnov	Jiskra
klas. 13.	Závod veřejný	běh, skok	vše	Tatranská Lomnica	Lokomotiva
20.	Veřejný sdrůžený	běh, skok	vše	Bechyně	Jiskra
výb. 20.	Memoriál Mil. Komášové, výběr. pro ženy 10 km.	běh	ž-	Hojsova Stráž	Jiskra
20.	15 km Šumavou	běh	h. j. d.		Spartak Pízeň
20.	Veřejný závod	skok	m. j. d.	Vysoké	Lokomotiva Pízeň
klas. 20.	Krajský přeb. Liberec	běh	m. j. d.	Vraťslavice	Jiskra
19.—20.	Veřejný sdrůžený	skok, běh	vše	Tanvald	Jiskra
20.	Pohár Jestř. hor.	skok	dor. ml. st.	M. Svatoňovice	Jiskra
18.—20.	Krajské přeb. ve sjezd. Pardubice	vše sjezd.	vše	Jánské Lázně	Hradec Králové
klas. 20.	Štít vesnice	skok	m. j. d.	Ostřavice	Pardubice
klas. 20.	Memoriál — Bezroukov	běh	vše	Zvolen	Sokol
klas. 20.	Krajské přeb. Č. Budějovice, běh 10,30 km	běh	vše	Sp. Strakonice	B. Bystrice
27.	Veřejný závod ve sjezdě	sjezd	m. ž.	Klet	Sp. Strakonice
klas. 27.—30. II.	Krajské přeb. Pízeň, klas. sjezd	vše	vše	Hojsova Stráž	Pízeň
klas. 26.—27.	Krajské přeb. Liberec, sdrůž. závod	skok, běh	m. j. d.	Lomnice	Jiskra
klas. 26.—27.	Krajské přeb. Liberec — sjezd. disc.	vše	vše	Dvoračky	J. Zel. Brod, Sp. Rok.
26.—27.	Krajský přeb. — štafety. Schejbalův mem.	štaf.	vše	M. Svatonov.	M. Svatoňovice
27.	Krajský přeb., Pardubice	klasické	vše	Česká Třebová	Pardubice
klas. 27.	Krajský přeb., Jihlavská 15 km	běh	vše	Čertnek	Tatr. Jihlava
klas. 25.—27.	Krajský přeb., Ostrava mimo skok	klasické	vše	Zvůčina	Sokol
27.	Veřejný záv., Pohár Zvůčiny	skok	m. j. d.	Brno	Těšín
27. I. 1957	Veřejný závod ve skoku	běh	m. j. d.	Olšany	Brno
27.	Krajský přebor, Brno	běh	vše	Tatran Ruda	Těšín
27.	Pohár Olšanských papíren	běh	vše	Štrbské Pleso	V. Tury
27.	Memoriál kpt. Raša a Nováka	běh	vše		

Datum	Název	Disciplíny	Kategorie	Místo	Pořadatel
29. klas. 30.	Krajské přebory — 50 km, 10 km	běh	m. ž.	Kurs, chata	Olomouc
30.—2. II.	Krajský přebor — 50 km, 10 km	běh	m. ž.	Barborka	Brno
	Krajské přebory dorostu	vše	dorost	Špidl. Mlýn	MV Praha
ÚNOR:					
klas. 1—5	Krajské přeb., sjezd, Brno	vše	vše	Barborka	Brno
klas. 3.—10.	Krajské přebory MV Praha	vše	m. ž. j.	Špindlerův Mlýn	MV Praha
3.—7.	Krajské přebory — běh a sjezd.	vše	žactvo-dor.	Harrachov	KV Praha
2.—3.	Krajský přebor v sjezdu	sjezdové	vše	Klet	Č. Budějovice
klas. 3.	Stasská, 15 km	běh	vše	Stachy	Sokol Stachy
3.	Jizerský marathón	běh	vše	Mšeno	Jiskra
2.—3.	Krajský přeb. Jesičský pohár	obří slalom	m. j. ž.	Ještěd	Lokomotiva
3.	Veřejný závod	štafety	m.	D. Podluží	Jiskra
klas. 2.—3.	Kraj. př. Hr. Král., sdrůž. záv., Štít, Macjova (skok)	sdrůž.	m. ž. j.	Machov	Hradec Králové
2.—3.	Krajský přebor, sdrůž. záv. Hr. Král.	sdrůž.	dorost	Kunvald	Hradec Králové
3.—3.	Krajský přeb., Pardubice, 30 km	sjezdové	vše	Spindl. Mlýn	Hradec Králové
3.	Krajský přeb. v sdrůž. a skoku, Jihlava	běh	m. d.	Svratka	Pardubice
3.	Memoriál Old. Pokorného	běh	vše	Nové Město	Slovan N. M.
3.	Velká cena Prac. záloh	běh	vše	Třebíč	Jiskra
3.	Veřejný závod	skok	dorost	Nové Město	PZ Brno
3.	Křižálový pohár	obří slalom	dorost	Vsetín	Spartak MEZ
3.	Severomoravský pohár	běh, skok	vše	Val. Klobouky	Spartak
3.	Cena města Zábřeha	běh	m. j. d.	Hrabenov	Sokol Hrabenov
3.	Šrubařův memoriál	štafety	m. ž. d.	Zábřeh	Slovan
3.	Krajské přebory v skoku, Ostrava	skok	vše	Rožnov	Sp. Frenštát
klas. 2.—4.	Krajské přebory v sjezdu, Ostrava	sjezdové	vše	Půstevný	Ostrava
3.	Verejný pretek v slalomu na Javori	slalom	vše	Frenštát	Frenštát
3.	VIII. roc. obr. slal. na Klac. Magure	obří slalom	vše	Lučenec	B. Bystrice
klas. 8.—15.	Krajský přebor KV Praha	klas. sjezd	vše	Vrutky	Zlína
klas. 9.—10.	Krajský přebor, Č. Budějovice	klas. sjezd	vše	Harrachov	KV Praha
výb. 7.—10.	Zlatá lyže Česk. výs., záv. s mez. účastí dorostu,	klas. sjezd	vše	Kubova Huť	Č. Budějovice
výb. 10. II.	memoriál Josefa Německého, 50 km, 10 km	běh	m. ž.	Nové Město	Slovan
8.—10.	Krajský přebor, Gottwaldov	sjezdové	vše	Nové Město	Slovan
10.	Krajský přebor. Gottwaldov, vytrval.	30, 50 km	vše	Dol. Bečva	Gottwaldov
10.	Pohár B. Karpat.	skok	m. j. d.	Filipov	Lokomotiva Vsetín
9.—10.	Krajský přebor, Olomouc	sjezdové	vše	Kurs. chata	Olomouc
9.—10. II.	Krajský přebor mládeže, Olomouc	klas. sjezd.	vše	Šumperk	Olomouc
výb. 9.—10.	Výběrový závod v sjezdu a obří slalom	sj. obr. sl.	mládež	Dvoračků	Liberec
výb. 10.	Týden skoků — mezitř. závod	skok	m. ž.	Banská Bystrica	
10.	Dukelský pohár, slalom na Čergově	slalom	m. j.	Čergov	Bardejov
8.—11.	Mistrovství Slovenska	klasické	vše	B. Bystrica	Jiskra
10.	Kdýňská, 15 km	běh	vše	Kdyneč	Jiskra
10.	Verejný štafety	běh št.	vše	Jablonec	Jiskra
klas. 10.	Verejný závod	obří slalom	vše	Tanvald	Jiskra

Datum	Název	Disciplíny	Kategorie	Místo	Pořadatel
10.	II. ročník o put. pohár	skok	m. j. d.	Jičetín	Spartak
10.	Veřejný závod	skok	m. j. d.	Libštát	Jiskra
10.	Trutnovská, 15 km	běh	m. j. d.	Trutnov	Trutnov
10.	Veřejný závod	běh	vše	Miletín	
10.	Veřejný závod štafetový	štaf.	vše	Lichkov	
10.	Veřejný závod klas.	klasické	vše	Písek	Ostrava
10—16.	Veřejné závody	klas. sjezd.	m. ž. j.	Pústevny	VTA Brno
výb. 13.	Týden skoků, mezinárodní závod	skok	m. j.	Špindlerův Mlýn	Hradec Králové
výb. 15.	Týden skoků, mezinárodní závod	skok	m. j.	Harrachov	Liberec
výb. 16.—20.	Přebor ČSR — dorost	dorost	m. j.	Chopok	Žilina
výb. 16.—17.	Výběrový závod ve sjezdu	sjezdové	m. ž. j.	Pústevny	Ostrava
17.	Veřejný závod v běhu	běh	vše	Kubova Huť	Spartak Strakonice
17.	Cena města Písku	skok	m. j. d.	Ražice	Sokol Ražice
17.	Zlatá lyže Šumavy	štafety	m. ž.	Hojsova Stráž	Slavie Pízeň
17.	Veřejný závod	skok	m. j. d.	Hojsova Stráž	Slavie Pízeň
17.	Veřejný závod Rumburk—Žitava	běh	m. j. d.	Rumburk	Spartak
výb. 17.	Týden skoků, mezinárodní závod	skok	m. ž. j.	Vysoké n. J.	Jiskra
výb. 17.	Velká cena Jilemnice, 15,5 km	běh	m. j.	Jilemnice	Liberec
17.	Krajské sportovní hry mládeže	běh, skok	m. ž. j.	Náchod	
17.	Stř. Chochołky	sjezd	žactvo	Chochołka	Sok. St. Paka
17.	Krajský přebor, Pardubice	štafety	vše	Česká Třebová	
17.	Žitavská, 30 km, krajský přebor v běhu	běh	vše	Žďár	Spartak
klas. 17.	Cena n. p. »LET«	obří slalom	vše	Lopeník	Sp. Hradištan
17.	Krajské přebory	klasické	vše	Val. Kloubouky	KV SŠTV
17.	Pohár Jelenovského	skok	m. j. d.	Val. Kloubouky	Sp. Gottwaldov
17.	Krajské přebory, Olomouc	klasické	vše	Kurs. chata	Olomouc
17.	Veřejný závod	klasické	vše		Baník Třinec
17.	Krajský přebor, 50 km, Ostrava	běh	m.	Rožnov	Ostrava
17.	Babilonského memoriál	skok	m. j. d.	Ružomberok	Žilina
17.	Velká cena Manina	běh	vše	Pov. Bystrica	Žilina
17.	Sarísejský pohár, Mem. J. Věhca	slalom	vše	B. Stávnice	Banská Bystrica
17.	Přebor ČSR	sjezdové	m. ž. j.	Vrátná	SIVTVŠ
výb. 20.—24.	Veřejný závod	skok	m. j. d.	Stachy	Sokol Stachy
24.	Chodská, 30 km	běh	m.	Domažlice	Jiskra
24.	Put. pohár SPB	běh	m.	V. Senov	Jiskra
24.	Veřejný závod III. roč.	skok	m. j. d.	Vilimov	Šuknov
24.	Krajský přebor, Liberec	běh	m. j. d.	Liberec	Lokomotiva
23.—24.	Krajský přebor sdružený	běh, skok	m. ž. j.	Lomnice	Jiskra
24.	Krajský přebor ve skoku	skok	dorost	Špindlerův Mlýn	Hradec Králové
klas. 24.	Krajský přebor, Krčův memoriál	běh	m. j. d.	Kunvald	Hradec Králové
24.	Veřejný závod, 15 km	běh	m. ž.	Ml. Buky	Hradec Králové
klas. 22.—24.	Utáknání moravských krajů	klasické	vše	Bílá	Ostrava
24.	Veřejný závod	sj. slal.	vše	Bratrušov	Olomouc

Datum	Název	Discipliny	Kategorie	Místo	Pořadatel
24.	Cena Orlických kartačoven	běh, sjezd	vše	Písařov	Tatran
24.	Velká cena Bezkyd	skok	m. j.	Ostrava	Sokol
24.	Polomská, 30 km	běh	m.	Velký Polom	Karvinná
klas. 24.	Velká cena B. Bystrice	skok	m.	B. Bystrice	Žilina
24.	Sjezd ze Smrekovice	sjezd.	vše	Ružomberok	Prešov
24.	Pohár Onorového vít.	skok	m.	Čergov	
výb. 26.—2. III.	Velká cena Slovenska	sjezdové	vše	Tatranská Lomnice	
klas. 3. III.	Memoriál Jakuba Štěpána	obří slalom	vše	Modrý Důl	KV Praha
3.	Verejný závod	skok	m. j.	Kleť	Kaplice
3.	Okolo Lipna	běh	vše	Lipno	Lipno, Č. Bud.
3.	Stříbrná lyže Lužických hor	běh	vše	Jiřetín	Jiskra
3.	Pohár Velevěty, Varnsdorf	b. skok	m. j.	Varnsdorf	Spartak
3.	Prebor CSR v klasických d.	klasické	m. j. d.	Spindlerův Mlýn	MV Praha
výb. 3.—8.	Verejný závod	s j. slal.	m. z. j. d.	Teplice n. M.	Slavoj
3.	Pohár Orlických hor	trojkomb.	m. d.	Deštná	
3.	Závod ve sjezdu	sjezd	m. j. z.	Jablonné	Spartak
3.	Rychory	obří slalom	m. z. j.	Rýchorý	Hradec Králové
klas. 3.	Memoriál Tošenovského	běh	vše	D. Bečva	Jiskra
klas. 3.	Mřítkův memoriál	obří slalom	vše	Vsetín	Spartak
klas. 3.	Verejný závod	skok	m. j. d.	Rožnov	Spartak
3.	Verejný závod	běh	vše	Bratrušov	Sokol
klas. 2.—3.	Cena hutníka	sjezdové	vše	Javorový	Bank Třinec
3.	Memoriál J. Nováka	slalom	vše	Martinské Hole	
3.	Verejný závod, 30 km	běh	m.	B. Bystrice	B. Bystrice
3.	Verejný závod ve skoku	skok	m. j. d.	Dolná Lehota	B. Bystrice
3.	Sjezd na Fabovaj Holi	sjezd	vše	Tisovec	Liberec
2.—3.	Výb. závod pro žactvo	skok, klasické	žactvo	Harrachov	Žilina
3.	Obří slalom Malno—Brdo	obří slalom	vše	Malno—Brdo	Nová Ves
3.	Pohár Zelooznorudných baní	obří slalom	vše	Nová Ves	Spartak
3.	Štafetový běh v Oravicích	štafety	vše	Oravice	Trstena
7.—10.	Mistrovství Slovenska ŠSM a ŠSD klasik.	obří slalom	dorost	Ružomberok	
8.—10.	Mistr. Slov., Janošikova valaška, Cena M. Fatry	sjezdové	m. z. j.	Vrátná	Žilina
9.—10.	Výběr. závod žactva	štafety	žactvo	Pec	Hradec Králové
10.	Verejný závod	sjezd	m. z. j.	Jiřemnice	Slovan
klas. 10.	Verejný závod	skok	vše	Kozákov	Slovan
9.	Krajský přeb., skok	běh	m. j. d.	Plavý	Jiskra Semtín
10.	Verejný závod, 15 km	skok	m.	Mostek	Jiskra
10.	Verejný závod ve skoku	skok	m. j. d.	Jámské Lázně	
10.	Pohár Zvfčiny	obří slalom	vše	Zvfčina	Huta Dvůr Králové
10.	Meziokresní závod Žamberk—Ústí	vše mimo skok	vše	Žamberk	Sp. Vsetín
10.	Vsačky pohár	obří slalom	vše	Javorníky	Jiskra Otrokovice
10.	Memoriál Durfka	štafety	vše	V. Karlovice	
10.	Napříč Jeseníky	běh	m.	Jeseníky	Opava

Datum	Název	Disciplíny	Kategorie	Místo	Pořadatel
10.	Velká cena škol	klas. sjezd		Pústevny	Školy
10.	Cena Vozdeckej jaskyň	běh	vše	Vázec	Žilina
výb. 14.—17.	Mez. závod v klasických disciplínách	klasické	m. ž. j.	Harrachov	Liberec
výb. 17.	Vyb. závod ve skoku	skok	m. j.	Harrachov	Liberec
15.—17.	Přebor ČSR v SZBZ			Štrbské Pleso	
klas. 13.—17.	Vítězný úhor	klas. sjezd	m. ž. j.	Spindlerův Mlýn	MV Praha
17.	Závod kpt. Jareše	běh	vše	Dvoračky	KV Praha
17.	Boubínské štafety	štafety	vše	Kubova Huť	Spartak Strakonice
klas. 16.—17.	Velká cena Šumavy	obří sl. sl.	vše	Hojsova Stráž	Slavie Pízeň
17.	Štafety Šumavy	štafety	vše	Hojsova Stráž	Slavie Pízeň
17.	Krajské přebory ve štafetách	štafety	vše	Radhošť	Sokol Sněžné
klas. 15.—17.	Utukání moravských krajů	sjezdové	vše	Radhošť	Gottwaldov
17.	Cena Lopeníka	běh	vše	Lopeník	Sp. Bojkolce
klas. 24.—31.	Celostátní přebor vysokých škol	klas. sjezd.	studenti	Spindlerův Mlýn	MV Praha
výb. 23.—24.	Přebor ČSR ve skoku	skok	m. j. d.	Spindlerův Mlýn	Hr. Kralové
výb. 23.	Přebor ČSR ve vytr. běhu na 50 km	běh	m.	Barborka	Brno
klas. 24.	Veřejný závod	sjezd.	vše	Červ. Sedlo	Lokomotiva Šumperk
klas. 24.	Ondrášova cena Lysé Hory	obří slalom	vše	Lysá hora	Bank Liskovec
klas. 24.	Velká cena Vysokých Tater	slalom	vše	Hřebtenok	V. Tatro
23.—24.	Sjezdová komb. na Křižnej	sl. sl.	vše	Křižná	B. Bystrica
klas. 31.	Pohár kongres. mústku	skok	m. j. d.	Harrachov	Jiskra
31.	Pohár Kotelných roklí	obří slalom	vše	Kotel Dvoračky	Jiskra Žel. Brod
31.	Veřejný závod činovníků	běh	m. ž.	Harrachov	Jiskra
31.	Jarní štafety	štafety	vše	Barborka	Olomouc
31.	Mem. hrtinův Slov. nátr. povstanie	běh	vše	Štrbské Pleso	
31.	Pres tři kopce	běh	vše	Misečky	Sp. Meopta Praha
výb. 1.—2. IV.	Mistrovství Slovenska	skok	m. j.	Štrbské Pleso	
7.	Štit Pražovky	běh	vše	Lahrový boudy	Sp. AZKG Praha
7.	Memoriál Hanče a Vrбаты	štafety	vše	Jilemnice	Slovan
7.	Jarní slalom	slalom	vše	Barborka	Olomouc
7. IV.	Veřejný závod štafetový	štafety	vše	Štrbské Pleso	
výb. 11.—14.	Závod Osvobození	slal. obř. sl.	m. j.	Štrbské Pleso	
12.—14.	Mistrovství Slovenska ŠSM a ŠSD	sjezdové	vše	Luční hora	
klas. 21.	Štit Zlatého návrší	obří slalom	dorost	Chopok	MV Praha
7.	Velikón. ob. slal. s mezinárodní účastí	obří slalom	vše	Kotelné jámy	Sp. Koh-i-noor Praha
klas. 21.—22.	»Demán. jaskyně«	obří slalom	vše	Chopok	
klas. 27.—28.	Sjezdový závod na Roháčřích	sjezd	vše	Skalmaté Pleso	
klas. 5. V.	»Cagaškov mem.« obř. sl. a sl. na Slezskom dome	sjezd	vše	Štrbské Pleso	
12.	»Slalom o oštepok svra«	obří slalom	vše	Roháče Orava	
19.	»Slalom ve Velk. Studené dolině	obří slalom	vše	Sl. dom.	Tatrasvit
26.	Letní slalom ve Zmrzle dolině	slalom	vše	Sl. dom.	Žilina Vrátná
14. VII.		slalom	vše	Chleb	Košice
				Kežmarok	

LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 42 • Č. 12

PROSINEC 1956



ZA DALŠÍ ROZVOJ LYŽAŘSKÉHO SPORTU V ČSR

Plenární zasedání ústřední lyžařské sekce SVTVS v Klánovicích
ve dnech 3.—4. listopadu 1956

Letošní podzimní plenární zasedání lyžařských pracovníků se konalo v době vážných politických událostí. Zatím co jsme hovořili o tom, jak dále zlepšit a zajistit rozvoj lyžařského sportu v naší vlasti a jak vést a vychovávat zejména mládež k radosti z pohybu a k hrdému, soudružskému zápolení na sportovním poli, tak v naší sousední zemi, v Maďarsku, vraždila horthyovská banda nejlepší syny maďarské dělnické třídy. Maďarská reakce ruku v ruce se západními imperialisty začala provádět dlouho připravovaný plán, namířený nejen proti lidové moci v Maďarsku, ale ve svých důsledcích proti všem socialistickým zemím a proti světovému míru. Současně s řáděním kontrarevoluce v Maďarsku rozdmýchali západní imperialisté a monopolisté nové válečné ohnisko. Podle zákeřně načasovaného plánu a také s jejich tichým souhlasem, vtrhly do Egypta izraelské jednotky, které se daly na pochod k Suez. Anglie a Francie projevíly ihned »dojemnou starostlivost« o zabezpečení Suezského průplavu a projevíly ji na bodácích a v tancích svých vojsk, které vraždily mírumilovné egyptské občany.

Události, které probíhaly v Maďarsku a Egyptě, měly nepochybně částečný vliv na průběh zasedání plena. Vždyť každý z nás pozorně sledoval v době přestávek i v sobotu večer po skončení programu zprávy Čs. rozhlasu o vývoji situace, jakož i projev presidenta republiky soudruha A. Zápotockého.

I když můžeme být s průběhem plena v podstatě spokojeni, pak to nemůžeme říci o diskusí, zejména k hlavnímu referátu soudruha Smoly a k předloženému návrhu plánu rozvoje na rok 1957. Vždyť na příklad k hlavnímu referátu diskutovalo pouze 5 zástupců krajů a k plánu rozvoje na rok 1957 pouze dva zástupci krajů z celkového počtu 29 diskusních příspěvků přednesených předsedy krajských sekcí po oba dny zasedání. Totéž lze říci, pokud jde o kritiku práce ústřední sekce, jakož i o sebekritiku práce krajských sekcí. Je sice pravda, že částečný vliv na diskusí má i řada nejasností, lépe řečeno neinformovaností v organizačních a hospodářských otázkách nově připravované tělovýchovné organizace. Právě proto však nás překvapilo, že k plánu rozvoje na rok 1957 bylo tak málo diskusních příspěvků, když tato nová tělovýchovná organizace, která se nyní tvoří, má a bude tento plán realizovat. Pro příště bude třeba, aby dobrovolní pracovníci krajských lyžařských sekcí se na diskusí lépe připravili, zejména pak své kritické připomínky k práci ústřední sekce, neboť takto to budí dojem, že je vše v pořádku.

Otiskujeme hlavní referát předsedy ústřední lyžařské sekce SVTVS soudruha Karla Smoly a koreferát předsedy lyžařské sekce SVTVS soudruha Mráze. V hlavním referátu je hodnocení plnění usnesení jarního zasedání plena lyžařské sekce a hodnocení plánu rozvoje, který si lyžařská sekce vytkla pro rok 1956. V další části uveřejňujeme seznam pracovníků, kteří byli odměněni diplomem a plaketami za dobrou práci na jednotlivých pracovních úsecích v lyžování, jakož i zvolené předsednictvo prozatímní ústřední lyžařské sekce, schválený plán rozvoje (hlavní úkoly a číselný plán), hodnocení plena a usnesení.

Olympijský rok 1956 končíme na titulní stránce našeho časopisu i olympijským obrázkem. Je na něm zachycen vítěz závodu lyžařské všestrannosti — severského závodu sdruženého — Nor Sverre Stenersen.

PLNĚNÍ USNESENÍ JARNÍHO PLENA SEKCE A HODNOCENÍ ROZVOJE ZA ROK 1956

Vážení soudruzi,

v úvodu pokládám za nutné zmínit se o některých vážných hospodářských i politických událostech, které proběhly v době od posledního plenárního zasedání lyžařské sekce. Je to zejména II. celostátní konference KSČ, která nám nastínila veliké perspektivní úkoly druhé pětiletky a pro nás tělovýchovné pracovníky dala námět na nové organizační řízení tělovýchovy a sportu v naší republice.

Od konference strany je život v celé naší vlasti naplněn tvůrčí prací a činností na zajištění usnesení, které delegáti konference schválili. Jde zejména o stavbu plánu na druhou pětiletku, jejíž realizaci má být u nás v podstatě vybudována materiálně technická základna socialismu. Dále pak je to rozpracování směrnic o zvýšené pravomoci od státních orgánů až po podniky, zvláště se zaměřením na slovenské orgány, a na neposledním místě je to i zpracování směrnic pro novou jednotnou sportovní organizaci. Tato opatření, která svým rozsahem budou vskutku historická, zasahují do veškeré činnosti naší společnosti, tudíž i do činnosti všech tělovýchovných orgánů a jejich pracovníků. Je-li určen rok 1960 jako mez k vybudování socialismu, musí to být i mez pro nás k výchově socialistického sportovce se všemi jeho znaky. Toto musí být jeden z prvních úkolů všech vedoucích činníků v našem tělovýchovném hnutí. Jestliže se bude zvyšovat pravomoc na všech stupních jednotlivých orgánů, bude se to i v plné míře dotýkat nás. Budeme muset podstatně zkvalitnit svou práci, abychom úkolu a tempu výstavby stačili a nebrzdili je. Zvláště zde musí být pamatováno na zvýšenou pravomoc slovenských orgánů, danou jim ústavním zákonem, na kterou budeme brát zvláště zřetel.

Je nutné připomenout ještě další dvě radostná opatření naší strany a vlády, která v poslední době vešla v platnost, a to je zkrácení pracovní doby a národní pojištění. Zde už nemluví fráze, ale fakta o síle socialistického zří-

zení, která přináší lidstvu svobodu a blahobyt. Jde ovšem zásadně o to, že nic nám s nebe nepřiletí a nikdo nám nic zadarmo nedá. Že to, co si předurčujeme, si musíme svou prací vytvořit, a tvorba takovýchto cílů je jistě radostná. Proto je naší povinností, zejména ve výchově mladých lidí, kromě sportovní výchovy je zapalovat pracovním elánem na pracovišti. Pokud se týká vlastní práce tělovýchovného hnutí a jeho reorganizace, jak všichni víte, probíhá diskuse k návrhu směrnic, které se touto budou přeshrňovat. V několika případech jsou někteří pracovníci předsednictva sekce zastoupeni v komisích, které konečné návrhy zpracovávají. Proto vás nemohu ještě dnes přesně informovat o organizaci, stavbě, právech a povinnostech lyžařské sekce.

Jako první je nám uložen úkol sloučit sekce jednotlivých úseků a vytvořit prozatímní ústřední sekci, která bude zajišťovat úkoly lyžařského hnutí do konečného vytvoření lyžařské sekce, která bude ustavena demokratickou cestou během příštího roku, ovšem i prozatímní sekci chceme mít ustavenou demokratickou cestou, a proto vám ji v dnešním jednání předložíme ke schválení.

Soudruzi, protože dnes vlastně končí práce dosavadní ústřední sekce, je naší povinností vám složit účty ze své činnosti a zhodnotit naši práci.

Nejprve budu hovořit ke splnění usnesení minulého plena. Vcelku možno říci, že úkoly z usnesení minulého plena byly splněny a že předsednictvo se těmto úkolům věnovalo.

K jednotlivým bodům:

K bodu 1. Pro přidělení mistrovství světa v jízdě na lyžích na rok 1962 do Československa jsou konány rozsáhlé přípravy. Pro tento úkol byla vytvořena komise, jejímž vedením byl pověřen soudruh Kulhánek.

K bodu 2. Je uvažováno po dobrých zkušenostech z loňska podstatně rozšířit spolupráci mezi lyžaři Polska a ČSR v rámci malého pohraničního styku.

K bodu 3. Přípravy pro uspořádání náborových závodů ve všech disciplínách, tedy i ve sjezdu a skoku, se provádějí a jsou zahrnuty do plánu práce STK.

K bodu 4. Byl na patřičných místech kritizován malý zájem se strany redaktorů rozhlasu a propagační zajištění lyžařského sportu. Pro příští období se však v tomto objeví podstatné zlepšení. Na příklad: máme dohodnuto s televizí pravidelné pětiminutové besedy a současně jsou pracovníci televise ochotni vysílat přímý přenos z některých našich vrcholných závodů. Těž s Čs. státním rozhlasem jsme dohodnuti na krátkých sportovních relacích. Podstatné zlepšení se dá očekávat i se strany sportovních redaktorů, kteří jeví o lyžařský sport zvýšený zájem.

K bodu 5. Otázka ustavení trenérů z povolání v lyžařsky silných krajích je závislá na schválení nových směrnic o trenérské práci. Předsednictvo lyžařské sekce však plně uplatňuje tento návrh.

K bodu 6. Ještě letos bude vyškoleno 30 rozhodčích s elektrickým měřením.

K bodu 7. Rozdělení rozhodčích:

Lyžařská sekce po rozboru a zralém uvážení nedoporučuje. Máme za to, že není správné úzce specializovat rozhodčí na některé disciplíny, nýbrž právě naopak je třeba, aby všichni rozhodčí byli universálně kvalifikováni pro všechny disciplíny, a to z důvodů těch, že v mnohých případech, zejména v krajském měřítku, se provádějí soutěže ve všech disciplínách najednou a jistě by nebylo správné odvolávat nebo zvat během závodů rozhodčí podle jednotlivých disciplín.

K bodu 8. Ve věci převzetí sedačkových výtahů je s naší strany dělán nátlak, aby bylo vypracováno vládní usnesení, kterým by bylo toto dopravní zařízení převedeno do působnosti tělovýchovných orgánů.

K bodu 9. V otázce daňové úpravy na lyžařskou výzbroj a výstroj bylo již intervenováno, ovšem zatím neznáme výsledky.

K bodu 10. Řízení vývojového a výzkumného střediska bude záviset na

nově tělovýchovné organizaci, která pravděpodobně jako dobrovolná organizace nebude obhospodařovat žádný výrobní podnik.

K bodu 11. Výhledový plán na výrobu lyžařského zařízení se zpracovává v plánovací komisi.

K bodu 12. Film »Bílé vítězství« nebyl pro letošní rok zařazen do plánu Čs. státního filmu a není též s ním počítáno ani pro příští rok.

Tolik jsem chtěl, soudruzi, k plnění usnesení minulého plenu.

Nyní k plnění plánu rozvoje, tak, jak jsme si ho vytýčili na rok 1956.

K bodu 1., týkajícímu se činnosti ÚMK a STK, to jest využití výsledků I. celostátní spartakiády k dalšímu masovému rozvoji lyžařského sportu a k prohloubení celoroční práce v lyžařských oddílech.

a) Přeprogramování vzorových učebních programů a plánů nebylo možno provést do 31. srpna, protože původní dohoda o tomto úkolu s učené metodickým oddělením SVTVS byla odsumuta pro všechny sporty. Příčinou byly jednak reorganizační záahy, jednak zásadní změny názorů na některé úkoly práce oddílů. Je počítáno s tím, že budou zpracovány do poloviny příštího roku.

b) Při všech vhodných příležitostech byla přenášena shora dolů snaha, aby oddíly uplatňovaly ve své práci zásady celoroční činnosti. Ukazovalo se však stále zřetelněji, že dosaovní pojetí, formy a metody požadované Státním výborem pro tělesnou výchovu a sport nejsou reálné a setkávají se jednak s nechutí členstva, jednak s nepřekonatelnými překážkami. Vývoj dal zcela za pravdu našim názorům na možnosti dobré práce oddílů, které jsme propagovali od minulého roku v »Lyžařství« a které jsme přesně formulovali na našich aktivech učebně metodických pracovníků. V připravovaných vzorových učebních programech budou mít lyžařské oddíly dobrého pomocníka v práci.

c) Organizační změnou ve školení cvičitelů, která zasáhla do většiny sportů, nastala i v lyžařství změna. Zavedením pomocných lyžařských

cvičitelů se na rok zastavilo školení cvičitelů. Proto úkol vyškolení 500 cvičitelů nutno chápat jako úkol vyškolení dostatečného počtu pomocných cvičitelů. Směrná čísla krajů nebylo vhodné určovat ze shora uvedených důvodů. Podle předběžných čísel byl tento úkol splněn uspokojivě. Ústřední kurs pro instruktory lyžařských cvičitelů byl v dubnu na Dvoračkách a byl velmi úspěšný a prospěšný.

- d) Úkol zvýšit počet členů v oddílech o 10 %. Nemáme statistické údaje o počtu organizovaných členů, abychom mohli posoudit, zda se tento úkol splnil. Byl značně nereálný, jeho splnění záviselo hodně na zlepšení celé tělovýchovné organizace. To však nenastalo.
- e) Podle zpráv, které jsme získali od krajů, bylo věnováno srazům cvičitelů hodně úsilí a péče. V krajích probíhaly srazy cvičitelů celkem uspokojivě, hlavně jejich II. části, srazy na sněhu. Tyto srazy jsou považovány za nejlepší formu doškolení cvičitelů a jsou pro cvičitele nejprůběžnější. Nemáme však přesná čísla od všech krajů. Jarní aktiv předsedů ÚMK nebyl letos uspořá-

dán a písemné zprávy s úplnými údaji od krajů těžce sháníme nebo nedostáváme vůbec.

- f) Využívání časopisu »Lyžařství« pro popularizování dobré práce lyžařských oddílů se zlepšilo, ale ne uspokojivě. Jednak jsme nedovedli dát redakci sami dost materiálu, jednak redakční rada nepracovala v tomto směru zcela uspokojivě. Vyslali jsme proto do redakční rady stálého zástupce UMK.

Největší chybu vidíme však v nedobré práci redakční rady, pokud se vůbec scházela. Rada článků a cvičebních hodin, které UMK schválila k uveřejnění, ležela zbytečně dlouho nebo dosud leží v zásuvce redakce.

- g) Jedním z hlavních úkolů na úseku sportovně technickém na rok 1956 bylo organizování a provádění náborových lyžařských běhů jako základny pro rozšíření účasti zejména mládeže na soustavném pěstování závodního lyžařství. Úkol — zajistit účast nejméně 100.000 lyžařů — byl, jak víte již ze zasedání jarního pléna sekce, nejen splněn, ale daleko překročen — na 173 %. Tento radostný úspěch jsme již hodnotili,

Z lyžařského světa

IV. MEZINÁRODNÍ KONGRES UČEBNĚ METODICKÝCH PRACOVNÍKŮ

Výuce v jízdě na lyžích je v posledních letech věnována stále větší pozornost. Učebně-metodičtí pracovníci různých států se občas scházejí ke vzájemně výměně zkušeností a poznatků. V lednu 1951 se v Zürichu konal I. mezinárodní kongres pracovníků na poli vyučování jízdě na lyžích; v lednu r. 1953 se v Davosu konal druhý, v březnu loňského roku ve Val d'Isère třetí podobný kongres. Všechny dosavadní kongresy byly sport

zaměřeny především ke sjezdovému sportu. Na III. kongresu se seveřané dožadovali, aby program budoucích kongresů byl rozšířen také na ostatní odvětví lyžařského sportu.

Ve dnech 6.—13. ledna 1957 bude vysoko na severu v malém místě Storlien ve Švédsku uspořádán IV. mezinárodní kongres pracovníků pro vyučování jízdě na lyžích. Tentokrát je program zaměřen především na běh a skok, dále na techniku lyžařské turistiky a na vyučování jízdě na lyžích u dětí a mládeže. Ale také sjezdový sport nebude zanedbán.

Demonstrátory v klasických disciplínách budou finští, norští a švédští lyžařští učitelé; v Are pak předvedou učitelé z alpských zemí rakouskou, švýcarskou a francouzskou techniku. Na tomto kongresu má být rozhodnuto také o mezinárodní organizaci výuky jízdě na lyžích.

Organizátorem IV. mezinárodního kongresu ve Storlien je švédská organizace Společnost pro rozvoj lyžařského sportu ve spolupráci se Švédským lyžařským svazem. V čele organizačního výboru stojí Sven Salen a Sigge Bergman, předseda běžecké komise Mezinárodní lyžařské federace.

ale řekli jsme si současně, že tím, že jsme náborové běhy takto dobře provedli, neskončil náš úkol, ale vlastně teprve začal. Vždyť šlo a jde stále v prvé řadě o to využít tohoto velkého zájmu naší mládeže a přivést ji k soustavnému pěstování tělovýchovy a sportu. A v tomto směru nemůžeme být spokojeni. V mnohých místech spokojili se organisátoři náborových běhů s jejich provedením a získáním početné účasti na nich, ale dál se již o nové adepty závodního lyžařství vůbec nestarali. A zejména nyní, v létě, projevilo aktivitu v tomto směru velmi málo oddílů a nevyužily velkého zájmu naší mládeže k jejich organisovanému zapojení do soustavného výcviku a přípravy na příští období.

Nyní, v nové tělovýchovné organisaci, bude opravdu třeba, aby všichni cvičitelé, rozhodčí, trenéři a ostatní lyžařští pracovníci dohonili to, co v tomto směru bylo zameškáno.

K bodu 2., týkajícímu se prohloubení výchovné a propagační činnosti tak, aby byla v souladu s činností technickou.

Úkol, který byl uložen propagačně

výchovné komisí, a to, aby byly uvedeny v život směrnice u všech lyžařských činovníků, které vydala PVK, nebyl touto komisí splněn, avšak z vlastní iniciativy byla tato činnost zajišťována trenéry a cvičiteli. Je však nutno připomenout, že ještě zdaleka nejsou zajišťovány úkoly a předpoklady, které směrnice uvádějí.

Úkol zajistit, aby propagačně výchovná práce při soutěžích byla prováděna podle již vydaných směrnic, byl vcelku plněn tím, že rozvedené směrnice byly uveřejněny v časopise »Lyžařství«. Dále byly zaslány přímé pokyny krajům, které pořádaly přebory republiky nebo mezinárodní závody (Hradec Králové, České Budějovice, Vysoké Tatry, Ústí nad Labem).

Úkol zlepšit propagaci lyžařského sportu vytvořením sítě dopisovatelů a pravidelnou účast na schůzi v Klubu novinářů nebyl splněn.

Plnění dalšího úkolu, a to, jak je zajištěno dobudování propagačně výchovných komisí na jednotlivých krajích, nemáme dosud přesně zjištěno.

Poslední úkol — zkvalitnit řízení měsíčníku »Lyžařství« — nebyl též splněn, a to proto, že stálý člen redakční rady za PVK neplnil své úkoly.

Kongresu se zúčastní také zástupci učebně-metodických pracovníků Československa.

SQUAW VALLEY A ZOH 1960

Koncem října se vrátili členové Mezinárodní lyžařské federace ze Squaw Valley (SV) domů do Evropy. Marc Hodler, předseda federace, podal lyžařské veřejnosti první zprávy o podmínkách, které experti FIS shledali ve SV pro provedení ZOH v roce 1960.

SV je hraničním místem mezi státy Kalifornií a Nevadou. Nejbližším větším městem je Truckee, které leží 3 km od SV a stane

se patrně výchozí stanicí pro ZOH 1960. Bude vybaveno letištěm s přímým spojením s oběma velkými městy San Franciscem a Los Angeles. Z Truckee do SV budou vybudovány 4 dopravní tepny, po nichž dopravu bude obstarávat 500 autobusů s dopravní kapacitou 30.000 osob za hodinu.

Toho času SV vlastně ještě neexistuje, neboť jediný hotel, který tu stál, nedávno vyhořel. Stát Kalifornie však ujistil experty, že ponese všechny náklady na vybudování hotelů pro závodníky, činovníky i diváky, jakož i na postavení všech potřebných sportovních zařízení.

Pro alpské disciplíny by-

lo vyhledáno několik tras na severním svahu t. zv. KT-22. Tento kopec však má relativní výškový rozdíl toliko 700 m, zatím co mezinárodní soutěžní řád předpisuje pro mužskou sjezdovou trať relativní výškový rozdíl nejméně 800 m. Náhradní trať byla vyhledána na Squaw Peek, která zase má poměrně plochý dojezd. Kongres se proto bude muset zabývat otázkou, nemá-li být relativní výškový rozdíl snížen na 750 m, aby ve SV mohla být postavena předpisům odpovídající sjezdová trať pro muže. Pro skok budou vybudovány 2 můstky se společným dojezdem. Pokud jde o běžecské tratě, budou obtíže

K bodu 5., týkajícímu se práce mládeže.

- a) Přehled počtu závodníků v prvním kole SHM nebylo možno zjišťovat pro nevhodnou organizaci mládeže. První kola byla uskutečňována jen v malé míře a hlavní pozornost byla věnována druhému a krajským kolům, kde účast byla velmi dobrá.
- b) Možnost závodění byla letos dána mládeži ve větší míře než minulá léta. Hlavně žactvo do čtrnácti let prokázalo celkový vzestup co do množství na závodech BPN asi 34.000 a náborových bězích, kde tvořilo většinu závodníků.
Spolupráce s redakcí PN byla velmi dobrá a byla prováděna pravidelná vzájemná docházka na schůze.
- c) Pokud bylo možno, byly při každém závodě dospělých vypsány závody mládeže, což se vcelku osvědčilo.
- d) Pokud se týká úkolu přepracování směrnice pro ŠSD jsme od tohoto upustili, protože dosavadní směrnice se osvědčily, a nebylo by správné je měnit.
- e) Soustředění nejlepších závodníků z řad mládeže a dorostu bylo provedeno

před obdobím a dále v rámci Velké ceny Slovenska.

K bodu 4., týkajícímu se práce trenérské rady, a to se zaměřením využití zkušeností z OH jak k výkonnosti závodníků, tak ke zkvalitnění práce trenérů.

- a) Byly uspořádány tři přednášky v Domě mistrů sportu o ZOH za velmi dobré účasti závodníků a činovníků (450 účastníků). Tyto přednášky byly kladně hodnoceny.
- b) Úkol byl splněn jen zčásti. Na úseku besed je plněn na 100 %. Počet účastníků na besedách přesahuje 30 tisíc. Bylo zpracováno dávkování trainingu a je nyní v tisku.
- c) Zkušenosti ze ZOH byly uplatněny na doškolovacím semináři trenérů v Harrachově, kterého se bohužel ze 60 pozvaných trenérů zúčastnilo jen 32. Úvodní seminář bude konán v prosinci.
- d) Instruktáže byly provedeny více než čtyřicetkrát, především státními trenéry (Bělohožník 10krát) a při příležitosti přebornických soutěží a ve Sportovních školách dorostu.
- e) Plán byl zpracován do 20. října po projednání v jednotlivých komisích.

u vytrvalostních závodů na 30 a 50 km. Vlastní údolí SV má vyhovující terény pouze pro tratě do 15 km. Sigge Bergman přijel našel 20 km od SV u Mc Kinney's Creak ideální běžecký terén i pro tratě na 30 a 50 km. Ovšem, SV leží v nadmořské výšce 1800 m, tratě u Mc Kinney's Creak vedou dokonce ve výšce 1900—2000 m. Federace proto bude muset nechat přezkoušet otázku únosnosti s hlediska zdravotního.

Jak vidět, nedopadla technická expertisa zvláště rážově.

GA-PA 1957

XI. Mezinárodní týden zimních sportů (FIS)

v Garmisch Partenkirchen (NSR), který bude uspořádán ve dnech 26. 1.—3. 2. 1957, bude spojen s »Lyžařským týdnem alpských zemí«. Přípravy již velmi pokročily, zejména pokud jde o tratě; sjezdová dráha (Kreuzeck) a slalomové tratě jsou proměřovány a trasy přízpusobovány Mezinárodnímu soutěžnímu řádu.

ZMĚNY V RAKOUSKÉM SJEZDOVÉM DRUŽSTVU

Úspěšně sjezdařské mužstvo Rakouského lyžařského svazu z r. 1956 bude pro příští zimu poněkud reorganizováno. Ski klub Kitzbühel bude v něm opět zastoupen silnou

čtyřkou Toni Sailerem, Anderl Molterem, Ernst Hinterseerem a Mathias Leitnerem. Ze Skiklubu Arlberg prozatím v družstvu zůstávají Gebhard Hillbrand a 17letý Karl Schrantz. Othmar Schneider a Martin Strolz patří odejdou do USA. Z dalších doplní elitu Josl Rieder, Egon Zimmermann a Toni Mark. Ernst Oberaigner delší dobu závodit nebude pro komplikovanou frakturu stehenní kosti, kterou si přivodil při kopané. V ženském družstvu zůstávají Trude Klecker, Thea Hochleitner, Putzi Frandl, Regina Schöpf, Luise Jaretz, Lotte Blattl, Kathi Hoerl a Liesl Mittermayer.

O. K.

Všeobecně zpracované závěry budou zařazeny do plánu práce na rok 1957.

K bodu 5., týkajícímu se zlepšení řízení práce na nižších složkách, hlavně na základě osobního styku.

Pokud se týká celostátních aktivit, byly přesně v termínu plněny a možno je co do kvality hodnotit velmi kladně.

Pokud se týká osobního styku členů předsednictva sekce, byl tento zajišťován tak, jak byla dána možnost jednotlivým členům s hlediska pracovního zaneprázdnění.

Zajišťování instrukcí trenérskou radou bylo též prováděno vcelku dobře, i když se nepodařilo úkol splnit úplně.

Tak členové ústřední trenérské rady se zúčastnili schůzí TR v těchto krajích: Liberec 3krát, Hradec Králové jednou, Slovensko jednou, Praha 2krát, České Budějovice jednou, Brno jednou, celkem 9krát.

Pokud se týká úkolu zlepšení kontroly plnění úkolů, bylo toto prováděno pravidelně celým předsednictvem sekce.

K bodu 6. — Zaměřit pozornost na vybudování a upevnění okresních lyžařských sekcí v horských a podhorských oblastech:

Organizační komise má již přehled o lyžařských oddělech v jednotlivých okresech, pokud nám tyto zaslala LS KVTVS, ovšem ještě velká většina krajů nám tyto přehledy vůbec nezaslala. Toto je nutno brát jako kritickou připomínku vůči krajům.

Myslím, že dosud na jednotlivých krajích, kde jsou dobré sněhové podmínky, nebyla dosud brána vážně záměra, abychom zde vytvářeli okresní lyžařské sekce a tím zajistili rychlejší rozvoj lyžařského sportu. Po prvé v letošním roce jsme volili formu bližšího poznání s krajskými sekcemi návštěvou a projednáváním problémů krajských sekcí přímo na předsednictvu ústřední lyžařské sekce. Toto jsme volili zejména proto, aby krajské sekce měly možnost posuzovat práci ústřední sekce při zajišťování úkolů a současně, aby se mohly projednat veškeré problémy a připomínky, které je třeba vyřešit v krajské sekci. Proto byly již letos

přizvány k jednání tyto kraje: Liberec, Hradec Králové, Pardubice. Tento způsob vzájemné spolupráce hodláme prosazovat i v příštím roce, a to tak, že by každé čtvrtletí byly na předsednictvu sekce projednávány dva kraje podle významnosti programu.

Vcelku můžeme říci, že úkoly nám uložené byly splněny, i když někdy s nedostatky. Celá naše činnost byla termínově rozplánována na jednotlivé měsíce a čtvrtletí a v těchto obdobích také kontrolována. Často se nám stávalo, že jsme nemohli všechny úkoly zajišťovat v rámci plánovaných schůzí, a proto bylo nutno zajišťovat úkoly mnoha mimořádnými schůzemi. Z tohoto hlediska je nutno kladně hodnotit všechny členy předsednictva jako kolektiv, který obětavě bez ohledů na soukromé volno plnil úkoly v zájmu rozvoje našeho krásného sportu. Neříkám, že by nebylo slabín nebo rozporů v naší práci, ty byly a budou vždy, pokud budeme tvořit a zajišťovat nové pokrokové věci. Cíl však vždy byl vyřešit každý problém v zájmu dobré věci. Říkám to proto, aby ti, kteří odcházejí z našeho pracovního kolektivu, nebyli roztrpčeni tím, že snad odcházejí proto, že neplnili úkoly, nebo že špatně a nedostatečně pracovali, ale že odcházejí proto, že je nutno sloučit všechny úseky, dát možnost členům ostatních úseků podle kvality práce pracovat v ústřední sekci, dát k tomuto možnost současně i jednotlivým krajům. Vážíme si práce a obětavosti všech dobrovolných pracovníků a věříme, že i ti, kteří již nebudou přímými členy předsednictva, zůstanou dobrými pracovníky a stanou se oporou v práci v jednotlivých komisích.

Ještě před závěrem bych se chtěl vrátit k práci jednotlivých komisí, která se nám konec konců promítá i do celkové činnosti hnutí.

K PRÁCI TRENÉRSKÉ RADY

Celkově můžeme v uplynulé době hodnotit trenérskou práci dobře. Podařilo se upevnit trenérské rady ve většině krajů, jejich aktivita se zvýšila a začala práce komisí jednotlivých disciplin. Na úseku učebně metodickém byly zpracovány materiály o dávkování trainingu a jsou připravovány materiá-

ly o otázkách treningu mládeže. Zvýšil se zájem o školení dobrovolných trenérů. Pokud se týká reprezentantů, nepříznivě působilo rozpuštění ÚDA, s nímž jako s principem souhlasíme, ale jedná se o formu a především zajištění závodníků, kteří nastupují vojenskou základní službu, kde nejsou dosud všechny otázky vyřešeny.

V přípravném období začal pravidelný training podle celoročního plánu především u reprezentantů, závodníků I. třídy a některých dalších. Celkově nemůžeme být se situací spokojeni, protože nedostatečně pracují lyžařské oddíly v přechodném a přípravném období.

Plán práce, který si vytyčila ústřední TR, je vcelku splněn. Přes řadu úspěchů a zlepšení práce, docílené obětavou činností desítek trenérů a stovek cvičitelů, kteří pracují se závodníky a v trenérských radách, je zapotřebí odstranit ještě řadu nedostatků, abychom mohli být úplně spokojeni. Jde především o zkvalitnění a zlepšení celoroční činnosti (zvláště training v přípravném období) závodníků II. a III. tř. a především zkvalitnění trainingu mládeže.

Zvýšenou péči potřebují skokani, sdružení a ženy.

Jako zvláště důležitý úkol je třeba zdůraznit výchovnou práci (upevnění kolektivu, vystupování závodníků, kázeň, bojovnost, skromnost atd.).

I nadále je třeba zlepšovat práci TR a jejích komisí.

Věnovat plnou péči přípravě a provádění školení a doškolení trenérů i cvičitelů, pracujících se závodníky (i v rámci kraje). V této souvislosti je třeba zdůraznit potřebu zvýšené spolupráce trenérů a cvičitelů na úseku závodního lyžování.

PROPAGAČNĚ VÝCHOVNÁ KOMISE

byla v prvním pololetí letošního roku jedna z nejslabších ve své práci. Od 1. ledna do začátku června t. r. se prak-

ticky nescházela, i když individuálně soudruh Lubina a soudruh Richter některé úkoly zajišťovali. Od června však nová komise pod vedením soudruha Lubiny se konsoliduje a začíná pravidelně zajišťovat své úkoly. Chyba byla, že vedení sekce, které mělo již v červenci v plánu projednávat a zajistit celkovou propagačně výchovnou činnost, toto neprovedlo pro naléhavost jiných úkolů, a tak se stalo, což je nutno kriticky přiznat, že činnost této komise se neprojednala dodnes.

Pro zajištění úkolů bude třeba neprodleně doplnit tuto komisi o dva spolehlivé pracovníky, aby tak mohla plnit velké úkoly, které jsou na tomto úseku postaveny.

Základem naší dobré činnosti zůstává stále práce komise sportovně technické a učebně metodické, které v mnohých případech musejí řešit úkoly jiných úseků. Úspěch v této práci je možno přičítat dobrému vedení a řízení pracovníků, jako je soudruh Dufek a soudruh Jelínek.

I ostatní komise vcelku dobře plnily své úkoly, z nich pak je zejména nutno vyzdvihnout komisi mezinárodní.

Pokud se týká spolupráce se slovenskou lyžařskou sekcí, doporučuji, aby o tomto dnes hovořil zástupce Slovenska.

Končím hodnocení práce předsednictva lyžařské sekce za uplynulé období s poděkováním všem, kteří se zasloužili o plnění úkolů rozvoje lyžařského sportu, a přáním zdaru našemu pracovnímu zasedání.

Věřím, že předsedové krajů ve svých diskusních příspěvcích budou kriticky hodnotit naši činnost ve smyslu pomoci zlepšení naší práce i vzájemných vztahů. Věřím však, že budou hovořit i o své dobré či špatné práci tak, jak se vyvíjela v uplynulém období. Výsledky dobré práce pak se nám stanou dobrým poučením a budou nám sloužit jako přenašeni zkušeností, aby úroveň všech krajů se dostala na úroveň nejlepšího.

Prípravy slovenských lyžiarov na hlavné obdobie 1956—1957

Vážené súdružky a súdruhovia,

tak ako celú telovýchovu i slovenské lyžiarstvo čakajú v nastávajúcom hlavnom období značné úlohy. Nie menšie úlohy však už LS SIVTVŠ vybavila v krátkom období a o oboch dovoľte, aby som vážene plénum čs. lyžiarov v krátkosti informoval.

Predovšetkým je to, prepáčte mi úprimný výraz, »nešťastná reorganizácia, ktorá, práve tak ako doterajšie nesporne ovplyvni našu prácu v hlavnom období. Na druhej strane musím konštatovať, že zlúčenie nám pochopiteľne konvenuje, pretože roztrieštenie sme neuznávali ako pokrok, ale krok späť. Preto, ani zlúčenie sekcií SV TŠO ROH a SÚV Sokola, myslím lyžiarskych sekcií, prebehlo po priateľskej zhode celkom hladko a lyžiarska sekcia mohla ako prvá sekcia na Slovensku zaregistrovať zjednotenú prácu. Dnes je okrem niektorých pracovníkov z uvedených sekcií doplnená LS SIVTVŠ niektorými osvedčenými pracovníkmi z krajov Žilina, Bystrica, Košice, V. Tatry, Bratislava, takže je veľmi úzka spolupráca. Jednota novej sekcie a správna účasť na poradách je predpokladom rysujúcej sa dobrej spolupráce. LS dala pokyn i na kraje a tieto sa vyrovnávajú s novou situáciou veľmi dobre.

S osobitným uspokojením prijímame založenie novej LS v Žiline, kde sú všetko dobrí odborníci a je predpoklad jej dobrej práce, najmä potom, čo došlo konečne k zmene predsedu a aparátu KVTVŠ.

Nová LS sa veľmi intenzívne zapojila do prípravných prác na novej organizácii a máme tam zástupcov na významných a kľúčových miestach. Delegácia LS vyjadrila svoje stanovisko na komisi pre riadenie diskusie, predseda LS súdruh Mráz prerokoval hlavné problémy lyžiarov pri prechode na novú organizáciu ako aj otázku ďalšieho rozvoja lyžiarstva na Slovensku s predsedom SPV súdruhom Nejezchlebom včítane finančných otázok. Tak boli urýchlene vytvorené základné predpoklady dobrého nástupu slovenského lyžiarstva v novej organizácii.

Nie menšia pozornosť sa po vytvorení nových podmienok venuje výstavbe a v tomto smere môžeme zaznamenať pevné úspechy. Okrem značných finančných dotácií na úpravu veľkých miestok v Banskej Bystrici a Bratislave, ďalej úprav zjazdových tratí vo Vrátnej a Tatrách je tento rok pre ďalší rozvoj hlavne zjazdárstva na Slovensku možno povedať rokom historickým. Po vystavení prototypu nového lyžiarskeho vleku na Malino Brdo bol postavený zásluhou tatranských pracovníkov ďalší vlek na Hrebienku. Okrem toho sú rozpracované a pravdepodobne ešte v tomto roku budú dokončené ďalšie lyžiarske vleky, a to vo Vysokých Tatrách v sedle Lomnického štítu, v Jasnej, Vrátnej, Na králikách pri B. Bystrici a na Čergove pri Prešove. Z nich tatranský a Na králikách sa už montujú. Celá táto výstavba vlekov má hodnotu vyše 1.100.000 Kčs. Treba konštatovať, že lyžiar pri tejto výstavbe účinne pomáhajú. V prúde sú rokovania o výstavbu II. etapy vlekov v počte ďalších 5 ks, ktoré by sme chceli postaviť v Kremnici, B. Štiavnici, Košiciach, Krompachoch a na Ďumbieri. Dúfame, že aj túto výstavbu sa podarí zabezpečiť.

Na ďalšiu systematickú výstavbu známych lyžiarskych stredísk na Slovensku ako aj systematickú prácu celej LS vypracovali sme päťročný plán slovenského lyžiarstva pre II. päťročnicu, ktorý pokiaľ ide o výstavbu chceme splniť do roku 1965, t. j. za 10 rokov, pochopiteľne za pomoci najvyšších orgánov.

Radosťný rozvoj slovenského lyžiarstva po oslobodení ako aj jeho minulosť so začiatkami chceme zachytiť v ročenke slovenského lyžiarstva, ktorú pripravuje osobitná komisia.

Mimoriadnu pozornosť venujeme otázke príprav na možnosť usporiadania lyžiarskych majstrovstiev sveta — zjazdovú časť vo Vysokých Tatrách v roku 1962, o ktorú ako aj o klasickú časť pre Špindlerov Mlyn sa bude LS ŠVTVŠ uchádzať u medzinárodnej organizácie FIS. Môžem s netajenou radosťou informovať vážene plénum čs. lyžiarov, že slovenskí pracovníci najmä súdruhovia

inž. Šimo, Holúbek a Šaradín si úspešne vedú v pripravách, najmä pokiaľ ide o brožúru a technické dáta, a sú platnými, pokiaľ ide o plnenie úloh k tomuto účelu vytvorenej komisie pri LS ŠVTVŠ. Informovali sme už o tejto akcii slovenské politické orgány a bola nám prístupná široká podpora.

Dovoľte mi, aby som informoval napokon o veľmi závažnej otázke ďalšej spolupráce LS ŠVTVŠ a LS SIVTVŠ. Nevyjasnenie pomeru oboch sekcií bolo v nedávnej minulosti dôvodom niekedy až napätého pomeru, čo pochopiteľne prenášalo sa i na lyžiarske hnutie a malo za následok živienie buržoázno-nacionalistických citov u slovenských pracovníkov a naopak šovinistických tendencií u českých pracovníkov. Musím s uspokojením konštatovať, že najmä príchodom súdruha Smolu na miesto predsedu sekcie sa táto otázka postupne vyjasňovala a styky sa stávali oveľa priateľskejšie.

Celoštátna konferencia KSČ a vydanie zákona o zvýšení právomoci slovenských orgánov umožnilo problém obojstranného styku prerokovať, najmä pokiaľ ide o vnútorné otázky styku oboch sekcií, oveľa otvorenejšie a dôslednejšie. Celá otázka bola prerokovaná na predsedníctve LS ŠVTVŠ dňa 5. 9. 1956. Bola dohodnutá resp. vymedzená spolupráca najmä na týchto úsekoch a v týchto bodoch:

1. LS na Slovensku vykonáva právomoc LS ŠVTVŠ na území Slovenska a prenáša úlohy prijaté na celoštátnych plenárkach alebo predsedníctve.

Pritom všetky úlohy zásadne preberá a prenáša na slovenské kraje. Celoštátnych porád sa budú zúčastňovať v budúcnosti len zástupcovia LS SIVTVŠ a nie slovenských krajov. Otázky dôležitých celoštátnych otázok budú dohodnuté spoločne.

2. LS SIVTVŠ bude zaisťovať úlohy na Slovensku na podklade vlastného plánu a SPV schváleného rozpočtu.

3. Bude organizačne sama riadiť celoštátne a medzinárodné súťaže na Slovensku, ktorými bude poverená LS ŠVTVŠ.

4. Predseda slovenskej sekcie bude prvým podpredsedom celoštátnej sekcie. Verím, že sa ním stane nielen preto, že bude zo Slovenska, ale že podpredsedovia zo Slovenska budú dostatočne výkonní a schopní pracovníci, aby dôstojne vo svojej funkcii reprezentovali čs. lyžiarsky šport. V predsedníctve je ďalší člen predsedníctva LS SIVTVŠ.

5. Pokiaľ ide o medzinárodný styk, bude spolupráca v tomto smere ešte osobitne upravená.

Týmto ujednaním uvádza sa na pravú mieru právomoc slovenskej sekcie, ktorá svojho času v rámci telovýchovy bola slávnostne proklamovaná, ale predošlou sekciou v praxi neuvedená do života. Dnes je situácia podstatne lepšia a jasnejšia. Verím, že toto priateľské ujednanie, na ktorom, a to musím opätovne vyzdvihnúť, má zásluhu spravodlivé jednanie predsedu súdruha Smola, bude žulovým kameňom ďalšej spolupráce Čechov a Slovákov pre spoločný záujem o ďalší mohutný rozkvet československého lyžiarstva.

Předání čestných titulů »Mistr sportu« a čestných uznání

Zasedání plena ústřední lyžařské sekce se zúčastnili též nově jmenovaní mistři sportu Václav Weissshäutel a Kurt Henrich, kteří převzali z rukou předsedy ústřední lyžařské sekce soudruha K. Smoly jmenovací dekrety a čestné odznaky mistrů sportu. Při této příležitosti byla předána předsedům lyžařských sekcií KVTVS čestná uznání pro 65 dobrovolných pracovníků příslušných krajů. Odměnění byli tito lyžařiští pracovníci:

»ZA ÚSPĚŠNOU PRÁCI V ORGANISACI LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ V ROCE 1956/1957«

Bízek Josef — České Budějovice
Gleindek Vojtěch — Ústí nad Labem
Hendrych Jan — Liberec
Špringer Josef — Liberec
Holan Václav — Hradec Králové

Čejka Jiří — Hradec Králové
Kadlec Jiří — Jihlava
Tulís Mirko Ing. — Jihlava
Máchal Jiří PhMr — Brno
Němeček Zdeněk Ing. — Olomouc

Holubek Laco — Žilina
Šaradin Milan — Žilina
Kocum Václav — B. Bystrica

Müller Josef — Vysoké Tatry
Mrazík Ferro — Vysoké Tatry
Šimo Vlado Ing. — Vysoké Tatry

»ZA ÚSPĚŠNOU PRÁCI V ORGANISACI LYŽAŘSKÝCH NÁBOROVÝCH BĚHŮ V ROCE 1956«

Blecha Josef — Liberec
Vojtěch Jaroslav — Hradec Králové
Beranský Jiří — Jihlava

Papež Karel — Gottwaldov
Švarcová Maria — B. Bystrica
Ferenci Dionýs Dr — Košice

»ZA ÚSPĚŠNOU CVIČITELSKOU PRÁCI V LYŽAŘSTVÍ«

Šenk Bedřich — MV Praha
Aubrecht Jiří — KV Praha
Kanka Zdeněk — Č. Budějovice
Černý Vladimír — Plzeň
Kubát František — Karlovy Vary
Křepela Jan — Ústí nad Labem
Ševčík Otakar — Liberec
Hladil Robert — Hradec Králové
Chvala Adolf — Pardubice
Žurek Karel — Brno

Skřivánek Josef — Brno
Zahradníček Čestmír — Ostrava
Číž Alfred — Ostrava
Korček Štefan — Bratislava
Žufa Karel — Bratislava
Čillik Rudolf — B. Bystrica
Kupčková Zlata — B. Bystrica
Kručko Juraj Ing. — Košice
Zapletal Luboš — armáda
Sobotová Maria — armáda

»ZA ÚSPĚŠNOU TRENÉRSKOU PRÁCI V LYŽAŘSTVÍ«

Effenberger Zdeněk — MV Praha
Jenka Josef — KV Praha
Kovář František — Č. Budějovice
Koubek Gaby — Karlovy Vary
Šablatúra Ludvík Ing. — Liberec
Kožíšek Čestmír — Liberec
Skrbek Josef — Liberec
Škaloud Miroslav — Hradec Králové
Kňourek Josef — Hradec Králové

Svoboda Lubomír Ing. — Brno
Novosad Jiří — Olomouc
Kosour Bohumil — Gottwaldov
Gajer Cyril — Bratislava
Gursky Jan — Bratislava
Kišša Josef — Žilina
Molčan Albert — B. Bystrica
Slivka Štefan — B. Bystrica
Priščak Štefan — Prešov

»ZA ÚSPĚŠNOU PRÁCI PŘI VÝSTAVBĚ LYŽAŘSKÝCH ZAŘÍZENÍ«

Bejček Jan — MV Praha
Kock Zdeněk PhDr. — MV Praha

Zitta Josef — Liberec
Raclavský Jan Ing. — Olomouc

»ZA ÚSPĚŠNOU PRÁCI NA ÚSEKU SPORTOVNĚ TECHNICKÉM«

Baliga Josef — Žilina

Složení prozatímní ústřední lyžařské sekce

Plenum ústřední lyžařské sekce schválilo jednomyslně na návrh předsednictva ústřední lyžařské sekce toto složení prozatímní ústřední lyžařské sekce:

Předseda sekce Karel Smola
I. místopředseda sekce Ján Mráz
Předseda TR Vladimír Pácl
Předseda STK Miloš Duffek
Předseda UMK Dr Jiří Jelínek
Předseda progapačně agitační komise Antonín Lubina
Předseda komise mládeže Dr Jaroslav Kotík
Předseda komise rozhodčích PhMr Jiří Máchal

BOBY A SANĚ



Bobisté a sánkaři v roce 1957 mezinárodně

Mezinárodní styk našich bobistů a sánkařů bude v zimě 1957 proti předcházejícím letům úměrně rozvoji našich sportů bohatší.

Trenérská rada již stanovila termíny přípravných soustředění širších reprezentačních družstev: sánkaři — od 5. do 13. ledna na Ještědské dráze u Liberce, bobisté — od 29. ledna do 3. února na bobové ráze v Tatranské Lomnici.

První mezinárodní závod sezónní absolvují sánkaři, kteří se zúčastní ve dnech 21.—28. ledna **II. mistrovství světa v jízdě na saních** ve švýcarském Davosu. Na mistrovství nás bude reprezentovat silné družstvo asi 10 závodníků a závodnic, kteří budou startovat zároveň i na dvousedadlových saních. Čtyři naši nejlepší závodníci se zastaví na zpáteční cestě ze Švýcar v rakouském Villachu, kde budou hosty Rakouského sánkařského svazu. Toto malé družstvo bude obhajovat barvy Československa na **mezinárodním mistrovství Rakouska** ve dnech 2. a 3. února. Již 4. února bude zahájen v Tatranské Lomnici týden bobového a sánkařského sportu, který vyvrcholí ve dnech 7. až 10. února uspořádáním **I. mezinárodního závodu v jízdě na bobech »O pohár Vysokých Tater«**. K závodům dvousedadlových i čtyřsedadlových bobů, které se pojedou o 4 jízdách, byli pozváni reprezentanti Norska, Německé demokratické republiky, Německé spolkové republiky, Rakouska, Polska a Rumunska. Reprezentační družstvo bobistů má startovat v únoru na **mezinárodních závodech v Oberhofu v NDR nebo v Karpaczu v Polsku**. Termín a počty závodníků nebyly doposud pevně sjednány. Na **mezinárodní mistrovství Polska v jízdě na saních**, které bude uspořádáno ve dnech 12.—18. února na nově vybudované umělé dráze v Mikuszovicích, bylo pozváno 6 československých závodníků. Kromě našich reprezentantů budou startovat na mistrovství závodníci Rakouska, Norska a Německé demokratické republiky. Na oplátku zveme polské reprezentační družstvo k účasti na **přeboru Československé republiky v jízdě na saních**, který se jede na rekonstruované sánkařské dráze v Dubí u Teplic od 28. února do 3. března. Je zajímavé, že polské družstvo bude složeno převážně z žen, které budou našim závodnicím výbornými soupeřkami. Mimo tento mezinárodní styk se jedná ještě o vzájemný přátelský start československých a polských bobistů a sánkařů mezi kraji Liberec a Wrocław, Ostrava a Stalinogród, Vysoké Tatry a Kraków.



Na doporučení mezinárodní komise a předsednictva sekce sestavila trenérská rada **osmičlenné družstvo mladých** (pět chlapců a tři dívky) ve stáří od 15 do 18 let a jeho trenérem jmenovala Miloslava Beldu ze Smržovky, pracovníka ústřední TR a předsedu komise mládeže. Družstvo mladých se připravuje ke startu na mistrovství juniorů o Evropský pohár, které v příštím roce (2. a 3. února) obesílá z lidově demokratických států Polsko a NDR. My se tohoto mistrovství ve Vipitenu v Itálii nezúčastníme vzhledem k tomu, že obesíláme po prvé mistrovství světa a musíme se plně věnovat tomuto významnému startu. Věříme, že po dvouleté soustavné přípravě bude družstvo mladých s to, aby úspěšně hájilo československé barvy v roce 1958.

bh

Také na sánkařské dráze ve Smržovce provedli v létě brigádníci mnohá zlepšení. Náš snímek na titulní stránce ukazuje závodnici Charvátovou při závodech na této dráze v minulě sezóně.

POLŠTÍ BOBISTÉ A SÁŇKAŘI PŘED SEZÓNOU

Ing. VLADIMÍR HORÁK

Koncem října navštívil Československo ing. Jan Steller, pracovník polské sekce bobů a saní GKKF, při návratu ze studijní cesty po evropských drahách. Polská sekce bobů a saní vyslala své dva pracovníky do Rakouska, Itálie a západního Německa, aby navázali sportovní styky s bobisty a sáňkaři uvedených zemí a aby prostudovali závodní dráhy v těchto zemích, především obě olympijské bobové dráhy v Cortině a Garmisch-Partenkirchenu, a získali tak podklady pro připravovanou rekonstrukci bobové dráhy v Karpaczy.

Využili jsme půldenního zastavení ing. Stellera v Praze, abychom se od něho dozvěděli některé poznatky o bobových drahách a plánech bobové sekce Polska před nadcházející sezónou.

Bobové dráhy v Cortině i GA-PA jsou velmi dobře vybudované, avšak jejich dnešní podoba je výsledkem úprav a vylepšování asi dvacetiletých. Navrhování zatáček ani jejich další úprava není zde odůvodňována theoretickými výpočty, ale pouze na základě empirických poznatků jsou zatáčky vylepšovány, aby byla zvýšena jejich bezpečnost a zlepšeny jízdní vlastnosti bobů na dráze. Polští bobisté však chtějí svou bobovou dráhu v Karpaczy rekonstruovat co nejdříve, a hned již v definitivní úpravě. Proto připravují projekt dráhy pečlivě a návrhy zatáček směrově, výškově i příčné profily stanoví výpočtem na základě fyzikálních zákonů. Ovšem tyto matematické závislosti obsahují značné množství koeficientů, jejichž volba je závislá na zkušenostech a zkouškách použitých materiálů. Zkoušky spojené s tímto problémem jsou svěřeny Varšavské polytechnice a jsou dotovány částkou půl milionu zlotých. Na výstavbu dráhy samotné bude uvolněna částka cca 2,5 milionu zlotých.

Polští bobisté již několikátý rok oběsilají mezinárodní závody, zúčastnili se též olympiády v Cortině, avšak jejich výsledky nejsou zatím nijak významné. Přičítají to hlavně bobům, tvrdí, že jejich konstrukce pro vrcholné meziná-

rodní závody nevyhovuje, a hodlají snad ještě před letošní sezónou nakoupit boby od švýcarského výrobce Feirabenda a eventuálně i italské boby té konstrukce, na které startovali vítězové letošních olympijských her dvojek.

Ve sportovních stycích jednali Poláci jednak o startech svých reprezentčních družstev i o startech družstev některých sportovních organizací na mezinárodních mistrovstvích Rakouska ve Villachu a několika dalších závodech v Rakousku. Polská reprezentční družstva sáňkařů-juniorů budou startovat na III. juniorském mistrovství o »Evropský pohár« ve Vipiteno-Sterzing v Itálii a družstvo mužů a žen na III. mistrovství světa ve Švýcarsku v Davosu. Také bobisté budou startovat na mistrovství světa ve Sv. Mořici, na juniorském mistrovství Evropy a na mistrovství světa dvou až čtyřsedadlových bobů. Dále se zúčastní týdne zimních sportů v GA-PA a bobových závodů v Oberhofu. Vzhledem k tomu, že tyto soutěže budou probíhat téměř současně, vysílají Poláci několik bobových družstev do ciziny v téže době. Bobisté z Polska se zúčastní též Poháru Vysokých Tater a sáňkaři mistrovství ČSR v Dubí. Také do Polska přijedou na jejich mezinárodní mistrovství jak bobů, tak saní, četní zahraniční závodníci.

Závěrem naší srdečné besedy předal ing. Steller předsedovi naší sekce ing. J. Miňovskému čestný odznak polské sekce bobů a saní.

Výstava „Boby - saně - dráhy - technika stavby a jízdy“

Pod tímto názvem připravilo Státní museum československé tělesné výchovy a sportu v Praze ve spolupráci s oddělem bobů a saní Slavie Technika Praha přehlednou výstavu o bobovém a sánkařském sportu. Výstava je uspořádána v Tyršově domě v Praze v místnostech musea. Výstava je stálou součástí musejních sbírek.

Vystavené exponáty a průvodní texty ukazují celý vývoj sánkařského a bobového sportu od roku 1904, kdy bylo konáno mistrovství Rakouska a Uher v jízdě na saních již za účasti českého závodníka dr. Říhy. V této době nebyly závodní saně v konstrukci ničím omezeny a řízení se provádělo pomocí tyče. Na výstavě jsou modely některých těchto typů užívaných v této i v pozdější době.

Jedna z nejlepších sánkařských drah předválečných let vůbec, sánkařská dráha z Ještědu do Hanychova u Liberce, ovlivnila výrobu sportovních saní v Čechách tak, že vznikly české speciální sportovní saně, jejichž poslední vývojový typ výrobce Preuslera z Liberce je na výstavě pod názvem »Spartak«. Jsou to saně pro menší postavu, se skluznicí upravenou na ledovou dráhu. Na výstavě jsou také zastoupeny v současné době naše nejlepší saně »Soukupky« známého výrobce závodních saní Alfréda Soukupa ze Smržovky. Vystavené saně jsou upraveny na sněhovou dráhu, jako převážná část saní tohoto typu. U všech vystavených saní jsou vždy spolu s výrobcem a označením druhu saní uváděny základní technické údaje. Z cizích saní jsou vystaveny pouze některé typy rakouských saní, a to typ Köch a kopie saní Gasser. Pro úplnost výstava ukazuje i jednostopé saně, a to jak československé,

tak i švédské, a též jakýsi návrh velosani ing. Kovandy.

Vystavované závodní boby jsou několika typů. Dřevěné boby jsou zastoupeny čtyřkou kdysi známého typu Conti, vyznačujícího se na tehdejší dobu dobrými jízdními vlastnostmi. Dále je vystavováno několik lehkých bobů pro mládež, kovové konstrukce z lehkých trubek. Z běžných závodních bobů je na výstavě lanková dvojka typu Feirabend postavená J. Tomáškem z Teplic a volantový bob s pérováním ing. B. Dubce. Na výstavě je též instalován skeleton.

Další část výstavy je věnována nákresem bobových a sánkařských drah se základními údaji o délce, spádu a p. Tato část je doplněna fotografiemi ze stavby a údržby drah a z jejich zimní úpravy.

Další exponáty ukazují mezinárodní sportovní přehledy o mistrovstvích Evropy na saních. Technika jízdy na saních je naznačena instrukčními kresbami. V části výstavy pojednávající o stavbě saní a bobů jsou vystaveny stavební plánky bobů a velký výkres bobu s legendou hlavních součástí.

Vítáme tuto dobře uspořádanou výstavu jako jeden z dalších prostředků ke zvýšení popularity obou našich sportů a přejeme si, aby ji navštívilo co nejvíce návštěvníků. -vh-

ROZHODČÍ BOBŮ A SANÍ

Bobový a sánkařský sport má své vlastní rozhodčí teprve dva roky. Jejich počet se stále rozrůstá a každoročně je uspořádán ústřední doškolovací seminář rozhodčích II. třídy, jehož nejlepší absolventi jsou jmenováni rozhodčími I. třídy. Abychom seznámili naši bobistickou a sánkařskou veřejnost s rozhodčími všech tříd, uveřejňujeme

dnes jmenný seznam rozhodčích bobů a saní tak, jak ho sestavila komise rozhodčích ústřední sekce bobů a saní SVTVS ke dni 1. X. 1956.

Ústřední rozhodčí: Praha: ing. Josef Miňovský, Liberec: ing. Miloslav Belda.

Rozhodčí I. třídy: Praha: ing. Vladimír Dašek, ing. Vladimír Horák, Karlovy Vary:

Miroslav Hora, Metoděj Bureš, Ústí n. L.: Jaroslav Huňáček, Radoslav Duda.

Rozhodčí II. třídy: Praha: ing. Bronislav Hanák, Marie Dašková, ing. Karel Kubík, Karlovy Vary: Ladislav Boš, Ústí n. L.: Václav Lomoz, Liberec: Rudolf Pollak, Radomil Tomášek, Brno: ing. Petr Hrubeš, Milan Trnka, Košice: Ludovít Růžička.

Rozhodčí III. třídy: Praha: Leo Motka, Karlovy Vary: Miloslav Matějka, Jindřich Ryšavý, Ústí n. L.: Miloslav Fejk, Liberec: Bohumil Jebavý, Ludvík Krejčí, Eduard Paldus, Karel Bílý, Milota Kreigler, Otta Šírek, Jaroslav Šafařík, Josef Veselý, Bohuslav Jakoubě, Bohuslav Patrman, Jaroslavi Tomá-

šek. Brno: Milan Černík, Zdena Freundová, dr. Josef Hora, Iva Kejdová, ing. Josef Košutek, Zora Košutková, Jaroslav Matějčtek, ing. Luboš Pásek, Eva Rozehnalová, Jan Slavík, Milan Šíkula, Jaroslav Vlček, Pavel Vojtišek, Zdeněk Zelinka, Lubomír Pulman, Jiří Kostiha, Zora Martererová. Košice: Peter Kaczmarczyk, Michal Tomčík, Anton Bučko, Milada Kortmanová, Svatopluk Novotný, ing. Aloiz Krajčovič, Mária Paráková, Mária Breveniková, Marta Šušliarská, Julius Parák, Jozef Stolár, Aladár Urban, dr. Vojtěch Bernard, Pavol Piovarčí, Michal Čakovský, František Klouda, Fero Kurišava, Jan Guláš, Dezidér Chudík, dr. Dezidér Török.

Výcvikový postup jízdy na saních a bobech

V obrovských rychlostech jízdy a na ledové dráze vyrovnáváme smyk nohama (příbrzdování — řízení nohama). Jsou-li saně ve smyku natočené doprava, lehce položenou levou nohou (příbrzdování), na dráhu saně vyrovnáme.

f) Trhem.

Tak, jako pro smyk je charakteristický plynulý přechod z přímé jízdy do zatáčky, typickým rysem pro zatáčení trhem je náhlá změna směru jízdy. Zatáčení trhem používáme tam, kde nelze, ať již z jakýchkoliv důvodů, ke změně směru použít plynulý oblouk.

Provádíme je tak, že saně, a to jejich zadní polovinu, tělem prudce (trhnutím) vybočíme ze směru jízdy na opačnou stranu ke směru zatáčení. Chceme-li jet na příklad vlevo, provedeme trhnutí saněmi vpravo. Důležité ovšem je, že v okamžiku, kdy provádíme se saněmi trhnutí, odlehčíme saně vřadu mírným nadzvednutím trupu ze základny, tedy předkloněním. Směr trhnutí je veden především tělem a rukou držící saně za koncové držadlo.

Nácvik provádíme z počátku v malých rychlostech i na rovině, neboť k bezpečnému zvládnutí tohoto prvku je zapotřebí především dostatek jistoty.

g) řízení nohama a rukama

A konečně, jako poslední způsob zatáčení, mezi širokou veřejností nejzná-

mějším a nejrozšířenějším, je řízení saní nohama. Pro dnešní sportovní sáňkařství je to již historický způsob řízení, něco podobného, jako je pro dnešní lyžařství telemark. Za dnešního stavu dokonalosti sportovních saní nemá již řízení nohama žádné odůvodnění k nějakému prvořadému významu. Má řadu nevýhod, jak jsme se již o tom zmínili u brzdění a příbrzdování. Přesto se však k němu začátečníci, mnohdy bezděčně, a zkušenější sáňkaři někdy vědomě uchylují, a to zejména tehdy, když vzhledem k veliké rychlosti a situaci dráhy nepovažují za zcela bezpečný a rychlý jiný způsob řízení.

Pro řízení nohama platí stejné zásady jako u příbrzdování. Není však nutné, je-li dráha klidná, abychom se vsedu napřimovali. Při zatáčení vpravo položíme pravou nohu celým chodidlem rovnoběžně se skluznicemi na dráhu. Zesílíme-li tlak nohy, který je také veden šikmo shora dolů po směru jízdy, saně se počnou otáčet prudčeji. Při zatáčení vlevo řídíme zase levou nohou.

Někdy uvidíme, zvláště u starších sáňkařů, jak při zatáčení se dotýkají rukou dráhy, a to vždy na vnitřní straně oblouku trochu vřadu za saněmi. Také zde platí zásada, že při slabším tlaku ruky pojedou saně v mírnějším oblouku. V ostatním připomíná tento způsob zatáčení techniku jízdy na nor-

ských saních pomocí dlouhé tyče, která slouží sánkaři za jakési kormidlo. Dříve se dokonce používalo k snadnějšímu zesilování tlaku speciálních rukavic, které byly opatřeny zašpič-

tělými cvočky. Dnes již tento způsob zatáčení prakticky vymizel, takže jde víceméně o kuriositu v sánkařské technice.

Dr. LEOŠ LUŇÁK

RŮZNÉ O BOBECH A SANÍCH

Brno rozšiřuje kádr rozhodčích. Po úspěšném loňském kursu rozhodčích bobů a saní, kterého se zúčastnili i čtyři soudruzi z kraje Ostrava a který nám rozšířil počet rozhodčích o dalších 18 členů, uspořádala KS Brno ve dnech 20. a 21. října 1956 v krajském tělovýchovném středisku Lomnice u Tišnova druhý běh kursu, který měl zároveň ráz doškolovací. V krásném, typický sánkařském okolí byla vytyčena frekventantů trať pro sánkařský závod, rozdělen sbor rozhodčích a prakticky provedeny ukázky měření času se stopkami. Dráha byla shledána jako velmi dobře vyhovující a bude zde uspořádán v zimním období propagační závod, v případě nepříznivých klimatických podmínek v Brně-Pisárkách i krajský přebor v jízdě na saních. Kurs byl zakončen písemnými a ústními zkouškami, zahrnujícími předměty: pravidla bobového sportu, pravidla sánkařského sportu, plnění podmínek PPOV a výkonnostních tříd, měření času, ideová část a připravovaná nová organizace tělovýchovy. Celkově po zhodnocení kursu můžeme říci, že splnil svůj účel hlavně tím, že diskuse byla vedena reálně, že se planě netheoretisovalo, že se vycházelo v první řadě z praxe. I když se zdálo, že pouhé dva dny by nestačily k zvládnutí celkem rozsáhlé látky, došli jsme k přesvědčení, že záleží v první řadě na sestavení programu, práci v kroužcích a stoprocentním využití časového rozpětí. Kurs nám vychoval celkem 11 nových rozhodčích bobů a saní třetí třídy, kteří dobře ovládli přednesenou látku a budou mít možnost již tuto zimní sezónu ověřit si své znalosti v praxi. Jsou to tyto soudruzi a soudružky: Bendová, Horák, Ing. Hrubeš, Janíček, Králová, Neugebauer, Ing. Pavelka, Neugebauerová, Pásková, Sedláček a Wallová. Ostatní, kteří byli již rozhodčími třetí třídy, získali kvalifikaci rozhodčích druhé třídy.

Ing. Pásek

Aktiv teplických bobistů a sánkařů. Ve dnech 13. a 14. října 1956 sešlo se 30 teplických závodníků a činovníků na aktivu v hotelu České pomezí na Cinovci v Krušných horách. Bohatý program aktivu vyplnil první den soudr. Duda, rozhodčí I. třídy, přednáškou o organizačním řádu a pravidlech jízdy na bobech a saních. Dále promluvil soudr. Tomášek o stavbě bobů a technice jízdy. O letní přípravě a plnění odznaku zdatnosti PPOV hovořil soudr. Moravec. V bohaté a rušné diskusi si potom vyměňovali závodníci své poznatky ze závodní činnosti a hlavně z letní přípravy. Druhý den byl provérkou tělesné připravenosti závodníků. Téhož dne se účastníci aktivu zúčastnili i brigády na bobové dráze při úpravě zatáčky »Naděje« a pomáhali též zeměměřičům při nivelaci dráhy. Na závěrečné besedě promluvil též soudr. Ing. Miňovský, který se aktivu zúčastnil za ústřední sekci bobů a saní, a poděkoval všem brigádníkům za obětavou práci při výstavbě bobové dráhy.

V. Tomášková

Mistrovství světa v jízdě na bobech 1957 budou pořádána tentokrát opět na dráze ve Sv. Mořici ve Švýcarsku. Závodů dvousedadlových bobů budou ve dnech 2. a 3. února, čtyřsedadlových 9. a 10. února. Ve Sv. Mořici koná se 26. a 27. ledna 1957 také juniorské mistrovství Evropy v jízdě na dvousedadlových bobech. Tento závod je přístupný závodníkům ve věku od 16 do 25 let.

V tělovýchovném středisku v Riegrových sadech v Praze se sešlo 25 účastníků prvního celostátního školení trenérů bobového a sánkařského sportu. Je to prvá část výběrové školy pro dobrovolné trenéry obou sportů, navazující na dva předchozí kurzy bobových a sánkařských cvičitelů. Účastníci této školy byli vybráni z nejlepších cvičitelů bobového a sánkařského sportu. Seminář, který se konal 15.—19. listopadu v Praze, byl theoretickou částí této školy a bude pokračovat praktickou částí v únoru v Tatranské Lomnici. Závěrečný seminář a zkoušky jsou připraveny na duben do Liberce.

Celostátní kalendář bobových a sánkařských závodů 1957

Předložený kalendář je sestaven na podkladě návrhů krajských sekcí tak, aby důležitější a tradiční závody vzájemně nekolidovaly. Závody jsou přístupny všem závodníkům, vyjma závody postupové. Tento kalendář bude jistě dobrou pomůckou všem závodníkům k naplánování závodní činnosti na celé hlavní období.

Kalendář sánkařských závodů obsahuje i letos kromě obvyklých závodů i mnoho náborových a propagačních závodů pro mládež i dospělě. Na všech sánkařských závodech, pokud název závodu neurčuje jinak, startují muži, ženy a dorost v jednotlivcích i ve dvojicích.

Jak sánkařský, tak i bobový kalendář obsahuje také letos kvalifikační závody vytištěné v tomto kalendáři tučně, na základě jejichž výsledků bude opět sestaven žebříček nejlepších bobových a sánkařských závodníků.

A) Sportovní kalendář sánkařských soutěží:

Datum	Druh soutěže	Místo konání	Pořadatel
6. 1.	Propagační závod mládeže	Dubí—Teplice	Oddíly a TJ
6. 1.	Oddílové přebory	Smržovka	Spartak Smržovka
6. 1.	Oddílové přebory	Liberec	Jiskra Liberec
6. 1.		Libverda	Sokol Libverda
6. 1.	Propagační závod mládeže	Mar. Lázně	TJ Slovan M. L.
6. 1.	Oddílové přebory Slavie	Smržovka	Slavia Praha
13. I.	Veřejný závod	Mar. Lázně	TJ Slovan M. L.
13. I.	Propagační závod mládeže	Pisárky—Brno	TJ Slavia Brno
13. I.	Propagační závod mládeže	Dubí—Teplice	OVTVS Teplice
13. I.	Okresní přebor	Smržovka	Spartak Smržovka
13. I.	Okresní přebor	Liberec	Jiskra Liberec
13. I.	Okresní přebor	Libverda	Sokol Libverda
19.—20. I.	IV. ročník Pražského závodu na saních	Smržovka	MVTVS Praha
20. I.	Okresní přebor, saně	Mar. Lázně	OVTVS Mar. Lázně
20. I.	Okresní přebor	Dubí—Teplice	OVTVS Teplice
20. I.	Krajský přebor, Liberec	Smržovka—Liberec	KVTVS Liberec
20. I.	SHŽ, okresní kolo	Smržovka—Liberec	TJ Jiskra Liberec
26.—27. I.	Přebor MVTVS, Praha	Dubí—Teplice	MVTVS Praha
27. I.	Krajský přebor, Ostrava	Ostrava	
27. I.	Krajský přebor, Vys. Tatry	Vys. Tatry	MVTVS Vys. Tatry
3. II.	Krajský přebor, Karlovy Vary	Mar. Lázně	KVTVS K. Vary
3. II.	Krajský přebor, Brno	Pisárky u Brna	KVTVS Brno
10. II.	Krajský přebor, Ústí n. L.	Dubí—Teplice	KVTVS Ústí n. L.
10. II.	Propagační závody pro mládež a dospělě	Dubí—Teplice	OVTVS Teplice
10. II.	SHŽ, krajské kolo	Smržovka—Liberec	Spartak Smržovka
	Propagační závody	Smržovka—Liberec	Spartak Smržovka
17. II.	Velká cena města Teplice	Dubí—Teplice	TJ Lok. Teplice
17. II.	Veřejný závod mládeže i dosp.	Mar. Lázně	TJ Slovan M. L.
23.—24. II.	Velká cena Brna	Pisárky u Brna	KVTVS Brno
24. II.	Pohár 25. února	Libverda—Liberec	Sokol Libverda
26.—28. II.		Dubí—Krušné hory—Teplice, KVTVS Ústí n. L.	
28. II.—3. III.	Přebor ČSR v jízdě na saních		
10. III.	O štít Krušných Hor	Dubí Teplice	TJ Dynamo Teplice
17. III.	Pohár Jizerských porcelánek	Libverda—Liberec	Sokol Libverda

Datum	Druh soutěže	Místo konání	Pořadatel
17. III.	Pohár Jizerských hor	Smržovka—Liberec	TJ Spartak Smržovka
Datum	Propagační závod	Dubí—Teplice	TJ Lok. Teplice
24. III.	Propagační závod	Dubí—Teplice	TJ Dynamo Teplice
24. III.	Jarní propagační závod	Liberec	TJ Jiskra Liberec
31. III.	Propagační závod	Dubí—Teplice	TJ Baník Liberec
31. III.	Veřejný závod	Smržovka	TJ Spartak Smržovka
B) Kalendář: Soutěž v jždě na bobech:			
13. I.	Propagační závod	Mar. Lázně	TJ Slovan M. L.
13. I.	Propagační závod	Pisárky u Brna	KVTVS Brno
20. I.	Okresní přebor	Dubí Teplice	OVTVS Teplice
20. I.	Veřejný závod	Černá Studnice	Slavoj Liberec
20. I.	Okresní přebor	Mar. Lázně	OVTVS Mar. Lázně
27. I.	Oddílový přebor	Mar. Lázně	Slavia Praha
27. I.	Krajský přebor, Karlovy Vary	Mar. Lázně	KVTVS K. Vary
27. I.	Krajský přebor, Brno	Vysoké Tatry	KVTVS Brno
27. I.	Krajský přebor, Ústí n. L.	Dubí Teplice	KVTVS Ústí n. L.
27. I.	Krajský přebor Vys. Tatry	Vysoké Tatry	MVTVS Vys. Tatry
27. I.	Krajský přebor, Ostrava	Vysoké Tatry	KVTVS Ostrava
27. I.	Okresní přebor, Liberec	Černá Studnice	Spartak Jablonecké Pásky
3.—10. II.	Mezinárodní závod »O pohár Vysokých Tater		MVTVS Vys. Tatry
3. II.	Krajský přebor, Liberec		Spartak Jablonecké Pásky
2.—3. II.	Městský přebor Prahy	Jablonecké Pásky	MVTVS Praha
10. II.	Veřejný závod		TJ Slovan M. L.
13.—17. II.	Přebor ČSR ve Vys. Tatrách — pořadatel SVTVS, sekce bobů a saní, Lomnice, Vysoké Tatry	Tatranská	pověření MVTVS Vys. Tatry
24. II.	O cenu Rudé hvězdy	Dubí Teplice	TJ Baník Teplice
24. II.	Veřejný závod	Desná—Liberec	TJ Desná Jiskra
24. II.	Veřejný závod	Mar. Lázně	TJ Slovan Mar. Lázně

OBSAH

Problém propagace sáňkařského sportu	2	Kongres mezinárodní sáňkařské sekce	32
Olympijská bobová dráha	3	Sáňkaři na mezinárodních mistrovstvích Polska	33
Rozhodování při bobových a sáňkařských závodech	6	Připravujeme nový typ čs. bobu	34
Naši bobisté v Oberhofu	8	Výcvikový postup jízdy na saních a bobech	35, 39, 41, 57
Bobová dráha na Waderbergu	11	Lidové závodní saně	37
Přebory v jždě na bobech	14	Mistrovství Evropy v jždě na saních	37, 46
Kongres FIBT	15, 20	Aerodynamika závodního bobu	30
Přebory ČSR v jždě na saních	17	Elektrické měření na dráze v Oberhofu	47
Práce v přechodném a přípravném období	21	Bobisté a sáňkaři v roce 1957 mezinárodně	54
Hodnocení přeboru ČSR v jždě na saních	25	Polská bobisté a sáňkaři před sezónou	55
Norské bobu v Oberhofu	26	Výstava: Boby — saně — dráhy — technika stavby a jízdy	56
O závodních saních NDR	28	Celostátní kalendář bobových a sáňkařských závodů 1957	59
Poznámky z olympijských bobových soutěží	29		

Předseda organizační komise Jiří Leiss
 Předseda plánovací komise Rudolf Krňoul
 Předseda klasifikační komise Oldřich Kašpar
 Předseda mezinárodní komise Dr Otto Kulhánek
 Předseda redakční rady Karel Lánský
 Předseda zdravotní komise MUDr František Mach
 Předseda hospodářské komise Miroslav Šlehoř

P o z n á m k a: členem předsednictva ústřední sekce bez funkce se stává ještě jeden člen lyžařské sekce SIVTVS.

Funkční období prozatímního předsednictva ústřední lyžařské sekce je do doby, než bude provedena řádná volba předsednictva ústřední lyžařské sekce Československého svazu tělesné výchovy.

Návrh plánu rozvoje na rok 1957

Plenum lyžařské sekce schválilo návrh plánu rozvoje na rok 1957. Obsahem tohoto plánu je stručné hodnocení plnění plánu práce a rozvoje sekce v roce 1956, hlavní úkoly pro rok 1957, číselný plán rozvoje, sportovní kalendář, plán školení a doškolování a plán porad a celostátních aktivit. Uveřejňujeme dvě části z tohoto plánu:

1. Hlavní úkoly na rok 1957:

Nejširší propagací provést nábor členstva do lyžařských oddílů, ve kterých organisovat pravidelný výcvik, zaměřený k široké základně členstva, především mládeže, jakož i k závodnímu lyžování.

a) prostřednictvím tisku, rozhlasu, případně i filmu provést široký nábor členstva lyžařských oddílů;

odpovídá: prop. vých. komise

b) organizačně a technicky upevnit lyžařské oddíly tělových. jednot;

odpovídá: org. komise a UMK

c) propracovat postup základního lyžařského výcviku pro sportovní, turistické a rekreační lyžování;

odpovídá: UMK

d) spolupracovat s ROH, nár. podnikem Turista a se školami při organisování lyžařského výcviku a prostřednictvím zájezdů pořádaných těmito složkami přivést další zájemce k trvalému provádění lyžařského sportu;

odpovídá: UMK

e) provést náborové závody ve všech lyžařských disciplínách, zejména pro mládež. Dbát o masové provedení především v horských a podhorských oblastech;

odpovídá: STK

2. Věnovat zvýšenou péči mládeži a vytvořit předpoklady pro nejširší zapojení mládeže do lyžařských soutěží.

a) při všech veřejných závodech organisovat závody mládeže a dorostu zejména pro mládež ve věku od 10 do 14 let;

odpovídá: STK

b) věnovat větší péči a pomoc komisím mládeže formou instruktaží a pod.;

odpovídá: komise mládeže

c) při školení a seminářích cvičitelů a trenérů zařadit do programu otázky výcviku mládeže, jeho důležitost a formy;

odpovídá: trenérská rada UMK

d) rozšířit počet sport. škol dorostu, zejména na Slovensku a na Šumavě, zkvalitnit jejich práci a zajistit jejich materiální podporu;

odpovídá: kom. mládeže a TR

3. Využít zkušeností ze VII. olympijských her k dalšímu zvýšení úrovně závodního lyžování, jakož i ke zlepšení práce dobrovolných trenérů.

a) vytvořit kolektivy společně trenujících závodníků a zajistit jim trenéry nebo cvičitele a zapojit do výcviku též mládež;

odpovídá: trenérská rada

b) pořádat více vytrvalostních závodů a tím zlepšit situaci ve vytrvalostních bězích;

odpovídá: STK a TR

c) věnovat větší pozornost rozvoji skoku a závodu sdruženému, jakož

i rozšířit a zkvalitnit základnu sjezdových disciplín;

odpovídá: trenéřská rada

- d) plánovat přípravu našich nejlepších závodníků se zaměřením na mistrovství světa v roce 1958 a OH v roce 1960;

odpovídá: trenéřská rada

4. Prohloubit výchovu a propagační činnost.

- a) zajistit, aby propagačně výchovná práce prolínala všemi lyžařskými akcemi, zejména školením trenérů, cvičitelů a rozhodčích, jakož i jejich celoroční prací;

odpovídá: prop. výchovná komise

5. Provést školení dobrovolných tělovýchovných pracovníků.

- a) odpovědně provádět výběr pro vřškolení nových cvičitelů, trenérů a rozhodčích a základ tohoto školení položit do okresů;

odpovídá: TR, UMK a KR

- b) v krajském měřítku zlepšit doškolení cvičitelů formou srazů, pořádaných dvakrát do roka, jejichž náplň zaměřit především na otázky mládeže;

odpovídá: UMK

- c) provést doškolení dosavadních cvičitelů, trenérů a rozhodčích v ústředním měřítku;

odpovídá: UMK, TR a KR

- d) zahájit další ročník dálkového školení dobrovolných trenérů;

odpovídá: TR

6. Zahájit přípravy k uspořádání mistrovství světa v ČSR v r. 1962 a na kongresu FIS v roce 1957 požádat o jeho přidělení;

odpovídá: mezinár. a plán. komise

7. Zkvalitnit práci všech komisí ústř. sekce a zvláště zaktivisovat práci komise propagačně agitační, mládeže a organizační a prohloubit řízení práce krajských sekcí formou osobních návštěv. Kromě svolávání celostátních aktivů provést instruktáže všech krajských sekcí nejméně 2krát do roka;

odpovídá: organizační komise

Poznámka: Tyto hlavní úkoly rozpracují jednotlivé komise ústřední sekce do svých pracovních plánů, ve kterých bude obsaženo konkrétní zajištění;

odpovídají: předsedové všech komisí

Číselný plán rozvoje:

	Stav:	Plán:
1. I. výkonnostní třídy:	231	65
2. Dobrovolní trenéři:	98	40
3. Cvičitelé:		
a) instruktóři	57	25
b) vysokohorští	26	25
4. Rozhodči:		
a) I. třídy	147	50
b) elektr. měření	Ø	20

Hodnocení plena ústřední lyžařské sekce

Zpracovali soudruzí Kubín, Kocum, Papež

1. Místo i termín, jakož i ubytování a stravování vyhovovalo, až na začátek, který nepočítal s tím, aby zástupci z moravských a slovenských krajů se dostavili na místo včas.

2. Účast zástupců českých a moravských krajů až na Ostravu, jejíž předseda soudruh Kuliščák údajně prohlásil, že se zásadně plena nezúčastní — byla dobrá. Je nutné, aby lyžařská sekce se tímto zabývala a zjistila příčinu, protože účast horského a průmyslového kraje by byla nejméně žádoucí. Neúčast slovenských krajů, zejména Žiliny, Košic, dále pak KV Bratislavy, Nitry a Prešova, i když se některé z těchto krajů omluvily, by zasluhovala řádného odůvodnění.

3. Program byl dobře volený, jednotlivé referáty vyčerpaly zásadní a důležité věci. Správně bylo vystiženo, že největší slabinou lyžařských sekcí je práce na úseku s mládeží a propagačně výchovná, což se nejvíce projevuje v krajích i nižších složkách. Zvláště vyzdvihujeme věcný a dobře podaný referát soudruha Dr. Kulhánka, který hlavně pro venkovské kraje byl velkým přínosem, a doporučujeme, aby byl rozmnožen a zaslán předsedům krajských lyžařských sekcí.

4. Resoluce vypracovaná plnem i věcná diskuse okolo návrhu reorganizace turistiky svědčí o tom, že lyžaři jsou si vědomi nebezpečí, jaké by vzniklo odtrhnutím masové základny lyžařství, jakož i poskytováním výhod pouze členům turistických oddílů.

5. Diskuse byla tentokrát slabší úrovně, což bylo zaviněno určitou nejistotou k nastávající reorganizaci — hlavně na úseku hospodářském. Je zapotřebí, aby předsednictvo sekce věnovalo přípravě reorganizace stálou pozornost a v zásadních otázkách informovalo ve Zprávách sekce jednotlivě a celkem.

6. S povděkem byla přijata zpráva soudruha Mráže o zlepšení vzájemných vztahů a spolupráce mezi ústřední a slovenskou lyžařskou sekcí, což se jistě projeví při rozvoji celého čs. lyžařství.

7. Volba členů nového prozatímního předsednictva lyžařské sekce byla jistě důkladně zvážena, o čemž svědčí ta skutečnost, že byla bez námitek přijata.

Usnesení plna lyžařské sekce SVTVS

zpracovala návrhová komise soudruzi Müller, Kohout a Skorkovský

Lyžařští pracovníci z celé republiky se zde sešli, aby společně postavili základy k činnosti v hlavním období 1956/1957 a zajistili tak úspěšné plnění plánu rozvoje, hlavně s ohledem na novou reorganizaci dobrovolné tělesné výchovy.

Po zhodnocení činnosti v období 1956 a přípravném období a diskusních příspěvcích k jednotlivým referátům usneslo se plenum takto:

1. Souhlasí s obsahem hodnocení činnosti předsednictva sekce, jak bylo obsaženo v referátu soudruha Smoly a koreferátu soudruha Mráže, děkuje všem pracovníkům ústř. sekce a krajů za jejich dosavadní činnost.

2. Schvaluje návrh nového složení prozatímní lyžařské sekce sloučené z pracovníků všech dřívějších složek, aby byla zajištěna činnost ještě před konečnou reorganizací.

ÚSTŘEDNÍ LYŽAŘSKÉ SEKCI SE UKLÁDÁ:

1. Zajistit u přípravného výboru JDTO přednostní projednání všech otázek, týkajících se lyžařství v období 1956/1957, zejména s ohledem na hospodářské zajištění plánované činnosti.

2. Zaměřit se zvýšenou měrou na péči o masový rozvoj lyžařství a na organizační podchycení širokých mas lyžařů.

3. Hospodářské komisi se ukládá vydat směrnice pro všechny stupně organizačních složek v souladu s úkoly, které jsou jim uloženy. Dále zařadit, aby rozpočty na rok 1957 byly závčas schváleny, aby nevázla činnost na zahájení hlavního období.

Současně se ukládá hospodářské komisi, aby uplatňovala pro členy lyžařských oddílů všechny možné výhody (slevy a pod.).

4. Komisi mládeže uložit vyřešení vztahu a spolupráce s úsekem škol, a tak zajistit lyžařské odborné vedení školské mládeže a organizaci soutěží žactva.

5. Zajistit umístění placených trenérů ve všech hlavních lyžařských střediscích, stanovit přesný rozsah jejich práce a tuto kontrolovat.

6. Vyřešit vztah lyžařských organizací k organizačním turistickým ve smyslu návrhu plna.

7. Spolupracovat při organizaci HS a působit, aby byla úměrně dimenzována rústú masového lyžařství v oblastech hojně frekventovaných.

8. Plenum sekce schvaluje návrh resoluce na řešení otázky trainingu a závodní činnosti závodníků v základní vojenské službě.

9. UMK se ukládá urychleně vydání nové lyžařské učebnice podle posledních výsledků na pracovních aktivech.

10. Zasilat krajům na vědomí usnesení ústřední sekce.

1. Postarat se o zaktivisování dosavadních lyžařských oddílů, založení nových v oblastech a místech, kde jsou k tomu podmínky, a o zkvalitnění jejich práce.
2. Věnovat zvýšenou péči práci s mládeží a spolupracovat s ústřední sekci na plnění bodu 4.
3. Komisi mládeže uložit dále, aby zajistila ve všech krajích obsazení funkce předsedy krajské komise, řídila a kontrolovala jejich činnost.
4. Zúčastnit se aktivně reorganizace TV a působit na výročních schůzích tak, aby byla dobře zajištěna činnost lyžařských oddílů.

REVISE ZÁKLADNÍHO LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Doc. dr. JIŘÍ JELÍNEK,
předseda UMK ústřední LS

Na říjnovém celostátním aktivu předsedů UMK LS KVTVS a úseků jsem účastníky seznámil s průběhem revise základního lyžařského výcviku. Na totéž thema jsem hovořil v listopadovém semináři pražských kateder tělesné výchovy. V tomto článku chci o těchto otázkách a o diskusích k nim stručně informovat všechny zájemce. Nebudu se pro stručnost zmiňovat o průběhu vývoje lyžařského výcviku od začátku našeho lyžařství a o všem tom, co jej ovlivňovalo.

K obsahu nynějšího našeho základního lyžařského výcviku jsme dospěli postupným výběrem nových prvků ze všech lyžařských škol světa. Proto tento výcvik vedl k lyžařské technice s dostatečně širokým uplatněním a bez jednostranného zaměření. Všeobecně se předpokládalo, že je dobrým základem, na který má navazovat závodní výcvik. Vývoj základního lyžařského výcviku však vždy býval trochu zpožděn za vývojem závodní techniky. Protože závodní technika právě dokončila jednu z etap svého vývoje, neslouží v této době náš základní lyžařský výcvik jako dobrý základ pro současnou závodní techniku. Takovéto zpoždování vývoje lyžařské techniky v základním výcviku proti závodní technice není jen zjevem naším, ale všeobecným. Nejvíce se to projevuje v těch alpských zemích, kde obchodní zájem profesionálních škol nutí každou z nich, aby měla něco typicky svého a aby trvala na svých zásadách. Proto se závodní technika tolik vzdálila od techniky většiny švýcarských, francouzských, ba i rakouských škol základního výcviku.

V tom měl náš základní lyžařský výcvik výhodu, že nebyl závislý na jiných zájmech než na účelnosti a pokroku.

Poslední revisi základního lyžařského výcviku jsme prováděli v roce 1954. Bylo to v semináři ústřední lyžařské sekce na Luční boudě. Tato revise však nešla do hloubky problému a spokojila se se zjednodušením metodické řady základního lyžařského výcviku. Toto zjednodušení dávalo lyžařskému cvičiteli sice větší volnost, ale kladlo na něj také vyšší požadavky. Své vlastní cesty základního lyžařského výcviku hledali i někteří jednotlivci. Žádný z nich však neřešil problém revise základního lyžařského výcviku s úplností, i když se třeba domníval, že jej chce v zásadě změnit. Před rokem jsme v ústřední UMK začali hovořit o otázkách revise základního lyžařského výcviku. Nedozrál však pro to ještě pevný podklad, protože ještě ani závodníci a trenéři neměli zcela jasnou v otázkách světového vývoje závodní techniky. Teprve v prvních měsících tohoto roku uzrálo vědomí, že je nutno pro-

vést důkladný rozbor základního lyžařského postupu a vypořádat se s prokázaným pokrokem závodní lyžařské techniky i v základním výcviku. Při ústřední UMK byla vytvořena speciální komise pro tento úkol. Tato komise již provedla řadu užších i širších porad i s trenérskou radou i s komisí mládeže. Ukázalo se, že celý problém je velmi obsažný a ne tak jednoduchý, jak se některým z počátku zdálo. Komise pracuje na tomto problému plánovitě. Chce od začátku vlastní zimy dát lyžařským cvičitelům aspoň zásadní směrnici, protože si je vědoma, že úplné zpracování základního lyžařského postupu vyžaduje důkladného studia, přesnějšího poznání vývoje v cizině a uvážené formulace. K tomu všemu je také potřeba přesně vymezit pojmy, aby vše bylo jednoznačně srozumitelné. Revise základního lyžařského



S blížící se zimou začnou našim lyžařům nejen nové boje, ale i nové starosti, jak se na tyto boje připravit. Jednou ze starostí je správně namazat. Na snímku vidíte sjezdaře Fučíka, který se při tomto problému tváří nadmíru vážně.

postupu je tedy teprve v samých začátcích a nejsou dosud hotovy všechny závěry všeobecně platné. I když je nutno brát zřetel na všechny podmínky a podle toho volit vhodné cesty k těmto cíli, přece je třeba rozvahy, aby se nevytvářelo ovzduší nejednotnosti nebo dokonce paniky. Proto se také UMK usnesla, že v »Lyžařství« nebudou zatím uveřejňovány jednotlivé návrhy a že bude celá otázka předložena v »Lyžařství« k diskusi až po vytyčení základní linie. Chceme spojit ke společné práci všechny, kteří mají vlastní návrhy. Uveřejníme však v »Lyžařství« článek J. Kopala o zařazení běhu do lyžařského výcviku, protože v tom je jediná cesta. Je proto třeba dosud platné směrnice výcviku respektovat až do doby, kdy je bude možno nahradit hotovou novou učební osnovou a novým výcvikovým postupem.

Při úvahách o správnosti lyžařské techniky je třeba vidět podstatné prvky pokroku závodní lyžařské techniky. Hodně zhruba vyjádřeno je třeba vidět, jak se proti dřívější statické formě uplatnila v lyžařské technice nová forma, dynamická. V běžecské technice se to projevuje hlavně v tom, že není žádoucí jen maximální skluz, v němž se běžec staticky veze, ale že i ve vlastním skluzu má být stále patrný účinek všech složek přispívajících k zrychlování a uvolnění celkového pohybu, ať jde o frekvenci kroků, o odraz či odpich a ostatní složky běžecského pohybu. Důležitou rolí v dynamičnosti jízdy hraje také střídání běžecských způsobů k nejlepšímu využití všech nerovností terénu. Ve skocích se projevuje dynamičnost hlavně ve využití aerodynamických zákonů od okamžiku odrazu až po doskok. Cílem již není jen líbivá figura skokana ve vzduchu, ale mohutný odraz a aktivní plachtění skokana při letu vzduchem. Nejvíce znatelný je však pokrok ve sjezdařské technice. Z ní vymizely fáze, kdy se sjezdař vozil ve smyčce, a nastoupily prvky zrychlující jízdu. Ať už jsou to mchutné odšlapy či nový výrazný sjezdový a hlavně slalomový oblouk, všude je to patrná snaha nesjízďet

v klidu a v pasivitě, ale stále aktivně využívat každé i sebemenší změny terénu či sněhu, neustále být v pružném pohybu nahoru nebo dolů k dosažení měkkosti, plynulosti, stability a hlavně rychlosti. K této dynamičnosti musí směřovat závodní lyžařský výcvik. Tato dynamičnost se v přiměřené míře musí uplatňovat i v nezávodní technice i v základním lyžařském výcviku, aby závodní výcvik mohl přirozeně navazovat na dobré základy, aby nemusel těžce dohánět podstatně nedostatky a hlavně aby nemusel obtížně odnaučovat nevhodné návyky. Je třeba si uvědomit, že zde jde o podstatu a zaměření základního lyžařského výcviku a nikoliv snad o rozšíření základního výcviku o některé cviky nebo část techniky závodní. Je proto třeba, aby nové zaměření základního lyžařského výcviku stavělo na správných základech a aby toto dynamické zaměření prostupovalo celý lyžařský výcvik od samých základů.

Při úkolu vypracovat správnou osnovu lyžařského výcviku a vhodný metodický postup je třeba vycházet ještě z dalších zásad. Základní lyžařský výcvik je nutno opírat o osnovu mladých a nadaných žáků. Ovšem vždycky bude nutno rozšířit základní výcvik pro začátečníky méně nadané či méně připravené, starší, nebo takové, kteří budou mít jen nepatrnou dobu pro výcvik, o takové cesty, které je nejnáze dovedou k cíli, který je možno pro ně stanovit. Tak na příklad pro starší rekreanty v zotavovných ROH, kteří si po prvé v životě připevní lyže a u kterých není záruka, že se budou ještě někdy později věnovat lyžařskému výcviku, bude nutno použít docela jiných prvků při výcviku než u zdatné mládeže, u které je předpoklad, že bude moci dojít ve většině případů až k závodnímu lyžařství, a to ranou specialisací. Při výcviku mládeže nebo dokonce dětí je ovšem nutno respektovat a uplatňovat ještě speciální zásady, platné pro každý výcvik mládeže, které nutně vyžadují úpravy metodického podání, trénigových postupů i vhodných hranic zatěžování mladého organismu.

Při každém lyžařském výcviku,

zvláště však při základním lyžařském výcviku, je nutno co nejlépe dbát o vhodné využití každé nerovnosti terénu a různosti sněhu. Je neodpuštělné učit vše na jediné loučce. Základní výcvik je rozhodně nutno vést co nejvíce do rozmanitého terénu.

Již při nejzákladnějším lyžařském výcviku je nutno vždy jasně vidět cíl technického lyžařského výcviku. Je samozřejmě, že je nutno vidět také vlastní smysl lyžařství, který rozhodně není jenom v dosažení nejlepší lyžařské techniky. Mluvíme-li však o lyžařské technice, je třeba přistupovat k základnímu lyžařskému výcviku s úmyslem i ty nejšeškovnější a nejméně připravené lyžaře dovést, s ohledem na jejich schopnosti, co nejdále nebo aspoň jim základním výcvikem umožnit cestu k nejekonomičtějšímu zvládnutí lyží. Proto i takové cíle, jako jsou primitivní začátky zvládnutí lyží u nahodilých lyžařů nebo cíle lyžařských turistů, mají být jenom cíli postupnými, se stálou perspektivou k dokonalému terénnímu lyžaření, případně i ke sportovnímu nebo dokonce i k závodnímu lyžařství.

Seznam rozhodčích

Dosavadní rozhodčí FIS:
Běloňník Miroslav, Duffek Miloš, Doulalík Karel, Arch. Jarolímek Karel, Mráz Jan a Procházka Miloš. Po složení předešlé zkušky byli k jmenování rozhodčími FIS navrženi mezinárodní rozhodčí Dr Jelinek Jiří a Ing. Němeček Zdeněk.

Mezinárodními rozhodčími byli představenstvem ústřední lyžařské sekce na návrh komise rozhodčích jmenováni: Holan Václav, Matoušek Ivo, Petr Karel, Baliga Josef, Kocum Václav, Kroner Ladislav, Müller Josef, Čejka Jiří, Kunc Jan, Dr Kulháněk Otta, Máchal Jiří, Špringer Josef, Ing. Tulis Miroslav, Ing. Michelčík Mikuláš a Dr Sobota Bello.

Rozhodčími ústředními byli jmenováni: Finger Josef, Šourek Josef, Blecha Josef, Vojtěch Jaroslav, Zitta Josef, Dr Mohr Zdeněk, Snobl Jaroslav, Kubín Stanislav, Filip Miroslav, Mikeš Rudolf a Dr Šykora Jan. J. K.

Dodatek kalendáře lyžařských soutěží

Datum	N á z e v	Disciplíny	Kateř.	Místo	Pořadatel	Kraj
		běh	vše	Mlynky	Košice	
		štafety	vše	Cervenohorské sedlo	Lokom. Šumperk	
PROSINEC						
16.	Veřejný závod	skok	mjd	Nové Město	Krušné Hory	Ústí n. Lab.
16.	Veřejný závod	běh	vše	Meziboří	Chomutov	Ústí n. Lab.
		štafety	vše	Kraslice	Tatran	Karlovy Vary
20.	Kraj. přeb. štafety	skok	mjd	Dubí	Krušné Hory	Ústí n. Lab.
20.	Veřejný závod.	slalom	vše	Pysná		Ústí n. Lab.
26.—27.	Veřejný závod ve slalomu	sjezdové	vše	Jáchymov		Karlovy Vary
26.—27.	Kraj. přeb. ve sj. Karlovy Vary	běh	vše	Telčice	Baník	Karlovy Vary
26.—27.	Telnický okruh — pohár	klasické	vše	Braňslava		Ústí n. Lab.
26.—27.	Kraj. přeb. Bratislava	skok	mjd	Tisovec	Bratislava	Bratislava
27.	Veřejný závod	klasické	vše	Kremnica	B. Bystrica	B. Bystrica
26.—27.	Kraj. přeb. B. Bystrica — Žilina	klasické	vše	Lipt. Hrádek		B. Bystrica — Žilina
24.—27.	Kraj. přeb. Žilina	sjezdové	vše	Vrátná		Žilina
24.—27.	Kraj. přeb. Žilina	běh	m	Štrba		Žilina
27.	Běh okolo Štrby					
ÜNOR						
1.—3.	Kraj. přeb. Karlovy Vary	klasické	vše	Tatran Blatná		Karlovy Vary
1.—3.	Kraj. přeb. Ústí n. L.	sjezdové	vše	Telčice		Ústí n. Lab.
2.—3.	Kraj. přeb. Košice—V. Tatro	klasické	vše	Svit		Vysoké Tatry
2.—3.	Kraj. přeb. Bratislava	sjezdové	vše	Vrátná		Bratislava
3.—8.	Mistrovství Slovenska	klasické	vše			
2.—3.	Kraj. přeb. Košice—V. Tatro	sjezdové	vše	St. Smokovec		Vysoké Tatry
9.—10.	Dukelský pohár kraj. přeb. Prešov	sjezdové	vše	Cergov		Prešov
10.	Veřejný záv. »Drahovských hrdinů«	běh	vše	Secovce		
10.	Kraslická 50 km	běh	m	Kraslice		
17.	Kraj. přeb. Ústí	běh	m	N. Město		Karlovy Vary
16.—17.	Veřejné štafety	štafetový běh	mžj	B. Štavnice	Krušné Hory	Ústí n. Lab.
17.	Pohár Februárového vítězstva	skok	mjd	V. Šariš		
23.—24.	Kraj. přeb. Prešov	klasické	vše			Prešov
22.—23.	Kraj. přeb. Ústí	klasické	vše			Ústí n. Lab.
24.	Běh kolem Jeleního skoku	běh	vše			Karlovy Vary
24.	Kraj. přeb. sdružený Ústí	sdružený	mj	Dubí	Krušné Hory	Ústí n. Lab.

Dodatek kalendáře lyžařských soutěží

Datum	Název	Discipliny	Kateg.	Místo	Pořadatel	Kraj
BŘEZEN						
2.—3.	Kraj. orient. závod		vše	Jáchymov		Karlovy Vary
3.	Jáchymovské slalomy	slalom	vše	Mar. Lázně	Slovan	Karlovy Vary
3.	Běh kolem pramenů	běh	vše	Čergov		Prešov
5.	Šarířský pohár a mem. J. Veheca	slalom	vše	Telnice		Karlovy Vary
9.—10.	Telnický slalom	slalom	vše	Telnice	Jiskra	Ústí n. Lab.
10.	Abertamské štafety	štafety	vše	Abertam	Jiskra	Košice
10.	Veřejný závod	obří slalom	mžj	Mlynky		
17.	Pernínské závody	klasické	vše	Pernink		
17.	Slalom ve Studenej doline	sjezd, slalom	mžj	Lipt. Hrádek		
24.	Blatenská stezka	běh	vše	Blatná	Tatran Martin	Karlovy Vary
31.	Memoriál J. Nováku	slalom	mžj	Martinské Hole	Praha 16	
31.	Pres tři kopce	běh	mžj	Misečky		
DUBEN						
14.	Veřejný závod	běh	vše	Jasná	Dynamo V. Tatry	
KVĚTEN						
26.	Jarní slalom Pod Derešmi	slalom	mžj	Jasná	Lipt. Mikuláš	
ČERVEN						
2.	Slalom o oštepok syra	slalom	mžj	Chleb	Vrátná	
Oprava pořadatelů						
12.—14.	Výběrový veřejný závod sdružený		zůstává			
15.	Závod ve skoků, Dmout		"			
3.—10.	Krajské přebory MV Praha, určený jako klasifikační		"			
24.	Chodská 50 km, určeno jako klasifikační		9.—10.	2.	Č. Budějovice, krajský přebor	— Spartak Strakonice
31.	Pres tři kopce, určeno jako klasifikační		17.	2.	Velká cena Manina	— Spartak Pov. Bystřice
21.	Štít Zlatého návrší, určeno jako klasifikační		3.	2.	Sjezd — veřejný závod	— Spartak Č. Budějovice
			3.	3.	Okolo Lipna	— Kaplice
			3.	3.	Sjezd na Fabovej Holi	— Lokomotiva Tisovec
			3.	3.	Obří slalom Malino-Brdo	— Ružomberok
31.	Pres tři kopce		3.	3.	Pohár Železnorudných bani	— Smolníky
17.	Šarířský pohár, memoriál J. Vehece		10.	3.	Cena Vážeckých jaskyň	— Vězeč
24.	Pohár unorového vítězstva, Čergov		14.	7.	Letní slalom ve Zmrzlé dolině	— Jiskra Kožmarok
3.	Memoriál J. Nováka, Martinské Hole					

Sportovně technická komise LS SVTVS předkládá dodatek kalendáře lyžařských soutěží na rok 1957. Kraje Ústí n. Labem a Karlovy Vary nedodaly v termínu svůj kalendář a slovenská lyžařská sekce zaslala opravený předběžný návrh. V předběžném kalendáři lyžařských soutěží, uveřejněném v posledním čísle »Lyžařství«, opravte si tyto údaje:

Datum	Název	Discipliny	Kateg.	Místo	Pořadatel	Kraj
12.—14.	Výběrový veřejný závod sdružený		zůstává			
15.	Závod ve skoků, Dmout		"			
3.—10.	Krajské přebory MV Praha, určený jako klasifikační		"			
24.	Chodská 50 km, určeno jako klasifikační		9.—10.	2.	Č. Budějovice, krajský přebor	— Spartak Strakonice
31.	Pres tři kopce, určeno jako klasifikační		17.	2.	Velká cena Manina	— Spartak Pov. Bystřice
21.	Štít Zlatého návrší, určeno jako klasifikační		3.	2.	Sjezd — veřejný závod	— Spartak Č. Budějovice
			3.	3.	Okolo Lipna	— Kaplice
			3.	3.	Sjezd na Fabovej Holi	— Lokomotiva Tisovec
			3.	3.	Obří slalom Malino-Brdo	— Ružomberok
31.	Pres tři kopce		3.	3.	Pohár Železnorudných bani	— Smolníky
17.	Šarířský pohár, memoriál J. Vehece		10.	3.	Cena Vážeckých jaskyň	— Vězeč
24.	Pohár unorového vítězstva, Čergov		14.	7.	Letní slalom ve Zmrzlé dolině	— Jiskra Kožmarok
3.	Memoriál J. Nováka, Martinské Hole					

O LÉKAŘSKO-PEDAGOGICKÉM DOZORU

při soustředění olympijského družstva běžců na podzim 1955

MUDr. VRATISLAV DANĚK

Jedním z cílů práce tělovýchovného lékaře je pomoci sportovcům k dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti a jejímu udržení během závodního období. V tomto směru přesouvá se těžiště práce lékaře na kontrolu tréninkového procesu ve formě t. zv. lékařsko-pedagogického dozoru. Proto do programu přípravy našeho státního lyžařského olympijského družstva běžců byl vloni na podzim tento způsob lékařské práce zařazen.

Stručně se zmíním nejprve o tom, co vlastně lékařsko-pedagogický dozor je. Při této formě lékařské práce lékař sám aktivně pozoruje a zkoumá osobnost sportovce přímo v přirozených podmínkách, to je v prostředí, kde se trening nebo závod koná. Všimá si výkonnosti sportovce, sportovní formy a reakce jeho organismu na tělesnou námahu během provádění tělesného cvičení a po jeho ukončení. Také po psychologické stránce si lékař sportovce všimá. Sleduje jeho chování před startem, během závodu, všimá si jeho poměru k dosaženému výsledku, jeho vztahu k treningu a podobně. To vše jsou cenné poznatky pro posouzení reakce jeho organismu na velká tréninková zatížení. Při lékařsko-pedagogickém dozoru se používá jednak všeobecných vyšetřovacích způsobů, t. j. počítání tepů, stanovení frekvence dechové, měření krevního tlaku, sledování vitální kapacity a podobně, jednak speciálního vyšetřování, jako elektrokardiografie, oxymetrie, stanovení výměny plynů, různých chemických a biochemických vyšetření. Lékař si všimá také vnějších příznaků únavy u sportovce, výrazu obličeje, ztížení dechu, nadměrného pocení, zblednutí obličeje, zhoršení koordinace pohybů a ptá se sportovce i na jeho subjektivní stav při sportovních výkonech. Výsledky lékařského pozorování jsou pak hodnoceny společně lékařem a pedagogem (trenérem) a je na ně brán zřetel při dalším plánování způsobu a režimu treningu. Tím také pomáhá lékař trenérovi určit stav »sportovní formy« u závodníka. Mimo to umožňuje taková-

to spolupráce lékaře s trenérem největší individualizaci tréninkového procesu. Pro vrcholně trenující závodníky, u nichž dochází k maximálnímu zatížení organismu treningem, je kromě toho denní kontrola zdravotního stavu naprostou nutností. Jejich namáhaný organismus musí být neustále sledován, aby nedošlo k přetrenování, závčas byla zachycena každá porucha zdravotního stavu a eventuálně bylo zabráněno i většímu poškození organismu.

Význam lékařsko-pedagogického dohledu je často podceňován i samotnými sportovci a jako na každou novinku dívají se na něj s pochybnostmi. Někdy nedovedou ocenit jeho význam, jindy k lékaři přistupují s obavou, že snad bude objeveno něco, co by mohlo ovlivnit jejich případnou nominaci. Lékaři v soustředění měli v některých případech dokonce dojem, že reprezentanti se stavějí k jejich práci zcela záporně. Pak ovšem je situace lékaře značně ztížena. Doufám však, že během doby se u nás tento způsob lékařovy práce vžije a stane se běžným, tak jako je samozřejmostí ve všech sportovně vyspělých státech. Nejvíce se rozvíjí ve státech lidové demokratických, hlavně v SSSR, NDR, Bulharsku. Ve státech západních je jeho rozvoj brzděn, poněvadž tělovýchovné lékařství se zde zaměřuje hlavně na výnosné sporty, jako kopaná, rugby. Zde se více lékařů věnuje sportovcům po stránce léčebné, snaží se pouze přivést zraněného sportovce co nejrychleji zpět na hřiště, jak to odpovídá zájmům jejich zaměstnavatelů.

Je jisté, že k tomu, aby lékař mohl

dobře provádět lékařsko-pedagogický dozor, je třeba, aby sám byl aktivním sportovcem, nejlépe závodníkem v tom určitém druhu sportu, aby se mohl zúčastňovat tréninku a aby mu byly jasné i technické problémy toho určitého druhu sportu.

Pracovní postup a plán systematické lékařské kontroly předolympijské přípravy našich běžců na lyžích byl sestaven lékařskou běžecou subkomisí. Tato subkomise byla utvořena ze členů lékařské komise lyžařské sekce SVTVS v listopadu minulého roku v Klánovicích. Sledování podle tohoto plánu prováděla skupina čtyř lékařů, a to dr. Bojanovský, dr. Daněk, dr. Dušková a dr. Zoulek, kteří jsou členy uvedené běžecí subkomise. Vyšetření navazovalo na základní lékařské prohlídky z krajských tělovýchovně lékařských poraden a zahrnovalo měření základních fyziologických hodnot, a to puls, tlak krevního, vitální kapacity, apnoické pauzy (délka zadržetí dechu), počet dechů a váhy. Měření bylo prováděno jednak v klidu bezprostředně po probuzení ještě na posteli, pak po vstání z lůžka. Tatáž serie měření byla vykonána také bezprostředně po dopoledním i odpoledním tréninku a pak půl hodiny po skončení dopoledního i odpoledního tréninku. Výsledky pozorování byly zaznamenávány do grafů. Mimo to byly u všech opakovány ve 14denních intervalech Letunovovy funkční zkoušky (t. j. zkouška sportovce na rychlost a vytrvalost). Trénink na sněhu byl zahájen počátkem listopadu a sledování bylo prováděno od této doby až do odjezdu na zahraniční starty před olympijskými hrami v lednu tohoto roku. Cílem těchto měření bylo sledování zdravotního stavu, sledování růstu trenovanosti, eventuální zjištění přetrenovanosti a získání tak potřebného materiálu pro práci trenéra, jak to odpovídá zaměření lékařsko-pedagogického dozoru. Lékaři prováděli mimo to léčebnou péči, osvětovou činnost a zkoušela se strava pro občerstvovací stanice vtrvaleckých závodů.

Výsledky lékařského pozorování byly jistě přínosem pro přípravu našeho olympijského družstva, i když to mělo své nedostatky. Některé vyšetřovací metody nevyhovovaly (na příklad zkouška zadržetí dechu), budou proto příště vypuštěny. Jiné bude nutno upravit, eventuálně zavést vyšetření nová. V hlavním období bude nutno všimnout si více stavů po maximálním zatížení stejného typu, jako je vlastní závod, a po intervalovém tréninku. Velkou chybou bylo, že lékařský dozor končil právě před nejdůležitějším úsekem hlavního období. Trval tedy pouze asi $\frac{1}{3}$ závodního období. Během největších závodů a před OH byli reprezentanti prakticky bez lékařské kontroly. Tak se stalo, že se včas nepodařilo diagnostikovat pokles sportovní formy Cardalovy, který se projevil na závodech v Cortině. Přesto však po souhrnném posouzení výsledků měření můžeme učinit určité závěry. O každém závodníku jsme dostali obraz po stránce výkonnostní, po stránce zdravotní a po stránce psychologické (zařazení do typů nervové soustavy). Tyto poznatky nezveřejňujeme, ale budou použity při plánování tréninku v příští sezóně. Zvláště poučné je srovnání lékařských pozorování se záznamy a hodnocením státního trenéra soudruha Boh. Tvrzníka. Vcelku nám výsledky měření ukazovaly růst a dobrý stav trenovanosti našeho olympijského družstva a potvrzovaly vhodnost a správnost tréninkových metod. V jednotlivých případech byli trenéři upozorňováni na nutnost omezení nebo úpravy tréninku. Zajímavé bylo na příklad sledování Letunovovy funkční zkoušky Ilji Matouše, která se během tréninkového procesu a narůstání jeho trenovanosti vůbec neměnila, nebo dystonická (nepříznivá) reakce Cardalovy funkční zkoušky po úrazu horního rtu toušem při hokeji. Získali jsme určité zkušenosti, které mají praktický význam pro plánování tréninku a systému lékařsko-pedagogického dozoru pro příští rok. To je také nejbližším úkolem lékařské běžecí subkomise,

aby se úpravou, případně doplněním a rozšířením lékařského výzkumu a pozorování zabývala.

Závěrem bych chtěl znovu zdůraznit, jak velkou úlohu hraje spolupráce lékaře s trenérem při maximalistickém způsobu trainingu u všech závodníků, zvláště pak u závodníků vrcholných, při snaze o dosažení nejvyšších výkonů. Za současného stavu je nejdokonalější nový způsob lékařské kontroly,

lékařsko-pedagogický dozor, jak jsem se již vpředu zmínil. Naše snaha není vždy bohužel pochopena a nenalzáme vždy kladný postoj jednotlivců. Jsme si vědomi, že naše metody budou potřebovat úprav a zdokonalení, avšak víme také, že naše cesta je v základě správná, a věříme, že se nám podaří naši práci přispět ke zvýšení úrovně a výkonnosti našich závodníků.

O SŠD V HARRACHOVĚ

Je jisté, že v Harrachově, který má skutečně optimální podmínky k tomu, aby tam vyrůstali dobří závodníci, bylo založení lyžařské Sportovní školy dorostu na místě. Já sám v ní pracuji již druhý rok a chtěl bych vás stručně seznámit s prací naší SŠD, která spolu s SŠD ve Vrchlabí, ve Vitkovicích a v Novém Městě tvoří základ pro výchovu nejmladších lyžařů.

SŠD v Harrachově je při osmileté střední škole, která tvoří také základ žáků SŠD. Celkem bylo v letošním roce přijato 17 chlapců a 13 děvčat. Chlapci i děvčata byli přijati po přijímacích zkouškách s přihlédnutím k jejich výsledkům na lyžařských závodech v minulém roce. Jsou to žáci od 12—15 let. Zájem žáků o cvičení je veliký, a proto výběr pomoci přijímacích zkoušek je nutný.

Cvičení se koná ve dvou skupinách (děvčata a chlapci) 2 X týdně po 2 hodinách. V těchto cvičeních probíhá systematická příprava žáků pod dohledem a vedením soudruha Čilicha a mým. Training bývá doplněn promítnutím instrukčního filmu nebo filmových smyček. Tak si žáci zvykají sami na celoroční přípravu a chápou nutnost systematické přípravy, která je pro každého sportovce nezbytná. Právě tak jako se od reprezentantů vyžaduje, aby byli dobrými pracovníky ve svém závodě, vyžadujeme také od žáků SŠD, aby byli vzorní v kázní i prospěchu. Proto také dochází ke zklamání u žáků i u rodičů, když žák pro špatný prospěch nebo ká-

zeň je dočasně vyloučen z SŠD. Nebývá často, že k takovému opatření musíme sáhnout, zato účinek takového potrestání se brzy projeví — žák se polepší, protože si přeje trenovat s ostatními.

Chci se ještě zmínit o něčem jiném: v poslední době často slyšíme od veřejných i sportovních pracovníků kritiku, že žáci SŠD jsou nespravedlivě lépe vybavováni než ostatní mládež a že to není správné. Chtěl bych na to odpovědět, aby si v první řadě uvědomili, kdo o může být žákem SŠD: žákem může být každý, kdo splní přijímací zkoušky a chce se stát lyžařským závodníkem. Tedy speciální výstroj a vedení dostanou jen ti, kteří jsou nejlepší a mají předpoklady stát se prvotřídními závodníky. A od těchto žáků potom vyžadujeme, aby si svých možností vážili, aby se dobře učili a aby svých výhod nepoužívali k vychloubání se, ale k pomoci mladším nebo výkonnostně slabším kamarádům. Výsledky, kterých žáci SŠD v Harrachově dosáhli, jsou již patrné a stoupající úroveň práce je zřejmá na žácích, kteří vyšli z naší Sportovní školy jako Hadravová, Ulrych, Motejlek a jsou nyní nejlepšími dorostenci v celostátním měřítku.

A co nás nejvíce těší, je ohromný zájem všech těchto mladých sportovců, kteří si všichni přejí stát se Melichy, Riegry, Lenemayery či Bulíny, a my věříme i s nimi, že se jim to podaří.

KAREL ŠTOČEK,
ředitel SŠD v Harrachově

ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

NOVÁ LYŽAŘSKÁ TRÁŤ V LIBERECKÉM KRAJI. Sekce lyžařů při KVTVS v Liberci se rozhodla obnovit ještě letos t. zv. »říšskou« sjezdovou dráhu na Lysé hoře v Krkonoších. Díky porozumění správy lesů v Harrachově mohlo se již započít s úpravnými pracemi, jichž se ujali rokytničtí a železnobrodští lyžaři. Nová trať, která bude proti staré u horní poloviny rychlejší a technicky náročnější, vede s vrcholu Lysé hory (1343 m) do Horní Rokytnice, je asi 2200 m dlouhá s výškovým rozdílem 600 m, o průměrném sklonu 16 stupňů. bude vybavena telefonem, výtahem a orientačními tabulemi. Lyžařská zařízení v Rokytnici n. J. a v Harrachově, jejichž výstavba se dokončuje, budou již v nastávající sezóně sloužit sportovcům Libereckého kraje a přispějí propagaci západních Krkonoš.

Lyžaři Jiskry Železný Brod

LYŽIARI V TRENČIANSKYCH TEPLICIACH ZAČALI. Krátkost dní v zimných mesiacoch je často brzdou dobrej úrovne lyžiarov. Možnosť tréningu je úplne vylúčená u lyžiarov, ktorí sa vracajú z práce behom týždňa až za súmraku. Lyžiar v Trenčianskych Tepliciach sa vedeli aj s týmto problémom vypoariadať, a to tým, že realizovali viacročný plán, zriadiť umelé osvetlenie lyžiarskej lúčky nad budovou Margita. I keď z počiatku narážali na nepochopenie verejných činiteľov, predsa snaha zvíťazila a v rámci brigád postavili elektrické osvetlenie, ktoré už bolo v prevádzke minulej zimy. Či táto myšlienka bola správna, najlepšie potvrdila dochádzka lyžiarov z okolia a Trenčína, ktorí vychutnávali pôžitok bieleho športu v reflektoroch umelého svetla. Jednota dokonca usporiadala pretek v slalome, ktorý bol absolvovaný úspešne. Skorý príchod zimy a štedrosť snehu prilákali lyžiarov na umele osvetlenú lyžiarskú lúčku, aby započali skorou prípravu na zimnú sezónu. Je samozrejme, že mládež nechýba, ktorej v Trenč. Tepliciach vidíme na lyžiach dosť. Veríme, že za takýchto podmienok rastú nám budúci dobrí lyžiar. Toto sú len začiatky uskutočňovania plánu, ktorý si teplíckí lyžiar výtýčili. Či sa podarí vybudovanie zjazdovky a lyžiar-skeho mostíka, ukáže nám blízka budúcnosť. KS

UPOZORNĚNÍ PŘEDPLATITELŮM K PŘEDPLACENÍ NAŠEHO ČASOPISU NA ROK 1957

Poštovní novinová služba, která rozšiřuje také náš časopis, považuje každého dosavadního předplatitele tisku za trvalého odběratele. Každý, kdo si svůj výtisk před koncem roku předplatí u svého poštovního doručovatele, resp. na poštovním úřadě nebo u rozšiřovatele tisku v zaměstnání, má jej i pro rok 1957 zajištěn. Poštovní novinová služba vybírá předplatně u deníků na měsíc a u časopisů zpravidla na čtvrt roku. Pokud se týká možnosti přihlášení dalších předplatitelů našeho časopisu na rok 1957, informujte se na svém poštovním úřadě.

V. LYŽAŘSTVÍ — odborný časopis vydává Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport ve Státním tělovýchovném nakladatelství, Praha 2, Jungmannova 24. Odpovědný redaktor Stanislav Toms. Redakce Praha 3, Na poříčí 30. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 1,20 Kčs. Tiskne Rudé právo, vydavatelství Ústředního výboru KSČ, Praha. A-21579 Praha, prosinec 1956.