

# LYŽAŘSTVÍ

ČASOPIS ČESKOSLOVENSKÉHO SVAZU TĚLESNĚ VÝCHOVY

ROČNÍK 63 — 1977

vedoucí redaktor JAROSLAV TROUSIL

VYDÁVÁ OLYMPIA, NAKLADATELSTVÍ ČŮV ČSTV

# OBSAH

	Číslo	Str.		Číslo	Str.
<b>Politickov ýchovné články a úvodníky</b>			Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	3	7
Jiří Pilař: Do nového roku 1977	1	1	Dr. Jiří Soukup: Zrakové instrukce při výuce	3	8
-tr-: O významu kádrů v lyžování	1	6	Lyžování v hlubokém sněhu	3	9
Ing. Jan Žák: Pravidlo slušného chování	1	15	Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	4	7
Splněný závazek	1	16	Dr. Jiří Soukup: Vyučovací metody pro děti a mládež	4	8
Ing. Ladislav Harvan, CSc.: Vítazný február	2	1	PhDr. Felix Chovanec, CSc.: Struktura závodního mikrocyklu mladých lyžařů-běžců	4	9
Z výročních schůzí oddílů	2	15	Ing. Jiří Porkert: Lyžařský výcvik dětí	4	9
Rudolf Marek: K jubileu ČSTV	3	1	Dr. Jaroslava Vlková: Vliv výbroje a výstroje při výcviku malých dětí	4	11
Odsuzujeme narušování mírového soužití	3	16	Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	5	7
Jaroslav Trousil: ČSTV pevnou, nedílnou, akceschopnou součástí NF	4	1	Dr. Jiří Soukup: Vyučovací postupy při lyžařském výcviku	5	8
Jaroslav Trousil: Osvobození naší vlasti a lyžaři	5	1	Ing. Jaroslav Trhlík: Lyžování dětí	5	9
Jaroslav Trousil: Za další rozvoj lyžování	6	1	Branko Hrvol: Stredoslovenský kraj k výuce lyžovania	5	14
Ing. Ladislav Harvan, CSc.: Úlohy a problémy politickov ýchovné práce	7	1	Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	6	7
Jaroslav Trousil: Zasedání MOV v Praze a vývoj olympijského hnutí	8	1	Ing. Jaroslav Trhlík: Lyžování dětí	6	8
-tr-: Lyžaři dobře plní úkoly československé tělov ýchovy	8	3	Milena Cillerová a Karel Štefl: Práce trenéra běžců	6	9
Jaroslav Trousil: Pro zabezpečení rozvoje výkonnostního sportu	9	1	Eva Tremlová: Výuka dětí 6—9letých na Špičáku	6	11
Karol Eidlpes: Nepotřebují Alpy	9	2	Soňa Pířová: Dobrá práce veřejné lyžařské školy Slavie Hradec Králové	6	13
Jiří Kotland: Formovat člověka naší společnosti	9	13	Ing. Josef Šandera: Zdařilá propagace lyžařského sportu	6	14
-es-: Výročie, ktoré nedá zaspáť	9	14	-red-: Vyšla knížka Sjezdové lyžování	6	16
J. Trousil: 60. výročí VŘSR, sovětská fyzkultura a lyžování	10	1	PhDr. Felix Chovanec, CSc.: Cyklická zatížení lyžařek-běžkyň 13—15letých	7	7
-tr-: Volební kampaň	10	16	Dr. Jiří Soukup: Zásada cílevědomosti a aktivity	7	8
Zdeněk Remsa: Lyžaři ČSSR před sezónou 1977—78	1	11	Ing. Jiří Černý: K nácviu techniky sjezdov ých disciplín na hmotě	7	9
Karel Smola: Hodnocení roku 1977	1	12	Ing. Jaroslav Trhlík: Lyžování dětí	7	10
<b>Metodické materiály</b>			Ing. Pavel Borský: Veřejné lyžařské školy v uplynulé sezóně	7	12
Čerpáme ze zahraniční literatury	1	7	Josef Tremel: Lyžařská škola mládeže na Špičáku	7	14
PhDr. Jiří Novosad, CSc., PhDr. František Vaverka a ing. Jiří Salinger: Význam kvality umělé hmoty pro růst výkonnosti skokanů	1	8	PhDr. Miloš Příbramský: Z teorie vyučování k didaktice sjezdov ých disciplín	8	7
Dr. Jiří Soukup: O didaktice, neboli jak učit lyžování	1	9	PhDr. Felix Chovanec: K technice běhu do svahu	8	8
PhDr. Vilém Podeřva, CSc.: K tréninku sjezdov ých disciplín	1	10	Dr. Jiří Soukup: Věkové a výukové stupně	8	10
Jiří Huřva a Stanislav Olšák: Stav výuky lyžování v okrese Olomouc	1	12	Bohuslav Novák: Taktická příprava a činnost skokana	8	12
Ing. Pavel Borský: Nová etapa v rozvoji lyžařské výuky	1	14	Ing. Jaroslav Trhlík: Lyžování dětí	9	7
Jan Maršík: Čerpáme ze zahraniční literatury	2	7	Dr. Jiří Soukup: Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu	9	8
PhDr. Felix Chovanec, CSc.: Pohybové fáze střídavého běhu	2	8	Dr. Karel Daněk, CSc., Vlasta Staňková a Marie Houserová: Jak vypadá vývoj ergometrických hodnot žáků sportovních tříd	9	10
Dr. Jiří Soukup: Slovní instrukce při výuce lyžování	2	9			

	Číslo	Str.		Číslo	Str.
Antonín Rázl: Příprava sdruženářů před startem v závodě	9	11	Antonín Husák: Úspěšné VI. Ski-Interkritérium	4	12
Martin Vápeník: Lyžiarske školy na Slovensku	9	15	Dr. Otto Kulhánek a Jaroslav Trousil: VI. ZSSA úspěchem československých a sovětských armádních sportovců	4	16
Jaromír Petřík: Lyžařské filmy	9	16	Rudolf Marek a Jaroslav Trousil: Na XII. Tatranském poháru vavřiny pro závodníky NDR a ČSSR	5	5
Ing. Jaroslav Trhlík: Lyžování dětí	10	7	František Táborský: Mistrovství ČSSR družstev v běhu na lyžích — a jak dál	5	12
Zdeněk Mrázek: Vliv pozice skokana a rozměrů jeho těla na délku skoku	10	8	Šimon a Paulů vedou běžecké žebříčky	6	4
Karel Kodejška: Volný čas závodníka před závodem a při závodě	10	10	-mv-: Slovenský pohár	6	16
Josef Plecítý: Jednotný tréninkový systém a pionýři	10	11	Pohár osvobození	7	16
Rudolf Marek: Z letního tábora mladých lyžařů	10	13	Petr Jireš: Finálová soutěž sportovních tříd	8	16
-es-: O práci jedné školy	10	14	Jaroslav Trousil: Světová elita na Velké ceně Frenštátu	4	11
Dr. Jaroslav Potměšil: K problematice řízení tréninku běžců	7	11	-jt-: Symposiium FIS o budoucnosti skoku	5	11
Dr. Jiří Soukup: Didaktické zásady při výuce lyžování	8	11	Tanczos vítězem Poháru NF	14	12
Antonín Kučera: Servis při běžeckých závodech Tatranského poháru	10	11			
MUDr. Vratislav Daněk a Ilja Matouš: Kolo- běžka jako tréninkový prostředek lyžaře-běžce	12	11	<b>Různé</b>		
Dr. Jiří Soukup: Osobnost lyžařského cvičitele	7	12	-tr-: VI. ZSSA připravena	1	3
Eva Nonfriedová: Dobré výsledky lyžařské školy TJ Škoda Pizeň	8	12	Dr. Otto Kulhánek: Pohár národů 1977	1	4
Ing. Ladislav Milan: Sneh a počasie z hľadiska voskovania lyží	10	12	Pavel Borský: Lyže tradiční nebo zkrácené?	1	13
			Karol Eidlpes: Ako to robia v Liptovskom Mikuláši	1	16
			Dr. Otto Kulhánek: Nová rozhodnutí FIS pro alpské lyžování	2	4
			-ji-: Vrchlabské mládí do nové sezóny	2	6
			Karol Eidlpes: Aká bude nová súťaž?	2	11
			-rek-: Říčky: každý rok něco nového	2	12
			-rm-: Krkonošské perspektivy	2	12
			-es-: Šili horúcou ihlou	2	12
			-pů-: Hodně sportu i studia	2	14
			Zajímavosti z oddílů	2	14
			Dr. Otto Kulhánek: Světové série lyžování	3	2
			Ján Mráz: Čo nového vo FIS?	3	3
			Ján Mráz: Návrhy pre 31. kongres FIS	3	4
			Ing. Milan Hrdinka	3	10
			Dr. Otto Kulhánek: Komise FIS pro závodní výzbroj	4	3
			-pů-: Novoměstská mládež	4	13
			Rudolf Marek: Naděje pro reprezentaci	4	14
			-vs-: Ivan Skovajsa — odišiel!	4	14
			Zdeněk Remsa: Hodnocení sezóny československých lyžařů	5	2
			-tr-: Noví vítězové SP	5	13
			Zinaida Amosová	5	16
			-tr-: Kongres FIS v Bariloche	6	2
			Dr. Otto Kulhánek: Nesmyslnost sjezdových rekordů	6	5
			Karel Hudeček: Ohlédnutí za sezónou prachatického okresu	6	6
			Pavel Borský: „Manažerem roku“	6	12
			Jiří Beranovský sedmdesátníkem	6	13
			Ing. Václav Setníčka: Liga nebo Pohár?	6	15
			-rek-: Experiment v Bohémians	6	15
			Ladislav Horváth: Umělá běžecká dráha na Štrbskom Plese	6	16

## Lékařské články

MUDr. M. Smutný a MUDr. O. Vostal: Úrazy na umělém lyžařském svahu	6	10
MUDr. František Mach: Lyžařit, ale bez zranění	7	16
-jt-: Lyžaři o úrazové zábraně	14	11
Josef Kutheil: Je možno předcházet bolestem v zádech u lyžařů?	14	11
Jaroslav Hovorka a Jaroslav Koldovský: Úrazová prevence z pohledu Horské služby	16	11

## Zpravodajství

Jaroslav Trousil: 11. Světový pohár ve sjezdových disciplínách	1	2
-jt-: První body čs. běžců	1	3
Štít Richtrovek	1	16
Nejmladší skokani	1	16
-Mc-: Skokanské turné přátelství	2	3
Světový pohár běžců	2	14
Zdeněk Paulů: Uniklo nám jediné vítězství	3	5
Jaroslav Trousil: Fin Törmänen vítězem XIV. Bohemie	3	6
-jt-: Jubilejní Jizerská padesátka rekordní	3	11
Rudolf Marek: Tři tituly Šimonovi a Pospíšilové	3	12
-tr-: Vlčková a Rakušan Gruber	3	16
Závody veteránů	4	4
Rudolf Marek: Překvapení mezi muži	4	6

	Číslo	Str.		Číslo	Str.
Ján Mráz: MOV a FIS	7	2	Luděk Židek: Beskydský pohár do druhého ročníku	13	12
Dr. Otto Kulháněk: Je možno zlepšit vyhodnocování SP?	7	2	Jaroslav Trousil: Třetí rok SVS-M ve Frenštátě p. R.	14	12
-tr-: Žebříčky čs. lyžařů	7	5	Dr. Otto Kulháněk: Noví ústřední rozhodčí	14	12
Ing. Josef Burda: Výzva odborníkům	7	6	Rudolf Adam: Výcvikový tábor TSM Strakonice	15	12
-tr-: Konrad Winkler	7	15	-es-: Z kuchyně SVŠ ČH Štrbské Pleso	15	12
-mš-: Zdeněk Plecháč vítězem ankety sdruženářů	7	16	Světový pohár ve sjezdových disciplínách	16	12
Dr. Otto Kulháněk: První demise technického delegáta	8	5	Republikové závody	16	12
Pavel Borský: I. Stenmark — výjimečný šampion	8	6	Zimní univerziáda připravena	16	12
Ing. Pavel Borský: Porada zástupců veřejných lyžařských škol	8	14			
Karol Eidlpes: Sú výsledky, ale nie spokojnosť	8	15	<b>Zahraníčí</b>		
-tr-: Nová lyžařská dráha	8	16	-tr-: Sovětští lyžaři zahájili závodní sezónu	1	5
Dr. Otto Kulháněk: Perspektiva Světového poháru	9	3	Jaroslav Trousil: 25. Intersportturné úspěchem skokanů NDR	1	2
-bor-: Lyžování jako hospodářské odvětví	9	4	Pavel Borský: V zemi galského kohouta nesou tíhu sjezdářské prestiže dívky	2	5
Pavel Borský: Boty čím dál dokonalejší	9	5	-tr-: Švédské lyžařské gymnázium v Järpen	2	11
Ing. Jaroslav Trhlík: Soláň — sjezdářské středisko	9	12	Jaroslav Honců: Švýcarsko — ráj běžců	2	13
Rosi rok po Innsbrucku	9	13	-tr-: Kavgolovské hry úspěchem Saveljeva a Kulakovové	2	15
Jindřich Hoch padesátníkem	9	14	-jt-: Hovoří Galina Kulakovová	2	15
Dr. František Sehnal, CSC.: Lyžařský areál v Petříkově	9	15	-tr-: Světový pohár v plném proudu	2	16
Prof. Mlā Mládková: Mládež v Českých Budějovicích má veřejnou lyžařskou školu	9	16	-tr-: Světový pohár bude pokračovat v zámoří	3	11
Dr. Otto Kulháněk: Světový pohár v běhu na lyžích	10	3	Pavel Borský: Co závidí Evrope američtí lyžaři?	3	14
Čs. reprezentační družstva pro sezónu 1977—1978	10	4	-jt-: Světové elita v Klingenthalu	3	15
Eva Kultová: Květa Lelková velkým vzorem pro mládě	10	5	Jaroslav Trousil: Pavel Fizek prvním juniorským mistrem světa	4	2
Umělé svahy NISASPORTU	10	12	-tr-: Švýcar Steiner podruhé mistrem světa v letech na lyžích	4	5
-jk-: Špička i masovost Severočechů	10	13	Úspěch čs. vysokoškoláků ve Švýcarsku	4	13
Vítězství čs. juniorů v Budapešti	10	14	-jt-: Sedm vítězství lyžařů SSSR v generálce MS 1978	4	15
Termínová listina čs. lyžařů	10	15	Dr. Otto Kulháněk: Bilance Světového poháru 1976—1977	5	3
-rek-: Letní pohled do TSM v Ústí nad Labem	10	16	Bakuriani — kavkazský ráj lyžařů	5	4
Cena Lomnice nad Popelkou	10	16	Jan Vedral: Cesta kolem světa za 38 dní	5	15
Janouch vítězem v Rožnově	10	16	Jaroslav Trousil: Tři tituly Kulakovové na mistrovství SSSR	6	3
Dr. Otto Kulháněk: Do nové sjezdové sezóny	2	11	Jaroslav Trousil: Lahti se připravuje na mistrovství světa	7	4
Nakladatelské ceny Olympie	3	11	-jk-: Starosti sourozenců Klammerových	7	6
20 let prodejny Olympia	3	11	-jk-: Bouřka mezi švýcarskými běžci	7	6
-rm-: Lipno nepatří jen vodním sportům	3	11	Jaroslav Honců: Sovětští běžci jako smršť pod Grossglocknerem	8	4
-tr-: Po hřebenech Krkonoš	4	11	-tr-: Čtvrtý titul Kulakovové	9	2
-tr-: Jurij Zubarev v ČSSR	5	11	-jk-: Poslední sezóna Baldura Preimla?	9	4
-es-: V přípravě na zjazd ČSZTV	6	11	-tr-: V Lahti vše připraveno pro MS	9	5
-tr-: Vědecký výzkum u skokanů	6	11	Norové překvapili v Bad Aussee	10	5
Školení, doškolování, semináře	13	11	-tr-: Masové lyžování v Sovětském svazu	10	6
Jiří Nikodem: Veřejná lyžařská škola mládeže v Mostě	15	11	-tr-: Wassberg a Magnusson nadějemi Švédska pro MS 1978	10	6
Dr. Otto Kulháněk: Krize sjezdu	2	12	-tr-: Na MS v Lahti přihlášeno již 22 zemí	3	12
Jaroslav Trousil: Trenéři o přípravě čs. reprezentantů	5	12	-tr-: MS 1978 ve sjezdových disciplínách připraveno	4	12
Pavel Borský: Sjezdové lyže v příští sezóně	6	12	-jt-: Lake Placid mění svou tvář	4	12
Karel Hudeček: Dobré výsledky sportovních tříd ZDŠ Vimperk	12	12			

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ LEDEN 1977 ♦ Kčs 3,—

1



# Světový pohár zahájen



Nový ročník Světového poháru 1976 —1977 ve sjezdových disciplínách byl zahájen Kritériem prvního sněhu ve francouzském Val d'Isère a v italském Courmayeu. Na prvním obrázku nejúspěšnější závodníci v obřím slalomu 12. prosince ve Val d'Isère, zleva Ital Piero Gros (obsadil druhé místo), uprostřed vítěz Švýcar Heini Hemmi a vpravo Američan Phil Mahre, který skončil třetí. Na druhém obrázku úspěšný Heini Hemmi v plné jízdě. Na třetím první tři lyžařky z obřích slalomu v Courmayeu. Zleva třetí Hanni Wenzelová (Lichtenštejnsko), uprostřed vítězka Rakušanka Brigitte Habersatterová-Totschnigová a vpravo její krajanka Lea Sölknerová, která obsadila druhé místo.



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

SVĚTOVÝ POHĀR  
V PLNĚM PROUDU

ZAHRANIČNÍ  
ZAJÍMAVOSTI

25. ROČNÍK  
INTERSPORTTURNĚ

*HODNĚ PĚKNĚHO ZALYŽOVÁNÍ V NOVĚM ROCE 1977 ČTENĀŘŮM LYŽAŘSTVÍ A PĚKNOU POHODU JAKO MĚLA DVOJICE PŘI VÝJEZDU NA PLĀNĚ V KRKONOSÍCH PŘEJE REDAKCE. — NA ZADNÍ STRANĚ OBĀLKY PĚKNĚ TERĚNY V BESKYDECH, KTERĚ I V NOVĚ SEZÓNĚ LĀKAJÍ NAŠE LYŽAŘE*

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 1

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eldlpeš, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon č. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá objednávkou přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. prosince 1976.

# Do nového roku 1977

„Rok 1976 byl rokem významných událostí v životě naší společnosti, rokem XV. sjezdu KSČ a všeobecných voleb do zastupitelských orgánů. Byl to rok mírového života a obětavé práce našich lidí. Úspěšně jsme v něm vykročili do šesté pětiletky a začali uskutečňovat její náročné úkoly.“

Těmito slovy charakterizoval rok 1976 ve svém novoročním projevu generální tajemník ÚV KSČ a prezident Československé socialistické republiky s. Gustáv Husák.

Je potěšitelné, že i členové organizovaného lyžařského hnutí se aktivně podíleli na tvořivé práci v průběhu minulého roku a že na svých pracovištích přispěli ke splnění plánovaných úkolů a že se velmi angažovaně zapojili do všech celospolečenských událostí. Tuto skutečnost mohlo také konstatovat předsednictvo výboru svazu lyžování ÚV ČSTV při bilancování výsledků práce v závěru minulého roku.

Prvý rok šesté pětiletky je úspěšně za námi a vykročili jsme do roku 1977, který bude ve svém průběhu charakterizován 20. výročím vzniku ČSTV a jubilejním 60. výročím Velké říjnové socialistické revoluce.

Výbor svazu lyžování ÚV ČSTV bude v roce 1977 orientovat svou práci a práci všech svých komisí a úseků především na důslednou realizaci závěrů XV. sjezdu KSČ v úzké návaznosti na dokument Zásady rozvoje tělesné výchovy v ČSSR. Bude se i nadále ve své činnosti zaměřovat na upevňování socialistického charakteru práce lyžařských organizací a orgánů, aktivitu a angažovanost svých členů a na zkvalitnění veškeré činnosti na úseku vrcholového sportu a státní reprezentace a na zvyšování úrovně řídicí a organizátorské práce celého svazu. Bude usměrňovat činnost národních svazů k neaktivnějšímu podílu při řízení rozvoje masového lyžování.

V těchto oblastech činnosti (vrcholový sport - státní reprezentace, rozvoj masové základny a řídicí práce) jsou stále značné rezervy a i nadále zůstávají hlavními úkoly. To bylo také konstatováno při hodnocení výsledků dosažených v roce 1976.

Na úseku vrcholového sportu a státní reprezentace bude nutno zvýšit náročnost na přípravu reprezentantů a přehodnotit, případně přepracovat plány přípravy na mistrovství světa 1978 a na ZOH 1980. V tréninkových plánech je třeba především přehodnotit zdali objem a kvalita tréninkové práce a zatížení jednotlivých členů družstev odpovídá potřebám fyzické připravenosti pro podání vrcholných výkonů na úrovni světové špičky. Tam jsou zřejmě ještě dostatečné možnosti. Bude potřebné, aby se naši přední trenéři seznámili s tréninkovými metodami družstev olympijských vítězů a mistrů světa. Po tyto zkušenosti nemusíme chodit příliš daleko. Máme je u našich nejbližších sousedů, u lyžařů Sovětského svazu a NDR. Ti dnes tvoří světovou špičku v běžecích disciplínách, ve skoku a v závodě sruženém. A s reprezentanty těchto států také podstatně rozšíříme náš styk a spolupráci, a to jak na poli teorie a praxe přípravy, tak i při vzájemných utkáních na lyžařských tratích a skokanských můstech.

Proto také jeden z hlavních úkolů mezinárodní komise předsednictva svazu v prvním pololetí letošního roku je vypracovat návrh opatření k prohloubení spolupráce s lyžařskými svazy Sovětského svazu a NDR na všech úsecích činnosti, především na úseku vrcholového sportu a státní reprezentace. Předsednictvo svazu chce do práce pro zvýšení úrovně vrcholového lyžování v daleko větší míře a účinněji zapojit též vědecká a výzkumná pracoviště. Proto také v průběhu prvního pololetí bude vypracován přehled potřeby výzkumných úkolů pro rozvoj vrcholového lyžování na jednotlivé roky šesté pětiletky.

Ke zkvalitnění celé práce na tomto úseku činnosti by měla přispět nově vytvořená komise vrcholového sportu. Je odborným orgánem předsednictva svazu a odpovídá předsednictvu za výsledky na tomto významném úseku činnosti. Do své pravomoci převzala značnou část práce bývalých úseků, které se při této organizační úpravě staly trenérsko-metodickými radami.

To je první opatření na úseku organizační a řídicí práce. Je to praktické uplatnění závěrů předsednictva svazu o pravomoci, dělbě a odpovědnosti jednotlivých úseků a komisí. Organizátorská a řídicí práce nutně potřebuje více soustavnosti, důslednosti a zkvalitnění.

V průběhu roku 1977 bude třeba prověřit celý plán činnosti svazu na šestou pětiletku, vyloučit nepodstatné úkoly a soustředit pozornost na rozhodující články. Cílem se musí stát důsledné zajišťování všech potřeb pro zvýšení úrovně výkonů reprezentačních družstev, aby výsledky odpovídaly podmínkám, které pro přípravu vytváří socialistická společnost.

Zdali opatření předsednictva výboru svazu byla volena správně a jejich realizace odpovídala současným potřebám, se prokáže v roce 1978 na mistrovství světa a v roce 1980 na ZOH. Tam by se měli i českoslovenští lyžařští reprezentanti zařadit po bok tak úspěšných sportovních odvětví jako jsou např. lední hokej a kopaná.

K dosažení těchto cílů je třeba soustředit pozornost a úsilí všech dobrovolných i profesionálních pracovníků na všech stupních řízení a ve všech organizačních článcích.

JIRÍ PILAŘ, člen předsednictva VSL ÚV ČSTV

# 11. Světový pohár ve sjezdových disciplínách

Ital Piero Gros a Rakušanka Brigitte Habersatterová v čele po prosincové části

Již 11. ročník Světového poháru ve sjezdových disciplínách byl zahájen 8. prosince 1976 Kritériem prvního sněhu ve francouzském středisku zimních sportů Val d'Isère. Jeho premiéra — sjezd žen — zůstala však nedokončená. Závod pro stále měnící se počasí byl přerušen a anulován. O den později Švýcarka Lise-Marie Morerodová v obřím slalomu zopakovala své vítězství v tomto závodě z roku 1975 a získala prvních 25 bodů. V pátek 10. prosince 19letý Američan Phil Mahre překvapil vítězstvím v obřím slalomu. A potom se již rozejel Světový pohár naplno, přestože program musel být několikrát změněn a v jugoslávské Kranjské Goře po oblevu slalom mužů odřeknut.

V soutěži mužů po pěti prosincových závodech je v čele Ital Piero Gros, který získal 51 bodů (z toho 20 ve slalomu a 31 v obřím slalomu) s jednobodovým náskokem před Rakušanem Franzem Klammerem, který má jen o bod méně za přesvědčivé vítězství ve dvou sjezdech ve Val Gardenně. Do bojů zasáhlo také pět čs. reprezentantů, z nichž zatím nejúspěšnější byl Miloslav Sochor. Nejbliže k získání bodu měl v zahajovacím obřím slalomu ve Val d'Isère, kde obsadil dvanácté místo.

V soutěži žen po šesti závodech a kombinaci v Cortině d'Ampezzo vede Rakušanka Brigitte Habersatterová-Totschnigová s 93 body před pětinašobnou vítězkou Světového poháru Annemari Moserovou-Pröllovou, která se opět vrátila na závodní dráhu a má jen o čtyři body méně. Sedm čs. reprezentantek dostalo příležitost v této největší mezinárodní soutěži. Žádné z nich se zatím nepodařilo bodovat. Nejlepší umístění měla Dagmar Kuzmanová v Courmayeuře, kde skončila jedenáctá.

V Poháru národů bezpečně vede reprezentativní družstvo Rakouska hlavně zásluhou žen, které získaly již 309 bodů. Muži k prvenství přispěli 165 body. Druhé Švýcarsko má na vedoucí Rakousko ztrátu 288 bodů(!). Třetí Itálie je jen deset bodů za Švýcarskem.

## MUŽI

**Obří slalom 10. prosince ve Val d'Isère** (výškový rozdíl 430 m, v prvním kole 80, ve druhém 76 branek): 1. Phil Mahre (USA) 3:32,21 (1:43,85 a 1:48,36), 2. Ingemar Stenmark (Švédsko) 3:33,27 (1:44,21 a 1:49,06), 3. Klaus Heidegger (Rakousko) 3:33,74 (1:44,99 a 1:48,74), 4. Piero Gros 3:34,09 (1:44,47 a 1:49,62), 5. Franco Bieler (oba Itálie) 3:35,03 (1:45,55 a 1:49,48), 6. Hans Hinterseer (Rakousko) 3:35,28 (1:44,77 a 1:50,51), 7. Willi Frommelt (Lichtenštejnsko) 3:36,14 (1:46,92 a 1:49,22), 8. Hans Enn (Rakousko) 3:36,38 (1:45,56 a 1:50,82), 9. Christian Hemmi (Švýcarsko) 3:36,94 (1:44,46 a 1:52,48), 10. Bojan Križaj (Jugoslávie) 3:36,99 (1:46,94 a 1:50,05). — Umístění čs. reprezentantů: 12. Miloslav Sochor 3:37,46 (1:48,14 a 1:49,32), 26. Ivan Sochor 3:42,63. Josef Vala závod nedokončil. Startovalo 78 závodníků, z nichž jen 38 bylo klasifikováno.

**Obří slalom 12. prosince ve Val d'Isère** (výškový rozdíl 340 m, v prvním kole 65, ve druhém 62 branek): 1. Heini Hemmi (Švýcarsko) 2:50,79 (1:22,41 a 1:28,38), 2. Piero Gros (Itálie) 2:51,92 (1:23,13 a 1:28,79), 3. Phil Mahre 2:52,19 (1:23,52 a 1:28,76), 4. Bieler 2:52,23 (1:23,59 a 1:28,64), 5.

Heidegger 2:53,20 (1:24,33 a 1:28,87), 6. Stenmark 2:53,60 (1:24,94 a 1:28,66), 7. Andreas Wenzel (Lichtenštejnsko) 2:54,17 (1:24,95 a 1:29,06), 8. Gustav Thöni (Itálie) 2:54,17 (1:24,27 a 1:29,86), 9. Frommelt 2:54,24 (1:24,82 a 1:29,42), 10. Bruno Nöckler (Itálie) 2:54,34 (1:24,72 a 1:29,62). — Umístění čs. reprezentantů: 16. Miloslav Sochor 2:55,79 (1:24,73 a 1:31,06), 39. Bohumír Zeman 3:00,17, 49. Ivan Sochor 3:02,46, 51. Josef Vala 3:03,12, 53. Michal Šoltýs 3:04,16. Startovalo 83 lyžařů, z nich 62 bylo klasifikováno.

**Sjezd 17. prosince ve Val Gardenně** (délka tratě 3750 m, výškový rozdíl 839 m, 31 kontrolních branek): 1. Franz Klammer (Rakousko) 2:03,83, 2. Herbert Plank (Itálie) 2:04,91, 3. Erik Haker (Norsko) 2:05,27, 4. Bernhard Russi (Švýcarsko) 2:06,21, 5. Anton Steiner (Rakousko) 2:06,23, 6. Walter Tresch (Švýcarsko) 2:06,31, 7. Peter Wirnsberger 2:06,44, 8. Werner Grissmann 2:06,54, 9. Ulrich Spiess (všichni Rakousko) 2:06,86, 10. Enn 2:06,91. Startovalo 52 sjezdařů, 47 bylo klasifikováno.

**Sjezd 18. prosince ve Val Gardenně** (délka tratě 3750 m, výškový rozdíl 839 m, 31 kontrolních branek): 1. Klammer 2:05,71, 2. Josef Walcher (Rakousko) 2:06,66, 3. Russi 2:07,30, 4. Grissmann 2:07,69, 5. Tresch 2:07,86, 6. Spiess 2:07,93, 7. Plank 2:08,29, 8. Martin Berthod (Švýcarsko) 2:08,39, 9. Enn 2:08,42, 10. Wirnsberger 2:08,46. Startovalo 50 závodníků, 43 bylo klasifikováno.

**Slalom 19. prosince v Madonně di Campiglio** (výškový rozdíl 180 m, v prvním kole 65, ve druhém rovněž 65 branek): 1. Fausto Radici (Itálie) 1:08,11 (54,99 a 53,12), 2. Gros 1:08,15 (54,39 a 53,76), 3. G. Thöni 1:08,53 (55,22 a 53,31), 4. Heidegger 1:08,71 (55,39 a 53,32), 5. Alois Morgenstern (Rakousko) 1:09,86 (55,88 a 53,98), 6. Hinterseer 1:09,95 (55,80 a 54,15), 7. Bieler 1:10,11 (56,31 a 53,81), 8. H. Hemmi 1:10,18 (55,45 a 54,73), 9. Frommelt 1:10,27 (55,33 a 54,94), 10. Peter Lüscher (Švýcarsko) 1:10,55 (55,66 a 54,89). — Umístění čs. reprezentantů: 17. Miloslav Sochor 1:12,66 (57,40 a 55,26). Bohumír Zeman, Ivan Sochor a Michal Šoltýs byli vyřazeni v prvním kole. Startovalo 69 závodníků, jen 26 bylo klasifikováno.

**Pořadí ve Světovém poháru mužů** po pěti závodech: 1. Gros 51 b., 2. Klammer 50, 3. P. Mahre 40, 4. Heidegger 34, 5. H. Hemmi 28, 6. Russi a Stenmark po 26, 8. Radici 25, 9. Plank 24, 10. Bieler 23, 11. Walcher 20, 12. G. Thöni 18, 13. Haker 15, 14. Grissmann a Tresch oba 14 b.

**V Poháru národů** po první prosincové části Světového poháru je pořadí: 1. Rakousko 474 b. (muži 165 a ženy 309 b.), 2. Švýcarsko 186 (74/112), 3. Itálie 176 (142/34), 4. USA 104 (40/64), 5. Lichtenštejnsko 67 (12/55), 6. Írán 32 (0/32), 7. Francie 27 (0/27), 8. Švédsko 26/0, 9. NSR 21 (0/21), 10. Kanada 16 (0/16), 11. Norsko 15 (15/0), 12. Jugoslávie 1 (1/0).

## ŽENY

**Obří slalom 9. prosince ve Val d'Isère.** (délka tratě 1150 m, výškový rozdíl 320 m, 50 branek): 1. Lise-Marie Morerodová (Švýcarsko) 1:16,91, 2. Abigail Fisherová (USA) 1:17,10, 3. Annemarie Moserová-Pröllová (Rakousko) 1:17,29, 4. Bernadette Zurbriggenová (Švýcarsko) 1:17,64, 5. Kathy Kreinerová (Kanada) 1:17,96, 6. Perine Pelenová (Francie) 1:17,97, 7. Monika Kasererová (Rakousko) 1:18,05, 8. Cindy Nelsonová (USA) 1:18,07, 9. Lea Sölknerová (Rakousko) 1:18,09, 10. Betsy Dorsejová (USA) 1:18,47. — Umístění čs. reprezentantek: 26. Dagmar Kuzmanová 1:20,27, 32. Soňa Kuzmanová 1:20,62, 72. Jana Harvanová 1:24,06, 74. Olga Charvátová 1:24,40, 75. Jana Zemanová 1:24,86, 82. Pavla Walachová 1:26,35. Katarína Zibrínová závod nedokončila. Z 95 startujících bylo 82 klasifikováno.

**Obří slalom 11. prosince v Courmayeuře** (délka tratě 1365 m, výškový rozdíl 351 m, 59 branek): 1. Brigitte Habersatterová (Rakousko) a Sölknerová obě 1:40,26, 3. Hanni Wenzelová (Lichtenštejnsko) 1:41,49, 4. Claudia Giordaniová (Itálie) 1:41,59, 5. Kreinerová 1:41,60, 6. Pelenová 1:41,67, 7. Moserová-Pröllová 1:41,82, 8. Nelsonová 1:41,94, 9. Maria Schlechterová (Rakousko) 1:41,98, 10. Vicky Fleckensteinová (USA) 1:42,00. — Umístění čs. reprezentantek: 11. Dagmar Kuzmanová 1:42,02, 29. Šoltýsová 1:44,30, 50. Zemanová 1:47,42, 52. Harvanová 1:47,75, 54. Soňa Kuzmanová 1:47,97. Z 92 startujících 62 bylo klasifikováno.

**Sjezd 15. prosince v Cortině d'Ampezzo** (délka tratě 2700 m, výškový rozdíl 580 m, 21 branek): 1. Moserová-Pröllová 1:34,43, 2. Elena Matousová (Írán) 1:36,06, 3. Habersatterová 1:36,33, 4. Nicola Spießová (Rakousko) 1:36,34, 5. Nelsonová 1:36,75, 6. Evi Mittermaierová (NSR) 1:36,77, 7. Brigitte Kerschová-Schrölová (Rakousko) 1:37,34, 8. Irene Eppelová



(NSR)1:37,42, 9. Nadigová 1:37,57, 10. Wenzelová 1:37,74. — Umístění čs. reprezentantek: **46. Šoltýsová 1:44,01, 48. Harvanová 1:44,79, 51. Charvátová 1:45,69, 55. Walachová 1:47,80, 56. Zibřínová 1:48,21, 59. Zemanová 1:49,81,**

**Slalom 16. prosince v Cortině d'Ampezzo** (v prvním kole 47, ve druhém 48 branek): 1. Morerodová 86,62 (41,47 a 45,15), 2. Wenzelová 87,97 (42,51 a 45,46), 3. Giordaniová 88,14 (42,81 a 45,33), 4. Regina Sacklová (Rakousko) 88,21 (42,60 a 45,61), 5. Danielle Debernardová (Francie) 89,00 (42,58 a 46,42), 6. Monika Berweinová (NSR) 89,10 (43,17 a 45,93), 7. Kasererová 89,11 (42,20 a 46,91), 8. Pelenová 89,30 (43,66 a 45,64), 9. Nelsonová 89,32 (43,03 a 46,29), 10. Fisherová 89,35 (42,94 a 46,41). — Umístění čs. reprezentantek: **14. Dagmar Kuzmanová 90,06, 34. Šoltýsová 93,73, 35. Zemanová 94,26, 39. Charvátová 95,01, 41. Walachová 95,30.** Z 80 startujících bylo 47 klasifikováno.

**Kombinace 15. a 16. prosince v Cortině d'Ampezzo:** 1. Moserová-Prölllová 26,75 b., 2. Morerodová 29,62, 3. Wenzelová 29,87, 4. Nelsonová 31,53, 5. Giordaniová 36,67, 6. Kasererová 37,85, 7. Debernardová 39,89, 8. Habersatterová-Totschnigová 42,30, 9. Kerschero-Šchrölllová 44,06, 10. Zurbriggenová 44,90.

**Sjezd 20. prosince v Zell am See** (délka tratě 2320 m, výškový rozdíl 620 m, 13 kontrolních branek): 1. Habersatterová 1:30,65, 2. Moserová-Prölllová 1:30,90, 3. Spiessová 1:31,24, 4. Kerschero-Šchrölllová 1:31,85, 5. Matousová 1:32,15, 6. Kasererová 1:32,36, 7. Wenzelová 1:32,48, 8. Nelsonová 1:32,65, 9. Nadigová 1:32,76, 10. Epplová 1:32,87.

**Sjezd 21. prosince v Zell am See** (délka tratě 2320 m, výškový rozdíl 620 m, 13 kontrolních branek): 1. Habersatterová 1:30,51, 2. Nadigová a Spiessová obě 1:31,95, 4. Nelsonová 1:32,91, 5. Kerschero-Šchrölllová 1:32,17, 6. Zurbriggenová 1:32,26, 7. Matousová 1:32,96, 8. E. Mittermaierová 1:33,15, 9. Epplová 1:33,29, 10. Kasererová 1:33,43.

**Pořadí ve Světovém poháru žen** po šesti závodech a kombinaci v Cortině d'Ampezzo: 1. Habersatterová 93 b., 2. Moserová-Prölllová 89, 3. Morerodová 70, 4. Wenzelová 55, 5. Spiessová 46, 6. Nelsonová 41, 7. Giordaniová 34, 8. Matousová 32, 9. Kerschero-Šchrölllová 25, 10. Nadigová 24, 11. Sölknerová 22, 12. Fisherová a Kasererová obě 21, 14. Zurbriggenová 18, 15. Kreinerová 16 b.

JAROSLAV TROUSIL

## VI. ZSSA PŘIPRAVENA

Mezi významné mezinárodní události letošní zimní sezóny patří VI. zimní spartakiáda spřátelených armád, která se koná 12.—18. února v Československu. Zúčastní se jí reprezentanti Bulharska, Maďarska, Mongolska, NDR, Polska, Rumunska, Sovětského svazu a ČSSR. Hosty VI. ZSSA budou také představitelé dalších členských států sportovního výboru spřátelených armád z Jemenu, KLR, Kuby, Somálska a VSR. Na pořadu budou lyžařské klasické i sjezdové disciplíny, biatlon a také hokejový turnaj.

Sportovní výbor spřátelených armád byl založen 12. března 1958 a připravil již pět zimních spartakiád a tři letní. Druhá ZSSA se konala v roce 1969 ve Špindlerově Mlýně a poslední letní před třemi roky v Československu. Čs. pořadatelé mají tedy bohaté organizačské zkušenosti a VI. ZSSA pečlivě připravili.

Dějištěm lyžařských klasických disciplín bude Špindlerův Mlýn, Liberec a Bedřichov v Jizerských horách, sjezdových disciplín a biatlonu Špindlerův Mlýn, hokejový turnaj bude sehrán v Liberci. Mezi účastníky budou také sovětské olympijské vítězové běžci Saveljev, Bažukov, biatlonista Kruglov, vynikající skokani NDR Danneberg a Weber, Polák Bobak, běžci NDR Grimmer a Lesser. Československou lidovou armádu budou zastupovat členové čs. reprezentačních družstev běžců, skokanů a sdruženářů z ASVS Dukla Liberec a Dukla Banská Bystrica.

Po slavnostním zahájení v sobotu 12. února v Liberci v 15.30 hod. bude sehrán první zápas hokejového turnaje Dukla Jihlava—Steauna Bukurešť. Lyžařská část má slavnostní úvod v neděli 13. února ve 13 hod. ve Špind-

lerově Mlýně na lyžařském stadiónu ve Sv. Petru, kde je pak na pořadu závod ve skoku a první část závodu sdruženého — skoky. Lyžařské klasické disciplíny pokračují v pondělí 14. února druhou částí závodu sdruženého — během na 15 km — ve Špindlerově Mlýně a během na 15 km (specialistů) v Bedřichově. V úterý 15. února v 9 hod. je na pořadu velkorázný biatlon na 20 km ve Špindlerově Mlýně, o hodinu později tamtéž závod ve sjezdu a ve 13.30 hod. v Liberci na Ještědu budou skokani bojovat o medaile na velkém můstku s normovým bodem 90 m. Ve středu 16. února v 9.30 hod. bude v Bedřichově odstartován běh na 30 km a ve Špindlerově Mlýně v 10 hod. první kolo obřího slalomu. Ve čtvrtek 17. února ve Špindlerově Mlýně v 9 hod. bude zahájena štafeta biatlonistů na 4x7,5 km a v 10 hod. druhé kolo obřího slalomu. Pátek 18. února je posledním dnem VI. ZSSA. V Bedřichově se poběží štafeta 4x10 km se startem v 9.30 hod. a ve Špindlerově Mlýně v 10 hod. slalom zakončí sjezdové disciplíny.

Boje na VI. zimní spartakiádě spřátelených armád slibují zajímavou podívanou.

## První body čs. běžců

Úspěšně zahájili čs. běžci neoficiální Světový pohár v sobotu 18. prosince ve švýcarském středisku zimních sportů Davosu, kde tři naši závodníci skončili v silné konkurenci 86 startujících z jedenácti zemí v první desítku. Stanislav Henych zásluhou mohutného závěru byl druhý za vítězným devatenáctiletým Švédem Thomasem Wassbergem před svým krajanem Milanem Jarým. Devátý skončil František Šimon.

Pozoruhodné výsledky čs. reprezentantů měly velký ohlas ve švýcarském tisku. Očekával se totiž souboj Norů, Švédů a Finů se Švýcary. Nejlepší Nor Martinsen byl až šestnáctý, nejúspěšnější Fin Teurajärvi jedenáctý a Švýcar Giger pátý. Vítěz loňského neoficiálního Světového poháru Fin Juha Mieto obsadil až 22. místo, Nor Myrmo 29. a jeho krajan Braa 33!

Po deseti kilometrech vedl Wassberg v mezičase 30:17 min. s náskokem 41 vteřin před svým krajanem Lundbäckem a Švýcarem Eggerem, který měl mezičas 31:02. Těsně za ním běžel Jarý s vteřimovou ztrátou, Henych, Martinsen a Šimon na dalších místech byli tři vteřiny za Jarým. V závěrečných pěti kilometrech se Henych probojoval na druhé místo, Jarý předstihl Lundbäck a Eggera.

**Výsledky běhu na 15 km:** 1. Wassberg (Švédsko) 45:12,45, 2. Henych 46:18,90, 3. Jarý (oba ČSSR) 46:31,12, 4. Lundbäck (Švédsko) 46:31,51, 5. Giger 46:34,58, 6. Egger 46:38,27, 7. Kreuzer (všichni Švýcarsko) 46:38,92, 8. Johansson (Švédsko) 46:44,19, 9. Šimon (ČSSR) 46:44,25, 10. Renggli (Švýcarsko), 11. Teurajärvi (Finsko) 46:48,05, 12. Pierrat (Francie) 46:57,99, 13. Södergren (Švédsko) 47:01,21, 14.

Wenger (Švýcarsko) 47:03,18, 15. Beran (ČSSR) 47:06,78, 16. Martinsen (Norsko) 47:10,70, 17. Michalko (ČSSR) 47:10,82, 18. Pfeuti (Švýcarsko) 47:11,08, 19. Peter Zipfel 47:11,66, 20. Georg Zipfel (oba NSR) 47:12,46. — Umístění dalších čs. reprezentantů: **43. Böhm 48:51,22, 46. Kubica 49:05,44.**

V nedělních štafetách čs. reprezentanti skončili čtvrtí za Seveřany. Zvítězili Norové s náskokem 1,44 sek. před Finy, třetí byli Švédové. Po prvním úseku vedli Finové zásluhou Teurajärviho s náskokem jedné sekundy před Nory, třetí byli Švédové a čs. štafeta až šestá. Po druhém úseku běžela v čele švédská štafeta před Finskem, Norskem a ČSSR. V závěrečném úseku Myrmo vybojoval Norům vítězství.

**Výsledky štafety 3x10 km:** 1. Norsko (Braa, Martinsen, Myrmo) 1:31:05,72, 2. Finsko (Teurajärvi, Kiiskinen, Mieto) 1:31:07,16, 3. Švédsko I. (Södergren, Lundberg, Wassberg) 1:31:19,63, 4. ČSSR I. (Henych, Šimon, Jarý) 1:32:23,48, 5. Švýcarsko I. (Renggli, Egger, Giger) 1:32:34,17, 6. Švýcarsko II. (Kreuzer, Hauser, Kälin) 1:32:52,46. — **10. ČSSR II.** (Böhm, Beran, Michalko) 1:34:40,37. Bylo klasifikováno 19 štafet.

-jt-

# Pohár národů 1977

Závodní sjezdový sport je sportem zdůrazňujícím především výkon jednotlivce. Nicméně Pohár národů (PN), soutěž, která se od založení Světového poháru ve sjezdových disciplínách (SP) jede každoročně v rámci SP, je soutěží družstev, tedy soutěží kolektivní. Vítězem PN se stává družstvo země, jehož členové (muži a ženy) nahromádili v závodech SP příslušné sezóny největší počet bodů. Umístění národních kolektivů v soutěži o PN na sklonku každé sezóny je proto možno pokládat za ukazatel současné úrovně sjezdového sportu v té které zemi.

V soutěži o PN 1977 bude titul vítěze obhajovat družstvo Rakouska, které od roku 1973 vyhrálo pohár čtyřikrát za sebou, když vystřídal do té doby úspěšný tým Francie. Loňského roku Rakušané vyhráli PN nejmenším bodovým rozdílem za poslední léta (129 b.); druhé v pořadí bylo družstvo Švýcarska.

Jaké jsou prognózy na umístění družstev v soutěži o PN v letošním roce?

Rukopis tohoto článku byl odevzdán koncem listopadu. Čtenářům bude předložen koncem ledna, tedy v době, kdy sjezdaři a sjezdařky světa budou mít první etapu závodů SP za sebou. Vráť se na krátkou dobu 14 dnů domů, nikoli aby odpočívali, ale aby změřili své síly na domácí půdě, v mistrovských závodech svých zemí. Bude to doba prvního průběžného bilancování SP i PN.

Náš článek je pokusem o analýzu situace v jednotlivých družstvech v době před prvním závodem SP ve Val d'Isère, ze které lze více či méně spekulativně odvodit pravděpodobný konečný výsledek PN 1977. Úvodem budíž řečeno, že v letošní sezóně v rámci SP odjedou startující největší počet závodů v celé 11leté historii soutěže. Závodě se pojedou na místech roztroušených po třech kontinentech světa, takže i z hlediska cestování půjde o nejtvrďší podmínky, které závodníci SP kdy na sebe museli vzít. Muži mají 30 startů, ženy 26 mimo finálový paralelní závod ve španělské Sierra Nevadě. Proti původními plánování se nepojedou tři, nýbrž dvě etapy. V první etapě se mužům bude započítávat 9 nejlepších výsledků ze 17 závodů a ženám 8 nejlepších výsledků ze 16 závodů; v druhé etapě pak mužům 8 z 15 a ženám 6 z 11 výsledků. Teoreticky může závodník v letošní sezóně SP získat maximálně 425 bodů, závodnice 350 bodů.

Rakouské družstvo zastihla sezóna finančně ochuzená, došlo k redukci ve finančních dotacích takměř ze všech zdrojů. Trenink mužů i žen byl mimořádně tvrdý. Družstva ztratila několik zkušených jezdců a jezdkyň. Z družstva mužů odešli Hubert Berchtold, Karl Cordin, Hans Kniewasser, Reinhard Tritscher a David Zwilling. Do A družstva postoupil specialista ve



*Ve střediscích vrcholového sportu mládeže pod vedením zkušených trenérů vyrůstají budoucí reprezentanti. Na obrázku Jiří Jirsa (SVS-M Vrchlabí) při krajském přeboru ve slalomu*

sjezdu Klaus Eberhard a všestranný jezdec Anton Steiner. Mnozí znalci označují Steinera, kterému je teprve 18 roků, za budoucího vedoucího závodníka družstva. Úspěšnější v letošní sezóně budou patrně opět ženy, jejichž družstvo zůstalo prakticky intaktní, s výjimkou odchodu Wiltrud Drexelové a Heidi Bauerové.

Rakouský svaz byl v loňské sezóně oslaben řadou vnitřních problémů, které, jak se zdá, se nepodařilo všechny vyřešit. Nový předseda svazu Arnold Koller vystřídal dr. K. Schlicka po velmi ostrém názorovém střetu na základní otázku organizace a řízení závodního sjezdového sportu. Toniho Sailera nahradil Udo Albi; muže vede Karl Kahr, ženy Klaus Derganc.

Švýcaři se jistě pokusí na pozici Rakušanů zaútočit. Walter Tresch zůstává dále členem družstva, Russi a Hemmi, vítězové z Innsbrucku, získali od svazu tzv. B-licence, SP však pojedou. Roland Collombin zanechal závodní činnosti. Loňského roku přispěly švýcarské ženy do celkového bilancování PN poněkud větším počtem bodů nežli muži. Pro letošní rok tento trend patrně ještě zesílí, podaří-li se L. M. Morerodové úspěšněji zjet ve slalomě a vystříhá-li se H. T. Nadigová zranění. Trenér počítá také s body B. Zurgbruggenové. Novými členkami družstva se staly Doris De Agostiniová a Marlies Oberholzerová. Ve vedení družstva nedošlo ke změnám, Hans Schweingruber odpovídá za ženy, Rolf Hefti za muže.

Také Italové staví na dosavadních družstvech; loňského roku se v PN zařadili na 3. místo. Jediným nováčkem v družstvu je talentovaný 20letý slalomář Bruno Nöckler, který ve SP dosáhl dobrých výsledků již v sezóně 1975—76.

Gros, Thöni, Herbert Plank, Franco Bieler, Fausto Radici, Erwin Stricker, Diego Amplatz a Paolo De Chiesa jsou opět všichni v družstvu. S výjimkou Planka, Rolando Thöniho a Strickera postrádá družstvo specialisty ve sjezdu. Početní výkonní slalomáři tuto nevýhodu jistě vyváží, jak jsme byli svědky v minulých letech. Druž-

stvo žen je slabé, body očekává trenér jen od Claudie Giordaniové. Ředitelem italské reprezentace zůstal nadále Mario Cotelli.

Vše nasvědčuje tomu, že boj o vítěze v soutěži o PN 1977 zůstane omezen na tři vedoucí sjezdařské země: Rakousko, Švýcarsko a Itálie.

NSR se v loňském roce zařadila na pěkné 4. místo. To bylo převážně zásluhou Rosi Mittermaierové, která do společné bodové bilance 563 bodů odvedla 281 bodů. Avšak i bez Mittermaierové zůstává družstvo žen NSR silným kolektivem. Obtížnou se stala situace u mužů, přestože Christian Neureuther se proti očekávání rozhodl setrvat dále v družstvu. Svaz započal s přestavbou týmu mužů s cílovým zaměřením na ZOH 1980. Klaus Mayer vede stále ženy, A. Glauer a P. Endrass muže.

Výhlídky družstva Francie pod novým vedením lze těžko předpovídat a nikdo se o to ani nepokouší. Družstvo žen se zkušenými závodnicemi jakými jsou Danielle Debernardová, Fabienne Serratová a Patricia Emontová nepochybně zajede imponující počet bodů. Problémem jsou muži a je otázka, zajedou-li letos lépe nežli loňského roku, kdy zakončili sezónu se skromnými 10 body. Výhlídky francouzského družstva mužů jsou odborníky laděny spíše pesimisticky.

Dík družstvu žen se francouzský reprezentační celek loňského roku zařadil na čestné 5. místo v PN, ovšem s výsledkem jen o 55 bodů lepším, nežli družstvo USA. Je nesporné, že Phil a Steve Mahre, Greg Jones, Cary Adgate, Andy Mill a Cindy Nelsonová si loňského roku vynutili respekt u svých evropských soupeřů. Nikdo je nesmí podceňovat ani v letošní sezóně, právě naopak obecně se očekává, že vybojují více vítězství nežli v kterémkoli předchozím ročníku a že na „žebříčku“ PN postoupí o jednu příčku před Francií.

Tři další státy vyslaly na start vynikající jezdce-jednotlivce, bez valné naděje na umístění družstva na předním místě. Jsou to Švédsko, spoléhající především na Stenmarka, Kanada

s mladým družstvem specialistů ve sjezdu a Lichtenštejnsko s týmem, složeným převážně z členů rodiny Wenzelovy a Frommeltovy.

Pětičlenné kanadské družstvo — Dave Irwin, Ken Read, Jim Hunter, Dave Murray a Steve Podborski — které loňského roku potvrdilo, že se dovede vyrovnat evropským jezdci Klammera nevyjímaje, prý je zdravotně a fyzicky opět v perfektním stavu. Do loňské sezóny to byly vždy ženy, které přispívaly větším podílem bodů nežli muži na umístění družstva Kanady. Tentokrát po odchodu Betsy Cliffordové bude bodovat patrně již jen Kathy Kreinerová, olympijská vítězka v obřím slalomu. Břemeno na dobré umístění proto bude spočívat převážně na mužích.

Do skupiny států se závodníky jednotlivci, kteří loňského roku bodovali ve SP, patří ještě Norsko a Československo. Za Norsko bodovali sjezdář Erik Haaker (35 b.) a slalomář Odd Soerli (11 b.); za ČSSR, jak známo, bodovali Bohouš Zeman ve slalomu (1 b.) a v kombinaci (6 b.), Míla So-

chor v obřím slalomu (2 b.), Jana Šoltýsová (6 b.) a Dagmar Kuzmanová (2 b.), obě ve slalomu. Do letošní sezóny nastoupí čs. reprezentační kolektiv s pětičlenným družstvem mužů a osmičlenným družstvem žen (muži: bratři Míla a Ivan Sochorovi, Šoltýs, Vala a Zeman; ženy: Harvanová, Charvátová, sestry Dagmar a Soňa Kuzmanovy, Šoltýsová, Walachová, Zemanová a Zibrínová). S výjimkou sester Kuzmanových jsou ostatní členky družstva juniorky. Nejmladší závodnicí je Olga Charvátová, které bude letos teprve 15 roků. Oba trenéři Jan Vedral (muži) a Pavel Zelenka (ženy) jsou důvěřiví, vždyť olympijský rok přinesl našemu sjezdovému sportu dosud nepoznané výsledky. Jak muži, tak ženy měli dobrou kondiční přípravu doma i dobrou přípravu na sněhu v zahraničí. Trenér Vedral počítá s body Sochora a Zemana, poslední má šanci bodovat i v kombinaci; trenér Zelenka spoléhá především na Dagmar Kuzmanovou a Šoltýsovou, překvapit však mohou i Soňa Kuzmanová a Zemanová, nebo některá z dalších děv-

čat. Družstvo žen je mladým celkem, průměrný věk závodnic je 17½ roku. Je proto především perspektivním kolektivem a s pronikavými výsledky lze počítat až v dalších letech. Nicméně jak muži, tak ženy nastoupili do letošní sezóny dobře připraveni a s většími zkušenostmi. To opravňuje k jistým nadějím. Vstup z 12. místa v PN by byl velikým úspěchem sjezdového sportu v naší zemi.

Až se koncem března v Sierra Nevada odjede poslední závod SP 1977, skončí pro závodníky a závodnice nejtěžší sjezdová soutěž, která se na světě kdy jela. Vítězové v soutěži o Evianskou trofej a vítězné družstvo v soutěži o PN, ale i všichni startující, kteří v obou soutěžích bodovali, budou s oprávněným vnitřním uspokojením přijímat zasloužený obdiv široké lyžařské veřejnosti za statečnost, bojovnost a odvalu, prokázané v náročném testu těžko srovnatelném se zkouškami podobného druhu v jiném odvětví sportu. Věřme, že také čs. sjezdaři a sjezdařky v něm čestně obstojí.

Dr. OTTO KULHÁNEK

## Sověťští lyžaři zahájili závodní sezónu

Sověťští lyžaři, kteří v běžeckých disciplínách znamenají světovou špičku, což v uplynulém roce potvrdili pozoruhodnými úspěchy na ZOH v Innsbrucku, koncem listopadu zahájili novou závodní sezónu.

Ve Sverdlovsku na závodech Večer-

ní lyže o cenu Uralského chemického a strojního závodu nechyběli ani vítězové zlatých olympijských medailí. V běhu žen na šestikilometrové trati zvítězila Zinaida Amosovová, která 12. ledna oslavila 27. narozeniny. Tato závodnice z Novosibirska pracuje nyní jako kontrolorka v Uralském elektrickém závodě ve Sverdlovsku. Na ZOH 1976 byla členkou vítězného sovětské štafety, na 5 km obsadila sedmé a na 10 km šesté místo. Měla čas 18:07 min. a odsunula vítězku zlaté olympijské medaile na 10 km Raisu Smetaninovou ze Syktyvkaru s časem 18:21 na druhé místo. Třetí byla Taťána Kisljakovová z Archangelska za 18:25.

V běhu mužů na 12 km (dva šestikilometrové okruhy) byl první olympijský vítěz Jevgenij Beljajev z Leningradu v čase 33:18 min. s pětisekundovým náskokem před Sergejem Saveljevem z Podmoskevské oblasti a Vasilijem Ročevem ze Syktyvkaru 33:26.

V Uktuských horách u Sverdlovka se začátkem prosince sešli také přední sdruženáři a skokani, kteří bojovali o Pohár Uralu. V závodě skokanů došlo k překvapení, když 17letý vítěz juniorské kategorie S. Otepko z Tomsku měl stylově lepší a stejně dlouhé skoky jako nejlepší senior na středním můstku s normovým bodem 70 m

V. Pirožkov ze Sverdlovka. V. Pirožkov zvítězil v kategorii mužů s 230,0 b. (81 a 80,5) před A. Čerijajevem z Alma-Aty 229,2 (81 a 80) a V. Frolovem z Gorkého 225,8 (79 a 80,5). Další pořadí: 4. N. Aldinin ze Sverdlovka 223,3 (78 a 81,5), 5. V. Galušin z Permu 222,5 (77 a 82), 6. A. Kalinin z Leningradu 221,3 (78 a 78,5). V závodě juniorů bylo pořadí na vedoucích místech: 1. S. Otepko 230,7 (80,5 a 80,5), 2. V. Kuzněcov ze Sverdlovka 211,3 (79,5 a 80), 3. A. Obleuchov z Leningradu 202,7 (76 a 75).

V závodě sdruženářů získal Pohár Uralu zkušený reprezentant N. Nogovicyn z Kemerova s 432,6 b. před A. Baranovem 417,9 a S. Omelčenkem (oba Leningrad) 410,0. Další pořadí: 4. J. Voronin z Gorkého 405,6, 5. L. Čašin z Permu 404,1, 6. L. Pljusnin z Kirova 402,1. Z juniorů vybojoval prvenství V. Apulov z Ufy se 414,9 b. před J. Štěpanovem z Leningradu 391,5 a V. Semovem ze Sverdlovka 391,3.

Olympijský vítěz v biatlonu Nikolaj Kruglov na závodech v Permu 2. a 3. prosince se musel spokojit čtvrtým když jeho horší střelba znamenala dvě trestné minuty. Běželo se na trati 15,5 km. Zvítězil A. Petrov z Dynamo Novosibirsk v čase 1:03:01 (1 trestná minuta) před A. Jelizarovem (Trud Moskevská oblast) 1:03:03 (0) a V. Barnaševem (Urožaj Omsk) 1:04:41 (2). Další pořadí: 4. N. Kruglov (VS Gorkij) 1:04:51 (2), 5. A. Ušakov (VS Leningrad) 1:05:27 (2), 6. G. Čepkasov (Dynamo Moskva) 1:05:50 (4).

←  
Olympijský vítěz v běhu na 30 km Sergej Saveljev v zahajovacím závodě nové sezóny sovětských lyžařů na 12 km ve Sverdlovsku obsadil druhé místo



-tr-

# O významu kádrů v lyžování

Na XI. plenárním zasedání Českého ústředního výboru ČSTV předseda dr. Miroslav Hlaváček v referátu předsednictva ČÚV ČSTV zdůraznil, že se zvláštním zaměřením na potřeby masového rozvoje tělesné výchovy mládeže je třeba také projednat otázky a úkoly jejího kádrového zabezpečení. Úspěšné splnění náročných úkolů, které ČÚV ČSTV přijal v plánu rozvoje organizace na léta 1976—1980, bude záviset na iniciativních přístupech, na zkušenostech, schopnostech a tvořivé práci funkcionářů a ostatních tělovýchovných pracovníků. Úkoly se stávají stále složitějšími a proto rostou i požadavky na pracovníky, kteří je mají plnit. I v naší práci potřebujeme více lidí s takovými vlastnostmi, jako je smysl pro nové, progresivní a schopnost uvědoměle prosazovat celospolečenské zájmy v každodenní práci.

Nedaří se zatím dostatečně systematicky pracovat s kádrovými rezervami. Máme-li z naší kádrové práce odstranit živelnost a nahodilost, jak jsme si vytyčili na II. sjezdu České organizace ČSTV, musíme lépe než dosud předvídat vývoj a potřeby a s patřičným předstihem zajišťovat odpovědný výběr a systematickou přípravu kádrových rezerv jak pro funkce v územních a svazových orgánech, tak i pro funkce pracovníků z povolání. V tom musí sehrát rozhodující úlohu každá rově komise územních orgánů všech stupňů.

V diskusí hovořil o tělovýchovných kádrech v lyžování předseda VSL ČÚV ČSTV ing. Miloslav Fiala, který řekl:

„Otázka kádrů v tělesné výchově je principiální otázkou. Tělovýchovné kádry — cvičitelé, trenéři, rozhodčí a organizátoři — rozhodují o našich sportech, jejich úrovni a rozvoji. Nenalhávejme si, že centrum rozhodujícím způsobem rozhoduje o rozvoji našeho sportu. Podle mého názoru rozhodující úlohu plní kvalifikovaný, obětavý a odborně zdatný funkcionářský kolektiv. Nejsme schopni např. centrálně řízenou a prováděnou investiční politikou zajišťovat výstavbu lyžařských středisek. Nejsme dokonce ani schopni zajistit údržbu v některých lyžařských zařízeních, např. lyžařských můstků ve Spindlerově Mlýně a Harrachově, které jsou v havarijním stavu. Vládní usnesení o výstavbě se nespĺnilo a je zapomenuto. Uvedu vlek na Medvědí, který stavíme už osm let, zatímco Karlštejn byl postaven za 7 let, ale přitom vznikla z iniciativy našich oddílů s podporou OV, KV a rajónních orgánů řada sjezdových umělých svahů, běžeckých tratí, můstků a ubytoven na území Čech



Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec) patří k členům čs. reprezentačního týmu sjezdařů. Na obrázku na trati obřího slalomu

a Moravy i v místech lyžařsky netradičních, jako je jižní Morava a Pisek.

Proto jsme v našem svazu věnovali pozornost výchově těchto funkcionářů. Počet trenérů a cvičitelů se zvýšil v 5. pětiletce podle plánu o 2530. Zde se projevila dobrá práce metodické komise a metodika svazu. Počet rozhodčích se za stejnou dobu zvýšil o 1090. U nás jde o čtyři samostatné sporty. Proto nároky na rozhodčí jsou vysoké. Je to náročné i fyzicky, protože musí pracovat řadu hodin v teplotě za extrémních povětrnostních podmínek.

Vzhledem k tomu, že plánujeme na léta 1976—1980 další rozvoj organizovaného lyžování, ale také zesílení vlivu cvičitelů, rozhodčích a organizátorů na lyžující občany, plánujeme také další vyškolení 1760 cvičitelů a trenérů a 800 rozhodčích. Svou práci zaměřujeme v prvé řadě na cvičitele, kterých jsme měli na počátku 5. pětiletky více než 3000. Školili jsme, doškolovali, zvyšovali jejich kvalifikaci ze třetí třídy do první, ale jejich využití bylo problémem. Ve vlastních lyžařských oddílech to bylo v pořádku, ale základní úkol svazu, naučit správně lyžovat občany i neorganizovanou mládež, zajistit, aby všichni lidé, kteří masově navštěvují hory, zvládli základní techniku lyžování, lyžovali bez úrazu a měli z pobytu na horách skutečný požitek, to už se nám tak nedařilo.

Naši cvičitelé pronikali do lyžujících kolektivů obtížně. Zaměřili jsme se na školy a hospodářské organizace, odkud jsou pravidelně organizovány zájezdy dětí zaměstnanců i vlastních zaměstnanců na hory. Problémy využívání našich cvičitelů jsou známy. Na jedné straně vedení kolektivů školní mládeže zajišťovali učitelé, kteří třeba vůbec neuměli lyžovat, a totéž bylo u funkcionářů ROH, kteří vedli výpravy ze závodů a úřadů. Také problémy refundace mezd cvičitelům a jejich uvolňování ze zaměstnání byly často řešeny velmi obtížně.

Proto jsme přistoupili k organizování veřejných lyžařských škol při oddílech TJ. Tyto školy mají nejrůznější formy od týdenních pobytů až po jednolenní — např. 7x v sobotu — kde není problémem ubytování. Těchto škol máme již na území ČSR více než 50. Největší z nich je při TJ Ještěd Liberec, která vyškolila za jednu sezónu více než 600 mladých lyžařů.

Jsem pevně přesvědčen a opírám to o 20 let činnosti v jednotě a městském výboru a šestiletou činnost v centru, že bychom se neměli snažit všechno řídit z našeho, tj. svazového centra, ale uvědomit si, že v oddílech, okresech a krajích pracuje široký aktiv obětavých dobrovolných pracovníků, kteří byli a jsou ochotni pro rozvoj lyžování věnovat svou energii, zkušenosti i svůj volný čas. Jen jejich iniciativě a aktivitě vděčíme za výsledky, kterých jsme v našem sportu dosáhli.“



Stanislav Henych (ASVS Dukla Liberec) také v nové sezóně reprezentuje ČSSR na významných mezinárodních závodech

# Čerpáme ze zahraniční literatury

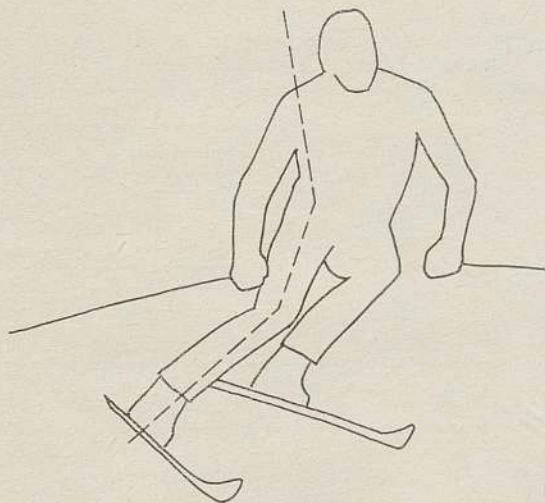
V našem čtvrtém pokračování z překladu kanadské publikace Alpine sking (Sjezdové lyžování) chceme uzavřít kapitolu pojednávající o základních mechanismech, které se na zatáčení na lyžích podílejí. Naposledy jsme psali o postojích a způsobech odlehčení lyží pro nasazení oblouku. Dalším důležitým pohybem při jízdě na lyžích je otáčení, které je součástí všech oblouků, i když v obloucích o velkém poloměru je hůře pozorovatelné. Avšak v obloucích o malém poloměru se jedná podle autorů o nej důležitější pohyby. Otáčení se provádí jednoduše pohybem nohou do žádoucího směru, nohy otáčejí lyžemi v okamžiku, kdy jsou lyže odlehčeny.

Toto tvrzení autorů je dosti překvapující, zejména proto, že čerpají své poznatky ze závodního lyžování, kde otáčení lyží nad sněhem není zdaleka nejrychlejší způsob změny směru jízdy, neboť při něm dochází ke značným časovým ztrátám jak při odrazu, tak i při dopadu lyží vlivem smykových pohybů.

V průběhu otáčení je opět zdůrazňován neutrální postoj. Říká se, že jestliže je otáčení správně provedeno, pohybují se přední části lyží jedním směrem, zatímco zadní části směrem opačným. Během otáčení dochází ke změně hranění a k přenesení váhy těla. Návěk lze provádět na vrcholku vhodné boule na místě při opoře o hole otáčecím chodidel na obě strany podobně, jako se tomu děje v krátkých obloucích.

Pohybu nazvanému otáčení není podle mínění autorů věnována lyžaři dostatečná pozornost, přestože se jedná o pohyb pro zatočení lyží velmi důležitý.

Přenesení váhy těla z lyže na lyži je popisováno jako plynulý pohyb v bočné rovině, který začíná v okamžiku, kdy dojde k odlehčení lyží. V začátku odlehčení je váha těla přemístována z nižší lyže do rovnoměrného zatížení obou lyží,



v konci odlehčení spočívá poněkud větší váha potom na lyži vnější. Jak je oblouk vyjžděn směrem ke spádnicí, dochází ke stále většímu zatěžování vnější lyže. Největšího zatížení je dosahováno ihned po překonání spádnice, ve fázi zahranění, tzv. kritické fázi. Při maximálním zahranění v kritické fázi by měla být váha rozložena na lyže přibližně takto:

- v krátkých obloucích 60 % vnější lyže, 40 % vnitřní
- v dlouhých obloucích 75 % vnější lyže, 25 % vnitřní
- v dlouhých obloucích při velkých rychlostech 80 % vnější lyže, 20 % vnitřní
- v závodních obloucích 90—100 % vnější lyže, 10—0 % vnitřní.

V popisu otáčení a přenesení váhy jak jej autoři předkládají, je celá řada nejasností, některá tvrzení jsou dokonce v rozporu (přenesení váhy těla v okamžiku odlehčení, kdy současně probíhá otáčení apod.). Rovněž uváděné rozložení váhy těla na vnější a vnitřní lyži v některých druzích oblouků je pouze spekulativní.

To všechno nasvědčuje tomu, že při zatáčení se jedná o pohyby dosti složité, které nejen u nás, ale i v zahraničí posuzují různí autoři různě, často ze subjektivních hledisek. Domníváme se, že celé věci také neprospívá de-

monstrování základů techniky detailním popisem na určitém druhu oblouku.

Dostí pozornosti věnují autoři držení trupu, kdy se říká, že by měl trup setrvávat ve většině případů ve vyváženém postavení nad lyžemi, čelem ke směru jízdy. V dlouhých obloucích to znamená ve směru lyží, v krátkých obloucích je směr jízdy při spádnicí a proto se poloha trupu prakticky nemění. Během odlehčení může podle tvrzení autorů

## na POMOC trenérům A cvičitelům

docházet k lehké rotaci, avšak jakmile začne docházet k pohybu kolen dopředu a dovnitř oblouku je třeba, aby trup byl opět ve vyváženém postavení.

O protirotační se autoři vyjadřují jako o pohybech, které jsou nepřírozené a neohrabané a doporučují se jich vyvarovat. Vedení lyží po vnitřních hranách pohybem kolen v průběhu oblouku je velmi ztěženo, jestliže je trup v protinatocení. Dochází k vyřazování činnosti kolen a k nahrazení pohybem boků se všemi negativními důsledky, které již byly jasně uvedeny.

Také opačného extrému, přetáčení je třeba se vyvarovat. Za počátek přetočení je možno považovat okamžik, kdy vnější paže předbíhá v oblouku paži vnitřní. Přetáčení trupu je nebezpečné proto, že má za následek přetočení boků, kdy vnější bok rotuje a dostává se před bok vnitřní. V takovém postoji je potom téměř nemožné udržet lyže na hranách a zabránit patkám lyží ve smýkání. Rotace sama o sobě je přirozeným pohybem a ve výuce se často projevuje. Není škodlivá pokud není hlavním mechanismem uvedení lyží do zatočení a při pomalé jízdě.

U závodníků můžeme někdy pozorovat přetáčení paží, ale nikdy u nich nedochází k přetáčení boků. Průměrnému lyžaři se doporučuje držet paže pokud možno klidně, bez výrazných pohybů.

Dále se autoři pokoušejí objasnit pojem torze. Na základě přesného rozboru se ukázalo, že většina vrcholných lyžařů ji využívá. Jakmile je zahájen oblouk, probíhá určitá rotace vnější paže ve směru následujícího oblouku. Dochází k tomu těsně před odlehčením a otáčením lyží. Pohyby prováděné při otáčení uvádějí lyže do nového směru a potom začíná pohyb kolen. Jak se kolena ohýbají dopředu a stáčí se dovnitř oblouku dochází k nepatrné rotaci boků, avšak trup zůstává ve vyvážené poloze nad lyžemi. Kolena se pohybují směrem dovnitř oblouku, trup zůstává stále v rovnovážné poloze. Mnozí odborníci považují tuto činnost kolen vůči trupu, který neprovádí žádný pohyb, mylně za protirotační.

Torze není podle názoru autorů ničím jiným, nežli lehkým kroucením, které vzniká rotací horní části a dolní části těla proti sobě ve vhodný okamžik. Jedná se o komplexní pohyb, který může být dosti těžko nacvičován. K jeho zvládnutí dochází postupně se získáním pocitu lyží a s dokonalejší koordinací pohybů.

Pro vedení lyží v obloucích se zdůrazňuje důležitost odklonu trupu, trup a vnější paže mají zůstat vně oblouku a tak zajistit vyvinutí dostatečného tlaku na zahraněnou vnější lyži. Doporučuje se, aby pohyb vycházel z kolen, nikoliv z boků, neboť je rychlejší a kolena zajišťují lepší postavení lyží na hrany. Přehnané naklonění do oblouku zejména na strmějších svazích má za následek odtržení lyží od podložky. Při kontrole hranění lyží pouze pomocí boků je správné provedení odklonu těžko možné, dochází k protinatocení boků a tím ke značnému sesouvání.

Poslední poznámka se týká držení paží. Měly by být v přirozené poloze před úrovní boků. Jinak je dosti individuální a není tak podstatné s výjimkou toho, že je třeba, aby vždy zůstávaly vpředu a stranou od boků.

Obrazek je siluetou slalomáře Dave Coopera na MS 1974. Má demonstrovat odklon trupu, jeho správné postavení v oblouku, práci kolen dopředu a dovnitř oblouku.

# Význam kvality umělé hmoty pro růst výkonnosti skokanů

V poválečných letech si začala většina sportů zajišťovat růst výkonnosti prodloužením doby, po kterou je možno v průběhu roku provádět vlastní závodní činnost. Rozhodnutí o tuzemské výrobě krytiny na skokanské můstky v roce 1971 s názvem DUROFOL P zabezpečilo širokou škálu tréninkových možností a mělo podstatný vliv na rozvoj skokanské disciplíny v ČSSR.

O vhodnosti či nevhodnosti tréninku na můstcích s umělou hmotou se vedly spory jen v prvních letech jejich existence. V současné době je již vhodnost tohoto tréninkového prostředku plně prokázána. Státy, kde má skok na ly-



Člen čs. reprezentačního družstva Břetislav Novák při Grand Prix 1976 ve Frenštátě pod Radhoštěm

žích dobrou výkonnostní úroveň, nyní usilují o co největší počet můstků s umělou hmotou. Skoky na umělé hmotě mají význam pro rozvoj speciálních schopností skokana a dokonalé zvládnutí techniky — rozhodujících činitelů pro dosažení maximálního výkonu.

Pro rozvoj odrazové schopnosti, jako komplexní speciální schopnosti skokana, jsou skoky na umělé hmotě jedním z nejdůležitějších speciálně napodobivých cvičení.

Z hlediska vytváření pohybových dovedností přispívá stabilita vnějších podmínek, kterou se vyznačují můstky pokryté kvalitní umělou hmotou, k rychlému a efektivnímu vytváření základní formy pohybových dovedností. Upřesňuje se bezchybné provedení hlavních pohybových fází skoku. Tento nácvik techniky má prvořadý význam pro začínající skokany a pro zdokonalování některých detailů techniky při zahájení nácviku techniky v nové sezóně i u vrcholových skokanů.

Jedním z důležitých faktorů, podmiňujících efektivnost tréninku skokana na umělé hmotě, je zajištění stálosti a neměnnosti podmínek. Stálost a neměnnost podmínek při skocích na umělé hmotě závisí především

1. na kvalitě umělé hmoty,
2. na vnějších fyzikálních podmínkách,
3. na výzbroji a výstroji.

Výsledným ukazatelem celého komplexu vnějších vlivů a výkonnostní úrovně závodníků je dosažená nájezdová rychlost. V tomto článku jsou uvedeny výsledky dlouhodobého sledování hodnot nájezdové rychlosti při skocích na umělé hmotě.

**TABULKA č. 1**  
Tabulka nájezdových rychlostí a délek skoku GP 1973—1975

Rok	Rychlost (m/s)			Délka (m)			
	Zk. kolo	1. kolo	2. kolo	Zk. kolo	1. kolo	2. kolo	
1973	$\bar{x}$	24,948	24,980	24,956	71,418	72,211	72,623
	s	0,260	0,241	0,214	5,534	5,502	5,269
	v	0,010	0,009	0,008	0,077	0,076	0,072
1974	$\bar{x}$	25,147	24,978	24,925	74,850	73,214	72,941
	s	0,218	0,251	0,238	5,991	6,278	6,019
	v	0,008	0,010	0,009	0,080	0,085	0,082
1975	$\bar{x}$	24,469	24,960	24,894	66,345	74,683	73,056
	s	0,486	0,372	0,385	7,418	6,305	6,003
	v	0,019	0,914	0,015	0,111	0,084	0,082

Opakovaně po dobu tří let (1973—1975) byly na dosud největším skokanském můstku s umělou hmotou ve Frenštátě pod Radhoštěm měřeny při závodech Grand Prix nájezdové rychlosti. Tento můstek s normovým bodem P = 72 m byl pokryt hmotou DUROFOL P při svém dokončení v roce 1973.

Do hodnocených souborů byli v každém ročníku vybráni všichni závodníci, kteří absolvovali jak zkušební, tak i obě závodní kola bez pádu. Pro vzájemné srovnání tak vznikly soubory s těmito počty závodníků: soubor 1973 — n = 85; soubor 1974 — n = 77; soubor 1975 — n = 71.

U jednotlivých souborů byly pro každé kolo vypočítány základní statistické charakteristiky ze dvou vstupních proměnných — nájezdové rychlosti a délky skoku.

V tabulce č. 1 jsou uvedeny přesné hodnoty v jednotlivých kolech a v jednotlivých ročních závodech. Vidíme, že největší rychlosti dosahovali závodníci v roce 1974 při zkušebních skocích v průměru 25,15 m/s, tj. 90,53 km/hod. Nejvyšší nájezdové rychlosti na můstku bylo dosaženo v roce 1975, a to hodnotou 25,97 m/s, tj. 93,60 km/hod. Současně však v hodnotě směrodatných odchylek s a koeficientu variace v je zřejmé, že rozptýlení rychlostí okolo průměru je zvláště v závodních kolech minimální. Tato skutečnost svědčí o značné stabilitě skluzových podmínek.

Zhodnotíme-li z tohoto hlediska jednotlivé ročníky, vidíme, že nejnižší diference jsou mezi závodními koly. Variabilní rozpětí je prakticky stejné v roce 1973 a 1974. V roce 1975 se mírně zvětšilo. To lze vysvětlit použitím skokanských kombinéz a speciálních skluznic na umělou hmotu u některých závodníků.

Hodnotíme-li délky skoků v závodních kolech, vidíme, že je postupná tendence k prodloužení skoků v jednotlivých ročních. Jestliže nájezdová rychlost zůstává v podstatě nezměněna, je to výsledek zlepšení techniky odrazu a fáze letu.

**TABULKA č. 2**  
Významnost rozdílů a korelační koeficienty nájezdových rychlostí v jednotlivých kolech závodu GP

Rok	Zk. kolo: 1. kolo párový t-test	Zk. kolo: 2. kolo párový t-test	1. kolo: 2. kolo párový t-test	1. kolo: 2. kolo párový t-test
	1973	1,629	0,409	1,229
1974	8,083	8,407	2,359	0,67
1975	11,166	9,634	2,724	0,85

Kolo	Hodnoty t-testu		
	1973 : 1974	1973 : 1975	1974 : 1975
Zk. kolo	5,261	7,449	10,794
1. kolo	0,049	0,380	0,334
2. kolo	0,887	1,219	0,581

V tabulce č. 2 jsou hodnoty statistické významnosti rozdílů vyjádřené pomocí párového t-testu. Vidíme, že v jednotlivých závodech jsou mezi 1. a 2. kolem rozdíly nevýznamné (1973) nebo těsně na hranici významnosti (1974 a 1975).

Nás však především zajímá, zda byla potvrzena významnost rozdílů mezi jednotlivými ročníky závodu. Významné rozdíly by nejlépe potvrdily, že nastaly změny v kvalitě hmoty a tím se porušila stálost skluzových podmínek.

Vidíme však, že výsledky tyto předpoklady nepotvrzují. Nepatrné, statisticky nevýznamné rozdíly mezi nájezdovými rychlostmi v závodních kolech v letech 1973 až 1975, nás opravňují k předpokladu, že malé odchylky jsou způsobeny jinými vlivy než změnami skluzových podmínek hmoty. Tento předpoklad potvrzují i hodnoty korelačního koeficientu (průměrná hodnota  $r = 0,76$ ), vyjadřujícího vzájemnou souvislost mezi nájezdovými rychlostmi 1. a 2. kola u jednotlivých závodníků (tabulka č. 2).

V souladu se získanými výsledky je možno konstatovat, že vnější podmínky, které ovlivňují nájezdovou rychlost na můstku pokrytém umělou hmotou DUROFOL P, jsou výsoce stabilní a nemění se ani v průběhu několika let.

## ZÁVĚRY

1. Dosavadní zkušenosti z tréninkové praxe i obecné teoretické závěry potvrzují význam neměnnosti vnějších podmínek při provádění skoků jak pro rozvoj odrazové schopnosti, tak pro vytváření základní formy pohybových návyků techniky skoku.
2. Významným ukazatelem stability vnějších podmínek je nájezdová rychlost, zjišťovaná v úseku končícím nejméně 10 m od hrany stolu, kdy nepůsobí vlivy vyvolané silami při zahájení odrazu skokana.

3. Měření na můstku  $P = 72$  m pokrytém umělou hmotou DUROFOL P prokázalo, že mezi průměrnými hodnotami nájezdových rychlostí v jednotlivých závodních kolech není významných rozdílů.
4. Byla prokázána nevýznamnost rozdílů v nájezdových rychlostech při závodech v roce 1973, 1974 a 1975. Proto je možno tvrdit, že vlastnosti umělé hmoty DUROFOL P se při relativní stálosti ostatních vnějších podmínek nezměnily. Vliv stárnutí a opotřebení se na kritině můstků neprojevil. **PhDr. JIRÍ NOVOSAD, CSc., PhDr. FRANTIŠEK VAVERKA a Ing. JIRÍ SALINGER**

# O didaktice, neboli jak učit lyžovat

Před několika léty se hovořilo na jednom z lyžařských kongresů o didaktice jako o „sirotkovi“ lyžařské výuky. Bylo to v době, kdy v popředí zájmu lyžařských cvičitelů byla otázka, co vyučovat, tedy jakou techniku, především jaké oblouky.

Snahou mnohých cvičitelů bylo především zvolit nebo objevit „ten nejlepší oblouk“ a jeho pomocí zajistit žákům lyžařské úspěchy a sobě cvičitelskou prestiž. O oblouky se vedly nemilosrdné spory a didaktika zůstávala v pozadí.

Dnes už je i otázka techniky sjíždění ustálena a do popředí vystupuje problém, co z této techniky konkrétní žáky naučit, jak je to naučit co nejlépe a jak přitom pro ně učinit lyžování co nepřitažlivější.

## KOUZLO DIDAKTIKY

Cvičitel, který má bohaté zkušenosti, cvičitelské vlohy a nezdolné pedagogické zanícení, dokáže udělat z lyžařského výcviku atraktivní společenskou událost, lákavou činnost v milém prostředí a občas i strhující dobrodružství. A svým žákům umožní objevit půvab lyžařského pohybu, který jim mnohdy vydrží na dlouhá léta.

Avšak vytvářet cvičitelskou kvalitu prostřednictvím sbírání a hodnocení svých vlastních zkušeností je cesta dlouhá a trnitá a ne vždy vede ke spolehlivým výsledkům. Abychom tento proces urychlili a umožnili i mladým cvičitelům být cvičiteli zkušenými, k tomu nám pomohou shromážděné a zevšeobecněné cvičitelské zkušenosti, podložené především poznatky z obecné didaktiky pohybu a z pedagogické psychologie a mnohdy ověřené i výzkumem. Takto vytvářená didaktika lyžování by nám měla pomáhat učinit efektivnější a přitažlivější výcvik na školních lyžařských zájezdech a na zimních pionýrských táborech, měla by vytvořit lyžování nejlákavějším programem na rekreaci ROH a měla by znásobit počty zájemců o výcvik ve veřejných lyžařských školách.

Z těchto důvodů se pokusíme vyvolat hlubší zájem o didaktiku lyžování mezi čtenáři Lyžařství a především mezi lyžařskými cvičiteli. Uveřejníme postupně několik článků, ve kterých se pokusíme uvést některé současné poznatky a zkušenosti z didaktiky a věříme, že jako odezva se objeví na redakčním stole další příspěvky, které naše názory doplní nebo upozorní na didaktické zkušenosti našich čtenářů.

Budeme se zabývat kupř. vyučovacími postupy, vyučovacími zásadami, osobností žáka a osobností cvičitele. Tento příspěvek je úvodem k vyučovacím metodám.

## VYUČOVACÍ METODY

Vyučovací metoda je způsob, jakým žákovi předáváme určité znalosti nebo dovednosti. Při výuce lyžování používáme především metodu slovní instrukce, zrakové instrukce, pohybového úkolu, pohybového problému, hry a metodu soutěže. Tyto metody na sebe navzájem navazují, doplňují se nebo se překrývají. Pozornosti si zaslouží jejich použití především vzhledem k věku žáků.

### Slovní instrukce,

to znamená výklad cviku, objasnění jeho pohybové struk-

tury, pohybu k jeho provedení, případně i opravy chyb, které se při provedení cviku vyskytnou, má velký význam obzvláště v počátečním stadiu nácviku pohybové dovednosti. Pro lyžaře, s výjimkou dětí, je i ukázka cviku značně prospěšnější, jestliže je žák předem poučen, čeho si má na ukázce všimát a jaká je funkce jednotlivých pohybů.

Obsah slovní instrukce musí být volen tak, aby vyvolal potřebnou představu o pohybu. Představa může být u dětí fantazijní („skřič se jako trpaslík“), nebo logická u ostatních lyžařů.

Slovní instrukce, obdobně jako ostatní dále uváděné vyučovací metody, vyžaduje pro své konkrétní použití podrobnější rozbor, kterým se budeme zabývat v dalších číslech Lyžařství.

### Zraková instrukce

je ukázka pohybu předváděná buď lyžařem, obrazem, filmem nebo videorekordérem. Zraková instrukce je nesporně důležitou vyučovací metodou, avšak jako samostatná ukázka cvičitelem se nesmí přecenit — je významná především ve spojení s předcházející slovní instrukcí.

## UPLATNĚNÍ VYUČ. METOD PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

Metody	2-5 let	6-9 let	10-12 let	13-16 let	17-25 let	26-50 let	51 - let
HRA							
SOUTĚŽ							
POHYBOVÝ PROBLÉM							
POHYBOVÝ ÚKOL							
ZRAKOVÁ INSTRUKCE							
SLOVNÍ INSTRUKCE							

*dítě se poznává s hrou a se sněhem*  
*napodobení*  
*fantazijní*  
*logická*

### Pohybový úkol

Jestliže cvičitel použije jako vyučovací metodu pohybový úkol, znamená to, že žákovi uloží pohyb za takových podmínek, které jej přinutí zvládnout žádoucí dovednost nebo cvik. Kupř.: „zatoč na této bouli“ nebo „projeď z tohoto místa těmito dvěma brankami“. Výhodně se používá především při výcviku mládeže a u začátečníků.

### Pohybový problém

Schopnosti člověka vypořádat se úspěšně s nejrůznějšími překážkami je možno použít i při výuce lyžování. Pohybový problém jako jedna z vyučovacích metod znamená uložit žákovi kupř.: „sjed' tuto trasu“ nebo „proběhni tuto stopu“. Cvičitel stanoví pohybový problém tak, aby odpovídal jeho vyučovacímu záměru a žák musí sám nalézt řešení, jak se s problémem vypořádat.

O použití pohybového problému platí totéž, co u předchozí metody.

### Hra

Při herní metodě, obdobně jako je tomu u pohybového úkolu a pohybového problému, je pozornost žáka odvede-

na od nácvikového záměru, žák si tento záměr neuvědomuje.

Hra je nezbytnou součástí především dětského světa, bez her, bez „školy hrou“ se dítě nemůže úspěšně vyvíjet.

Pro realizaci výukového záměru používáme vesměs malé lyžařské hry a uplatňujeme je především při lyžařském výcviku dětí. Jsou to hry jako např. „dopravní hra“, při které cvičitel vyznačí ve sněhu „ulice“, každé dítě předstává nějakou značku auta a cvičitel „řídí dopravu“. Nebo hra „čištění ulice“ — cvičitel vyznačí na mírném svahu ve směru spádnice několik „ulic“. Děti představují čistící vůz, nasadí klouzavý pluh a ve směru spádnice „čistí ulici“. Při běžeckém výcviku se osvědčují hry jako „člunková štafeta“, „červená a bílá“ apod.

### Soutěž

Také soutěž jako vyučovací metoda nachází především své uplatnění při lyžařské výuce dětí a mládeže. U těch-

to věkových skupin se setkáváme s výrazným zájmem o výkon, soutěž zde má svoji důležitou funkci a je silným podnětem pro zvýšení cvičební výkonnosti žáků.

Při soutěži docílujeme, aby žáci provedli náš výcvikový záměr, formou výzvy: Kdo bude první? Kdo to dokáže lépe? Kdo to dokáže rychleji? Tyto požadavky mohou být velmi jednoduché (kupř.: Kdo dokáže jet dále po jednom odpichu holemi?), nebo značně náročné (kupř.: Kdo docílí nejlepšího času na brankami vytyčené trase?).

Uplatnění jednotlivých metod nebo jejich kombinací při výcviku záleží na řadě činitelů, jako např. na lyžařské vyspělosti žáků, na jejich pozornosti, na terénních podmínkách atd. Nejdůležitější hledisko při výběru metody však bývá věk členů družstva. Pro větší názornost našeho dnešního úvodu k vyučovacím metodám uvádíme grafické znázornění příkladu jejich použití vzhledem k věkové skupině žáků.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

## K TRÉNINKU SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN

Úkolem tohoto příspěvku není podat kompletní metodické postupy a návody nácviku jednotlivých sjezdových disciplín, ale všimnout si těch faktorů v přípravě a tréninku, které by měly vést k odstranění některých negativních jevů, pozorovaných u našich závodníků při vlastní závodní činnosti.

Možnosti tréninku na našich horách a svazích jsou dány, kapacity nejsou nekonečné, přednostní využití vleků a svahů pro závodní činnost je někde skutečně problematické. Ale přesto se musíme ptát: využíváme veškerá naše zařízení opravdu dokonale, postupujeme v tréninku vždycky zcela správně?

Především se domnívám, že si mnoho našich trenérů neuvědomuje rozdíl mezi nácvikem techniky a tréninkem jednotlivých disciplín. To je možno pozorovat zejména u mládeže mladší deseti let. Technické chyby se pak táhnou až do dospělého věku, v němž už na nácvik techniky není dostatek času, resp. přeučování špatných návyků je velmi pracné. Snaha po příliš brzkém začátku závodní činnosti u celé naší sjezdářské populace mladší deseti let nebo i u kategorie mladšího žactva tak může nepříznivě ovlivnit celou naši sjezdařinu. V tom je právě velká odpovědnost širokého okruhu trenérů pracujících s mládeží. V Rakousku mají tento problém v podstatě vyřešen. Myslím, že i u nás by zasloužilo pozornost dlouhodobé experimentální zjištění vztahů mezi nácvikem techniky a začátkem závodění u mládeže, protože vše, co zatím tvrdíme, není vědecky podloženo. Právě TSM pro podobná zjištění vytvářejí nejlepší podmínky.

Dříve než obrátíme svou pozornost k tréninku jednotlivých sjezdových disciplín musíme ještě zdůraznit tu skutečnost, že na první místo veškerých našich trenérských snah v oblasti techniky jízdy na lyžích je třeba klást rozvoj smyslu pro skluz, protože se jedná o faktor nejvíce se odlišující od naší základní pohybové činnosti — cyklického dvoudobého pohybu při chůzi, běhu. Dalšími základními prvky jsou:

- dostatečný fond všech forem rovnováhy,
- zvládnutí vertikálního pohybu těžiště v obloucích,
- posun těžiště v rovině horizontální,
- schopnost přenášení váhy těla z nohy na nohu.

Jedná se skutečně o základní pohybové principy, již několik let experimentálně i matematicky a fyzikálně ověřené, nikoliv o jednotlivé cviky na lyžích! Bez dokonalého zvládnutí této čtveřice faktorů zejména u dětí by neměl žádný trenér přistupovat k specializovanému tréninku disciplín. Neboli stručně shrnuto: skutečnost, že „někdo začal závodit příliš pozdě“ je stejně špatná jako že „někdo začal závodit příliš brzy“. K tomu bych chtěl ještě připomenout, že např. v pohybu těžiště je také nejvíce patrný rozdíl mezi závodníky Světového poháru resp. Evropského poháru a převážnou většinou našeho sjezdařského pole. K tomu pak přistupuje omezený nebo omezeně prováděný rozsah pohybu kloubů, dolních končetin, jehož příčiny tkví již v předsezónní přípravě.

### SJEZD

Neváhám říci, že především naše pohodlnost staví tuto disciplínu na vedlejší kolej a okraj zájmu závodníků, hlav-

ně mladých. Víme, že kvalitních sjezdových tratí máme opravdu málo. To však neznamená, že nemáme navčítovat správné sjezdové postoje a prvky i na kratších, třeba jen několik set metrů dlouhých úsecích. V poslední době vymizel i dříve zcela samozřejmě zařazovaný nácvik přejezdů hran a zlomů, skoky, předskakování atd.

U některých mladých závodníků se v poslední době rozmohlo držení hlavy v nízkém sjezdovém postoji tak, že se úplně sklopí a závodník se tak nemůže dívat dopředu, ale dolů. Jde možná o nepatrné procentuální zmenšení odporu vzduchu, ale objektivní nebezpečí, které z tohoto postoje bezprostředně plyne, je veliké a znamená, že musíme proti tomuto nešvaru od samého začátku bojovat.

Další zásadní chybou našich závodníků je příliš dlouhé setrvávání v nízkém sjezdovém postoji s těžištěm posunutým značně dozadu v místech, kde již dávno má být započat oblouk nebo absolvován přechod z jednoho sklonu svahu na jiný. Nejmarkantnějším dokladem toho jsou zbytečné pády na červené trati ve Špindlerově Mlýně v místě „Čihadla“. Avšak i u našich velmi dobrých jezdců můžeme vidět nevhodný postoj, který je nutí například na dalším místě této trati na „Václaváku“ najíždět zbytečně delší a exponovanější stopou. Je třeba si uvědomit, že při záklonu dochází k odlehčení předních částí lyží, lyže protě v oblouku nevedou, oblouky jsou o příliš dlouhém polo-měru a jízda se stává nebezpečnou. Právě v uvedeném místě ve Špindlerově Mlýně jsme v loňské sezóně viděli několik vynikajících rakouských vysokoškoláků jako Margreitera, Tesara a jiné, kteří zvládli zatáčku pod „Václavákem“ zcela jednoduše bez najíždění kolem pravého okraje lesa bez smyku, s dokonalým výjezdem do dalšího úseku trati. Stačilo několik pohledů ze strany a bylo okamžitě jasné, že rozdíl mezi československými a rakouskými závodníky je v začátku oblouku. Naši co nejvíce vzadu, Rakusané ve správném předklonu. Při tom rozdíl v cíli — 3 s v průměru!

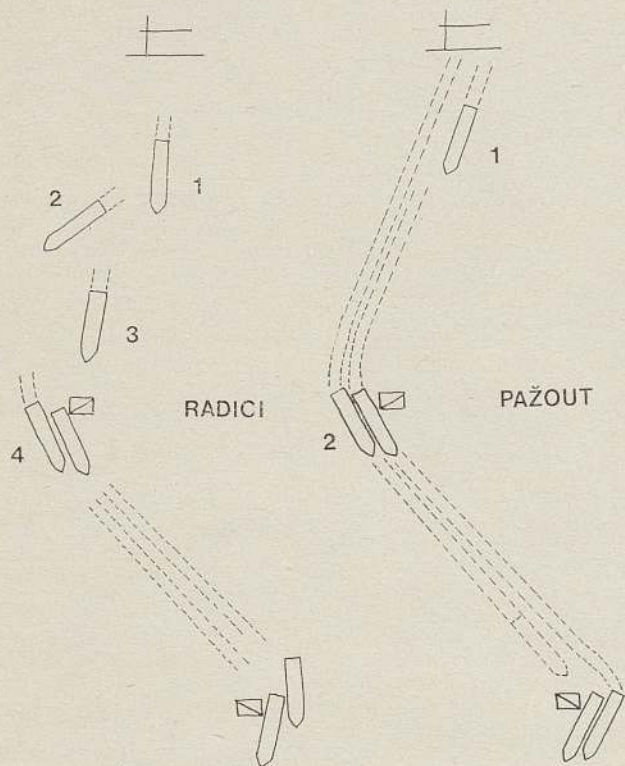
Nenacvičen a tedy neviděn je u nás v zahraničních soutěžích často používaný prvek — držení vnitřní paže a hole v dlouhých typech sjezdových oblouků ve vysokých rychlostech. Aby bylo možno udržet i v takovém případě nízký sjezdový postoj, vysunují závodníci vnitřní paži až do téměř úplného natažení v lokti směrem dovnitř oblouku. Děje se tak z důvodů zmenšení vlivu odstředivé síly. Poloha trupu se tak nemusí měnit, vnější hůl zůstává stále v podpaží.

Další prvek se týká spíše kategorie žen nebo tratí poměrně dosti zatočených. Již před třemi roky jsme s úžasem zjistili, že Pröllová dokáže přestoupit i v sjezdovém oblouku v některých značně ostrých zatáčkách. Další rok to uměly již ženy celé první losovaci skupiny i některé závodnice další. Pro nás by ovšem mělo platit, že nestačí o tomto prvku jen vědět, ale že jej můžeme vyžadovat na závodnicích jen tehdy, jsou-li dostatečně silové a v oblasti rovnováhy vybaveny.

Závěrem k disciplíně sjezd bych chtěl upozornit na nutnost okamžitého zlepšení výkonnosti ve sjezdu v dorostoveckých kategoriích, zejména u těch předních závodníků, kteří reprezentují ČSSR v mistrovství Evropy juniorů.



Vždyť právě výsledky ve sjezdu z posledního MEJ 1976 ve Švédsku jsou nedůstojné a vážným varováním. Řešení musí být proto okamžité, protože MEJ se konají každoročně a nikoliv za dva nebo čtyři roky jako mistrovství světa nebo ZOH.



## SLALOM

V žádné jiné disciplíně neplatí metodické zásady tak, jako u slalomu. A při tom právě zde jsme často svědky toho, že skupina závodníků začala svůj první trénink slalomu v sezóně tak, že si postavila trať odpovídající již vlastnímu náročnému závodu.

Pokud naši svěřenci zvládli technické předpoklady, o nichž jsme se zmiňovali v úvodu, měli bychom postupovat následovně:

- nácvik jízdy v otevřených brankách,
- nácvik jízdy v zavřených brankách,
- nácvik jízdy ve dvoubrankách a vendlovkách,
- trénink slalomů postavených do stran,
- trénink slalomů spádnicového charakteru,
- trénink slalomů s pravidelným rytmem,
- trénink slalomů se střídavým rytmem,
- trénink slalomů závodního charakteru.

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že pokud jsme měli dostatek času na dodržení uvedeného postupu, projevil se tento metodický přístup k tréninku slalomu velmi kladně ve výsledcích a spolehlivosti výkonu. Při tom je zajímavé, že to prospělo závodníkům všech úrovní výkonnosti. Otázkou tedy jen zůstává, kdy takový způsob tréninku slalomu vůbec zařadit. Ideální by bylo zařazení v listopadu a prosinci, kdyby v tomto období byl ovšem dostatek času. Nicméně můžeme ovšem doporučený postup zařadit v dubnu při doznívání hlavního období, při červnovém a červencovém letním lyžování a konečně zejména při tréninku na umělé hmotě. Hlavně poslední jmenovaná možnost nám dává značný časový předstih.

Nutno si ovšem uvědomit, že toto vše je forma tréninku, nikoliv obsah, tj. způsob jízdy, způsob aplikace různých typů oblouků v různých typech slalomových branek. V tomto směru odkazují na sérii článků, publikovaných metodikem VSL ČUV ČSTV J. Maršíkem v loňském ročníku Lyžařství.

Naši závodníci mají dosti často rezervy v provedení startu a prvních pohybů po něm. Jen na menší počet našich soutěží bývá start vybudován předpisově, tj. s plošinkou a rozjezdem. Netřeba zdůrazňovat jak správný start pro slalom a obří slalom s odrazem do prohnutého podporu o holič vypadá, ale další pohyby po startu už bývají u našich závodníků nedostatečné svým málo silovým odrazem, malým zapojením všech zrychlujících pohybů. V podstatě

lze říci, že do první branky by to měl být doslova „rozběh“, asi tak, jak to vidíme na přiloženém překresleném náčrtku stop Itala Radiciho (nikoliv Pažouta) na akademickém mistrovství světa 1975 v Livignu. Zejména pro ženské kategorie, které trpívají menší silou paží, bych chtěl doporučit napodobivé nacvičování startu v tělocvičně: z podporu stojmo na konci nízkých bradel odraz směrem dozadu a vzhůru do prohnutého podporu o pažích a rychlé vyběhnutí vpřed; event. možno řešit i tak, že žerdě zvýšíme, závodníci postavíme na dva díly švédské bedny a vyběhnutí provedeme po šikmo položené lavičce, opřené jedním koncem o zmiňovanou bednu a druhým koncem položené na zem.

Příliš brzy jsme v tréninku slalomu opustili myšlenku intervalového tréninku, ačkoliv tento způsob přináší nejen fyziologický, ale i technický efekt. Právě možnost bezprostředního opakování startů a krátkých, nadzávodní rychlostí projetych skupin branek vysoce ovlivňuje celkový pohybový projev závodníka a přispívá k rychlejšímu vytvoření dynamických stereotypů.

Konečně několik zásad, které bývají ovlivňovány situací, ale které jsou z hlediska pedagogického nezbytné:

- slalom musíme trénovat vždy v kompletních brankách, nejen kolem vnitřních tyčí
- pro případ mokrého sněhu měl by být po ruce vždy salmiak
- vzhledem k pohybovému charakteru jízdy ve slalomu bychom se neměli spokojovat jen s rozježděním, ale i rozcvičit se
- v kompletní soustavě slalomového tréninku by neměla chybět pudová jízda, tj. absolvování neprohlédnutého slalomu; naopak při projíždění trati je třeba vysvětlovat velmi detailně způsob použití jednotlivých typů slalomových oblouků a přecházet tak od normálního zapamatování postavení branek k taktice jízdy.

## OBŘÍ SLALOM

Protože při jízdě v trati obřího slalomu jde v 90 % případů o přenášení váhy těla z nohy na nohu, znovu odkazují na články J. Maršíka v Lyžařství.

Chyby, které se projevují u našich závodníků v této disciplíně jsou tyto:

- nedostatečně rozvinutá speciální vytrvalost,
- nedostatečný rozsah pohybů v kloubech dolních končetin, což pochopitelně přímo souvisí s vertikálním pohybem těžiště. O tom jsem se zmiňoval již v úvodu.

Pokud jde o první problém, stačí vzpomenout na poslední CKZ ve Vrátně a na obří slalom žen. Ovšem podobné situace možno vidět někdy i ve Špindlerově Mlýně. Většina našich závodníků nemá bohužel možnost získat speciální vytrvalost dříve než na sněhu při absolvování příslušně dlouhých obřích slalomů. Musíme proto sáhnout po tomto rozvoji ve druhé části přípravného období a po jeho opakování i v průběhu období hlavního. To platí i o silové vytrvalosti.

Druhému nedostatku pomáháme jako trenéři často sami. Stavíme větší pohodlné a nepříliš rychlé tratě, vypomáháme si sestavami bran, obvyklými ve slalomu. Neuvědomuje-li si závodník dostatečně rozsah svých pohybů v obloucích, pak jej musíme k tomu donutit, tj. stanovit mu takovou nájezdovou rychlost a takový poloměr zatocení, že bez dostatečně velkých pohybů by stanovené brány prostě neprojel. Proto je třeba zařadit občas na začátku sezóny pro závodníky všech úrovní výkonnosti i kratší obří slalomy za účelem detailního rozptívání techniky jízdy. V TSM a u vyšších družstev by při tom neměl chybět videorekordér. Nemusím jistě zdůrazňovat, že toto je opět námět pro využití na umělé hmotě.

V tomto příspěvku jsme chtěli vystihnout některé faktory většinou známé, jejichž důležitost si však mnohdy neuvědomujeme. Hlavní zásady tréninku jsou u nás dány jednotným tréninkovým systémem. Ovšem ten musíme dále rozvíjet vzhledem k tomu, že mnoho věcí je dosud experimentálně nepotvrzených a také proto, že sjezdař je vlastně trojbojář. Musíme dále rozvíjet a hledat ty neoptimálnější a neefektivnější metody tréninku.

Každý z trenérů touží samozřejmě po tom, aby právě jeho svěřenci byli ti nejlepší. To je konečně dáno i způsobem hodnocení trenérské práce nejen v TSM a je to jistě správný způsob hodnocení. Nezapomínejme ale, že jen celkový vzestupný rozvoj naší disciplíny může ovlivnit rozpočtování, výstavbu, dotace atd. A v tom musí napnout své úsilí všichni trenéři — profesionálové i dobrovolní.

PhDr. VILÉM PODEŠVA, CSc.

# Stav výuky lyžování v okrese Olomouc

V letech 1974—75 jsme se ve spolupráci s KPÚ zabývali stavem výuky lyžování v okrese Olomouc na školách II. cyklu. Na základě současných poznatků jsme sestavili dotazník zkoumané oblasti, který postihl celkem 1415 žáků ve věku 14—15 let a 122 výchovných pracovníků. V tomto příspěvku vás chceme informovat o některých výsledcích našeho průzkumu.

Lyžování se v průběhu posledních let stalo nejmasovějším sportem. Proto je třeba věnovat problémům lyžování na školách zvýšenou pozornost. Úroveň LVVZ, zejména obsahová stránka a dosažené výsledky jsou často diskutovány. Často se objevují kritické připomínky k neuspokojivému stavu školního lyžování. Jako důvody tohoto stavu jsou uváděny zejména nejednotnost výuky, problematika kádrů, jejich úroveň, školení a doškolení, otázky lyžařské výzbroje apod. Abychom mohli zlepšit tento stav, je nutné znát stav LVVZ.

Ke zpracování jsme měli výsledky ze 13 LVVZ na středních školách a ze 20 LVVZ učňovských škol. Těchto 33 LVVZ se zúčastnilo 1415 žáků ve věku 15—16 let. Z celkového počtu bylo 506 děvčat a 909 chlapců. Celkový počet výchovných pracovníků na těchto LVVZ byl 122. Z toho bylo 32 žen a 90 mužů. Průměrný věk byl 32 let. Celkovou strukturu kvalifikace instruktorů udává následující tabulka.

**Tabulka 1**  
Celková struktura kvalifikace instruktorů

Kvalifikace	poč. mužů	poč. žen	celk. poč.	%
II. třída	2	0	2	1,6
III. třída	75	29	104	94,3
stud. TV	9	2	11	
bez kvalifikace	4	1	5	4,1

Rovněž nás zajímalo použití vyučovacích postupů při výuce. Zjistili jsme, že vyučovacími postupy ČSTV, FTVS, přír. fak. UP vyučuje celkově 93 % vyučujících. Zbývajících 7 % vyučujících nevedlo žádný vyučovací postup.

Je všeobecně známou skutečností, že je snahou přiblížit kvalitu výuky učňovských škol školám středním. Proto jsme se pokusili provést srovnání některých ukazatelů úrovně LVVZ na těchto dvou typech škol. Srovnání délky doby trvání LVVZ nám ukazuje tabulka 2.

**Tabulka 2**  
Doba trvání LVVZ

Doba LVVZ	stř. školy	%	učňov. školy	%	celkově
6 dnů	1	7,5	5	25	6
7 dnů	1	7,5	12	60	13
8 dnů	7	54	3	15	10
9 dnů	4	31	0	0	4

Délka LVVZ je stanovena MŠ na 7 dní mimo cestu tam i zpět. Je na škodu, že učňovské školy většinou nevěnují vlastní výuce plných sedm dnů. Jejich dosažené výsledky by byly jistě ještě lepší než doposud.

Z analýzy věku instruktorů je možno konstatovat, že není podstatný rozdíl ve věku instruktorů působících na středních školách a na školách učňovských.

Domníváme se, že průměrný věk (32 let) kladně ovlivňuje úroveň a snahu instruktorů předávat žákům nejnovější poznatky. Přitom předpokládáme, že i fyzická kondice je předpokladem pro dokonalou výuku.

Potěšitelné je zjištění, že kvalifikace výchovných pracovníků je téměř totožná na středních školách a na školách učňovských. Tato skutečnost přispívá k celkovému odstranění rozdílu úrovně výuky na těchto dvou typech škol.

Z analýzy počtu žáků ve družstvech (viz tabulka 3) vyplývá, že pouze necelých 2 % žáků jsou ve družstvech majících více než 15 členů. Tato 2 % nevyhovují směrnicím o LVVZ.

**Tabulka 3**  
Počet žáků ve družstvech

poč. žáků ve družstvech	střední školy	%	učňovské školy	%	celkově
7	0	0	1	1,5	1
8	0	0	1	1,5	1
9	5	10	4	6	9
10	3	6	14	22	17
11	8	16,5	8	12,5	16
12	9	18,5	17	27	26

13	15	31	7	11	22
14	2	4	6	9	8
15	6	12	5	8	11
16	0	0	1	1,5	1
17	1	2	0	0	1

Průměrný počet hodin výuky na středních školách činil 34,5 hod. Výcviku ve sjíždění bylo věnováno průměrně 77 procent času, výcviku v běhu 23 %. Průměrný počet hodin výuky na učňovských školách byl 32,5 hod. Výcviku ve sjíždění bylo věnováno v průměru 87 % času, v běhu 13 % času. Z našeho průzkumu vyplývá, že na středních školách je situace lepší než na školách učňovských. Porovnáním s výsledky uváděnými z jiných okresů (např. Jablonec nad Nisou, Znojmo, atd.) jsme zjistili, že situace v okrese Olomouc je podstatně lepší.

Chtěli bychom podtrhnout, že orientace na využití běžeckých lyží v základním lyžařském výcviku, na rozvoj běhu na lyžích odpovídá a je v souladu:

- s dosavadním vývojem a současnými tendencemi v lyžování,
- s našimi geografickými, klimatickými a ekonomickými podmínkami,
- s požadavky na efektivní všestranný lyžařský výcvik.

Lyžařská teorie doplňuje praktický výcvik. Každá přednáška by měla být provázena názornými didaktickými pomůckami. S počtem a zaměřením přednášek můžeme být celkem spokojeni. Použití didaktických pomůcek je ovšem na nízké úrovni na obou typech škol.

Z analýzy výzbroje a z počtu úrazů vyplývá, že zde je situace na většině škol neutěšitelná. Výzbroj a výstroj jsou zastaralé a neodpovídají požadavkům, kladeným na moderní výuku. Domníváme se, že tato situace přes veškeré potíže je řešitelná. Např. ve spolupráci školy se SSM (brigáda), SRPŠ, patronátním závodem atd. Tím, že škola žákům zapůjčuje nekvalitní výzbroj, se množí úrazy a odstraňuje se zájem žáků o výuku. Jedním z nejdůležitějších požadavků LVVZ je zdravotní úkol. Splnění zdravotního úkolu je těsně spjata s materiálním vybavením. Proto by mělo být cílem všech kompetentních osob zajistit žákům odpovídající výzbroj jak pro výuku ve sjíždění, tak i pro výuku v běhu (alespoň jedno družstvo vybaveno běžeckou výzbrojí).

**Tabulka 4**  
Srovnání zapůjčené výzbroje

výzbroj	stř. školy	%	učňov. školy	%
kvalitní	5	38	9	45
nekvalitní	8	62	11	55

**Tabulka 5**  
Srovnání počtu úrazů

použití bezpeč. vázání	počet žáků	počet úrazů	% úrazovosti
100 %	198	2	1
20 % a méně	702	33	4,7

Ze srovnání některých ukazatelů úrovně LVVZ na středních a učňovských školách, z nichž jsme některé v článku uvedli, vyplývá, že není podstatného rozdílu v úrovni těchto LVVZ.

Cílem tohoto průzkumu bylo zjistit současný stav výuky základní etapy lyžařského výcviku na školách II. cyklu v okrese Olomouc.

Z analýzy výsledků LVVZ vyplývají tyto závěry:

1. Z celkového počtu 122 výchovných pracovníků působících na LVVZ splňuje požadovanou kvalifikaci 96 % instruktorů. Všichni vedoucí LVVZ splňují požadovanou kvalifikaci.
2. Vyučovacím postupem přírodovědecké fakulty vyučuje 70 % instruktorů, postupem ČSTV vyučuje 17 % instruktorů a postupem FTVS vyučuje 6 % instruktorů. 7 % instruktorů nevedlo žádný vyučovací postup.
3. Výuce v běhu na lyžích je věnováno na středních školách 23 % celkového času, na učňovských školách 13 % času.
4. Lyžařská výzbroj je na většině škol v neuspokojivém stavu. Početnější výsledky budou uvedeny ve spolupráci s KPÚ Olomouc v metodickém dopise, který bude informovat vedoucí LVVZ o zjištěných skutečnostech a současně přispějí k vyšší úrovni LVVZ v okrese Olomouc.

JIRÍ HUŽVA a STANISLAV OLSÁK



*Délka lyží se téměř srovnává s výškou postavy. Takových lyžařů lze po světě v lyžařských střediscích potkat čím dál víc.*

tích kolem nejatraktivnějších alpských nebo amerických středisek setkáváme s technicky i kondičně vynikajícími lyžaři, kteří si připínají lyže jen o něco málo vyšší než jsou oni sami. Tyto kompaktní lyže, které jsou v průměru o 20–30 centimetrů kratší než lyže tradiční pro daného lyžaře (například místo 205 cm 180 cm) a konstruovány přitom tak, že svými vlastnostmi odpovídají i ve zkráceném vydání příslušné váze a výšce uživatele, jsou dnes nedílnou součástí výrobního programu všech velkých a větších zahraničních výrobců lyží. V nových oficiálních katalogích těchto výrobců jsou dokonce zastoupeny stejným počtem modelů jako lyže tradiční a cenově téměř vůbec za nimi nezaostávají, někdy jsou naopak ještě dražší. V těchto případech jde ovšem o kompaktní lyže, které mají ještě náročnější konstrukci, protože jsou určeny pro mimořádné požadavky akrobatic-

zí lyžař ve špičkách dostatečnou oporu.

Stoupenci: V tom je právě podstatný výchovný účinek kompaktních lyží. Lyžař, který necítí dostatečnou oporu směrem dopředu, se naučí onomu nezbytnému vyváženému postoji nad středem chodidel.

Odpůrci: Začátečníci mají větší potíže s pluhem a přívraty, brzdění je méně účinné a jejich lyže „plavou“. Ztrácejí tak sebedůvěru.

Stoupenci: To je právě nejzávažnější argument ve prospěch kompaktních lyží u začátečníků. Pluh a přívrat se stávají zbytečnými. Stačí rozšířit stopu a otáčivým pohybem nohou brzdit nebo provádět oblouky s paralelními lyžemi.

Odpůrci: Lyžaři s kompaktními lyžemi mají téměř všichni ve zvyku zahájit oblouk přetáčením lyží. Dostávají se tím do sesouvavého smyku, což bývá příznačné pro začátečníky.

Stoupenci: Ale právě tímto způsobem objevuje lyžař možnosti využití pohyblivosti nohou pod trupem a jejich vzájemnou nezávislost, tedy „hru nohou“ — kvalitu, kterou se vyznačují velmi dobří lyžaři a slalomáři.

## Lyže tradiční nebo zkrácené?

Tuto otázku si kladou lyžařští odborníci a zejména konzumenti už po několik let. Ale život jakoby miskou vah vychyloval sám na stranu lyží zkrácených. Jejich popularita rok od roku roste a v soutěži o trh vítězí tyto lyže už delší dobu především ve Spojených státech a Kanadě, v Rakousku a pomalu i ve Švýcarsku a Francii.

Nejde přitom vůbec o to, že by světová sjezdařská elita chtěla postupně přesedlat na tyto kratší lyže. To jí jistě ani nenapadne, poněvadž výkonnostní a vrcholové sjezdové lyžování potřebuje lyže tradičních délek a bez nich by se neobešlo. Totéž platí sice i pro uspokojení nároků techniky vysoce vyspělých sportovních, přesněji řečeno nezávadných sjezdařů, ovšem už nikoli tak jednoznačně. Proč? No prostě proto, že tyto milovníci sjezdového lyžování svou technickou úroveň a náročnost jízdy sice na závodnické kvality bezprostředně navazují, ale svůj sport pěstují přece jenom na tak říkajíc širší paletě, formou časově a prostorově více rozloženou, ve větším množství technických, terénních a účelových variant. Na svém bytí i maximálně náročném programu mají víc volného ježdění na upravených tratích i v terénu, nejsou vázáni tréninkovými stereotypy a pěstují svůj sport všestranněji. A právě tato větší všestrannost, větší rozmanitost jízdních variant je přivádí do situací, které se od vysoce specializovaného rámce a koncentrovaných forem závodnického tréninku liší, a to rozhodně nikoli k nevhodě sportovních lyžařů. A některé z těchto odlišných situací vyžadují právě i odlišné, přesněji řečeno zkrácené lyže, pro které se v zahraničí rozšířil a definitivně uchytil název „kompaktní“.

A tak se tedy dnes už na nejoblíbenějších světových sjezdových tra-

kách a figurálního lyžování ve vrcholovém podání.

Ale vraťme se k oněm situacím, do nichž se náročný sportovní lyžař dostává mnohem častěji než závodník. Je jich dost a místo jejich popisování se můžeme podívat na výsledky zajímavé ankety, z nichž tyto poznatky a situace vyplynou zcela samozřejmě. Zahraniční specialisté si dali práci a zaznamenali si názory stovek lyžařů, kteří mají zkušenosti s oběma typy lyží. Po pečlivém rozboru těchto názorů zformulovali ke každému dílčímu aspektu problému nejdříve názor odpůrců, a pak názor stoupenců kompaktních lyží.

Odpůrci: Lyžař, který se chce na nich technicky zdokonalovat, naráží na určité meze. Důkaz? V závodě se kompaktní lyže nepoužívají.

Stoupenci: Mnozí lyžaři nepovažují za svůj hlavní cíl technické zdokonalování a výkon. Hledají prostě radost z lyžování.

Odpůrci: Lyžaře vedou tyto lyže k tomu, že jezdí méně rychle. Poněvadž však rychlost umožňuje dobře lyžovat, je třeba dát přednost dlouhým lyžím.

Stoupenci: V obtížném terénu, kde se nedá jezdit rychle, kompaktní lyže technické zvládnutí obtíží usnadňují, a mnohdy dokonce i s větší rychlostí.

Odpůrci: Při určité rychlosti v jízdě po spádnicí kompaktní lyže nedrží směr a začínají „plavat“. Lyžař dostává strach a zaujme strnulý postoj, což platí hlavně pro začátečníky.

Stoupenci: Ano, ale postačí, když si lyžař na toto „plavání“ zvykne a získá přitom potřebnou pružnost a uvolněnost nohou a chodidel, tedy lehkost velkých šampiónů.

Odpůrci: Je obtížnější získat na kompaktních lyžích vyváženou předozadní oporu. Zejména vpředu nenachá-

je dobré vedení oblouku, to znamená umístění lyží do linie oblouku, a nikoli více či méně napříč této linií. Naproti tomu normální lyže vedou oblouk už samy.

Stoupenci: Je pravda, že kompaktní lyže samy o sobě se udržují hůř v linii oblouku. Proto je lyžař veden k tomu, aby se sám snažil vést lyže po této linii. Právě to mu umožňuje, aby odhalil tajemství „pilotáže“ svých lyží.

Odpůrci: Od určité rychlosti kompaktní lyže už neumožňují dostatečný záběr hran a opětovné zahranění, srovnatelné s držením hran u dlouhých lyží.

Stoupenci: To je pravda, zato při malých rychlostech je záběr hran lepší. Lyžař cítí lepší oporu pod nohama, tedy právě tam, kde vyvíjí hlavní tlak.

Odpůrci: Kompaktní lyže narážejí na boule. Lyžař musí vyrovnávat rovnováhu, kterou narušují tvrdé nárazy na špičky lyží. To ho vede k tomu, že jezdí v zákionu a příliš v sedě, což vede ke strnulosti v nohou a zbavuje ho uvolněnosti.

Stoupenci: To se stává jenom tehdy, když lyžař jede příliš rychle a najíždí na boule nesprávně. Ale pro to, aby se lyžař lehce „proplétal“ mezi boulemi v prohlubních mezi nimi a nezůstával na boulech viset patkami lyží, jsou kompaktní lyže nepřekonatelné.

Odpůrci: Není nic lepšího než dlouhé lyže, když chce lyžař velkou rychlostí a dlouhými oblouky sjíždět svah s mírnými boulemi. Dlouhé lyže tyto boule doslova stírají.

Stoupenci: Ano, naproti tomu však ten, kdo si to chce hezky zpřímá a svižně rozdat s boulovitým svahem

a skákat z boule na bouli nebo mezi nimi, nenajde nic lepšího než kompaktní lyže. Stačí se podívat, jak si počínají mistři „hot dogu“.

Odpůrci: Kompaktní lyže umožňují mnohem méně ony dlouhé oblouky v hlubokém sněhu, při nichž svah lyžaře jakoby do oblouku přímo naváděl. Lyžař klouže povrchovou vrstvou hlubokého sněhu jako na vodních lyžích a sněh mu neklade téměř žádný odpor.

Stoupenci: Toto tvrzení neobstojí, pokud jde o dobré lyžaře, zvyklé na kompaktní lyže. Navíc umožňují kompaktní lyže navazování krátkých a lépe vyjetých oblouků a tudíž i lepší kontrolu rychlosti v hlubokém sněhu. Lze na nich zatáčet i v takových druzích sněhu, v nichž se na dlouhých lyžích oblouky nedaří.

Odpůrci: Skutečně krásný styl v úzké stopě se střídá s ukázněnými pohyby, jak to předvádějí mnozí cvičitelé [zejména ti starší], se nespojuje dost dobře s kompaktními lyžemi.

Stoupenci: Tento způsob patří už minulosti. Mladí cvičitelé plně využívají „hry nohou“, mají lehkost a cit pro skluz jako slalomáři. Kompaktní lyže jsou s touto moderní podobou lyžování v naprostém souladu.

Odpůrci: A konečně se obáváme, že lyžaři, kteří se učili jezdit na kompaktních lyžích, nikdy nepřejdou na dlouhé lyže a neobjeví opravdové lyžování, jízdu šampionů, která umožňuje zároveň rychlost, přesnost, eleganci a účinnost. A pokud jde o staré lyžaře, kteří přecházejí na kompaktní lyže, vydávají se nebezpečí, že rychle zestárnou, aniž si to uvědomí, protože začnou jezdit příliš pomalu.

Stoupenci: Jestliže lyžař dosáhl svého cíle: jet, kam se mu zachce, bez dřiny a rizika, proč by hledal ještě něco jiného? Pokud chce přejít na dlouhé lyže, domníváme se, že získal takovou technickou výzbroj, jaké by jinak nedosáhl. Proto doporučujeme všem milovníkům dlouhých lyží, kteří se nevěnují vrcholovému lyžování, aby jezdili několik týdnů na kompaktních lyžích.

Tato diskuse by mohla ještě dlouho pokračovat a nepochybně také pokračovat bude. Je na čtenářích, aby rozhodli, jaké závěry si z toho pro sebe vyvodí. Ale jedno lze téměř s jistotou tvrdit už dnes. Kdo tu možnost má a chce si zajistit skutečně radost ze sjezdového lyžování i v těch nejrozmanitějších podmínkách, pořídí si vedle svých tradičních i pár lyží kompaktních, aby mu jedny i druhé podle svých odlišných vlastností sloužily k jeho maximálnímu potěšení.

PAVEL BORSKÝ



Podzimní trénink čs. lyžařů-sjezdařů v rakouských Alpách zakončil ing. Jiří Jelínek nejvyšším a nejdelším letem čs. deltaplánu z hřebene Kitzsteinhornu (3205 m) do Kaprunu (750 m). Na obrázku ing. Jelínek při přípravě deltaplánu na Kitzsteinhornu

## Nová etapa v rozvoji lyžařské výuky

Masový rozvoj lyžařského sportu a jeho rozšíření především mezi mládeží a neorganizovanou veřejností dostává v těchto letech novou a účinnou hnací sílu: veřejné lyžařské školy. Ze skromných začátků vzniká v poměrně krátké době solidní základna, na které lze budovat. Pro splnění základních úkolů v oblasti masového rozvíjení tělovýchovy dostáváme na úseku lyžování do rukou nástroj snad nejcennější — organizované formy odborně fundovaného přenašení základních lyžařských dovedností i náročných lyžařských technik mezi adepty tohoto krásného sportu, jejichž řady se každým rokem rychle rozrůstají.

Každý, kdo tomuto sportu rozumí, ví dobře, co právě pro lyžaře znamená zasvěcená, kvalitní výuka. Proto si pracovníci našeho lyžařského hnutí na tomto úseku vytýčili sice ambiciózní, ale zcela oprávněný cíl, aby se lyžařská výuka stala skutečně masovou, přístupnou každému, kdo si tento sport zvolí za svůj.

Dosavadní pracné úsilí a jeho výsledky z posledních let umožnily zahájit novou etapu této práce, která otvírá pro náš svaz a zejména pro jeho úsek sportovního lyžování široké, náročné, záslužné pole působnosti s nejšířšími perspektivami. Splnění úkolů si vyžádá opravdovou generální mobilizaci sil — organizačních, funkcionářských, a zejména cvičitelských a pedagogických.

Takovéto mobilizaci sil k zajištění kvantitativního i kvalitativního rozmachu této práce sloužil aktiv pracovníků veřejných lyžařských škol a zástupců ústředních a krajských svazových orgánů, který svolal úsek sportovního lyžování na Severák u Jablonce nad Nisou na 13. a 14. listopad, tedy v období příprav na nynější lyžařskou sezónu.

Aktivu se kromě předsedy úseku sportovního lyžování s. Igora Houdka

zúčastnili další pracovníci ústředních a krajských složek svazu, jakož i zástupci 24 veřejných lyžařských škol působících na území ČSR. Aktivu se zúčastnil také metodik VSL ČUV ČSTV s. Jan Maršík a další pracovníci jak v oboru veřejných lyžařských škol, tak i lyžařské pedagogiky, mezi nimi dr. Jiří Soukup a dr. Felix Chovanec.

Po krátkých úvodních referátech k jednotlivým bodům programu, v nichž byly formulovány některé hlavní dosavadní zkušenosti a zároveň i otevřené problémy a příští úkoly, se k celé problematice dalšího rozvoje veřejných lyžařských škol rozvinula široká diskuse. Možnost důkladné výměny zkušeností, vzájemného srovnání dosavadní praxe a výsledků a zobecnění nejcennějších poznatků s jejich přenesením do práce ostatních byla účastníky aktivu zhodnocena jako jeho největší přínos.

Na závěr dvou denní intenzivní práce schválili účastníci aktivu usnesení, v němž formulují řadu zásadních stanovisek i úkolů pro nejbližší období práce VLS.

V usnesení se konstatuje, že odborná a široká lyžařská výuka veřejnosti přispívá ke zvýšení účinnosti a kvality tělovýchovného procesu v tomto

sportu, který patří v naší zemi k nejmásovějším, ke zvýšení radosti z jeho provozování a zároveň ke zvýšení bezpečnosti občanů při lyžování a pohybu na horách. Tato činnost má zároveň přispět k dalšímu rozšíření členské základny naší organizace, zejména z řad mládeže. Vytváří zároveň předpoklady pro to, aby se rozšířila masová základna výběru talentů pro významnostní a vrcholové lyžování.

Na základě těchto poznatků a stanovisek dospěli účastníci aktivu ve svém usnesení k těmto závěrům:

1. Dále rozšiřovat síť VLŠ ve všech formách.

2. Přispět ke zvýšení kvality výukového procesu na těchto školách intenzivnějším využitím cvičitelského sboru, jeho dalším rozšířením, zvyšováním počtu cvičitelů ve vyšších kvalifikačních třídách i soustavným zvyšováním individuálních kvalit cvičitelů.

3. Zprávy přednesené na aktivu zástupci 24 VLŠ svědčí o pozoruhodných výsledcích a úspěších, jichž se podařilo v této práci už dosáhnout. Účastníci aktivu doporučují, aby nejlepší zkušenosti v oblasti výuky, organizace, pedagogického i ekonomického zabezpečení těchto škol byly využity v nejbližším měřítku nejen ve VLŠ již fungujících, ale i tam, kde se zahájení činnosti VLŠ teprve připravuje.

4. Vytvářet podmínky pro využití cvičitelů pro práci ve VLŠ praktickým uplatňováním Sazebníku odměn za práce vykonávané v ČSTV mimo pracovní poměr. Ve VLŠ vyvíjejících pravidelnou činnost v rámci tělovýchovných jednot, případně i vyšších svazových a tělovýchovných složek, přispět k vybavení cvičitelů potřebnou lyžařskou výzbrojí a výstrojí používanou při této činnosti.

5. Využít závěrů aktivu k široké popularizaci této činnosti v rámci našeho svazu a k poskytování soustavné pomoci v této práci všem jeho složkám.

Účastníci aktivu doporučují zejména, aby se využívala forma sdružování sil lyžařských oddílů a tělovýchovných jednot v rámci OV ČSTV (okresních svazů lyžování) a aby se všude, kde to je možné, přistoupilo k zakládání VLŠ pod řízením tohoto okresního orgánu.

6. Zaměřit se ve smyslu plánu České organizace ČSTV na rozšíření lyžařské výuky veřejnosti formou placených služeb, zřizováním profesionálních VLŠ. Zároveň využívat této formy k tomu, aby v tomto rámci byla zájemcům z řad lyžařské veřejnosti poskytována lyžařská výuka na vysoké profesionální úrovni.

Účastníci aktivu doporučují, aby na těchto školách byly vytvořeny odpovídající podmínky pro zajištění trvalého charakteru činnosti a zaměstnání lyžařských cvičitelů a hledány možnosti zajištění jejich existence i v mimosezónním období ve sportovních nebo jiných oborech.

7. Účastníci aktivu doporučují, aby podmínky spolupráce mezi Svazem lyžování a provozovateli těchto profesionálních škol byly závazně zakotveny v oboustranných dohodách.

8. Usilovat o využití všech příslušných zdrojů investičních prostředků k vybavení VLŠ všech druhů zaříze-

ním investičního charakteru. Památovat zejména na stálé objekty VLŠ a jejich vybavení, jakož i na zařízení dětských lyžařských školek a hřišť.

9. Věnovat zvláštní pozornost rozvoji speciální výuky dětí a mládeže a zřizování příslušných zařízení. Rozšířit výuku dětí a mládeže tradičními a zejména i novými progresivními metodami. Zároveň však soustavně rozvíjet i výuku dospělých.

Účastníci aktivu doporučují, aby v orgánu příslušném pro výuku a metodiku byla urychleně zpracována speciální tematika výuky dětí a mládeže pro potřeby školení a doškolování lyžařských cvičitelů.

10. Popularizovat úspěšné formy a dobré výsledky práce VLŠ, zejména prostřednictvím našeho svazového orgánu, časopisu Lyžařství.

11. Uložit úseku sportovního lyžování našeho svazu, aby nadále celou tuto činnost soustavně rozvíjel a řídil, aby zajišťoval další rozšiřování kvalitní a masové výuky lyžařské veřejnosti.

V závěru usnesení hodnotí účastníci tento aktiv jako velmi významný podnět k dalšímu rozvoji veřejných lyžařských škol a považují jej za zahájení nové etapy v této činnosti. Žádají zároveň, aby VLŠ přispěly k rozšíření hnutí za získání odznaku Lyžař ČSR a k rozvíjení jiných lyžařských soutěží masového charakteru.

Nedostatkem aktivu byla neúčast zástupců některých krajských orgánů a škol, hlavně z Moravy, jakož i zástupců městských organizací z Prahy a Brna.

Cílem aktivu bylo nejen mobilizovat, ale uskutečnit i onen kvalitativní skok, k němuž dosažené výsledky i objektivní a subjektivní předpoklady vytvářejí už dnes potřebné podmínky.

**Ing. PAVEL BORSKÝ**  
předseda komise veřejných lyžařských škol VSL ČUV ČSTV



Blanka Paulů (SVS RH Štrbské Pleso) se pilně připravuje na novou sezónu se snahou dosáhnout lepších výsledků než v loňském závodním období

# Pravidlo slušného chování

Začala nová lyžařská sezóna, začínají se objevovat nové i staré problémy při lyžařských závodech. Jedním takovým staronovým problémem jsou vztahy mezi rozhodčími a trenéry i mezi závodníky a rozhodčími. Snad na každém závodě jsme svědky různých kontraverzí, vyplývajících z chybných výroků rozhodčích, agresivního vystupování trenérů nebo neukázněného chování závodníků.

Pokusme se najít podstatu vzniku těchto nesportovních jevů při našich závodech.

U závodníka musíme počítat s jeho psychickým napětím a snahou po maximálním výkonu. Nelze samozřejmě omlouvat přeštky závodníka, ale na druhé straně je zbytečné využívat každé maličkosti k jeho okřikování nebo zesměšňování.

Většinu výstřelků v chování závodníka stačí likvidovat klidně, ale nekompromisně a rozumný výrok rozhodčího. Pravdou však zůstává, že většína závodníků (i dospělých) nezná pravidla lyžování, neví co se může a co se nesmí. Stále se objevují případy neprojetí cílovou bránou, neoznačení lyží, špatné předávky při štafetách, incidenty při uvolňování stopy. V tomto směru mohou vykonat hodně práce trenéři, vždyť prevence je nejlepší lék.

Horší je to se vztahy mezi rozhodčími a trenérem. Rozhodčí je přesvědčen o své neomylnosti a trenér si myslí, že pro lepší výkon jeho svěřence je mu dovoleno vše.

Vznikají tak situace, kdy oba zapomínají na dobré vychování a ostatní kolem mají pěkné divadlo. Není snad třeba jít do detailů, podstata je zřejmá: rozhodčí opravdu někdy udělá chybu a trenér svou aktivitu někdy přehání. Jindy zase mají oba svou pravdu a nikdo nechce ustoupit.

V poslední době se situace zlepšuje tím, že řada trenérů si zvyšuje kvalifikaci ještě kursem rozhodčího a tak hlubším poznáním problematiky obou odborností nedochází k tak častým a přítom k zbytečným střetům.

Pro rozhodčí z toho vyplývá i jeden poznatek:

pokud trenér reklamuje vypočtený dočlený čas svého svěřence, je dobré reklamaci urychleně prověřit, protože většina trenérů dnes už kontroluje výkony svých závodníků s maximální přesností.

Rozhodně lze většinu incidentů zabránit rozumným a tolerantním přístupem všech zúčastněných.

K tomu, aby se vztahy mezi rozhodčími, trenéry a závodníky stále zlepšovaly, mělo by pro všechny platit pravidlo, které zatím v Pravidlech lyžařských závodů není:

— pravidlo slušného chování.

Ing. JAN ŽÁK

# Ako to robia v Liptovskom Mikuláši Štít Richtrovek

Zjazdári majú vlastne šťastie. Dostatok zapálených funkcionárov, dobre organizovaná práca, stále viac vlekov, trati aj iných zariadení a hlavne enormný záujem o túto disciplínu, to všetko dáva predpoklady na zvyšovanie úrovne zjazdového lyžovania. Určite nie je ešte všetko také, ako si to predstavujú, ale v porovnaní s bežcami sú na tom určite lepší. Najnovšie sa pozornosť sústreďuje na tréningové strediská mládeže a strediská vrcholového športu mládeže. Do jedného z nich — Strediska vrcholového športu mládeže v Liptovskom Mikuláši, sme sa išli presvedčiť, či chýry o dobrej práci tohto strediska sú opodstatnené. Lenže v Liptovskom Mikuláši sme nikoho nenašli, len organizačný pracovník strediska Jaroslav Balco nám prezradil, že trénerov i pretekárov nájdeme vo Vysokých Tatrách vo Veľkej Zmrzlej doline.

Už na Brnčalovej chate sme zažili prvé prekvapenie. Chata plná lyžiarov, stretli sme niekoľko funkcionárov známych z veľkých pretekov, medzi nimi sa motkali mladí chlapci a dievčatá zrejme trochu nervózni. Čo sa tu vôbec robí? O odpoveď sme požiadali vedúciho a trénera strediska Milana Medlu.

„V našom stredisku pravidelne sledujeme momentálnu výkonnosť pretekárov. Jedným z ukazovateľov výkonnosti, popri testoch a lekárskejších kontrol sú aj dosiahnuté výkony v tréningu a v pretekoch, ktoré si sami organizujeme. Aj tentoraz, na záver letnej prípravy sme pripravili podobné preteky „O cenu Brnčalovej chaty“ v slalom. Cenu venoval chatár a k nej ešte pridal volajákú tu sladkú dobrôtku naviac. Preteky sme pripravili na veľmi dobrom snehu vo Veľkej Zmrzlej doline. Okrem členov nášho strediska štartujú aj niekoľko pretekári z oddielov. To preto, lebo súťaživá forma prípravy mladých ľudí najviac priťahuje a zaujme.“

Veľkomestský smog ostal ďaleko, spolu s ostatnými naplníme pľúca kyslíkom a šplháme hore do doliny. Tu už vládne zimná nálada. Chlapci aj dievčatá dokazujú v brankách, že práca s nimi prináša svoje výsledky.

■ Sme na začiatku sezóny, ale badať, že vaši zverenci už teraz sú v dobrej forme.

„Viem zo skúsenosti, že len tvrdá práca vedie k úspechu. Sebamenšie polavenie znamená pokles formy. Preto v našom stredisku sme vypracovali pevný a náročný plán prípravy. Pravda, nestačí mať len plán. Ten treba tiež presne plniť, čo v našom stredisku aj robíme.“

■ Súčasťou plánu je zrejme aj tréning na snehu. Našli ste k tomu možnosti?

„Existuje taký názor, že možnosť kvalitnej prípravy na snehu mimo zimnej sezóny je len na ľadovcoch Alp. Často sa s týmto názorom stretávame aj u mnohých trénerov a funkcionárov. Trochu sme zabudli na to, že aj u nás vo Vysokých Tatrách máme dobré možnosti tréningu na snehu v lete. Vo Veľkej Zmrzlej doline nad Zeleným Plesom je pravidelne aj počas leta dostatok snehu, na ktorom sa dá trénovať. Aj jeho kvalita je dobrá. My v stredisku sme túto možnosť využili. Celkom 34-krát sme v lete vystúpili z Brnčalovej chaty do Veľkej Zmrzlej doliny za tréningom v letnej príprave. Veľkým pomocníkom je nám vlek, ktorý sme si tu postavili, vďaka vzácnemu pochopeniu správy Tatranského národného parku. To nám umožnilo absolvovať len v letnej príprave 1000 slalomových bránok pre každého

člena nášho strediska. Okrem toho každý najazdil 200 km voľnej jazdy. Fyzickú kondíciu sme získavali aj bez lyží. Dovedna 100 hodín sme chodili v tempe po vysokohorskom teréne. V tom je celé „tajomstvo“ dobrej formy našich pretekárov.“

■ Ako ste do Veľkej Zmrzlej doliny dopravili prenosný vlek?

„Normálne všetko nosia na chrbáte tréneri. No tentoraz toho bolo veľa a tak sme požiadali o pomoc chlapcov z družstva horolezcov SSR. Ti nám ochotne pomohli.“

■ Ktorí pretekári-zjazdári sú v stredisku zaradení?

„Máme tu najlepších mladých pretekárov a pretekárky z celého Slovenska. Z chlapcov sú to Jirko Vach, Albín Mäsiarik, Boris Hapšuda, Igor Gažo, Jozef Ledvák. Ivan Pacák, Robert Hermánek a dievčatá Monika Hojstričová, Milena Jurečková, Jana Kapciarová, Zuzana Hovorková, Helena Međzhradská. Stredisko je zriadené pri TJ Jasná Liptovský Mikuláš. Máme vytvorené dobré podmienky pre svoju činnosť. Deti majú komplexnú starostlivosť pedagogickú, odbornú aj politickovo-výchovnú. Tiež materiálne otázky sú dobre riešené. Trénerom — okrem mňa — je Ladislav Zacharides, vychovateľkou je H. Hajduciová a organizačným pracovníkom Jaroslav Balco, ktorý sa súčasne stará aj o stredisko bežcov v Liptovskom Hrádku.“

Toľko tréner M. Medla. Nám neostáva iné, ako prezradiť, že v Liptovskom Mikuláši sa vychovávajú na dobrej úrovni talentovaní lyžiarri a nielen lyžiarri, ale aj ľudia, ktorí sa iste v budúcnosti stanú výbornými reprezentantmi a uvedomelými občanmi našej socialistickej vlasti.

KAROL EIDLPEŠ

## Splnený záväzok

Lyžiarri TJ MEZ Frenštát pod Radhoštem se mohou pochlibit splněním náročného závazku k XV. sjezdu KSČ. Provedli generální opravu profilu a přeložení krytiny z umělé hmoty na můstku P = 35 m, dokončili úpravy na nájezdové části můstku P = 40 m na Pustevnách a hlavně rekonstrukci a pokrytí umělou hmotou malého zázkovského můstku P = 15 m. Dále uspořádali tři velké mezinárodní závody na můstku P = 72 m a dvě kola Beskydské ligy mládeže. Mnozí trenéři a funkcionáři odpracovali za léto a podzim i 500 brigádnických hodin. Frenštátští lyžáři zaslouží pochvalu za tuto činnost.

Prvními mezinárodními lyžařskými závody v nové sezóně 1976—77 v ČSSR byl 11. a 12. prosince 1976 Štít Richtrovek, který uspořádala FTVS University Karlovy za účasti vysokoškolařů NDR, Polska, SSSR, Švýcarska a ČSSR. V mezinárodním běhu mužů na 10 km byli úspěšní reprezentanti SSSR, kteří obsadili první tři místa před nejlepším čs. vysokoškolařem Dvořákem. Také ve štafétách mužů na 3×10 km patřilo prvenství sovětským lyžařům. V závodech žen potvrdila Blanka Paulů, že je nejlepší čs. běžkyně a zvítězila na pětikilometrové trati s náskokem 45 sekund před sovětskou reprezentantkou Šalchislamovou. Také ve štafétě žen byly úspěšné čs. vysokoškolačky před družstvem SSSR.

Závody se konaly v Krkonoších za vytrvalého sněžení. Nejdramatičtější boj přinesly štafety žen na 3×5 km. Teprve v závěrečném úseku Blanka Paulů vybojovala čs. vysokoškolačkám první místo.

**Mezinárodní závod vysokoškolařů na 10 km:** 1. Jepišin 34:45,3, 2. Skirdonov 34:48,1, 3. Spirin [všichni SSSR] 35:34,8, 4. Dvořák (ČSSR) 35:50,4, 5. Stupler [Švýcarsko] 36:56,2, 6. Majoch (Polsko) 37:01,8, 7. Drbohlav [37:21,6, 8. Razým 37:23,7, 9. Šiarnik [všichni ČSSR] 37:47,4, 10. Cybruch [Polsko] 37:52,9. Ve veřejném mezinárodním závodě byl třetí za Jepišinem a Skirdonovem Nývlt (Dukla Liberec) v čase 35:02,4. — Národní závod na 10 km: 1. Ruda [Univerzita Brno] 40:34,1, 2. Zima [VŠE Praha] 41:12,7, 3. Albert [přír. fak. UK Praha] 41:57,7.

**Muži 3×10 km:** 1. SSSR (Spirin, Jepišin, Skirdonov) 1:50:45,1, 2. ČSSR I. (Dvořák, Droohlav, Razým) 1:52:52,9, 3. Polsko (Janocha, Cybruch, Majoch) 1:54:05,7, 4. Švýcarsko 1:55:16,5, 5. ČSSR II. 1:57:15,2.

**Ženy 5 km:** 1. Paulů (ČSSR) 19:02,5, 2. Šalchislamová 19:47,3, 3. Vjatkinová (obě SSSR) 20:40,0, 4. Drahokoupilová 20:58,2, 5. Havlová (ČSSR) 21:18,3, 6. Tupikinová (SSSR) 21:35,8.

**Ženy 3×5 km:** 1. ČSSR I. (Havlová, Drahokoupilová, Paulů) 1:01:48,7, 2. SSSR (Tupikinová, Vjatkinová, Šalchislamová) 1:02:28,9, 3. ČSSR II. (Čermáková, Harváňková, Soumarová) 1:08:22,2.

## Nejmladší skokani

Ve Frenštátě pod Radhoštem byl 7. listopadu 1976 slavnostně zahájen provoz na malém zázkovském můstku s umělou hmotou s normovým bodem 15 m. V závodech kategorie mladších žáků (ročníky 1965 a 1966) startovali také Poláci. Zvítězil Dluhoš (MEZ Frenštát) s 211,7 (20,5 a 20) před Polákem Jaskiewiczem 168,6 (16 a 16) a Maleňákem (TJ Rožnov) 167,4 (16,5 a 16). V kategorii předžáků byl první Jiří Raška z Frenštátu se 160,3 (15,5 a 16).

Fotografie na první a zadní straně obálky Jiří Kruliš, na druhé straně ČTK a na třetí straně obálky Alexandr Tóth.



## Příprava běžců na sezónu

Čs. reprezentační družstvo běžců po návratu z výcvikového tábora ve švédské Kiruně za polárním kruhem se připravovalo na novou závodní sezónu koncem listopadu a začátkem prosince v Jizerských horách na Jizerce. Na prvním obrázku František Šimon při kontrolním závodě, na druhém trenér čs. běžců Jaroslav Honců při měření teploty sněhu na chatě Rudných dolů Mořina na Jizerce, která byla přechodným domovem čs. týmu. Na třetím obrázku členové čs. reprezentačního družstva běžců. Zleva Jiří Beran, Ján Michalko, Stanislav Henych, Milan Jarý, František Šimon, ing. Zdeněk Böhml, Jiří Zahourek a Josef Kubica.







# lyžařství

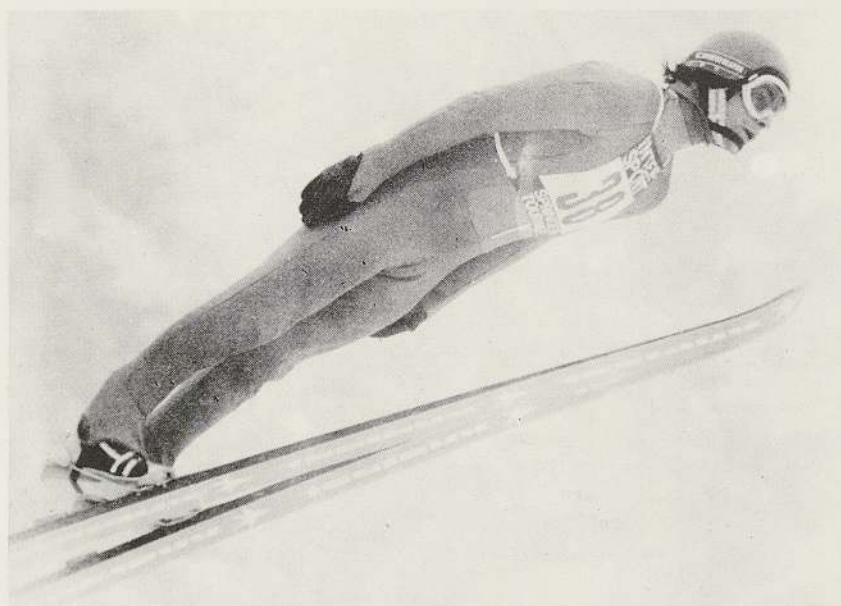
ROČNÍK 63 ♦ ÚNOR 1977 ♦ Kčs 3,—

2



# 25.

## Intersportturné



### přehlídka nejlepších skokanů

Letošní jubilejní 25. ročník Intersportturné byl opět přehlídkou nejlepších skokanů světové špičky. Na prvním obrázku zleva Švýcar Walter Steiner, který obsadil druhé místo v celkové klasifikaci, uprostřed Jochen Danneberg (NDR) — obhájl loňské prvenství — a vpravo jeho krajan Henry Glass, který skončil třetí. Na druhém obrázku Henry Glass při skoku ve třetím závodě na olympijském můstku v Innsbrucku, kde zvítězil. Na třetím Jochen Danneberg při letu vzduchem v závěrečném závodě v Bischofshofenu, kde obsadil třetí místo



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

MISTROVSTVÍ ČSSR

TURNÉ BOHEMIA

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁŇCE ŠVÝCARKA LISE-MARIE MORERODOVÁ VE SLALOMOVÉ BRANCE ZÁVODU SVĚTOVÉHO POHÁRU V OBERSTAUFENU (NSR), KDE ZVÍTĚZILA. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY PRVNÍ TŘI ZE ZAHAJOVACÍHO ZÁVODU NEOFICIÁLNÍHO ZÁVODU SVĚTOVÉHO POHÁRU BĚŽCŮ VE ŠVÝCARSKÉM DAVOSU na 15 km. ZLEVA STANISLAV HENYCH (ČSSR), KTERÝ BYL DRUHÝ, UPROSTŘED VÍTĚZNÝ ŠVĚD THOMAS WASSBERG A VPRAVO MILAN JARÝ (ČSSR), KTERÝ OBSADIL TŘETÍ MÍSTO

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 2

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská 1. Telefon čís. 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskářské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. ledna 1977.

# V Í Ť A Z N Ý F E B R U Á R

Februárovým vítězstvím si robotnícka třída ve svázku s ostatními pracujícími miesta a dělní vydobyla rozhodné vítězstvo nad buržoáznou reakciou. Toto vítězstvo znamenalo zásadný mocenský prelom vo vývoji národnej a demokratickej revolúcie a otvorilo nám cestu k budovaniu socializmu.

Február 1948 patrí medzi najvýznamnejšie medzníky v dejinách našich národov a Komunistickej strany Československa, lebo ním sa skončila historická etapa, v ktorej splnila robotnícka trieda významnú časť svojho dejinného poslania: zobrala moc buržoázii a nastolila diktatúru proletariátu. Tak Komunistická strana Československa dosiahla jeden z revolučných cieľov, ktorý si vytýčila pri svojom založení v r. 1921. Február 1948 sa tak stal začiatkom nového obdobia, v ktorom sa idey socializmu začali prakticky realizovať a socialistický spoločenský poriadok sa stal skutočnosťou.

Dvadsať deviate výročie Víťazného februára si pripomíname vo významnom období všestranného rozvoja socialistickej spoločnosti, kde pracujúci v priemysle, poľnohospodárstve, stavebníctve, doprave, obchode, službách, aj na úseku vedy, kultúry, školstva a na ďalších pracoviskách uskutočňujú náročný program XV. zjazdu Komunistickej strany Československa.

Československo sa po Februári pevne začlenilo do vznikajúceho socialistického spoločenstva štátov. Úspešné dovŕšenie procesu prerastania národnej a demokratickej revolúcie na revolúciu socialistickú malo veľký význam pre obohatenie skúseností medzinárodného komunistickeho hnutia, pretože Február znamenal nástup k výstavbe socializmu v prvej priemyselne vyspelej krajine na svete. Aj v našich československých podmienkach sa popri špecifických zvláštnostiach plne prejavili všetky všeobecné zákonitosti socialistickej revolúcie, platné pre všetky krajiny budujúce socializmus. Náš Február tým prispel k vyvráteniu jednej zo základných téz antikomunizmu a reformizmu, že socialistická revolúcia a budovanie socializmu sú uskutočniteľné len v menej vyvinutých krajinách. Víťazný boj Komunistickej strany Československa v rokoch 1944 až 1948 je svedectvom tvorivého uplatňovania marxizmu-leninizmu a potvrdením skúseností, ktoré získal Sovietsky zväz a ostatné socialistické štáty. Tieto poznatky môžu byť zdrojom poučenia i pre všetky krajiny, ktoré bojujú proti kapitalizmu a usilujú sa o prechod k socializmu.

Februárovým víťazstvom pracujúceho ľudu sa vytvorili rozhodujúce podmienky pre rozvíjanie bratských internacionálnych vzťahov medzi Čechmi a Slováckmi a príslušníkmi ostatných národností. Predovšetkým socialistická industrializácia a internacionálna pomoc českej robotníckej triedy prispeli k postupnej premene Slovenska na priemyselne vyspelú krajinu. Riešenie národnostnej otázky sa premietalo i do všetkých ostatných oblastí života národov a národností Československa. Bratské internacionálne vzťahy medzi Čechmi a Slováckmi sa pozdvihli federatívnym usporiadaním štátu na vyššiu úroveň.

29. výročie februárového víťazstva pracujúceho ľudu je významnou udalosťou v živote našej spoločnosti. Pre naše národy a Komunistickú stranu Československa predstavuje jeden z najvýznamnejších dejinných medzníkov. Február má pre nás živú, aktuálnu politickú platnosť, pretože z neho čerpáme poučenie pre riešenie súčasných úloh všestranného rozvoja socialistickej spoločnosti. Revolučný odkaz Februára je zdrojom poučenia, tvorivej aktivity a sily pre uskutočnenie záverov XV. zjazdu KSČ.

Ing. LADISLAV HARVAN, CSc.  
predseda politickovýchovnej komisie VLZ ČSZTV

# 25. Intersportturné úspěchem skokanů NDR

Danneberg obhájil loňské prvenství ● Z čs. družstva nejlepší nováčkové Tanczos a Samek

V jubilejním 25. ročníku Intersportturné ve skoku na lyžích při účasti 74 skokanů světové špičky ze čtrnácti zemí obhájil loňské prvenství 23letý reprezentant NDR Jochen Danneberg před mistrem světa v letech na lyžích z roku 1972 v Planici Švýcarem Walterem Steinerem, který 15. února oslavil 26. narozeniny. Třetí byl 24letý Henry Glass (NDR) před osmnáctiletým rakouským juniorským mistrem Evropy Antonem Innauerem.

Soutěž znamenala velký úspěch závodníků NDR, kteří i po odchodu trojnásobného mistra světa Hans-Georga Aschenbacha ze závodní činnosti zůstali skokanskou velmocí a na čtyřech místcích NSR a Rakouska dominovali nad Rakušany. V nejsilnější šestce mají ještě dva nováčkové Intersportturné Harald Duschka a stejně starého Thomase Meisingera, v první patnáctce pak ještě Martina Webera na desátém a Falko Weissploga na čtrnáctém místě. Z Rakušanů se v první desítku kromě Innauera umístili olympijský vítěz na velkém můstku Karl Schnabl (sedmý), nejstarší člen reprezentačního týmu 32letý Reinhold Bachler (osmý) a Alfred Pungg (devátý). Soutěž byla ve znamení souboje skokanů NDR a Rakouska, do něhož úspěšně zasahoval Švýcar Walter Steiner a teprve závěrečný skok Danneberga v posledním závodě v Bischofshofenu rozhodl o jeho prvenství v Intersportturné.

ČSSR byla reprezentována v soutěži mladým družstvem, složeným z perspektivních skokanů pro mistrovství světa 1978 v Lahti a ZOH 1980 v Lake Placid. Příjemně překvapili nováčkové Intersportturné 21letý Ján Tanczos a devatenáctiletý Josef Samek, kteří se nejlépe umístili ze šestičlenného týmu. Tanczos skončil patnáctý a Samek 25. Pokazili si ještě lepší klasifikaci slabšími výkony v závěrečném závodě v Bischofshofenu a Samek ještě pádem ve druhém kole v Innsbrucku. Nejmladší člen družstva 19letý František Novák měl dobrý začátek a v Oberstdorfu se umístil v prv-

ní desítku, nedařilo se mu však na mokré stopě v Garmisch-Partenkirchenu a v Bischofshofenu upadl. Více se očekávalo od Jaroslava Balcara a Škody, Janouch Intersportturné psychicky nezvládl po těžkém pádu v zahajovacím závodě 24. ročníku v Oberstdorfu, kde i tentokrát ve druhém kole měl pád. Od starších členů družstva se očekávalo více, ale nováčkové neklamali a jejich výkony se zájmem sledovali trenéři ostatních reprezentačních týmů i novináři, rozhlasoví reportéři a televizní komentátoři.

## HLASY TRENÉRŮ A ZÁVODNÍKŮ

Zajímavé jsou hlasy trenérů a závodníků po skončení jubilejního 25. ročníku Intersportturné:

**Jáchym Bulín**, trenér čs. reprezentačního družstva: „Skokani NDR i bez H. G. Aschenbacha potvrdili, že mají početné vyrovnané reprezentační družstvo a z čeho vybírat. Danneberg dovede bojovat a jeho předností je zejména mohutný odraz. Také početný doprovodný tým se podílel na úspěchu družstva. Zejména v Garmisch-Partenkirchenu se ukázalo, že závodníci NDR mají nejrychlejší lyže a čím lakují skluznice si lámali hlavu i Rakušané, kteří v tomto směru mají velké zkušenosti.“

Nováčkové našeho družstva mne uspokojili, mohli se však umístit ještě lépe. Špatné výsledky v závěrečném závodě v Bischofshofenu jsem si nedovedl vysvětlit a byly pro mne zklamáním, stejně jako výkon starších členů týmu v celém Intersportturné.

Tanczos, Samek a František Novák jsou perspektivními skokany, kteří potřebují získat více mezinárodních zkušeností a ostřílet se v bojích se světovou špičkou. Při letošní soutěži čtyř můstků byly nepříznivé podmínky a často se s nimi nedovedli vyrovnat i zkušení závodníci.“

**Ewald Roscher**, západoněmecký trenér švýcarských skokanů: „Skokani NDR jsou opět o krok napřed i před Rakušany. Je to především náskok v kondičním tréninku, neboť kombinézy a lyže nejsou již rozhodující. Materiál je v současné době prakticky rovnocenný. Walter Steiner prokázal vzestupnou formu a úspěšně zasáhl do bojů světové špičky. Po prvním soutěžním kole závěrečného závodu v Bischofshofenu byl 85 minut v čele celkové klasifikace. Ve druhém kole mu chyběly dva metry k vítězství v Intersportturné... škoda.“

**Baldur Preiml**, trenér rakouského družstva: „Na letošní sezónu jsme se tak intenzivně nepřipravovali jako na olympijskou a skokani NDR jsou na tom zatím lépe. Měli také nejrychlejší lyže ze všech závodníků. Věřím, že výkony našich reprezentantů v dalším průběhu sezóny budou mít vzestupnou tendenci.“

**Jochen Danneberg**, vítěz 25. ročníku Intersportturné: „Z vítězství mám pochopitelně radost, bylo perně vybojované. Potěšilo mne, že velmi úspěšně si vedli mladí členové našeho družstva Duschka a Meisinger. Když jsem olijžděl na turné neočekával jsem, že obhájím loňské prvenství, neboť v kvalifikačních závodech se mi nedařilo tak, jak bych si byl přál.“

**Ján Tanczos**: „S patnáctým místem jsem nepočítal, ale mohlo to být ještě lepší. Účast na Intersportturné byla pro mne velkou školou. Takových příležitostí, kdy máme možnost změřit síly se světovou špičkou, je málo.“

**Josef Samek**: „V kvalifikačních závodech na začátku sezóny se mi dařilo a ani umístění na vánočních závodech ve Sv. Mořici nebylo špatné, tak jsem si říkal, že se musím snažit, abych na Intersportturné neklamal. Je to velmi náročná soutěž a zcela jiná, než u nás doma. Znamená hodně cestování a měnit se podmínky na jednotlivých můstcích. Ani jsem nepočítal s tím, že se dostanu do nominace. Získal jsem cenné zkušenosti, příště by to mělo být lepší.“

**Walter Steiner**: „Byla to obrovská zkouška nervů. Doufal jsem ve vítězství po prvním skoku v závěrečném závodě v Bischofshofenu, ale věděl jsem také, že Danneberg dovede bojovat a své skoky natáhnout. Vždyť podmínky byly pro něho příznivé. Na mokré stopě byla jeho síla v odraze zvlášť účinná.“



Čs. reprezentanti před odjezdem na 25. Intersportturné. Zleva Leoš Škoda, Jaroslav Balcar, Ján Tanczos, František Novák, Zdeněk Janouch a trenér Jáchym Bulín.

# Skokanské turné přátelství

Před třinácti roky dal náš svaz spolu s redakcí Československého sportu popud ke vzniku zajímavé soutěže čtyřlenných družstev ve skoku na lyžích. Stalo se tak v čase, kdy sportovci NDR spolu se svými spoluobčany bojovali o své uznání, o stejná práva při vyvěšování vlajek a hraní hymen, jako každý národ. Mnohdy se vraceli raději domů a s nimi i naši reprezentanti, jindy k soutěži vůbec neodjeli.

Soutěž družstev je naším návrhem, jímž bychom chtěli v budoucnu obohatit i pořad světového šampionátu, případně i olympijských her. Už mnohokrát jsme se také přesvědčili, že je to soutěž zajímavá, nepostrádající na své dramatickosti.

Na startu se sešli reprezentanti sedmi zemí. Domácí přitom využili možnosti postavit dvě družstva, v soutěži jednotlivců startovali pak i další nejlepší a s nimi i náhradníci zúčastněných kolektivů. Jen Rumunsko nebylo v plném počtu. Celkem bojovalo 50 skokanů, žel v soutěži juniorské jen dva celky — NDR a ČSSR.

Všechny země vyslaly své nejlepší. V družstvu NDR však chyběl Jochen Danneberg, jehož zranění v prvních závodech doma po návratu z Inter-sportturné se ukázalo horším, než se předpokládalo (obdoba zranění H. G. Aschenbacha). Na polském týmu se projevil nedostatek tréninku, který způsobily různé změny v systému přípravy polských lyžařů, učiněné krátce před zimou. Bobak byl však přesto velkým soupeřem všem nejlepším a mnoho nechybělo, aby ze souboje v závodech jednotlivců Duscha s naším Škodou nevyšel vítězně právě on. V týmu SSSR chyběli čtyři první, kteří nastoupili ihned po Turné přátelství v Oberhofu (spolu s prvními pěti — šesti závodníky NDR) pod vedením Gariho Napalkova závěrečnou přípravu na MS v letech na lyžích a na generálku na MS 1978 v Lahti. Zbývající kolektivy — Bulharsko, Maďarsko nestačily držet krok, ale pozor na Bulhary, lepší se závod od závodu. Dokladem toho byl i náš závod Bohemia, ve kterém i oni dosáhli dělek přes 100 metrů.

Turné začalo na můstku Waltera Ulbrichta ve Schmiedefeldu. A tady se postarali o prvé překvapení čs. reprezentanti. Bojovali na půdě soupeře jako lvi a byli družstvu skokanské světové velmoci číslo jedna vyrovnaným soupeřem. Exceloval Škoda, který spolu s Duschem vyrovnal délkou 86 metrů rekord můstku. Trochu tu za svými výkony z tréninku zůstal Fr. Novák.

Po sérii pěti vítězství na domácích můstcích našel Dushek v Lausche přemožitele. Vítězství však získal další z mladých Weber, ale až po boji s Tanczosem a Škodou. Jejich vyrovnaný výkon vysoké úrovně rozhodla jedna desetina bodu. Škoda se tu vyhoupl od čela soutěže.

Nepamatujeme, že by v Oberhofu někdy při závodě nefoukal vítr a nebyla mlha. Nebylo tomu jinak ani letos. A tak se skákalo v bílé tmě, v níž neviděli nic ani rozhodčí. Ještě po prvním kole hrálo vše pro nás, poslední skoky soutěže se však nepovedly. Po prvním kole tu vedl Novák délkou 110 m, Škoda skočil 105, ale v tom druhém ufoval vítr oběma naději. Škoda skočil 98, Novák 95 m a Duschkovi naměřili rozhodčí 101 m. Navíc se povedly skoky i Polákov

Bobakovi a Glassovi z NDR a tak na nás v tomto závodě medaile nezbyla.

Přesto musíme být spokojeni. Druhé místo v NDR jsme už dávno nevybojovali ani v soutěži družstev ani v závodech jednotlivců. Naši reprezentanti dokázali, že skákat umí a dobře.

**Schmiedefeld - muži - družstva:** 1. NDR 1 733,0, 2. ČSSR 721,3, 3. SSSR 671,5, 4. NDR II 670,7, 5. Polsko 657,1, 6. Bulharsko 587,3, 7. Maďarsko 436,6. — **Jednotlivci:** 1. Dushek (NDR) 254,5 (83,5 a 86), 2. Škoda (ČSSR) 249,8 (83 a 86), 3. Glass (NDR) 241,8 (81,5 a 82,5), 4. Bobak (Pol.) 241,4 (79,5 a 83,5), 5. Weber (NDR) 236,7 (79 a 81), 6. Samek 236,0 (79 a 80,5), 7. Novák (oba ČSSR) 235,3 (80 a 81,5), 8. Weisspflog (NDR) 234,7 (79,5 a 80,5), 9. Tanczos (ČSSR) 233,8 (80,5 a 81), 10. Wosipiwo (NDR) 231,0 (77 a 80). — **Juniři - družstva:** 1. NDR 636,1, 2. ČSSR 609,1. — **Jednotlivci:** 1. Buse (NDR) 242,8 (82,5 a 84), 2. Kontúr 201,8 (71,5 a 75), 3. Brzuchanski (oba ČSSR) 199,9 (70,5 a 71). — 6. Heczko (ČSSR) 194,5 (70 a 69,5), 8. Fizek (ČSSR) 188,4 (76 a 77).

**Lauscha - muži - družstva:** 1. NDR I 722,4, 2. ČSSR 709,6, 3. SSSR 644,3, 4. NDR II 644,1, 5. Polsko 621,3, 6. Bulharsko 550,3, 7. Maďarsko 455,3. — **Jednotlivci:** 1. Weber 249,8 (90,5 a 88,5), 2. Tanczos 239,4 (87,5 a 87,5), 3. Škoda 239,3 (88,5 a 85,5), 4. Glass 237,8 (88,5 a 85,5), 5. Bubjonov (SSSR) 237,4 (88,5 a 85,5), 6. Bobak 237,0 (87,5 a 86), 7. Weisspflog 232,8 (86 a 85,5), 8. Dushek 231,8 (86 a 85,5), 9. Novák 230,9 (86,5 a 83,5), 12. Samek 222,6 (86,5 a 80,5). — **Juniři - družstva:** 1. NDR 622,7, 2. ČSSR 547,2. — **Jednotlivci:** 1. Buse 215,8 (84 a 80), 2. P. Greiner 210,4 (83 a 79,5), 3. Pschera 196,5 (78 a 75,5). — 5. Heczko 184,0 (77,5 a 71), 7. Fizek 181,4 (75,5 a 74,5), 9. Brzuchanski 171,4 (69,5 a 73), 11. Kontúr 147,3 (76 a 70,5).

**Oberhof - muži - družstva:** 1. NDR I 665,1, 2. ČSSR 638,9, 3. SSSR 598,6, 4. Polsko 555,5, 5. NDR II 502,3, 6. Maďarsko 299,3. — **Jednotlivci:** 1. Dushek 233,1 (108 a 101), 2. Bobak 228,2 (105 a 103), 3. Glass 225,8 (107,5 a 97), 4. Škoda 219,7 (105 a 98), 5. Novák 216,0 (110 a 95), 6. Tanczos 203,2 (94 a 96,5), 7. Weber 198,3 (96 a 93,5), 8. Weisspflog 196,2 (91 a 97). — 12. Samek 182,8 (95 a 87). — **Juniři - družstva:** 1. NDR 501,9, 2. ČSSR 470,9. — **Jednotlivci:** 1. Buse 178,4 (86 a 90), 2. A. Greiner 170,9 (87,5 a 86), 3. Brzuchanski 164,6 (88 a 81), 4. Fizek 155,8 (82 a 87,5). — 6. Heczko 153,6 (81 a 83), 8. Kontúr 144,9 (78,5 a 80).

**Celkové - muži - družstva:** 1. NDR I (Weber, Weisspflog, Dushek, Glass) 2128,0, 2. ČSSR (Tanczos, Samek, Škoda, Novák) 2088,3, 3. SSSR (Abramov, Bubjonov, Karapuzov, Sajčik) 1835,9, 4. Polsko (Walus, Tajner, Krzysztofiak, Bobak) 1833,2, 5. NDR II (Warg, Wosipiwo, Kampf, Thomas) 1817,7, 6. Maďarsko 1173,1. — **Jednotlivci:** 1. Dushek 722,9, 2. Škoda 712,2, 3. Bobak a Glass oba 707,8, 5. Weber 686,4, 6. Frant. Novák 684,1, 7. Tanczos 678,8, 8. Weisspflog 665,8, 9. Samek 642,9, 10. Sajčik 639,0, 11. Simmen 628,4, 12. Bubjonov 626,4, 13. Wosipiwo 611,5, 14. Kampf 610,7, 15. Rom 595,6.

**Celkové - juniři - družstva:** 1. NDR (A. Greiner, P. H. Greiner, Pschera, Buse) 1758,0, 2. ČSSR (Kontúr, Heczko, Brzuchanski, Fizek) 1621,6. — **Jednotlivci:** 1. Buse 639,9, 2. P. Greiner 552,3, 3. A. Greiner 548,0, 4. Brzuchanski 533,2, 5. Heczko 529,6, 6. Pschera 528,8, 7. Fizek 525,8, 9. Kontúr 492,9. — Mc-

**První závod 30. prosince 1976 v Oberstdorfu:** 1. Anton Innauer (Rakousko) 255,6 (104,5 a 109,5), 2. Jochen Danneberg (NDR) 253,7 (110 a 108), 3. Walter Steiner (Švýcarsko) 252,3 (105,5 a 109), 4. Harald Dushek 248,2 (109 a 106,5), 5. Henry Glass (oba NDR) 239,4 (105,5 a 103), 6. Alois Lipburger (Rakousko) 236,6 (104 a 105), 7. Jouko Törmänen (Finsko) 235,3 (105 a 102), 8. František Novák (ČSSR) 232,5 (104 a 101), 9. Reinhold Bachler (Rakousko) 230,9 (104 a 102), 10. Johan Sätre (Norsko) 229,8 (103 a 101,5). — Umístění dalších čs. reprezentantů: 14. Josef Samek 221,4 (100 a 98,5), 20. Leoš Škoda 216,4 (97 a 101,5), 30. Ján Tanczos 210,9 (98 a 98), 43. Jaroslav Balcar 199,2 (93 a 95), 61. Zdeněk Janouch 167,2 (96,5 a 94 s pádem).

**Druhý závod 1. ledna 1977 v Garmisch-Partenkirchenu:** 1. Danneberg 235,2 (93,5 a 94), 2. Innauer 222,3 (86,5 a 90), 3. Dushek 220,1 (89 a 89,5), 4. Glass 219,3 (87,5 a 89), 5. Sätre 213,5 (88 a 86,5), 6. Steiner 212,7 (88,5 a 86,5), 7. Lipburger 211,9 (88 a 87,5), 8. Alfred Pungg (Rakousko) 209,4 (87 a 86), 9. Jürgen Thomas 208,6 (86,5 a 87), 10. Martin Weber (oba NDR) 208,3 (86,5 a 85). — 13. Samek 207,0 (87 a 87), 15. Tanczos 204,2 (84,5 a 85,5), 29. Jaroslav Balcar 189,5 (79,5 a 82,5), 31. Škoda 188,1 (79,5 a 81,5), 42. F. Novák 176,4 (80 a 75,5), 47. Janouch 170,6 (74 a 77).

**Třetí závod 4. ledna 1977 v Innsbrucku:** 1. Glass 233,6 (98 a 96), 2. Steiner 226,3 (88,5 a 101), 3. Innauer 217,3 (83 a 101,5), 4. Karl Schnabl (Rakousko) 216,4 (89,5 a 94), 5. Bachler 216,1 (93 a 91), 6. Danneberg 213,9 (96 a 100), 7. Jurij Ivanov (SSSR) 213,5 (91,5 a 93,5), 8. Pungg 210,4 (90,5 a 90,5), 9. Tanczos 207,9 (88,5 a 95), 10. Thomas Meisinger (NDR) 203,5 (89 a 91). — 23. F. Novák 192,7 (83,5 a 89,5), 37. Samek 173,4 (84,5 a 94 s pádem), 40. J. Balcar 170,0 (80 a 82,5), 49. Škoda 151,2 (83 s pádem a 85), 63. Janouch 137,1 (77 a 67).

**Čtvrtý závod 6. ledna 1977 v Bischofshofenu:** 1. Steiner 220,4 (96 a 98), 2. Schnabl 217,0 (91,5 a 99), 3. Danneberg 215,7 (91 a 102,5), 4. Meisinger 211,6 (93,5 a 98,5), 5. Claus Tuchscherer (Rakousko) 207,5 (96 a 89,5), 6. Dushek 204,4 (87,5 a 99), 7. Per Bergerud (Norsko) 200,2 (88 a 95,5), 8. Glass 200,1 (90 a 92), 9. Weber 199,7 (88 a 95,5), 10. Hans Millonig (Rakousko) 196,1 (89 a 90,5). — 15. Jaroslav Balcar 183,5 (85 a 88), 17. Tanczos 181,8 (89 a 83,5), 21. Škoda 179,9 (85 a 86,5), 32. Samek 174,1 (80 a 89,5), 53. F. Novák 144,1 (85,5 s pádem a 81,5), 62 Janouch 128,1 (71 a 71).

**Konečné pořadí 25. ročníku Intersportturné:** 1. Danneberg 918,5, 2. Steiner 911,7, 3. Glass 891,9, 4. Innauer 876,0, 5. Dushek 875,8, 6. Meisinger 845,7, 7. Schnabl 844,7, 8. Bachler 828,8, 9. Pungg 827,6, 10. Weber 818,7, 11. Lipburger 816,4, 12. Sätre 812,1, 13. Bergerud 807,2, 14. Falko Weisspflog (NDR) 806,5, 15. Tanczos 804,8, 16. Törmänen 804,3, 17. Alexej Borovitin (SSSR) 796,6, 18. Tuchscherer 793,4, 19. Roger Ruud (Norsko) 791,8, 20. Stanislaw Bobak (Polsko) 790,4, 21. Mathias Buse (NDR) 788,7, 22. Rupert Gürtler (Rakousko) 785,3, 23. Sergej Sajčik (SSSR) 783,4, 24. Robert Mösching (Švýcarsko) 778,7, 25. Samek 775,9. — Umístění dalších čs. reprezentantů: 30. F. Novák 745,7, 31. Jaroslav Balcar 742,2, 36. Škoda 735,6, 61. Janouch 603,0. Bylo klasifikováno 74 skokanů.

JAROSLAV TROUSIL

# Nová rozhodnutí FIS pro alpské lyžování

V posledních deseti letech nastoupil závodní sjezdový sport nezadržitelný pochod vpřed a úspěšně zakotvil na všech kontinentech světa. Dosáhl jak po stránce sportovní, tj. ve výkonnosti, tak po stránce organizační a řízení dosud nepoznané úrovně. Všichni cítíme, že tento vývoj není zdaleka ještě ukončen, naopak, že s nebývalou vehemencí pokračuje a klade neustále větší nároky na jeho řízení a usměrňování. O tom svědčí mimo jiné i nedávná rozhodnutí komise FIS pro alpské lyžování, učiněná na říjnové schůzi v Basileji.

Iniciativa komise pro alpské lyžování v čele s Honoré Bonnetem a místopředsedy Fabio Concim a Rāto Melcherem je prezentována jako snaha, zaměřená jednoznačně k utužení řízení vývoje sjezdového sportu. Bonnet je rozhodnut podřídit další vývoj závodního sjezdového sportu účinné kontrole své komisi.

V minulosti se totiž opětovně stávalo, že vedoucí družstev a trenéři v době se závodníky se v posledním okamžiku před závodem dohodli na změně předpisu Mezinárodního soutěžního řádu (MSŘ), k čemuž nebyli oprávněni ani kompetentní. Vzpomeňme např. historie vzniku a zavedení tzv. Bibo-pravidla pro slalom a obří slalom. Také TD si nepočínali vždy správně a porušovali mandát, svěřený jim federací. Takovým případem bylo např. rozhodnutí TD Fredy Fuchse na Kandaharu ve Sv. Antonu

v roce 1973, kde dovolil, aby závod ve sjezdu se jel bez non-stopu. V posledních letech nabyt tento „nešvar“, zejména ve sjezdovém sportu nebývalého rozsahu. I když řada náhlých rozhodnutí byla z věcného hlediska opodstatněna, nelze souhlasit s tím, aby kdokoli, např. trenéři, vedoucí družstev nebo dokonce TD a ve spolupráci s nimi pak členové soutěžních výborů opětovně porušovali předpisy MSŘ. Z tohoto hlediska posuzováno, je nutno uvítat, že komise pro oblast sjezdového sportu nastupuje cestu striktního respektování pravidel MSŘ. Více disciplíny v tomto směru je nejen žádoucí, ale je i podmínkou pro zdravý vývoj všech tří sjezdových disciplín.

Nová opatření, včetně těch, která byla zavedena pokusmo — o změnách v MSŘ rozhoduje výhradně pravidlový kongres (sejde se až v roce 1979.)

vychází z jednání, uskutečněných na jaře loňského roku mezi komisí pro alpské lyžování a vedoucími družstev. Hlavním cílem tohoto setkání bylo pokusit se o vypracování jednotné směrnice pro stavbu slalomů a obřích slalomů. Ukázalo se, že nejde o záměr snadno realizovatelný. Vedle četných obtíží bylo učiněno nepříznivé zjištění, že kompetentních autorů pro stavbu slalomů a obřích slalomů je nepoměrně méně než bylo předpokládáno. V návaznosti na sympozium o tratích došlo korespondenční cestou k široké diskusi.

Rozhodnutí komise pro alpské lyžování, přijatá pro letošní sezónu, lze shrnout do těchto bodů:

Pro všechny závody SP a EP byli určeni autoři slalomů a obřích slalomů. Pořadatelé, podle tradice oprávnění ke stavbě jednoho kola v každém závodě, se svého oprávnění museli zříci. Motivací pro toto opatření je snaha zajistit špičkovým jezdčům odbornou stavbu tratí nejlepšími a nej kvalitnějšími autory.

Také pro závody ve sjezdu byly určeni autoři tratí, a to z řad kvalifikovaných trenérů. Pořadatel jako dosud staví trat, avšak jen provizorně. Před první prohlídkou tratě závodník určí nominovaný autor tratě a TD definitivní podobu tratě. Vychází se z poznání, že trenéři se svými bohatými zkušenostmi nejlépe znají, které oblouky a v kterém terénu se vůbec ještě dají jet.

Pokusně se pro závod ve sjezdu vytváří losovací skupiny po 10 závodnicích, přičemž zůstává v platnosti ustanovení čl. 621.4.4. MSŘ o kontingentu 4 závodníků pro stát v první a ve druhé losovací skupině. Jde o kompromis mezi tč. platným předpisem a návrhem alpských zemí, které požadovaly vytvoření skupin po 10 závodnicích podle FIS žebříčku, tedy bez omezení počtu pro stát. Nové pravidlo umožňuje závodníkům silných družstev na 5. až 8. místě startovat v závodě v nejzazším případě pod číslem 20; dosud byli losováni až do 30. místa.

Poznámka — Na základě prvé bodové listiny FIS pro závod ve sjezdu lze praktický dopad nového pravidla shrnout asi takto. V první skupině mužů nenaplní Rakusané ani Švýcaři celý kontingent 4 jezdců; Klammer, Steiner a Grissmann tvoří extratřídou sjezdařů Rakouska, Švýcaři budou zastoupeni Russim, Rouxem a René Bertholdem. Oba Kanadané, Dave Irwin a Ken Read, Ital Herbert Plank a Němec Michael Veit uzavřou prvou skupinu. Stejný poměr sil vykazují druhá skupina opět s dominující převahou jezdců Rakouska a Švýcarska. Proti třem Rakusanům Winklerovi, Eberhardovi a Walcherovi stojí tři Švýcaři Trescher, Josi a Lüscher. U žen jsou v popředí Rakušanky, které v první i druhé skupině naplňují kontingenty čtyřmi jezdčyněmi. Ale ani Švýcarky na tom nejsou špatně, mezi prvními 20 závodnicemi figuruje 5 Švýcarek.

S výjimkou prvé losovací skupiny



Úspěšní italsí slalomáři po triumfu v závodě Světového poháru v Madonně di Campiglio. Zleva G. Thöni, který byl třetí, vítězný Fausto Radici a P. Gros, který byl třetí

10 závodníků jedou ostatní sjezdaři tréninkové jízdy jako dosud, tj. v pořadí podle FIS žebříčku. Každému závodníkovi první losovací skupiny je před závodem vylosováno startovní číslo, platné pro tréninky i pro závod. Klammer tudíž již nepojede každou tréninkovou jízdu se startovním číslem 1. To je výhodou pro jezdce v čele špičky, kteří podobně jako jejich soupeři v první losovací skupině, budou moci získávat užitečné informace hned na začátku tréninku a nebudou muset již startovat do naprostého neznáma.

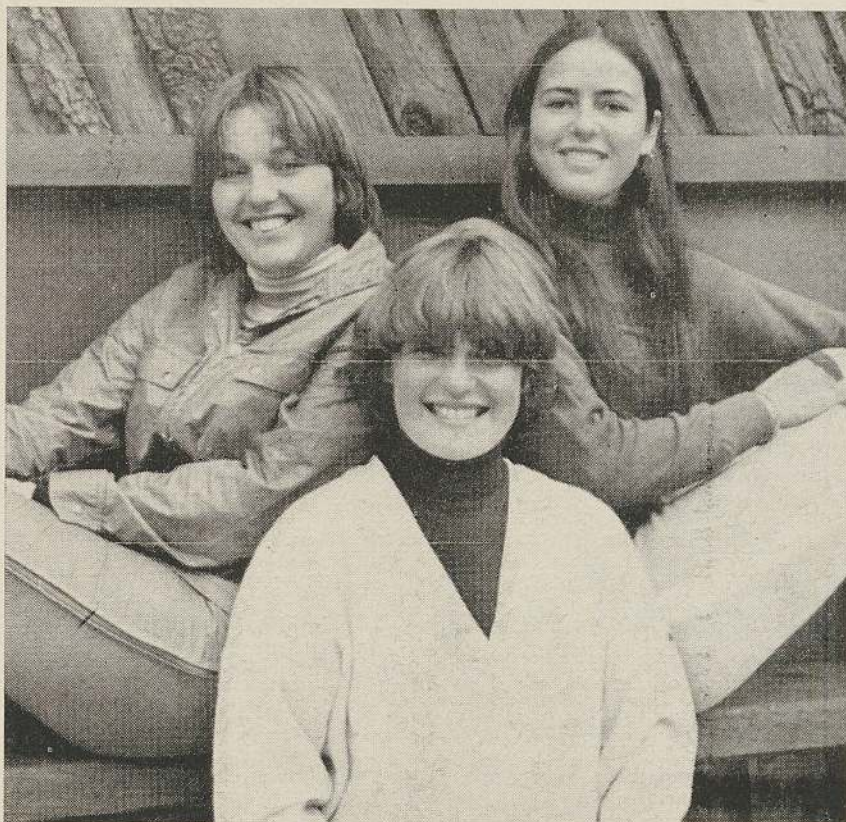
Maximální počet závodníků v mezinárodním závodě byl generálně zvýšen ze 100 na 120 závodníků s tím, že případně scházející počty může nahlásit pořadatel (s výjimkou závodů SP a EP). Jde o podnětné ustanovení pro organizátory mezinárodních závodů třetí kategorie.

Nejdůležitějším, velice diskutováním a dosud nevyřešeným problémem je zamýšlená revize předpisu o přiřázení k FIS bodům, obecně označovaná jako Bob-přiřázení. FIS body jsou v podstatě minusovými body. Podle kategorie závodu a jeho obsazení jsou FIS body závodníka korigovány o přiřázení. Bob-přiřázení se vypočítává při všech mezinárodních závodech, na nichž závodníci získávají FIS body, s výjimkou závodů SP, MS a ZOH, které jsou označovány na tzv. závody nulové, tedy závody bez přiřázení.

S platným systémem Bob-přiřázení je komise pro alpské lyžování již delší dobu nespokojená a pověřila zvláštní pracovní skupinu pod vedením Kuno Messmanna (NSR), člena komise FIS pro klasifikaci závodníků, vypracováním návrhu lépe vyhovujícího systému. Při tom vychází z těchto úvah. Stávající systém dovoluje, aby závodník, přesto že nedosáhl výraznějšího výsledku v některém ze závodů SP, přece jen postoupil do první losovací skupiny. Snahou komise je zpřísnit systém bodové přiřázení natolik, aby postup do první losovací skupiny byl vyhrazen toliko závodníkům s dobrými výsledky v závodech SP. Obráceně má nový systém zabránit, aby závodníci v případě poklesu formy neměli možnost setrvávat neoprávněně dlouho v první skupině na základě svých dobrých výsledků z předchozích sezón. Očekávaná úprava — matematicky nikoli snadná úloha — má prospět výkonným jezdci a umožnit také mladým závodníkům s výraznými úspěchy rychleji postoupit do první losovací skupiny.

Otevřenou otázkou zůstává, zda budoucí úprava systému bodové přiřázení k FIS bodům nebude mít také negativní účinky. Obsah nové úpravy dosud není znám. Má o něm být rozhodnuto ještě během letošní sezóny a v platnost má vstoupit již pro sezónu 1977—78. Vyslovovat již dnes bez znalosti věci kritické soudy na jistě dobře minulé záměry federace, by nebylo správné. Nicméně se nelze ubránit pochybnostem, založeným na logice — má-li nový systém být prospěšný výhradně pro jezdce s výraznými úspěchy, zda se nestane současně brzdou pro široké startovní pole závodníků SP.

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
člen mezinárodní komise VSL  
ÚV ČSTV



*Tři šampionky, které mají za úkol vytáhnout za sebe do světové špičky další vlnu mladých francouzských nadějí: zleva Danielle Debernardová, Patricia Emonetová a Fabienne Serratová*

## V zemi galského kohouta nesou tíhu sjezdařské prestiže dívky

*„Jaké naděje lze vkládat do francouzské lyžařské reprezentace?“ — ptá se sportovní redaktor jednoho z vedoucích francouzských týdeníků, a odpovídá lapidárně: „Vynikajících výsledků mohou dosáhnout dívky, zatímco chlapi zůstanou průměrní.“*

Tato prognóza se opakuje ve Francii nyní už řadu let, a ve vrcholných světových soutěžích se také pravidelně naplňuje. Prognóza má tedy svou světlou i chmurnou stránku. O realizaci té světlejší se po četných otřesech ve francouzském závodním lyžování a souběžně i v lyžařské federaci starají především noví lidé, jimž byla svěřena příprava, strategické i taktické vedení reprezentačních družstev. Jde konkrétně o odpovědné trenéry, kteří mají nyní na starosti reprezentační družstvo žen. Klíčovou postavou je zde hlavní trenér Jacky Fournou, 34letý, energický, houževnatý, na svou práci soustředěný muž, který ovšem ani zdaleka není zcela novým mužem na svém místě. Začal s trenérskou prací již v roce 1965 a na odpovědných místech prožil už s francouzským vrcholovým lyžováním okamžiky slavné i méně slavné.

Jednou už za sebou zabouchl dveře. Bylo to v roce 1972, po debaklu v Sapporu. Nesnesl neutuchající zákulisní rivalitu a špatně maskované podrazy. Oženil se a stáhl se do soukromí rodinného života. O dva roky později za ním přišli zástupci vedení ly-

žařské federace a nabídli mu vedení ženské reprezentace. Měla to být jakási záchranná brzda na nebezpečné cestě po šikmém ploše úpadku.

Nejbližším Fournoum zkušebním kamenem byly OH v Innsbrucku. Nebylo co ztratit: ve srovnání se Sapporem to mohlo být už jenom lepší. V Sapporu se na stupních vítězů objevily jako medailistky jenom Danielle Debernardová a Florence Steurerová. V Innsbrucku měl v ohni už mnohem více železek a výsledky opravdu nebyly špatné.

Když se Fournou díval zpět a dělal bilanci, přiznal sebekriticky, že kladl příliš málo důrazu na techniku právě v období, kdy prodělávala nejvýraznější vývoj a přinášela nejvíce nových prvků. Potom se však zaměřil na techniku stalo příliš jednostranným, jakousi fixní ideou. O Francouzích se všude mluvilo jako o technických puntičkářích, přímo posedlých touhou po technickém průkopnictví. Následky se projeví především neúspěchy v disciplíně sjezdu. Soupeři nemohli konkurovat Francouzům v technické vybroušenosti a kladli proto velký důraz na kondiční, atletic-



Jacky Fournu, šéftrenér francouzské ženské reprezentace

kou přípravu. A výsledky ukázaly, že měli pravdu. Fournu to označuje pro sebe za důkladnou lekci, z níž se poučil. Jeho svěřenkyně procházejí nyní tak náročnou fyzickou přípravou, že podle Fournu v ničem nezaostávají za svými soupeřkami z jiných zemí. A v ženském družstvu jsou nové mladé závodnice, které svým temperametem a celkovým založením těmto požadavkům plně odpovídají.

Fournu se musel zříci dvou špičkových závodnic: aktivního závodění zanechaly Michèle Jacotová a Jacqueline Rouvierová. Na jejich místa přicházejí nové tváře. Fournu doufá, že letošní sezóna bez takových vrcholových soutěží, jako jsou OH a MS, jim usnadní období „záběhu“, přechodu na vrcholnou výkonnost.

„Po odchodu Rosi Mittermaierové,“ říká Jacky Fournu, „nezbývá už žádná opravdu všestranná sjezdařská šampionka. Zvítězit může nyní některá z těch, které projeví vrcholnou zdatnost ve dvou alpských disciplínách.“ Není těžké uhodnout, koho má přitom Fournu na mysli, pokud jde o jeho vlastní svěřenkyně: Danielle Debernardovou, Patricii Emonetovou a Fabienne Serratovou. Nevylučuje však, že se na francouzském nebi objeví i další hvězdy. To však vyžádá ještě mnoho práce.

Trvá stále otázka, zda se nové příslušnice národního kádru dokáží přizpůsobit zvýšenému rytmu a tvrdosti přípravy, nynější podstatně vyšší intenzitě tréninku. Fournu sám přispívá ke zvyšování této intenzity zaváděním některých nových tréninkových prvků. Při studiu výkonů ve sjezdu zjistil například, že jeho svěřenkyně mají potíže s udržením rovnováhy v kritických okamžicích. Dívčím dal vyrobit speciální vesty zatížené olovem, jež mají přispět mimo jiné i k posílení břišního svalstva, které při vyrovnávání stability a udržování rovnováhy sehrává klíčovou úlohu. Vesty váží 10 kg a dívky je používají jak na lyžích, tak i při kondičních bězích bez lyží. Fournu byl inspirován i zkušenostmi sovětského krasobruslařské-

ho páru Bělousovová—Protopopov, je muž tento trenérk přispěl k zachování dokonale vyváženého postoje.

Při vši své teoretické fundovanosti je však Fournu pružný empirik a neváhá napodobit to, co se jiným osvědčilo. Proto bez váhání uplatňuje některé metody, jimž dávají přednost jeho švýcarští a rakouští kolegové a které považuje za účinnější než dosavadní francouzské. Rozdíl mezi tréninkovými metodami hlavních sjezdařských mocností zredukoval Fournu na svém působišti prakticky na nulu. Fournu například v létě vůbec nevyjel se svými svěřenkyněmi do zahraničí k tréninku na sněhu. Do Argentiny a Chile odjel jenom muži. Nechce odtrhovat dívky na zbytečně dlouhou dobu od jejich přirozeného rodinného a osobního zázemí a nutit je k životu téměř výlučně jen v umělém prostředí neustálých soustředění, cestování a s tím souvisejícího nervového vypětí. Přeje si, aby v době, kdy dívky musí nutně spolu trénovat a žít, existovalo mezi nimi jakési rodinné ovzduší a pohoda. To se mu také podařilo: když se dívky na podzim zase sešly, byly šťastné, že jsou po delší době zase spolu. Morálně byly plně připraveny na intenzivní trénink.

Z uvedených tří vedoucích závodnic se do první série FIS ve všech třech disciplínách kvalifikovala Debernardová, zatímco Serratová a Emonetová se to podařilo v obou slalomových disciplínách. Za nimi se však už rysuje tučt nadějných mladých závodnic, mezi nimi například ambiciózní Martine Lioucheová a Perrine Pelenová, která se koncem listopadu v jednom slalomovém závodě umístila hned za Švýčarkou Lise-Marie Morerodovou. Celá tato skupina nadějí je rozdělena do skupiny A a B. Jejich věkový průměr je šestnáct let. Časy, kdy mohla dvacetiletá závodnice vstoupit do tohoto okruhu jen díky jednomu nebo dvěma dobrým výsledkům, už dávno minuly. Francouzi počítají spíše s návratem oněch šťastných dob, kdy si dívky jako Marielle Goitschelová, Florence Steurerová, Isabelle Mirová a Michèle Jacotová prorazily cestu ke špičce ve věku patnácti let!

A jak to vlastně vypadá s francouzskými muži? Nový šéf celého francouzského mužského i ženského reprezentačního kádru Walter Trilling odpovídá: „Máme prostředky k tomu, abychom se prosadili. Jednoho dne uděláme skok, jako se to podařilo Itálii v letech 1970—71. Ale pokud jde o nejbližší budoucnost, nečekejte žádné zázraky.“

Trilling to opravdu nebude mít lehké. Na konci loňské sezóny bylo mezi první stovkou mužů jenom 10 Francouzů ve slalomu, 8 v obřím slalomu a 4 ve sjezdu. Přitom se nikdo z nich nedostal do dvou prvních sérií, to znamená mezi třicet nejlepších. Trilling si zatím vytyčil poměrně skromný cíl dostat alespoň několik jezdců do první série.

Dívky mají proti mužům mimo jiné i tu výhodu, že mají ve svých řadách tři šampionky, které nejen strhují ostatní, ale jsou spolehlivým měřítkem pro hodnocení časových výsledků všech ostatních. Naproti tomu u mužů není nikdo, kdo by z hlediska chronometráže mohl udávat špičkový standard.

Kromě toho se v mužském kádru projevuje mnohem negativněji neustálá otázka volby mezi závodnickou nebo civilní kariérou. Z národního kádru odcházejí předčasně mnozí muži jen proto, že nevěří v zajištění své existence po delší závodnické kariéře. Například tak mimořádně nadaný borec, jakým byl Eric Stahl, dal přednost studiu medicíny před dlouholetou angažovaností, jakou vyžaduje vrcholové lyžování. U dívek, a hlavně jejich rodičů, se toto dilema projevuje mnohem méně, jakoby u dívek na profesionální kvalifikaci nějak zvlášť nezáleželo.

Proto se nyní vedení federace snaží zavést opatření, jež mají mladým mužům zajistit zároveň s podmínkami pro vrcholový sport i možnosti studia nebo odborné kvalifikace, hmotného zajištění v současnosti i budoucnosti, účinnější úrazové pojištění, povinnost získat v rámci závodnické činnosti i státní diplom učitele lyžování (který je dnes ve Francii významným nástrojem existenčního zajištění) apod. Našel se konečně také způsob, jak zajistit mladým závodníkům úhradu zisku ušlého týmu, že po dobu 11 měsíců v roce se plně věnují tréninku a závodění. K této základní částce pak přistupují pohyblivé prémie podle skutečně dosažených výsledků.

Jsou to opatření, která přicházejí poněkud pozdě u závodníka, jako je například Patrice Pellat-Pinet, kterému je už čtyřadvacet. Ale včas lze jimi podchytit zájem těch dvacetiletých a mladších, jako jsou Jack Bertrand, Pierre Dompnier a jejich kamarádi, kteří jsou tak onoho tíživého dilematu do značné míry zbaveni. Ale jak říká Trilling, to všechno se neprojeví hned. Nejspíše tak do zimních olympijských her v roce 1980.

PAVEL BORSKÝ

## Vrchlabské mláďá do nové sezóny

Příprava vrchlabských sjezdařů, záků sportovních tříd z devítiletky akademika Zdeňka Nejedlého, členů tréninkového střediska mládeže a lyžařského oddílu TJ Spartak na novou sezónu byla důkladná. Od září do konce listopadu odpracovali děti, jejich rodiče a členové oddílu na různých přípravných pracích, ale především na úpravách sjezdovek v Herlíkovicích 1300 brigádnických hodin. Všichni se těšili, až se poprvé svezou na staronové sjezdovce, která po radikálním zásahu buldozeru podstatně změnila svůj charakter. Doufají, že nástup do nové sezóny vyvolá ještě větší aktivitu, jejímž výsledkem budou velkorysé změny lyžařského areálu pod Žalým, především další modernizace sjezdovek, přidělení roly na úpravu svahů v zimě a renovaci lyžařských vleků.

Jedním z vrcholů přípravného období byl veřejný závod ve slalomu na umělém svahu uspořádaný na počest oslav VRSR. Pořadatelé ze ZDS Zdeňka Nejedlého, TSM a Domu pionýrů a mládeže ve Vrchlabí, který věnoval pěkné ceny pro vítěze, přivítali na startu 115 dětí. Z tuhých a vyrovnaných bojů vyšli vítězně v jednotlivých kategoriích: Hana Jírová, Ruth Červinková, Ludmila Kašlíková, Hubert Waněk, Bohuslav Šubrt a Stanislav Matěják.

-ji-



# Čerpáme ze zahraniční literatury

V posledním, čtvrtém pokračování překladu kanadské publikace Alpine skiing (Sjezdové lyžování), jsme uzavřeli kapitolu o základních mechanismech, které se zatáčení zúčastňují. V další kapitole, která je určena začátečníkům, je uvedena hned v úvodu tabulka. Snaží se vyjádřit určitý metodický postup a zároveň lyžaře rozděluje do čtyř kategorií, navíc uvnitř diferencovaných. Autoři podotýkají, že se jedná o přehled různých prvků, které se musí začátečník naučit.

## Začátečník

- chůze na lyžích
- obrat přeshlapováním
- sjezd přímo
- pluh
- oblouky v pluhu
- jízda na vleku.

## Mírně pokročilý

- sjezd šikmo
- sesouvání
- sesouvání stranou
- přívratné oblouky, nebo oblouky z pluhu.

## Pokročilý: (pohybově nadaný a tělesně připravený)

- opora o hůl
- otáčení
- příprava pro krátké oblouky o rovnoběžných lyžích
- krátké oblouky o rovnoběžných lyžích
- seznámení se snožnými oblouky

### (pohybově nadaný)

- opora o hůl
- oblouky ke svahu s oporou o hůl
- hravé formy
- seznámení se snožnými oblouky
- otáčení
- příprava pro krátké oblouky o rovnoběžných lyžích
- krátké oblouky o rovnoběžných lyžích.

### (průměrný)

- oblouky ke svahu bez opory o hůl
- opora o hůl
- oblouky ke svahu s oporou o hůl
- základní oblouk
- zdokonalený základní oblouk
- seznámení se snožnými oblouky
- otáčení
- příprava pro krátké oblouky o rovnoběžných lyžích
- krátké oblouky o rovnoběžných lyžích.

## Vyspělý

- řezané oblouky
- zdokonalený krátký oblouk
- jízda v prachovém sněhu
- snožné oblouky v boulovatém terénu
- krátké oblouky v boulích
- oblouk na vzduchovém polštáři
- lyžování na zledovatělém podkladu.

Určitým přínosem tohoto členění je snaha o diferenciaci žáků z hlediska jejich pohybového nadání, příp. tělesné vyspělosti.

Vyučování se má v prvních dnech provádět na plochem svahu, téměř rovině, který má být dobře upraven. Doporučuje se zpočátku neprovlékat ruce řemínky u lyžařských holí, neboť je často výhodnější při pádu je pustit a zbavit se jich.

Následuje poučení o vstávání, které je u nás rovněž zpracováváno podobným způsobem. O pádech se píše, že jsou neřídnou součástí lyžování a nemusí být nebezpečné. Je třeba se snažit, pokud je to možné, upadnout stranou. Také je bezpečnější, když se podaří udržet lyže rovnoběžně. Proto autoři doporučují v okamžiku, kdy se již pádu nedá zabránit, držet lyže u sebe a překulit se stranou. Křečovitě bránění se pádu nemá obvykle nejlepší následky.

Je třeba si uvědomit, že je zjištěno, že většina zranění se přihodí ráno při první jízdě, kdy svalstvo ještě není dostatečně prohřáté, nebo pozdě odpoledne v důsledku svalové únavy, kdy reakce nejsou již tak rychlé jako obvykle. Z toho vyplývá důležitost důkladného rozcvičení ráno před první jízdou a dále poučení, že je třeba si odpočinout, jakmile se dostaví pocit únavy.

První sjíždění je řazeno po nacvičení chůze, obrátů přeshlapováním a výstupů. Jako častá chyba začátečníků se

uvádí, že se často rozjedou dolů se svahu aniž by si uvědomili, že nejsou schopni zastavit jinak nežli pádem. V průběhu jízdy zjišťují, že mají daleko větší rychlost nežli nahoře předpokládali, a že nejsou schopni lyže zvládnout. Při sjezdu je zdůrazňován ihned od začátku vzpřímený postoj, s váhou nad středem lyží a s lehkým ohnutím v kolenou a v kotnících, aby mohly být vyrovnávány malé nerovnosti. Zdůrazňuje se poloha lyží na plochách ve vzdálenosti kolem 25 cm. Ihned po základním

## na POMOC trenérům A cvičitelům

zvládnutí doporučují autoři vyhledávat malé terénní nerovnosti, které napomáhají zvládnutí koordinace, uvolněnosti postoje a rovnováhy.

V nácviku se pokračuje pluhem. Autoři zdůrazňují, že pluh je pouze pomůckou v začátečních výuky. Přestože pluhu používá většina lyžařů, nejedná se o žádoucí lyžařskou techniku. Neměl by být základem techniky, slouží jako pomůcka, kterou příležitostně využíváme a proto není třeba se zabývat jeho zdokonalováním. Dobře disponovaní jedinci jsou podle názoru autorů schopni zvládnout pluh a oblouky v pluhu ve velmi krátké době. Hlavním mechanismem pro uvedení lyží do otáčení je přenesení váhy těla. Doporučuje se zatěžovat lyži v průběhu zatáčení tak dlouho, dokud se nezastaví ve vrstevnici. Teprve potom lze zkoušet napojované oblouky.

Dále se uvádějí některá průpravná cvičení pro začátečníky, kteří nejsou dostatečně pohybově nadaní a mají potíže se zvládnutím rovnováhy a pocitu skluzu na lyžích. Pro zvládnutí správného přenesení váhy těla z lyže na lyži se doporučuje v jízdě po spádnici v širší stopě přenášet rytmicky váhu těla z jedné lyže na druhou. Pro ještě výraznější přenesení váhy je možné zvedat odlehčenou lyži lehce nad sníh (10–20 cm).

Dále je uváděno opakované nasazování pluhu a sjíždění lyží do rovnoběžné polohy, cvičení na místě pro nácvik hranění, kdy se nacvičuje pohyb kolen do stran, nejprve za pomoci opory o hole, potom bez nich. Zdůrazňován je význam odšlapování a bruslení. Po zvládnutí rovnováhy je nezbytné co nejdříve po zvládnutí sjezdu přímo na upraveném svahu přejít do zvládnutého terénu a potom postupně k přejíždění boulí, kde je procvičován teleskopický pohyb dolních končetin pro pohlacení nerovnosti.

Dostí místa je věnováno instrukci v jízdě na vlečích a lanovkách podle jednotlivých druhů, což je záležitost u nás často opomíjená.

V metodice nácviku se v další kapitole přistupuje ke zvládnutí sjezdu šikmo, který pokládají autoři za velmi významný. Jedná se o pohyby, které se při sjíždění vyskytují nejčastěji a je proto jejich zvládnutí základním předpokladem dalšího nácviku. Největší chybou je ztrnulý postoj, ohnutí v pase a nedostatečně pokrčená kolena. Po zvládnutí na hladkém svahu se přechází na jízdou v boulích se snahou omezit sesouvání stranou na nejmenší míru. Kontrola je možná podle stopy, kterou lyžař zanechá a která by měla ukázat pouze otisky hran lyží, bez stop po sesouvání. Zdůrazňuje se nezavislá práce dolních končetin a proto není nutné, aby byly lyže drženy blízko sebe.

Dostí místa je věnováno sesouvání, přestože snahou vyspělých lyžařů je jeho omezení na minimum. K určitému sesouvání lyží v obloucích však přece jen dochází, proto je sesouvání důležitou součástí zatáčení. Zahájení sesouvání se provádí odkloněním kolen od svahu. Od sesouvání napřed mohou pohybově nadaní jedinci přikročit přímo k nácviku oblouku ke svahu a ke snožnému oblouku v základní šíři stopy. Toto zkrácení nedoporučují autoři u průměrných jedinců, kde by zdokonalování mělo probíhat cestou oblouků z pluhu.

JAN MARŠÍK

# Pohybové fáze střídavého běhu

Studium sportovní techniky má hluboký význam pro metodiku sportovního procesu, pro tréninkovou praxi. Analýza techniky nám umožňuje odkrývat chyby v provedení pohybů, staví do kontrastního protikladu „dobře“ a „špatně“ provedeno a tím podněcuje k otázkám proč, kdy a jak. Podněcuje k novému poznání, k vytváření dokonalejší metodiky nácviku, k odstraňování chyb, ke zdokonalování sportovní techniky.

Současné způsoby sledování sportovní techniky můžeme rozdělit:

1. na sledování pomocí zjišťování svalové aktivity,
2. na sledování pohybu podle jeho zevního průběhu.

Svalovou aktivitu zjišťujeme při sportovním pohybu pomocí dynamometrie a elektromyografie. Oba způsoby se vyznačují náročností na přístroje a přesnost měření, dosažené výsledky jsou úměrné kvalitě měření. Jejich použitelnost vzhledem k složitě a náročným metodice, dosud prováděné především v laboratorních podmínkách, je stále značně omezená a přenos do tréninkové praxe je pouze zprostředkovatelný, nepřímý.

Vzhledem k těmto okolnostem základní metodou sledování a analýzy sportovní techniky v běhu na lyžích zůstává pozorování pohybu podle jeho zevního průběhu.

Základní znalosti o sportovní technice běhu na lyžích se vytvářejí většinou dedukcí techniky nejlepších závodníků, ze zkušeností předních trenérů. Jsou korigovány a doplňovány poznatky biomechaniky a dalších pomocných vědních oborů.

Stanovení účelné techniky se až dosud provádělo a provádí víceméně empiricky, zevšeobecnováním techniky nejlepších závodníků, stanovením nejčastějších, typických znaků. Kvalita těchto závěrů spočívala a spočívá dosud v podstatě na objektivnosti pozorování a na objektivitě závěrů z těchto pozorování vyvozených. Metody pozorování jsou dosud, a to je nutno otevřeně říci, velmi nedokonalé a v tréninkové praxi používané na nízké úrovni.

Sledovat, analyzovat a zdokonalovat techniku při jejím současném vývoji, k tomu nestačí jen oko trenéra, pedagogická intuice či talent, bohaté závodnické či trenérské zkušenosti. Stále více se jeví potřeba přesných údajů na základě objektivního sledování, měření a výzkumu.

Velmi objektivním kritériem při pozorování pohybu podle jeho zevního průběhu je filmový záznam, zpracovaný do filmové smyčky nebo do kinogramu. Stále častěji se používají filmové smyčky na film super 8mm, které se promítají v kazetových projektorech.

Rozbor kinogramů a jejich porovnávání s kinogramy nejlepších světových běžců lze poměrně přesně činit závěry a hodnotit techniku, zjišťovat odchylky a chyby v technice, stanovit cestu k jejich odstranění.

Bohužel tento základní způsob studia techniky jsme dosud v naší metodické práci značně podceňovali. Jen jednotlivci se zabývají problematikou kinogramů, kinogramy světových běžců (které by bylo snadno pořídit např. na Tatranském poháru) nejsou k dispozici.

Je pravda, že v pořizování a při vyhodnocování kinogramů panovala živelnost, nebyly stanoveny ani základní údaje či pokyny. Jednotliví autoři kinogramů postupovali individuálně, každý podle svých představ a záměrů.

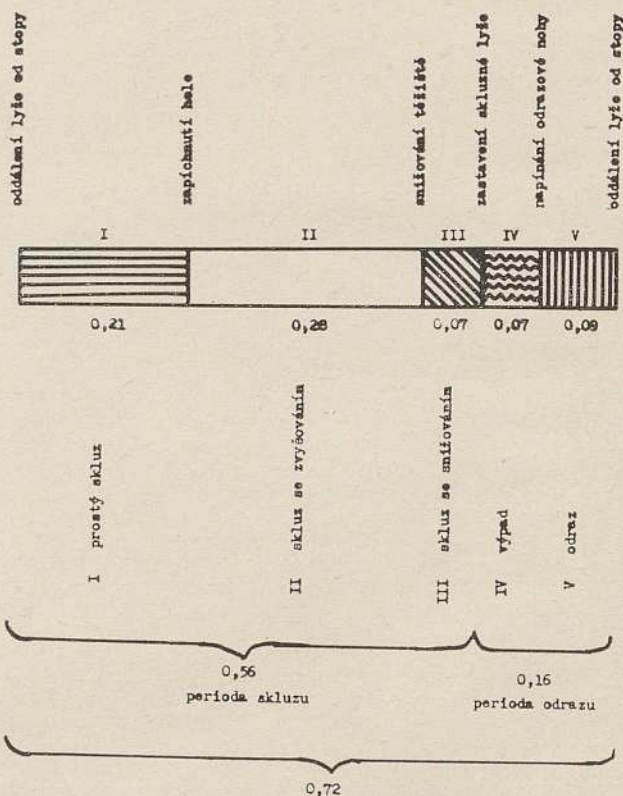
Odstranění této anarchie a zavedení jednotného řádu provedli sovětská pracovníci, jmenovitě pak Ch. Ch. Gross. Jejich přínos spočívá v tom, že techniku střídavého běhu rozčlenili na pohybové fáze. To znamená, že pohybovou strukturu běžecského kroku členíme na jeho jednotné pohybové fáze, kdy každá fáze je vymezena z hlediska jejího počátku a ukončení. Přesně ohraničené a plně charakterizované pohybové fáze cyklicky se opakujícího běžecského kroku, znázorněné jednotlivými obrázky kinogramu, slouží k analýze, popisu a hodnocení techniky běhu na lyžích. Můžeme tak hodnotit jednotlivé pohybové fáze různých závodníků v tomtéž závodě na stejném místě apod. ale rovněž téhož závodníka při různých příležitostech, různé únavě atd.

- V podstatě můžeme studovat jednotlivé pohybové fáze
- z hlediska doby jejího trvání,
  - prostorových charakteristik části těla, těžiště apod.,
  - rychlosti provedení (pokud máme současně zachycen časový údaj — frekvence kamery apod.).

- Členění techniky běhu na pohybové fáze nám tudíž slouží:
- k analýze a hodnocení techniky na základě exaktního porovnání, zejména v prostorových, časových i dynamických ukazatelích,
  - k odkrytí neefektivních nebo nevhodných pohybů.

## ČLENĚNÍ STŘÍDAVÉHO BĚHU

Pohybová část	Fáze	Ohraničení fáze
A. SKLUZ	1. Prostý skluz	Oddělení lyže od stopy
	2. Skluz se zvyšováním	Zapíchnutí hole
	3. Skluz se snižováním	Snižování těžiště
B. ODRAZ	4. Výpad	Zastavení skluzné lyže
	5. Odraz	Napínání odrazové nohy
		Oddálení lyže od stopy



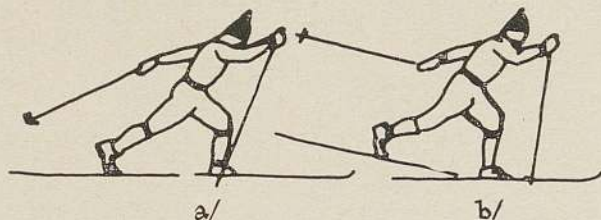
(obr. 1)

## GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ ČLENĚNÍ STŘÍDAVÉHO BĚHU

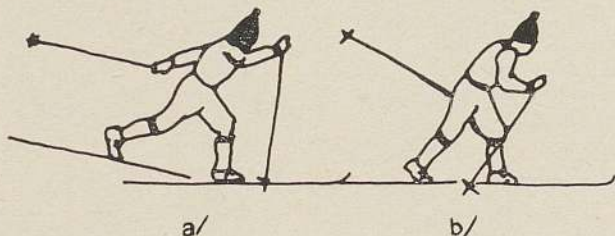
Běh na lyžích je v podstatě cyklickou pohybovou činností. Za jeden cyklus označujeme při střídavém běhu jeden dvojkrok. Za základ členění běhu na lyžích nám slouží jen polovina cyklu — běžecský krok, ve kterém jsou obsaženy všechny pohybové prvky.

Běžecský krok členíme na dvě základní pohybové části — část skluzu a část odrazu. Ve skluzové pohybové části probíhá skluz a odpích pažemi a členíme tuto část na tři pohybové fáze. V odrazové pohybové části probíhá odraz nohou jako hlavní hnací impuls při běhu na lyžích. Odrazovou část členíme na dvě fáze.

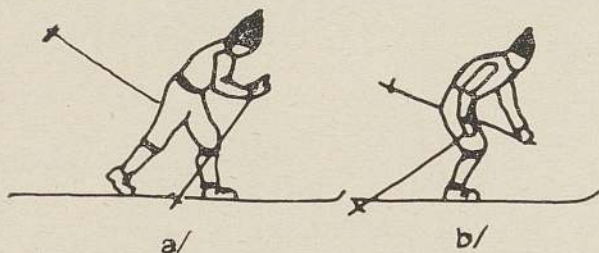
Jednotlivé pohybové fáze:



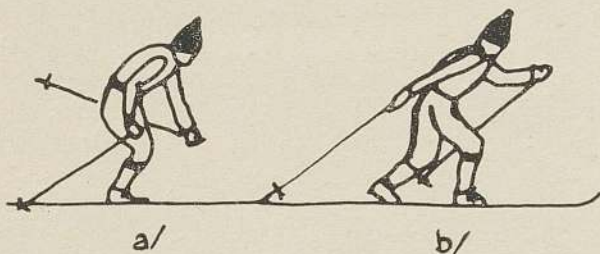
Obr. 2: a) zahájení fáze — oddálení odrazové lyže od stopy, b) zakončení fáze — zapíchnutí hole do sněhu



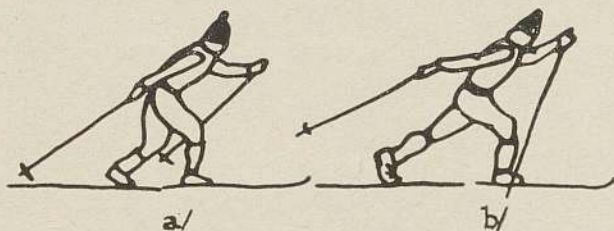
Obr. 3: a) zahájení skluzu — zapíchnutí hole do sněhu, b) zakončení fáze — zahájení snižování těžiště



Obr. 4: a) zahájení fáze — snižování těžiště, b) zakončení fáze — zakončení skluzu zastavením skluzné lyže



Obr. 5: a) zahájení fáze — zastavení skluzné lyže, b) zakončení fáze — napínání odrazové nohy



Obr. 6: a) zahájení fáze — napínání odrazové nohy, b) zakončení fáze — oddálení odrazové lyže od stopy

#### FÁZE I. — prostý skluz (obr. 2)

Po dokončení odrazu nohou běžec začíná skluz na stejné (oporné) noze. Odrazová lyže se oddálila od sněhu a rovněž obě hole nejsou v dotyku se sněhem — běžec se pohybuje pouze ve skluzu na jedné lyži, neboť provádí **prostý skluz**. Fáze I. je jediná fáze, ve které běžec nemůže aktivně působit na rychlost běhu ve smyslu jeho zrychlení, může pouze ovlivnit velikost tření ve skluzu. Zahájení fáze I. počíná oddálením odrazové lyže od sněhu (opory), zakončení fáze I. je dáno zapíchnutím hole do sněhu.

#### FÁZE II. — skluz se zvyšováním těžiště napínáním stejné nohy (obr. 3)

Fáze II. následuje po fázi I. Začíná zapíchnutím hole do

sněhu. Běžec pokračuje ve skluzu, zvyšuje těžiště napínáním stejné nohy. Fáze II. končí okamžikem, kdy běžec se začíná snižovat pokrčením stejné nohy v kolenním kloubu. V průběhu II. fáze běžec usilovně využívá opory o hůl se snahou zvýšit rychlost skluzu. Tlak na hůl, zakončený odpichem holí, probíhá ještě v dalších dvou fázích.

#### FÁZE III. — skluz se snižováním (obr. 4)

Je třetí — poslední skluzovou fází. Začíná okamžikem, kdy běžec začíná na konci II. fáze snižovat těžiště pokrčením stejné nohy v kolenním kloubu. Fáze III. končí zastavením skluzné lyže — ukončením skluzu.

Zastavení skluzné lyže slouží k uskutečnění odrazu, který dělíme na dvě fáze.

#### FÁZE IV. — výpad (obr. 5)

Je první částí — zahájením odrazu. Okamžikem zastavení skluzné lyže běžec pokračuje ve snižování těžiště dalším pokračováním stejné, teď již odrazové nohy v kolenním kloubu, ale současně se napřimuje v kyčelním kloubu (zvětšuje úhel mezi trupem a stehny) a tím začíná aktivní odrazení stejnou nohou.

#### FÁZE V. — odraz s napínáním nohy (obr. 6)

V průběhu V. fáze odraz probíhá od zakončení ohýbání v kolenním kloubu jeho napínáním, napnutí nohy je dovršeno napnutím v hlezenním kloubu. Fáze odrazu je zakončena okamžikem, kdy odrazová lyže se oddálila od sněhu (opory).

Rozborem a srovnáním ukazatelů jednotlivých pohybových fází (délka, čas a rychlost) můžeme vyvozovat, že fázový rytmus, vezmeme-li za základ fázi IV. jako jednotku, je nevhodnější při poměru jednotlivých fází **5:7:2:1:2**. Vztah skluzové části běžeckého kroku k jeho odrazové části je zhruba **4:1**. Doba trvání odrazu nohou po jeho dokončení činí cca 10 % celé doby trvání jednoho střídavého běžeckého kroku.

Důležitý je poznatek, že čím kratší je první fáze skluzu, tím je větší rychlost běžeckého kroku.

Zajímají nás však nejen průměrné hodnoty. Podstatným se jeví zkoumání, v čem spočívá dokonalejší technika těch nejlepších závodníků. Pro stanovení kam směřuje vývoj techniky a kterým směrem mají závodníci a jejich trenéři zaměřit při zdokonalování techniky svou pozornost, je nutno najít uzazatele, které by objektivně pomohly plnit tento úkol. Ukazatele, které by ukázaly rozdílnost v technice těch nejdokonalejších od ostatních běžců.

Při srovnání chronogramů skupiny nejvýkonnějších světových běžců se skupinou slabších běžců je patrné, že u skupiny lepších je doba trvání všech fází kratší. Zejména je to ve fázi IV., kde příprava na odraz probíhá u lepších běžců rychleji a ve fázi V., kde je zase rychlejší napřimování odrazové nohy. I. fází končí lepší běžec dříve tím, že včasěji zapíchnuje hůl do sněhu.

Celkově u lepších běžců absolutně (v sekundách) i relativně (v %) probíhá odraz značně rychleji a zejména zastavení skluzné lyže je až dvakrát kratší.

Toto srovnání může být u různých skupin rozdílné pokud se týká jednotlivých hodnot, celková tendence však bude shodná. Zjištění těchto tendencí v rozdílech uvedených ukazatelů je velmi cenné pro zdokonalování techniky běhu.

V našem příspěvku jsme se pokusili upozornit a seznámit čtenáře s významnou a důležitou složkou sportovní přípravy lyžaře běžce, tj. problematikou sledování a studia sportovní techniky. Je to problematika složitá, náročná a proto snad také podceňovaná.

PhDr. FELIX CHOVAŇEC, CSc., FTVS UK Praha

## Slovní instrukce při výuce lyžování

V minulém čísle *Lyžářství* jsme zahájili sérii příspěvků o didaktice lyžování. Tentokrát se zaměříme na metodu slovní instrukce.

Do slovní instrukce o určitém cviku patří především:

- výklad cvičitele,
- doplňující vysvětlení v průběhu nácvičku,
- heslovité pokyny při provádění cviku,
- potvrzení žákovi, že provedl cvik správně,
- pochvala a oprava žáka.

## SPOLEČNÁ ŘEČ

Slavní instrukce je důležitá zvláště v počátečním stadiu nácviku. Proto musí cvičitel hned od začátku usilovat o to, aby si s žákem dobře rozuměl, aby se mezi ním a žákem vytvořila věcně správná, jednoznačná a dostatečně obsáhlá společná řeč.

Cvičitel musí v prvé řadě seznámit žáky s odbornými názvy. Je nezbytné, aby informoval začátečníky alespoň o nejdůležitějších odborných výrazech, jako kupř. co je nižší a vyšší lyže, co je to odrazová a skluzová noha, rozdíl mezi odrazem a odpichem, co je to klouzavý a brzdivý pluh atd.

Dalo by se tedy říci, že cvičitel musí žáka hned od začátku postupně seznamovat s oficiálním lyžařským názvoslovím. Někdy však je třeba udělat výjimku. Cvičitel musí také brát v úvahu, že často v počátečním výcviku a zpravidla u dětí je třeba respektovat, že žák snadněji pochopí ty instrukce, které se vztahují k jeho okolí, než ty, které berou v potaz pouze jeho tělo nebo jsou zcela abstraktní. Znamená to, že v takovém případě je vhodnější žákům říkat kupř.: „Přikloň kolena více ke svahu a tím více zahraň.“ než pouze požadovat: „Více zahraň.“ Nebo: „Dej lyže více od sebe.“ místo odbornějšího pokynu: „Rozšiř stopu.“ V tomto stadiu výcviku je účelné připustit dočasně určité odchylky od odborného názvosloví a upravit slovník používaný při výkladech a pokynech tak, aby se v něm podle možnosti vyskytovaly pojmy jako údolí, svah, lyže, sniž, slalomová tyč atd. U malých dětí můžeme jít s touto účelovou úpravou lyžařského názvosloví až tak daleko, že kupř. nalepíme na levé lyže obrázek meivěda a na pravé zajíce a použijeme názvy těchto zvířat ve spojitosti s polohou nebo s pohybem lyží.

## VYCHÁZET Z ÚROVNĚ ŽÁKŮ

Slovní instrukce má vycházet z mentální úrovně žáků a má-li být srozumitelná, musí být podána na úrovni o něco nižší než je horní hranice jejich chápání. Z toho tedy vyplývá, že především cvičitelův výklad musí být přiměřený nejen věku žáků, ale také jejich možnostem chápání a jejich snaze po poznání. Musí také odpovídat stupni dosavadní informovanosti žáka o nacvičované dovednosti.

Při vlastní výuce to není snadný úkol. Jako jedním z vodítek může být pro cvičitele kupř. požadavek, aby vysvětloval a popisoval tak, aby jeho instrukce byla pro děti názorná a fantazijní (kupř. „skřč se jako trpaslík“) pro ty, kteří touží po rozšíření svých znalostí, přesná a pro žáky, kteří nejeví dostatečný zájem, přitažlivá a zajímavá.

## ŽÁK VIDÍ TO, CO ZNÁ

Výklad má úzký vztah k další vyučovací metodě, ke zrakové instrukci. Žák je totiž schopen při zrakové instrukci, to znamená především při ukázce cviku, převážně vidět pouze to, co zná. Bez předchozího vysvětlení jeho slova nerozezná dostatečně průběh nového pohybu a jeho pohybovou strukturu. Člověk vidí převážně pouze to, co se naučil vidět.

Tento poznatek klade další nároky na cvičitelův výklad, který by měl být dobře připravený, promyšlený a pečlivě formulovaný. Bez dobrého výkladu ztrácí i ta nejlepší ukázka svůj význam. Slovní instrukce má předcházet instrukci zrakovou a je důležitá především proto, aby žák byl schopen dobře vidět cvičitelovu ukázkou.

## VÝKLAD PODÁVAT POSTUPNĚ

Při instrukci o určitém cviku je třeba nejprve žáka informovat o strukturálně nejvýznamnějších a rozhodujících pohybech. Je jí třeba podávat postupně a v příslušném pořadí. Tak kupř. při oblouku z pluhu není vhodné vysvětlovat oporu o hůl dříve, pokud není žákovi i v praxi ještě zcela jasná práce nohou. Při nácviku běžeckého kroku není účelné hovořit o délce skluzu, když se žák ještě neumí dobře odrazit.

## OKAMŽITÉ A VČASNÉ POKYNY

Slovní instrukce se uplatňuje dále i při vlastním nácviku a v průběhu provádění jednotlivých cviků. Jednou z forem této instrukce jsou „okamžité pokyny“, tzn. slovní vstupy cvičitele do průběhu žákova pohybu. Tyto vstupy jsou ještě schopné ovlivnit průběh žákova pohybu a obvykle se uskutečňují jako akustické signály v podobě heslovitého zvolání. Signál pomůže žákovi uvést v chod potřebný sled pohybů nebo označí, že žák dosáhl určitého pohybového bodu. Tak kupř. akustickým signálem je možno výhodně ovlivnit zahájení pohybu jako je

odraz, odlehčení, přestoupení, zahranění nebo opora o hůl. Cvičitel přitom musí dbát, aby příslušná signálová zvolání, jako „aáá — ted“ nebo „dolůůů — nahoru — dolů“, byla dobře synchronizována s průběhem pohybu.

Od okamžitých pokynů odlišujeme „včasné pokyny“, které cvičitel žákovi dává ihned po skončení cviku.

## RYCHLE POTVRDIT ZDARILÝ POKUS

Potvrzení zdařilého pokusu souvisí se slovní instrukcí, kterou jsme uvešli v předchozím odstavci. Pro jeho význam však na ně ještě zvláště upozorňujeme. Jestliže žákovi potvrdíme zdařilý cvik, může to být pro další zvládnutí tohoto cviku velmi podstatné. Nejvýhodnější je, jestliže žákovi potvrdíme zdar pokusu ještě v průběhu jízdy vhodným zvoláním nebo stručným zhodnocením ihned po pokusu, kdy ještě žák uchovává v představě příslušný pohyb.

## OPRAVOVÁNÍ

Také opravování žáků je svým způsobem slovní instrukcí, a to nemalého významu. Zde však musíme v první řadě připomenout, že žákovi je většinou ku prospěchu, jestliže s opravováním uplatňujeme současné povzbuzení. Cvičitelé dále nesmí dopustit, aby opravování nedostatků žáka mělo charakter hany.

Při opravách žáků je vhodné řídit se těmito zásadami: — Slovní instrukcí ve formě opravy je třeba na začátku výcvikového procesu šetřit. Zvláště na stupni „hrubého provádění“ pohybových dovedností, kdy je důležité, aby pouze základní struktura cviku byla správně prováděna a kdy tolerujeme nepřesnosti v podrobnostech, je třeba dávat přednost „korekčním opatřením“. Znamená to, že zvolíme pro další jízdu kupř. vhodnější tvar terénu, jiný sklon svahu nebo zjednodušíme požadovaný cvik.

— Každou korekturu je vhodné spojit s pochvalou u žáka, která znamená důležitou pozitivní podporu jeho úsilí. Kupř.: „Odraz byl dobrý, je však ještě nutné, abys ihned po odrazu přenesl váhu na skluzovou lyži.“

— Opravujeme vždy pouze současné hlavní nedostatky žáka.

— Oprava má mít pokud možno charakter včasného pokynu, tzn., že se má provést co nejrychleji po chybném pokusu.

— Korekturu je třeba vyjádřit věcně a vyhnout se přitom osobním formulacím jako např.: „Ty budeš mít s tvým odklonem od svahu stále potíže.“

— Cvičitel se nesmí v žádném případě kvůli některé chybě na žáka rozzlobit.

— Cvičitel by neměl nechávat zcela nezdařený cvik provádět vícekrát a opakovaně jej opravovat. V takovém případě by měl buď požadovaný cvik upravit na snadnější nebo by měl zařadit jiné cvičení.

— O chybě, jejíž příčinu cvičitel zná a umí ji vhodným cvičením odstranit, by se měl zmínit jen velmi zběžně.

— Jestliže žák sám objeví chybu a její příčinu, pak není třeba, aby ji ještě rozebíral cvičitel.

— V průběhu cviku opravuje cvičitel žáka jako při okamžitých pokynech, tzn. pouze pomocí heslovitých zvolání.

— Jednotlivé slabší žáky by cvičitel neměl v zásadě opravovat před celou skupinou. Taková korekce může být vhodná a pro ostatní žáky zajímavá pouze tehdy, jestliže jde o chyby velmi dobrých lyžařů.

— Smyslem korekce celého družstva má být pouze upozornění na společné potíže, které se u členů družstva vyskytly a ne kritika celé skupiny.

Cvičitel také může vhodně použít korekci celé skupiny k tomu, aby nepřímou upozornil na chybu jednotlivé žáky. Těchto jednotlivců se tak oprava neotkne a neodradí je.

Také při práci s videorekordérem musí cvičitel pamatovat na to, že opravování žáků je třeba provádět podle výše uvedených zásad. Promítání obrazové záznamy před celým družstvem, doprovázené korekčním komentářem, je především u slabších žáků výukově delikátní záležitost.

Metoda slovní instrukce je při lyžařském výcviku metodou velmi důležitou. Pro přesnější představu o jejím použití doporučujeme připomenout si příspěvek o didaktice lyžování z minulého čísla Lyžařství.

Příště se budeme zabývat otázkou, jaké jsou v současné době názory na uplatnění metody zrakové instrukce.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

# Aká bude nová súťaž?

Zavedenie celoštátnej súťaže družstiev tzv. ligy v zjazdovom lyžovaní znamenalo svojho času krok vpred. V priebehu súťaže sa však ukázalo, že okrem kladov priniesla táto súťaž aj rad nedostatkov. Predovšetkým v tom, že nezvýrazňovala dostatočne lyžovanie ako individuálny šport. Snaha oddielov a trénerov sa sústreďovala hlavne na získanie potrebného počtu bodov pre družstvo, čo v svojich dôsledkoch viedlo niekedy aj k obmedzovaniu výkonu pretekára. Stalo sa, že družstvo potrebovalo k dobrému umiestneniu získať už len minimum bodov. V takom prípade boli pokyny trénera jednoznačne ovplyvnené touto potrebou a žiadal od pretekára opatrnú jazdu, len aby došiel do cieľa a to minimum bodov získal. Nesmel ísť naplno a riskovať vypadnutie z pretekov.

K čomu viedla podobná prax netreba osobitne zvýrazňovať. Umele sa potlačovala dravosť a plné nasadenie pretekára, ktoré dnes v zjazdovom lyžovaní je samozrejme a nutné. V svojich dôsledkoch nám takéto maniere v lige zjazdárov vychovávali opatrných, nič neriskujúcich a chytrácky špekulujúcich pretekárov.

Je isté, že hľadanie nových ciest prináša so sebou aj chyby a nedostatky. Musíme však vedieť tieto chyby oňhalovať a vyvarovať sa ich. Prudký rozvoj športovej výkonnosti neobišiel ani lyžovanie. Je preto nutné hľadať vždy nové prostriedky, metódy a progresívnejšie formy v rozvoji výkonnosti a napredovania.

Zjazdový úsek VLZ SÚV ČSZTV si uvedomil uvedené nedostatky ligy zjazdárov a prišiel s návrhom na zavedenie novej súťaže „Slovenského pohára“ namiesto doterajšej ligy družstiev. Návrh schválil aj Výbor lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV a to znamená, že už v sezóne 1976—77 budú slovenskí zjazdári súťažiť podľa novej súťažnej poriadku.

Aká je nová súťaž? Ide o dlhodobú súťaž pozostávajúcu zo všetkých národných majstrovských a kvalifikačných pretekov v jednotlivých disciplínach, z trojboja (ev. dvojboja) na majstrovstvách SSR a štyroch (u žiactva troch) dvojbojov NKP. U žiactva sa zaraďujú tiež výsledky z jednotlivých pretekov a trojboja (dvojboja) na majstrovstvách ČSSR.

Boduje sa podobne ako Svetový pohár s tým rozdielom, že do bodovania sa ráta nie desať, ale dvadsať prvých pretekárov u mužských kategórií. Za prvé miesto 30 bodov a potom odstupňovane až na jeden bod za 20 miesto, ženské složky bodujú od prvého do desiatého miesta (20 až 1 bod). Získané body sa zrátajú narastajúcim spôsobom. Do konečného hodnotenia poradia jednotlivcov sa hodnotí 60 percent vypísaných pretekov a viacbojov, pri čom sa rátajú preteky v ktorých získa najviac bodov. Víťazom sa stáva pretekár s najvyšším počtom bodov. Pri rovnosti bodov v konečnom poradí rozhodujú body získané na majstrovstvách SSR.

Bokom nie sú ani družstvá. Do hodnotenia sa rátajú body získané najlepšimi štyrmi pretekármi podľa kategórií, ale nerátajú sa body získané jednotlivcami vo viacbojoch. Víťazí družstvo, ktorého pretekári získajú najviac bodov zo všetkých pretekoch. Víťazné družstvo získava titul majstra SSR a postupuje do majstrovstiev ČSSR oddielových družstiev. V prípade, že víťazom sa stane družstvo, ktoré je zaradené do majstrovstiev ČSSR družstiev, alebo sa ním stane družstvo ASVŠ Dukla, do vyššej súťaže postupuje ďalší v poradí najlepší oddiel.



Josef Vala z Dukly Banská Bystrica je členom čs. reprezentačného družstva sjezdárň. Na obrázku pri slalomu Memoriálu Janka Nováka na Martinských holích

stra SSR a postupuje do majstrovstiev ČSSR oddielových družstiev. V prípade, že víťazom sa stane družstvo, ktoré je zaradené do majstrovstiev ČSSR družstiev, alebo sa ním stane družstvo ASVŠ Dukla, do vyššej súťaže postupuje ďalší v poradí najlepší oddiel.

KAROL EIDLPEŠ



Švéd Thomas Wassberg, víťaz prvého závodu neoficiálneho Svetového poháru bežcú v Davosu

## Švédské lyžařské gymnázium v Järpen

Lyžařská gymnázia se osvědčila již v několika zemích a pomáhají vychovávat úspěšné reprezentanty. Patří mezi ně i švédské lyžařské gymnázium v Järpen. Tato malá švédská obec asi s 1000 obyvateli leží 30 km severozápadně od Östersundu. Je obklopena jezery, loukami, v okolí je několik pahorků a především hodně lesů. V dále vystupují vrcholky Skandinávského pohoří, které dosahují nadmořské výšky 1500 až 2000 m. V této oblasti leží sníh pět měsíců, příznivé sněhové podmínky byly rozhodující pro zřízení prvního švédského lyžařského gymnázia v Järpen.

Od roku 1972 jsou do tohoto gymnázia soustřeďováni mladí talentovaní

chlapci a děvčata v běhu na lyžích i ve sjezdových disciplínách. Podmínkou pro přijetí do Järpen jsou nejen dobré sportovní výsledky, ale také velmi dobrý školní prospěch. Švédský lyžařský svaz a vedení gymnázia musí vybírat mezi několika stovkami uchazečů. Studijní doba trvá tři roky a je zakončena maturitou. V průběhu tříletého školního období bydlí žáci v internátě nebo v soukromí v Järpen. Studují a trénují ve škole, jezdí pravidelně k závodům, v nichž startují za svůj mateřský klub. Kromě pondělí, které je plně vyhrazeno studijním povinnostem, žáci gymnázia v Järpen denně trénují.

Loni v okolí Järpen napadl již 12.

října první sněh. Během měsíce žáci Idrotts-gymnasiek-Skolan naběhali již 500 tréninkových kilometrů. Denně absolvovali studenti 10—40 kilometrů. Po měsíci přípravy začaly již první závody v závěru každého týdne. Během lyžařské sezóny absolvují žáci průměrně 30 startů.

Podmínky pro přípravu v Järpen jsou pozoruhodné. Dobře upravené a zčásti osvětlené tratě v lesích, moderní tělocvična, posilovna a malý krytý plavecký bazén dávají všechny předpoklady pro efektivní trénink. V letošním roce se počítá s výstavbou dráhy pro kolečkové lyže.

Mezi 75 žáky lyžařského gymnázia jsou nejtalentovanější švédští běžci.

Na loňských juniorských mistrovstvích Švédska v kategoriích děvčat obsadily žačky 1. a 3. místo, žáci první, 6., 7., 8. a 10. místo. Největším talentem gymnázia v Järpen je Thomas Wassberg, který loni na juniorských mistrovstvích Evropy v Liberci obsadil druhé místo a reprezentoval Švédsko na ZOH 1976 v Innsbrucku, kde obsadil v běhu na 15 km 15. místo. V novém ročníku neoficiálního Světového poháru Wassberg zvítězil v zahajovacím závodě na 15 km ve švýcarském Davosu před čs. reprezentantky Henryčou a Jarým. Jsou předpoklady, že v mezinárodních závodech nové sezóny se uplatní ještě další studenti tohoto gymnázia. -tr-

## Šili horúcou ihlou

Všetko nové prináša so sebou okrem kladov tiež rad nedostatkov. Platí to v plnej miere aj o práci športových stredísk talentovanej mládeže. Bolo by predčasné už teraz robiť definitívne závery o účinnosti telovýchovného procesu v tréningových strediskách mládeže. Po roku ich činnosti sa ale ukazujú niektoré skutočnosti, signalizujúce zodpovedným pracovníkom kde a v čom treba prácu týchto stredísk zlepšovať. Lyžiari vždy vedeli pozrieť sa otvorene kriticky do svojich vlastných radov. Aj tentoraz to dokázali.

Na loňskom novembrovom plenárnom zasadnutí Výboru lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV konštatovali, že výsledky nie sú uspokojivé. Príčinu vidia hlavne v nesprávnom výbere pretekárov do stredísk. Príliš sa uplatňovali lokálne záujmy a o zaradení do TSM často rozhodovali subjektívne stanoviská. Preto predseda zjazdového úseku VLZ SÚV ČSZTV Milan Vydra navrhol, aby testovanie výkonnosti na konci prípravného obdobia sa využilo na vyradenie jednotlivcov, ktorí nespĺňajú výkonnostné limity a namiesto nich prijať iných pretekárov, pre ktorých by členstvo v TSM bolo prínosom pri zvyšovaní ich výkonnosti a príslubom pre budúcnosť nášho pretekárskeho lyžovania. Povedal tiež, že v mnohých prípadoch TSM nahradili zlú prácu oddielov. Je preto treba len vŕtať rozhodnutie VZL SÚV ČSZTV systematicky v budúcnosti sledovať a kontrolovať prácu TSM.

Tvrdenie súdruha Vydru je podložené faktami. Napríklad TSM v Žiline má 21 pretekárov, ale len osem z nich spĺňa stanovené kritéria. Podobne je tomu vo Vysokých Tatrách, kde z 20 pretekárov len ôsmi plnia kritéria, v Rožňave dokonca zo 17 členov len dvaja vyhovujú. Je potom vôbec únosné, aby tu bolo stredisko?

Ani perspektívne nie je v Rožňave nádej na zlepšenie. Je len správne, ak v tomto prípade navrhuje zjazdový úsek VLZ SÚV ČSZTV, aby TSM bolo presunutú z Rožňavy do Košíc a pretekárov doteraz zaradených v TSM Rožňava zaradil do školských športových tried v Rožňave a Gelnici. Podľa prieskumu by mohli v Košiciach zaradiť do TSM 18 talentovaných zjazdárov.

Lepšia situácia je v Liptovskom Mikuláši. Z 19 členov TSM spĺňa požiadavky výkonnosti 13 pretekárov. Ešte lepšie je to v Banskej Bystrici. Tu všetkých 21 členov TSM plnia výkonnostné testy a nachádzajú výborné podmienky pripravené lyžiarimi TJ ČH Banská Bystrica. Majú trénera z povolania a ďalších kvalifikovaných trénerov dobrovoľných. Vedúci TSM Peter Molčan spolupracuje úzko s oddielmi z ktorých pretekári do TSM prišli a spoločne plnia program prípravy. -es-

## Říčky: každý rok něco nového

Parta líbí tam pracuje celý rok. Z lásky k horám, ke generaci, která jednou převezme jejich místa. Práce pro děti je pro ně úplnou samozřejmostí. Dnes už také proto, že i mládež reprezentuje naši společnost před celým světem.

Středisko zimních sportů v Říčkách v Orlických horách se začalo budovat před devatenácti lety. Každý rok vyrostlo něco nového, co se zrodilo z pochopení národního výboru v Rokytnici, stranických, státních a tělovýchovných orgánů v Ústí nad Orlicí, Elitexu, Perly, Výzkumného ústavu bavlňánského, Stavebního podniku, Státních lesů a mnoha dalších podniků a institucí, kterým záleží na sportovní aktivitě v okrese, na důstojné reprezentaci Orlicka.

Nejnovejším objektem je slalomový vrch, který má všechny parametry určené FIS pro mezinárodní sjezdářské závody mládeže. Zatím chybí další turistický vlek. Dva, které jsou v pro-

vozu, jeden 800 m a druhý 1200 m dlouhý s 23stupňovou zatáčkou už nestačí zájmu.

Loňských 10 000—15 000 hodin, odpracovaných brigádnicky, přineslo vylepšení chaty TJ Jiskra, objektu horské služby a vodo hospodářské budovy. Nelze zapomenout ani na juniorský můstek, vedle něhož má vyrůst další s kritickým bodem 60 m. Nejbližším plánem je parkoviště pro 200 aut a nová silnice. Obojího je zapotřebí. Při letošním ročníku Interkritéria bude mít premiéru i nové telefonické spojení, které umožní kvalitnější rozhlasové a televizní přenosy a spojí Říčky s celou Evropou.

Na závěr trochu matematiky pro grovnání. Lyžařský oddíl TJ Jiskra Ústí nad Orlicí má 192 členů včetně mládeže. Vybudoval pod vedením Bohuslava Šudy dílo v hodnotě 4—5 milionů Kčs. Je třeba ještě něco dodat?

-rek-

## Krkonošské perspektivy

Nejoblíbenější české hory Krkonoše čeká v příštích letech mnoho nového. Většina investic podniku Tělovýchovná zařízení České organizace ČSTV bude směřovat do horských středisek ve Spindlerově Mlýně, Peci pod Sněžkou a Harrachově. Vyrostou nebo se zrenovují vleky, lanovky, hotely, běžecké tratě a skokanské můstky. Vezměme si však tuto výstavbu společně se zástupcem ředitele TZ Jiřím Pilařem pěkně po pořádku.

Harrachov bude vedle běžců a biatlonistů patřit především skokanům. Projektují se nové můstky s parametry P — 90 a obří P — 120 m, zatím se opravují padesátka a sedmdesátka. V letošním roce má být dokončen vlek z Rýžoviště na Čerták, k němu by v této pětiletce měl přibýt další. Uvažuje se i o sedačce na Plešivec. Vzniknou udržované běžecké tratě na 5 a 10 km, které spolu s orientačními a výkonnostními tabulemi budou sloužit veřejnosti.

Ve Spindlerově Mlýně dojde v příštím roce k rekonstrukci všech skokanských můstků ve Sv. Petru. V dolní části slalomového svahu přibudou dva vleky, jeden 600 m a druhý, který na něj bude navazovat, 500 m dlouhý. Uvítají ho ti, kteří přijdou využít ještě jarního sněhu. V další pětiletce bude na lyžařském stadiónu postaven nový hotel a dolní stanice lanovky se protáhne přes údolí na cestu. Lanovka na Medvědí byl měla letos v červenci zahájit provoz. Alespoň tak zní poslední reálný odhad.

Pec pod Sněžkou je našim nejlepším sjezdářským centrem. Tratě jsou upraveny, v provozu jsou čtyři vleky ČSTV. V plánu je lanovka na Liščí horu, rekonstruuje se Luční bouda a na rok 1981 se připravuje projekt nové Výrovky. Dále se počítá hřebenových chat nebude zvlášť. Také na Sněžce vyrostou v příštích pětiletce nová bouda, která by měla být důstojným protějškem polské stavby. Samozřejmě, že nebudou chybět standardní běžecké okruhy, dostatečně široké, aby je mohla upravovat mechanizace. -rm-



## ŠVÝCARSKO - ráj běžců

Možná, že titul se bude zdát někomu nadsazený. Buďme však objektivní a přízně, že titul má pravdu. Není to tak dlouho, co například v Davosu byly úzké běžecké lyže prohlíženy s obdivem, ale i s úsměvem. V celém okolí jen tu a tam někdo „vykročil“ na běžkách.

V současné době je toto středisko zimních sportů jedním z nejvyhledávanějších míst na světě pro přípravu a místem, kde velkými závody prakticky začíná mezinárodní sezóna. Zásluhu na tom má nejen vynikající klima a téměř stále prachový sníh, ale hlavně nadšení několika průkopníků běhání, jejichž úsilím vznikl v Davosu komplex tratí všech obtížností v celkové délce více než 40 kilometrů v nadmořské výšce 1560—2000 m. Tratě mají letní terénní úpravy. V zimě jsou denně perfektně strojově upravovány (dvě a více stop po celé délce). Vedou téměř z centra městečka krásnými alpskými údolími až k vysokohorským skanzenům.

Tratě jsou vybaveny informačními tabulemi, značkami jako silnice, na přístupových cestách jsou budovy se šatnami, místnostmi na mazání lyží, občerstvením apod. V místě je samozřejmě i běžecká škola. Jedna lekce stojí 11 švýcarských franků, tři lekce 29 švýc. franků atd. Plánky tratí a veškeré informace o běžících obdržíte v každém hotelu, cestovní kanceláři i obchodě se sportovními potřebami.

Ani o výbrojní a výstrojní materiál není nikde nouze. Lyže, boty, hole, vosky, kombinézy, rukavice a čepice, to vše je zde ve všech značkách, veli-

kostech i kvalitě k dostání v celé řadě obchodů. Kdo nechce věci kupovat, má možnost si vše vypůjčit. I na to je v Davosu pamatováno.

Obdobná situace je ve všech i těch nejmenších vesničkách v horských oblastech — všude mají běžecké tratě a jsou perfektně upraveny stroji. A co je hlavní, všude se na nich „prohání“ množství mládeže a „prochází“ mnoho dříve narozených.

Je to výsledek akce LLL (běžci žijí déle), kterou se švýcarským sdělovacím prostředkům v čele s televizí podařilo získat běhu velkou popularitu a dobré podmínky a tím i otevřít cestu běžcům Švýcarska k nejvyšší světové úrovni.

JAROSLAV HONCŮ



# Hodně sportu i studia

Potkáváte je nejčastěji v okolí Špindlerova Mlýna. Mladé chlapce a děvčata ze střediska vrcholového sportu mládeže ve Vrchlabí. Celou zimu nemusejí chodit do školy, pouze trénují a jezdí na závody. Sladký život, řeknete si. Jenže ono je to zcela naopak. Mladí sportovci se musejí nejen dobře připravovat na sněhu, ale také nesmějí zanedbat nic ve studiu nebo učebním oboru.

Vrchlabské středisko vrcholového sportu mládeže je největší v českých zemích. Má své detašované pracoviště ještě v Jablonci nad Nisou. V českých zemích pracuje ještě SVS-M ve skoku ve Frenštátě pod Radhoštěm a v běhu v Novém Městě na Moravě. Dále je v ČR ještě 19 tréninkových středisek mládeže s více než 500 závodníků a závodnicemi.

Nás nejvíce zajímalo vyřešení problému sport a školní výchova. Proto jsme vyzpovídali nejdříve vedoucího střediska vrcholového sportu mládeže ve Vrchlabí soudruha Josefa Matysku:

„V našem středisku, tedy společně i s Jabloncem, je zařazeno 19 běžkyň a 26 běžců, 17 sjezdařek a stejný počet sjezdařů a osm sruženářů. U nás máme soustředěny nejlepší závodníky ze severních Čech, Frýdku-Místku, Ostravy, Pardubic i šumavských měst. Závodníci se nepřipravují pouze na budoucí sportovní, možná i reprezentační dráhu. U nás musíme ze členů SVS-M vychovávat i uvědomělé občany naší socialistické vlasti. Skloubit kvalitní sportovní přípravu s výchovně pedagogickým procesem je velmi náročné.

Členové našeho střediska mají ve studiu určité výhody, které jsou dány metodickým návodem na úpravu studia sportovců, který vydalo ministerstvo školství ČSR. Dává určité možnosti a pokyny, které jsme museli přenést u nás do praxe tak, aby vyhovovala především studiu i sportov-

nímu výcviku. Po poradě s trenéry, učiteli i odbornými vychovateli jsme rozdělili rok na tři období. První je od 1. září do 30. října. V tomto období chodí žáci do školy, odpoledne trénují, večer studují. Ve druhém — sportovně nejdůležitějším — od 1. listopadu do 15. dubna do školy nechodí. V této době jsou většinou na soustředění či na závodech. Od 16. dubna do konce školního roku žáci SVS-M opět navštěvují vyučování nebo učební obor.

Většina žáků bydlí v našem internátě v Herlíkovicích. Podařilo se nám zajistit, že zde mají nejen ubytování, ale i studovny, jídelnu a společenské místnosti. Dalším důležitým problémem bylo, jak zajistit doučování žáků v době, kdy do školy nechodí. Díky pochopení profesorského sboru na gymnáziu ve Vrchlabí se i tuto otázku podařilo vyřešit. Profesori jsou většinou od nás, z hor. A tak mají rádi lyžování a našli pochopení. Za svými žáky na doučování jezdí na soustředění do Špindlerova Mlýna. Je to pro ně práce navíc, ale dělají ji rádi. Když mají běžci soustředění na některé hřebenové boudě v Krkonoších, snažíme se obstarat některého profesora-důchodce, který může se žáky trávit volný čas. Prostě výuku nesmějí zanedbat. Žáci i v průběhu zimy často dojíždějí do školy, žádají konzultace či průběžně skládají zkoušky.

Každý z členů SVS-M má studijní výkaz, který musí pravidelně předkládat. Jakmile prospěch klesne pod stanovenou normu, potom musí každý člen střediska okamžitě do školy, dokud si známky neopraví. Závodníci ve středisku procházejí uceleným výchovným procesem. V SVS-M musí především dobře studovat, mít dobrý prospěch v učebním oboru a teprve potom trénovat, závodit a společlivě reprezentovat.“

Zdeňka Beranová je ředitelkou vrchlabského gymnázia Klementa Gottwalda. „Přechod žáků ze ZDS na gymnázium je vždy náročný i pro ty, kteří studují „normálně“, natož pro členy SVS-M. Proto mají v prvním ročníku trochu více problémů než ostatní žáci. Obvykle je však za pomoci profesorů i trenérů překonají. Ale v dalších ročních se situace již mění. Žáci ze SVS-M jsou vždy velmi ukáznění, to dělá tvrdá a poctivá příprava ve sportu, zlepšují si prospěch, protože se za první rok naučili pracovat více samostatně. Projevují velký zájem, na zkoušky chodí pravidelně. Studenti čtvrtých ročníků mají možnost odložit si maturitu až na konec srpna, ale přesto skládají zkoušku dospělosti pravidelně s ostatními. Mnoho členů SVS-M se dokonce hlásí na vysoké školy.

Ano, pro profesorský sbor je to hodně práce navíc. Ale všichni ji děláme rádi, protože máme potom radost ze sportovních úspěchů našich žáků.“



Nejúspěšnější skokani v závodech o Pohár harrachovských skláren. Zleva Ivo Felix (druhý), vítěz Břetislav Novák a František Novotný (třetí — všichni Dukla Liberec)

## Světový pohár běžců

V dalším závodě neoficiálního Světového poháru v běhu na lyžích v Cable v USA ve státě Wisconsin na trati 15 km zvítězil Fin Matti Pitkänen za 43:32,7 min. před Norem Braa 43:50,6 a Finem Repem 43:59,35. Další pořadí: 4. Koivisto (Finsko) 44:15,41, 5. Magnuson (Švédsko) 44:21,27, 6. Speicher 44:28,63, 7. Zipfel (oba NSR) 44:42,63, 8. Renggli (Švýcarsko) 44:44,30, 9. Myrmo (Norsko) 44:57,64, 10. Dunklee (USA) 44:59,40. Čs. reprezentanti v tomto závodě nestartovali.

V rámcovém štafetovém závodě na 3X10 km zvítězili reprezentanti Finska Repo, Pitkänen, Koivisto v čase 1:23:07,64 před komb. štafetou Švédska a Rakouska 1:23:59,94 a NSR 1:24:32,46. Reprezentanti Norska, Švýcarska, Itálie a Francie v závodě nestartovali, neboť přicestovali do USA se zpožděním a byli unaveni.

Další závod neoficiálního Světového poháru 4. ledna na náhradní trati v jugoslávské Pokujuce u Bohinje za účasti 57 startujících z 11 zemí se nezapočítával do soutěže pro malý počet závodníků s minimálním počtem 20 bodů. Patnáctku vyhrál Rakoušan Werner Vogel v čase 45:50,27 před čs. reprezentanty Františkem Šimonem 46:10,51 a Stanislavem Henychem 46:24,51. Další umístění: 4. Grossegger (Rak.) 46:30,71, 5. Jarý (ČSSR) 46:34,87, 6. J. Vogel (Rak.) 46:41,35, 7. Beran 46:49,94. — 10. Michalko 47:24,33. Běh juniorů na 10 km skončil vítězstvím Rakušana Jurice v čase 31:44,97. Umístění čs. závodníků: 7. Švub 33:48,13, 8. Kohút 33:53,37, 12. Bečvář 34:15,43.

## Zajímavosti z oddílů

Lyžaři Baníku Rtyně se mohou pochlubit úspěšnými výsledky v roce 1976. Členové tohoto Vzorného oddílu III. stupně odpracovali 1495 brigádnických hodin, což je o 290 hodin více než v předcházejícím roce. Provedli celkovou údržbu vleku Pálenka, odvodnili část svahu, zřídili sociální zařízení a rozšířili chatu u vleku. Ze sjezdařů se mohli pochlubit největšími úspěchy ing. Ladislav Kult a Petr Hurdálek, běžci v divizní soutěži obsadili třetí místo. O družstva žáků a žákyň se starají Vlastimil Kábrt a Josef Hořman. Bylo získáno deset nových členů oddílu z řad školní mládeže. Oddíl si dobře vede i v kulturní činnosti, o čemž nejlépe svědčily beseda s čs. olympijským reprezentantem Jiřím Beranem a reprezentační ples lyžařů.

Dušan Dufek, předseda politicko-výchovné komise VSL OV ČSTV Trutnov byl vyznamenán v závěru loňského roku titulem Zasloužilý pracovník ministerstva průmyslu ČR a předseda VSL OV ČSTV Vlastimil Albrecht veřejným uznáním za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy III. stupně. Ke gratulacím se připojuje i naše redakce.



# Z výročních schůzí oddílů

Závěr loňského roku byl ve znamení výročních členských schůzí lyžařských oddílů, na nichž byla radostná zejména zvýšená péče o výchovu mládeže, prohloubení politickovýchovné práce, úspěšné plnění závazků k XV. sjezdu KSČ, uzavírání nových, budování dalších lyžařských zařízení a zlepšování podmínek v lyžařských střediscích oddílů.

**Seba Tanvald** zahajovala výroční sněmování kulturní vložkou žáků ZDŠ Šumburk, kteří přednesli cyklus básní O zimě. Lyžařský oddíl má 152 členů, především mládeže. Dospělých je jen 29. Vzorný oddíl I. stupně úspěšně plnil závazek k XV. sjezdu KSČ, který je dlouhodobý do roku 1980. Lyžaři Seby jsou aktivní nejen v zimním období, ale po celý rok. Kromě lyžařských závodů připravuje oddíl v letošním roce také přespolní Běh vítězství, závod ke Dni tisku, běh mládeže ke Dni Čs. lidové armády a olympiádu mládeže v rámci letního pionýrského tábora.

**Slavia VŠST Liberec** má dobré výsledky nejen v závodech, ale i na úseku sportovního lyžování. V tomto oddíle pracuje 7 trenérů, 15 cvičitelů a 13 rozhodčích. Mimo jiné akce liberecká Slavia uspořádala již 20. ročník slalomu na suchu. Členové oddílu odpracovali 1330 brigádnických hodin, 37 splnilo podmínky odznaku z atnosti PPOV a 10 BPPOV. Největšími sportovními úspěchy se mohl pochlubit Roman Kumpošt, který zvítězil v přeboru ČSR starších žáků ve skoku a v NKZ v závodě sdruženém.

**Slavia Žižkov** se může pochlubit úspěchy v práci s mládeží. Oddíl věnuje mimořádnou pozornost žákům a dorostu a má veloucí postavení v tomto směru mezi pražskými oddíly. Je to nejsilnější pražský oddíl žactva pod odborným vedením s. Krause.

Soutěží o čestný titul Vzorný II. stupně. Má pět družstev mládeže a vlastní tréninkovou základnu ve Volském dole v Krkonoších.

**Spartak Písek** loni 4. září slavnostně otevřel svah s umělou hmotou, na němž převážně členové lyžařského oddílu odpracovali 13 000 brigádnických hodin. Na výroční schůzi předseda MěstNV Písek s. Volř odevdal oddílu diplom Vzorný při budování města. Nejlepší výsledky mělo závodní družstvo sjezdařů, jehož členové se zúčastnili 23 závodů. Krajskými přeborníky se stali Jaroslav Maňák v obřím slalomu a sjezdu, Miriam Karfíková ve slalomu. Všichni členové získali odznak Lyžař ČSR. V plánu na letošní rok je další zkvalitnění svahu s umělou hmotou, který je k dispozici všem oddílům v kraji a trénovali zde i lyžaři ze Západočeského a Středočeského kraje, jakož i z Prahy.

**Jiskra Lučany** si dobře vede při výchově mládeže a společenské angažovanosti. Čtyři její členové ss. M. Novák ml. a st., Peroutka a Zemánek byli zvoleni poslanci MNV. Pozoruhodné jsou také výsledky při odpracování brigádnických hodin.

**Sokol Malá Skála** má agilní lyžařský oddíl, jehož členové se zúčastnili 18 závodů, osm jich startovalo v Jižerské padesátce. Je nositelem čestného titulu Vzorný II. stupně. Lyžaři odpracovali v loňském roce 878 brigádnických hodin.



## Hovoří Galina Kulakovová

K nejvýznamnějším postavám sovětského lyžování patří mnohonásobná mistryně světa a olympijská vítězka Galina Kulakovová. První olympijské medaile 34letá sovětská běžkyně vybojovala na ZOH v Grenoblu, kde byla druhá v běhu na 5 km a členkou sovětské štafety, která obsadila třetí místo. O dva roky později na mistrovství světa ve Vysokých Tatrách vybojovala mistrovský titul na 5 km a bronzovou medaili na 10 km a přispěla k vítězství sovětské štafety. Ve stejném roce vyhrála desítku na Holmenkollenu. Na ZOH 1972 v Sapporu získala tři zlaté olympijské medaile: na 5 a 10 km, jakož i ve štafetě a stejně úspěšná byla o dva roky později na mistrovství světa ve švédském Falunu. Loni na ZOH v Innsbrucku vybojovala bronzovou medaili na 10 km a byla výbornou finišankou sovětské štafety, které patřilo olympijské prvenství.

„Chtěla bych úspěšně zakončit závodní dráhu příští rok na mistrovství světa ve finském Lahti,“ říká Galina Kulakovová. „Důležité pro mne byly výsledky v XIX. ročníku tradičních mezinárodních závodů v Klingenthalu, kde se sešla opět světová špička a přesvědčila jsem se, že s ní mohu ještě držet krok. Máme řadu mladých závodnic, které nás brzy vystřídají. Patří mezi ně především juniorská mistryně Raisa Chvorovová. Již tři roky je členkou reprezentačního družstva a v Klingenthalu znovu dokázala, že právem.“

Závody v Kavgolovu a Klingenthalu byly důležitou prověrkou před únorovými testovacími pro mistrovství světa v Lahti. Tam očekáváme větší nápor Takalové a dalších Severanek na přední místa. Chceme se na tuto důležitou zkoušku pro světový šampionát dobře připravit.“

## Kavgolovské hry úspěchem Saveljeva a Kulakovové

Reprezentanti dvanácti zemí se letos zúčastnili tradičních Kavgolovských lyžařských her v klasických disciplínách. Byly ve znamení dvojnásobných vítězství Sergeje Saveljeva a Galiny Kulakovové. Oba dovedli přesvědčivě porazit silnou konkurenci, především z řad svých krajanů.

I tentokrát znamenaly tyto závody mimořádnou sportovní událost a deně je sledovalo asi 25 000 diváků, kteří viděli zajímavé boje ve všech disciplínách. Mezi účastníky bylo také pět čs. reprezentantů, z nichž se nejlépe umístil Zdeněk Böhml v běhu na 15 km na patnáctém místě ze 77 startujících. Ze žen si nejlépe vedla Miroslava Pospíšilová, která na 5 km byla 26. a v desítce 28.

**Muži — 15 km:** 1. Saveljev 46:19,06, 2. Lukjanov (oba SSSR) 47:15,65, 3. Pitkänen (Finsko) 47:24,16, 4. Pjatinin (SSSR) 47:40,06, 5. Wolf (NDR) 47:51,99, 6. Garanin (SSSR) 48:01,51.

— **15. Böhml 49:15,46, 17. Žahourek 49:47,54.** Ze 77 startujících 74 závod dokončilo. — **30 km:** 1. Saveljev 1:31:14,30, 2. Ročev 1:31:56,97, 3. Isaiev 1:32:15,45, 4. Skobov (všichni SSSR) 1:32:47,25, 5. Pitkänen 1:32:52,57, 6. Garanin 1:33:15,45. —

**20. Böhml 1:35:58,15, 32. Žahourek 1:37:25,20.** Ze 60 startujících 54 bylo klasifikováno. — **Závod sdružený:** 1. Nogovicyn 428,4 b., 2. Kopajev 427,5, 3. Baranov 423,35, 4. Voronin (všichni SSSR) 417,05, 5. Granlin (Norsko) 417,0, 6. Hettich (NSR) 414,45.

**Ženy — 5 km:** 1. Kulakovová (SSSR) 17:28,63, 2. Petzoldová (NDR) 17:35,83, 3. Amosová 17:44,51, 4. Baranovová 17:49,79, 5. Kostrovová 18:03,88, 6. Chvorovová (všechny SSSR) 18:06,57. — **26. Pospíšilová 19:25,33, 35. Jeriová 19:47,99, 44. Sujová 20:25,33.** Všech 46 závodnic pětku dokončilo. —

**10 km:** 1. Kulakovová 33:09,51, 2. Smetaninová 33:26,90, 3. Chvorovová 33:28,17, 4. Amosová 33:31,41, 5. Baraninová 33:45,84, 6. Kostrovová (všechny SSSR) 33:54,95. — **28. Pospíšilová 36:12,35, 35. Jeriová 36:45,91, 44. Sujová 38:01,68.** Ze 45 startujících 44 závod dokončilo. —tr-

# Světový pohár v plném proudu

Po lednových závodech Stenmark a Morerodová v čele

První polovina Světového poháru mužů ve sjezdových disciplínách je ve znamení souboje vynikajícího slalomáře Švéda Ingemara Stenmarka se sjezdářem Rakušanem Franzem Klammerem. Stenmark je po lednových závodech v čele klasifikace se 149 body především zásluhou vítězství ve slalomu s náskokem pěti bodů před Klammerem, který v posledním lednovém sjezdu v Morzine-Avoriaz se musel spokojit až čtvrtým místem, což bylo velkým překvapením. V obřím slalomu olympijský vítěz Heini Hemmi (Švýcarsko) zatím nenašel v této disciplíně rovnocenného soupeře. Jedině Rakušan Klaus Heidegger s ním drží v obřím slalomu krok. Z čs. reprezentantů zatím zasáhl do bojů o body jen Miloslav Sochor, který je na 38. místě mezi nejlepšími závodníky ve sjezdových disciplínách na světě.

„Také Zeman patří k uznávaným slalomářům, zatím mu však scházelo trochu závodnického štěstí,“ řekl trenér čs. reprezentačního týmu Jan Vedral. „Kromě Miloslava Sochora a Zemana ostatní naši závodníci nedovedli využít velkou příležitost. Jednoznačně se prokázalo, že světová špička se vyrovnává a rozdíly mezi jednotlivými závodníky se zmenšují.“

Světový pohár žen je ve znamení převahy rakouských a švýcarských sjezdařek. V čele je 21letá Švýcarka Lise-Marie Morerodová s 213 body před Rakušankou Annemari Moserovou-Pröllovou se 189 body. Návrat Moserové-Pröllové na závodní dráhu znamenal zvýšení zajímavosti soutěže. Její pád ve sjezdu ve Schrunzu znamenal ztrátu i v kombinaci a připravil ji o vedoucí místo. Překvapením jsou výsledky mladé Francouzky Pelenové.

Čs. reprezentantky zatím nedokázaly bodovat. Očekávalo se od nich více, především od sester Kuzmanových. Mladé členky družstva končily v poli poražených a pravděpodobně by jim lépe vyhovoval Evropský pohár pro získání FIS bodů.

V Poháru národů vede bezpečně Rakousko před Švýcarskem a Itálií.

## MUŽI

**Obří slalom 2. ledna v Ebnat-Kappelu:** 1. Heini Hemmi 3:11,22 (1:41,81 a 1:29,51), 2. Christian Hemmi (oba Švýc.) 3:13,39 (1:43,92 a 1:29,47), 3. G. Thöni (It.) 3:14,67 (1:45,58 a 1:29,09), 4. Heidegger (Rak.) 3:14,92, 5. Gros (It.) 3:15,11, 6. Hinterseer (Rak.) 3:15,51, 7. Pargätzl (Švýc.) 3:15,72, 8. Stenmark 3:16,29, 9. Jakobsson (oba Švéd.) 3:16,81, 10. Fournier (Švýc.) 3:17,66. — Umístění čs. reprezentantů: 14. Miloslav Sochor 3:19,01 (1:46,72 a 1:32,29), 29. Bohumír Zeman 3:22,28 (1:49,38 a 1:32,90).

**Slalom 3. ledna v Laaxu:** 1. Stenmark 100,25 (49,04 a 51,21), 2. P. Frommelt (Licht.) 101,65 (48,41 a 53,23), 3. Tresch (Švýc.) 101,73 (48,68 a 53,05), 4. G. Thöni 102,33, 5. Radici (Itálie) a W. Frommelt (Licht.) oba 102,46, 7. Bieler (It.) 102,66, 8. Gros 102,67, 9. De Chiesa (It.) 102,88, 10. Hinterseer 102,90. — 15. Zeman 105,24 (50,52 a 54,72), 16. M. Sochor 105,26 (50,83 a 54,43).

**Sjezd Lauberhorn 22. ledna ve Wengen:** 1. Klammer (Rak.) 2:35,66, 2. Ferstl (NSR) 2:36,65, 3. Russi (Švýc.) 2:36,78, 4. Walcher (Rak.) 2:37,06, 5. Josi (Švýc.) 2:37,69, 6. Fischer (NSR) 2:37,96, 7. Berthod (Švýc.) a Grissmann (Rak.) oba 2:38,03, 9. Wirnsberger (Rak.) 2:38,27, 10. Tresch 2:38,35.

**Slalom 23. ledna ve Wengen:** 1. Stenmark 95,36 (46,85 a 48,51), 2. P. Frommelt 96,31 (46,82 a 49,49), 3. Heidegger 97,06 (47,45 a 49,61), 4. G. Thöni 97,12,

5. Radici 97,21, 6. Tresch 97,55, 7. Nöckler (It.) 97,81, 8. Wenzel (Licht.) 98,02, 9. Neureuther (NSR) 98,29, 10. Morgenstern (Rak.) 98,38. — 25. M. Sochor 101,54. Zeman závod nedokončil.

**Dvojkombinace ve Wengen:** 1. Tresch 1671,77 b., 2. G. Thöni 1673,87, 3. Ferstl 1695,21, 4. Enn 1701,57, 5. Stock (oba Rak.) 1702,60, 6. Müller (Švýc.) 1702,71, 7. Veith (NSR) 1709,67, 8. Murray (Kan.) 1710,47, 9. Plank (It.) 1712,75, 10. Fischer (NSR) 1719,91.

**Obří slalom 24. ledna v Adeibodenu:** 1. H. Hemmi 3:07,94 (1:35,88 a 1:32,06), 2. Stenmark 3:08,73 (1:36,42 a 1:32,31), 3. Heidegger 3:10,09 (1:38,08 a 1:32,01), 4. Wenzel 3:10,40, 5. Ch. Hemmi 3:11,83, 6. Jakobsson 3:12,70, 7. Bieler 3:12,92, 8. Gros 3:13,58, 9. Radici 3:14,68, 10. M. Sochor 3:15,17 (1:39,39 a 1:35,78). Zeman měl v prvním kole pád a závod nedokončil.

**Sjezd 30. ledna v Morzine-Avoriaz:** 1. Russi 1:45,57, 2. Walcher (Rak.) 1:46,16, 3. Winkler 1:46,18, 4. Klammer 1:46,27, 5. Plank 1:46,74, 6. Spiess (Rak.) 1:47,53, 7. Josi (Švýc.) 1:47,61, 8. Ferstl 1:47,66, 9. Corvi (It.) 1:47,78, 10. Müller (Švýc.) 1:47,81.

**Světový pohár mužů:** 1. Stenmark 149 b., 2. Klammer 144, 3. Heidegger 131, 4. G. Thöni 108, 5. H. Hemmi 98, 6. Gros 93, 7. Russi 92, 8. Tresch 81, 9. Walcher 59, 10. P. Frommelt 56, 11. Ferstl 52, 12. Mahre a Radici oba 51, 14. Bieler 46, 15. Winkler 43. — 38. Sochor 5 b.

## ZENY

**Obří slalom 20. ledna v Arose:** 1. Morerodová (Švýc.) 1:19,68, 2. K. Kreinerová (Kan.) 1:20,15, 3. Kasererová (Rak.) 1:20,26, 4. Emonetová (Fr.) 1:20,43, 5. Dorseyová (USA) 1:20,52, 6. Debernardová 1:20,63, 7. Serratová (obě Fr.) 1:20,85, 8. Nadigová (Švýc.) 1:20,92, 9. Sacklová 1:20,93, 10. Moserová-Pröllová (obě Rak.) 1:20,96. — 21. Dagmar Kuzmanová 1:22,09, 45. Charvátová 1:24,19, 58. Soltýsová 1:25,87.

**Sjezd 25. ledna v Crans-Montana:** 1. Habersatterová (Rak.) 1:28,73, 2. E. Mittermaierová (NSR) 1:28,90, 3. Moserová-Pröllová 1:29,05, 4. Nadigová 1:29,23, 5. Eppleová (NSR) 1:29,96, 6. Zurbriggenová (Švýc.) 1:30,93, 8. Pattersonová (USA) 1:31,13, 9. Kasererová (Rak.) 1:31,82, 10. Oberholzerová (Švýc.) 1:31,84. — 38. D. Kuzmanová 1:35,93, 40. Soltýsová 1:37,03.

**Slalom 26. ledna v Crans-Montana:** 1. Pelenová (Fr.) 86,66 (43,42 a 43,24), 2. Morerodová 86,69 (44,61 a 42,08), 3. Serratová 87,25 (43,51 a 43,74), 4. Giordaniová (It.) 87,40, 5. Behrová (NSR) 88,03, 6. Emonetová 88,16, 7. Kasererová 88,33, 8. Wenzelová (Licht.) 88,92, 9. Zechmeisterová (NSR) 89,32, 10. Cooperová (USA) 89,49. — 17. Soňa Kuzmanová 91,03 (45,26 a 45,77). D. Kuzmanová druhé kolo nedokončila.

**Dvojkombinace v Crans-Montana:** 1. Nadigová 22,43 b., 2. Moserová-Pröllová



František Šimon při startu v Davosu v závodě na 15 km, kterým se zahajoval neoficiální Světový pohár běžců

28,02, 3. Wenzelová 28,77, 4. Kasererová 31,66, 5. Morerodová 35,93, 6. Pelenová 37,72, 7. Habersatterová 41,01, 8. Zurbriggenová 42,79, 9. Sölknerová (Rak.) 45,25, 10. Eppleová 50,80.

**Slalom 28. ledna v Saint Gervais:** 1. Pelenová 83,60 (42,33 a 41,27), 2. Emonetová 84,41 (42,58 a 41,83), 3. Kasererová 84,70 (42,45 a 42,25), 4. Behrová 84,78, 5. Giordaniová 85,28, 6. Debernardová 85,50, 7. Serratová 85,74, 8. Zechmeisterová 86,72, 9. Cooperová 86,73, 10. Mandrillonová (Fr.) 87,16. — 22. Soltýsová 89,44, 31. Charvátová 91,86.

**Obří slalom 30. ledna v Megève:** 1. Kasererová 1:34,87, 2. Morerodová 1:34,89, 3. Moserová-Pröllová 1:35,06, 4. Fleckensteinová (USA) 1:35,40, 5. Sacklová 1:35,53, 6. Serratová 1:35,61, 7. Fisherová (USA) 1:36,28, 8. Dorseyová 1:36,29, 9. Sölknerová 1:36,63, 10. Habersatterová 1:36,78. — 17. D. Kuzmanová 1:37,29, 33. S. Kuzmanová 1:39,38, 42. Charvátová 1:40,87, 49. Soltýsová 1:41,37.

**Světový pohár žen:** 1. Morerodová 213 b., 2. Moserová-Pröllová 189, 3. Habersatterová 148, 4. Wenzelová 131, 5. Nadigová 122, 6. Kasererová 116, 7. Pelenová 79, 8. Zurbriggenová 78, 9. Spiessová (Rak.) 61, 10. Giordaniová a E. Mittermaierová obě 57, 12. Serratová 56, 13. Emonetová 52, 14. Eppleová 47, 15. Nelsonová (USA) 41.

**Pohár národů:** 1. Rakousko 1185 (muži 563 a ženy 622), 2. Švýcarsko 790 (373 a 417), 3. Itálie 404 (347 a 57), 4. Lichtenštejnsko 247 (116 a 131), 5. NSR 246 (75 a 171), 6. Francie 216 (0 a 216), 7. Švédsko 157 (157 a 0), 8. USA 155 (59 a 96), 9. Kanada 39 (3 a 36), 10. Irán 33 (0 a 33), 11. Norsko 15 (15 a 0), 12. CSSR 5 (5 a 0), 13. Jugoslávie a Bulharsko po 1 b. —tr-

Fotografie na první, druhé a třetí straně obálky ČTK, na zadní straně obálky Jaroslav Honců.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Pavel Borský, Jaroslav Honců, Miloslav Kos, Ludovít Lettrich a Jaroslav Trousil.



## Hvězdy Světového poháru

Světový pohár ve sjezdových disciplínách je významnou událostí celé lyžařské sezóny. Soustředí pozornost sportovní veřejnosti a tisku na celém světě. Přinášíme snímky hvězd této soutěže, která vyvrcholí obřím slalomem a paralelním slalomem mužů a žen 24.—27. března ve španělské Sierra Nevadě. Na prvním obrázku úspěšné Rakušanky při sjezdu z Zell am See. Zprava vítězka Brigitte Habersatterová-Totschniggová, druhá Annemarie Moserová-Prölllová, třetí Nicola Spiessová a čtvrtá Brigitte Kerschrová. Na druhém Švéd Ingemar Stenmark při vítězné jízdě ve slalomu ve švýcarském Laaxu, v němž zvítězil. Na třetím obrázku Rakušanka Habersatterová-Totschniggová, která patří k favoritkám světového poháru, při vítězné jízdě v obřím slalomu v Courmayeuru.





# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ BŘEZEN 1977 ♦ Kčs 3,—

3



# Lyžařský areál na Šumavě a mistrovství ČSSR



Zdařilým mistrovstvím ČSSR v běhu na lyžích byl v šumavském středisku Zadově otevřen nový lyžařský areál. Byl vybudován obětavou prací stovek brigádnických hodin členů Sokola Stachy, Vimperka a tělovýchovných pracovníků z celých jižních Čech. Přispěje k zvýšení výkonnosti závodníků této oblasti, jak to již naznačilo mistrovství ČSSR.

Několik obrázků přibližujeme čtenářům boje o mistrovské tituly. Na prvním z nich obhájce titulu v běhu na 30 km Stanislav Henych gratuluje novému mistru Františku Šimonovi (vlevo) k vítězství. Na druhém Jiří Beran na trati závodu, na třetím Anna Pašiarová po vítězství na 10 km, na čtvrtém plánek lyžařských běžeckých tratí na Zadově.



## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

MS V LETECH  
NA LYŽÍCH

VI. ZSSA

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

JUBILEJNÍ X. ROČNÍK JIZERSKÉ Padesátky — MEMORIÁLU EXPEDICE PERU BYL NEJMASOVĚJŠIM ČESKOSLOVENSKÝM LYŽAŘSKÝM ZÁVODEM LETOŠNÍ SEZÓNY. NA OBRÁZKU NA TITULNÍ STRÁNCE JAK TO VYPADALO PO STARTU. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY VYNIKAJÍCÍ RAKOUSKÝ SJEZDAŘ FRANZ KLAMMER, KTERÝ PŘI ZÁVODĚ V MORZINEAVORIAZ, Z NĚHOŽ JE FOTOGRAFICKÝ ZÁBĚR, SE MUSEL SPOKOJIT ČTVRTÝM MÍSTEM

# lyžařství

Ročník 63

Číslo 3

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. února 1977.

# K JUBILEU ČSTV

„Tříštění a rozdělování masových organizací, to je stará politika reakčních sil, kterou se snaží bránit svoje otráasající pozice,“ řekl na ustavujícím sjezdu ČSTV soudruh Antonín Zápotocký, vedoucí delegace ÚV KSČ, vlády Národní fronty a prezident republiky. Tato taktika reakčních sil se nezměnila ani v roce 1968, kdy pravice zneužila vývoje po lednu 1968 k rozbíjení jednotné tělovýchovné organizace. Pouze z „jednotné tělovýchovné organizace může vyrůstat pokrokovost, revolučnost a její síla.“ Slova prvního dělnického prezidenta neztratila do dneška svoji platnost a závěry XIV. sjezdu KSČ, které se staly předělem ve vývoji ČSTV, je opět potvrdily. Při jejich plnění dosáhla tělovýchovná organizace svých nejúspěšnějších výsledků. Členská základna dosáhla koncem roku 1975 počtu 1 635 838 členů, velkolepou přehlídkou a dokumentem rozvoje socialistické tělovýchovy byla Československá spartakiáda 1975, Sportovní hry mládeže a pracujících se staly důkazem správného pochopení a naplnění snahy po masovém pojetí tělovýchovy.

Rady významných úspěchů jsme dosáhli i na mezinárodním poli, často v disciplínách, které bývaly doménou sportovců kapitalistických zemí. Od roku 1945 vybojovali čs. reprezentanti 33 zlatých, 30 stříbrných a 27 bronzových medailí na olympijských hrách, získali více než 150 titulů mistrů světa a 90 titulů mistrů Evropy. Svůj podíl na čestném umístění mají i českoslovenští lyžaři. Vedle klasických disciplín se na světové výsluní proboujávají i naši zástupci alpského lyžování. Dokonalá péče o mládež už přinesla první ovoce a českoslovenští lyžaři dnes přispívají ke zvyšování mezinárodní prestiže socialistických zemí. Bez optimálních podmínek, které jsou tělovýchovné organizaci vytvářeny v rámci politiky Komunistické strany Československa, bychom takových úspěchů nemohli docílit.

Veliká pozornost je při rozvoji tělesné výchovy věnována mládeži. V mladých lidech můžeme získat dostatek nadaných chlapců a děvčat, kteří ve sportovních oddílech tvoří masovou základnu jako základní předpoklad rozvoje špičkového sportovního mistrovství. „To je cesta zdánlivě pomalá a svízelná, vyžaduje hodně práce a trpělivosti, ale dodává jedinou spolehlivou záruku skutečného rozvoje, úspěchů a konečného vítězství,“ řekl Antonín Zápotocký před 20 lety. A jeho myšlenky nás stále provázejí a v každodenní praxi potvrzují svoji oprávněnost.

Bilancování uplynulé dvacetileté cesty by rozhodně nebylo úplné, kdybychom se omezili jen na sport a tělovýchovu. Činnost ČSTV je totiž nerozlučně spjata s životem celé společnosti. Statisíce členů naší tělovýchovné organizace se svou každodenní prací podílí na plnění závažných celospolečenských úkolů a potřeb. Každoročně odpracují desetitisíce brigádnických hodin při pomoci národnímu hospodářství, při plnění akcí Z nebo výstavbě a údržbě vlastních zařízení, seberou tisíce tun šrotu a odpadových surovin. Mezi členy ČSTV je nespočetné množství dobrovolných dárců krve, jednotlivci i celé kolektivy členů tělovýchovné organizace jsou zapojeny v závodech a podnicích do hnutí BSP.

V poslední době se také daří rozvíjet a prohlubovat politickovýchovnou práci mezi nejširšími vrstvami členů ČSTV. Rok od roku se zvyšuje počet tělovýchovných jednot, oddílů, odborů a družstev zapojených do socialistické soutěže o titul vzorný.

Naše tělovýchovná organizace má za sebou dvacetiletou cestu. Díky velké armádě nadšenců, pro něž je mnohdy jediným uznáním hřejivý pocit z dobře vykonané práce, udělaly náš sport a tělovýchova velký krok kupředu. Dobrá bilance je složena nejen z úspěchů čs. sportovců v mezinárodních soutěžích a masového rozvoje tělovýchovy, ale má na ní podíl i celá řada různých významných sportovních podniků a akcí, jejichž pořadatelem byl právě ČSTV.

Na prahu prvního dvacetiletí se může Československý svaz tělesné výchovy s hrdoostí ohlédnout zpět na vše, co se za uplynulá léta vykonalo. Jeho členové si však přitom musí uvědomit, že před celou organizací stojí nové, ještě náročnější úkoly a cíle, tak jak je vytyčil XV. sjezd KSČ. Naše společnost vytváří všechny předpoklady k tomu, aby se s nimi ČSTV vyrovnal, aby v budoucnosti bylo jeho bilancování ještě radostnější.

RUDOLF MAREK

# Světové série lyžování

Letošní mezinárodní sjezdová sezóna nebyla zahájena začátkem prosince Kritériem prvního sněhu ve francouzském Val d'Isère tradičním prvním závodem soutěže o Světový pohár (SP) jak bylo dosud zvykem, nýbrž začala již koncem listopadu dvěma závody — obřím slalomem a slalomem — v italském Livignu. Na ně pak navázala soutěž zvaná Světová série lyžování, která v této formě se v Evropě jela poprvé.

Světová série je soutěží družstev, přístupná závodníkům všech členských svazů FIS. Od počátku šedesátých let se jela výhradně v zámoří, vždy na konci sezóny, prakticky jako „přívěsek“ SP. Popularita a vysoká sportovní hodnota závodů SP brzo zatlačily závody Světové série do pozadí sjezdového dění a dá se říci, že nikdy nedosáhly zvláštní sympatie u diváků. V kruzích federace se dokonce uvažovalo o zrušení Světové série. Přeložením soutěže na začátek sezóny a do Evropy bylo pokusem získat pro ni sympatie evropského diváka a tak ji zachránit před zánikem.

Program Světové série pro letošní sezónu byl stanoven takto: 30. 11.—1. 12. 1976 Aprica (It.), slalom - muži, ženy; 2.—3. 12. 1976 Bormio (It.), obří slalom - muži, ženy; 4.—5. 12. 1976 Sv. Mořic (Švýc.), paralelní závod - muži, ženy. Z hlediska sportovního vyhodnocování jsou závody Světové série postaveny na rovné závodů SP. Platí za tzv. nulové závody; vítězům se připisuje nulová bodová hodnota, ostatním závodníkům vypočtené FIS body (bez přírážky), obdobně jak u závodů SP, MS a ZOH.

Závody v Livignu a na ně navazující závody Světové série byly národními svazy i závodníky přijaty celkem příznivě. Jednak proto, že poskytovaly příležitost pro vyzkoušení a porovnání formy závodníků, ale také proto, že závodníkům umožňovaly zkorigovat své pozice v žebříčku FIS ještě před zahájením vlastní sezóny, před prvním závodem SP ve Val d'Isère.

Co jsou Světové série lyžování? Základní pravidla pro tuto soutěž, přijatá pro sezónu 1976—77 na schůzi komise FIS pro alpské lyžování v říjnu 1976 v Basileji lze shrnout do stručného schématu o třech bodech.

## Obecně

- V sezóně 1976—77 budou uspořádány slalom, obří slalom a paralelní závod;
- k účasti v závodech soutěže jsou oprávněny s družstvem mužů a družstvem žen všechny členské svazy FIS. Ke startu oprávnění



Úspěšní závodníci ze Světového poháru sjezdařů. Zleva Rakušané Josef Walcher, Franz Klammer a Švýcar Bernhard Russi

však jsou pouze závodníci, kteří v době, kdy se závody jedou, se v platné bodové listině FIS v jedné ze dvou disciplín (slalom nebo obří slalom) umístí do 100. místa;

- národní družstvo se skládá maximálně ze 6 mužů a 6 žen;
- losování pro slalom a obří slalom (nikoli pro paralelní závod) se provádí podle Mezinárodního soutěžního řádu (MSR).

## Vyhodnocování

- vítězem soutěže se stává národní družstvo (muži a ženy), které dosáhlo největšího počtu bodů;
- bodové vyhodnocování ve slalomu a v obřím slalomu: 1. místo 8 bodů, 2. místo 7 bodů, každé další místo o bod méně, takže za 8. místo se přiděluje 1 bod;
- bodové vyhodnocování v paralelním závodě: 1. místo 24 bodů, 2. místo 20 b., 3. místo 16 b., 4. místo 12 b., 5.—8. místo po 8 bodech, 9.—16. místo po 4 bodech;
- družstva (muži a ženy), umístěná na 1.—3. místě, obdrží medaile Světové série, případně trofej;
- pro vítězné družstvo mužů a vítězné družstvo žen mohou být vypisovány zvláštní ceny;
- pro každý závod může být vyhotovena výsledková listina jednotlivců a uděleny ceny jako v závodech jednotlivců.

## Paralelní závod

- pro technické provedení závodu platí MSR;
- kvalifikační pravidla
  - pro závod se kvalifikuje 32 mužů a 32 žen,
  - kvalifikují se závodníci a závodnice, kteří se umístili do 16. místa ve slalomu nebo v obřím slalomu,
  - umístí-li se závodník do 16. místa

ve slalomu i v obřím slalomu, kvalifikuje se pro účast v paralelním závodě závodník, který se umístil na 17. místě v příslušné disciplíně. Totéž platí pro závodníka na 18. místě, umístí-li se dva závodníci do 16. místa. Takto se pokračuje až do naplnění celého startovního pole 32 lyžařů a 32 lyžařek,

- startovní pořadí neurčuje los, nýbrž se stanovuje takto
  - start. číslo 1 - vítěz obřího slalomu
  - start. čís. 2 - vítěz slalomu
  - start. čís. 3 - závodník s umístěním na 2. místě v obřím slalomu
  - start. čís. 4 - závodník s umístěním na 2. místě ve slalomu - atd.
  - start. čís. 31 - závodník s umístěním na 16. místě v obřím slalomu
  - start. čís. 32 - závodník s umístěním na 16. místě ve slalomu,
- aby dva závodníci ze stejného družstva na sebe nenarazili hned v prvé rozjíždce, je soutěžní výbor oprávněn provést vhodnou změnu ve startovním pořadí,
- v prvé kole prvé rozjíždky startují závodníci s lichými startovními čísly na červené trati, závodníci se sudými startovními čísly na modré trati.

Favority Světové série byli Italové, kteří tč. disponují zdaleka nejsilnějším družstvem specialistů pro slalom a obří slalom. Protože ale paralelní závod měl proti oběma konvenčním disciplínám trojnásobně vyšší bodové ohodnocení, bylo nutno počítat s tím, že finálový závod může přinést nečekaná překvapení. Toto překvapení se také dostavilo — Bohumír Zeman a Dagmar Kuzmanová dosáhli v závodech mimořádného úspěchu, oba se umístili na 3. místě a podstatnou měrou přispěli k umístění ČSSR na 3. místě v celkové klasifikaci Světové série 1977. Celkové pořadí družstev (muži a ženy) bylo toto: 1. Itálie 92 bodů, 2. Švýcarsko 72 b., 3. ČSSR a Francie po 42 b., 5. Lichtenštejnsko 41 b., 6. Švédsko 36 b., 7. Rakousko a USA po 35 b., 9. NSR 20 b., 10. Kanada 6 b.



Paralelní závod je zvláštním druhem závodu, podléhajícím specifickým zákonitostem. S konvenčním slalomem nebo obřím slalomem má velmi málo společného. Rozhodujícím pro úspěch v závodě je start a taktika jízdy, jinými slovy po zdařilém startu se závodník nesmí nechat vyvést z konceptu svým soupeřem a krátkou trať (průměrný čas cca 25 sek.) musí projít v pravidelném rytmu a v útočném tempu. Vedle Tresche a Stenmarka prokázal tuto formu ve Sv. Mořici také Bohouš Zeman, který hned v první rozjíždě vyřadil Piera Grose a v rozjíždě o 3. a 4. místo porazil Thöniho; v celém závodě podlehl jen Stenmarkovi v semifinálové jízdě. Také Dáša Kuzmanová, která ve čtvrtfinále porazila Američanku Curlanderovou, vítězku nad vynikající mladou francouzskou jezdkyní Perinne Pelenovou, si počínala velmi dobře.

O výkonu B. Zemana napsal švýcarský list Sport tato pochvalná slova: „Nejen jeho třetí místo v závodě, ale útočnost a styl jeho jízdy, připomínající v mnohém jízdu Piera Grose, z něj vytváří nebezpečného soupeře také v klasickém slalomu a obřím slalomu.“

Vyhodnocení Světové série 1976—77 jak z hlediska sportovního, tak především z obecného pohledu na její význam pro rozvoj závodního sjezdového sportu, provedou po sezóně odborné technické komise federace. Hovořit dnes o její budoucnosti by bylo předčasné. Prozatím víme, že Světová série 1977—78 má být opět provedena v Evropě, a to na třech místech: v Itálii, Francii a ve Švýcarsku.

Aprica, Bormio a Sv. Mořic ukázaly, že Světové série jsou zajímavou soutěží pro širokou lyžařskou veřejnost. To se týká především paralelního závodu, který tentokrát odsunul význam klasických sjezdových závodů v Aprice a v Bormiu poněkud do pozadí. Z konečného vyhodnocení soutěže je možno učinit potěšitelné zjištění, že čs. sjezdaři a sjezdařky mají předpoklady pro dobré umístění i ve slalomu a v obřím slalomu ve SP. Umístění na 3. místě v celkové klasifikaci soutěže není náhodné, i když trojnásobná bodová škála paralelního závodu proti slalomu a obřím slalomu jistě sehrála svoji roli.

Závěrem ještě jeden poznatek. Ve srovnání se silně kritizovaným prvním paralelním závodem ve SP, provedeným v březnu 1973 v Grödenu jako finálový závod SP, prokázal paralelní závod ve Sv. Mořici značný pokrok v technickém provedení. Nová pravidla pro paralelní závod, i když dosud nenabyla definitivní podoby, vylučují nespočetné praktiky, jak k nim došlo v Grödenu a zajišťují poměrně vysokou sportovní čistotu závodu. To je poznatek ze Světové série 1977, důležitý pro budoucí vývoj paralelního závodu jako čtvrté sjezdové disciplíny.

Dr. OTTO KULHÁNEK

Takové pěkné běžecké tratě mají pro závodníky i turisty nejen ve Svatém Mořici, ale v každém švýcarském zimním středisku

# Čo nového vo FIS ?

Tesne pred začiatkom hlavnej lyžiarskej sezóny sa na pozvanie viceprezidenta FIS Viktora Andrejeva zišlo na svoju riadnu poradu predsedníctva Medzinárodnej lyžiarskej federácie - FIS v dňoch 5.—12. 12. 1976 v Tbilisi v Gruzínskej SSR. Po určitých letových komplikáciách (zlé počasie v Moskve) stretli sa takmer všetci členovia predsedníctva na čele s prezidentom Hodlerom a generálnym tajomníkom Bergmanom vo veľmi peknom prostredí ústredného domu pionierov v hlavnom meste Tbilisi.

Rokovanie predsedníctva bolo bohaté, pretože sa blíži kongres FIS, ktorý sa bude konať koncom apríla v argentínskom stredisku zimných športov Don Carlos de Bariloche. Bola podaná informácia o prvom zasadnutí novej organizácie zimných športov — zhromaždenie medzinárodných federácií zimných športov (AIWF), ktoré sa konalo v dňoch 11.—14. 10. 1976 v Barcelone.

Tesne pred zimou prišli alpské krajiny s návrhom na zmenu amatérskeho pravidla FIS č. 211.1. Zmena tohto pravidla, ktorá má skúšobne bežať v zime 1977, narobila značný rozruch, jednak pre formu prerokovania (obežníkom) a jednak, že ide o určité „uvoľňovanie“ inak dosť striktného amatérskeho pravidla. V tejto súvislosti sa konštatovalo, že tzv. B-pretekársku licenciu FIS, ktorá je výrazom profesionalizmu žiaľ už aj v lyžiarskom športe celkom otvorene, využili len dvaja Švajčiari Russi a Hemmi. Z „amatérskeho“ problémov to bola interesantná otázka reamaterizácie Annemarie Moserovej-Pröllovej, ktorá vrátila 100 000 šilingov, ktoré v r. 1975 získala na reklame (videli sme aj bankový doklad), a tak jej bol povolený štart v sezóne 1976—1977.

Obsiahla a vlastne zásadná diskusia bola okolo administratívneho vedenia FIS. Generálny tajomník Bergman, dnes už takmer 72-ročný, pomaly odchádza, pričom ale treba vziať do úvahy jeho skutočne mimoriadne zásluhy o prácu vo FIS. Do popredia prichádza ustavený centrálny sekretariát v Berne, ktorý by mal vlastne prevziať administratívu FIS, veď tam sedia ľudia za to platení, mladí, plní elánu. Nakoniec sa zdá, že sa podarilo vec citlivo vyriešiť. Kancelária FIS v Berne a jej riaditeľ J. F. Kasper prevezme už celú prípravu kongresu FIS a celú administratívu a generálny tajomník Bergman zostane v tejto funkcii a bude mať starosti zasadnutia predsedníctva FIS a Bulletin FIS a k tomu príslušné reprezentačné funkcie navonok, kde často treba FIS zastupovať.

Predsedníctvo schválilo ustavenie novej materiálovej komisie FIS na čele s Ludwigom Schröderom z NDR. Táto komisia bude schvalovať všetky

materiály včas pred konaním MS a ZOH, aby všetci pretekári mali rovnaké podmienky.

Bolo rozhodnuté, že FIS prevezme pod svoju starostlivosť aj stále populárnejšie akrobatické lyžovanie, už hodne rozšírené medzi mládežou v niektorých alpských krajinách, USA a Kanade. Je snaha urobiť také bezpečnostné opatrenia, aby pri „výkone“ nedochádzalo k ťažkým zraneniam.

Samozrejme hlavným bodom bola príprava kongresu a s tým spojené prerokovanie návrhov na zmeny stanov FIS. Budúci kongres je kongresom pravidlovým. O návrhoch, ktoré došli od národných lyžiarskych zväzov, píšem osobitne. Tu hádam len informácia, že sa vážne rokovalo na podnet niektorých národných lyžiarskych zväzov o tom, či vzhľadom na nekludnú situáciu v Argentíne by sa konanie kongresu nemalo preložiť do Európy (vážny uchádzač Merano). Nakoniec zostalo pri pôvodnom rozhodnutí — pri Bariloche, ako o tom rozhodol posledný kongres.

Predsedníctvo vzalo na vedomie písomnú správu L. Schrödera ako predstavitela FIS o usporiadaní MEJ v Liberci a opätovne vyslovilo usporiadateľom a Čs. zväzu lyžiarov vďaka za výborné usporiadanie MEJ v klasických disciplínach.

Medzi „neprijemnejšími vecami“, ktoré muselo predsedníctvo prerokovať, bola žiadosť Juhoafrickej republiky o prijatie za člena FIS. Samozrejme rasistický režim sa usiluje hľadať náhradu za federáciu, z ktorých Juhoafrická republika musela odísť. Poukazom na známe argumenty — okrem iného na rezolúciu OSN — podarilo sa presadiť rozhodnutie, že sa žiadosť nebude prerokovať na budúcom kongrese.

Okrem týchto hlavných problémov predsedníctvo vybavilo celý rad bežných záležitostí.

Usporiadatelia v Gruzínsku pripravili členom predsedníctva FIS milé prijatie, oboznámili ich s bohatou históriou mesta a mali možnosť vidieť vysoké tanečné umenie gruzínskej mládeže.

JÁN MRÁZ  
člen predsedníctva FIS



# Návrhy pre 31. kongres FIS

V dňoch 25. apríla až 1. mája usku- toční sa v argentínskom stredisku zimných športov San Carlos de Bariloche 31. kongres Medzinárodnej lyžiarskej federácie - FIS. Je to tzv. „štatutárny“ kongres. Teda budú sa na ňom prerokúvať len veci týkajúce sa stanov FIS alebo vrcholných pretekov FIS, ako sú majstrovstvá sveta, alebo návrhy napr. na nové súťa- že, ako sa hovorí o Svetovom pohári v behu na lyžiach. Teda zásadne sa nebudú prerokúvať úpravy technic- kých pravidiel, ak len nejde skutočne o potrebnú a naliehavú zmenu, ktorá sa vyžaduje v záujme zdravého roz- voja lyžiarskeho športu. Tentoraz sa nebudú voliť ani kandidáti na uspo- riadanie budúcich majstrovstiev sveta v lyžovaní.

Oboznámme sa teda, aké vlastne návrhy bude tento kongres FIS na svojom zasadnutí prerokúvať. Podľa stanov FIS mali národné lyžiarske zväzy predložiť v troch rečiach formulované svoje návrhy. Tieto má posúdiť predsedníctvo FIS a rozhodne, či ich postúpi na vyjadrenie technic- kým komisiám alebo ich odporúči na prerokovanie kongresu. Väčšina ná- vrhov sa dáva na vyjadrenie prísluš- ným komisiám a tieto to majú urobiť do 15. 3. 1977. Teda v hrubých čr- tách k dnešnému dňu je známe, aké návrhy bude kongres prerokúvať.

**Čs. zväz lyžiarov** podáva celkom 5 návrhov. Ide predovšetkým o dopln- ky stanov v tom zmysle, aby sa v jed- notlivých paragrafoch odrazil dnešný stav všetkých vrcholných súťaží, kto- ré FIS usporiada, alebo usporiadaním poveruje národné zväzy, ako sú maj- strovstvá Európy juniorov, majstrov- stvá sveta juniorov v klasických dis- ciplínach, Svetový pohár, World Se- ries a pod. Ďalej sa navrhuje nový článok stanov, v ktorom by sa zakot- vili práva, ale hlavne povinnosti no- voutvoreného centrálného sekretariá- tu FIS v Berne. Navrhujeme zrušiť pravidlo, podľa ktorého organizátori MS v lyžovaní mohli od národných zväzov žiadať zápisné vo výške 5 švaj- čiarskych frankov za osobu. Toto žiadny organizátor nevyberal. Ďalej navrhujeme, aby bola zrušená mož- nosť, podľa ktorej môže usporiadateľ majstrovstiev Európy resp. sveta v klasických disciplínach počítať 50 % pobytových výloh účastníkov. Doteraz totiž všetci organizátori hradili tieto výlohy účastníkom až do počtu 17. Len organizátori prvých MSJ v St. Croix vo Švajčiarsku požadujú plate- nie 50 %, čo nielen nášmu zväzu, ale iste aj ďalším narobí značné starosti. Okrem toho treba v stanovách resp. pravidlách pre usporiadanie MEJ v klasických disciplínach stanoviť novo

podmienky pre MSJ, ktoré — ako som už spomenul — sa budú prvýkrát ko- nať v tomto roku. Posledný je návrh na zmenu doterajšej skratky nášho zväzu CSF na TCH. Na ZOH sa totiž stále používa skratka TCH a je teda správne v záujme jednotnosti, aby sa aj u FIS táto značka používala.

**Austrália** navrhuje, aby sa národné majstrovstvá vyhlásili za medzinárod- né len vtedy, keď sú dodržané všet- ky pravidlá ako u ostatných FIS pre- tekov, bez rôznych obmedzení, aké si schválili napr. alpské krajiny.

**NSR** prichádza s návrhom na nové znenie pravidiel, pokiaľ ide o televíz- ne prenosy. Ide totiž o to, že zväz prenásajúcej krajiny by mal trvať u televíznej spoločnosti na tom, že k prenosu z inej krajiny musí mať sú- hlas tamojšieho lyžiarskeho zväzu. Napriek značnej snahe v tomto sme- re sa to zväzom nedarí presadiť. K to- mu hádam toľko, že som neuviedol v našich návrhoch, že my odporúčame vynechanie trestných sankcií za ne- dodrženie tohto pravidla, pretože by to bolo skutočne nespravodlivé.

**Veľká Británie** chce navrhnúť, aby účtovníctvo FIS sa dalo vždy skontro- lovať profesionálnou účtovníckou kan- celáriou. Ďalej navrhuje, aby zmeny pravidiel medzi kongresmi sa robili len skutočne v nevyhnutných prípa- doch a procedúra by mala byť zacho- vaná v tom zmysle, že napred takýto návrh má prerokovať príslušná komi- sia a len potom predsedníctvo (dote- raz v tomto smere nebol vždy tento postup zachovaný).

**Taliansko** navrhuje zavedenie Sve- tového pohára v behu.

**Juhoslávia** podáva viacero zaujíma- vých návrhov. Vyslovuje sa nespokoj- nosť s malými možnosťami štartu me- nej vyspelých zjazdárskych krajín. Tak isto nie je spokojnosť s rozdele- ním pretekov o Svetový a Európsky pohár v zjazde. Jedna krajina by ma- la mať maximálne 3 preteky pre mu- žov a 3 pre ženy. V komisiách FIS by mal byť zásadne len 1 zástupca národného zväzu. Navrhuje sa vytvo- renie pracovnej skupiny, ktorá by mala študovať možnosti pomoci ly- žiarsky menej vyvinutým krajinám a

napokon sa navrhujú opatrenia na zlepšenie činnosti vydavateľskej ko- misie.

**Nórsko** prichádza s „revolučným“ návrhom. Navrhuje konať každoročne individuálne majstrovstvá sveta v kla- sických disciplínach. V zásade sa na- vrhuje, aby v rokoch, kedy sa neko- najú MS alebo ZOH, teda 1979 — 1981 — 1983, sa konali MS podľa disciplín, a to beh muži na 15 a 50 km, ženy 5 a 20 km, skok na 90metrovom mos- tíku a združený pretek. Na tieto pre- teky by každý zväz mohol vyslať naj- viac 4 pretekárov, pričom preteká- rom umiestneným na posledných MS medzi prvými 30 by sa hradili pobyt-ové výlohy, ale najviac pre 4. V zá- sade by sa tieto individuálne MS ko- nali z príležitosti niektorého veľkého preteku, napr. Hollmenkollen a pod. Iste zaujímavý návrh, ktorý by mal byť akousi protiváhou Svetovému be- žeckému poháru, ktorý škandinávske krajiny neschvalujú [aspoň doteraz ich hlas bol: nie].

**Švajčiarsko** navrhuje vyhotovovanie inštruktážnych filmov, ktoré by boli k dispozícii za prijateľné sumy národ- ným zväzom, ďalej Svetový pohár v behu, pomoc masovému lyžovaniu, no a neboli by to Švajčiari, ktorí by nenavrhovali niečo politického: tento- raz opäť na tému „politika kontra šport“.

**Turecko** navrhuje stanoviť presné počty oficiálnych osôb vo výpravách.

**Komisia pre mládež a detské pre- teky** predkladá nové pravidlá pre or- ganizovanie detských zjazdových pre- tekov. S nimi sa už oboznámili orga- nizátori našich detských pretekov SKIINTERKRITÉRIA v Ríčkach a Vrátnej.

**Komisia právna a bezpečnostná** pri- pravila nový návrh pravidiel chova- nia sa na bežeckých tratiach. Ide o obdoba, ako sú pravidlá pre pohyb ly- žiarov na zjazdových tratiach. Tieto pravidlá potrebujú však zrejme ešte značné dopracovanie.

Ako je vidieť len z tohto krátkeho výčtu, bude mať kongres v Bariloche dosť závažných vecí na prerokovanie.

JÁN MRÁZ  
člen predsedníctva FIS



Italka Claudia Giordaniová je výbornou slalomárkou. Na obrázku v závodě Svetového poháru v Mariboru

# Uniklo nám jediné vítězství

## Malé zamýšlení na čs. běžeckém turné

Bezroukův memoriál (31. ročník) a Zlatá lyže Českomoravské vysočiny (39. ročník) patří k našim nejstarším závodům. Ve snaze přivábit na obě soutěže co možná nejlépejší zahraniční konkurenci se oba závody spojily v čs. běžecké turné. Navíc Zlatá lyže měla být letos i závodem neoficiálního Světového poháru. Jistě dobré myšlenky, ale ani jedna nebyla dotažena až do konce.

Každý by očekával, že při běžeckém turné bude vyhlášen konečný vítěz. Nestalo se tak, protože i konkurence byla jiná. K Norům, Finům z dělnické organizace TUL, Bulharům, Rumunům a reprezentantům ze sportovního střediska Zella Mehlis (NDR), kteří startovali na Bezroukově memoriálu, nutno ještě připočítat závodníky Polska, dvojici reprezentantek NDR, Italy a sympatického dlouhána z Finska Juho Mietu. Olympijský vítěz a mistr světa byl pochopitelně středem zájmu, na tratích v lese Ochoza však nepřesvědčil. Má daleko do formy, kterou vyhrál v minulém roce neoficiální Světový pohár. Ten se nakonec stejně nekonal, protože se nepodařilo na startu shromáždit alespoň deset závodníků, kteří v SP získali nejméně 20 bodů.

Možná, že by k nám přijeli opravdu ti nejlepší, bohužel termín Zlaté lyže kolidoval s velkými závody v Le Brassus, které se rovněž do SP započítávaly.

Přesto však nelze říci, že by naše běžecké turné mělo špatnou úroveň. Bezroukův memoriál byl pro nedostatek sněhu přeložen opět na Donovaly. Protože v tomto krásném koutu naši země již vyrostl dostatečný počet ubytovacích kapacit, uvažují pořadatelé o tom, že zde připraví stabilní tratě a závody se budou konat pouze zde. Bylo by to na prospěch věci, odpadlo by dlouhé cestování (téměř 50 km) ze Zvolena. Pořadatelé dokonce přemýšlejí o tom, zda by nebylo lepší pořádat Bezroukův memoriál pouze pro ženy. Termín jejich závodu totiž téměř bezprostředně navazuje na velkou mezinárodní soutěž žen v Klingenthalu.

Snad by bylo možné ještě dodat, že organizátoři Zlaté lyže se nevzdávají myšlenky uskutečnit v příštím ročníku opět Světový pohár. Jejich nesmírná snaha a úsilí by si to rozhodně zasloužily. Vždyť s jediným mechanizačním prostředkem (skútr) připravili na celém okruhu tratě s dvěma stopami, do nebezpečných zatáček naházeli „tobogány“. Uvědomíme-li si, že téměř celá trasa vede po vrstevnici, pak je to opravdu dílo veliké. Jen za minulý rok věnovali tratím více než 4000 brigádnických hodin!

V třech individuálních soutěžích

uniklo čs. barvám pouze jediné vítězství. V soutěžích žen Blanka Paulů znovu přesvědčila, že je naší suverénní jedničkou. Vyhrávala všechny závody s dostatečným náskokem. Totéž nelze říci o dalších čs. závodnicích, které začátek roku zastihl v určitým útlumu. V Novém Městě v závodě na 10 km zvítězila B. Paulů před další členkou čs. týmu Pasiárovou o 3:12,5 min!

V soutěžích mužů se jasně ukázalo, že máme v současné době čtyři naprosto vyrovnané závodníky. Henych, Beran, Šimon a Jarý tvoří kolektiv, z něhož může kdokoliv kdykoliv zvítězit. Jak to řekl trenér J. Honců: „Na světě je v současné době asi 50 běžců, mezi nimiž je nutné hledat vítěze. Záleží vždy na okamžité celkové formě.“ A tak jen v běhu na 15 km zvítězil zahraniční účastník Deckert z NDR, který stále bojuje o zařazení do reprezentačního týmu. Při kvalifikaci u našich severních přátel nebyl zcela zdrav a do mužstva se neprobojoval.

### PŘEHLED VÝSLEDKŮ

#### BEZROUKŮV MEMORIÁL — Muži

**15 km:** 1. Šimon 44:49,01, 2. Henych (oba ČSSR) 45:12,69, 3. Lebanov (Bul.) 45:25,00, 4. Beran 45:40,44, 5. Jarý (oba ČSSR) 45:46,82, 6. Sandberg (Nor.) 46:04,32, 7. Böhm (ČSSR) 46:05,13, 8. Vahtera (Fin. TUL) 46:06,42, 9. Dalbakk (Nor.) 46:07,53, 10. Peltokangas (Fin. TUL) 46:19,65.

**Ženy — 5 km:** 1. Paulů 17:23,60, 2. Pasiárová (obě ČSSR) 18:15,12, 3. Rönningová (Nor.) 18:22,72, 4. Pospíšilová 18:36,10, 5. Palečková 18:56,92, 6. Jeriová [všechny ČSSR] 19:18,39, 7. Dahlová (Nor.) 19:28,18, 8. Leskovianská [Lipt. Hrádok] 19:37,23, 9. Brožková 19:38:49, 10. Kalodová (obě ČSSR) 19:41,85.

**Junioři:** 1. Lebanov 45:25,00, 2. Šivenov (Bul.) 47:28,73, 3. Švub (ČSSR) 47:41,70, 4. Juric (Rak.) 48:08,89, 5. Kohút (ČSSR) 48:31,27. — **Juniorky:** 1. Palečková 18:56,92, 2. Leskovianská 19:37,23, 3. Kalodová 19:41,85, 4. Trondsethová (Nor.) 19:44,67, 5. Ehrlichová (NDR) 19:45,61.

**3x10 km muži:** 1. Finsko - TUL 1:26:06,20 (Peltogankas 29:57,74, Särkkä 29:44,82, Vahtera 29:57,74), 2. Norsko 1:30:05,99 (Dalbakk 29:53,08,



*Dáša Palečková (Sokol Nové Město na Moravě) patří k nejlepším čs. juniorkám v běhu na lyžích*

Sandberg 29:46,01, Sandholm 30:26,90), 3. ČSSR 1:31:11,59 (Böhm 29:51,78, Žahourek 31:18,55, Michalko 30:01,26), 4. NDR 1:31:44,74, 5. Štart Zakopanė 1:32:42,88, 6. Naveta Jablonec 1:32:56,86.

**3x5 km ženy:** 1. ČSSR 54:06,23 (Pasiárová 18:22,90, Pospíšilová 18:01,21, Paulů 17:42,12), 2. Norsko 55:59,02 (Dahlová 19:12,11, Trondsethová 18:52,56, Rönningová 17:54,35), 3. juniorky ČSSR 57:03,07 (Blažková 19:10,71, Kalodová 19:33,74, Palečková 18:18,62), 4. juniorky ČSSR B 57:39,73, 5. Bulharsko 59:59,06, 6. Rakousko 1:00:23,14.

#### ZLATÁ LYŽE — muži 15 km:

1. Deckert (NDR) 46:27,2, 2. Šimon 46:33,4, 3. Henych 46:33,8, 4. Beran 46:36,7, 5. Jarý 46:37,6, 6. Luszczek (Pol.) 46:46,5, 7. Sandberg 46:46,6, 8. Žahourek 46:49,8, 9. Lebanov 46:58,2, 10. Gebala (Pol.) 47:17,6. — Místo 47:44,0.

**Ženy 5 km:** 1. Paulů 16:15,8, 2. Rönningová 16:40,6, 3. Meinelová 16:57,4, 4. Hesslerová-Debertshausenová (obě NDR) 16:58,6, 5. Pasiárová 17:09,2, 6. Pospíšilová 17:11,1, 7. Palečková 17:21,6, 8. Dahlová 17:23,7, 9. Sujová 17:35,0, 10. Jeriová 17:45,3.

#### Muži 30 km — závod o Zlatou lyži:

1. Beran 1:40:08,7, 2. Henych 1:41:19,7, 3. Luszczek 1:41:29,7, 4. Deckert 1:41:44,4, 5. Böhm 1:42:03,5, 6. Gebala 1:42:43,6, 7. Buchar (Nav. Jablonec) 1:43:04,9, 8. Vahtera 1:44:18,4, 9. Nývlt (Dukla Liberec) 1:44:26,8, 10. Šimon 1:44:44,6.

**Ženy 10 km:** 1. Paulů 34:47,8, 2. Rönningová 35:57,7, 3. Dahlová 37:35,2, 4. Hesslerová 37:47,0, 5. Pasiárová 38:00,3, 6. Meinelová 38:07,6, 7. Trondsethová 38:36,3, 8. Pospíšilová 38:50,5, 9. Brožková 38:43,9, 10. Palečková 38:57,4.

ZDENEK PAULŮ

# Fin Törmänen vítězem XIV. Bohemie

Nejdelší skok na lyžích  
v ČSSR L. Škoda 115,5 m

Vítězem XIV. ročníku mezinárodního Turné Bohemie ve skoku na lyžích 3.—6. února se stal 22letý Fin Jouko Törmänen v soutěži 61 závodníků z osmi zemí a odvezl si pohár předsedy České národní rady Evžena Erbana. Reprezentanti Bulharska, Finska, Jugoslávie, Maďarska, NDR, Polska, Rakouska, SSSR a ČSSR soutěžili letos o prvenství v tomto závodě na třech místech v Liberci a Plavech. Soutěž přinesla dlouho nevidaný dramatický boj v druhém závodě na ještědské devadesátce, při němž Leoš Škoda z liberecké Dukly dosáhl nejdelšího skoku v ČSSR — 115,5 m, který je novým rekordem můstku.

Diváci viděli 45 stometrových skoků ve dvou kolech a čtyřikrát překonaný rekord můstku Rudolfa Höhlna 111 metrů. Nejdříve se to podařilo Škodovi ve zkušebním kole skokem 112,5 m. Jeho výkon v prvním soutěžním kole zlepšil o jeden metr vítěz na velkém můstku na Ještědu Dietrich Kampf (NDR) na 113,5 m. Ve druhém kole nejdříve překonal nový rekord Josef Rusko z Dukly Banská Bystrica skokem 115 m a potom Škoda posunul hranici rekordu ještě o půl metru na 115,5 m. Primát v tomto nejobtížnějším závodě tři můstků patřil Kampfovi před Josefem Samkem (Dukla Liberec), Finem Törmänenem a novým rekordmanem ještědské devadesátky Škodou.

Letošní Turné Bohemie mělo nečekaný závěr. Po dvou závodech v Liberci před jeho zakončením vedl Škoda s náskokem 17,8 bodu před Törmänenem a po prvním kole v Plavech jej zvýšil ještě o 1,3 b. na 19,1 bodu. Ve druhém kole Škoda dosáhl délky jen 68 metrů a vyhlídky na první místo se rozplynuly. To si odnesl nenápadný Fin na lyžích Splitkein, jehož stylově dokonalé skoky s elegantním telemarkovým doskokem byly požitkem pro diváky na všech třech závodech. Jouko Törmänen se mohl také pochlubit nejvyššími známkami od stylových rozhodčích při druhém skoku 113 m na liberecké devadesátce, kdy dostal dvakrát 19,5 a 19 b., jednou 18,5. Dietrich Kampf (NDR) po slabším začátku na sedmdesátce v Liberci, kde obsadil až čtrnácté místo v dalších závodech prokázal, že se již pozdravil ze svého zranění. Výrovnými skoky zvítězil na velkém můstku na Ještědu i v závěrečném závodě v Plavech a obsadil v celkové klasifikaci třetí místo. Druhým neúspěšnějším členem čs. reprezentačního družstva byl Josef Samek bez větších výkyvů. Dvakrát byl devátý a na ještědské devadesátce obsadil druhé místo. Jaroslav Balcar po slabších výkonech za začátku sezóny se dostává do formy. Skončil pátý před Finem Pekkou Hyvärinenem. Má stylově dobré skoky s pěkným doskokem, potřebuje



Fin Jouko Törmänen, vítěz XIV. ročníku Turné Bohemie

buje ještě větší délku skoků. Ze zahraničních účastníků první družstvo Finska prokázalo, že všichni jeho členové Törmänen, Hyvärinen a Rautionaho jsou dokonalými stylisty s výbornými telemarkovými doskoky. V ostatních týmech dostali příležitost především mladí závodníci, pro něž Turné Bohemie bylo dobrou přípravou pro první juniorské mistrovství světa ve Švýcarském St. Croix. Z Rakušanů podle očekávání se nejlépe umístil zkušený Hans Millonig na jedenáctém místě. Bulhaři se podstatně zlepšili i v této lyžařské disciplíně, v níž získávají mezinárodní ostruhy. Valentin Božičkov a Vladimír Brejčev to prokázali stometrovými skoky na ještědské devadesátce.

„Druhý závod na velkém můstku na Ještědu byl dobrou přípravou na mistrovství světa v letech na lyžích,“ řekl trenér čs. reprezentačního družstva Jáchym Bulín. „Tolik stometrových skoků dosud u nás příznivci této lyžařské disciplíny ještě neviděli. Škoda, že se zranil František Novák při zkušebním kole na liberecké devadesátce. Ukazoval v tréninku výbornou formu a jistě by byl zasáhl do bojů na předních místech. Nedovedu si vysvětlit, jak mohl Leoš Škoda posledním skokem prohrát vyhrané turné.“

„Lyžařští činovníci Ještědu Liberec byli výbornými organizátory,“ prohlásil technický delegát Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Ital Renato Valle. „Velmi na mne zapůsobily výkony na velkém můstku a pěkný skokanský areál na Ještědu.“

**První závod 3. února v Liberci (P 70 m):** 1. Leoš Škoda 247,2 (85 a 87,5), 2. Ivo Felix 233,2 (87 a 78), 3. František Novák (všichni Dukla Liberec) 231,4 (83 a 81,5), 4. Jouko Törmänen (Finsko) 229,4 (82 a 77,5), 5. Jaroslav Balcar (Dukla Liberec) 228,0 (80 a 80,5), 6. Marko Mlakar (Jugoslávie) 224,5 (82 a 81), 7. Josef Rusko (Dukla Banská Bystrica) 220,5 (81,5 a 79), 8. Břetislav Novák 218,6 (77,5 a 81,5), 9. Josef Samek (oba Dukla Liberec) 218,9 (74 a 80,5), 10. Hans Millonig (Ra-

kousko) 216,6 (79,5 a 77), 11. Ján Tanczos (Dukla Banská Bystrica) 214,9 (76 a 81), 12. Pekka Hyvärinen 212,4 (76 a 76), 13. Esko Rautionaho (oba Finsko) 211,6 (76 a 75,5), 14. Dietrich Kampf (NDR) 211,5 (74 a 79), 15. František Novotný (Dukla Liberec) 210,7 (76 a 76,5), 16. Josef Hýsek (Dukla Banská Bystrica) 208,3 (77 a 76,5), 17. Andreas Hille 207,4 (78 a 79), 18. Ulli Simmen (oba NDR) 205,0 (73 a 77,5), 19. Armin Kogler 201,4 (72,5 a 74,5), 20. Hubert Neuper (oba Rakousko) 201,0 (71 a 77).

**Druhý závod 5. února v Liberci (P 90 m):** 1. Kampf 257,6 (113,5 a 113,0), 2. Samek 256,8 (109,5 a 115), 3. Törmänen 255,3 (109 a 113) a Škoda 255,3 (109 a 115,5 — nový rekord můstku), 5. Rusko 250,8 (109,5 a 115), 6. Jaroslav Balcar 232,7 (102 a 111), 7. Hyvärinen 231,1 (101,5 a 107,5), 8. Zdravko Bogataj (Jugoslávie) 222,8 (105,5 a 106,5), 9. Gebhard Aberer (Rakousko) 219,7 (107,5 a 93), 10. Pavel Fizek (TŽ Třinec) 219,5 (108 a 99,5), 11. Hýsek 215,7 (107,5 a 100,5), 12. Felix 215,6 (100,5 a 101), 13. Rautionaho 215,4 (102 a 99), 14. Andrej Kajzar (Jugoslávie) 210,7 (98 a 102,5), 15. Neuper 210,4 (101,5 a 99,5), 16. Mlakar 207,7 (104 a 99), 17. Břetislav Novák 207,3 (106 a 98), 18. Kogler 207,2 (99 a 99), 19. Simmen 205,5 (99 a 101), 20. Jiří Balcar (Dukla Liberec) 201,9 (99,5 a 101,5).

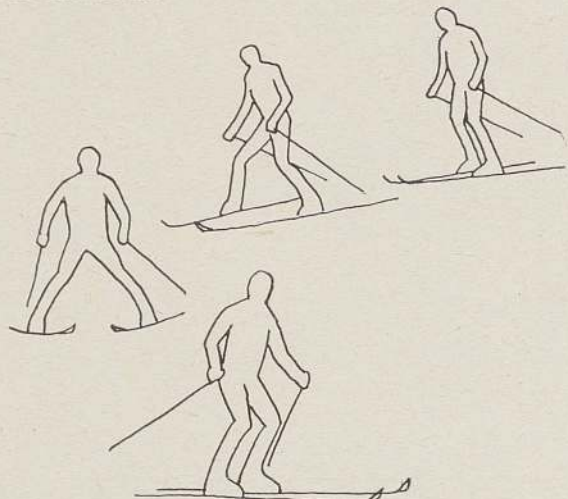
**Třetí závod 6. února v Plavech (P 70 m):** 1. Kampf 238,4 (82 a 80,5), 2. Jaroslav Balcar 236,8 (79,5 a 82), 3. Břetislav Novák 234,7 (80,5 a 80), 4. Törmänen 231,8 (79 a 80), 5. Hyvärinen 230,9 (82,5 a 75), 6. Millonig 230,1 (80 a 79,5), 7. Hille 227,2 (80,5 a 80), 8. Jaroslav Sláma (Dukla Liberec) 226,9 (80,5 a 82), 9. Samek 225,8 (77,5 a 79), 10. Novotný 225,2 (79 a 79), 11. Rautionaho 224,3 (78 a 78,5), 12. Simmen 223,3 (77,5 a 79), 13. Ladislav Jirásko (Dukla Liberec) 220,7 (80,5 a 80), 14. Tanczos 215,3 (75,5 a 78,5), 15. Karel Vágenknecht (Technoten Lomnice n. Pop.) 214,0 (77 a 79), 16. Vladimír Brejčev (Bulharsko) 213,5 (80 a 78,5), 17. Neuper 210,2 (78,5 a 72), 18. Andrej Šakirov (SSSR) 209,3 (76,5 a 75), 19. Škoda 208,4 (78,5 a 68), 20. Kogler 207,4 (73,5 a 74).

**Konečné pořadí 14. ročníku Turné Bohemie:** 1. Törmänen 716,5 (229,4 - 4. místo, 255,3 - 3., 231,8 - 4.), 2. Škoda 710,9 (247,2 - 1., 255,3 - 3., 208,4 - 19.), 3. Kampf 707,5 (211,5 - 14., 257,6 - 1., 238,4 - 1.), 4. Samek 699,5 (216,9 - 9., 256,8 - 2., 255,8 - 9.), 5. Jaroslav Balcar 697,5 (228,0 - 5., 232,7 - 6., 236,8 - 2.), 6. Hyvärinen 674,4 (212,4 - 12., 231,1 - 7., 230,9 - 5.), 7. Rusko 674,0, 8. Břetislav Novák 660,6, 9. Felix 655,1, 10. Rautionaho 651,3, 11. Millonig 643,5, 12. Mlakar 637,7, 13. Simmen 633,8, 14. Neuper 621,6, 15. Kogler 616,0, 16. Hýsek 615,7, 17. Novotný 611,9, 18. Aberer 607,9, 19. Hille 605,4, 20. Tanczos 601,9, 21. Kajzar 601,4, 22. Bogataj 595,0, 23. Valentin Božičkov (Bulharsko) 594,9, 24. Jirásko 591,8, 25. Brejčev 589,5. Všechny tři závody absolvovalo 57 skokanů ze 61 startujících.

JAROSLAV TROUSIL

# Čerpáme ze zahraniční literatury

Další pokračování našeho seriálu bude věnováno obloukům z pluhu. Jedná se o kombinaci pohybů, které již začátečník nacvičoval, avšak zatím je nespojoval se sesouváním vpřed a se sjížděním lyží. Oblouk z pluhu je podle názoru autorů tvořen ze sjezdu šikmo, pluhu, oblouku v pluhu a sesouvání vpřed se sjížděním lyží. Navázání jednotlivých činností vyžaduje značné soustředění, neboť uvedené pohyby musí na sebe plynule poměrně rychle navazovat.



Začíná se z mírného traverzu, lyže se rozvírají do pluhového postavení, které je značně širší, nežli vyučujeme na našich školeních (je patrné na obr. 1). Ihned po nasazení pluhu dochází k přenášení váhy těla na vnější lyži, které má za následek zatáčení lyží směrem ke spádnicí. Po překonání spádnic se vnější lyže otáčí již snadněji a je možné navázat přiložení vnitřní lyže do rovnoběžné polohy s lyží vnější. I zde je tedy určitý rozdíl proti pojetí uplatňovanému ve výuce v našem svazu, kde pohyb vzhůru pro přenesení váhy těla probíhá prakticky téměř po spádnicí a k přenášení váhy těla a zatížení vnější lyže v oblouku dochází při překonávání spádnic. Využíváme tedy při výuce začátečníků jízdních vlastností lyží a gravitace pro usnadnění první části oblouku, jejíž zvládnutí je obvykle nejobtížnější.

Po prvním seznámení s oblouky z pluhu doporučují autoři postupně zmírnit šikmost nájezdu a zvyšovat postupně rychlost jízdy. S přibývajícím rychlostí je potom možné omezovat přílišné brzdění ve fázi nasazení oblouku a je možné sjíždění lyží dříve nežli předtím. To umožňuje dostat se dříve v průběhu oblouku do sesouvání vpřed a postupně zlepšovat práci kolen a tím i způsob hranění lyží tak, že se oblouky stanou plynulejšími. Činí-li zahájení oblouku obtíž, doporučuje se zvětšit rozsah vertikálního pohybu.

Pro pohybově méně nadané lyžaře se doporučuje zařadit při nácvičování girlandy oblouků z pluhu. Největší obtíže vznikají při překonávání spádnic při dokončování změny hranění. Je to obvykle otázka spíše psychická, nežli tělesných schopností, kdy vzniká u lyžaře pocit strachu při narůstání rychlosti jízdy při vjíždění do spádnic.



Cvičení je svou strukturou podobné pohybům při obloucích z pluhu s tím rozdílem, že na místo překonávání spádnic se zatáčí nazpět do sjezdu šikmo, aniž by došlo k jejímu přejetí. Zahajuje se z pluhového postavení, přenášením váhy těla na vyšší lyži se lyže otáčejí ke spádnicí. Když se lyžař blíží ke spádnicí, přenesení váhy nazpět na druhou lyži, což má za následek otáčení do sjezdu šikmo, na které navazuje sjíždění lyží do rovnoběžného postavení. Po získání rovnováhy a kontroly nad lyžemi při sjezdu šikmo cvičení opakujeme pokud možno několikrát za sebou napříč celou šířkou svahu.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Zvládnutím oblouku z pluhu je uzavřena čtvrtá kapitola publikace. Kapitola pátá obsahuje nácvičování oblouků ke svahu (bez opory a s oporou o hůl), základního oblouku a přechod k obloukům o rovnoběžných lyžích. Oblouk ke svahu bez opory o hůl považují autoři za přirozené pokračování sesouvání vpřed. Pro nácvičování je vhodné použít malé nerovnosti, na jejímž vrcholu je třeba zahájit sesouvání vpřed. Jakmile se lyže dostanou do sesouvání, je třeba pokrčit kolena a přiklonit je ke svahu. To má za následek zahranění lyží a vyjetí mírného oblouku do vrstevnice. Při dalším nácvičování mizí postupně sesouvání v počáteční fázi oblouku a je nahrazováno pokrčováním kolen směrem kupředu a ke svahu. Jako ve všech obloucích zůstávají trup i paže ve vyvážené poloze, dokončení oblouku je třeba dosáhnout rovněž ve vyváženém postavení celého těla.

Opora o hůl je impulsem, který napomáhá zatížení a odlehčení lyží při ukončování jednoho a zahajování následujícího oblouku. Pohyb pro opření hole probíhá současně se snižováním v kolenou. V okamžiku opory o hůl začíná pohyb těla vzhůru, který vede k odlehčení a otáčení lyží.



Hůl je ovládána především zápěstím, které jí pohybuje směrem dopředu. Jestliže dochází k přenášení hole dopředu pohybem celé paže je zřejmé, že držení paží v oblouku není správné. Ruce musí být vždy vpředu, stranou od těla, takže za úrovní těla při jízdě zůstává pouze kroužek a spodní část hole. Hůl je potřeba zapíchnout dostatečně vpředu a stranou. Zapíchnutí nemusí být příliš silné, při vyšších rychlostech je to prakticky jen dotyk sněhu.

Místo a pevnost opory o hůl je závislá na rychlosti jízdy a druhu oblouku. V obloucích při spádnicí a v krátkých zavřených obloucích oporu o hůl provádíme ve směru jízdy dostatečně stranou od špiček lyží poměrně výrazně. V dlouhých obloucích oporu o hůl provádíme rovněž ve směru jízdy, více dopředu. Opora není tak výrazná jako v krátkém oblouku. Dá se říci, že opora o hůl je výraznější v pomalejších rychlostech a v zavřenějších obloucích. Ve vyšších rychlostech a delších obloucích jde o naznačení, přestože pohyb paží s holemi zde zůstává.

Nácvičování správného pohybu paží a opory o hole je třeba provádět nejprve na místě a dobře jej sladit se snižováním a zvyšováním v kolenou. Je důležité, aby snížení v kolenou bylo sladěno s následujícím vztyčením a oporou o hůl tak, aby nedocházelo k prudkým změnám v zatížení lyží v důsledku vztyčení. Po zvládnutí na místě doporučují autoři procvičit při sjezdu přímo na plochem svahu v pomalé jízdě bez otáčení lyžemi.

Dále jsou zdůrazňovány i při oblouku ke svahu pohyby, které způsobují otáčení lyží. Otáčecí pohyby probíhají na úrovni dolní části nohou, tj. na úrovni kotníků a chodi-

del v okamžiku, kdy jsou lyže odlehčeny. Pro vyzkoušení odpovídajících pocitů se doporučuje vyzkoušet pohyby na vrcholku boule, kdy jsou patky i špičky lyží ve vzduchu a mohou se lehce otáčet oběma směry. Pro udržení rovnováhy je výhodné se opřít o hole. Otáčení se děje v místě bot, tělo lyžaře musí být ve vyváženém postoji. Při náklonu vpřed se bod otáčení posouvá směrem kupředu, při náklonu vzad dozadu. Jestliže je bod otáčení před úrovní bot, je možné zatáčet pouze přehnaným pohybem patek lyží, který narušuje plynulost a rychlost jízdy. Při náklonu vzad se dostává bod otáčení za úroveň bot, což způsobuje rovněž obtíže.

Otáčení má největší důležitost v obloucích o malém poloměru. Otáčecí pohyby vhodně sladěné s důkladným odlehčením lyží jsou klíčem ke krátkým snožným obloukům.

Oblouk ke svahu s oporou o hůl je totožný s nacvičeným obloukem ke svahu s tím rozdílem, že se přidává opora o vyšší hůl jako impuls pro výraznější provedení pohybu dolů—nahoru—dolů. Nácvič by měl probíhat na mírném svahu s využitím nerovnosti pro odlehčení lyží a snadnější otáčení. V konci snížení ze sjezdu šikmo dochází k opoře o vyšší hůl, ihned po zapíchnutí do sněhu následuje vztyčení a otáčení lyžemi směrem ke svahu. Podstata úspěchu v těchto obloucích tkví především ve zvládnutí smyku lyží po odlehčení a otáčení, tj. ve fázi vedení oblouku. Postupně při zdokonalování dochází k omezení smyku lyží, které je nahrazováno vyjžděním oblouků po vnitřních hranách.

V dalším postupu při výuce většiny lyžařů se přechází po zvládnutí oblouku ke svahu s využitím opory o hůl k nácvičce základního oblouku, který podle názoru auto-

rů je mezičlánkem mezi obloukem z pluhu a obloukem o rovnoběžných lyžích. Je to názor, který se poněkud liší jak od našeho pojetí, tak i od pojetí většiny vyučovacích postupů v zahraničí, kde pod pojmem základní oblouk (pokud není specifikováno dalším názvem) se rozumí oblouk z pluhu. Hlavní rozdíl mezi obloukem z pluhu a základním obloukem spatřují autoři v opoře o hůl a v následujících pohybech.

Zahájení probíhá shodně jako při obloucích z pluhu s tím rozdílem, že rozevření do pluhového postavení není tak výrazné. Po přenesení váhy těla a přiblížení se spádnicí se doporučuje snížení v kolenou, opora o hůl a lehké vztyčení s pohybem chodidel směrem k sobě. Jakmile dojde ke smýkání lyží, doporučuje se opět pokračování kolen a přiklonění ke svahu za účelem ovládnutí míry hranění.

Pokud jsme autorům dobře rozuměli, mají na mysli dvojitý vertikální pohyb v průběhu oblouku, něco podobného jako při oblouku z přívratu vyšší lyží, který je vyvoláván oporou o hůl a opakovanou činností kolen v průběhu jednoho oblouku.

Je trochu paradoxní, že základní oblouk uvádějí autoři pouze jako mezičlánek, jehož úkolem je zmenšovat velikost pluhu, postupně zvyšovat rychlost jízdy a zahajovat smýkání lyží v rovnoběžné poloze dříve v průběhu oblouku. Při zvládnutí popsanych pohybů se lyže budou sjíždět do rovnoběžného postavení ještě před spádnici, dochází k velmi malému rozevření lyží do mírného pluhu a k okamžitému otáčení lyží tak, že smýkavý pohyb začíná před vjetím do spádnice. **JAN MARŠIK**

# Zrakové instrukce při výuce

V lednovém a v únorovém čísle Lyžařství jsme začali uveřejňovat sérii článků, ve kterých se snažíme upozornit na důležité otázky didaktiky lyžování. Materiál k těmto příspěvkům čerpáme především z referátů přednesených na lyžařských kongresech, z didaktické a z lyžařské literatury a z diskusí lyžařských cvičitelů o didaktických zkušenostech.

Poněvadž zájem a výměna názorů na způsob výuky pokračujeme pro rozvoj našeho lyžování za velmi důležité, věříme, že příspěvky na toto téma, se kterými budeme i v dalších číslech Lyžařství pokračovat, vzbudí nejen pozornost, ale i odezvu čtenářů.

Zraková instrukce, o které budeme dnes hovořit, je ukázka pohybu předváděná buď cvičitelem nebo vybraným lyžařem, nebo kinogramem, filmem, filmovou smyčkou či videorekordérem.

## INSTRUKTÁŽ O POZOROVÁNÍ POHYBU

Zraková instrukce je významná především ve spojení s předcházející slovní instrukcí, kterou jsme podrobněji popisovali v minulém čísle. Žák má být předem upozorněn na to, čeho si má na ukázce především všimnout, na uzlové body pohybu, na jeho strukturální znaky, na rytmus apod. Kvalita předcházející informace určuje efektivitu ukázky.

## VIZUÁLNÍ POMŮCKY

Zraková instrukce je tím účinnější, čím více je posilována, doplňována a obnovována. Proto vizuální pomůcky jako kinogramy, filmy, filmové smyčky a obrazové záznamy nepovažujeme za jednu z možností zrakové instrukce, ale za součást komplexu zrakového působení při vyučovacím procesu. Vizuelní pomůcky značně prohloubí a účelně nahromadí zrakovou instrukci. Kupř. žáci, kteří mají možnost vytvořit si před vlastní vyučovací lekcí hlubší představu o nacvičovaném cviku pomocí filmové smyčky, jsou nesporně ve výhodě.

## ZACHOVAT ODPOVÍDAJÍCÍ ČASOVÝ PRŮBĚH CVIKU

Každý lyžařský cvik vyžaduje určitou rychlost svého provedení. Pouze tato vhodná rychlost uvádí v chod fyzické zákonitosti, které souvisle kupř. se vzájemnou polohou lyží, s polohou lyží vzhledem ke směru pohybu lyžaře, s vedením lyží, s jejich zatěžováním apod. Mnohé

cviky můžeme v jejich časovém průběhu pouze nepatrně zbrzdít nebo zrychlit, nemá-li dojít ke změně cviku. Jestliže určitý cvik předvedeme neúměrně zpomalene anebo jej dokonce i zpomalene nacvičujeme, stane se zvládnutí cviku pro žáky obtížnější.

Zpomalenou ukázkou musíme odlišovat od zpomaleného filmového záběru. Tato „časová lupa“ pohybu, kterou umožňuje filmová kamera a videorekordér, je sice také zpomalená časová podoba pohybu, avšak nejsou přitom změněny jeho strukturální znaky. Zpomalený záběr je cennou součástí zrakové instrukce a používá se při výcviku pokročilých lyžařů, kde jde o to pochopit jemnosti v průběhu pohybu.

## PROVÁDĚT CVIK BEZPROSTŘEDNĚ PO UKÁZCE

Mezi ukázkou a provedením cviku nesmí být velká časová mezera. Obraz předvedené ukázky se zachová v paměti, a to především u nových cviků, jen krátkou dobu. Žák, který provádí předvedený cvik pouze dvě minuty po ukázce, již dostatečně přesně neví, co ukázka obsahovala. Dalším žákům kromě toho ještě zkreslí ukázkou jízda jejich předchůdců. Pro cvičitele by tedy mělo platit:

— Mezi ukázkou a vlastní jízdou žáka by měl být pouze nepatrný časový rozestup.

— V některých případech je možno splnit předchozí požadavek také tak, že po ukázce provádí cvik více žáků najednou.

— Zatímco žáci provádějí předvedený cvik, pozorní cvičitel na ta provedení, která jsou dobrá a je možno jich použít jako příkladů.

## ZTOTOŽNĚNÍ ŽÁKA S UKÁZKOU

Jestliže má žák ukázkou úspěšně napodobit, je třeba, aby se s předváděným úkolem ztotožnil, aby byl přesvědčen, že je schopen jej také provést.

Z tohoto důvodu musí cvičitel provést ukázkou tak, aby žáci mohli cvik od začátku až do konce dobře napodobit. Cvičitel nesmí, třeba i ve snaze, aby tím žákům více imponoval, jet ukázkou neúměrně náročně. Žáci pak nejenže nevěří v úspěch své jízdy, ale vytvoří si i zmatenou představu o cviku.

Jestliže cvičitel použije demonstrátora z řad žáků, musí i žák jet ukázkou tak, aby ostatní věřili, že jsou schopni imitovat tyto pohyby. V některých případech se osvědčí použít jako demonstrátora i průměrného žáka, poněvadž

ostatní se mohou s jeho schopnostmi dobře ztotožnit.

Použití žáka jako „demonstrátora“ bývá někdy vhodné v dětských družstvech, kde dospělý cvičitel není schopen, a má-li zachovat pravidla správné ukázky, ani se nemá snažit napodobovat dětský způsob jízdy.

#### DALŠÍ PRAVIDLA K PRAVEDENÍ UKÁZKY

— Cvičitel musí jet ukázkou tak, aby jeho stopa byla současně nejvhodnější stopou pro žáky.

— Ukázka má zdůraznit to, co je záměrem cvičitele, aby

žák dobře postřehl (kupř. přestoupení, odpích soupaž atd.). Nevelké zdůraznění určitého pohybu usnadní žákovo pozorování.

— Pro cvik, který mají žáci nacvičovat ve zjednodušeném tvaru, musí být také ve zjednodušeném tvaru provedena ukázka.

— Naopak však není správné, aby cvičitel při ukázce napodoboval hrubé provedení předváděného cviku, tzn. takové provedení, při kterém se připouštějí některé, vzhledem k příslušné etapě nácviku nepodstatné chyby.

Dr. JIRÍ SOUKUP

# Lyžování v hlubokém sněhu



Jízda v hlubokém sněhu patří k nejkrásnějším zážitkům, které lyžování může poskytnout. Stále více lyžařů mří pryč od sjezdovek do neporušeného sněhu. Předpoklad pro zvládnutí hlubokého sněhu je dokonalá základní znalost jízdy na sjezdovce, případně na cvičném svahu. Lyžař se musí umět přizpůsobit druhu sněhu v každé chvíli. K tomu je zapotřebí cviku a zkušeností. Cvičitel může žákovi poskytnout důležité rady. Nesmí se zapomínat, že do hlubokého sněhu se hodí měkčí a elastičtější lyže, než modely, které jsou zkonstruovány pro větší rychlost a tvrdé sjezdovky.

#### VŠEOBECNÉ RADY

Podle druhu hlubokého sněhu je důležité doporučit některou z uvedených rad jako zvlášť důležitou.

- Jezdit s citem. Vycítit odpor sněhu. Dbát, aby pohyby byly měkké. Uvědomit si, jak stojíme na lyžích, jaká je postavení těla, jak se zvyšuje nebo polevuje intenzita jízdy. Vycítit, jaký je sklon svahu, jaká je rychlost a druh sněhu ovlivňující odpor při otáčení.

- V každém případě se doporučuje lehký záklon. Špičky lyží mají být odlehčeny. Je dobré, když špičky lyží vidíme nad sněhem.
- Stejně zatížení obou lyží. Toto se doporučuje pro sjezd přímo, sjezd šikmo a pro oblouky.
- Jízda a zatáčení snožmo umožňuje stejnoměrné rozdělení tlaku, menší zapadání do sněhu, správnou dávku otáčení nohama a větší citlivost v nohou.
- Dodržovat úzkou stopu! Je nutno se vyvarovat přivratu lyží.
- Provádět zřetelné odlehčovací pohyby. Velkým snížením a zvýšením se prodlužuje doba odlehčení.
- Jezdit větší rychlostí. Tím se lehčeji překoná odpor sněhu při otáčení.
- Držet se blíže spádnice, než by tomu bylo na upraveném svahu stejného sklonu. Jinak ztrácíme rychlost a nasazení oblouku bude obtížnější.
- Při zahájení oblouku zvětšit náklon vzad. Tím se otáčecí bod přenesse dozadu a uvolní se špičky lyží.
- Žádný nebo jen velmi nepatrný odklon trupu. Spíše mírné vklonění. Lyže jedou stále po celé ploše.



## OBLOUKY V HLUBOKÉM SNĚHU

### A. Oblouky se zvýšením

Jejich normální provádění se dá pro hluboký sníh snadno přizpůsobit: mírný náklon vzad, zesílení při nasazení, výrazné snížení a zvýšení pro dlouhodobé odlehčení a malý nebo žádný odklon trupu. Jako doplňková pomoc pro zahájení oblouku je lepší rotace a předtočení než okamžitě nasazená torze. Také předsunutí lyží je v hlubokém sněhu při oblouku se zvýšením vhodné.

### B. Oblouky se snížením s vyrovnávacím pohybem nebo s aktivním snížením

Nejsou to ideální oblouky pro hluboký sníh. Kdyby měly být použity, pak je nutné pokusit se, podobně jako u oblouků se zvýšením, zesílit a prodloužit dobu odlehčení.

### C. Oblouky se snížením a s předsunutím lyží

Jsou pro hluboký sníh jako stvořeny. Mohou být s úspěchem použity dokonce i v takovém druhu sněhu, kdy se oblouky provádějí obtížně. Je však nutná opatrnost při opoře o hůl. Vklonění těla se nesmí přehánět.

### D. Oblouky se snížením s přitážením nohou

Také tyto oblouky jsou vhodné pro hluboký sníh. Jejich provádění je však v hlubokém sněhu obtížnější než na sjezdovce.

### Jízda v hlubokém sněhu za velmi těžkých podmínek — hranice

Při velmi těžkém sněhu praktikují zkušení lyžaři — alespoň na příkrém svahu — oblouky se zvýšením, při kterém poněkud přitáhnou nohy, zvednou lyže úplně ze sněhu a velkou část změny směru provedou ve vzduchu. Potíže spočívají především ve fázi „přistávací“. Musí se totiž podařit pokud možno položit lyže na plochy — aby nedošlo k zahranění vnější hranou. Tlak ze zatížení co nejměkčeji vyrovnat. Tímto způsobem je pak ještě dál možné navázat vedení oblouku.

Jsou ale také případy, kdy již není možné měnit směr

oblouky. Pak pomohou jedině jízdy šikmo svahem a obraty na místě předkopnutím nebo přímo přeskokem.

Také nebezpečí hor znamená pro lyžaře v hlubokém sněhu určité omezení. Ve vysokých horách patří k technice jízdy v hlubokém sněhu i znalost nebezpečí lavin. Kdo nedbá na výstrahy nebo zátarasy, neuvádí do nebezpečí jen sebe, ale svojí stopou přivede do nebezpečí i druhé.

### RADY K NÁCVIKU

Odvaha k jízdě v hlubokém sněhu nemusí být ani příliš velká, když si včas na něj zvykneme a když využijeme všech příležitostí, kdy si tuto radost můžeme dopřát.

- Nejdříve nutno zvládnout jízdu na cvičném svahu a na sjezdovce a potom přejít na různé druhy sněhu.
- Všechny dovednosti ze základní školy (sjezd přímo, sjezd šikmo, oblouky odšlapováním nebo bruslení) se hodí k získávání zkušeností v hlubokém sněhu.
- Kdo se dostává k jízdě v hlubokém sněhu až později, musí si zvlášť pečlivě vybrat sníh i terén — sníh lehký, ne příliš hluboký a s pevným podkladem — terén středně strmý s dojezdem.
- Čerstvě zvalcovaný nebo větrem udusaný sníh dodá chuť na hluboký sníh. Neměli bychom si nechat ujít příležitost lyžování na čerstvě upraveném svahu.
- Jako úvod do lyžování v hlubokém sněhu se také hodí tzv. sněhový žebřík. Hluboký sníh se prošlápe ze široka lyžařským družstvem. I když se tím velmi sníží odpor při otáčení, přesto vznikne pocit jízdy v hlubokém sněhu.
- Girlandy z oblouků ke svahu velmi napomáhají tomu, že vycítí odpor při otáčení a že si na něj zvyknete tak, že překonáte strach před spádnicí. Při tom je možno více se přibližovat ke spádnici.
- Naučit se znát sníh; tak, jak si lyžař stále více osvojuje lyžařskou techniku, tak by se také měl naučit rozpoznávat a posuzovat různé druhy sněhu.

(Ze Skilehrplanu Lyžařského svazu NSR přeložil Richard Zanáška)

# EXPERIMENT SE DAŘÍ

## Na prvním lyžařském sportovním gymnáziu

Experimentální lyžařská třída na gymnáziu ve Vimperku má za sebou I. pololetí a zároveň první část sportovní přípravy a závodní činnosti, která byla zakončena krajským přeborem v běhu na lyžích v Zadově 16. ledna. Nejlepší závodníci dorosteneckých kategorií se dále zúčastní celostátních klasifikačních závodů, přeboru ČSR družstev a ČSSR jednotlivců.

Na krajských přeborech studenti sportovní třídy gymnázia (STG) dosáhli vynikajících výsledků. K nejlepším patřili Marie Perknerová, Dana Vozobulová, Rudolf Vacek, Jaroslav Chval, v kategoriích mladších dorostenek a dorostenců se mezi prvními deseti umístilo 16 studentů z STG.

Sportovní úspěchy nepřicházejí samy o sobě, jsou podloženy náročným sportovním tréninkem, který je usku-tečňován v rámci tělesné výchovy ve škole a mimo školu v tréninkovém středisku mládeže. V zimním období mají studenti 4–5 tréninků na sněhu převážně na upravených běžeckých tratích na Churáňově. Každý týden absolvují 1–2 závody.

Studium a sportovní příprava zabírají studentům veškerý volný čas. Na posledním týdenním soustředění STG, právě v době před krajským přeborem, plnili nejenom tréninkové plány určené trenéry, ale pod vedením profesorů gymnázia i studijní plán.

Osvědčila se i forma samostatného studia podle potřeby jednotlivců.

Sportovní příprava v souladu se studijním plánem bude pokračovat i v II. pololetí školního roku. Skupina výkonnostně nejlepších se bude připravovat na vrcholné závody, ostatní budou mít tréninky zaměřeny na zdokonalování techniky běhu a zvyšování sportovní výkonnosti, jejich závodní činnost se soustředí na závody v rámci Jihočeského kraje.

Profesoři a trenéři první STG se snaží spolupracovat tak, aby studijní a sportovní výsledky studentů byly co nejlepší. Zkušenosti získané během tohoto roku budou uplatněny u druhé STG, která by měla být otevřena v příštím školním roce.

Ing. MILAN HRDINKA

Laděna Housková (SVS-M Vrchlabí) patří k nadějným mladým sjezdářkám. Zvítězila na přeboru ČSR starších dorostenek v obřím slalomu a ve sjezdu obsadila třetí místo





# Světový pohár bude pokračovat v zámoří

Po únorových závodech v Evropě vedou Klammer a Morerodová

Světový pohár ve sjezdových disciplínách po celou lyžařskou sezónu soustřeďuje pozornost sportovní veřejnosti. V soutěži mužů pokračuje zajímavý soubor výborného sjezdaře Rakušana Franze Klammera s vynikajícím švédským slalomářem Ingemarem Stenmarkem. Klammer i ve druhém sjezdu v Morzine-Avoriaz byl až čtvrtý, vyhrál však sjezd v Laaxu, bodoval v kombinaci a zatím předstihl Stenmarka o 21 bodů. Švéd se však chystá k náporu na vedoucí pozici v závěrečných závodech v zámoří, Vossu, Are a Sieře Nevadě.

Radostnou skutečností další části SP bylo, že ve slalomu ve Sv. Antonu se konečně podařilo Bohumíru Zemanovi zabodovat. Obsadil v konkurenci 62 startujících světové špičky ceně osmé místo. Miloslav Sochor byl v tomto závodě dvanáctý.

Světový pohár žen je ve znamení úspěchů rakouských a švýcarských reprezentantek. Sedmé místo v pořadí nejlepších lyžařek ve sjezdových disciplínách si zatím vybojovala mladá Francouzka Pelenová. Čs. reprezentantkám se ani v dalších dvou závodech nepodařilo bodovat.

V Poháru národů se pořadí na vedoucích místech nezměnilo. Dále je v čele Rakousko s vysokým náskokem před Švýcarskem a Itálií. Na čtvrté místo postoupili závodníci a závodnice NSR před Lichtenštejnsko.

## MUŽI

**Sjezd 31. ledna v Morzine-Avoriaz** (délka tratě 2720 m, výškový rozdíl 875 m): 1. Walcher (Rakousko) 1:43,61, 2. Plank (Itálie) 1:43,70, 3. Russi (Švýcarsko) 1:43,82, 4. Klammer 1:44,38, 5. Wirnsberger (oba Rakousko) 1:44,42, 6. Berthod (Švýcarsko) 1:44,64, 7. Haker (Norsko) 1:44,97, 8. Müller (Švýcarsko) 1:45,15, 9. Spiess 1:45,37, 10. Winkler (oba Rakousko) 1:45,54. Z 55 startujících bylo 51 klasifikováno.

**Slalom 5. února ve Sv. Antonu** (výškový rozdíl 210 m, v prvním kole 69, ve druhém 68 branek): 1. Stenmark (Švédsko) 1:10,38 (54,34 a 56,04), 2. Heidegger (Rakousko) 1:10,47 (55,15 a 55,32), 3. P. Frommelt (Lichtenštejnsko) 1:10,52 (54,41 a 56,11), 4. Bieler 1:10,89 (55,06 a 55,83), 5. Gros (oba Itálie) 1:11,04 (55,70 a 55,34), 6. Neureuther (NSR) 1:11,44 (54,52 a 56,92), 7. Kaiwa (Japonsko) 1:11,54 (55,22 a 56,32), 8. Zeman (ČSSR) 1:11,56 (55,29 a 56,27), 9. Sörli (Norsko) 1:11,79 (55,61 a 56,18), 10. Hinterseer (Rakousko) 1:11,84 (54,70 a 57,14). — **12. M. Sochor 1:12,12 (55,55 a 56,57)**. Startovalo 62 závodníků, 41 bylo klasifikováno.

**Sjezd 19. února v Laaxu** (délka tratě 3600 m, výškový rozdíl 1000 m): 1. Klammer 1:59,10, 2. Ferstl (NSR) 1:59,51, 3. Russi 1:59,54, 4. Veith (NSR) 1:59,76, 5. Steiner 1:59,93, 6. Grissmann (oba Rakousko) 2:00,12, 7. Josi 2:00,39, 8. Berthod (oba Švýcarsko) 2:00,66, 9. Fischer (NSR) 2:00,74, 10. Winkler 2:00,91. Startovalo 43 sjezdařů, 39 bylo klasifikováno.

**Kombinace** (slalom Sv. Anton a sjezd Laax): 1. Ferstl 1583,75 b., 2. Lüscher (Švýcarsko) 1589,51, 3. Klammer 1594,19, 4. Veith 159,87, 5. Enn (Rakousko) 1596,12, 6. Müller 1597,91, 7. Stock (Rakousko) 1601,61, 8. Fischer 1601,63, 9. Biedermann (USA) 1610,15, 10. Read (Kanada) 1613,84. Bylo klasifikováno 14 závodníků.

**Světový pohár mužů.** 1. Klammer 195, 2. Stenmark 174, 3. Heidegger 151, 4.

Russi 122, 5. G. Thöni (Itálie) 108, 6. Gros 101, 7. Heini Hemmi (Švýcarsko) 98, 8. Ferstl 97, 9. Walcher 84, 10. Tresch (Švýcarsko) 81 b.

## ŽENY

**Slalom 1. února v Mariboru** (výškový rozdíl 170 m, v prvním i druhém kole 54 branek): 1. Giordaniová (Itálie) 1:00,44 (50,08 a 50,36), 2. Kasererová (Rakousko) 1:00,77 (50,59 a 50,18), 3. Pelenová (Francie) 1:00,82 (51,81 a 49,01) 4. Zechmeisterová (NSR) 1:02,09 (51,26 a 50,83), 5. Sacklová (Rakousko) 1:02,18 (51,29 a 50,89), 6. Serratová (Francie) 1:02,33 (51,83 a 50,50), 7. Seatonová (USA) 1:02,36 (51,96 a 50,40), 8. Eberleová 1:02,65 (51,30 a 51,35), 9. Moserová-Prölllová 1:02,72 (51,45 a 51,27), 10. Sölknerová (všechny Rakousko) 1:02,87. — **24. Charvátová 1:08,16 (54,05 a 51,11)**. Startovalo 65 lyžařek, z nichž 30 bylo klasifikováno.

**Obří slalom 2. února v Mariboru** (délka tratě 1200 m s výškovým rozdílem 310 m): 1. Morerodová (Švýcarsko)

1:12,04, 2. Kasererová 1:12,13, 3. Serratová 1:12,91, 4. Sölknerová 1:13,27, 5. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 1:13,55, 6. Sacklová 1:13,85, 7. Fleckensteinová (USA) 1:13,70, 8. Pelenová 1:13,82. — **19. D. Kuzmanová 1:15,44, 24. S. Kuzmanová 1:16,24, 35. Charvátová 1:17,88, 40. Soltýsová 1:18,56.**

**Světový pohár žen:** 1. Morerodová 238, 2. Moserová-Prölllová 191, 3. Kasererová 156, 4. Habersatterová (Rakousko) 148, 5. Wanzelová 139, N. Nadigová (Švýcarsko) 122, 7. Pelenová 97, 8. Giordaniová 82, 9. Zurbriggenová (Švýcarsko) 78, 10. Serratová 77 b.

**Pohár národů:** 1. Rakousko 1391 (muži 698, ženy 693), 2. Švýcarsko 887 (445/442), 3. Itálie 468 (386/82), 4. NSR 335 (153/182), 5. Lichtenštejnsko 270 (131/139), 6. Francie 256 (0/256), 7. Švédsko 182, 8. USA 165, 9. Kanada 40, 10. Írán 35, 11. Norsko 21, 12. ČSSR 8, 13. Japonsko 4, 14. Bulharsko a Jugoslávie po 1 b.

-tr-

## Jubilejní Jizerská padesátka rekordní

I při omezené účasti pořadatelé k letošnímu jubilejnímu 10. ročníku Jizerské padesátky — Memoriálu Expedice Peru — registrovali rekordní počet 7744 účastníků, z nichž bylo 6608 mužů a 1136 žen. Jejimi vítězi se stali bývalí čs. úspěšní reprezentanti Jan Fajstavr (ČZ Strakonice) a Helena Školová (Nave-ta Jablonec). Oblevu, která trvala od pondělí 24. ledna, vystřídalo v noci ze soboty 29. ledna na neděli 30. ledna sněžení a v oblasti Jizerských hor před startem napadlo 15—20 cm nového sněhu. Nepříznivé počasí znamenalo pro organizátory mnoho starostí, stejně jako ubytování 3400 závodníků v 96 ubytovných od Kořenova až po Hejnice.

Velké obtíže byly s dopravou ke startu při zledovatěním a kluzkém povrchu silnic. Jeden sypač zůstal viset v příkopě před Bedřichovem, autobusy jen ztěžlivě vyjžděly kopcovitým terénem. Zesílená služba stovky příslušníků VB však zajišťovala, aby nedošlo k dopravní kalamitě. Ti, co si přivstali, byli včas na startu. Ten se konal za vytrvalého sněžení v prostoru mezi Královkou a Hrabčicemi ve vlnách, vzdálených od sebe 80—100 metrů s rozličnými barevnými čísly. V prvé oranžové vlně bylo 700 nejlepších lyžařů z loňského ročníku, dále vybraní závodníci výkonnostních tříd a účastníci ze zahraničí. Byli to reprezentanti Finska, Itálie, Jugoslávie, Kanady, NDR, NSR, Peru, Rakouska, Švédska a Švýcarska, I letos asi dvě minuty před startovním časem (9 hod.) se dala do pohybu tentokrát druhá vlna a jako lavina se vydalo na trať celé startovní pole 5587 lyžařů. O dvacet minut později vyjelo na třicetikilometrovou trať 933 žen.

Podmínky pro účastníky Jizerské padesátky při hustém sněžení a silném větru byly zvláště obtížné a důkladně prověřily připravenost startujících.

Pořadatelé i tentokrát pečlivě zajistili občerstvovací stanice. Připravili pro závodníky 1050 litrů polévky, 13 100 litrů čaje, 720 kg pomerančů, 680 kg párků, 400 kg chleba, 925 litrů džusu, 500 tatraneč a 1500 sedmistupňových piv. Organizátoři pro nápoje museli obstarat 50 000 papírových kelímků. I za mimořádně obtížných podmínek došlo do cíle 5287 mužů a 790 žen.

**Muži 50 km:** 1. Fajstavr (Strakonice) 4:19:45 hod., 2. Gorný (Ostrava) —4:44,3 min., 3. Hoffmann (Semily) —6:12, 4. Mokřý (Praha) —7:15, 5. Miserski (NDR) —8:31, 6. Kunc (Tanvald) —10:07, 7. Wiedemann —10:22, 8. Wagner —11:00, 9. Buch (všichni NDR) —11:02, 10. Fejkl (Jablonec) —12:16, 11. Kuplík (Karlovy Vary) —12:22, 12. Blažíček (Žďár n. Sáz.) —12:24, 13. Kaucký (Tatobity) —12:51, 14. Baumann (NDR) —12:53, 15. Zakouřil (Turnov) —13:21, 16. Egrt (Jilemnice) —13:36, 17. Janků (Postřelmov) —14:06, 18. Bumbach —14:19, 19. Fritzsche —14:20, 20. Leonhardt (všichni NDR) —14:32.

**Ženy 30 km:** 1. Školová (Jablonec) 2:08:15, 2. Schreiberová —8:2, 3. Klingeová (obě NDR) —13:47, 4. Červená (Praha) —16:19, 5. Novotná (Liberec) —17:11, 6. Žahourková (Karlovy Vary) —18:59, 7. Jeníčková (Turnov) —19:19, 8. Moserová —20:08, 9. Schmidtová (obě NDR) —20:48, 10. Vacková (Ústí n. L.) —21:08. -jt-

# Tři tituly Šimonovi a Pospíšilové

Od 31. ledna do 6. února se v Zadově na Šumavě uskutečnilo mistrovství ČSSR v běžeckých disciplínách. Několik dní před závody sice zhoršila obleva stav tratí, ale díky maximálnímu úsilí technické čety a dobrým sněhovým podmínkám několik dnů před zahájením se podařilo úspěšný průběh mistrovství zajistit.

První závody, běh žen, juniorek a juniorů na 10 km a mužů na 30 km se jely na výborných tratích za ideálního slunečného počasí. Na startu chyběla Blanka Paulů, dosud neporažená od domácích závodnic v letošní sezóně. Na mistrovství přijela už s teplotami a místem na trénink vedla její první cesta na lůžko. Pokusila se startovat ještě v běhu na 5 km, ale již na druhém kilometru se projevily následky nemoci a Blanka Paulů musela ze závodů odstoupit. Je velká škoda, že jsme bez naší nejlepší závodnice ztratili objektivní měřítko pro ostatní běžkyně.

První tituly si zajistili František Šimon a Anna Pasiárová. Šimon vedl od startu až do cíle a nenechal nikoho na pochybách o tom, že jeho letošní výsledky v neoficiálním Světovém poháru nebyly náhodné. Získal svůj čtvrtý titul a netušil, že si ze Zadova odveze ještě další dva. „Po vítězství v Castelrottu je to můj druhý největší úspěch v letošní sezóně,“ pověděl novinářům v cíli.

Veliký boj se rozpoutal o druhé a třetí místo mezi Beranem a Böhmem. Skvělý finiš Berana znamenal druhé místo. Obhájce titulu na této trati Henrych doběhl až pátý.

*Pěkně prostředí lyžařského stadiónu  
Churáňov*

Pasiárová měla v běhu žen na 10 km slabší začátek. V polovině vedla Jeriová, ale ve druhé části závodu zvyšovala Pasiárová tempo a rozhodčí jí naměřili padesátisekundový náskok před Jeriovou.

Po jednodenní přestávce pokračoval šampionát nejkratšími závody mužů, žen a juniorů. Svůj první seniorský titul vybojovala Pospíšilová. Dlouho nechtěla věřit, že se jí vyplnil dlouholetý sen. Teprve oficiální výsledky rozhodčích ji přesvědčily.

Největšího osobního úspěchu dosáhla i juniorka Palečková, která si doběhla pro bronzovou medaili. V první desítce byly ještě další čtyři juniorky: Sujová, Leskovjanská, Janovská a Brožová. Ukázalo se, že máme kvalitní mladé závodnice, které by mohly být příslibem do příštích let.

Závod mužů a juniorů na 15 km se stal napínavým soubojem mezi Šimonem a Beranem. Až do 11. km běželi oba ve stejném čase, ale pak postihly Berana bolesti v zádech a Šimon si doběhl opět pro prvenství. „Běželo se mi lépe než ve třicítce, kde měl trenér Honců k mému výkonu výhrady. Myslím, že nyní bude spokojen.“ Slova Františka Šimona trenér Jaroslav Honců jen potvrdil. Podobně jako Palečková mezi ženami si vedl dobře i junior Jiří Švub mezi muži. Zařadil



*Miroslava Pospíšilová (ASVS RH Štrbské pleso) vybojovala mistrovské tituly na 5 a 20 km i ve štafetě 3x5 kilometrů*

se na páté místo a nechal za sebou Böhma, Nývltu, Macha, Henrycha, Zahourka a další. Také on je naší velikou nadějí. Získal druhý juniorský titul letošního roku, ačkoliv v dorostu vůbec nevyhrával. „Vyhovovalo mi, že trať od startu klesala. Je to nezvyklé, ale mně to docela vyhovovalo, protože mívám slabší začátek.“

Ve štafetách slavili úspěchy favorité. Ženy Rudé hvězdy Štrbské Pleso i muži obou celků Dukly Liberec neměli v poli soupeřů vážnější konkurenci. Velmi dobře si vedli Fajstavr z „domácí“ ČZ Strakonice a bronzová sestava Navety Jablonec.

Předposlední den mistrovství republiky patřil odpočinku. Muže čekala padesátka, která se jela jako Han-



čův memoriál, a ženy dvacetikilometrová trať. Počasí, které bylo až do předposledního dne lyžařům nakloněno, se vlivem teplé fronty změnilo. Ze zatažené oblohy se na šumavské vrchy valily proudy deště, z některých straní úplně zmizel sníh. Tyto nepříznivé podmínky ztížily úlohu všech startujících i přesto, že tratě byly opět vzorně připraveny.

O Miroslavě Pospíšilové se tvrdí, že je dobrá sprintérka, ale překvapila i v nejdelším závodě žen. Vedla ve vyrovnaném tempu od startu až do cíle a na favorizovanou Pasiárovou získávala cenné sekundy každým kilometrem. Za cílovou rovinou se všechny vedoucí závodnice shodly v tom, že závod byl neobyčejně namáhavý, ale vzhledem k podmínkám se jim jelo dobře. Pro Květu Jeriovou to byla první dvacítká v životě, snažila se snížit počáteční náskok Pasiárové, které to ve druhém kole příliš nejelo, ale nepodařilo se jí to. Hned za tři reprezentantky se zařadila Helena Šikolová, která možná dopltila i na to, že startovala jako druhá.

Mezi muži se na startu neobjevilo několik reprezentantů. Stejně jako Blanka Paulů nebyl stále ještě zdravý Jarý, ani Henychovi se nepodařilo překonat následky těžké střešní chřipky a smolař Beran si na schodech před hotelem Churáňov zlomil ruku v zápěstí. K favoritům tedy patřil opět Šimon a chyběl mu jen krůček k absolutnímu triumfu, k získání čtyř titulů mistra ČSSR, který se dosud v historii lyžování nikomu nepodařil. Tentokrát to byl Zdeněk Böhm, který mu pokazil radost. Ti dva spolu sváděli po celých 50 km tuhý boj, ale v posledních deseti kilometrech měl Böhm o poznání více sil a dojel si pro zlatou medaili. Celou trať probíhal ve velkém stylu a za cílovou čarou se objevil velmi svěží. „Chtěl jsem bojovat o některé z prvních míst. Když jsem viděl, že Simonovi unikám, cítil jsem, že bych mohl vyhrát. I když bylo počasí špatné, jelo to rychleji než při štafetách,“ řekl při čištění lyží. Druhý Šimon byl také spokojen: „Věděl jsem, že Böhm má více sil, a tak jsem už v průběhu s druhým místem počítal.“

Na třetím stupínku se při vyhlásování vítězů představil 23letý závodník Navety Jablonec Jan Buchar. Byla to jeho první medaile v seniorské mistrovské soutěži. Tento svěřenec trenéra Cillera se na třetí příčku probojoval až ve druhé polovině trati a patřil k dalším překvapením šampionátu.

Závěrem je nutné pochválit organizátory. Po všech stránkách se na národní závody dobře připravili a jejich obětavá práce přispěla k hladkému průběhu mistrovství ČSSR. Podařilo se jim i za nepříznivých podmínek udržet tratě v dobrém stavu a podle slov trenéra reprezentačního družstva žen Terezčáka to byly tratě odpovídající všem parametrům Mezinárodní lyžařské federace FIS. Nezapomněli ani na dobré společenské prostředí a všichni účastníci mistrovství odjžděli spokojeni. Neopomněli sebemenší maličkost, takže v budoucnu můžeme s organizátory VSL Jihočeského KV ČSTV a Sokola Stachy i při dalších významných soutěžích počítat.



Obháje mistrovského titulu v běhu na 30 km Stanislav Henych (ASVS Dukla Liberec) u občerstvovací stanice. Obsadil páté místo

## VÝSLEDKY

### Ženy a juniorky

**5 km:** 1. Pospíšilová 15:52,11, 2. Pasiárová 16:03,37 (obě RH Š. Pleso), 3. Palečková (Sokol N. Město) 16:19,30, 4. Jeriová (RH Š. Pleso) 16:25,33, 5. Brožková (Naveta Jablonec) 16:43,72, 6. Sujová (RH Š. Pleso) 16:44,51, 7. Drahokoupilová (Slavia VŠ Praha) 17:10,00, 8. Leskovjanská (Tesla Lipovský Hrádok) 17:24,17, 9. Janovská (Naveta Jablonec) 17:27,58, 10. Brožová (ČZ Strakonice) 17:35,58.

**10 km:** 1. Pasiárová 32:57,29, 2. Jeriová 33:46,80, 3. Pospíšilová 34:01,07, 4. Palečková 34:17,58, 5. Brožková 34:20,22, 6. Drahokoupilová 34:59,03, 7. Sujová 35:00,47, 8. Leskovjanská 35:10,22, 9. Brožová 35:34,99, 10. Koňatová (Naveta Jablonec) 35:56,86.

**Ženy 20 km:** 1. Pospíšilová 1:12:23,15, 2. Pasiárová 1:13:30,10, 3. Jeriová 1:14:18,65, 4. Šikolová (Naveta Jablonec) 1:15:06,60, 5. Zetková (Chemie Praha) 1:17:27,28, 6. Brožková 1:19:35,80, 7. Voldřichová 1:20:10,35,

8. Hubáčová (obě ČZ Strakonice) 1:20:30,70, 9. Havlová (VŠ Praha) 1:21:05,62, 10. Soumarová (Chemie) 1:21:21,94.

**3 X 5 km:** 1. RH Štrbské Pleso (Pasiárová, Jeriová, Pospíšilová) 54:16,64, 2. Naveta Jablonec (Brožková, Janovská, Šikolová) 56:17,99, 3. Slavia VŠ Praha (Smereková, Havlová, Drahokoupilová) 58:36,76, 4. ČZ Strakonice I. 58:49,03, 5. Lokomotiva Trutnov 1:01:28,17, 6. RH Ústí nad Labem 1:01:52,76, 7. ČZ Strakonice II. 1:02:02,45, 8. Chemie Praha 1:05:03,84.

### Muži a junioři

**15 km:** 1. Šimon 41:23,30, 2. Beran (oba Dukla Lib.) 41:44,50, 3. Michalko (RH Š. Pleso) 42:32,55, 4. Grnáč (Dukla B. B.) 42:54,93, 5. Švub (Sokol N. M.) 42:55,57, 6. Böhm 42:59,93, 7. Kubica 43:24,67, 8. Nývlt (všichni Dukla Lib.) 43:33,58, 9. Zuzánek 43:37,56, 10. Mach (oba Naveta Jab.) 43:42,52.

**Muži 30 km:** 1. Šimon 1:27:32,19, 2. Beran 1:28:07,17, 3. Böhm 1:28:13,57, 4. Žahourek (Chem. Praha) 1:29:26,12, 5. Henych (Dukla Lib.) 1:30:20,43, 6. Grnáč 1:30:56,87, 7. Kubica 1:31:05,20, 8. Michalko 1:31:11,35, 9. Langmajer (Naveta Jab.) 1:31:46,71, 10. Nývlt 1:32:10,17.

**50 km:** 1. Böhm 2:32:29,29, 2. Šimon 2:33:49,95, 3. Buchar (Naveta Jab.) 2:36:30,07, 4. Schürger (RH Š. Pleso) 2:38:11,04, 5. Grnáč 2:38:45,44, 6. Mlynář 2:38:50,45, 7. Staroň (oba RH Š. Pleso) 2:39:41,25, 8. Nývlt 2:42:25,62, 9. Balatka (Naveta) 2:43:07,32, 10. Pěnička (D. Lib.) 2:43:12,31.

**3 X 10 km:** 1. Dukla Liberec I. (Šimon, Böhm, Beran) 1:32:17,17, 2. Dukla Liberec II. (Kubica, Nývlt, Henych) 1:34:34,84, 3. Naveta Jablonec I. (Mach, Zuzánek, Buchar) 1:35:15,03, 4. ČZ Strakonice 1:35:46,92, 5. Spartak Vrchlabí 1:35:56,71, 6. D. B. Bystrica I. 1:36:02,33, 7. RH Štrbské Pleso I. 1:36:18,07, 8. D. Banská Bystrica II. 1:38:02,62, 9. MEZ Frenštát 1:38:14,73, 10. Naveta Jablonec II. 1:38:21,05.

RUDOLF MAREK



Jiří Švub (Sokol Nové Město na Moravě) je nejlepším čs. juniorem

# Co závidí Evropě američtí lyžaři?

„Jiný svět,“ posteskl si známý americký publicista nedávno v americkém časopise Skiing. Měl na mysli především to, co ho z hlediska jeho profese tíží nejvíc: obrovský rozdíl mezi popularitou lyžařského sportu v Americe a ve Starém světě. Zatímco se lyžování i v Americe slibně rozvíjí a stává se pomalu sportem nejen vyvolených, ale i širších vrstev, zatímco i americké závodní lyžování získává pevnou pozici ve světové špičce, je ohlas tohoto sportu mezi americkými sportovními fanoušky stále ještě velmi malý a přitahuje jak na místo závodů, tak i před televizní obrazovky jen malý počet zájemců.

Tato skutečnost mrzí americké lyžařské činitele a závodníky nejen ze sportovně morálních důvodů, ale i finančních. Bez masového zájmu diváků — hlavně televizních — nejsou totiž k dispozici dostatečné zdroje pro financování vrcholového lyžování a vytváření jeho masové základny. Společenské prostředky k dispozici nejsou a tak lze počítat jen s penězi získanými komerčními prostředky nebo sbírkami „do klobouku“.

Evropský kontrast ilustruje americký novinář sice na příkladu alpských zemí s jejich specifikou, v obecnější rovině však reprezentují příznivou stránku tohoto kontrastu v podstatě všechny vyspělé země Evropy.

Své dojmy sbíral Američan hlavně mezi řadovými občany, kteří sami mnohdy vůbec nelyžují! V obyčejném snack-baru uprostřed švýcarského Luzernu ho upoutalo hned u vchodu oznámení, že televizní přenos slalomu Světového poháru z Garmische začíná ve 12,25. Ve stanovenou minutu, tedy přímo v době oběda, se na obrazovce objevuje na startu Piero Gros. Čtyřicet hostů v malém baru svádí boj s porcí spagetů, aby přitom mohli jedním okem sledovat Grose. Následuje Američan Geoff Bruce, pak Thöni, Stenmark, Neureuther, Hinterseer a další. Ti, co dojedli, sedí opření ve svých křeslech a popíjejí espresso.

Americký novinář připomíná, že ve stejné chvíli se odehrává stejná scéna v tisících jiných barů, restaurací a veřejných místnostech po celé Evropě. Ve většině evropských zemí si lyžařští fanouškové už zvykli na to, že mohou sledovat všechny závody Světového poháru v televizi, a to v přímém přenosu a barevně. Obdivuje se i tomu, že televize uvádí startovní listinu s číslem, jménem a národností každého závodníka už předem, včetně přesného času startu. Vědí-li televizní diváci, že Klammer startuje ve 12,07, vě-

dí zároveň, že chtějí-li ho vidět, musí sedět přesně v tuto minutu před televizní obrazovkou. Až na velmi vzácné výjimky začínají závody v Evropě s naprostou přesností, jak vyjíždějí vlaky.

Autor článku vyslovuje údiv nad tím, že při tak rozsáhlém televizním pokrytí všech velkých lyžařských závodů se stále ještě shromažďují přímo na místě závodu tak obrovské davové diváky. Podstupují námahu cesty, přijmou i špatné povětrnostní podmínky a vědí dokonce i to, že závodníky zahlédnou ze svého stanoviště vždy jen na krátký okamžik. Přesto se na Hahnenkammu nebo Lauberhornu sejde průměrně 35—40 tisíc diváků, kteří za to, že mohou hodiny stát na sněhu, zaplatí za vstupenku protihodnotu 3—6 dolarů. Proč se v Kitzbühelu a Wengenu schází tolik lidí? — ptá se americký novinář, a odpovídá, že to rozhodně není kvůli tomu, aby mohli sledovat vlastní závody. Hlavním důvodem je obrovská popularita závodníků a touha publika spatřit je zblízka, na vlastní oči. Atmosféru Kitzbühelu v předvečer Hahnenkammu srovnává se svátečním prostředím amerických měst, v nichž se konají největší utkání americké basebalové ligy.

Jeden z hlavních rozdílů mezi alpským lyžováním ve Spojených státech a v Evropě spatřuje americký novinář v tom, že Evropané znají své závodníky velice dobře. Klammer, Rusi, Mittermaierová a další šampioni, jakož i špičkoví závodníci v národním měřítku jsou průměrnému občanu známí stejně dobře jako zaoceánskému sportovnímu publiku Bobby Orr, Joe Namath a Willy Shoemaker.

Autor upozorňuje na to, že v zimní sportovní sezóně dominují na sportovních stránkách novin zprávy o soutěžích Světového poháru. Ve sportovních i jiných obchodech alpských zemí se prodávají kromě obvyklého zboží i nejruznější drobné upomínkové předměty se jmény lyžařských hvězd, včetně jejich portrétů ve formě pohlednic. A pomalu už nepřekvapuje ani to, že dokonce i američtí a kanadští závodníci jsou evropskému publiku známi mnohem lépe než americkému či kanadskému.

Například Cindy Nelsonové se stalo něco, co by jí jistě nemohlo potkat v její vlasti. Vstoupila do jedné curyšské banky, reprezentující to nejkonzervativnější mezinárodní bankovníctví, aby inkasovala osobní šek. Úředník se podíval na šek a neproděně jí ho vrátil s vysvětlením, že banka osobní šeky neproplácí. Pak se ještě jednou podíval na jméno, potom na ni, usmál se a řekl: „Cindy



Barbara Ann Cochranová je vynikající reprezentantkou amerického sjezdového lyžování. Je v Evropě populárnější než ve své vlasti

Nelsonová z amerického lyžařského týmu? Ale samozřejmě. Hned to bude.“

Pak ilustruje autor americký rub této lyžařské mince.

Jen občas přináší americká televizní společnost ABC krátké záběry z lyžařských závodů ve svém programu Sport ve světě. Situace vypadá zatím tak, že v televizních programech nebude hrát lyžování nikdy významnější úlohu. Světový pohár se sice objevuje letos v programech nezávislých televizních stanic a v jejich celostátních relacích, ovšem jen v podobě záznamů, které nikdy nevyvolají tak spontánní ohlas jako živé vysílání. Ukázalo se to jasně, když se společnost ABC odhodlala vysílat olympijské soutěže z Innsbrucku v den jejich konání.

Televizní přenosy lyžařských závodů musí televizní síť opřít o divácký průzkum a konkrétní finanční efekt. Proti konkurenci nejpobulárnějších amerických sportů se však lyžování za těchto podmínek sotva prosadí. Přitom by to byla právě televize, která by mohla mezi diváky vyvolat zájem o tento sport a jeho nejlepší představitele, a získat tak opravdu početné publikum, což by pak přineslo i onen očekávaný komerční efekt.

Na závěr líčí americký novinář epizodu z lanovky po skončení závodu SP v Meiringenu. Seděl v čtyřmístné kabině se třemi švýcarskými dámmi ve věku kolem 65 let. Diskutovaly o výkonech švýcarských sjezdařů.

„Nechápu,“ řekla jedna z nich, „proč Russi nedosáhne lepšího času. Jel rychle, plynule, v ideální stopě a má daleko nejlepší techniku.“

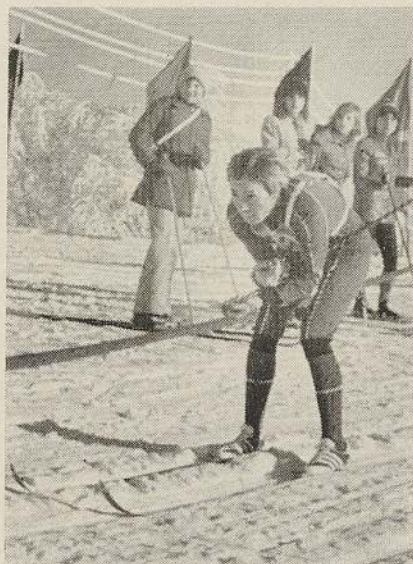
„Ach, jak jiný je to svět,“ vzdychl si Američan na závěr svého článku.

PAVEL BORSKÝ

# Světová elita v Klingenthalu

Také letošní XIX. ročník mezinárodních závodů žen v běžeckých disciplínách v Klingenthalu-Mühlleithen soustředil u startu světovou elitu. Pětka i desítka skončily triumfem sovětských reprezentantek, štafeta nečekaným úspěchem běžkyň NDR, které porazily sovětské lyžařky i Seveřanky. Čs. závodnice se v silné mezinárodní konkurenci neprosadily. Jen Blanka Paulů zasáhla do bojů první desítky. Na 5 km obsadila páté místo a na 10 km byla jedenáctá. Ostatní nejlepší členky našeho reprezentačního družstva končily závod až v druhé dvacítkce, čs. štafeta se musela spokojit s devátým místem.

V závodě na 5 km olympijská vítězka Galina Kulakovová znovu potvrdila letošní dobrou formu, juniorská mistryně Evropy Chvorovová druhým místem dokázala, že patří do reprezentačního družstva a je nadějí pro MS 1978 a ZOH 1980. Již posedmě stála Kulakovová na nejvyšším stupni při těchto významných mezinárodních závodech v Klingenthalu. Zinajda Amosovová, která byla na 5 km třetí se ztrátou 26,35 sek. vyhrála úvodní běh na 10 km před Kulakovovou a Chvorovovou. Kulakovová zůstala za ní jen 5,39 sek. Nejúspěšnější domácí závodnicí byla podle očekávání Barbara Petzoldová — čtvrtá na 5 km a šestá na 10 km. Ze Seveřanek nejlépe zaběhla Švédka Olssonová, fin-



Sovětská reprezentantka Zinajda Amosovová na trati závodu na 10 km, v němž zvítězila. Na 5 km byla třetí



Štafeta NDR překvapila vítězstvím na 4 X 5 km. Na obrázku první členka družstva Krauseová předává Schreiberové

ská olympijská vítězka Helena Takalová se musela spokojit s dvanáctým a čtrnáctým místem.

„Členky našeho reprezentačního družstva jsou již téměř ve vrcholné formě,“ řekl šéftrenér sovětských běžkyň Viktor Ivanov. „Připravujeme se na testovací závody MS ve finském Lahti. S výkony našich závodnic v Klingenthalu jsem byl spokojen, přestože jsme nevyhráli štafetu.“

„Závody v Klingenthalu jsou každoročně významnou mezinárodní událostí v běhu žen a jejich letošní ročník měl olympijskou atmosféru,“ prohlásila předsedkyně ženské běžecké komise FIS Švédka Inga Löwdinová. „Úznání zasluhují nejen běžkyň za dobré výkony, ale také organizátoři za vzornou přípravu závodů.“

Při závodech v Klingenthalu se uskutečnila porada ženské běžecké komise FIS. Hovořilo se na ní o možnostech dalšího rozšíření této lyžařské disciplíny žen. Zatímco muži mají již neoficiální Světový pohár běžců, uvažují o něm i ženy. Má se o něm znovu diskutovat na letošním kongresu FIS v argentinském Bariloche. Předsedkyně komise Švédka Löwdinová doporučuje, aby velké mezinárodní soutěže žen v běhu na lyžích byly současně spojovány s náborovými závody mladých lyžařek, jak to dělají i v Klingenthalu.

## VÝSLEDKY

**5 km:** 1. Kulakovová 17:04,23, 2. Chvorovová 17:25,39, 3. Amosovová (všechny SSSR) 17:30,58, 4. Petzoldová (NDR) 17:32,51, 5. Paulů (ČSSR) 17:47,42, 6. Baranovová 17:47,52, 7.

Kostrovová (obě SSSR) 17:47,82, 8. Schmidtová (NDR 17:51,60, 9. Latfulinová (SSSR) 17:52,07, 10. Olssonová (Švédsko) 17:58,93. — 28. Pospíšilová 18:44,14, 32. Pasiárová 18:53,08, 46. Sujová 19:41,79, 48. Palečková 19:45,11, 51. Blažková 19:56,60, 52. Jeriová 19:57,46, 57. Daňsová 20:11,20, 59. Brožková 20:13,62, 66. Kalodová 20:46,67, 67. Matoušová 20:48,58, 71. Hrubá 21:06,41, 77. Vokalová 23:42,42. Bylo klasifikováno 77 závodnic.

**10 km:** 1. Amosovová 33:51,74, 2. Kulakovová 33:57,13, 3. Chvorovová 34:10,12, 4. Kostrovová 34:23,06, 5. Baranovová 34:40,68, 6. Petzoldová 34:53,51, 7. Latfulinová 35:06,13, 8. Olssonová 35:09,59, 9. Christensenová (Norsko) 35:21,38, 10. Karlssonová (Švédsko) 35:22,16, 11. Paulů 35:24,02. — 28. Pospíšilová 37:08,05, 36. Pasiárová 38:15,15, 39. Jeriová 38:33,51, 41. Sekajová 39:11,14. Ze 66 startujících bylo klasifikováno 59.

**4 X 5 km:** 1. NDR I. (Krauseová, Schreiberová, Petzoldová, Schmidtová) 1:10:02,33, 2. SSSR I. (Chvorovová, Amosovová, Baranovová, Kulakovová) 1:10:53,02, 3. Švédsko (Johanssonová, Olssonová, Partapuoliová, Karlssonová) 1:11:41,83, 4. Finsko (Suihkonenová, Huopanaová, Takalová, Kuntolaová) 1:12:26,62, 5. Norsko (Myrnelová, Kvelllová, Christensenová, Johannesenová) 1:12:47,71, 6. NDR III. 1:13:14,12, 7. SSSR II. 1:13:20,72, 8. juniorky NDR 1:13:48,59, 9. ČSSR I. (Pasiárová, Pospíšilová, Sujová, Paulů) 1:15:14,89, 10. Dynamo Klingenthal 1:18:10,78. — 13. ČSSR II. 1:19:24,69. -jt-

# Vlčková a Rakušan Gruber

z vítězili ve dvojkombinaci 7. ročníku Juniorkritéria

Šedý ročník Juniorkritéria 19.—22. ledna ve Špindlerově Mlýně byl i letos nejvýznamnější čs. juniorskou mezinárodní událostí ve sjezdových disciplínách. Pořádající VSL MV ČSTV Praha přivítal u startu 97 mladých reprezentantů Bulharska, Jugoslávie, Maďarska, NDR, Polska, Rakouska, Rumunska a ČSSR, z nichž 54 bylo ze zahraničí. Dobrá organizace závodů, pěkné výkony, hodnotné ceny, příznivé počasí, utužení starých a navázání nových přátelských styků mladých lyžařů znamenaly úspěch této sportovní události, která byla na výši i po společenské stránce.

Návštěva předsedy ÚV ČSTV s. Antonína Himla, místopředsedy ÚV ČSTV a předsedy ČÚV ČSTV s. dr. Miroslava Hlaváčka a gen. tajemníka ČSOV s. ing. Václava Hubičky potvrdila zájem čs. tělovýchovných orgánů o tuto významnou událost, která má své významné místo v kalendáři Mezinárodní lyžařské federace (FIS), jak to zdůraznil na tiskové besedě také technický delegát FIS Vladimír Kolar z Jugoslávie. Již potřetí se zúčastnil Juniorkritéria a vyzdvihl péči, s jakou pořadatelé připravují tyto závody a příjemné prostředí pro zahraniční i domácí mladé lyžaře a lyžařky. Jsou všechny předpoklady, aby v budoucnosti Juniorkritériem se stalo nejvýznamnějším měřením nejlepších juniorů a juniorek socialistických zemí s neúspěšnějšími mladými závodníky a závodnicemi alpských zemí.

Ve dvojkombinaci zvítězili osmnáctiletý Rakušan Franz Gruber a šestnáctiletá Lenka Vlčková, která připravila pro příznivce čs. lyžování nej příjemnější překvapení a dosáhla svého dosud největšího úspěchu. Po druhém místě v obřím slalomu a ve slalomu jí patřilo prvenství ve dvojkombinaci před členkou čs. reprezentativního družstva žen Janou Harvanovou a Rakušankou Elisabeth Kramlovou. „Vlčková je mimořádným talentem, dovede závodit s příkladnou citizálostí,“ řekl po skončení Juniorkritéria trenér čs. juniorek ing. Milan Pažout. „Potřebuje dostat příležitost ve větším počtu mezinárodních závodů a věřím, že získá důležité FIS body. Její předností je dokonalý skluz.“

Franz Gruber vyhrál všechny závody i dvojkombinaci s převahou. V žádném z nich nenalezl soupeře, který by ho vážně ohrozil. Nadějí je bojovný patnáctiletý Miroslav Schimmer z Chomutova, který umí zajet riskantní jízdu. To nejlépe dokázal v závěrečném slalomu, v němž obsadil druhé místo za Gruberem a stejné pořadí mu patřilo i ve dvojkombinaci. Slalom byl úspěšnější než obřák i pro Pavla Žurka, který v něm skončil třetí, pro čtvrtého Jiřího Vacha a šestého Romana Losku.

## VYSLEDKY 7. JUNIORKRITÉRIA

**Junioři — obří slalom** (délka tratě 1600 m, výškový rozdíl 310 m v prvním kole, ve druhém 1200 m a 340 m): 1. Gruber 2:57,14 (1:25,36 a 1:31,78), 2. Rattensberger 3:02,28 (1:28,22 a 1:34,06), 3. Gstrein (všichni Rakousko) 3:02,34 (1:27,18 a 1:35,16), 4. Schimmer (ČSSR A) 3:02,82 (1:29,23 a 1:33,59), 5. Virk

(Jugoslávie) 3:04,22 (1:28,98 a 1:35,24), 6. Schlierenzauer (Rak.) 3:05,27 (1:29,70 a 1:35,57), 7. Pretnar (Jugoslávie) 3:05,93 (1:29,34 a 1:36,59), 8. Škoda (ČSSR B) 3:06,04 (1:28,87 a 1:37,17), 9. Žurek 3:06,05 (1:31,03 a 1:35,02), 10. Loska (oba ČSSR A) 3:06,29 (1:30,40 a 1:35,89). Startovalo 55 juniorů, 46 závod dokončilo.

**Slalom:** 1. Gruber 83,55 (37,76 a 45,79), 2. Schimmer 85,89 (38,43 a 47,46), 3. Žurek 86,19 (39,30 a 46,89), 4. Vach (ČSSR A) 86,53 (39,05 a 47,48), 5. Gstrein 86,85 (38,84 a 48,01), 6. Loska 87,36 (40,20 a 47,16), 7. Rattensberger 88,53 (39,52 a 49,01), 8. Vozárik (ČSSR C) 89,75 (40,58 a 49,17), 9. Ebner (Rakousko) 90,04 (40,55 a 49,49), 10. Virk 90,08 (40,99 a 49,09). Trať měřila 370 m s výškovým rozdílem 150 m, v prvním kole bylo 49, ve druhém 54 branek. Z 55 startujících jen 20 závod dokončilo.

**Dvojkombinace:** 1. Gruber 0 b., 2. Schimmer 34,50, 3. Gstrein 38,73, 4. Žurek 47,37, 5. Rattensberger 48,66, 6. Loska 55,32, 7. Vach 57,46, 8. Virk 64,51, 9. Vozárik 83,08, 10. Škoda (ČSSR B) 87,71.

**Juniořky — obří slalom** (délka tratě 1600 m, výškový rozdíl 310 m): 1. Loikeová (Rakousko) 1:31,24, 2. Vlčková (ČSSR A) 1:31,48, 3. Kramlová (Rakousko) 1:31,89, 4. J. Harvanová 1:31,95, 5. Housková 1:32,07, 6. Walachová 1:32,29, 7. Zemanová 1:33,05, 8. Dvoršťáková (všechny ČSSR A) 1:33,10, 9. Wedamová (Rakousko) 1:33,11, 10. Zibrínová (ČSSR A) 1:33,50.

**Slalom** (délka tratě v prvním kole 320 m s výškovým rozdílem 140 m a 49 branek, ve druhém kole 310 m s výškovým rozdílem 140 m a 45 branek): 1. J. Harvanová 78,93 (39,61 a 39,32), 2. Vlčková 78,97 (40,72 a 38,25), 3. Sartheinová (Rakousko) 79,68 (40,36 a 39,32), 4. Kramlová 80,07 (40,67 a 39,20), 5. Zibrínová 80,19 (40,42 a 39,77), 6. Walachová 80,38 (40,61 a 39,77), 7. Zemanová 81,86 (41,91 a 39,95), 8. Zavadlavová (Jugoslávie) 82,26 (41,93 a 40,38), 9. Dvoršťáková 82,97 a 39,98), 10. Janoušková (ČSSR A) 83,33 (42,66 a 40,67). Ze 41 startujících bylo 26 klasifikováno.

**Dvojkombinace:** 1. Vlčková 1,92 b., 2. J. Harvanová 4,88, 3. Kramlová 12,07, 4. Walachová 16,84, 5. Sartheinová 23,03, 6. Zibrínová 23,79, 7. Zemanová 31,66, 8. Dvoršťáková 39,13, 9. Zavadlavová 59,31, 10. Janoušková 59,89. —tr—

Fotografie na první, druhé a třetí straně obálky **Jaroslav Trousil**, na zadní straně obálky **ČTK**.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. **Pavel Borský**, **ČTK**, **Josef Matyska**, **Alexander Tóth** a **Jaroslav Trousil**.



Rakušan Franz Gruber zvítězil ve 7. ročníku Juniorkritéria s převahou ve slalomu, obřím slalomu i dvojkombinaci

## Odsuzujeme narušování mírového budování

Takzvaná charta 77 se denně setkává s odmítavým stanoviskem našich pracujících, mezi nimi pochopitelně i sportovců. Svědectvím toho byla četná prohlášení. Některá z nich přišla i redakci Lyžařství.

Příslušníci SVS-M Vrchlabí, kteří reprezentovali ČSSR v 7. ročníku Juniorkritéria ve Špindlerově Mlýně zaslali toto prohlášení k současným vnitropolitickým událostem:

„Úspěšně skončil rok 1976, první rok šesté pětiletky, rok, ve kterém XV. sjezd KSČ vytyčil smělé plány dalšího rozvoje nejen na poli našeho hospodářství, ale také v oblasti tělesné výchovy a vrcholového sportu v naší socialistické vlasti.

Rok 1976 byl rokem, ve kterém všichni naši občané jednomyslně zvolili své zástupce, poslance do zastupitelských sborů všech stupňů. Všichni hlasovali pro mír, socialismus a pro pokojný život. Projevili tak plnou důvěru politice Komunistické strany Československa.

My sportovci, příslušníci Střediska vrcholového sportu ve Vrchlabí, se zájmem sledujeme, ale i svědomitou prací tento úspěšný rozvoj podporujeme.

Tím více nás překvapily zprávy Rudého práva i dalšího ústředního tisku o snahách neodpovědných skupin narušovat výstavbu naší socialistické vlasti a pokojný život vydáním a rozšiřováním takzvané charty 77.

Jsme mladí sportovci, kteří měli již možnost navštívit kapitalistické země. Proto si můžeme udělat srovnání a posoudit pravou tvář občanských práv v těchto zemích s celospolečenskými právy a svobodami našeho občana. Vysoce si vážíme cílevědomého rozvoje naší společnosti, ve které máme nejlepší možnosti k realizaci svých smělých sportovních cílů. Jsme si vědomi toho, že naše sportovní úspěchy nejsou jen zájmem našim, ale zájmem celospolečenským. Proto uděláme vše pro úspěšnou reprezentaci naší socialistické vlasti a odsuzujeme všechny, kteří by chtěli pokojnou cestu mírového budování narušovat.“



## Jizerská padesátka a po její stopě

*Krásné Jizerské hory byly poslední lednovou nedělí a první únorovou sobotu dějištěm dvou masových významných lyžařských událostí. V jubilejním X. ročníku Jizerské padesátky odstartovalo 5857 mužů a na třicetkilometrovou trať 933 žen. Tlačení autobusu na kluzké silnici u Bedřichova bylo dobrou rozvíčkou pro závodníky. Na druhém obrázku nepřehledný dav účastníků po startu na cestě ke Královce. Na třetím jak to vypadalo při 2. ročníku turisticko-lyžařské akce Po stopách Jizerské padesátky, na čtvrtém před startem jedné z velkých skupin. Na tratě se vydalo 5520 účastníků.*







# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ DUBEN 1977 ♦ Kčs 3,—

4





## Přední biatlonisté ve Špindlerově Mlýně

*Na VI. zimní spartakiádě spřátelených armád ve Špindlerově Mlýně se sešlo mnoho vynikajících závodníků. Prvenství v závodech jednotlivců a ve štafetě patřilo sovětským reprezentantům. Na prvním obrázku malá idylka. Čs. reprezentant Šimočko po doběhnutí prvního úseku ve štafetě ukazuje malorážku zájemcům o tuto sportovní disciplínu z mateřské školy ve Špindlerově Mlýně. Na druhém olympijský vítěz Nikolaj Kruglov, který zvítězil i na VI. ZSSA, na třetím předávka vítězné sovětské štafety na 4 X 7,5 km (Kruglov předává na poslední úsek Kovalevovi)*



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ÚSTŘEDNÍ TRENÉR  
HODNOTÍ

TATRANSKÝ POHĀR

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁŇCE ČS. REPRE-  
ZENTANT MILOSLAV SOCHOR, KTE-  
RÝ NA VI. ZSSA VE SJEZDOVÝCH  
DISCIPLÍNÁCH VYBOJOVAL PRO  
ČSSR DVĚ ZLATÉ A DVĚ BRONZOVÉ  
MEDAILLE. — NA ZADNÍ STRANĚ  
OBÁLKY JOZEF RUSKO PŘI VÍTĚZ-  
NĚM SKOKU NA STŘEDNÍM MŮST-  
KU VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ NA VI.  
ZSSA

## Lyžařství

Ročník 63

Číslo 4

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, A. Pečenka, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávký přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. března 1977.

# ČSTV pevnou, nedílnou, akceschopnou součástí NF

„Za dvacet let své činnosti se stal Československý svaz tělesné výchovy pevnou, nedílnou, akceschopnou součástí Národní fronty, a jeho autorita jakožto masové organizace roste rok od roku nejen v socialistickém táboře, ale v celém světovém pokrokovém tělovýchovném hnutí,“ řekl ve svém projevu na tiskové konferenci čs. sportovních novinářů s představiteli československé tělovýchovy k 20. výročí vzniku Československého svazu tělesné výchovy předseda ÚV ČSTV Antonín Himl.

Zrodu jednotné dobrovolné tělovýchovné organizace předcházela léta práce i bojů pokrokových tělovýchovných pracovníků v čele s komunisty, kteří usilovali o jednotu tělovýchovných řad. Vznik ČSTV je přímým důsledkem vítězného února, jehož 29. výročí jsme vzpomněli v minulých dnech. Historické vítězství dělnické třídy otevřelo cestu ke společné, radostné práci při výstavbě socialismu i rozvoji socialistické tělovýchovy, zdůraznil předseda ÚV ČSTV.

„Jsme hrdí na úspěchy a výsledky, jichž bylo za dvacet let budování naší organizace dosaženo. ČSTV sdružuje nyní téměř 1,7 miliónu členů v osmi tisících tělovýchovných jednot. Za tuto dobu získali českoslovenští reprezentanti 232 medailí na mistrovstvích Evropy, 123 medailí na mistrovstvích světa a 67 olympijských medailí,“ řekl Antonín Himl.

Dále vysoce ocenil podmínky, jež poskytuje tělovýchovnému hnutí KSČ a celá socialistická společnost jak při rozvoji masového, tak i výkonnostního a vrcholového sportu. Pochvalně se zmínil o práci tisíců dobrovolných i uvolněných cvičitelů, trenérů a funkcionářů. Úkoly se však stále zvyšují a proto je třeba nespokojovat se s dosaženým, ale naopak odhalovat rezervy a dále rozvíjet masový, výkonnostní i vrcholový sport. Dvacáté výročí ČSTV, jež oslavujeme v roce 60. výročí Velké říjnové socialistické revoluce, je nám pobídkou k dalšímu prohlubování a upevňování styků se sportovci Sovětského svazu, bohaté zkušenosti sovětské fyskultury chceme plně využívat při plnění závěrů XV. sjezdu KSČ.

Hlavním úkolem v současnosti je přetvořit dosavadní cílevědomý trend úzké spolupráce ČSTV se společenskými organizacemi jako jsou ROH, SSM, Svazarm a další, jež se tak výrazně osvědčil při Československé spartakiádě 1975, v účinnou metodu. Nejde jen o to, umožňovat lidem, aby uspokojovali v tělocvičnách, na hřištích, v bazénech a v přírodě své tělovýchovné a sportovní zájmy. Cílem ČSTV je vést tyto široké vrstvy k uvědomělému socialistickému občanství a angažovanému plnění závěrů XIV. a XV. sjezdu KSČ. „Usilujeme o kvalitativní zlom, dostat tělovýchovu a sport ze sféry zájmů a zálib obyvatelstva do sféry potřeb nejširších vrstev. To bude možné jen společnými silami a prostředky národních výborů, škol, podniků a všech dalších zainteresovaných institucí,“ připomenul předseda ÚV ČSTV Antonín Himl.

Výkonnostnímu sportu se v současné době věnuje systematicky 1,1 miliónu lidí, což představuje třicetiprocentní vzrůst členské základny za posledních pět let. Další vývoj musí jít cestou intenzifikace a racionalizace tělovýchovného procesu.

Vrcholový sport je dnes významným emocionálně kritickým činitelem při hodnocení stále rostoucí převahy socialistického tábora v nejvýznamnějších oblastech. Pro čs. sportovce musí být rozhodující měření sil s jejich kolegy ze socialistických zemí. Především je třeba výrazně zlepšit výsledky ČSSR na olympijských hrách. Dosavadní neuspokojivé výkony vyplývají z toho, že v prvním období budování uceleného systému vrcholové přípravy talentované mládeže byla věnována pozornost především organizačnímu zajišťování procesu a dosud žádný sportovec neprošel tímto uceleným systémem. Na XXII. OH v Moskvě by se již plně měly projevit důsledky nových kvalit vrcholového tréninkového systému. Kvalitativní zajištění OH 1980 bude alfa a omegou veškeré činnosti vrcholového sportu. Vždyť to budou první hry v socialistickém státě a ještě navíc v sovětské metropoli. To předpokládá zdokonalení mechanismu vrcholového sportu, zkvalitnění tělovýchovného procesu a plného zapojení vědců a zdravotníků.

Dvacáté výročí ČSTV je pobídkou k prohloubení politickoideové činnosti. V nastávajícím předsjezdovém období se ČSTV zaměří na upevňování hrdoosti svých členů na vlastní organizaci, socialistickou vlast a výsledky budovatelské práce. Bude rozvíjet aktivitu a iniciativu svých členů při plnění závěrů XV. sjezdu KSČ, propagovat výsledky tvořivé a obětavé práce svého členstva mezi veřejností. Stěžejním úkolem je gradace činnosti k oslavám 60. výročí VRSR a vyvrcholení kampaně při oslavách 30. výročí Vítězného února a sjednocení tělovýchovy.

Také čs. lyžaři se chtějí význačnou měrou podílet na těchto oslavách, jak o tom svědčí závazky jednotlivých oddílů k těmto výročím a jejich dosavadní úspěšné plnění. Vždyť i k 20. výročí ČSTV přispěli řadou pozoruhodných mezinárodních úspěchů. Patří mezi ně především zlatá a stříbrná olympijská medaile Jiřího Rašky za vítězství ve skoku na středním můstku a druhé místo na velkém můstku na ZOH 1968 v Grenoblu, zlaté medaile Ladislava Rygla za vítězství v závodě sdruženém na MS 1970 ve Vysokých Tatrách a Karla Kodejšky na MS 1975 v letech na lyžích v Kulmu a další dobré výsledky v nejsilnější mezinárodní konkurenci.

JAROSLAV TROUSIL

# Pavel Fizek prvním juniorským mistrem světa

Všechny mistrovské tituly mladým reprezentantům země socialistického tábora na 1. MS juniorů v klasických disciplínách v Sainte Croix a Gstaadu ♦ Tři čs. skokani v první desítce

Velkou radost příznivcům čs. lyžování udělali mladí skokani na 1. mistrovství světa juniorů v klasických disciplínách 18.—20. února ve švýcarském Sainte Croix a Gstaadu. Sedmnáctiletý Pavel Fizek (TŽ Třinec), člen střediska SVS-M ve Frenštátě pod Radhoštěm, se zapsal jako první do čestné listiny vítězů, mladých mistrů světa ve skoku a porazil s převahou mezinárodně daleko zkušenější soupeře. Nezklamali ani jeho oddíloví druzí a rovněž příslušníci frenštátského SVS-M Josef Brzuchanski a Jan Bobek, kteří obsadili páté a deváté místo v soutěži 34 skokanů. I ve všech ostatních závodech juniorů a juniorek patřily mistrovské tituly mladým reprezentantům a reprezentantkám země socialistického tábora.

Pod titulkem „Skandinávci ztratili další půdu“ píše curyšský sportovní obdeník Sport o juniorských světových šampionátech. Pro severské země malou náplastí útěchy zůstaly dvě bronzové medaile, které vybojovaly štafety norských juniorek a finských juniorů. V běhu juniorů na 15 km nejlepší Skandinávce Fin Niskanen byl pátý, z juniorek Norka Kalmová až desátá. Závody se konaly za mimořádně nepříznivých podmínek. Prudká obleva s deštěm a s větrem se střídala s náhlým ochlazením a sněžením. Pořadatelé měli velké potíže s úpravou tratí, druhou část závodu sruženářů — skoky a závod ve skoku nakonec museli přeložit do Gstaadu, aby mistrovství světa juniorů mohli dokončit.

Se ztíženými podmínkami se dovedli vyrovnat v běhu juniorů na 15 km osmnáctiletý nadějný bulharský reprezentant Ivan Lebanov, který zvíťazil s náskokem téměř 40 sekund před loňským juniorským mistrem Evropy z Liberce Anatolijem Ivanovem (SSSR). Juniorskou mistrýní světa v běhu na 5 km se stala šestnácti-

letá Birgit Schreiberová (NDR) z Oberwiesenthalu před sovětskými běžkyněmi Zykovou a Šamakovou. Štafety vyhráli mladí závodníci SSSR před družstvy NDR a Finska a juniorky NDR před NSR a Norkem. V závodě sdruženém Gunter Schmiender potvrdil vítězstvím, že NDR je v této disciplíně vedoucí zemí ve světové konkurenci. Ve skocích Schmiender dohonil desetibodovou ztrátu na vedoucího Fedora Kolčina, syna proslaveného manželského páru Alevtiny a Pavla Kolčinových, který je sdruženářskou nadějí SSSR. Již na závodech Družba prokázal Fedor Kolčín svou dobrou výkonnost a stříbrná medaile na 1. MS juniorů je jeho dosud největším mezinárodním úspěchem. Další dvě místa Dotzauera a Rödera potvrzují vysokou výkonnost sdruženářů NDR.

## ÚSTŘEDNÍ TRENÉR ZDENĚK REMSA HDNOTÍ

„Skokani nezklamali a příjemně nás překvapili,“ řekl ústřední trenér VSL ÚV ČSTV s. Zdeněk Remsa. „Pečlivě



Usmívající se první juniorský mistr světa ve skoku Pavel Fizek ve švýcarském Gstaadu po dobytí mistrovského titulu

se na mistrovství světa připravovali a dokázali, že dovedou bojovat. Znovu se potvrdilo, že péče mladým závodníkům se vyplácí a že naši reprezentanti mají předpoklady úspěšně soutěžit se světovou špičkou v této disciplíně, která pro čs. lyžování vybojovala již řadu významných mezinárodních úspěchů.

Organizátoři měli s uspořádáním světového juniorského šampionátu hodně starostí. Před zahájením MS napadlo asi čtvrt metru nového sněhu, potom celý den lilo a vypadalo to na katastrofu pro lyžařské závody. Najednou zase začlo mrznout a skoky bylo nutno přeložit poslední den šampionátu do Gstaadu, aby je bylo vůbec možno uskutečnit. Více jsem očekával od našich juniorek v běhu na 5 km. Z juniorů běžců Bulbar Lebanov znovu potvrdil, že je velkým bojovníkem. Při fyzické zdatnosti a dobré připravenosti se dovedl vyrovnat s nepříznivými podmínkami a výrazně nechat za sebou všechny soupeře. Z našich juniorů Kohút dobře bojoval, přeborník Švub patří k nadějším a má předpoklady dále zlepšit své výkony. Sdruženář Vladimír Vedral, který loni na juniorském mistrovství Evropy v Liberci vybojoval stříbrnou medaili, tentokrát neměl dobrý den. Skončil až šestnáctý, Luděk Šablatura byl jedenáctý z 28 účastníků. Naši sdruženáři na tom nebyli dobře po technicko-psychické stránce.“

„Kluci mi udělali velkou radost,“ komentoval úspěch svých svěřenců trenér reprezentativního juniorského týmu čs. skokanů Jiří Raška. „Ukázali, že dovedou bojovat a uměli se vzájemně povzbudit. Všichni tři v první desítce, to je dobrý příslib pro úspěšnou budoucnost čs. skoku na lyžích. Fizek prvním nejdelším skokem 82,5 m hodně znervóznil své největší soupeře. Velmi dobrý Leonid Komarev (SSSR) se pak snažil svůj první skok natáhnout a při 86 m upadl. Fizek ukázal dobré nervy i ve druhém kole a dále než on skočil jen Schwarz (NSR), který ho však nemohl ohrozit. Dobré výsledky jsou pro



Čs. junioři skokani nás dobře reprezentovali na prvním světovém juniorském šampionátu ve Švýcarsku. Zleva Jan Bobek, Pavel Fizek, Josef Brzuchanski a trenér zms. Jiří Raška

naše juniorské družstvo závazkem k další ještě náročnější přípravě.“

## PAVEL FIZEK — JUNIORSKÝ MISTR SVĚTA

První juniorský mistr světa ve skoku na lyžích Pavel Fizek (TŽ Třinec) z Nýdku je nejmladším mistrem ČSSR v této disciplíně. Oslavil své 17. narozeniny 29. ledna dobytím titulu mistra ČSSR na velkém můstku v Liberci na Ještědu. Je členem čs. reprezentačního juniorského družstva a střediska vrcholového sportu mládeže ve Frenštátě pod Radhoštěm, kde se učí strojním zámečnickem.

Tento skromý chlapec začal skákat jako desetiletý v TŽ Třinec pod vedením trenéra Pavla Mikesky, který je nyní trenérem SVS-M ve Frenštátě pod Radhoštěm. Odchovancem P. Mikesky jsou i další dva úspěšní čs. mladí skokani na světovém juniorském šampionátu ve Švýcarsku Josef Brzuchanski a Jan Bobek, rovněž oba členové TŽ Třinec. Pavel Fizek pochází z malé obce Nýdku u polských hranic, která má jen asi 700 obyvatel, ale dva skokanské můstky s normovými body 60 a 30 m. Nejdelšího skoku dosáhl zatím Fizek loni v Oberstdorfu (NSR) 112 m. Na mistrovství ČSSR 1976 na velkém můstku na Štrbském Plese byl devátý. Letos kromě mistrovského titulu na velkém můstku byl devátý na mistrovství ČSSR na středním můstku.

## IVAN LEBANOV BULHARSKOU BĚŽECKOU NADĚJÍ

Juniorský mistr světa v běhu na 15 km osmnáctiletý Ivan Lebanov z Velingradu patří k velkým bulharským sportovním talentům. Loni se zúčastnil ZOH v Innsbrucku a jeho 24. místo v běhu na 15 km bylo dosud největším bulharským úspěchem v této lyžařské disciplíně. Na MEJ 1976 v Liberci obsadil čtvrté místo.

Tento 180 cm vysoký a 75 kg vážící lyžař je v současné době vojákem Bulharské lidové armády. „Rozhodující pro můj úspěch byla dobrá příprava,“ prohlásil I. Lebanov v cíli závodu. „Zejména v posledních týdnech jsem zaměřil trénink k 1. MS juniůrů, neboť to byl můj poslední start v této věkové kategorii. Také v Bulharsku byl vlhký sníh a teplo, takže jsem se dobře vyrovnal s těmito sněhovými podmínkami v Sainte Croix. Na 11. kilometru jsem měl jen 2 sekundy náskoku na mého největšího soupeře Ivanova. Běžel jsem celou trať s plným nasazením a soustředěností, v závěru jsem ještě zvýšil tempo. Ze zlaté medaile mám pochopitelně radost.“

## PŘEHLED VÝSLEDKŮ 1. MS JUNIORŮ

**Junióri — 15 km:** 1. Lebanov (Bulharsko) 48:55,66 min., 2. Ivanov — 39,94 sek., 3. Oljušin — 1:06,71 min., 4. Ponomarev (všichni SSSR) — 1:21,55, 5. Niskanen (Finsko) — 1:51,42, 6. Anders — 1:52,21, 7. Brandt (oba NDR) — 2:01,41, 8. Schindler (Švýcarsko) — 2:16,16, 9. Alikin (SSSR) — 2:24,80, 10. Freyer (NDR) — 2:29,91. — **13. Kohút — 3:28,37, 16. Švub — 3:58,89.**

**3 X 10 km:** 1. SSSR (Ponomarev, Oljušin, Ivanov) 1:50:43,59 hod., 2. NDR

(Anders, Freyer, Brandt) 1:51:11,47, 3. Finsko (Kulju, Pietilä, Niskanen) 1:54:35,53, 4. NSR 1:55:21,51, 5. ČSSR (Bečvár, Kohút, Švub) 1:55:28,62, 6. Švýcarsko 1:55:53,72, 7. Norsko 1:56:48,77, 8. Bulharsko 1:58:01,04.

**Závod sdružený:** 1. Schmieder (NDR) 429,914 b., 2. Kolčín (SSSR) 422,800, 3. Dotzauer 422,764, 4. Röder (oba NDR) 396,580, 5. Zarycki (Polsko) 392,990, 6. Bekker 391,926, 7. Majorov (oba SSSR) 381,502, 8. Angerer (NSR) 380,252, 9. Giacomelli (Itálie) 352,554, 10. Winkler (NSR) 350,698, 11. Šablatura 348,180, 16. Vedral (oba ČSSR) 333,148. — **Běh na 10 km:** 1. Kolčín 33:32,06, 2. Dotzauer — 45,18 sek., 3. Schmieder — 50,43. — **Skoky:** 1. Schmieder 220,0 (80,5 a 81,5), 2. Dotzauer 211,8 (79 a 81), 3. Zarycki 207,5 (70,5 a 82), 4. Kolčín 202,8 (76,5 a 76).



*Šestnáctiletá Birgit Schreiberová z Oberwiesenthalu je velkou běžeckou nadějí NDR, což dokázala vítězstvím na 5 km na juniorském mistrovství světa v Sainte Croix*

**Skoky:** 1. Fizek (ČSSR) 231,0 (82,5 a 83), 2. Buse (NDR) 225,1 (78,5 a 83), 3. Neuper (Rakousko) 221,8 (79,5 a 79), 4. Bogataj (Jugoslávie) 220,5 (80 a 80,5), 5. Brzuchanski (ČSSR) 217,2 (75,5 a 82), 6. Komarov (SSSR) 213,0 (86 s pádem a 82), 7. Hahn 210,5 (79 a 76,5), 8. Schwarz (oba NSR) 209,1 (69 a 85), 9. Bobek (ČSSR) 205,2 (78,5 a 74), 10. Dubiez (Francie) 202,0 (73,5 a 77).

**Juniorky — Běh na 5 km:** 1. Schreiberová (NDR) 18:56,95 min., 2. Zykovová — 1,99 sek., 3. Šamakovová (obě SSSR) — 4,36, 4. Jägerová (NSR) — 8,36, 5. Rostocková — 10,83, 6. Pechmanová (obě NDR) — 23,41, 7. Makarovová (SSSR) — 24,92, 8. Nestlerová (NDR) — 30,83, 9. Marková (SSSR) — 41,79, 10. Kalmoová (Norsko) — 1:06,73 min.

**3 X 5 km:** 1. NDR (Rostocková, Pechmanová, Schreiberová) 1:05:21,71, 2. NSR (Stoibová, Riermeierová, Jägerová) 1:06:45,66, 3. Norsko (Solheimová, Kalmoová, Dahlová) 1:07:13,47, 4. ČSSR (Motoušová, Strnádková, Palečková) 1:07:49,33, 5. Finsko 1:08:29,58, 6. SSSR 1:09:43,79, 7. Švédsko 1:10:28,91, 8. USA 1:11:21,17.

JAROSLAV TROUSIL

# KOMISE FIS pro závodní výstroj

Otázka výbroje a výstroje v lyžařském závodním sportu získala v posledních 3—4 letech mimořádně na významu. Federace musela v sezóně 1975—76 ostře zakročit proti používání plastifikovaného resp. pogumovaného nebo speciálně upraveného oblečení nebo speciálně upraveného oblečení sjezdáři a skokany. V této souvislosti odkazujeme na článek „FIS zakročuje“ (Lyžařství čís. 3/75), ve kterém byl zveřejněn a komentován pokyn FIS z prosince 1974. Jím bylo s okamžitou platností zakázáno používání sjezdového oblečení z plastiku nebo z materiálů, které při pádu prodlužují brzdnou dráhu závodníka; skokanům bylo zakázáno provádět speciální úpravy na oblečení, měnící přirozený tvar těla skokana (viz též čl. 440 Pravidel lyžařských závodů). V obou případech jde o oblečení ohrožující bezpečnost závodníků.

Před ZOH 1976 došlo dokonce k jakési „psychologické válce“ ve věci výbroje a výstroje mezi jednotlivými družstvy, a to jak ve sjezdových disciplínách, tak ve skoku, ale i v běhu. Bezprostředně před zahájením her bylo akci odtroubeno.

Je známo, že mezi dvěma sezónami pracují všechny mozky, které se zabývají lyžařským závodním sportem, velmi intenzivně. Trenéři, technici, chemici a psychologové, všichni se snaží najít „fígl“, kterým by bylo možno získat zlomek sekundy potřebný k vítězství ve sjezdu, nebo 2—4 metry k dosažení nejdelšího skoku. To není dobré! Lyžařský závod by měl zůstat závodem mezi sportovci a nikoli se stát bitkou mezi techniky a inženýry, nebo produktem vědecké laboratoře. Víme, že lyžařský závodní sport dnes nemůže být prováděn bez vhodného materiálu. Novodobý vývoj v oblasti výbroje a výstroje sjezdáře, skokana či běžce se nedá negovat, nesmí se však ani přeceňovat. O úspěchu či neúspěchu v závodě nerozhodují jen lyže a výstroj! Psycha závodníka a jeho působivost pro sport s velkými rychlostmi, technický um a závodní zkušenosti a v neposlední řadě množství a jakost sněhu na trati, počasí a viditelnost váží podstatně více nežli materiál. Zcela zcestný a častokrát nebezpečný je názor, že dobré materiálové podmínky samy mohou rozhodnout o závodě. Závodník v závodě zůstává odkázán sám na sebe, na své svaly, vlastní nervy a vlastní mozek. Dobrý závodník musí vždy zvítězit nad slabším soupeřem. Je to především on a nikoli materiál, který v závodě dociluje výsledky.

Novodobý vývoj v oblasti výroby sportovního náčiní a závodního oblečení sportovců se nedá zastavit. Je však nutno, v zájmu bezpečnosti závodníků, aby federace příslušného odvětví sportu, tento vývoj měla pod svou kontrolou. V této nadmíru důležité otázce přijala řada mezinárodních svazů v minulosti opatření, která jim mají umožnit ovlivňovat vě-

deckotechnický vývoj ve výrobě výbroje a výstroje pro příslušné sporty. Také Mezinárodní lyžařská federace (FIS) se rozhodla vytvořit orgán s podobným posláním. Byla ustanovena komise pro závodní výbroj, která se sešla koncem října v Berlíně ke své ustavující schůzi. Zúčastnil se jí také předseda federace Marc Hodler. Zřízení komise pro závodní výbroj a její personální obsazení schválilo předsednictvo FIS na své schůzi v Tbilisi (6.—8. 12. 76) a současně ji pověřilo, aby zahájila činnost. Předsedou komise se stal člen předsednictva FIS Ludwig Schröder (NDR), členy komise byli jmenováni dva členové z každé technické komise FIS a G. F. Kasper, ředitel FIS.

Hlavním posláním komise pro závodní výbroj, stručně vyjádřeno, je:

- sledovat a dohlížet na technický vývoj závodní výbroje a podporovat zdravý technický vývoj ve smyslu pravého pokroku,
- nejvyšší zásadou práce komise je bdít nad bezpečností a zdravím závodníků a zachováním sportovní čistoty. Konkrétně bude komise plnit tyto úlohy:
- úzce a konstruktivně spolupracovat s výrobou sportovních potřeb.
- spolupracovat se všemi technickými komisemi FIS. Tato spolupráce je bezpodmínečným předpokladem pro úspěšnou činnost nové komise;
- vyměňovat zkušenosti s jinými mezinárodními sportovními svazy;
- vypracovávat a určovat jednotné zásady a směrnice pro schvalování nové závodní výbroje;
- vyhotovovat a publikovat schvalovací listiny závodní výbroje podle návrhů předkládaných technickými komisemi FIS;
- dohlížet na dodržování směrnic o schválené závodní výbroji technickými delegáty FIS a členy soustředěných výborů.

Obzvláště důležité je, aby komise vyřešila všechny otevřené otázky, týkající se závodní výbroje, již se zřetel na ZOH 1980, a to pro všechny disciplíny. Komise slibuje, že se ve své práci bude opírat jak o zkušenosti z posledních let, tak o konstruktivní návrhy národních svazů a technických komisí FIS, jakož i na podněty z řad závodníků a trenérů.

Každou novinku může komise pro závodní výbroj schválit provizorně pro jednu zimu; v červnu následujícího roku ji může definitivně schválit nebo odmítnout. Návrhy na nové předměty výbroje musí být komisí předkládány vždy nejpozději do 1. října. V letech MS nebo ZOH nemají být připuštěny žádné novinky, aby státy, které nevyrábějí lyžařskou výbroj, nebyly v otázkách výbroje handicapovány.

V případech pochybností zůstávají pro zimu 1976—77 povoleny všechny předměty výbroje, jak v klasických, tak ve sjezdových disciplínách, které byly připuštěny v sezóně 1975—76; později však mohou být provedeny potřebné škrtky. Komise vyhotoví a zveřejní listinu schválených a zakázaných předmětů výbroje.

Po četných „materiálových bitvách“ posledních let, a to ve všech lyžařských disciplínách, bylo vytvořeno komise pro závodní výbroj, která budoucí vývoj ve výbroji a výstroji bu-

de průběžně kontrolovat, usměrňovat a výstřelky zakazovat, jistě správné a nutné. Z výčtu úkolů však také vyplývá, že komise nesmí výrobě svazovat ruce, nýbrž od případu k případu zkoumat smysl nebo nesmyslnost, účelnost nebo neúčelnost, bezpečnost nebo riziko vyvinuté a vyrobené novinky výbroje nebo výstroje. Jinými slovy: pokrok v materiálu nesmí být bráněn, pokud tento pokrok nebude mít nepříznivý vliv na bezpečnost závodníků, nebude porušovat zásadu čistoty sportovního boje a stejných vyhlídek pro každého a v neposlední řadě neznehodnotí nebo nevyřadí z provozu stávající závodní zařízení, především skokanské můstky a sjezdové tratě.

Závodní lyžařský sport nesmí být zatížen nekontrolovatelným rizikovým prvkem. Jednou z hlavních zásad, kterou jsou ovládána, jak v mezinárodním, tak národním měřítku, pravidla pro provádění závodního lyžování, je dbát o bezpečnost závodníků. Tomuto postulátu je dána priorita před kterýmkoliv sportovním technickým hlediskem. V tomto směru může nově vytvořená komise FIS pro závodní výbroj vykonat velký kus záslužné práce pro zdravý vývoj závodního lyžařského sportu. Jejím nepostradatelným pomocníkem při plnění svého poslání bude technický delegát, který se nebude smět rozmýšlet tvrdě zasáhnout při závodě, zjistí-li, že výbroj nebo výstroj závodníka může ohrozit jeho bezpečnost. Obtížné pro něj častokrát bude určit, zda výbroj či výstroj je nebo není riziková.

Otázka materiálu, ve významu jak o ní bylo výše pojednáno, se týká a bude se týkat převážně špičkového závodního sportu, tedy především závodění na vrcholné mezinárodní úrovni. Sporadicky ovšem se rizikové oblečení nebo výbroj může vyskytnout i na našich závodech. Svaz ani komise rozhodčích dosud nevydaly a nemají prozatím v úmyslu vydat omezující předpisy na výstroj nebo výbroj závodníků. To dosud nebylo ani zapotřebí. Soutěžní výbory a techničtí delegáti mají dostatek autority, aby na závodech dovedli obhájit zásadu — bezpečnost závodníků především. To ostatně potvrdil případ na letošním Memoriálu Františka Skorkovského ve Špindlerově Mlýně, kde závodník nebyl připuštěn ke startu pro nedovolenou, rizikou úrazu zvyšující úpravu kombinézy.

**DR. OTTO KULHÁNEK**  
předseda  
subkomise rozhodčích VSL ÚV ČSTV

## Závody veteránů

Druhý ročník závodů veteránů ve slalomu uspořádal lyžařský oddíl Malá Skála na Kopanině za velké účasti startujících zvučných jmen. V kategorii žen starších 40 let zvítězila Zámostná před M. Fučíkovou, starších 50 let Žemličková-Moserová před Zápálkovou-Vágnarovou. Z mužů do 50 let byl první Z. Špringl před Sýčem, starších 50 let ing. Pittl před Kračíkem a ze starších šedesátilet Čtvrtečka před ing. Černým.



Kapitán čs. reprezentačního družstva skokanů Leoš Škoda (ASVS Dukla Liberec) na 4. MS v letech v norském Vikersundu potvrdil letošní zlepšenou výkonnost



Švýcar Walter Steiner již podruhé se stal mistrem světa v letech na lyžích



Rakušan Toni Innauer se krátkovlnnou vysílačkou dorozumívá se svým trenérem, jaké chyby se dopustil na nájezdu a při odrazu

# Švýcar Steiner podruhé mistrem světa v letech na lyžích

Miadí čs. skokani v norském Vikersundu ukázali „drápky“ ♦ Nový rekord můstku F. Nováka 157 m

Sestadvacetiletý řezbář ze švýcarského Wildhausu Walter Steiner se stal podruhé mistrem světa v letech na lyžích. Zvítězil ve 4. ročníku světového šampionátu 18.—20. února v norském Vikersundu při účasti 42 závodníků z ČSSR, Finska, Jugoslávie, Kanady, NDR, NSR, Rakouska, SSSR, Švédska, Švýcarska, USA a Norska a zopakoval svůj úspěch z 1. MS 1972 v jugoslávské Planici. Stříbrnou medaili si odnesl Rakušan Toni Innauer, který 1. dubna oslavil devatenácté narozeniny. Po slabších výkonech druhého dne, kdy byl jedenáctý, i v prvních dvou kolech závěrečného dne zachránil Innauerovi medaili nejdelší let závěrečného kola 148 m. Třetí skončil 24letý Henry Glass, takže ani tentokrát skokani NDR na MS v letech nezůstali bez medaile. Jako družstvo byli neúspěšnější, neboť všichni čtyři jejich reprezentanti se umístili v první desítce.

Značné pozornosti lyžařských expertů se těšily výkony mladých čs. závodníků, kteří v silné mezinárodní konkurenci ukázali „drápky“. Nejmladší člen reprezentačního týmu osmnáctiletý František Novák (ASVS Dukla Liberec) z Harrachova vytvořil v prvním kole závěrečného dne světového šampionátu nový rekord můstku 157 m, čímž překonal dosavadní rekord Rakušana Bachlera o tři metry a v celkové klasifikaci obsadil šesté místo. Kapitán čs. družstva Leoš Škoda uzavírá první desítku. Přestože poslední den soutěže ve druhém kole při letu 148 m upadl a lyže mu na lýtku způsobila bolestivou podlitinu, soutěž se sebezapřením dokončil. Josef Samek byl třináctý a Ján Tanczos devatenáctý.

## STEINEROVA PŘEVAHA

Ve Vikersundu Švýcar Steiner znovu dokázal, že je vynikajícím „letcem“ na lyžích. Zdejší nájezd se těžko dá srovnávat s mamutími můstkami v Planici a Oberstdorfu. Proto také řada skoků nedosahovala štometrových délek. I na tomto můstku však Steiner dosáhl úctyhodné průměrné délky letů 141 m. Celkem ve tříkolové třídění soutěži nalétal 1271 m, zatímco Rakušan Innauer zůstal za Steinerem o 145 m zpět. Průměrná délka jeho letů byla 125 m. Steiner měl první den skoky 142, 140 a 136, druhý den 148, 136 a 131, závěrečný den 151, 151 a 136 m, Innauer 145, 143, 125 — 132, 93 a 90 — 143, 124 a 126. Třetí Glass měl lety 137, 133 a 130 — 131, 140 a 115 — 152, 133 a 123.

Výkony čs. reprezentantů: Škoda 128, 122, a 125 — 135, 137 a 124 — 145, 146 s pádem a 122, František Novák 123, 116 a 119 — 143, 126 a 145 — 157 (nový rekord můstku), 122 a 123, Samek 116, 117 a 115 — 145, 98 a 106 — 124, 131 a 103, Tanczos 118,

102 a 105 — 120, 125 a 126 — 104, 105 a 99.

Steiner za hodnocený let prvního dne 142 m dostal od stylových rozhodčích známky 17,5 - 18,0 - 18,5 - 18,5 - 18,5, druhý den za 148 m 18,5 - 18,5 - 19,0 - 18,0 - 18,5, třetí den za 151 m 18,5 - 19,0 - 19,0 - 19,0 - 19,5. Innauer za 145 m 18,5 - 18,5 - 18,5 - 19,0 - 18,5, za 132 m 15,5 - 17,0 - 17,5 - 17,5 - 17,0, za 143 m 19,5 - 19,5 - 19,0 - 18,0 - 18,5, Glass za 137 m 18,5 - 18,0 - 18,0 - 18,0 - 18,5, za 131 m 17,0 - 17,0 - 18,0 - 18,5 - 17,5, za 152 m 18,5 - 18,5 - 19,0 - 18,0 - 18,5, F. Novák za 123 m 15,5 - 15,5 - 16,0 - 15,5 - 16,0 za 143 m 16,0 - 17,5 - 17,5 - 17,5 - 18,0, za rekordní skok 157 m 16,5 - 16,0 - 18,0 - 18,0 - 18,0.

## HLASY K MS

„Jsem rád, že jsem vybojoval světové prvenství v letech,“ řekl po závodě Walter Steiner. „Letošní sezóna před mistrovstvím světa 1978 v Lahti je pro mne zatím úspěšná. Chtěl bych v dobrých výsledcích pokračovat v Lahti, Falunu a na Holmenkollenu. Můstek ve Vikersundu byl velmi dobře upraven a tak diváci zhlédli hodně pěkných a především jistých skoků.“

Trenér rakouských skokanů Baldur Preiml prohlásil: „Innauer se opět dostává do formy. Nedokázal však ještě po tři dny předvést vyrovnané dobré skoky. Teprve v závěru soutěže ukázal co dovede a vybojoval stříbrnou medaili.“

„Celkem můžeme být spokojeni s výkony našich reprezentantů,“ komentoval MS trenér čs. reprezentačního družstva Jáchym Bulín. „Škoda že začátek nebyl trochu lepší, poslední den nám chybělo válečnické štěstí, jaké měl Innauer. František Novák a Škoda měli medaili na dosah. Uznání zasluhuji výkony Samka a Tanczose, kteří nastupovali k soutěži s horečkou. Nejhorší podmínky byly druhý den, kdy se několikrát změnil vítr a při sněžení stopa zapadala. Před Samkovým skokem ve třetím kole jury snížila nájezd a stopa nebyla dobře projetá. Potěšil zájem zahraničních novinářů a odborníků o naše mladé skokany.“

MS v letech ve Vikersundu nesoustředilo takovou pozornost jako v Planici nebo Oberstdorfu. První den sledovalo boje jen asi 2000 diváků, v sobotu 12 000 a v neděli stoupla návštěva na 20 000 diváků. Nájezdová rychlost se pohybovala mezi 100—106 km/hod. První den byla největší síla větru 2,4 m/sek., druhý až 5,6 m/sek., a třetí 4,2 m/sek. V průběhu celého šampionátu mrzlo, teploměr ukazoval —6 až —8 stupňů C. Podle názoru expertů skutečnými „letci“ na lyžích jsou jen závodníci, kteří se umístili na vedoucích třinácti místech v celkovém pořadí a dosahovali pravidelně délek 120—130 m. Elitu v letech na

lyžích tvoří půl tuctu skokanů z Vikersundu, k nimž patří ještě Jochen Danneberg (NDR), který po úspěchu v letošním Intersportturné pro zranění kolena musel předčasně ukončit závodní sezónu. Příjemně překvapil Borovitin (SSSR).

## PŘEHLED VÝSLEDKŮ

**První den:** 1. Innauer (Rakousko) 189,5 b. [145 m], 2. Borovitin (SSSR) 189,0 [144], 3. Steiner (Švýcarsko) 186,0 [142], 4. Meisinger 184,5 [143], 5. Glass 181,5 [137], 6. Weber (všichni NDR) 173,5 [135], 7. Bergerud (Norsko) 169,0 [128], 8. Škoda (ČSSR) 168,0 [128] a Norčič (Jugoslávie) 168,0 [128], 10. Räisänen (Finsko) 165,0 [128]. — 12. F. Novák 158,0 [123], 17. Samek 151,5 [116], 22. Tanczos 145,0 [118].

**Druhý den:** 1. Duschek (NDR) 192,5 [147], 2. F. Novák 191,5 [143], 3. Räisänen 189,0 [142], 4. Steiner 187,5 [148], 5. Ivanov (SSSR) 183,0 [135], 6. Samek 180,5 [145], 7. Škoda 179,5 [135], 8. Glass 179,5 [131], 9. Weber 177,5 [139], 10. Borovitin 169,0 [131]. — 12. Tanczos 165,0 [120].

**Třetí den:** 1. Steiner 191,0 [151], 2. Innauer 190,0 [148], 3. F. Novák 182,5 [157 — nový rekord můstku], 4. Borovitin 181,5 [152], 5. Glass 180,5 [152], 6. Meisinger 179,0 [144], 7. Duschek 178,0 [141], 8. Ivanov 177,5 [139], 9. Weber 176,0 [147], 10. Räisänen 174,5 [136]. — 11. Škoda 170,0 [145], 16. Samek 155,5 [124], 26. Tanczos 130,0 [104].

**Konečné pořadí MS:** 1. Steiner 564,5 [142, 148, 151], 2. Innauer 547,0 [145, 132, 148], 3. Glass 541,5 [137, 131, 152], 4. Borovitin 539,5 [144, 131, 152], 5. Duschek 533,5 [126, 147, 141], 6. F. Novák 532,0 [123, 143, 157], 7. Räisänen 528,5 [128, 142, 136], 8. Weber 527,0 [135, 139, 147], 9. Meisinger 523,0 [143, 119, 144], 10. Škoda 517,5 [128, 135, 145]. — 13. Samek 487,5 [116, 145, 124], 19. Tanczos 440,0 [118, 120, 104]. —tr-

## Borovitin vítězem na Holmenkollenu

Sovětský reprezentant Alexej Borovitin zvítězil ve skocích na tradičních závodech na Holmenkollenu s 262,9 b. [96,5 a 95] před Meisingerem (NDR) 251,8 [98,5 — nový rekord můstku a 89,5] a Švýcarem Steinerem 250,4 [94,5 a 89,5]. Čs. reprezentant Josef Hýsek byl osmý s 239,6 [93,5 a 90]. Běh na 50 km vyhrál Švéd Magnusson za 2:51:34,5 před Norem Formo 2:56:57,4 a Finem Mietttem 2:57:04,9. V závodě sdruženém patřilo prvenství olympijskému vítězi a mistru světa Wehlingovi (NDR) s 432,365 b. před Finem Miettinenem 420,745 a Kolčinem (SSSR) 411,180 b.

Mistrovství ČSSR  
ve sjedových disciplínách

# Překvapení mezi muži

Když se s odstupem času ohlédneme za mistrovstvím ČSSR, můžeme výsledky shrnout v jedné větě. Dagmar Kuzmanová potvrdila svoje dominantní postavení mezi ženami, mezi muži však, při neúčasti M. Sochory a Zemana (Světový pohár) došlo k překvapení na účet ostatních reprezentantů.

Sampionát proběhl ve zkráceném termínu 18.—21. února v Jasně. Měl na pořadu jen slalom a obří slalom mužů a žen. Sjezd se nemohl vzhledem k špatným povětrnostním podmínkám, později i sněhovým, uskutečnit. Po celý den vyhrazený trénink sjezdu přšlo, následující den to byl umrzlý sníh, který přiměl pořadatele k předčasnému ukončení mistrovství. Příčinou bylo i následující pořádání Velké ceny Demánovských jeskyní o tři dny později, která se jela jako součást Evropského poháru.

Obří slalom žen skončil zaslouženým úspěchem D. Kuzmanové, která ve srovnání s ostatními reprezentantkami představuje světovou třídu. První čtyři děvčata v pořadí jezdila letos Světový pohár a na výkonu to bylo znát. Za sestrami Kuzmanovými, Soltýsovou a Charvátovou se na pátém místě objevila juniorka Housková. Ta bude mít možnost dokázat na startech v zahraničí, že umístění z domácí sjezdovky nebylo náhodné. Bude-li se jí dařit, může se ocitnout v nominaci do A družstva na příští sezónu. Skoda, že nedojela její oddílová kolegyně Zemanová, která si také počínala výborně, ale po ztrátě rytmu zaviněné špatným zahraničním vzdala, ačkoliv mohla pokračovat! Jistě by dosáhla dobrého času.

Ve slalomu vyhrála D. Kuzmanová obě kola. První o jednu setinu sekundy před Zemanovou, druhé už téměř o sekundu před toutéž závodnicí. Za D. Kuzmanovou, které se pojem jízdy a jejím provedením vymykala ostatním, bylo velmi vyrovnané pole závodnic. Nejvíce na sebe upozornila mladička Vlčková, která nelsvětlí z výkonnosti, má také na dosah nominaci do prvního družstva žen. Mezi vyřazenými byla i Charvátová, která jezdila velmi dobře v zahraničí. To se nečekalo. Celkově měly slalomovou dobrou úroveň a představila se v nich kompletní ženská a juniorská špička. Obě kola byla velmi náročná a rychlá, kupodivu jen málo děvčat nedojelo. Ukázalo se, že mezi ženami a juniorkami není příliš velký odstup a to je pro příští sezónu nadějně.

Podstatně jiná situace byla mezi muži. M. Sochor a slalomářská jednička Zeman odcestovali do Japonska na závody Světového poháru ihned po Zimní spartakiádě spřátelených armád, a tak příležitost ozdobit se mis-



Dušan Porubský (ASVS Dukla Liberec) se stal mistrem ČSSR v obřím slalomu před Ivanem Sochořem a Soltýsem

trovskými tituly měli další reprezentanti. Ale nestalo se tak.

V obřím slalomu využil Dušan Porubský měkkého sněhu a výbornou jízdu v těžkém druhém kole si zajistil prvenství. Byl to jeho největší osobní úspěch. Nutno dodat, že druhé kolo se jednadvacetiletému vojákovi z Dukly Liberec povedlo. I. Sochor, který Porubského většinou porážel, tentokrát obsadil druhé místo, Vala s číslem jedna až šestnácté. Zato patnáctiletý Schimmer se s jednadvacítkou probojoval na čtrnácté místo.

Devatenáctiletý student pedagogické fakulty z Hradce Králové Jiří Kornfeld na sebe v minulých letech několikrát připoutal pozornost. Nikdy se však nedokázal v reprezentaci udržet. Po špatné loňské sezóně se dal opět dohromady a už na Univerziádě naznačil, že má stoupající formu. Obří slalom nedokončil, ale vše si vynahrádl ve slalomu. Za nelibostných podmínek v ostrém větru a dešti, po hodinovém čekání na startu, dokázal zmobilizovat všechny psychické síly a zvítězit. První kolo nedokončila téměř polovina závodníků, mezi nimi reprezentanti Soltýs (vyletěl z tratě) a I. Sochor (minul branku). Heczko, který už šest let sbírá z mistrovských závodů „jen“ stříbrná a bronzové medaile, byl pak největším favoritem. Ale zlato přece jen „přšlo“ Kornfeldovi. Velmi dobrý výkon podal Žurek. Jel až ve třetí skupině a dosáhl na medaili! Opět se nevedlo Valovi, ale v dobrém světle se ukázal zdravý drzý Schimmer.

Úspěchem dvou outsiderů tedy skončilo mistrovství tolik poznamenané proměnami počasí. Děšť odplavil mnohé naděje, náročné postavení tratě a měnící se sníh prověřily umění všech zúčastněných. Vydrželi jen tvrdě „náture“, řekl trenér ženské reprezentace Pavel Zelenka, a nejlépe tak charakterizoval boj o tituly pro letošní rok.

## VÝSLEDKY

**Ženy — obří slalom** (výškový rozdíl 371 m, délka tratě 984 m, 52 branek): 1. D. Kuzmanová (UK Bratislava) 1:28,45, 2. Soltýsová (Start Kežmarok) 1:29,35, 3. Charvátová (TJ Gottwaldov) 1:29,71, 4. S. Kuzmanová (UK Bratislava) 1:30,37, 5. Housková (PF Hradec Králové) 1:31,28, 6. Dvorštáková (ČH Bratislava) 1:31,75, 7. Šebestová (UK Bratislava) 1:31,91, 8. Navrátková (TŽ Třinec) 1:32,39, 9. Walachová (TJ Gottwaldov) 1:32,42, 10. Droppová (UK Bratislava) 1:32,58, 11. J. Harvanová (UK Bratislava) 1:33,22, 12. Janoušková (Ještěd Liberec) 1:33,26, 13. Dovalová (Start Bratislava) 1:33,76, 14. I. Harvanová (UK Bratislava) 1:33,90, 15. Grantnerová (UK Bratislava) 1:33,96. Nedokončilo 5 závodnic.

**Ženy — slalom** (výškový rozdíl 150 m, délka tratě 490 m, 1. kolo 53 a 2. kolo 54 branky): 1. D. Kuzmanová (UK Bratislava) 1:40,13 (0:50,62 a 0:49,51), 2. Zemanová (PF Hradec Králové) 1:41,04 (0:50,61 a 0:50,43), 3. Vlčková (LIAZ Jablonec) 1:41,76 (0:51,28 a 0:50,48), 4. J. Harvanová (UK Bratislava) 1:41,80 (0:50,88 a 0:50,92), 5. Walachová (TJ Gottwaldov) 1:43,72 (0:51,70 a 0:51,93), 6. Zibrínová (ČH Bratislava) 1:43,82 (0:51,97 a 0:51,85), 7. Droppová (UK Bratislava) 1:44,75 (0:51,88 a 0:52,87), 8. Dvorštáková (ČH Bratislava) 1:45,19 (0:52,72 a 0:52,47), 9. Janoušková (Ještěd Liberec) 1:45,44 (0:52,25 a 0:53,19), 10. Krajnáková (UK Bratislava) 1:46,11 (0:53,49 a 0:52,62), 11. Fučíková (TJ Gottwaldov) 1:46,84 (0:52,89 a 0:53,95), 12. I. Harvanová (UK Bratislava) 1:46,84 (0:53,16 a 0:53,68), 13. Lopušná (ČH Bratislava) 1:49,14 (0:53,69 a 0:55,45), 14. Minarská (Technika Bratislava) 1:49,42 (0:54,27 a 0:55,15), 15. Šebestová (UK Bratislava) 1:49,72 (0:54,12 a 0:55,60). První kolo nedokončilo 12, druhé 8 závodnic.

**Muži — obří slalom** (výškový rozdíl 371 m, délka tratě v 1. kole 1051 m a v 2. kole 984 m, počet branek v 1. kole 46 a v 2. kole 49): 1. Porubský (Dukla Liberec) 2:25,50 (1:09,71 a 1:15,78), 2. Sochor (D. Liberec) 2:25,52 (1:08,53 a 1:16,99) 3. Soltýs (UK Bratislava) 2:25,72 (1:08,96 a 1:16,76), 4. Gurský (UK Bratislava) 2:25,93 (1:09,40 a 1:16,53), 5. Kolín (Ještěd Liberec) 2:25,94 (1:09,20 a 1:16,74), 6. Heczko (Dukla Banská Bystrica) 2:26,65 (1:10,23 a 1:16,42), 7. Kič (UK Bratislava) 2:28,20 (1:09,98 a 1:18,22), 8. Gažík (UK Bratislava) 2:28,22 (1:10,22 a 1:18,00), 9. Hoffman (D. Liberec) 2:28,41 (1:09,97 a 1:18,44), 10. Kočan (D. Banská Bystrica) 2:29,36 (1:10,95 a 1:18,41), 11. Žurek (TJ Gottwaldov) 2:29,62 (1:10,87 a 1:18,75), 12. Loska (VŽKG Ostrava) 2:29,63 (1:10,46 a 1:19,17), 13. Svitorka (LIAZ Jablonec) 2:29,67 (1:11,40 a 1:18,27), 14. Schimmer (VŽ Chomutov) 2:30,00 (1:10,78 a 1:19,22), 15. Mikuška (Bohemians Praha) 2:30,12 (1:10,92 a 1:19,20). Závod nedokončilo v prvním kole 6 a v druhém kole 8 závodníků.

**Muži — slalom** (výškový rozdíl 180 m, délka tratě 540 m, počet branek v 1. kole 61 a v 2. kole 59): 1. Kornfeld (PF Hr. Králové) 1:44,53 (0:52,60 a 0:51,93), 2. Heczko (D. B. Bystrica) 1:44,98 (0:52,35 a 0:52,63), 3. Žurek (TJ Gottwaldov) 1:45,15 (0:52,71 a 0:52,44), 4. Porubský (D. Liberec) 1:45,38 (0:52,50 a 0:52,88), 5. Garstka (D. B. Bystrica) 1:45,89 (0:52,88 a 0:53,01), 6. Svitorka (LIAZ Jablonec) 1:45,98 (0:53,03 a 0:52,95), 7. Gažík (UK Bratislava) 1:46,07 (0:53,24 a 0:52,83) 8. Hrynkiv (VS Praha) 1:46,18 (0:52,74 a 0:53,44), 9. Kič (UK Bratislava) 1:46,26 (0:53,64 a 0:52,62), 10. Braun (LIAZ Jablonec) 1:46,37 (0:53,71 a 0:52,66), 11. Vala (D. B. Bystrica) 1:46,40 (0:53,39 a 0:53,01), 12. Zila (ČH B. Bystrica) 1:47,56 (0:53,73 a 0:53,83), 13. Kárník (VS Praha) 1:47,63 (0:54,47 a 0:53,16), 14. Soumar (Bohemians Praha) 1:48,08 (0:53,36 a 0:54,72), 15. Reitmayer (VS Košice) 1:48,11 (0:53,94 a 0:54,17), 1. kolo nedokončilo 17 a 2. kolo 7 závodníků.

RUDOLF MAREK



# Čerpáme ze zahraniční literatury

Další část páté kapitoly knihy Alpine skiing (Sjezdové lyžování) se zabývá přechodem k obloukům o rovnoběžných lyžích.

Při dokonalém zvládnutí základního oblouku, kdy pluhové postavení je již úzké a lyže jsou téměř rovnoběžné, se autoři domnívají, že je lyžař již velmi blízko obloukům o rovnoběžných lyžích. Při nácviku je třeba využívat téhož terénu jako pro zdokonalování základního oblouku. Malé nerovnosti nebo zvlnění terénu může být dobrým pomocníkem pro odlehčení a tak usnadnit první pokusy. Doporučuje se začínat v rozšířené stopě snížením, potom následuje opora o hůl, která je impulsem pro vztyčení a odlehčení lyží. Následuje otáčení a přenášení váhy na vnější lyži. Po změně hran je třeba tlačit kolena dopředu a dovnitř oblouku, aby se zamezilo sesouvání a dosáhlo se vedení lyží v oblouku. Je třeba si uvědomit, že při otáčení lyžemi a vedení kolen do oblouku bude mít trup tendenci rotovat. Na jedné straně je to pomoc při otáčení lyží, na druhé straně však vzniká nebezpečí přetáčení. Přetáčení se obvykle objeví po přenesení váhy při otáčení lyží a je způsobeno tím, že vyšší paže zůstala na úrovni boků a potom se zrychleným pohybem pohybuje vpřed. Autoři upozorňují, že rotace nebo anticipace by se měla týkat pouze vnější paže, vnitřní zůstává vpředu.

Mnoho škol mělo ohromný úspěch se zkrácenou cestou k obloukům o rovnoběžných lyžích zvanou „vějíř“. Využívá se přirozeného postupu od oblouku ke svahu s oporou o hůl. Jakmile lyžař dobře zvládne oblouk ke svahu, začíná při každém dalším oblouku najíždět blíže ke spádnicí, oblouk ke svahu se stává delším a fáze vedení lyží se prodlužuje, oblouk ke svahu se přibližuje vyjetému oblouku. Tímto způsobem se prakticky po několika jízdách dostane lyžař k rozjezdu ze spádnice a potom i přes spádnici.

Takový postup je velmi vhodný pro dostatečně disponované lyžaře. Stále více lyžařských škol využívá tohoto postupu zejména ve spojení s metodami výuky na krátkých lyžích, nebo na lyžích postupných délek. Autoři tuto metodu rovněž doporučují s poukázáním na to, že technika zatáčení je dosti složitá a takovéto zjednodušení je možné u pohybově nadaných jedinců s úspěchem aplikovat. V případě, že se tento postup ukáže jako příliš náročný, je možno využít cesty přes základní oblouk k obloukům o rovnoběžných lyžích jak již bylo popsáno v úvodu.

Jako pomoc při problémech s převedením lyží přes spádnici je doporučován oblouk s nadlehčením. Většinou si lyžaři nedokáží uvědomit, že pohyb vzhůru za účelem odlehčení lyží není dosti vydatný, neprovádějí jej v dostatečném rozsahu. To má potom za následek problémy s uvedením lyží do otáčení a se změnou hranění. Bohužel je pro začátečníka, který sleduje jízdu vyspělého lyžaře, velmi těžké pozorovat jak velké odlehčení lyží provádí. Podle tvrzení autorů se není třeba obávat při prvních pokusech nadzvednutí lyží zcela nad povrch sněhu, což umožní jejich snadnější otáčení. Je vhodné využívat malých nerovností nebo zvlněného terénu pro usnadnění odlehčení lyží.

Obtíže při odlehčování lyží pramení obvykle z toho, že se lyžař nenachází ve vyváženém postavení. Obvykle se podaří zvednout pouze část lyží, nikoliv špičky i patky současně. Doporučuje se odlehčení procvičovat na rovině ve spojení s oporou o hole tak, že lyžař se sníží a provede oporu o hůl a potom se rychle vztyčí tak, aby se lyže dostaly 15–20 cm nad sněh. Po dopadu se opět sníží a zapichuje opačnou hůl. Totéž se nacvičuje na mírném sklonu svahu v pomalé jízdě po spádnici.

Pohyb v obvyklých lyžařských oblastech není možný bez zvládnutí přejíždění boulí a terénních nerovností. Boule v nejrůznějších podobách jsou nedílnou součástí podmínek ve všech lyžařských střediscích navzdory ohromnému úsilí, které se v současné době na úpravu trati vynakládá. Je třeba začínat nejprve na mírném sklonu svahu bez nerovností, potom pokračovat na svazích, kde jsou boule plynulé a zaoblené a zkoušet jízdu pomalou rychlostí. Teprve později je možno poněkud zvýšit rychlost jízdy, když se nám již začíná dařit pohlcovat boule teleskopickým pohybem dolních končetin.

Jako při všech ostatních pohybech na lyžích se doporučuje i při přejíždění boulí držet lyže pohodlně v určité

té vzdálenosti od sebe. V tomto postoji má lyžař lepší stabilitu a umožňuje mu nezávislou práci nohou. Velmi důležitý je vzpřímený postoj, z kterého se lyžař připravuje pokrčit nohy při nájezdu na bouli. V okamžiku nájezdu přitahuje nohy pod sebe a současně ohýbá trup lehce v pase kupředu. Paže se rovněž pohybují dopředu, do polohy nad botami a před nimi. Tento pohyb paží je dosti důležitý, neboť při sjíždění odvrácené strany boule dochází ke zrychlení lyží, což je třeba předem vyrovnávat za účelem zaujetí správného postoje. Bez této anticipace by se lyžař dostával do záklonu v okamžiku, kdy se lyže na odvrácené straně boule zrychlují.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

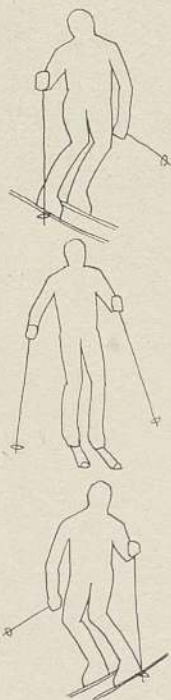
Na vrcholu boule by se měl lyžař nacházet v nejnižším postoji, v prohlubních mezi boulemi v postoji nejvyšším. Pro přejíždění ostřejších boulí je třeba využívat anticipace a přitážení nohou. To znamená, že je třeba lyže odlehčit aktivní činností břišního svalstva a svalstva nohou. Opět musí být paže a trup do té míry vpředu, aby při vztyčování na druhé straně boule se lyžař nacházel ve vyvážené poloze nad lyžemi. Po přitážení musí ihned následovat rychlé vztyčení po překonání hrany boule za účelem udržení kontaktu lyží se sněhem. Přestože jsou v činnosti zejména nohy, je poloha trupu a držení paží dosti důležité pro správné provedení celého pohybu. Koordinačně jsou popsané pohyby dosti náročné a vyžadují značné síly zejména svalstva dolních končetin.

Cílem většiny lyžařů je zvládnutí krátkých oblouků. Podle mínění autorů je třeba zvládnout následující pohyby: oporu o hůl sladěnou se zvyšováním a snižováním, otáčení lyží a citlivé ovládání hran lyží. Procvičování těchto pohybů se doporučuje na velmi mírném sklonu svahu. Nejprve se procvičuje opora o hůl, jak již byla popsána, potom se spojuje s důkladným vztyčením až jsou lyže nad sněhem jako při nácviku odlehčení. Potom lyže po dopadu na sněh na vnitřní hrany lehce otáčíme pohybem obou dolních končetin. Na to navazuje pokrčování kolen a kotníků. Pak opět opora o hůl pro zahájení pohybu vzhůru (viz obrázek).

Tyto pohyby se nacvičují jako úvod do nácviku krátkého oblouku, většina lyžařů s nimi nemá větší problémy a zvládne je po několika pokusech. Potom je možné přejít na poněkud větší sklon svahu a pokusit se uvedený pohyb sladit. Zejména je třeba otáčet lyžemi více přes spádnici. To umožňuje postupně lyžovat na strmějších a úzkých svazích. Je třeba věnovat pozornost důkladnému vztyčení. Dostí často pramení těžkosti při nácviku krátkých oblouků, zejména v uzavřené podobě, z chybného otáčení lyží. Za podstatné považují autoři, aby otáčení mělo svůj střed uprostřed lyží. Jedině tak je možné přemísťovat lyže snadno napříč svahem z jednoho směru do druhého.

Jakmile se lyže rozjedou rychleji se svahu dolů, je třeba ihned zastavit a začít znovu. V krátkých obloucích je optimální rytmus oblouků velmi důležitý. Je třeba udržet pokud možno stejnou rychlost jízdy a stejný rytmus oblouků.

Pohyby prováděné v krátkých obloucích jsou o něco pomalejší, nežli se na první pohled zdá a hlavně vyžadují



jí značnou dávku přesnosti prováděných pohybů. Při pohledu na vyspělý lyžaře se nám zdá, že dělají pohyby velmi rychle i když ve skutečnosti tomu tak není. Otáčením na úrovni bot se lyže poměrně snadno a dostatečně rychle

otáčejí přes spádnicí, takže není nutné oblouk násilně strhávat. Naopak je třeba provádět tyto oblouky se značnou dávkou citu a přesnosti v zasazení hran.

JAN MARŠÍK

# Vyučovací metody pro děti a mládež

## Pohybový úkol, pohybový problém, hra a soutěž

V letošním lednovém čísle Lyžařství, kde jsme začali uveřejňovat příspěvky k didaktice, jsme otiskli tabulku Uplatnění vyučovacích metod při výuce lyžování. Z tohoto příkladu použití vyučovacích metod jednotlivých věkových stupňů žáků vyplývá, že zatímco metody slovní a zrakové instrukce jsou převažujícími metodami při lyžařské výuce dospělých, při výcviku dětí a mládeže je účelné uplatňovat ve větší míře také metodu úkolovou, problémovou, herní a soutěžní. Tentokrát upozorníme na tyto metody podrobněji.

### ÚKOLOVÁ METODA

Úkolová metoda znamená uložit žákovi určitý pohyb nebo jízdu za takových podmínek, které jej přinutí zvládnout žádoucí pohybovou dovednost.

Tak kupř. cvičitel má v úmyslu nacvičit brzdivý pluh. Za tím účelem stanoví žákovi úkol: „Sjížděj od značky přímo a jakmile projedeš vyznačenou branku, co nejrychleji se zastav, aniž bys zatočil.“ Nebo v jiném případě jde o to, nacvičit vertikální pohyb lyžařova těžiště a rovnováhu při sjezdu. Tehdy žákovi kupř. určí: „Při sjezdu si sáhni opakovaně oběma rukama na sníh a vyhoď jej vždy vysoko do vzduchu.“ Nebo: „Sjížděj a přitom vícekrát výrazně skrč a napni nohy.“ Žákova pozornost je při této metodě zaměřena na daný úkol a žák zcela mimochodem provádí cvičitelův výcvikový záměr.

Obdobným pohybovým úkolem je každá jízda v brankách, při níž cvičitel odpovídajícím způsobem postaví slalomové tyče a určí úhel a délku nájezdu. Každá jednotlivá branka pak představuje pohybový úkol a každá jízda v brankách je sledem úkolů.

Nácvik úkolovou metodou je často výhodný především u mládeže a u začátečníků. Při výcviku, který má upevnit základní pohybové dovednosti jako je kupř. skluz, udržování rovnováhy a cit pro lyže, je úkolová metoda výcvikově efektivní a pro žáky přitažlivá. Pro zpeštění výcviku je však možno použít pohybového úkolu na kterémkoliv výcvikovém stupni.

Účinné použití úkolové metody vyžaduje určitou cvičitelskou zručnost. Cvičitel musí správně vystihnout pohybové jádro cviku a podle toho vhodně stanovit pohybový úkol.

### PROBLÉMOVÁ METODA

Pohybový problém, před který žáka postavíme, znamená, že se žák musí rozhodnout o způsobu řešení a samostatně provést širší pohybovou úlohu. Pohybovým problémem je kupř. pokyn: „Sjeď tento úsek svahu“ na rozdíl od pohybového úkolu: „Zatoč na této bouli.“

Problémovou metodu používáme výhodně především pro upevňování nacvičených dovedností, pro jejich uplatnění v různých podmínkách a pro uvědomělou volbu cviků vzhledem k situaci. Je to volná jízda po trase, kterou cvičitel určí pouze přibližně a kvalitu této jízdy sleduje a koriguje. S problémovou metodou se setkáváme často při výcviku dětí a mládeže, avšak také při výuce dospělých je v podstatě každá, cvičitelem přibližně usměrněná a sledovaná „volná jízda“ pohybovým problémem.

### HERNÍ METODA

Také hry na lyžích můžeme použít jako cennou výukovou metodu. Rozlišujeme přitom:

**Malé hry**, tj. takové, které hrajeme na malém prostoru, obvykle na vymezené části cvičné louky, na vyznačených stopách, nebo na z jednoho místa přehledném běžeckém kolečku. Malá hra také zabírá malý časový úsek, tzn. obvykle nevelký zlomek cvičební lekce.

**Velké hry** se hrají na větším prostoru, jsou náročnější organizačně a z hlediska zajištění bezpečnosti. Časově mohou pokrývat větší část nebo celou cvičební lekci.

Znakem hry je její fantazijské, případně i dobrodružné emocionální charakter. Při hře může, ale také nemusí jít o prvenství.

Hra se podobá pohybovému úkolu v tom, že i zde je pozornost žáka odvedena od nácvikového záměru, že žák si tento záměr neuvědomuje. Při hře však cvičitel často nesleduje pouze jeden, ale více cvičebních záměrů.

Malé hry je možno použít při výuce jak na lyžích běžec-kého, tak sjezdového typu tak, že příslušné lyžařské cviky nebo pomocná cvičení zasadíme do herního rámce. Malé hry se používají především při výcviku dětí.

Cvičitelovým záměrem je kupř. procvičit přenášení váhy z jedné lyže na druhou. Za tím účelem může zařadit hru „přecházení ulice“. Družstvo připraví na mírném svahu pás spádníkových souběžných stop. Tento pás představuje ulici. Lyžaři „přecházejí ulici“ tak, že vyjedou v levé krajní stopě a během jízdy postupně přestoupí až do pravé krajní stopy.

Nebo jako průprava pro jízdu na vleku se použije hra „klusácká jízda“. Lyžaři spojí dvě hole za sebe tak, aby na jednom konci byl talíř a na druhém poutko. „Jezdec“ je na lyžích a vloží si talíř spojených holí do rozkroku. Poutkem spojených holí se prostrčí napříč do poloviny třetí hůl. Tu uchopí dva hráči bez lyží — „koně“ a táhnou jezdece jako při jízdě na vleku.

Pro nácvik brzdivého pluhu je možno zařadit kupř. hru „přistání letadla“. Na sněhu vyznačíme „přistávací plochu“. Děti jsou trysková letadla, která přistávají. Nalétávají s upažením a nasazením brzdivého pluhu se snaží přistát s nejkratší brzdou dráhou.

Při nácviku oblouku z přívratu nižší lyží můžeme uplatnit hru „svoz raněného“. Dvojice lyžařů si spojí vždy dvě hole poutky. První lyžař drží přední konce holí, druhý za ním zadní konce. Hole představují kanadské saně s raněným. První lyžař jede oblouky z přívratu nižší lyží, druhý jej imituje.

Jako průprava a nácvik běhu na lyžích můžeme použít řadu malých běžeckých her známých z letní herní činnosti.

Velké hry provádíme téměř výhradně na lyžích běžec-kého typu. Jsou obdobou těch letních her v přírodě, jejich obsahem je sledování, stíhání, skrytý pohyb apod. Hry na lyžích je třeba organizovat tak, aby hráči byli téměř stále v pohybu. Dále je výhodné, jestliže prostor hry je protkán hustou sítí běžeckých stop. Hra se tak stává zajímavější a umožňuje lepší uplatnění běžecké techniky. Má-li být velká hra využita jako výuková metoda, je třeba, aby cvičitel volil její obsah vzhledem k výukovému programu. Aby jí do tohoto programu vhodně zasadil, aby si při hře všiml technické úrovně jízdy žáků a na tuto úroveň reagoval příslušnými výukovými opatřeními v dalším výcviku.

### SOUTĚŽNÍ METODA

U starších dětí a mládeže se setkáváme s výrazným zájmem o výkon. Soutěž má u těchto věkových skupin svoji důležitou funkci a je silným podnětem pro zvýšení cvičební výkonnosti žáků. Požadavek „kdo bude první“ nebo „kdo to dokáže lépe“ můžeme vhodně použít u většiny lyžařských cviků nebo průpravných cvičení.

Nacvičujeme kupř. odšlapování. Vyzveme lyžaře: „Kdo dojde s nejmenším počtem odrazů od jedné značky ke druhé?“ Nebo: „Kdo dokáže ze sjezdu přímo s co nejmenším počtem odšlapů přejít do zastavení?“

Pro zdokonalení odpichu soupaž můžeme stanovit požadavek: „Kdo dojde bez kroků s určitým počtem odpichů co nejdále?“

Při nácviku přímého sjezdu přes terénní vlny můžeme kupř. umístit na vrcholy vln nahoře uzavřené branky ze

třech lyžařských holí. Pak předložíme soutěžní požadavek: „Projeďte brankami tak, abyste se jich nedotkli a aby lyže byly stále v doteku se sněhem.“

Jestliže zdokonalujeme jízdu krátkými napojovanými oblouky, můžeme uspořádat soutěž trojic. Tři lyžaři jedou vedle sebe a jde o to, která trojice dokáže projet stanovený úsek krátkými napojovanými oblouky v jednotném rytmu.

Další příklady malých a velkých her a soutěží pro jednotlivé lyžařské pohybové dovednosti a cviky uvedeme v některé z příštích didaktických kapitol.

Soutěžím se někdy vytýká, že při nich vítězí zpravidla pouze několik nejlepších a ostatní si zvykají na výcvikové a výchovně nevýhodnou úlohu vždy poražených. Tomu může cvičitel zabránit tím, že volí takový obsah soutěží, aby každý z žáků měl možnost občas zvítězit. To však není zcela snadné a ne vždy a za všech okolností se to daří. Cvičitel pak má ještě další možnost usměrnit výchovné působení soutěží tak, že zdůrazní i nadšení a obětavost poraženého, výrazně pochválí slabší žáky a hodnotu vítězství zredukuje na pouhý výcvikový záměr.

Proti používání metody pohybového úkolu, pohybového

problému, hry a soutěže ve větším rozsahu u dospělých lyžařů se především namítá, že žák zvládne cvik rychleji, jestliže ví, proč co dělá a má představu, jak to má udělat nejlépe. To zajišťují metody slovní a zrakové instrukce, které je nutno považovat za jádro vyučovací metodiky. Některé z dnes probíraných metod je výhodné uplatnit i při výuce dospělých především při přípravě vlastního nácviku lyžařských cviků, při odstraňování existujících pohybových potíží. Dále při rozšiřování potřebné pohybové zkušenosti nebo tehdy, kdy chceme upozornit na možnosti použití jednotlivých cviků.

Jiná situace je u dětí, kde ještě není rozvinuté racionální chápání cviku, kde jsou značné předpoklady pro pouhé napodobování a herní provádění výuky a u mládeže, kde touha po výkonu a samostatném zvládnutí problému umožňuje značnou efektivitu i jiných metod než slovní a zrakové instrukce.

Vhodným použitím různých vyučovacích metod může lyžařský cvičitel učinit výuky pestřejší, přitažlivější a účinnější.

Didaktická kapitola v příštím čísle Lyžařství se bude zabývat vyučovacími postupy.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

## Struktura závodního mikrocyklu mladých lyžařů běžců

Bylo zjištěno, že snížení zatížení před závodem přináší pozitivní výsledky. Avšak na otázku rozložení zatížení v týdenním tréninkovém cyklu před závodem existují různé názory.

S. K. Fomin a V. N. Zadojannyj uvádějí například dvě varianty v praxi nejvíce rozšířené. Zástupci první varianty považují za nutné, aby za dnem prohlídky závodní tratě následoval den úplného nebo aktivního odpočinku a potom vlastní start v závodě. Zástupci druhé varianty požadují, aby po dni úplného odpočinku následoval krátký rychlostní trénink „ladění formy“ s dalším zdokonalováním techniky pohybu na lyžích a potom start v závodě. Obě varianty se vztahují k tréninku nejvyšších sportovců. Mladí lyžaři potřebují dlouhou dobu k obnovení sil organismu po různém tréninkovém zatížení, tedy i struktura mikrocyklu je u nich vyjádřena jiným způsobem. Abychom mohli ukázat tyto zvláštnosti, bylo nutné prostudovat zkušenosti v oblasti rozdělení zatížení v týdenním tréninkovém cyklu mladých lyžařů-běžců před závodem.

Mezi trenéry sportovních tříd mládeže USSR a ostatních svazových republik jsme uskutečnili speciálně připravenou anketu. Po důkladném rozboru anketou získaných výsledků a údajů jsme došli k těmto závěrům:

78 % trenérů dává přednost snížení objemu a zvýšení intenzity fyzického zatížení.

21 % trenérů se řídí schématem, podle něhož jsou zatížení rozdělena rovnoměrně v týdenním tréninkovém cyklu. Pouze 1 % trenérů zastává názor, že před závodem je nutné zvýšit objem a zachovat intenzitu zatížení.

Vycházíme-li však z údajů v literatuře (M. J. Gorkin 1964, S. P. Letunov 1962 a další) domníváme se, že trenéři, kteří zvyšují objem zatížení před závodem, se dopouštějí chyby. Ta může vést k negativním funkčním změnám v organismu mladého sportovce a ke snížení výkonnosti v závodě. Nesmíme zapomenout na to, že regenerační procesy mladého lyžaře po vytrvalostních cvičeních se prodlužují na 72 hodin (V. E. Nagornyj, V. P. Filin, A. D. Soldatov 1961).

Rozbor rozdělení zatížení v týdenním cyklu ukázal protichůdnost názorů. Dotazovaní navrhli 33 variant závodního mikrocyklu. Na první pohled by se mohlo zdát, že tato šíře názorů na závodní tréninkový cyklus vyplývá ze snahy po individualizování přípravy. Na druhé straně pak, že někteří trenéři neberou při tvorbě mikrocyklu v úvahu dobu regenerace organismu po různých zatíženích.

V obdržených odpovědích jsme našli například i takovéto údaje: poslední den před závodem se plánuje trénink rozvoje vytrvalosti nebo rozvoje rychlostní vytrvalosti. Podobné plánování tréninku může vést ke značné únavě nebo dokonce k přetřetívanosti, tudíž i ke snížení sportovních výsledků (R. E. Metyljanská 1969).

Druhá krajnost je plánování pouze dvou tréninkových jednotek za týden: pondělí — rozvoj rychlostní vytrvalosti, pátek — zvyšování rychlosti.

Jak ukazuje A. F. Bojko (1971), zvýšení počtu oddechových dnů před startem zpravidla vede ke zhoršení výsledku.

Z podobné analýzy získaných anketních údajů je patrné, že v praxi existují tři varianty obecných závodních mikrocyklů:

### První varianta:

pondělí a úterý — rozvoj rychlosti  
středa — aktivní odpočinek  
čtvrtek — zvyšování rychlostní vytrvalosti  
sobota — aktivní odpočinek  
neděle — závod

### Druhá varianta:

pondělí — aktivní odpočinek  
úterý, středa, čtvrtek — rozvoj rychlosti, rychlostně silových vlastností a vytrvalosti  
pátek — aktivní odpočinek  
sobota — rozvoj rychlosti

### Třetí (nejefektivnější) variace:

pondělí — aktivní odpočinek  
úterý — rozvoj vytrvalosti  
středa — rozvoj zejména rychlostně silových vlastností  
čtvrtek a sobota — rozvoj rychlosti  
pátek — aktivní odpočinek  
neděle — závod

Modelový experiment, který jsme provedli v přípravném období, nám dovoluje udělat předběžný závěr, že nejefektivnější z výše uvedených variant tréninkových mikrocyklů je varianta třetí. Při jejím používání byl pozorován největší vzrůst sportovních výsledků.

(Volný překlad článku V. P. Krasnova z časopisu Lyžný sport 1/1975)

PhDr. FELIX CHOVANEC, FTVS UK, katedra SPP

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIK DĚTÍ

Rádi bychom v tomto příspěvku přiblížili zásady, které je třeba dodržovat při výcviku dětí. Chtěli bychom podat několik informací a příkladů opírajících se o zkušenosti ze zahraničních pramenů i zkušenosti vlastní.

Většina z nás se převážně zabývá výcvikem dětí, ať již ve školách lyžování nebo jinde, a proto pokládáme námět za velmi aktuální. Cílem těchto řádků je podnítit iniciativu ve výcviku dětí.

## 1. ROZDĚLENÍ DĚTÍ PODLE VĚKOVÝCH SKUPIN

Při rozdělení je nutné uvážit duševní zralost a předchozí sportovní přípravu. Rozhodující je biologický nikoliv skutečný věk. Vodítkem by mělo být toto rozdělení:

- 2—5 let — navykání (na podmínky a výzbroj)
- 5—9 let — hra (děti si hrají na lyžování)
- 9—12 let — nácvik (technicky i v proměnných podmínkách)
- 12—16 let — výcvik (základní, pokročilých, závodní).

## 2. HLAVNÍ PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Výuka dětí se **zásadně** liší od výuky dospělých. Podle věku a lyžařské vyspělosti je potřebné volit metody, které sledují postupné cíle — **podnítit u dětí trvalý zájem o lyžování a naučit je zábavnou formou lyžovat**. Výstředně vyjadřuje výsledek naší snahy citace: „Děti na lyžích jsou šťastné děti a lyžování má pro ně být hrou a radostí.“ Pozitivní důsledky, které z toho vyplývají, jsou zřejmé (pohyb na zdravém vzduchu, rozvoj fyzických i mentálních vlastností, relaxace atd.) a s postupující civilizací jsou stále potřebnější.

**Hra** je přirozenou formou vyjadřování dítěte. Všestranná hra na lyžích s různými variacemi místo obvyklého metodického postupu je efektivnější. Naší snahou musí být zaměřit hru na postupné získávání dovedností. Jinými slovy docílit toho, aby děti chtěly to, co mají dělat.

**Změna podmínek** (terén, snh) klade zvýšené nároky na získané dovednosti. Přiměřeným měřením podmínek se docílí rychlejší postup než opravováním chyb podle předem stanovených formálních kritérií. Procvičování určitého cviku k „dokonalosti“ je nesmyslné! Děti nemají soustředěný zájem, a proto je nutné jim stále měnit úkoly. Využívání terénu a dobře volené stopy umožňují provádět časté změny situace. Využití terénní vlny nebo sněhového můstku k nácviku předjíždění a skoku značně podnítl zájem dětí. Ideálním místem pro výuku dětí jsou lyžařská dětská hřiště.

**Úkoly musí být přiměřené** a musí podněcovat zájem dětí. Děti by měly mít možnost jezdit podle své chuti. Cvičitel má místo dodržování jednotné stanoveného postupu dětem jednotlivě poradit, povzbudit je a nechat je řešit úkoly samostatně. U začátečníků je zvláště důležité, aby úkoly nebyly příliš náročné, aby byly snadno pochopitelné. Jejich zvládnutím nabývají děti pocitu jistoty a úspěchu.

**Osobnost cvičitele** se musí uplatnit v daleko větší míře než při výcviku dospělých. Cvičitel by si měl získat náklonnost dětí a jejich zájem pro nápady, které vymýšlí. Měl by získat případnou ukázkou něčeho obtížného jejich obdiv a být jim svým chováním vzorem. Cvičitel i svým zevnějškem (výstroj, výzbroj) má být dětem dobrým příkladem. Jeho přístup k dětem musí být přátelský a musí z něho být patrný **zájem** o hru nebo nácvik až do naivní spoluúčasti. Autoritativní přístup nebo dokonce „trpně“ prováděný nácvik není, obzvláště v počátcích výuky, k ničemu! Dobrý cvičitel se snaží pozorovat reakce dětí a podle nich posuzovat kvalitu hry. Představy dospělých o zábavnosti jsou odlišné a jen málo dospělých se dovede vrátit do doby svého vlastního dětství. Cvičitel si musí uvědomit, že je na svahu pro děti a ne děti pro něho. Musí se oprostit od „předvádění“ a místo okázalosti sledovat účelnost. A ještě něco: cvičitel **nesmí na děti křičet!** Přivádění stressových situací dosažení vytčeného cíle oddaluje, nebo zcela znemožňuje. Nejdůležitější vlastností cvičitele, zvláště u malých dětí, je **trpělivost**.

## 3. NÁMĚTY PRO PRAKTICKÝ VÝCVIK

### Věk 2—5 let — navykání

Do 4 let se nejedná o lyžování, ale seznamování s novým prostředím a náradím. Nechte děti volně hrát za vaší pomoci na vyhrazeném prostoru. Ponechte jim možnost věnovat se vlastním zálibám.

- klouzání, koulování, válení „sudů“, sjíždění mírných (příp. umělých) kopečků po zádech, na bříse atd.,
- sjíždění kopečků na saních, minibobech,
- stavění krytů, zákopů, tunelů pomocí lopatek,
- hraní s lyžemi, holemi, spouštění lyží z kopečků atd.,
- první kroky na lyžích, ve stopě po rovině,
- napodobení chůze zvířat a ptáků apod.

Od tří, většinou však od 4 let je možné provádět další

hry. Nejvhodnější prostor je improvizované **dětské hřiště**, kde podle možností by mělo být toto zařízení:

- vyznačení prostoru barevnými terčí,
- obrázky zvířat, pohádkových postav apod. na slalomových tyčích,
- podélná sněhová vlna asi 0,5—1 m vysoká a 5—10 m dlouhá,
- příčná vlna nebo několik za sebou, „houpačky“ 0,5—1 m výška, 2 m délka,
- příčné vlny ve vyjeté stopě s vydutím a vyboulením pro každou nohu opačně (varhany),
- tobogan (vyjetá klikatá dráha široká asi 1 m s krajnicemi asi 20 cm vysokými),
- dojezd na volně rozházené seno,
- pokud není dětský vlek, přímá asi 1 m široká pěšinka posypaná senem nebo dřevěnými pilinami ke stoupání,
- balíky slisované slámy.

Příklady cviků:

- rozestavené balíky slámy, na každý přisednutí z buku jako na sedátko a vztyčení za pomalé jízdy (nácvik bezpečného padání),
- obraty přešlapováním na rovině, pomalu, potom co nejrychleji s dupáním,
- při sjezdu po spádnici nadzvednout nohu s označenou lyží (zvířátko, jablíčko atd.),
- cvičitel (bez lyží na rovině) drží ve středu dlouhou tyč v horizontální poloze. Na každém konci se drží 1 dítě. Cvičitel s tyčí otáčí — „kolotoč“,
- přejíždění terénních vln (např. umělých),
- přejíždění podél vlny ze strany na stranu,
- přejíždění „varhan“,
- jízda v toboganu, nejdříve za cvičitelem, kterého se dítě drží v pase,
- jízda se dvěma tyčemi, kterých se dítě drží, vpředu a vzadu jedou cvičitelé — „nosítka“,
- jízda za držení dlouhé tyče (i několik dětí). Na koncích tyče jedou cvičitelé a tyč i s dětmi svázejí (tyč v horizontální poloze, kolmo na spádnici),
- chytání a házení míče nebo jiného předmětu za pomalé jízdy,
- podjíždění cvičitele, branek, tunelů atd. kombinování se vztyčením a tlesknutím,
- jízda v pluhu za sebou — „vlak“,
- jízda od značky ke značce (zvířátko na tyči), příp. u každé se odklonit stranou,
- jízda po spádnici do roviny, na poházené seno (samo se zastaví), do náruče cvičitele,
- obratnost na lyžích, sáhnout na botu, špičky, na paty, sednout, lehnout na lyže a vztyk, vyskočit apod.

Často **měňte hru** a jezděte jen tak dlouho, pokud to děti baví. Buďte **trpěliví** a **chvalte** i za snahu a nejmenší úspěch.

### Věk 5—9 let — hra

Podle vyspělosti a lyžařské dovednosti (závodní ambice) provádějte složitější hravé cviky podle předchozího odstavce doplněné o tyto další:

- sjezd po spádnici, zvedat střídavě nohy, příp. kdo dojde dále na jedné apod.,
- bruslení na rovině a odšlapování z mírného svahu, kdo rychleji, závody,
- sjezd šikmo, zvedat vyšší lyži, příp. ve vyšší stopě malé překážky (rukavice, větvička apod.),
- přejíždění podélné vlny ze strany na stranu se sesouváním,
- lehký slalom, příp. zkombinovaný s podjížděním branek (zkřížené lyže),
- podjíždění tunelem ze záků. Bez hůlek, družstvo stojí rozkročmo, poslední podjíždí (na zádech) a postaví se vpředu, soutěž družstev,
- podjíždění branek, ztížení: před brankou vyhodit rukavici, za brankou ji chytit,
- terénní skok ze sněhového můstku s holemi, měřit nejdelší dráhu letu, příp. proslápnout a měřit nejkratší dráhu letu,
- jízda zručnosti. Z jednotlivých lyžařských hůlek postaven krátký slalom. Na každé hůlce čepice, rukavice atd. Přivezt do cíle co největší počet,
- sbírání větviček, zapíchnutých po určité dráze, při sjíždění,
- zabrzdít v určeném úseku, kdo lépe,
- štafetové závody družstev na rovině. Ztíženo napíchá-

- ním branek (vlásenka), vytyčením z mírného svahu apod.,
- hra na „černého Petra“, bez holí, volná pata,
- hromadné závody na krátkou vzdálenost (100 m), společný start, bez holí, volná pata,
- hra na „lišku“. Stopování v terénu a dostihnutí „lišky“. Nejlépe v lese, volná pata,
- hledání „pokladu“. Odkazy ve sněhu, příp. psané lístečky, až jsou „pátrači“ zavedeni k pokladu. V lese, volná pata,
- překážková dráha, soutěž družstev, umělé i přirozené překážky,
- závody do vrchu, volná pata,
- výstup do vrchu podle vyznačené stopy, obměny družstoupání,
- jízda ve dvojici, žáci se drží za ruce bez holí a střídavě se pokrčují a vztyčují nebo se „vystřelují“ vpřed (mírný svah).

Ponechte dětem širší až pluhové postavení lyží, dokud je sami postupně neodstraní. Využívejte vleku. Zaměřujte se k obloukům s přestoupením, které jsou pro děti přirozené [z přívratu vyšší lyží, z přívratu nižší lyží, z rozšířené stopy]. Jezděte hodně **terénní jízdy!**

### 9—12 let — nácvik

Získané dovednosti využívejte v terénu. **Zařazujte** uvedené složitější hry, soutěže a závody! Při nácviku **málo vykládejte a hodně jezděte!**

Literatura uvádí tyto postupy:

1. Nejrychlejší, předpoklad dětské hřiště: Od sjezdu přímo k obloukům přes vlny a hřbítky. Bez zvláštního nácviku přívratu.

2. Rychlý, pro nadané děti — malý počet žáků: sjezd přímý, odšlapování, oblouky s přestoupením.
3. Normální, postup pro dětské kursy: sjezd přímý, odšlapování, oblouk v pluhu, oblouky s přestoupením.
4. Normální, pro méně nadané, příp. bázlivé děti — velký počet žáků: sjezd přímý, odšlapování, pluh, oblouk v pluhu, oblouk s přestoupením.

Při výcviku na běžkách věnujte hodně času získávání **stability** pomocí her! Nacvičujte jen **základy** běhu střídavého a jednodobého s odpichem soupaž, zdokonalení nastane po naježdění kilometrů v terénu. Neodradte děti na „kolečku“!

### 12—16 let — výcvik

V tomto věku je možné provádět systematicky zaměřený výcvik podle cílů, které chceme a můžeme dosáhnout. Volte cviky z učební osnovy podle účelu. Procvičujte jen ty, které nejkratší cestou povedou ke stanovenému cíli. Sledujte tato hlediska výcviku:

1. Druh výcviku (sjíždění, běh).
2. Lyžařská vyspělost (základní výcvik, pokročilí, závodní).
3. Druh kursu (školní zájezd, oddílový výcvik, veřejná škola, závodní trénink).
4. Druh vybavení (běžecké, sjezdové).
5. Kvalita vybavení (dobré, špatné).
6. Osobnost žáků (příležitostný lyžař, turista, sportovní lyžař, závodník, „akrobat“).
7. Terén (louka, sjezdovka, sníh, sklon svahu).
8. Podmínky (vlek apod.).

Ing. JIRÍ PORKERT

## Vliv výzbroje a výstroje při výcviku malých dětí

**Lyžařská výzbroj a výstroj může do značné míry ovlivnit stupeň dovednosti, jaký lze dosáhnout při týdenním lyžařském výcviku malých dětí — tj. dětí ve stáří 4—8 let. Dítě-začátečník, které poprvé vstupuje na snůh na lyžích, je při úvodních krocích velice nejisté. Většinou však je velmi brzo tato nejistota překonána snahou dítěte naučit se na lyžích pohybovat a u dětských kolektivů působí i chuť a příklad ostatních dětí.**

Právě při tomto momentu hraje důležitou úlohu skutečnost, jak je dítě na lyžování vyzbrojeno. Rozhodně není možno dát jednoduchý návod k tomu, jak dlouhé lyže a s jakým vázáním dítěti obstarat, což jsou nejčastější otázky rodičů. Dítě se slabší tělesnou konstrukcí, tedy typ spíše leptosomní, těžko zvládne delší a těžké lyže, které mu na nohou spíše vadí, než aby mu pohyb usnadňovaly.

V kursech pořádaných pro malé děti-začátečníky se nám osvědčily lyže:

1. u dětí slabších a jinak netrénovaných spíše kratší,
2. u dětí dobře tělesně vyvinutých a trénovaných lyže stejně dlouhé jako je výška dítěte, nebo nejvíce o 10 cm delší.

U všech dětí je lépe volit vázání s volnou patou a bezpečnostní špičkou. Volná pata umožňuje pro začátek výcviku, který je nejlépe provádět na rovině, chůzi. Tou dítě získá počáteční jistotu pohybu na lyžích a postupně pak může přejít na mírnější svah a podle povahy sněhu a postupu dovedností i na svahy srážnější.

Stejně důležité jako lyže, jsou i boty. Dítě potřebuje boty, které si samo může obout a není přitom příliš odkázáno na pomoc ostatních dětí, případně cvičitele. Tady se naskytá otázka vhodnosti bot na přezky, které se sice pohodlně obouvají, zapínají, avšak chůze v nich je krajně nepohodlná. Děti po několika hodinách výcviku mají na nohou silné otlačky, případně puchýře a začínají ztrácet chuť k lyžování, což se projevuje různě, např. stěžováním si na nevolnost apod.

Rovněž tak lyžařské šněrovací boty, prodávané v současné době na našem trhu, plně nevyhovují požadavkům jednoduché manipulace. Nejsou vhodné ani po stránce tepelné ochrany nohou dětí, velice snadno se při vlhčím počasí promočí a pak v nich dochází k prochladnutí, popřípadě omrznutí nohou. V malých číslech pak chybí na trhu vůbec.

Jakmile dítě prochladne, vzniká nebezpečí nachlazení a současně s tím nastává i ztráta zájmu o výcvik. Proto je rovněž velmi důležité i ostatní oblečení, které prochladnutí zabraňuje.

Pro malé a menší děti jsou nutné dobré, teplé rukavice, dostatečně dlouhé, aby do nich na zápěstí nezapadával sníh a nepůsobil ještě také rozmočení vnitřní části rukavic. Při pádech dochází k tomu, že rukavice jsou promočeny z vnější strany. Osvědčily se nám dvojí rukavičky. Vnitřní tenké, nejlépe vlněné a vnější ochranné — nepromokavé. Vhodnější jsou rukavice palcové, než prstové, protože tepelná izolace ruky je větší. Avšak většina nepromokavých rukavic prodávaných na našem trhu, mnohdy kombinovaných s kůží, která je silně nasáklivá, má úzké palce s nevhodným stříhem, který zabraňuje pevnému uchopení lyžařské hole a tím dochází ke ztrátě opory. Navíc se do nich těžko nasoukají ještě rukavice další.

Ukončení rukávů u větrovek rovněž nezaručuje nejvhodnější tepelnou ochranu, protože rukávy jsou většinou široké, bez možnosti přitažení k zápěstí. U malých dětí je lépe volit kombinézu, která celkově více ochrání dítě proti chladu, u větších dětí pak to může být větrovka a vhodné kalhoty, až u oteplovačky nebo šponovky.

Při srovnání nabídky lyžařské výzbroje a výstroje pro děti a dospělých, je třeba konstatovat, že vybrat vhodnou lyžařskou výzbroj a výstroj právě pro naše nejmenší je velmi problematické. Např. pro úplně malé děti cca od 2 let se vyrábějí v zahraničí širší a krátké lyže, podobně tvarem sněžnicím, na které je možno jednoduše dvěma řemínky upevnit jakékoliv teplé boty, ve kterých je dítě zvyklé chodit. Lyže jsou z plastické hmoty, takže jejich pořizovací cena není příliš velká. Jsou široké např. 9,5—10 cm, dlouhé 60 cm. Jízda na nich snadná a tím i bezpečná.

Jestliže je dokázán vliv kvality lyží, bot a holí na rychlost a kvalitu výcviku u dospělých, tím spíše to platí pro děti. První úspěch je podle našich zkušeností do značné míry podmíněn kvalitou jejich lyží, bot, holí a v neposlední řadě i vhodného oblečení.

Dítě, kterému se např. uvolňuje vázání z nevhodných bot, nebo které si samo snadno nemůže obout a sundat lyže třeba proto, že upínací síla je příliš velká, nebo po vypnutí bezpečnostní špičky ji nemůže samo nasadit, se dostává do stressových situací. Odvádí pozornost ostatních od výcviku a samo v něm zaostává. Totéž platí i pro situace, kdy je dítěti nadměrně zima.

Na závěr je možno konstatovat, že vhodné oblečení, lyže a boty do značné míry mohou ovlivnit u dětí začátečníků jejich další vztah k lyžování a zájem o něj a hlavně pak pokrok při osvojování si lyžařských dovedností.

Dr. JAROSLAVA VLKOVÁ

# ÚSPĚŠNÉ

## VI. Ski-Interkritérium

### Mezinárodní turné sjezdářského mládí v Říčkách a Vrátné

Týden od 30. ledna do 6. února byl v mezinárodním kalendáři FIS rezervován pro 6. ročník Ski-Interkritéria, již tradičního turné mládeže Říčky-Vrátná. Tentokrát připadlo zahájení na Říčky v Orlických horách, kde se již popatnácté sešli nejmladší evropští sjezdaři, aby na svazích Zakletého vrchu změřili své síly.

Z původně malého závodu mládeže s velmi omezenou mezinárodní účastí, staly se Říčky již před lety jedním ze dvou nejvýznamnějších evropských závodů nejmladší sjezdářské generace. Větší popularitu v této věkové kategorii má jen Trofeo Topolino v italském Monte Bondone. Zásluhou obětavé mnohaleté práce členů lyžařského oddílu Jiskry v Ústí nad Orlicí, za mimořádné podpory všech složek Národní fronty dvou sousedících okresů Ústí nad Orlicí a Rychnov nad Kněžnou, vyrostl zde brigádnickým úsilím ideální lyžařský areál. I po velké oblevě na svazích Zakletého byl nejen dostatek sněhu, ale jako vždy i ideálně připravené tratě. Co nezdála sněhová rolba „Kässbohrer“, to zastali obětaví technici. Jubilejní ročník měl rekordní účast reprezentantů devíti zemí: Bulharska, Itálie, Maďarska, NDR, Polska, Rakouska, Rumunska, SSSR a ČSSR — celkem 81 závodníků ze zahraničí a 41 československých, takže ve čtyřech kategoriích bojovalo o tituly vítězů celkem 122 závodníků.

Po slavnostním zahájení v neděli 30. ledna večer v hotelu Orličan v Rokytnici v Orlických horách za přítomnosti ministra výstavby a techniky ČSR s. Ing. Františka Šrámka, technického delegáta FIS Stefana Knebla (Rakousko) a člena předsednictva VSL ÚV ČSTV s. Jana Mráze byl v pondělí na pořadu slalom mladšího žactva. Po mrazivém ránu přivítalo sjezdářský potěr nádherné slunečné počasí. Na ideálně upravených slalomových tratích 1. kola vytyčil čs. trenér Ivan Bražina (40 branek) a 2. kola sovětský trenér Boris Malcev (38 branek). Trať měřila v obou kolech 380 m, s výškovým rozdílem 90 m. Startovalo 21 mladších zákyň a 32 mladších žáků. Mezi nejmladšími talenty dominovala naše mládež, i když Iveta Černocká — tak úspěšná v loňském ročníku — byla tentokrát pro vynechání jedné branky diskvalifikována. Velmi nadějně výkony podali Eva Pokorná a Petr Udatný, kteří technicky dobrou a bojovnou jízdou získali všechna vítězství své kategorie. Závod ve slalomu mladší kategorie dokončilo 16 zákyň a 22 žáků.

Také druhý den turné v Říčkách v úterý 1. února si vedli mládí čs. reprezentanti velmi dobře. Očekávalo se, že rakouský výběr (10 žáků a 5

zákyň st.) včetně čerstvých žakovských přeborníků Rakouska — 13leté Marty Wilhermerové a 14letého Dietra Lauseggera zastaví úspěšný nástup mladých čs. závodníků z prvního dne, ale nestalo se tak. Snad to poněkud ovlivnila i únava rakouských reprezentantů z dlouhé cesty do ČSSR.

Autorem tratě 1. kola slalomu pro starší žactvo byl čs. trenér Zdeněk Král (40 branek), druhé kolo vytyčil polský trenér Adam Klimek (43 branek). Délka obou kol stejná 430 m, s výškovým rozdílem 100 m. Závodily se jely za ideálního slunečního počasí. V soutěži devět vedla po prvním kole Ivana Jandová, ale jen nepatrným náskokem (39 setin sekundy) před výbornou Rakušankou Wilhermerovou a další naší závodnicí Martinou Bergrovou (73 setin sek.). V druhém kole dosáhla sice nejlepšího času bratislavská Katka Grandtnerová (38,21 sek.) a tím se dostala před Wilhermerovou (39,02 sek.), ale prvenství Jandové, která i ve druhém kole zajela spolehlivě (38,84 sek.), už neohrozila. V kategorii žáků utrpěli Rakušané v prvním souboji s mladými čs. reprezentanty totální porážku. Po prvním kole sice vedl Lausegger, ale jen 2 setiny sekundy před Robertem Hermánkem, který si nenechal ujít šanci a nejlepším časem druhého kola si zajistil celkové vítězství.

Obřím slalomem všech kategorií byla ve středu 2. února zakončena v Říčkách první část turné. Překrásné počasí provázelo i poslední den závodu na Zakletém vrchu, kde pořadatelé opět připravili perfektní trať, kterou vytyčil 33 brankami rakouský trenér Matthias Hartl (délka 1010 m, výškový rozdíl 240 m). V mladším žactvu nenašli naše naděje opět konkurenci (Rakousko mladší žactvo neobslalo). Zato ve starší kategorii se Rakušané prosadili a obsadili obě první a druhé místo, čímž nám oplátili porážku ze slalomu. Mladší zákyň Eva Pokorná z Rožnova vyhrála opět suverénně svou kategorii s náskokem 2 sekund před Věrou Tichou a Ivetou Černockou. To, co se Wilhermerové nepodařilo ve slalomu, ukázala v obřáku, který zajela velmi dobře a zvítězila nejlepším časem 62,61 sekundy, kterým by se i mezi chlápce umístila celkově na osmém místě! Také další Rakušanka Biderová podala tentokrát vynikající výkon a skončila jen o 35 setin sekundy jako druhá za Wilhermerovou.

V kategorii mladších žáků opakoval Petr Udatný z Rokytnice n. Jiz. svůj spolehlivý výkon ze slalomu a náskokem 1,33 sekundy zvítězil i v obřím slalomu před nadějným slovenským závodníkem Daliborem Kurkem. Jako první ze zahraničních mladších žáků se umístil opět Polák Niklinský, ale tentokrát až na osmém místě. Dieter Lausegger teprve v obřím slalomu ukázal, co umí! Ani vynikající výkon našeho Hermánka, který loni obřák suverénně vyhrál, nestačil k ohrožení těsného, ale zaslouženého vítězství žakovského přeborníka Rakouska.

V Říčkách již tradičně bylo slavnostní vyhlášení vítězů a rozdělení krásných cen každý den bezprostředně po skončení závodu. Vítězi sjezdového dvojboje se stali v kategorii mladších zákyň Eva Pokorná, ve star-

ších Rakušanka Martina Wilhermerová, v kategorii mladších žáků Petr Udatný a ve starších Robert Hermánek.

Čtvrtek 3. února byl dnem přesunu do Vrátné, kde mladé závodníky očekávaly boje druhé části turné Ski-Interkritéria 1977. Týž večer bylo v Interhotelu Boboty slavnostní uvítání a zahájení. Hlavní projev přednesl ministr spotřebního průmyslu SSR s. Ing. Alois Kusalík.

Sněhové podmínky ve Vrátné na obvykle používaných tratích byly žalostné. Týdenní obleva poznamenala tratě daleko více, než tomu bylo v Říčkách. Vzdor tomu se podařilo obětavým pořadatelům Slovanu Malá Fatra Žilina připravit pěkné náhradní tratě nahoře v krásných terénech Poludňového Grúně.

Závodem v obřím slalomu všech kategorií byla v pátek 4. února zahájena druhá část letošního turné. Poměrně náročnou trať v délce 950 m s výškovým rozdílem 190 m vytyčil Ing. Jan Kříž 53 brankami. V zahajovací kategorii mladších zákyň zvítězila opět s převahou nadějná Eva Pokorná před Tichou a Černockou. V závodě starších zákyň byl boj o prvenství mnohem zajímavější. Do jedné sekundy se na prvních místech vtěsňaly čtyři závodnice! Vítězství získala Ivana Jandová před Grandtnerovou a Wilhermerovou.

V obřím slalomu mladších žáků se Petru Udatnému nepodařilo opakovat své vítězství z Říček, které musel přenechat Otto Kováčovi. Na druhé místo se probojoval Vladimír Vokřál a Udatný skončil až třetí. Robertu Hermánkovi se v obřáku podařila odvěta, když o 58 setin sekundy porazil Rakušana Lauseggera. Také Petr Šoltýs zajel velmi dobře.

V sobotu 5. února absolvovaly dívky svůj závěrečný závod — slalom. Trať obou kol byly poměrně velmi náročné. Obě kola měla stejné parametry: 53 branek, 360 m délka, 90 m výškový rozdíl. Prvé kolo vytyčil sovětský trenér Boris Malcev a druhé Ivan Bražina. Eva Pokorná nedala ani tentokrát šanci svým soupeřkám z kategorie mladších zákyň. Bylo to dovršení jejího triumfu — podařilo se jí zvítězit ve všech čtyřech závodech tohoto turné. Boj o prvenství v kategorii dívek starších byl mnohem větší. Velmi mnoho závodnic podcenilo záležitost tvrdé traverzové trati v prvním kole. Zvítězila Martina Bergrová nejlepšími časy v obou kolech a se značným náskokem (2,76 sekundy) před Rakušankou Biderovou a Polkou Tlalkovou.

Celé turné bylo zakončeno v neděli 6. února závodem žáků ve slalomu. První kolo připravil Matthias Hartl (59 branek), druhé Zdeněk Král (53 branek). V kategorii mladších Petr Udatný zvítězil jen nejtěsnějším rozdílem dvou setin sekundy před Pavlem Pochobradským a Vladimírem Vokřálem. Čtyřicet startujících v kategorii starších žáků zakončovalo celou soutěž. Čs. závodníci se opět drželi výborně, zvláště spolehlivý Hermánek, který zvítězil před Petrem Šoltýsem a Lauseggerem.

Celkové srovnání výkonnosti naší nejmladší sjezdářské generace s ostatními účastníky z osmi států vyznělo i v letošním turné velmi radostně.

Věříme, že o některých z těch nejnadějnějších v budoucnosti ještě hodně uslyšíme. Výsledky letošního Ski-Interkritéria znovu potvrdily, že dlouholetá všestranná péče věnovaná naší sjezdařské mládeži přináší své ovoce.

#### PŘEHLED VÝSLEDKŮ V ŘÍČKÁCH

**Slalom — žákyně ml.:** 1. Pokorná 74,18 (37,11 a 37,07), 2. Mařasová 75,12, 3. Gilányiová (všechny ČSSR) 78,00, 4. Gurgeyová (Maďarsko) 78,78, 5. Murinová 78,99, 6. Koullová 79,10 (obě ČSSR). — **Žáci ml.:** 1. Udatný 71,53 (35,19 a 36,34), 2. Pochobradský 73,18, 3. Vokřál 73,31, 4. Krýdl 74,20, 5. Kurek 74,48, 6. Harvan 75,96 (všichni ČSSR). — **Žákyně st.:** 1. Jandová 79,05 (40,21 a 38,84), 2. Grandtnerová 79,56 (obě ČSSR), 3. Wilhelmerová (Rak.) 79,62, 4. Bergrová (ČSSR) 79,83, 5. Binderová (Rak.) 80,92, 6. Hojstřicová (ČSSR) 82,10. — **Žáci st.:** 1. Hermánek 75,99 (38,74 a 37,25), 2. Šoltýs 77,21, 3. Mrklas 79,22, 4. Martínek 80,21, 5. Kárník 80,31, 6. Meniar 80,50 (všichni ČSSR). — **Obří slalom — žákyně ml.:** 1. Pokorná 64,13, 2. Tichá 66,14, 3. Černocká 66,37,

4. Chalupská 66,84, 5. Mařasová 66,98 (všechny ČSSR), 6. Simancellová (Itálie) 62,96 (obě Rak.), 3. Bergrová 63,32, 4. Brudná 63,47, 5. Jandová 63,94, 6. Hojstřicová 64,38 (všechny ČSSR). — **Žáci ml.:** 1. Laussegger (Rak.) 59,71, 2. Hermánek 60,00 (ČSSR), 3. Mikolajek (Polsko) 61,76, 4. Zallmann 61,87, 5. Mrklas 62,00 (oba ČSSR), 6. Sölle (Rak.) 62,05.

**Dvojboj — žákyně ml.:** 1. Pokorná, 2. Mařasová, 3. Tichá, 4. Chalupská, 5. Gilányiová, 6. Murinová (všechny ČSSR). — **Žákyně st.:** 1. Wilhelmerová (Rak.), 2. Bergrová, 3. Jandová (obě ČSSR), 4. Binderová (Rak.), 5. Grandtnerová, 6. Brudná (obě ČSSR). — **Žáci ml.:** 1. Udatný, 2. Pochobradský, 3. Vokřál, 4. Kurek, 5. Krýdl, 6. Harvan (všichni ČSSR). — **Žáci st.:** 1. Hermánek, 2. Mrklas, 3. Kárník (všichni ČSSR), 4. Sölle (Rak.), 5. Mikolajek (Polsko), 6. Zallmann (ČSSR).

#### PŘEHLED VÝSLEDKŮ Z VRÁTĚ

**Obří slalom — žákyně ml.:** 1. Pokorná 79,08, 2. Tichá 80,78, 3. Černocká 81,32, 4. Gilányiová 83,33, 5. Mařasová 84,12 (všechny ČSSR), 6. Agejevová (SSSR) 84,40. — **Žákyně st.:** 1. Jandová 77,81, 2. Grandtnerová 78,33 (obě ČSSR), 3. Wil-

helmerová (Rak.) 78,38, 4. Bergrová (ČSSR) 78,91, 5. Binderová (Rak.) 79,28, 6. Brudná (ČSSR) 79,32. — **Žáci ml.:** 1. Kováč 75,35, 2. Vokřál 75,38, 3. Udatný 75,87, 4. Krýdl 77,23, 5. Jurko 77,36, 6. Pochobradský 77,41 (všichni ČSSR). — **Žáci st.:** 1. Hermánek (ČSSR) 71,26, 2. Laussegger (Rak.) 71,84, 3. Šoltýs (ČSSR) 72,13, 4. Sölle (Rak.) 73,91, 5. Mrklas (ČSSR) 73,98, 6. Birngruber (Rak.) 74,03.

**Slalom žákyně ml.:** 1. Pokorná 99,22 (49,30 a 49,92), 2. Mařasová 101,22, 3. Chalupská 106,78 (všechny ČSSR), 4. Agejevová (SSSR) 109,71, 5. Murinová 110,00, 6. Renkerová 110,86 (obě ČSSR). — **Žákyně st.:** 1. Bergrová (ČSSR) 94,47 (48,46 a 49,01), 2. Binderová (Rak.) 100,23, 3. Tlalková (Polsko) 100,57, 4. Skotnicová (ČSSR) 102,62, 5. Kudelinová (SSSR) 103,15, 6. Karimovová (SSSR) 105,77. — **Žáci ml.:** 1. Udatný 101,25 (51,04 a 50,21), 2. Pochobradský 101,27, 3. Vokřál 101,28, 4. Harvan 105,95, 5. Kováč 107,79 (všichni ČSSR), 6. Niklinski (Polsko) 109,00. — **Žáci st.:** 1. Hermánek 97,34 (48,47 a 48,87), 2. Šoltýs 98,11 (oba ČSSR), 3. Laussegger (Rak.) 98,49, 4. Mikolajek (Polsko) 101,51, 5. Sölle (Rak.) 103,46, 6. Mudroch (ČSSR) 104,86.

ANTONÍN HUSÁK

## Novoměstská mládež

Lyžování v Novém Městě bylo v minulém roce osmdesát let. Zde, v tomto trochu drsném, ale překrásném kraji vyrostlo mnoho úspěšných reprezentantů, kteří hájili barvy své vlasti na olympijských hrách i mistrovstvích světa. Snad abychom vyjmenovali jen některé: Josef a Otakar Německý, Cyril a Bohuslav Musil, František a Jaroslav Zajíčkově, Vít Fousek mladší a starší, Balvín, Kosour, Švaříček, Chroust, Matoušová-Fialová. A současníci — nejlepší náš letošní běžec Fr. Šimon a úspěšný sruženář Jos. Pospíšil.

V Novém Městě byli vždy hrdí na to, když vychovali závodníka či závodnici, kteří se svými výkony probojovali do reprezentačního družstva. A z předchozího jenom stručného výčtu je vidět, že jich nebylo málo. A proto také jejich velkou láskou a radostí je vychovávat a pořádat závody především pro mládež. Například párkové závody — to je vždy mezi mládeží hovorů a štěbetání, nejen dlouho před nimi, ale i po nich. Závodí snad všechny novoměstské děti. Od capartů z mateřských škol, kteří se snaží překonat předlouhou vzdálenost 100 metrů, až po žáky devítiletých. V cíli každý dostane párek s houskou. A těch ostatních závodů pro mládež také není málo, od přeborů jednoty až pro krajské přebory.

Ale ani s tím se nespokojují. Chtějí mít trénink mladých veden podle nejnovějších vědeckých poznatků, chtějí dát mládeži nejlepší podmínky ke kvalitní přípravě. Ale nejen k ní, ale také k dobré výchově v řádné občany naší socialistické společnosti. Lyžařský oddíl vede takzvanou předpřípravku dětí do 10 let. S nimi pracují

většinou dobrovolní trenéři. Nejlepší z nich jsou potom vybíráni do sportovních tříd na místní ZDŠ. (Ostatní pokračují v přípravě v oddíle.) V současné době jsou třídy tři — šestá, sedmá a osmá. Trénink v nich je jakousi nadstavbou přípravy v lyžařském oddíle. O rozvíjení talentů a sportovní výkonnosti se stará trenérka Olga Kadlecová, vnučka známého závodníka Otko Německého. Velikou zásluhu na dobré činnosti sportovních tříd má i ředitelka Božena Zvěřinová.

Nadstavbou sportovních tříd je tréninkové středisko mládeže, v němž se sportovně vzdělává 32 mladých běžců a běžkyň. Asi před dvěma roky vzniklo v Novém Městě středisko vrcholového sportu mládeže jako detašované pracoviště při Zbrojovce Brno. A v něm se připravují závodníci nejen z Nového Města, ale prakticky z celé Moravy. Mají internátní ubytování, společnou kvalitní stravu. O jejich sportovní přípravu se starají trenéři Petr Honzl a Jiří Bláha. Pod jejich vedením vyrostli již dva velmi dobří reprezentanti — junioři. Palečková již okusila chuť velkých bojů při letošních mezinárodních závodech v Lahti, které byly zkouškou před mistrovstvím světa, a Jiří Švub, který již také pošilhá po reprezentačním dresu dospělých.

Většina členů střediska vrcholového sportu mládeže navštěvuje novoměstské gymnázium. Sladit sportovní přípravu, soustředění, závody s úspěšným studiem není snadné. Často se stává, že žáci, zejména v zimním období nemohou chodit pravidelně do školy. Ale cesty se vždy najdou. Ředitel gymnázia Jiří Maděra i většina členů profesorského sboru je z tohoto kraje a lyžování miluje. Proto často docházejí do výcvikových táborů (pokud jsou v místě) večer a žáky doučují. Jiný nastavují večery a žáky doučují po návratu ze soustředění, závodů. Všichni mladí, kteří studují, mají pochopitelně ztížené podmínky. Musí se učit po večerech, v každé volné chvíli. A přesto se jejich prospěch neliší od „normálních“ studentů. Mladí sportovci totiž dovedou jak-

si odpovědněji přistupovat ke všem úkolům. To mohou potvrdit také profesoři. Jejich radostí bude, když přispějí k výchově dobrých záků i sportovců.

-pů-

## Úspěch čs. vysokoškoláků ve Švýcarsku

Pět titulů vybojovali čs. vysokoškoláci na mezinárodním mistrovství Švýcarska v klasických disciplínách na náhradních tratích v lyžařském středisku Studen, vzdáleném 40 km od Curychu. Iva Drahokoupilová zvítězila na 5,5 i 9 km, Jiří Zahourek na 27 km a prvenství patřilo čs. štafetě mužů i žen. V závodech startovali dále reprezentanti Itálie, NSR, Polska, Rakouska a Švýcarska. Nejhodnotnější byl závod štafet mužů na 4x8 km.

**Zeny 5,5 km:** 1. Drahokoupilová (ČSSR) 21:45,21, 2. Kellarová (Švýcarsko) 22:09,76, 3. Jazwinská (Polsko) 22:11,38, 4. Zetková (ČSSR) 22:40,46. — **9 km:** 1. Drahokoupilová 31:05,8, 2. Zetková 31:40,4, 3. Jazwinská 32:16,3, 4. Stelarová (NSR) 32:16,8. — **10. Havlová (ČSSR) 33:26,0.** — **3x5,5 km:** 1. ČSSR 1:02:24,5, 2. Švýcarsko 1:04:00,0, 3. Polsko 1:04:27,0, 4. NSR 1:10:30,6.

**Muži 15,6 km:** 1. Leu (Švýcarsko) 52:30,92, 2. Zahourek (ČSSR) 52:46,60, 3. Janocha (Polsko) 53:49,02. — **12. Tuláček 56:46,90, 13. Tryzna 57:02,94, 15. Mizera (všichni ČSSR) 58:18,40.** — **27 km:** 1. Zahourek 1:21:07,3, 2. Janocha 1:23:53,0, 3. Winter (Rakousko) 1:25:32,8. — **8. Tuláček 1:26:52,1, 9. Mizera 1:27:20, 10. Tryzna 1:28:04,8. — 4x8 km:** 1. ČSSR 1:42:58,3, 2. Polsko 1:43:52,7, 3. Švýcarsko 1:45:52,0.

# Naděje pro reprezentaci

## Slibné výsledky SVS mládeže v Novém Městě

Seděli jsme v jídelně hotelu Churáňov. Ona se nakažlivě usmívala, on se rezervovaně díval přes brýle v kovových rámečcích a čekal na otázky. Ještě před několika hodinami bojovali ve stopě tratě mistrovství ČSSR lyžařů-běžců a nyní pospíchají na autobus, který je má odvézt do Nového Města na Moravě. Oběma je osmnáct let a jsou juniorskými reprezentanty. Ještě před několika hodinami se dokázali vklínit mezi soupeře zvukných jmen a rázem se stát největším překvapením šampionátu.

Dáša Palečková je rodačkou z Nového Města. „Táta běhal na lyžích a tak jsme spolu už od malička trávili soboty a neděle na sněhu. Mohli jsme si připnout lyže už u dveří, tolik bývalo sněhu. Svůj první závod jsem vyhrála ve třech letech. Byl to párkový závod pro mládež a každý, kdo dojel, dostal párek a čaj. Já byla poslední. Brečela jsem až to pořadatelům přišlo líto a napsali mi diplom.“

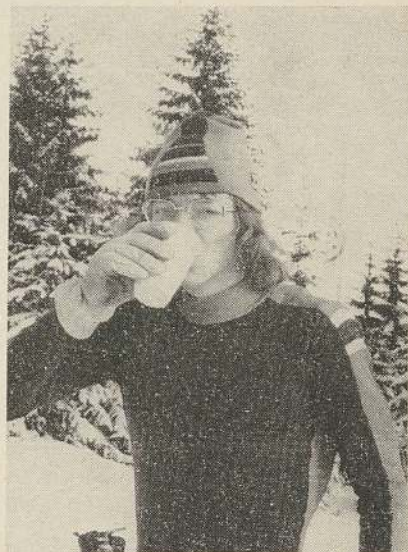
„Dáša je cílevědomá a inteligentní děvče, které ví co chce. Má talent a předpoklady k dalšímu růstu. Má také rezervy, především ve fyzické zdatnosti,“ říká vedoucí trenér střediska vrcholového sportu mládeže Petr Honzl.

Ve čtvrtém ročníku gymnázia ji letos čeká maturita. Po ní byl chtěla Dáša Palečková pokračovat ve studiu na pedagogické fakultě v Brně. Hlavním oborem by měla být matematika a o dalším zatím není ještě rozhodnu-

tá. Kupodivu to tělocvik asi nebude. Ale po sportovní stránce má jasno. Chtěla by si vybojovat místo v družstvu žen, které nás bude reprezentovat na mistrovství světa v Lahti.

Předpoklady i podmínky k tomu má. „V létě se připravujeme na kolečkových lyžích, jakmile začne sezóna trénujeme dvakrát denně pod vedením zkušených trenérů. Za sezónu dostaneme dva páry nejlepších lyží a všechno ostatní vybavení. To rozhodně není maličkost.“

Dnes už všichni víme, že jenom talent nestačí k cestě mezi světovou špičku. Proto vytváříme střediska vrcholového sportu, pracujeme podle nejnovejších poznatků vědy, materiální zabezpečení je na nejvyšší úrovni. První výsledky této investice se už projevují. Umístění pěti juniorek mezi nejlepší desítkou žen v ČSSR na mistrovství v Zadově je toho dokladem. Je to také výsledek práce trenérů



Nadějný čs. junior Jiří Švub při zaslouženém doušku čaje po vítězství na juniorském přeboru ČSSR v Zadově

Honzla, Matouše, Bartoše a dalších, obětavých a často neznámých lidí.

Jiří Švub se také bez respektu řadil mezi naši mužskou elitu. Nechal za sebou mnohé favority v běhu na 15 km a překvapil především proto, že ještě v minulém roce mezi dorostenci nevítil. Největším úspěchem bylo jeho třetí místo na přebornické dorostenecké desítce v Jilemnici. Rok před tím na Jizerce byl až sedmáctý!

Jiří Honzl: „Je to hloubavý chlapec, který žije jenom pro sport. Pro lyžování je schopen udělat maximum.“ Jiří Švub k tomu jen říká: „Chtěl bych dobře běžet a být závod od závodu lepší.“ Jeho nejbližším cílem bylo první juniorské mistrovství světa ve Švýcarsku. Tam měl v těžké mezinárodní konkurenci dokázat, že jeho výkonnostní růst má světové parametry. Ale o budoucnosti mluví jen nerad. Raději vypravuje o své práci v novoměstském podniku Sport, kde vyrábí lyže. Umí si s nimi poradit od začátku až do konce. „Vím, jak by měly vypadat dobré běžky, ale udělat je asi nedokáži. Na to musí být skutečný odborník.“

Jiří Švub se narodil v Jeseníku a tam se také zásluhou Karla Štefla stal opravdovým běžcem. Zkoušel všechny možné sporty včetně atletiky, gymnastiky, ale teprve při přespolečném běhu v deváté třídě odhadl tělocvikář, že by mohl být běžcem-lyžařem. „Zkusil jsem to nejprve jen turisticky, ani mne nenapadlo, že bych mohl závodit. Teprve v lyžařském oddíle RD Jeseník jsem po čase začal pořádně trénovat.“

Od loňského roku je Jirka ve vrcholovém středisku mládeže a jak se ukázalo, ohromně mu to prospělo. „V Jeseníku na mne byli hodní, ale podmínky jako mám teď mi při nejlepší vůli nemohli dát.“

Dáša Palečková a Jiří Švub patří k našim největším nadějím. Cílevědomým, houževnatým a poctivým přístupem k tréninku by mohli být příkladem ostatní mládeži. Oba jistě udělají vše, aby naši společnosti vy nahradili vše, co do nich vkládá.

RUDOLF MAREK

## Ivan Skovajsa - odišiel!

Mnohí z vás, priatelia — najmä z okolia Bratislavy — ste ho zaiste poznali. Ved' na pezinskej Babe bol vlastne „spiritus movens“. Všade bol, kde sa rozhodovalo o výstavbe tohoto krásneho lyžiarskeho areálu. S ním rástol, žil — a v jeho prostredí — s lyžami na nohách — i dokončil svoju životnú púť. Koľko symboliky, ale i tragiky je v týchto riadkoch! Ivan Skovajsa odišiel v plnom tvorivom živote — vo veku 45 rokov.

Nenazdajky sa mi žiada retrospektívne sa pozrieť na jeho rast. Je tomu takmer štyri desiatky rokov, keď nedeľu čo nedeľu za veľkou skupinou lyžiarov, drobčila skupinka žiakov. Jeden z nich bol Ivan. Vyrástol na kvalitného a lyžiarskemu športu oddaného pracovníka. Dosť skoro nechal pretekania. S plným zápalom mladického elánu dal sa do budovania lyžiarskych zariadení v Malých Karpatoch — konkrétne na Babe pri Pezinku. Pochopiteľne, že nebol sám. Vždy sa našlo dostatok spolupracovníkov. V jeho osobe sa skĺbila nielen lyžiarska vášeň, ale i stávarina. Nuž a tak spjal dobré s užitočným.

Dielo rástlo pod rukami. Dnes, keď je mohutná lyžiarska základňa Bratislavy takmer „v pitvore“ od Baby, najlepšie vidieť perspektívne zámery neobohého priateľa. Tisíce lyžiarov v dni víkendú vychutnáva radosť bieleho opojenia, ktoré Pezincčania dokonale vystrojili vyhovujúcou dopravnou horskou technikou.

Naoko prostredie, ktoré by viac vyhovovalo klasickým severským disciplinám. V tom smere išiel i počiatočný vývoj pezinského lyžovania. Vedľa krásnych bežeckých partíí vybudovali i lyžiarsky mostík. No našlo sa i vhodné miesto pre zjazdarinu. A tá, najmä keď je dostatok vlekov poruke, kráča vpred rýchlejšie než behy.

Rezumuje podiel Ivana Skovajsu na rozmachu lyžovania v Malých Karpatoch, možno povedať, že rozdával radosť masám lyžiarov. Žil svojmu koničku. Dobře ho osedlal i obrokem vystrojil. Postavil si živý pomník v podobe dobre vybaveného lyžiarskeho areálu. V peknom prostredí pezinského cmitera by sa hodili na jeho pomník trochu upravené slová, ktoré si napísal ako epitaľ jeden z našich básnikov:

Ja až pod hrudou budem spať, čujne  
chápúc, čo žilo, mrelo, rastie, bujnie,  
keď známy príde hrob môj popolievať,  
precítim to, že nebolo darmo žiť  
a pre krásny lyžiarsky šport pracovať!

V tom znamení nech sú tieto riadky i úprimným vyslovením sústrasti rodine a potomkom Ivana Skovajsu.

-VS-



# Sedm vítězství lyžařů SSSR v generálce MS 1978

Tři zlaté medaile Zinaidy Amosovové v Lahti ♦ Borovitin zvítězil na velkém můsku ♦ V závodě sdruženém Winkler a Miettinen porazili Wehlinga

Generálka k lyžařským mistrovstvím světa 1978 v klasických disciplínách — 52. ročník lyžařských her Salpausselkä ve finském Lahti — skončila velkým úspěchem sovětských reprezentantů a reprezentantek, kteří vyhráli sedm z devíti závodů (!). Znovu potvrdili, že se dovedou na nejvýznamnější událost sezóny vždy dobře připravit. Jen ve sdruženém závodě nezaháli do bojů na předních místech. V této disciplíně zvítězil Konrad Winkler (NDR) před Finem Miettinenem a olympijským vítězem a mistrem světa, svým krajanem Ulrichem Wehlingem. Další zlatá medaile, kterou si neodvezli sovětsí lyžaři, patřila Švýcaru Walteru Steinerovi za prvenství ve skoku na středním můstku. Na devadesátce se musel spokojit stříbrnou, když Alexandr Borovitin zvítězil s náskokem 21 bodů a v obou kolech měl nejdelší skoky.

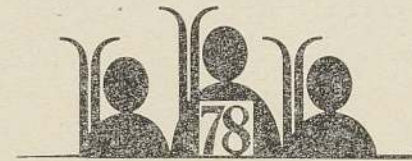
Čs. lyžování zastupovali čtyři skokani, kteří odjeli do Lahti z mistrovství světa v letech na lyžích v norském Vikersundu, běžkyně Paulů, Pasiárová, Pospíšilová a juniorka Palečková, z běžců jediný Šimon a dva mladí sdruženáři Vedral a Šablatura. Jarý a Böhmi onemocněli a do Lahti neodcestovali. Nikdo z čs. reprezentantů nedosáhl výraznějšího úspěchu, dobře si vedla nadějná Palečková, která v běhu juniorek na 5 km obsadila třetí místo. Na mladých skokanech se projevila namáhavost turné při špatném zdravotním stavu, nedovedli se vyrovnat se špatnými povětrnostními podmínkami a skončili v poli poražených. Nejlepšího umístění dosáhl Jan Samek, který skončil na velkém můstku třináctý a porazil také závodníky NDR Buseho a Webera. Šimon dobře bojoval v běhu na 15 km, v němž ze 106 startujících obsadil patnácté místo.

Nejúspěšnější ze sovětských lyžařů byla šestadvacetiletá Zinaida Amosovová. Zvítězila na 5 km s náskokem 3,2 sek. před zkušenou Galinou Kulakovou a na 20 km tuto svou největší soupeřku nechala za sebou 1:15 min. Přispěla dále k úspěchu štafety SSSR, která oplatila lyžařkám NDR porážku z Klingenthalu a bezpečně zvítězila nad reprezentantkami všech severovýchodních zemí. Ve dvacítce se úspěšně prosadila i juniorská mistryně Evropy Chvorovová, která porazila Petzoldovou, zkušenou Finku Kuntolaovou i všechny ostatní Seveřanky.

V závodech mužů 25letý Vasilij Ročev ze Syktyvkaru zvítězil v patnáctce před obávaným finským obrem Juhou Miettem s náskokem 20 sekund. Vítěz zlaté olympijské medaile v běhu na 30 km v Innsbrucku 28letý Sergej Saveljev, který startoval také na VI. ZSSA v ČSSR, vybojoval prvenství v padesátce před mladým švédským závodníkem Thomasem Wassbergem a svým krajanem Ivanem Garanim. Seveřanům se tedy nezdařilo očekávaný útok na sovětské běžce a vyrvání jejich primátu. I štafeta 4x10 km byla záležitostí sovětských lyžařů, kteří doběhli do cíle skoro dvě minuty před Švédy. Druhé družstvo SSSR skončilo třetí a nechalo za sebou všechny ostatní štafety.

Příprava sovětských reprezentantů v Syktyvkaru, kde profily trať byly přizpůsobeny trasám světového šampionátu v Lahti a trénink v Bakuriani slavily úspěch. Sovětsí lyžaři opět správně „načasovali“ svou formu a v tomto směru, stejně jako v tvrdém

tréninku jsou velkým příkladem i pro čs. reprezentanty a reprezentantky.



## PŘEHLED VÝSLEDKŮ SALPAUSSELKÄ HER

**Muži — 15 km:** 1. Ročev (SSSR) 51:39,86, 2. Mieto (Finsko) 51:59,47, 3. Klause (NDR) 52:02,22, 4. Wassberg (Švédsko) 52:07,80, 5. Saveljev (SSSR) 52:21,04, 6. Hartmuth (NDR) 52:38,00, 7. Beljaev (SSSR) 52:50,88, 8. Lundbäck (Švédsko) 52:55,68, 9. Zimjatov (SSSR) 53:02,72, 10. Gullen (Norsko) 53:06,34. — **15. Šimon (ČSSR) 53:52,69.** — **50 km:** 1. Saveljev 2:43:45,0, 2. Wassberg 2:45:18,0, 3. Garanin (SSSR) 2:45:34,6, 4. Klause 2:45:45,9, 5. Lundbäck 2:46:02,0, 6. Magnusson (Švédsko) 2:46:25,0, 7. Eriksen (Norsko) 2:47:55,1, 8. Pierrat (Francie) 2:48:17,1, 9. Repo (Finsko) 2:48:17,7, 10. Deckert (NDR) 2:48:30,0. — **31. Šimon 2:53:17,6.** — **4x10 km:** 1. SSSR I. (Beljaev, Bažukov, Saveljev, Ročev) 2:10:08,0, 2. Švédsko (Södergren, Lundbäck, Wassberg, Wäpling) 2:12:01,5, 3. SSSR II. (Garanin, Zimjatov, Lukjanov, Šmigun) 2:12:01,8, 4. NDR 2:13:23,7, 5. Norsko 2:13:24,2, 6. Finsko I. 2:14:11,4. — **Závod sdružený:** 1. Winkler (NDR) 425,01, 2. Miettinen (Finsko) 416,04, 3. Wehling (NDR) 414,53, 4. Lustenberger (Švýcarsko) 411,44, 5. Sandberg (Norsko) 405,30, 6. Zimmermann 401,19, 7. Leopold (oba NDR) 388,12, 8. Hettich (NSR) 385,93, 9. Kawulok (Polsko) 385,43, 10. Engh (Norsko) 385,09. — **29. Vedral 332,50, 36. Šablatura 297,64.** — **Běh sdruženářů:** 1. Winkler 50:18,85, 2. Wehling 50:55,85, 3. Nogovicyn (SSSR) 51:45,10. — **27. Vedral 55:22,64, 34. Šablatura 59:35,10.** — **Skoky sdruženářů:** 1. Miettinen 217,6 (82 a 85,5), 2. Lustenberger 216,4 (84 a 86), 3. Sandberg 205,1 (81 a 83). — **32. Šablatura 159,9 (69 a 72), 34. Vedral 156,6 (70 a 69,5).** — **Skok na středním můstku (P 70 m):** 1. Steiner (Švýcarsko) 242,4 (85 a 82), 2. Törmänen (Finsko) 242,1 (83 a 83,5), 3. Buse (NDR) 237,0 (83,5 a 82), 4. Borovitin (SSSR) 236,7 (83 a 82), 5. Innauer (Rakousko) 234,6 (84 a 80), 6. Sätre (Norsko) 233,6 (84,5 a 79,5), 7. Räisänen (Finsko) 233,1 (84,5 a 79,5), 8. Duschek (NDR) 226,0 (80,5 a 80), 9. Miettinen 225,4 (80,5 a 79), 10. Ylianttilä (oba Finsko) 224,5 (80 a 80,5). — **22. F. Novák 215,3 (79,5 a 76,5), 27. Škoda 209,5 (80 a 75), 30. Tanczos 201,8 (76 a 75), 36. Samek 198,0 (73 a 75).** — **Skok**

na velkém můstku (P 90 m): 1. Borovitin 258,0 (109,5 a 113,5), 2. Steiner 237,0 (109 a 101,5), 3. Meisinger (NDR) 217,9 (98 a 103,5), 4. Innauer 216,1 (104,5 a 94), 5. Weisspflug (NDR) 213,6 (101,5 a 98), 6. Duschek 212,4 (103 a 96), 7. Räisänen 206,8 (93,5 a 101,5), 8. Glass (NDR) 204,0 (94,5 a 96), 9. Törmänen 199,5 (92 a 96), 10. Sätre 197,5 (92 a 96). — **13. Samek 192,8 (87 a 100,5), 34. F. Novák 160,2 (86 a 82,5).**

**Ženy — 5 km:** 1. Amosovová 19:54,6, 2. Kulaková (obě SSSR) 19:57,8, 3. Schmidtová (NDR) 20:10,0, 4. Smetaninová (SSSR) 20:15,9, 5. Petzoldová (NDR) 20:22,2, 6. Kuntolaová (Finsko) 20:28,8, 7. Schreiberová (NDR) 20:30,3, 8. Baranovová 20:30,4, 9. Latfulinová 20:30,9, 10. Kostrovová (všechny SSSR) 20:42,1. — **27. Paulů 21:19,6, 36. Pasiárová 21:58,2, 38. Pospíšilová 22:00,8.** — **20 km:** 1. Amosovová 1:11:22,4, 2. Kulaková 1:12:37,4, 3. Schmidtová 1:13:22,7, 4. Smetaninová 1:13:36,4, 5. Chvorovová 1:13:48,7, 6. Petzoldová 1:13:57,2, 7. Carlzonová (Švédsko) 1:14:03,4, 8. Hämäläinenová (Finsko) 1:14:55,7, 9. Kostrovová 1:15:04,0, 10. Kuntolaová 1:15:12,4. — **19. Pasiárová 1:17:18,2, 31. Pospíšilová 1:19:02,5.** — **4x5 km:** 1. SSSR I. (Chvorovová, Smetaninová, Amosovová, Kulaková) 1:16:03,1, 2. SSSR II. (Kostrovová, Kisljaková, Latfulinová, Baranovová) 1:16:58,2, 3. NDR (Krauseová, Schreiberová, Petzoldová, Schmidtová) 1:17:09,1, 4. Finsko I. 1:18:50,0, 5. Švédsko I. 1:18:52,0, 6. Norsko I. 1:18:59,4, 7. Finsko II. 1:20:27,0, 8. ČSSR (Pasiárová, Palečková, Pospíšilová, Paulů) 1:20:42,1. — **Juniorky 5 km:** 1. Dahlová (Norsko) 21:57,2, 2. Määttäová (Finsko) 22:25,6, 3. Palečková 22:27,6. —jt-



Olympijský vítěz Sergej Saveljev (SSSR) zvítězil v generálce k MS 1978 v Lahti v běhu na 50 km

# VI. ZSSA úspěchem československých a sovětských armádních sportovců

Šestá zimní spartakiáda spřátelených armád, pořádaná 12.—20. února v Liberci a ve Spindlerově Mlýně pod heslem „Za internacionální jednotu a spolupráci armád socialistických zemí“ byla významnou mezinárodní sportovní, politickou i společenskou událostí. Do ČSSR přijeli přední armádní sportovci Bulharska, Maďarska, Mongolska, NDR, Polska, Rumunska a SSSR, aby bojovali v lyžařských klasických a sjezdových disciplínách, biatlonu a ledním hokeji o prvenství s nejlepšími reprezentanty Čs. lidové armády v této mezinárodní soutěži. Jako hosté a pozorovatelé se VI. ZSSA zúčastnili zástupci Kuby, KLDR, VDR, Somálska a Jemenu.

Spartakiáda dále upevnila jednotu, bojovou družbu, přátelství a spolupráci mezi spřátelenými zeměmi a jejich armádami. Prokázala vysoké sportovní mistrovství a morálně politickou připravenost vrcholových armádních sportovců, popularizovala vrcholový sport mezi mládeží, zvýšila její zájem o tělovýchovu a sport jako součást branné výchovy obyvatelstva. Při družebních stycích s pracujícími závodci, JZD a mládeží ze škol se dále upevnily přátelské vztahy s příslušníky Čs. lidové armády a ostatních spřátelených armád. Organizátoři VI. ZSSA přivítali na závodech a hokejovém turnaji představitelé politických a státních orgánů. Potěšila slova chvály členů sportovního výboru spřátelených armád o dobré organizaci soutěží.

Nejhodnotnější byly boje v běžecích disciplínách a biatlonu, kde se soustředila řada závodníků světové špičky a závěru hokejového turnaje, v němž zvítězila Dukla Liberec nad mnohonásobným mistrem SSSR mužstvem CSKA Moskva 5:4 (2:1, 2:3, 1:0). V neoficiálním hodnocení čs. armádních sportovců získali 5 zlatých, 3 stříbrné a šest bronzových medailí, reprezentanti SSSR rovněž 5 zlatých a tři stříbrné, dále dvě bronzové medaile. Poláci si odvezli 3 zlaté, 4 stříbrné a jednu bronzovou, závodníci NDR 3 stříbrné a 2 bronzové, Rumuni dvě bronzové medaile. Běžecské disciplíny byly jasnou záležitostí sovětských lyžařů, v jejichž družstvu nechyběli ani olympijští vítězové Saveljev a Bažukov, jakož i talentovaný Isajev. Stejná situace byla v biatlonu, v němž Kruglov a Ušakov udávali tón závodů. Skokanské soutěže při slabší konkurenci byly záležitostí výborných čs. armádních skokanů z Liberce a Banské Bystrice. Prvenství si odnesl Jozef Rusko na středním a Leoš Škoda na velkém můstku. Jediný Weber (NDR) byl jejich vážným soupeřem a ten po závodě na středním můstku odcestoval na MS v letech na lyžích do norského Vikersundu. V závodě sdruženém dominovali Poláci. Zvítězil Kawulok před svým krajanem Długopolskim. Čs. závodníci ani tentokrát se neprosadili na přední místa. Také běžci v domácím prostředí nepodařilo očekávaný výkon. Pouze čtvrté místo Šimona na 30 km je dobrým výsledkem. Citelně chyběl Beran, který si na mistrovství ČSSR na Zadově zlomil ruku.

Sjezdové disciplíny byly v zameňní souboje Poláka Jana Bachledy s bratry Sochorovými. Miloslav Sochor vyhrál obří slalom a slalom před J. Bachledou a svým bratrem Ivanem, J. Bachleda byl první ve sjezdu před

I. Sochořem a M. Sochořem a patřilo mu i prvenství v trojkombinaci před M. Sochořem a I. Sochořem. Bratři Sochorové vybojováním osmi medailí se významně podíleli na prvenství ČSSR v neoficiální klasifikaci zemí na VI. ZSSA.

## PREHLED VÝSLEDKŮ

**15 km:** 1. Isajev (SSSR) 41:34,48, 2. Luszczek (Polsko) 41:36,00, 3. Bažukov 41:36,35, 4. Anikijev 42:03,87, 5. Andrejev 42:12,95, 6. Vachrušev (všichni SSSR) 42:17,53, 7. Gebala (Polsko) 42:21,23, 8. Saveljev (SSSR) 42:27,31, **9. Jarý (ČSSR) 42:55,92**, 10. Toskov (Bulharsko) 42:58,00. — **11. Nývlt 42:59,92**, 12. **Simon 43:21,99**, 15. Grnáč 43:37,67, 18. Böhm 43:54,69, 22. Henych 44:32,69.

**30 km:** 1. Saveljev 1:27:32,11, 2. Isajev 1:29:07,15, 3. Vachrušev 1:29:21,94, **4. Simon 1:29:47,31**, 5. Bažukov 1:30:10,72, 6. Spengler (NDR) 1:30:23,84, 7. Anikijev 1:30:33,06, 8. Toskov 1:31:10,21, 9. Nordhaus (NDR) 1:31:22,85, 10. Andrejev 1:31:22,85, **11. Böhm 1:32:35,07**, 12. **Henych 1:34:22,64**, 14. Grnáč 1:35:03,67, 15. Nývlt 1:35:05,05.

**4 X 10 km:** 1. SSSR (Vachrušev, Bažukov, Isajev, Saveljev) 2:06:39,12, 2. NDR 2:09:48,28, 3. Polsko 2:10:15,23, **4. ČSSR (Nývlt, Böhm, Jarý, Simon) 2:11:34,57**, 5. Bulharsko 2:14:50,99.

**Skok na středním můstku (P 70 m):** 1. Rusko (ČSSR) **230,8 (84 a 82)**, 2. Weber (NDR) 234,9 (82 a 80), 3. Samek **230,5 (81 a 79,5)**, 4. Škoda **227,1 (81 a 78)**, 5. Břetislav Novák **216,1 (78,5 a 75,5)**, 6. Hýsek **209,8 (77,5 a 76)**, 7. František Novák (všichni ČSSR) **209,6 (74,5 a 77)**, 8. Brejčev (Bulharsko) 209,4 (78,5 a 78,5), 9. Kalinin (SSSR) 208,9 (75 a 74,5), 10. Božičkov (Bulharsko) 208,1 (75,5 a 76).

**Skok na velkém můstku (P 90 m):** 1. Škoda **255,9 (109,5 a 114)**, 2. Rusko **236,3 (104 a 108)**, 3. Hýsek **234,3 (108,5 a 106)**, 4. Novotný **232,8 (105,5 a 104)**, 5. Tanczos (oba ČSSR) **228,7 (103 a 105)**, 6. Samek **221,3 (112 a 110)**, 7. Nasirov (SSSR) 210,0 (97 a 103), 8. Brejčev 209,7 (102 a 101), 9. Kalinin 204,4 (101 a 110 s pádem), 10. Karapuzov (SSSR) 202,4 (97,5 a 93,5).

**Závod sdružený:** 1. Kawulok 434,115, 2. Długopolski (oba Polsko) 424,700, 3. Baacke 411,430, 4. Reum (oba NDR) 408,635, 5. Legierski 404,700, 6. Pawlusiak 403,610, 7. Omelčenko (SSSR) 401,120, **8. Zeman 397,665**, 9. Pospíšil (oba ČSSR) **395,530**, 10. Zubek 391,560. — **12. Buchta 384,105**, 13. Jiří Novotný **389,500**, 18. Doležal **368,145**, 19. Holub **347,670**. — **Skoky sdruženářů:** 1. Kawulok 220,7 (77 a 78), 2. Pawlusiak 215,2 (78 a 80), 3. Omelčenko 212,5 (78 a 78), **4. Zeman 211,7 (77 a 75,5)**. — **Běh sdruženářů:** 1. Legierski 46:54,17, 2. Baacke 46:57,29, 3. Długopolski 47:08,20. — **6. Pospíšil 48:37,63**.

**Sjezd:** 1. Bachleda (Polsko) 1:16,93, 2. Ivan Sochor 1:18,24, 3. Miloslav Sochor 1:18,46, 4. Porubský (všichni ČSSR) 1:18,92, 5. Cristea (Rumunsko) 1:18,87, 6. Kočan



Olympijský vítěz Nikolaj Bažukov se v běhu na 15 km na VI. ZSSA v Jiizerských horách musel spokojit bronzovou medailí

(ČSSR) **1:18,99**, 7. Penev (Bulharsko) 1:19,47, 8. Ciganov (SSSR) 1:19,50, **9. Reitmayer (ČSSR) 1:19,52**, 10. Pawlica (Polsko) 1:19,76. — **12. Hoffmann (ČSSR) 1:19,97**.

**Obří slalom:** 1. **M. Sochor 2:55,61 (1:26,26 a 1:29,35)**, 2. Bachleda 2:56,17 (1:26,45 a 1:29,75), 3. **I. Sochor 2:58,21 (1:27,72 a 1:30,49)**, 4. Ciganov 3:00,59), 5. Penev 3:00,96, **6. Hezcko (ČSSR) 3:02,85 (1:29,99 a 1:32,86)**, 7. Cristea 3:03,52, 8. Brencl (Rumunsko) 3:05,17, **9. Porubský 3:05,46 (1:31,11 a 1:31,35)**, 10. Hoffmann 3:05,68 (1:32,24 a 1:33,44).

**Slalom:** 1. **M. Sochor 91,45 (49,31 a 42,14)**, 2. Bachleda 92,49 (49,71 a 42,78), 3. **I. Sochor 95,87 (51,52 a 44,35)**, 4. Hezcko 96,91 (52,14 a 44,80), 5. Cavasi (Rumunsko) 97,25, 6. Porubský 98,44 (51,18 a 47,26), 7. Cristea 98,44.

**Trojkomboj:** 1. Bachleda 8,00 b., 2. **M. Sochor 12,40**, 3. **I. Sochor 44,87**, 4. Cristea 82,42, 5. Porubský 87,84, 6. Tončev (Bulharsko) 131,38 b.

**Biatlon 20 km:** 1. Kruglov 1:10:57,42 (1 trestná minuta), 2. Ušakov (oba SSSR) 1:11:42,51 (1), 3. Ulrich 1:14:23,22 (2), 4. Wolf 1:14:36,52, 5. Geyer (všichni NDR) 1:14:42,27 (3), 6. Popov (SSSR) 1:16:41,79 (3), 7. Zahourek (ČSSR) **1:16:42,66 (5)**, 8. Kovalev (SSSR) 1:16:49,60, 9. Grundler (NDR) 1:18:33,95 (4), 10. Voicu (Rumunsko) 1:19:32,42. — **12. Šimočko 1:20:37,65 (6)**, 14. Pavlíček 1:21:24,59 (7), 15. Zelinka 1:23:33,28 (8), 20. Gruncl 1:25:48,60 (9), 25. Kamenský 1:29:33,66 (14).

**Biatlonová štafeta 4 X 7,5 km:** 1. SSSR (Ušakov, Popov, Kruglov, Kovalev) 1:54:03,86, 2. NDR 1:55:56,05, 3. Rumunsko 2:01:23,93, 4. ČSSR (Šimočko, Zelinka, Zahourek, Pavlíček) **2:08:19,85**.

Dr. OTTO KULHÁNEK  
a JAROSLAV TROUSIL

Fotografie na první a zadní straně obálky Jiří Kruliš, na druhé straně Jaroslav Trousil a na třetí straně obálky Jiří Kruliš a Jaroslav Trousil.

Fotografie uvnitř měsíčníku Ludovít Lettrich, Jiří Raška a Jaroslav Trousil.



## Z bojů o medaile na VI. ZSSA

Lyžařské disciplíny VI. ZSSA v Liberci a Špindlerově Mlýně přinesly zajímavé boje a soustředily u startu řadu zvučných jmen světové špičky. Na prvním obrázku Ivan Sochor (ASVS Dukla Liberec), který společně se svým bratrem Miloslavem se zasloužil o osm medailí ČSSR ve sjezdových disciplínách. Na druhém Valerij Isajev (SSSR) při vítězném běhu na 30 km na „velbloudu“, který prověřoval zdatnost závodníků, na třetím František Šimon (ASVS Dukla Liberec) který čtvrtým místem v třicítce zachraňoval dobrou pověst čs. běžecké disciplíny.





SEVETICKA J81

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ KVĚTEN 1977 ♦ Kčs 3,—

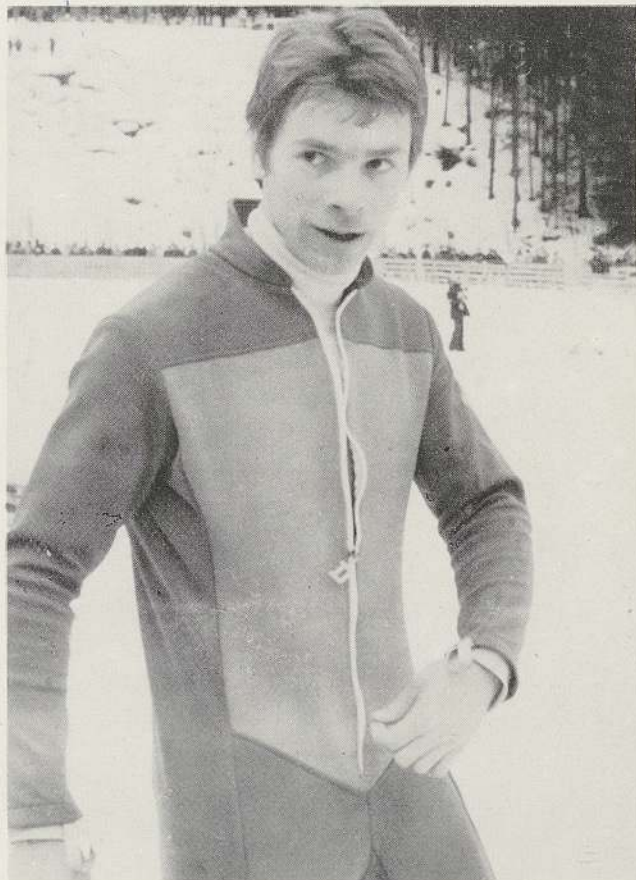
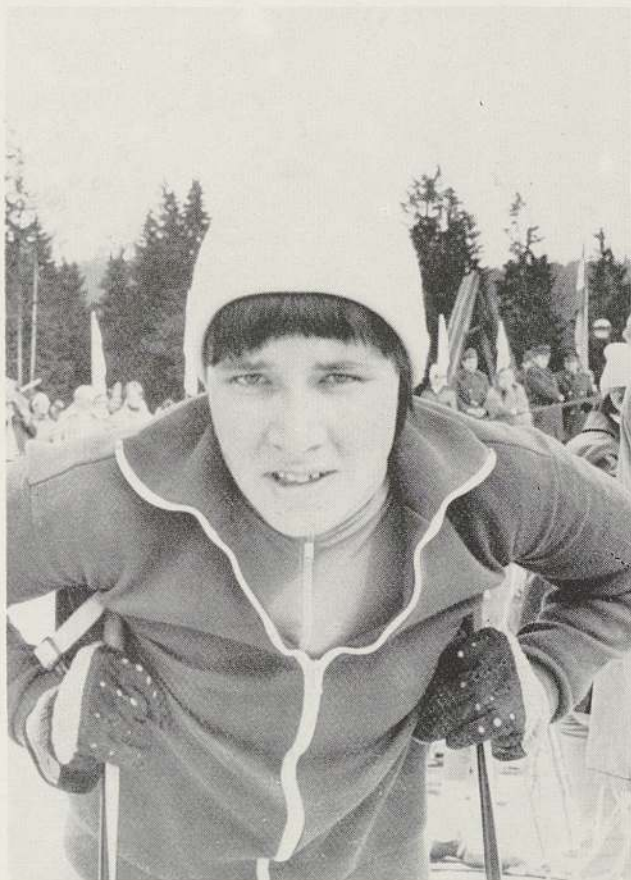
5





## Z bojů na XII. Tatranském poháru

Dvanáctý ročník Tatranského poháru na Štrbském Plese 18.—20. března byl nejvýznamnější mezinárodní událostí závěru čs. lyžařské sezóny. Přinesl největší úspěchy reprezentantům NDR a ČSSR v bojích zástupců šestnácti zemí. Na prvním obrázku Hartmut Freyer (NDR) při běhu na 30 kilometrů, v němž zvítězil před Polákem Luszczykem a Šimonem (ČSSR). Na druhém vítěz závodu sdruženého Konrad Winkler (NDR) na trati běhu na 15 km, na třetím jeho krajanka Veronika Schmidtová, která vyhrála běh na 5 i 10 km. Na čtvrtém je Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica), vítěz závodu na velkém můstku a druhý na středním můstku.



## Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ŽEBŘIČKY  
BĚŽCŮ

KONGRES FIS

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE OBÁLKY  
FRANTIŠEK ŠIMON (ASVS DUKLA  
LIBEREC), KTERÝ BYL NEJÚSPĚŠ-  
NĚJŠÍM ČS. BĚŽCEM UPLYNULÉ LY-  
ŽAŘSKÉ SEZÓNY 1976-77. — NA  
ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY POHLED ZE  
SKOKANSKÉ VĚŽE VELKÉHO MŮST-  
KU NA AREÁL SNŮ NA ŠTRBSKÉM  
PLESE PŘI ZÁVODĚ LETOŠNÍHO XII.  
ROČNÍKU TATRANSKÉHO POHÁRU

# lyžařství

Ročník 63

Číslo 5

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. dubna 1977.

# OSVOBOZENÍ naší vlasti a lyžaři

V květnu jsme oslavili 32. výročí osvobození Československa hrdinnou Sovětskou armádou. Toto významné výročí znamená pro nás aktuální poučení, k němuž se stále vracíme, abychom s jeho pomocí mohli správně hodnotit cestu, kterou jsme šli ve světle odkazu těchto událostí a ukázali si význam a návaznost cílů, které jsou před námi. Letošní rok je současně dvacátým výročím ČSTV a vyvrcholením budou oslavy 60. výročí Velké říjnové socialistické revoluce.

Osvobození naší vlasti započalo nejvýznamnější akcí celého vnitřního československého odboje — Slovenským národním povstáním, Karpatsko-dukelskou operací přes Pražské povstání až do vítězného 9. května. Vede nás k hlubšímu zamyšlení nad jejich revolučním smyslem a odkazem. Historické únorové vítězství dělnické třídy znamenalo naplnění revolučního odkazu a položilo základ k rozvoji socialistické společnosti i k sjednocení naší socialistické tělovýchovy.

Při 32. výročí osvobození Československa Sovětskou armádou jsme znovu vzpomínali roky protifašistického boje i podílu tehdejších aktivních sportovců, členů a funkcionářů tělovýchovných jednot v tomto boji. Je nutno zdůraznit, že většina sportovců a členů různých tělovýchovných organizací vstupovala do boje proti fašismu nezištně, dobrovolně, jednotně s velkým vlasteneckým zápalem. Právě jednotu, která se v tomto těžkém boji začala formovat, se stala základem představ o poválečné jednotě tělovýchovné organizace.

Při osvobozovacích bojích, zejména ve Slovenském národním povstání i dalších se podílelo mnoho sportovců. Byla mezi nimi celá řada lyžařů. Na Slovensku většina předních lyžařských závodníků a funkcionářů dokazovala svoji uvědomělost v bojích proti fašistickým okupantům. Vzpomínáme především lyžařského praporu Československého armádního sboru, vytvořeného jen z lyžařů. Vyznamenal se v osvobozovacích bojích pod Tatrami. Velký počet lyžařů se přidal k organizování partyzánských skupin a postupně se zúčastňoval bojů v Slovenském národním povstání. Lyžaři dobře znali terény ve slovenských horách a prokazovali velmi cenné služby. Mnoho jich položilo za osvobození naší vlasti i své životy. Ze známějších lyžařů to byli Bezrouk a Strelec ze Zvolena, Daňo z Banské Bystrice, Petko z Jasenia, Rašo, Morávka, Bilík, Papp, Huňor z Vysokých Tater a další. Bylo zničeno a poškozeno mnoho turistických a lyžařských chat ve slovenských horách. Také na Českomoravské vysočině, v českých a moravských horách se lyžaři podíleli na úspěšných partyzánských akcích.

Rada významných lyžařských závodů je pravidelně každoročně pořádána k uctění památky těch, kteří přišli o život při osvobozování naší vlasti. Patří mezi ně tradiční Bezroukův memoriál s mezinárodní účastí na Sliachi, Memoriál Janka Nováka na Martinských holích, Memoriál padlých hrdinů ve Vysokých Tatrách, Biela stopa, závody Dargovských hrdinů, Goralský klobúk na Roháčích, Letní slalom a další.

Bez Sovětského svazu a jeho nezištné politické podpory našeho protifašistického boje, bez sovětských partyzánských velitelů a bojovníků, bez vojenské a materiální pomoci, bez hrdinských činů Sovětské armády bychom nemohli oslavovat osvobození naší vlasti.

I sportovci proto vzdávají hold a vděčnost všem těm, kteří svými životy a krví bojovali za naše osvobození, zejména pak Sovětskému svazu a jeho hrdinné armádě. Prohloubením politickoideové činnosti, vzornou reprezentací a dobrými výsledky v mezinárodních soutěžích, rozvíjením aktivity a iniciativy při plnění závěrů XV. sjezdu KSČ vyjadřují vděčnost Komunistické straně Československa za správné vedení naší společnosti při jejím rozvoji a socialistické výstavbě a za mimořádně příznivé podmínky, které má tělovýchova v naší socialistické vlasti.

Čs. lyžaři závěry XV. sjezdu KSČ rozpracovali do podmínek lyžování. Je potěšitelnou skutečností, že hlavní úkoly se daří úspěšně plnit. Jedná se především o rozvoj masového lyžování ve spolupráci s ROH, SSM a školami, zajišťování lyžařského výcviku při rekreaci pracujících, branné výcvikových zájezdů škol do hor a při organizování náborových a masových soutěží. Dále se zvyšuje účinnost a kvalita tréninkového systému ve výkonnostním a vrcholovém lyžování. Je třeba pokračovat v zintenzivnění tréninkového a výchovného procesu vrcholových sportovců a reprezentantů. Potěšitelný je angažovaný vztah členů lyžařských oddílů k celospolečenským úkolům. Plnění těchto úkolů je dobrým příspěvkem lyžařů k 32. výročí osvobození Československa Sovětskou armádou, k 20. výročí ČSTV a 60. výročí VRSR.

JAROSLAV TROUSIL

# Hodnocení sezóny československých lyžařů

Letošní zima končí. Letos dříve než obvykle zmizel sníh i tam, kde se ještě v tuto dobu jiná léta lyžovalo. A to je prakticky tečka za letošními lyžařskými soutěžemi. Doma určitě a ani v zahraničí už toho mnoho nezbývá. I když provedou trenéři všech reprezentačních družstev lyžařů podrobná hodnocení letošního závodního období až koncem dubna, podívejme se předem jen stručně jak vypadala sezóna u jednotlivých týmů.

Mám-li hodnotit letošní sezónu čs. lyžařů, jsem tak trochu na rozpacích. Rozhodně největší krok kupředu udělalo skokanské družstvo jak seniorů, tak i juniorů. Představilo se několik mladých skokanů, kteří svými výsledky zejména v zahraničí a na našich mezinárodních závodech překvapili nejen nás, ale i zahraniční odborníky. Lze konstatovat, že téměř při každém zahraničním startu se objevilo nové jméno z čs. skokanské líhně, dosud ve světě neznámé nebo jen málo. Ať již to byli Samek, Rusko, Tanczos, Jirásko, Fizek či Novotný a jiní. Mezi úspěšné se řadí i František Novák, ten už si popularitu vybíjoval na loňském MEJ v Liberci. V dobré formě skákal Leoš Škoda, který byl prakticky celou sezónu oporou družstva. Velikým a milým překvapením byly výsledky našich juniorů na prvním mistrovství světa v Sainte Croix ve Švýcarsku. Pavel Fizek vybíjoval titul juniorského mistra světa a další dva čs. mladí reprezentanti Brzuchanský a Bobek skončili v první desítce.

Tyto všechny úspěchy čs. skokanů však neznamenají, že už jsme všechno vyhráli. Trenéři i závodníci čeká další systematická a cílevědomá tréninková práce. Víme, že ani soupeři nebudou zahálet, především pak v NDR, protože i jim naši skokani v letošním roce připravili nejednu neklidnou noc, naposled na XII. Tatranském poháru.

Muži běžci zahájili sezónu velice dobře, tak jako obvykle v minulosti. Některé výsledky Henycha, Jarého, Berana a Šimona byly velmi dobré. Žel v průběhu závodního období potkala i letos družstvo značná nemocnost. Byly to chřipky, Jarý měl potíže se zády, Henych s plotýnkami, Beran si zlomil ruku a Böhmsi poranil rameno. Jakžtakž to ve zdraví přežil jen Šimon. Nováček v družstvu Zahourek střídal dobré výsledky se slabšími, nedařilo se podle přání Kubicovi ani Michalkovi. Běžců je až dosud velmi malý okruh pokud hovoříme o špičce. V průběhu sezóny nebyly výsledky přesvědčivé snad až na výkony Šimona a Jarého na Tatranském poháru. Potěšitelné byly však zlepšené výkony junióra Jaroslava Kohúta a Jiřího Švuba, do loňského roku neznámého běžce. Trenér Jaroslav Honců předpokládá v některých ze svěřenců zlepšení ve stálém zkvalitňování techniky jízdy.

Je nutné se u této disciplíny urychleně rozhlédnout po dalších sportovcích, kteří by v budoucnu mohli toto družstvo doplnit. Komise vrcholového sportu běžeckých disciplín proto také zorganizovala na závěr sezóny

funkční zkoušky pro talentované běžce a běžkyně. Rozšíří poznání o vyhlédnutých talentech a o jejich předpokladech pro docílení vrcholových výkonů.

Na olympijských hrách v minulém roce se nepodařilo našim běžkyním realizovat očekávané výsledky a důsledkem byl i odchod trenéra reprezentačního družstva. Ani v letošním závodním období jsme se nedočkali zlepšení. Družstvo stagnovalo a v některých závodech došlo i k poklesu výkonnosti. Jistě přispěla k tomu i ta skutečnost, že nový trenér se hledal déle než se předpokládalo. Trvalo prakticky až do podzimu, než se ujal z pověření předsednictva VSL ÚV ČSTV vedení družstva (do vyřešení situace) Ján Terezčák.

Dobry výsledek ukázala Blanka Paulů na mezinárodních závodech začátkem ledna v Klingenthalu, kde přesvědčila, že patří stále ke světové špičce. Výsledky Pasiarové i Pospíšilové byly ihned za světovou špičkou. Ostatní závodnice neuspěly. Rovněž tak lze hodnotit výsledky ve Sliaci a v Novém Městě na Moravě. Blanka Paulů těsně před mistrovstvím ČSSR onemocněla a do konce sezóny se neuzdravila. Střed závodního období byl výsledkově pro naše ženy slabší. Až koncem sezóny na Tatranském poháru podaly dobré výkony.

V průběhu sezóny zaznamenaly několik nadějných výsledků mladé závodnice, zejména Dagmar Palečková. Situaci v ženském běžeckém lyžování řeší komise vrcholového sportu (KVS) běhu společně s předsednictvem VSL ÚV ČSTV. Stabilizace trenérských kádrů bude vyřešena s konečnou platností do konce dubna t. r.

Naši sdružení i přes dobré podmínky v přípravě neuspěli ani v letošním závodním období. Jejich výsledky v mezinárodních závodech byly velice slabé. Naši nejlepší končili za svými soupeři s velkou bodovou ztrátou. Proto po první části sezóny rozhodlo předsednictvo VSL ÚV ČSTV dát přednost startu v mezinárodních závodech mladým nadějným sdruženářům z juniorského družstva. Jejich sportovní forma nebyla však rovněž dobrá. Ve svých výkonech zůstávali daleko za svými možnostmi. KVS skoku a závodu sdruženého se zabývá situací v této disciplíně a podává P-VSL ÚV ČSTV návrh na vyřešení tohoto problému.

V mužském sjezdovém lyžování spl-



Zdeněk Remsa, ústřední trenér VSL ÚV ČSTV

nili v letošní sezóně plánované výsledky jenom dva závodníci: Miloslav Sochor a Bohumír Zeman. Po absolvování první části Světového poháru absolvovali jen tyto dva sportovci druhou část a zúčastnili se finále SP. Sochor i Zeman měli několik dobrých výsledků v průběhu závodního období, nejlepší bylo třetí místo Sochora v obřím slalomu v Are. Zemanovi docházela v závěru sezóny síla a tak několik závodů nedejel. Neuspokojivá je zatím situace v juniorské kategorii, která se letos neprosadila.

Ve sjezdařském družstvu žen došlo v letošní sezóně k omlazení. Dagmar Kuzmanová neopakovala letos loňské výsledky. Dobré umístění měla na začátku závodního období. Její slabší výsledky v průběhu sezóny ovlivnila zřejmě operace v letních měsících, která ji vyřadila až téměř do konce září z tréninku. Nové členky družstva sbírají zkušenosti, zatím hledají cestu a určitě ne beznadějně. To ukázalo např. MEJ v Kranjské Goře, kde naše mladé závodnice získaly tři medaile.

Vcelku uspokojivá je situace v družstvu juniorek, z nichž na sebe upozornily v letošním závodním období hlavně Vlčková a Housková.

Letošní sezóna nám odkryla chyby a nedostatky u jednotlivých družstev a ukázala, kde nás „tlačí bota“. Proto bude nutné pro příští sezónu získané zkušenosti z takzvaného vyhledávacího závodního období zhodnotit, zkonsolidovat družstva a plně se zaměřit na příští sezónu, kdy čeká čs. lyžaře MS v klasických disciplínách v Lahti a ve sjezdových v Garmisch-Partenkirchenu.

**ZDENĚK REMSA**  
ústřední trenér lyžování

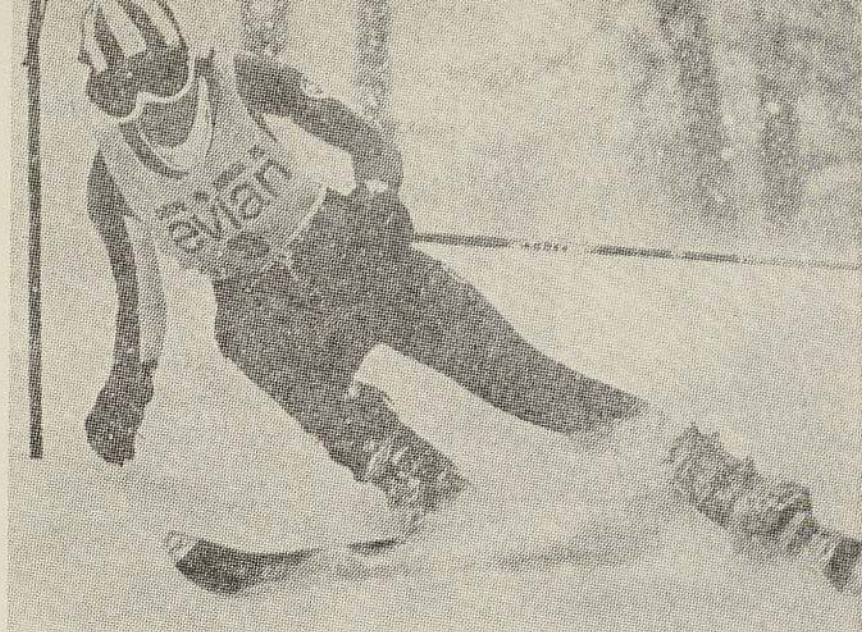


# Bilance Světového poháru 1976-77

Posledními závody v soutěži o Světový pohár ve sjezdových disciplínách (SP), obřím slalomem a paralelním závodem mužů a žen byla za krásného slunného počasí v nadmořské výšce 2300 m ve španělské Sol y Nieve ukončena nejnamáhavější sjezdová soutěž všech dob. V rámci programu bylo ve SP odjeto 10 sjezdů, 10 obřích slalomů, 10 slalomů a 1 paralelní závod mužů, 8 sjezdů, stejný počet obřích slalomů a slalomů a jeden paralelní závod žen. Závody se jely v místech roztroušených po třech kontinentech světa, takže i z hlediska cestování šlo o velmi tvrdé podmínky, které na sebe závodníci museli vzít.

Krom toho, uvážíme-li předčasné začátek letošní sjezdové sezóny dvěma závody v Livignu (28. 11. 1976) a třemi závody Světové série (Aprica, Bormio a Sv. Mořic), kterých se převážná většina závodníků startovního pole SP rovněž zúčastnila, pochopíme jaký výkon musel podat každý ze sjezdařů, který se tohoto ojedinělého maratónu zúčastnil. Šlo o absolvování závodního programu o 36 závodech pro muže a 30 závodech pro ženy, rozloženého na čtyři měsíce (28. 11. 1976—27. 3. 1977), nepočítaje závody, které sjezdaři museli absolvovat v rámci národního mistrovství.

Cennou Evianskou trofej 1976—77 — křišťálový globus — převzali tentokrát obhájce titulu vítěze SP z minulého roku Švéd Ingemar Stenmark a sympatická švýcarská sjezdařka Lise-Marie Morerodová. Stenmark nashromáždil rekordní počet 339 bodů, Morerodová 319 bodů.



*Švýcarka Lise-Marie Morerodová se stala vítězkou Světového poháru 1976—77 žen*

Ingemar Stenmark si celkové vítězství ve SP 1976—77 zajistil již v Are, kde před dvaceti tisíci diváků suverénně vyhrál slalom, jubilejní 500. závod v historii SP. Jel s plným nasazením, útočně, psychicky naprosto uvolněn. Dosáhl času, kterým v pravém slova smyslu deklasoval celou světovou špičku. S odstupem 1,59 sek. se za něj zařadil Ital Franco Bieler. Další osm jezdců, počínaje G. Thönim a konče Wenzlem na 10. místě, dělí od vítěze časové rozdíly od 2—3 sek. Stenmark byl celou sezónu ve vynikající formě a v závěru vytvořil řadu nových „rekordů“. V počtu vítězných slalomů překonal Jean Noël Augerta. Vyhrál ve SP celkem 14 slalomů (Augert 13), zvítězil v Are v obřím slalomu s největším časovým rozdílem v sezóně (2,20 sek.; do té doby držel rekord Hemmi 2,17 sek.) a byl prvním, jemuž se podařil skok nad hranici 300 bodů SP. To nebylo tak zcela jeho zásluhou, byl to spíše důsledek předimenzovaného závodního programu SP.

Velkým překvapením letošní sezóny se stal mladý Rakušan Klaus Heidegger, který se v celkové klasifikaci SP s 250 body zařadil hned za Stenmarka. Až do loňského roku byl řadovým členem národního družstva. Měl bleskový nástup do začátku závodního období a výbornou formu po celou sezónu (vyhrál dva obří slalomy a jeden slalom, byl dvakrát druhý ve slalomu a jednou v obřím slalomu). Vyrostl ve specialistu ve slalomu a v obřím slalomu a stal se mužem číslo 1 v rakouském družstvu.

**Celková klasifikace SP mužů:** 1. Stenmark (Švéd.) 339 b., 2. Heidegger 250 b., 3. Klammer (oba Rak.) 203 b., 4. Gros (It.) 165 b., 5. Russi (Švýc.) 148 b., 6. G. Thöni (It.) 145 b., 7. H. Hemmi (Švýc.) 133 b., 8. Walcher (Rak.) 115 b., 9. Phil Mahre (USA) 100 b., 10. P. Frommelt (Licht.) 99 b. Čs.

závodníci Míla Sochor skončil s 21 b. na 38. a Boh. Zeman s 3 b. na 51.—53. místě.

Také Lise-Marie Morerodová nečekala až na finálové závody. Přestože v Heavenly Valley (USA) sama žádný závod nejela, stala se právě zde vítězkou SP 1976—77 a to díky Anne-Marii Moserové, která v prvním závodě ve sjezdu se umístila až na 5. místě. Ve zbývajících závodech do finále se Moserová Morerodové již nemohla přiblížit více, než na 12 bodů. Tak získala Morerodová nejvyšší počtu ve sjezdovém sportu — křišťálový globus SP. Nikdy nebodovala ve sjezdu, ten nejedždí ráda. Přesto však získala ve třech kombinacích letošní zimy dvakrát po 20 bodech a jednou 8 bodů — celkem 48 bodů. Cotelli, vedoucí italského družstva, poněkud excentrický ve vyjadřování, o ní svého času prohlásil: „Je jedinou ženou, která jezdí jako muži.“ To není v rozporu s obecným míněním, že Morerodová je jednou z nejsilnějších a nejženštějších závodnic v celé soutěži SP. Ještě lépe snad její jízdu definoval jiný odborník: „Jede hravě a lehce perfektní technikou, žádná stopa po násilí — to je dáno talentem, velkým množstvím práce a radostí z jízdy.“

**Celková klasifikace SP žen:** 1. Morerodová (Švýc.) 319 b., 2. Moserová-Prölllová 246 b., 3. Kasererová 196 b., 4. Habersatterová [všechny Rak.] 186 b., 5. Wenzelová (Licht.) 150 b., 6. Nadigová (Švýc.) 133 b., 7. Pelenová (Fr.) 132 b., 8. Giordaniová (It.) 121 b., 9. Serratová (Fr.) 85 b., 10. Zurbruggenová (Švýc.) 78 b.

V individuálních disciplínách se do 5. místa umístili:

## MUŽI

Sjezd: 1. Klammer (Rak.) 125 b., (vyhrál 6 sjezdů), 2. Walcher (Rak.) 101 b., 3. Russi (Švýc.) 85 b., 4. Winkler (Rak.), 5. Plank (It.).

Slalom: 1. Stenmark (Švéd.) 125 b., (vyhrál 7 slalomů a dvakrát zajel 2. místo), 2. Heidegger (Rak.) 91 b., 3. P. Frommelt (Licht.) 77 b., 4. Gros, 5. G. Thöni (oba It.).

*Tak jezdí vítěz Světového poháru 1976—77 Švéd Ingemar Stenmark*



Obří slalom: 1. H. Hemmi (Švýc.) 115 b. (vyhrál třikrát a dvakrát obsadil 2. místo), 2. Stenmark (Švéd.) 115 b. (zajel třikrát vítězně a dvakrát 2. místo), 3. Heidegger (Rak.) 100 b., 4. P. Mahre (USA), 5. Gros (It.).

## ZENY

Sjezd: 1. Habersatterová-Totschnigová 115 b. (vyhrála čtyři sjezdy), 2. Moserová-Prölllová (obě Rak.) 110 b. (vyhrála tři sjezdy, jednou byla druhá), 3. Nadigová (Švýc.) 81 b., 4. Evi Mittermaierová (NSR), 5. Zurbriggenová (Švýc.).

Slalom: 1. Morerodová (Švýc.) 101 b. (vyhrála tři slalomy, jednou byla druhá), 2. Pelenová (Fr.) 98 b. (vyhrála tři slalomy), 3. Giordaniová (It.) 86 b., 4. Kasererová (Rak.), 5. Wenzelová (Licht.).

Obří slalom: 1. Morerodová (Švýc.) 125 b. (vyhrála pět obřích slalomů a dvakrát byla druhá), 2. Kasererová 93 b., 3. Moserová-Prölllová (obě Rak.) 60 b., 4. Kreinerová (Kan.), 5.—6. Fisherová (USA) a Habersatterová (Rak.).

Oba finálové paralelní závody (muži-ženy) proběhly bez vzruchu, neboť body z finálových jízd již nemohly ovlivnit ani celkovou klasifikaci, ani výsledky v individuálních disciplínách. Získané body se započítávaly jen do soutěže o Pohár národů (PN). U mužů ovládli paralelní závody Rakušané, paralelní závod žen vyhrála Zechmeisterová.

Pořadí v paralelním závodu: muži - 1. Heidegger, 2. Brunner, 3. Stock (všichni Rak.), 4. Nöckler (It.); ženy - 1. Zechmeisterová (NSR), 2. Nadigová (Švýc.), 3. Moserová-Prölllová, 4. Eberleová (obě Rak.).

Paralelními závody (muži-ženy) byla zakončena soutěž o PN jako součást SP. Pohár národů vyhráli, jak bylo obecně očekáváno, Rakušané výrazným bodovým ziskem 1998 bodů (muži 1057 b., ženy 941 b.), Švýcaři s 1186 b. byli druzí.

## Pořadí družstev v Poháru národů:

1. Rakousko 1998 b. (1057/941), 2. Švýcarsko 1186 b. (605/801), 3. Itálie 703 b. (582/121), 4. NSR 448 b. (203/245), 5. Lichtenštejsko 370 b. (205/165), 6. Švédsko 364 b. (364/0), 7. Francie 309 b. (1/308), 8. USA 306 b. (150/156), 9. Kanada 70 b. (4/66), 10. Írán 39 b. (0/39), 11. ČSSR 24 (24/0), 12. Norsko 21 b., 13. Jugoslávie 15 b., 14. Japonsko 4 b., 15. Austrálie 3 b., 16. Bulharsko 1 b.

Do PN bodovalo 61 závodníků a 41 závodnic: Rakousko 25 (14 mužů/11 žen), Švýcarsko 17 (12/5), USA 14 (6/8), NSR 11 (4/7), Itálie 9 (8/1), Francie 6 (1/5), Lichtenštejsko 5 (3/2), Kanada (2/1) a Švédsko (3/0) oba po 3, ČSSR a Norsko po 2 (2/0), Írán (0/1), Jugoslávie, Japonsko, Austrálie a Bulharsko po 1 (1/0).

Co ukázal letošní Světový pohár? Rakušané jsou od r. 1973 vedoucím družstvem SP. Tuto pozici v letošní sezóně ještě zvýraznili a to jak v družstvu mužů, tak v družstvu žen. Rovněž Švýcaři obstáli velmi dobře. Obzvláště příznivě se u nich vyvíjí situace v obřím slalomu. Obráceně tomu je u italského družstva, dříve dominujícího týmu právě v obřím slalomu. Nejhorší v italském kolektivu dopadl G. Thöni, který letos nevyhrál ani jediný závod a kterému v obřím slalomu dokonce hrozí relegace do 3. losovací skupiny. Letošní bilance Itálů je velmi chudá: jediné vítězství (Radici v prvním slalomu) a 25 bodů v kombinaci pro Thöniho. NSR se dosud nedovedla zcela vypořádat se ztrátou Rosi Mittermaierové. Velký pokrok v porovnání s předchozí sezónou udělali muži Lichtenštejnska, v menší míře i jeho ženy. Krizová situace v družstvu mužů Francie od sezóny 1972—73 přetrvává a je zřejmě vážného charakteru. Bodoval jediný jezdec Navillod (1 b.). Nezmoohl zřejmě nic ani Walter Trilling, jemuž bylo na počátku sezóny druž-

stvo mužů svěřeno. K silnému poklesu su ve výkonnosti došlo v kanadském týmu mužů. Bodovali jen Murray (3 b.) a Read (1 b.). V ostatních družstvech, která se SP pravidelně zúčastňují, nedošlo k podstatným změnám. Pokud jde o situaci v čs. družstvu, nelze ji hodnotit jen na základě výsledků, docílených v závodech SP. Jan Vedral, trenér družstva mužů, je toho názoru, že za spolehlivého jezdce je možno pokládat pouze Milu Sochora, který za celé závodní období neudělal vážnější chybu. Zejména v závěru sezóny dokázal, že umí zajet. Bodoval třikrát v obřím slalomu (Garmisch-Partenkirchen 4 b., Adelboden 1 b. a Are 15 b.) a jednou ve slalomu (Voss 1 b.), získal celkem 21 bodů. Bohumír Zeman nezajel to, co umí. Bodoval jen jednou ve slalomu (St. Anton 3 b.). Ostatní členové družstva podle názoru trenéra nesplnili co od nich bylo očekáváno. Jejich osobní nasazení v závodech bylo nedostatečné, nepochopili náležitě význam státní reprezentace. Také trenér žen Pavel Zelenka očekával od svých svěřenkyň výraznější výsledek. Proti očekávání letos v SP nedo- dovaly. To není dobré a je varováním jak pro trenéra, tak pro členky družstva. Kolektiv žen je mladým družstvem a není proto dosud nic ztraceno. Děvčata se obohatila o zkušenosti další sezóny, nelze ovšem zapominat, že čas rychle ubíhá.

Finálovými závody v Sol y Nieve se skončil 11. ročník nejhodnotnější soutěže ve sjezdovém sportu v sezóně 1976—77. Byla to po všech stránkách nejnáročnější sjezdová soutěž, která se kdy jela. Po organizační stránce nebylo vše v pořádku. Ostré kritice byl podroben pořadatel v Heavenly Valley. Odborný tisk psal o tamních sjezdových tratích jako o nevhodných pro závody soutěže, jakou je SP. Mnoho jistě zavinily mimořádně nepříznivé povětrnostní podmínky, s nimiž si pořadatelé nevěděli rady

# BAKURIANI-KAVKAZSKÝ RÁJ LYŽAŘŮ

Bakuriani, ještě do nedávna neznámý pojem, se dnes stále více začíná vyrývat do povědomí lyžařského světa. Největší zásluhu na tom mají bezesporu úspěchy sovětských běžců a běžkyň v olympijských soutěžích v Innsbrucku a v letošní sezóně, položené právě tvrdou přípravou v Bakuriani. Toto městečko ležící v oblasti Malého Kavkazu, se má stát v budoucnu významným centrem jak klasického, tak i alpského lyžování.

V současné době disponuje toto vysokohorské středisko (1700—1800 m nad mořem) třemi skokanskými můstky, běžeckými okruhy 5, 10, 15 a 30 km a biatlonovou střílnicí. Ubytovací zařízení, kde bydlí sovětsí sportovci, je prosté, ale účelné, k dispozici je i tělocvična vybavená základním zařízením. Tato základna má velký význam především pro běžce v tom, že ve vysoké nadmořské výšce si tam organismus zvyká na vysoké tréninkové zatížení. Po přechodu do níže položených dějišť významných soutěží pak stojí na straně sově-

ských běžců nesporná výhoda. Vedle skokanských můstků je ještě situována sánkařská dráha.

Bakuriani, městečko ležící pod svahy Trialetského hřbetu, vzdálené 196 km od hlavního gruzínskému města Tbilisi a 26 km od známého lázeňského města Boržomi, s nimiž je spojeno silnicí a železnicí, se však má v budoucnu stát především významným střediskem alpského lyžování. Přírodní podmínky se svahy alpského charakteru v nadmořské výšce 1700—2800 m jsou ideální, sníh tam leží od prosince až do března. Svým klimatem je Bakuriani přirovnáváno k Davosu, přírodními a sportovními možnostmi Courchevelu.

Současné existující zařízení je poměrně skromné. Sedačková lanovka (kapacita 200 lidí za hodinu) vede na vrchol Kochty I (2755 m), na jejíž svazích jsou vytyčeny trasy ženského sjezdu (1700 m dlouhá, výškový rozdíl 455 m), obří slalom (1400 m — 355 m) a slalom (400 m — 150 m). Na svazích Kochty II (2225 m) byly

v roce 1975 vybudovány dvě lanovky o celkové délce 2180 m s kapacitou 300 lidí. To všechno nemůže zdaleka stačit vzrůstajícímu zájmu o sjezdové lyžování v SSSR. Podle posledních zpráv se mu turisticky v roce 1975 věnovalo 200 000 lidí, loni již čtyři sta tisíc. Bakuriani se o víkendech stává cílem lyžařů z Tbilisi a širokého okolí, u lanovek se vinou dlouhé fronty.

Světlo světa však již spatřil velkorysý projekt, který v příštích letech předpokládá vybudování čtyř sjezdových středisek v bezprostřední blízkosti Bakuriani s možností vzájemného propojení lanovkami a vleky. V jednotlivých zónách — Kochta, Dídveli, Sakvelo a Cchrackovo budou situovány jak závodní tratě, tak sjezdovky a lyžařské svahy pro širokou veřejnost. Projekt tbiliského institutu Gruzgiprogorstroj a všesvazového institutu Sojuzsportprojekt vytyčil lyžařské tratě a svahy v celkové délce 96 km, 36 lanovek a vleků o celkové délce 47 km, které budou schopny vy-

a které by byly tvrdým oříškem i pro zkušené organizátory na evropském kontinentě. Jak sněhová vichřice a vítr dovedly ovlivnit průběh závodu ve sjezdu hovoří dva příklady: Franz Klammer skončil na 15. místě s odstupem 4 sek. na vítěze! Herbert Plank se startovním číslem 1 vzdal, protože se musel odpichovat hůlkami, aby vůbec jel. Zkušený Rolf Heftl, coach švýcarského družstva mužů prohlásil: „Byly to daleko nejlhčí, ale současně nejnebezpečnější sjezdové závody sezóny.“ Došlo i k vážnému úrazu 18leté Američanky Sheily McKinneyové při těžkém pádu na ochrannou síť (zlomená spodina lebeční a páteř).

Závěrem ještě poznámka k zásadní otázce hodnocení soutěže. SP změnil od základu sjezdový sport, změnil i jezdcce. Tento vývoj není ještě ukončen a soutěž dosud nemá definitivní podobu. Při veškerém respektu k výkonům Ingemara Stenmarka převládá jak v komisi SP, tak ve federaci obecný názor, že není v pořádku, mohl-li mu být po dva roky za sebou předán pohár vítěze SP, aniž by za tu dobu jel jediný závod v nejhodnotnější sjezdové disciplíně — ve sjezdu. Serge Lang, předseda komise pro SP, proto přichází s novým návrhem, který dává do diskuse. Navrhuje soutěž rozdělit na kvalifikační a finálové kolo. V závodech kvalifikačního kola by se bodovalo pro klasifikaci v individuálních disciplínách. Závodníci v čele této klasifikace (prvních 10, 15 nebo 20) by se utkali ve finálovém kole, v sérii závodů po dvou nebo po třech slalomech, obřích slalomech a sjezdech. V závodech finálového kola, do kterého by jezdcí nastoupili s nulovým bodovým stavem, by se rozhodovalo o vítězi SP.

Je problematické, zda se iniciátorem soutěže o SP vůbec kdy podaří realizovat původní záměr — vyhradit Evianskou trofej nejlepšímu všestrannému jezdcí. **Dr. OTTO KULHÁNEK**

## Na XII. Tatranském poháru vavříny pro závodníky NDR a ČSSR

Z čs. reprezentantů nejméně úspěšnější skokani a Šimon — Převaha běžkyň NDR

Dvanáctý ročník Tatranského poháru 18.—20. března na Štrbském Plese byl opět významnou událostí nejen sportovní, ale i společenskou. Znamenal vyvrcholení čs. mezinárodní lyžařské sezóny. Jeho organizátoři přivítali v hledišti Areálu snů také členy představenstva ÚV KSČ prvního tajemníka ÚV KSS Jozefa Lenárta a předsedu vlády SSR Petera Colotku, místopředsedu vlády ČSSR Mateje Lúčana, předsedu ČNR Evžena Erbanu a další představitele politického a veřejného života.

Ze šestnácti zúčastněných zemí i tentokrát byli nejméně úspěšnější reprezentanti a reprezentantky NDR, kteří si odvezli z Vysokých Tater deset medailí, z toho čtyři zlaté a po třech stříbrných a bronzových. Velmi dobře si vedli čs. skokani, kteří dokázali, že jejich poslední dobré výsledky jsou výsledkem úspěšného nástupu mladé skokanské generace. Z běžců zasáhli úspěšně do bojů František Šimon a Milan Jarý, kteří přispěli k zisku dvou zlatých, stejného počtu stříbrných a čtyř bronzových medailí. Zbývající zlatá patřila rakouskému skokanu Hans Millonigovi za vítězství na středním můstku a Polákům Luszczeckovi a Długopolskému stříbrné za druhé místa v tisícce a v závodě sdruženém.

„Nás organizátory potěšil zájem, který o tuto významnou lyžařskou událost projeví nejvyšší představitelé našich politických a státních orgánů, jakož i společenských organizací,“ řekl po skončení závodů předseda organizačního výboru XII. ročníku Tatranského poháru ing. Karol Suchánek. „Tentokrát nám přálo i počasí, soutěž na dobře upravených tratích a můstcích proběhla bez problémů a přinesla zajímavé boje. Věřím,

že příští rok se nám podaří lépe zkoordinovat termín Tatranského poháru a přivítáme ve Vysokých Tatrech světovou špičku ve všech disciplínách.“

Nejvýraznějším úspěchem čs. lyžování v XII. ročníku Tatranského poháru byla první tři místa skokanů na velkém můstku. Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica) na něm potvrdil svou velmi dobrou formu v závěru sezóny, příkladnou bojovnost nejdelšími skoky v obou kolech, jakož i stylové zlepšení, což se projevovalo vysokými známkami stylových rozhodčích v obou kolech. Potěšitelná byla skutečnost, že konečně se dařilo i dalšímu členu čs. reprezentačního družstva Ivo Felixovi a že tři naši závodníci porazili výborné skokany NDR. Na středním můstku zkušený Rakušan Hans Millonig dokázal, že po slabším začátku sezóny stále patří v evropské špičce a osm desetin bodu rozhodlo o jeho prvenství před Ruskem. Felix a tentokrát i kapitán čs. reprezentačního týmu skokanů Škoda se umístili před nejméně úspěšným závodníkem NDR B. Ecksteinem. Harald Duschek skončil až desátý.

„S výkonem našich skokanů jsem spokojen i když na středním můstku nám unikla zlatá medaile,“ řekl tre-

vézt na vrcholy 18 000 lidí za hodinu. V oblasti budou vytyčeny tři závodní sjezdovky, dva obří slalomy, dva slalomy, turistické sjezdovky až 7 km dlouhé s výškovým rozdílem 1000 metrů.

Ruku v ruce s tím půjde samozřejmě o vybudování ubytovacích kapacit. Projekt předpokládá únosné podmínky pro sportovní využití asi 7000 lidí najednou. Proto má být, vedle stávajících pěti hotelů a ubytoven, vybudováno vysokohorské ubytovací středisko Imerlebi s kapacitou 3600 hostů. Vyrosté ve výšce 1750 m na ploše 5,8 ha v bezprostřední blízkosti lyžařských svahů. Má to být nejmmodernější středisko, poskytující všechny služby. Jeho základ bude tvořit „pěší zóna“, na ní budou navazovat restaurace orientované na jih s vý-

chody přímo k lanovkám. Budou zde bistra, kina, koncertní sál, kuželkářská dráha, otevřené plavecké bazény, obchodní centrum, atd. Počítá se i s výstavbou sportovních zařízení pro přípravu špičkových sportovců — kluziště, krytého bazénu, hal pro hry atd. Pod úrovní chodníku budou všechny sklady a hospodářské provozy,

silnice umožní návštěvníkům i službám příjezd přímo ke středisku.

To je zatím projekt, jeho realizace bude dle několika dalších let. Pak se však Bakuriani určitě stane nevyhledávanějším kavkazským zimním střediskem a není divu, že se uvažuje i o možnosti uspořádat zde někdy v budoucnu zimní olympijské hry.

*Bakuriani s lyžařskými můstky v popředí a zónou Kochty vlevo. Uprostřed na nejvyšším vrcholu má být situována zóna Sakvelo, vpravo od ní Didveli a zcela vpravo Cchrackovo. Na jejich úpatí vyrosté ubytovací středisko Imerlebi*





Tak to vypadalo na startu XII. ročníku Tatranského poháru při běhu žen na 5 kilometrů

nér čs. reprezentačního družstva Jáchym Bulín. „Radostnou skutečností je zejména vyrovnanost členů kolektivu a že i Felix konečně „našel“ svou formu. Na středním můstku Rusko se v prvním kole odrazil trochu později a tím mu uniklo po úspěchu na devadesátce druhý vítězství. Závodily byly velmi dobré úrovně a diváci viděli hodně pěkných skoků na vzorně upravených můstcích. Jsem rád, že naši mladí závodníci v hodnotné domácí soutěži neklamali.“

„Když jsem vedl po prvním kole o čtyři body před Duschkem, věděl jsem, že je to pro mne velká příležitost, řekl po závodě na velkém můstku Jozef Rusko. „Když ve druhém kole skočil Dushek jen 100 metrů, umínil jsem si, že musím zabojovat. Měl jsem radost z toho, že se to podařilo a skočil jsem ještě o 1,5 metru dále než v prvním kole. Trochu si ce foukal vítr do zad, ale let byl dobrý.“

„Dlouho jsem čekal na nějaký lepší výsledek v letošní sezoně,“ komentoval závodce Ivo Felix. „V Tatrách se mi tenkrát skákal dobře od prvního tréninkového skoku.“

Pro čs. sdruženáře Tatranský pohár byl poslední příležitost, aby se prosadili mezi přední závodníky. Ani tentokrát se jim to však nepodařilo a výsledky byly zklamáním. Nejlepší z nich Siegfried Holub byl až jedenáctý s 385,170 - 63,330 b. za vítězným Winklerem. Při neúčasti olympijského vítěze a mistra světa Ulricha Wehlinga (NDR) ve skoku i v běhu byl nejlepší jeho krajan Konrad Winkler a bezpečně zvítězil. Poláci potvrdili, že této disciplíně věnují opět zvýšenou pozornost. Svědčí o tom druhé místo Długopolského, páté Kawuloka a osmé Zaryckého. V první části závodu — skocích překvapil dorostenec Jaroslav Bukvic, který obsadil druhé místo (!). Běh je však jeho slabinou. Skončil v něm až 34. a celkově obsadil 24. místo.

„Byl to pro nás nejspěšnější ročník Tatranského poháru,“ řekl v cíli mužské patnáctky Jaroslav Honců. V té chvíli se už Šimon dočkal časů svých největších soupeřů. Žádný z nich neodsunul tabulku s československou vlajkou z prvního místa. Freyer, Krause, Jarý, Luszczek, vši-

chni zůstali za ním. „Tatranský pohár jsem ještě nevyhrál. Těší mne to. Je to už třetí mezinárodní vítězství sezóny. Původně jsem chtěl startovat na závodech v Zakopaném, kde jsem loni vyhrál. Ale potom jsem si to rozmyslel. K dobrému výkonu je třeba trochu potrénovat.“

První dojmy Františka Šimona upřesnil trenér: „Šimon nejel v úplně vrcholné formě, ta šla po Falunu dolů, ale byl velmi dobrý. A soupeři? Luszczek je podle mého názoru nejlepší polský běžec všech dob. Na všech světových závodech jel odvážně, riskoval a udělal značný rozruch. Krause je největší současný talent NDR, ale v závěru nestačil. Freyer není pro nás neznámý, loni vyhrál v Novém Měsě na Moravě a letos byl na generálce mistrovství světa v Lahti šestý.“ V areálu na Štrbském Plese byl i juniorský mistr Evropy z Liberce Ivanov a čerstvý mistr světa juniorů Bulhar Lebanov. Oba mladí se však neprosadili. Silná byla norská výprava, velké zlepšení ukázali Bulhaři. Sovětský celek přijel s mladými na zkušenu.

Třicítka vzhledem k rychlému sněhu, jehož kvalita se pod vlivem slunečních paprsků stávala nevyzpytatelnou, byla jedním z nejrychlejších závodů sezóny. Byla náročná především ve sjezdech a nikdo z vedoucích závodníků se nevyhnul pádu. Luszczek ulomil bodlo hůlky a ztratil talířek. Šimon spadl už na čtvrtém kilometru a našel si lyži. Přestože z naší reprezentace bylo jen dvoučlenné torzo, vládla v čs. táboře spokojenost. Ke dvěma zdravým, Šimonovi a Kubíčkovi, se v běhu na 15 km připojil Jarý. Po pětidenní absenci se mu dařilo. „Je to letos můj nejlepší výsledek. Nevěděl jsem co od sebe mohu čekat. Škoda, že se neběželo o dva dny později. To už by mne Freyer, který běžel za mnou a já o něm neměl přehled, neporazil“ pověděl na improvizované tiskové besedě odpočinutý Milan Jarý.

V běhu žen neměly závodnice NDR žádné problémy. Kompletní kvarteto reprezentantek Schmidtová, Petzoldová, Krauseová a juniorská mistryně světa Schreiberová, bylo nad naše síly. Ještě v pětce s nimi držela naše děvčata krok, ale na dvojnásobné tra-

ti byl triumf běžkyň NDR úplný. Veronika Schmidtová po dvojnásobném prvenství: „V Tatrách se nám tradičně dařilo. Napřesrok bych chtěla stát na jednom ze stupňů vítězů v Lahti.“ Při neúčasti nejlepší čs. běžkyň Blanky Paulů, která po přechozeném lehkém zápalu plic nezavodila, se nejlépe osvědčily Pospíšilová a Palečková. Zvláště je třeba ocenit juniorku Palečkovou, která se nezalekla zahraniční konkurence a v běhu na 5 km porazila mimo jiné i Petzoldovou. Trenér čs. celku žen Ján Terežčák si však povzdychl nad třetí reprezentantkou: „Pasiárová jako jediná ze všech absolvovala od začátku sezóny všechny závody. Únava se na ní už citelně projevila.“

Běhy obou kategorií měly zásluhou reprezentantů NDR, Polska, Norska a ČSSR slušnou úroveň.

#### PŘEHLED VÝSLEDKŮ

**Běh žen na 5 km:** 1. Schmidtová 17:46,48, 2. Krauseová 18:02, 84, 3. Schreiberová (všechny NDR) 18:08,24, 4. Pospíšilová (ČSSR) 18:26,39, 5. Berit Jensenová (Norsko) 18:34,67, 6. Palečková (ČSSR) 18:39,72, 7. Petzoldová (NDR) 18:40,53, 8. Pasiárová 18:53,27, 9. Jeriová (obě ČSSR) 18:55,83, 10. Torill Jensenová (Norsko) 19:02,50.

**Běh žen na 10 km:** 1. Schmidtová 34:41,12, 2. Krauseová 35:25,71, 3. Petzoldová 35:36,98, 4. Schreiberová 35:45,83, 5. Pospíšilová 36:22,10, 6. Brožková (ČSSR) 37:12,88, 7. Torill Jensenová 37:15,15, 8. Palečková 37:18,74, 9. Jeriová 37:18,95, 10. Berit Jensenová 37:28,52.

**Běh mužů na 15 km:** 1. Šimon (ČSSR) 42:55,20, 2. Freyer (NDR) 43:31,12, 3. Jarý (ČSSR) 43:36,60, 4. Luszczek (Polsko) 43:39,92, 5. Oljušin (SSSR) 43:56,35, 6. Vogel (Rakousko) 44:12,32, 7. Wolf 44:23,02, 8. Krause (oba NDR) 44:37,02, 9. Hallenbarter (Švýcarsko) 44:47,68, 10. Lebanov (Bulharsko) 44:55,38.

**Běh mužů na 30 km:** 1. Freyer 1:26:58,03, 2. Luszczek 1:27:31,56, 3. Šimon 1:28:40,92, 4. Krause 1:29:23,17, 5. Gebala (Polsko) 1:29:40,40, 6. A. Kälin (Švýcarsko) 1:32:00,79, 7. Wolf 1:31:25,13, 8. Weber (Rakousko) 1:31:50,39, 9. Giger (Švýcarsko) 1:32:00,79, 10. Oljušin 1:32:30,34.

**Závod sdružený:** 1. Winkler (NDR) 448,500, 2. Długopolski 424,340, 3. Zimmermann (NDR) 423,545, 4. Granlien (Norsko) 415,910, 5. Kawulok (Polsko) 415,790, 6. Schmieder (NDR) 414,150, 7. Baranov (SSSR) 410,325, 8. Zarycki (Polsko) 406,375, 9. Koch (Rakousko) 403,790, 10. Schmid (Švýcarsko) 390,280, 11. Holub 385,170, 12. Zeman (oba ČSSR) 382,525 b.

**Skoky:** 1. Winkler 228,5 (81 a 82), 2. Bukvic (ČSSR) 220,6 (80 a 79), 3. Granlien 214,6 (80 a 82), 4. Zimmermann 214,0 (82 a 79), 5. Schmieder 211,4 (80 a 80).

**Běh na 15 km:** 1. Winkler 44:36,59, 2. Kawulok 44:42,02, 3. Długopolski 45:18,95, 4. Legierski (Polsko) 45:41,75, 5. Zimmermann 45:46,24.

**Skoky na středním můstku (P 70 m):** 1. Millonig (Rakousko) 241,3 (85,5 a 81), 2. Rusko 240,5 (81 a 82,5), 3. Felix 237,7 (83 a 80), 4. Škoda (všichni ČSSR) 235,8 (83 a 81), 5. B. Eckstein (NDR) 228,8 (79 a 80), 6. F. Novák 228,6 (82 a 77,5), 7. B. Novák 228,3 (81 a 78), 8. Sláma (všichni ČSSR) 225,5 (82 a 79) 9. Hauge (Norsko) 224,5 (77 a 79), 10. Duschek (NDR) 220,5 (76 a 80).

**Skoky na velkém můstku (P 90 m):** 1. Rusko 253,1 (107,5 a 109), 2. Felix 244,1 (104,5 a 107), 3. F. Novák 237,6 (104 a 105), 4. Duschek 233,0 (105 a 100), 5. Millonig 232,8 (104 a 103), 6. B. Eckstein 231,9 (101 a 105), 7. Hysek 231,4 (100 a 106), 8. Tanczos 223,1 (101,5 a 100), 9. Jaroslav Balcar (všichni ČSSR) 222,9 (94,5 a 104), 10. Weisspflog (NDR) 216,6 (102 a 94,5).

RUDOLF MAREK a JAROSLAV TROUSIL

# Čerpáme ze zahraniční literatury

Pro dnešní pokračování překladu z knihy Alpine skiing (Sjezdové lyžování) jsme vybrali převážnou část ze šesté kapitoly, která se zabývá jízdou vyspělých lyžařů. Podle názoru autorů spočívá charakteristika jízdy vyspělého lyžaře v tom, že je schopen provádět srovnávané s minimálním sesouváním. Aby toho docílil je třeba, aby vedl lyže v průběhu oblouku po vnitřních hranách. Rovněž je důležité neustále na lyže působit, nebýt při jízdě pasivní. Za nejdůležitější část z hlediska fázi oblouku je považován kritický okamžik po přejetí spádnice, kdy je na vnější lyži vyvíjen největší tlak a přitom musí být udržena ve směru jízdy bez většího smyku.

Opět je zdůrazňována důležitost předozadní rovnováhy jako již několikrát v tom smyslu, že po přenesení váhy z jedné lyže na druhou při zahájení oblouku následuje mírný náklon vpřed, naopak po překonání spádnice s ukončováním oblouku se připouští nepatrný náklon vzad. Autoři zdůrazňují, že v žádném případě není řeč o přisednutí, které v minulosti často vznikalo chybnou interpretací toho, co napsal Georges Joubert.

V krátkých obloucích je tento mírný náklon vzad poněkud více patrný a má svůj význam pro předtočení do dalšího oblouku. Naopak v dlouhých obloucích by měl lyžař udržovat neutrální postoj nebo lehký náklon vpřed co nejlépe. Lyže mají takové vlastnosti, které umožňují, že se při zatížení po celé délce prohnou, čehož je zapotřebí využívat právě při řezaných obloucích, které se mají jet s minimálním smykáním lyží.

Několik dalších doporučení se týká jízdy v prachovém sněhu. Mnoho lyžařů nemá právě příjemné zkušenosti se svou první jízdou v hlubokém neušlapaném sněhu. Obvykle je to způsobeno tím, že na ujetém podkladu byl zvyklý lyžař sesouvat a instinktivně vysouvat patky lyží, aby zpomalil rychlost jízdy. Jakýkoliv pokus použít sesouvání nebo bočního odsunutí patek lyží v prachovém sněhu má za následek pád.

Při lyžování v hlubokém prachovém sněhu musí být váha rozložena rovnoměrně po celé délce lyží, nebo mírně vzadu. Jakýkoliv náhlý pohyb vpřed má za následek, že se špičky lyží ponoří do sněhu. Lyžování v hlubokém sněhu vyžaduje obvykle provádění vydatnějších pohybů pro odlehčení lyží. Nejlépe toho lze dosáhnout při provedení odlehčení pohybem zdola nahoru. Rovněž se doporučuje mírná rotace trupu spojená s pohybem vnější paže do směru následujícího oblouku. Tento pohyb spojený s důkladným pohybem zdola nahoru usnadní zatočení.

Pro lyžování v hlubokém sněhu je zapotřebí větší rychlosti jízdy nežli obvykle. Jedině tak se podaří udržet lyže na povrchu tak, aby lyže pluly po sněhu se špičkami vyčnívajícími ze sněhu. Současně je zapotřebí volit také dostatečně otevřené oblouky, neboť změna směru po zavřeném oblouku je velmi obtížná. Zejména začátečníci v hlubokém sněhu by si měli uvědomit, že je zapotřebí zatáčet blízko spádnice. I vynikající lyžaři mají potíže při zatáčení příliš k vrstevnici.

V hlubokém sněhu je možné sjíždět i poměrně strmé svahy oblouky blízko spádnice, aniž by se zvyšovala příliš rychlost jízdy. Hluboký sníh umožňuje velmi dobrou kontrolu rychlosti jízdy a poskytuje dostatek odporu proti sněhu upravenému. Aby bylo možno provést důkladné odlehčení, jehož význam již byl zdůrazněn, je třeba se důkladně opřít o lyže a najít dostatečnou oporu pro provedení odrazu. Je tedy stejně důležité zahraniční lyží, i když zde má poněkud jiný význam nežli na upraveném terénu. Má poskytnout dostatečnou oporu pro odraz a odpovídající odlehčení.

Lyže je třeba odlehčit po celé délce. Musí být otáčeny v nejvyšším bodě odlehčení přesně v okamžiku, kdy jsou zejména jejich špičky nad povrchem sněhu. Ve skutečnosti jsou to hlavně špičky lyží, které způsobují zatočení lyží do požadovaného směru. Potom následuje ponoření do sněhu vyvolané zatlačením na patky lyží. Tímto způsobem také dojde ke zpomalení jízdy a je tedy možno využívat tohoto pohybu k regulaci rychlosti jízdy.

Dále je zapotřebí lyžovat ve více vzpřímeném postoji nežli obvykle a jak již bylo řečeno poněkud větší rychlosti. Lyžování v hlubokém sněhu, zejména prachovém, je snad největším požitkem s jakým se může lyžař vůbec setkat a není třeba se hlubokého sněhu bát. Dobrý lyžař na tvrdém podkladě se naučí jezdit v hlubokém sněhu vel-

mi rychle i když za cenu několika efektních pádů. Lyžování v hlubokém sněhu považují autoři za mnohem jednodušší, nežli si většina lyžařů představuje.

Jako další oblouky doporučované pro vyspělé lyžaře jsou krátké oblouky v čisté formě. Rozdíl mezi krátkým obloukem pro pokročilé a čistou formou těchto oblouků určenou vyspělým lyžařům je ten, že převážně většina odlehčení je podle tvrzení autorů prováděna převážně po hlicením, spíše nežli pohybem zdola nahoru. V kritické

## na POMOC trenérům A cvičitelům

fázi tohoto krátkého oblouku je váha opět poněkud vpředu před neutrálním postojem. Vyvolaný dopředný tlak narůstá od přípravné fáze k fázi kritické. Kolena se pohybují dopředu a dovnitř a při zaháření je působení tlaku poněkud více vpředu, nežli při rovnovážném postoji. Při narůstajícím zatěžování dojde k zastavení pohybu nohou — v tomto okamžiku jsou hrany lyží nejvíce zatíženy. Zrušením hranění dojde k odlehčení lyží přitažením. Váha musí přejít rychle do rovnovážného postavení a potom lehce vzad, při ukončování oblouku.

Za důležité považují autoři, že v krátkých obloucích dochází k zatížení zadních částí lyží po zaháření, které je anticipačním pohybem pro vztyčení dopředu a vzhůru do dalšího oblouku.

V krátkých obloucích hraje velmi důležitou roli držení trupu a paží. Trup setrvává ve stabilní poloze zásadně čelem ve směru jízdy, tedy kolmo na spádnicí. Paže musí být neustále vpředu tak, aby bylo možno kdykoliv okamžitě provést oporu o hůl. Paže mohou pomoci posunout váhu těla poněkud dopředu v případě, že jsou potíže s předozadní rovnováhou.

Zrychlení jízdy ve fázi napojování oblouků vzniká bezvadným provedením zaháření a následujícím plynulým přitažením a nikoliv vržením chodidel a bérců dopředu, jak bývá ještě dnes dosti často v literatuře naprosto chybně uváděno. Jestliže se bude lyžař snažit posunout chodidla dopředu, bude potom takřka nemožné, aby zaujal včas dostatečný náklon vpřed potřebný pro fázi zaháření a vedení dalšího oblouku, zejména na tvrdém nebo zledovatěném podkladě.

Krátký oblouk v čisté formě je podle tvrzení autorů přesný a rychlý, zatěžování hran lyží je velmi lehké a citlivé, napojování oblouků se děje pomocí anticipace.

Obrazky, které jsme překreslili podle fotografií závodníka NSR Junginera, mají demonstrovat provedení dokonalého přitažení v krátkém oblouku, jak mají autoři na mysli.

Při zaháření (prvé dvě figury) je trup a paže poměrně vpředu. Kolena jsou také vpředu a holeně tlačí kupředu na horní část lyžařských bot. Během přenášení váhy a otáčení jsou lyže přitaženy a zvednuty nad sníh. Důležité je si povšimnout, že boky nedělají pohyb směrem dolů (jak často zejména naši cvičitelé chybně zdrazňují), ale kolena a chodidla se zvedají. Paže jsou co nejlépe vpředu a pomáhají udržovat rovnováhu.

Jakmile se lyže stáčí do nového směru, je váha přenesena dopředu. Na všech snímcích vykazuje trup minimální pohyby, veškerou práci provádějí nohy. Zatáčení musí vycházet z pohybu nohou a chodidel.

V příštím čísle přineseme závěrečnou část o jízdě v boulovatém terénu a na tvrdém podkladě. J. MARŠÍK



# Vyučovací postupy při lyžařském výcviku

Mezi lyžařskými cvičiteli je všeobecně známo, že při výcviku lyžování, stejně tak jako v jiné pohybové výuce, se používá komplexního a analyticko-syntetického vyučovacího postupu. Avšak o tom, co to znamená v podrobnostech a jak a kdy těchto postupů nejlépe použít, o tom nebývá jednotná a dostatečně podrobná představa. Domníváme se proto, že bude účelné, když se dnešní didaktická kapitola bude věnovat úvodnímu slovu k tomuto tématu.

## KOMPLEXNÍ VYUČOVACÍ POSTUP

Komplexní vyučovací postup v zásadě znamená nacvičovat cvik jako celek. V současné době se pokládá za výhodný následující model komplexního postupu:

— Cvičitel prohovorí obsah výcviku s žáky a získá tak jejich pozornost a zájem.

— Cviky se nacvičují pokud možno jako celek.

— Zachovává se celistvost pohybu. Jednotlivé dílčí pohyby — pomocná cvičení se zařazují až později, až na stupni jemného utváření cviku.

Při komplexním postupu je vhodné zdůraznit zásadu názornosti a zásadu uvědomělosti. Žákům je třeba poskytnout co možno nejdříve představu, jak a co se má v průběhu určitého cviku provádět a dále je účelné žáky aktivně zapojit do cílevědomého plánování vyučovacího programu.

Zvýšení účinnosti komplexního postupu

Efektivnost komplexního vyučovacího postupu zvýšíme:

— Jestliže nacvičujeme nejprve zlehčené tvary lyžařských cviků.

— Jestliže při nácviku zatáčení použijeme vhodné tvarované terénu (kupř. terénní hrany, boule, svahové hřbítky atd.).

— Jestliže při výuce zatáčení použijeme krátkých „kompaktních“ lyží (lyže dlouhé 160—180 cm a svými

parametry odpovídající dospělému lyžaři) a při základním výcviku lyží běžec kých.

— Jestliže použijeme výcvikového vleku.

Variace komplexního postupu

U komplexního postupu se podle potřeby uplatňují kupř. tyto variace:

— Žáci provedou první pokusy nějakého cviku. Nato dá cvičitel každému jednotlivému žákovi, podle potíží, které se u něho při prvních pokusech vyskytly, **osobní návod** k dalšímu cvičení.

— Cvičitel nacvičuje komplexně určitý cvik. Přitom podle **vyučovacího záměru** stanoví pro každou další jízdu žáků určitý pohybový prvek, který mají žáci zdůraznit. Tak kupř. při nácviku oblouku snožmo:

První pokusy o oblouk v hrubém provedení.

1. cvičební záměr: zdůraznit odlehčení zvýšením.

2. cvičební záměr: zdůraznit zahájení oblouku otáčením nohama.

3. cvičební záměr: zdůraznit odklon trupu při vedení oblouku atd.

— Cvičitel systematicky mění terénní **podmínky**, rychlost jízdy, druh sněhu apod. za tím účelem, aby žáci soustavně procvičili pohybové dovednosti potřebné pro určitý cvik.

Příklady:

Krátké oblouky ve zlehčeném tvaru nacvičujeme např.:

— na upraveném mírném svahu,

— na upraveném středním svahu,

— na středním svahu s čerstvým vodivým sněhem, atd.

Oblouky s vyrovnávacím snížením můžeme nacvičovat:

— na vlnách upravených lopatou,

— při jízdě na rovnoměrném svahu zakončeném několika boulemi,

— na celém boulovatém svahu.

Kterkoliv oblouky může cvičitel modifikovat použitím **slalomových tyčí**.

Přehled variací komplexního postupu (Příklad: oblouk z rozšířené stopy)

Osobní návod:

Žák 1:

Větší snížení před odrazem.

Žák 2:

Rozšířit stopu až před zahájením oblouku.

Žák 3:

Zvětšit odklon trupu před odrazem.

Žák 4:

Zkoordinovat oporu o hůl s odrazem atd.

Změny cvičebního záměru:

1. Důraz na přestoupení z nižší lyže.

2. Důraz na dynamické zakončení opory o hůl.

3. Důraz na předtočení a odklon trupu.

4. Důraz na vedení oblouku koleny.

5. Důraz na zahranění nižší lyží atd.

Změny podmínek:

1. Oblouky na mírném svahu.

2. Oblouky na středním sněhu.

3. Oblouky na upraveném sněhu.

4. Oblouky na tvrdém nevodivém sněhu.

5. Oblouky za větší rychlosti atd.

Změny úkolů pomocí branek:

1. Střední oblouky s proloženým krátkým sjezdem šikmo - přesazené branky.

2. Napojované oblouky — otevřené branky s malými vzdálenostmi.

3. Rytmičké napojované oblouky — široké zavřené branky při spádnicí.

4. V odpovídající sestavě branek střídání krátké a střední oblouky atd.

Uvedené příklady variací komplexního vyučovacího postupu se navzájem nevylučují. Často je výhodné je na sebe navazovat nebo je vzájemně doplňovat a překrývat.

Výhody komplexního postupu

— Jestliže použijeme komplexního postupu, nacvičujeme cvik dynamicky, nacvičujeme průběh pohybů a ne postoje.

— Již od začátku nácviku zdůrazňujeme koordinaci pohybů.

— Nepoužíváme automaticky jako pomocných cvičení rozložených dílčích pohybů, které jsou často těžší než vlastní cílový cvik.

— Neděláme výcvik komplikovanější než ve skutečnosti je.

— Komplexní postup je spojen se střídáním terénu, nezávisle cvičitele k tomu, aby učil dlouho na jednom svahu.

Z uvedených důvodů je komplexní vyučovací postup především výhodný při nácviku nových cviků, u kterých nám jde především o jejich celkové provedení a ne o dokonalost v podrobnostech.

Výjimky při použití komplexního postupu

Ve vyučovací praxi je někdy třeba připustit při použití komplexního postupu některé výjimky. Bývá to v těchto případech:

— Jestliže se většině žáků nepodaří první pokusy o nový cvik (kupř. sesouvání), pak je vhodné zařadit dodatečně některá průpravná nebo pomocná cvičení (kupř. sesouvání z místa pomocí odpichu holemi).

— Jestliže žáci nemají dostatečné kondiční předpoklady k určitému cviku, je třeba před vlastní cvik předřadit cvičení, která žáky připraví pro příslušné pohybové požadavky (kupř. žáci nezvládnou oblouky s přestoupením, jestliže při sjezdu přímo neumí přestoupit do sousední stopy nebo jestliže neumí odšlapovat).

— U některých složitých cviků je možno doporučit zařadit při nácviku dílčí průpravná cvičení (kupř. u oblouků snožmo ze zahranění zařadit girlandy se zahraněním).

— Určité pohybové dovednosti se uplatňují při více cvicích (kupř. odšlapnutí jak při odšlapování ke svahu, tak při obloucích z odvratu vyšší lyží). Proto je účelné zopakovat před podobným novým cvikem příbuzné dovednosti z již nacvičené oblasti cviků.

— Především při získávání prvních pohybových zkušeností s lyžemi a se sněhem u dospělých a při nácviu nových cviků u dětí se osvědčuje použít kupř. metody pohybového úkolu, metody soutěže nebo hry bez předchozího vysvětlení cviku.

### ANALYTICKO-SYNTETICKÝ VYUČOVACÍ POSTUP

Analyticko-syntetický postup odpovídá následujícímu modelu:

- Cvičitel stanoví vyučovací obsah a vyučovací program.
- Rozloží cvik na dílčí pohyby.
- Nacvičí jednotlivé dílčí pohyby.
- Nácvič dílčích pohybů doprovází výkladem nebo dílčím návodem.
- Z dílčích pohybů sestaví cílový cvik.

Analyticko-syntetický postup se v minulosti používal při výuce lyžování ve značném rozsahu. Pro většinu lyžařských cviků byly vypracovány jako pomocná cvičení dílčí pohyby, které se řadily do metodických řad, jejichž završením byl kompletní cílový cvik. V poslední době se proti takovému postupu namítá, že je zbytečně složitý, že zanedbává dynamickou jízdu a koordinaci pohybů a že je překážkou všestranné jízdy v různých podmínkách i na nižších úrovních výcviku. Proti tomu se dílčích pohybů jako pomocných cvičení s výhodou používá především u pokročilých lyžařů pro jemné doladění již zvládnutých cviků, kdy již není nebezpečí, že se poruší koordinace a dynamika pohybu a kdy cvik vyžaduje soustředěnou pozornost i v dílčích podrobnostech.

Srovnání komplexního a analyticko-syntetického postupu

[Příklad: nácvič oblouku snožmo ze zahraničím]

Komplexní postup:

1. První pokusy o oblouky.
2. Oblouky se zdůrazněným odrazem.

Analyticko-syntetický postup:

1. Za pomalé jízdy: Ze snížení odrazu nohama s oporou o hůl.
2. Na místě, postoj pro sjezd šikmo: zahraničím přikloněným kolen ke svahu.

3. Oblouky se zdůrazněným protismyky a zahraničím.
4. Oblouky se zdůrazněným otáčením nohama.
5. Oblouky o různých poměrech.
6. Oblouky za větší rychlosti.
7. Oblouky na prudším svahu.
8. Oblouky v brankách.
9. Oblouky na boulovité trase.
10. Oblouky na různém sněhu.

3. Sesouvat šikmo — zastavit zahraničím.
4. Girlandy sesouváním šikmo a zahraničím.
5. Totéž s oporou o hůl.
6. Sjezd šikmo zakončený obloukem ke svahu se zahraničím. Odskokem přejít zpět do sjezdu šikmo.
7. Girlandy oblouků ke svahu se zahraničím.
8. Z oblouku ke svahu se zahraničím zahájit oblouk od svahu.

Uvědomělé uplatňování vyučovacích postupů cvičitelem zefektivní a obohatí výuku. Pestrost a účelnost výcviku také posílí kombinace různých vyučovacích metod s jednotlivými vyučovacími postupy. Metodu slovní a zrakové instrukce uplatníme s příslušným přizpůsobením jak u komplexního, tak u analyticko-syntetického postupu. Stejně tak metodu úkolovou, problémovou, herní a soutěžní můžeme použít jak při dílčím cvičení, účelném kupř. při pohybové přípravě nebo při zdokonalování cviků, tak při komplexním provádění cviků výhodněm při nácviu a při procvičování v různých podmínkách.

Vyučovací postupy byly tématem dnešní z didaktických kapitol, které se snaží upozornit, vycházejíce přitom především ze současné lyžařské literatury, na aplikaci obecných didaktických poznatků ve výuce lyžování. Avšak hlavním posláním těchto kapitol je vzbudit větší zájem o didaktiku lyžování a vyvolat ohlas čtenářů. Kapitoly splní svůj účel, jestliže je budou následovat příspěvky o osobních zkušenostech a názorech lyžařských cvičitelů jak v zásadnějších, tak zcela drobných didaktických problémech. Jen tehdy, když si budeme vyměňovat a dále sdělovat své vyučovací zkušenosti a názory, se nám podaří učinit didaktiku živou a přitažlivou. Těšíme se, pište!

Příští kapitola pojedná o didaktických zásadách.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

# Lyžování dětí

Metodika sjezdového lyžování dětí, na rozdíl od lyžování dospělých nebyla dosud u nás pro širokou veřejnost propracována, přestože počet malých zájemců o sjezdáčinu každý rok roste. Sekce pro výuku lyžování Lyžařského svazu NSR vydala v posledních letech sedmidílný učební plán, v němž se snaží seznámit široký okruh zájemců s taji alpského i severského lyžování. Poslední, sedmý díl, je určen výuce lyžování dětí a mládeže do věku 16 let. Celý svazek má 95 stran a 115 obrázků, na kterých je čtenář seznámen jak s teorií (někdy dosti nezáživnou) tak i s praxí výuky mladých adeptů sjezdáčiny.

Jelikož je pro většinu lyžařských cvičitelů-trenérů uvedená kniha nedostupná, vynasnažíme se vybrat nejdůležitější poznatky, které by pomohly při metodicky správném a účelném lyžařském výcviku našich sportovních nadějí. **Vědět jak na to — základní návod pro cvičitele, trenéry a rodiče**

Trenér, který učí lyžovat dospělé se může spolehnout na to, že jeho žáci myslí a cítí podobně jako on sám. Trenér dětí má zde ztíženou úlohu: své žáky musí napřed naučit myslet, protože děti žijí v docela jiném světě. Je zajímavá více snít než lyžařská technika a nerozumí trenérovi, který na ně mluví řečí dospělých. Kdo chce děti vyučovat, musí vědět, jak jednotlivé věkové stupně reagují, jaký způsob výuky zvolit, jaké téma s jakou motivací navrhnout. Učitel dětského lyžování by měl však nejen vědět, že se děti musí vyučovat jinak, ale musí pro tuto výuku získat základy.

Moderní lyžařská technika je univerzální. Pro lyžování dětí by nemělo existovat žádné zafixované pohybové schéma. Jestli děti jezdí kročím nebo snožně je většinou vedlejší. Jsou dovoleny všechny smíšené technické formy, jestliže úspěšně splní pohybový úkol.

Moderní lyžařská technika je funkční. Jezdí se tak,



Při lyžování dětí je důležité, aby si samy uměly přidělat lyže

jak to terén a sněhové podmínky dovolují. Přestupování v hlubokém sněhu není optimální, jezdit „avalement“ tam,

kde na to stačí oblouk s odlehčením lyží zvýšením, je cirkusáctví. Dnešní dobrý lyžař neuvádí techniku samoučelně, ale s ohledem na variabilitu okolních podmínek.

#### **Moderní technika je orientována směrem k žákovi**

Základní poučku bychom mohli formulovat: každé dítě lyžuje svým způsobem. Úkolem cvičitele je ukázat při výuce, co je vše možné s lyžemi provádět. Jak dítě s těmito vědomostmi naloží, co si z nich později vybere je už jeho věc. Hlavním cílem výuky u malých dětí je tyto k lyžování „přitáhnout“, aby z něho měly radost. K výuce musíme přistupovat diferencovaně podle věku. Bohužel kalendářní věk nesouhlasí s „kostním věkem“, který určuje jak je dítě „zralé“ a vyvinuté. Všechny věkové údaje, které budeme uvádět, je nutno brát přibližně. Prakticky se musí lyžařský učitel řídit skutečnou vyspělostí a motorickou šikovností žáka.

#### **Lyžování — to je požitek ze sněhu, radost z oblouku a rychlosti**

Lyžování nabízí dětem více než kterýkoli jiný sport — je to objevování nového světa. Úkolem vyučování je tento svět otevírat a ne děti od něho odradit. Podobně jako děti skáčí v létě do vody, tak si musí zkusit se v zimě ve sněhu vyválet, udělat sněhuláka a vybojovat sněhovou bitvu.

Důležitá je nechat děti sjíždět rovně s kopce, „šusem“ — pro děti je pocit sjezdu největším lyžařským zážitkem. Poblíž každé sjezdovky se dá najít „minišus“, na kterém je možno jízdu po spádnicí zkusit. Od ježdění rovně je ke skákání jen malý krok. Každý učitel by měl vyzkoušet jak jsou všechny děti, i ty méně šikovné, nadšeny ze skákání. Skákání je nebezpečné pouze pro ty, kteří s ním nemají žádné zkušenosti. Když vybudujeme správně můstek, doskok a dojezd dobře upravíme, tak můžeme ke skoku připustit s dobrým svědomím i slabší žáky. Mimochodem: děvčata skáčí neméně ráda a dobře jako kluci (a k jejich lhosti i někdy lépe).

Oblouky — sen všech dospělých, nechávají naproti tomu děti dlouho střízlivé. O estetiku a přesnost provedení se prozatím málo zajímají. Pro ně je důležitá zatím užitečnost pohybového úkonu. Nalézají jízdu pluhem docela hezkou a účelnou. O oblouky se začínou zajímat, když jim na svah zapícháme slalomové tyče. Když je pak uklízíme, požitek ze zatáčení je tentam a děti jezdí zase raději rovně. Při výuce je důležité střídat různé formy pohybu po sněhu: ježdění, běhání, jízda v hlubokém sněhu, zatáčení, různé „triky“ apod. To vše patří k hodnotným formám vyučování.

#### **Učební cíle z oblasti lyžařské techniky Pohybové prvky lyžařské techniky**

Lyžařská technika je vystavěna z několika pohybových prvků, které se mohou spolu různě kombinovat:

- variace v postavení těla: vysoké, střední, nízké postavení
- variace v postavení lyží: od široké k úzké stopě, převrát, odvrát
- variace v odlehčení a zatížení lyží: odlehčení zvýšením, snížením, kročným, „jet“ odlehčení — to vše s pomocí nebo bez pomoci hole, odlehčení za pomoci nerovnosti
- variace v zahájení a provedení oblouku: rotace, protirrotace, „hra nohou“, antipace.

Ve výuce dětí se nesnažíme o to, aby tyto jednotlivé prvky děti přesně prováděly, nýbrž o to, aby se je postupně a funkčně správně učily. Čím děti lépe lyžují, tím častěji zařazujeme do výuky otázky (učíme je nad lyžováním přemýšlet):

- kdo si vzpomene jaké máme polohy těla při jízdě a kde je používáme
- jakým způsobem se lyže mohou odlehčit
- kdo mi ukáže a vysvětlí, jak se dá jet přes boule, aby lyže pořád zůstaly na sněhu.

#### **Pohybové formy lyžařské techniky**

Pohybovými formami nazýváme způsoby, které nám umožňují pohyb po sněhu: např. sjezd přímo, oblouk ke svahu, oblouk s přestoupením. Obzvláště u dětí je nutno tyto formy klást metodicky správně za sebou a to při různých druzích terénu a sněhu. Jako přehled takové metodické řady pro začátečníky je možno uvést:

- chůze v členitém terénu — jízda přes malé nerovnosti
- slalomový běh po rovině
- sjezd přímo přes zvlněný terén

- první změny směru během sjezdu po spádnicí (přešlapováním)
- vystupování „stromečkem“
- „minišus“
- zatáčení dále od spádnice atd.

#### **Pohybový styl a lyžařská technika**

Pohybovým stylem rozumíme lyžařský „rukopis“ každého lyžaře. Není účelem výuky každého dovést ke stejnému stylu — úkolem je dát **pohybové základy** pro další vývoj. **V zásadě platí dvě pravidla:**

- při výuce ve skupině dát možnost alespoň jednou za den dětem se samostatně lyžařsky „vyřádit“ (samozřejmě musí mít trenér o nich přehled)
- pokud možno co nejpozději fixovat žáky na nějaký určitý způsob jízdy (styl).

#### **Pracovní cíle z oblasti vědění**

Kognitivní a afektivní pracovní cíle obsahují:

- naučit se lyžařské názvosloví
- naučit se popisovat techniku jízdy
- naučit se být pozorný a reagovat
- naučit se vyhodnocovat svou jízdu

#### **Učit se a učit se není stejné**

Učíme se vědomě a nevědomě. Dá se učit ze zkušenosti nebo vedeným cvičením. Jak se kdo nejlépe učí — to vyplývá z vývojového stadia a jaký je kdo učební typ. To vše spolu úzce souvisí.

V zásadě provádíme členění do těchto věkových kategorií:

- „Zvykání“ — věk 2—5 let
- „Hraní“ — věk 5—9 let
- „Učení“ — věk 9—12 let
- „Trénink“ — věk 12—16 let

Toto schéma nebereme vzhledem k věku jako dogma, v jednotlivých případech musíme přihlídnout k vyspělosti případně k šikovnosti žáka, než ho do nějaké kategorie zařadíme.

#### **Psychomotorický rozsah**

Kojenci se učí prvními pohyby na základě vrozených (nepodmíněných) reflexů. Když se např. dotkneme kojence lahví dlaně, okamžitě jí sevře. Tyto reflexy sice dítě brzo ztrácí — je však dokázáno, že si je v jakémsi „pohybovém podvědomí“ uchovává. Na základě této teze můžeme vyjádřit dva základní psychomotorické pohybové způsoby pro děti učící se lyžovat:

##### **1. Děti využívají přestupování**

Skoro všechny vrozené reflexy, které se týkají pohybů paží a nohou jsou pro každou končetinu samostatné. Děti jezdí proto zvláštním způsobem přestupování tam, kde by se očekávala snožná technika např. na zvlněném a boulovatém terénu.

##### **2. Děti využívají rotace**

Takzvaný „otočný reflex“ působí tak, že kojeneček jestliže otočí hlavu nalevo, automaticky otáčí tělo tímto směrem. Otočí-li se zase chodidlo určitým směrem, otáčí současně s ním i hlavu. Z toho se dá odvodit, že děti se otáčejí tam, kam otáčí hlavu. Tento poznatek se dá využít při výuce prvních oblouků malých dětí. Jejich zrak „svádíme“ slalomovými brankami tak, abychom dostali jejich tělo do rotace. Je zřejmé, že terénní a sněhové podmínky musí být ideální. Z tohoto je vidět, že technika proti natočení „hry nohou“ a antipace se jeví pro děti obtížnější a naučí se jim teprve v průběhu dalšího věčivku.

Také výstup svahem stranou činí na začátku dětem obtíž. Snaží se totiž o postavení po spádnicí. Je pro ně neobvyklé dívat se nahoru a vystupovat stranou.

#### **Děti jezdí širokou stopou**

Dítě má jiné proporce těla nežli dospělý. Široké, otevřené postavení nohou dává dítěti jistou jízdní polohu. Kratší nohy musí nést poměrně větší zátěž. Přidá-li se k tomu skutečnost, že svalové partie nohou jsou ještě slabě vyvinuty, přirozená poloha těla dítěte při jízdě je určitý způsob záklonu s relativně nataženými nohama a dopředu vykloněným trupem. Toto postavení nesmíme podobně jako u dospělých zaměňovat s výrazem strachu, ačkoliv vypadá stejně.

(Pokračování)

Ing. JAROSLAV TRHLÍK



# Bulhar Popangelov a Konzettová (Lichtenštejnsko) vítězi Evropského poháru

Vítězi Evropského poháru 1976—77 ve sjezdových disciplínách se stali Bulhar Petar Popangelov a lichtenštejnská závodnice Ursula Konzettová.

Úspěch osmnáctiletého juniorského mistra Evropy ve slalomu Popangelova byl velkým překvapením pro lyžařské odborníky a znamená zařazení se dalšího lyžaře země socialistického tábora mezi evropskou špičku. Popangelov zvítězil s náskokem 22 bodů před Italem Senonerem a třetího Švýcara Fourniera nechal za sebou rozdílem 24 bodů. Evropský pohár mužů měl velmi zajímavý závěr. Ještě před posledním slalomem ve Folgaridě vedl Senoner s náskokem tří bodů před Popangelovem. Mladý Bulhar rozhodl o svém úspěchu v závěrečných čtyřech závodech. Vyhrál obří slalom i slalom a zajistil si celkové prvenství.

Vítězka soutěže žen Ursula Konzettová pro zranění měla delší přestávku v závodní činnosti. V závěru sezóny se však dostala do formy a prokázala to při finálových závodech ve Folgaridě. V závěrečném slalomu si vybojovala prvenství před dosud vedoucí Rakušankou Sigríd Totschnigovou. Konzettová nejdříve vyhrála obří slalom před Kinshoferovou (NSR), čs. reprezentantkou Dagmar Kuzmanovou a Totschnigovou. Potom byla první i ve slalomu před D. Kuzmanovou, Francouzskou Mandrillonovou a Totschnigovou. Získala celkem 131 bodů, zatímco druhá Totschnigová měla o pět bodů méně a třetí Rakušanka Sacklová 104. Dagmar Kuzmanová obsadila v Evropském poháru desáté místo.

## MUŽI

**Obří slalom 11. prosince 1976 na Dobratschi:** 1. Müller (Švýcarsko) 3:02,31 (1:31,72 a 1:30,59), 2. Brunner 3:02,67 (1:31,90 a 1:30,77), 3. Steger (oba Rakousko) 3:03,06 (1:32,02 a 1:31,04), 4. Rhyner (Švýcarsko) 3:03,53, 5. Kirchgasser 3:03,86, 6. Jäger (oba Rakousko) 3:04,31, 7. Bürcher 3:04,41, 8. Welschen (oba Švýcarsko) 3:04,49, 9. Zirbisegger (Rakousko) 3:04,53, 10. Bonvin (Švýcarsko) 3:04,56.

**Slalom 12. prosince 1976 v Bad Kleinkirchen:** 1. Morgenstern 107,14 (54,69 a 52,45), 2. Kirchmair (oba Rakousko) 108,54 (55,10 a 53,44), 3. Neureuther (NSR) 109,08 (55,54 a 53,54), 4. Brunner 109,35, 5. Steger 109,40, 6. Strand (Švédsko) 109,64, 7. Burrini (Itálie) 109,70, 8. Schuchter (Rakousko) 109,89, 9. Bernardi (Itálie) 109,94, 10. Pletzer (Rakousko) 110,06.

**Sjezd 18. prosince 1976 v Laaxu:** 1. Müller 2:04,86, 2. Gensbichler (Rakousko) 2:05,82, 3. Corvi (Itálie) 2:06,30, 4. Alster (Rakousko) 2:06,34, 5. Zirbisegger 2:06,89, 6. Mayr (Rakousko) 2:07,17, 7.



Iveta Harvanová (UK Bratislava) zvítězila ve slalomu žen v XXVI. ročníku Memoriálu Janka Nováka na Martinských holích, který byl mistrovstvím ČSSR odřilových družstev

Pellat-Finet (Francie) 2:07,42, 8. Jäger 2:07,68, 9. Cothomen (Švýcarsko) 2:07,76, 10. Pöll (Rakousko) 2:07,91.

**Sjezd 19. prosince 1976 v Laaxu:** 1. Gensbichler 2:05,53, 2. Lutz (Švýcarsko) 2:06,85, 3. Mayr 2:07,10, 4. Kerschbaumer (Itálie) 2:07,11, 5. Pellat-Finet 2:07,23, 6. Pöll 2:07,29, 7. Alster 2:07,31, 8. Weirather (Rakousko) 2:07,46, 9. Cothomen (Švýcarsko) 2:07,63, 10. Zirbisegger 2:08,30.

**Obří slalom 28. prosince 1976 v Elmu:** 1. H. Hemmi (Švýcarsko) 2:28,57, (1:14,35 a 1:14,22), 2. Wenzel (Lichtenštejnsko) 2:28,67 (1:14,93 a 1:13,74), 3. Lüscher 2:29,53 (1:14,23 a 1:15,30), 4. Good (oba Švýcarsko) 2:30,48, 5. W. Frommelt (Lichtenštejnsko) 2:30,56, 6. Brunner 2:30,86, 7. Ch. Hemmi 2:31,74, 8. Aellig (oba Švýcarsko) 2:32,21, 9. Rhyner 2:32,24, 10. Bernardi 2:32,27.

**Obří slalom 10. ledna 1977 v Morzine-Avoriaz:** 1. Fournier (Švýcarsko) 3:05,80, 2. Senoner (Itálie) 3:06,65, 3. F. Fernandez-Ochoa (Španělsko) 3:09,14, 4. Giorgi 3:09,22, 5. Mally 3:09,30, 6. Plattner (všichni Itálie) 3:09,59, 7. Barroso (Francie) 3:10,97, 8. Taucher (Rakousko) 3:11,09, 9. Bonvin 3:12,02, 10. Aellig 3:12,07.

**Sjezd 16. ledna ve Villars sur Ollon:** 1. Ambühl (Švýcarsko) 1:46,33, 2. Lutz 1:46,35, 3. Räber (Švýcarsko) 1:46,53, 4. Alster 1:46,67, 5. Compjok (Itálie) 1:47,14, 6. Klingenschmied (Rakousko) 1:47,21, 7. Luthy 1:47,34, 8. Fretz (oba Švýcarsko) 1:47,35, 9. Kindl (Rakousko) 1:47,37, 10. Pascal (Francie) 1:47,57.

**Sjezd 21. ledna v San Sicariu:** 1. Eberhard (Rakousko) 1:51,79, 2. Alster 1:52,02, 3. Kindl 1:52,34, 4. Weirather (Rakousko) 1:52,47, 5. Prestel (NSR) 1:52,74, 6. Jäger 1:52,95, 7. Giardini (Itálie) 1:53,21, 8. Bertrand (Francie) 1:53,47, 9. Zirbisegger 1:53,57, 10. Bartejski (Británie) 1:53,71.

**Sjezd 22. ledna v San Sicariu:** 1. Provera (Itálie) 2:00,77, 2. Kindl 2:01,14, 3. Marconi 2:01,19, 4. Bieler 2:01,45, 5. Angliellieri (všichni Itálie) 2:01,82, 6. Mayr 2:01,84, 7. Jäger 2:02,19, 8. Alster 2:02,33, 9. Giardini 2:02,34, 10. Frasnini (Itálie) 2:02,82.

**Slalom 23. ledna v San Sicariu:** 1. Aellig 114,58, 2. Mally 114,87, 3. Plattner 115,30, 4. Giorgi 115,36, 5. Prieler (Rakousko) 115,43, 6. Oberfrank 115,48, 7. Leonardo (oba Itálie) 115,64, 8. Bieler

115,91, 9. Hessenberger (Rakousko) 115,94, 10. Karbon (Itálie) 115,96.

**Sjezd 29. ledna v Haus im Ennstal:** 1. Alster 2:16,86, 2. Klingenschmied 2:17,37, 3. Jäger 2:17,98, 4. Zirbisegger 2:18,06, 5. Kirchgasser 2:18,72, 6. Mayr 2:18,86, 7. Spoerl (Švýcarsko) 2:19,23, 8. Lutz 2:20,20, 9. Resch (Rakousko) 2:21,15, 10. Covelti (Itálie) 2:21,16.

**Slalom 30. ledna v Haus im Ennstal:** 1. Stenmark (Švédsko) 100,80 (49,57 a 51,23), 2. Bernardi 101,46 (48,92 a 52,54), 3. Giorgi 101,97 (49,22 a 52,75), 4. Johannessen (Norsko) 102,60, 5. Plattner 102,81, 6. Kirchmair 102,83, 7. Bachleda (Polsko) 102,93, 8. Pletzer 103,29, 9. Hessenberger 103,95, 10. Aellig 104,02.

**Obří slalom 22. února ve Szczyrku:** 1. Stock 3:16,76 (1:36,41 a 1:39,35), 2. Hauser (oba Rakousko) 3:16,95 (1:36,52 a 1:40,43), 3. Schwendener (Švýcarsko) 3:17,07 (1:37,48 a 1:31,59), 4. F. Fernandez-Ochoa 3:17,69, 5. Bonvin 3:18,76, 6. Fournier (Švýcarsko) 3:18,94, 7. Reichert (NSR) 3:20,00, 8. Hessenberger (Rakousko) 3:20,16, 9. Dodge (USA) 3:20,23, 10. Selinger (Švýcarsko) 3:20,75.

**Slalom 23. února ve Szczyrku:** 1. Hauser 2:10,33 (1:12,79 a 57,54), 2. De Chiesa (Itálie) 2:10,47 (1:13,07 a 57,40), 3. Burrini 2:10,94, (1:12,83 a 58,11), 4. Bernardini 2:11,30, 5. Bachleda 2:11,54, 6. Hardy (Francie) 2:11,77, 7. Oberfrank 2:11,83, 8. Pletzer 2:11,84, 9. Donnet (Švýcarsko) 2:11,90, 10. Dodge 2:11,91.

**Obří slalom 26. února na Chopku:** 1. Senoner 2:49,89 (1:20,41 a 1:29,48), 2. F. Fernandez-Ochoa 2:50,28 (1:20,34 a 1:29,94), 3. Popangelov (Bulharsko) 2:51,02 (1:20,91 a 1:30,11), 4. Schwendener 2:51,70, 5. Mazzega (Francie) 2:51,99, 6. Mally 2:52,12, 7. Bachleda 2:52,27, 8. Steger 2:52,89, 9. Hauser 2:53,00, 10. Gasienica (Polsko) 2:53,01.

**Slalom 27. února na Chopku:** 1. Fournier 107,34 (53,42 a 53,92), 2. De Chiesa 107,40 (53,92 a 53,48), 3. Bernardi 108,19 (53,62 a 54,57), 4. Dodge 108,37, 5. Amplatz 108,55, 6. Hardy 108,56, 7. Bachleda 108,57, 8. Platzer 108,58, 9. Schwendener 109,36, 10. Mally 109,46.

**Obří slalom 8. března na Jahorině:** 1. Senoner 2:45,50, 2. Stricker 2:45,56, 3. Aellig 2:45,91, 4. Plattner 2:46,77, 5. Fournier 2:46,87, 6. Oberfrank 2:46,93, 7. Reichert 2:46,97, 8. Strel (Jugoslávie) 2:47,00, 9. Jäger 2:47,01, 10. Mally 2:47,18.

# Mistrovství ČSSR

**Slalom 9. března na Jahorině:** 1. Ortner 1:45,27, 2. Bernardi 1:46,31, 3. Eggen [Švýcarsko] 1:47,02, 4. Giorgi 1:47,08, 5. Senoner 1:47,24, 6. Aellig 1:47,95, 7. Steger 1:48,55, 8. Selinger [Švýcarsko] 1:48,61, 9. F. Fernandez-Ochoa 1:48,69, 10. Hessenberger 1:48,85.

**Obří slalom 12. března v Borovci:** 1. Popangelov 2:41,85, 2. Bonvin 2:41,85, 3. Stricker 2:42,38, 4. Jäger 2:42,47, 5. Fournier 2:42,53, 6. F. Fernandez-Ochoa 2:42,97, 7. Steger 2:43,50, 8. Bachleda 2:43,51, 9. Rhyner 2:44,12, 10. Bernardi 2:44,19.

**Slalom 13. března v Borovci:** 1. Popangelov 97,29, 2. Amplatz 98,29, 3. Aellig 98,39, 4. Senoner 98,95, 5. F. Fernandez-Ochoa 99,07, 6. Bachleda 99,49, 7. Hardy [Francie] 99,64, 8. De Chiesa 99,69, 9. Mally 99,96, 10. Luthy 100,06.

**Obří slalom 17. března ve Folgaridě:** 1. Popangelov 2:48,84, 2. Steger 2:49,93, 3. F. Fernandez-Ochoa 2:50,02, 4. Bonvin 2:50,19, 5. Reichert 2:50,21, 6. Eggen 2:50,49, 7. Senoner 2:50,81, 8. Pietrogiovanna [Itálie] 2:50,83, 9. Schwendener 2:51,14, 10. J. M. Fernandez-Ochoa [Španělsko] 2:51,27).

**Slalom 18. března ve Folgaridě:** 1. Popangelov 1:14,41, 2. Oberfrank 1:15,70, 3. Ortner [Rakousko] 1:15,96, 4. Hardy [Francie] 1:16,12, 5. Mally 1:16,40, 6. Welschen [Švýcarsko] 1:16,48, 7. Fournier 1:16,76, 8. Eggen 1:16,85, 9. Andrejev [SSSR] 1:16,87, 10. Rhyner a F. Fernandez-Ochoa oba 1:17,58.

**Konečné pořadí v Evropském poháru:** 1. Popangelov 115 b., 2. Senoner 93, 3. Fournier 91, 4. Bernardi 74, 5. Alster 73, 6. Aellig 66, 7. J. M. Fernandez-Ochoa 57, 8. Steger 54, 9. Jäger 51, 10. Müller 50, 11. Giorgi a Mally oba 48, 13. Hauser, Bonvin a F. Fernandez-Ochoa všichni 47 b. — **Sjezd:** 1. Alster 73, 2. Gensbichler 45, 3. Lutz 44 b. — **Obří slalom:** 1. Senoner 74, 2. Popangelov 65, 3. Fournier a Bonvin oba 47 b. — **Slalom:** 1. Bernardi 72, 2. Popangelov 50, 3. Aellig 47 b.

## ZENY

**Obří slalom 11. prosince 1976 v Leysin:** 1. Sacklová [Rakousko] 1:26,38, 2. Sunbergová [Švédsko] 1:27,31, 3. Eberleová [Rakousko] 1:27,35, 4. Mosenlechnerová [NSR] 1:27,82, 5. Wahlquistová [Švédsko] 1:27,85, 6. Kinshoferová [NSR] 1:28,26, 7. Mathisová [Rakousko] 1:28,28, 8. Schirchová [NSR] 1:28,46, 9. Hauserová [Rakousko] 1:29,45, 10. Zechmeisterová [NSR] 1:29,55.

**Slalom 12. prosince 1976 v Leysin:** 1. Cooperová [USA] 96,02, 2. Ercolanová [Itálie] 96,52, 3. Dorseyová [USA] 96,78, 4. Pietonová [Polsko] 97,07, 5. Sacklová 97,22, 6. Couttetová [Francie] 98,24, 7. Michalská [Polsko] 98,87, 8. Ziniová [Itálie] 99,28, 9. Salettová [Kanada] 99,73, 10. Rindelfalková [Švédsko] 100,13.

**Slalom 8. ledna 1977 v Les Gets:** 1. Emonetová [Francie] 91,54, 2. Behrová [NSR] 91,96, 3. Sacklová 92,26, 4. Zechmeisterová 92,50, 5. Berweinová [NSR] 92,60, 6. Schaffnerová [Rakousko] 93,01, 7. Enzová [Švýcarsko] 93,12, 8. Mosenlechnerová 93,21, 9. Gattaová [Itálie] 93,45, 10. Vivetová-Grosová [Francie] 93,47.

**Slalom 13. ledna v Les deux Alpes:** 1. Schaffnerová [Rakousko] 1:32,73, 2. Emonetová 1:32,86, 3. Michalská 1:32,91, 4. Couttetová 1:33,26, 5. Sacklová 1:33,41, 6. Gattaová 1:33,77, 7. Puigová [Španělsko] 1:34,02, 8. Mandrillonová [Francie] 1:34,16, 9. Mathisová 1:34,18, 10. S. Totschnigová [Rakousko] 1:34,22.

**Sjezd 18. ledna v Lenku:** 1. Dirrenová [Švýcarsko] 1:54,49, 2. Peterová [Rakousko] 1:54,52, 3. Bischofbergerová [Švýcarsko] 1:55,28, 4. Kinshoferová 1:55,29, 5. Wiesellová [NSR] 1:55,55, 6. Dahlumová [Norsko] 1:55,78, 7. S. Totschnigová 1:55,89, 8. Mathisová 1:56,11, 9. Zechmeisterová 1:56,12, 10. Baderová [NSR] 1:56,14.

**Sjezd 19. ledna v Lenku:** 1. Dirrenová 1:53,88, 2. S. Totschnigová 1:53,98, 3. Lan-

gerová [Rakousko] 1:54,97, 4. Mathisová 1:55,04, 5. Kinshoferová 1:55,18, 6. Baderová 1:55,40, 7. Peterová 1:55,72, 8. Heinzerová 1:55,88, 9. C. Pröllová [Rakousko] 1:56,03, 10. Bischofbergerová 1:56,05.

**Slalom 21. ledna v Grindelwaldu:** 1. Fisserová [USA] 82,02, 2. Sacklová 82,26, 3. Behrová 82,27, 4. Schaffnerová a Cochránová [USA] obě 82,65, 6. Matousová [Irán] 82,98, 7. D. Kuzmanová [ČSSR] 83,09, 8. Cooperová 83,29, 9. Mathisová 83,51, 10. Eberleová 83,66.

**Sjezd 29. ledna v Schladmingu:** 1. Ellmerová [Rakousko] 1:18,91, 2. De Agostiniová [Švýcarsko] 1:20,41, 3. Spiessová [Rakousko] 1:20,47, 4. Hauserová 1:20,66, 5. Strixnerová [Rakousko] 1:20,97, 6. Oberholzerová [Švýcarsko] 1:21,63, 7. Peterová 1:21,63, 8. Mathisová 1:21,64, 9. Bischofbergerová 1:21,71, 10. Deuflová [Rakousko] 1:21,82.

**Sjezd 30. ledna v Schladmingu:** 1. Ellmerová 1:23,39, 2. De Agostiniová 1:23,57, 2. Deuflová 1:25,06, 4. Schmidová [Rakousko] 1:25,13, 5. Hauserová 1:25,18, 6. Strixnerová 1:25,36, 7. S. Totschnigová 1:25,70, 8. Oberholzerová 1:26,00, 9. Hliffeová [Británie] 1:26,22, 10. Peterová 1:26,42.

**Slalom 20. února v Pu:** 1. S. Totschnigová 109,87, 2. Schaffnerová 110,33, 3. Gattaová 111,77, 4. Mathisová 111,92, 5. Karkerová 111,93, 6. Ellmerová [obě Rakousko] 111,95, 7. Vivetová-Grosová 111,98, 8. Mosenlechnerová 112,12, 9. Couttetová 112,17, 10. Strixnerová 112,98.

**Obří slalom 5. března v Bischofswiesenu:** 1. Konzettová [Lichtenštejnsko] 1:32,14, 2. Ellmerová 1:32,31, 3. S. Totschnigová 1:32,42, 4. Mandrillonová 1:33,53, 5. Wahlquistová 1:33,97, 6. Schaffnerová 1:34,02, 7. Hauserová 1:34,06, 8. Schirchová 1:34,23, 9. Kinshoferová 1:34,32, 10. Strixnerová 1:34,56.

**Obří slalom 8. března ve Vysokých Tatrách:** 1. Wahlquistová 1:37,56, 2. Konzettová 1:37,75, 3. Strixnerová 1:38,30, 4. Schaffnerová 1:38,38, 5. D. Kuzmanová 1:38,73, 6. Kinshoferová 1:39,25, 7. S. Kuzmanová [ČSSR] 1:39,33, 8. Mathisová 1:39,69, 9. Loikeová [Rakousko] 1:39,78, 10. Zemanová [ČSSR] 1:39,89.

**Slalom 9. března ve Vysokých Tatrách:** 1. Couttetová 88,60, 2. S. Totschnigová 88,76, 3. D. Kuzmanová 89,19, 4. Vivetová-Grosová 89,91, 5. Hauserová 90,50, 6. Mandrillonová 90,53, 7. Soltýsová [ČSSR] 90,87, 8. Gattaová [Itálie] 91,19, 9. Strixnerová 91,20, 10. Mosenlechnerová 91,42.

**Obří slalom 12. března v Zakopaném:** 1. Konzettová 1:12,03, 2. Kinshoferová 1:12,12, 3. Wahlquistová 1:12,47, 4. Heyerová [USA] 1:12,64, 5. Mathisová 1:12,65, 6. S. Totschnigová 1:12,98, 7. D. Kuzmanová 1:13,38, 8. Mandrillonová 1:13,43, 9. Hauserová 1:13,55, 10. Strixnerová 1:13,60.

**Slalom 13. března v Zakopaném:** 1. Michalská 100,21, 2. Couttetová 101,59, 3. Mathisová 101,69, 4. Zechmeisterová 102,21, 5. Hauserová 102,45, 6. Soltýsová 102,96, 7. Schaffnerová 103,58, 8. Ziniová 103,59, 9. Gamperová [obě Itálie] 104,19, 10. Zemanová 104,56.

**Obří slalom 17. března ve Folgaridě:** 1. Konzettová 1:28,41, 2. Kinshoferová 1:28,42, 3. D. Kuzmanová 1:29,12, 4. S. Totschnigová 1:29,92, 5. Matousová [Irán] 1:29,97, 6. Schaffnerová 1:30,25, 7. Strixnerová 1:30,34, 8. Zemanová 1:30,47, 9. Heyerová 1:30,49, 10. Mandrillonová 1:30,79.

**Slalom 18. března ve Folgaridě:** 1. Konzettová 70,38, 2. D. Kuzmanová 70,61, 3. Mandrillonová 70,72, 4. S. Totschnigová 70,83, 5. Ziniová 71,22, 6. Matousová 71,36, 7. Gattaová 71,46, 8. Couttetová 71,50, 9. Mosenlechnerová 71,56, 10. Mathisová 72,54.

**Konečné pořadí v Evropském poháru žen:** 1. Konzettová 131 b., 2. S. Totschnigová 126, 3. Sacklová 104, 4. Emonetová 100, 5. Schaffnerová 99, 6. Kinshoferová, Wahlquistová a Couttetová všechny 91, 9. Ellmerová 76, 10. D. Kuzmanová 65 b.

Opět máme za sebou jednu lyžařskou zimu a s ní i ukončení mistrovství ČSSR družstev v běhu na lyžích, závodů, které se staly populární pod názvem „běžecká lyžařská liga“. Byl to již 12. ročník této soutěže lyžařských oddílů, která je trvalou pobídkou jejich činnosti a to nejen v celostátní soutěži, kde se vzájemně utkávají v několika závodech lyžaři nejsilnějších oddílů s dalšími výkonnými závodníky — jednotlivci z řady dalších oddílů, ale i v soutěžích na ni navazujících. Ať je to soutěž družstev v národních svazech (tzv. II. liga ve ttech skupinách) nebo soutěže v oblastech (divize).

V těchto soutěžích družstev je celkem zapojeno více jak sto oddílů. A i když lyžařský sport patří mezi sporty individuální a jednotlivci jsou hodnoceni podle celoročních výsledků v celostátní žebříčku, lyžařské oddíly těmito soutěžemi žijí a stmelují lyžařské kolektivy závodníků. Vedou k soustavnému závodění, ke snaze po dosažení dobrých výsledků i zvyšování výkonnosti jednotlivých lyžařů.

V této soustavě kolektivních soutěží mají možnost setkávat se závodníci přibližně stejné výkonnosti, což činí tyto soutěže zajímavější.

Celostátní ligové závody jsou v současné době, kromě mistrovství ČSSR jednotlivců, závody, které soustřeďují naše výkonnostní lyžaře a to nejen soutěžících družstev, ale i celé řady dalších dobrých běžců z ostatních oddílů. Na těchto závodech mohou totiž startovat i jednotlivci nejméně II. výkonnostní třídy, která je podmínkou i pro běžce soutěžící za družstva ligových oddílů.

I když se při přípravě další postupné etapy organizace soutěží ozývají ojedinelé hlasy proti těmto kolektivním soutěžím, v běžecké disciplíně téměř všechny soutěžící oddíly doporučují jejich zachování se zdůvodněním, že pro soutěžící oddíly znamená život v oddílech a bez nich by celá řada lyžařských kolektivů zanikla. Tento hlas z hnutí by neměl být přehlížen.

Nejde jen o mistrovství ČSSR družstev, které soustřeďuje 12 nejlepších oddílů v běžecké disciplíně (kromě oddílů ozbrojených složek), ale právě o ty oddíly, které závodí v navazujících nižších soutěžích a tvoří masovou základnu běžeckého lyžařského sportu. Bez ní lze si velmi těžko představit další trvalý rozvoj lyžařského sportu.

Jaké byly celkové výsledky a pořadí oddílů v I. lize, ukazuje přehledná tabulka. Že nejde o stereotypní soutěž, ukazuje i srovnání pořadí s předcházejícím rokem 1976. V této soutěži se vytvářejí přibližně tři výkonnostní skupiny lyžařských oddílů, které mezi sebou houževnatě bojují o vzájemné pořadí až do posledního kola. Vždyť ještě před posledním závodem štafet závěrečného kola měly ČZ Strakonice a Sokol Nové Město na Moravě stejný počet bodů a teprve v posledním závodě štafet rozhodli

# družstev v běhu na lyžích - a jak dál?

lyžaři ČZ Strakonice o svém třetím místě a získání bronzových medailí. Zvláštní pozornost zaslouží umístění

letosního nováčka této soutěže RH Ústí nad Labem, který postoupil z II. ligy a umístil se na šestém místě.

**Pořadí a přehled bodů v mistrovství ČSSR družstev v běhu na lyžích v r. 1977**

Poř.	TJ	Body			v r. 1976	
		Ž	M	celkem	poř.	body
1.	SVS ČH Štrbské Pleso	888,—	1113,25	2001,25	1	1853,5
2.	Naveta Jablonec	774,—	1074,75	1848,75	2	1803,—
3.	ČZ Strakonice	653,—	908,—	1561,—	4	1612,5
4.	Sokol Nové Město n. M.	711,—	808,—	1519,—	5	1448,5
5.	Slavia VŠ Praha	654,—	632,—	1286,—	3	1614,—
6.	RH Ústí n. L.	324,—	751,25	1075,25	—	—
7.	MEZ Frenštát	218,—	822,75	1040,75	9	613,5
8.	Chemie Praha	474,—	530,—	1004,—	7	1213,—
9.	Tesla Lipt. Hrádok	518,—	351,—	869,—	6	1224,5
10.	Lok. Trutnov	414,—	357,—	771,—	8	914,25
11.	Mars Svratka	146,—	425,—	571,—	—	—
12.	Stavební fak. Praha	204,—	276,—	480,—	10	613,5

Obdobnou kolektivní soutěží je i přebor ČSR družstev dorostu v běhu na lyžích, kterého se v r. 1977 zúčastnilo 24 družstev.

Soutěžící oddíly vytvářejí tak v ČSR mladé zázemí, podhoubí naši reprezentace.

Soutěžící oddíly si zaslouží uveřejnit i celkovou přehlednou tabulku v pořadí družstev, které ukazuje celkovou výkonnostní základnu mladých závodníků i péči lyžařských oddílů o naše mladé lyžaře-běžce.

Pořadí	TJ	Dorostenky	Dorostenci	Celkem bodů
1.	Naveta Jablonec	1724,18	3475,13	5199,37
2.	Ski Jilemnice	1555,17	3222,98	4778,15
3.	Šumavan Vimperk	1546,15	3025,97	4572,12
4.	Lok. Trutnov	1500,87	2354,96	4355,83
5.	Valašské Meziříčí	1382,14	2850,78	4322,92
6.	Sokol Nové Město na Mor.	850,88	3380,61	4231,49
7.	Lok. Teplice	1312,56	2858,02	4170,58
8.	ČZ Strakonice	1459,61	2685,09	4144,70
9.	Ještěd Liberec	1440,29	2682,92	4123,21
10.	Sp. Autoškoda Vrchlabí	718,—	3192,91	3910,91
11.	Baník Osek	1183,30	2612,55	3795,85
12.	Slovan Karlovy Vary	1256,94	2433,58	3690,52
13.	RH Pardubice	1036,89	2544,33	3581,22
14.	Rožnov p. Radh.	1570,45	2002,11	3572,56
15.	Jiskra Lučany	1377,62	2045,25	3422,87
16.	RD Jeseník	645,86	2748,49	3394,35
17.	Škoda Plzeň	1177,42	2086,71	3264,13
18.	Vrbno p. Pradědem	1038,50	2218,08	3256,58
19.	Seba Tanvald	1166,02	1935,68	3101,70
20.	Start Brno	654,14	2378,69	3032,83
21.	Tatran Chodov	672,81	2324,98	2997,79
22.	Jiskra Harrachov	846,87	2011,94	2858,81
23.	Universita DPM Brno	1061,01	1512,01	2573,02
24.	Jiskra Aš	855,82	1523,40	2379,22

Denní tisk této soutěži mladých závodníků věnuje málo místa. Proto alespoň tímto konečným pořadím a počtem získaných bodů chceme ukázat, jak houževnaté je toto sportovní zápolení mladých závodníků, o čemž svědčí těsné bodové rozdíly mezi jednotlivými soutěžícími oddíly.

Tato tabulka je lepším ukazatelem

péče lyžařských oddílů a tělovýchovných jednot o mladé závodníky než mnohostránkový komentář. Měli by se nad ní zamyslet nejen soutěžící, ale i další oddíly a trenéři čs. mladých nadějí i VSL ČUV ČSTV, pro který je dobrým ukazatelem a přehledem o mladé lyžařské běžecké základně a líní nových talentů.

FRANTIŠEK TÁBORSKÝ

## NOVÍ VÍTĚZOVÉ SP

Svéd Ingemar Stenmark a Švýcarka Lise-Marie Morerodová se stali vítězi Světového poháru 1977 ve sjezdových disciplínách. Tato tradiční významná mezinárodní soutěž soustředila zájem příznivců lyžování v průběhu celé závodní sezóny a k její popularizaci přispěly televizní přenosy.

### INGEMAR STENMARK

obhájil úspěšně své loňské prvenství. V den svých 21. narozenin 18. března vyhrál slalom v norském Vossu a o dva dny později slavil triumf ve své vlasti, kde vyhrál v Are 500. závod v dějinách Světového poháru. Dvacet tisíc nadšených diváků mu připravilo po tomto úspěchu ve slalomu, které znamenalo obhájení cenné trofeje, velké ovace. Švéd je vynikajícím slalomářem, o čemž nejlépe svědčí jeho bilance v letošním ročníku Světového poháru. Vyhrál sedm z deseti slalomů SP, dvakrát byl druhý a nedokončil pouze zahajovací závod v Madonně di Campiglio.

Stenmark měří 180 cm a váží 73 kg. Kromě lyžování si oblíbil jízdu autem, lov zvěře a rybaření. Poprvé startoval ve Světovém poháru 1973—1974, kdy byl ve třech závodech druhý. V Evropském poháru vyhrál slalom a obří slalom v Arose a obří slalom v Caspoggiu. Ve Světovém poháru skončil dvanáctý. O rok později se mohl již pochlubit druhým místem v SP. Vyhrál slalom v Madonně di Campiglio a ve Wengen, obří slalom v Naebě, Whistler Mountain a Sun Valley. Pochlubil se také vítězstvími ve slalomu a obřím slalomu Evropského poháru ve Vipitenu. V sezóně 1975—76 již vybojoval Světový pohár po pěti slalomových vítězstvích ve Vipitenu, Wengen, Kitzbühelu, Cooper Mountain a Aspen, jakož i úspěchu v obřím slalomu ve Zwieselu.

### LISE-MARIE MORERODOVÁ

zaznamenala první vítězství ve Světovém poháru pro švýcarské lyžování. Narodila se 16. dubna 1966, měří 164 cm a váží 55 kg. Poprvé startovala v této nejvýznamnější mezinárodní soutěži ve sjezdovém lyžování v sezóně 1972—73 a s 10 body skončila 33. V další sezóně byla celkově osmá se 77 b., o rok později se 151 body se zlepšila o jedno pořadí, ve slalomu obsadila druhé a v obřím slalomu čtvrté místo. Loni v celkové klasifikaci SP s 214 body obsadila druhé místo, zvítězila v obřím slalomu a ve slalomu byla druhá. Letos kromě celkového prvenství ve Světovém poháru jí patří také první místo ve slalomu i obřím slalomu.

První vítězství ve Světovém poháru zaznamenala v sezóně 1974—75, kdy zvítězila ve slalomech v Garmisch-Partenkirchenu, St. Gervais a ve Val Gardenně, jakož i v obřím slalomu v Sun Valley. V dalším roce jí patřilo prvenství ve slalomech v Aprice, Les Diablerets a Kranjské Goře, jakož i v obřích slalomech ve Val d'Isère, Les Gets, Kranjské Goře a v Aspen. V letošním ročníku vyhrála slalom v Cortině d'Ampezzo, Oberstaufenu, Schruns a Mariboru, obří slalomy ve Val d'Isère, Arose a v Sun Valley.

-tr-

# Stredoslovenský kraj k výuke lyžovania

Výbor lyžiarskeho zväzu KV ČSZTV Stredoslovenského kraja v Banskej Bystrici vykazuje z roka na rok lepšie pracovné výsledky. Je to určite aj dôsledok celkového skvalitnenia práce jednotlivých jeho komisií. Chceme poukázať, akými organizačnými formami a prostriedkami pracovala v minulom roku jedna z komisií VLZ SKV ČSZTV, ktorá usmerňuje metodickú prácu.

Pri Výbore lyžiarskeho zväzu KV ČSZTV Stredoslovenského kraja nie je ustanovená samostatná komisia metodická ani komisia mládeže, ale je vhodne zostavená komisia základného lyžovania, ktorá usmerňuje a riadi činnosť aj na týchto úsekoch. Predsedom komisie je skúsený a obetavý lyžiarsky pracovník Rudolf Valent, ktorý sa už vyše tridsať rokov venuje tejto práci. Už v minulých rokoch sa mu podarilo zaktivizovať všetkých členov komisie pre prácu v n.j. Komisia základného lyžovania VLZ SKV ČSZTV v Banskej Bystrici diferencuje obsah práce do troch úsekov, ktoré sa navzájom dopĺňajú.

- I. Prvý úsek zahŕňa otázky masového rozvoja lyžovania
- II. Druhý je úsek metodický
- III. Tretí — úsek mládeže

Na každý úsek práce sú v komisii určení dvaja členovia komisie, takže komisia má celkom šesť členov a siedmeho predsedu. Väčšina členov komisie sú cvičitelia lyžovania I. triedy. Na začiatku minulého roku komisia konštatovala, že stav a úroveň základného lyžovania v podmienkach Stredoslovenského kraja nie sú celkom uspokojivé. Preto na rok 1976 si postavila veľmi reálny plán práce a prijala niekoľko opatrení na zlepšenie a zaktivizovanie činnosti a nadviazanie užšieho kontaktu s okresmi Stredoslovenského kraja. Pri zostavení plánu práce vychádzala komisia z týchto východísk. K otázkam masového rozvoja lyžovania, ktoré patrí do kompetencie činnosti prvého úseku, prijala komisia stanovisko, akého sme sami všade svedkami, že masový rozvoj lyžovania sa búrlivo uskutočňuje v podstate sám aj bez zásahu lyžiarskych pracovníkov, ale problematiku sa tu stáva — čím ďalej tým viac — kvalitatívna stránka tohto procesu. K uspokojivému stavu môže dôjsť až vtedy, keď sa zvýši účinnosť pôsobenia v druhom a treťom úseku práce, a to je úsek metodický a úsek práce s mládežou. Komisia základného lyžovania VLZ SKV ČSZTV sa snažila v prvom rade posilniť účinnosť vplyvu na metodickom úseku,

o čom svedčia tri uskutočnené úspešné podujatia v roku 1976.

— Prvou akciou bol krajský seminár, ktorý sa uskutočnil na jarnom snehu v dňoch 9.—11. apríla 1976 v stredisku bansko-bystrických lyžiarov na Salaškách. Pracovný názov mal „Seminár cvičiteľov lyžovania II. triedy a aktív predsedov komisií základného lyžovania z okresov“. Bol dobre pripravený. Zúčastnilo sa ho 19 účastníkov z väčšiny okresov Stredoslovenského kraja. Obsah mal v podstate monometrický, zameraný na X. kongres Interski. Cvičiteľom lyžovania boli v štyroch referátoch odovzdané poznatky z X. Interski. Veľmi priaznivý ohlas u zúčastnených mala aj lyžiarska gymnastika, na ktorú bol zameraný jeden referát na Interski. Uskutočnilo sa aj praktické cvičenie lyžiarskej gymnastiky — cvičenie s lyžiarskymi palicami. Referát, ktorý poukázal na platnosť biomechanických zákonitostí v lyžovaní z pohľadu Interski, predniesol člen KZL krajského lyžiarskeho zväzu RNDr. Jaroslav Krbíla, CSC, zo Žiliny. O formách politickovýchovnej práce v okresných lyžiarskych zväzoch a najmä v lyžiarskych oddieloch hovoril Ing. Kubej z Martina. Praktická časť na snehu sa uskutočnila v dvoch družstvách. Bola zameraná na zopakovanie a upresňovanie jednotlivých prvkov techniky a na osobné zdokonaľovanie jazdy. Účastníci seminára v diskusii sa zhodli na jednom, že problémom okolo základného lyžovania — zvlášť pri súčasnom prudkom rozvoji pretekového lyžovania — je veľmi veľa a môžu sa riešiť jedine postupne. Jednou z foriem ich riešenia sú aj takéto semináre. Na záver seminára prečítala za hodnotiacu komisiu účastníkov hodnotníca Elena Hodoňová zo Žiliny. Vyznelo vo všetkých hľadiskách veľmi pozitívne. Celkovo sa na tomto seminári zúčastnili aj siedmi cvičitelia I. triedy, ktorí vo svojich okresoch vedú komisie základného lyžovania.

— Druhý seminár, usporiadaný krajskou komisiou základného lyžova-

nia, sa uskutočnil v dňoch 1.—3. októbra 1976 v spolupráci s Oblastným strediskom Telovýchovnej školy SÚV ČSZTV v Banskej Bystrici. Zúčastnilo se ho 23 účastníkov. Tento seminár už prerástol krajský rámec, nakoľko sa naň dopredu prihlásili aj piati cvičitelia z Východoslovenského kraja, zo Svitú, Kežmarku a Košíc. Podľa programu hlavnou — ústrednou otázkou na tomto seminári bolo dôkladne sa zaoberať lyžovaním na svahoch s umelou hmotou. Dovedy sa cvičitelia lyžovania na Slovensku ešte takto touto problematikou nezaoberali, len tréneri. V skutočnosti na tomto seminári najväčšiu plochu z programu vyplnili dva referáty o lyžovaní na umelej hmote. Jeden z pohľadu histórie lyžovania na umelej hmote a zásad okolo stavby svahov a druhý prevažne metodického charakteru. Referáty boli vhodne doplnené filmom o lyžovaní na hmote. Miestom konania seminára bol autocamping v Tajove a praktická časť sa uskutočňovala na svahu s umelou hmotou v Banskej Bystrici. Vcelku všetci účastníci seminára mali možnosť za dva dni trikrát organizovane lyžovať na hmote po 1,5 hod.

— Treťou akciou, ktorú uskutočnila komisia základného lyžovania VLZ SKV ČSZTV v minulom roku, bol jednodňový aktív cvičiteľov lyžovania, ktorí vykonávajú športovú prípravu s deťmi do 9 rokov. Uskutočnil sa 8. decembra 1976 v Žiline v krytej plavárni. V Stredoslovenskom kraji, no najmä v okresoch Banská Bystrica, Žilina, Liptovský Mikuláš a Považská Bystrica, kde dobre pracujú tzv. lyžiarske prípravky, je veľmi silne rozvinutá aj pretekáreň 8 a 9-ročných detí v tzv. predžiackej kategórii. V podmienkach Stredoslovenského kraja už príprava detí a súťaž tejto najmladšej kategórie získali takú popularitu, že bolo potrebné zaoberať sa niektorými športovo-technickými podmienkami pre prípravu a pretekáreň detí tohto veku. To bolo na programe práve tohto aktívu. Aktív zvolaný do Žiliny v celokrajskom meradle zjednotil základné kritériá pre pretekáreň detí do 9 rokov. Prítomný bol aj prizvaný zástupca Východoslovenského kraja M. Legutky, ktorý uzávery aktívu tiež pozitívne hodnotil.

Pre rok 1977 má komisia základného lyžovania krajského lyžiarskeho zväzu postavený tiež reálny plán činnosti, kde veľký kus práce sa má uskutočniť najmä na poli organizačnom v súvislosti s evidenciou výmeny cvičiteľských preukazov v okresoch. Aj v tomto roku má metodický úsek na programe uskutočniť krajský seminár, ktorý má byť v novembri, na prvom snehu a bude sa zaoberať problematikou využitia bežekých lyží pre základné lyžovanie.

BRANKO HRVOL



←  
Trenér skokanů Peter Schlank (ASVS Dukla Banská Bystrica) se svými úspěšnými svěřenci J. Ruskem, E. Baňišem, J. Tanczosem a J. Hýskem

**P**o dnech nejistoty, způsobených změnou v letovém rádu ČSA (letišťe Ruzyň bylo ten den v generální prohlídce) i administrativních potížích konečně jsme stanuli na nástupišti. Nakládali svoje zavazadla do vagónu s označením „Praha hl. n. — Frankfurt n. Mohanem“. Vzrušení z cesty rozptylovaly práce s ukládaním zavazadel, kterých, přestože jsme brali jen nejnütnější věci, bylo dost pro plně obsazené kupé II. třídy. Oddělení obsazené jen třemi pasażery působilo dost nevyváženě, vezmeme-li v úvahu, že ještě dva objemné vaky zůstaly k nevelké radosti průvodčího v uličce vagónu.

Konečně bylo vše připraveno na cestu a zbývala chvíle na rozloučení s hrstkou nejpěvnějších. Členové výpravy se pak usadili v sedadlech a vyplňovali pasové formality. Cesta sama proběhla bez mimořádných událostí stejně jako přenocování ve Frankfurtu n. Mohanem. Následujícího dne čs. lyžaři kráčeli společně s členy dalších výprav a jejich doprovod dlouhou chodbou po pohyblivých chodnicích až stanuli na palubě 360-tunového kolosu Boeing 747, příznač-



Dosud největším úspěchem čs. reprezentanta ve Světovém poháru bylo třetí místo M. Sochora v obřím slalomu v Are. Na stupních vítězů zleva Rakušan Heidegger (druhý), vítěz Stenmark a M. Sochor

## Cesta kolem světa za 38 dní

ně označeného Jumbo (Slůně). Dvěstěpadesátičlenný sbor stačil naplnit útroby tohoto letounu sotva do dvou třetin. Ostatní místa zaujali civilní pasażéři. A pak se již 70 m dlouhý kolos o rozpětí křídla 60 m vznesl na 8145 km dlouhou cestu do hlavního města Aljašky — Anchorage. Těžké mraky byly brzy vystřídány tmavoucí oblohou při zapadajícím slunci, které při cestě přes severní pól výpravu ani neopustilo a krátce po půlnoci středoevropského času vyšlo znovu a osvětlovalo území Aljašky v hloubi 11500 m pod letounem a svým jasem umožnilo pozorovat i zamrzlý Yukon.

Po krátkém přistání a načerpání pohonných hmot pokračovala výprava, tentokrát již unavena dlouhou cestou, dál a v 17.00 hodin přistála v největším městě světa — Tokiu. Ten den vedla již jen jedna cesta: co nejrychleji do pohodlných pokojů Takavana Prince hotelu.

Druhý den se vydali členové výpravy na prohlídku města. Připadali si mezi domorodci jako obři. Vchody do domků byly nízké, místa ve většině automobilů málo. Nezvyklé byly dvě tyčinky místo přiborů při jídlu, pozoruhodné stavby prozrazovaly dávnou historii. Všechny spěch a hemžení lidí připomínalo, že v tomto městě žije podle posledních údajů (z roku 1969) 11 358 966 (!!) obyvatel.

Do prvního místa celého putování města Furano — odletěla výprava až po dni odpočinku. Furano má 80 000 obyvatel a stejně jako olympijské město Sapporo se nachází na ostrově Hokkaido. Bylo pověřeno uspořádáním letošního SP sjezdařů jako druhé japonské město po Naebě před dvěma léty. Muži i ženy zde jeli shodně obří slalom a slalom. O podrobnostech kolem závodů psal již denní tisk. Za pozornost stojí nepochopitelně plo-

chá trať obřího slalomu (ve střední části). Nejmenší sklon zde dosahuje 3°48' a na celém kritickém úseku dlouhém 400 m nedosahuje v průměru víc než 6°. Je s podivem, že při jinak velmi přísných a složitých procedurách homologace trať pro závody FIS iato trať prošla. Postavit něco na takové „placce“ dá hodně přemýšlení, a to jsem si vzal na pomoc jako autor tratě šéftrenéra Švýcara Rolfa Heftiho. Není divu, že společně s novým sněhem, kterého zde bylo víc než dost, bylo pořadí v cíli obřího slalomu mužů pořádně zamíchané. Mimo počasí a tratě se nedá pořadatelům celého japonského úseku SP nic vytknout. Snad jen to, že nezařadili část bujarých vedoucích trenérů po závěrečné recepci násilím spát.

Druhý den po návratu do výchozího tábora — Tokia — nastoupila výprava nejdelší část přesunu po trase Tokio — San Francisco, dlouhém 8500 km. Již těžké mraky nad tokijským zálivem nevěstily nic dobrého. A skutečně, po dvou hodinách letu, právě v době, kdy personál dalšího Jumba rozněl večere, se rozsvítilo světlo nad sedadly oznamující nutnost připoutání. Za chvíli se ozval hlas kapitána: „Žádám cestující o omluvu, dostali jsme se do oblasti bouře.“ Celý letoun začal poskakovat při své ohromné váze a rychlosti přes 850 km za hodinu ze strany na stranu. Propadal se, aby byl vzápětí vržen do výše. Nápoje, které nebyly dopity, se vylily. V celém letounu každou chvíli zapraskalo a jinak veselé společenství zmlkla. Většina jídla zůstala nedotknuta. Ti, kteří přece jen něco snědli, odevzdali vše zpět. Vše to trvalo asi dvě hodiny.

S ulehčením přivítali pasażéři nový den, slunce nad letounem a modré moře pod sebou. Snídaně na rozdíl od večere zmizela beze stopy a za dal-

ší hodinu vystoupili členové výpravy na letišti v San Francisku, aby po tříhodinové přestávce pokračovali dál do hlavního města státu Idaho — Boise. Zde vyměnili letoun za autokary a po čtyřech hodinách jízdy rovinatou krajinou, která až v závěru prozrazovala hornatou zemi, dorazili do dalšího místa své cesty Sun Valley.

Sun Valley patří již mezi tradiční pořadatele SP. Tentokrát zde měli organizátoři hodně práce, aby připravili regulérní závody.

O původně plánované kombinaci sjezd — obří slalom, však nemohlo být ani řeči. Nedostatek sněhu na celém západě USA (letos tak katastrofální, že vláda již dělá opatření k hospodaření vodou) byl zachráněn jen díky sněžným dělům, která byla schopna připravit nejen trať pro obě slalomové disciplíny, ale i dalších 15 km tratí pro běžné lyžování v oblasti Bald Mountain ve středisku Warm Springs. Domácí závodníci se hlavně ve slalomu ukázali v nejlepší světle, stejně jako pořadatelé. Přehled a rutina, s jakou vyřešili řadu problémů hlavně v souvislosti s komplikacemi kolem dvou sjezdů v Heavenly Valley, byla imponující.

Po skončení soutěží čekal výpravu krátký přesun do státu Nevada, známého hazardními hrami. V porovnání s dosavadními cestami bylo těchto 1000 km pouhým skokem. V Renu, kde výprava přistála, čekaly osobní vozy. Rozdělily výpravu na řadu malých skupin, přesouvajících se osvětleným městem kasin, heren a barů do sousední Kalifornie — města na jižním konci jezera Tahoe — South Lake Tahoe. Toto město, které leží na hranici dvou států Unie, rozdílů nejen zeměpisně, ale i způsobem života, se stalo dočasným domovem lyžařů na dalších šest dní. Jed-

notlivé skupinky byly ubytovány v menších hotelích a na stravu docházely do salónů jednotlivých heren. Majitelé těchto podniků si jednak pokládali za čest obohatit již tak dost pestré návštěvníctvo svých podniků, jednak věřili a ne vždy bez výsledku, ve svod svých rulet, automatů a jiných lákadel, úsporně oděného personálu nevyjímaje. Výprava však byla poučena již ze zkušenosti minulých let a většina se věnovala přípravě k soutěžím.

Heavenly Valley je mezi pořadateli SP v USA ustálený pojem. Závody jsou obohaceny zimní mezisezónou, ale téměř se ztrácí mezi různými show a vlastní turistickou sezónou. Letos podle pořadatelů byla na soutěžích mimořádná návštěva (asi 5000 diváků). Slalom, který jsme jeli vedle dvou sjezdů SP, byl vlastně jen doplněním programu pro převážnou část hlavně mužské kategorie. Na poslední chvíli zorganizovaný slalom pro obě pohlaví byl dobrou vizitkou improvizovaných schopností lyžařské federace USA. Tím poněkud otupěla vlna kritiky, která se snad neprávem snesla na technické delegáty FIS, místo na pracovníky, kteří zdejší sjezdovou trať homologovali. Ještě větší paradox je v tom, že toto jinak sympatické místo figuruje i v novém návrhu SP 1977—1978.

V tomto směru by bylo rozhodně na čase doplnit IWO (mezinárodní závodní řád) v pasáži pojednávající o profitech tratí. S výsledky našich reprezentantů zde však můžeme být spokojeni.

Po opuštění Heavenly Valley se rozdělila výprava na dvě části. Ta menší složená ze žen a doprovodu se vracela zpět do Evropy, muži pokračovali na sever starého kontinentu. Letouny do hlavního města státu Washington — Seattlu a dál přes Kanadu a Grónsko do norského Bergenu. Bez ženské doprovodu výprava posmutněla. Ještě více potom počasím, které v místě závodů účostníky přivítalo. Sněžení se změnilo v dešť...

Po dvou letech přivítal Voss znovu nejlepší slalomáře světa a naposledy rozdmýchal jiskřičku naděje. Obří slalom totiž vyhrál Heidegger — nečekaný kandidát a snížil náskok Stenmarka na 20 bodů. To bylo den před slalomem. Tento závod jakoby ohlédce troje probudil z dočasněho spánku. Druhý den předvedl ve slalomu již svou jízdu, hlavně v I. kole, a ve druhém kontrolovanou jízdou si zajistil před domácím obecněm dostatečný náskok. Z našich navíc Sochor získal své první body ve SP za slalom!

Teprve při zpáteční cestě měli členové výpravy možnost lépe si prohlédnout pozoruhodnou krajinu fjordů, jejichž ledy pomalu tály s nastupujícím jarem. Tma však opět zahálila brzy krajinu do tmavého roucha. Zbytek pozorování po přistání v Trondheimu byl možný pro ty, kterým únava nezavřela oči, jen v úzkém pruhu autokarů na cestě do předposledního místa Are.

Dějiště mistrovství světa 1954 švédské Are na tyto závody jistě nezapomeneme. Nejen pro dvojnásobný triumf svého Ingemara, který hlavně ve slalomu předvedl jízdu roku (švédský král vydržel na tribuně s výjimkou

polední přestávky až do konce závodu a osobně předal pohár vítězi) a v obou soutěžích znemožnil již druhému (!) v pořadí získání bodů pro I. losovací skupinu (!?!). Hlavně však pro ohromné nasazení lidí a techniky. Dokázali nemožné. Dvakrát připravili trať jak pro obří slalom, tak pro slalom. Pomocí helikoptér navozili po první oblevě sněh z nedalekého jezera.

My jsme si navíc odvezli z Are největší úspěch v historii SP. Třetí místo Miloslava Sochora v obřím slalomu.

O výsledku celé expedice bylo vlastně rozhodnuto. Závěr nemohl již nic změnit. Přesto se pohnul více než stohlavý dav aktérů, jejich průvodců, fotografů a reportérů ještě jednou. Tentokrát až na samotnou hranici Středozemního moře — pohorí na jihu Španělska — do Sierry Nevady. Přistání a průjezd starobylou Granadou připomněl lyžařům, že v těchto místech pobývali ještě na úsvitu novověké arabštiny obyvatelé. Odtud z výše necelých 700 m n. mořem vezly autokary výpravu klikatou cestou dlouhou 30 km do výše 2200 m. Potom byl již jen skok k největším vrcholům 3478 m, skýtajících pohled nejen na moře, ale za jasného počasí i do oblastí Severní Afriky. Světadíl, kde noha lyžařské výpravy dosud nestanula...

Nikdy jsem nevěřil, že se na nejzazším jihu dá tak dobře lyžovat. Výborný sněh (severní expozice), jižní slunce, skutečně vyvrcholení. Gelková atmosféra připomněla, že tato krásná země musí ještě mnohé problémy vyřešit. Letos prý zde bylo nevykale málo sněhu. I to však stačilo k tomu, aby si předseda FIS dr. Hodler poškodil při lyžování vazivo v kolenně. Co by byl za lyžaře, kdyby nerozdával ceny nejlepším — se sádrovou na noze! Překvapení i zde bylo dost.

Celý konvoj tentokrát již opět oběho pohlaví se shromáždil před skleněnými dveřmi. Zpráva o největší letecké katastrofě těsně před odletem nikomu na klidu nepřídala. Za dvě hodiny již se všichni loučili v Curychu. Jedni zpět do Nového světa, Švédové na sever a ostatní do svých blízkých domovů. Naši odlétali poslední. Hodina v letounu, který se zdál najednou strašně malý, uběhla rychle. A na letišti zase hrstka nejvěrnějších...

Skončilo nejdelší turné v historii naší účasti ve SP. Neskončilo bez problémů, ale přece jen úspěšně.

38 dní na cestě, 3 světadíly, 42 500 km v letadlech osmi typů, 10 startů v pěti zemích, tři proběhly noci při cestování a několik dalších v důsledku aklimatizace, ale také třetí místo M. Sochora v obřím slalomu v Are.

JAN VEDRAL

Fotografie na první straně obálky Jaroslav Trousil, na druhé ing. Juraj Bobula a Jaroslav Trousil, na třetí Ludovít Lettrich, na zadní straně obálky ing. Juraj Bobula.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, Ludovít Lettrich, Jiri Kotland, Jaroslav Novotný, Jaroslav Trousil a Jan Vedral.



ZINAIDA AMOSOVÁ

- K úspěšným členkám sovětského reprezentačního družstva běžkyň patří 27letá Zinaida Amosovová z Novosibirska. Deset let se věnuje závodnímu lyžování, do reprezentačního kolektivu byla zařazena v sezóně 1972—73, kdy na mistrovství SSSR v běhu na 10 km obsadila sedmé místo. V roce 1973 se také poprvé prosadila v mezinárodních závodech ve finském Lahti, které příští rok bude dějištěm mistrovství světa v klasických disciplínách. V závodech na 10 km byla čtvrtá a na 5 km obsadila desáté místo. Tak začala její mezinárodní kariéra, znamenající řadu významných úspěchů.

Zinaida Amosovová měla úspěšný vstup do uplynulé mezinárodní sezóny. V lednu v 19. ročníku tradičních mezinárodních závodů v Klingenthalu-Mühlleithenu za účasti lyžařek světové špičky zvítězila na 10 km před svými krajkami Kulakovovou a Chvorovovou, na 5 km byla třetí za Kulakovovou a Chvorovovou. Nejcenější byly její úspěchy na generálce k mistrovství světa 1978 v Lahti. Amosovová vyhrála 5 a také 20 kilometrů. Zinaida byla také členkou vítězného sovětské štafety na 4x5 km. Znamená to pro ni dobré vyhlídky i pro světový šampionát v příštím roce v tomto finském lyžařském středisku.

Úspěšná sovětská reprezentantka, která je členkou armádního sportovního klubu, při mezinárodních závodech je středem pozornosti novinářů a rozhlasových reportérů. V rozhovoru s nimi rešla hodně zajímavosti o své závodní činnosti, tratích i vyhlídkách na mistrovství světa 1978 v Lahti:

„Sportu se věnuji od mládí. Začínala jsem jako atletka. Běhala jsem střední tratě a trénovala také pětiboj. Potom jsem se rozhodla pro lyžování, pro které jsou u nás v Kazanské SSR dobré podmínky. Když jsem se dostala do reprezentačního družstva, měla jsem příležitost zúčastnit se mezinárodních závodů, absolvovat náročnou přípravu a učít se od zkušené Galiny Kulakovové.

Závodní tratě v Lahti jsou náročné, ale dobře připravené. Boje o medaile na mistrovství světa budou jistě ještě urputnější než při letošní generálce. Dá se očekávat daleko větší nápor reprezentantek NDR a Severanek.“

# Na Martinských holích



Již XXVI. ročník Memoriálu Janka Nováka, který uspořádaly TJ Strojírny Martin a Vysoká vojenská velitelstvo-technická škola I. čs. armádního sboru v Martině 17. března na Martinských holích, byl současně mistrovstvím ČSSR oddílových družstev a přinesl zajímavé boje. Na prvním obrázku Tomáš Gurský (UK Bratislava), který obsadil ve slalomu druhé místo, na druhém jeho oddílový kolega Richard Klíč - vítěz a na třetím Kateřina Fučíková (TJ Gottwaldov), která skončila ve slalomu žen třetí.

# o mistrovské body







jednolice 1987

# lyžařství

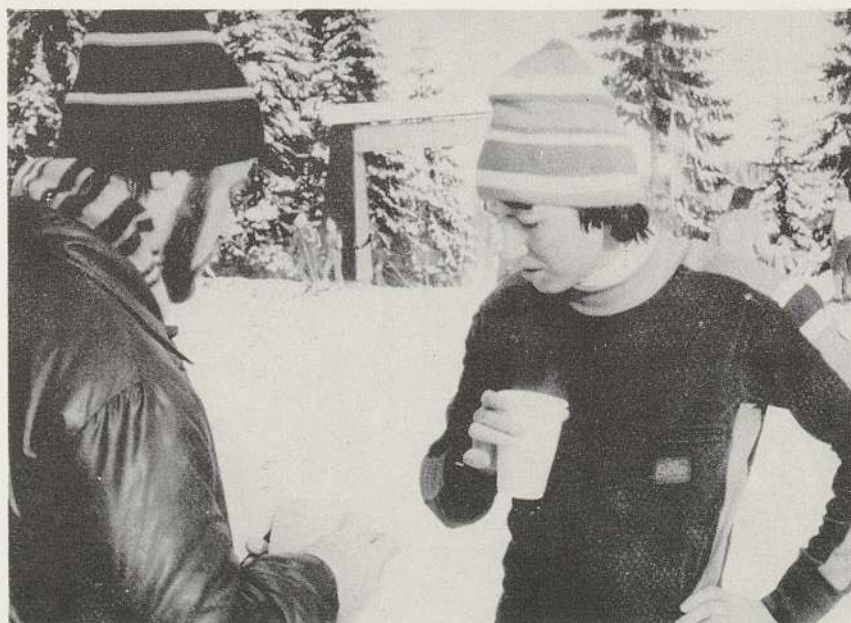
ROČNÍK 63 ♦ ČERVEN 1977 ♦ Kčs 3,—

6





## Boje na bílé stopě skončily



Lyžařská mistrovství ČSSR v běžec-  
kých disciplínách v novém lyžařském  
areálu na Zadově přinesla zajímavé  
boje. Na prvním obrázku obhájce ti-  
tulu v běhu na 30 km Stanislav He-  
nych, který se musel spokojit s pátým  
místem. Na druhém obrázku záběr  
z XII. ročníku Tatranského poháru,  
na třetím mistryně ČSSR v běhu na  
10 km Anna Pasiárová po závode  
v rozhovoru s redaktorem bratislav-  
ského Športu Ivanem Veselým

# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

FIS a MOV

ŽEBŘIČKY SKOKANŮ  
A SDRUŽENÁŘŮ

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

*I V LÉTĚ SE NEJLEPŠÍ ČS. LYŽAŘI  
PILNĚ PŘIPRAVUJÍ NA NOVOU SE-  
ZŮNU. SJEZDAŘI VYUŽÍVAJÍ SVAHŮ  
S UMĚLOU HMOTOU. NA TITULNÍ  
STRÁNCE MILOSLAV SOCHOR V PL-  
NĚ JÍZDĚ PŘI TRÉNINKU. — NA  
ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY PĚKNÝ ZÁ-  
BĚR ZE SVAHU V ROKYTNICI PŘI  
JARNÍM SLUNÍČKU*

## Lyžařství

Ročník 63

Číslo 6

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlps, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá objednávký přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. května 1977.

## Za další rozvoj lyžování

Plenární zasedání Výboru svazu lyžování Českého ústředního výboru ČSTV 23. dubna v Praze zhodnotilo období od posledního pléna lyžařů a zabývalo se rozpracováním závěrů XI. a XII. pléna ČÚV ČSTV do podmínek lyžování. Lyžaři se zaměřili na rozvoj tělesné výchovy mládeže, na rozšiřování členské základny mladých lyžařů v oddílech TJ, na metodickou, cvičitelskou a organizačtorskou činnost v pionýrských oddílech, základních organizacích SSM a školách a na efektivnější využívání všech tělovýchovných zařízení. Zvýšená péče byla věnována výkonostnímu lyžování mládeže a péči o sportovně talentovanou mládež, která je podílem České organizace ČSTV na zajišťování vrcholového sportu a československé státní reprezentace. Jde zejména o vytváření podmínek pro širokou účast mládeže ve sportovní činnosti, o zvyšování úrovně ideově výchovné a výcvikové práce, jakož i o zajišťování potřebných materiálních podmínek. Je třeba dořešit organizační a kádrové otázky související se zabezpečením činnosti tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd, včetně jejich vazby na střediska vrcholového sportu mládeže a dospělých.

Byl zdůrazněn mimořádný význam, který má pro další zkvalitnění činnosti výběr tělovýchovných kádrů. Je třeba vytvářet v oddílech kádrové rezervy dobrovolných funkcionářů, vybírat osvědčené a uvědomělé členy do funkcí trenérů a cvičitelů. Usilovat o zvyšování jejich kvalifikace, zabezpečit trvalou činnost kádrových komisí a orientovat je na soustavné vyhledávání a přípravu nových činovníků.

Hovořilo se o zvyšování efektivnosti řídicí a organizačtorské práce a péči o vedoucí kádry. Významným úkolem je zvýšit kvalitu školení a přípravy kádrů. Bez dobře připravených a vyzbrojených lidí nelze dělat v dobrovolné tělovýchovné organizaci prakticky nic. Mozkem a nervy ČSTV jsou volení funkcionáři všech stupňů včetně jimi řízeného profesionálního aparátu.

Při hodnocení činnosti českého svazu lyžování předseda ing. Miloslav Fiala zdůraznil: „Je potěšující — a je to již tradice našeho svazu — že předsednictvo i všechny naše úseky a komise pracují plánovitě, pravidelně pořádají své schůze, kolektivně řešily všechny problémy a organizačně zajišťovaly všechny akce. Politickovýchovná činnost, která je jednou ze základních tělovýchovné organizace, má v našem svazu vzestupnou tendenci. Je samozřejmě věcí všech funkcionářů, kteří jsou v přímém styku s členy a zejména mládeží našich oddílů. V první řadě se to týká trenérů, cvičitelů, organizátorů a jsem přesvědčen, přičemž se opírám o svoji mnohaletou zkušenost, že právě v našem sportu jsou pro tuto činnost velmi příznivé podmínky. Při zájezdech a zimních večerech na horách mají trenéři, cvičitelé a vedoucí výprav hodně příležitostí, aby mohli s mládeží hovořit, vysvětlovat politické a ekonomické souvislosti celosvětového i vnitrostátního života.

Také výchovná práce je velmi důležitá. V tomto směru se hodně zlepšilo a je radostnou skutečností, že disciplinární přestupky v lyžování již patří minulosti. Odpovědnost k reprezentaci je v současné době vzorná. Je potěšitelné, že v průběhu uplynulé sezóny nebyl politickovýchovné komisí předložen ani jeden případ, který by musela řešit po stránce disciplinární. Potěšitelná je skutečnost, že velmi úspěšný průběh má v lyžařských oddílech socialistická soutěž o čestný titul Vzorný. Kupříkladu v Jihomoravském kraji je do soutěže zapojeno 66, ve Východočeském 67 a v Praze 50 oddílů. Soutěž není samoúčelná, nýbrž ideálně slučuje dva naše základní úkoly, úkoly tělovýchovné organizace, která je významnou složkou Národní fronty: společenskou angažovanost a výsledky tělovýchovné činnosti lyžařských oddílů.

Při výsledcích dosažených na úseku výkonostního lyžování uvádím potěšující skutečnost, že i při abnormálních výkyvech počasí se podařilo uskutečnit všechny plánované závody na úseku běhu, sjezdu, skoku i sruženého závodu. Chtěl bych upřímně poděkovat všem organizátorům těchto závodů, kteří museli závody překládat často na poslední chvíli a vynaložit daleko více práce, volného času a často i finančních prostředků k jejich zajištění. Všichni, kteří se na pořádání těchto závodů podíleli, zaslouží mimořádný dík.“

V další části svého referátu hovořil ing. M. Fiala o činnosti jednotlivých úseků, o veřejných lyžařských školách, úspěšném průběhu soutěže o stříbrný a zlatý odznak Lyžař ČSR, o činnosti rozhodčích, dobrých výsledcích metodické komise, jakož i nedostatečích při zajišťování lyžařské výzbroje a výstroje. V závěru zdůraznil, že není možné stagnovat a podléhat sebeuspokojení. Naopak je nutné držet krok s vývojem lyžování, zajišťovat nejen výkonostní lyžování, ale podílet se rozhodující měrou i na usměrňování lyžování všech neorganizovaných lyžařů - občanů naší socialistické vlasti.

V usnesení VII. plenárního zasedání VSL ČÚV ČSTV se mimo jiné ukládá všem okresním a krajským VSL a předsednictvu VSL ČÚV ČSTV pokračovat v rozvíjení masových forem tělesné výchovy a zabezpečovat rozvoj masového a rekreačního lyžování, zvyšovat kvalitu a efektivnost veškeré práce pro tuto oblast činnosti svazu. Spolupracovat s národními výbory a v komisích pro mládež a tělesnou výchovu usilovat o to, aby ještě letos se na pořad jednání plenárních zasedání a rad národních výborů dostalo i řešení tělovýchovné problematiky a přijatá rozhodnutí byla podchycena v plánech národních výborů. Prohloubit spolupráci se společenskými organizacemi při rozvíjení masového lyžování mezi mládeží a usilovat o to, aby významní partneři v tělovýchovném hnutí, především SSM a ROH, ve svých programových dokumentech konkretizovali svůj podíl na zabezpečení rozvoje masových a rekreačních tělovýchovných činností, zejména lyžování. Využít podzimního období, kdy vstupujeme do kampaně příprav výročních členských schůzí, konferencí a sjezdů, k vyhodnocení práce celého funkcionářského aktiva a připravit výběr vhodných kandidátů s politickou a odbornou kvalifikací do funkcí pro budoucí výbory svazu.

JAROSLAV TROUSIL

# Kongres FIS v Bariloche

V argentinském středisku zimních sportů Bariloche se konal 25. dubna—1. května 31. kongres Mezinárodní lyžařské federace (FIS) za účasti 80 oficiálních delegátů 32 zemí. Byl mezi nimi také čs. zástupce, člen předsednictva FIS a předsednictva VSL ÚV ČSTV Ján Mráz. Předsedou federace byl znovu zvolen aklamací Švýcar Marc Hodler, generálním sekretářem Sigge Bergman (Švédsko). Místopředsedy jsou opět Viktor Andrejev (SSSR), Björn Kjellström (Švédsko) a Bud Little (USA).

Členy předsednictva byli zvoleni Dag Berggrav (Norsko), Erich Demetz (Itálie), Danilo Dougan (Jugoslávie), Rolf Hohenthal (Finsko), Joširo Ito (Japonsko), Arnold Midgley (Kanada), Ján Mráz (ČSSR), Fred Rössner (Rakousko), Ludwig Schröder (NDR), Fritz Wagnerberger (NSR), Charles Garot (Francie) a Arthur von Schroeders (Chile). Čestnými členy FIS byli jmenováni Ernest Gertsch (Švýcarsko) a Robert Readhead (Bri-tánie).

## ÚPRAVA SVĚTOVÉHO POHÁRU SJEZDARŮ

K nejvýznamnějším rozhodnutím kongresu patří nová úprava Světového poháru sjezdařů. Má zamezit stále stoupající specializaci závodníků, zvýšit zájem o tuto náročnou soutěž ve sjezdových disciplínách a umožnit mladým talentovaným závodníkům rychlejší cestu mezi světovou špičku.

Od příštího ročníku Světového poháru 1977—78 budou vyhlašováni celkoví vítězové Světového poháru, které určí nejlepší umístění ve slalomu, obřím slalomu a sjezdu. Současně budou korunováni vítězové jednotlivých těchto disciplín podle pěti nejlepších výsledků v každé z nich. V soutěži jednotlivců byly zrušeny kombinace a paralelní slalom.

Významně se mění pořadí startujících ve Světovém poháru, a to ve prospěch mladých závodníků, kteří dosáhli v uplynulém ročníku soutěže

75 bodů v celkovém hodnocení. Ti budou startovat povinně ve všech disciplínách hned za první losovací skupinou a to bez ohledu na počet bodů v jednotlivých disciplínách. Ostatní budou startovat ve skupinách po patnácti podle získaných bodů FIS, jejichž systém přidělování bude až do listopadu prověřovat zvláštní komise. V listopadu má v Basileji podat zprávu o tom, jak by bylo možné zabránit zisku bodů v druhořadých závodech bez účasti nejlepších sjezdařů nebo na tratích neodpovídajících příslušným normám.

Obří slalom v budoucnosti se má jezdit v tratích s nejmenším výškovým rozdílem 300 m a největším převýšením 400 m. Počet branek nesmí překročit 15 procent převýšení (plus minus 3 branky). Vzdálenost mezi brankami je 10 metrů. Ženy absolvují obří slalom dvoukolově přes protest předsedkyně ženské sjezdové komise Švýcarky Odette Perretové. Tento návrh byl schválen pouze nejtěsnějším rozdílem 8:7 hlasů. K renesanci sjezdu má přispět úprava tratí tak, aby byly techničtější. Budou zřizovány umělé „muldy“ a zařazeno více zatáček.

Předseda komise pro Světový a Evropský pohár a kalendářní plánování sjezdových disciplín Serge Lang (Francie) prohlásil: „Podařilo se nám překonat dílčí i komerční zájmy ve prospěch spravedlivějšího hodnocení sjezdařů. Nyní budeme oceňovat všestranné lyžaře, přičemž budou lépe

hodnoceni i odměňováni vítězové v jednotlivých disciplínách Světového poháru. Místo přísně vymezených regulí jsme vypracovali pružnější a přizpůsobivější zásady, aby se zájem závodníků i světové veřejnosti o závody Světového poháru oživil.“

Italský trenér a člen komise pro Světový a Evropský pohár Mario Cottelli řekl: „Tyto změny byly přijaty již před deseti lety. Ale ani dnes není pozdě. Konečně se stane obří slalom tím, čím má být — přesně mezi slalomem a sjezdem.“

## SVĚTOVÝ POHÁR BĚŽCŮ

Po několika ročních neoficiálního Světového poháru běžců bude tato soutěž zavedena oficiálně na zkušku v sezónách 1978—79 a 1980—81, kdy se nekoná mistrovství světa ani ZOH. Bude se v ní započítávat pět nejlepších výsledků ze sedmi až devíti závodů na 15, 30 a 50 km. Závody Světového poháru se mají konat ve dvou etapách, první od 15. prosince do 21. ledna a druhá od 20. února do konce března. Maximálně mají být zařazeny dva závody na 50 km. Počítá se s tím, že závody Světového poháru budou organizovat země, jejichž závodníci budou mít nejlepší výsledky na mistrovství světa v bězích na 15, 30 a 50 km.

## PŘÍŠTÍ KONGRES A TERMÍNY

Příští 32. kongres Mezinárodní lyžařské federace (FIS) se bude konat v roce 1979 v Nice. O uspořádání tohoto zasedání v roce 1981 mají zájem Španělsko a Holandsko.

Mistrovství světa 1979 v letech na lyžích bude v jugoslávské Planici. O uspořádání mistrovství světa 1982 ve sjezdových disciplínách se uchází francouzská oblast Briançon, světový šampionát v klasických disciplínách chce uspořádat kanadské zimní středisko Mont Saint Anne nebo Quebec.

-tr-



Svátek severu v Murmansku za polárním kruhem patří k nejvýznamnějším mezinárodním závodům v závěru sezóny. Může se pochlubit také neobvyklými kombinovanými štafetami na 10+5+10+5 km vždy s rekordní účastí. V letošním již 43. ročníku, z něhož je náš obrázek, v této disciplíně zvítězila první štafeta SSSR ve složení Vasilij Ročev, Raisa Smetaninová, Sergej Saveljev, Galina Klakovová. Vítězem lyžařského maratónu na trati 54 km za účasti 800 startujících se stal Ivan Garanin z Rudného časem 2:42:02 hod.

# Tři tituly Kulakovové na mistrovství SSSR

Z mužů nejspěšnější Saveljev, který zvítězil na 15 a 50 km a byl druhý na 30 km

Mistrovství SSSR v běžeckých disciplínách v Syktyvkaru bylo přehlídkou nejlepších sovětských závodníků a závodnic, kteří znamenají světovou špičku. Soustředilo u startu v závěru sezóny v polovině března zkušené reprezentanty a reprezentantky, jakož i řadu mladých talentovaných lyžařů a lyžařek ze všech končin Sovětského svazu. Bylo důležitou prověrkou výkonnosti sovětských běžců a běžkyň před mistrovstvím světa 1978 ve finském Lahti. Syktyvckarské tratě byly přizpůsobeny profilu tras světového šampionátu, sovětské závodnice se chtějí na MS stejně dobře připravit jako na ZOH 1976 v Innsbrucku.

Tricetipětiletá Galina Kulakovová byla nejspěšnější ze všech startujících a do své bohaté sbírky připojila další tři zlaté medaile z mistrovství SSSR. Zvítězila ve všech třech disciplínách na 5, 10 a 20 km. Znovu potvrdila, že je stále vynikající běžkyně a dobře připravena na mistrovství světa 1978, na němž se chce rozloučit se závodní činností. Dvacetiletý Sergej Saveljev si nejlépe vedl v závodech mužů. Patřilo mu prvenství na 15 a 50 km, byl druhý na 30 km a úspěšným finišmanem vítězné štafety. Olympijský vítěz na 15 km Nikolaj Bažukov se musel v této disciplíně spokojit čtvrtým místem, stejně jako na 30 km, v padesátce však byl druhý.

## ZENY O TITULY

Kulakovová zahájila 12. března šampionát vítězstvím v běhu na 10 km. Nechala za sebou svou největší soupeřku Amosovovou rozdílem 30,14 sek. a oplátila jí porážky na 5 a 20 km z generálky MS ve finském Lahti. Kulakovová startovala 79. a byla trenéry dobře informována o průběhu závodu, neboť její největší soupeřky Amosovová a Smetaninová běžely před ní se startovními čísly 74 a 69. Na 5. kilometru Kulakovová vedla před Amosovovou již s náskokem 13 sekund, Smetaninová měla na ni ztrátu 24 sekund. Závod se běžel za oblevy, teploměr ukazoval 5 stupňů tepla. Na 5 km vydržela nejrychlejší tempo s Kulakovovou Smetaninová, Amosovová byla třetí. V cíli zůstala Smetaninová za mistryň Kulakovovou 7,55 sek. V závodě startovalo 85 lyžařek. Hlavní trenér Trudu Vladimír Azarov po závodu řekl: „Kulakovová znovu potvrdila, že je ve velmi dobré formě a že se na mistrovství pečlivě připravovala. Zejména její závěr byl vynikající.“

O čtyři dny později 19. března Kulakovová dovršila svůj úspěch dobytím mistrovského titulu i na 20 km. Stříbrnou medaili na této trati vybojovala bývalá juniorská mistryně Evropy Chvorovová, která odsunula Amosovovou na třetí místo. Na 5. kilometru Kulakovová měla mezičas 16:51, Amosovová 17:04, Smetaninová 17:22 a Chvorovová 17:28. Na 10. kilometru vedla Kulakovová 32:38 před Amosovovou 33:04, Chvorovovou 33:25 a Smetaninovou 33:41. Na 15. kilometru Kulakovová měla mezičas 50:44, Chvorovová jako třetí 51:30 a

byla již jen šest sekund za Amosovovou. Kulakovová bezpečně doběhla do cíle pro svou 25. zlatou medaili z mistrovství SSSR. Chvorovová skvělým závěrem vybojovala druhé místo před Amosovovou.

## SAVELJEV A ROČEV MISTRY

Mistrovství mužů začalo 14. března vítězstvím Vasila Ročeva v běhu na 30 km. Na domácí trase dvacetiletý Ročev vybojoval cenný mistrovský titul po zajímavém boji s ostatními závodníky sovětské elity. Ročev startoval 83., Zimjatov 88., Saveljev 90., Bažukov 92. a Beljajev 98. Ročev od začátku nasadil ostré tempo a na 10. km vedl za 26:47 před Bažukovem 26:53, Saveljevem 26:54, Isajevem 27:03 a Beljajevem 27:09. Zimjatov nebyl v první desítce. Na 20. km měl Ročev mezičas 57:30, druhý byl Bažukov 58:13 před Saveljevem 58:23, Isajevem 58:42, Pjatyginem a Zimjatovem oba 58:53. Na 25. kilometru měl Bažukov žaludeční potíže a byl předstížen Saveljevem a Zimjatovem. Na páté místo dobrým závěrem se probojoval Suslov.



Sergej Saveljev

O dva dny později Sergej Saveljev vybojoval mistrovský titul na 15 km před Zimjatovem a Zavjalovem. Nejlepší skupinu v patnáctce zahajoval Bakiev se startovním číslem 82. Za ním běželi Beljajev, Pjatygin, Isajev, Ročev, Zavjanov, Zimjatov, Lukjanov, Bažukov, Saveljev a Garanin. Na 5. kilometru byl v čele Saveljev za 14:31 před Lukjanovem 14:42, Isajevem 14:48, Pjatyginem 14:51 a Bakievem 14:52. V desítce skvěle běžící Saveljev měl již náskok 24 sekund na druhého Zimjatova s mezičasem 27:45. Dále bylo pořadí: Lukjanov 27:46,



Galina Kulakovová

Zavjanov 27:55, Garanin 28:03, Beljajev 28:06 a Bažukov 28:15. V posledních pěti kilometrech na třetí místo se probojoval Zimjatov a úspěšně finišující Bažukov doběhl čtvrtý před Lukjanovem. Vítěz třicítky Ročev promazal a skončil v poli poražených.

Padesátka byla na pořadu 20. března a znamenala druhou zlatou medaili Saveljeva. Stříbrnou vybojoval Bažukov a bronzovou Skobov. Nejlepší začátek měl mladý Magrupov, který proběhl 10 km za 28:49 před Garaninem 29:15, Vachruševem 29:19, Saveljevem 29:27, Beljajevem 29:30, Kaněvem 29:34 a Bažukovem 29:38. Skobov chybně ve vedoucí skupině. Ještě na 20. km běžel v čele Magrupov před Saveljevem, Kaněvem, Beljajevem a Vachruševem. Na 30. kilometru Magrupov měl mezičas 1:34:03 a již jen osm sekund náskok před Saveljevem. Třetí Kanev 1:34:41 před Beljajevem 1:35:34, Bažukovem 1:35:57, Isajevem 1:36:05 a Skobovem 1:36:13. Po čtyřiceti kilometrech vedl již Saveljev s náskokem 1:53 před Bažukovem. Magrupov nevydržel tempo a zůstal zpět. V závěrečných pěti kilometrech Skobov vybojoval třetí místo před Isajevem a Vachruševem.

## PREHLED VÝSLEDKŮ

**Muži — 15 km:** 1. Saveljev 43:33,27, 2. Zimjatov 44:07,42, 3. Zavjanov 44:15,70, 4. Bažukov 44:16,02, 5. Lukjanov 44:18,95, 6. Šadrin 44:44,12, 7. Pjatygin 44:45,15, 8. Garanin 44:46,41, 9. Skobov 44:50,25, 10. Beljajev 44:50,44.  
— **30 km:** 1. Ročev 1:26:35,58, 2. Saveljev 1:27:45,43, 3. Zimjatov 1:28:08,09, 4. Bažukov 1:28:12,63, 5. Suslov 1:28:17,63, 6. Beljajev 1:28:30,94, 7. Zavjanov 1:28:49,91, 8. Garanin 1:28:55,20, 9. Skobov 1:29:16,09, 10. Isajev 1:29:16,46. — **50 km:** 1. Saveljev 2:47:46,00, 2. Bažukov 2:50:04,76, 3. Skobov 2:50:08,04, 4. Isajev 2:50:38,76, 5. Vachrušev 2:50:52,18, 6. Kanev 2:51:01,29, 7. Garanin 2:51:15,14, 8. Lejst 2:51:24,70, 9. Baknev 2:51:37,16, 10. Simašev 2:51:59,00. — **4x10 km:** 1. VS II. (Šadrin, Bažukov, Isajev, Saveljev) 2:14:53,36, 2. Trud II. (Suslov, Skobov, Lozbinev, Beljajev) 2:15:53,85, 3. VS IV. (Andrejev, Anikejev, Udincev, Vachrušev) 2:16:14,42, 4. Dynamo II. 2:16:24,66, 5. Burevěstnik 2:17:53,77, 6. Dynamo III. 2:18:57,09.

**Ženy — 5 km:** 1. Kulakovová 15:04,03, 2. Smetaninová 15:11,58, 3. Amosovová 15:27,30, 4. Baranovová 15:27,95, 5. Chvorovová 15:44,35, 6. Latfullinová 15:45,56, 7. Tropaková 15:47,63, 8. Kostrovová 15:51,15, 9. Jermakovová 16:03,31, 10. Merková 16:09,95. — **10 km:** 1. Kulakovová 30:59,25, 2. Amosovová 31:29,39, 3. Smetaninová 31:53,96, 4. Baranovová 32:10,20, 5. Chvorovová 32:19,82, 6.

Tropaková 32:21,04, 7. Paramonovová 32:54,62, 8. Stremousovová 33:05,21. 9. N. Kulakovová 33:05,34, 10. Rybakovová 33:17,53. — **20 km:** 1. Kulakovová 1:07:12,41, 2. Chvorovová 1:07:50,71, 3. Amosovová 1:08:15,86, 4. Smetaninová 1:08:39,99, 5. Kostrovová 1:09:34,22, 6. Kisljakovová 1:09:57,10, 7. Baranovová 1:10:22,51, 9. Toševová 1:10:37,56, 8. Levanidovová 1:10:28,61, 10. Markašanská 1:11:05,01. — **4 x 5**

**km:** 1. Selská DSO III. (Levanidovová, Kisljakovová, Paramonovová, Smetaninová) 1:07:51,80, 2. Trud I. (Stremousovová, Šamakovová, Amosovová, Kulakovová) 1:08:18,99, 3. Dynamo II. (Chvorovová, Jermakovová, Merková, Tropaková) 1:08:36,63, 4. Dynamo I. 1:08:46,72, 5. Spartak III. 1:09:46,13, 6. Selská DSO I. 1:10:25,09.

JAROSLAV TROUSIL

# Šimon a Paulů vedou běžecké žebříčky

František Šimon (ASVS Dukla Liberec) a Blanka Paulů (SVS RH Štrbské Pleso) vedou žebříčky v běhu na lyžích pro rok 1977. V juniorské kategorii si nejlépe vedli Jiří Švub a Dagmar Palečková (oba Sokol Nové Město na Moravě).

Do žebříčku mužů bylo zařazeno 128 závodníků, z toho 25 juniorů, kteří se zúčastnili nejméně tři celostátních klasifikačních závodů dospělých. Jen pět lyžařů absolvovalo osm celostátních kvalifikačních závodů, šest 7 závodů a dvacet jeden 6 závodů. Ve srovnání s loňským rokem klesl počet běžců zařazených do žebříčku o devět. Časové přírážky, které vyrovnávaly rozdílnou úroveň jednotlivých CKZ vzhledem ke kvalitě zúčastněných běžců činily: Jizerka 15 km - 1:56,2, Nové Město na Moravě 15 km - 33,6, 30 km - 21,1 (přepočteno na 15 km), mistrovství ČSSR na Zadově 30 km - 19,9 (přepočteno na 15 km), 15 km - 28,5, Pustevny 15 km - 1:59,5, Tatranský pohár 30 km - 34,6 (přepočteno na 15 km) - 1:06,3.

Časové zpoždění vyjadřuje u jednotlivých závodníků průměrné zpoždění ze tří nejlépe absolvovaných CKZ, u kterých je započtena časová přírážka a odečteno zpoždění vítěze žebříčku (na nulu). V závěru je časové zpoždění vyjádřeno ve FIS bodech tabulky pro závod sdružený. Mistrovskou třídu získalo v roce 1977 deset běžců, stejně jako loni, I. výkonnostní třídu 91 závodníků. Ve srovnání s rokem 1976 je potěšující lepší umístění juniorů — v druhé desítku. Švub je čtrnáctý a Kohút devatenáctý.

**Žebříček mužů.** 1. František Šimon časové zpoždění 0 - 6 závodů - 220,00 FIS bodů, 2. Jiří Beran 4,5 - 4 - 219,32, 3. Stanislav Henych 37,6 - 4 - 214,36, 4. Zdeněk Böhm (všichni ASVS Dukla Liberec) 43,0 - 4 - 212,80, 5. Ján Michalko (SVS RH Štrbské Pleso) 1:15,5 - 5 - 208,67, 6. Jiří Žahourek (Chemie Praha) 1:19,6 - 5 - 208,06, 7. Lubomír Grnáč (ASVS Dukla Banská Bystrica) 1:36,8 - 8 - 205,48, 8. Milan Jarý 1:40,5 - 3 - 204,92, 9. Josef Kubica (oba ASVS Dukla Liberec) 1:41:9 - 4 - 204,72, 10. Josef Langmajer (Naveta Jablonec) 1:58,3 - 7 - 202,25, 11. Karel Nývlt (ASVS Dukla Liberec) 2:05,5 - 5 - 201,17, 12. Miroslav Zuzánek 2:11,1 - 7 - 200,33, 13. Stanislav Řezáč (oba Naveta Jablonec) 2:20,4 - 6 - 198,94, 14. junior Jiří Švub (Sokol Nové Město na Moravě) 2:23,1 - 4 - 198,53, 15. Vladimír Staroň 2:25,2 - 8 - 198,22, 16. Pavol Mlynář 2:31,0 - 8 - 197,35, 17. František Schürger (všichni SVS RH Štrbské Pleso) 2:37,8 - 7 - 196,33, 18. František Mach (Naveta Jablonec) 2:43,1 - 7 - 195,53, 19. junior Jaroslav Kohút (SVS RH Štrbské

Pleso) 2:46,1 - 4 - 195,08, 20. Jan Buchar (Naveta Jablonec) 2:47,1 - 8 - 194,93, 21. Milan Bárta (SVS Autoškoda Vrchlabí) 2:48,5 - 8 - 194,72, 22. Štefan Záchveja (ASVS Dukla Banská Bystrica) 2:51,3 - 7 - 194,30, 23. Petr Just (SVS Autoškoda Vrchlabí) 2:58,8 - 6 - 193,18, 24. Štefan Bekeš (ASVS Dukla Banská Bystrica) 3:07,3 - 8 - 191,90, 25. Miroslav Račák (SVS Autoškoda Vrchlabí) 3:12,9 - 6 - 191,07.

**Žebříček juniorů:** 1. Jiří Švub (Sokol Nové Město na Moravě) 0 - 5 - 220,00, 2. Jaroslav Kohút (SVS RH Štrbské Pleso) 0,9 - 5 - 219,86, 3. Miloš Bečvář (ASVS Dukla Liberec) 1:17,6 - 5 - 208,36, 4. Vladimír Razým 1:36,2 - 5 - 205,57, 5. František Chládek (oba Naveta Jablonec) 1:40,3 - 5 - 204,96, 6. Josef Janotka (SVS RH Štrbské Pleso) 1:42,0 - 5 - 204,70, 7. Vladimír Votoček 1:49,4 - 3 - 203,59, 8. Luboš Krška (ASVS Dukla Liberec) 2:17,6 - 5 - 199,51, 9. Michal Šiarnik (Slávia VŠST Liberec) 2:38,7 - 5 - 196,20, 10. Miroslav Húška (SVS RH Štrbské Pleso) 2:39,5 - 5 - 196,07.

Žebříček juniorů je sestaven z výsledků pěti CKZ, z nichž byly započítávány po přepočtu na 15 km tři nejlepší výsledky a vypočteno průměrné časové zpoždění připadající na jeden závod a trať 15 km. Toto zpoždění je též vyjádřeno hodnotou FIS bodů. V CKZ juniorů startovalo celkem 50 mladých běžců, z toho tři dorostenci. Z nich dvacet absolvovalo všech pět závodů.

V žebříčku žen je zařazeno 69 závodnic, z toho 24 juniorek a pět starších dorostenek. Ve srovnání s loňskem je to zvýšení o pět běžkyň. Časové zpoždění v žebříčku vyjadřuje průměrné časové zpoždění na jeden závod ze tří nejlepších výsledků každé závodnice přepočtený na trať 5 km se zahrnutou časovou přírážkou. Časové přírážky činily: Jizerka 5 km - 14,1, Nové Město na Moravě 5 km - 22,3, 10 km - 4,3 (přepočteno na 5 km), mistrovství ČSSR na Zadově 5 km - 49,6 (přepočteno na 5 km), 5 km - 48,8, Pustevny 5 km - 23,2, Tatranský pohár 5 km - 50,9, 10 km - 56,4 (přepočteno na 5 km). Celkem se CKZ zúčastnilo 105 běžkyň, z nichž deset absolvovalo jen dva a 25 jen jeden závod a nemohly být proto zařazeny do žebříčku. Všechny osm CKZ absolvovalo 9 závodnic. Výrazně je umístění juniorek, z nichž nejlepší absolvovaly s že-

nami všechny CKZ. Mistrovskou třídu splnilo letos jen pět běžkyň.

**Žebříček žen:** 1. Blanka Paulů 0 - 4 - 220,00, 2. Miroslava Pospíšilová 38,7 - 8 - 208,38, 3. Anna Pasiárová 38,9 - 7 - 208,34, 4. Květa Jeriová (všechny SVS RH Štrbské Pleso) 53,9 - 8 - 203,84, 5. juniorka Dagmar Palečková (Sokol Nové Město na Moravě) 1:02,7 - 8 - 201,19, 6. Marie Brožková (Naveta Jablonec) 1:17,2 - 7 - 196,75, 7. juniorka Mária Sujová (SVS RH Štrbské Pleso) 1:26,3 - 8 - 194,11, 8. juniorka Viera Leskovjanská (Tesla Liptovský Hrádok) 1:46,5 - 8 - 188,05, 9. Iva Drahoušková (Slávia VŠ Praha) 1:48,7 - 6 - 187,39, 10. dorostenka Jana Strnádková (Naveta Jablonec) 1:51,7 - 3 - 186,49, 11. dorostenka Jitka Daňšová (Sokol Nové Město na Moravě) 2:03,4 - 3 - 182,98, 12. Helena Šikolová (Naveta Jablonec) 2:05,7 - 3 - 182,29, 13. juniorka Dana Brožová (ČZ Strakonice) 2:07,7 - 6 - 181,69, 14. juniorka Jitka Koňatová 2:11,3 - 8 - 180,61, 15. juniorka Zdena Janovská (obě Naveta Jablonec) 2:18,6 - 8 - 178,42, 16. Marie Hubačová 2:19,3 - 8 - 178,21, 17. Hana Voldřichová (obě ČZ Strakonice) 2:19,5 - 8 - 178,15, 18. Jana Havlová (Slávia VŠ Praha) 2:24,3 - 6 - 176,71, 19. dorostenka Zuzana Matoušová (Sokol Horní Branná 2:29,2 - 3 - 175,24, 20. dorostenka Sylva Kalodová (TJ Rožnov p. Radh.) 2:40,6 - 3 - 171,81.

**Žebříček juniorek:** 1. Dagmar Palečková (Sokol Nové Město na Moravě) 0 - 5 - 220,00, 2. Mária Sujová (SVS RH Štrbské Pleso) 20,0 - 5 - 214,00, 3. Viera Leskovjanská (Tesla Liptovský Hrádok) 33,8 - 5 - 208,06, 4. Dana Brožová (ČZ Strakonice) 53,7 - 5 - 203,89, 5. Jitka Koňatová 54,4 - 5 - 203,68, 6. Zdena Janovská (Naveta Jablonec) 1:01,8 - 5 - 201,46, 7. Iva Hynková (Lokomotiva Trutnov) 1:27,3 - 5 - 193,84, 8. Jitka Holemá (RH Ústí n. L.) 2:13,4 - 5 - 179,98, 9. Jaroslava Jansová (Lokomotiva Trutnov) 2:15,2 - 5 - 179,44, 10. Iva Kratochvílová (ČZ Strakonice) 2:22,9 - 5 - 177,13.

V žebříčku juniorek bylo zařazeno 23 mladých závodnic, které absolvovaly nejméně tři z pěti CKZ. Průměrné zpoždění na jeden závod je ze tří nejlepších závodů propočteno na 5 km. Vzhledem k účasti všech nejlepších juniorek v pěti CKZ nebyly počítány časové přírážky. Celkem se CKZ zúčastnilo 41 juniorek a dorostenek, z nichž všech pět CKZ absolvovalo 13 závodnic.

# Nesmyslnost sjezdových rekordů

Stává se již pravidlem, že v každé sezóně čteme o úrazech, ke kterým došlo na sjezdových tratích, o úrazech těžkých, někdy i s tragickými následky. Závod ve sjezdu byl vždy pokládán za nejhodnotnější disciplínu ze všech tří sjezdových. Je považován za opravdovou zkoušku fyzické zdatnosti, technického umu a odvahy závodníka. Toto ohodnocení dostal pro kombinaci rychlosti a odvahy, která na neštěstí se postarala také o to, aby se stal i disciplínou nejriskantnější. Je sice pravdou, že sjezdáři absolvují každou zimu stovky sjezdů v tréninku a v závodech bezpečně a bez nehody. Nicméně, velké rychlosti, které musí jet, aby v závodech obstáli, mohou při každé sebemenší chybě vést k nejdůležitějším úrazům a tragédiím.

Mezi tratí a rychlostí je příčinná souvislost. Dnešní sjezdové tratě, zbavené všech technických obtížností a dobře upravované, jsou neobyčejně rychlé a spolu s neustále vylepšovaným materiálem, dovolují všestranně trénovaným špičkovým závodníkům docilovat stále nových traťových rekordů; v zimě 1975 zajel Franz Klammer 8 závodů ve sjezdu o SP v rekordních časech. Zkušenosti z posledních dvou sezón jsou v tomto směru alarmující. Loňského roku byly na některých sjezdových tratích (Val Gardena, Garmisch, Kitzbühel) docilovány maximální rychlosti kolem 135—140 km/hod., v letošním se tato hranice dokonce opět ještě o něco posunula. Tyto rychlosti nebezpečně zvyšují riziko úrazovosti; každý pád ve velké rychlosti má zpravidla za následek těžkou újmu na zdraví závodníka. Tento vývoj je nebezpečným vývojem a staví federaci před odpovědný úkol — čelit nezdravému vývoji a dát mu správný směr. Tolik o současné, obecně známé, situaci v závodním sjezdovém sportu (viz též Lyžařství čís. 6/75).

Úvodem je třeba zcela objektivně říci, že lyžování bylo, je a vždy bude sportem s jistým rizikovým prvkem. Ani sebedůmyslnější ochranná opatření v závodech nemohou riziko úrazu zcela vyloučit. Sama okolnost, že se lyžuje ve volné přírodě, v zimním období, v obtížném horském terénu a velmi často za těžkých povětrnostních podmínek, involvuje jistý stupeň rizikovosti.

Příčiny úrazů z obecného pohledu bývají velmi rozmanitého charakteru. Známé i vážné úrazy, ke kterým dochází náhodně. Za takový úraz lze označit např. smrtelný úraz mladého závodníka, ke kterému došlo na sklonku loňské sezóny na Vysokém kole v Krkonoších (protržení tepny o zlomenou slalomovou tyč). Náhodné úrazy nebývají časté, ale jsou. Vel-



Ivan Sochor a Polák Jan Bachleda patřili k nejúspěšnějším ve sjezdových disciplínách na VI. zimní spartakiádě přátelstevních armád ve Špindlerově Mlýně

mi časté naproti tomu jsou úrazy, zaviněné přeceňováním sil a technického umu ze strany závodníka. To jsou známé případy, kdy závodník podceňuje technickou náročnost tratě, kterou má jet, nebo přeceňuje svoji kondici a psychickou připravenost. Zpravidla však jde o souběh obou chyb, závodník podněten úspěchy vyspělejších soupeřů, vchází do nepřiměřených rizik. Do této kategorie úrazů patří např. těžký pád Kanada Dave Irwina loni ve Wengenu, ale i pád Švýcara Rolanda Collombina, výrazné postavy ve sjezdovém sportu posledních let a po několik roků nejdůležitějšího konkurenta Franze Klammera. Nikdo nebude pochybovat o mimořádném talentu a technickém umění tohoto jezdce a přesto jeho těžký pád ve Val d'Isère na začátku loňské sezóny, zdůvodňovala odborná kritika psychickým selháním. Collombin upadl na stejném místě, jak rok před tím, kdy utrpěl vážný úraz, pro který ztratil celou sezónu. Nový, zcela bezdůvodný těžký pád (poškození páteře), definitivně ukončil jeho nadějnou závodnickou kariéru.

S myšlenkou, že náš krásný sport je v jistém smyslu sportem rizikovým a že je prakticky nemožné, zejména v závodním sjezdovém sportu, úrazovost zcela vyloučit, se smiřujeme jen velice těžko. Naši nejvyšší zásadou při pořádání lyžařských závodů je a musí vždy být — bezpečnost jezdce především! Touto zásadou je ovládán jak Mezinárodní soutěžní řád, tak také naše Pravidla lyžařských závodů. Je známo, že naši organizátoři závodů, máme tím na mysli široký aktiv rozhodčích, trenérů, organizačních a technických pracovníků, kteří každoročně organizují a technicky zajišťují lyžařské závody všech druhů a stupňů, tuto zásadu plně respektují a že každý z nich přistupuje k plnění svých důležitých úkolů v závodech s vysokou, dá se říci, profesionální odborností a odpovědností.

Ne vždy však se setkáváme s podobným přístupem u organizátorů mezinárodních závodů v zahraničí.

Smyslem tohoto článku je poukázat konkrétně na neodpovědné počínání vedoucích pracovníků při sjezdových závodech, ať již jde o technického delegáta, členy jury, vedoucí svazové pracovníky nebo pořadatele. Zvolil jsem tři odstrašující případy z nedávné minulosti, při nichž došlo k těžkým úrazům, podle mého názoru z viny činovníka. Jde konkrétně o případ finského juniora Markkú Vuopala (1975), nadějného francouzského jezdce Michela Dujona (1976) a 18letého Klause Klammera (1977).

Fritz Wagnerberger, člen předsednictva FIS v dopise z 1. 2. 1975, zasláném předsedovi Finského lyžařského svazu popisuje, jak došlo k smrtelnému úrazu mladého finského sjezdáře Markkú Vuopala při MEJ 75 v Mayerhofenu. Píše: „Markkú Vuopala projel po dobré jízdě cílem sjezdu. Z hlubokého dřepu však se dostal velmi pozdě. Seděl prakticky na patkách lyží a aniž by se byl pokusil zabrzdit projel bariérou, postavenou ze slaměných matrací na konci cílového prostoru. Narazil frontálně na kmen stromu asi 15 m za bariérou.“

Hovořit o tom, že byla učiněna všechna opatření k zajištění bezpečnosti jezdce, je v takovém případě zcela nepřesvědčivé. Odpovědnost za tento těžký úraz nese technický delegát a spolu s ním i ostatní členové jury. Mohl-li bariérou projet zřejmě již zcela vyčerpaný závodník, pak bezpečnostní zajištění cílového prostoru bylo neodpovědné a nelze je kvalifikovat jinak, než jako hrubé porušení jedné ze základních povinností pořadatele [zajistit cílový prostor].

Jako „nesvědomitost a naprostou neodpovědnost“ označil švédský cvičitel Dick Wallivara počínání funkcionářů francouzského lyžařského svazu v případě Michela Dujona, který při zkoušení rychlosti lyží ve Val d'Isère utrpěl smrtelný úraz. Švéd promluvil jako svědek až letos, 14 měsíců po tragické události. Neštěstí přihlížel z bezprostřední blízkosti spolu se skupinou švédských turistů. Potvrdil pravdivost původních zpráv a udal do

protokolu: „Pozorovali jsme několi-krát Dujona spolu s ostatními jezdci při testování rychlosti lyží. Zkoušky prováděli ve stopě vleku, zatímco v bezprostřední blízkosti byl v provozu další vlek, komukoli přístupný. Každý, kdo jej použil, se vystavoval nebezpečí, že se může stát obětí chyby některého ze zkušebních jezdců. Dujon utrpěl těžký pád, narazil hlavou na železný pilíř vleku, když se chtěl vyhnout skupině švédských lyžařů, kteří na vedlejším vleku vyjížděli nahoru“. Další výtky: k úrazu došlo za velmi špatné viditelnosti, měření rychlosti se provádělo pomocí fotobuňek, přípevných na sloupech vleku. Trvalo 45 minut, nežli přistála helikoptéra, po celou dobu ležel Dujon na sněhu nepříkryt atd. To jsou otřesná obvinění, vznesená na adresu trenérů a vedoucího družstva, která nepotřebují dalšího komentáře.

V obou předchozích případech došlo k úrazům s tragickými následky a příslušní odpovědní činovníci by měli být voláni k odpovědnosti. I když se nedá prokázat jejich přímé zavinění dopustili se, podle mého názoru, hrubé nedbalosti při plnění svých povinností.

Třetím případem, zásadně odlišným od obou předchozích, je případ 18letého Klause Klammera, bratra Franze Klammera, který v únoru letošního roku ve FIS-sjezdu v Lienzu v Rakousku utrpěl těžké poranění páteře a není dosud jisto, bude-li chodit. K pádu došlo za velmi špatné viditelnosti (difuzní světlo) při rychlosti 120 km/hod. Závod byl ihned zastaven; do té doby nejrychlejší čas v závodě zajel Rakušan Gensbichler. Byla mu vypočítána průměrná rychlost 111,989 km/hod.! Do té doby nejvyšší průměrná rychlost, registrované jako „světový rekord“, dosáhl Franz Klammer v Grödenu v roce 1975 v závodě o SP (111,367 km/hod.). Klaus Klammer se stal obětí nesmyslné honby za novým „světovým rekordem“.

V kuloárech komise pro alpské lyžování se během celého loňského

podzimu neoficiálně hovořilo o nezbytné nutnosti zabránit dalšímu narůstání maximálních rychlostí ve sjezdovém závodě. Rakušané byly první oponenti. V rakouském tisku se objevily demagogické titulky, jako např. „FIS chce brzdit naše sjezdaře!“ Jako by za požadavkem větší bezpečnosti jezdců vězelo jakési spiknutí federace proti rakouské sjezdářské elitě. Hlavní trenér rakouského juniorského družstva Karl Kahr předal tehdy tisku prohlášení, které lze shrnout asi takto: „Sjezdy jsou zkuškou odvahy a fyzické zdatnosti. Proto není možno stavět sjezdovou trať podle nejslabších účastníků v závodě. To by bylo absurdní.“ Námitkou, že i na pomalejších tratích vyhrává opět ten nejlepší, odmítl. Ve vedení sjezdového sportu Rakouska se zřejmě zahnízdilo cosi jako lyžařská gigantomanie.

Klaus Klammer nenarazil ani na strom nebo skálu, ani na žádnou jinou pevnou překážku. Avšak ve vysokém tempu, ve kterém závod jel, je každý pád, i na úseku s optimálním sklonem, životu nebezpečný, neboť páteř je vždy nechráněna. Nepochybujeme, že tuto pravdu zná i trenér Kahr.

V posledních dvou až třech letech se mnoho napsalo o nebezpečném narůstání rizika pro sjezdaře v souvislosti s rychlostmi, maximálními i průměrnými, docilovanými ve sjezdovém závodě. Většina každoročně registrovaných úrazů působí i ve střízlivém podání mrazení v zádech. Zdá se, že nejsme daleko od situace z konce padesátých let, kdy závod ve sjezdu byl ohrožen v samotné své existenci. Je zřejmé, že daň, kterou jezdci musí platit za současný vývoj sjezdového závodu, se stala neúnosnou. Nesmyslná honba za novými rekordy na sjezdových tratích vytváří nebezpečnou situaci, kterou je nutno řešit. Těžký pád Klause Klammera je novým momentem. Zbývá jediné — urychlený zákrok federace!

Dr. OTTO KULHÁNEK

chatického okresu se pohyboval mezi 10—12. V počtu závodů se tedy projevil vliv mimořádně krátké zimy.

Vrcholové žakovské i dorostenecké lyžování v okrese reprezentovali výhradně žáci a dorostenci Šumavanu Vimperk. To jen dokazuje, že systemizace lyžování v okrese má své opodstatnění — v oddílech vytvářet podmínky a hledat nadějně talenty a tyto pak dále rozvíjet péčí sportovních tříd ve Vimperku, tréninkového střediska mládeže lyžování ve Vimperku a sportovního gymnázia ve Vimperku.

Žeň medailí z vrcholových závodů byla ve srovnání s loňským rokem poněkud chudší. Pouze Perneklová vyjela 3. místo na přeboru ČSR dorostu, mladší dorostenci přivezli z federálního přeboru v Kremnici bronzovou medaili za štafetu a žáci sportovních tříd vybojovali v Tanvaldě čtyři zlaté medaile ve štafetách. Dorostenecké družstvo Šumavanu Vimperk obsadilo v národní soutěži dorosteneckých družstev cenné třetí místo.

Není účelem tohoto příspěvku hodnotit výkonnostní a vrcholovou úroveň lyžování v okrese a rozebírat příčiny úspěchů či neúspěchů. Potěšitelný je však fakt, že dále vzrostla základna lyžařů v okrese, zvýšila se jejich technická úroveň a dále se zlepšila organizační úroveň všech pořádaných závodů v okrese. Lyžování v okrese má skutečně stále stoupající tendenci. Úroveň závodních tratí na Zadově, které jsou v péči Sokola Stachy, je profesionální.

Do další sezóny zůstává stále dost práce a úkolů. Je třeba řešit mnoho ožehavých otázek, které brzdi další rozvoj krásného lyžařského sportu. Závažný se jeví problém dopravy: nejsou dopravní kapacity, otázkám stále zůstává vyřešení dopravy na Zadově. Jeden skútr na úpravu stopy při rozložce šumavských plání a potřebách lyžařských oddílů je hodně málo. Potíže činí i nedostatek kvalitních běžec-kých lyží a vosků. Není snadný nábor dalších kádrů do lyžařských oddílů. Pro další zvyšování výkonnostního lyžování v oddílech chybí finanční prostředky. Ubytovací kapacity v naší oblasti zdaleka nestačí potřebám lyžařů.

Přesto všechno lyžaři zůstanou optimisty a budou dále význačně přispívat k rozvoji sportu číslo jedna na Šumavě — lyžování.

KAREL HUDEČEK  
trenér sportovních tříd ZŠ Vimperk

## Ohlédnutí za sezónou prachatického okresu

Nebývá lyžařským zvykem již v březnu se ohlížet za sezónou. Bohužel letošní zima nedala milovníkům lyžařského sportu zvláště na Šumavě mnoho příležitostí strávit co nejdéle čas v bílé stopě. Byla na příznivé sněhové podmínky velmi skoupá. Jak hezky a včas začala, tak brzo a nečekaně ke smutku fanoušků šumavského lyžování skončila. Nečekaný příchod teplého jara v březnu učinil škrť přes plány všech nadšených lyžařů.

Přesto se však v letošní zimní sezóně opět rozjela tréninková i závodní činnost šumavských lyžařů naplno. V rámci plánované závodní činnosti proběhly v naší oblasti všechny kvalifikační a přeborové závody v běhu na lyžích. Uskutečnilo se i okresní a krajské kolo pionýrské ligy v lyžování, letos poprvé ve Volarech pod patronací MDP Volary. Ale pro nedostatek sněhu nemohli jindy obětaví pořadatelé uskutečnit krajský přebor ve štafetovém běhu a tradiční populární jarní běh na Zadově.

Na pořádání závodů na Zadově se v letošní roce podílely lyžařské oddíly Šumavanu Vimperk, Sokola Stachy a Sokola Zdíkov. Jím dobře posloužila mechanizace pro přípravu běžec-kých stop na zadovských tratích. Vrcholným podnikem letošní sezóny

na Zadově bylo mistrovství ČSSR v běhu na lyžích pro dospělé, které skončilo všeobecným úspěchem pro jihočeské a šumavské lyžování. Nejsilnějším oddílem v kraji a samozřejmě v okrese zůstali i letos lyžaři Šumavanu Vimperk. Závodní činnost zejména v žakovských kategoriích se dobře rozvíjela v Sokole Zdíkov a Tatanu Prachatic, poněkud polevil Sokol Stachy. V krajském kvalifikačním žebříčku je zařazeno 42 žáků Šumavanu Vimperk, 6 Tatanu Prachatic, 4 Sokola Zdíkov a tři žáci Sokola Stachy. Žáci Šumavanu získali letos 32 výkonnostních tříd mládeže. Připočítáme-li k těmto čísům ještě počty z dorosteneckých kategorií, zjistíme, že i letos se na Šumavě hodně lyžovalo a závodilo. Počet závodů dostupný pro všechny lyžaře z pra-

## Úspěšný závěr sezóny

Čs. skokani úspěšně zakončili letošní mezinárodní sezónu startem na závodech o Pohár Hochkönigu 23. a 24. dubna v rakouském vysokohorském středisku. Při účasti 44 startujících z pěti zemí ve dvoudenní soutěži zvítězil Rusko s 487,2 b. před Škodou 481,9, Rakušany Schnablem 477,0 a Millonigem 462,7 b. Umístění dalších čs. reprezentantů: 5. Samek 455,6, 6. Felix 447,5, 8. F. Novák 439,0, 11. Hýsek 421,9 b. První den zvítězil Škoda před Schnablem a Ruskem, v neděli Rusko před Škodou a Schnablem. Rusko vytvořil také nový rekord můstku skokem 95 m.



# Čerpáme ze zahraniční literatury

V posledním, závěrečném pokračování naší informace z kanadské publikace Nancy Greenové a Al Raina Alpine skiing (Sjezdové lyžování) přinášíme několik poznámek k jízdě v boulovatém terénu a na zledovatělém podkladu.

Při jízdě v boulovatém terénu je třeba se soustředit při zatáčení ještě na současnou vyrovnávání nerovností. Boule musí být pohlceny pohyby kotníků, kolen a boků, podobně jako při sjezdu přímo. Rozdíl je pouze v tom, že kolena směřují dopředu a dovnitř směrem ke svahu, aby držely lyže jedoucí v oblouku na hranách. Nohy je třeba mezi boulemi napínat a na boulich přitahovat, zatímco kolena jsou neustále přikloněna ke svahu a udržují lyže na hranách.

Důležité je nenechat se katapultovat na vrcholku boule do vzduchu tak, že lyže ztratí polohu na hranách, nebo se váha těla dostane dozadu od rovnovážného postoje. V případě, že jsou boule velmi ostré a blízko sebe, je možné prohlubně mezi nimi přeskočít. Důležité je dopadat na téměř napnuté nohy a plynulým pokrčením vyrovnat náraz při dopadu. Autoři nazývají tento oblouk „letadlový oblouk“ (airplane turn).

Boule napomáhají při odlehčování lyží, neboť na odvrácené straně boule dochází téměř vždy k menšímu tlaku na podložku. Toto přirozené odlehčení lyží je možné s úspěchem využít nejen v krátkých obloucích, ale i v obloucích delších. Dále upozorňují autoři na nutnost dívat se neustále dostatečně kupředu. Hodně lyžařů chybí v tom, že sleduje terén obvykle těsně před lyžemi. Při jízdě v boulich nemají potom dostatek času reagovat na změny terénu.

Pokud jde o krátké oblouky prováděné v boulovatém terénu tvrdí autoři, že jsou někdy snažší, nežli na hladkém strmém svahu. Odlehčení lyží je zajištěno boulemi, přitážením nohou na jejich vrcholku a potom jejich natahováním na odvrácené straně, kdy dochází ke hranění. Hranění lyží je obvykle menší nežli na plochem svahu z toho důvodu, že lyžař využívá k opření následující boule. Rovněž není nutné být v takovém náklonu vpřed, neboť hranění probíhá převážně při projíždění prohlubně, kde lyžař lépe drží stopu.

následující branky. Paže jsou dostatečně vpředu, váha je již přenesena na pravou lyži.

Zledovatělý podklad považují autoři za nejdokonalejší pro ověření lyžařských schopností, lyží a vybavení vůbec. Vybavení má velký vliv na to, zda si bude lyžař na zledovatělém svahu počínat úspěšně.

Pro lyžování na ledě je třeba mít dostatečně ostré hrany, dobré lyže, dostatečně silné svalstvo nohou, stejně jako dostatečnou úroveň techniky. Autoři předkládají několik doporučení pro lyžování na zledovatělém podkladě.

Nejprve je třeba držet lyže poněkud více od sebe. Dále zatěžovat a odlehčovat lyže vydatněji než obvykle. Chybou je snažit se na zledovatělém podkladě odsouvat patky lyží stranou. Odlehčení je třeba provést naprosto přesně a opření lyží o hrany při přechodu z oblouku do oblouku musí být krátké. Je třeba využít většího odklonu trupu nežli obvykle a váhu těla udržovat nad lyžemi.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Je třeba sjíždět krátkými oblouky, nenechat lyže příliš rychle rozjet. Lyže je potřeba zatěžovat dostatečně v jejich přední části. Jízda na ledě je velmi náročná a zvládnout ji jen technicky dobře vybavený lyžař v dobré tělesné kondici.

Na obrázku je rakouská závodnice Anne-Marie Prölllová-Moserová, pětinasobná vítězka Světového poháru, na mimořádně zledovatělé trati slalomu mistrovství světa v roce 1974.

V závěru knihy se autoři zmiňují o přizpůsobivosti lyžaře jako o potřebné schopnosti pro dosažení vysoké úrovně lyžařských dovedností. Říkají, že je třeba, aby vyspělý lyžař dokázal přizpůsobovat svou techniku v případě změněných požadavků ať již z hlediska změněných sněhových podmínek, viditelnosti, sklonu svahu apod. Přizpůsobivost se dostavuje se zkušenostmi a s procvičováním v různorodých podmínkách. Při zvládnutí správné techniky je třeba přidat určitou dávku plastičnosti pohybů. Za důležité složky přizpůsobivosti jsou pokládány:

- nezávislá práce nohou
- Nohy musí pracovat samostatně, váha těla by měla spočívat převážně na vnější lyži.

- vzpřímený postoj
- Postoj musí být co nejvíce vzpřímený a vyvážený. Většina lyžařů nelyžuje v dostatečně vzpřímeném postoji.

- držení paží
- Obě paže je třeba držet před úrovní boků. Správné držení paží pomůže odstranit celou řadu nedostatků v technice jízdy.

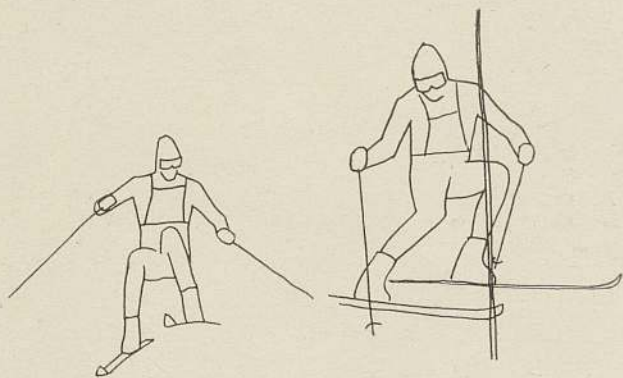
- využívání kolen
- Přestože odklon a boky napomáhají hranění, je nejdůležitější kontrola hranění prováděna pohybem kolen.

- Chybou je úzká stopa, zejména v náročnějších podmínkách. Není špatné napodobovat dobré lyžaře, ale je třeba si uvědomit, že projev lyžaře na svahu je odrazem jeho psychiky, osobnosti a jeho dispozic, které jsou často u různých lidí odlišné.

- Při sledování lyžaře je důležité se zaměřit na lyže, nikoliv na činnost trupu. Je třeba se dívat, jak vypadá oblouk, který lyžař vyjždí.

- Při snaze o zlepšení vlastní jízdy je třeba začít od pohybů kotníků, kolen, paží a potom trupu. Při chybné práci kolen a špatném držení trupu musíme nejprve zlepšovat činnost kolen. Potom po zvládnutí správné činnosti kolen lze ostatní problémy již vyřešit bez větších obtíží.

- Tolik ve stručnosti v několika pokračováních z kanadské publikace pro informaci našich cvičitelů a trenérů. Po překladu ze šestého dílu německého Skilehrplanu to



Nebezpečí přílišného záklonu je třeba předcházet držení paží dostatečně před tělem. Příliš mnoho lyžařských odborníků vybírá ke zveřejnění záběry lyžařů při vyrovnávání nerovností přitážením nohou a je jen na škodu věci, že přisednutí je přeháněno a jeho důležitost zveličována. Autoři znovu správně zdůrazňují, že neexistuje žádná zázračná „tryskové“ zrychlení v této extrémní poloze. Mělo by jít vždy pouze o co nejúčelnější překonání boulí.

Jízdu v boulich při spádnicí lze ještě zdokonalit výběrem stopy tak, že se lyžař vyhýbá vrcholům boulí a projíždí prohlubněmi mezi nimi. Lyže je třeba držet v přirozené šíři stopy, nohy musí být uvolněny. Paže je třeba držet dostatečně vpředu a poněkud výše nežli obvykle, neboť kvůli vrcholům boulí jde někdy obtížně hůl správně zapíchnout. Prohlubně vedou lyže plynule z oblouku do oblouku za předpokladu, že sjíždí ve vyváženém a uvolněném postoji a dívka se dostatečně kupředu, aby si mohl vyhledat optimální cestu.

Na obrázku je demonstrováno přitážení při vyrovnání nerovnosti mezi dvěma brankami. Důsledné přitážení je potřebné zejména v korytech závodní tratě. Přitážení a vyrovnání umožňuje udržet optimální stopu pro nájezd do

bylo další seznámení se zahraniční publikací, která vyšla v nedávné době [v roce 1975]. Domníváme se, že oba překlady přinesly řadu zajímavých poznatků a také pochopitelně některé nejasné nebo rozporné názory. V obou publikacích můžeme sledovat snahu vypořádat se s technikou, nebo technikami, jednotlivými druhy oblouků a s problematikou jejich návčiku.

Základní rozpor v této oblasti lze spatřovat v tom, že i když již se v obou uvedených publikacích hovoří o tom, že neexistuje stereotypní technika, nakonec je vždy pouze jedna technika popisována. Typickým příkladem neujasněnosti je obecný popis jednotlivých fází oblouku v kanadské publikaci demonstrovány záběry Grose, kde se popisuje konkrétně a detailně technika, ačkoliv se v úvodu o přizpůsobení techniky podmínkám hovoří. Neustále se tedy setkáváme s tím, že je jeden způsob jízdy v určitých podmínkách povyšován na techniku, která je potom podrobně popsána a rozebrána bez ohledu na to, že se hodí jen pro určité podmínky, kdežto v jiných podmínkách je těžko použitelná. Tím se pochopitelně celá problematika techniky zatáčení zužuje a zjednodušuje. Na některé překvapující tvrzení jsme již upozornili, jako například názor, že lyže se otáčejí v okamžiku odlehčení. Víme dobře, že se jedná o způsob zatáčení pro závodní lyžování naprosto nevhodný, neboť představuje značné sesouvání lyží a tím i zpomalení jízdy. Z posledního pokračování je například zarážející názor na vydatnější odlehčování a zatěžování lyží při jízdě na ledě. Zde by mělo naopak platit, že čím plynulejší a jemnější budou změny v zatěžování lyží, tím bude jízda jistější a rychlejší.

Přes některá nepřesná nebo sporná tvrzení je hlavním přínosem obou publikací celá řada názorů a podnětů, které rozšiřují naše poznatky a snad tedy taková konfrontace není na škodu. A protože se v poslední době stále více naši trenéři a cvičitelé zabývají lyžařským výcvikem dětí a mládeže, uveřejníme v několika pokračováních Lyžařství překlad některých kapitol ze sedmého dílu lyžařského výukového plánu NSR, který se touto problematikou zevrubně zabývá.

JAN MARŠÍK

## LYŽOVÁNÍ DĚTÍ

V druhé části metodického článku Lyžování dětí se budeme zabývat dalšími způsoby jízdy dětí a popisem návčiku jednotlivých pohybových prvků. Rozsah nedovoluje popsat všechny druhy návčiku, soustředíme se proto jen na to nejdůležitější. Popsaná témata se týkají období „hraní“, tj. věku 5–9 let.

Děti mají více x-ovate nohy než dospělí, teprve ve věku asi 10 let se klouby staví spíše do O-postavení. X-poloha nohou vede k jízdě po vnitřních hranách. Zároveň s dříve popsaným postavením se širokou stopou tíhnou malé děti k „pluhovému“ postavení lyží. Na této skutečnosti se v minulosti dělaly chybné závěry. Za jak dlouho se dítě tohoto postavení zbaví, záleží na jeho šikovnosti, terénu, druhu sněhu, počasí a intenzitě výcviku. Platí následující pravidla:

- čím více necháváme děti jezdit „šusem“ přes nerovnosti, tím dříve pluh odstraníme
- když je na svahu hodně lidí, vede to u dětí k neuvědomělému plužení
- výuka ve skupině vede k pocitu jistoty a působí příznivě na odstranění plužení.

### Děti jezdí „šusem“ v nízkém postavení

Kdo zkoušel s dětmi předškolního věku lyžovat ví, že při prvním rozjetí jdou děti do nízkého postavení. Tělo „ví“, jak má na lyžích nejstabilněji stát.

### Děti jezdí se zdůrazněním práce trupu

Dítě se učí poznávat své tělo od jeho středu ke končetinám (paže, ruce, prsty, nohy, chodidla). Tak teprve v pěti, šesti letech dítě ví, že má levou a pravou nohu (zná již sice výrazy „vlevo“ a „vpravo“, ale neumí je ještě používat). Čím diferencovaněji se naučí své tělo poznávat, tím dříve se jeho pohyby stávají strukturálně jemnějšími (naučit se přesnému hranění je např. velmi obtížné a můžeme to požadovat až v etapě „učení“). Zde je zřejmé, že musí jít kognitivní a psychomotorická výuka ruku v ruce a vědění obohacuje praktické cvičení. Jinak dítě např. neporozumí proč po něm při oblouku po-



žadujeme protinatování, když k vyřešení pohybového úkolu postačí rotace. Aby to dítě pochopilo musíme postavit hustou „vendlovku“ s požadavkem rychlého průjezdu. Zvýšením rychlosti se zvyšuje přirozeně frekvence oblouků tak, že dítě pochopí, že dřívější rotační technika je příliš pomalá.

### Děti jezdí s nedokonalou pohybovou koordinací

Vhodná dětská technika závisí nejen na tělesné konstituci, ale také na stavu nervového a svalového systému. Jemně koordinované pohyby, přesně dávkované nasazení určité síly je možné teprve, když jsou plně vyvinuty určité nervové buňky, což je teprve u dítěte asi desetiletého.

Dítě se naučí relativně rychle odpovídající techniku oblouku, většinou však jezdí bez nasazení nebo s nevýrazným nasazením hran. Plně koordinované pohyby nutné pro hranění, slabší či silnější anticipaci, vědomé použití hole atd. patří k takovým koordinovaným pohybům, které je možno cvičit až se staršími dětmi.

Pro různé věkové kategorie je nutno zhruba se řídit následujícími pravidly:

### Držení těla

Zprvu nízké až v kategorii „učení“ přechází do středního.

### Poloha těla

Zprvu záklon v kategorii „učení“ se stabilizuje ve střední poloze.

### Vedení lyží

Zprvu široké, kolem věku deseti let se začne zužovat.

### Odlehčení lyží

Ze začátku slabé, přechází do přehnaného odlehčování, které se potom stabilizuje na správnou míru. Odlehčení je napřed prováděno kročně (přešlapováním, převratem), potom se děti seznámí s taji odlehčení zvýšením a snížením. Teprve ve věku asi 14 let dovedou děti používat různých forem variabilně podle terénu, druhu sněhu apod. Vědomé použití hole jako impulsu k odlehčení nastává až kolem desátého roku.

### Otáčení

Jak již byla zmínka v minulých kapitolách, je třeba začínat rotační technikou. Teprve po jejím zvládnutí (kolem 9–10 roku) můžeme začít s výcvikem protinatování, „hry nohou“ a antipace.

### Od ježdění po jedné noze k přešlapování a k prvním obloukům

Cílem návyku je jistá jízda po jedné noze a přenášení váhy těla z jedné na druhou lyži. První změny směru během jízdy. Získání základních návyků pro přešlapování. První pokusy o oblouk.

Přechod od snožné jízdy rovněž s kopce k jízdě po jedné lyži je pro děti těžší, než si my dospělí myslíme. Abychom u dětí vypěstovali pocit rovnováhy a odstranili bázlivost, je nutno mít značnou trpělivost, protože to není záležitost několikátýdenního, ale několikaletého výcviku.

„Přestoupení“ (kročný pohyb, překročení, německy umsteigen) je jeden z nejdůležitějších učebních cílů, přičemž jeho provedení zpočátku není důležité. Jestli se „pře-

stupuju" odvratem nebo přivratem, případně „paralelně“ — je to zpočátku jedno, dítě si vybere samo to nejsnadnější. Cvičení pro přenášení váhy a jízda po jedné lyži je pro děti něco jako akrobacie nebo „krasoježdění“. Také první oblouk s přestoupením je pro ně senzace.

Důležité je, že změny směru přestupováním mají pro děti v jejich další lyžařské výchově velký význam. Proto je nutné se k nim v dalším výcviku vracet a procvičovat je.

Volíme mírný svah s dojezdem. Sníh musí být takový, aby byla vidět stopa. Necvičit na ledu a tvrdém sněhu. Teprve později až nacvičujeme nasazení a odraz z hran, doporučujeme svah s jednou částí příkřejší.

#### Příklady cvičení:

- kdo umí při přímé jízdě nadzvednout nohu
- na trať naklást drobné překážky (rukavice, čepice), jet přímo na ně, vyhnout se dotknutí zvednutím nohy
- zvedat střídavě pravou a levou lyži
- jet šikmo svahem, během jízdy získávat výšku přestupováním do svahu
- dvě děti jedou v závěsu za sebou, během jízdy první zvedá střídavě levou a pravou, druhý ho kopíruje
- dvě nebo více dětí jedou po jedné noze a drží se za ruce (příp. drží společně slalomovou tyč)
- nácvik „přešlapování v oblouku“ ve velmi řídkém slalomu; pozor — cvičit jen na mírném svahu, tyče stále přiblížujeme, tím děti donutíme k bočnímu skluzu během oblouku
- tyče nyní tak přiblížíme, že branky jsou na jedno přešlapnutí; při odpovídající přípravě a určitém nádaní děti již náznaky oblouku

#### Další příklady cvičení:

- kdo projede s méně kroky slalomem
- který lyžař se po každém kroku lépe sklouzne
- kdo se umí z jízdy šikmo svahem na co nejméně „kroků“ zastavit
- kdo se umí z jízdy rovně na co nejméně kroků (na jeden) zastavit
- kdo se umí z jízdy rovně zastavit na jeden krok a druhou lyži rychle přinožit (zastavovací oblouk).

#### Nejrychlejší cesta k obloukům s přestoupením vede přes jízdu po „vlnách“ a „střechách“

Použití jízdy po „vlnách“ a „střechách“ umožňuje rychlou a přímou cestu k dětské technice přestupování bez výuky pluhu a přívratného oblouku. Přejezd terénní nerovnosti přináší dětem samovolné nadšení, které bychom při výuce přívratné techniky dosáhli pouze s velkou pedagogickou šikovností. „Vlny“ a „střechy“ tvoří ideální pomůcky pro odlehčení a zatáčení při prvních obloucích.

Terénní nerovnosti přebírají část učitelovy práce. V první fázi si děti zkoušejí přejezd malých terénních nerovností, čímž získávají smysl pro předozadní rovnováhu. Je chybou hned na počátku vyžadovat ztlumující (vyrovnávací) pohyby nohou. Přejezd přes nerovnosti nám provede automatické odlehčení lyží, které je potřeba pro zatáčení. Učitel musí zdůrazňovat, že změna směru se provádí vždy na vrcholu nerovnosti. Terén musíme na začátku volit takový, aby se dětem lyže příliš nerozjely.

#### Příklady cvičení:

Přímá jízda přes nerovnosti:

- jednotlivě, ve skupině, vedle sebe, za sebou
- tandem: děti jedou za sebou a drží se slalomové tyče střídavě levou a pravou rukou
- jízda v nízkém sjezdovém postoji
- jet střídavě s „měkkýma“ a „tvrdýma“ nohama
- kdo pojede nejrychleji?
- kdo pojede nejkliďněji?
- kdo umí na každé nerovnosti zvednout střídavě levou a pravou nohu
- kdo se umí nechat na nerovnosti vyhodit a zase někde přistát.

Zatáčení přes nerovnosti:

- kdo se umí na poslední nerovnosti hned zastavit
- slalom přes nerovnosti; učitel na vrcholu nerovnosti zapíše tyč, kterou děti objíždějí; volit různé druhy nerovností (boule, vlny, střechy)

Zatáčení přes „střechy“:

Na tomto druhu nerovnosti se nejlépe cvičí základní prvky přestupování. Používáme těchto cvičení:

- rychle krátké oblouky na dlouhé „střeše“
- dlouhé vyjeté oblouky přes více kratších „střech“
- kdo umí při vyjetí na vrchol dát rychle vnější lyži přes hranu „střechy“ a na ni přešlápnout
- kdo umí potom rychle vnitřní lyži přinožit
- kdo umí přešlápnout přes hranu vnější lyží a vyjet oblouk jen po vnější (vnitřní je zvednutá)
- kdo umí přestupovat rychle z jedné na druhou stranu, vnitřní vždy rychle přinočit
- kdo umí po hřebenu „střechy“ dělat krátké švihy

(Pokračování)

Ing. JAROSLAV TRHLÍK

## Práce trenéra běžců

V současné době tvoří světovou špičku zhruba 30 lyžařů-běžců a 15 lyžařek-běžkyň. I v ČSSR můžeme rozdělit lyžaře běžce i běžkyně do několika výkonnostních skupin. Tato výrovnanost sama o sobě nutí každého trenéra i sportovce, aby přípravě na závod věnoval mimořádnou pozornost. Mnohdy záleží na každé maličkosti, která může příznivě či nepříznivě ovlivnit průběh závodu. Pochopitelně je také třeba brát v úvahu, že bezprostředně před závodem mohou stressové situace způsobit, že na mnohé zapomeneme.

Máme-li po technicko-taktické stránce na závod být připraveni, musíme chápat každou maličkost jako článek řetězu. Dobrý řetěz nesmí mít slabé články. Věnovali jsme důkladnou pozornost literatuře, která skončila tím, že jsme zjistili, že nebyla dosud tato tematika zpracována. Pokusili jsme se tedy využít naší přítomnosti na XII. ročníku Tatranského poháru 1977 k tomu, abychom alespoň částečně přiblížili práci trenéra před a při závodě.

#### PRÁCE TRENÉRA PŘED ZÁVODEM

- Stanovení časového harmonogramu před závodem.
- Vycházíme z termínové listiny pro příslušnou sezónu.
- Podle termínové listiny zpracováváme plán přípravy a také plán pobytu v místě závodu.
- Respektujeme nároky na aklimatizaci bude-li závod probíhat v polohách nad 1000 m nad mořem, případně reaktivizaci pojedeme-li na závod z polohy středně vysokých hor.
- Pojedeme-li do místa, ve kterém je závod pořádán a neznáme-li profily tratí ani prostředí, snažíme se podle důležitosti závodu jet na průzkum.
- Průzkum provádíme nejčastěji formou výcvikového tábora ve větším časovém odstupu před závodem.
- Případně o několik dnů až jeden týden dříve než samotný průběh závodu započne.
- V úvahu musíme pochopitelně brát povětrnostní podmínky, sjízdnost závodních tratí. V poslední době většinou pořadatel upravuje tratě na poslední chvíli před závodem, což znemožňuje kvalitní sportovní trénink.
- Respektujeme ubytovací a stravovací možnosti v místě závodu.
- V neposlední řadě také to, co by nepříznivě ovlivňovalo přípravu na závod, přičemž vždy zvýšený důraz klade na vše, co obsahuje slovo soustředění. Význam slova soustředění je zdůrazněn, abychom si uvědomili jeho důležité opodstatnění v předstartovní činnosti každého trenéra i sportovce.
- Nutně respektujeme i časovou výseč, kterou potřebujeme k cestě do místa závodu i to, jaké dopravní prostředky používáme, s tím že po namáhavé cestě je nutné si odpočinout a opět trénovat.
- Denní režim musí být naprosto jasný. Je dodržován, respektován, ale také kontrolován. Úpravy provádíme podle jednotlivých tréninkových období. Při soustředění a výcvikových táborech počítáme s režimem, který je velice blízký dnům, ve kterých se závodí. V režimu zdůrazňujeme
- brzy vstávat, brzy spát! Devítihodinová norma pro spánek; pravidelná strava se zdůrazněním, že kalorická hodnota stravy musí být úměrná kalorickému výdeji.
- Seznámení s terénem je nutné, abychom věděli, kde si trenér může nablížit jednotlivé úseky tratě, kudy se nejrychleji dostane do prostoru, který si zvolí za občerstvovací, jak nejlépe umístit vyslačky, aby spojené nebylo stíněno terénem atp.

- Prohlídku tratí provádíme dopoledne v čase, který bude vymezen pro závod, abychom mohli správně vyhodnotit jak je trať v tomto čase vystavena povětrnostním vlivům a slunečnímu záření.
- Při této příležitosti také prověřujeme nevhodnější mazání!
- Testujeme nevhodnější uplatnění techniky podle náročnosti tratí.
- Snažíme se získat co nejvíce informací o náročných místech na trati, která nastudujeme a naježdíme.
- Odpolední seznámení s tratí věnujeme více tréninkovým účelům s respektováním zásady, že při odpoledním tréninku teplota vzduchu klesá, zatímco při dopoledním stoupá.
- Celý pobyt v místě závodu bez ohledu na to, jak je dlouhý věnujeme také zároveň přípravě technické, taktické a psychické.

#### ÚKOLY TRENÉRA TĚSNĚ PŘED ZÁVODEM

- Mít dokonalý přehled o zdravotním stavu sportovců.
- Zkontrolovat a otestovat výkonnost jednotlivých skupin sportovců (nutné pro nasazování do výkonnostních skupin do soutěží jako je liga, štafety atp.).
- Přehled o vývoji počasí, vlhkosti a teplotách vzduchu a sněhu.
- Stanovit teoretickou volbu mazání s ohledem na předpokládaný vývoj počasí.
- Určit na trati místa, která jsou rozhodující pro měření teplot vzduchu a sněhu.
- Určit na trati místa pro podávání informací sportovcům v průběhu závodu.
- Určit místa, na kterých bude podáváno občerstvení.
- Stanovit význam důležitosti sportovců, kdy teoreticky nejlepšímu je věnována největší pozornost. V případě větší skupiny určuje před závodem taktické pokyny, které startující respektují v průběhu závodu (slabší závodník podpoří lepšího v případě nehody — zlomená lyže).
- Stanovit organizaci týmu. Určí, co který trenér, pomocník nebo nestartující závodník bude vykonávat s tím, že všechny úkoly musí být předem ověřeny a vyzkoušeny. Dobře organizovaný tým by měl mít tolik pracovníků, aby se dalo zajistit vše, co s význam-

- ným podnikem souvisí: Vedoucí - organizační pracovník, hlavní trenér, 2 asistenti, lékař a masér.
- Zajistí prezentaci.
- Je přítomen při losování.
- Zúčastní se přípravy lyží na závod.
- V případě přítomnosti lékaře a maséra využije podle potřeby jejich schopností.
- Mazání lyží před závodem. Je třeba rozlišit:
  - a) Zkoušíme mazání — mazání lyží musíme časově limitovat s ohledem na povětrnostní podmínky, stálost počasí a teploty. V úvahu musíme brát situaci na trati, to znamená kvalitu stopy — zda se nebude měnit, zda nebude upravována atp. Jak zkoušíme mazání: buď individuálně nebo týmovým způsobem. Při týmovém způsobu je třeba paletu údajů analyzovat a individuálně uzavřít;
  - b) zkoušíme lyže a doladujeme, mazání — zkoušení lyží spojujeme zároveň s rozjižděním lyží a vyladěním mazání. Zde musí každý trenér uplatnit své zkušenosti individuálně podle toho, jaké má závodník lyže, na jaké úrovni je jeho sportovní forma atd.
- Z hlediska technického, taktického, psychického i organizačního je nutné, aby trenér zůstal se sportovci v prostoru startu do odstartování sportovců.
- Pro uklidnění závodníků je nutné podat co nejdříve po startu informace o průběhu závodu sportovcům, kteří jsou již na trati a zároveň získat informaci jak vyhovuje mazání lyží.

#### SHRNUTÍ POZNATKŮ

Základem úspěchu každého týmu je organizovanost, akceschopnost, dynamická přizpůsobivost k daným podmínkám a technická vybavenost (vysílačky, měření času, prostředky jakými se zabezpečuje občerstvení). Rozhodující je praxe a zkušenosti týmu. I když metodika práce jednotlivých trenérů je zdánlivě stejná, zjišťujeme, že je třeba zkvalitnit organizovanost, uplatnit více autoritu, jejíž nedostatek způsobuje chaos a neklid. Z toho potom nejlépe vycházejí trenéři, kteří pracují samostatně, klidně a s velkým přehledem.

MILENA CILLEROVÁ a KAREL ŠTEFL  
trenérská škola FTVS UK Praha

## Úrazy na umělém lyžařském svahu

Nedostatek možností sjezdového lyžování a sněhu v našich podmínkách během celého roku nutí lyžařskou veřejnost k budování umělých lyžařských sjezdových svahů. Díky tomu se stalo sjezdové lyžování celoročním sportem. Technika jízdy na umělém svahu se nijak podstatně neliší od jízdy na sněhu, přesto však úrazy na umělém svahu vykazují jiné procentuální postižení lyžaře, než je tomu na sněhu. Dolní končetiny jsou postiženy poměrně méně proti jiným poraněním.

Pohyb lyží na umělém svahu se děje klouzáním po hrotech kotoučů z umělé hmoty, což je směs polyetylénu a vinylacetátu. Při smyku na umělém svahu hrany lyží ohýbají jehlice kotoučů do určitého směru a smyk je zakončen opřením se lyží do jehlic dále neohnutých.

Při jízdě na svahu chybí celá řada činitelů, které zavinují pády na sněhu a způsobují lyžařské úrazy.

1. Na umělém svahu nejsou nerovnosti povrchu, boule a podélné prohlubně, takže umělý svah má určitý sklon s rovným povrchem.

2. Na umělém svahu nejsou žádné prostorové překážky, do nichž by lyžař mohl narazit a o něž by se mohl poranit.

3. Odpadá problém těžkého nebo hlubokého sněhu.

4. Konce lyží se nemohou na umělém svahu zabodnout a tak vyvolat pákový mechanismus.

5. Na umělém svahu lze vyloučit rychlou změnu povětrnostních podmínek, které někdy na vysokých horách značně nepříznivě ovlivňují jízdu a nepřímo způsobují lyžařské pády.

6. Všichni lyžaři na umělém svahu musí jezdit na pojistném vypínacím vázaní.

7. Jízda na umělém svahu není tak rychlá jako při sjezdu na sněhu.

8. Na umělém svahu jezdí převážně lyžaři s dobrou technikou, mnohdy však s nedokonalou výstrojí.

Zvláštností umělého svahu proti zimním přírodním podmínkám je jeho značná trvalá tvrdost. Povrch bychom

mohli přirovnat ke zmrzlému firnu, proto také pády na tomto terénu jsou obdobně pádům na tvrdou podložku.

Při pádu na umělém svahu dochází ve srovnání s pády na sněhu ke značnému tření, které nejen že poškozují výstroj lyžaře, ale hlavně zraňuje povrch jeho těla. Tak vznikají plošné oděrky od lehkého stupně až po hluboké připomínající mnohdy spáleniny.

Nejen při sjezdu, ale i při výjezdu výtahem na umělé hmotě jsou lyžaři ohroženi úrazy.

Na umělém svahu Techniky Brno jsme zaznamenali a ošetřili od 15. 6. 1974 do 30. 11. 1975 celkem 136 úrazů:

Pohmoždění horní končetiny . . . . .	28
Povrchní oděrky . . . . .	19
Podvrtnutí kloubů prstů rukou . . . . .	17
Pohmoždění dolní končetiny . . . . .	12
Hluboké oděrky . . . . .	12
Zlomeniny kostí zápěstí . . . . .	9
Vykloubení prstů rukou . . . . .	8
Zlomeniny kostí vřetení . . . . .	8
Tržné rány bérčů . . . . .	6
Zlomeniny článků prstů ruky . . . . .	3
Vykloubení ramenního kloubu . . . . .	3
Zlomenina klíční kosti . . . . .	3
Tržné rány na hlavě . . . . .	3
Vymknutí loketního kloubu . . . . .	2
Otřes mozku lehkého stupně . . . . .	1
Traumatická amputace konečného článku prstu . . . . .	1

Z uvedených statistik je zřejmé, že dolní končetiny byly postiženy lehkým úrazem jen v 9 %.

Naším krátkým sdělením chceme upozornit lyžařskou veřejnost, že na umělém lyžařském svahu dochází převážně k poranění horní poloviny těla, zatímco při jízdě na sněhu jsou nejvíce postiženy dolní končetiny. Prevence by proto měla být zvláště zaměřena na odpovídající výstroj a výzbroj lyžaře a na dokonalou techniku jízdy.

MUDr. M. SMUTNÝ a MUDr. O. VOSTAL

# Výuka dětí 6 - 9 letých na Špičáku

Po zralé úvaze a pečlivé přípravě jsme v sezóně 1976—1977 začali s lyžařskou výukou dětí 6—9letých. Předcházející činnost okresní lyžařské školy mládeže OV ČSTV Klatovy s dětmi čtrnáctiletými dávala základní předpoklady pro konečný úspěch. Rádi bychom lyžařskou veřejnost seznámili s výsledky naší práce a hlavně podnítili diskusi o problematice a zkušenostech z výuky malých dětí v ostatních lyžařských školách.

V letošní sezóně se přihlásilo 68 dětí, které měly zájem o výuku základů lyžařské abecedy. Vyučovali jsme deset sobot od 15. ledna do 12. března.

Pracovali jsme s pěti družstvy, v nichž bylo po 10—12 dětech, což se nám jevilo jako optimální (většinou družstva nenacvičovala s plným počtem dětí). Výuku zabezpečovalo osm cvičitelů s různou lyžařskou kvalifikací (1 cvičitelka II. třídy, 7 cvičitelů III. třídy). Výhodou byla skutečnost, že všechny jsou maminkami dětí přibližně stejného věku, jako byla naše kategorie. Některé jsou profesorkami tělesné výchovy, ostatní na různých stupních přicházejí s dětmi do styku (cvičení ZRTV, zaměstnanci škol apod.). Při společné informační schůzce rodičů jsme roze-psali služby na každý výukový den. Vždy 2—3 rodiče pomáhali po celý den a přímo v terénu poznávali práci cvičitelů.



Jízda dětí v dopravním hřišti

## MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Vzhledem k věku dětí jsme používali převážně herní formu výuky. Pro tento účel jsme dětskou zahrádku vybavili následujícími materiálem:

Šest pohádkových obrázků (dětem velmi blízkých) figurek (Večerníček, Křemílek, Vochoňka, Rumcajs, Manka, Cipísek) velikosti 1,2 X 0,8 metru na speciálně upravených přenosných stojanech.

Dva typy barevných pestrých míčů různé velikosti (celkem 20 kusů).

Různobarevné terče — používali jsme jich jako slalomových branek.

Stoupačí lano (improvizace dětského vleku).

Barevné slalomové tyče.

Pestré barevné bundičky — pro odlišení jednotlivých kolektivů. Každé družstvo používá po celou dobu výuky stejnou barvu, cvičitel se lehce orientuje podle barvy bundiček dětí svého družstva. Usnadňuje to kontrolu počtu dětí.

Dopravní značky pro „dopravní školu na sněhu“ (celkem 10 značek).

Sněhové stavby (terénní vlny, boule, tobogan aj.).

Veškerý materiál byl plně využíván v nejrůznějších obměnách.

## METODIKA VÝUKY

Metodická práce v družstvech byla pečlivě připravená a všemi cvičitelkami přesně dodržovaná. Pro výuku v dětské lyžařské zahrádce byly vypracovány čtyři typy vždy s použitím pěti různých stanovišť pro každý typ. V průběhu jednoho výukového dne prostřídala družstva všechna stanoviště a s přihlédnutím na vyspělost a úroveň dětí byly plněny výukové cíle. Každá cvičitelka obdržela ně-



Jedno z družstev dětí 6—9letých s cvičitelkou u obrázků pohádkových figurek

kolik dnů před výcvikem metodicky seřazený přehled cvičení a her pro jednotlivá stanoviště, která si mohla s předstihem důkladně promyslet, případně vhodně rozšířit. Stejným způsobem byly rozpracovány metodické postupy pro práci v terénu. Všechny cvičitelky pracovaly herní formou, s neustálou motivací dětí, zařazovali jsme i jednotlivé soutěže. Vyvrcholením devítidenního výukového cyklu byly závody sestavené z různých prvků dětské lyžařské zahrádky, kde si děti ověřily, co se během výcviku naučily.

V dětské zahrádce jsme využívali těchto stanovišť:

1. **Z pohádky do pohádky** — nácvik přímého sjezdu od obrázku k obrázku, cvičitelka jízdu vhodným způsobem motivovala.
2. **Lyžařský kolotoč** — (pevná tyč s několika lany) nácvik zatáčení — jednotlivé, ve dvojicích.
3. **Cvičení na tyčích a s tyčemi** — rovnováha, snižování a zvyšování postoje, zatáčení, různá herní cvičení.
4. **Dopravní hřiště** — s využitím 6—8 známých dopravních značek. Děti si hrají — auta, řízená doprava strážníkem, nácvik — sjezd přímý, jízda šikmo svahem, zastavení, výstupy apod.
5. **Lyžařská dráha** — sněhové stavby (hřbet, tobogan, příčné vlny, sněhový kužel apod.).
6. **Cvičení s míči** — hry jednotlivců, dvojic, družstev.
7. **Lyžařské hry** — různé typy štafet, honičky, přímý sjezd s plněním různých úkolů.
8. **Barevné branky, terče** — nácvik zatáčení, základní oblouk, slalomy, podjíždění.
9. **Podjíždění „tunelů“ z ohnutých tyčí** — snižování a zvyšování postoje.
10. **Kombinovaná zaměstnání** — míče - tyče, tyče - pohádka, branky - tunely apod.

Hlavní zásadou byla pestrost zaměstnání dětí.

Radost z pohybu dětí, úspěchy při prvních krocích na lyžích, spokojené úsměvy rodičů — to vše bylo odměnou za značně namáhavou a náročnou práci všech cvičitelů okresní lyžařské školy mládeže na Špičáku.

EVA TREMLOVÁ



Slalom při výuce základů lyžařské abecedy  
Jízda dětí v dopravním hřišti

# Šéf nejúspěšnější firmy na výrobu lyží „manažerem roku”

Vedoucí francouzský hospodářský časopis *Le Nouvel Economiste* uveřejnil výsledek soutěže o titul francouzského „Manažera roku 1976“. Stal se jím na základě stanoviska hlavních organizací a představitelů francouzského průmyslu prezident a generální ředitel společnosti Rossignol pan Laurent Boix-Vives. Byl zvolen mezi zástupce 500 vedoucích francouzských průmyslových podniků. Z užšího kruhu 10 nejlepších manažerů byl vybrán jak svými kolegy, tak i čtenáři uvedeného časopisu.

Laurent Boix-Vives poskytl tisku interview, z něhož jsme mohli vybrat některé informace a názory, které jsou zajímavé z hlediska perspektiv výroby lyží i lyžování vůbec.

Jde nejdříve o zajímavý poukaz na skutečnost, že zatímco hospodářská krize postihla prakticky všechny průmyslové podniky, společnost Rossignol krizi nejen odolala, ale prochází i v tomto období dalším dynamickým rozvojem. Tento fakt vyvrací předpoklad, že krize postihuje na prvním místě oblast spjatou s rekreací, turistikou, sportem a vůbec s výrobou předmětů a zařízení, jichž využívají občané ve svém volném čase. Znehodnocování peněz inflačním vývojem vede v kapitalistickém světě naopak k tomu, že se občané brání tomuto znehodnocování odbouráváním úspor — pokud je mají — a jejich intenzivnější realizací na tzv. trhu volného času. Kromě toho probíhá ve Francii i ve světě i nadále „exploze lyžařského konzumu“, která ještě ani zdaleka nedosáhla svého vrcholu. Ve Francii se na ní podílejí stále ještě jenom 4 procenta obyvatelstva, a v řadě vyspělých zemí s dobrými možnostmi lyžování to nevyjadřuje o nic lépe. Důvodem, jak zdůrazňuje L. Boix-Vives, je stále ještě skutečnost, že lyžování je sport drahý. Zejména ve velkých zemích to platí pro většinu obyvatelstva, která žije ve větší vzdálenosti od hor. Jen obyvatelé horských a podhorských oblastí platí za lyžování méně, protože ušetří značnou část nákladů na dopravu a pobytové výlohy.

Na otázku, zda by společnost Rossignol byla tak úspěšná, kdyby se nebyla uchýtila v zahraničí, odpovídá její manažer připomínkou, že jen na francouzském trhu se firma podílí plnými 60 procenty veškerého obratu v tomto oboru, a to přes velkou rozpínavost rakouské konkurence. Současně se Rossignolu podařilo proniknout na světové trhy — hlavně do Spojených států a Japonska — v takovém rozsahu jako žádný i z největších konkurentů.

Na otázku, proč firma nyní používá termínu „skupina Rossignol“, její manažer vysvětluje, že před několika lety jeho společnost koupila firmu Dynastar, která se dostala do značných obtíží. Součástí skupiny se stala rovněž švýcarská firma Authier. Zůstávají však zachovány firemní značky těchto výrobců. Výrobně tvoří skupina jeden celek, obchodně si však její složky zachovávají širokou autonomii. Zůstávají zachovány i odlišné výrobní koncepce. Rossignol uplatňuje při výrobě lyží z umělých hmot „sendvičovou“ techniku, zatímco Dy-

nastar setrvává na kazetové technice. Pokud jde o kovové lyže, dává Dynastar přednost jádru „omega-metal“, zatímco Rossignol používá jádra z umělých hmot nebo jejich kombinace se sklolaminátem, což je technika vyhovující sendvičové konstrukci. Tato odlišná řešení umožňují skupině Rossignol nabízet na trhu rozmanitější paletu výrobků.

V této souvislosti L. Boix-Vives zdůrazňuje, že jeho podnik je proti monopolu na lyžařském trhu, poněvadž takový monopol by technologický vývoj jen brzdil a lyžařské konzumenty poškozoval. Také zahraniční konkurence na francouzském trhu nutí francouzské výrobce k neustálému úsilí o technologický vývoj. Že je tato snaha úspěšná, o tom svědčí i skutečnost, že Rossignol umísťuje na zahraničních trzích o 400 procent více svých výrobků, než kolik jich konkurence prodává ve Francii.

Na otázku o vztahu mezi závodním lyžováním a výrobou lyží odpovídá L. Boix-Vives poukazem na úzkou souvislost a vzájemné působení obou těchto složek. Firma Rossignol sama se dočkala svého rozmachu v roce 1956 díky mezinárodním úspěchům takových závodníků, jako byli Émile Allais, Christian Pravda a další. V roce 1959 vyrobila firma kovové lyže, na nichž vyhrál Jean Vuarnet nejdříve mistrovství Francie ve sjezdu a potom i olympijské zlato ve Squaw Valley. Vrcholné lyžování je pro každého výrobce znamenitou výzkumnou laboratoří. Z tohoto hlediska znamenali pro firmu Rossignol velmi mnoho vedle zmíněných závodníků zejména Adrien Duvallard, Jean-Claude Killy, Guy Périllat, Léo Lacroix, Annie Famosová a další.

Pokud jde o počet zaměstnanců, udává manažer firmy tyto údaje: v loňském roce činil počet osazenstva celkově 2176 osob. Společně s Dynastarem se má tento počet do konce letošního roku zvýšit na 2700. Ve srovnání se 27 zaměstnanci firmy Rossignol v roce 1956 je to obrovský skok. Přitom se firma tehdy zaměřovala především na výrobu přádelnicových vřeten, a jenom proto, že získala při této výrobě zkušenosti s lepením dřeva, přešla částečně i na výrobu lyží, při níž mohla uplatnit obdobnou technologii. Teprve později zanechala vřeten a přešla plně na výrobu lyží. Zasluhu na tom měl Émile Allais, který s firmou spolupracoval a na tuto změnu naléhal.

Z dalších otázek a odpovědí vyplývá, že se společnost Rossignol po dlouhé době hodlá věnovat zase ještě další výrobě, a to tenisovým raketám. Jedna zbrusu nová továrna společnos-



Karel Kodejška, dlouholetý čs. úspěšný reprezentant a mistr světa v letech na lyžích se rozloučil se závodní činností exhibičním skokem při XII. ročníku Tatranského poháru. Zástupci ASVS Dukla Banská Bystrica a organizačního výboru Tatranského poháru mu odevzdali upomínkové dárky

ti tuto výrobu právě zahajuje. Na otázku, proč zrovna tenis, poukazuje L. Boix-Vives na nedávný průzkum, z něhož vyplývá, že např. ve Spojených státech hraje 80 procent lyžařů tenis. V USA používá jeden ze čtyř lyžařů lyží značky Rossignol. Prestiž této značky je tedy mezi těmito potenciálními spotřebiteli tenisových raket vysoká, a proto společnost předpokládá, že si získá jejich důvěry i svými novými výrobky pro tenisty. Technologie výroby lyží i raket je velmi blízká. V obou oborech se od lepeného dřeva přešlo k používání kombinace hliníku, polyuretanu a sklolaminátu. Výzkumnému úseku Rossignolu se podařilo dosáhnout v poslední době špičkových výsledků a snížit výrobní náklady u tenisových raket na polovinu.

Kromě toho připravuje firma Rossignol velkoofenzívu na úseku běžec- kých lyží. Již tři roky pracuje studijní skupina Rossignolu v nejužší součinnosti s francouzským národním výběrem běžců. Podle manažera firmy se podařilo dosáhnout v této oblasti vynikajících výsledků, zejména pokud jde o kvalitu nových výrobků. Zpočátku vyrobila firma 30 000 párů běžec- kých lyží. Letos jich vyrobí 80 000. Nový technologický postup umožní firmě — jak se vyjádřil její šéf — dosáhnout revoluční změny v poměru mezi kvalitou a cenou. V příštím roce počítá Rossignol s výrobou až 200 000 párů běžec- kých lyží. Americký lyžařský svaz dal již oficiální souhlas k tomu, aby Bill Koch, který získal v Innsbrucku pro USA stříbrnou medaili, používal běžky této výroby.

Na závěr zodpověděl L. Boix-Vives otázku, zda při tomto dynamickém růstu lyžařského konzumu lze lyžování ještě považovat za okrajovou činnost. „Souhlasím s touto charakteristikou snad jen potud, pokud se týká materiální stránky,“ říká L. Boix-Vives. „Ale pozor! To ještě nereprezentuje celý lyžařský trh. Sem patří hotelnictví, doprava, obchod, lanovky a vleky. Ve Francii to všechno představuje ročně více než 10 miliard franků, což je přibližně 1 procento veškerého hrubého národního produktu. Za těchto podmínek lze sotva mluvit o okrajové činnosti.“

PAVEL BORSKÝ

# Dobrá práce veřejné lyžařské školy SLAVIE Hradec Králové

Veřejná lyžařská škola TJ Slavia Hradec Králové byla založena v roce 1965. Z nesmělých počátků se postupem doby rozrostla v širokou lyžařskou základnu. Získané zkušenosti z předchozích let jsou cenným podkladem pro další rozvinutí organizačně i odborně vyspělé lyžařské školy.

Úkolem školy je poskytovat dětem a mládeži základní lyžařský výcvik a seznámit je s praktickou jízdou na lyžích v terénu. Vzhledem k tomu, že jde převážně o městské děti, vychovává je lyžařská škola též k zimnímu pobytu na horách, k orientaci ve ztížených podmínkách a k dobrému vztahu k přírodě.

Z talentovaných dětí vybírá škola nové adepty pro speciální závodní výcvik.

Lyžařská škola poskytuje výuku v těchto formách:

a) jednodenní výcvikové kurzy o sobotách a nedělích v Krkonoších a Orlických horách,

b) dva celotýdenní výcvikové kurzy pořádané o vánočních a jarních prázdninách v některém horském středisku (Krkonoše, Tatry apod.).

Na svou činnost se škola začíná připravovat již v měsíci září. Propagaci zajišťuje Slavia náborovými plakáty a rozesláním přihláškových letáček absolventům předchozích kursů. Pro přihlášené účastníky lyžařské školy začíná od měsíce října předsezónní příprava. Cvičí se pravidelně jednou týdně v tělocvičně. Děti se fyzicky připravují na zimní sezónu posilovacími cviky, zaměřenými na přípravu lyžařské výuky. Na závěr předsezónní přípravy jsou dětem promítnuty filmy s odbornou lyžařskou tematikou a zúčastní se přednášky o lyžařské výstroji a výbroji a besedy o nebezpečí na horách.

Vlastní lyžařský výcvik je soustředěn do 7 zájezdů o sobotách a nedělích. Zájezdy se pořádají podle sněhových podmínek do nejbližších horských středisek, tj. Pece p. Sněžkou, Špindlerova Mlýna, Deštného v Orlických horách apod. Přeprava je zajištěna autobusy Slavie Hradec Králové a ČSAD. Lyžařského výcviku tohoto typu se zúčastňuje v průměru 340 dětí ve věku od 7 do 15 let, které procházejí výcvikem vždy v sobotu nebo v neděli podle věkových kategorií.

V prvním výcvikovém dnu jsou děti rozděleny podle výkonnosti do družstev. V družstvu je v průměru 12–14 dětí, které vede jeden cvičitel během všech 7 výcvikových dní. Podle zdatnosti družstva se cvičitelé zaměřují na výuku techniky jízdy, na jízdu v terénu a použití lyžařského vleku. Výuka je zpestřována různými formami soutěží a her na lyžích. Výcvik pokročilejších a zdatnějších lyžařů probíhá i na některých úsecích sjezdových tratí. Účastníci kursů jsou držitelé průkazů lyžařské školy, ve kterých jsou pravidelně hodnoceni.

Výcvik probíhá od 9 do 12 hod. a od 13 do 15.30 hod. V polední přestávce jsou zajištěny pro děti společné obědy v některém stravovacím zařízení poblíž výcvikového svahu. Při hromadné dopravě nastupují děti do autobusů podle družstev se svými cvičiteli.

Celý sedmidenní výcvikový cyklus včetně dopravy stojí žáka 320 Kčs.

Příjem školy umožňuje také náležité odměňování cvičitelů (průměrně 8 Kčs za hodinu výcviku).

Na závěr výcviku jsou pro žáky veřejné lyžařské školy pořádány závody v obřím slalomu. Závody jsou mezi dětmi velice populární, neboť mívají charakter opravdového sportovního zápolení. Závodí se se startovními čísly, používají se vysílačky, funguje výsledková tabule. Nejlepší závodníci v jednotlivých kategoriích dostávají diplomy, čokoládové medaile a drobné dárky.

Celotýdenní lyžařské kurzy mají obdobnou náplň jako víkendové kurzy. Účastní se jich 110 frekventantů (asi 30 o vánočních prázdninách, 80 o jarních prázdninách — letos chata Severák, Jizerské hory, chata Odbor, Demánovská dolina, chata Limba, Tatarská kotlina). Na závěr jsou rovněž uspořádány závody.

Dosud byly do veřejné lyžařské školy přijímány děti od 7 let. Letos však byla pokusně zřízena lyžařská školka. Bylo přijato 5 dětí ve věku od 4 do 6 let. Výcvik je prováděn výhradně formou hry na lyžích. Vzhledem k tomu, že jde o celodenní pobyt velmi malých dětí na horách, je zajištěn doprovod rodičů.

O cvičitele veřejné lyžařské školy je zájem i v hradeckých školách, kterým zajišťují odborný výcvik na pobytových zájezdech.

Lyžařská škola pořádá pro své cvičitele pravidelně třídenní lyžařská soustředění před sezónou. Formou doškolení jsou seznamování s novinkami v metodice a uskutečňuje se výměna zkušeností. Tato soustředění jsou cvičiteli velmi kladně hodnocena.

na, neboť jsou přínosem pro jejich činnost a práci s dětmi.

Veřejná lyžařská škola Slavia si získala v Hradci Králové i v jeho okolí velkou řadu příznivců i zájem veřejnosti. Proto je nutno do budoucna zaměřit činnost školy nejenom na kvantitu, tj. rozšiřování lyžařské základny, ale i na kvalitu výcviku, zavádění nových progresivních metod výuky lyžování a poskytovat lyžařskou výuku na vysoké úrovni.

V příštích obdobích počítáme se zavedením lyžařské výuky pro dospělé formou týdenních pobytových zájezdů a s využitím umělého lyžařského svahu. Pro lepší orientaci dětí a kontakt s cvičiteli jsme již v letošní sezóně zavedli stejné čepice pro cvičitele a do budoucna počítáme i s pořízením stejných větrovek. Při tak velkém počtu dětí (170 dětí na jeden den) se každý malý účastník může v kritické situaci obrátit na kteréhokoliv cvičitele, jehož podle jednotného oblečení snadno identifikuje. Počítáme rovněž se zavedením stejných čepic pro všechny žáky lyžařské školy.

S vedoucí veřejné lyžařské školy Slavie Hradec Králové spolupracuje tým dlouholetých cvičitelů: dr. Ferbar, Špaček, Piša, Kubát, Ferbarová, ing. Trejtnar, ing. Rádl, Zahradník, Tonner a další.

Nejlepším oceněním jejich často obětavé a namáhavé práce je, že někteří z absolventů veřejné lyžařské školy, kteří začínali jako malí nesmělí lyžaři, fungují již nyní jako pomocní cvičitelé a připravují se na cvičitelský kurs, aby do budoucna pomohli svým učitelům vychovávat nové lyžařské mláďa.

**SOŇA PÍŠOVÁ**  
vedoucí veřejné lyžařské školy  
Slavie Hradec Králové



## Jiří Beranovský sedmdesátníkem

Úspěšný propagátor lyžování na Českomoravské vysocině a dlouholetý tělovýchovný pracovník, nositel významné Tyršovy medaile prof. Jiří Beranovský se dožil 25. dubna sedmdesátí let. Rodák z Nového Města na Moravě byl aktivním lyžařem, atletem, gymnastou a cvičencem. V roce 1936 byl také členem čs. olympijského družstva na ZOH v Garmisch-Partenkirchenu.

Prof. J. Beranovský prošel nejrůznějšími funkcemi v tělovýchovné organizaci, s jeho jménem je spojeno mnoho tělovýchovných akcí v Novém Městě na Moravě, v okrese Žďár nad Sázavou a v Jihomoravském kraji. Je stále aktivně činný a zúčastňuje se „bafuňářských“ závodů, z nichž je i obrázek.

Přejeme mu do další úspěšné činnosti hodně zdraví!

# Zdařilá propagace lyžařského sportu

Lyžařský oddíl TJ Ještěd Liberec uspořádal 12. února veřejné vystoupení pod názvem INSKI Ještěd 77 Akce se uskutečnila v rámci činnosti lyžařské školy Ještěd, která je nejstarší a největší lyžařskou školou v ČSSR. Široké lyžařské veřejnosti a především rodičům žáků školy byl předveden celý rozsah a metodika výcviku.

Bohatý program, jehož hlavním autorem byl osvědčený pracovník na úseku sportovního lyžování J. Lukeš, byl zahájen již v dopoledních hodinách soutěží o získání stříbrného odznaku Lyžař ČSR. Podmínky soutěže splnily více než 400 mladých lyžařů.

Vlastní program probíhal v odpoledních hodinách, za příznivého počasí na velmi dobře upraveném svahu, vyzdobeném vlajkami a ohraničeným barevným zábradlím. Na svahu byly vybudovány dva můstky pro skok, umělé tvary pro nácvik stability a základů jízdy (terénní vlny, šlapačky, podélné hřbety aj.) a poutače pro orientaci nejmenších cvičenců. K přepravě sloužil krátký vlek.

Cvičení na různém stupni lyžařských dovedností předváděli základní prvky metodiky lyžování a jejich vystoupení bylo doplňováno ukázkami cvičitelů, předvádějících také akrobatické skoky, cviky a figurální jízdy.

Po slavnostním nástupu účastníků a 35 lyžařských cvičitelů, bylo více než 1000 diváků seznámeno s prací cvičitelů lyžařské školy Ještěd. Vystoupení samé komentoval dlouholetý lyžařský pracovník TJ Ota Ševčík.

Tématem prvního bodu programu bylo „Lyžování včera a dnes“. Byla to ukázka lyžování z let dávno minulých v dobové výstrojí a výzbrojí. Potom následovala jízda mladých cvičitelů, kteří naopak předvedli tu nejnovější techniku jízdy na lyžích. Diváci mohli pozorovat, jak velký pokrok doznalo lyžování během několika málo desetiletí.

V další části programu byla ukázka, jak někdy vypadá provoz na cvičných loukách a sjezdovkách při současném masovém rozvoji sjezdového lyžování s nebezpečím střetů a zbytečných úrazů. Divákům byla proto předvedena nejprve ukázka takového živelného zaplnění svahu lyžaři. Poté následovala ukázka, jak se podařilo „Pořádkové službě Ještěd“ živelnost a zmatek odstranit. (Nebylo by účelné zařídit podobnou službu i v jiných našich zimních střediscích?) Oba obrazy ukázaly přítomným divákům, jak odlišně vypadá ne-



Ukázka jízdy „šlapačkou“ při veřejném vystoupení lyžařské školy Ještědu Liberec

organizované lyžování proti lyžování organizovanému v rámci veřejných lyžařských škol a v organizované tělovýchově.

V další části programu vystoupili žáci i cvičitelé jednotlivých družstev lyžařské školy. Družstvo dětí ve věku 5—7 let předvedlo se svými cvičiteli ukázkou lyžařského výcviku formou hry a za pomoci četných rekvizit na speciálně upraveném lyžařském hřišti. Na závěr tohoto vystoupení předvedla početná skupina malých dětí předškolního věku společnou jízdu s rodiči.

Potom předvedli žáci ve stáří 8—13 let řadu základních prvků s přípravnými a průpravnými cviky.

Následující skupina dorostců, kteří prošli výcvikem v několika ročnících lyžařské školy, předváděla jízdu na lyžích s maximální jistotou; nechyběly zde ani skoky na můstku a jízda s prvky akrobatického lyžování. Těchto děvčat a chlapců je v TJ Ještěd více než stovka.

Skupina atraktivního lyžování zahájila svou činnost až v letošní sezóně a předvedla ukázky jednotlivců i celých skupin cvičitelů na vysoké technické úrovni. Mezi ně patřila i skupina klaunů, která obveselovala přítomné diváky během pořadu. Tuto část programu zakončily skupinové jízdy cvičitelů. Akrobatické skoky, cviky a figurální prvky byly důkazem schopnosti zvládnout i náročné cviky této lyžařské nadstavby.

Poté se cvičná louka přeměnila na slalomový svah. Žáci lyžařské sportovní základny předvedli pro diváky velmi atraktivní paralelní k. o. závod ve slalomu.

Na závěr předvedl jeden z lyžařských cvičitelů let deltaplánem vlastní konstrukce.

V rámci této akce byly vyhlášeny vítězové soutěže II. ročníku o Ještědský štít 77. Soutěž vede členy oddílu ke sportovnímu a společensko-výchovnému vystupování. Hodnotí se jak umístění v kontrolních lyžařských závodech ve všech disciplínách, tak

i společenské chování a angažovanost, jako např. účast na výcviku, kázeň, brigádnická pomoc při údržbě a a výstavbě lyžařských zařízení, účast na besedách a pomoc při pořádaných akcích. Soutěž skončila letos tímto výsledkem:

Chlapci: 1. Lukeš, 2. Palas, 3. Vysošíl.

Dívky: 1. M. Kadová, 2. J. Kadová, 3. Svobodová.

Není náhoda, že vítězové této soutěže z řad dospělých a dorostenců se stali letos platnými členy cvičitelského sboru TJ Ještěd. U příležitosti INSKI Ještěd 77 jim byly předány průkazy cvičitelů lyžování III. nebo IV. třídy. Závěrečné zkoušky složilo letos s úspěchem 16 cvičitelů III. a 5 cvičitelů IV. třídy.

Byli odměněni také vítězové závodu o Ještědský totem — kombinace aktivity z předsezónní podzimní přípravy a uvedeného k. o. závodu.

Na závěr dvouhodinového programu dostali všichni mladí lyžaři, kteří splnili podmínky soutěže o získání stříbrného odznaku Lyžař ČSR, průkaz a stříbrný odznak.

Tím skončil I. ročník společného vystoupení cvičenců a cvičitelů lyžařské školy INSKI Ještěd 77. Toto propagační vystoupení, v tomto rozsahu první svého druhu, splnilo podle ohlasu diváků svůj účel i když mělo některé nedostatky.

Cvičitelé sportovního lyžování TJ Ještěd, vědomi si závěrů IV. sjezdu ČSTV a II. sjezdu ČTO o masovém rozvoji tělesné výchovy a sportu, pokročili o hezký kus dopředu. Ukazují cestu, jak je možno usnesení těchto vrcholných tělovýchovných orgánů uskutečňovat a uvádět v život pro další masový rozvoj sportovního lyžování. Realizuje se tím také jeden ze závažných bodů (úkol č. 10) z usnesení účastníků aktivu pracovníků VLS z 13. a 14. 11. 1976, uspořádaného úsekem sportovního lyžování výboru Svazu lyžování ČÚV ČSTV.

Ing. JOSEF ŠANDERA



# LIGA nebo POHÁR?

V souvislosti s přípravou struktury soutěží pro II. stabilizační období se stále více v lyžařském hnutí diskutuje na téma „liga nebo pohár“, to znamená, budeme-li mít ve sjezdovém lyžování jen soutěže jednotlivců, nebo i soutěže družstev.

Proti soutěžím družstev se uvádí jako hlavní argument, že jízda „pro družstvo“ vyžaduje od závodníka opatrnější jízdu, protože lyžař nesmí riskovat vypadnutí. Je tomu ale opravdu tak?

Podíváme-li se na tuto otázku z hlediska závodníků vrcholového sportu, za něž bychom měli považovat závodníky celků mistrovství ČSSR družstev, pak tomu do značné míry opravdu je. Sjezdaři těchto oddílů jezdí v mistrovských závodech někdy trochu „při zdi“, při čemž ale v závodech národní ligy mohou jezdit naplno a „vylepšovat“ si body.

Jinak je tomu u závodníků výkonostního sportu, za něž je možno považovat především členy družstev národní ligy. Zatímco závodníci z celků mistrovství ČSSR mají za sezónu 16 i více startů, započítávaných do celostátního VZZ (M-ČSSR a NL), pak většina sjezdařů národní ligy je odkázána maximálně na dva starty v každé disciplíně. Z toho pochopitelně vyplývá i taktika závodníka, v níž se spojuje jeho zájem jako jednotlivce i jako člena družstva: dojet v dobrém průměru. Nedojede-li závodník první závod, musí druhý dojet za každou cenu, protože jinak vypadne z VZZ v disciplíně. A má-li první start dobrý, nechce si výsledek pokazit event. porážkou podle „škály“ při nedojetí druhého závodu.

Účast v národní lize — a stejně i v krajských či oblastních soutěžích družstev — doslova drží dohromady řadu oddílů. Závodí-li někdo za oddíl, který v soutěži bojuje o třetí, páté nebo desáté místo, pak považuje za svou

povinnost oddíl dobře reprezentovat (což platí především pro ženy). Pokud by jezdili sjezdaři jen za sebe, snížil by se počet oddílů, provádějících závodní sjezdové lyžování, asi na polovinu...

Návrh struktury soutěží pro II. stabilizační období byl mimo jiné projednán na aktivu trenérů družstev při VI. ročníku Ceny únorového vítězství na Mísečkách. Závěry vypadají následovně: pro sportovce vrcholového sportu (členy SVS) zavést celostátní pohárovou soutěž, která by měla 10 závodů a byla by výhradně soutěží jednotlivců. Tím by byla dána možnost závodníkům jezdit v této soutěži „naplno“. Účast dalších sjezdařů — mimo členy SVS — by byla omezena bodovými limity.

Na národní (analogicky i na krajské) úrovni zachovat dosavadní systém soutěží družstev, který se v podstatě v I. stabilizačním období na této úrovni osvědčil. Závodníci ze SVS by mohli v těchto závodech startovat jako jednotlivci, nemožili by ale být členy družstev. S ohledem na počet závodníků výkonostního sportu a nedostatek jiných kvalitních veřejných závodů upravit tuto soutěž jako dvouступňovou, přičemž národní liga by se dělila do tří skupin podle spádových oblastí (Šumava + Krušné hory, Krkonoše, Morava). Na ně by navazovalo 7–8 oblastních nebo krajských soutěží se stejným rozsahem, jako je tomu dosud.

Kladem tohoto návrhu je, že na jedné straně dává lyžařům vrcholového sportu dostatek závodů, v nichž by mohli jezdit „naplno“ (16–22 zá-



František Šimon, nejúspěšnější čs. běžec roku 1977, na trati při štafetovém závodě VI. ZSSA v Jizerských horách. Důležité je při výcviku, aby i nejmenší děti si uměly připnout samy lyže

vodů za sezónu), při čemž současně upevňuje funkci oddílů jako základního článku tělovýchovné organizace. Postupovým systémem by bylo umožněno talentovaným závodníkům nebo sjezdařům prokazujícím zlepšenou úroveň kvalifikovat se během roku do soutěží, zařazených do bodování pro celostátní VZZ.

Ing. VÁCLAV SETNIČKA

## Experiment v Bohemians

V září loňského roku se začal realizovat nápad, který je zatím experimentem, ale dopadne-li vše podle představ pracovníků pionýrského domu a Bohemians, mohl by přinést veliký užitek oběma. O co vlastně jde?

Na jedné straně jsou lyžařské oddíly žactva TJ Bohemians. Chlapci a děvčata dělají svůj sport ve spartánských podmínkách. Každý víkend jezdí na chatu Klášterku na Pláni v Krkonoších. Od autobusu musí šlapat dva a půl kilometru pěšky, našťápat dříví, zatopit si. Všechno, co potřebují, si musí na Klášterku vynést. Vedle chaty je lyžařský vlek, o který se také sami starají. Ještě že mají tři obětavé a schopné vedoucí, inženýry Petra Damborského, Jiřího Honzáka a Lubora Dudka.

Na druhé straně je Obvodní dům pionýrů a mládeže v Praze 10. Existuje při něm řada sportovních kroužků a z jeho iniciativy, jmenovitě od Evy Horákové, je podnět, který by měl pomoci zimní činnosti oddílu a vyplnit mimosezónní období. Hlavní

poslání pionýrského domu však spočívá v ideově výchovné práci s dětmi do patnácti let.

V dnešním světě musí člověk hodně znát. Na mladé lidi jsou kladeny vysoké nároky ve všech stránkách lidské činnosti. To všechno zabírá čas. Má-li dítě mimoškolní zálibu, které se plně věnuje, musí s volným časem dobře hospodářit. Právě k vyřešení tohoto problému směřuje pokus Domu pionýrů a Bohemians. Jde o sloučení veškeré mimoškolní aktivity ve sportovním oddíle, který by zároveň byl i oddílem pionýrským. To v praxi znamená, že všechny děti lyžařských oddílů budou převedeny ze školních organizací PO SSM do pionýrské organizace Obvodního domu pionýrů a mládeže v Praze 10, dostanou od něj finanční dotaci, pronájem

některého vybavení zdarma a možnost startovat v pionýrských soutěžích za ODFM v Praze 10, čímž se zpestří sportovní program lyžařů i o letní akce. Vedoucí žactva složí zkoušky z pionýrského minima a stali se tak vedle trenérů i pionýrskými vedoucími. Znamená to pro ně věnovat se neformální politické výchově, povídat si s dětmi o turistice, orientaci, uspořádat a zúčastnit se pionýrských soutěží a her. V létě jsou to putovní nebo vodácké tábory, schůzky v klubovně a tréninky na hřištích a tělocvičnách zajištěných tělovýchovnou jednotou i Domem pionýrů.

Na Klášterce vyplní čas pro brzkém setmění a mnohé může být ve svitu petrolejových lamp velmi přitažlivé a zajímavé. Kolektiv více než tři desítek dětí spojených společnou zálibou, lyžováním, dostane nové vnitřní hodnoty. Na všechny soudruhy, kteří se pokusí najít novou formu mimoškolní a mimoškolní výchovy, čeká však ještě řada nevyřešených problémů. Ale jednu jistotu už mají. Je to nadšená podpora všech dětí a jejich rodičů.

-rek-

# Vyšla knížka Sjezdové lyžování Slovenský pohár

V dubnu letošního roku vydalo nakladatelství Olympia publikaci autorů Jana Maršíka a Miloše Příbramského nazvanou Sjezdové lyžování. Je určena začátečníkům i pokročilým lyžařům a je vybavena fotografiemi Jiřího Svorčíka.

Po delší době se opět dostává do rukou širší lyžařské veřejnosti populární příručka, která moderním způsobem podává návod jak postupovat co neúčelněji při lyžařském výcviku začínajících i pokročilých lyžařů.

Uvádíme podstatnou část z recenzního posudku Jaromíra Petříka, učitele tělovýchovné školy ČUV ČSTV, který píše:

„Již delší dobu postrádá naše široká lyžařská veřejnost příručku lyžování, podle které se může masa lyžařů naučit základům lyžování, nebo se ve svém lyžařském umění zdokonalit. Knižka autorů Maršíka a Příbramského jim cestu ke správnému zvládnutí techniky sjíždění ukazuje a svým přehledným uspořádáním usnadňuje. Svou koncepcí vyhovuje jak potřebám neorganizované lyžařské veřejnosti, tak i učitelům, cvičitelům a trenérům lyžování, kteří v ní mohou najít vše, co lyžař až do úrovně speciální etapy potřebuje. Jak z oblasti techniky, metodiky jejího nácviku, tak z oblasti základů tělesné přípravy, která každému lyžaři zvládnutí techniky usnadní.“

Z hlediska metodiky nácviku jsou kapitoly vhodně sestaveny a rozdělení nácviku do tří etap, základní, speciální a vrcholové se jeví jako velmi vhodné a přehledné.

Vydání publikace trvalo v současné době téměř dva roky. Tak se dostává čtenáři do rukou materiál, který byl zpracován v průběhu roku 1974. Přesto se autoři domnívají, že je na úrovni současných poznatků a je schopen splnit své poslání. Byli vedeni snahou zavést do současné rozříštnosti názvů technik a oblouků řád a

hlavně se snažili o pojetí celé problematiky techniky zatáčení na lyžích z obecnějších a tím i objektivnějších stanovisek, nežli tomu bylo doposud.

Neutříděnost nejrůznějších u nás používaných názvů oblouků a technik vedla autory k provedení určitého utřídění existujících oblouků a jejich uspořádání do jednotlivých etap nácviku. Pro pojmenování bylo použito názvů u nás všeobecně známých a vžitých (krátké, střední a dlouhé oblouky, otevřené a zavřené). V žádném případě není v publikaci použito názvosloví, které by se výrazně lišilo od současného lyžařského názvosloví, používaného u nás nebo ve světě, jak bylo některými lyžařskými odborníky publikací vytýkáno.

Na druhé straně však je zapotřebí si uvědomit, že lyžařské názvosloví jak bylo zpracováno naposledy zhruba před deseti lety je v současné době již poněkud zastaralé a nevyhovuje plně snaze a aplikaci moderních poznatků obecných vědních disciplín do procesu výuky lyžování. Toto názvosloví rovněž neumožňuje postihnout progresivní změny, ke kterým ve vývoji techniky sjezdových disciplín v posledním desetiletí došlo.

Domníváme se, že přístup autorů ke zpracování publikace o sjezdovém lyžování je naprosto správný a že se odrazí ve velkém zájmu nejširší lyžařské veřejnosti.

Příručka vyšla v nákladu 10 tisíc výtisků a je možné ji zakoupit v prodejnách n. p. Kniha nebo objednat přímo v nakladatelství Olympia, obyčtově středisko, Klimentská 1, 115 88 Praha 1. Cena jednoho výtisku je 8 Kčs.

## Umelá bežecká dráha na Štrbskom Plese

Vycházejíc z potřeby neustáleho zvyšování výkonnosti lyžiarov-bežcov mimo hlavnej zimnej sezóny a v záujme rozšírenia tréningovej škály bežeckých disciplín, vybudovala Tatranská správa účelových zariadení SO ČSRTV na podnet a za pomoci pracovníkov strediska vrcholového športu ČH na Štrbskom Plese umelá bežecká dráha z hmoty Durofol.

Hmota Durofol — výrobok Beskyd-sportu, bežne používaná na pokrývanie skokanských mostíkov, upravená čo do šírky dielcov a položená na drevený podklad — vytvára ovál o dĺžke 530 m. Dráha je umiestnená v lyžiarskom bežeckom štadióne Areálu snov na Štrbskom Plese v nadmorskej výške 1350 m, čo je jej veľkou prednosťou, a tým sa stáva jednou z najvyššie položených dráh v ČSSR.

Z doterajších skúseností je možné konštatovať, že dráha sa osvedčila, je veľkým prínosom pre skvalitnenie

přípravy bežcov na sneh vo vysoko-horských podmienkach — tak pre športovcov vrcholových stredísk, ako aj pre výchovu mládeže z podtatranských obcí. Technika behu na hmote Durofol sa ovela viac približuje k behu na snehu, než je to u kolieskových lyží, dáva možnosť prirodzenejšieho pohybu. Naskytuje sa tu možnosť tréningového využitia dráhy aj pre iné odvetvia športu.

Tatranská správa účelových zariadení SO ČSRTV výstavbou dráhy naplnila jeden z bodov smerníc XV. zjazdu KSČ pre ďalší rozvoj telovýchovy a športu. Dielo je hotové a treba nám len dúfať, že možnosti, ktoré vytvára naša spoločnosť pre vrcholový šport a telovýchovu vôbec, sa v blízkej budúcnosti náležite využijú a odzrkadlia sa aj vo výsledkoch reprezentácie našej vlasti.

LADISLAV HORVÁTH

Dňa 3. apríla v Žiarskej doline na XXV. ročníku O cenu Liptovských holi bol ukončený prvý ročník Slovenského pohára v jazdových disciplínach. Novozavedená súťaž bola od svojho začiatku až do skončenia zaujímavá. Jednotlivci aj družstvá od prvých pretekov starostlivo zberali body a sledovali, aby v konečnom hodnotení obstáli čo najlepšie. Do súťaže sa zaratúvali výsledky národných majstrovských a klasifikačných pretekov — celkom 5 slalomov, 4 obrovské slalomy, 2 zjazdy, 3 dvojboje a majstrovský trojboj. Na úspešnom priebehu jednotlivých kôl sa podieľali organizátori z TJ ČH Banská Bystrica, Slávia UK Bratislava, Slávia SVŠT Bratislava, Drevina Turany, Švermova železiarne Podbrezová a Družba Smrečany-Ziar.

Víťazstvo u mužov si odniesol Jan Heczeko z ASVŠ Dukla Banská Bystrica, u žien zvíťazila Katarína Zibrínová z TJ ČH Banská Bystrica. Víťazstvo v družstvách získalo silné družstvo TJ Slávia UK Bratislava. Na druhom mieste hlavne zásluhou žien skončila TJ ČH Banská Bystrica, ktorá si týmto vybojovala postup do celoštátnych majstrovstiev družstiev pre rok 1978.

Slávnostné zakončenie, vyhlásenie výsledkov a odmenenie pretekárov, ktorí skončili na prvých šiestich miestach, uskutočnil Výbor lyžiarskeho zväzu 8. mája v Roháčoch na pretekoch oslobodenie o Goralský klubík, ktoré poriadala TJ Roháče Zuberec za medzinárodnej účasti.

### Záverečné výsledky

**Družstvá:** 1. Slávia UK Bratislava 761 b., 2. ČH Banská Bystrica 716, 3. Gymnázium Kežmarok 608, 4. Slávia VŠT Košice 439, 5. Jasná Lipt. Mikuláš 269, 6. Vysoké Tatry 210, 7. Slávia VSD Žilina 154, 8. Slávia SVŠT Bratislava 135, 9. Strojárne Martin 64, 10. Slávia UPJŠ Košice 63, 11. Slávia VŠ Prešov 22, 12. Slávia VSLD Zvolen 2, 13. Slovan Stará Ľubovňa 2 b.

**Muži:** 1. Heczeko [ASVŠ Ban. Bystrica] 213 b., 2. Gurský [UK Bratislava] 208, 3. Kočan [ASVŠ Ban. Bystrica] 174, 4. Z. Reitmayer [VŠT Košice] 167, 5. Garstka 164, 6. P. Reitmayer [oba ASVŠ Ban. Bystrica] 147, 7. Mikuláš [Jasná Lipt. Mikuláš] 146, 8. Renner [GK-Start Kežmarok] 113, 9. Smékal [ČH Ban. Bystrica] 111, 10. Krasuľa [Vysoké Tatry] 109, 11. Žila [ČH Ban. Bystrica] 101, 12. Bobrovský [GK-Strojárne Martin] 100, 13. Melich [GK-Jasná Lipt. Mikuláš] 98, 14. Vozárik [GK-VŠT Košice] 97, 15. Beňáčka [UK Bratislava] 96 b.

**Ženy:** 1. Zibrínová 257 b., 2. Kútiková 238, 3. Dvoršťáková [všetky ČH Ban. Bystrica] 227, 4. Droppová [UK Bratislava] 199, 5. Lopusná [ČH Ban. Bystrica] 186, 6. Harvanová [GK-UK Bratislava] 184, 7. Selecká [ČH Bratislava] 151, 8. Grandtnerová 144, 9. Krajiňáková [obě UK Bratislava] 110, 10. Roháčová [ČH Ban. Bystrica] 100 b.

Fotografie na prvni strane obálky Jiří Kruliš, na druhé straně Jaroslav Trousil, na třetí Jan Vedral a na zadní straně obálky Ivo Petřík.

Fotografie uvnitř měsíčníku Jiří Baranovský, J. Kabát, Jiří Kruliš, Jaroslav Novotný, ing. Josef Šandera a Jaroslav Trousil.

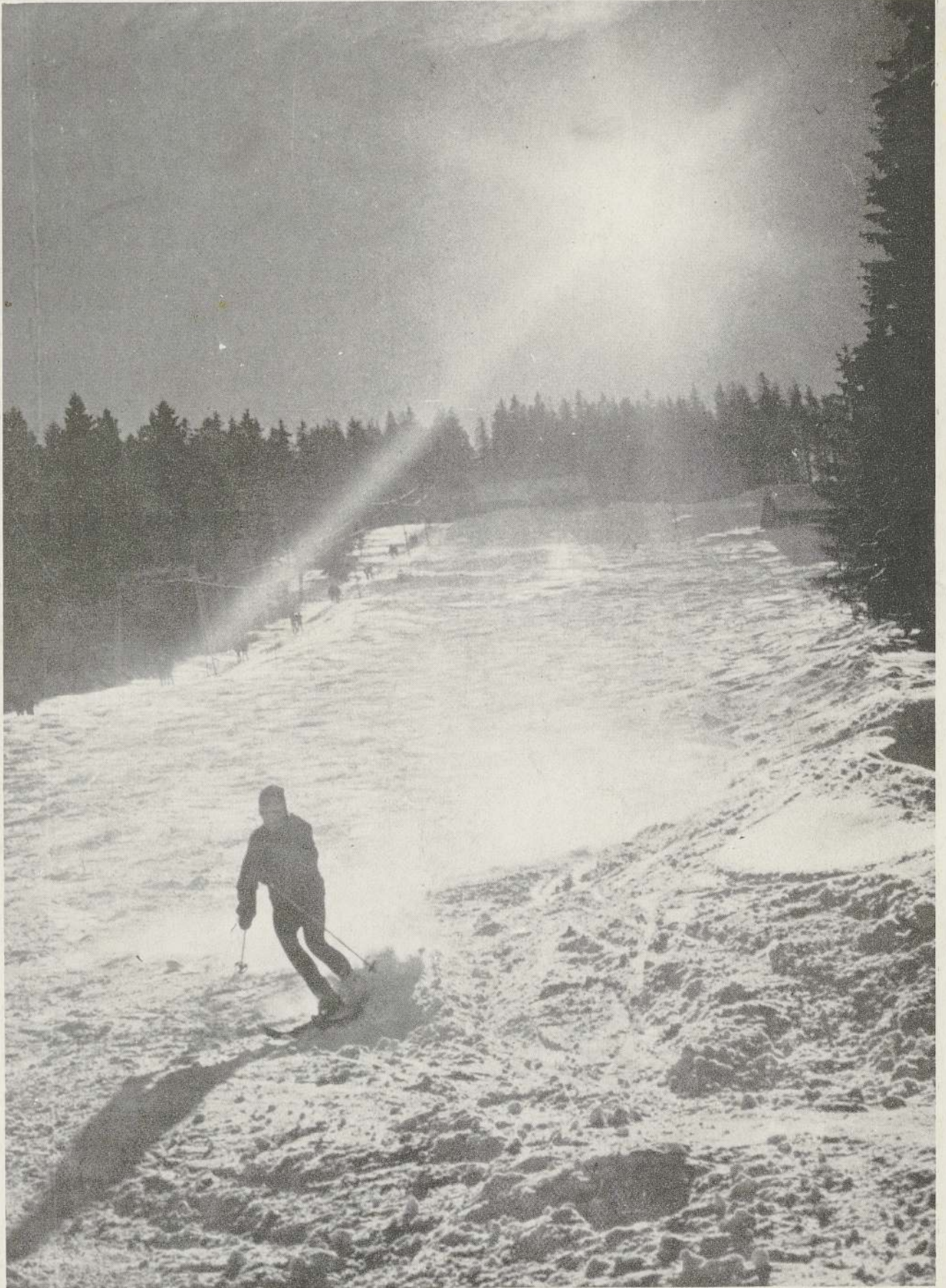


## Z bojů o Světový pohár



I letošní Světový pohár ve sjezdových disciplínách se těšil velké pozornosti sportovní veřejnosti. Na prvním obrázku Švéd Ingemar Stenmark, který obhájil cenou Evianskou trofej, při vítězné jízdě v obřím slalomu ve švédském Are. Na druhém čs. reprezentanti Miloslav Sochor a Bohumír Zeman s trenérem Janem Vedralem před Ledovým palácem v japonském Furanu, na třetím Švýcar Ch. Hemmi při obřím slalomu v Are



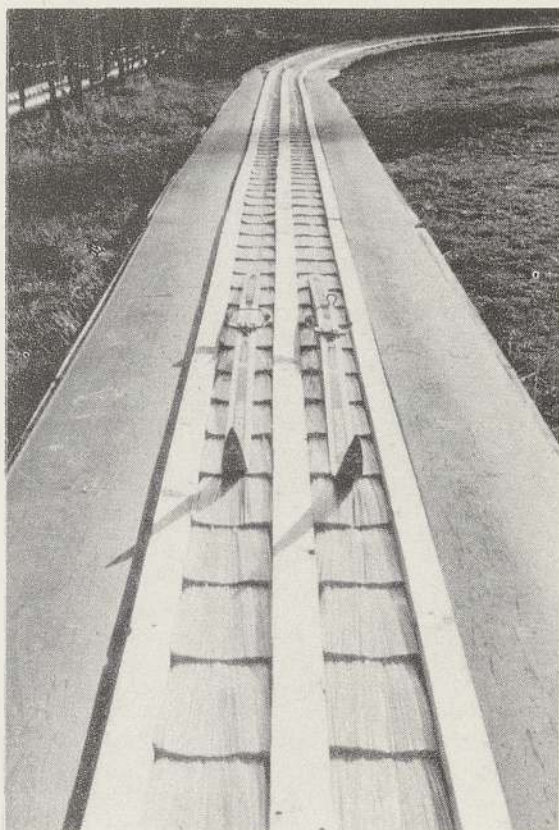


Jedlička 187

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ ČERVENEC 1977 ♦ Kčs 3,— 7





## Hmota vystřídala sníh

*Ani v letním období lyžaři neodpočívají. Sníh vystřídala hmota. Ožily umělé svahy, asfaltové dráhy a můstky s umělou hmotou. Na prvním snímku neobvyklý slalom na kolečkových bruslích, na druhém umělá běžecká dráha z Durofolu na lyžařském stadionu v Areálu snů na Širbském Plese, na třetím členové SVS-M v Novém Městě na Moravě při tréninku na kolečkových lyžích na asfaltové dráze a na čtvrtém podobný obrázek z přípravy mladých lyžařů a lyžařek ze sportovních tříd v Jilemnici*



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

ZASEDÁNÍ MOV  
V PRAZE

PLĚNUM  
VSL ÚV ČSTV

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

O VÝCHOVU ČS. MLÁDEŽE V LYŽOVÁNÍ SE STARAJÍ NEJLEPŠÍ TRENÉŘI A CVIČITELÉ. PATŘÍ MEZI NĚ I BÝVALÁ REPREZENTANTKA A ČLENKA BĚŽECKÉ KOMISE ŽEN FIS EVA PAULUSOVÁ. NA OBRÁZKU NA TITULNÍ STRÁNCE JE PŘI TRÉNINKU SVÝCH SVĚŘENKYŇ ZE SPORTOVNÍ TRÍDY V JILEMNICI NA ASFALTOVÉ DRÁZE. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY SKALNATÁ CHATA, STANICE KABINOVÉ LANOVKY NA SKALNATÉM PLESE

## Lyžařství

Ročník 63

Číslo 7

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eldípes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulháněk, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Mareš, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. června 1977.

ISSN 0323-1445

# Úlohy a problémy politickovychovnej práce

Jednou z hlavních úloh v plnění záverov IV. zjazdu ČSZTV je realizovanie politickovychovnej práce na všetkých úsekoch telovýchovného diania. Politickovychovná práca v športe je citlivá oblasť. Zväzdo do dvoch krajností, ktorých účinky sú nulové. Niekedy sa z nej robí „papierová vojna“, niekedy sa redukuje iba na formálnu činnosť. Je nutné, aby sa z politickovychovnej práce odstránili obe uvedené krajnosti. Je potrebné zabezpečiť skvalitnenie činnosti v politickovychovnej práci, a i tak sa celkove zvýrazní jej podiel na ideovychovnej práci celej spoločnosti, zabezpečovanej pod vedením vedúcej sily našej spoločnosti — Komunistickej strany Československa.

Základnou skúsenosťou, ktorou sa vyjadrujú hlavné zákonitosti výstavby socialistického systému telesnej výchovy, je, že predpokladom účinnosti politickovychovnej práce na marxisticko-leninských princípoch je dôsledné uplatňovanie vedúcej úlohy KSČ v celej našej jednotnej telovýchovnej organizácii. Činnosť veľakrát zvýrazňujú skutočnosťami a obdobiami, keď jednotlivé akcie sa uskutočňujú v rámci významných jubileí a osláv. Šesťdesiate výročie Veľkej októbrovej socialistickej revolúcie je jednou z veľkých príležitostí dokumentovať v konkrétnej práci význam, životaschopnosť a dôležitosť postavenia socialistického spoločenstva v boji za lepší zajtrajšok a upevnenie mieru vo svete.

V minulosti sme dosiahli viacere úspechy v práci s družstvami, pri riadení najrôznejších podujatí, náborových a iných súťaží k jednotlivým výročiam a oslavám. Rozbehla sa práca v komisiách i niektorých oddieloch. V budúcnosti sa však nemôžeme uspokojiť s meradlom a kritériami, ktorými sme hodnotili doterajšiu politickovychovnú prácu. Do popredia musí stále viacej vystupovať kvalita a účinnosť našej politickovychovnej práce. Pri našej práci si musíme uvedomiť, že jednou z rozhodujúcich skutočností je osobnosť človeka, na ktorého v našej politickovychovnej práci pôsobíme prostredníctvom funkcionárov, cvičiteľov, trénerov, rozhodcov, vedúcich družstiev, oddielov. Z tohto hľadiska je potrebné i taktovo vysoko hodnotiť túto prácu. Tito vo väčšine obetavo pracujú pre rozvoj a upevňovanie socialistického charakteru telesnej výchovy. Je potrebné uvedomiť si, že je ešte dosť rezerv, ako túto obetavú prácu skvalitňovať, ale i systematickejšie morálne i politicky oceňovať. Vzťah k obetavej činnosti našich funkcionárov a členov nás však nemôže viesť k sebauspokojeniu v náročnosti na prácu najmä nášho trénerského a cvičiteľského aktívu. Súčasne a budúce náročné úlohy v politickovychovnej práci vyžadujú, aby sme sústavne vytvárali súdružské ovzdušie a potrebné podmienky pre kritické a sebakritické hodnotenie, pre tvorivý a principiálny prístup a praktické zabezpečovanie všetkých úsekov politickovychovnej činnosti. Z uvedených hľadísk je potrebné prispieť k problémom i nedostatkom v politickovychovnej práci, ktoré napriek nesporným úspechom pri zabezpečovaní najrôznejších akcií a podujatí v našej činnosti pretrvávajú.

Je niekoľko vplyvov, ktoré oslabujú účinnosť politickovychovnej práce. Jednou z nich je rezortizmus. Politickovychovná práca je mnohokrát zužovaná na činnosť politickovychovných pracovníkov. Nie je chyba v organizačnej štruktúre. Príčiny rezortnosti sú v celkovom ideovom profile niektorých funkcionárov, trénerov, cvičiteľov, ktorí doteraz celkom nepochopili spoločensko-politické poslanie socialistickej telesnej výchovy. Niektorí funkcionári alebo cvičitelia zužujú úlohy a ciele telovýchovy tak, že veľakrát sa hodnotí činnosť oddielov, telovýchovných jednot a povyšuje sa športovo-vychovná technická hodnota nad komplexné hodnotenie celkovej činnosti športovca za upevnenie socialistického vlastenectva a proletárskeho internacionalizmu. Medzi rozšírené škodlivé vlastnosti u viacerých druhov športu je nezdravý komercionalizmus. Preto musíme dbať, aby sa nerozmohol i medzi lyžiarimi.

Náročne súčasne i budúce úlohy v politickovychovnej práci vyžadujú sústrediť pozornosť na riešenie a odstraňovanie uvedených problémov. Veď socializmus je nemysliteľný bez socialistickej vedomelosti, vnútornej ideovo-politickej znalosti a spoločenskej anažovanosti ľudí. Súčasná konfrontácia socializmu a kapitalizmu vo svetovom meradle je charakterizovaná ideologickým bojom. V období príprav na ďalšie konkretizovanie helsinských dohôd je potrebné na každom úseku posilňovať boj za mier.

V oblasti ideologickej práce vo vrcholovom športe je nutné mať na zreteli, že v medzinárodnom športovom hnutí sa bude naďalej zintenzívňovať ideologický boj, že reakčné sily imperialismu rôznymi formami budú sa snažiť ovplyvňovať našich športovcov.

Základným článkom, v ktorom sa realizuje proces výchovy, je telovýchovná jednota a činnosť jej oddilov. Darí sa rozvíjať socialistickej súťaže, organizovať podujatia, sätáže k rôznym spoločenským či politickým udalostiam, kde na čele týchto akcií sú agilní lyžiarski funkcionári.

Účinnosť telovýchovného procesu nie je automatická a samozrejme. Jeho spoločenský význam je podmienený správnu ideovo-obsahovou orientáciou. Je potrebné i naďalej rozvíjať tie formy, ktorými možno politicko-spočensky angažovať kolektívy lyžiarov, lyžiarskych funkcionárov, trénerov a cvičiteľov k zabezpečeniu náročných úloh pri obrovskom záujme o lyžovanie.

Ing. LADISLAV HARVAN, CSC.  
predseda politickovychovnej komisie V LZ ÚV ČSZTV

# MOV a FIS

Dobré vzájomné vzťahy medzi Medzinárodným olympijským výborom a Medzinárodnou lyžiarskou federáciou — FIS pomáhajú tak rozvoju úspechov olympijskej myšlienky, ako aj rozvoju lyžovania jedného z najrozšírenejších športov na svete a ozdoby každých zimných olympijských hier.

Aktuálnosť týchto stykov sa stáva zaujímavou teraz, keď v júni tohto roku uskutočňuje sa v Prahe dôležité zasadanie Medzinárodného olympijského výboru. Československo, resp. českí televízni pracovníci stáli pri zrode oboch týchto centier medzinárodného športu. Spomeňme len meno Josefa Rösslera-Ořovského, ktoré v oboch týchto organizáciách sa stalo pojmom.

V tomto stručnom článku nechcem sa vraciäť príliš ďaleko do histórie. O tom iste bude reč v súvislosti so zasadnutím MOV. Nechcem písať teraz ani o histórii FIS, ktorí tiež poznajú čitatelia „LYŽARSTVÍ“ z viacerých článkov z pera autora najmä z príležitosti osláv 50. výročia založenia FIS. Chcem sa zmieniť o dôležitosti vzájomných stykov týchto dvoch organizácií.

Ak zdôrazňujem dôležitosť vzájomných stykov, robím tak preto, že nie vždy v minulosti boli styky dobré. Za éry bývalého predsedu MOV A. Brundageho sa stále zhoršovali a neraz sa dostali do kritického štádia, že hrozil dokonca otvorený konflikt (Sapporo 1972, ale aj po ňom). Situácia v tej dobe sa vyhrcovala tak ďaleko, že FIS začala uvažovať o vystúpení zo ZOH, ak by bola mala pokračovať kampaň v tej intenzite, ako tomu bolo v kritickej dobe.

Sú také tri dôležité oblasti, kde je spolupráca veľmi potrebná, ba dá sa povedať nevyhnutná:

1. pri usporiadaní zimných olympijských hier,

2. v oblasti kvalifikačných (amatérskych) pravidiel,

3. pri napomáhaní rozvoju lyžovania v niektorých, dalo by sa povedať lyžiarsky menej rozvinutých krajinách.

Najdôležitejšou oblasťou spolupráce sú zimné olympijské hry, ktoré sa po prvýkrát začali v roku 1924 v Chamonix, teda 30 rokov po obnovení novodobých olympijských hier. MOV je vrcholným orgánom, riadiacim ZOH. Stanovuje ich program, ba aj jednotlivé disciplíny. Toho času napr. treba doriešiť otázku zaradenia behu žien na 20 km do programu ZOH už v roku 1980 v Lake Placid. Zatiaľ, ako je známe, bude táto disciplína po prvýkrát zaradená na majstrovstvá sveta v Lahti vo februári 1978. Stále diskutovaná a nie celkom doriešená je otázka delenia výnosu z televíznych prenosov pre jednotlivé zimné športové federácie. Aj tu hlavné slovo má MOV. FIS obhajaie vzhľadom na popularitu lyžovanie čo najväčší podiel.

S budúcnosťou ZOH súvisí tiež otázka, či ako doteraz tradične ako podmienku poriadat ZOH na jednom mieste (v jednom meste), alebo pripustiť aj ich dislokovanie do niektorého štátu, ktorý by si rozhodol, v ktorých strediskách usporiada jednotlivé športové súťaže. Zdá sa, že uvoľnenie v tomto smere — a za takéto FIS je — by mohlo znamenať väčší počet záujemcov o usporiadanie ZOH. Vážnymi kandidátmi by v tomto smere boli Švédii (Falun, Are, Stockholm, Göteborg apod.), Francúzsko (oblasť Mont Blanc alebo Val Thorens), Švajčiarsko (St. Moritz, Arosa, Davos), kombinácia Fínsko—Švédsko. Sú však aj uchádzači na „klasické“ usporiadanie ZOH.

Otázka základného amatérskeho pravidla 26 Olympijského poriadku bola veľmi živo ba až vehementne diskutovaná v medzinárodnom športovom hnutí. A právom. Pravidlo bolo zastaralé, život ho medzitým preko-

nal. Trvať striktné na „čistom“ amatérizme, ako sa o to pokúšal bývalý predseda Brundage, je v modernej dobe už skutočne prežitkom. Život sa radikálne za posledné roky zmenil, zmenil sa systém tréningu, súťaží atď. Možno povedať, že nové znenie pravidla 26 je skutočne progresívne, aj keď nie iste ešte konečné. Život si vynúti aj jeho novelizáciu. Práve na zmene tohto pravidla mala FIS životný záujem a v tomto smere sa uskutocnili viaceré rokovania prezidenta FIS M. Hodlera s prezidentom MOV M. Killaninom a tiež na úrovni výkonných výborov týchto dvoch organizácií. A rokovanie ako vieme viedli k uspokojeniu situácie okolo otázok tzv. amatérizmu aj v lyžovaní, iste na prospech lyžovania a športu vôbec.

Tretia oblasť začínajúcej sa spolupráce je možnosť využitia fondu MOV pre pomoc rozvoju olympijských športov v jednotlivých krajinách — tzv. „fondu solidarity“. Sú v prúde rokovania medzi FIS a MOV, aby aj FIS participovala na podieloch, resp. prídelloch z tohto fondu. Využitie by bolo napr. v usporiadaní širokého medzinárodného sympózia k otázke rozvoja masového lyžovania, ďalej vyhotovenie inštrukčných tréningových filmov, ktoré by dostali k dispozícii národné lyžiarske federácie. Pomocou zatiaľ lyžiarski menej ešte rozvinutých krajinám by bolo vyslanie kvalitných a skúsených trénerov, ďalej trénerské konferencie, na ktorých by sa zaplatila účasť, a v neposlednom rade tiež stáže apod. Táto oblasť spolupráce sa vlastne ešte len začína rozvíjať.

Ako vidieť len z tohto krátkeho výčtu, je stále široká oblasť, kde je možno trvale prehlbovať spoluprácu MOV a FIS k prospechu tak rozširovania olympijskej myšlienky, ako aj rozvoja krásneho bieleho športu — lyžovania. Možno len dúfať, že obe organizácie urobia všetko pre trvalý pokrok v takejto úzkej spolupráci.

JÁN MRÁZ  
člen predsedníctva FIS

## Je možno zlepšiť vyhodnocování SP?

Po odjetí prvé etapy Světového poháru (SP) ve sjezdových disciplínách 1976—1977, tj. po odjetí přesné poloviny závodů, znovu vzplála kritika na vyhodnocování této soutěže. V posledním závodě první etapy, v obřím slalomu v Adelbodenu zajel Stenmark druhé místo, postoupil v celkové klasifikaci do čela soutěže a odsunul Klammera na druhé místo. To bylo podnětem k pokračování dialogu na téma: je Ingemar Stenmark lepším jezdce nežli Franz Klammer, který týden co týden zápasí s náročným sjezdovým tréninkem a který navíc startuje i ve slalomech pro kombinaci?

Názorové střety na otázku jak najít nejlepšího sjezdaře světa, nejsou ničím novým. Po celou dobu existence SP se hledá ideální formule, která by za vítěze SP určila nejlepšího jezdce soutěže. Snahou federace je, jak patrně ze všech dosavadních reforem pravidla o vyhodnocování soutěže, aby vítězem SP se stal univerzální jezdec, nestačí být dobrým slalomářem. Pokus s předpisem o dvojnásobku bodů při umístění do 10. místa ve sjezdu a v slalomu se nesetkal s úspěchem. Také dnes platná úprava, podle které 10 nejlepších lyžařů ve třech sjezdových kombinacích boduje, nic

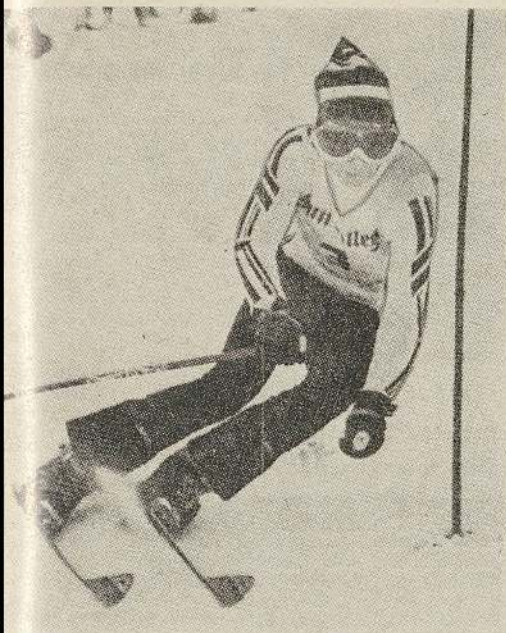
nezměnila na skutečnost, že systém vyhodnocování silně zvýhodňuje specialisty ve slalomu (obřím slalomu).

Bilance z první etapy SP 1976—77 ukázala Klammerův handicap proti Stenmarkovi. V té době měl Klammer 133 b., vyhrál všech 5 sjezdů (125 b.) a získal v Kitzbühelu dalších 8 b. v kombinaci. Stenmark naproti tomu z 5 slalomů a 5 obřích slalomů 100 b. (čtyři vítězství ve slalomu) a 49 b. v obřím slalomu. Na Stenmarka čekalo v druhé etapě dalších 5 slalomů a 5 obřích slalomů. Osm nejlepších výsledků se mu započítávalo. Stenmark byl ve vynikající formě a 150 b. před-

stavovalo spíše spodní hranici toho, co bylo pravděpodobné, že v druhé etapě ještě získá. Naproti tomu Klammer, i kdyby byl vítězný zajel všech zbývajících pět sjezdů a ve St. Antonu bodoval v kombinaci (3. nebo 4. místo), měl možnost překonat Švéda jen v případě, kdyby byl v zámoří a v evropském finiši dosáhl ještě aspoň 30 b. v obřím slalomu. Konkrétně: Klammer musel zajet dvakrát druhé místo v obřím slalomu, aby zabránil rozhodujícímu střetu v paralelním závodě v Sierra Nevada, který předvídají pravidla v případě, pokud prvního a druhého závodníka v čele klasifikace dělí méně jak 10 b. Za stávající situace měl Klammer, dominující jezdec ve sjezdu, šanci být korunován na nejlepšího jezdce sezóny prakticky jen v případě vypadnutí Stenmarka ze soutěže.

Klammer v druhé polovině soutěže nezajel dobře, z pěti sjezdů vyhrál





Vítězka Světového poháru Švýcarka Lise-Marie Morerodová při obřím slalomu v Sun Valley, v němž zvítězila před Kanadankou Kreinerovou a Američankou Fisherovou

jediný a nasbíral všeho vsudy včetně kombinace na Arlberg-Kandaharu celkem 70 b. V celkové klasifikaci SP 1976—77 se zařadil na 3. místo s 203 b. (180 b. ze šesti sjezdů a 23 b. z kombinace), o celých 136 b. za Stenmarka, který získal 339 b. v 9 slalomech a 7 obřích slalomech. Klammer, i kdyby byl v druhé půli soutěže získal maximální počet 125 b. z pěti sjezdů a 15 b. za kombinaci (optimální 3. místo), nemohl Stenmarka porazit. Před něj se v konečné klasifikaci zařadil ještě Heidegger, vynikající slalomář, který stejně jako Stenmark nejel ani jediný sjezd; do celkové klasifikace získal 250 b. z 8 slalomů a 9 obřích slalomů.

Prozatím se problém vyhodnocování SP dotýká jen mužů. V ženském sjezdovém sportu nejsou výkonnostní rozdíly mezi disciplínami tak výrazné. Lise-Marie Morerodová boduje pilně v kombinacích (48 b.) díky dobrým výsledkům v „kombinačních“ sjezdech.

Na sklonku sezóny koncem března se poblíž Curychu sešli vedoucí družstev několika států a v návaznosti na toto setkání i představitelé Organizace alpských zemí (OPA), dnes stále ještě nejvýkonnější složka SP, aby se dohodli o budoucnosti SP. Vedle otázky koncentrace programu na únosnou míru, bylo jednání zaměřeno k hlavnímu tématu — najít pro SP formuli vyhodnocování, která by skončila s dosavadním preferováním slalomářů a poskytla jak specialistům ve sjezdu, tak specialistům ve slalomu/obřím slalomu stejné šance pro získání Evianské trofeje.

Návrhů bylo mnoho. Velmi široký prostor byl vyhrazen diskusi o návrhu Serge Langa a Mario Cotteliho, vedoucího italského družstva. Byla o něm učiněna již zmínka v červnovém čísle Lyžařství. Oba společně navrhovali, aby SP měl v zásadě dvě kola, sérii kvalifikačních závodů jako první kolo a kolo finálové. V kvalifikačních

závoděch mělo být rozhodováno o vítězích ve speciálních disciplínách, o celkovém vítězi SP mělo rozhodnout kolo finálové. V něm by se střetli nejlepší specialisté, z každé disciplíny prvních 10—15 závodníků, a to v sérii stejného počtu závodů ve sjezdu, slalomu a obřím slalomu. V závodech, započítávaných do kombinace, by 10 nejlepších sjezdařů startovalo hned za první skupinou 15 závodníků-slalomářů. Smysl navrhovaného systému spatřovali autoři v tom, že by zvýraznil dosud málo uznávaný titul vítěze ve speciálních disciplínách a hlavně by pomohl realizovat staronovou myšlenku, aby celkovým vítězem SP se stal nejlepší univerzální jezdec.

Mnohem ostřeji proti specialistům byl zaměřen návrh, vyžadující od specialistů-slalomářů povinný start v závodech ve sjezdu, započítávaných do kombinace. Pokud by např. Stenmark v těchto sjezdech nestartoval, ztratil by oprávnění ke startu ve 3 slalomech; šance kombinářů by tím vzrostly.

Budiž v této souvislosti poznamenáno, že existuje dosud málo známá trofej Arnolda Lunna, která je každoročně předána jezdcí, který ve třech kombinacích SP v sezóně získá největší počet bodů. Nejúspěšnějšími uchazeči o tuto trofej všestrannosti dosud byli Thöni a Tresch, každý z nich jednou zvítězil a jednou byl druhý.

Další návrh doporučoval zavedení zvláštního slalomu pro kombinaci. Dnes, jak známo, může slalomář v případě, že ve sjezdu ztratil 6—8 sek., ještě vyhrát kombinaci dobře zajetým slalomem. Ztratil-li ve sjezdu méně, může slalom jet na „sichrovku“ a také v tomto případě může kombinaci i vyhrát. Naproti tomu sjezdař je handicapován jednak vysokým startovním číslem ve slalomu a navíc dvěma koly. To je důvodem, proč o kombinační body se uchází tak málo specialistů ve sjezdu; zpravidla to bývá 10—12 jezdců. Vynikající sjezdař, jakým je Franz Klammer, nemá v kombinaci SP větší šanci nežli na 3. a 4. místo. Zvláštní slalom do kombinace, který známe z dob, kdy se jezdila alpská kombinace, by mohla vyhlídky sjezdařů zlepšit. Stavěl by se technicky méně náročně a jel by se jednoduše.

Koncem dubna se v Bariloche v Argentíně sešel 31. kongres FIS. Ten musel rozhodnout mimo jiné také o problémech SP. Proti očekávání, hned na své schůzi přijala komise pro SP zbrusu novou, v pořadí již jedenáctou formuli pro vyhodnocování SP. Byla obsahově značně rozdílná od návrhů, diskutovaných v Curychu: nový modus předvidá po 4 vítězích SP u mužů a u žen; vítězové v individuálních disciplínách obdrží stejnou trofej — křišťálový pohár jako celkový vítěz.

Nejdůležitější ustanovení nové formule lze stručně shrnout takto:

- celkové vyhodnocení — započítávají se tři nejlepší výsledky, docleňené ve sjezdu, slalomu a v obřím slalomu. Dosažitelné bodové maximum tedy činí 225 bodů (3×75 b.). Jde o návrat k původní formulí z r. 1967. Nemířeno, jak budou řešeny případy při rovnosti bodů;

- individuální vyhodnocení — muži

a ženy budou vyhodnocovány také ve sjezdu, slalomu a v obřím slalomu jako vítězové SP příslušné disciplíny. Pro toto vyhodnocování se započítává pět nejlepších výsledků, docleňných v soutěži;

- počet závodů — v sezóně 1977—1978 bude do programu SP zařazeno celkem 45 závodů, včetně finálového paralelního závodu pro muže a ženy — muži pojedou 8 sjezdů, 7 slalomů a 7 obřích slalomů — celkem 22 závodů;

- ženy po 7 závodech v každé disciplíně — celkem 21 závodů;

- paralelní závod — body z paralelního závodu budou jako dosud započítávány jen do vyhodnocení Poháru národů;

- časové etapy — rozdělení soutěže na dvě časové etapy odpadá;

- kombinace — odpadá vyhodnocování kombinací.

V Bariloche, ač šlo o statutární a nikoli pravidlový kongres, byla přijata další rozhodnutí, která mění pravidla pro závody ve sjezdových disciplínách. K nim se vrátíme později ve zvláštním komentáři. Pro informaci čtenářů uvádíme prozatím jejich stručný výčet:

- po letošních špatných zkušenostech se v Heavenly Valley již nepojedou další sjezdy. Místo toho se v Kitzbühelu pojedou dva sjezdové závody mužů. Homologační předpisy pro sjezdové tratě budou zpřísněny;

- zaveden bude systém minusových FIS bodů;

- Bibo-pravidlo bylo změněno v tom smyslu, že startovní pořadí pro druhé kolo je určeno pořadím docleňným závodníky v prvním kole, jen závodníci losovaní na 1.—5. místě v prvním kole, startují v druhém kole v obráceném pořadí;

- ke změně dochází i v předpisu pro obřím slalom, pokud jde o výškový rozdíl a počet bran. Ženy pojedou tuto disciplínu rovněž ve dvou kolech;

- snížení počtu závodníků v losovacích skupinách ve sjezdu na 10, zavedené v letošní sezóně, bylo zrušeno. V budoucnu bude losováno opět po 15 závodníků ve skupině. Novinkou je předpis, podle kterého závodník (závodnice), který v celkové klasifikaci SP dosáhne 75 b., může v kterékoli disciplíně startovat jako 16. nebo 17., a to i v tom případě, že pro tuto startovní pozici nemá potřebné zařazení ve FIS žebříčku.

Několikaletá snaha federace a komise pro SP vyrovnat se s problémem vyhodnocování SP je pochopitelná. Současná formule s třemi kombinacemi měla být pobídkou pro získání nejvyšší mety ve sjezdovém sportu sportovci s jistou všestrannou dokonalostí. Komise vysoce hodnotí mimořádné výkony slalomářů, uskutečňované v letošní sezóně v dlouhých sériích, ale není pochyb o tom, že by uvítala, kdyby křišťálový pohár mohla předat již také některému z velkých sjezdařů.

Nebylo by jistě správné nutit např. nejlepšího sjezdaře, jakým je Klammer, nebo skvělé jezdce slalomů a obřích slalomů, jakými jsou Stenmark a Heidegger, závodit v závodech, které nemají rádi. Nebylo by ani správné zvýhodňovat jednoho proti druhému, to by bylo v rozporu se

sportovní etikou. Nechtě tedy bojuje každý v disciplíně, která mu nejlépe „sedí“. Komisi pro SP nejde o nic víc a o nic méně, než o to, přiblížit závodníkům motivy, mluvící pro všestrannost ve sjezdovém sportu a podněcovat je k maximální všestranné sjezdové dokonalosti.

Rozhodnutí přijatá v Bariloche překvapila. Sondáže, učiněné u vedoucích družstev v Curychu, vyzněly v požadavek po citlivé modifikaci stávajícího pravidla se zdůrazněním významu kombinace. Serge Lang varoval před radikálními změnami a vyslovil vážné obavy z případně „uměle vytvořené inflace titulů a pohárů, která by rychle vedla k vytvoření dvou nebo tří sérií závodů o stejné úrovni, se zmatkem v řadách diváků a v důsledku toho i rychlým poklesem zájmu o celou soutěž.“

V době odevzdání rukopisu článku (květen 77) byly k dispozici jen strohé zprávy mezinárodních tiskových agentur a bylo by nesprávné dělat předčasné závěry bez znalosti argumentů reformátorů. Nicméně v Bariloche, jak se zdá, se při rozhodování vycházelo ze skutečného stavu současného vývoje sjezdového sportu. Jinými slovy, byla respektována specializace, která se stala nesmlouvavou skutečností. Uznáme-li pravdu o radikální změně ve sjezdovém sportu, pak asi nezbude než se smířit s myšlenkou radikální změny i v základní koncepci soutěže o SP. V nedaleké budoucnosti bude patrně nutno upustit od vyhodnocování celkového vítěze SP a vytvořit dva SP; SP ve sjezdu a SP ve slalomu. V Bariloche byly učiněny první kroky na této cestě vývoje SP.

Dr. OTTO KULHÁNEK

*Finský prezident Urho Kekkonen, který je milovníkem lyžařského sportu a pod jehož záštitou se konají lyžařská mistrovství světa 1978 v klasických disciplínách v Lahti*



# LAHTI se připravuje na mistrovství světa

Finské město Lahti ve dnech 17.—26. února 1978 bude již počtvrté dějištěm lyžařských mistrovství světa v klasických disciplínách. Žádné jiné město a žádnému jinému městu se nedostalo takové cti a důvěry v bezchybné uspořádání náročných světových šampionátů.

Poprvé bojovali lyžaři o tituly mistrů světa v Lahti v roce 1926, další ročníky se zde konaly r. 1938 a 1958. Finští pořadatelé mají tedy bohaté zkušenosti z organizování vrcholné mezinárodní lyžařské události. Jsou si však vědomi toho, že za posledních dvacet let se mnoho změnilo po technické stránce. Proto také vybudovali nový lyžařský stadión a můstky, jejichž kvalitu poznali účastníci letošního 52. ročníku Salpausselkä her, přestože některé stavby nebyly ještě zcela dokončeny.



Na tyto závody, které byly generální zkouškou pro MS 1978, přicestovali lyžaři z celého světa. Startovalo 377 závodníků z devatenácti zemí. Z toho bylo ze zahraničí s trenéry a doprovodem 322. Po čtyři dny sledovalo zajímavé boje 112 000 diváků na stadiónu a tratích a další statisíce u tele-

vizních obrazovek, neboť přenosy se uskutečnily do deseti zemí. O pohotovost zpravodajství z této významné události se staralo 429 novinářů z devatenácti států.

Závody byly zdařilou předehrou mistrovství světa a prověřily připravenost pořadatelů. Pochvalně se o nich vyjadřovali také gen. sekretář FIS Sigge Bergman, ředitel kanceláře FIS Gian Franco Kasper, členové předsednictva FIS Ludwig Schröder a Rolf Hohenthal, jakož i techničtí delegáti Horst Jäger a Gus Raam.

Po zkušenostech z 52. ročníku Salpausselkä her byly ještě doplněny komise organizačního výboru MS, jehož předsedou je Erkki Linko, místopředsedy Hannu Koskivuori a Bert Renwall, generálním sekretářem Jorma Varis. Mistrovství světa se koná pod záštitou finského prezidenta Urho Kekkonena, který je vyznavačem lyžařského sportu a využívá volné chvíle, aby si zalyžoval.

Lahti má necelých 100 000 obyvatel a leží vzdáleno 100 km severovýchodně od Helsink. Je obchodním a průmyslovým městem s výhodnou zeměpisnou polohou a dobrým spojením. Je známo jako lyžařské středisko, velmi dobré jsou zde podmínky i pro sportování v letních měsících. Z finského hlavního města Helsink jezdí do Lahti denně asi 30 vlaků a stejně tolik autobusů.

U příležitosti MS se bude konat v Lahti mezinárodní veletrh sportovních potřeb pod heslem „Svět v zimě — 1978“. Výstava bude instalována v bezprostřední blízkosti lyžařského stadiónu. Svou účast již oznámily firmy z Norska, NSR, Rakouska, Švédska a Finska.

Mistrovství světa v Lahti bude zahájeno v pátek 17. února v 18 hod. úvodním ceremoniálem. V sobotu 18. února je na pořadu v 10 hod. běh žen na 10 km a ve 13 hod. závod ve skoku na středním můstku (P 70 m), v neděli 19. února ve 12 hod. běh mužů na 30 km a v 10 hod. první část závodu sdruženého — skoky. V pondělí 20. února v 10 hod. sdružení poběží 15 km a ve 12 hod. ženy 5 km. V úterý 21. února ve 13 hod. bude odstartován běh mužů na 15 km, ve středu 22. února ve stejnou hodinu štafety žen na 4x5 km a ve čtvrtek 23. února štafety mužů na 4x10 km. Pátek 24. února je dnem volna, v sobotu 25. února v 11 hod. bude zahájen závod ve skoku na velkém můstku (P 90 m) a ve 13 hod. poběží ženy 20 km. V neděli 26. února v 10 hod. bude odstartován běh mužů na 50 km a ve 14 hod. bude světový šampionát slavnostně zakončen.

JAROSLAV TROUSIL



Josef Samek (ASVS Dukla Liberec) si nejlépe vedl v osmi celostátních klasifikačních závodech čs. lyžařů-skokanů

## Žebříčky čs. lyžařů

Josef Samek v čele pořadí skokanů, Siegfried Holub vede žebříček sdruženářů ♦ Nejlepším juniorem v závodě sdruženém Vladimír Vedral, ve skoku starších dorostenců nejlépe Pavel Fizek ♦ V čele světového žebříčku skokanů Švýcar Walter Steiner.

Po žebříčcích běžců a běžkyň uveřejňujeme pořadí nejlepších čs. skokanů a sdruženářů v uplynulé sezóně 1976—77. Ze skokanů po celkových výsledcích celostátních klasifikačních závodů je v čele Josef Samek (ASVS Dukla Liberec) před dvěma oddílovými druhy Leošem Skodou a Františkem Novákem. Ve světovém žebříčku skokanů, který také letos sestavil člen skokanské komise FIS Miloslav Bělonožník, z čs. reprezentantů byl nejlépe Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica), který obsadil třetí místo za Švýcarem Walterem Steinerem a Rakušanem Antonem Inauerem.

Ve skoku ze starších dorostenců byl nejlepší juniorský mistr světa Pavel Fizek (TŽ Třinec), který je členem SVS-M ve Frenštátě pod Radhoštěm, z mladších dorostenců Miroslav Spáčil (SVS-M Dukla Liberec). Žebříček čs. juniorů v závodě sdruženém vede Vladimír Vedral (SVS Spartak Vrchlabí), pořadí mladších dorostenců Zdeněk Plecháč (Sokol Studenec) a starších Jaroslav Bukvic (SVS-M Dukla Liberec).

### ŽEBŘÍČEK SKOKANŮ

Do žebříčku skokanů se započítáva-

lo pět nejlepších výsledků z osmi celostátních klasifikačních závodů. Konal se 4. a 5. prosince 1976 ve Špindlerově Mlýně (P 72 m), 18. a 19. prosince na Štrbském Plese (P 70 a 90 m), 29. a 30. ledna 1977 v Liberci (P 90 a 70 m), 15. a 16. března na Štrbském Plese (P 70 a 90 m). Alespoň pět závodů absolvovalo 43 čs. skokanů. Všechny osmi soutěže se zúčastnilo 13 závodníků, z první desítky jen Samek, Tanczos a Vágenknecht.

**Muži:** 1. Josef Samek 958,4 b., 2. Leoš Škoda 951,2, 3. František Novák (všichni ASVS Dukla Liberec) 938,8, 4. Ján Tanczos 873,3, 5. Jozef Hýsek 870,9, 6. Jozef Rusko (všichni ASVS Dukla Banská Bystrica) 866,7, 7. Karel Vágenknecht (Technolen Lomnice nad Popelkou) 865,1, 8. Pavel Fizek (TŽ Třinec - starší dorostenec) a František Novotný oba 855,5, 10. Jaroslav Balcar (oba ASVS Dukla Liberec) 824,4, 11. Emil Babiš (ASVS Dukla Banská Bystrica) 824,4, 12. Ladislav Jirásko 823,0, 13. Jiří Balcar (oba ASVS Dukla Liberec) 811,6, 14. Zdeněk Janouch (SVS RH Štrbské Pleso) 806,1, 15. Jan Bobek 798,0, 16. Ladislav Heczeko (oba TŽ Třinec - oba starší dorostenci) 794,6, 17. Ivo Felix 787,9, 18. Rudolf Höhn (oba ASVS Dukla Liberec) 772,9, 19. Milan Kontúr (MEZ Frenštát - starší dorostenec) 771,1, 20. Jaroslav Sláma (ASVS Dukla Liberec) 762,7 b.

**Starší dorostenci:** 1. Pavel Fizek 720,0 b., 2. Josef Brzuchanský (oba TŽ Třinec) 718,5, 3. Miroslav Kumpošt (SVS-M Dukla Liberec) 702,6, 4. Jan Bobek (TŽ Třinec) 702,1, 5. Milan Kontúr (MEZ Frenštát) 698,5, 6. Ladislav Heczeko (TŽ Třinec) 677,2, 7. Radan Filip (MEZ Frenštát) 672,3, 8. Jaroslav Bukvic (SVS-M Dukla Liberec) 667,0, 9. Jiří Haas (SVS-M Vrchlabí) 648,3, 10. Vlastibor Sedlák (SVS-M Dukla Liberec) 642,1 b.

Ze šesti klasifikačních závodů 15., 16. ledna a 26. února v Tatranské Lomnici (P 55 m), 27. února na Štrbském Plese (P 70 m), 5. a 6. března v Harrachově (P 54 m) se započítávaly tři nejlepší výsledky. Hodnoceno bylo 38 starších dorostenců, z nichž 29 absolvovalo minimálně tři závody — z toho 15 všech šest.

**Mladší dorostenci:** 1. Miroslav Spáčil (SVS-M Dukla Liberec) 720,0 b., 2. Zdeněk Plecháč (SVS-M Vrchlabí) 699,2, 3. Dušan Túry (Dukla Banská Bystrica) 697,8, 4. Zdeněk Pavlíček (SVS-M Vrchlabí) 683,9, 5. Břetislav Počík (SVS-M Dukla Liberec) 678,4, 6. Vladimír Frak (SVS-M RH Štrbské Pleso) 671,9, 7. Roman Kumpošt (Slavia VŠ Liberec) 652,8, 8. Ján Jelenický (Dukla Banská Bystrica) 651,1, 9. Stanislav Martynek (TŽ Třinec) 632,4, 10. Petr Novotný (Naveta Jablonec) 621,0 b.

Pro mladší dorostence bylo vypsáno šest stejných závodů jako pro starší dorostence a hodnoceny byly tři nejlepší výsledky. Klasifikováno bylo 42 nadějných skokanů, dalších 19 absolvovalo méně než tři závody.

### ŽEBŘÍČEK SDRUŽENÁŘŮ

Do výkonnostního žebříčku sdruženářů - mužů se hodnotily tři nejlepší výkony ze čtyř závodů 18.—19. prosince 1976, 28.—30. ledna a 15.—16. března 1977 na Štrbském Plese,

22.—23. ledna v Tanvaldě. Klasifikováno bylo dvanáct sdruženářů, kteří absolvovali alespoň tři závody, jen pět startovalo na všech čtyřech.

**Muži:** 1. Siegfried Holub (SVS Spartak Vrchlabí) 1369,05 b., 2. Josef Pospíšil (SVS Dukla Liberec) 1366,43, 3. Jiří Novotný (SVS Spartak Vrchlabí) 1359,25, 4. František Zeman (SVS Dukla Liberec) 1358,51, 5. Miloš Doležal (SVS Spartak Vrchlabí) 1319,17, 6. Stanislav Buchta (SVS Dukla Liberec) 1316,545, 7. Vlado Slivka 1306,07, 8. Miroslav Kremel (oba SVS RH Štrbské Pleso) 1277,53, 9. Vratislav Meda (SVS Dukla Liberec) 1246,28, 10. Vladimír Piperek (SVS RH Štrbské Pleso) 1172,155.

**Junioři:** 1. Vladimír Vedral (SVS Spartak Vrchlabí) 920,0 b., 2. Jaroslav Bukvic 890,99, 3. Miroslav Kumpošt 886,22, 4. Miroslav Hanus (všichni SVS-M Dukla Liberec) 869,10, 5. Luděk Šablatura 854,14, 6. Karel Mňuk (oba SVS Spartak Vrchlabí) 827,69 b.

Junioři měli čtyři stejné závody jako muži. Vzhledem k tomu, že pouze čtyři absolvovali tři závody, byly do výkonnostního žebříčku hodnoceny dva nejlepší výsledky. Celkem bylo klasifikováno deset juniorů.

**Starší dorostenci:** 1. Jaroslav Bukvic 920,0 b., 2. Miroslav Kumpošt (oba SVS-M Dukla Liberec) 913,30, 3. Rudolf Vojtkůvka (TJ Rožnov) 882,16, 4. Jiří Janouš 856,14, 5. Josef Filip 848,68, 6. Ivo Peterka (všichni SVS-M Dukla Liberec) 843,32, 7. Ján Klimko 834,26, 8. Stano Čonka (oba SVS RH Štrbské Pleso) 829,80, 9. Miroslav Špidlen (Seba Tanvald) 803,76, 10. Eda Rusňák (SVS RH Štrbské Pleso) 724,46 b.

Ze tří závodů 28.—30. ledna v Tatranské Lomnici, 25.—27. února na Štrbském Plese a v Tatranské Lomnici a 5.—6. března v Harrachově se hodnotily dva nejlepší výkony. Pro žebříček se kvalifikovalo 12 starších dorostenců.

**Mladší dorostenci:** 1. Zdeněk Plecháč (Sokol Studenec) 920,00 b., 2. Vladimír Frak (RH Štrbské Pleso) 916,84, 3. Miroslav Pavlíček (Sokol Studenec) 895,46, 4. Oleg Houška 860,92, 5. Jaroslav Ducháč 844,73, 6. Miroslav Dvořák (všichni Seba Tanvald) 820,57, 7. Roman Mikeš (Sokol Vrbno) 813,36, 8. Martin Čurík 805,28, 9. Pavel Žďánský (oba Seba Tanvald) 800,03, 10. Roman Kumpošt (Slavia VŠ Liberec) 793,29, 11. Petr Novotný (Naveta Jablonec) 792,41, 12. Radek Divín (TJ Rožnov) 789,83, 13. Vladimír Marousek (Seba Tanvald) 776,38, 14. Petr Neuman (Slavia VŠ Liberec) 776,27, 15. Rostislav Latrka (Sokol Nové Město na Moravě) 769,39 b.

Mladší dorostenci sdruženářů měli stejné závody jako starší a hodnotily se jim dva nejlepší výsledky. Do žebříčku se zařadilo 31 mladých závodníků.

### SVĚTOVÝ ŽEBŘÍČEK SKOKANŮ

Známý lyžařský expert a člen skokanské komise Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Miloslav Bělonožník také letos po skončení sezóny připravil světový žebříček skokanů. Hodnotil v něm celkem těchto dvanáct mezinárodních závodů: 30. prosince 1976 v Oberstdorfu (NSR), 1. ledna 1977 v Garmisch-Partenkirchenu (NSR), 3. ledna v Innsbrucku (Rakousko), 6.

ledna v Bischofshofenu (Rakousko), 23. ledna v Le Brassus (Švýcarsko), 26. února v Lahti (Finsko - P 70 m), 27. února v Lahti (P 90 m), 3. března ve Falunu (Švédsko - P 70 m), 6. března ve Falunu (P 90 m), 13. března na Holmenkollenu (Norsko), 19. a 20. března na Štrbském Plese (P 90 a 70 m). Bodovalo se pořadí na 1.—15. místě v každém závodě, jednotlivým skokanům se započítávalo nejvýše pět nejlepších výsledků. První místo bylo hodnoceno 25 body, druhé 22, třetí 20, čtvrté 18, páté 16, šesté 14, sedmé 12, osmé 10, deváté 8, desáté 6, jedenácté 5, dvanácté 4, třinácté 3, čtrnácté 2 a patnácté místo 1 bod. Celkem bodovalo 60 skokanů z deseti zemí.

**Pořadí:** 1. Walter Steiner (Švýcarsko) 116 b., 2. Anton Innauer (Rakousko) 107, 3. **Jozef Rusko (ČSSR) 104**, 4. Harald Duschek 84, 5. Jochen Danneberg (oba NDR) 83, 6. Jouko Törmänen (Finsko) 80, 7. Henry Glass 79, 8. Thomas Meisinger (oba NDR) 71, 9. Alexej Borovitin (SSSR) 70, 10. Johann Sätre (Norsko) 69, 11. Hans Millonig (Rakousko) 64, 12. **Ivo Felix (ČSSR) 55**, 13. Martin Weber (NDR) 54, 14. Reinhold Bachler (Rakousko) a **František Novák (ČSSR) oba 44**, 16. Tapio Räsänen 43, 17. Per Bergerud (Norsko) a Alfred Pungg (Rakousko) oba 42, 19. Karl Schnabl (Rakousko) 40, 20. **Jozef Hýsek (ČSSR)**, Bogdan Norčič (Jugoslávie) a Falko Weisspflog (NDR) všichni 38, 23. Bernd Eckstein (NDR) a Jurij Ivanov (SSSR) oba 30, 25. Alois Lipburger (Rakousko) 27, 26. **Ján Tanczos 22**, 27. **Emil Babiš (oba ČSSR) a Mathias Buse (NDR) oba 21**, 29. Klaus Tuchscherer (Rakousko) 20, 30. Jim Denney (USA) 19 b. — Umístění dalších čs. reprezentantů: 31. **Leoš Škoda 18**, 32. **Břetislav Novák 17**, 33. **Jaroslav Sláma 10**, 41. **Jaroslav Balcar 9**, 43. **Josef Samek 8**, 52. **Karel Vágnknecht 4 b.**

Největší počet hodnocených závodníků má NDR — celkem 13 — získali 436 bodů před Rakouskem 368 (11 skokanů), ČSSR 350 (12 závodníků) a Švýcarskem 152 (5 reprezentantů). Další pořadí: 5. Norsko 147, 6. Finsko 146, 7. SSSR 101, 8. Jugoslávie 38, 9. USA 25, 10. Polsko 11 b. -tr-

## Starosti sourozenců Klammerových

Franz Klammer, nejlepší sjezdař posledních let, je stále středem pozornosti zahraničního tisku. Kamkoliv se hne, má v patách reportéry, kteří hřádají takřka jeho každý krok. Tak na jaře byl sjezdařský král vidán často ve společnosti svého neméně populárního krajana Niki Laudy a doprovázel ho i na automobilové Velké ceny Španělska a Monaka. Že by chtěl Klammer přeseďlat na automobily? Asi ne, protože jak prozradil i jeho otec, rakouský lyžař se dal do intenzivního studia angličtiny. Světový šampionát 1973 v Garmisch-Partenkirchenu má být totiž jeho rozlučkou s aktivní dráhou, pak chce Franz Klammer podepsat atraktivní smlouvu s americkým manažérem McCormackem.

## Bouřka mezi švýcarskými běžci

Za zimu plnou rozporů a vyvrcholení neúspěšné série posledních let označují sezónu 1976—77 švýcarští běžci. Skutečně — od roku 1972, kdy si jejich štažeta na ZOH v Sapporu doběhla pro bronzovou medaili, nedosáhli švýcarští běžci žádného pronikavějšího úspěchu.

Jako první přišel na řadu dlouholetý švédský trenér Lennart Olsson (s přestávkami působil ve Švýcarsku od roku 1965). Bylo mu vyčteno, že setrvává na zastaralých tréninkových metodách, že nedokázal přípravu přizpůsobit požadavkům nové technické revoluce a že tvrdohlavě setrval na metodách, s nimiž kdysi do Švýcarska přišel. Přestože měl podepsanu smlouvu až do roku 1980, byl z místa reprezentačního trenéra odvolán. A další radikální změny na sebe nenechaly dlouho čekat.

Již před zahájením sezóny prohlásil nový běžecký šéf Christian Egli, že reprezentační výběr bude svěřován komputru. A stalo se. Z dat, kterými byl komputr nakrmen, pak vyšly překvapivé výsledky: z první tréninkové reprezentační skupiny byli vyřazeni Alfred Kälin (28) a Edi Hauser (29), v posledních letech dva nejúspěšnější švýcarští běžci a bylo jim navrženo, aby se připravovali s druhou tréninkovou skupinou. Jako první reagoval „bouřlivák“ Kälin: „Nenechám se takhle degradovat, měl bych horší tréninkové i finanční možnosti než běžci I. skupiny. To raději budu trénovat na „vlastní pěst“ a svaz mi nebude moci nic předpisovat, budu startovat kdy a kde budu chtít. A na příštím švýcarském šampionátu se uvidí...“ Hauser možnost připravovat se s druhou skupinou přijal.

Oba jsou obviňováni, že v letošní sezóně neměli žádné mezinárodní výsledky. Kälin však od konce prosince až do února laboroval se zánětem čelních dutin, přesto na domácím šampionátu pak vyhrál padesátku, na Tatranském poháru byl šestý. Hauser studuje na policejní škole, v zimě musel absolvovat tříměsíční kurs, nemohl trénovat ani startovat ve všech závodech. V úvodu zimy však ve dvou závodech porazil celou švýcarskou elitu.

Kälin a Hausera se zastal především švýcarský tisk. Připomíná, že

ani jeden z nich není tak starý, aby ještě na MS 1978 nemohl dosáhnout dobrých výsledků. A uvádí také příklad sjezdaře Hemmihó, který byl před lety také odepisován jako starý, aby pak nakonec vybojoval olympijské zlato. V případě Kälina poznamenává, že hlavním důvodem je asi to, že jako neustálý kritik, který vždy řekl co si myslel, se stal svazu nepohodlný.

„Jistí pánové zřejmě nechtějí porozumět vážnosti situace,“ řekl na adresu obhájců Kälina a Hausera ředitel lyžařského svazu Adolf Ogi. „Rozhodli jsme se v běžeckém sportu k radikálnímu kursu, je to snad poslední pokus, jak pozvednout úroveň našeho běhu. Ostatně oba dva mají možnost se svými výkony na mistrovství světa kvalifikovat...“

A běžecký šéf Christian Egli: „Naši běžci si musí především zvykat na tvrdší konkurenční boj sami mezi sebou, jen tak můžeme zase myslet na mezinárodní úspěchy.“

Reprezentační družstvo švýcarských běžců bylo rozšířeno ze šesti na osm členů a tvoří jej: Giger, Gähler, Renggli, Kreuzer, Hallenbarter, Ambühl, Egger a junior Schindler, který je jako jediný z mladých běžců označován jako skutečně nadějný talent. -jk-

## Výzva odborníkům

Nedostatky ve výbroji a výstroji v lyžařském sportu jsou stále velkým a trvale diskutovaným problémem na všech jednáních lyžařů od schůzí oddílů až po konference svazů. Řešením problému se zabývá komise výbroje a výstroje Výbora svazu lyžování ÚV ČSTV a možno říci, že řady dřívějších nedostatků byly buď zcela nebo částečně odstraněny.

Oblasti dosud velmi málo řešenou zůstává oblast výstroje, tj. výroba vhodného, účelného, ale také i módního oblečení pro lyžaře. Podstata problému tkví v nedostatku základních materiálů, ať už se jedná o materiály na oteplovací soupravy, u kterých požadujeme protiskluzovou úpravu, nebo elastické látky na šponovky, které se u nás, protože není vhodná látka, nevyrobí vůbec, ale i zárhovadla z umělých materiálů jednodušchá a se dvěma jezci a další. A druhý a snáze řešitelný problém je otázka vzorování s ohledem na světovou módu a potom revize údajů ve velikostních tabulkách, které pro sportovní oblečení bude nutné upravit.

Řešení těchto a samozřejmě i dalších neuvedených problémů bude vyžadovat hodně práce pro početný kolektiv spolupracovníků. Obracíme se proto s výzvou ke spolupráci na všechny odborníky-lyžaře, jimž současná neutěšená situace není hostejná, aby se přihlásili se svými podnětnými návrhy a hlavně konkrétními řešeními na adresu: komise výbroje a výstroje VSL ÚV ČSTV, 115 30 Praha 1, Na poříčí 12.

**Ing. JOSEF BURDA**  
předseda KVV VSL ÚV ČSTV

# Cyklická zatížení lyžařek-běžkyň 13-15 letých

Jedna část trenérů pokládá u běžkyň ve věku 13—15 let za neefektivnější cyklická cvičení prováděná s rychlostí převyšující rychlost závodní na různé dlouhých úsecích opakovanou i intervalovou metodou. Druhá část trenérů dává přednost nepřetržitému cyklickému zatížení rovnoměrnou metodou. Je nutno poznamenat, že většina vedoucích trenérů se přiklání ke druhé alternativě. Avšak při používání nepřetržitého běhu a pohybu na lyžích vystává řada problémů. Jako příklad uveďme některé z nich:

1. Jaká intenzita pohybu je vhodná v tom kterém období přípravy?
2. Jaká je neoptimálnější délka úseků a trať pro dané věkové skupiny?
3. Jakým způsobem registrovat individuální zvláštnosti mladých lyžařek při tréninku v běhu a běhu na lyžích?

Často se setkáváme s tím, že se trenér při navrhování stupně intenzity spokojuje s termíny „slabě“, „silně“, „středně“, což nedává dětem zřetelnou představu o rychlosti pohybu. Jestliže běží celá skupina pohromadě, může dojít k tomu, že „střední“ rychlostí někteří nestačí, pro jiné bude tato rychlost nedostatečná. Děti v tomto věku mají sklon k závodivosti a ješitnosti a proto není vyloučeno, že úkoly plněné se střední rychlostí mohou vést k přetížení organismu u jednotlivých lyžařek. To lze dokázat na tomto příkladu: měli jsme k dispozici několik kompletních radiotelemetrických aparatur pro zaznamenávání tepové frekvence až do vzdálenosti 2 km. Skupina deseti dívek ve věku 13—14 let měla za úkol proběhnout 7 km trať střední rychlostí. U tří z nich se rychle zvýšila tepová frekvence až na 170/min. a na této úrovni se udržela po celé délce trati. U tří dalších lyžařek vzrostla tepová frekvence až na 180/min. a po absolvování 4—6 km až na 210/min. Tyto dívky rychle zaostávaly za skupinou. Potom se tepová frekvence postupně snižovala na 200, 190 a 180/min.

Když děvčata výkonnostně stejné skupiny dostala za úkol proběhnout 10 km trať se 75—70 % intenzitou závodní rychlostí na 3000 m, tak na začátku běhu byla tepová frekvence u všech 170/min. a u dvou závodnic se

nezměnila až do cíle. U ostatních závodnic po 6, 7, 8 a 9 km vzrostla tepová frekvence na 210/min. a situace byla podobná jako v předcházejícím případě, kdy běžely děti s různými sportovními výsledky. Tak děvčata, která jsou vystavena během tréninkové přípravy nadměrnému zatížení (tepová frekvence 210/min.), zpravidla přerušují tréninkové lekce, v případě, že zůstanou ve skupině, stávají se neperspektivními. Jak ukázaly naše výzkumy, je však mezi těmito mladými sportovkyněmi, které mnohdy zbytečně ztrácíme, celá řada velmi talentovaných závodnic. Právě individuální přístup je pak nejvhodnějším prostředkem pro udržení a odhalení jejich možností.

Pro určení individuálních forem zatížení bylo provedeno radiotelemetrické měření tepové frekvence v jednotlivých výkonnostních kategoriích 13—15letých lyžařek I. kategorie dorostu a II. kategorie dospělých v období vykonávání nepřetržitých cyklických cvičení s různou intenzitou. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 1.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Mnozí trenéři zařazují sportovkyně do stejných skupin podle výsledků v závodech a také podle kontrolních údajů o rychlosti v opakovaných úsecích. Ačkoliv je to v zásadě správné, neplatí to vždy.

Při rozboru údajů v tabulce je nutno si uvědomit, že úroveň tepové frekvence, charakteristické pro jednotlivé

TABULKA č. 1

Tepová frekvence při běhu a pohybu na lyžích s různou intenzitou

Věk Druh zatížení	Rychl. v % rychl. závodní	Tepová frekvence (TF/min.)			
		na konci výstupu	na rovném úseku	na konci sjezdu	
<b>13—14</b>					
Závody v běhu na 3 km (bez lyží)	100	200	200	200	
běh	90—85	190	187	185	
běh	85—80	180	175	170	
běh	80—75	175	170	165	
běh	75—70	170	165	160	
Závod v běhu na lyžích na 3 km	100	200	200	197	
běh na lyžích	95—90	195	190	185	
běh na lyžích	90—85	185	180	175	
běh na lyžích	85—80	175	170	165	
běh na lyžích	80—75	170	165	160	
<b>14—15</b>					
Závody v běhu na 5 km (bez lyží)	100	200	200	200	
běh	90—85	185	180	175	
běh	85—80	175	170	165	
běh	80—75	170	165	160	
běh	75—70	160	155	150	
Závod v běhu na lyžích na 5 km	100	200	200	195	
běh na lyžích	95—90	190	185	180	
běh na lyžích	90—85	180	175	170	
běh na lyžích	85—80	170	165	160	
běh na lyžích	80—75	160	155	150	

TABULKA č. 2

Individuální rozdíly v docílených výsledcích při běhu na lyžích s maximálním vypětím sil

Jméno závodníka	Výsledek (min., sek.)	Vzdálenost (v m) proběhnutá rychlostí udanou v % rychlosti závodní			
		95—90	90—85	85—80	80—75
<b>Závod v běhu na lyžích na 3 km</b>					
P. T.	14,21	4 500	5 500	9 300	13 430
A. Z.	14,24	5 220	7 500	8 700	10 500
A. B.	14,43	4 500	6 300	11 750	14 090
K. G.	14,55	4 800	6 900	9 010	11 980
D. V.	15,23	4 200	5 920	9 990	10 120
P. J.	15,44	5 100	7 000	8 970	12 470
V. L.	15,49	3 900	6 050	10 000	11 790
V. G.	16,00	4 300	6 800	8 000	13 140
S. N.	16,19	5 410	5 940	9 020	10 100
B. V.	16,37	4 100	5 000	10 770	12 230
M. V.	16,53	5 200	6 700	11 030	12 760
P. T.	17,19	3 940	5 330	9 900	13 010
<b>Závod v běhu na lyžích na 5 km</b>					
Ch. T.	22,01	7 970	10 750	15 070	18 310
M. L.	22,17	8 090	9 910	12 240	16 400
F. V.	22,19	6 150	11 000	13 990	15 890
L. A.	22,36	8 180	10 500	14 300	19 650
S. N.	22,51	7 260	8 500	14 230	17 130
V. T.	23,29	6 820	9 340	12 850	16 370
I. N.	23,39	8 040	10 000	16 140	18 040
K. O.	23,48	7 110	9 000	14 010	16 540
B. V.	24,00	7 750	11 630	13 800	15 200
N. N.	24,11	6 500	8 790	15 460	17 920
L. V.	24,32	6 230	10 060	12 720	17 000
G. L.	24,54	7 900	10 980	14 900	18 100

rychlostní rozsahy, se udržuje dlouho, ale pak nastupuje moment dosti pronikavého zvýšení tepové frekvence až na 210/min. Potom po 1000—1600 m následuje právě tak pronikavé snížení rychlosti pohybu. V prvním případě došlo ke zvýšení tepové frekvence po uběhnutí 4 km, ve druhém po 5 km, ve třetím po 7 km atd.

Výsledky ukázaly značné (až 5 km) rozdíly v délce tratí, které závodnice běžely s maximálním vypětím sil. Závodnice podaly při udané rychlosti a s úkolem běžet až na „hranici svých možností“ (do maximálního vypětí sil) různé výkony, proběhly různou délkou tratě. To se vztahuje na lyžařky s absolutně stejnými sportovními výsledky. Ale dynamika tepové frekvence vyjádřená v % uběhnuté vzdálenosti je stejná pro všechny dívky ve věku 13—15 let.

Tímto způsobem vzniká možnost pro individuální určení délky tréninkových tratí ve zkoumaných pohybových režimech 1—5 tj.:

1. 95—90% intenzita rychlosti závodní
2. 90—85% intenzita rychlosti závodní
3. 85—80% intenzita rychlosti závodní
4. 80—75% intenzita rychlosti závodní
5. 75—70% intenzita rychlosti závodní

(rychlost v % rychlosti závodní).

Výsledky výzkumu — tabulka č. 2 — umožňují stanovit délku individuálních tréninkových úseků. Délka úseků se

stanoví podle doby, po kterou je závodnice schopna udržet (stabilizovat) přiměřenou úroveň tepové frekvence (170/min.).

Na základě uvedených skutečností se doporučuje, aby délka probíhaných úseků (cyklického charakteru pohybové činnosti) nepřevyšovala:

1. U dívek skupiny 13—14 let [v případě bez lyží] a u výkonnostní skupiny 3., 4. a 5. 80—85 % délky naměřených úseků, zaběhnutých s maximálním vypětím sil.
2. Při tréninku na lyžích u dívek 2.—4. výkonnostní skupiny 85—90 % délky naměřených úseků zaběhnutých s maximálním vypětím sil.
3. U dívek skupiny 14—15 let [v případě bez lyží] a výkonnostní skupiny 2., 3. a 4. 80—85 % délky naměřených úseků, zaběhnutých s maximálním vypětím sil.
4. Při tréninku na lyžích u dívek 1., 2. a 3. výkonnostní skupiny 83—90 % délky naměřených úseků zaběhnutých s maximálním vypětím sil.

Zavedení nepřetržitých cyklických cvičení s vyšší nebo nižší intenzitou než je námi doporučena do tréninku lyžařek je neúčelné jednak z hlediska nadměrného zatěžování nebo naopak nedostatečného fyziologického vlivu na organismus mladých sportovkyň.

[Překlad článku E. N. Kolenka z časopisu Lyžnýj sport 1/1975].

PhDr. FELIX CHOVANEC, CSc., FTVS UK

# Zásada cílevědomosti a aktivity

V minulých číslech Lyžařství jsme se pokusili upozornit na uplatnění vyučovacích metod a postupů při práci lyžařského cvičitele. K základům didaktiky patří dále vyučovací zásady. Také s nimi nás seznamuje obecná didaktika, která je obvykle uvádí jako zásady:

- cílevědomosti a aktivity,
- přiměřenosti a individuálního přístupu,
- všestrannosti,
- soustavnosti,
- názornosti,
- trvalosti.

Je na nás, lyžařských cvičitelích, abychom prováděli aplikaci těchto zásad pro výuku lyžování. Aplikace není snadnou záležitostí. Vyžaduje, kromě důkladnějších didaktických znalostí, přinejmenším soustavně experimentovat a shromažďovat zkušenosti. Při běžné cvičitelské praxi k tomu nebývá dostatek příležitosti a proto často obecné didaktické požadavky především registrujeme, ale jejich lyžařská aplikace zůstává nutně na povrchu.

Z tohoto důvodu dostatek pokládáme za účelné upozornit na některé propracovanější příklady aplikací vyučovacích zásad. Tato didaktická kapitola se věnuje zásadě cílevědomosti a aktivity.

## ŽÁK MÁ POCHOPIŤ SMYSL VÝUKY A ZTOTOŽNIT SE S JEJÍM PLÁNEM

Je důležité, aby cvičitel žákům vhodně vysvětlil, jaké blízké i vzdálenější cíle výukou sleduje a jaký je jeho výukový plán. Žákovy předpoklady dobře zvládnout vyučovanou látku se zvýší, jestliže se ztotožní s krátkodobým a perspektivním záměrem výuky, jestliže o výcviku diskutuje, souhlasí s ním v tomto smyslu s cvičitelem a s družstvem spolupracuje.

Cvičitel toho docílí kupříkladu takto:

— Prohovoří s žáky cíl výuky, její obsah a svůj nejbližší výukový záměr. Zdůvodnění, proč je kupř. právě nyní účelné věnovat se technice běhu, proč není možné jezdit celý půlden na vleku atd.

— Podrobněji vysvětlí svůj záměr v bodech, které pokládá za podstatné a které nejsou zpočátku žákům zcela jasné.

— Prohovoří výběr vhodného terénu tak, aby žáci chápali důvody výběru terénu a aby terén také odpovídal jejich představám.

— Případně prodiskutuje i formy a metody výcviku v konkrétních situacích.

## ZAINTERESOVAT ŽÁKY, RESPEKTOVAT JE A ROZŠÍROVAT JEJICH MOTIVACI

Záměry a motivy, se kterými žáci přicházejí do lyžař-

ského družstva a na kterých závisí jejich přístup k výuce, jsou různé a pestré. Je účelné, jestliže cvičitel na jedné straně usměrní výuku tak, aby odpovídala žákově motivaci a na druhé straně rozšíří a posílí žákovu motivaci, aby nebyla v rozporu s vhodným vyučovacím záměrem.

Uvedeme některé situace, které žákovu motivaci podporují:

— Docílit příznivého klimatu v družstvu  
Cvičitel musí být příkladem dobrých vztahů v družstvu a musí v družstvu podporovat přitažlivé klima.

Pamatuje na to, že i výkon a snahu celého družstva je nutno ocenit.

Nesmí dopustit, aby se některý z žáků cítil ostrčený nebo aby se mu ostatní vysmívali.

Plně podporuje dobré sociální vztahy mezi všemi příslušníky družstva, počítaje v to i cvičitele. Žáci se musí vzájemně uznávat a pomáhat si.

Žáci si musí být vědomi toho, že také oni mají možnost uplatnit v družstvu své názory a že tyto názory budou brány v úvahu.

— Respektovat individuální výkonnostní zájmy a cíle

Každý žák má své vlastní cíle a svoji výkonnostní stupnici. Jeden se chce např. naučit dobře běhat, poněvadž je to dobré pro zdraví. Jiný by chtěl umět alespoň se svými kamarády závodit ve slalomu. Další by chtěl umět dobře technicky sjíždět nebo běhat, poněvadž je přesvědčen, že mu to přinese pohybový požitek. Jiný by chtěl zvládnout alespoň základy lyžování, poněvadž by chtěl jezdit na hory se svými dětmi.

O tom, jak reagovat na žákovy individuální výkonnostní předpoklady, pojednáme ve spojitosti se zásadou individuálního přístupu. Avšak má-li cvičitel udržet a posílit žákovu aktivitu, musí i zde znát a respektovat představu každého jednotlivce o jeho výcvikovém cíli a možnostech. Nejlépe je, když to může brát alespoň zhruba v úvahu již při rozdělování do družstev. Ovšem i v rámci jednoho družstva je možno různé výcvikové představy respektovat a snažit se jim vycházet vstříc. Přitom však je také důležité, aby cvičitel upozornil žáka, kdy výukový program družstva je zaměřený k dosažení právě jeho výukového cíle.

— Postupovat při výuce takovým tempem, aby se udržel zájem žáků

Tento požadavek je třeba respektovat a sladit i s příslušnými dalšími didaktickými zásadami. Příliš zdoluhavý vyučovací postup, příliš snadný terén a stálá pomalá jízda omezují růst výkonnosti a tím i často snižují žákův zájem. Zvláště některým žákům vyhovují zvýšené výcviko-

vé nároky. Proti tomu však není možné mít po delší dobu na celé družstvo nároky nepřiměřené, a to i z důvodu úrazovosti.

#### — Zpestřit výuku

Někdy se osvědčuje odbočit od obvyklého výukového postupu a zařadit cviky, jejichž hlavním účelem je zpestření. Pro zmobilizování zájmu žáků je možno občas s rozmyslem zařadit i takový cvičební program, který klade až nadměrné nároky na jejich kondici a umění. Tak je možno kupř. pokusit se o některé dovednosti, které patří do náročných a družstvem ještě nezvládnutých cviků, nebo je možno sjíždět na běžkách v hlubokém sněhu, vyjet si na náročnou sjezdovou trať apod.

#### — Podpořit touhu po výkonu

Především metoda soutěže a hry jsou prostředky, které kromě zpestření výuky, výhodně posílí snahu žáků být výkonnostně dobří, nebo dokonce nejlepší nebo nejrychlejší. Toto povzbuzení k výkonu je však nutno uplatňovat tak, aby povzbuzení jednoho žáka neznamenal odrazení druhého.

#### — Podpořit emoční prožitky

Cvičitel posílí emoční prožitky členů družstva, jestliže umísťuje v dostatečné míře výcvikový program do terénu a volí takové trasy, které výrazněji vyvolávají citové prožitky ze zimní přírody. Obdobně významné je podporovat citové prožitky z překonávání potíží, ze sportovního přátelství, výcvikového úspěchu apod.

#### — Zdůraznit zdravotní aspekty

Cvičitel při vhodných příležitostech žákům připomene a konkrétními příklady doloží jak pravidelné lyžování, podmíněně určitou technickou lyžařskou úroveň, upevnuje zdraví a kondici a jak je významné z rekreativního a otužovacího hlediska.

#### — Upozornit na lyžařské perspektivy

Jestliže cvičitel v rozhovorech s jednotlivými žáky naznačí a rozvine jejich lyžařské možnosti, posílí tím s velkou pravděpodobností jejich motivaci. U některého žáka může kupř. posoudit jeho předpoklady k budoucí závodní činnosti, jiného potěší perspektivou cvičitelského kursu, další přijme s potěšením možnost účasti na běžecských túrách nebo masových závodech, jiný se zájmem uvítá možnost být zařazen do zájezdu do lyžařsky náročných terénů.

### POVZBUZOVAT ŽÁKY

Cvičitel si musí povšimnout každého úsilí a každého dobrého výsledku, kterého žák docílí. Jestliže cvičitel vidí a zdůrazní všechno pozitivní na žákově výkonu, posílí se žákův zájem a aktivita a přispěje to k celkovému výsledku výcviku. Na to, jak je významné spojovat povzbuzení s korekcí žáků, jsme již upozornili v kapitole o metodě slovní instrukce. Nyní ještě doplníme několik příkladů, jak může cvičitel vhodně uplatnit vlastní povzbuzení:

— Cvičitel si všimne každého žákova úspěchu a žákovi jej potvrdí. Žákův pokrok nebere jako samozřejmost, ale jako cenný výsledek žákova úsilí.

— Žákův úspěch musí cvičitel zaznamenat a žákovi potvrdit ihned. Mezi úspěchem a jeho potvrzením nemá uplynout delší doba než několik sekund, nebo ještě lépe několik zlomků sekund. Okamžité pochvalné zvolání má větší cenu než dlouhá pochvalná řeč pět minut po výkonu.

— Pochvalu je třeba vyslovit odpovídajícím a výrazným způsobem. Není kupř. správné kvitovat žákův úspěch slovy: „No, ujde to...“

— Je výhodné podle možnosti pochvalu zdůvodnit, vysvětlit, proč se něco zdařilo.

— Cvičitel si musí povšimnout nejen technických výsledků jízdy, ale také žákova úsilí a snahy.

— Neúspěchy působí na žáka negativně. Na nepodařené žákovy pokusy musí proto cvičitel ihned reagovat a případně požadovaný výkon zlehčit nebo odstranit jinou příčinu žákova neúspěchu.

— Cvičitel nedopustí, aby žák opakovaně prováděl cvik s chybami, poněvadž opakované chyby by se mohly upevnit.

— Cvičitel si musí uvědomit, že nejhorší výcvikové výsledky vykazují často žáci, které přehlídí.

Pedagogická zkušenost, že dobře se učí ten, kdo je povzbuzován a špatně ten, kdo je haněn, má pro výuku lyžování značný význam. Proto si uvedeme některé konkrétní situace, které mohou žákův přístup k výuce posílit, nebo naopak oslabit.

Cvičitel žákův zájem a aktivní přístup posiluje:

— Když ho často povzbuzuje, přestože se mu mnohé nedaří.

— Když každý jeho dobrý výkon ocení alespoň jedním slovem.

— Když při neúspěchu nepřehlédne jeho snahu.

— Když je při výuce veselá nálada.

— Když žák při výuce poznává a zvládne nové svahy, nové běžecké stopy a nové terény.

— Když se žák cítí být členem skupiny.

— Když žák sám v průběhu každé cvičební lekce nebo alespoň po každém dnu zaznamená nějaký pokrok.

— Když cvičitel zná žáky jménem a neoslovuje je pouze slovem: „tak další“.

— Když se žák může dotazovat a diskutovat.

— Jestliže žákův výkon je uváděn jako příklad.

— Když má cvičitel z žákova úspěchu radost.

— Když cvičitel projevuje k žákovi svůj přátelský vztah.

— Když cvičitel projevuje zájem o žákovy potíže a pomáhá mu je řešit.

— Když žák není při výcviku pouze řízen, ale když se může na řízení sám aktivně podílet.

Proti tomu se žákovo úsilí a zájem oslabují, jestliže:

— Žák často padá.

— Žák se namáhá a cvičitel to přechází mlčením.

— Žák nestačí družstvu a zůstává kupř. na běžecké trase pozadu.

— Cvičitel již při výkladu konstatuje: „To nezvládnete stejně všichni.“

— Cvičitel se nepodařeným pokusům směje.

— Cvičitel zjevně podceňuje nejslabší lyžaře.

— Žák se namáhá provést cvik vícekrát za sebou bez úspěchu.

— Žáci jsou zbytečně vystaveni nevhodným povětrnostním podmínkám.

— Cvičitel si ponechává cíl výcviku a denní výcvikový program pouze pro sebe.

— Cvičitel dává žákům neúměrně náročné a nebezpečné cvičební úkoly.

— Cvičitel vidí na žácích stále pouze chyby.

— Cvičitel nedocílí, aby žáci měli dobře namazané lyže.

— Za cvičitelem smí jezdit pouze stejný žák.

— Cvičitel činí žákům výtky nevhodným způsobem.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

## K nácviku techniky sjezdových disciplín na hmotě

Během několika málo let vyrostlo v naší rozlohou malé Československé socialistické republice množství svahů s povrchem z plastické (umělé) hmoty. Stali jsme se tak vpravdě světovou velmocí. V současné době máme u nás více než patnáct svahů s PH a další jsou ve výstavbě; Otázkou, zda výstava svahů s PH pomůže naší sjezdářině a do jaké míry, se ve svém příspěvku nechceme zabývat. Všimneme si pouze několika zásad, které je třeba respektovat při nácviku techniky jednotlivých disciplín na těchto svazích.

### NÁCVIK VOLNÉ JÍZDY

Jak víme z více jak pětiletých zkušeností z provozu umělých svahů u nás, jízda na nich se podobá jízdě na tvrdé, firnovaté trati. Chceme-li vytvořit bezsmýslivý oblouk, jízda vyžaduje přesné technické provádění všech pohybů. Na hmotě lze v zásadě dělat všechny druhy oblouků, jako na rovné, neobouleté trati, tj. snožnou technikou, i s přestupováním. U oblouků s přestupením je třeba dbát na velmi přesné provádění s krátkým a rychlým odrazem ze spodní lyže bez zřetelného přenesení váhy. Hmota svádí k samoúčelnému širokému uzožování

spodní lyži bez zřetelného přenesení váhy. Jako pomocné a doplňující prvky lze zařadit i všechny další druhy tzv. moderních oblouků jako je jet-oblouk, oblouk na vnitřní lyži, dále tzv. klammerschwung, případně základy akro-lacie apod. Obecně by měla platit zásada, že zvláště nácvik volné jízdy musí trenér svým svěřencům učinit zajímavým, právě pomocí výše uvedených prvků.

### NÁCVIK OBŘÍHO SLALOMU

V obou technických disciplínách platí o volbě umístění branek zásady publikované s. J. Maršíkem v Lyžařství č. 2/71 a v metodickém dopise „Nácviky ze sjezdařských disciplín“ daleko více, než je tomu na sněhu. Sníh dovoluje v určitých mezích napravit při vlastní jízdě chybu stavitele, hmota však nikoliv.

Z hlediska typů oblouků, aplikovaných v obřím slalomu, připadá na umělé hmotě ponejvíce v úvahu oblouk, začatý o malém poloměru, tj. s okamžitým značným vyčlením z původního směru, tedy podobně jako na ledě.

### NÁCVIK SLALOMU

Charakter slalomů na umělé hmotě je vždy spíše spádnicový, přílišným vyjžděním do stran můžeme dosáhnout chybných návyků v postoji v oblouku (sunutí stranou). Vyzkoušeli jsme všechny běžné sestavy branek a zjistili, že je třeba volit jednotlivé úseky slalomu tak, aby byla zaručena stále plynulá jízda. Proto si musíme někdy pomoci delším nájezdem eventuálně delšími spádnicovými úseky mezi brankovými skupinami. Toto se týká zejména nácviku dospělých, u mládeže je vzhledem k jejich nižší tělesné váze situace poněkud příznivější. Celkově by měly být slalomy na umělé hmotě spíše jednodušší, ze začátku než získá trenér praxi, je třeba je stavět zesponu.

### NÁCVIK SJEZDOVÝCH PRVKŮ

Nácvik sjezdových prvků je dosti omezen, nikoliv však vyloučen. Na hmotě lze s úspěchem provádět různé druhy skoků na malém můstku, krátké úseky v různých druzích sjezdového postoje, přechod z rovné stopy do dlouhého oblouku a naopak. Velmi důležitý sjezdový prvek, který je zcela opomíjen tzv. brzdění brakáží, neboli vzpříčením lyží lze právě na svahu s umělým povrchem s úspěchem nacvičit. Naprostá neznalost tohoto prvku u většiny našich závodníků a zejména závodnic a to nejenom při tréninku sjezdu, vede přinejmenším k těžkým pádům.

Z hlediska správnosti postoje při nácviku všech disciplín na umělé hmotě je třeba stále zdůrazňovat zejména:

- dostatečný vertikální pohyb těžiště, neboť hmota svádí k pohodlné jízdě a sunutí
- maximální přiklonění kyčlí dovnitř oblouku, přiklonění kolen
- dostatečně měkkou jízdu
- správné držení ramenní osy vzhledem k ose lyží, hmota svádí k přetáčení
- správné přenášení váhy těla z lyže na lyži.

Jízda na svahu s plastickým povrchem je ze všech nesněhových forem lyžování nejpříbuznější pohybu na sněhu, jízda na hmotě a trénink na ní znamenají přínos pro rozvoj techniky jízdy (s výjimkou jízdy na nerovném, nebo boulovaťatém terénu), pro zvyk na jízdu v brankách, pro rozvoj slalomové paměti a tím i taktiky jízdy. Zkracuje se doba potřebná k rozjezdění v závěrečné fázi přípravného období, udržují se po celý rok na určitém stupni správné dynamické stereotypy, které je možno navíc v období mimo závodní sezónu rozvíjet a zlepšovat.

Lyžování na hmotě má vedle svých nesporných výhod i stránky negativní. Nikdy by trénink na umělé hmotě neměl převyšovat 2 hodiny týdně a to ještě ne v jednom časovém úseku. Při sestavování dlouhodobých tréninkových plánů musí mít trenér již dopředu jasno, že umělé lyžařský svah je pouze jedním z doplňků v mimosezónní přípravě sjezdaře, dokonalý napodobivý „trenažér“. Skutečnost, že ČSSR se stala zemí s největší hustotou lyžařských svahů s povrchem z umělé hmoty na světě, že u nás vznikají stále nové a nové svahy, jiné zase zanikají, svědčí o nepochopení, nebo malé informovanosti a účelu tohoto zařízení. Každý i malý lyžařský oddíl u nás touží mít vlastní umělé svah, řídě se zásadou: „Co nenatrénují na horách na sněhu, natrénují doma na hmotě.“ Při důsledném dodržení této zásady by se mohly lyžařské svahy s povrchem z umělé hmoty stát též brzy „trojským koňem“ naší sjezdařiny, což jistě nechceme.

Ing. JIŘÍ ČERNÝ

# LYŽOVÁNÍ DĚTÍ

Přinášíme druhou část lyžařského nácviku dětí, týkající se období „hraní“, tj. věku 5—9 let.

### Pluh a přívratné oblouky

Když dříve popsaný způsob výuky nevede rychle k úspěchu, je možno vyzkoušet klasický způsob od pluzení přes přívratné oblouky.

Zopakujme si, že v pluhu se patky lyží vytlačují ven, špičky lyží jsou vzdáleny asi na šířku dlaně (u dětí tolerance i větší vzdálenost). Kolena tlačí dopředu a dovnitř.

**Oblouky v pluhu** — z pluhového postavení se pohybem nahoru nadlehčíme. V následujícím snížení zatěžujeme a současně otáčíme vnější lyži. Trup provádí náznak protinatocení. Volíme mírný svah s dojezdem na rovinu. Sklon svahu musí být takový, aby děti nemusely brzdit. Zásadní pravidlo: svah volit tak, aby i při přímé jízdě se děti cítily bezpečně. Až později je možno sklon zvyšovat. Sníh by měl být tvrdý a dobře vést stopu. Nevhodný je měkký sníh nebo led.

### Příklady cvičení:

Učitel vytyčí po spádnicí jednu nebo více „uliček“, vytvořených z brankových tyčí —

- jízda v širokém pluhu
- rychleji v užším pluhu
- rozjet se „šusem“, dále pokračovat v pluhu
- jet zúženou uličkou tak, aby se patkami nedotkli tyčí
- jízda ve dvojici a trojici
- rozjet se „šusem“, zastavit pluhem na co nejmenší dráze
- střídát jízdu sounož s pluzením

Nyní učitel dělá uličku tak, aby se střídavě zužovala a rozšiřovala

- průjezd v pluhu, snažit se jet patkami stále v blízkosti tyčí
- jízda ve dvojici za sebou, druhý se snaží kopírovat prvního a udržovat stejnou vzdálenost

Učitel z tyčí vytvoří branky, které jsou mírně přesazeny

- průjezd tak, aby vnější lyže jela u vnější tyče. Zdůrazňovat pohyb nahoru a dolů
- to samé, zkusit se vnější tyče dotknout rukou
- obě úlohy zkoušet při větším přesazení branek

### Od oblouku v pluhu k obloukům s přestoupením

Přívratný oblouk poskytuje tyto důležité přípravné prvky pro oblouky s přestoupením:

- zřetelná změna v zatěžování lyží až k „jednonohé“ jízdě po vnější lyži
- otáčení vnější nohy v oblouku se zřetelným snižováním. Děti v této fázi ještě těžko pochopí nutnost vertikálního pohybu těžiště, přesto se již náznaky tohoto pohybu objevují.

V příštím výcviku bude na toto snížení ke konci oblouku navazovat následující zvýšení těžiště. Při snížení se zdůrazňuje zatlačení na vnější nohu.

Velká potíž u malých dětí je odlehčení vnější lyže v počátku oblouku. Toto odstraníme úplně tehdy, až děti naučíme jet bezpečně část oblouku po jedné noze (lyži). Toto ovšem pro malé cvičence představuje už takřka mistrovský kousek, jehož zvládnutí nás bude stát hodně času. Jako doplňující cvičení je vhodné se vždy vrátit ke cvičením probírajícím přestupování v oblouku.

Volíme rovný svah umožňující bezpečnou jízdu po spádnicí. Tvrdý, „državý“ sníh ulehčující otáčení lyží.

### Příklady cvičení:

Oblouky v pluhu

- jízda slalomem s mírně přesazenými brankami, snažit se přitom patkou vnější lyže dotknout vnější tyče
- postavit po spádnicí tyče s odstupem asi 4 m; u tyče se snažit o snížení, mezi tyčemi o zvýšení. Důležité je zde, aby učitel cvičení názorně předvedl
- jízda bez holí, paže v upažení (děti, děláme letadlo!), při oblouku doprava jde napřed pravá ruka, při oblouku doleva pak levá ruka (mimovolně protinatocení)
- kdo umí střídát krátké a dlouhé oblouky
- kdo umí jet dlouhý oblouk s několikerým zatížením vnější lyže
- kdo umí během oblouku krátce zvednout vnitřní nohu





Naše mládež ovládá brzy dokonalou techniku při sjezdovém lyžování, jak ukazuje obrázek

- jedno dítě jede vpředu, střídá dlouhé a krátké oblouky, druhé se ho snaží kopírovat
- „tandem“, v jízdě za sebou se děti drží střídavě levou a pravou rukou slalomové tyče
- jízda v „hadu“, děti jedou v pluhu a drží se navzájem za pánev, doporučujeme pro odreagování z výcviku
- jízda v „hadu“ mezi slalomovými tyčemi, děti se střídají ve vedení

#### Přivratný oblouk s přestoupením

- postavit slalom po spádnici, tyče ve vzdálenosti asi 4–5 m, snažit se projet co nejrychleji; očekávaný výsledek — neuvědomělé odlehčení a následující přiložení vnitřní lyže
- kdo umí po spádnici dělat krátké a rychlé přivratné oblouky
- kdo umí přitom krátce zvednout vnitřní nohu
- kdo umí po několika krátkých obloucích provést „zastavovací“ oblouk kolmo na spádnici
- učitel vytyčí slalom s malými odchylkami od spádnice na dlouhé oblouky; očekávaný výsledek — děti při rychlejší jízdě po spádnici se budou pokoušet o náznak přestoupení a bude je to nutit k „jednoznačné“ jízdě

#### Skákání na malém můstku

Děti jsou nadšeny malými podařenými skoky. Za tímto účelem rády absolvují mnoho menších výstupů, aby si skočily. Skákání pěstuje kromě všeobecné pohyblivosti pocit rovnováhy, reakci a pocit pro odlehčení a zatížení.

Základní metoda je od lehčího k těžšímu. První pokusy se provádí z „minimůstku“ vysokého 20–30 cm. Přitom se cítí děti bez holí jistější, protože mají ruce volné k balancování. Také při pádu je bez holí možnost úrazu menší. Teprve až děti nabudou jistotu, je možno holi použít. Zpočátku dovolovat pouze malý rozjezd, který postupně zvyšujeme.

#### Příklady cvičení:

- kdo skočí nejdále
- kdo umí vyskočit vysoko
- kdo přistane měkce a bezhlučně
- kdo umí při skoku přitáhnout nohy pod sebe
- kdo umí během skoku roznožit a potom snozně dopadnout

V další části seznámíme čtenáře především s řadou výcvikových doporučení, která jsou určena pro období „učení“, tj. věk 9–12 let.

#### BOČNÍ SKLUZ A „ZASTAVOVACÍ“ OBLOUK

Cílem nácviku je naučit boční skluz, zlepšit pocit pro položení lyží na plochy a pro hranění. Koordinace pohybových úhlů: odraz od vnitřní lyže (horní) — přinožení — skluz. Zvládnutí rychlého a bezpečného zastavovacího oblouku.

#### NÁVODY PRO ZPŮSOB NÁCVIKU

Cvičení na boční skluz při lyžařském výcviku „vyšlo z módy“. Bylo to způsobeno tím, že se v dřívějším pojetí vyžadovalo exaktní provedení cviků v úzké stopě, což kladlo velké nároky na rovnováhu. My budeme vyžadovat pro tento účel jednoduché formy v širokém postavení tak, aby se jevíly dětem zajímavě. Učební látku je možno rozdělit nejlépe do delšího časového úseku a probírat je příležitostně až se třeba dostaneme na vhodný svah. „Zastavovací oblouk“ je nutno z hlediska bezpečnosti cvičit při různých jízdách situacích. Při prvních pokusech o boční skluz je nutno dbát obzvláště na držení holí, je nebezpečí, že přes „spodní“ hůl dítě zakopne a spadne ze svahu. Proto je potřeba udržovat dostatečné roztupy.

#### VOLBA SNĚHU A TERÉNU

Krátký strmý úsek svahu s pevným podkladem. Necvičit v měkkém nebo prachovém sněhu. Čím je terén mírnější, tím jsou vyšší nároky na provedení správného bočního skluzu.

#### PŘÍKLADY CVIČENÍ

- Sestupovat „bokem“ se svahu, při zrychlující se frekvenci kroku dochází k mimovolnému skluzu.
  - Kdo dovede z jízdy šikmo svahem „kráčet“ dolů a přitom se sesouvat.
  - „Koloběžková jízda“ — z jízdy šikmo svahem přejít k bočnímu skluzu po spodní lyži. Horní lyži se přitom odrážíme od svahu.
  - Odrazit se od horní a klouzat bokem po obou lyžích. Těchto cviků můžeme používat v soutěživé formě, která je pro děti přitažlivější.
  - Označit start (slalomová tyč), odrazíme se od horní, přinožíme a necháme lyže bočně klouzat. Vyhraje ten, kdo dojede nejdál.
  - Kloužeme bokem šikmo dopředu nebo dozadu. Vytýčíme úseky, kde se musí klouzat určeným způsobem. Od nácviku bočního skluzu přejdeme k výuce „zastavovacího oblouku“.
  - Kdo se z jízdy šikmo svahem co nejdříve bočním skluzem zastaví.
  - Kdo se zastaví co nejdříve z jízdy po spádnici.
  - Kdo se zastaví co nejdříve od určené značky (čepice, rukavice).
  - Kdo dovede z přímé jízdy přejít k bočnímu skluzu a na dvoukolový signál se zastavit.
  - Kdo umí během rychlého bočního skluzu hraněním přibrzdit a zase odbrzdit.
- Poznámka: Jak při bočním skluzu, tak i při zastavovacích obloucích je nutno cvičení provádět systematicky, tj. napravo i nalevo.

#### OD ZÁKLADNÍHO OBLOUKU K OBLOUKŮM S PŘESTOUPENÍM

Základní oblouk nám umožní bezpečnou jízdu v různém terénu. Pluhové postavení lyží v zahájení oblouku zde není brzdícím elementem, ale slouží jako pomůcka pro odraz. Celý oblouk je prováděn v široké stopě. Během výcviku je potřeba zlepšovat po odlehčení „otáčivý pohyb nohou“ a „řízený skluz“. Začít s oblouky o větším polo-měru, aby frekvence jednotlivých fází oblouku byla menší a bylo umožněno správné použití hole.

(Pokračování v čísle 9)

Ing. JAROSLAV TRHLÍK

# Veřejné lyžařské školy v uplynulé sezóně

V zimním období 1976—77 se lyžařská výuka veřejnosti prostřednictvím veřejných lyžařských škol dále rozvinula. Na této práci se podílely jak naše svazové složky a organizace, tak i instituce profesionálního charakteru.

Na území ČSR působilo v uplynulé sezóně celkem 62 VLS, z toho 24 pořádacích týdenní výcvikové kurzy, 30 pořádacích celosezónní víkendové výukové cykly, 7 VLS stálého charakteru s každodenní výukou v některých hlavních lyžařských střediscích, a prozatím 1 VLS s několika jednodenními výukovými akcemi formou „otevřeného svahu“.

Těmito veřejnými školami prošlo přes 20 000 žáků z řad dětí, mládeže i dospělých, kteří absolvovali úplný týdenní výukový program. Nutno přitom zdůraznit, že jde o žáky z řad široké, neorganizované lyžařské veřejnosti.

Do celé této činnosti VLS bylo zapojeno celkem přes 500 našich cvičitelů, z nichž 19 působilo na stálých VLS víceméně po celou sezónu a jejichž činnost měla v tomto období profesionální charakter.

Kromě vlastních cvičitelů byla ovšem do této činnosti zapojena ještě řada našich funkcionářů na úrovni oddílů a pak dalších svazových složek — až po kraje a úsek sportovního lyžování našeho svazu. Na této práci v přípravném a pak vlastním období činnosti VLS se podílelo kolem 200 funkcionářů našeho svazu a přibližně stejný počet osob neorganizovaných, zejména z řad rodičů dětí a školní mládeže.

Usílí o masový rozvoj lyžování formou výuky ve veřejných lyžařských školách je v tomto rozsahu ojedinělé a nemá obdoby v žádném jiném sportu. Uvážíme-li zároveň náročnost tohoto sportu na výzbroj a komplexnost organizačních úkolů, které je třeba při zajišťování veřejné výuky řešit (často doprava do vzdálených míst, ubytování a stravování, zajištění bezpečnosti v horských podmínkách, nároky na kvalitu pedagogických a ostatních kádrů atd.), ukáže se velmi jasně, kolik sil je třeba na splnění tohoto úkolu vynaložit a jaká je průměrná morálně politická úroveň pracovníků, kteří k tomuto dílu obětavě a se zápalem přikládají ruku.

Hladký průběh této práce ztížily nepříznivé výkyvy ve sněhových podmínkách, zejména uprostřed sezóny a jejím závěru. Přesto vzrostl proti loňské sezóně počet frekventantů VLS, a to zhruba o 20 procent.

Pokud jde o kádrové zajištění této činnosti, neprojevil se zatím nedostatek cvičitelů. To se týká zejména VLS provozovaných našimi svazovými složkami, v nichž pracují dobrovolní cvičitelé. Zlepšila se zde situace i pokud jde o zvyšování počtu cvičitelů ve vyšších kvalifikačních třídách. Ale i tak se ve VLS využívá ještě poměrně značného počtu cvičitelů 3. třídy. O jejich většině lze však říci, že své úkoly ve VLS plní velmi uspokojivě. Nyní je však třeba, aby naše nižší svazové složky lépe využívaly možností zvyšovat kvalifikaci cvičitelů, které jim náš svaz dnes už nabízí.

Citelný je stále ještě nedostatek cvičitelů v profesionálních školách,

kde jsou zapotřebí stálí, celosezónní cvičitelé. Zájemci, a to i velmi kvalitní, by byl dostatek, kdyby tito cvičitelé měli zajištěnou existenci i v mimosezónním období, třeba v jiném sportu nebo v některých profesích, které souvisí s výstavbou horských či tělovýchovných zařízení, s letní rekreací atd. Hlavní provozovatel profesionálních škol — Ústřední ústav tělesné kultury — na řešení tohoto problému sám nestačí, a proto bude třeba, aby navázal jednání a spolupráci s partnery, kteří by mohli k řešení tohoto problému perspektivně přispět.

Organizační problémy, které různé svazové či jiné provozovatele VLS při zajišťování této činnosti zvládají, jsou zatím značně odlišné. Řada silných nebo přinejmenším velmi iniciativních lyžařských oddílů dokáže spolehlivě zajistit celosezónní víkendovou výuku mnoha set frekventantů se všemi úkoly, které s tím v přípravném i hlavním období souvisí. Jiné vysoce aktivní oddíly pořádají v sezóně celou sérii uzavřených týdenních kursů, jichž se celkově zúčastní rovněž několik set žáků. A to se už ani nezmiňujeme o VLS, které vyvíjejí každodenní nebo téměř každodenní činnost, od začátku až do konce sezóny. Vedle nich jsou ovšem VLS, které mohou zatím na tomto úseku plnit jen skromnější úkoly: pořádají například jenom jeden či dva týdenní kurzy, a to pro jedno družstvo nebo omezený počet družstev. Tyto rozdíly v kapacitě a výkonu VLS jsou pochopitelné. Vyplývají z řady objektivních i subjektivních podmínek a budou se projevovat vždy. Jde ale o to, abychom hlavně subjektivní překážky překonávali a vyčerpávali možnosti lyžařských oddílů a dalších složek maximálně. To se dosud nepodařilo, a v tom jsou skryté rezervy, které nám musí v budoucnu umožnit, abychom zajistili stálý rozvoj veřejné lyžařské výuky.

Už na listopadovém prvním aktivu pracovníků VLS na Severáku jsme doporučili, aby slabší lyžařské oddíly na tomto úseku činnosti spojovaly své síly na úrovni OV ČSTV a využívaly tak sdružené organizační, kádrové a ekonomické kapacity několika oddílů pod vedením okresních orgánů a za jejich pomoci. Za uplynulou sezónu byly dobrým příkladem této činnosti na okresní úrovni VLS v Chomutově a Klatovech. Pro příští období se připravuje práce na této úrovni v Mostě a Táboře, ale nepochybně by se to mohlo uskutečnit i v řadě dalších okresů.

Je pozoruhodné, jak iniciativně a vynalézavě dovedly některé VLS řešit organizační otázky i do takových důležitých detailů, jako jsou jednotné bundičky v různých barvách pro děti jednotlivých družstev, aby se na svahu, kde cvičí i několik set dětí, zachovaly bezpečně kompaktní celky pod vedením příslušného cvičitele. Kladem práce řady VLS bylo i spolehlivé zorganizování předsezónního

suchého výcviku a v některých případech i předsezónního výcviku na hmotě, vyhrazení vlastních svahů i s vlastními vleky, letní prázdninová soustředění a tábory, a někdy i vypracování rozvojových plánů VLS do roku 1980.

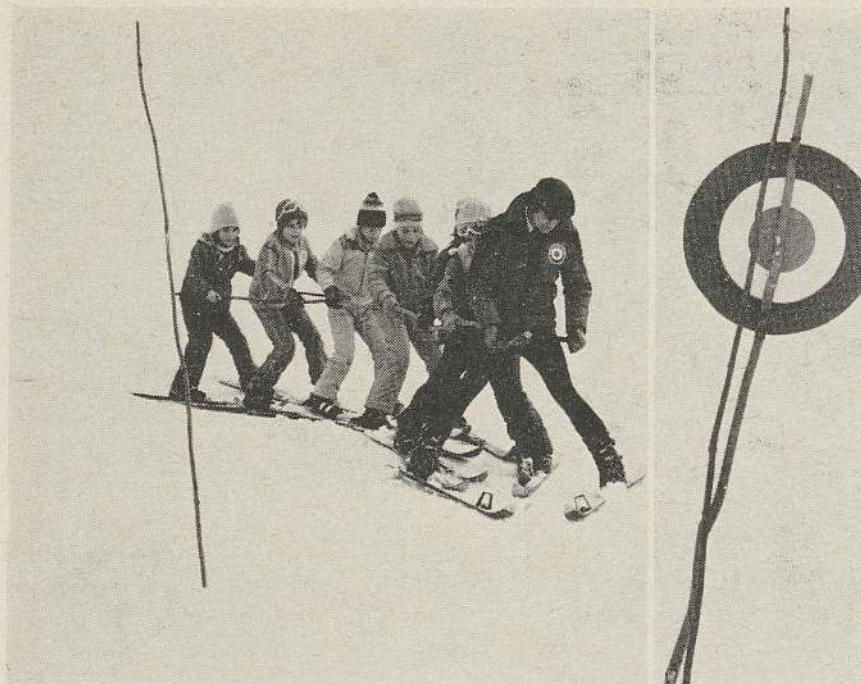
Při hodnocení kvality této organizační práce je třeba vyzdvihnout pracovníky VLS v Liberci, Plzni, Klatovech, Hradci Králové, Chomutově, Praze, Ústí nad Labem, Brně a v některých dalších místech.

Řadě VLS se v uplynulé sezóně podařilo vypořádat se i s nejdůležitějšími ekonomickými a materiálními problémy. V této souvislosti nutno vidět rozdíl mezi výukou organizovaných členů našich lyžařských oddílů a neorganizované lyžařské veřejnosti. Zatímco v prvním případě je výuka sama bezplatná, je v druhém případě nutno výuku a služby s ní související poskytovat veřejnosti jako službu placenou, alespoň v takovém rozsahu, aby to bylo v souladu se skutečnými náklady na zajištění této výuky. V tomto rámci se má VLS vyrovnat i s nároky na plnou odměnu cvičitelům podle příslušného sazebníku ČSTV, i s potřebou zajištění jejich materiálního vybavení (nebo příslušné kompenzace) v rozsahu přiměřeném jejich práci a výkonu, a samozřejmě s pokrytím všech ostatních skutečných výdajů.

Jsou už i některé velmi dobře prosperující VLS tělovýchovných jednot, z jejichž výtěžku může TJ přispívat finančně i k rozvíjení jiných sportů, které možnost získávání prostředků touto formou nemají. Ale na druhé straně jsou i dobře pracující a dávno zavedené VLS, které ani těchto minimálních možností výtěžku z činnosti ve službách veřejnosti nevyužívají, a proto nejenže nejsou nijak zvláštním přínosem pro hmotné zajištění celkového rozvoje činnosti TJ, ale neposkytují například ani svým vlastním cvičitelům a dalším pracovníkům to, na co by tito měli nárok.

I v uplynulé sezóně se na celkovém počtu frekventantů podílely v mimořádném rozsahu děti a školní mládež. Je to jev potěšitelný a počet těch nejmladších žáků VLS je třeba dále zvyšovat. Není však důvodu, proč se některé VLS zaměřovaly výhradně na mládež a práci s dospělými zájemci buď zcela zanedbaly, nebo značně omezily. Jde přece o lidi pracující, kteří mají o výuku zájem a pro které je aktivní rekreace formou lyžařské výuky velkým přínosem k upevnování jejich zdraví a fyzické zdatnosti. To je přece důležité právě vzhledem k odpovědným úkolům, které tito sportovně zainteresovaní občané plní na svých pracovištích a ve společnosti vůbec.

Pokud jde o výuku dětí, stojí za zmínku poměrně pružné uvedení do praxe některých zkušeností z názorných ukázek předvedených na X. kongresu Interški ve Vysokých Tatrách. V profesionálních i některých dalších VLS se nám podařilo vybudovat dětská lyžařská hřiště a terénní dráhy s příslušnými pomůckami, re-



*Cvičitel 1. tř. M. Strnad při uplatňování jednoho z osvědčených prvků ve výcviku dětí: společný nácvik oblouků v pluhu mezi dvěma dlouhými tyčemi. Záběr je z VLŠ ve Špindlerově Mlýně*

kvizitami a zařízeními, které mají velmi dobrou úroveň a vyrovnají se obdobným objektům, které jsme viděli v rakouských nebo francouzských dětských lyžařských školkách. V několika školách ÚÚTK byly letos k vytváření sněhových terénních forem použity dokonce prototypy prefabrikovaných dílů, které se nechají zapadat nebo se pokrývají sněhem a zajišťují velkou trvanlivost terénních forem i při intenzivním výcviku a používání. Po letošních zkouškách těchto dílů bude nutno vyvodit závěry z hlediska nejlépe použitelných a osvědčených materiálů a zajistit jejich výrobu. Uvažujeme i o možnosti osadit jejich povrch kartáči z umělé hmoty, aby se problémy s udržováním sněhové vrstvy na těchto tvarech snížily na opravdové minimum. Faktem je, že zatím nikde v zahraničí podobné zařízení není v provozu a nebylo ani zkoušeno.

Významným úsekem činnosti VLŠ jsou stále profesionální školy. Jejich provozovatelem je zatím i nadále jen ÚÚTK. Letos jich bylo v provozu celkem pět, zatím stále jenom v Krkonoších. O efektivnosti a intenzitě práce na tomto úseku svědčí skutečnost, že na těchto školách pracovalo sice jen necelých dvacet stálých cvičitelů, ale týdenní výcvik v nich absolvovalo celkem přes 6000 žáků (proti 5000 v loňské sezóně) ze zmíněného celkového počtu 20 000 žáků všech VLŠ dohromady. Největší počet žáků měla VLŠ ve Špindlerově Mlýně — 3700, potom VLŠ v Peci pod Sněžkou — 900, dále v Rokytnici — 690, v Harrachově 400 a v Janských Lázních 310.

S největšími potížemi z těchto VLŠ zápasí škola v Peci, která nemá žádnou střechu nad hlavou (v Rokytnici má VLŠ pro nejnужnější administrativu alespoň přívěs), nebyla ani kádrově zkonsolidována, a proto byly v její činnosti v letošní sezóně i značné časové mezery. Řešení problémů

právě této VLŠ, navíc právě v tak významném středisku, jakým je Pec, je závažným úkolem ÚÚTK. K jeho splnění je třeba plně využít mezisezónního období.

Některé potíže krkonošských stálých VLŠ mají navíc lokální charakter. Zatímco např. v Rokytnici projeví místní a zejména tělovýchovné orgány od samého začátku působení VLŠ všestranné pochopení pro její důležité poslání a její činnosti napomáhají všemi prostředky, které mají k dispozici, není tomu tak vždy v jiných střediscích. Ve Špindlerově Mlýně se ani v uplynulé sezóně nepodařilo vyřešit „problém“, který vůbec není složitý: aby alespoň pro cvičitele VLŠ mohly být služby lanovek zaplacené paušálně formou celosezónní permanentky a cvičitel nebyl nucen koupit si lístek pokaždé, když s družstvem vyjíždí na kopec. I otázka poměrné přednosti žáků lyžařské školy — věc samozřejmá prakticky ve všech významnějších střediscích světa — by se při dobré vůli dala řešit. A vycházíme-li z toho, že na obou stranách jsou odborníci, kteří slouží stejné věci, by snad ani nebylo nutné snašet pro toto řešení argumenty. Vedle všech ostatních a zcela samozřejmých důvodů by stačilo uvést jen ten, že čím více uživatelů sjezdovek bude jezdit pod dohledem cvičitelů a organizovaným, spořádaným a účelným způsobem, tím větší bude bezpečnost a pořádek na sjezdovkách. Mimochodem: fronty se dnes tvoří i před lanovkami a vleky alpských středisek, ale kvůli tomu ještě nikoho nenapadlo popírat naprostou oprávněnost a účelnost poměrné přednosti pro cvičitele a žáky lyžařské školy. A aby se tato kategorie neshodovala s ostatními uživateli, zřizují se pro ní paralelní přístupy a vchody opatřené příslušnými nápisy, takže je jasné čekajícím i žákům školy, ja-

ké zde platí pravidlo a proč. Tvoření front je i v cizině právě hlavním důvodem tohoto opatření, a nikoli argumentem proti němu, jak by si to chtěli u nás někteří „znalci“ občas vykládat. Je zajímavé, že ve Špindlerově Mlýně mají pro tuto potřebu pochopení spíše komunální než naše vlastní tělovýchovná zařízení.

Rušný byl zejména provoz v dětských lyžařských školkách krkonošských VLŠ. Kromě již zmíněných zařízení měly letos děti ve školce ve Sv. Petru k dispozici přenosný vlek TOMOS, který se výborně osvědčil. Sloužil dětem ideláním způsobem, byl v provozu mnoho desítek hodin, jeho obsluha je jednoduchá, provoz zcela bezporuchový a vysoce efektivní z hlediska vlastního výkonu i celkové výuky.

V poslední sezóně se nám podařilo získat více zkušeností i s rozšiřováním veřejné výuky ve velkých městech. Například v Praze je třeba řešit rozpor mezi potenciálním masovým zájmem o odbornou výuku a objektivními podmínkami pro provozování lyžařského sportu. Řešení tohoto úkolu je neobyčejně náročné na dopravu a organizaci vůbec. Přesto absolvovalo výuku v pražských VLŠ více než 2100 pražských občanů. Hlavní podíl na tom mají některé velké pražské TJ, mezi nimi s více než 500 žáky Sokol Krč, potom TJ Spofa, Slavoj Vyšehrad, TJ Meteor a další, jakož i škola mládeže ÚÚTK s 800 žáky v uplynulé sezóně.

Praxe uplynulé sezóny potvrdila, že je správné pokládat za veřejnou lyžařskou školu jenom takovou, která — ať už na úrovni lyžařského oddílu nebo vyšší složky či na profesionálním základě, ať už formou kursů týdenních, víkendových či průběžných po celou sezónu — plní své poslání systematicky, byť někdy v skromnějším rozsahu. Akce nárazové, jednorázové, bez kontinuity, neopakované v dalších sezónách nelze pokládat za práci odpovídající požadavkům klade-ným na veřejnou lyžařskou školu.

Takto chápané VLŠ jsou a stávají se čím dál větším přínosem k masovému rozvoji lyžování. A protože možnosti organizovaného provozování tohoto krásného sportu rostou i perspektivně mnohem pomaleji než řady široké a neorganizované lyžařské veřejnosti, je třeba právě tuto formu práce s veřejností rozšiřovat a potenciál našich veřejných lyžařských škol neustále zvyšovat.

**Ing. PAVEL BORSKÝ**

**předseda komise veřejných lyžařských škol VSL ČUV ČSTV**

# Lyžařská škola mládeže na Špičáku

Současně s dobudováním sportovního střediska OV ČSTV Klatovy na Špičáku na Šumavě vznikla okresní lyžařská škola mládeže (OLŠM). Jejím úkolem je zajišťovat jak masový rozvoj lyžování, tak výkonnostní sport mládeže klatovského okresu. OLŠM tvoří dvě relativně samostatné části:

a) skupina talentovaných dětí z klatovského okresu, které se pod vedením kvalifikovaných trenérů celoročně připravují k dosažení dobrých výsledků v běžeckých a sjezdařských disciplínách.

b) základní lyžařský výcvik, který zajišťuje kvalifikovanou výuku lyžování mládeže.

O počátcích OLŠM na Špičáku, především o činnosti části talentované mládeže, přineslo zprávu 8. číslo Lyžařství ročníku 1975. Tentokrát bychom chtěli čtenáře podrobněji informovat o poznatcích a zkušenostech z tříleté práce okresní lyžařské školy mládeže — základní lyžařský výcvik (OLŠM - ZLV).

Základní lyžařský výcvik jsme začali uskutečňovat současně se vznikem celé OLŠM. Cílem ZLV bylo:

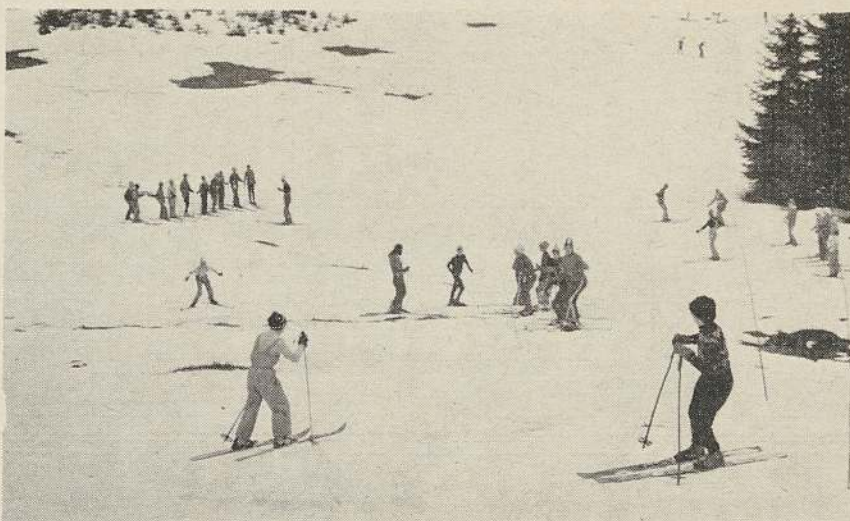
a) umožnit nejširší skupině dětí z klatovského okresu, případně i z jiných míst kvalifikovanou lyžařskou výuku,

b) umožnit systematický, kvalifikovanými tělovýchovnými kádry realizovaný výběr pohybově schopných dětí pro lyžování ve věku 6—9 let.

## ORGANIZACE OLŠM - ZLV

Časové rozdělení činnosti OLŠM - ZLV v podstatě odpovídá jednotlivým školním rokům. Konkrétní příprava na zimní sezónu začíná v září, kdy vedení ZLV předkládá předsednictvu OV ČSTV ke schválení podrobný plán činnosti na další „školní rok“. Zároveň začíná intenzivní propagační práce pro novou sezónu — objevuje se informace v okresním tisku, ve vysílání okresního rozhlasu, je vylepeno několik plakátů, ale především navštíví cvičitelé podzimní schůze SRPŠ na jednotlivých klatovských základních devítiletých školách. Tam osobně seznámí rodiče se záměry OLŠM - ZLV na příští zimní sezónu a zájemcům rozdají informační letáky a přihlášky. Došlé přihlášky od rodičů jsou shromažďovány u cvičitele, který vede přesnou evidenci. Měsíc před zahájením výuky jsou všichni rodiče seznáni na informační schůzku, kde jsou vysvětleny veškeré organizační podrobnosti, případně dotazy a doplněna evidence přihlášených žáků. Rodičům přihlášených žáků jsou zároveň představeni všichni cvičitelé OLŠM - ZLV.

Vlastní výuka probíhá o sobotách a nedělích v měsících lednu—březnu.



Z výcviku lyžařské školy mládeže OV ČSTV Klatovy na Špičáku

Je většinou realizována ve sportovním středisku OV ČSTV Klatovy na Špičáku na Šumavě. Pro potřeby výuky jsou k dispozici dva vleky 200 metrů, vlastní kotvy, slalomové tyče a pomůcky pro výuku dětí 6—9letých. Po dohodě s vedením střediska je svah, kde probíhá výuka dětí na příslušnou dobu uzavřen. Pro některé dny výuky využíváme další vlek 200 m, který je v areálu střediska a patří lyžařskému oddílu Startu Luby. K výuce základů běhu používáme běžeckých lyží a bot, které pro potřeby ZLV zakoupilo sportovní středisko. V případech potřeby provedou během týdne pracovníci sportovního střediska úpravy svahu, na kterém plánujeme v sobotu nebo v neděli nějakou výuku.

Většina dětí, navštěvujících OLŠM - ZLV, využívá možnost hromadné dopravy z Klatov na Špičák a zpět. Přeprava je zajišťována ve spolupráci s ČSD v rezervovaných vagoncích na společnou jízdenku vlakovými spoji, které nejsou tolik vytíženy ostatními lyžaři. Pedagogický dozor při přepravě zajišťují cvičitelé v rámci družstev, ve kterých probíhá ten den výuka. Děti, které zvolí vlastní dopravu, čekají na své družstvo na nádraží ČSD na Špičáku. Vzhledem k tomu, že děti stráví na Špičáku celý den, zajišťujeme pro zájemce možnost stravování v chatě Hanička ve sportovním středisku.

## CVIČITELÉ, ORGANIZACE A METODIKA VÝUKY

Rozhodujícím článkem pro celou činnost jsou jednotliví cvičitelé, kteří realizují vlastní lyžařskou výuku. Z toho důvodu je zvyšování jejich kvality věnována mimořádná pozornost. V současné době pracuje pro OLŠM - ZLV 23 cvičitelů lyžování. Jejich vztah k OLŠM je formulován statutem cvičitelů, který obsahuje povinnosti i práva. Část povinností ukládá: ochraňovat a šetřit majetek sportovního střediska, v maximální míře využívat pro práci v OLŠM svých pedagogických schopností, zúčastnit se všech odborných seminářů pro cvičitele OLŠM, stále zvyšovat svou tělesnou zdatnost, úroveň jízdy na lyžích a lyžařskou kvalifikaci. Odpracovat zdarma

v letním období brigádnické hodiny na sportovním středisku, věnovat výuce stanovený počet dnů pro jednotlivé sezóny. Část práv umožňuje: být informován o všech záměrech OLŠM - ZLV, být za výuku lyžování odměňován podle hospodářských směrnic ČSTV, používat jednotný oděv cvičitelů OLŠM. Při získání kvalifikace I. případně II. třídy zapůjčení kvalitních lyží, které má cvičitel pro výuku, používat průkazku na přednostní jízdě na hlavním vleku ve středisku. Plnění obou částí statutu je každoročně před a po zimní sezóně kontrolováno a na společné schůzi cvičitelů při nedostatecích jsou vyvozovány důsledky. V období 1. září až 31. března se cvičitelé scházejí každou středu v tělocvičně na společném kondičním cvičení — skigymnastice. Kolektivní cvičení vede ke zvýšení tělesné zdatnosti cvičitelů, zároveň je vhodným integrujícím činitelem. V období vlastní výuky je středními setkání využíváno k předání „třídní dokumentace“. Každé družstvo má svou „třídní knihu“, kam cvičitel, který ukončí výuku, zapíše probrané učivo, jeho zvládnutí dětmi a náladu v družstvu. Zároveň má cvičitel k dispozici prezentaci družstva, kam po skončení výuky zapíše přítomným žákům známku za uplynulý den. Klasifikace je patřičně odůvodněná a pro většinu žáků je vhodným motivačním činitelem. Po skončení celé sezóny se na základě osobních poznatků a klasifikace vybírají nejschopnější děti skupiny 6—9 let a jejich jména a adresy se zasílají příslušným lyžařským oddílům v místech bydliště dětí s doporučením zařadit je mezi žáky lyžařského oddílu. Stejně doporučení je předáváno vedení OLŠM - talentované děti, aby trenéři mohli tyto děti sledovat. Po ukončení výuky v sezóně obdrží každý nový žák legitimaci OLŠM s údaji, ve kterém družstvu jezdit, co se naučil a výslednou známku. Žákům z minulých ročníků OLŠM se údaje uvedou v legitimaci k příslušnému roku. Legitimace OLŠM usnadňuje evidenci žáků a slouží jako průkaz pro pracovníky střediska.

Rozdělení dětí do družstev je organizováno ve dvou základních skupinách: děti 6—9leté a 10—14leté. [O poznatcích s výukou dětí 6—9le-

tých jsme uveřejnili v 6. čísle Lyžařství.) Výuka dětí 10—14letých je rozdělena do tří stupňů: začátečníci, mírně pokročilí a pokročilí. Na začátku každého výukového období jsou žáci rozděleni do maximálně 15členných družstev a je určen postup, podle něhož se bude vyučovat. Každý cvičitel je podrobně seznámen s náplní jednotlivých stupňů. Na pracovních semináři, který je pořádán každoročně ještě před zahájením sezóny, jsou metodické postupy jednotlivých stupňů prakticky i teoreticky zopakovány. Každý cvičitel obdrží zároveň celkový rozpis činnosti jednotlivých družstev — výlet, jízda na vleku, běžecký výcvik, atd., který je připraven na všechny dny a pro všechna družstva. Tento rozpis zabraňuje kumulaci některých družstev, žáci mohou být na konci jednoho výcviku informováni o programu příští lekce. Před zahájením sezóny je vypracován přesný rozpis práce cvičitelů s družstvy v jednotlivých dnech. Každý cvičitel zná datum, číslo družstva i číslo výuky a podle toho si může odpovídajícím způsobem celou činnost předem promyslet. Získané poznatky a připomínky o družstvu může sdělit dalšímu cvičiteli při středním cvičení. Po skončení vlastního výukového období proběhne závěrečná hodnotící porada všech cvičitelů, na které se posoudí dosažené výsledky, kriticky rozeberou nedostatky a stanoví základní úkoly pro další sezónu.

#### SEZÓNA 1976—77

Abychom poskytli obraz o současném stavu OLŠM - ZLV, uvádíme několik údajů za uplynulou sezónu 1976—77.

Počet vyučovaných dětí: 208.

Počet družstev: 13 (9 družstev v sobotu, 4 družstva v neděli).

Počet výukových dnů: 18 dnů (9 sobot, 9 nedělí).



Období výuky: 15. 1. — 13. 3. 1977.

Počet cvičitelů: 23.

Poplatky za výuku: členové ČSTV 180 Kčs, nečlenové ČSTV 235 Kčs. Děti, které využívaly spolenou přepravu, platily navíc 55 Kčs za jízdné.

#### DALŠÍ PLÁNY OLŠM - ZLV

Pro OLŠM - ZLV je schválena rámcová koncepce činnosti do roku 1980 v oblasti: a) vlastní výuky, b) péče o pedagogické kádry, c) materiálního zajištění.

Cílem práce všech cvičitelů je rozšířit činnost OLŠM - ZLV na období celého školního roku. V podzimních měsících chceme uspořádat lyžařskou burzu — výprodej lyžařské výbroje, pravidelnou poradenskou službu k výběru výbroje, montáži a seřizování vázání a k přípravě lyžařské výbroje a výstroje na zimní sezónu. Na celé podzimní období pro zájemce z řad žáků OLŠM - ZLV připravujeme kondiční přípravu v tělocvičně. Na jaří měsíce chceme pravidelně zajišťovat lyžařská filmová odpoledne, besedy o lyžování s žáky klatovských ZDS, výstavky fotografií z průběhu vždy uplynulé výuky OLŠM - ZLV, promítání 8 mm filmu, natočeného při výuce dětí v OLŠM - ZLV na schůzkách SRPS.

V oblasti výuky chceme i nadále vyučovat podle výukového postupu stanoveného Čs. svazem lyžování, upraveného pro naše potřeby. Zlepšení práce chceme dosáhnout využíváním moderních výukových metod, efektivizací celého vyučování, optimálním využíváním materiálních prostředků.

V oblasti cvičitelských kádrů počítáme především s růstem kvality. Pravidelné zvyšování kvalifikace, povinná celoroční kondiční cvičení, podzimní trénink na umělé hmotě v Pisku (na podzim 1976 se velmi osvědčil), pravidelné jednodenní společné semináře každý měsíc v průběhu celé zimy, zaměřené na techniku jízdy — to bude další cesta cvičitelů OLŠM - ZLV.

V oblasti materiální chceme do roku 1980 vybudovat klubovnu pro cvičitele OLŠM, postavit jeden vlek 200 m, stále doplňovat běžecké vybavení používané pro výuku žáků OLŠM, zařídit stálou lyžařskou zahrádku pro děti 6—9leté.

Věříme, že přehled o činnosti OLŠM - ZLV na Špičáku na Šumavě při sportovním středisku OV ČSTV Klatovy, naváže na některé údaje o činnosti lyžařských škol v ostatních horstvech ČSR, poskytne ostatním lyžařským pracovníkům na úseku masového lyžování možnost srovnání a tím přispěje do diskuse, zaměřené k dalšímu zvyšování kvality lyžařského výcviku v naší vlasti.

JOSEF TREML

Švédský král Carl XVI. Gustaf se zúčastnil letošního 54. ročníku Vasova běhu na 85,8 km a z 10 934 účastníků obsadil 5708. místo v čase 8:12:41 hod. Na obrázku je se startovním číslem 10740 se svým coachem, předsedou běžecké komise FIS Bengt-Hermanem Nilssonem (10741). Zvítězil sovětský reprezentant Ivan Garanin za 4:30:34 hodiny

# KONRAD WINKLER



K nejuspěšnějším sdruženářům sezóny 1976—77 patří Konrad Winkler (NDR), který se může pochlubit i tím, že porazil mistra světa a olympijského vítěze, svého krajana Ulricha Wehlinga. K jeho nejčennějším úspěchům uplynulé závodní sezóny patřilo vítězství na testu pro mistrovství světa 1978 ve finském Lahti. Winkler vybojoval letos také prvenství na mezinárodních závodech ve švýcarském Le Brassu, ve švédském Falunu, v polském Zakopaném a na XII. ročníku Tatranského poháru na Štrbském Plese. Ve Vysokých Tatrách potvrdil svou dobrou formu prvním místem v obou částech sdruženého závodu (skocích i v běhu). Stejný úspěch se mu podařil i ve Falunu.

Při mezistátním trojtukání NDR—ČSSR—Polsko byl Winkler jednou druhý a jednou třetí, na mezinárodních závodech v Schonachu získal bronzovou a na mistrovství NDR stříbrnou medaili.

V rozhovoru s novináři K. Winkler prohlásil: „Byla to dosud moje nejuspěšnější sezóna. Na mistrovství NDR v Oberwiesenthalu jsem měl trochu smůlu, když v běhu brzy po startu jsem upadl a poškodil si vázání, což mne stálo mnoho cenných vteřin.“

Za největší favority mistrovství světa 1978 v Lahti pokládám Ulricha Wehlinga a Fina Rauno Miettinen. Již několik roků mají dobrou formu a největší mezinárodní zkušenosti. Jsem rád, že letos jsem měl hodně příležitostí střetnout se s nejlepšími sdruženáři. Z dalších závodníků mají vyhlídky vybojovat některou z olympijských medailí všichni Finové, Norové v čele se Sandbergem, Hettich z NSR, Švýcar Lustenberger a také jeden nebo dva polští a sovětské reprezentanti. Mohl by to být nový člen sovětského reprezentačního týmu Fedor Kolčín.

Sdružený závod vyžaduje hodně trpělivosti a vytrvalosti. Je to náročná disciplína, ale mám ji rád. Nenechal jsem se odradit počátečními slabšími výsledky a úspěchy se dostavily.“

-tr-

# Lyžařit, ale bez zranění!

Lékař-lyžař se poněkud jinak dívá na uplynulou sezónu než běžný lyžař a ohlíží-li se za zimou chirurg, má ještě jiný pohled. Je šťasten, že nikdo nepřišel při lyžování o život. Lékařskou pomoc však vyhledalo ještě příliš mnoho lyžařů se zraněními, pohmožděním a zlomeninami končetin. Obzvláště zlomeniny bérce jsou zbytečné. Zcela zbytečné, neboť je bezpečnostní vázání, které této zlomenině dovede zabránit. Důležité je ho vhodně používat a neutahovat tak, aby nemohlo fungovat.

Většina našich sjezdových tratí je další bolestí. Lyžař se pochopitelně nechce spokojit se sněhovým „oraništěm“, zejména když na našich horách je dost strojů k úpravě, které často zahálají. Je dostatek ratraků, ale není dost těch, kteří je správně a včas dirigují na úpravu sjezdovek, tratí atd. Proč kupř. Rokytnice měla po celou sezónu dobře upravené sjezdové tratě a dosti často je neměl Spindlerův Mlýn? Je otázkou, kdo se na těchto nedostatecích podílí největší měrou. Zda je to nezáměr vedoucích lyžařských středisek, nebo nezáměr řidičů ratraků či nedostatek pracovníků. Musíme si uvědomit, že lyžaři přijíždějí do zasněžených hor za zdravím, načerpáním nových sil, potěšením ze sportu a zábavou. Mají se vrátit do svých domovů osvěžení a nikoliv zranění. Statistiky říkají, že neupravené tratě jsou jednou z častých příčin úrazů.

Někdy dochází ke zraněním také vinou cvičitelů, trenérů a vedoucích zájezdů na hory, kteří neupozorní na závady, neprohlédnou lyžařskou výstroj a výzbroj svých svěřenců, hlavně pak bezpečnostní vázání. Znovu a znovu se lámou bérce a lékaři těžce nesou často zbytečné úrazy. Zlomení bérce znamená vyřazení člověka na více než 200 dnů při dobrém průběhu léčení. Z toho 90 dnů v sádrovém obvazu, nebo po operaci 120 i více dnů chůze o berlích. A každá tato uvedená doba je při příznivém průběhu léčení. Co je kolem toho vzrušení, bolesti, trápení a utrpení postiženého. Obvykle to znamená vyřazení na dvě sezóny a často zmaření nadějí na sportovní vyžití v závodech. Přináší to absenci v zaměstnání nebo zpoždění ve studiu, ztrátu kontaktu s lidmi atd.

Také se zbytečnými frontami na vlecích a lanovkách nemůžeme být spokojeni. Čekání za nepříznivého počasí je často příčinou prochladnutí a jedním z důvodů mnohých chorob. Znovu dochází k absenci v zaměstnání a není kladem sportovní činnosti.

K novinkám minulých sezón patří používání krátkých lyží. Dále lyží, kterým se říká kompaktní. Zdá se, že to jsou lyže, které budou vhodné pro masové lyžování a rozhodně povedou k snížení úrazovosti.

Přibývá počet masových závodů v běhu pro každý věk a závody veteránů ve sjezdových disciplínách. To přináší nové starosti zdravotníkům, neboť nelze doporučit podobné soutěže bez lékařské kontroly. Domnívám se, že oddíly, okresní a krajské svazy lyžování by měly dělat tyto závody v určitých věkových kategoriích a se zdravotnickým dozorem. Lékaři se těžce smiřují s tímto stavem. Vzniká nová problematika tisíce lidí na startu atd.

Výstroj a výzbroj na našich lyžařských terénech je většinou bezvadná a proto v příští sezóně by se nemělo zapomínat na následující:

1. lépe se individuálně připravil na lyžování po stránce tělesné i duševní. Včas začít cvičit a pobývat v přírodě
2. lépe se starat o sjezdové, běžecské tratě a můstky. V létě všechny svahy zatravnovat, v zimě nedovolit, aby skokani dopadali na náležitě neupravené plochy
3. využít po celou sezónu více mechanizace — ratraků, sněžných skútrů atd.
4. rozšířit tratě
5. nenechat zahálet krásné svahy našich hor, zejména v Krkonoších. Pokračovat v budování nenákladných vleků
6. zabránit frontám na vleky, aby se nepromrzalo příliš dlouhým čekáním. Dobudovat rozestavěná lyžařská zařízení
7. v kursech, na seminářích, školeních a aktivech nabádat cvičitele, vedoucí výprav a trenéry, aby více uplatňovali své technické znalosti.

**MUDr. FRANTIŠEK MACH**  
předseda zdravotní rady  
VSL ČÚV ČSTV

## Zdeněk Plecháč vítězem ankety sdruženářů

Prvenství v druhém ročníku ankety Mladý sdruženář 1977 obhájil z loňského roku Zdeněk Plecháč z SVS-M Vrchlábí před Miroslavem Kopalem ze Sokola Vlastiboř a Miroslavem Pavlíčkem (SVS-M Vrchlábí). Soutěž vyhlásila politicko-výchovná komise úseku závodu sdruženého VSL ČÚV ČSTV a hodnotila se v ní lyžařská výkonnost v sezóně, školní prospěch, chování a společenská angažovanost. Poslední tři kritéria posuzovala politicko-výchovná komise podle posudků ředitelství jednotlivých ZDS.

Pořadí deseti nejlepších mladých sdruženářů v této anketě: 1. Plecháč (SVS-M Vrchlábí) 203 b., 2. Kopal (Sokol Vlastiboř) 166, 3. Pavlíček (SVS-M Vrchlábí), 4. Prokůpek (Spartak Semily) 142, 5. Kuch 129, 6. Houška (oba Seba Tanvald) 105, 7. Žingor (TJ Rožnov pod Radhoštěm) 99, 8. Mach 95, 9. Semrád (oba Jiskra Harrachov) 65, 10. Dvořák (Seba Tanvald) 49 b.

Tato anketa úspěšně pomáhá k prohloubení politicko-výchovné práce mezi mladými sdruženáři. —mš—



Čs. reprezentanti Jozef Rusko a Josef Samek před Pohárem osvobození v neděli 8. května dopoledne za účasti všech startujících položili věnec k památníku por. Rožkova, který před 32 lety padl při osvobozování Frenštátu pod Radhoštěm

## Pohár osvobození

V třetím ročníku večerních mezinárodních závodů ve skoku na můstku s umělou hmotou ve Frenštátě pod Radhoštěm o Pohár osvobození v neděli 8. května za účasti 59 startujících zvítězil člen čs. reprezentačního družstva Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica) před Rakušanem Hansem Millonigem a Jiřím Balcarem (ASVS Dukla Liberec). Rusko potvrdil, že v letošním roce byl neúspěšnějším čs. skokanem v mezinárodních soutěžích a ve kůžebním kole výkonem 89 m vyrovnal čs. rekord na hmotě. Ve vlastním závodě byl pak snížen nájezd a Rusko zásluhou razantního odrazu v obou kolech měl nejdelší skoky 84 a 86,5 m. Zážitkem byl Pohár osvobození pro mladé skokany MEZ Frenštát a TJ Rožnov pod Radhoštěm, členy TSM a kandidáty SVS-M, kteří poprvé měli příležitost se utkat s předními závodníky.

V úvodu závodu v zastoupení VSL ČÚV ČSTV člen představenstva Miloslav Bělonožník odevzdal předsedovi skokanského úseku a dlouholetému spolupracovníkovi frenštátského lyžování Josefu Skrbkovi vyznamenání za zásluhy o rozvoj tělovýchovy a sportu I. stupně.

Výsledky: 1. Jozef Rusko (ASVS Dukla Banská Bystrica) (235,6 b. (84 a 86,5)), 2. Hans Millonig (Rakousko) 225,0 (81 a 83,5), 3. Jiří Balcar 221,3 (81,5 a 81), 4. Ladislav Jirásko (oba ASVS Dukla Liberec) 219,8 (81 a 81,5), 5. Hans Wallner (Rakousko) 210,8 (80,5 a 77), 6. František Novotný (ASVS Dukla Liberec) 206,0 (77,5 a 77), 7. Walter Habersatter (Rakousko) 205,5 (76 a 78,5), 8. Josef Samek (ASVS Dukla Liberec) 205,0 (76,5 a 78).

Pěkné výkony odměňovalo 1000 přihlížejících diváků častým potleskem.

Fotografie na první straně obálky Zdeněk Havelka, na druhé straně Zdeněk Havelka a Jaroslav Trousil, na třetí a zadní straně obálky ing. Ladislav Deneš.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Pavel Borský, Miroslav Hladík, Zdeněk Holačka, J. Kabát a Jaroslav Trousil.

# Málo známé lyžařské terény



## Slovenského rudohoří

*Slovensko se může pochlubit krásnými lyžařskými oblastmi nejen ve Vysokých a Nízkých Tatrách, ale také málo známými a dosud nevyužívanými lyžařskými terény ve Slovenském rudohoří. V parném létě nám snímky připomínají ideální zimní lyžařské podmínky v tomto kraji. Na prvním z nich Lazy Čremoš v západní části, kde jsou zejména vynikající slalomové svahy. Na druhém svahy Kopance, vděčné i pro náročnější sjezdové lyžování, na třetím zimní nálada v údolí Klenovské Rimavy*







# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ SRPEN 1977 ♦ Kčs 3,—

8





## Lyžařská asfaltová dráha - Bedřichov

Nová lyžařská asfaltová dráha pro jízdu na kolečkových lyžích byla slavnostně otevřena 9. června na Nové louce v oblasti Bedřichova v ideálním prostředí Jizerských hor. Významně přispěje k zlepšení tréninkové činnosti lyžařů-běžců a sdruženářů ASVS Dukla Liberec a závodníků libereckého a jabloneckého okresu. Na prvním obrázku trenér čs. reprezentačního družstva běžců Jaroslav Honců vysvětluje účastníkům zahajovacího závodu trať. Na druhém nejúspěšnější v tomto závodu čs. reprezentant Milan Jarý (vítěz), František Šimon (třetí) a Jiří Beran (druhý). Na třetím obrázku náčelník správy vrcholového a výkonnostního sportu MNO plk. ing. Vlastimil Řádek odevzdává vítězi prvního běhu na nové trati Milanu Jarému (ASVS Dukla Liberec) upomínkovou cenu



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY  
K MS 1978

VÝVOJ  
LYŽAŘSKÝCH BOT

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE SPOLEHLIVÁ  
ČS. REPREZENTANTKA V BĚHU  
ANNA PASIÁROVÁ (SVS RH ŠTRB-  
SKÉ PLESO) PO VÍTEZSTVÍ V BĚHU  
NA 5 km NA KOLEČKOVÝCH LYŽÍCH  
NA NOVĚ DRÁZE U BEDŘICHOVA. —  
NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY POHLED  
NA NÁJEZD MŮSTKU S UMĚLOU  
HMOTOU V LOMNICI NAD POPELKOU  
PŘI LETNÍ PŘÍPRAVĚ ČS. REPREZEN-  
TANTŮ

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 8

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. července 1977.

ISSN 0323-1445



Obrázek ze slavnostního zahájení 79. zasedání MOV v Karolinu. U mikrofonu prezident ČSSR Gustáv Husák, vpravo předseda MOV lord Killanin a předseda ÚV ČSTV a ČSOV Antonín Himl

## Zasedání MOV v Praze a vývoj olympijského hnutí

Praha byla v polovině června dějištěm 79. zasedání Mezinárodního olympijského výboru. Bylo slavnostně zahájeno ve staroslavném Karolinu ve středu 15. června dopoledne. Po 52 letech se sešli vedoucí představitelé olympijského hnutí opět v Praze. Po projevu předsedy ÚV ČSTV a ČSOV Antonína Himla, předsedy MOV lorda Killanina a kulturní vložce pozdravil účastníky zasedání jménem československé vlády, Národní fronty i jménem svým prezident ČSSR Gustáv Husák.

„Jsmě velmi rádi, že můžeme uvítat nejvyšší představitele mezinárodního olympijského hnutí na tomto významném zasedání v Praze, hlavním městě naší Československé socialistické republiky,“ řekl v úvodu prezident ČSSR Gustáv Husák.

„Ušlechtilá olympijská myšlenka napomáhá rozvoji krásných fyzických a morálních kvalit člověka, je pevnou součástí základů, na kterých buduje československý lid svou sociálně spravedlivou společnost. Tato myšlenka je součástí pokrokových tradic našich národů, jejich výrazem je také podíl představitelů naší tělovýchovy na vzniku moderního olympijského hnutí.

Současně s rozvojem ekonomiky, životní úrovně, sociálních jistot, vzdělanosti a kultury občanů našeho socialistického státu roste i československé tělovýchovné hnutí. Naše společnost vytváří všestranné předpoklady a plně podporuje další rozvoj tělovýchovy a sportu jako velmi důležitý prostředek k upevňování zdraví a hormonického duchovního i fyzického rozvoje našich občanů. Masovost a vyspělost tělesné výchovy a sportu je nerozlučně spjata s velkými tělovýchovnými a kulturními přehlídkami mládeže, síly, radosti a krásy, optimismu a důvěry našeho lidu ve svou budoucnost, jakými jsou československé spartakiády. Jsou projevem všestranné péče socialistického státu o blaho lidu a naplňování pokrokové olympijské myšlenky o soustavném rozšiřování tělesné výchovy.

Vznešená idea spolupráce a soutěžení mladých lidí našla překrásný výraz v pořádání olympijských her. Olympijské hnutí pomáhá naplňovat touhu národů po míru a přátelství a sblízuje lidi všech světadílů. Ušlechtilé myšlenky, vyjádřené v dokumentech Mezinárodního olympijského výboru, přispívají k nastolení důvěry a dobrých vztahů mezi národy. Jsou v souladu i s mírovým zaměřením zahraniční politiky našeho státu a s cítením a postoji občanů naší země.

V roce 1980 se nejlepší sportovci světa sejdou na olympijských hrách v Moskvě a v Lake Placid. Jistě si všichni přejeme, aby byly dalším významným mezníkem ve vývoji olympijského hnutí, aby olympijský oheň, který na nich vzplane, ozářil další cestu k mírovému úsilí, přátelství a vzájemnému pochopení.

Budeme mít všichni upřímnou radost, jestliže 79. zasedání MOV účinně

(Dokončení na str. 2)

# Zasedání MOV v Praze a vývoj olympijského hnutí

(Dokončení ze str. 1)

prispěje k dalšímu rozvoji pokrokového olympijského hnutí, k prohloubení vzájemného porozumění mezi národy a k posilování a udržení míru ve světě tak, jak to odpovídá také duchu závěrů helsinské konference.“

Prezident ČSSR Gustáv Husák popřál pak jednání plný úspěch, všem členům MOV mnoho sil a elánu při uskutečňování ušlechtilých a hluboce lidských myšlenek olympijského hnutí a prohlásil 79. zasedání MOV za zahájené.

Pražského jednání se zúčastnilo devět členů výkonného výboru a 59 členů MOV. Československý svaz tělesné výchovy obdržel olympijský pohár za rok 1976 jako výraz uznání za pořádání tělovýchovných spartakiád, zejména Československé spartakiády 1975.

Na závěr 79. zasedání MOV uspořádal jeho předseda lord Killanin tiskovou konferenci, v jejímž úvodu poděkoval celému Československému olympijskému výboru v čele s předsedou Antonínem Himlem a všem, kdo se podíleli na přípravě zasedání, za vzornou organizaci. Při shrnutí výsledků čtyřdenního jednání řekl mj.: „Vyslechli jsme v Praze tři důležité zprávy — o průběhu OH v Montrealu a o stavu příprav na olympijské hry 1980 v Moskvě a Lake Placid. S přípravami na příští OH je MOV velmi spokojen, všeobecný vývoj přípravných prací považuje za velmi pozitivní. O další olympijské hry v roce 1984 se zatím neuchází příliš mnoho pořadatelů. Termín přihlášek však končí teprve 31. října letošního roku. Další hry se budou přidělovat v roce 1981, tedy o rok dříve, než bylo dosud zvykem.“

Poměrně malý zájem uchazečů o pořádání OH vidíme především v poměrně vysokých nákladech a značném rozsahu her. Tuto situaci by mělo napravit nově přijaté pravidlo, podle něhož se může pořídit na hrách více měst jedné země.

V žádném případě nechceme redukovat program her. Pokud mohu promluvit za svou osobu, jsem rád, když mají olympijské hry nejrozsáhlejší program. Ale mohli bychom se dostat do situace, že počet zemí, schopných hry uspořádat bude omezen. V žádném případě nechceme připustit pořádání OH v několika státech, protože to by vedlo pouze ke zmatkům. Stejně tak odmítáme tendence, vedoucí k tzv. otevřeným hrám, na nichž by startovali amatéři i profesionálové.

MOV musí mít kontinuální povahu musí se postupně doplňovat. Je naším přáním, aby jednotlivé kontinenty měly v Mezinárodním olympijském výboru co nejširší zastoupení a v tomto směru jsme podnikli právě v Praze konkrétní kroky. Jsem ve druhém funkčním období předsedy a mohu prohlásit, že pražské zasedání bylo sice namáhavé, ale velmi pozitivní.“

Předseda Československého olympijského výboru a předseda organizačního výboru zasedání Antonín Himl po jeho skončení v rozhovoru s novináři řekl:

„Pražské zasedání MOV přineslo pozitivní výsledky a dobrý vliv na jeho práci mělo v neposlední řadě uspořádání a organizace. Všichni, kdo v Praze zasedali a pracovali, vyslovovali slova uznání a oceňovali dobré pracovní podmínky, stejně jako skutečnost, že slavnostního zahájení v důstojném prostředí Karolina se osobně zúčastnil prezident ČSSR Gustáv Husák.“

Vytvořili jsme všechny podmínky nejen pro práci pléna MOV, ale i jednotlivých komisí. Pro Československo to byla obrovská příležitost ukázat nejvyšším představitelům olympijského hnutí současný stupeň rozvoje naší tělovýchovy, vyspělost tělesné kultury a celou naši socialistickou skutečnost. Naši hosté měli možnost poznat Prahu a její okolí, život našich občanů, připravili jsme pro ně zvláštní program pro chvíle odpočinku. Všeobecnou spokojenost několikrát v rozhovorech vyjádřil i předseda MOV lord Killanin. Dokonce prohlásil, že od svého nástupu do funkce nepamatuje tak pečlivě připravené zasedání. To není jen zdvořilostní kompliment, ale skutečné ocenění naší práce. Vážíme si také ocenění naší práce udělením olympijského poháru za rok 1976.“

Pokud se týká podílu socialistických zemí na práci 79. zasedání MOV ukázalo se, že sport v socialistických státech nevychová jen skvělé sportovce, ale že má současně i výborné sportovní diplomaty, takže stále aktivněji zasahuje do všeho olympijského dění. Právě při pražském jednání se projevil vliv socialistických zemí na jeho obsah. Vysokou úroveň měla informace místopředsedy rady ministrů SSSR Ignatije Novikova o stavu příprav na OH 1980 v Moskvě. Mezinárodní olympijský výbor nepamätuje, aby tři roky před zahájením her byla přednesena tak perfektní zpráva. Nejde jenom o ni, ale také o skutečnost, že se v Moskvě staví podle pečlivě připraveného plánu sportoviště, olympijská vesnice, hotely a v žádném případě nehrozí nebezpečí, že by se mohla opakovat situace Montrealu, či dokonce Denveru.“

Pražské zasedání bylo svým obsahem významné, v některých oblastech se stalo dokonce mezníkem. Mám na mysli například rozhodnutí o tom, že napříště nebudou olympijské hry přidělovány městům, ale národním olympijským výborům, otázky, dotýkající se programu či budoucnosti olympijských her. Naprostá většina členů MOV se stavěla za zachování jejich jednoty proti reakčním názorům některých představitelů, požadujících rozdělení OH do několika měst, do několika zemí či dokonce jejich trvalé přidělení jednomu státu. Také skutečnost, že se v Praze rozhodlo o příštím olympijském kongresu, je velice pozitivní. Kongresy se napříště budou konat pravidelně a je třeba zdůraznit, že jsou významným krokem k další demokratizaci hnutí, protože se při nich diskutují nejzásadnější otázky za

účasti širokého okruhu funkcionářů MOV, mezinárodních sportovních federací a národních olympijských výborů.“

To vše potvrzuje, že pražské zasedání bylo dalším krokem k demokratizaci olympijského hnutí, že se dále posílily progresivní síly v MOV a vytvořily se předpoklady, aby při OH 1980 v Moskvě tyto tendence pokračovaly.

Přirozeně nejsme se vším spokojeni. I nadále přetrvávají v olympijském hnutí pečovající konzervativní názory. Chtěli bychom, aby se některé otázky řešily pružněji, operativněji. Máme však radost z toho, že v MOV přibývají mladí lidé a ty síly, které čestně a poctivě usilují o progresivní budoucnost olympijského hnutí,“ zdůraznil A. Himl.

## O PŘÍPRAVĚ ZOH 1980 V LAKE PLACID

Lyžaře pochopitelně velmi zajímá příprava ZOH 1980 v Lake Placid. Do jejího programu je zařazeno 38 disciplín, nově biatlon jednotlivců na 10 km. Hovořil o ní na tiskové konferenci v Praze předseda organizačního výboru Ronald M. MacKenzie. Rekl mj.:

„Při XIII. ZOH v Lake Placid nebudeme vůbec závislí na sněhových podmínkách. Už nyní máme tolik strojů na výrobu umělého sněhu, že můžeme pokrýt v případě nepříznivého počasí všechny lyžařské tratě. Lake Placid je v oblasti bez průmyslu a žije především z turistického ruchu. Snažíme se využít co nejvíce dosavadních zařízení. Protože město leží v přírodní rezervaci, měli důležité slovo k plánu výstavby jako první pracovníci ochrany přírody. Letos však byly návrhy schváleny a výstavba pro ZOH začala.“

Všechny lyžařské sjezdové disciplíny budou na svazích hory Whiteface, kde jsou již vytyčeny tratě. Skokanské závody se uskuteční na hoře Interville, kde jsou čtyři starší můstky a nyní se staví dva nové s normovými body 70 a 90 m se společným dojezdem. Bobová dráha leží na svazích hory Van Hoevenberg, v současné době probíhá její rekonstrukce a staví se nové chladicí zařízení. V oblasti této hory, kde je nově budována sáňkařská dráha, budou také běžecské tratě a trasa se střelnicí pro biatlon. Ve výstavbě je nová umělá rychlobruslařská dráha a rekonstruuje se stadion se dvěma ledovými plochami pro hokej a krasobruslení.“

Olympijská vesnice pro asi 1600 závodníků a všechny funkcionáře bude vybudována ve vzdálenosti 14 km od Lake Placid a po skončení ZOH bude sloužit jako výchovné středisko.“

Lake Placid je malé město, ale má poměrně dobré ubytovací podmínky. V samotném středisku a bezprostředním okolí je 10 000 lůžek, dalších 20 000 v okruhu 35–50 km. Do roku 1980 přibude ještě nových 2000 lůžek.“

Všechny přípravy XIII. ZOH probíhají podle plánu, organizátoři mají plnou podporu státu a věřím, že v roce 1980 bude vša v pořádku,“ zdůraznil R. M. MacKenzie.

JAROSLAV TROUSIL



Fředseda FIS Marc Hodler se zdraví s účastníky plenárního zasedání VSL ÚV ČSTV

## Lyžaři dobře plní úkoly československé tělovýchovy

Předseda FIS Marc HODLER na plenárním zasedání VSL ÚV ČSTV

„Angažovanost členů lyžařských oddílů a organizací v uplynulém období se prohloubila a lyžařské hnutí patří v celém systému československé tělesné výchovy mezi aktivní složky, které mají významný podíl při uplatňování politiky naší strany v dobrovolné tělovýchovné organizaci,“ řekl v hlavním referátu plenárního zasedání Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV 18. června v Praze předseda Karel Smola.

Jednání mělo slavnostní rámeček, neboť jeho účastníci na něm přivítali vzácného hosta, předsedu Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Marca Hodlera, který byl v Praze na 79. zasedání MOV. V pozdravném projevu Marc Hodler ocenil čs. zásluhy na rozvoji lyžování, dobrou práci čs. lyžařských funkcionářů ve FIS a jejich komisích, jakož i jejich úspěšnou organizátorskou činnost při pořádání mezinárodních závodů. Vyzdvihl skutečnost, že čs. lyžování v příštím roce oslavuje významné jubileum 75 let organizované činnosti a že skokanští experti se sejdou na mezinárodním sympoziu ve Frenštátě pod Radhoštěm 9. září při Velké ceně Frenštátu ve skoku na můstku s umělou hmotou. Popřál pak čs. lyžařům hodně sportovních úspěchů a zdaru v jejich záslužné práci.

Předseda svazu Karel Smola ve zprávě předsednictva VSL ÚV ČSTV zdůraznil, že největší tíha odpovědnosti spočívá na bedrech trenérů všech tříd, aby připravili co nejlépe závodníky a reprezentanty na soutěže evropského a světového měřítka, na kterých by měla být co nejúspěšněji reprezentována naše socialistická vlast. Uplynulá lyžařská sezóna byla úspěšná, přestože její průběh byl poznamenán špatnými povětrnostními a sněhovými podmínkami. Naše soutěže na úseku reprezentace se musí stát jedním z prostředků ke zvyšování

sportovní připravenosti a mistrovství s cílem dosáhnout nejlepší výsledky na mistrovství světa a ZOH. Letošní rok byl přípravou na MS 1978 a v dlouhodobé koncepci na ZOH 1980.

Výsledky v mezinárodních soutěžích kromě skoku nebyly uspokojivé. Rozborem příčin a přehodnocení systému přípravy a dlouhodobých plánů se zabývá komise vrcholového sportu. Ve skokanské disciplíně se rýsuje kolektiv mladých talentovaných závodníků, kteří při správném vedení by mohli v blízké budoucnosti dosáhnout výrazných úspěchů. Předsednictvo VSL ÚV ČSTV je názoru, že střediska vrcholového sportu a tréninková střediska mládeže zatím neplní tu úlohu, kterou by měla plnit a nejsou dostatečným základem a zásobárnou reprezentačních družstev.

Výkonnostní špička čs. vrcholového lyžování — téměř všech disciplín je velmi úzká. V těsné spolupráci s národními lyžařskými svazy se zpracovává podrobná analýza celého systému počínaje tělovýchovnými středisky mládeže a konče středisky vrcholového sportu na jedné straně a kvalitou tréninkového procesu na straně druhé. Po provedené analýze kolektiv odborníků připraví návrh řešení, který by zajišťoval rychlou nápravu. K úspěšnému splnění všech úkolů by měla přispět také realizace plánu výstavby lyžařských zařízení do roku 1990. V příštím roce je významná oslava 75. výročí založení čs. organizovaného lyžování. Bude jí využito k aktivizační činnosti oddílů a svazů s cílem přispět k dalšímu rozvoji lyžování.

Po ustavení komise vrcholového sportu, jejímž předsedou je ústřední trenér Zdeněk Remsa, došlo k organizačním úpravám v předsednictvu svazu, spočívajících ve zrušení bývalých úseků jednotlivých disciplín. Organizační členění na úseku trenérsko-me-

todické práce bude řešeno pro budoucnost takto:

— metodická komise bude zajišťovat vypracování metodiky základního lyžařského výcviku (výuku v jízdě na lyžích), sledování a ovlivňování lyžařského výcviku v jiných resortech, zajišťování výchovy cvičitelských kádřů nejvyšších tříd včetně řízení jejich práce. Dále vypracovávání edičního plánu pro základní lyžařský výcvik a spolupráci při řešení vědeckovýzkumných úkolů na úseku základního lyžařského výcviku

— bude nově zřízena trenérsko-metodická komise, jejímž vedením byl pověřen Václav Mečíř, která bude zajišťovat metodiku jednotlivých disciplín závodního lyžování, odpovídat za zpracování jednotného tréninkového systému závodního lyžování, zajišťovat výchovu trenérů I. třídy, odpovídat za řízení jejich práce, za vypracování edičního plánu publikací pro závodní lyžování a za spolupráci při řešení vědeckovýzkumných úkolů na úseku vrcholového lyžování

— komise vrcholového sportu převzme odpovědnost za přípravu státní reprezentace, za zpracování tematických okruhů a námětů pro řešení vědeckovýzkumných úkolů ve státních výzkumných pracovištích

— předsedové jednotlivých disciplín — ss. Josef Skrbek, ing. Luděk Šablatura a Milan Vydra — zůstávají i nadále volenými členy předsednictva VSL a budou pověřeni konkrétními úkoly při zajišťování potřeb rozvoje jednotlivých disciplín

— pro konferenci svazu lyžování ÚV ČSTV na jaře 1978 bude připraven definitivní návrh dělby organizace práce předsednictva a odpovědnosti jednotlivých komisí.

Rozbor výsledků vrcholového lyžování v uplynulém období měl předseda komise vrcholového sportu, ústřední trenér Zdeněk Remsa, který seznámil účastníky plenárního zasedání se složením nových reprezentačních družstev a hovořil také o přípravě na MS a MEJ 1978 a ZOH 1980.

Plodná diskuse přinesla cenné náměty k dalšímu zlepšení na všech úsecích. Vystoupil v ní také zástupce ÚV ČSTV prof. dr. Bohuslav Sýkora, který ocenil dobrou a obětavou práci lyžařských činovníků. -tr-



Pohled do sálu při referátu předsedy VSL ÚV ČSTV Karla Smoly

# Sovětští běžci jako smršť pod Grossglocknerem

Poslední květnovou neděli byl Pasterský ledovec pod nejvyšší horou Rakouska Grossglocknerem místem, kde měli dostaveníčko nejlepší lyžařiběžci z celé Evropy. Na startovní čáře se sešlo 878 závodníků a 30 závodnic z patnácti zemí (ČSSR, Finska, Francie, Itálie, Jugoslávie, Lichtenštejnska, Lucemburska, Norska, NSR, Polska, SSSR, Švédsko, Švýcarska, Velké Británie a Rakouska).

Ten kdo čekal, že koncem května a v nadmořské výšce 2200—2500 m bude závod jen manifestací, byl šokován. Ihned po startérově výstřelu vyrazili ti nejlepší na dvacetikilometrovou trať neuvěřitelnou rychlostí. Do 6. kilometru byl v čele Polák Luszczek, ale zde se přes něho jako smršť přehnal několik sovětských závodníků v čele s Beljajevem a Zimjatovem. Jejich sprint skončil až v cíli.

Po přípravě na Kavkaze, kde byli sovětští běžci společně s reprezen-



*Jeugenij Beljajev se stal miláčkem místní mládeže, jak o tom svědčí obrázek*

tanty NDR téměř celý květen, bylo družstvo SSSR na Grossglockneru k neporažení. Také sovětské běžkyně Smetaninová a Kulakovová prokázaly dobrou formu.

Závod ukázal jak velmi rychle stoupá úroveň běhu na lyžích, ukázal, co znamená možnost přípravy ve vysokých horách na sněhu i v létě a to, že i v těchto nadmořských výškách je možno podávat vrcholné výkony. Z čs. běžců dosáhl výborného výsledku junior Jirka Švub, který zde poprvé porazil závodníky, kteří se mohou pochlubit titulem mistra světa nebo olympijského vítěze.

Výsledky běhu mužů na 20 km: 1. Beljajev 57:28, 2. Zimjatov 58:03, 3. Ivanov 58:41, 4. Saveljev (všichni SSSR) 58:51, 5. Georg Zipfel a Peter Zipfel (oba NSR) oba 59:16, 7. Braa (Norsko) 59:48, 8. Repo (Finsko) 59:53, 9. J. Vogel (Rakousko) 1:00:01, 10. Luszczek (Polsko) 1:01:00, 11. Ročev (SSSR) 1:01:01,07, 12. W. Vogel (Rakousko) 1:01:01,10, 13. Švub (ČSSR) 1:01:01,12, 14. Bažukov (SSSR) 1:01:01,21. — Umístění dalších známých závodníků: 19. Martinsen 1:01:02,23, 20. Myrmo (oba Norsko) 1:01:02,53, 21. Magnusson (Švédsko) 1:01:03,39, 23. Beran 1:01:52, 35. Böhm (oba ČSSR) 1:06,26.

Zeny 20 km: 1. Smetaninová 1:01:06,33, 2. Kulakovová (obě SSSR) 1:01:08,22, 3. Kvellová 1:01:09,01, 4. Myrmaľová (obě Norsko) 1:01:13,31, 5. Sprengerová (Lichtenštejnsko) 1:01:14,30.

## BELJAJEV TAKÉ VÝBORNÝM FOTBALISTOU

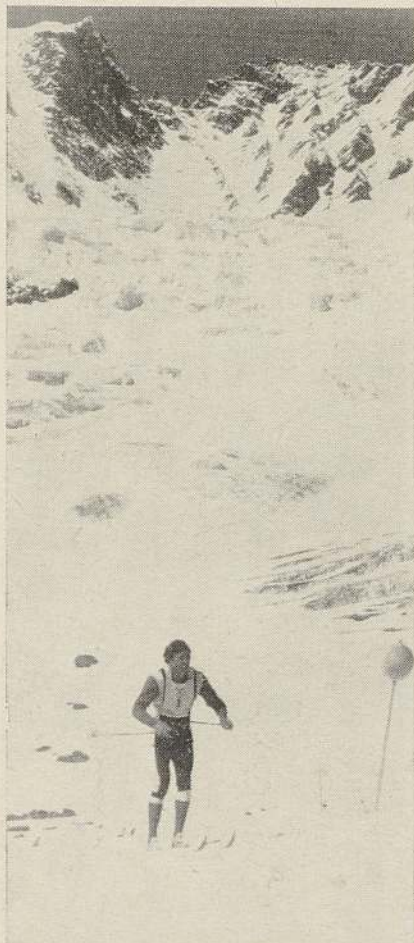
Součástí dostaveníčka běžců pod Grossglocknerem bylo i fotbalové utkání s mužstvem SV Döllach. Lyžaři zvítězili 4:2 a nejúspěšnějším střelcem zápasu byl Beljajev, který dal tři góly. Čtvrtý vítězného týmu běžců připojil čs. reprezentant Kohút.

Mužstvo lyžařů nastoupilo v sestavě: Saveljev, Ivanov, Beljajev, Zimjatov, Bažukov (všichni SSSR), Luszczek (Polsko), Magnusson (Švédsko), As (Norsko), Repo (Finsko), Feiter (NSR), Šimon (ČSSR). Střídali Norové Hagen a Martinsen a Kohút (ČSSR).

Střetnutí mělo dobrou úroveň, probíhalo v přátelském prostředí a pohodě. A co bylo hlavní — běžci se poznali i v trenýrkách a ukázali, že si vědí rady nejen s úzkými prkénky, ale i s kulatým míčem.

**JAROSLAV HONCŮ**

*Nejlepší evropská lyžařiběžci se představili také jako dobří fotbalisté*



*Vítěz závodu pod Grossglocknerem Jeugenij Beljajev (SSSR) na trati závodu*



# První demise technického delegáta

V kalendáři FIS pro sezónu 1976—1977 figuroval také sjezd žen, který se měl uskutečnit 17. ledna v Schruns-Tschagguns v Rakousku. Šlo o významný závod, zařazený do programu Světového poháru (SP), jednoho ze tří započítávaných také do kombinace. Ten den nebyl závodů zvláště příznivý, na závod byla především snižena viditelnost. V bojovném hlasování rozhodla jury sjezd uspořádat tak, že před závodem pojedou děvčata ještě jednou oficiální tréninkovou jízdu. Ředitel závodu a velitel tratě byli pro start, Klaus Mayr, trenér a vedoucí družstva NSR, fungující jako arbitr závodu a Klaus Derganc, trenér a vedoucí rakouského týmu, byli proti startu tréninkové jízdy i závodu. Musel rozhodnout předseda jury, technický delegát (TD) Mezinárodní lyžařské federace Erich Demetz (It.). Ten se rozhodl pro start.

Rozhodnutí jury bylo právoplatné a závodnice odjely k tréninkové jízdě. S nimi se odebrali na start i Mayr a Derganc, kteří sebrali ošklivou roli — zakázali svým svěřenkám účast v závodě a zablokovali s nimi a s několika sjezdačkami ze švýcarského a lichtenštejnského družstva asi 7 m pod startovní brankou tratě. Tím znemožnili start ostatním závodnicím.

Technický delegát na počínání obou trenérů odpověděl demisí z funkce TD a v telexové zprávě, zaslané Marc Hodlerovi, předsedovi FIS a Ráto Melcherovi, předsedovi sjezdové disciplinární komise FIS, žádal jejich potrestání. Závod se konal následující den (18. ledna) za krásného slunného počasí. Jako TD fungoval narychlo povolovaný Heinz Krecek (NSR).

Ono bouřlivé pondělí v Schruns bude do análů SP zapsáno velkými písmeny. Stalo se příliš mnoho vážného, co stojí za uváženou. Po obtížích s řízením závodů ve sjezdu v nedávné minulosti — sjezd žen na čerstvě napaďaném sněhu v Badgasteinu v lednu 1976 a přerušovaný sjezd žen na počátku sezóny ve Val d'Isère v prosinci 1976, byla historie Světového poháru obohacena o další událost — první demisi TD. V Schruns bylo vytvořeno nebezpečné precedens, které by mohlo ohrozit budoucí práci soutěžních výborů.

„Případ Schruns“ má mnoho aspektů. Detailně rozpitván, může být poučný pro každého funkcionáře, který se podílí na řízení a technickém provádění závodů, v prvé řadě pak pro rozhodčí-technické delegáty. Pokusme se zjistit pravé důvody, které znamenaly politováníhodný konflikt mezi vedoucími činovníky závodu, spojený s nevhodnou „stávkou“ závodnic. Hned úvodem budiž řečeno, že nám nejde o objektivní zjištění, zda rozhodnutí jury s ohledem na stávající povětrnostní podmínky bylo správné či nesprávné. Šlo zřejmě o mezní případ a ten se vždy rozhoduje velice obtížně. Posuďme proto jednání a postoje jednotlivých činovníků závodu, tak jak byly zaznamenány a kriticky zhodnoňme, kdo chyboval a v čem.

V prvé řadě je nutno se zabývat složením jury na mezinárodním závodě FIS kat. A, tj. orgánem, v jehož středu má celá událost svůj začátek. Jury na takovém závodě tvoří 7 členů: TD, ředitel závodu, velitel tratě, arbitr zpravidla trenér, další trenér, určený spolu s arbitrem na schůzi vedoucích zahraničních družstev, všichni jmenovaní s hlasovacím právem a dále rozhodčí na startu a v cíli bez hlasovacího práva. V pětičlenném grémiu jsou tedy čtyři členové, kteří se při

hlasování mohou dostat do střetu, dojde-li k „ožehavé“ situaci, jak tomu bylo v Schruns. Ředitel závodu a velitel tratě stojí pochopitelně na pozici pořadatele, mající eminentní zájem na tom, aby se závod, samozřejmě bezpečný a bez rizik, uskutečnil. Arbitr a další trenér - člen jury, zastupují zájem závodníků. Mezi těmito čtyřmi členy jury musí nevyhnutelně dojít ke konfliktu, dojde-li k rozhodování o mezním případě, ve kterém tyto členové jury zaujmou postoj v souladu se zájmy, které zastupují. Takový konflikt může rozhodnout resp. vyřešit jen TD. Pájde o rozhodování vysoce odpovědné a přirozeně i „delikátní“. Uspěť v takovém případě může jen TD všestranně kvalifikovaný a dobrý psycholog. Jen takový rozhodčí bude svými spolupracovníky v jury respektován, jen on může v náročné funkci TD obstát.

Honoré Bonnet ve své zprávě o činnosti komise pro alpské lyžování v jednom z posledních FIS bulletinů (čís. 68) říká, že je jistým pokrokem, že se TD stal předsedou jury. Současně však klade otázku, je-li správné, aby v jury zůstávali činovníci, kteří v případném sporu jsou současně stranou i soudci, jak tomu je u trenérů a vedoucích družstev. Jen ve sjezdu souhlasí s jedním trenérem jako zástupcem závodníků v jury, vzhledem k tomu, že v tomto závodě musí být hlavní pozornost zaměřena k bezpečnosti startujících. Jinak je toho názoru, že vzhledem k posláni trenéra, nemůže být členem jury. Poukajují v této souvislosti na čl. 605 Pravidel lyžařských závodů (Pravidla), definující posláni a povinnosti odpovědného trenéra v závodech kat. A a B. Mám za to, že tento předpis velmi vhodně zajistil objektivní zastoupení závodníků v nejvyšším orgánu našich závodů.

Motivy, které vedly Demetze k odstoupení z funkce TD nejsou zcela jednoznačné. Bylo by však nesprávné se domnívat, že Itál ztratil nervy, nebo že jednal v afektu apod. Erich Demetz je zkušený lyžařský funkcionář, člen předsednictva FIS, byl hlavním organizátorem MS 1970 a na nedávné konferenci Organizace alpských zemí (OPA) byl zvolen předsedou této vlivné organizace ve sjezdovém sportu. Demetz sledoval nepochybně vyšší cíl, chtěl z události v Schruns vytvořit „případ“.

TD Erich Demetz měl jistě dobrou snahu situaci, která v jury nastala, úspěšně vyřešit. Dopustil se však, podle mého názoru, dvou zásadních chyb, které celou jeho snahu zmařily. Nebylo důležité zjišťovat, který z obou trenérů vydal jako první rozkaz svým

svěřenkám, aby nenastoupily k závodě, nebo která děvčata zablokovala trať a znemožnila start. Mnohem důležitější jistě bylo respektovat ustanovení Mezinárodního soutěžního řádu (MSR) o spolupráci TD s vedoucími družstev a trenéry! Tato spolupráce v Schruns zřejmě chyběla. Na aktivu TD, konaném koncem minulého roku ve Špindlerově Mlýně, bylo řečeno a účastníkům aktivu kladeno na srdce, že TD musí s vedoucími družstev a trenéry konstruktivně spolupracovat, musí jejich názory a stanoviska bedlivě přezkoušovat a návrhy prověřovat, jsou-li oprávněné či nikoli. Vše nasvědčuje tomu, že Demetz si v Schruns počínal autoritativně a názory zkušených trenérů nechal nepovšimnutý. To byla první velká chyba, které se dopustil.

Demetz ovšem silně „přestřelil“ i v tom, že žádal nejen potrestání trenérů za jejich provinění, ale navrhl i výši trestu. Pro Klause Mayra žádal odnětí akreditace pro celou sezónu za neplnění povinností člena jury a pasivní odpor na startu, stejný trest žádal i pro Klause Dergance. Národním svazům Rakouska, Švýcarska, Lichtenštejnska a NSR měly být předepsány pokuty po 3000 švýcarských franků ve prospěch pořadatele. Nikým nepověřen, vystupoval v jakési roli „státního zástupce“ FIS a vyvolal tím nežádoucí válku mezi odbornými grémiemi federace. To byla druhá velká chyba, chyba, které se TD nesmí nikdy dopustit.

Chyby TD ovšem neopravňují trenéry, aby se dopouštěli ještě větších chyb. Nelze domyslet důsledky, kdyby vedoucí družstev a trenéři neměli respektovat rozhodnutí nejvyššího orgánu závodu nebo dokonce, jak se stalo v Schruns, kdyby záměrně znemožňovali provedení toho, na čem se jury usnesla. Nelze připustit, aby vedoucí družstev a trenéři, tedy garantí správné výchovné práce mezi závodníky, flagrantně porušovali předpisy MSR nebo jednali v rozporu se sportovní etikou. Klaus Mayr a Klaus Derganc měli podle mého názoru být postíženi exemplárními tresty podle čl. 223 MSR (viz též čl. 213 Pravidel), a nikoli nejnižším trestem, tj. písemnou důtkou, byť jednomyslně vyslovenou disciplinární komisí FIS. Uložení neúměrně nízkých trestů zdůvodnila disciplinární komise polehčujícími okolnostmi, především tím, že oba vedoucí jednali „z přesvědčení a v zájmu závodnic“. Pohnutky obou trenérů jsou nepochybně a nikdo nepředpokládá, že šlo o jednání zlovolné. O polehčujících okolnostech tu však nemůže být řeči! Tedy i federace se dopustila závažné chyby, nesprávně kvalifikovala provinění trenérů a nedomyslela dosah toho, co se v Schruns událo.

Zájemavý na celém případě je ještě jeden poznatek: velkým překvapením byl nezvyklý způsob, jakým ženy projevíly svoji opozici. Na velkých mezinárodních závodech mužů, především na SP, se v poslední době stává nepsaným právem závodníků „vyjadřovat se“ k otázkám, o kterých má být

rozhodnuto a které se jich obzvláště dotýkají (např. trať, trénink, doba startu apod.). To, co je nutno dívkám zvláště vytknout, je způsob, jakým se v Schruns postavily proti jízdě, která podle jejich názoru byla nebezpečnou. Muži v podobné situaci by se byli chovali sportovně, své odmítnutí by byli vyslovili otevřeně, včas a na správném místě.

Je třeba si přát, aby nešťastný „případ Schruns-Tschagguns 1977“, charakterizovaný řetězcem závažných chyb, vešel do povědomí všech rozhodčích, kteří se podílejí na organizování závodů, jako případ odstrašující. Budiž však také poučením, že TD musí vždy a za všech okolností najít správnou cestu řešení a tou je postup přísně v duchu Pravidel v úzké spo-

lupráci se členy soutěžního výboru, pořadatelem, s vedoucími družstev a trenéry. Jinými slovy: rozhodnutí, které zamýšlí TD navrhnout soutěžnímu výboru ke schválení, musí vycházet ze zralé úvahy!

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
předseda subkomise rozhodčích  
VSL ÚV ČSTV

# I. Stenmark - výjimečný šampión

Po skončení mezinárodní závodní sezóny se pozornost mezinárodního odborného tisku soustředila samozřejmě na jedenadvacitiletého Švéda Stenmarka, který stál na stupni vítězů Světového poháru s křišťálovou koulí v ruce už podruhé. A téměř všichni přední lyžařští odborníci mezi novináři si kladou otázku: jak hodnotit Stenmarka ve srovnání s dřívějšími největšími světovými šampióny, jakými byli Sailer, Molterer, Schranz, Périllat, Killy, Augert, nebo ještě stále jsou Thoeni, Gros a někteří další? Odpověď se většinou shoduje: Ingemar není ani Sailer, ani Killy, je to prostě Stenmark. S ostatními velikány alpského lyžování má společné jenom jedno: výjimečnost své lyžařské kariéry, a také své osobnosti.

Francouzský sportovní novinář Serge Lang si všimá některých jeho charakteristických rysů. Stenmark má atletickou postavu, která však není robustní, ale vyznačuje se spíše lehkostí, ladností a pružností. Má obrovskou sílu v rukou i nohou, která mu umožňuje při startu se doslova katalpoutovat z branky a vyřítit se na trať s rychlostí, která je od prvního okamžiku podstatně vyšší než u téměř všech jeho soupeřů. Již při startu má na ně náskok až půl sekundy. Stejně jako Killy ve sjezdu na ZOH v Grenoble, děkuje i Stenmark za nemálo svých vítězství právě této počáteční rychlosti.

Novináři a znalci mluví dnes už o Ingemarově stylu a vůbec o fenoménu zvaném Ingemar. Stenmark se za poslední tři roky své účasti na Světovém poháru stal nejpopulárnějším sportovcem Švédska. Podarilo se mu něco zcela mimořádného: svou zemi, orientovanou téměř výlučně na klasické lyžování, na běh a skok, přeměnil v jakési středisko alpského lyžování.

Stenmark v 59 závodech Světového poháru, a to výhradně ve slalomu a obřím slalomu, se 42krát zařadil mezi první tři a ve 14 případech zvítězil. V poslední sezóně zvítězil v 10 závodech ve slalomu, započítávaných do soutěže Světového poháru, sedmkrát.

Originální stránkou tohoto šampióna je skutečnost, že od samého začátku své účasti na Světovém poháru se nikdy nezúčastnil závodu ve sjezdu. Stenmark sám se k tomu vyjádřil takto: „Prozatím nepokládám ani za účelné, ani za zajímavé pro sebe zúčastnit se sjezdového závodu v té podobě, jakou získal v posledních letech. Podle mého názoru ztrácí sjezd na zajímavosti, protože se přeměnil v čistě rychlostní závod, v němž má drtivou váhu především kvalita materiá-

lu. Až se podaří zvýšit technickou obtížnost sjezdových tratí a soutěžní kalendář bude připraven tak, že i současní specialisté slalomu a obřím slalomu budou mít potřebný čas na přípravu, změním své dosavadní stanovisko.“

Nikdo z těch, k nimž je Stenmark přirovnáván, neměl tak rychlý a prudký vzestup jako on. Začalo to v březnu 1974 ve Vossu. Několik měsíců předtím se s velmi vysokým startovním číslem umístil jako devátý v obřím slalomu Světového poháru v Saalbachu. Potom dosáhl několika úspěchů v závodech Evropského poháru. Zvláštní pozornost nezbudilo ani jeho 9. místo v obřím slalomu na mistrovství světa ve Sv. Mořici. Poprvé zazářil naplno právě až ve Vossu. Na svých málo známých jugoslávských elánkách, které se ve velkých soutěžích ještě nikdy do čela neprosadily, byl třetí v obřím slalomu a druhý ve slalomu. O několik dní později se umístil ve slalomu Světového poháru jako čtvrtý. A vzápětí se umístil jako druhý v závěrečném závodě Světového poháru ve Vysokých Tatrách. Několik měsíců nato, na tradiční „premiéře“ ve Val d'Isère, si odnesl své první vítězství v obřím slalomu Světového poháru.

Jaké je jeho tajemství? Rozhodně to nemohly být jeho krátké lyže, kterým se jeho rivalové zpočátku smáli a na jejichž špičky si nasazoval podivně zahnuté nástavce, aby se vyvaroval zachycení lyží o slalomovou tyč. Stejně jako Thoeni, věnoval od samého začátku největší pozornost plynulosti jízdy a skluzu zdokonalováním „pocitu sněhu“, optimálnímu dávkování záhru hran a maximálnímu uvolnění, které mu na rychlosti ještě přidávalo. Do tyčky narazil jen zcela výjimečně a náhodně.

Pod neustálým tlakem svých soupeřů nároky na sebe neustále zvyšoval a v uplynulé sezóně tvrdší tréninkový režim i závodní nasazení přinesly své ovoce: zvítězil ve slalomu sedmkrát. Ale přes neustálé zvyšování bojovnosti a nasazení neztratil nic na oné čistotě a spontánní radosti z lyžování, které si přivezl ze svých lyžařských začátků v rodné vesnici Tarnaebý, ležící uprostřed laponských pastvin sobů 1200 km na sever od Stockholmu. Zde prožil Ingemar své dětství a zde z něho začal jeho otec, kdysi slalomář národní úrovně, formovat budoucího šampióna. Otec věnoval pozornost rychlosti, síle i schopnosti uvolnění, která Ingemarovi umožňuje provést bez zvláštního úsilí skoky svou výškou i délkou skutečně mimořádně. Stenmark rozvíjel jak



Švéd Ingemar Stenmark, který letos vyhrál již podruhé Světový pohár

svou atletickou kondici, tak i smysl pro rovnováhu.

Ingemarův otec pracuje na stavbách s rypadlem, je vysoký 180 cm — stejně jako jeho syn — ale na rozdíl od zdrženlivého a málo mluvného Ingemara je neobyčejně živý a sdílný. Svou plachost zdědil Ingemar nesporně po své matce, ženě skromné, křehké, spíše drobné postavy. Nyní, když Ingemar ve svých 21 letech stojí ve světovém lyžování pevně na vlastních nohou a v absolutní špičce, věnuje se otec přípravě svého druhého syna, 14letého Jana-Erika. „Budé vyhrávat jako Ingemar,“ říká otec přesvědčeně.

Tarnaebý se za tři roky stalo nejslavnější švédskou vesnicí, téměř poutním místem, kam přicházejí lidé v naději, že spatří Stenmarka.

Za poslední dva roky Stenmark sice neztratil svou zdrženlivost a skromnost, ale získal na sebejistotě, odpovídající jeho úspěchům a talentu. „Mluvíte trochu německy?“ — zeptal se ho jednou komentátor západoněmecké televize, který připravoval o Stenmarkovi reportáž. „A vy mluvíte trochu švédsky?“ — odvětil Stenmark pohořelým hlasem. Za dva roky se Stenmark naučil mluvit německy zcela plynule.

Stenmark se vůbec vyznačuje sklonem k perfekcionismu. Z tohoto jeho povahového rysu vyplývá i jeho nechuť závodit ve sjezdu až ve chvíli, kdy se bude cítit schopen umístit se mezi prvními deseti,“ říká jeho trenér a poradce Ermano Nogler. „Nemá naspěch.“ A proč by také spěchal. Vždyť je mu teprve 21 let a lyže jsou pro něj největší životní radostí. „Máte stále ještě tak silnou motivaci jak na začátku?“ — ptá se novinář Ingemara. „Po vítězství už tolik nedychtím, ale vyhrát chci pořád,“ zněla odpověď. **PAVEL BORSKÝ**



# Z teorie vyučování k didaktice sjezdových disciplín

Vývoj výuky lyžování před několika lety prakticky vvrcholil řazením jednotlivých technických prvků podle stupně obtížnosti do lineární posloupnosti — do tzv. metodických řad. Měřítkem úspěšnosti bylo co nejrychlejší zvládnutí dané prvkové lineární posloupnosti, která vyžadovala nácvik jednotlivých prvků v konečné podobě a tvaru (teprve když se nacvičil jeden prvek, mohlo se přistoupit k nácviku druhého). Nácvik se konal pouze v „optimálních“ podmínkách (upravený cvičný svah) z hlediska prvořadého zájmu o co možná nejrychlejší zvládnutí celé metodické řady, jak jsme již výše uvedli. Lyžaři (žáci) naučené pohybové dovednosti perfektně ovládali na upraveném cvičném svahu, ale při změně terénních podmínek velmi často neuspěli.

V současné době se hledají cesty pro optimální vyučovací proces, což především předpokládá:

- revizi, přehodnocení a doplnění již známých vyučovacích principů,
- nutnost aplikace nových poznatků z oblasti učení a vyučování do lyžařského výcviku,
- respektování vývojové úrovně lyžařské techniky se všemi jejími zvláštnostmi a zákonitostmi.

Ujasněním si nedostatků v lyžařském výcviku a na základě rozboru z výše uvedených hledisk jsme dospěli ke pojetí vyučovacího procesu, který je především motivován konečným cílem — zvládnutí lyžařských prvků (jednoduchých i složitých) v každém terénu, v každém sněhu a v různých traťových a tréninkových situacích. Řadu progresivních znaků, které uplatňujeme ve výuce na FTVS jsme již publikovali ve skriptech „Didaktika školního lyžování a „Didaktika sjezdových disciplín“.

Výše uvedený konečný cíl vyučovacího procesu je mimo jiné rozhodujícím činitelem pro stavbu našeho současného vyučovacího procesu mládeže i dospělých, budovaného na základě **otevřeného okruhu pohybových dovedností**.

Základním charakteristickým znakem z hlediska současných názorových proměn je to, že jsme upustili od stanovení zcela přímé následnosti pomocných prvků a vytvoření podrobných metodických řad.

Z poznatků teorie motorického učení je známo, že progresse motorického vyučovacího procesu neprobíhá lineárně, **ale ve skocích, v posunech a stupňovitě**. Z tohoto důvodu není možné vložit všechny naděje úspěšnosti vyučo-

vacího procesu do přesně stanoveného vyučovacího postupu, ale naopak by měla být každému učiteli ponechána určitá volnost při použití vyučovací látky.

To znamená, že výuku lyžování charakterizujeme jako pedagogický proces, při kterém musíme respektovat obecně platné didaktické zásady s přihlédnutím k zvláštnostem a specifickým podmínkám lyžování, vyplývajících z prostředí, ve kterém se lyžař pohybuje a charakteru jeho pohybové činnosti.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Srovnáním s jinými sportovními odvětvími je specifika současného lyžařského výcviku charakterizována těmito znaky:

- **specifičnost variability vnějšího prostředí** je charakteristická tím, že podmínky, ve kterých uskutečňujeme lyžařský výcvik, se mění (rychlost, sklon svahu, kvalita sněhu atd.) a možnost optimálního výběru a případné úpravy je dosti nesnadná,
- **náročnost a složitost pohybové činnosti** má za následek, že výměna informací mezi lyžařem a vnějším prostředím je rozhodujícím předpokladem pro zvládnutí pohybových dovedností a děje se pomocí kinestetických, taktálních a vestibulárních informací,
- **vytváření pohybových předpokladů a pohybové jistoty** má v lyžařském výcviku stěžejní význam a spočívá ve vytváření speciálních forem senzomotorického vnímání — **komplexních lyžařských vjemů**, mezi něž zahrnujeme především pocit lyží a pocit sněhu.

**Vytváření otevřených pohybových dovedností** je jedním z důležitých znaků současné lyžařské výuky. Nácvik otevřených pohybových dovedností je charakterizován:

- možností neustálého rozvíjení a zdokonalování,
- možností aplikace v celé šíři variability podmínek, ve kterých se lyžař nachází.

To znamená, že v současném lyžařském výcviku se klade důraz nejen na zvládnutí pohybových dovedností jako takových, ale také na jejich aplikaci v proměnlivých podmínkách vnějšího prostředí.

**Způsob vytváření dovedností** je charakterizován tím, že se postupuje:

- od základního tvaru — nebo zlehčeného tvaru — ke tvaru konečnému,
- od základní (hrubé) formy pohybu k formě pohybu co nejdokonalejší.

Způsob vytváření dovedností od základního tvaru ke konečnému a od základní formy k dokonalejší formě pohybu nemůžeme směřovat ani zaměřovat s komplexním vyučovacím postupem nebo s postupem analyticky-syntetickým. Dřívější pojetí lyžařské výuky zdůrazňovalo zvládnutí jednotlivých lyžařských prvků, které tvořily postupné mezipřelky v tzv. metodické řadě. Současné pojetí výcviku klade důraz na zvládnutí základních a rozšiřujících pohybových dovedností (např. pro zatáčení na lyžích). Od základních až k těm nejnáročnějším v jejich vzájemné vazbě a kombinaci.

### POHYBOVÉ DOVEDNOSTI Z HLEDISKA TECHNIKY A METODIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH

Při rozboru pohybových činností, které se podílejí na současné technice zatáčení na lyžích, vycházíme z motorického rozboru sledu pohybů v jednotlivých druzích oblouků. Z tohoto rozboru určujeme „charakteristické pohybové znaky“ současné techniky zatáčení na lyžích.

**Jsou to následující charakteristické pohybové znaky:**

- rozdělená a poněkud odlišná práce dolních končetin v průběhu provádění napojovaných oblouků,
- způsob vedení lyží v oblouku po hranách,



Radan Sixta ze 7. C třídy ZDŠ Ještědská v Liberci patří k talentovaným mladým sjezdářům a na přeboru ČSR sportovních tříd jednou zvítězil a jednou byl druhý

- odpovídající práce paží pro jednotlivé druhy napojovaných oblouků,
- postavení celého těla, jako citlivého komplexu vůči měnícím se podmínkám v průběhu oblouků,
- odraz z hran pro ukončení jednoho a zahájení dalšího oblouku v minimální až maximální míře podle druhu oblouku.

Určením charakteristických pohybových znaků současné techniky zatáčení na lyžích jsme dospěli k názoru, že na „zatáčení na lyžích“ (v celé šíři variability terénů, tréninkových a závodních podmínkách, ve kterých se lyžař nachází) se především podílejí tzv. základní pohybové dovednosti, které jsou základním stavebním kamenem pro oblouky elementární i vrcholové. Procházejí všemi třemi vývojovými etapami a fázemi nácviku techniky zatáčení na lyžích a v každé etapě i fázi dosahují vyšší kvalitativní úrovně — od etapy základní, přes speciální až k vrcholové, od fáze generalizační, přes diferenční až k automatizační. Vedle všech základních pohybových dovedností se na zatáčení na lyžích dále podílejí dovednosti, které přistupují k základním pohybovým dovednostem v etapě speciální a vrcholové. Tyto dovednosti jsme nazvali „rozšiřujícími“ pohybovými dovednostmi (pracovní název) v etapě speciální a vrcholové. Tyto „rozšiřující“ pohybové dovednosti jsou patrně výsledkem diferenční fáze učení. Představují však velmi závažný krok ve vývoji lyžaře i z hlediska didaktického. V návaznosti na základní pohybové dovednosti nám umožňují postihnout celou variabilitu terénů, závodních a tréninkových podmínek s cílem, aby lyžař „uměl zatáčet“ prakticky v každé jednoduché i složité situaci. To znamená, že komplex dovedností pro zatáčení na lyžích z hlediska senzomotorických dovedností je tvořen základními pohybovými dovednostmi a „rozšiřujícími“ pohybovými dovednostmi ve speciální a vrcholové etapě nácviku techniky zatáčení na lyžích. Základní a „rozšiřující“ dovednosti na sebe dialekticky navazují. Pro základní etapu nácviku vycházíme z předpokladu, že osvojením základních pohybových dovedností zcela řešíme problematiku zatáčení na lyžích v této etapě.

Přehled **základních pohybových dovedností**, které jsou charakteristické pro všechny etapy nácviku techniky zatáčení na lyžích:

- přenášení váhy těla z lyže na lyži, které se děje pouze činností dolních končetin,
- v průběhu oblouku je pohyb dolních končetin veden shora dolů ve směru dopředu a dovnitř tvořeného oblouku nad zatíženou lyží,
- činnost dolních končetin v průběhu napojovaných oblouků je samostatná a poněkud odlišná,
- vedení vnější zatížené lyže v průběhu oblouku po její vnitřní hraně,
- postupná změna hranění,
- rytmicky doplňující pohyb paží s pícháním holí,
- regulace rychlosti a rytmu v průběhu napojovaných oblouků.

Přehled **„rozšiřujících“ pohybových dovedností** na úrovni **speciální etapy** nácviku techniky zatáčení na lyžích:

- odraz z hran, zahranění,
- odklon trupu v průběhu jednotlivých druhů napojovaných oblouků uskutečňovaných na větších sklonech svahu,



Jaroslava Pršalová ze 6. A třídy ZDŠ ve Vrchlabí na trati obřího slalomu přeboru ČSR sportovních tříd, v němž obsadila druhé místo

- dynamická práce paží s pícháním holí,
- brzdění zvětšeným smykem v průběhu napojovaných oblouků,
- torze a rotace trupu v průběhu některých modifikovaných oblouků,
- opora o hůl v průběhu napojovaných oblouků jako pomoc pro zahájení oblouku,
- flexe dolních končetin při obloucích v boulovatém terénu.

Přehled **„rozšiřujících“ pohybových dovedností** na úrovni **vrcholové etapy** nácviku dosažených ve fázi automatizace techniky zatáčení na lyžích:

- zahájení oblouku nebo ukončení oblouku na vnitřní lyži,
- zahájení oblouku nebo ukončení oblouku odšlapem,
- opora o hůl v průběhu napojovaných oblouků jako podpora předtočení,
- předtočení — otočení trupu ve fázi ukončení oblouku do směru následujícího oblouku,
- výrazná flexe dolních končetin při jízdě v „korytech“ nebo velmi boulovatém terénu v extrémních podmínkách,
- krátké zapojení extenzorů s okamžitě následující flexí dolních končetin v průběhu napojení fáze ukončení jednoho a zahájení dalšího oblouku.

V závěru bychom chtěli zdůraznit, že jsme si vědomi značně širší uvedené problematiky a to především v oblasti motorického učení, která je pro nás z hlediska nácviku jednotlivých dovedností oblastí velmi důležitou. Zde hlavně vycházíme ze dvou skutečností:

- ze stupně osvojení dovednosti,
  - šíře uplatnění dovednosti,
- což nám umožňuje vlastní činnost v praxi, z hlediska individuálního přístupu k žákům. Dále pak z toho hlediska, že výsledkem osvojení senzomotorických dovedností jsou určité změny v motorice, změny v percepci a komplexní strukturální změny v řízení činnosti.

PhDr. MILOŠ PŘIBRAMSKÝ - FTVS UK

## K technice běhu do svahu

Technika běhu do svahu se podstatně liší od techniky běhu po rovině. Způsob běhu se mění jednak se sklonem svahu, jednak s podmínkami skluзу. Při dobrém skluзу běžci s dobrou technikou běhu používají až do stoupání 3–4<sup>0</sup> běh střídavý jako na rovině.

Při použití střídavého běhu ve stoupání se přirozeně jeho provedení mění, přizpůsobuje se sklonu svahu. Podstatné však je, že jednotlivé pohybové fáze a jejich struktura zůstávají zachovány v té podobě, jak jsme je popsali. To znamená, že podstatné znaky střídavého běhu, které ho definují a charakterizují, zůstávají zachovány, byť ve změněné podobě.

Při použití střídavého běhu do prudšího svahu dochází nutně k takovým podstatným změnám v technice provedení střídavého běhu, že nastává redukce, případně vypuštění některých pohybových fází. Podle velikosti a rozsahu

těchto změn pak rozlišujeme běh do svahu na stoupavý běh a prostý běh. Ve velmi prudkém stoupání, kdy se ztrácí skluз lyží, se používá stoupavý krok.

### KLASIFIKACE BĚHU DO SVAHU

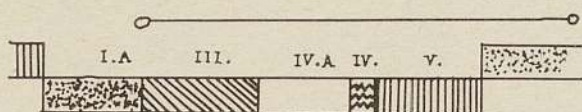
	Způsob běhu	Stoupání	Sklon svahu
1.	Střídavý běh	Mírné stoupání	do 4 <sup>0</sup>
2.	Stoupavý běh	Střední stoupání	4–10 <sup>0</sup>
3.	Prostý běh	Prudké stoupání	10–15 <sup>0</sup>
4.	Stoupavý krok	Velmi prudké stoupání	nad 15 <sup>0</sup>

Při rozboru a srovnání techniky běhu do svahu se střídavým během na rovině se držíme členění běžecského kroku na jednotlivé fáze. Toto členění, které jsme použili při popisu techniky střídavého běhu, je zatím nejhodnějším způsobem, jak na žádoucí úrovni analyzovat a srovnávat různé modifikace základních způsobů běhu.

## STOUPAVÝ BĚH

se používá při běhu do svahu o sklonu  $4-10^0$ . Při rozboru techniky běhu ve středním stoupání můžeme pozorovat, že po oddálení odrazové lyže pokračuje dále odpich hole. To znamená, že část váhy běžce spočívá v opoře o hůl a skluzná lyže není plně zatížená. Tím se objevuje fáze běhu, kterou možno doslovně nazvat „**skluz s odpichem**“ a která se neobjevuje při střídavém běhu na rovině. Sovětští autoři tuto fázi označují jako fázi I.A, buď částečně nebo plně nahrazuje fázi prostého skluzu — fázi I.

Z přiloženého obr. 1 je patrné, že rozsah a doba trvání práce paží je relativně delší než při běhu střídavém. V okamžiku skončení odpichu jednou holí začíná odpich druhou holí. Fáze prostého skluzu je tím zaměněna za fázi s oporou o hůl.



Obr. 1 Chronogram stoupavého běhu.

Význam této záměny spočívá v tom, že odpich holí na jedné straně neumožňuje běžci skluz v uvolněném, napřímeném postoji, na druhé straně zabraňuje posunutí těla dozadu.

Další odlišnost stoupavého běhu od běhu střídavého spočívá v tom, že v okamžiku zahájení odpichu holí je jím zapíchnutím do sněhu začíná okamžitě snižování těžiště pokrčováním stejné nohy. Tím se úplně ztrácí **fáze II.** (skluz se zvyšováním těžiště).

To znamená, že při běhu ve stoupáních od  $4-6^0$  výše není skluz se zvyšováním těžiště (tj. fáze II.). Těžiště — váha těla nutí běžce ve stoupání rychleji — včasněji začínat s přípravou odrazu nohou. Snižování jako znak přípravy na odraz probíhá dříve a déle než při běhu na rovině. Jestli běžec ve stoupání běží se skluzovou fází II., tj. se zvyšováním těžiště, je to možné, ale ztrácí se rychlost a navíc je to neekonomické — skluzu je docíleno nadměrným úsilím odrazu nohou.

Dále je nutno uvést, že zapíchnutí do sněhu jedné hole (paže, která je vpředu) časově splývá s dokončením odpichu druhou holí. S větším sklonem stoupání zapichují dobří běžci hůl do sněhu ještě před dokončením odpichu druhou holí, tj. doba opory o obě hole se prodloužuje.

Velmi závažnou skutečností v technice stoupavého běhu je okolnost, že v okamžiku zastavení oporné (skluzné lyže) švihová noha je ještě vzadu za stejnou nohou. Důvodem je pomalejší švih ovlivněný silou gravitace, úměrnou sklonu svahu. Ve stoupání se nedaří přisunout v okamžiku zastavení lyže švihovou nohu na úroveň stejné nohy a to má za následek zahájení výpadu (přepadu) vždy až po zastavení lyže. Dochází tak k vytvoření nové fáze, respektive mezifáze, která se označuje jako fáze IV. A, od zastavení skluzné lyže do zahájení výpadu — fáze „**před výpadem**“.

Tato fáze je nerozlučně spojená se stoupavým během. Je však žádoucí ji zkracovat zvýšením frekvence kroku, avšak její úplné odstranění by znamenalo podstatné zkrácení skluzu a tím i délky kroku.

S fází IV. A se můžeme setkat v technice mnohých běž-



Kinogram stoupavého běhu

ců i při běhu na rovině. V těchto případech je to však nutno považovat za hrubou chybu, zastavení lyže je příliš dlouhé a tím je dlouhá i doba odrazu.

Závěrem si můžeme shrnout odlišnosti v technice běhu

na rovině od běhu ve stoupání, běhu střídavého od běhu stoupavého:

- místo fáze I — prostého skluzu je fáze I. A — smíšený skluz
- místo fáze II — skluzu se zvyšováním těžiště napínáním stejné nohy je fáze III — skluz se snižováním
- v okamžiku zastavení skluzové lyže dochází k fázi IV. A — zastavení lyže před výpadem.

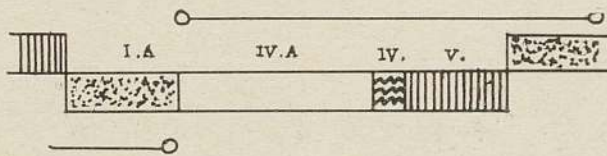
## PROSTÝ BĚH

se používá při stoupáních, kdy sklon svahu dosahuje  $10-15^0$ . Zvětšený sklon svahu redukuje skluz v podstatě jen pětinu doby trvání jednoho kroku, běh na lyžích se blíží běhu atletickému.

Při běhu prostém není fáze I, tj. skluz prostý, ale po odrazu nohou následuje skluz smíšený, souběžně s odpichem holí. V okamžiku zapíchnutí druhé hole do sněhu skluz končí. Celý skluz trvá jen po krátkou dobu fáze I A, po níž ihned dochází k zastavení skluzné lyže. To znamená, že úplně vypadává fáze II a III, tj. skluz se snižováním.

Souhrn odlišností v technice prostého běhu od běhu střídavého:

- místo fáze I — prostého skluzu je fáze I A — snížený skluz
- vypadává fáze II a fáze III
- dochází k fázi IV A



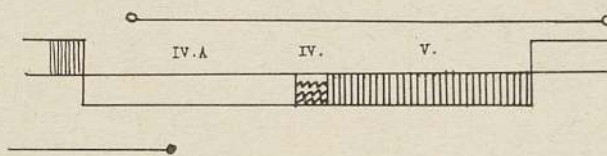
Obr. 2 Chronogram prostého běhu.

## STOUPAVÝ KROK

je způsob zdolávání velmi prudkých stoupání, která neumožňují běh se skluzem.

Stoupavý krok je totiž běh bez jakékoliv skluzové fáze. Práce paží je zintenzivněna a prodloužena, nastává dvouopornová fáze o hole, po určitou dobu stoupavého kroku běžec se opírá o obě hole.

Druhým stoupavého kroku je výstup jednostranným nebo oboustranným odvratem — „**stromečkem**“. Při těchto druhých výstupů stoupavým krokem se zdůrazňuje intenzivní práce paží, které významnou měrou zajišťují běžce před podklouznutím.



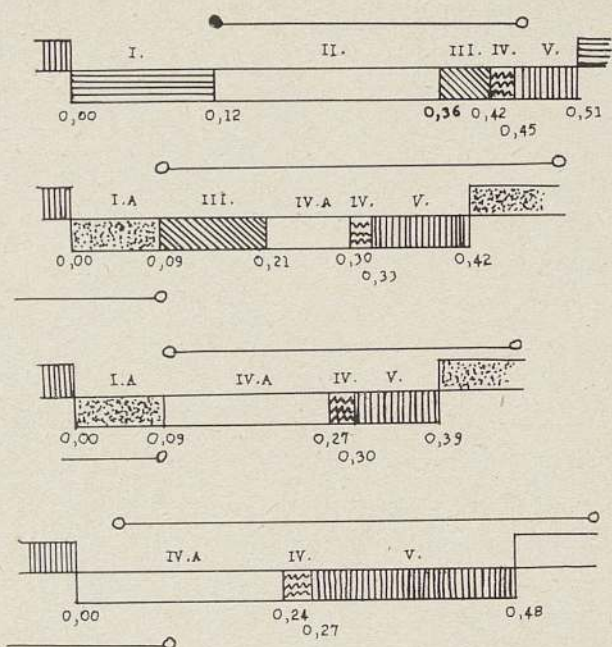
Obr. 3 Chronogram stoupavého kroku.

Při velmi prudkém stoupání, kdy lyže začínají při odrazu podklouzávat, je nutné se odrážet z lyží, které jsou vůči spádnicí pod určitým úhlem, tj. vystupovat jednostranným nebo oboustranným odvratem (stromečkem).

Při tomto způsobu stoupání, které se vyskytuje zřídka a většinou jen na krátkých úsecích tratě, se doporučuje zvýšit frekvenci kroků, běžet rytmicky a lehce. Tak se dá zachovat relativně stálá vysoká rychlost běhu ve stoupání; mnozí běžci se domnívají, že výstup jednostranným a oboustranným odvratem je nevýhodný a pomalý a snaží se i s velkým vypětím sil běžet rovnoběžnými lyžemi. Pokusná měření ukázala, že tomu tak není a opak je pravdou.

Souhrnně k technice běhu do kopce můžeme uvést, že každý ze způsobů běhu do kopce představuje svébytný, charakteristický způsob běhu se specifickými znaky, kterými se odlišuje jeden od druhého. Všechny způsoby běhu do kopce jsou modifikací běhu střídavého, jednotlivé změny jsou rozsahem i svou velikostí úměrné velikosti sklonu svahu. To je souhrnně znázorněno na obrázku.

Všechny způsoby běhu do kopce postrádají fázi prostého skluzu [1]. Ve stoupavém a v prostém běhu je fáze



Obr. 4 Srovnávací schéma chronogramů jednotlivých modifikací běhu střídavého.

prostého běhu nahrazena fází smíšeného skluzu (I A). Odpojí holí je dokončen později než odraz nohou a podporuje fázi skluzu.

Rovněž fáze skluzu se zvyšováním těžiště (II. fáze) se v běhu do svahu neobjevuje. Je neekonomické během skluzu zvyšovat těžiště a tím zvyšovat sílu gravitace.

III. fáze skluzu se snižováním těžiště je pouze při běhu do mírného stoupání, tj. při stoupavém běhu.

Při běhu do svahu se vytváří mezifáze IV A, která je ohraničena zastavením skluzné lyže a zahájením výpadu. V důsledku pomalejšího pohybu švihové nohy po odrazu začíná výpad při běhu do svahu později. V okamžiku zastavení skluzné lyže je švihová noha ještě vzadu a dostává se na úroveň stojné nohy v době, kdy tato je již v klidu. Při běhu na rovině v okamžiku zastavení skluzné lyže začíná současně výpad, pokud tomu tak není, tak je to chyba.

Fáze V — odraz s napínáním odrazové nohy je nejdůležitější fáze všech způsobů běhu a jejich modifikací. Při běhu do svahu se doba trvání odrazu nohou prodlužuje na 0,12–0,24 sec. [na rovině 0,06–0,12 sec.], vždy však musí být snaha dobu odrazu zkracovat.

Způsob práce paží při běhu do svahu se rovněž mění a přizpůsobuje měnícím se časově prostorovým vztahům. Hůl se zapícnuje do sněhu pod menším úhlem, při běhu na rovině pod úhlem cca 70°, při běhu do svahu cca 60–65°, spíše k patce stojné nohy; paže je více pokrčena. Tyto změny umožňují běžci lépe využít práce paže a odpichu holemi k pohybu vpřed ve stoupání.

PhDr. FELIX CHOVANEC, CSc. - FTVS UK

# Věkové a výukové stupně

Vyučovat lyžování s ohledem na věkový a výukový stupeň žáků patří mezi pravidla obsažená v didaktické zásadě přiměřenosti a individuálního přístupu. Jsou to pravidla důležitá a všeobecně známá. Avšak podstatná je jejich konkrétní aplikace při výuce. To, jak je dovede cvičitel ve vyučovací praxi uplatňovat, bývá často ukazatelem jeho cvičitelské odbornosti a zkušenosti.

V dnešní didaktické kapitole se proto pokusíme, s použitím současné didaktické a lyžařské literatury, upozornit na možnosti aplikace těchto dvou pravidel při výuce lyžování.

## VĚKOVÉ STUPNĚ

Psychomotorické a fyziologické předpoklady, zájem, výukové cíle a sociální vztahy jsou nejdůležitější z činitelů, které ovlivňují výukový program a pedagogický přístup u jednotlivých věkových stupňů lyžařských žáků. Alespoň přibližně naznačíme vymezení a charakteristiku těchto stupňů.

### 2–5 let

Na tomto věkovém stupni se děti teprve vyrovnávají se svým prostředím všeobecně, nejenom na sněhu. Nedoporučuje se proto s nimi provádět jakoukoliv organizovanou výuku lyžování. Nijak neusměrňovat, neopravovat. Pouze nechat zvykat si podle chuti na zimní prostředí, na sněh, na dětské lyže. Děti si pouze mají hrát na sněhu.

Výhodné prostředí: „lyžařská školka“.

### 6–9 let

Pro tuto věkovou skupinu je v lyžařském programu charakteristická HRA, kterou cvičitel s výukovým záměrem režuruje. Přitom je třeba brát v úvahu, že děti tohoto věku na základě svých psychomotorických podmínek:

- S oblibou sjíždějí v nízkém postoji.
- Sjíždějí ve vysazeném postoji (mají poměrně větší délku trupu).
- Mají sklon k jízdě po vnitřních hranách, v širší stopě a v mírném pluhu (nohy do X).
- Zatáčejí výraznou změnou zatížení lyží ve spojení s jejich pluhovou polohou, později až přestoupením (zvládnou snadněji pohyb na základě vrozených reflexů — rytmus chůze).
- Při zatáčení se objevuje rotace (ovládají pohybově především střed těla — vycházejí z pohybu trupu).

— Jsou schopné provádět pohyby pouze v nedokonalé koordinaci — hrubém tvaru. Nevyžadujeme od nich také obvykle oporu o hůl.

Světlem dětí v tomto věku jsou city a hry. Učí se prostřednictvím smyslových vjemů, jejich učení je prožitkové. Učení je motivováno příjemným a nepříjemným. Děti si hrají a napodobují jízdu cvičitele a jiných lyžařů.

Postoj dětí ke skupině je egocentrický.

Výhodným výukovým prostředím je „lyžařské hřiště“ — vymezený prostor s dětským vlekem, s uměle upravenými sjezdovými trasami a učebně výhodnými terénními tvary, s rozmanitou běžeckou stopou a vybavený vyučovacími pomůckami.

Cvičitel je dětmi nejlépe přijímán v roli režiséra her, spoluhráče, vypravěče nebo „náčelníka“.

### 10–12 let

Pro děti této věkové skupiny je charakteristický NÁ-CVIK lyžařské techniky. Ke hrám a k soutěžím přistupuje jako důležitý činitel i slovní a zraková instrukce. U dětí je již natolik rozvinuto rozumové chápání, že je pro ně výhodné učení prostřednictvím slova.

Tělesné proporce se na tomto vývojovém stupni poněkud vyrovnávají a děti jsou již schopné zvládnout jednodušší běžnou techniku. Kupř. při sjíždění již zaujmají správný postoj, jezdí i v užší stopě, dokáží vést v oblouku lyže po hranách, odlehčují lyže zvýšením a snížením, používají vědomě oporu o hůl a dovedou zahájit oblouk také prototáčením, otáčením nohama nebo předtočením (ovládají již pohybově jak střed, tak periferní oblasti těla).

Jsou schopné zdokonalovat koordinaci pohybů — zhruba zvládnuté cviky mohou vylepšit až do jemného provedení.

Jejich učení začíná být motivováno také potřebou úspěchů a jsou schopny přijímat nejenom bezprostřední cíle.

Začínají chápat i společné cíle skupiny a jsou ochotné se angažovat pro zvládnutí společných úkolů. Vzájemně si pomáhají.

Využívají „lyžařské hřiště“, ale přecházejí již častěji do různého jím přiměřeného terénu a na snadné sjezdové tratě.

### 13–16 let

Za předpokladu výukové kontinuity s předchozími věkovými stupni je možno označit lyžařskou výuku v tomto



Z lyžařského výcviku mládeže

věku přitažlivým názvem TRÉNINK. Psychomotorické a rozumové schopnosti se natolik přibližují dospělému lyžaři, že je možno uplatnit techniku i metodiku jízdy v plném rozsahu. Je však třeba důrazně dbát na to, aby se organismus mladých lyžařů nepřetížil, výcvik je nutno dávkovat vzhledem k fyziologickému rozvoji žáků.

Žáci jsou již racionálně vyspělí, projevuje se u nich touha po uplatnění a po výkonu a jsou již motivováni i perspektivními cíli. To vše dává cvičiteli možnost uplatnit při výcviku nejen slovní a zrakovou instrukci, ale také metodu soutěže a pohybového úkolu. Kromě toho se naskýtá širší výhledové zaměření výcviku. Pro celou řadu žáků může být perspektivou závodní činnost, jiní se mohou zaměřit na přípravu ke zkouškám lyžařských cvičitelů 4. tř. a jiné je možno motivovat na určitou, pro ně přitažlivou rekreační lyžařskou aktivitu.

Je výhodné, jestliže žáci procházejí lyžařskými závody, pořádanými třebas i pouze uvnitř jejich lyžařské skupiny.

Cvičitel v očích lyžařů tohoto věku se jeví výhodně jako „trenér“ a starší partner.

#### 17—25 let

Lyžaři tohoto věkového období se blíží nebo jsou na vrcholu své mentální a motorické výkonnosti. Podle jejich pohybové a lyžařsky technické úrovně a motivačního zaměření pro ně cvičitel sestavuje vhodný program z techniky a metodiky lyžařského výcviku. Lyžařský výcvik v tomto věku může být v celé řadě lyžařů rozhodující pro to, aby zařadili pravidelnou lyžařskou aktivitu do svého životního stylu, či aby se společensky uplatnili jako lyžařští cvičitelé.

Úspěchu výuky pomáhá, jestliže žáci vidí ve cvičiteli schopného lyžařského odborníka a dobrého přítele.

#### 26—40 let

V tomto věku by se měla postupně klesající výkonnostní kapacita organismu vyrovnávat zvětšující se pohybovou zkušeností. Můžeme tedy předpokládat, že žáci lyžařských družstev tohoto věku disponují dobrou fyzickou výkonností a pohybovými předpoklady a cvičitel může podle podmínek vybírat výukovou látku z celého rozsahu lyžařské výuky. Cílem převážně většiny žáků jsou různé formy rekreačního lyžování, jež cvičitel neopomene brát v úvahu ve vyučovacím programu.

Výuku sjíždění by měly v tomto věku již častěji usnadňovat výukové krátké lyže.

Role cvičitele: plný porozumění pro individuální cíle a zvláštnosti žáků.

#### 41 a více let

V tomto věkovém období se stává zvládnutí nových pohybů postupně obtížnější. Žákům pomáhá ještě ve větší míře důkladné porozumění struktuře pohybu. Při výuce má tedy velmi důležitou roli metoda slovní instrukce.

Výběr vyučovacích cviků se omezuje na cviky pohybově snadnější. Tomuto požadavku má odpovídat také volba sněhu, terénu a vyučovacích prostředků.

Převažují zdravotní cíle a hlediska. Většího významu nabývají estetické prožitky při lyžování.

Běžecské a krátké lyže se stávají optimální výzbrojí pro valnou většinu žáků.

Cvičitel nepřepíná intenzitu výuky a pamatuje na dostatek odpočinku a rozptýlení.

Lyžaři tohoto věku bývají velmi vděčnými žáky.

Často výhodná role cvičitele: mladší přítel.

Toto schematické rozdělení žáků do věkových stupňů je pro cvičitele pouze přibližným, i když důležitým vodítkem. Je třeba brát v úvahu, že skutečné schopnosti, předpoklady a zájmy člověka ovlivňuje kromě věku ještě celá řada dalších činitelů. Biologický věk často nesouhlasí s věkem kalendářním. Cvičitel se nemůže řídit pouze datem narození, ale musí mít upřímný zájem o poznání celé osobnosti žáka.

### VÝUKOVÉ STUPNĚ

Zvládnutí pohybových dovedností probíhá po kvalitativních stupních, jež odpovídají procesu iradiace, koncentrace a stabilizace vzruchů v centrální nervové soustavě. Také při výuce pohybu je třeba z didaktických důvodů brát tyto stupně v úvahu.

Členění výuky určité pohybové dovednosti podle výukových stupňů je třeba chápat jako rámcové. U každého žáka probíhá proces výuky poněkud jinak, často kupř. dochází k přerušení nebo dokonce i ke klesající tendenci dovednostní křivky. Přesto však se projevuje snaha, usnadnit metodický postup při výuce tím, že se výukový proces rozčlení, a to většinou na tři stupně, které vyjadřují dosažené úrovně zpevnění dočasných spojů v centrální nervové soustavě: hrubá, jemná a dokonalá forma (či fáze, tvar) určité pohybové dovednosti.

Přestože není možné řídit se v metodické praxi krok za krokem podle určitého návodu a výukový postup je třeba v podrobnostech upravovat podle předpokladů jednotlivce, je výhodné respektovat tato pravidla:

— **Hrubé provedení cviku musí předcházet provedení jemnému.**

Je nesprávné vyžadovat ihned na žákovi dokonalé provedení cviku, tzn. zaměřit se přímo na jeho jemnou nebo dokonalou formu. Podle osvědčené vyučovací zásady je nutné, aby hrubá forma předcházela formu jemnou.

— **Úkázka cviku má zdůraznit:**

Na stupni hrubého formování dovednosti — celkový průběh pohybu a jeho nejdůležitější rysy.

Na stupni jemného formování — koordinaci, přechody a jednotlivé pohybové znaky.

Na stupni dokonalého provedení — do podrobností zvládnutí pohyb za různé rychlosti a v různých terénních a sněhových podmínkách.

— **Výklad provádíme od jednoho stupně ke druhému podrobněji.**

Od základních připomínek přecházíme k podrobnostem. Od formování v obecném jazyce přejdeme k přesnějšímu vyjádření odbornými termíny.

— **Při korektuře si všímáme nejprve hlavních nedostatků.**

Uvádíme nejprve ty chyby, které ohrožují vlastní provedení a bezpečnost cviku. Teprve později se zabýváme podrobnostmi.

— **Nezkracujeme fázi hrubého provedení cviku.**

Výukový stupeň, na kterém se zvládá hrubá forma určité pohybové dovednosti, se nesmí násilně zkracovat. Avšak již na tomto stupni se má pokud možno dosáhnout všestranného použití příslušného cviku.

— **Pomocné cviky nacvičujeme pouze v hrubé formě.**

Pomocné cviky základního výcviku (kupř. oblouk v pluhu a oblouk z pluhu) stačí zvládnout v hrubé formě a je zbytečné je nacvičovat až do jemného provedení.

— **Rozložení cviku na jednotlivé pohybové úkony používáme až na stupni jemného provedení.**

Samostatným procvičováním jednotlivých pohybových úkonů se sleduje zdokonalení cviku v podrobnostech a odpovídá tedy jemné formě pohybové dovednosti. Naopak, rozložení cviku ve fázi hrubého nacvičování může počátky jeho zvládnutí narušit.

— **Stupeň vnímání pohybu má odpovídat stupni jeho provedení.**

Vnímání pohybu žákem je třeba na stupni hrubého formování zaměřit na „hrubé“ vnímání, tzn. kupř. při nácvičku zatáčení především na polohu lyží (kupř. pluhová poloha), vedení lyží (kupř. hranění), na rozsáhlé rotační pohyby nohou a na odlehčení, případně zatížení lyží.

Na stupni jemného formování se toto vnímání diferencuje, kupř. rozlišujeme různé zatížení lyže vzhledem k její podélné ose, potřebnou dávku otáčení nohama apod.

Na stupni dokonalého formování jde konečně o zařazení

rychlých reakcí a o vnímání zvláštností sněhu a terénu, cvlivujících časově prostorovou koordinaci pohybu.

Jako příklad metodického postupu podle výukových stupňů uvedeme nácvik oblouku z přívratu nižší lyží:

1. stupeň — hrubé provedení

Vytvoří se představa pohybu při přestoupení z přívratu nižší lyží.

Získá se určitá zkušenost s přivrácením lyže, se zahrnutím, s odklonem, s odrazem, s oporou o hůl a s přenesením váhy těla.

Oblouky se postupně začínou dařit, ale jsou nekontrolované a nepravdivé.

Některé pohyby jsou příliš výrazné (kupř. rotace těla), jiné jsou příliš slabé (kupř. odraz nebo otáčení nohama). Lyžař působí křečovitým dojmem, pohyby jsou ztrulé. Střídavě se objevují různé chyby: přívrat bez pokrčení nižší nohy, chybí odraz, nedaří se opora o hůl.

Na konci této výukové fáze se oblouky daří jakžtakž spolehlivě. Lyžař již dokáže poněkud usměrňovat rychlost a sjíždí svah napojovanými oblouky. Dokáže jet oblouky i v terénu kupř. v mírně hlubokém vodivém sněhu.

2. stupeň — jemné provedení

Představa o obloucích se stává přesnější a plastičtější. Lyžař zaznamenává již i podrobnosti jako je kupř. vedení oblouku koleny. Umí již náležitě rozeznat dobré oblouky od špatných. Přívrat a vedení lyží po hranách dokáže již vědomě provádět v různých variacích za účelem snižování nebo zvyšování rychlosti.

Otáčecí impuls vychází z přesně dávkovaného odrazu a přestoupení a pokračuje vědomým otáčením vnější nohy po jejím zatížení.

Pohyby trupu jsou velmi hospodárné, nedochází k jeho přetáčení po přejezdu spádnice.

Pohyby přecházejí měkce jeden ve druhý.

Jeden oblouk vychází z druhého.

Oblouky se podle přání provádějí buď jako uzavřené nebo jako otevřené oblouky při spádnici, jako oblouky dlouhé, střední či krátké.

V různém sněhu dokáže lyžař dávkovat jednotlivé impulsy podle potřeby.

V brankách si lyžař správně volí trasu a rychlost.

3. stupeň — dokonalé provedení

Tento výukový stupeň znamená především stabilizací a automatizací pohybové dovednosti.

Lyžař ví přesně, jak chce jet své oblouky a dovede je přizpůsobit tvaru terénu a rychlosti.

Dovede i v měnících se podmínkách a v těžkém sněhu jet oblouky s jistotou a napojovat je rytmicky za sebou.

Výsledek jízdy dovede dobře posoudit.

Oblouky působí dojmem, že jsou prováděny s plnou jistotou, lehce a snadno.

Lyžařovo myšlení a představy jsou v předstihu před vlastní jízdou. Přitom ale dokáže zároveň přesně kontrolovat své pohyby.

Při vedení výuky je třeba brát také v úvahu, že jak při sjíždění, tak při běhu na lyžích, je na sobě závislá technická a kondiční úroveň lyžaře. Určitá kondiční úroveň je předpokladem již při přechodu od hrubé formy dovednosti k jemné a pro většinu lyžařů, tzn. pro ty, kteří nemají nadprůměrné podmínky k soustavnému a intenzivnímu výcviku a tréninku, je jemná forma stropem jejich růstu v technice lyžování. Naštěstí však poskytuje lyžování tak bohaté možnosti neustálého rozvoje každého lyžaře, že pro nikoho z těch, kterým zůstane dokonalá forma lyžařské techniky uzavřena, to v žádném případě neznamená ochuzení lyžařských perspektiv.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

# Taktická příprava a činnost skokana

**Taktikou se zpravidla rozumí výběr optimálního způsobu boje v konkrétních podmínkách. Taktická příprava sportovce k takovému jednání, které vede v boji se soupeři k úspěchu. Obsah taktické přípravy v jednotlivých druzích sportu je velmi rozdílný, vyplývá z charakteru výkonu a závisí na schopnostech sportovce.**

Taktická příprava je důležitou složkou sportovního tréninku, zvláště v některých sportech na ní závisí ve značné míře, zda sportovec své schopnosti uplatní či nikoliv, tedy úspěch nebo neúspěch.

Ukazuje se, že podíl taktiky a její obsahový základ je v různých typech sportovních výkonů velmi rozdílný a při analýze taktické složky výkonu je nutno vyjít vždy z obsahu úkolu, který je základem daného sportovního výkonu. Jen tak je možné určit přesně obsah taktické komponenty a její podíl na celkovém výkonu. Odtud také musí vycházet i určení taktiky, eventuálně i její nácvik.

Základním předpokladem úspěšné taktiky je dokonalá tělesná, technická i psychická připravenost sportovce. Zvláštní význam má nejen kvalita, ale i šíře technických prostředků (počet příslušných sportovních dovedností), jimiž sportovec disponuje, neboť ony jsou jakýmsi „stavebním materiálem“. Z něho se tvoří pružná a účinná taktika v průběhu boje. K tomu ještě přistupují zkušenosti sportovce, které nesmírně obohacují jeho taktické možnosti.

Dobrá tělesná, psychická i technická připravenost, doplněná bohatými zkušenostmi, usnadňuje sportovci boj s únavou, s vlivy nepříznivého počasí i vnějších činitelů (např. obecnostva). Umožňuje mu i v podmínkách časové tísně, bezprostředního kontaktu se soupeři zachovávat chladnou rozvahu, dokonalou orientaci a včasné a přesné rozhodování.

Bez určité úrovně těchto předpokladů není možno rozvíjet taktické myšlení. Proto má taktická příprava svůj význam hlavně u sportovců vyšších výkonnostních úrovní. Ve sportech, v nichž se technika a taktika vzájemně prolínají, hovoříme o technicko-taktické přípravě.

Rozvoj taktických schopností (taktická příprava) sportovců je dlouhodobým procesem, probíhajícím souběžně s ostatními složkami sportovního tréninku, s nimiž je neodlučně spjata. Osvojování speciálních taktických vědomostí se dotýká okruhu vědomostí potřebných v boji se

soupeři a vyplývajících z obsahu a charakteru sportovního výkonu. Každý sportovní výkon má tedy vlastní specifický okruh taktických vědomostí.

Osvojování a zdokonalování těchto vědomostí se musí dít zcela systematicky, zcela plánovitě rozšiřovat a prohlubovat v nejtěsnějším kontaktu s praktickým výcvikem. Upevňování vědomostí má jen tehdy cenu, je-li spojeno s jejich praktickým uplatněním. Cestou praktického uplatňování se mění vědomosti ve zkušenosti, vytváří se z nich určitý systém bezprostředně sloužící jako základ racionalizace praktické činnosti.

Nácvik a zdokonalování speciálního taktického jednání je poměrně složitý proces, mající řadu úkolů:

Podstata systematického rozvoje vnímání spočívá v cílevědomém rozvoji diferencovaného pozorování, jehož výsledkem je soustředění pozornosti (na základě vědomostí) na faktory, které jsou pro řešení úkolů rozhodující. Tímto způsobem se rozvíjí současně i schopnost rychleji a snadněji pochopit obsah řešené situace.

Rozvoj schopnosti analyzovat situaci, v níž sportovní výkon probíhá. To má svůj význam v případech, kdy situace jsou v podstatě neměnné, ale zejména ve sportovních výkonech, v nichž je proměnlivost podmínek nedílnou jejich součástí. Tato schopnost se rozvíjí rozbory jak pomocí teorie doplněné názornými pomůckami, tak i praxí.

Praktický nácvik taktického jednání formou osvojování různých způsobů řešení situací. Tímto způsobem se vytváří a postupně rozšiřuje zásoba řešení, jichž lze buď ve standardní podobě, nebo s příslušným přizpůsobením používat v praxi.

Orientační schopnost se dotýká především prostoru a pohybu v něm. Jejich rozvoj je možný především ve ztížených podmínkách, např. mlha, sněžení apod. Ztížené podmínky kladou na závodníky větší požadavky a rozvíjejí dílčí elementy těchto schopností intenzivněji.

Schopnost pružně reagovat na všechny změny situace je schopností komplexní a proto se skládá z celé řady dílčích prvků. Tak např. její součástí je schopnost orientace, rychle a přesně vnímat, analyzovat, vybírat vhodné řešení, rychle je realizovat atd.

Její podstatou je tedy široká připravenost ve všeobecném i speciálním smyslu, inteligence, vědomosti, které vyúsťují ve vyvinutý cit pro změny všeho druhu. Nácvik a



Vítěz závodu na velkém můstku při XII. ročníku Tatranského poháru Jozef Rusko jezdil ze sledovaných závodníků ASVS Dukla Banská Bystrica nejpomaleji, ze všech dvádnácti sledovaných skokanů uprostřed.

zdokonalování taktického jednání je tedy komplexní záležitostí, tvoří jakousi nadstavbu v tréninku, ale i jeho nedílnou součást.

Taktická příprava v každém druhu sportu má specifický obsah a její proporce jsou odlišné.

V individuálních sportech je taktická příprava zaměřena zejména na seznámení s pravidly příslušného sportu, na výchovu k samostatnosti a rozhodnosti. Teprve později dochází k cílevědomému nácviku taktického jednání v konkrétních soutěžních situacích.

U mladých sportovců je třeba neustále zdůrazňovat, že jejich taktické možnosti jsou dány především jejich celkovou tělesnou, technickou i psychickou připraveností.

Skok na lyžích patří mezi sportovní odvětví, v nichž taktika nehraje tak významnou úlohu jako např. ve sportovních výkonech úpolového typu a taktická příprava se bude v podstatě ztotožňovat s výchovou dokonale tělesně, psychicky a technicky připravených sportovců. Těm odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům i jejich morálně politická uvědomělost usnadňují v každé situaci správnou orientaci a umožňují jim správně na ni reagovat.

To vyplývá již z charakteru této disciplíny, v níž závodníci startují samostatně v určitém pořadí a nemohou proto působit obtíže svým soupeřům přímo, ale pouze nepřímě. Mají příležitost se plně soustředit na svůj výkon, aniž jsou rušeni. Překonávají překážky pouze v boji se sebou. Vítěz je určen pořadím podle součtu dosažených bodů ze dvou soutěžních skoků.

V praxi to znamená, že taktická příprava před závody i taktika v jejich průběhu spočívá v dokonalé spolupráci trenéra a závodníka. Taktická činnost trenéra při závodech začíná již při losování startovních čísel. Trenér zařazuje své svěřence do jednotlivých losovaných skupin podle výkonnosti, s přihlédnutím k osobním vlastnostem každého závodníka. Taktické možnosti skokana jsou omezeny pravidly lyžařských závodů. Umožňují vynechání zkušebního skoku, najetí vlastní stopy (umožňuje-li to šířka nájezdu), použít kratšího nájezdu apod.

Před zahájením tréninku nebo soutěže trenér zkontroluje úpravu můstku, nájezd, oblouk R 1, odrazový stůl, doskočiště a oblouk R 2. O stavu jednotlivých částí můst-

ku informuje své svěřence a upozorní je na místa, kterým musí věnovat zvýšenou pozornost. Vyspělejší závodníci většinou kontrolu úpravy můstku provádějí spolu s trenérem nebo sami. To je důležité zejména v případech, kdy se k úpravě použilo chemických přípravků a skokan musí vědět, na které části můstku jich bylo použito a v jakém rozsahu.

Po každém skoku trenér informuje závodníka o jeho provedení a upozorní ho na případné chyby, jichž se dopustil. Z toho vidíme, že technika a taktika ve skocích na lyžích na sebe těsně navazuje.

#### ČINNOST ZÁVODNÍKA PŘED ZÁVODEM

Startující před závodem zkontroluje stav své výzbroje a výstroje a provede potřebné opravy a úpravy. Většina skokanů zná ze své praxe, že i taková „maličkost“, jako je přetržené šněrovadlo, dovede před startem nadělat starosti. Hlavní činnost se však soustřeďuje na přípravu lyží, to znamená mazání, které je v současné době podstatně složitější, než před několika lety. Je náročnější na čas, vybavení i prostor pro mazání.

Vlastní postup mazání, které použilo družstvo Dukly Liberec při XII. ročníku Tatranského poháru:

1. Očištění sklužnice od starých vosků (cidlinou, drátky). Odmaštění.
2. Zdrsnění sklužnice smirkovým plátnem. Na sněhy suché se používá plátno s hrubším zrnem.
3. Roztavení vosk se štětce nanese na sklužnici. Sklužnice musí být suchá. Vosk se volí podle návodu výrobce.
4. Nanesený vosk se žehličkou znovu roztaví, sklužnice se tím nahřeje a vosk se do ní lépe vsákne. Vosk se nechá zatuhnout.
5. Cidlinou z plexiskla se přebytečný vosk stáhne. Na suché sněhy se nechá jen nepatrná vrstva vosku, prakticky jen to, co je vsáklé ve sklužnici. Na mokré sněhy se nechává vrstva trochu větší.

#### ČINNOST ZÁVODNÍKA PŘI ZÁVODĚ

Hlavní pozornost závodníka je soustředěna na provedení každého skoku. Mezi jednotlivými skoky (koly) má závodník někdy více, někdy méně času. Ten věnuje drobným opravám a úpravám výzbroje, ale jeho většinu připravě lyží (sklužnice) k dalšímu skoku. Je-li sníh suchý, stačí po každém skoku sklužnici přešetřit hadrem. Je-li sníh mokvý, musí se cidlinou stáhnout vrchní vrstva s nachytanou špinou a sklužnice opět přešetřit. Přešetřením se z porů sklužnice dostává na povrch čistý vosk.

Jak které družstvo namazalo letos na XII. ročníku Tatranského poháru, můžeme usoudit z uvedené tabulky. Porovnáváme vždy čtyři nejlepší závodníky družstev NDR, Dukly Banská Bystrica a Dukly Liberec v závodech na můstku P 90 a P 70 m.

#### ZÁVOD NA MŮSTKU P - 90 m

Družstvo NDR	umístění	výkon v m	nájezdová rychlost km/hod.	Ø z obou kol km/hod.
ECKSTEIN Bernd	6	101,0	97,46	
		105,0	97,46	97,46
WEISSPFLOG Falko	10	102,0	98,63	
		94,5	97,96	98,29
WEBER Martin	13	91,0	96,64	
		104,0	96,00	96,32
DUSCHEK Harald	4	105,0	98,63	
		100,0	98,80	98,71

Ø družstva v I. kole byl 97,84 km/hod.

Ø družstva v II. kole byl 97,55 km/hod. — 0,29 km/hod.

Ø družstva z obou kol 97,70 km/hod.

#### Družstvo Dukly Banská Bystrica

RUSKO Jozef	1	107,5	97,13	
		109,0	96,32	96,72
HÝSEK Jozef	7	100,0	98,29	
		106,0	97,79	98,04
TÁNCZOS Ján	8	101,5	97,79	
		100,0	96,97	97,38
BABIŠ Emil	15	97,0	97,46	
		94,5	97,46	97,46

Ø družstva v I. kole byl 97,67 km/hod.  
 Ø družstva v II. kole byl 97,13 km/hod. — 0,54 km/hod.  
 Ø družstva z obou kol 97,40 km/hod.

#### Družstvo Dukly Liberec

FELIX Ivo	2	104,5	96,32	
		107,0	96,64	96,43
NOVÁK František	3	104,0	96,16	
		105,0	96,00	96,03
BALCAR Jaroslav	9	94,5	96,81	
		104,0	96,43	96,64
NOVÁK Břetislav	11	98,0	96,81	
		97,5	95,68	96,24

Ø družstva v I. kole byl 96,52 km/hod.  
 Ø družstva v II. kole byl 96,20 km/hod. — 0,32 km/hod.  
 Ø družstva z obou kol 96,36 km/hod.

Z této tabulky můžeme vyvodit určité závěry. Nejrychlejší v obou kolech bylo družstvo NDR, druhý tým Dukly Banská Bystrica a třetí družstvo Dukly Liberec. Skoro všichni z uvedených závodníků měli druhé kolo pomalejší, s výjimkou H. Duschka a I. Felixe, kteří byli rychlejší. B. Eckstein a E. Babiš jeli v obou kolech stejně rychle.

Velký pokles rychlosti proti zkušebnímu kolu zaznamenal Jaroslav Balcar, kterému bylo naměřeno 98,13 km/hod. Průměr z obou dalších kol měl 96,64 km/hod., což je o 1,49 km/hod. méně. Zajímavé také je, že vítěz závodu J. Rusko jezdil ve svém družstvu nejpomaleji a ze všech 12 sledovaných závodníků je uprostřed.

Ze závodníků, kteří se nedostali do této tabulky, stojí za zmínku J. Samek, kterého pád v druhém kole připravil o čtvrté místo. V prvním kole skočil 101 m a měl nájezdovou rychlost 97,96 km/hod. V druhém kole skočil o 5 m dál, ale nájezdovou rychlost měl o 1,80 km/hod. pomalejší. Podobné srovnání si můžeme udělat i ze závodu můstku P 70 m.

#### ZÁVOD NA MŮSTKU P - 70 m

Družstvo NDR	umístění	výkon v m	nájezdová rychlost km/hod.	Ø z obou kol km/hod.
ECKSTEIN Bernd	5	79	86,49	
		80	86,23	86,36
DUSCHEK Harald	10	76	87,01	
		80	87,14	87,07
WINKLER Konrad	11	77	86,62	
		77	86,23	86,42
ZIMMERMANN Bernd	12	80	85,97	
		74	85,84	85,90

Ø družstva v I. kole 86,52 km/hod.  
 Ø družstva v II. kole 86,36 km/hod. — 0,16 km/hod.  
 Ø družstva z obou kol 86,44 km/hod.

#### Družstvo Dukly Banská Bystrica

RUSKO Josef	2	81	86,23	
		82,5	86,49	86,36
HÝSEK Josef	24	84	86,23	
		78	86,10	86,16
TÁNCZOS Ján	13	77,5	86,10	
		76	86,10	86,10
BABIŠ Emil	17	80	87,27	
		72	87,01	87,14

Ø družstva v I. kole 86,46 km/hod.  
 Ø družstva v II. kole 86,42 km/hod. — 0,04 km/hod.  
 Ø družstva z obou kol 86,44 km/hod.

#### Družstvo Dukly Liberec

FELIX Ivo	3	83	86,23	
		80	85,97	86,10
ŠKODA Leoš	4	83	86,62	
		81	86,36	86,49
NOVÁK František	6	82	86,10	
		77,5	85,97	86,03
NOVÁK Břetislav	7	81	86,23	
		78	85,33	85,78

Ø družstva v I. kole 86,29 km/hod.  
 Ø družstva v II. kole 85,91 km/hod. — 0,38 km/hod.  
 Ø družstva z obou kol 86,10 km/hod.

Jak je patrné z uvedené tabulky, nájezdové rychlosti jednotlivých družstev se skoro vyrovnaly. Z jednotlivců stejně jako na můstku P 90 m, byl opět mezi nejrychlejšími H. Duschek z NDR. V průměru z obou soutěžních kol byli nejrychlejší E. Babiš a J. Sláma, který obsadil osmé místo, se shodnou nájezdovou rychlostí 87,14 km/hod.

Tak jako na velkém můstku, tak i na středním můstku většina sledovaných závodníků měla druhé soutěžní kolo pomalejší. Vítěz H. Millonig dosáhl průměrné rychlosti z obou soutěžních kol 86,16 km/hod. Stejně jako první ze závodu P 90 m J. Rusko, se i H. Millonig svou dosaženou nájezdovou rychlostí zařadil do středu sledovaného výběru závodníků.

Rozdíl mezi závody na P 90 m a P 70 m je ten, že na velkém můstku v druhém soutěžním kole při nižší nájezdové rychlosti většinou dosahovali závodníci větších délek, než v prvním soutěžním kole. Při závodech na můstku P 70 m se se snižující nájezdovou rychlostí ve druhém soutěžním kole většinou zkracovala i délka skoků.

Z těchto poznatků můžeme předpokládat, že nejlépe připravené lyže při závodech na velkém můstku měli závodníci NDR. Při závodech na můstku P 70 m měli stejně dobře namazáno závodníci NDR i Dukly Banská Bystrica. Trochu pomalejší byli závodníci Dukly Liberec i když již ne tolik jako na velkém můstku.

Závěrem lze konstatovat, že jedině závodníci, kteří budou po všech stránkách dobře připraveni, s nejmodernější výzbrojí a výstrojí a s optimálně připravenými lyžemi budou dosahovat nejlepších výsledků.

BOHUSLAV NOVÁK

## Porada zástupců veřejných lyžařských škol

V Praze se konal 11. června aktiv zástupců všech veřejných lyžařských škol ČSR, kterého se zúčastnili odpovědní pracovníci většiny těchto škol a ústřední funkcionáři pracující na úseku masového rozvoje lyžování, v čele s členem předsednictva VSL ČUV ČSTV Igorem Houdkem.

Aktiv, jehož se zúčastnilo přes 50 organizátorů a pracovníků veřejných lyžařských škol, byl příležitostí jednak k široké výměně zkušeností a informací na základě pracovních výsledků z uplynulé sezóny, jednak k objasnění některých problémů organizačních, ekonomických, kádrových a dalších, jakož i k formulování některých důležitých zásad pro další práci VLS.

Za soustředěné pozornosti účastníků a v rušné diskusi se podařilo objasnit řadu důležitých otázek zejména ekonomického a provozního charakteru. Podkladem k jednání aktivu

byly úvodní referáty předsedy komise masového rozvoje lyžování I. Houdka a předsedy komise VLS P. Borského. Účastníci byli informováni o zprávě o činnosti VLS za uplynulé období, kterou schválilo předsednictvo svazu, a o závěrech předsednictva a dalších úkolech stanovených pro příští etapu rozvoje VLS.

Některým otázkám věnovali účastníci aktivu zvláštní pozornost. Shodli se především na definici veřejné lyžařské školy. Za takovou může být považována škola — ať už provozována některou svazovou složkou nebo jinou institucí — která prostřednic-

tvím svazových cvičitelů s řádnou kvalifikací poskytuje lyžařskou výuku neorganizované lyžařské veřejnosti, a to pravidelně a soustavně. Nezáleží na tom, zda se výuka provádí formou menšího či většího počtu celotýdenních cyklů, celosezónních víkendových cyklů, stále každodenní výuky nebo jinou formou.

Aktiv se shodl na nutnosti soustavného rozšiřování kapacity VLS a zvyšování počtu záků.

Aktiv ukázal, že už dosud dosáhla veřejná lyžařská výuka prostřednictvím VLS neobyčejného rozmachu, ale zároveň i to, že jsou dány předpoklady dalšího rychlého vzestupu této činnosti na základě zásad a forem, na nichž se účastníci aktivu shodli.

Ing. PAVEL BORSKÝ  
 předseda komise VLS



# Sú výsledky, ale nie spokojnosť

Slovenskí lyžiari už tradične hodnotia uplynulú sezónu v Piešťanoch, kde sa schádzajú spolu s predsedom VLZ SÚV ČSZTV tréneri, organizátori významnejších pretekov, cvičitelia aj zástupcovia rozhodcov. Na tomto aktíve, ktorý bol t. r. v dňoch 27.—29. mája, si otvorene a veľmi konkrétne preverili dosiahnuté výsledky. Je to prísna kontrola práce všetkých úsekov činnosti a veru je si čo povedať.

Aká vlastne bola uplynulá sezóna? Predseda zväzu dr. Martin Schelling konštatoval, že priniesla niekoľko dobrých výsledkov, predovšetkým v prudkom raste výkonnosti mladých skokanov z liahne v Banskej Bystrici, dobre si viedli aj bežci a zjazdári doma aj v zahraničí. Súčasne však pripomenul, že výsledky nie sú adekvátne vynaloženým prostriedkom a vôbec nie je dôvod na uspokojovanie sa s tým, čo dosiahli.

Mimoriadna starostlivosť sa venuje výkonnostnému lyžovaniu. Badať to na stúpajúcom trende výkonnosti a zvýšenej účasti slovenských pretekárov na reprezentácii ČSSR, kde v súčasnosti je 27 pretekárov zo Slovenska, a síce 7 mužov (1 beh, 3 skoky, 2 zjazd a 1 združenár), 11 žien (6 behy a 5 zjazd), 10 juniorov (5 behy, 1 skoky, 1 združené preteky a 3 zjazd), 1 juniorka (zjazd). V uplynulej sezóne získali slovenskí pretekári 22 titulov majstra ČSSR zo 69 udelených, a to 12 v bežeckých disciplínach, 8 v zjazdových a 2 v skokanských disciplínach. Dobré výsledky mali aj v medzinárodných súťažiach. Slovenská špička sa sústreďuje v niekoľkých centrách. Bežci majú silnú základňu v SVS ČH Štrbské Pleso a dorastenecké kategórie v Tesle Liptovský Hrádok, skokani v ASVS Banská Bystrica a zjazdári našli najlepšie zázemie v Slávií UK Bratislava a ČH Banská Bystrica. Novozaložená súťaž zjazdárov o Slovenský pohár sa dobre prezentovala a ukázala na široký záujem i záber v tejto disciplíne. Aj keď to bol prvý ročník súťaže, podarilo sa — až na malé organizačné nedostatky — dať tejto súťaži potrebný charakter. Ukázalo sa, že lyžovanie je naozaj športom individuálnym a Slovenský pohár bol prínosom pre zvyšovanie výkonnosti.

Lyžiari si však vždy vedia povedať pravdu do očí. Preto tiež na spomenutom aktíve v Piešťanoch padlo niekoľko kritických pripomienok. Kritika sa niesla hlavne smerom k riadeniu a organizačnej práci. Ešte vždy pretrvávajú staré formy práce, ktoré skôr brzdia rýchlejší rozvoj. Pravda, lyžiari to nemajú s riadením jednoduché. Problém je v tom, že existujú prakticky štyri úseky výkonnostného športu a okrem toho celá široká paleta masového lyžovania. Vieme, že problematika a činnosť jednotlivých úsekov je veľmi odlišná, ich zájmové sféry sa často rozchádzajú. Iné



L. Međzihradská z Mostárén Brezno patrí medzi naděje slovenského lyžování. Na Goralském klobúčku na Roháčích byla třetí

starosti majú bežci, iné skokani, združenári a celkom špecifické zjazdári. Udržať v určitej rovine všetkých je často vyčerpávajúcim snažením predsedníctva VLZ SÚV ČSZTV. Len zaniehanie pre svoj šport, veľký kus obetavosti a v neposlednom rade pevný, srdečný a dobre spolupracujúci kolektív funkcionárskeho aktívu dokáže zvládnuť celú problematiku. Je to ale práca na hraniciách únosnosti. Na všetkých úsekoch je nedostatok kvalifikovaných kádrov. K tomu, aby mohli lyžiari úspešne plniť závery stranických a telovýchovných orgánov, je bezpodmienečne nutné poradiť si so zabezpečením dostatočného počtu trénerov, cvičiteľov, rozhodcov, organizátorov a metodických pracovníkov.

Špecifickosť lyžovania v organizovaní súťaží kladie značné nároky na prípravu pretekov aj na čas organizátorov. Upraviť kvalitnú bežeckú stopu, zjazdovú trať či skokanský mostík znamená niekoľkodennú usilovnú prácu veľkého kolektívu ľudí, často za krajne nepriaznivých poveternostných podmienok.

V spojení s tým vystupuje do popredia už dlhšie diskutovaná otázka potreby špeciálneho útvaru služieb pre akcie a podujatia v rámci zariadení ČSZTV. Vytvorením podobného útvaru by sa vyriešilo veľa trvalých problémov a nedostatkov ekonomického aj technického charakteru. Na aktíve v Piešťanoch sa o tom veľmi živo hovorilo. Jednotliví diskutéri poukazovali na to, že taký útvar by musel byť dostatočne vybavený materiálne aj kádrom, aby bol schopný vyhovieť všetkým požiadavkám. Pri tom by sa tieto služby mali poskytovať v prijateľných cenových reláciách. Nebolo by únosné, aby požadované ceny sa pohybovali na okraji možnosti zväzu. Jeho rozpočet je obmedzený a prakticky ide o presun prostriedkov z jedného vrecka do druhého tej istej organizácie. Niečo podobné iste nie je cieľom a ani zámerom ČSZTV.

Inou otázkou, na ktorú poukazovali najmä organizátori pretekov, je otázka bezpečných zjazdových, ale aj bežeckých tratí, vyhovujúcich predpisom FIS. A nielen to, je potrebné zabezpečiť aj ich stálu údržbu a úpravu. Jestvujúca situácia je však v príkrom rozpore s touto požiadavkou. Majitelia vlekov a výtahov na Slovensku sa o svahy a trate vôbec nestarajú. Napokon, nik ich k tomu vlastne nenúti. O úpravu tratí sa starajú zatiaľ len organizátori pretekov na vlastnú

farchu, a to len počas pretekov. Potom už ostávajú trate opäť ponechané svojmu osudu. Poznáme všetci tie „vangle“ na zjazdovkách, na ktorých je akýkoľvek tréning pretekárov vylúčený a na ktorých produkujeme dostatok zlomenín, výronov aj iných zranení pre naše zdravotníctvo. Keď už pozeráme na vec len z hľadiska hospodárskeho, bolo by iste zaujímavé zistiť a vyčíslieť, čo našu spoločnosť stoja tieto úrazy, a porovnať, koľko by stálo sústavné a zodpovedné udržovanie tratí.

Tak ako na celom svete, aj u nás je stále viac ľudí, ktorí pochopili, čo pre ich zdravie a rekreáciu znamená pohyb v prírode. Preto sa čím ďalej tým viac vracia k bežkám. To síce je nesporne pozitívom v rozvoji lyžiarskeho športu, no na druhej strane sa treba opýtať, ako chceme z tohto masového záujmu o beh na lyžiach vyúžiť čosi aj pre zvýšenie výkonnosti bežectva? Koľko máme pripravených bežeckých stop, na ktorých je možné bezpečne behať? Nemáme na myslí len tréning niekoľkých pretekárov z oddielov či stredísk, ale hovorím o masovom záujme ľudí, často neorganizovaných. No je tu ešte iná vec. Už ste skúšali v našom obchode kúpiť vyhovujúce bežecké lyže? To je často beznádejné. Požiadavky pre najvýkonnejších pretekárov sa kryjú z dovozu, ale aj tu sa každoročne obmedzuje kvóta. Okrem toho obchodné organizácie umožňujú len výnimočne nákup na faktúry, lebo im treba plniť plán tržieb od obyvateľstva v hotovosti. Preto lyžiari hľadajú iné východiská. Dúfajme, že sa podarí realizovať predbežnú dohodu VLZ SÚV ČSZTV a n. p. Drevina v Žiline, že v ich závodoch v Súlove a v Turanoch budú kryť z vlastnej výroby požiadavky na lyže tak pre masové, ako aj pretekové lyžovanie žiactva a dorastu.

Mohli by sme ešte na mnohých príkladoch poukázať na bolesti nášho lyžovania. Prudký rozvoj tohto športu popri radošti prináša zákonite aj rad nedoriešených otázok. Je však v silách zväzu za pomoci orgánov ČSZTV ich riešiť. Dokazujú to závery aktívu v Piešťanoch, ale aj snaha predsedníctva SÚV ČSZTV, ktoré na svojej aprílovej schôdzi prerokovalo správu o súčasnom stave a ďalšom rozvoji lyžovania v SSR. Na tomto predsedníctve prijal rad opatrení smerujúcich k odstráneniu jestvujúcich problémov.

KAROL EIDLPEŠ

# Finálová soutěž sportovních tříd

Již se zdálo, že letošní krátká a na sníh skoupá zima zabráni uspořádat finálové závody sportovních tříd ve sjezdových disciplínách. Deset dnů před stanoveným termínem 1.—3. dubna jsem obcházel krkonošské svahy, abych zjistil půjde-li ještě vůbec někde postavit slalomové tratě alespoň částečně odpovídajících sklonů a délek. Jediným přijatelným místem se ukázala vrcholová část turistické sjezdovky ve Spindlerově Mlýně na Medvědině.

Na toto místo se v pátek 1. dubna na společný trénink a v sobotu 2. dubna k oběma slalomovým závodům v doprovodu trenérů, rozhodčích a rodičů vypravili přes Mísečky závodníci—žáci šestých, sedmých a osmých sportovních tříd ze ZDŠ Ještědská v Liberci a pořádající ZDŠ ZN ve Vrchlabí.

V pátek si žáci dobře zatrénovali slalom v prašanu pokrývajícím rovný ledový podklad. Společně prožili krátký večer ve Vrchlabí, přichystali si lyže a dali si brzy dobrou noc, aby druhý den podali co nejlepší výkony.

Po ránu je již na Mísečkách pozdravil silný vítr a v lese Medvědina o pár metrů výš je obklopila mlha. Sníh byl zvlhlý, teplota dále stoupana. Nepřízeň počasí však nikdo nevnímal. Po namazání lyží a slavnostním nástupu se soupeři obou „sportovek“ do sebe zakousli a s plným nasazením vybojovali pěkné závody. Pět nejlepších žákyň a žáků ze 6. a 7. ročníků obou škol a mimo soutěž družstev i nejlepší z vrchlabské 8. třídy závodili nejprve ve slalomu. V jednotlivých kategoriích zvítězili: Anna Masáková, Tomáš Myslivec (oba Liberec), Martina Hnátková (Vrchlabí), Radan Sixta (Liberec), Hana Jeriová a Jiří Čermák (oba Vrchlabí).

Nerozhodnutá soutěž družstev podpořila bojovou atmosféru; mlha zmizela. Po přestávce na oběd začalo svítit slunce a byl odstartován obří slalom. Trať stále dobře držela a tak při regulérních podmínkách vybojovali vítězství: Anna Masáková, Tomáš Myslivec (oba Liberec), Ruth Červinková, Drahomír Zuzánek, Kateřina Sy-

rovátková a Jaroslav Effemberk (všichni Vrchlabí).

O jednotlivých vítězstvích bylo rozhodnuto, odpadlo bojové napětí, všichni společně pomohli sklídit slalomové tyče a praporky a odjeli do údolí přichystat se na slavnostní večer.

V restauraci Radnice nejprve obdivovali krásné ceny přichystané pro nejlepší a po dobré večeři zažili příjemné překvapení. Pro všechny, hlavně však pro vítěze jednotlivých kategorií, bylo nezapomenutelným zážitkem slavnostní vyhlášení vítězů. Diplomů a hodnotné ceny jim předávali československý reprezentant Bohumír Zeman a mistr ČSSR 1977 ve slalomu Jiří Kornfeld a na památku obdrželi všichni účastníci od B. Zemana fotografie s autogramem.

V závěru předali celkově vítězní žáci sportovních tříd ZDŠ ZN Vrchlabí svým soupeřům z Liberce upomínkové vlaječky. Vedoucí liberecké výpravy Diana Pokorná poděkovala za pěkný pobyt ve Vrchlabí a pozváním na příští ročník pod Ještědem první přebor sportovních tříd ve sjezdových disciplínách ukončila. **PETR JIREŠ**

Fotografie na první a druhé straně obálky **Jaroslav Trousil**, na třetí a zadní straně obálky **Jiří Krulíš**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **ing. Juraj Bobula**, **ing. Pavel Borský**, **Jaroslav Honců**, **Bohumil Hynek**, **Petr Jireš**, **Ludovít Lettrich**, **Ondřej Soukup** a **Jaroslav Trousil**.



Anna Masáková ze 6. C ZDŠ Ještědská Liberec zvítězila ve slalomu i obřím slalomu finálové soutěže sportovních tříd

## NA LYŽÍCH v Českém ráji

Sklostroj Turnov uspořádá v neděli 4. září IV. ročník závodu v běhu na kolečkových lyžích o Turnovský achát. I letos se očekává na čtyřkilometrovém silničním okruhu účast čs. běžec-ké špičky. Profil trati vyhovuje právě lyžařů na sezónu a závod je zajímavou podívanou pro diváky. Loni v něm zvítězili čs. reprezentanti Jiří Beran a Blanka Paulů. V jednotlivých kategoriích je hromadný start — případně ve vlnách, takže je neustále přehled o pořadí v průběhu závodu.



Vedoucí tajemník OV KSČ v Jablonci nad Nisou Jaroslav Belda při symbolickém přestřižení pásky na nové asfaltobetonové dráze u Bedřichova, vedle něho vedoucí tajemník OV KSČ v Liberci dr. Adolf Hájek

## Nová lyžařská dráha

Čs. lyžování má novou ideální asfaltovou dráhu pro jízdu na kolečkových lyžích v pěkném prostředí Jizerských hor u Bedřichova. Byla slavnostně otevřena 9. června za účasti stranických a lidosprávních představitelů libereckého a jabloneckého okresu, zástupců ČSTV a Čs. lidové armády. Symbolickou pásku na Nové louce přestříhl vedoucí tajemník OV KSČ v Jablonci nad Nisou Jaroslav Belda s vedoucím tajemníkem OV KSČ Liberec dr. Adolfem Hájkem a náčelníkem správy vrcholového a výkonnostního sportu MNO plk. ing. Vlastimilem Rádkem.

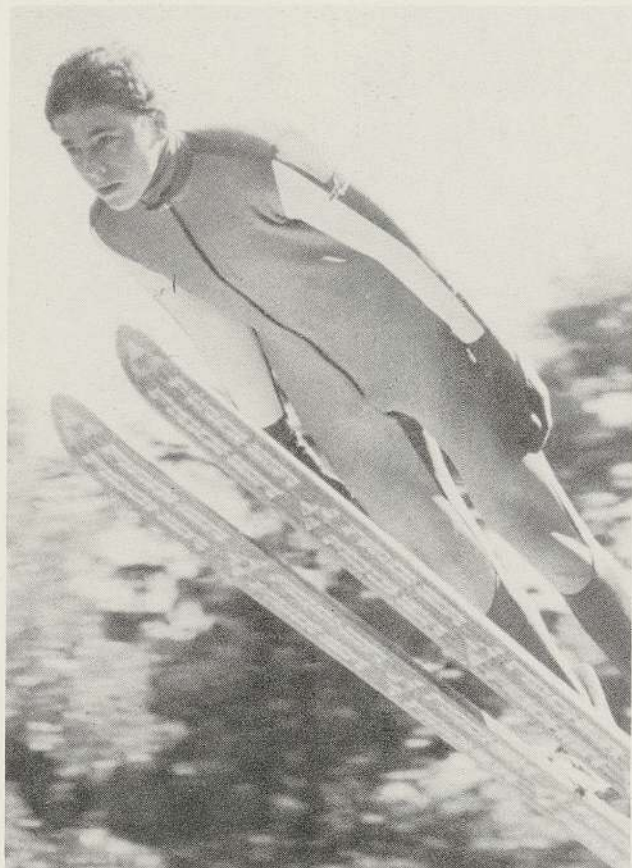
Výstavbu asfaltobetonové tratě náročných mezinárodních parametrů s několika stoupáními a sjezdy, dlouhou 7,1 km, ve zkráceném termínu jednoho měsíce a ve vzorné kvalitě provedli pracovníci nár. podniku Silnice Teplice, závod Liberec nákladem 2 900 000 Kčs a splnili tak svůj závazek k IX. všeodborovému sjezdu a k 60. výročí VŘSR.

Velitel ASVS Dukla Liberec pplk. dr. Otto Janoušek, stejně jako plk. ing. V. Rádek ocenili mimořádnou podporu stranických a lidosprávních orgánů, ČSTV a dalších složek při výstavbě dráhy. Bude důležitým pomocníkem tohoto centra čs. klasického lyžování při úsilí o zvýšení úrovně běžec-ké disciplíny. Dalším plánem je vybudovat v Bedřichově ubytovnu s moderním vybavením pro ASVS Dukla Liberec.

Zahajovací závod s hromadným startem za účasti čs. reprezentantů měl zajímavý průběh a skončil úspěchem Milana Jarého a Anny Pasiárové.

**Muži 10 km:** 1. Jarý 24:33, 2. Beran 25:56, 3. Šimon 26:25, 4. Böhm 26:40, 5. Henych 27:18, 6. Pospíšil 28:19, 7. Bečvář 28:20, 8. Kubica 29:03, 9. Skalník 29:18, 10. Chládek 29:26.

**Ženy 5 km:** 1. Pasiárová 14:16, 2. Bartošová 15:31, 3. Jeriová 15:33, 4. Strnádková 15:46, 5. Nesvadbová 15:58, 6. Hanischová 16:03.



## SKOKANI do nové SEZÓNY

*Nové čs. reprezentační družstvo skokanů zahájilo přípravu na novou sezónu 1977–78 v polovině června na můstcích s umělou hmotou v Lomnici nad Popelkou. Na prvním obrázku Josef Samek při jednom z tréninkových skoků, na druhém Jiří Balcar (ASVS Dukla Liberec) oplachuje své lyže od smeti. Na třetím obrázku trenér reprezentačního týmu Jáchym Bulín dává pokyny svým svěřencům Josefu Samkovi a Břetislavu Novákovi před dalšími skoky*





SEULIOCA  
589

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ ZÁŘÍ 1977 ♦ Kčs 3,—

9





## OHLEDNUTÍ za sezónou

Několika obrázky se ještě vracíme k uplynulé lyžařské sezóně 1976/77. Na prvním z nich pohled na slalomovou trať na Hrebenku ve Vysokých Tatrách při XXII. ročníku Velké ceny Slovenska. Na druhém Drahomír Zuzánek ze ZDŠ Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí při vítězném obřím slalomu, přeboru sportovních tříd ČSR a na třetím čs. reprezentantky ve sjezdovém lyžování Jana Šoitýsová, Dagmar Kuzmanová a Soňa Kuzmanová, které byly nejmúspěšnější z čs. závodnic na XXII. Velké ceně Slovenska.



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

60. VÝROČÍ VŘSR  
A LYŽAŘI

SVĚTOVÝ POHĀR  
BĚŽCŮ

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

*I V LÉTĚ JSME VZPOMÍNALI NA KRÁSNE CHVÍLE, STRÁVENĚ V UPLYNULĚ ZIMĚ NA HORÁCH. NA TITULNÍ STRÁNCE JE PĚKNÝ ZÁBĚR Z TURY NA SNĚŽKU. — NA ZADNÍ STRÁNĚ OBÁLKY POHLED NA ČÁST SYSTĚMU LYŽAŘSKÝCH VÝTAHŮ SJEZDÁRSKÉHO STŘEDISKA NA SOLANI. O JEHO VÝSTAVBĚ PÍŠEME NA STRÁNĚ 12*

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 9

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. F. Borský, K. Eidipes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ulice 1. Telefon číslo 685 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. srpna 1977.

ISSN 0323-1445

# Pro zabezpečení rozvoje výkonnostního sportu

„Bez výkonnostního sportu není možno zvyšovat sportovní mistrovství, úspěšně reprezentovat naši vlast,“ řekl místopředseda ÚV ČSTV dr. Rudolf Dušek ve zprávě předsednictva ÚV ČSTV, přednesené na XIII. plenárním zasedání 24. června v Praze. Výkonnostní sport je nezbytným základem vrcholového sportu, který má své specifické institucionální uspořádání dané jednotlivými články od sportovních tříd a tréninkových středisek mládeže přes střediska vrcholového sportu mládeže a dospělých až ke specializované péči o výkonnostní reprezentační špičku. Vrcholový sport vyrůstá z výkonnostního sportu a je s ním ve všech svých článcích organicky spjat.

Logické propojení vrcholového a výkonnostního sportu na všech stupních ovšem předpokládá, aby to nejlepší, co výkonnostní sport produkuje, vždy a bez průtahů přecházelo do článků vrcholového sportu, které byly vytvořeny k tomu, aby každý sportovní talent mohl být co nejracionálněji rozvíjen.

V tomto smyslu je třeba důsledně bojovat proti povyšování lokálních a oddílových zájmů nad zájmy celospolečenskými. Obdobně bude třeba se zamyslet nad vztahy mezi jednotlivými sportovními odvětvími.

„Výsledky naší práce přinesly kvalitativní změny v tělovýchovném hnutí v ČSSR, které se odrážejí jak v pojetí jednotlivých forem tělovýchovných aktivit, tak i ve všech řídicích procesech při plnění nových aktuálních úkolů,“ řekl dr. R. Dušek. „Z těchto hledisek je třeba zvýraznit pojetí, poslání a funkci výkonnostního sportu pro další období.“

Nejde o zásadní změny, ale o to, aby výkonnostní sport mohl na potřebné úrovni a v plném rozsahu i nadále přispívat k dalšímu pozitivnímu vývoji socialistického systému tělesné výchovy v ČSSR.

Sport se v širokém slova smyslu stal výraznou společenskou silou, prostředkem konfrontace obou společenských soustav. Překročil svůj vlastní rámec a stal se organickou součástí života společnosti i jedince.

Tyto obecné znaky sportu mají mimořádný význam pro socialistickou společnost, která jediná cílevědomě vytváří reálné možnosti pro to, aby sportovní činnost byla přístupná veškeré populaci, především pak mládeži.

XV. sjezd KSČ znovu zvýraznil hlavní úkoly tělesné výchovy ve výchově mladé generace, v reprodukci pracovní síly, v seberealizaci občanů ve volném čase, ve zvyšování sportovního mistrovství jako předpokladu úspěšné státní reprezentace.“

Výkonnostní sport je důležitým prostředkem formování osobnosti socialistického člověka. Umožňuje uplatnit a rozvíjet individuální schopnosti a vlastnosti. Na základě silné motivace vytváří pozitivní charakterové vlastnosti s cíli komunistické výchovy. Odráží se v něm životní tempo, snaha dosáhnout v životě co nejvíce, na základě cílevědomé přípravy realizovat předem stanovené cíle, přibližovat se vybraným vzorům. Výkonnostní sport má významnou společenskou úlohu i ve zdravotní prevenci, zdravém způsobu života a tím i v reprodukci společenské pracovní síly.

Výkonnostní sport je i nedílnou součástí života našich lidí. Týden co týden se zúčastňují sportovních soutěží desetitisíce diváků, pro které je účast neodmyslitelnou součástí jejich volného času, prostředkem rozptýlení i zábavy. Proto stojí před námi stále závažný úkol — na každé úrovni od soutěží základních až po I. ligu — dbát na to, aby soutěže odpovídaly potřebám tělesné výchovy a společnosti a nebyly s nimi v rozporu.

Pro rozvoj výkonnostního sportu bylo a je rozhodující dosáhnout hlubší a trvalé spolupráce územních a svazových orgánů při rozhodování o hlavních úkolech a jejich realizaci ve specifických podmínkách sportovních svazů.

Nezbytným předpokladem nově pojatého zaměření ve výkonnostním sportu na úseku řídicí činnosti je diferencovaný přístup k rozvoji jednotlivých sportovních odvětví. Pro cílevědomý, dlouhodobý vývoj celého našeho tělovýchovného hnutí se jeví jako nezbytné soustředit pozornost na určité druhy sportů, které budou sloužit jak masovému rozvoji tělesné výchovy a rozvoji výkonnostního sportu, tak i potřebám vrcholového sportu a státní sportovní reprezentace. Takto uplatněná diferenciace musí být jednotně uplatňována na celém území ČSSR. Mezi sporty, kterým bude věnován cílevědomý rozvoj, patří také lyžování.

„V souvislosti a dalším rozvojem naší socialistické společnosti, jehož součástí je oblast tělesné kultury, považujeme za nezbytné prohloubit dosavadní zásady tak, aby odpovídaly novému pohledu na funkci výkonnostního sportu v naší společnosti. Soustředit se na rozhodující oblasti, které dosud nebyly zásadami pro výkonnostní sport jednoznačně zvýrazněny,“ řekl mj. v závěru dr. Rudolf Dušek.

Je nutné zabezpečovat výkonnostní sport komplexně v plánech rozvoje tělesné výchovy územních a svazových orgánů, věnovat velkou pozornost dalšímu zkvalitnění politickových práce a na trenérskometodickém úseku obsahovému a metodickému ovlivňování výkonnostního sportu.

Těmito úkoly se zabývalo také plenární zasedání výboru svazu lyžování ÚV ČSTV, které se konalo 18. června v Praze.

JAROSLAV TROUSIL

# Nepotrebujú Alpy

Uplynulo len niekoľko rokov odvtedy, čo predseda Státneho výboru pre telesnú výchovu a šport pri Rade ministrov ZSSR súdruh S. Pavlov navštívil niekoľko významných lyžiarskych stredísk v Alpách. Správa o tom sa vtedy síce objavila v našej tlači, no obmedzila sa len na konštatovanie. Dnes — s odstupom — však jej význam podčiarkuje niekoľko poznatkov z rozvoja zjazdového lyžovania ZSSR.

Tí skôr narodení sa iste dobre pamätajú na demagogické heslá a vykrikovanie majstra luhársiva a modloslužobníka hnedého moru Goebbelsa o konečnom víťazstve hitlerovského Nemecka, keď jednotky horskej divízie fašistov prenikli na Kaukaz a skupina špecialistov vystúpila na Elbrus, 5633 metrov vysokú najvyššiu horu tohto pohoria, ktorú len nakrátko zaplnila vlajka s hákovým krížom. Veľmi rýchlo sa museli okupanti stiahnuť pred postupujúcou Červenou armádou. Nádherná hora Elbrus opäť strážila bojujúcich a pracujúcich sovietskych ľudí, dávala im istotu a silu.

Dnes k nej prichádzajú športovci z celého sveta, aby — v spolupráci s domácimi — sa potešili z nádhornej prírody a brál tohto atraktívneho terénu. A nie sú to len horolezci. V poslednom čase tu nachádzajú jedinečné možnosti aj lyžiari. Celoročný sneh ľadovcov sa priam núka na využitie.

Najnovšie si to mohli overiť aj naši zjazdári z ASVŠ v Líberci a Banskej Bystrici, ktorí boli v júni na štrnástidňovom sústreďení na Kaukaze, kde ich pozvali lyžiari z CSKA Moskva. Vrátili sa domov s nádhernými dojmi a prekvapení tým, čo sa pre zjazdárov na Elbruse vybudovalo.

Bude dobre, ak si zapamätáme meno Terskol. Je to nové, perfektné zjazdárske stredisko vo výške 2125 m n. m. Najvyšší účelné ubytovanie s kompletným vybavením. K dispozícii je všetko, čo zjazdár potrebuje pre svoj šport. K tomu dostatok metodických pomôcok a materiálov. Celkové prostredie vytvára spokojnú atmosféru s pocitom domova.

Pár metrov vyššie od Terskolu postavili pred tromi rokmi úrodnú stanicu sedačkovej lanovky AZAN, ktorá vás dopraví na Stary Krugozor s veľkým snehom vo výške 2950 m n. m. Ďalšia nová sedačková lanovka vedie z tejto údolnej stanice na ľadovec MIR vo výške 3500 m n. m. Najnovšie je vo výstavbe tretia lanovka vedúca na ľadovec do výšky 4200 m n. m. Horná stanica tejto tretej lanovky je pred dokončením. Dodávateľom zariadenia je náš n. p. TRANSPORTA Chrudim, ktorého pracovníci by radi na počesť 60. výročia VOSR dokončili montáž v tomto roku.

To však nie je všetko. Pri každej hornej stanici týchto troch lanoviek je vybudovaný premyslený systém ly-



Ludmila Reusová, žákyně 9. třídy střední školy, získala letos v Terskolu titul mistryně SSSR ve sjezdové trojkombinaci

žiarskych vlekov, pomocou ktorého sa dá využívať terén k čo najintenzívnejšiemu tréningu. Trénovať môže súčasne niekoľko družstiev, bez čakania na kotvu a bez nervozity. Jedno družstvo neprekáža druhému, priestoru je pre každého dostatok. Stabilný systém vlekov dopĺňajú malé prenosné vleky, ktoré sa dajú kedykoľvek postaviť za pár minút a po skončení tréningu ich možno jednoducho zabaliť do kufru.

V poslednom čase začali v ZSSR vyrastať zjazdári, ktorí na seba upozornili v Svetovom aj v Európskom pohári. Nepochybujeme o tom, že tie podmienky, ktoré dostali teraz, ešte zvýšia ich výkonnosť a čoskoro o nich počujeme ešte výraznejšie. Pravda, vieme, že zjazdár sa nerodí zo dňa na deň. Jeho výkonnosť rastie podmiernený celým radom faktorov. Je to nielen možnosť kvalitného a intenzívneho tréningu po celý rok, perfektné vybavenie pretekára špičkovými lyžami, topánkami, viazaním, palicami a pod., ale aj osvojenie si najnovšej techniky, taktiky a jemných detailov jazdy. To všetko sovietski zjazdári vedú. Preto neváhali využiť skúsenosti zjazdársky vyspelých krajín, ich poznatkov, ktoré nielen prijali, ale pri-

spôsobili na svoje podmienky a rozpracovali pre svoj tréningový proces. Ako to už v ZSSR býva samozrejmosťou, spolupracovali pri tom s celým štábom teoretikov, metodikov, lekárov.

V ZSSR teda vyrastá nová generácia zjazdárov. Tak ako vo všetkom aj tu idú na vec systematicky, plánovite, využívajú najnovšie poznatky z celého sveta, ale svojou vlastnou cestou. To už samo osebe dokumentuje zvýšenú starostlivosť aj záujem spoločnosti o rozvoj lyžovania. Jedným z nových talentov zjazdového lyžovania ZSSR je mladý pretekár Sinetov. Naši tréneri J. Janda a J. Vlček, ktorí boli s našimi vojenskými pretekármi na Elbruse, boli nadšení jeho výkonomi, štýlom a dravosťou v bránkach.

Aj pre nás sú poučné v mnohých smeroch jeho plány pre najbližšiu budúcnosť: „Po skončení sezóny 1976 až 1977 sme sa zišli v Terskole už v júni. Po krátkej prestávke budeme mať ďalší tréningový tábor tu na Elbruse. Je programovaný tak, že týždeň budeme trénovať na snehu a ďalší týždeň budeme pri mori, kde využijeme plávanie, bicykle, atletiku, zahráme si tenis, futbal, skrátka budeme získavať kondíciu. Máme doma všetky podmienky na dobrú prípravu. Preto nepotrebujeme jazdiť do cudziny za snehom. Naši tréneri a vedúci majú presné plány a dobre rozpracované tréningové metódy.“

Áno, majú svoje plány. Čosi z nich sme sa aj my dozvedeli. Tak napríklad za týždeň absolvujú v tréningu 5000 bránok slalomu, 6000 bránok obrovského slalomu a k tomu ešte 100 kilometrov zjazdu. To už je pekná dávka denne. Je to však reálne, ak si uvedomíme, že k tomu majú vytvorené všetky predpoklady. Dostatok lanoviek, vlekov, výborné terény a čo hlavne — perfektné upravené slalomové a zjazdové trate. O to sa starajú pracovníci strediska v Terskole. Tam totiž také stroje, ako ratraky, sú len na to, aby upravovali trate, a nie na vozenie uhlia na chatu, ako sa s tým môžeme stretnúť často u nás. A potom celý areál je určený len pre pretekárov. Vedúca krajina socializmu pripravila aj pre zjazdárov tie najlepšie podmienky na úspešné napredovanie.

KAROL EIDLPEŠ

## Čtvrtý titul Kulakovové

Nejúspešnejší sovietskou lyžačkou v uplynulém závodnom období bola 35letá Galina Kulakovová z Iževska. Na mistrovstve SSSR získala štyri tituly. Po úspechu v bežičných šampiónátu v Syktyvkaru, kde vybojovala prvenstvá na 5, 10 a 20 km, vyhrála také posledný mistrovský závod v dubnu za polárnym kruhom v meste Apatity v murmanskej oblasti — beh na 30 km. O mistrovský titul na této maratónské trati žen se soutěží jen v Sovětském svazu.

I letos měl tento závod na tradičním okruhu 7,5 km v Apatity vysokou úroveň. Startovalo v něm 96 nejlepších sovietských lyžařek ze všech oblastí. Kulakovová běžela v čele zá-

vodu od prvního okruhu až do cíle a zvítězila před další členkou sovětského reprezentačního družstva Raisou Smetaninovou s více než třímínutovým náskokem. Již potřetí se stala Kulakovová mistryní SSSR v tříticte znovu potvrdila, že se svědomitě připravuje na MS 1978 v Lahti.

Výsledky mistrovství SSSR žen v běhu na 30 km: 1. Kulakovová (Iževsk) 1:43:23, 2. Smetaninová (Syktyvkar) 1:46:37, 3. Kisljakovová (Archangelsk) 1:47:46. V soutěži družstev zvítězily lyžařky vesnické sportovní organizace před týmy Trudu a Dynamo. Pro Kulakovovou to byla již 26. zlatá mistrovská medaile v její úspěšné závodní kariéře.

-tr-



# Perspektiva Světového poháru

Myšlenka dlouhodobé nebo celosezónní soutěže ve sportu existuje již dlouhou řadu let. Slavi úspěchy např. v automobilismu (MS formule 1), nebo svého času v cyklistice (Challenge-Desgrange-Colombo) apod. Pokusy o vytvoření celosezónní soutěže ve sjezdovém sportu se dlouho nedařily. Scházel zájem a větší tlak ze strany Mezinárodní lyžařské federace. Teprve v roce 1966 v osamoceném hotelu v Portillu dostal projekt svou první podobu. Killy, Schranz, Bonnet a Hodler se do porad aktivně zapojili, hnacím motorem byl sportovní novinář Serge Lang, dnes předseda komise FIS pro Světový pohár (SP) a Evropský pohár (EP) ve sjezdových disciplínách.

Nebylo náhodné, že předseda FIS se za SP postavil, že jej na kongrese v Bejrútu obhajoval a nakonec prosadil. Marc Hodler vycítil, že SP by mu mohl pomoci při realizaci dlouhodobého programu federace — rozvíjet sjezdový sport univerzálněji, nezůstat s ním v úzkém prostoru Evropy nebo dokonce jen v oblasti alpských masivů. V té době nepochybně zdravá myšlenka, naráží dnes na překážky, které odstranit nebude jednoduché.

Prosazení SP nebylo snadné, tak jako dnes není snadné schválit uspořádání obdobné soutěže v běhu. V prvních letech v důsledku velmi volné a jen rámcově upravované reglementace nové soutěže, nebyl ani postoj lyžařské veřejnosti k soutěži jednoznačně příznivý. To neudivuje, vždyť text prvních pravidel pro technické uspořádání závodů SP se vešel na jedinou stránku. Když postupně přibývalo vnějších vlivů — rostla reklama, počet zájemců o pořádání jednotlivých závodů apod. — byla přízřivě rozšířena i pravidla. Improvizace možnosti z prvních let existence SP byly eliminovány a pravidla se stala zákonem.

Myšlenka SP byl dopřán nebývalý úspěch. Světový pohár se během let stal nejúspěšnější soutěží závodního sjezdového sportu všech dob, změnil samotný sjezdový sport, změnil i závodníky.

K tomuto nebývalému úspěchu SP dopomohli především závodníci. Bez jejich angažovanosti, vrcholící v napínavých soubojích nejlepších sjezdařů světa, by se úspěch sebelépe organizované soutěže nebyl dostavil. Masové sdělovací prostředky rychle odložily původní zdrženlivost a své zimní sportovní zpravodajství zaměřily převážně na závody SP. Souběžně s tímto vývojem rostl zájem pořadatelů. Mnozí z nich, kteří neměli oporu v tradici podobné Lauberhornu, Hahnenkammu nebo Arlberg-Kandaharu, spatřovali ve SP šanci získat pověření pro pořádání atraktivního závodu.

Světový pohár se ovšem stal i milionovým obchodem. Hra milionů kolem SP začíná přesnými čísly a končí odhady. Tak např. FIS, jejíž příjmy pocházejí převážně z poplatků za televizní přenosy z MS a ZOH, inkasuje od pořadatelů závodů SP každoročně 132 tisíc švýcarských franků. Dvojzávod (sjezd a slalom) např. Lauberhorn stojí 5000 šv. franků, jednotlivý obří slalom např. v Ebnat Kappel

3000 šv. franků. Tyto částky federaci ovšem tvoří jen malý podíl na celkových nákladech závodů SP. Pořadatelské náklady na jeden závod se pohybují mezi 50—250 tisíci švýcarských franků, podle toho, zda pořadatel disponuje či nedisponuje vlastní technikou. Pokud je odkázán na cizí pomoc, dosahují náklady na úpravu a údržbu tratí horentní částky.

Oficiálním, tj. federací schváleným finančním podporovatelem SP je od počátku francouzská sodovkárna v Evianu, firma Sociétés des Eaux d'Evian, která soutěž dotuje asi 1 miliónem švýcarských franků. Z této částky dostává federace asi 90 tisíc švýcarských franků, 8 francouzských závodů a některé další soutěže financuje firma přímo (za reklamu na startovních číslech), menší část je věnována na propagaci a tiskovou službu, která průběžně obstarává a zveřejňuje bodový stav soutěže.

Zdálo by se, že SP nemá starosti o budoucnost. Avšak již loňského roku, u příležitosti 10. výročí, jsme naznačili, že ani tak mimořádně úspěšná soutěž, jakou je SP, není zcela bez problémů. Během letošní sezóny se některé její problémy ještě zvýraznily. Chtěli bychom na toto téma vyslovit několik myšlenek a poukázat na jakési dilema, do kterého se SP v současné době dostal. Důsledky tohoto dilema se dotýkají celé oblasti závodního sjezdového sportu a mohou nepříznivě ovlivnit jeho další vývoj.

Světový pohár zaujal během let dominantní postavení v závodním sjezdovém sportu ve světě. Obecně je považováno, že závody pořádané mimo

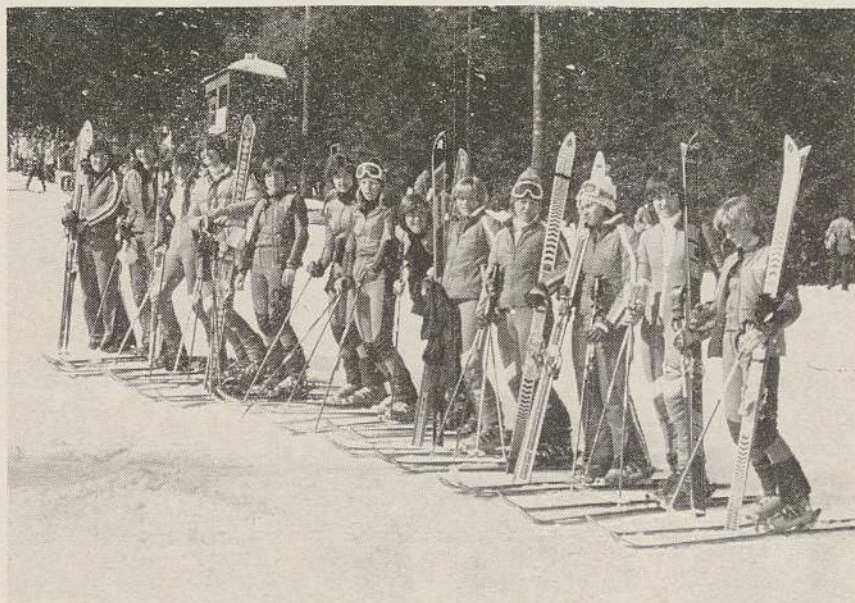
rámec programu SP dostávají punc závodů druhořadých. Zatímco počty uchazečů pro pořádání závodů SP neustále rostou, řídnu řady zájemců o ostatní závody. Je to pochopitelné, neboť zájem hromadných sdělovacích prostředků a diváků se koncentruje takměř výhradně na závody SP. To má přirozeně i značný finanční dopad, pořadatelské náklady na závody SP jsou z velké části kryty z poplatků za televizní přenosy. Všechny ostatní závody stojí na pokraji sjezdového dění. Evropský pohár měl zpočátku silně finanční zázemí. Když Intersport opustil řady podporovatelů EP, situace se rázem zhoršila. Pořadatel EP může dnes mluvit o štěstí, zmínil-li se tisk, rozhlas nebo televize o jeho závodu. Ještě menší zájem je o FIS závody, které nefigurují v programu SP ani EP.

**Špičkový sjezdový sport může navtrvalo existovat jen pokud bude dána možnost kvalitního startu také mladým dorůstající závodníkům, SP v dominantní avšak izolované pozici není myslitelný.**

Tuto pravdu si musí uvědomit především ti dirigenti světové sjezdařiny, jejichž myšlení a jednání je zaměřeno výhradně na SP.

Zatím dále narůstají řady zájemců, ať svazů nebo přímo pořadatelů o pořádání některého ze závodů SP. Argumentace, o které své žádosti opírají, lze těžko negovat:

- tradiční sjezdové závody tvoří a budou vždy tvořit základní pilíř kalendáře SP;
- alpské země, kolébka sjezdového sportu, pokládají alpské terény za nejvhodnější pro závody SP;
- Amerika a Kanada se odvolávají na skutečnost, že závodní sjezdový sport tu v posledních letech zaznamenal mimořádný vzestup;
- Švédsko a Norsko poukazují na pozici svých špičkových jezdců Stenmarka a Hakera;
- Jugoslávie je členem Organizace alpských zemí (OPA);



Členky čs. reprezentačního družstva žen a juniorek ve sjezdových disciplínách při letošním XXII. ročníku Velké ceny Slovenska

— ČSSR a Polsko vlastní nádherné sjezdové terény;

— Japonsko aktivně zasáhlo do světového dění (MS Sapporo).

Pravidly neřešené, nepřehledné a často kritizované přidělování závodů pořadatelům v prvních letech existence SP, volalo po větším pořádku. Toho bylo dosaženo po vstupu techniků do komise SP. Ti zastupovali zájmy svých svazů tak důrazně, že v jednom z protokolů komise byl stanoven jasný přidělovací klíč (formule 21) a stavba kalendáře. Formule 21 předvídá pro muže i ženy po 21 závodech SP na sezónu. Jak ale víme, tento předpis nebrání „výletům“ např. do Japonska, i když se takový výlet do kalendáře nehodí, a přijatou formuli porušuje. V uplynulé sezóně 1976—77 došlo k pravému „protržení hráze“ se závody SP: do programu bylo pojata 26 závodů pro ženy a 30 závodů pro muže. Byl to dosud nejnižší počet závodů v programu SP v jedné sezóně, navíc s tak nevydařenými závody, jakými byly sjezdy v Heavenly Valley, ale i slalomy v Sun Valley; nový rekord, o kterém se jednoznačně prohlašuje, že již nesmí být opakován.

Jestliže v uplynulé sezóně byly uspokojeny požadavky všech zájemců, bylo při stavbě kalendáře pro sezónu 1977—78 (s MS v Garmisch-Partenkirchenu) opět tvrdě bojováno. Kalendář byl sestaven rozumněji a Arosa byla určena jako místo finálových bojů. To bylo správné rozhodnutí, neboť Arosa je jedním z míst, kde pečují o mladou generaci jezdců; závody „na třech kopcích“ (Dreigipfelrennen) figurují od samého začátku v každoročním programu EP.

Ze sportovního hlediska se SP stal nejvýznamnější soutěží v historii závodního sjezdového sportu. Výsledky, docilované v této soutěži, bývají mnohými závodníky ceněny více nežli výsledky z MS nebo ZOH. Sportovní stránka soutěže a její význam pro komplexní vývoj sjezdového sportu by měly vždy zaujímat přední místo v úvahách federace. Zdá se, že uzrála doba, kdy komise pro SP a EP by se měla zamyslet a se znalostí věci určit dlouhodobé zaměření SP; jinými slovy v souladu s potřebami novodobého

vývoje celé disciplíny postavit EP na zdravé perspektivní základy.

Úvahy o SP a jeho vazbách na současný vývoj sjezdových disciplín lze shrnout takto:

— nelze uvažovat o SP jako o soutěži izolované od ostatního sjezdového dění. SP je toliko součástí mezinárodního sjezdového závodního programu, který mimo jiné zahrnuje také závody EP a všechny ostatní FIS závody;

— těžištěm sjezdového závodního sportu nadále zůstane Evropa, především alpské země. Posláním federace sice je rozvíjet lyžařský sport ve světě, ale tuto povinnost nelze chápat v tom smyslu, že by jediná, byť celosezónní soutěž, měla být rozptýlena po celém světě. To se nezdá být reálné, ani účelné:

— EP musí zůstat zachován a plnit své poslání, tj. zajišťovat sportovně hodnotné starty mladým závodníkům;

— rozpočty pořadatelů mezinárodních sjezdových závodů dosahují rozměrů, které ekonomicky zdůvodňovat se stává čím dále tím obtížnějším. Je třeba vzít na vědomí, že ani v atraktivním sportu, jakým sjezdový sport bezesporu je, nejsou finanční zdroje nevyčerpatelné. Současná situace u EP budí do budoucna varování i pro SP.

Serge Lang vytvořil během 11 let celoživotní sportovní dílo. O tom není nejmenší pochybnosti. Napsal během té doby pět knih o sjezdovém sportu a vydává každoročně spolu se svým synem brožuru plnou biografii sjezdařů a statistik o SP. Každou zimu doprovází sjezdaře po závodech, které spolu se svými spolupracovníky v komisi dva roky před tím naplánoval; tyto závody průběžně komentuje ve čtyřech časopisech. Nikdo jiný není se SP spjat a obeznámen s jeho problematikou tak, jako on. Příznivci sjezdového sportu přejí úspěch jemu a jeho početným spolupracovníkům v řešení odpovědného úkolu, před který je současná situace ve špičkovém sjezdovém sportu staví.

Dr. OTTO KULHÁNEK



Rakušan Hans Millonig zvítězil v závodě ve skoku na středním můstku v XII. ročníku Tatranského poháru na Štrbském Plese

## Poslední sezóna Baldura Preimla?

Rokem třibení sil označil trenér rakouských skokanů prof. Baldur Preiml uplynulé měsíce od ZOH v Innsbrucku. „Viděli jsme jasně, že náš skokanský zázrak pobledl“ sebekriticky hodnotil uplynulou sezónu svých svěřenců Preiml, „jsme zase z nadoblačných výšin zpět na zemi a máme pevnou půdu pod nohama.“

Preiml v curyšském Sportu rozebírá, z čeho pramenil onen rakouský skokanský zázrak. „Skok se u nás poprvé, na rozdíl od silných států, stal celoročním sportem. Přizpůsobili jsme kondiční trénink této rychlostně silové disciplíny, díky můstkům s umělou hmotou se podstatně rozšířil i technický trénink. A v oblasti

## Lyžování jako hospodářské odvětví

S lyžováním jako společenským jevem, který nejen ve sportu, ale čím dál víc i v hospodářském životě a průmyslu řady vyspělých států světa se hrává dnes až překvapivě významnou roli, se nyní začínají zabývat soustavně i významné národní a mezinárodní hospodářské orgány. Lyžování jako faktor ekonomický se stává tak pochopitelně i předmětem soustředěné pozornosti autorů ekonomických rozborů a oficiálních statistik, které se objevují na předním místě hospodářských rubrik světového tisku.

V poslední době byly publikovány zajímavé výsledky průzkumu zejména ve švýcarském a francouzském tisku. Podle nedávné studie Svazu švýcarských bank dosahují prostředky vydávané každoročně v celém světě na

zimní sporty a hlavně lyžování částky 40 miliard švýcarských franků. Výroba a prodej lyžařské výstroje, příslušné služby a zařízení poskytují práci asi 1 miliónu lidí.

Na celém světě se vyrobí ročně kolem 5 miliónů párů lyží; tisíce sportovních obchodů dodávají sportovní vybavení asi 35 miliónům lyžařů, kteří na tyto potřeby vydávají každý rok zhruba 5 miliard švýcarských franků.

Alpské země nabízejí dnes milovníkům zimních sportů přes 1,5 miliónu lůžek v hotelích a chatách, z toho 500 000 v Rakousku, 420 000 ve Švýcarsku, 380 000 ve Francii a zbytek v ostatních alpských zemích. V letech 1970—1975 se počet realizovaných noclehů zvýšil ve švýcarských zim-

ních střediscích o 22 procent, v rakouských o 48 procent a ve francouzských o 58 procent.

V současné době mají lyžaři v celé alpské oblasti k dispozici celkem 8500 lyžařských vleků a 2000 lanovek různého druhu. Celkový náklad na výstavbu těchto zařízení představujících asi dvě třetiny celkové světové nabídky, se odhaduje na více než 10 miliard švýcarských franků.

Obzvlášť pro Švýcarsko představují zimní sporty hlavní složku turistických příjmů. Turismus je ve Švýcarsku po kovoprůmyslu největším zdrojem pracovních příležitostí. Celkové příjmy z turismu dosáhly ve Švýcarsku v roce 1975 18 miliard franků, na nichž se z poloviny podílejí lyžařská střediska.

-bor-

stavby lyží, obleků a bot mohly být uplatněny některé novinky“.

Určitý náskok Rakušanů trval dvě sezóny 1974—76. Úspěchy a sdělovacími prostředky zhýčkaný národ očekával jaksí samozřejmě, že vítězná série bude pokračovat i po ZOH. O to větší bylo pod Alpami zklamání, když rakouští skokani byli zcela zastíněni družstvem NDR a museli před sebe pustit další individuality, např. Steinerja a Borovitina. MS v letech ve Vikersundu bylo jediným cílem Rakušanů v uplynulé mezisezóně a přitom jen Innauer druhým místem splnil očekávání. Preiml si hned pospíšil s vyjádřením, že při letech často rozhoduje rutina a psychické rozpoložení a nikoliv skutečná forma závodníků.

Aby omluvil neúspěchy svých svěřenců, ještě dále doložil: „Ve srovnání s olympijskou sezónou se podstatně snížilo tréninkové nasazení, proto nebylo také možné čekat nějaké úspěchy. Okamžitě další stupňování tréninku by s velkou pravděpodobností přineslo psychické přetažení, které by se nepříznivě projevilo na MS 1978.“

Méně úspěchů — to je Preimlova logická analýza sezóny, která pro něho údajně z pedagogického hlediska byla úspěšnější a poučnější než by to mohly učinit všechny eventuální dílčí úspěchy.

Baldur Preiml také oficiálně oznámil, že mistrovstvím světa 1978 v Lahti se chce rozloučit s funkcí trenéra reprezentativního družstva. —jk—

## V Lahti vše připraveno pro MS

„Lahti má nejkrásnější lyžařský stadión na světě,“ prohlásili souhlasně členovci Mezinárodní lyžařské federace (FIS) při inspekční návštěvě dějiště mistrovství světa 1978 v klasických disciplínách 8. června 1977. Při posledních lyžařských šampionátech 1974 ve švédském Falunu se právem hovořilo o tom, že Falun se může pochlubit nejmodernějším lyžařským stadiónem na světě.

O čtyři roky později tato vynikající kvalifikace patří finskému lyžařskému středisku v Lahti, kde se bude 17.—26. února 1978 bojovat o tituly mistrů světa v severských disciplínách. Podle hlasů lyžařských expertů bude perfektní lyžařský stadión, můstky a tratě senzací pro světovou běžeckou, skokanskou i sruženářskou elitu.

Organizační výbor je po všech stránkách velmi dobře připraven. Všechny termíny výstavby i organizačního zajištění byly dodrženy. Vesnice pro účastníky MS Rihelä je vzdálena 5 km od stadiónu a 1 km od lyžařských tratí. Počítá se s tím, že v ní bude ubytováno 1000 závodníků a členů s třiceti zemí v jedno až čtyřlůžkových pokojích. Účastníci mistrovství světa se v ní budou moci ubytovat již 10. února, to znamená týden před zahájením šampionátu.

Funkcionáři FIS budou bydlet ve známém ultramoderním hotelu Seurahuone ve středu města, od něhož je jen 10 minut pěšky na lyžařský stadión. Výstava stadiónu stála organizátory asi 20 milionů finských marek, vesnice pro účastníky 29 milionů a další náklady na organizaci činí asi

9 milionů — celkem tedy přibližně 58 milionů finských marek, tj. asi 15 milionů dolarů.

Slavnostního zahajovacího ceremoniálu se zúčastní finský prezident Urho Kekkonen, pod jehož záštitou se šampionáty konají, a předseda FIS Marc Hodler. Organizační výbor počítá také s účastí švédského krále a královny a členy norské královské rodiny. Všichni jsou velkými příznivci lyžování.

Ve dnech 18., 19. a 20. února 1978 se bude konat v Lahti zasedání předsednictva a technických komisí FIS. Volný den mistrovství světa 24. února Finský lyžařský svaz oslaví 70leté trvání.

Tiskové středisko bude ve sportovní hale, vzdálené 800 m od lyžařského stadiónu. Je vybaveno dostatečným počtem dálkopisů a telefonních kabin. Umístěny jsou zde i fotolaboratoře a zařízení pro telefoto.

Všechny důkladné přípravy organizátorů, vybavení lyžařského stadiónu a zájem o šampionát v celém světě svědčí o tom, že MS 1978 v severských disciplínách budou významnou kapitolou v historii světového lyžování.

—tr—

## Boty čím dál dokonalejší

Boty jsou už delší dobu onou klíčovou částí lyžařské výstroje, která prochází nejdynamičtějším vývojem. Týká se to jak kritérií, tak i příslušných změn v konstrukci a použitém materiálu. Platí to především pro sjezdové boty. Kolikrát se už říkalo: „Možnosti vývoje byly v podstatě vyčerpány.“ „Nic lepšího se už vymyslet nedá.“ „Změny se mohou týkat už jen nepodstatných detailů, módy, barev...“ Ale odborníci po prvních zkouškách některých nových modelů předvedených na letošním Mezinárodním salónu zimních sportů v Grenoblu se shodují v tom, že doba skutečných pokroků na tomto úseku ještě zdaleka neskončila.

Především lze na základě nových modelů a konstrukcí vystopovat hlavní směry vývoje, reprezentované zejména třemi typy bot, jež se od sebe značně liší. Jde o model Pro firmy Tecnica, výsledek dlouhodobého vývoje, o nový výrobek firmy Salomon jako výsledek pozoruhodného výzkumu, a o model Tempest největšího světového výrobce lyžařských bot. firmy Nordica, která v tomto případě spojila své úsilí s významnou francouzskou firmou chemického průmyslu.

Především je třeba uvést, z jakých úvah a potřeb úsilí výzkumníků při konstruování nových bot vychází.

Na jedné straně se prosazuje požadavek, aby se konkrétní model dal přizpůsobit každé noze. Jde tedy o botu, která se dá seřídit tak, aby mohla

být přizpůsobena každému typu nohy a každé specifické potřebě lyžaře. Přitom je nutno vzít v úvahu velkou rozmanitost nohou, které nejsou jenom více či méně dlouhé nebo široké. Jsou nohy s vyšším nebo nižším „krkem“, nohy různých šířek na úrovni kotníků, patní kosti nebo jiných kostí; kotníky bývají umístěny různě vysoko, holenní kosti mohou mít různý boční sklon atd. Tato rozmanitost anatomických vlastností nohou je jedním z hlavních argumentů ve prospěch „seřiditelné“ boty. Dalším argumentem je i individuální styl lyžaře, například převládající postoj v předklonu, postoj spíše skrčený nebo naopak vztyčený. Potom je zde i argu-

ment technický: některé vlastnosti, které se od bot vyžadují jsou protikladné, například maximální tuhost v jedné pohybové rovině a současně poddajnost v jiné rovině. Jak by mohla všem těmto požadavkům vyhovět bota odlišná z jednoho kusu?

Jsou však i argumenty proti „seřiditelné“ botě: každý seřizovací systém znamená u boty funkční komplikaci. Vyžaduje od uživatele značných odborných znalostí a při nákupu poměrně velmi složité úvahy jak u zákazníka, tak i u prodávajícího.

Na druhé straně se uplatňuje požadavek najít botu, která už svým hotovým tvarem a danými vlastnostmi plně odpovídá všem individuálním potřebám, bez jakékoli potřeby přizpůsobování. Pro toto řešení mluví několik závažných argumentů: je sice pravda, že nohy jsou velmi rozdílné, ale je také velké množství výrobců, jejichž modely se od sebe různými svými vlastnostmi poněkud liší, a proto může každý model uspokojovat potřebu určité části zákazníků. Za předpokladu, že zákazník má možnost nákupu ve skutečně kvalitní sportovní nebo specializované prodejně, zásobené skutečně širokým sortimentem bot, může po pečlivém výběru najít

Prototyp Salomon — se systémem seřízení pro každou nohu a potřebu. — Nordica Tempest — spojení technické účinnosti s pohodlím. — Tecnica Pro — nejlépe tvarovaný nový model, respektující anatomii nohy.



s velkou pravděpodobností hotové boty, které mu budou plně vyhovovat. Potom je zde technický argument: bota, která maximálně věrně odpovídá tvaru nohy se všemi jejími prohloubenými i vyčnívajícimi místy, poskytuje noze také největší opěrnou plochu a tím také nejcitlivější kontakt a kontrolu ve směru noha—lyže a zároveň i v opačném směru lyže—noha. Nohou lze na stěny boty vykonávat velký tlak bez toho, že by to zároveň vyvolávalo nějaký zvlášť citelný tlak na jisté body nebo části nohy. Proto mohou být takto dobře přiléhající boty opatřeny sličší vrstvou měkké výplně, čímž se kontakt mezi nohou a botou ještě zlepšuje. A konečně lze přiléhavé botě dát estetičtější tvar a bota bývá také lehčí.

I zde jsou však některé oprávněné námitky: velmi přesně sedící bota může dokonale přiléhat k noze odpočaté, ale pro tutéž nohu ve stavu únavy se může stát nesnesitelnou.

Výzkum však musí vycházet i z dalších úvah. U polobot se za základní parametry považují práve délka a šířka. Ale u lyžařských bot s pevnou skořepinou z umělé hmoty je třeba vzít v úvahu i ostatní rozměry nohy a především kotníku, který by se podle názoru odborníků měl stát základním faktorem pro stanovení nového jednotného speciálního číslování lyžařských sjezdových bot. Podle znalců základním kritériem rozhodně není délka chodidla. Je spousta lyžařů, kteří jezdí v botech s až 3 cm volného prostoru mezi prsty a špičkou boty. Není to nic zvláštního, poněvadž takzvaní krátkonozí mají obvykle široká a robustní chodidla s krátkými prsty, zatímco „dlouhonozí“ mají slabší kotníky, dlouhá a úzká chodidla se zvlášť dlouhým palcem. Dlouho se předpokládalo, že rozhodující úlohu při vedení lyží sehrává přední část chodidla, a proto tedy snaha o její pevné boční sevření ve špičce boty. Ukázalo se však, že tímto způsobem se přední část chodidla velmi často deformuje, a to někdy v doprovodu prudké bolesti. Dnes se odborníci shodují na tom, že přední část chodidla musí mít dostatek prostoru.

Zbývá tedy hlezenní část nohy, v botařské hantýrce nazývaná „kotiňkovým blokem“, kostní komplex skládající se z kostí zánártí a báze kosti holeně a lýtkové. Na účinné blokáži tohoto kostního komplexu ve vertikální rovině předozadní a boční závisí jak technický efekt, tak i pohodlí. Na základě stovek testů a zkoušek s nejrůznějšími modely bot doporučují znalci nový systém označování „čísel“ bot, který by vycházel ze vzdálenosti mezi protilehlými výčnělky kotníku a z diagonální vzdálenosti mezi místem ohybu nohy v kotníku a nejbližším bodem patní kosti.

V poslední době odborníci poukazují na to, že i při stejné tuhosti mohou jedny boty na impulsy reagovat velmi citlivě a pružně, zatímco reakce jiných je měkká. Někdy se obě tyto vlastnosti projevují u jednoho modelu, jako je to například u jednoho nového modelu firmy Trappeur s kovovou výztuží. Při velmi krátkých a rychlých obloucích na prudkém a bouřlivém svahu působí tato konstrukce tak, že po výrazném zatížení opěrek

následuje ihned elastický protitlak, který umožňuje doslova odrazem ohnout nohy zase dopředu, často ještě dříve, než se dostaví příslušná svalová reakce nohou. To je samozřejmě při technice rychlého projíždění takového terénu (například stylem „hot-dog“) pro maximálně rychlé střídání opory dozadu a dopředu velmi důležité. Ale tytéž boty reagují mnohem méně citlivě při výrazné opoře dopředu. U zmíněného modelu je to způsobeno tím, že tuto citlivost přední části tlumí příliš silné tření „límce“ vnitřní boty o holeň vnější boty, čímž se celá energie nárazu dopředu absorbuje a zpětný odraz se už neprojevuje. Stačilo ovšem kousek z předního horního okraje vnitřní boty odstranit a třecí plochy namazat tukem, aby byla zajištěna pružná reakce i přední části boty.

Nejnovejší modely některých výrobců ukazují, že se konstruktérům podařilo dosáhnout této potřebné pružnosti jednak novým tvarováním vnější boty, jednak použitím nových materiálů.

Příkladem je v tomto směru firma Nordica se svými čtyřmi novými modely: Tempest, Tornado, Typhon a Breege. U všech těchto modelů byl použit nový materiál pro vnější botu, zvaný rilsan. Je výsledkem třiletého intenzivního společného výzkumu italských vývojových techniků Nordiky a laboratorů fraoucouzské firmy Ato Chimie. Jaké jsou přednosti rilsanu? Především lehkost: uvedené modely mají o 20—40 procent menší váhu proti dřívějším srovnatelným modelům. I když tato lehkost pro jízdu samu není nutně výhodou, je rozhodně velkou předností při chůzi a při dopravě v ručním zavazadle. Potom je tu velká citlivost a pružná reakce tohoto materiálu, což je bezpochyby jeho největší předností. Rilsan absorbuje málo energie, a tu, která byla vynaložena například oporou dopředu nebo dozadu, ihned „vrací“. Dále se rilsan vyznačuje trvalou pevností a tuhostí, která umožňuje dynamičtější vedení lyží okamžitým přenesením sebestředného pohybu nohou na lyže. Kromě toho má rilsan velmi nízký koeficient tření, což zajišťuje mimo jiné i spolehlivější vypínání bezpečnostního vázání, vyžaduje však velmi promyšlený profil podrážky, protože rilsan na zledovatělém sněhu při chůzi velmi klouže. Další výhodou rilsanu: snadno se barví což umožňuje dosáhnout pastelových barev, které se u dosavadních materiálů získávaly jen velmi obtížně.

Nové modely mají masivní vzhled, jsou neobyčejně pohodlné, hlavně díky dokonale vypracované vnitřní části. Model Tempest má tři přezky, ostatní tři mají dvě přezky. Bota je třídílná a horní stahovací část umožňuje výborné přizpůsobení vlastní boty noze, a to i noze velmi široké.

Dalším charakteristickým novým výrobkem je model Pro italské firmy Tecnica. Podle odborníků se ani italským konstruktérům dosud nepodařilo tak dokonale přizpůsobit tvar boty tvaru nohy. Tato na pohled velmi úzká bota se hodí pro nohy velmi rozmanité délky i šířky, a to díky značně dlouhé otevřené části na přední horní straně boty, značné možnosti vzájemného překrývání obou okrajů vnější boty v délce celého nártu a

díky značně širce vnější boty ve špičce. Model není určen pro závodníky, ale plně uspokojí i velmi náročné lyžaře.

Bota se přizpůsobuje individuálním potřebám lyžaře dodatečným skrojením „límce“ vnitřní boty podle předem vytečkovaných linek. Skrojením podle linek na obou předních stranách se usnadňuje náklon vpřed, skrojením podél dvou zadních bočních linek se zmírňuje tvrdost opory dozadu a umožňuje se více vztyčená poloha. Obdobnými úpravami na vnějších stranách lze zmírnit tlak na vnější stranu nohy a potlačit tak případnou bolestivost vyklenutých nohou. Stejnou operaci na vnitřních stranách lze zase zmírnit tlak na vnitřní boky nohou a tím vzniklou citlivost nohou do X. Tím se však zmenšuje účinnost záběru hran.

Použitý materiál ze skupiny polyamidů umožňuje úsporu na váze jednoho páru v průměru o 2 kg. I tento materiál na zledovatělém sněhu velmi klouže, ale i on umožňuje velmi spolehlivou funkci bezpečnostního vázání.

Třetím pozoruhodným výrobkem mezi novými modely je tzv. Prototyp Salomon, který je příkladem „seřiditelné“ boty. Lze ji maximálně přizpůsobit morfolologii nohy a technickým potřebám lyžaře. Vnější bota se skládá ze tří částí. K hlavním možnostem seřízení patří mikrometrické diagonální upnutí přes místo ohybu nohy v kotníku, zabraňující jakémukoli zvednutí paty v botě, obdobné zařízení pro laterální stažení boty v oblasti nártu bez nejnižší komprese citlivé horní části nártu, dále zařízení pro stažení horní části boty pomocí přezky upevněné na přírubě, která jí obehňuje. Lze ji sundat a také umístit do různých poloh, takže příruba plní funkci opěrky více nebo méně vysoké. Příruba se vyrábí z různých materiálů, takže různým stupněm její pružnosti lze měnit ohebnost horní části boty dopředu a dozadu. Navíc lze přírubu umístit do různých poloh, pro které jsou na vnější botě příslušné drážky. Tím se reguluje větší či menší náklon horní části boty. Dva kovové pláty zapuštěné po obou stranách do bočních stěn vnější boty zajišťují výjimečnou boční pevnost a výborné ovládání hran. Oba pláty lze lehce ohnout a vyhovět tak potřebám lyžaře s vyklenutými nohama. Při opoře dopředu je tlak nohy na přední část boty progresivní a tím dochází k výbornému spojení pohodlnosti s pevností.

Všechny tři části vnější boty se vyrábějí z více nebo méně pružného materiálu, který lze různě kombinovat.

Praktická u této boty je i to, že diagonální a boční upnutí nártové části se seřizuje do stálé polohy, takže k otevření boty slouží jenom jedna přezka, která má dvě polohy. V první botu nestahuje, ale zůstává uzavřená. Lyžař se v botech může normálně vztyčit a chodit. V druhé poloze se bota kolem nohy stáhne a její horní část se nakloní do předem zvolené polohy.

Všechny tyto nové prvky u zmíněných tří nových modelů ukazují i řádovému konzumentovi, jak široké je pole pro další zdokonalování tohoto vysoce náročného sportovního zboží.

PAVEL BORSKÝ

# Lyžování dětí

V další části metodického článku Lyžování dětí pokračujeme s řadou výcvikových doporučení, která jsou určena pro období „učení“ — tj. věk 9—12 let.

## NÁVODY PRO ZPŮSOB NÁCVIKU OD ZÁKLADNÍHO OBLOKU K OBLOKŮM S PŘESTOUPENÍM

Děti mají během oblouku především získat pocit skluzu a dojem, že svou jízdu kontrolují. Zde musíme dbát na to, aby terén nebyl příliš náročný a nedošlo k fixování chybných návyků. Je potřeba oblouky cvičit hodně po spádnicí, čímž dojde postupně k odstranění pluhového postavení a přirozeně přejdeme k obloukům s rovnoběžně vedenými lyžemi. Nasazení hole se nesmí stát centrálním bodem nácviku. Stačí párkrát zdůraznit jeho nutnost, volbu správného okamžiku a jak se správně provádí. Každý si během dalšího výcviku musí sám stereotyp práce paže vypěstovat.

Zopakujme si krátce provedení základního oblouku:

Z jízdy šikmo svahem v široké stopě provedeme pluhové postavení. Z mírně pokrčené spodní nohy se odrazíme nahoru za současného píchnutí spodní hole. Tento odraz způsobí odlehčení lyží a pomůže otočení vnitřní lyže. Následující skluzová práce způsobená otáčením nahoru končí opět jízdu šikmo svahem v široké stopě.

## VOLBA SNĚHU A TERÉNU

Plochý svah, jednoduchý terén, pevný vodivý podklad.

## PŘÍKLADY CVIČENÍ

Začneme cvičením oblouků v pluhu.

- Oblouk v pluhu ke svahu. Jízda pluhem šikmo svahem. Odrazit se od horní, přinést, oblouk ke svahu. Jízdu směřujeme postupně dále ke spádnicí.
- Navazujeme více oblouků k svahu za sebou (girlandy). Ke zlepšení pohybu nahoru - dolů postavíme branky výškově omezené, které přinutí děti ke snížení.



Při výcviku mladých sjezdářů se nezapomíná ani na ovládnutí skoku, jak to ukazuje záběr záčky 6. třídy ZDS Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí Edity Čechotovské

- Kdo z jízdy v „pluhovém“ postavení udělá rychlý zastavovací oblouk.
- Kdo se před zahájením zastavovacího oblouku dovede odrazit od hole.

Pokračujeme výukou základního oblouku o velkém poměru.

- Učitel předvádí velké oblouky, všichni se snaží sledovat jeho stopu.
- Kdo dovede hned po přejezdu spádnicе přinést vnitřní lyži.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

- Cvičení ve dvojicích. První jezdec ukáže druhému stopu, druhý se ho snaží následovat.
- Základní oblouky v závěsu za učitelem. Stopa musí být zvolena tak, aby vedla přes nerovnosti. V důsledku mimovolného odlehčení na vrcholu nerovnosti je otáčivý pohyb nahoru snazší.
- Každý žák jednou vede skupinu, ostatní ho následují.
- Slalom. Střídání delších a kratších oblouků.
- Základní oblouky vedle sebe ve dvojici, za sebou — druhý sleduje postavení nohou prvního a po jízdě ho hodnotí.

Kdo už umí vést lyže rovnoběžně?

V dalším se budeme zabývat nácvikem základního oblouku s rovnoběžným postavením lyží. Oblouky budeme provádět po spádnicí.

- Kdo zdůrazní nejlépe pohyb nahoru - dolů.
- Kdo umí píchnout holí při zahájení oblouku do strany.
- Kdo umí během oblouku provést lehké protinatčení trupu (ukázka učitele!).
- Kdo umí během oblouku zvednout výrazně vnitřní lyži.

## OD PŘESTOUPENÍ ZE SPODNÍ LYŽE V PŘÍVRATU KE KRÁTKÝM ŠVIHŮM

Cílem nácviku jsou rytmické oblouky bez hranění po spádnicí. Bezpečné přestoupení a získávání pocitu vedení vnější lyže. Pomalé odstraňování přívratu a přechod ke krátkým obloukům po spádnicí. Zlepšování vedení oblouku. Zdůrazňování rytmické jízdy.

## NÁVODY PRO ZPŮSOB NÁCVIKU

Následující metodická řada zdůrazňuje rytmické oblouky po plochách podél spádnicе. Odraz z vnější (spodní) z důvodů vedení lyží po plochách není dobře možný, vnější lyže hledá teprve správný způsob vedení. Teprve později po dostatečném výcviku je možno ve fázi vedení oblouku začít s vedením lyží po hraně a odstraňovat přívrat vnější lyže. Abychom však dosáhli tohoto cíle, musíme zlepšit točivý pohyb nahoru ve spojení s pohybem nahoru - dolů.

Tato kapitola dává návod k tomu, jak nalézt správný okamžik k zapíchnutí hole. Jakmile jsme zlepšili dovednost dětí v obloucích po spádnicí, udělali jsme důležitý přechod k oblouku prováděným způsobem „odlehčení zvýšením“. Všechna cvičení oblouků po spádnicí budou pro děti zajímavější, když vytyčíme rytmický slalom po spádnicí [tzv. „vendlovku“]. Největší překážkou pro děti při překonávání takového slalomu je ještě nedostatečný vertikální pohyb. Budou se snažit o rychlé zatočení rotací trupu, často bude vnější noha před odrazem napnutá místo pokrčena. Není to lehká úloha děti přinutit k nutnému snížení a následnému zvýšení během vedení oblouku. K tomu nám pomůže cílevědomé zadávání úloh a mnoho cvičebních jízd, při nichž si děti musí výhodnost vertikálního pohybu uvědomovat.

Shrňme si nyní stručně techniku oblouku s přestoupením z vnější (spodní) lyže:

U sjezdu šikmo se dostane nižší lyže do mírného přívratu, přičemž je nižší noha silně ohnuta. Po důrazném odrazu z této nohy následuje přestoupení na vyšší lyži.

Nižší lyže je co nejrychleji přinožena, čímž se zdůrazní počátek točivého momentu. Během fáze vedení oblouku dochází opět k pohybu dolů za současného točivého pohybu nahoru (kolena se tlačí dovnitř a dopředu, paty z oblouku ven), za současného protinatování trupu.

### VOLBA SNĚHU A TERÉNU

Mírný až středně strmý svah, napřed pevná, ale vodivá trať později pro zlepšení točivého pohybu nohou — jízda v těžším sněhu.

### PŘÍKLADY CVIČENÍ

- Sjezd šikmo, provést nižší lyží mírný přívrat — odraz z vnitřní strany, nižší opět přinožít a pokračovat ve sjezdu šikmo svahem.
- Kdo dokáže po několikánásobném odrazu z nižší (a přinožení) se odrazit k oblouku přes spádnici.
- Kdo se umí současně s odrazem od nižší lyže odrazit od nižší hole, která je zapíchnuta směrem do strany.
- Zkoušet navazované oblouky z přívratu při průjezdu vertikálními brankami.
- Kdo dokáže během oblouku provést výrazně pohyb nahoru - dolů (u tyče být „malý“, mezi brankami „velký“).
- To samé cvičení, ale se slovními pokyny: nahoru - dolů, hop - dolů apod.
- Kdo se dokáže nejdůrazněji odrazit z nižší lyže tak, že zůstane viditelná stopa ve sněhu.
- „Trpasličí“ oblouky. Všichni si vyzkouší pokud možno co nejmělejší dělat oblouky v nízkém postavení. Pícháme holemi uchopenými v polovičce.

### OD PŘESTOUPENÍ S PŘIVRATEM VYŠŠÍ LYŽÍ K „RÁZ-DVA OBLOUKU“

Od popsaného oblouku z přívratu spodní lyže přejdeme k nácviku použití vyšší lyže při zahájení oblouku. Lyže již nebudou vedeny po plochách, ale stále více po hranách. Přívrat vyšší lyže nastaví tuto prakticky do nového směru jízdy, což je při dalším výcviku přednost pro rychlou změnu směru. Taktéž je to výhoda pro bázlivější děti při jízdě na prudkém terénu nebo v těžko točivém sněhu. Při navazování oblouků je přívratné ukončení navázáno na ukončení předchozího oblouku. V průběhu dalšího výcviku budeme přívratné postavení vyšší lyže postupně odstraňovat, až přejdeme při odrazu nižší lyže k nasazení dalšího oblouku s rovnoběžným postavením lyží. Zakončení oblouku provázíme postupně vydatnějším nasazením hran.

Na mírném svahu provádíme výcvik při spádnici. Na středním sklonu svahu pak nácvik přívratu a odrazu z nižší lyže. Pevný, vodivý sníh usnadňuje otáčení nohou a ukončení oblouku. V těžkém sněhu využíváme přívrat, odraz a otáčení nohou.

### PŘÍKLADY CVIČENÍ

Ukročení ke svahu klade na děti velké požadavky. Je možné, že se setkáme s otázkou: „Proč dělat takové balancování, když to jde bez toho.“ Děti se cítí samozřejmě jistější, mají-li stále obě nohy na sněhu. Jak je ale přívratné ukročení prospěšné se přesvědčí samy na krátkém

## Zásada přiměřenosti a individuálního přístupu

V minulém čísle Lyžařství jsme probrali první část aplikace „didaktické zásady přiměřenosti a individuálního přístupu“ na výuku lyžování. Zabývali jsme se výukou podle věkových a podle výukových stupňů. Dnes si všimneme dalších pravidel této zásady.

### OD SNADNÉHO K OBTÍŽNĚMU

Aplikace tohoto pravidla se projevuje při výuce lyžování především.

- ve výběru vyučovacích cviků,
- ve zjednodušení a zlehčení vyučovací látky,
- ve volbě vhodných sněhových a terénních podmínek
- v použití vhodné výzbroje.

prudkém svahu nebo na „nepříjemném“ sněhu (ostatně tímto obloukem jezdí Gustav Thöni s velkým úspěchem — nezapomeneme podotknout).

Pro snadnější porozumění dětí rozdělíme oblouk do dvou fází. Přívratné postavení vyšší lyže — fáze „ráz“, přinožení nižší a zahájení oblouku — fáze „dva“. V dalším pokračování je oblouk charakterizován rovnoběžným ukročením vyšší lyže. V pozdějším stadiu tréninku budeme tento oblouk v dynamičtějším provedení nazývat oblouk s přestoupením a zrychlujícím odrazem. Při cvičení se doporučuje střídat sklon svahu jakož i krátké oblouky s dlouhými.

### NÁCVIK PŘIVRATNÉHO UKONČENÍ

- „Girlandy“ s přívratem. Při jízdě šikmo svahem opakovaně natočit lyži do přívratného postavení a zpětně přinožít.
- Více přívratných oblouků při spádnici navazovaně.

### PŘIVRATNÉ UKROČENÍ S ODRAZEM

- Kdo umí navazovat krátké a dlouhodobé přívratné oblouky.
- Kdo se umí po přivrácení vyšší lyže odrazit ze spodní tak, že ve sněhu zůstane zřetelná stopa.
- Zkusíme si v těžkém sněhu oblouky s velkým přívratným ukročením.
- Na mírném svahu zkusíme při spádnici krátké „ráz-dva“ oblouky. Soustředíme se na plynulost navázání oblouků a výrazný pohyb „nahoru-dolů“. Zkusíme odraz z nižší, vnější lyže. Stupňovat až do přeskočení na druhou nohu.
- V mírném pluhovém postavení (po spádnici) skákat z vnější na vnější lyži vždy s měkkým dopadnutím. Odraz zdůraznit píchnutím hole. Vnější lyže se musí po takovém odrazu vzdálit od sněhu, takže **na sněhu je vždy pouze jedna lyže** (srov. analogie chůze-běh). V dalším pokračování se snažíme rychle přinožít vnitřní a oblouk dokončit delším vyjetím.

### PŘECHOD OD OBLOUKU „RÁZ-DVA“ K ROVNOBĚŽNÉMU (PARALELNÍMU) PŘEKROČENÍ

- Provádíme krátké oblouky po spádnici s následující úlohou: lyže ukročovat do rovnoběžného postavení, rytmus slovně podporovat počítáním „ráz-dva“.
- Při ukročení výrazněji používat hran.
- Zvýrazňovat pohyb „nahoru-dolů“.
- Provádět delší oblouky navazovaně, zkusíme několikrát během oblouku nasazení hran.
- Kdo umí podobně jako Gustav Thöni „zrychleně“ přestoupit. Zde se již nejedná o ukročení, spíše o dopředné přeskočení. Nutno si uvědomit důležitý moment: **v okamžiku přeskočení jsou obě lyže ve vzduchu.**
- Obří slalom. Kombinovat dlouhé a krátké oblouky. Učitel hodnotí zdařilý „ráz-dva“ oblouk pomocí bodů.
- Kdo umí oblouk „ráz-dva“ použít na prudkém svahu a kontrolovat jím rychlost jízdy.
- Kdo umí v určeném úseku (středně strmý svah) provést na spádnici nejvíce „ráz-dva“ oblouků.

(Pokračování)

Ing. JAROSLAV TRHLÍK

Máme-li ve vyučovací praxi pravidlo správně uplatnit, je třeba, abychom žáka soustavně pozorovali. Jen tak spolehlivě určíme, co je pro něho snadné a co obtížné.

### Výběr vyučovacích cviků

V zásadě se řídíme pravidlem, že z plánovaných lyžařských cviků nacvičujeme nejprve cviky snazší. Někdy však, pokud to situace vyžaduje, připouští toto pravidlo výjimky. Je to kupř. tehdy, jestliže náročnější cvičení potřebujeme použít k momentálnímu posílení zájmu žáků. **Zjednodušení a zlehčení vyučované látky**

- Vyučovaný cvik provádíme ve zjednodušeném tvaru (kupř. příslušný oblouk jedeme v širší stopě a uplatníme jen nejdůležitější pohyby; nebo při běžecském kroku zdůrazníme pouze odraz a skluz na jedné lyži).

— Při zatáčení postupujeme od malých změn směru k větším. Při změnách směru o malý úhel a blízko spádnice je zahájení oblouku značně jednodušší, lyže se začnou snadno otáčet a pokus neskončí nezdarem, i když žák provede kupř. nedostatečnou změnu hranění nebo nekoordinovaně změni zatížení lyží. Žák se může soustředit na provedení celého oblouku a jeho zahájení pro něho přestane být nepřekonatelným problémem, jak tomu často bývá když má oblouk zahájit z výrazné jízdy šikmo. Návčik oblouků při spádnici předpokládá malý nebo velmi malý sklon svahu.

#### Vhodné sněhové a terénní podmínky

— Vzhledem k probíranému cviku vybereme snadný sníh a podle potřeby jej upravíme ušlapáním.

— Volíme vhodný tvar terénu, případně snh upravíme do potřebných tvarů lopatou.

— Pro těžký výcvik vybereme vhodnou stopu a dobře ji upravíme. V každém případě zajistíme dobré namazání lyží. Jestliže to vzhledem ke kvalitě sněhu není možné, raději výuku běhu zaměníme jiným programem.

#### Vhodná výzbroj

— V řadě případů použijeme krátkých, výukových lyží (lyže v délkách přibližně od 160 do 185 cm, které svou stavbou odpovídají dospělému lyžaři).

— Jindy podle možnosti použijeme pro základní výcvik běžecské lyže.

— Podle výkonnostních předpokladů žáků regulujeme délku běžných sjezdových lyží (kupř. u dospělých lyžařů asi od 5 do 25 cm nad výšku postavy).

Konečně třeba podotknout, že dodržování pravidla „od snadného k obtížnému“ často podpoří použití lyžařského vleku. Šetří se tak síly žáků, kteří pak snadněji zvládnou dané úkoly.

#### Od známého k neznámému

Toto pravidlo znamená, že při učení nové látky je výhodné využít:

- základních pohybových dovedností,
- rozšířených, postupně nabývaných pohybových dovedností a zkušeností a
- pohybové příbuznosti různých cviků.

Za základní pohybové dovednosti můžeme kupř. považovat:

při sježdění —

- skluz,
- cit pro lyže (vedení lyží po plochách, hranění),
- zvládnutí dynamického postoje;

při běhu —

- odraz,
- skluz po jedné lyži,
- odpích paží.

Tyto základní dovednosti je třeba zdůrazňovat při každém novém cviku.

K základním dovednostem pak postupně přibývají další, rozšířené pohybové dovednosti a zkušenosti, které je účelné při návčiku nové látky vhodně uplatnit. Tak kupř. při návčiku oblouku z přívratu nižší lyže se uplatní zkušenosti z odšlapování, z pluzení, ze sjezdu šikmo, ze sesouvání, z otáčení nohama při obloucích v pluhu a z pluhu a z vedení lyží při oblouku ke svahu.

Návčik nové látky je konečně třeba vést tak, aby si žáci uvědomili a využili pohybovou příbuznost různých lyžařských cviků.

#### DIFERENCIACE PROGRAMU PODLE CHARAKTERU SKUPINY

##### Programování lyžařských cviků

V souladu se zásadou přiměřenosti a individuálního přístupu je třeba dát žákům takovou náplň výcviku, jaká odpovídá jejich možnostem a zájmům. Výcvikový program určité skupiny žáků proto sestavujeme především z těch lyžařských cviků, které skupině umožní zvládnout žádanou lyžařskou techniku.

Sestavení výcvikového programu podmiňuje charakteristika lyžaře, která je dána především:

- věkem,
- lyžařskou vyspělostí (začátečník, pokročilý, vyspělý),
- fyzickou kondicí (slabá, dobrá, velmi dobrá),
- pohybovým nadáním (nevýrazné, průměrné, výrazné),
- motivací (pravidelná či nepravidelná rekreační činnost, cvičitelská činnost, závodní činnost atd.), jež bývá často spojena s kvalitou výzbroje.



Záběr z výcviku lyžařské mládeže veřejné školy  
Ještědu Liberec

Je žádoucí provést rozdělení do družstev tak, aby v jednom družstvu byli lyžaři pokud možno s podobnou charakteristikou.

Uvedeme jako příklad diferenciaci jednotýdenního výukového programu u několika družstev se sjezdovými lyžemi. Jako cílové označujeme cviky, které jsou buď vyvrcholením výcviku nebo se na jejich zvládnutí klade zvláštní důraz.

#### PŘÍKLAD PROGRAMOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH CVIKŮ

Lyžařské cviky:	Družstva							
	A	B	C	D	E	F	G	H
CHŮZE		X					X	X
SJEZD PŘÍMO	X	X	X	X	X	X	X	X
ODŠLAPOVÁNÍ	X	X	X	X	X	X	X	X
PLUH, OBLOUKY V PLUHU								X
SESOUVÁNÍ	X	X					X	X
OBLOUKY Z PLUHU		X			X			+
O. Z PŘÍVRATU								
NIŽŠÍ LYŽÍ			+	X		X	X	
O. Z PŘÍVRATU								
VYŠŠÍ LYŽÍ					X			
O. Z ROZŠÍŘENÉ STOPY	X						X	+
O. Z PRESTOUPENÍ								
O. Z ROVNOBEŽ. LYŽÍCH	+		+	+	+	+		
OBLOUKY Z ODŠLAPU				X				
OBLOUKY SNOŽMO			+		+	+		
OBLOUKY ROTAČNÍ					X			
OBLOUKY VYROVNÁVACÍ			X	X	X			
OBLOUKY SE SNÍŽENÍM				X				
OBLOUKY								
S PŘEDSUNUTÍM LYŽÍ					X	X		
SKOK ZE SNĚHOVÉHO MŮSTKU	X		X	X	X			

Pozn.: + = cílový cvik

##### Družstvo A (kupř. na zimním pionýrském táboře)

Věk 10–12 let, pokročilí lyžaři, kondice dobrá, nadání průměrné, motivace zatím neurčitá. Programování výběr cviků — viz tabulka.

##### Družstvo B (kupř. na kursu lyžařské veřejné školy)

Věk 13–16 let, začátečníci, kondice slabá, nadání průměrné, motivace — nepravidelná rekreační činnost.

##### Družstvo C (kupř. školní výchovně výcvikový zájezd)

Věk 15 let, pokročilí, kondice velmi dobrá, nadání výrazné, motivace — zájem o cvičitelskou činnost.

##### Družstvo D (kupř. lyžařský kurs SSM)

Věk 16–18 let, pokročilí, kondice velmi dobrá, nadání výrazné, motivace — zájem o závodní činnost ve sjezdových disciplínách.

##### Družstvo E (kupř. zimní výcvikový kurs vysoké školy)

Věk 20 let, vyspělí lyžaři, kondice dobrá, nadání výrazné, motivace — příprava na cvičitelský kurs.

##### Družstvo F (kupř. výběrová rekreace ROH)

Věk 25–45 let, pokročilí, kondice dobrá, nadání průměrné, motivace — pravidelná rekreační činnost.

##### Družstvo G (kupř. lyžařský kurs ÚTK)

Věk nad 40 let, začátečníci, kondice dobrá, nadání průměrné, motivace — nepravidelná rekreační činnost.

##### Družstvo H (kupř. výběrová rekreace ROH)

Věk nad 50 let, začátečníci, kondice slabá, nadání slabé, motivace — nepravidelná příležitostná rekreační činnost.

## Programování lyžařských prožitků

Kromě výcvikové motivace členů lyžařského družstva, která se projevuje zaměřením kupř. na rekreační, cvičitelskou nebo závodní činnost a jíž můžeme nazvat motivací perspektivní, je třeba při sestavování programu uvažovat také motivaci bezprostřední, prožitkovou. Tato bezprostřední motivace se zaměřuje obvykle na:

- sportovní prožitky,
- prožitky ze zimní přírody,
- prožitky ze zapojení se do skupiny,
- introvertní prožitky.

Cvičitel má možnost jednak v průběhu výcviku určité bezprostřední prožitky žáků navozovat a využívat je tak k výchovnému působení, jednak, u žáků s vyhraněnou bezprostřední motivací, může vhodnými formami výuky a svým pedagogickým působením přispět k realizaci žákovy prožitkové motivace a tak posílit celkový efekt.

Motivaci zaměřené na sportovní prožitky vyhovuje obvykle rychlost, pocit skluzu a ovládnutí lyží, pocit zvládnutého pohybu a zvládnutí terénu. Toho je možno docílit vhodně upravenou výukou, tréninkem a závoděním. Výzbroj: sjezdové lyže, běžecké lyže.

Motivaci zaměřené na prožitky ze zimní přírody nejvíce odpovídá jízda v terénu, vyjížďka po běžecké stopě, jízda v čerstvém sněhu, vychutnání slunce, horského prostředí a zimního počasí. Vhodnými formami pro tuto aktivitu je putování, sjíždění v terénu a poznávací vyjížďka. Vhodná výzbroj, běžecké lyže, krátké nebo normální sjezdové lyže.

Žákům, kteří mají potřebu prožitků ze zapojení do skupiny, vyhovuje prostředí sportovního kamarádství a společného úsilí, společná výuka a společné prožitky. Výzbroj: krátké lyže, běžecké lyže, sjezdové lyže.

Ti, kteří jsou zaměřeni na introvertní prožitky, vítají příjemný pocit z vlastního výkonu, pocit zdraví a zotavení, stav uvolnění, růst sebedůvěry a radost z činnosti. Těmto žákům vyhovuje zdůraznění jejich úspěchu, povzbuzení, zařazení volného cvičení, dávkování výcviku a zvýšený individuální přístup cvičitele.

## DIFERENCIACE PROGRAMU UVNITŘ SKUPINY

### Individuální výukový přístup

Výše uvedené příklady sestavení programu skupiny po-

dle motivace a potřeb žáků jsou ideálním případem. V praxi se obvykle podaří provést rozdělení do družstev především podle lyžařské technické úrovně, fyzické zdatnosti a výzbroje. V družstvu pak ještě zůstávají rozdílné individuality kupř. s různou motivací, s různou schopností zvládnout novou látku, s různou přizpůsobivostí, kondicí atd. Je třeba, aby i tyto rozdíly cvičitel při výuce u žáků respektoval. Není to snadné, avšak pomocí vhodných opatření, a to jak při sjezdovém, tak při běžeckém výcviku, je možné individuální přístup k žákovi v dostatečné míře zajistit. Docílí se toho kupř.:

- Uložením rozdílných cvičebních úkolů.
- Individuální radou.
- Formou výcviku malých skupin.
- Zařazením volného cvičení.
- Výukovou formou lyžařské poradny.

Formou výuky malých skupin, volného cvičení a lyžařské poradny objasníme podrobněji v dalších didaktických příspěvcích.

### Tolerovat individuální provedení cviku

Didaktická zásada individuálního přístupu bere také v potaz individuální styl žáka. Velmi dobří sjezdaři a běžci na lyžích si upravují vlivem svých psychomotorických a anatomických předpokladů techniku jízdy a vytvářejí si tak svůj individuální styl. Cvičitel musí právo na osobní styl přiznat také svým žákům, u kterých se vyskytují často navíc ještě značné rozdíly ve výzbroji. Různé tělesné proporce, různá váha nebo výška žáků, rozdíly v délce lyží, různá kvalita lyží a bot, to vše jsou okolnosti, které podmiňují rozdíly v provedení lyžařských cviků. Cvičitel má na základě posuzování žáka z širšího hlediska tolerovat i poněkud odlišné provedení cviků a nehodnotit je hned jako chybu.

V posledních dvou didaktických kapitolách jsme se pokusili shrnout informace o aplikaci důležité „zásady přiměřenosti a individuálního přístupu“ na výuku lyžování. Hlavním záměrem tohoto shrnutí je podpořit diskuse a hlubší projednávání otázek lyžařské didaktiky. Avšak i samotné uplatnění obsahu těchto článků ve cvičitelské praxi nemusí být pro naši výuku lyžování zcela bez významu.

Dr. Jiří SOUKUP

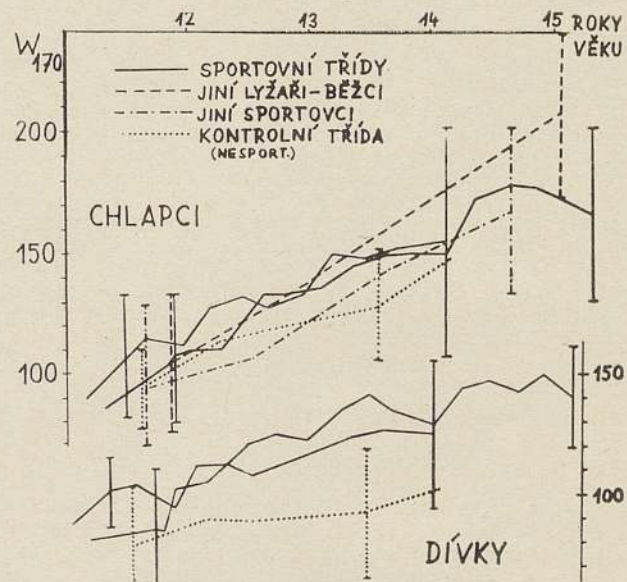
# Jak vypadá vývoj ergometrických hodnot žáků sportovních tříd

Rokem 1977 skončily v Novém Městě na Moravě první dva ročníky sportovních tříd v běhu na lyžích. První ročník, zahájený v roce 1973, skončil devátou třídou, druhý ročník, zahájený r. 1974, skončil s ohledem na probíhající reformy ve školství už osmou třídou.

Na připojeném grafu jsme vyjádřili vývoj hodnot ergometrického výkonu při tepové frekvenci 170 u žáků obou těchto ročníků (jejich hodnoty jsou vyznačeny plynulými, nepřerušovanými čarami) ve srovnání s jinými lyžaři-běžci (čárkovaně; vesměs jde o frekventanty tréninkového střediska mládeže), jinými sportovci (značení čárka-tečka; většinou z různých disciplín sportovních her) a nesportovci (tečkovaně; jsou to žáci jedné normální „nesportovní“ třídy ZŠ).

Hlavní poučení: nejlíp se vcelku vyvíjejí lyžaři-běžci z TSM. Po nich jsou děti ze sportovních tříd a jiní sportovci. Vývoj dětí ze sportovních tříd je zvlášť rychlý v prvních dvou letech, pak se zpomaluje; naproti tomu děti z nesportovní třídy (a podobně i skupina „jiných sportovců“) se vyvíjejí trochu pomaleji v prvních dvou letech, a teprve potom mají sklon „dohnat“, co zameškaly.

Nápadné kolísání vývoje ergometrických hodnot u dětí ze sportovních tříd, patrné z grafu, je vyvoláno především tím, že tyto děti jsme vyšetřovali několikrát ročně, zatímco ostatní sportovce jen jednou ročně; tím se nutně projevil v průběhu vývojové křivky dětí ze sportovních tříd i změny, jimiž tyto děti citlivě reagovaly na různé nahodilé změny ve svém životním režimu, na výskyt různých infekčních nemocí, které postihly jejich kolektiv, i na momenty většího náporu školní práce. Pokles na konci je dobře vysvětlitelný i tím, že poslední vyšetření bylo prováděno právě v době, kdy děti se chystaly k závěrečnému zkouškovému období i k přijímacím zkouškám na školy dalšího stupně. Svislice, vztyčené na jednotlivých vývojových čarách na jejich začátku a na konci, vyznačují statistickou hodnotu „směrodatné odchylky“. Z hle-



diska matematické statistiky se v závěru sledovaného vývojového úseku, tj. mezi 14. a 15. rokem věku, mezi sebou vzájemně lišily děti ze sportovních tříd, jakož i „jiní sportovci“ a nesportující děti, jen nevýrazně; výrazně se od těchto tří skupin lišila pouze skupina „jiných lyžařů“, tj. frekventantů TSM.

Dr. KAREL DANĚK, CSc., VLASTA STAŇKOVÁ  
a MARIE HOUSEROVÁ  
odd. tělovýchovného lékařství  
Nové Město na Moravě



# Příprava sdruženářů před startem v závodech

Při plánování tréninkové činnosti, v samotném tréninkovém procesu a při soutěžení našich vrcholových sportovců musíme mít vždy na mysli čestnou a důstojnou reprezentaci naší socialistické vlasti. K tomuto aspektu směřuje veškerá naše činnost a snažení.

Vrc olnou událostí pro všechny sportovce jsou v tomto směru olympijské hry. Proto je zcela evidentní snaha po dosažení co nejlepších výsledků při soutěžích na OH. Toto hledisko právě proto respektuje celá komplexní příprava a plánování tréninkového procesu reprezentantů. Příprava je z těchto důvodů rozpracována do čtyřletého cyklu s vrcholem při OH.

## SPECIÁLNÍ PROBLÉMY PŘÍPRAVY NA SPORTOVNÍ SOUTĚŽE

a) Vliv závodění na rozvoj výkonnosti.

Závody mají velký vliv na vývoj trénovanosti a na dosažení vysoké výkonnosti. Jsou považovány právem za důležitý tréninkový prostředek (jako nejdůležitější prostředek specifického závodního tréninku). Jsou vyvrcholením a cílem cyklu tréninkových period i několikaletého tréninku. Proto podřizujeme veškerý trénink a i většinu závodů rozhodujícímu vrcholu sezóny.

b) Druhy závodů.

Podle účelu a důležitosti rozeznáváme závody kontrolní (pomocné) a hlavní. Kontrolní závody jsou v podstatě specifickou formou tréninku. Jejich úkolem je zajistit systematický růst a stabilizaci sportovní výkonnosti v těsné souvislosti s tréninkem. Plánujeme je v rámci tréninkového cyklu.

Hlavními závody jsou např. nominační a kvalifikační závody a zahraniční starty. V nich očekáváme již výsledky na vysoké úrovni. Podle dat hlavních závodů zařazujeme do tréninkového plánu makrocikly. Makrocikly jsou sestaveny tak, aby závodník dosáhl v hlavních a zvláště v nejdůležitějším závodě sezóny nejlepšího výkonu s ohledem na příslušný tréninkový úsek. Nejdůležitějším hlavním závodem je vrcholný závod roku, na který se zaměřujeme již při rozvržení periodických cyklů.

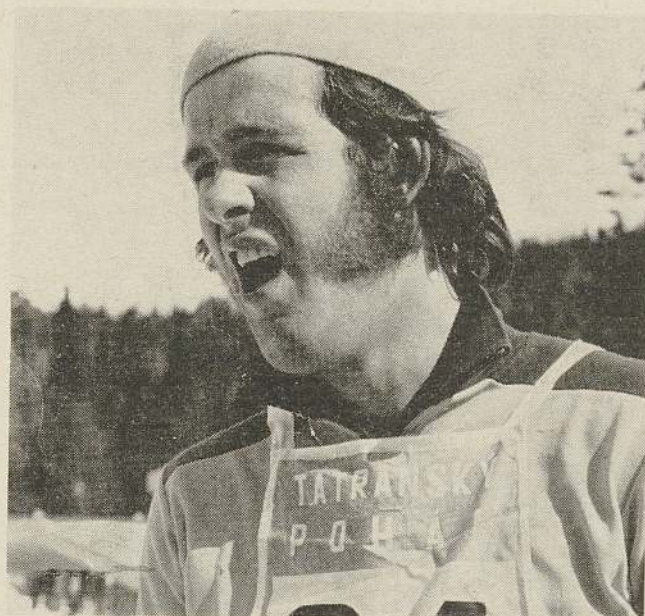
V tréninku se dají jen zřídka kdy vytvářet specifické závodní situace. V závodě se zpravidla získaná a nahromaděná energie víc odčerpává, než tomu je při tréninku. Tím vznikají obzvláště silné podněty pro přizpůsobení na maximální zátěž. Schopnost porazit soupeře, maximálně a ekonomicky zapojit síly a ovládat vzruchy, překonat sám sebe, toho můžeme dosáhnout jen v samotném závodě. Rozhodující pro úspěšné zvládnutí soutěže je také závodní zkušenost. Častá účast v závodech rozvíjí schopnost rychlého přizpůsobení i při odlišných podmínkách. Proto přisuzujeme závodům tak velký význam.

c) Jak často závodit.

Musíme se zúčastnit tolika závodů, kolik je jich zapotřebí k optimálnímu rozvoji výkonnosti a k stabilizaci vysokého sportovního výkonu. Závody musíme pečlivě vybírat, aby, pokud se týká námahy, měly vzestupnou tendenci. Musíme je rozvrhnout tak, aby byly systematickou přípravou na absolutní vrchol sezóny. Mezi hlavními závody by mělo být tolik času, aby se sportovec mohl fyzicky i psychicky zotavit a popřípadě mohl při tréninku a kontrolních závodech odstranit vzniklé nedostatky. Příliš časté závody, které jsou z časových důvodů spojeny i s fyzicky náročným cestováním, snižují trénovanost. Podle výzkumu, který dlouhodobě prováděl kolektiv sovětských tělovýchovných odborníků, je doporučen optimální počet závodů v závodě sdruženém — 35 — v hlavní závodní sezóně, z toho jeden závod za týden.

## ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ PŘÍPRAVY REPREZENTANTŮ SDRUŽENÁŘŮ

V plánu přípravy se vychází ze čtyřletého OH cyklu. Základní jednotkou tohoto dlouhodobého cyklu je roční tréninkový plán. Z praktických potřeb tréninku vyplývá jeho rozdělení na jednotlivé makrocikly (3—5 týdnů). Makrocikly se potom dělí na mikrocykly (1 týden). Obsah tréninku z hlediska struktury se v průběhu makrociklu obvykle nemění. Dochází však k postupnému zvyšování nebo snižování zatížení v jednotlivých mikrocyklech. Existuje celá řada kombinací. Jejich využití závisí na mnoha okolnostech, z nichž nejdůležitější je aktuální potřeba tréninku.



Mistr světa a olympijský vítěz v závodě sdruženém Ulrich Wehling (NDR) patří k největším favoritům mistrovství světa 1978 ve finském Lahti

Zde musíme mít na zřeteli dobu regenerace organismu po různých zatíženích, jako důležitý faktor tréninkového procesu. Významnou roli hraje vztah mezi zatížením a regenerací. Na rychlosti regenerace sil závisí, jak velká může být frekvence tréninkových jednotek, jakož i objem a intenzita absolvované tréninkové práce. To znamená, že zvýšení tréninkového zatížení vyžaduje i větší důraz na organizování regeneračních procesů.

Složitější situace vyvstává v případech sdruženáře před závodem. Problém je v tom, jak optimálně sladit trénink běhu a skoku v období zaměřovacího tréninku pro vrcholnou soutěž. To znamená jaký poměr vytrvalostního a silového tréninku, kolik naběhat a kolik naskákat, aby zůstala zachována potřebná úroveň síly a aby se nezhoršovaly funkční předpoklady.

## PŘÍPRAVA NA VRCHOLNÝ ZÁVOD REPREZENTANTŮ SDRUŽENÁŘŮ

a) Uspořádání cyklu.

Jelikož byl letos na XII. ročníku Tatranského poháru naplánován druhý vrchol sezóny (první byl při Zimní spartakiádě sprátených armád v Liberci), byl sestaven čtyřtýdenní makrociklus, v němž tři týdny měly charakter přípravných cyklů a poslední týden přímo v dějišti závodu měl charakter vyladovacího tréninku.

Zatím stále ještě zůstává zaměřovací trénink na úrovni empirie. I když předpokládáme, že se v plánování i realizaci sportovního tréninku odráží silně individuální zvláštnosti sportovce, přece jen existuje řada objektivně platných zásad, získaných těmito zkušenostmi. Je to cílevědomý přechod od kvantitativní práce (zaměřené především na objem), k nové vyšší kvalitě, zdůrazňující především rozhodující faktory sportovního výkonu, a konkrétní příprava k podmínkám soutěží.

Tento přechod se děje především změnou charakteru tréninku. Zpravidla se snižuje objem, zvyšuje se jeho intenzita a poměr všeobecných a speciálních prostředků se mění ve prospěch speciálních.

Obdobnou náplň měl tento přípravný cyklus. Značně se zvýšila intenzita tréninkového procesu na úkor objemu. Závody v tomto cyklu přispívaly k výstavbě, kontrole a zpevnění sportovní výkonnosti. Protože se v tomto období nekonal žádný sdružený závod, zúčastnili se sdruženáři běžecích nebo skokanských závodů. Trénink byl pro jednotlivé závodníky sestaven individuálně, nikoli podle všeobecného schématu.

Na doladění formy před závodem bude mít podle mého mínění vliv rozdělení zatížení v mikrocyklu (dynamika tréninkového zatížení). Zde se uplatňuje zásada vlniv-

tého průběhu: mírně - středně - velká - mírně - maximálně. Při plánování tréninkového zatížení je třeba si uvědomit, že nelze dosáhnout úplné regenerace sil před každou tréninkovou jednotkou. Úplná obnova energetických zdrojů se však požaduje před započatím nového mikrocyklu. Podle posledních poznatků sovětských odborných tělovýchovných pracovníků se uplatňují tyto zásady:

vytrvalostní nebo rychlostně vytrvalostní trénink těsně před závodem může vést ke značné únavě a tudíž i ke snížení sportovních výsledků;

nelze na druhé straně zvyšovat počet oddechových dnů před startem, protože podle zkušeností to také zpravidla vede ke snížení výkonu. U vyspělejších závodníků po dni odpočinku následuje krátký rychlostní trénink „ladění formy“ a potom start v závodech.

Poslední fáze přípravy probíhala přímo na Štrbském Plese. Byla zvolena varianta mírnějšího zatížení. Protože se konal ještě těsně před hlavním závodem kontrolní klasifikační závod pro sruženáře, byl vyladovací trénink trochu pozměněn. To se možná projevilo negativně na výsledcích v hlavním, vrcholném závodě. Dva závody, respektive pro sruženáře čtyři soutěžní disciplíny v jednom týdnu je určitě příliš velké vypětí jak po fyzické, tak hlavně po psychické stránce i pro vysoce trénované závodníky (výsledky ve skoku neodpovídaly momentálním možnostem).

Jako příklad poslední fáze dolaďovacího tréninku uvádím trénink československého reprezentanta Františka Zemana:

Pondělí: dopoledne odpočinek, odpoledne trénink skoku.

Úterý: před snídaní lehká rozvíčka, dopoledne 4 tréninkové skoky, odpoledne závod ve skoku, po něm projížďka desetikilometrového úseku běžecké tratě — zrychlování ve stoupáních (5 km), před večerí masáž.

Středa: ráno individuální rozvíčka, dopoledne závod na 15 km — druhá část závodu sruženého, odpoledne aktivní odpočinek + 1 hodina dynamického posilování a uvolňování, před večerí sauna.

Čtvrtek: dopoledne trénink skoku (4), odpoledne 1,30 hod. běžecký rychlostní trénink (najeto celkem 12 km).

Pátek: ráno rozvíčení + 3 km rozklusání, dopoledne oficiální trénink skoku (3), v 11.30 hod. první část závodu sruženého — skok, odpoledne aktivní odpočinek.

Sobota: ráno individuální rozvíčka, dopoledne druhá část závodu sruženého — běh 15 km, odpoledne osobní volno a hodnocení výsledků.

Tato ukázka tréninkového cyklu před vrcholným závodem je zcela individuální a subjektivní, nemůžeme ji brát jako recept, ale jen jako příklad z mnoha variant tohoto druhu tréninku za daných určitých okolností.

Při sledování přípravy našich sruženářů jsem postrádal větší využití prostředků k urychlení zotavovacích procesů. Domnívám se, že právě v přípravě před vrcholným závodem jejich význam roste. Tyto regenerační prostředky musíme již dnes chápat jako neoddelitelnou součást tréninkového procesu, jako jeden ze základních prostředků přípravy lyžaře vysoké výkonnosti. Vždyť všude se už běž-

ně v tréninkové praxi používají k urychlení zotavovacích procesů prostředky pedagogické (střídání práce a odpočinku, různé metody činnosti), fyzioterapeutické (vodní a ruční masáž, různé formy sprch, parní lázeň, sauna a další) a hygienické (strava, režim, otužování a různé formy aktivního odpočinku).

Jak uvádějí Talyšev a Abanasov ve svém článku Systém využití prostředků zotavení v tréninku sportovců, experimentálními prověřováními při použití komplexního schématu těchto prostředků došlo k úplnému zotavení před začátkem následujícího tréninku a v každém tréninkové jednotce bylo možno plnit objem převyšující plán o 15 až 30 %. Proto pro zvýšení efektivnosti sportovní přípravy musíme systematicky využívat nejrůznější metody a prostředky zotavení, obměňovat jejich dávky a metodiku užívání.

#### b) Příprava bezprostředně před závodem

Úkolem této přípravy je připravit závodníka tak, aby jeho sportovní forma se nacházela na vrcholu, aby byl připraven na všechny podmínky soutěže a aby bezpečně zvládl problémy před startem i v samotné soutěži, čili byl ve stavu plně nervové a tělesné síly.

O vyladění sportovní formy jsme již psali. Důležitou úlohu tu hraje otázka přípravy k podmínkám soutěže. Bývá mnohdy složitá, přesto lze však vypočítat alespoň rozhodující faktory, s nimiž je nutno v této přípravě počítat: přizpůsobení klimatickým podmínkám, charakteru závodního prostředí. Přizpůsobení časovému programu, organizační příprava k vlastnímu závodě, plánování sportovního boje apod.

I když byly úkoly čs. reprezentantů na Štrbském Plese v přípravě individuální, chyběla větší součinnost závodníků s trenérem. Organizace dne soutěže musí být dokonale promyšlena a připravena. Trenér stanoví časový pořad tak, aby pokud možno neumožňoval vznik nervozity, aby celý den byl vyplněn cílevědomě navozovanou činností. Příprava k soutěži je záležitostí převážně psychologickou a spočívá především na schopnosti samotného sportovce regulovat bezprostřední vlivy vnějšího prostředí a i vlivy vnitřního prostředí vlastního organismu.

Zde právě může být velkou pomocí přítomnost trenéra, k navození stavu optimální bojové připravenosti a jeho aktivní činnosti napomáhající sportovci regulovat předstartovní i startovní stavy.

Je logické, že všechny tyto uvedené faktory přípravy sportovce k důležitému závodě spolu navzájem souvisejí. Proto je třeba věnovat organizaci celé přípravy velkou pozornost a nenechat nic náhodě. I malá chyba může zapříčinit řetěz dalších nedostatků, které se později mohou odrazit na neuspokojivém výsledku.

Skutečností však zůstává, že rozhodujícím článkem tohoto komplexu zůstává co nejlepší a nejpotivější připravenost sportovce, vyplývající z dlouhodobého, systematicky vedeného a kvalitního předchozího tréninku. Pokud není připravenost sportovce na patřičné výši, nemohou ani sebedokonalejší opatření před soutěží zajistit konečný úspěch.

ANTONÍN RÁZL, FTVS UK

## Soláň - sjezdařské středisko

Ten, kdo projíždí silničním přechodem z údolí Rožnovské Bečvy do údolí Vsetínské Bečvy směrem do Velkých Karlovic, netuší, že je v blízkosti lyžařského střediska, které svou kapacitou výtahů nemá na Moravě konkurenci. V malebně umístěném kotli pod vrcholem kopce Soláň je v celoročním provozu pět vleků s hodinovou kapacitou přes dva a půl tisíce lyžařů. Středisko je sice znevýhodněno malou nadmořskou výškou (necelých 900 m), přesto však výhodné umístění sjezdovek skýtá dobré sněhové podmínky i v době, kdy se na ostatních beskydských svazích stejné výšky již nelyžuje.

Všechno začalo v roce 1962, kdy Soláň na severovýchodním svahu pod Soláněm postavili hrstkou lyžařských nadšenců první vlek. V průběhu dalších deseti let se soustředila kolem tohoto vleku řada nových zájemců o sjezdařinu. Bylo jasné, že jak vleková kapacita, tak lyžařské prostory již nepostačí. Proto se v roce 1973 zrodil záměr generální rekonstrukce a výstavby nových lyžařských vle-

ků. Byla vypracována úvodní projektová studie s úmyslem zařadit čtyřlétou výstavbu do akce „Z“. Představa byla taková, že v letech 1974—1975 budou dodávány vleky a v letech 1976 až 1977 se postaví nový sociální a společenský objekt. Dostatečná členská základna oddílu lyžařů-sjezdařů TJ Rožnov pod Radhoštěm a jejich pracovní nadšení skýtalo záruku, že projektované dílo bude v termínu dokon-

čeno. V roce 1974 byla provedena rekonstrukce celé elektrické sítě, jako základního předpokladu pro výstavbu arádu. Pomocí halogenových světlo-  
metů o celkovém příkonu 22 kW bylo provedeno dostatečné osvětlení závodního svahu. Byla odlesněna a vystřílena (800 pařezů) část nové sjezdovky z vrchu Gígula. V pracích bylo pokračováno v roce 1975, kdy bylo odstraněno 500 pařezů a tato 800 m dlouhá sjezdovka dokončena.

Byl rovněž vybudován největší a nejrychlejší vlek (700 m - 2,5 m/sek), postavena centrální strojovna s dílnou a dispečinkem pro soustředěné ovládání vleků a další vlek se strojovnou v tomto objektu.

V roce 1976 měla být podle předpokladu zahájena výstavba sociálního a společenského objektu. Avšak vzhledem ke směrním šestého pětiletého plánu pro akce „Z“ jsou před-

# Formovat člověka naší společnosti

Při hodnocení výsledků politickovýchovné práce v tělesné výchově poukazují představitelé ČSTV často na to, že jsme na tomto úseku pokročili značně kupředu. Zejména v té části, kde se jedná o vypracování uceleného a promyšleného systému, v plánování této činnosti, v přípravě školicích kádru a v systematickém působení na závodníky i ostatní členy ČSTV. Méně však zatím můžeme být spokojeni s dosahem politickovýchovného působení na každodenní život sportovců. Je to tím, že zřejmě nedokážeme ještě dost dobře skloubit teorii s praxí, s vlastní sportovní činností.

Politickovýchovná práce má v činnosti armádního střediska vrcholového sportu Dukla Liberec, kde je dnes soustředěna převážná většina našich špičkových lyžařů, velmi významné místo. Jejím vyústěním by měl být odpovídavý přístup k tréninku, k soutěží, k plnění všech povinností. Dá se říci, že vliv tohoto působení se pozitivně projevuje u většiny členů střediska.

„Ve srovnání s tělovýchovnými jednotami a ostatními středisky vrcholového sportu máme v oblasti politickovýchovného působení některé zvláštnosti. Pracují u nás vlastní základní stranické a svazácké organizace, na jejichž půdě řešíme otázky související s plněním úkolů bojové a sportovní přípravy. Dále máme speciální orgán, politickou skupinu, která řeší celou širokou oblast politickovýchovné práce, přenáší ji do každodenní činnosti, ukládá úkoly trenérům, kteří zároveň vystupují jako velitelé. Další zvláštností jsou tzv. pevné formy politickovýchovné práce. Pro vojáky v další službě jsou to přednášky a semináře marxisticko-leninské přípravy a politické aktuality. Pro vojáky základní služby je to politické školení mužstva a každý týden ještě další informace. Členové střediska jsou především sportovci, ale musí v plném rozsahu absolvovat to, co vojáci normálních bojových útvarů,“ říká zástupce náčelníka ASVS pplk. Josef Bachura.

nostně zařazovány výstavby jeslí, školek apod. a ke značnému omezení finančních prostředků nebyl získán od ONV Vsetín limit, čímž výstavba nemohla být zahájena. Rok 1976 byl proto ve znamení dokončování sjezdovek a rekonstrukce méně výkonných vleků. Na závodní sjezdovce byly provedeny rozsáhlé zemní práce, takže nyní odpovídá svými parametry pořádání vrcholových závodů ve slalomu. Mimo jiné byl rekonstruován dětský vlek, který s přilehlým dětským svahem umožní výcvik nejmenších adeptů sjezdařiny.

Celková hodnota díla byla realizována ve výši 950 tisíc korun při 42 tisících brigádnických hodin dospělých členů a 12 tisících hodin žáků. V provozu je nyní pět vleků.

Ing. JAROSLAV TRHLÍK



Lyžaři-běžci ASVS Dukla Liberec při startu k závodě na kolečkových lyžích na nově otevřené dráze v Jizerských horách u Bedřichova

V Dukle Liberec si skutečně na pestrost politickovýchovné práce nemohou stěžovat. Dalšími formami jsou různé akce ideové výchovy, které řídí střediskový výbor svazácké organizace. Tak třeba ve všech družstvech je založen čtenářský kroužek, jednotlivé kolektivy měří své síly v soutěži „Za rudým praporem“ atd. Vrcholnou formou svazácké výchovy je leninský kroužek, v němž jsou ti nejlepší a politicky nejvyspělejší připravováni na kandidáty strany. Za dobu existence vrcholového střediska bylo za kandidáty a členy strany přijato 32 sportovců, mezi nimi i lyžaři Motejlek, Kutheil, Zeman a Šimon.

Lyžaři však tráví velkou část roku mimo středisko, na závodech, na soustředění, v zahraničí. Ani tam však není otázka politickovýchovného působení odsunuta na vedlejší kolej. Tam nastupuje výchovná úloha trenérů, kteří se stávají vedoucími této přípravy a po příjezdu do střediska hlásí splnění úkolů. V případě reprezentantů je to řešeno individuálními studijními plány s pravidelnými prověrkami znalostí dané tematiky.

„Špičkový sportovec se dnes věnuje přípravě tři až pět hodin denně. Cítíme proto povinnost postarat se o využití jeho volného času, pomoci při zajišťování kvalifikace. Osmdesát procent vojáků od nás odchází se školením trenérů III. třídy, vojáky v další službě vedeme k tomu, aby si studiem zvyšovali kvalifikaci. Vždyť také řada lyžařů už ukončila nebo absolvuje studium na různých trenérských nebo vysokých školách — Fajstavr, Motejlek, Kutheil, T. Kučera, Beran a další,“ říká pplk J. Bachura. „Jsme přesvědčeni, že účinná politickovýchovná práce má vliv na rychlý růst výkonnosti, na rozvoj morálních vlastností. Někdy říkám, že jsme bez problémů, ale ty vzniklé okamžitě řešíme. Radikálně jsme třeba zlepšili životospřávu našich závodníků, s tím nemáme v současnosti problémy. Pokud někdo nespíná představy vzorného vojáka, vzorného občana a sportovce — loučíme se s ním. Učinili jsme tak v několika případech i u trenérů.“

Nedílnou formou politickovýchovné práce pak je socialistické soutěžení a závazkové hnutí. Všechna sportovní družstva a kolektivy se připravují na obhajobu titulu „vzorný II. stupně“, útvar obhajuje titul „vzorná TJ“. Závazky sportovců Dukly Liberec zasahují prakticky do všech oblastí života. Zvyšování odborné kvalifikace a

třídnosti, přebírání pracovišť do socialistické péče, brigádnická aktivita při dostavě střediska nebo v městských akcích Z, pomoc při výchově mládeže, desítky veřejných besed s mládeží a občany. To je všechno jen důkazem, že v ASVS Dukla Liberec chápou tělovýchovu, sport a reprezentaci jako nedílnou součást života celé naší společnosti.

JIRÍ KOTLAND

## Rosi rok po Innsbrucku

Olympijské medaile z Innsbrucku podstatně změnilы život vynikající sjezdařky Rosi Mittermaierové. Po svém olympijském triumfu se vzdala závodní činnosti, podepsala smlouvu s reklamní agenturou McCormacka, která se rozhodla z popularity „zlaté Rosi“ vytřískat maximum.

A tak je možné vidat někdejší vynikající lyžařku vystupovat v nejrůznějších rolích na estrádách, večirech a soukromých zábavách vyšší společnosti. Její jméno a tvář zdobí celá řada výrobků. Rosi je na roztrhání, je stále velmi populární, každý by se rád ohrál na výsluní její popularity. „Když jdu třeba nakupovat do obchodu, zůstávají mé sestry Heidi s Evou vždy o několik metrů zpět, aby se nemusely prodírat davem lidí, který se vždy kolem mne soustředí. Otec mě nechce doprovázet vůbec, matka přímo nenávidí fotografy,“ říká Rosi.

Sama však zůstává stále půvabným, skromným a sympatickým stvořením, které jí v dobách aktivní kariéry získalo hodně přátel. Žije tak, jako v letech své závodní činnosti — v kuchyních, s nimiž putuje od hotelu k hotelu, ve svém bytě ve Starnbergu má vlastně jen postel na občasné přespání.

Na lyže však nemůže zapomenout: „Častokrát jsem již uvažovala o svém olympijském startu v Innsbrucku a dodnes si vlastně nemohu uvědomit, že mi všechno mohlo tak vyjít. Sleduji přípravu i výkony svých, nedávných kolegyní z reprezentačního družstva a v duchu jsem stále s nimi. Vždycky si říkám: tak, a nyní jim začíná první letní trénink na sněhu, nebo už se jim blíží první závody. Ne, na dlouhá léta závodní činnosti se nedá jen tak zapomenout...“

# Výročie, ktoré nedá zaspať

Dnešný náš život je limitovaný snahou úspešne napredovať na ceste za ďalším rozvojom socialistickej spoločnosti. Určujeme si nové ciele, zvyšuje sa aktivita v pracovnej aj mimopracovnej oblasti. Aj naši lyžiari prispievajú k tomuto pozitívnemu rastu.

Rok 1977 je poznačený 60. výročím VOSR. Toto historické výročie je mimoriadnou udalosťou celej svetovej pokrokovej verejnosti. Je významnou udalosťou aj v živote nášho ľudu, lebo si uviedomujeme, že VOSR otvorila cestu k novej epoche svetových dejín.

Načreli sme do niekoľkých okresov a lyžiarskych oddielov na Slovensku, aby sme si overili, ako pristupujú lyžiari k tomuto významnému výročiu.

Mestský lyžiarsky zväz v Košiciach svoju činnosť orientuje na realizáciu rozpracovaných úloh vyplývajúcich zo záverov XV. zjazdu KSC. Usilujú sa zvýšiť spoločenskú aktivitu svojich členov, skvalitňujú socialisticke súťaženie v podmienkach oddielov, aby práca športovcov, trénerov, cvičiteľov aj funkcionárov bola vyjadrená konkrétnymi činmi a výsledkami.

Zo šiestich oddielov, ktoré evidujú, už tri dostali titul „vzorný“. Je to Slávia VŠT, Slávia UPJŠ a VSŽ. Všetky teraz súťažia a priznanie vyššieho stupňa. O získanie základného stupňa titulu „vzorný“ sa snažia v Pozemných stavbách. Na súťaži sa zúčastňujú všetky družstvá a kolektívy pôsobiace v rámci oddielov. Na počesť 60. výročia VOSR ešte na záver sezóny 1976 až 1977 usporiadali preteky „O štít mesta Košíc“. Na november sú pripravené vo všetkých oddieloch slávnostné schôdze, na ktorých si pripomenú úspechy sovietskych športovcov. Doteraz uskutočnili 24 besied, kvízov, prednášok a filmových predstavení.

Nemenej úspešná je činnosť košických lyžiarov pri brigádnickej práci. Spolu odpracovali 9900 hodín na zveladení mesta a pri výstavbe telovýchovných objektov. Najlepšie si tu počínali lyžiari z TJ VSŽ. Už v polroku vykazovali 4500 odpracovaných hodín. Obe Slávie odovzdali po 2000 hodín, Pozemné stavby 1200 a malý oddiel VTJ 200 hodín. Dostal 16 členov lyžiarskych oddielov darovalo bezplatne krv. Nezabúdajú ani na plnenie podmienok odznaku zdatnosti. Napríklad v LO Slávia UPJŠ prijali záväzok, že do konca roka 1977 každý člen získa odznak PPOV.

Okrem výkonnostného lyžovania sa zameriavajú na jeho masový rozvoj. V minulej sezóne naučili v rôznych kurzoch lyžovať 257 detí školského veku, v spolupráci s Domom pionierov a mládeže, SZM a ROH zabezpečovali cvičiteľov. Podobne pôsobili ich inštruktori pri výcvikových zjazdoch škôl.

Nemenej úspešne si vedú aj v okrese Martin. Majú 14 aktívnych oddielov a dve lyžiarske triedy — pri ZDŠ v Martine a ZDŠ Turany. Do súťaže o titul „vzorný“ je zapojených všetkých 14 oddielov. Styrom už titul udelili. Získali 29 bezplatných darov krvi a doteraz odpracovali vyše 30 000 brigádnickej hodín. Najviac pri úprave zjazdových tratí a výstavbe vlekov. K výročiu VOSR majú naplá-

novaných 33 podujatí, z ktorých už 20 uskutočnili. Okrem toho majú v pláne 30 besied a prednášok o význame VOSR, z ktorých už 23 úspešne prebehlo. Zúčastnili sa na nich významní predstavitelia verejného a politického života okresu v obciach, závodoch a školách.

Športová činnosť je naplnená aj rôznymi podujatiami spoločenského významu. Patria sem cezpoľné behy na počesť výročia oslobodenia ČSSR, k výročiu SNP, výstupy na Kriváň, na Minčol, Beh k srdcu SNP, Beh oslobodenia Turian a pod.

V okrese Rimavská Sobota pracuje úspešne 5 oddielov. Všetky súťažia o titul „vzorný“, pričom ho už získali lyžiari z TJ Strojár Tisovec a Baník Burda - Rovné. Slovan Rimavská Sobota, Družstevník Rimavská Píla a Iskra Hnúšťa prihlásili svojich lyžiarov do súťaže bez obáv, nakoľko patria k najaktívnejším v rámci TJ. Už v najbližšom čase budú obhajovať udelenie titulu „vzorný“. K najaktívnejším oddielom patrí Strojár Tisovec. V tomto oddiele sa venujú tak zjazdovým, ako aj bežeckým disciplinám. V oboch majú dostatok výkonnostných pretekárov. Teraz sa pustili do budovania lyžiarskeho areálu v oblasti Tisovec-Bánovo. Doteraz odpracovali 1520 hodín.

Na počesť 60. výročia VOSR už uskutočnili 5 besied, 12 prednášok, 8 lyžiarskych podujatí a naučili lyžovať deti z 9 ZDŠ v okrese. Lyžiarsky oddiel TJ Slovan Rimavská Sobota bol založený v minulom roku, ale napriek tomu už vykazuje dobré výsledky. Je to predovšetkým orientácia na prácu s mládežou, na čo majú k dispozícii dostatok vyškolených cvičiteľov.

Ako vidieť z tohto stručného pohľadu do kuchyne našich oddielov, stali sa oslavy 60. výročia VOSR podnetom k rozvoju všestrannej politickej, spoločenskej, pracovnej aj telovýchovnej aktivity slovenských lyžiarov. —es

## Ze světa lyží

● Rakousko porazilo na fotbalovém stadiónu v Linci před návštěvou 5500 diváků Svýcarsko 13:4 [6:1]. V dresech reprezentačních celků však proti sobě nenastoupili fotbalisté, ale lyžaři. Rakušané svého soupeře deklasovali. Po třech brankách vstřelili Morgenstern, Bachler a Hinterseer, po dvou Steiner a Baumgartner, za Svýcarsko skórovali Russi 2, Heini Hemmi a Peters. Vítězek benefičního zápasu asi 100 000 šilinků šel ve prospěch Klause Klammera, který se pomalu zotavuje z těžkého zranění po pádu na sjezdovce v Lienz.

● Novým šéfem alpských disciplín ve Francouzském lyžařském svazu se



## Jindřich Hoch padesátníkem

Tajemník Svazu lyžování ÚV ČSTV s. Jindřich Hoch oslavil 15. července padesátiny. Má velkou zásluhu na dobrých výsledcích organizátorské práce čs. lyžování, jakož i sportovních úspěchů našich lyžařů.

U příležitosti tohoto životního jubilea byl vyznamenán veřejným uznáním „Za zásluhy o rozvoj čs. tělesné výchovy“ II. stupně. K četným gratulantům se připojuje i naše redakce s přáním dalších úspěchů ve sportovním i osobním životě.

Turné přátelství ve skoku na lyžích bude v roce 1978 uspořádáno v ČSSR. Jeho dva závody jsou spojeny s Turné Bohemia a konají se 20. a 21. ledna na devadesátce v Liberci na Ještědu. Pro juniory jsou vypsány dva závody na můstku P 70 m.

Fotografie na první straně obálky Ivo Petřík, na druhé straně ing. Juraj Bobula a Petr Jireš, na třetí straně Jaroslav Trousil a na zadní straně obálky V. Mikušek.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, Petr Jireš, Eudovít Lettrich, Mala Mládková a Jaroslav Trousil.

má po letech znovu stát Jean Béranger, manžel bývalé vynikající sjezdářky Christiny Goitschelové.

● Částku 1,6 miliónu dolarů mají k dispozici američtí lyžaři na sezónu 1978. Je to o 300 000 dolarů více než loni. Bude to znamenat nejen podstatné zkvalitnění tréninkových možností a dokonalejší vybavení materiálem, ale velkou pozornost chtějí Američané věnovat i aerodynamickým výzkumům ve vzduchovém kanálu.

● Finanční situace se zlepšila i v Rakousku. Rakouské družstvo sjezdářů zahájilo přípravu na mistrovskou sezónu právě testy ve vídeňském vzduchovém kanálu. Lyžařský pool výrobců lyží již potvrdil, že dá svazu pro letošní sezónu k dispozici 17,9 miliónu šilinků, což je sedmiprocentní zvýšení proti minulé sezóně.

# Lyžařský areál v Petříkově

Lyžařské středisko v osadě Petříkov v oblasti Jeseníků je pro nové návštěvníky překvapením. Asi 5 km dlouhé údolí Petříkova s průzračným potokem Ostružná je vklíněno do Rychlebských hor nedaleko Ramzovského sedla, za kterým začíná Hrubý Jeseník. Údolí je oázou klidu a čistoty. Denně sem přijede jen několik automobilů, nejsou zde velké zotavovny ROH a vzhled vesnice s hezkým kostelíkem narušuje jen několik rekreačních chat. Uprostřed této skoro panenské přírody se skrývá lyžařský areál, na jehož vybudování má zásluhu především lyžařský oddíl Tatranu Litovel.

Oddíl má pouze 74 členů, z nich 28 závodí v žákovských a dorosteneckých sjezdových soutěžích. Mezi dospělými je 11 cvičitelů a 4 trenéři, kteří se věnují nejen vlastním členům, ale pořádají ročně 25 jednodenních výcvikových zájezdů pro děti litovelských škol. Každoročně připravují okresní přebory a závod o Cenu města Litovle. Závodně se zatím věnují pouze sjezdovým disciplínám, od příštího roku chtějí vytvořit i běžecké družstvo. Členové vzorného oddílu II. stupně kromě obětavé práce v rámci TJ obětavě pomáhají i ve vyšších složkách ČSTV. Např. František Zatloukal, trenér závodního družstva žactva a dorostu, je současně předsdou komise sportovního lyžování Svazu lyžování OV ČSTV.

Během jednoho roku vybudoval oddíl bez jakékoliv subvence kotvový vlek v akci Z, který na strmém svahu přepraví za hodinu až 450 osob do vzdálenosti 670 m. Dolní stanice vleku harmonicky zapadá do rámce Petříkova. Tempo i kvalita výstavby jsou u nás nevídané. Členové lyžařského oddílu odpracovali celkem 9600 brigádnických hodin. Vydání jim pomohly brigády socialistické práce n. p. Papcel v Litovli, pracovníci Lesní správy Litovel a Lesního závodu Hanušovice. Společným úsilím všech se podařilo vytvořit dílo v hodnotě 600 tisíc Kčs.

Plnému využití vleku dosud brání nedostatečná kapacita sjezdovky. Je vhodná pro trénink závodníků, méně vyhovuje rekreačním lyžařům. Proto zahájili lyžaři Tatranu Litovel výstavbu povolnější turistické sjezdovky, která bude dokončena už v příští sezóně. Dále chtějí rozšířit a hlavně zkvalitnit ubytování v Petříkově (oddíl zde obhospodařuje 70 lůžek). Společně s TJ Lokomotiva Olomouc vybudují na místě dnešního primitivního vleku Lokomotivy moderní kotvový vlek. Pomohou MNV Branná při výstavbě parkoviště (před osadou Petříkov), které bude součástí rozsáhlého lyžařského střediska „Serák“.

Sympatické u lyžařského oddílu Tatranu je jeho péče o mládež při zvyšování úrovně sportovního i výkonnostního lyžování. Pro výcvik závodního družstva vybudoval oddíl paralelně s kotvovým vlekem i krátký

(asi 150 m) kurtový vlek a připravil 200 slalomových tyčí. Mladí lyžaři z Litovle a okolí mají tedy pro svoji činnost nejlepší podmínky. Jejich zařízení v Petříkově však slouží i všem ostatním.

Je toho mnoho, co lyžaři Sokola Krč v Petříkově obdivovali: krásu krajiny, čistotu osady, přívětivost lidí, svépomocnou úpravu lyžařských tratí, denně pravidelně jezdící vlek bez

front i vzornou spolupráci Tatranu s Lokomotivou Olomouc, místními členy Horské služby a MNV Branná. Cítili se v Petříkově lépe než doma a chtějí touto cestou poděkovat všem, kteří se o vytvoření krásného prostředí zasloužili. Všem lyžařům přejí, aby se jednou do Petříkova podívali: bude se jim tam jistě líbit jako mladým lyžařům Sokola Krč.

Dr. FRANTIŠEK SEHNAL, CSc.



O péči věnované lyžařské mládeži na Slovensku svědčily závody o Goralský klobučík, které na Roháčích uspořádal lyžařský oddíl TJ Roháče Zuberec za účasti 202 6–9letých dětí. Na obrázku ti nejúspěšnější při rozdělení cen; zleva P. Smolka (Slavia Stropkov), J. Dařílek (Sokol Deštná), A. Gyure (RH Banská Bystrica), R. Danůška a M. Tourčan (oba Mladost Banská Bystrica)

## Lyžiarske školy na Slovensku

Je veľa lyžiarských oddielov, ktoré zanedbávali alebo zanedbávajú základný lyžiarský výcvik hlavne u detí a mládeže a myslia si, že pretekár im padne z jasnej oblohy. Keď sa pozrieme na technické výsledky z pretekov detí a mládeže, sú to väčšinou synovia a dcéry lyžiarskych funkcionárov alebo známych. Tým chcem povedať len toľko, že to je pre náš lyžiarsky šport málo. Tu je vytvorená len veľmi malá základňa pyramídy ďalšieho rastu, pretože výber pretekárov je z veľmi malej základne.

Vybudovalo sa u nás veľa nových sídlisk s novými školami, kde je skutočne rozšírená základňa pyramídy, o ktorú sa nik nestará, alebo ak, tak len sporadicky. A to je ten dôvod, prečo Výbor lyžiarskeho zväzu SÚV ČSZTV a komisia základného lyžovania vydali Zásady lyžiarskych škôl. Dnes už úlohy nestačila plniť len dobrovoľní cvičitelia tréneri, veď viesť systematický výcvik alebo tréning si vyžaduje veľmi veľa času, a to nehovorím o rodinných problémoch.

Zásady o zakladaní lyžiarskych škôl rôzneho typu na Slovensku dávajú možnosť pedagogickým kádrovi nielen hmotnú zainteresovanosť, ale

predovšetkým máme na mysli pohybovú rekreáciu, základný lyžiarský výcvik detí, mládeže a dospelých, obávajú pohybove nadaných jednotlivcov i zo sídlisk a škôl, a tak ich priviesť do pretekového lyžovania a do radov ČSZTV ako budúcich funkcionárov. Desiaty ročník INTERSKI vo Vysokých Tatrách 1975 nám jasne ukázal, ktorým smerom a cestou ísť k vytúženému cieľu, k reprezentácii. Naučiť ľudí lyžovať.

Je na funkcionároch v lyžiarskych oddieloch, okresoch a krajoch i v školstve a SZM, aby vyvinuli všetko preto, aby sa náš spoločný zámer vydaril. Nepochybujeme o dobrých výsledkoch našej spoločnej práce.

MARTIN VÁPENÍK  
predseda KZL VLZ SÚV ČSZTV

XI. ročník Jizerské padesátky — Memoriatu Expedice Peru 70 uspořádá Lokomotiva Liberec v neděli 29. ledna 1978. Uzávěrka přihlášek je 31. října, při naplnění počtu 8000 účastníků bude ještě zkrácena. Formuláře přihlášek zasílá sekretariát závodu v Jabloncké ulici 21, Liberec.



Žáci budějovické VLŠ jsou připraveni na závěrečný závod v obřím slalomu

## Mládež v Českých Budějovicích má veřejnou lyžařskou školu

Při tělovýchovné jednotě Motor České Budějovice působí už čtyři roky veřejná lyžařská škola pro děti a mládež. Výuku v této škole absolvovalo v uplynulé sezóně celkem 50 dětí ve věku od 7 do 14 let.

Výukový cyklus zahrnuje šest za sebou následujících sobot. Místa výcviku se v průběhu sezóny mění, aby se žáci školy seznámili s různými místy Šumavy a měli zároveň možnost zvládat terény rozmanité a různého stupně obtížnosti. Výuka se provádí převážně na Kvildě, kde má škola k dispozici vlek místní TJ. VLŠ využívá také příznivých výcvikových možností v Nových Hutích s výbornými terény, kde je rovněž k dispozici vlek, dále v Kubově Huti pod Boubínem, v Zadově a v Kašperských Horách.

Doprava na místo výcviku se zajišťuje autobusy ČSAD.

Žáci jsou rozděleni do 5 družstev. Pět cvičitelů vede vždy po jednom desetičlenném družstvu. Cvičitel se nemění a žáci absolvují tak celý výcvik s jedním stálým cvičitelem.

Zájemci o výcvik se přihlašují již na podzim. V listopadu se pak vedení školy schází s rodiči dětí na schůzce, na které jim radí, jak vybavit děti pro výuku. Na další schůzce pracovníci VLŠ kontrolují výzbroj dětí, zejména z hlediska bezpečnosti. Začínající žáci procházejí instruktáží v používání lyžařské výzbroje.

Účastníci výuky odjíždějí každou sobotu ráno autobusy na místo výcviku, které VLŠ vybírá také podle sněhových podmínek. Výuka sama se provádí podle hlavních zásad všech lyžařských škol pro děti, to znamená hravou a zábavnou formou a nenásilným ukládáním pohybových úkolů k dosažení vytčených cílů technického zdokonalení žáka. Při tomto způsobu výuky se cvičitelům školy otvírá prostor pro uplatnění vlastních nápadů a fantazie, pro přizpůsobení výukových metod možnostem a úrovni žáků konkrétního družstva. Vydatně

se přitom využívá sklonu dětí k měření sil a soutěživosti. Pořádají se různé hry, včetně branných her. Soutěží se uvnitř družstev i mezi jednotlivými družstvy. Tato metoda vnáší do výcviku dostatečnou pestrost a vzruch a přináší velmi dobré výukové výsledky.

V programu výuky nechybí ani popularizační činnost a lyžařská osvěta. V poledních přestávkách výukových sobot hovoří cvičitelé s dětmi o krásách i nebezpečí hor, o mazání, o vývoji a současném stavu lyžařské výzbroje a výstroje, o mezinárodních a domácích lyžařských soutěžích, o organizaci lyžařství u nás a o organizaci tělesné výchovy vůbec, o ostatních zimních sportech apod.

Žáci VLŠ se seznamují i s činností a plány tělovýchovné jednoty, která školu provozuje, a mezi žáky se provádí také nábor do lyžařského oddílu TJ Motor České Budějovice, zejména z řad těch nejzdatnějších.

Na závěr šestidenního cyklu pořádá VLŠ pro své žáky závody ve sjezdových disciplínách i v běhu. Při těchto závodech mohou děti získat věcné ceny, diplomy a stříbrný i zlatý odznak Lyžař CSR.

Jako u většiny VLŠ je i v Českých Budějovicích o účast na výcviku větší zájem, než jaký může škola uspokojit. Souvisí to s nutností dopravy žáků do terénu a také s omezeným počtem cvičitelů, kteří jsou k dispozici. Ale vedení VLŠ se vynasnaží svou kapacitu rozšířit. Plánuje zavedení výuky o zimních a jarních prázdninách s ubytováním na Kvildě. TJ počítá také s možností získání vlastní ubytovny už v příští sezóně.

Prof. MALA MLÁDKOVÁ  
vedoucí VLŠ

## Lyžařské filmy

Fotofilmové oddělení tělovýchovné školy ČUV ČSTV v Praze dokončilo výrobu dalších lyžařských filmů, které si mohou oddily objednat na adrese: FFO TŠ ČUV ČSTV, Újezd 450, 118 53 Praha 1. Jsou to filmy:

1. **Lyžařské variace** — barevný, zvukový, 16mm film, délka 249 m. Film zachycuje jubilejní X. kongres „Interski 75“, který se konal poprvé v historii v ČSSR. Dějištěm byl Areál snů na Štrbském Plese ve Vysokých Tatrách, kde v závěrečném show uvidíte vývoj techniky sjíždění a nejmodernější odvětví lyžování — lyžařskou akrobaci.

Cena filmu je 2975 Kčs pro organizace ČSTV, 3735 Kčs pro ostatní.

2. **Ukázky národů** — metodický, černobílý, zvukový, 16mm film, délka 602 m. Ve filmu jsou sjezdové ukázky jednotlivých národů zúčastněných na kongresu pro výuku lyžování „Interski 75“ ve Vysokých Tatrách. Film je určen pro cvičitele a učitele lyžování. Na zpomalených záběrech je možno velmi dobře se seznámit s jednotlivými prvky metodické řady zatáčení na lyžích tak, jak je demonstrují cvičitelé lyžování z alpských zemí, Japonska, USA a také ČSSR.

Cena filmu je 2150 Kčs pro organizace ČSTV, 2452 Kčs pro ostatní.

3. **Metodika výuky dětí** — metodický, černobílý, zvukový 16mm film, délka 108 m. Ve filmu se představují děti od 5 do 9 let, které na tzv. lyžařském hřišti předvádějí, jak snadno a lehce je možno se pohybovat na lyžích. Je to ukázka výcviku rakouských dětí na X. kongresu „Interski 75“ na Štrbském Plese, vedeného prof. Kruckenhauserem.

Cena filmu je 392 Kčs pro organizace ČSTV, 446 Kčs pro ostatní.

4. **Lyžařská akrobacie** — černobílý, zvukový, 16mm film, představuje nejlepší lyžařské akrobaty na X. kongresu „Interski 75“ ve Vysokých Tatrách. Jsou zde i zpomalené záběry jednotlivých prvků v baletu na lyžích. Délka filmu je 177 m.

Cena 640 Kčs pro organizace ČSTV, 728 Kčs pro ostatní.

5. **Lyžařská rozcvička** — černobílý, zvukový, 16mm film, délka 72 m. Film seznamuje diváka s rozcvičením lyžaře s využitím lyžařských holí. Ukázka předvedená cvičiteli lyžování na X. kongresu „Interski 75“ je vhodná pro lyžařské cvičitele i učitele, kteří mohou zařadit tyto cviky na svých kursech nebo výukových táborech.

Cena filmu je 266 Kčs pro organizace ČSTV, 302 Kčs pro ostatní.

Upozorňujeme zájemce, že dodací lhůta všech těchto filmů je IV. čtvrtletí 1977.

JAROMÍR PETŘÍK

# Z bojů na trati

Poslední lyžařská sezóna přinesla zajímavé boje na tratích a můstcích v ČSSR. Na prvním obrázku sovětský olympijský vítěz Nikolaj Bažukov na VI. ZSSA v Jizerských horách zdolává „velblouda“, na druhém dorostenec Jaroslav Bukvič, který patří k čs. nadějším v závodě sdruženém. Třetí obrázek je z jubilejního 10. ročníku Jizerské padesátky. Soustředil na startu rekordní počet 5587 lyžařů a 933 lyžaček a byl nejmasovějším závodem čs. lyžování







587

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ ŘÍJEN 1977 ♦ Kčs 3,—

10





## Svátek severu významnou událostí

Svátek severu v Murmansku (SSSR) za polárním kruhem patří každoročně k významným mezinárodním lyžařským závodům s početnou konkurencí, velkým zájmem diváků a neobvyklými soutěžemi se sobími spřeženími. Na prvním obrázku záběr z lyžařského maratónu na 54 km v němž z více než 700 startujících z jedenácti zemí zvítězil Garanin (SSSR) před svým krajanem Šmigunem. Na druhém pohled na dva lyžařské můstky, které dominují lyžařskému areálu. Na třetím obrázku záběr ze závodu se sobím dvojspřežením, které za polárním kruhem se řadí k nejstarším sportovním disciplinám.



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

SYMPOSIUM FIS  
O SKOKU

VELKÁ CENA  
FRENŠTĀTU

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE OBÁLKY ZÁ-  
BĚR Z TRÉNINKU ČS. REPREZEN-  
TAČNÍHO DRUŽSTVA BĚŽCŮ NA KO-  
LEČKOVÝCH LYŽÍCH V JIZERSKÝCH  
HORÁCH. ZLEVA STANISLAV HE-  
NYCH, MILAN JARÝ, VZADU JIŘÍ ŽA-  
HOUREK. — PŘÍZIVCI LYŽOVÁNÍ  
SE JIŽ TĚŠÍ NA PRVNÍ SNĚH. NA  
ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY SNÍMEK  
Z PĚKNÉ TŮRY PO HŘEBENU ORLIC-  
KÝCH HOR

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 10

Vydává Československý svaz tělesné vý-  
chovy v nakladatelství Olympia v Praze.  
Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd  
Janeček. Vedoucí redaktor časopisu  
Jaroslav Troustl. Řídí redakční  
rada: J. Troustl, předseda, Ing. F. Borský,  
K. Eidipes, PhDr. F. Chovanec, J. Köt-  
land, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach,  
R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Rem-  
sa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88  
Praha 1, Klimentův ulice 1. Telefon  
číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1.  
dni předcházejícího měsíce. Vychází jed-  
nou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské  
závozy, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřu-  
je Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs.  
Informace o předplatném podá a objed-  
návky přijímá každá pošta i doručovatel.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS —  
ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku,  
Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto  
číslo byla 1. září 1977.

ISSN 0323-1445

# 60. VÝROČÍ VŘSR, sovětská fyzkultura a lyžování

Letos oslavujeme 60. výročí Velké říjnové socialistické revoluce, kte-  
rá byla inspirujícím příkladem pro naplnění internacionálních myšlenek  
k vytvoření světové socialistické soustavy, znamenající dnes určující sílu  
světového vývoje. Vítězství Říjnové revoluce bylo významným mezníkem svě-  
tových dějin. Nesmrtelné myšlenky VŘSR, úspěšně uváděné do života so-  
větským lidem pod vedením Komunistické strany Sovětského svazu, uka-  
zují pracujícím všech zemí cestu ke skutečné svobodě, míru a společnému  
pokroku. Sovětský svaz je mohutnou a spolehlivou záštitou sil pokroku,  
míru, demokracie a socialismu i boje za národní nezávislost na celém  
světě.

Vítězství VŘSR znamenalo revoluční přeměny v celém Rusku a mělo zá-  
roveň značný vliv na všechny oblasti života v této rozsáhlé zemi. O úloze  
tělesné výchovy na všestranný rozvoj lidí, na formování fyzicky i duševně  
zdatného člověka, hovořil mnohokrát sám Vladimír Iljič Lenin. „Stát pra-  
cujících potřebuje milióny fyzicky zdatných lidí. Lidé silné vůle, odvážné,  
rázné, energické a rozhodné. Jím patří budoucnost. Jím připadne vybo-  
jovat právo na existenci nového společenského řádu,“ zdůraznil V. I. Lenin  
krátce po vzniku prvního socialistického státu na světě. Položil tak zá-  
klad ke vzniku nejpokrokovější tělovýchovy na světě. Mladý sovětský stát  
nastupoval tehdy na nikdy dosud nepoznanou, nevyzkoušenou cestu, kdy  
země byla katastrofálně rozvrácena válkou a již od všech prvních kroků  
považoval tělovýchovu za nedílnou součást výchovy socialistického člověka.

Velká říjnová socialistická revoluce a vše, co souvisí s rozmachem Sovět-  
ského svazu ve velkém socialistický stát, vytvořily příznivé podmínky pro  
vznik, růst a obrovský rozvoj socialistické tělovýchovy. Leninova idea se  
stala součástí mnoha stranických a státních dokumentů. Z nicotné pozůs-  
talosti po carském Rusku, kdy v zemi bylo jen 156 sportovních hřišť a tě-  
locvičen, asi 40 000 sportovců a rekordy většinou s málo hodnotnými vý-  
kony, vyrůstala nejpokrokovější tělovýchova světa. Sovětský svaz po-  
stupně sílí a podle toho také zabezpečoval rozvoj fyzkultury, např. v roce  
1959 to bylo 4,8 miliardy a v roce 1971 už 9,2 miliardy rublů na pětiletku.

V současné době je v Sovětském svazu padesát miliónů sportovců,  
z nichž 20 miliónů se věnuje sportovní činnosti pravidelně každý den.  
V zemi bylo vybudováno 3000 stadiónů, 35 000 atletických komplexů, 7000  
sportovních hal, 40 000 tělocvičen, dále pak velké množství lyžařských  
středisek, hokejových stadiónů, plaveckých bazénů a hřišť pro všechny  
druhy sportů. Každoročně přibývají desítky moderně vybavených sportov-  
ních středisek, Moskva připravuje OH 1980 a může se pochlubit řadou no-  
vých zařízení na nejvyšší světové úrovni.

Sovětská tělovýchova oslavuje 60. výročí VŘSR na nejvyšším organizáto-  
rském a výkonnostním stupni a prožívá další bouřlivý rozvoj. Nejlepším do-  
kladem toho je skutečnost, že v Sovětském svazu sportuje každý pátý  
občan. Jednotlivá sportovní odvětví získávají stále větší počet zájemců.  
Mezi nejsilnější patří atletika, která má sedm miliónů příslušníků. Hned  
na druhém místě jsou lyžování a odbíjená se šesti milióny sportujících,  
následují kopaná a turistika po pěti miliónech a šachy s dvěma milióny  
členů. O růst sovětských sportovců se stará tři milióny dobrovolných tre-  
nerů a 200 000 odborníků - pedagogů a organizátorů. Jsou to absolventi  
23 fakult tělesné výchovy, 25 odborných škol a deseti škol pro trenéry.  
Vědeckým výzkumem v oblasti tělesné výchovy se zabývají tři instituty  
a 84 sekcí tělesné výchovy na pedagogických fakultách, které vychová-  
vají speciální kádry.

Masová základna, materiální i odborné zajištění, dokonalá péče a vý-  
chova. vědecký výzkum na vysoké úrovni a kvalitní kádry znamenají  
i velké sportovní úspěchy. Reprezentanti SSSR od svého prvního startu  
na letních olympijských hrách 1952 v Helsinkách a na ZOH 1956 v Cortině  
d'Ampezzo získali 311 zlatých, 248 stříbrných a 236 bronzových medailí.  
Mohou se pochlubit tisíci titulů mistrů světa a Evropy, stovkami světových  
a evropských rekordů v nejrůznějších sportovních disciplínách.

V lyžování se sovětské reprezentanti poprvé mezinárodně uplatnili na  
IX. světových akademických zimních hrách v roce 1951 v rumunské Poianě,  
kde zvítězili ve všech běžeckých závodech. V roce 1954 slavili úspěšný  
vstup na mistrovství světa v klasických disciplínách ve švédském Falunu,  
kde V. Kuzin se stal mistrem světa v běhu na 30 i 50 km, L. Kozyreová  
zvítězila v závodě žen na 10 km stejně jako sovětská štafeta žen na 3×5  
kilometrů, zatímco sovětská štafeta mužů na 4×10 km obsadila druhé místo.  
Od té doby každý světový šampionát v severských disciplínách přinesl so-  
větským lyžařům a lyžařkám vždy několik medailí. Na posledním MS 1974  
ve Falnu to byly tři zlaté, jedna stříbrná a tři bronzové, na ZOH 1976  
v Innsbrucku čtyři zlaté, dvě stříbrné a čtyři bronzové medaile. Také ve  
sjezdových disciplínách v posledních letech se mohou sovětské lyžaři po-  
chlubit zvýšenou výkonností, v biatlonu pak světovým prvenstvím.

(Pokračování na str. 2)

# 60. výročí VŘSR, sovětská fyzkultura a lyžování

(Pokračování ze str. 1)

I za těžkých časů Velké vlastenecké války byla fyzkultura, nedílná složka života sovětské společnosti, mocnou posilou a vzpruhou v boji proti fašistickým hordám. Sportovci SSSR patřili k těm, kteří šli v prvních řadách bránit s puškou v ruce svou zemi. Již 27. června 1941 — pět dní po vypuknutí války — vznikaly na moskevském stadiónu Dynamo první oddíly zvláštní motostřelecké brigády složené ze sportovců - dobrovolníků.

Rok 1942 byl jedním z nejtěžších v období Velké vlastenecké války. V lednu vzdorovalo ve vesnici Chludněvo 22 lyžařů - čekistů až do konce hitlerovské motorizované kolony. Vlastenci byli po smrti vyznamenání Leninovým řádem a Lazar Parernik se stal prvním hrdinou Sovětského svazu z řad sportovců. Dne 23. dubna zahynula při plnění bojového úkolu partyzánka Ljuba Kulakovová, trojnásobná mistryně SSSR v běhu na lyžích. Také řada dalších sovětských lyžařů položila své životy za vlast v bojích s fašistickými vetřelci.

Sovětská fyzkultura již od svého počátku měla jasný internacionální charakter. Rozvíjela styky s tělovýchovnými dělníckými organizacemi různých zemí, vyměňovala si s nimi zkušenosti a navazovala na družbu a přátelství, které se odráželo v politice mladého sovětského zřízení. Dělničtí sportovci mnoha zemí byli zváni do Sovětského svazu, sovětské fyzkulturníci navštěvovali řadu evrop-

ských států i při značné perzekuci kapitalistických vlád. Také naši sportovci v několika odvětvích navázali styky s reprezentanty sovětské fyzkultury.

V lyžování se datují vzájemné styky od vstupu sovětských lyžařů do mezinárodních soutěží. Docházelo nejen ke střetnutí v závodech, ale také k výměně zkušeností mezi trenéry a funkcionáři. Tato spolupráce se neustále prohlubuje a přináší své ovoce. V čs. lyžování je využívána sovětská odborná literatura zejména z oblasti klasických disciplín a rozšiřují se styky v oblasti závodního lyžování. Pro naše trenéry a závodníky byly poučné příprava a výsledky sovětských běžců na ZOH 1976 v Innsbrucku, jakož i letos na závodech v Lahti — přípravě na MS 1978.

Velkým přínosem bylo působení zasloužilého trenéra A. N. Bažanova a mistrů sportu manželů Gusakovových v roce 1961 v Československu. Předávali nezištně čs. trenérům běhu své cenné zkušenosti. Naši trenéři a závodníci měli příležitost se seznámit s přípravou a tréninkovými metodami sovětských lyžařů při stále větším počtu startů na mezinárodních závodech v SSSR. Také sovětské závodníky a trenéři se pravidelně zúčastňují čs. mezinárodních závodů v klasických disciplínách. Předsednictvo VSL ÚV ČSTV chce dále rozšiřovat spolupráci našich a sovětských trenérů i závodníků. Nejlepším dokladem toho byla čtrnáctidenní srpnová návštěva sovětského trenéra a metodika skoku Jurije Zubareva. Líbily se mu veřejné závody o Cenu Lomnice nad Popelkou ve skoku na hmotě, jakož i vybavení lyžařských skokanských středisek v Lomnici nad Popelkou, Harrachově a ve Frenštátě pod Radhoštěm. Se zájmem sledoval přípravu čs. reprezentačního družstva skokanů a naše tréninkové metody. V září jsme přivítali na V. ročníku Velké ceny Frenš-

tátu nejlepší sovětské skokany v čele s Alexejem Borovitinem, který patřil k nejúspěšnějším závodníkům uplynulé sezóny. Očekáváme, že sovětské skokani se zúčastní v lednu Poháru přátelství a turné Bohemia, sdružená ie přivítáme na Zimních světových slavnostech v Tanvaldě, mladí sjezdáři jsou pozváni na Juniorkritérium a Interkritérium žactva, dospělí na Velkou cenu Demänovských jeskyň a Velkou cenu Slovenska, běžci na turné v Novém Městě na Moravě a na Donovalech, klasici na tradiční Tatarský pohár. Naši reprezentanti budou startovat na mezinárodních závodech v Kavgolovu, Svátku severu v Murmanskú, Chibinském jaru v Kirovsku, na závodech ve skoku v Bakuriani, ve sjezdových disciplínách v Kirovsku a Terskolu. Všechny tyto závody budou znamenat prohloubení srdečných přátelských styků a další kroky v úspěšné spolupráci na trenérském a metodickém úseku.

„Sovětské běžci se na mistrovství světa 1978 ve finském Lahti intenzivně připravují a věřím v jejich úspěch“, řekl trenér čs. reprezentačního týmu běžců Jaroslav Honců po startu našich a sovětských závodníků na letních závodech na rakouském ledovci Grossglockneru, kde suverénně zvítězili. „Jejich náročný trénink, dobré podmínky pro přípravu a široký závodnický kádr vytvářejí předpoklady pro hodnotné výsledky i na světovém šampionátu v příštím roce.“

Sovětská tělovýchova se stala vzorem nejen pro ostatní země socialistického tábora, ale i pro mnohé kapitalistické státy. Je to tím, že tělovýchova poprvé je nedílnou součástí celkové výchovy člověka. Je podle toho také podporována a zajišťována stranickými a státními orgány. Proto také sovětské sportovci patří k největším favoritům OH 1980 v Moskvě — prvních olympijských her na půdě socialistického státu. J. TROUSIL

*Masové lyžařské závody v Sovětském svazu soustřeďují každoročně u startu mnoho tisíc příznivců tohoto sportu. Náš snímek je ze Svátku sportu ve Zlatoustu, kde letos masového závodu IV. zimní spartakiády národů SSSR na počest 60. výročí VŘSR se zúčastnilo 10 000 lyžařů. V pozadí hora Kosotur*





Vítěz neoficiálního Světového poháru 1976–77 v běhu na lyžích Švéd Thomas Wassberg v rozhovoru s generálním sekretářem Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Sigge Bergmanem

## Světový pohár v běhu na lyžích

Nikdo nemůže nevidět mimořádný úspěch, který dosáhl Světový pohár ve sjezdových disciplínách, nikdo nemůže zapochybovat o tom, že tato celosezónní soutěž rozhodující měrou přispěla k novodobému rozvoji sjezdového sportu ve světě. Mnoho ve sportu je v neustálém vývoji, počínaje tréninkovými metodami a konče formami technického uspořádání závodů všech disciplín. Myšlenka zavést celosezónní soutěž, která by rozhodovala o nejlepším běžci sezóny, našla propagátory také v tábore běžců. Příznivci této myšlenky přijali jistě s uspokojením zprávu o tom, že 31. kongres FIS v Bari- loche v Argentině schválil založení celosezónní soutěže o Světový pohár v běhu na lyžích (SP v běhu). Schválená soutěž se uskuteční zkušebně v sezonách 1978–79 a 1980–81, tedy v letech bez MS (1977–78) a ZOH (1979 až 1980). V odborných kruzích převládá mínění, že SP v běhu přispěje podobně jako SP ve sjezdovém sportu jak k popularizaci a mohutnému rozvoji lyžařského běžeckého sportu, tak k vzestupu výkonnosti v širokém měřítku.

Diskuse kolem SP v běhu probíhá již řadu let. První oficiální návrh na zavedení SP v běhu pod patronací FIS byl předložen na 29. kongresu FIS ve Famagustě (1973). Přestože návrh tenkrát neprošel, byl učiněn první krok ve prospěch SP v běhu. Byla ustavena tříčlenná pracovní komise ve složení Bengt Herman Nilsson (Švéd.), Y. Kurzov (SSSR) a L. Beeli (Švýc.), pověřené studiem otázky SP v běhu a vypracováním expertizy.

V San Francisku (1975) u příležitosti 30. kongresu FIS odmítla běžecká komise FIS těsným poměrem hlasů (6:5) podruhé udělit SP v běhu oficiální uznání. Byl však učiněn další krok, soutěž byla uznána neoficiálně; pravidla pro technické provádění soutěže schválena nebyla.

Počínaje rokem 1974 se ve sportovních časopisech objevují poprvé klasifikační tabulky SP v běhu. Sama běžecká komise FIS (H. Jäger) sestavila na sklonku sezón 1973–74 a 1974–75 jakési neoficiální klasifikace soutěže o SP v běhu. Mimo kontrolu FIS byl SP v běhu v letošní sezóně uspořádán již počtvrté. Realizátorem je skupina novinářů v čele s Wernerem Kirchoferem (NSR) a Jos. Aussersdorferem (It.). V programu letošního ročníku (1976–77) bylo zařazeno 11 závodů v deseti zemích, 8 závodů na 15 km, 4 závody na 30 km a dvě padesátky. Letos poprvé se jel jeden závod v zámoří (USA - 15 km). Vítězi

jednotlivých ročníků SP v běhu byli: Norové Ivar Formo (1973–74) a Oddvar Braa (1974–75), Fin Juha Mieto (1975–76) a Švéd Thomas Wassberg (1976–77).

SP v běhu představuje komplikovaný problém, jehož řešení, prozatím jen částečné, si vyžádalo velmi mnoho času. Stručnější články nedovoluje zabývat se detailně námitkami řady lyžařských svazů vznášenými proti SP v běhu. V zásadě se mu vytýká:

— přetěžování závodníků; každý sportovec má svou výkonnostní křivku. Jeho stěžejním úkolem je časově sladit vrchol své formy se závodem nebo závody, mající pro něj rozhodující význam. Celosezónní závod odporuje zásadám vrcholového a výkonnostního sportu;

— komercializace soutěže; technické provedení závodu SP je finančně nákladné. Jsou vyslovovány obavy z přílišné komercializace soutěže, známé ze SP ve sjezdovém sportu. Ryze sportovní hlediska ustupují nebo se kompromisně snoubí se zájmy výrobců běžeckých materiálů a obchodníků;

— pokles významu tradičních závodů; slavné klasické závody, jako Holmenkollen, Lahti, Falun, ale také Le Brassus a další, klesnou ve významu, budou „degradovány“ na pouhé články v řetězu závodů programu SP. U klasicky orientovaných závodů zapustila tradice kořeny mnohem hlou-

běji než tomu je u podstatně mladšího sjezdového sportu. Severské svazy zastávají stanovisko, že by tato tradice měla být respektována.

Uvážíme-li uváděné námitky, pochopíme zdrženlivost svazů, stavicích se proti SP v běhu. Naproti tomu víme, že myšlenka SP, jako pomocníka na cestě rozvoje běhu na lyžích, získává v odborných kruzích stále více na živné půdě. Dospět ke správné odpovědi nutně vyžaduje projekt vyzkoušet, a to na oficiální bázi. Bylo proto správné, že se federace odhodlala ke kompromisnímu řešení, které jí umožní získat do r. 1981 dostatek zkušeností, aby 33. kongres FIS mohl odpovědně rozhodnout otázku, zda SP v běhu na lyžích ano či ne.

Kompromis byl nutný ještě z jiného důvodu. Zavedení SP v běhu navrhovaly alpské země. Bez Švédska a Norska nebylo možné získat pro přijetí návrhu potřebnou dvoutřetinovou většinu hlasů. V opozici proti socialistickým státům, Jugoslávii a Finsku, kde v roce 1978 bude uskutečněno MS v klasických disciplínách, byl modifikovaný návrh Itálie, NSR a Švýcarska přijat 43 proti 17 hlasům. Jako každé kompromisní řešení pomíjí i rozhodnutí federace některé otázky, jejichž řešení odkládá. Sem patří především to základní, totiž technická pravidla, podle kterých se soutěž bude provádět. Bylo rozhodnuto, že SP v běhu na lyžích bude řídit běžecká komise FIS, která vypracuje i pravidla soutěže. Taková pravidla komise připravila již na kongresové jednání, byla však koncipována za jiných předpokladů a musí být uvedena v soulad s rozhodnutím kongresu.

Konečná pravidla pro SP v běhu tedy budou teprve vydána. Máme za to, že se nebudou příliš odchylovat od těch, které běžecká komise předložila na kongresu. Shrnujeme pro informaci lyžařské veřejnosti ustanovení zásadní povahy, o kterých předpokládáme, že do pravidel budou převzata. Jde o spekulativní úvahu a proto konečná úprava pravidel může být v detailech odchylná. Předpokládáme, že pravidla budou obsahovat tato základní ustanovení:

— v sezónách 1978–79 a 1980–81 bude proveden experimentálně SP v běhu na lyžích jednotlivců. V roce 1981 rozhodne kongres FIS s konečnou platností, bude-li v soutěži pokračováno či nikoliv;

— soutěž bude uspořádána ve dvou časových údobích, od 15. 12.—25. 1. na 3–5 místech s 3–5 závody a od 20. 2. do konce března 1978 s 3–4 závody;

— do programu soutěže bude zařazeno maximálně 9 závodů pro muže a 9 závodů pro ženy, které budou uskutečněny na devíti místech;

— místa konání budou přidělena státům, které na MS 78 dosáhly nejlepších individuálních výsledků na 15, 30 nebo 50 km u mužů, resp. 5, 10 nebo 20 km u žen. O případném přidělení závodů dalším zemím rozhodne běžecká komise FIS.

Obdobně bude postupováno v sezóně 1980—81, kdy budou vzaty v úvahu výsledky z r. 1978—79. Každému národnímu svazu bude přidělen jen jeden závod SP pro muže a pro ženy. Určení místa pořádání je věcí příslušných národních lyžařských svazů;

— při vyhodnocování SP pro klasifikaci závodníků/závodnic bude použito 5 nejlepších výsledků závodníka resp. závodnice, přičemž může jít o výsledky ze závodů na 15, 30 a 50 km u mužů a 5, 10 a 20 km u žen. Štafetové závody pro SP vyhodnocovány nebudou;

— umístění v závodě bude bodově ohodnocováno podle této stupnice: 1. místo 26 bodů, 2. místo 22 bodů, 3. místo 19 bodů, 4. místo 17 bodů, 5. místo 16 bodů, 6. místo 15 bodů atd. až 20. místo 1 bod;

— pořadatelé přejímají cestovné a pobytové výlohy: pro závodníky,

kteří se na MS 78 resp. na SP v běhu 1978—79 podle výše uvedeného bodovacího systému umístili na 1.—20. místě, závodnice na 1.—15. místě, maximálně však pro 4 muže a 4 ženy jedné země, pro 1 vedoucího při účasti 4—6 závodníků/závodnic, pro 2 vedoucí při účasti 7 nebo více závodníků/závodnic,

pořadatel může podle vlastního uvážení rozšířit hrazení cestovních a pobytových výloh na další účastníky.

Pravidla budou již obsahovat řadu dalších předpisů, např. předpisy o oficiálních podporovatelích, o způsobu sestavování kalendáře, o cenách a jejich rozdělení apod.

Pro úplnost naší informace je nutno se zmínit i o stanovisku, které ke SP v běhu zaujímá ženská běžecká komise FIS. Inga Löwdinová, předsdkyně komise, ještě krátce před kongresem prohlásila, že „členky komise

nejsou zcela přesvědčeny o důležitosti soutěže pro rozvoj běhu na lyžích a že v zásadě SP v běhu odmítají [9:6 hlasům]. Pokud však by kongres v Bariloche SP v běhu odsouhlasil, nebo se rozhodl jej vyzkoušet, chtějí být ženy od samého začátku u toho“. SP v běhu tedy pojedou také ženy.

Postupná realizace myšlenky SP v běhu v průběhu posledních čtyř let svědčí o tom, že běžecká komise nerada improvizuje a že zastává stanovisko, že vše nové musí být citlivě uváženo; nechce volit nové cesty za každou cenu. Věřme, že uvážené rozhodnutí, učiněné v Bariloche se projeví jako rozhodnutí správné. Světovému poháru v běhu na lyžích přejeme, aby v zatěžkávací zkoušce úspěšně obstál.

Dr. OTTO KULHÁNEK

## Čs. reprezentační družstva pro sezónu 1977-78

Předsednictvo výboru svazu lyžování ÚV ČSTV na návrh komise vrcholového sportu schválilo čs. reprezentační družstva lyžařů pro novou sezónu 1977—78 a odpovědné trenéry. Na úseku závodu sruženého po slabších výsledcích v uplynulém závodním období byl dosavadní reprezentační tým rozpuštěn a ustaven nový kolektiv, složený z juniorů a dorostenců jako perspektivní družstvo. Reprezentační celek běžkyň bude doplněn v závěru roku osmou závodnicí, také družstvo sruženářů má být ještě rozšířeno. Uveřejňujeme složení čs. reprezentačních kolektivů.

**Běžci:** Jiří Beran (1952 - Dukla Liberec), ing. Zdeněk Böhml (1951 - Dukla Liberec), Stanislav Henych (1949 - Dukla Liberec), Milan Jarý (1952 - Dukla Liberec), Jaroslav Kohút (1957 - RH Štrbské Pleso), František Šimon (1953 - Dukla Liberec), Jiří Švub (1958 - Dukla Liberec), Jiří Zahourek (1952 - Slavia VŠ Praha). Odpovědný trenér Jaroslav Honců, asistenti dr. Ján Ilavský a Petr Honzl.

**Běžkyně:** Heidi Hanischová (1959 - Naveta Jablonec), Květa Jeriová (1956 - RH Štrbské Pleso), Dagmar Palečková (1958 - Sokol Nové Město na Moravě), Anna Pasiarová (1949 - RH Štrbské Pleso), Blanka Paulů (1954 - RH Štrbské Pleso), Miroslava Pospíšilová (1955 - RH Štrbské Pleso), Jana

Strnádková (1959 - Naveta Jablonec). Odpovědný trenér Zdeněk Ciller, asistenti Stanislav Baluch a Vladimír Pavlátka.

**Sruženáři:** Jaroslav Bukvič (1959 - Dukla Liberec), Vladimír Frák (1961 - RH Štrbské Pleso), Miroslav Kumpošt (1960 - Dukla Liberec), Miroslav Pavlíček (1961 - Sokol Studenec), Zdeněk Plecháč (1961 - Sokol Studenec), Vladimír Vedral (1958 - Dukla Liberec), Rudolf Vojkůvka (1960 - TJ Rožnov pod Radhoštěm). Odpovědný trenér Ladislav Rygl, asistent Tomáš Kučera.

**Sjezdáři:** Roman Loska (1960 - VZKG Ostrava), Miroslav Schimmer (1961 - VTŽ Chomutov), Miloslav Sochor (1952 - Dukla Liberec), Jiří Vach

(1961 - TJ Jasná Liptovský Mikuláš), Bohumír Zeman (1957 - PF Hradec Králové), Pavel Žurek (1959 - TJ Gottwaldov). Odpovědný trenér ing. Vlastimil Horák, asistent Pavel Štastný.

**Sjezdárky:** Olga Charvátová (1962 - TJ Gottwaldov), Dagmar Kuzmanová (1956 - UK Bratislava), Jana Šoltýsová (1959 - TJ Gymnázium Kežmarok), Lenka Vlčková (1961 - LIAZ Jablonec nad Nisou), Jana Zemanová (1960 - PF Hradec Králové). Odpovědný trenér Jan Vedral.

**Skokani:** Ivo Felix (1955 - Dukla Liberec), Jozef Hýsek (1956 - Dukla Banská Bystrica), Ladislav Jirásko (1958 - Dukla Liberec), Břetislav Novák (1956 - Dukla Liberec), František Novák (1958 - Dukla Liberec), František Novotný (1957 - Dukla Liberec), Jozef Rusko (1956 - Dukla Liberec), Josef Samek (1957 - Dukla Liberec), Leoš Škoda (1953 - Dukla Liberec), Ján Tanczos (1955 - Dukla Banská Bystrica). Odpovědný trenér Jáchym Bulín, asistenti Dalibor Motejlek a Peter Schrank.

### JUNIORSKÉ REPREZENTAČNÍ KOLEKTIVY

**Běžci:** Jaroslav Balatka (1959 - Naveta Jablonec), Milan Blaško (1961 - RH Štrbské Pleso), Michal Georgiev (1959 - Sokol Nové Město na Moravě), František Chládek (1958 - Dukla Liberec), Ladislav Švanda (1959 - Naveta Jablonec), Vladimír Votoček (1958 - Dukla Liberec), Zdeněk Weiss (1960 - Naveta Jablonec). Odpovědný trenér Jiří Bartoš, asistent Jiří Šimůnek.

**Běžkyně:** Hana Bičková (1961 - Seba Tanvald), Zuzana Blašková (1961 - RH Štrbské Pleso), Jitka Daňsová (1960 - Sokol Nové Město na Moravě), Sylva Kalodová (1960 - TJ Rožnov pod Radhoštěm), Zuzana Matoušová (1959 - Sokol Horní Braná), Mária Otčenášová (1961 - RH Štrbské Pleso), Eva Užíková (1960 - Tesla Liptovský Hrádok), Milada Žáková (1959 - RH Jablonec nad Nisou). Odpovědný trenér Ilja Matouš.

**Sjezdáři:** Tomáš Fučík (1962 - LIAZ



Čs. reprezentační družstvo běžců. Stořící zleva: Jiří Švub, František Šimon, Jiří Zahourek, Milan Jarý, ing. Zdeněk Böhml, Stanislav Henych, Jiří Beran a Jaroslav Kohút, v pokleku trenér Jaroslav Honců a jeho asistent dr. Ján Ilavský

Jablonec nad Nisou), Robert Hermánek (1963 - TJ Jasná Liptovský Mikuláš), Miroslav Kolář (1961 - Tatra Kopřivnice), Jozef Ledvák (1961 - TJ Jasná Liptovský Mikuláš), Ivan Pacák (1962 - TJ Jasná Liptovský Mikuláš), Michal Pitelka (1961 - LIAZ Jablonec nad Nisou). Odpovědný trenér Pavel Štastný, asistent Miroslav Němeček.

**Sjezdařky:** Dana Dvoršáková (1960 - RH Banská Bystrica), Jana Harvanová (1959 - UK Bratislava), Vladimíra Housková (1959 - PF Hradec Králové), Milena Janoušková (1960 - Ještěd Liberec), Pavla Walachová (1960 - TJ Gottwaldov), Katarína Zířinová (1960 - RH Banská Bystrica). Odpovědný trenér ing. Miloslav Pažout, asistent Jiří Vojas.

**Skokani:** Josef Brzuchanský (1960 - TŽ Třinec), Pavel Fizek (1960 - TŽ Třinec), Jiří Haas (1960 - Spartak Vrchlabí), Ladislav Heczko (1960 - TŽ Třinec), Milan Kontár (1960 - BZVIL Ružomberok), Břetislav Počík (1961 - Dukla Liberec), Miroslav Spáčil (1961 - Dukla Liberec), Dušan Túry (1962 - Dukla Banská Bystrica). Odpovědný trenér Jiří Raška, asistent Zbyněk Hubač.

## Norové překvapili v Bad Aussee

Na tradičních mezinárodních letních závodech ve skoku na můstku s umělou hmotou v rakouských Bad Aussee třetí srpnovou sobotu překvapili Norové, kteří obsadili první dvě a čtvrté místo. Zvítězil Johan Sätre, který v prvním kole skokem 72,5 m zůstal jen půl metru za rekordem můstku, před svým krajanem Bergerudem. Třetí byl nejspěšnější domácí závodník Klaus Tuchscherer. Z pěti čs. reprezentantů si nejlépe vedl Leoš Škoda, který se dělil o šesté místo s mistrem světa v letech na lyžích Švýcarem Steinerem. František Novák pádem v prvním kole se připravil o umístění ve vedoucí skupině. Také Hýsek upadl ve druhém kole a skončil v poli poražených.

Výsledky: 1. Sätre 247,2 (72,5 a 71), 2. Bergerud (oba Norsko) 242,0 (72 a 70), 3. Tuchscherer (Rakousko) 240,2 (70 a 71), 4. Hägg (Norsko) 239,0 (71 a 70), 5. Millionig (Rakousko) 236,2 (70 a 68,5), 6. Škoda (ČSSR) 233,8 (69 a 69), a Steiner (Švýcarsko) 233,8 (68,5 a 69,5), 8. Wanner (Rakousko) 232,2 (68 a 68), 9. Bobak (Polsko) 231,1 (68 a 68,5), 10. Norčič (Jugoslávie) 228,7 (69 a 67). — 22. B. Novák 212,7 (63,5 a 65), 34. Samek 201,3 (61,5 a 64) 38. F. Novák 197,8 (68,5 s pádem a 67), 55. Hýsek 171,6 (70 a 66,5 s pádem).

Fotografie na první a třetí straně obálky Jaroslav Trousil, na druhé straně Miroslav Sedláček a na zadní straně obálky Ivo Petřík.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, M. Duratný, ing. Jindřich Holinger, Petr Jirěš, Miloslav Kos, Ludvík Lettrich, Josef Plečtý a Jaroslav Tousil.

## Květa Lelková velkým vzorem pro mladé

Patří nerozlučně k sobě — Krkonoše a Květa Lelková. Narodila se v Podkrkonoší — v Havlovicích a svahy Krkonoše ji učarovaly, staly se pro ni místem, kam dodnes ráda jezdí a nechává se unášet kouzlem zasněžených kopců a krásou horské přírody.

Na svém kontě má téměř 400 startů v různých závodech — v atletice, cyklistice, plavání a samozřejmě i v lyžování. Na lyžích stála poprvé ve čtrnácti letech — a příští rok oslaví své sedmdesátiny. První závod jela v osmnácti — byly to běžecké závody v Malých Svatoňovicích. A běhání na úzkých „prkýnkách“ už Květu zůstalo. Lyžování začala brát vážně — přesně tak, jak to má být, když chce člověk něčeho dosáhnout. Souvisí s tím tedy i trénink. Nad takovým, jaký prodělávala ve svém mládí, by se mnohý závodník současné doby zasmál. Trénink by se tomu snad dnes už ani nedalo říkat. Pracovala tehdy v zahradnictví, takže o posilování bylo po staráno. Po práci jela na kole do Úpice na nákup — to byla další součást přípravy. Hned vedle domku v Havlovicích teče potok, a tak si ještě na uvolnění večer trochu „zaplavčila“. Tak asi vypadala její lehká příprava. Ani v zimě během dne mnoho volného času nebylo. Nezbyvalo nic jiného, než si večer vzít lyže a baterku — a proběhnout si svých několik kilometrů. Už brzy na podzim ji sousedé potkávali s batohem a lyžemi na ramenou a moc se podívovali, kam už jezdí lyžovat. Její odpověď byla jednoznačná. Říkala: „To víte, já nemohu čekat až mi sníh napadne na dvoreček. Musím si za ním dojet na hory.“

V roce 1932 vyhrála v Harrachově mistrůvství ČSR — a to už jí bylo 29 let. Byl tu rok 1935 a Květa Lelková zazářila i na sjezdařských závodech. Ze 60 startujících (tehdy včetně mužů) byla druhá. Sama o sobě tvrdí, že stejně ráda na lyžích běhá jako se věnuje sjezdovému lyžování. Jednou mi prohlásila: „V době kolem roku 1935 se ještě jezdila trojkombinace — sjezd, slalom a běh. Bylo to moc pěkné. Jen těch lyží se na závody muselo vozit trochu víc. A bot také.“ Trochu jsem se pousmála. Jak by asi vypadalo dnešní vybavení závodníků na závody v trojkombinaci? To by podle všeho s sebou museli vozit speciální auto na lyžařskou výzbroj a výstroj.

Zkušenosti získané na závodech si Květa Lelková nenechávala pro sebe. Trénovala ty mladší a mladé. Byla trenérkou národního družstva žen a teprve když odešla před několika lety do důchodu, předala trenérskou funkci v lyžařské základně v Trutnově. I dnes stále dostává dopisy od svých bývalých svěřenců, kteří vzpomínají, jaké to bylo, když byli jejími chráněnci, co všechno je naučila a s čím vším dovedla poradit. Vždy se snažila jim porozumět, pochopit je, poradit i pomoci.



Bez Květy se obešlo moc málo běžeckých závodů a dodnes je všude tam, kde se něco kolem lyžování děje. Je vždy tam, kde je její rady nebo pomoci nejvíce potřeba. Pobíhá po trati, povzbuzuje, radí, dodává psychických sil... Dobře ví, jak je toho při náročných závodech třeba.

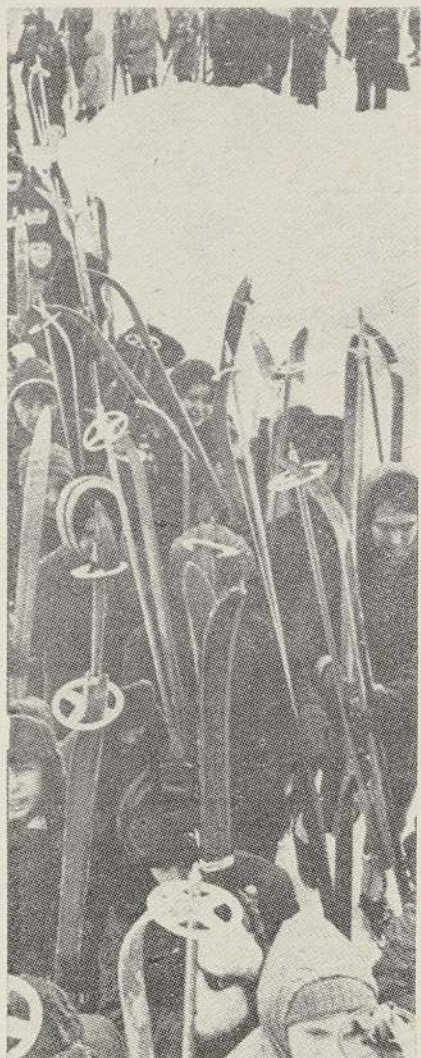
Její život je doslova nabit událostmi. Než odešla do důchodu, tak si v duchu říkala: „Tak, a teď už snad budu mít více času.“ Ale chyba. Času jakoby ještě ubýlo. Pořád jsou nějaké závody, soustředění, zasedání (byla také členkou ženské běžecké komise Mezinárodní lyžařské federace — FIS). Dnes už Květa Lelková ví, že se s tím, čím se celý život zabývala, nemůže jen tak rozloučit. Ono to vlastně ani nejde.

Až někdy potkáte v Krkonoších ženu menší postavy se šedivými vlasy, v jejíž tváři vás upoutají oči, kterým nic neujde, klidně ji pozdravte: Ahoj, Květo — a ona vám jistě s úsměvem odpoví. Takhle ji totiž zdraví všichni. Ať už to jsou její vrstevníci, ti o nějakou tu desítku let mladší nebo děti školou povinné...

Každá práce, která se dělá dobře, si zaslouží uznání. O tom, že Květa Lelková svou práci odváděla opravdu poctivě svědčí to, že od roku 1953 je držitelkou titulu mistryně sportu, od roku 1959 titulu vzorná trenérka a od roku 1966 zasloužilá trenérka. V roce 1965 převzala státní vyznamenání za vynikající práci, v roce 1970 diplom ÚV ČSTV a ÚV ČTO za podíl na rozvoji socialistické tělesné výchovy, o rok později čestný odznak OV ČTO a roku 1973 pamětní medaili za rozvoj socialistické tělovýchovy, která jí byla předána u příležitosti 25. výročí Vítězného února. V téměř roce získala i čestné uznání Za zásluhy o rozvoj československého lyžování. Tuhle nadílku uznání a vyznamenání by jí mohl každý závidět. Květa Lelková však sportu a tělovýchově věnovala celý život, úspěšně vychovávala lyžařskou mládež a i dnes vždy ochotně podá pomocnou ruku.

EVA KULTOVÁ

**Svédský lyžařský svaz** schválil nominaci reprezentačních družstev běžců a běžkyň pro příští sezónu. Pro světový šampionát 1978 v Lahti Švédové počítají s Meeri Bodelidovou, Lenou Carlzonovou, Gudrun Fröjdovou, Maríí Johanssonovou a Mariou Rautiovou. Tým mužů je osmičlenný: Christer Johansson, Tommy Lundberg, Sven Ake Lundback, Thomas Magnusson, Benny Södergren, Thomas Wassberg, Erik Wäppling a Jonas Yttergaard.



## Masové lyžování v Sovětském svazu

*Lyžování v Sovětském svazu po lehké atletice patří k nejrozšířenějšímu sportu. Je zde organizováno šest miliónů lyžařů a mnoho dalších má příležitost věnovat se krásnému bílému sportu ve školách, Komsomolu, v závodech a sovchozech, které ve všech republikách pořádají masové lyžařské akce často s několikatisícovou účastí.*

*Jednou z takových akcí je Salavatská lyže, z níž jsou naše obrázky. Na prvním z nich stovky milovníků lyžařského sportu přicházejí ke startu závodů. Jsou vypsaný pro všechny kategorie od nejmenších dětí až po ty dříve narozené. Při těchto závodech se také plní normy odznaku zdatnosti GTO a tisícové účasti nejsou zvláštností. Na druhém obrázku mládež po skončení závodů si pochutnává na čaji ze samovarů.*

-tr-

## Wassberg a Magnusson nadějemi Švédska pro MS 1978

Zatímco ve sjezdových disciplínách je velkou švédskou hvězdou dvojnásobný vítěz Světového poháru Ingemar Stenmark, v klasických si získává stále větší popularity 21letý Thomas Wassberg, který vybojoval prvenství v neoficiálním Světovém poháru v běhu v uplynulé sezóně 1976—77. Juniorský mistr Evropy 1974 a druhý v tomto evropském juniorském šampionátu o dva roky později patří k prvním žákům švédského lyžařského gymnázia v Järpen. Do této školy byl přijat na podzim 1972 společně se současnými švédskými vynikajícími sjezdaři Stigem Strandem a Torstem Jacobssonem.

Wassberg patřil k nejúspěšnějším žákům této lyžařské školy po všech stránkách a v současné době studuje na vysoké škole elektrotechnické. Jaké je to v nejvyšší mezinárodní soutěži dostal Wassberg příležitost na ZOH 1976 v Innsbrucku, kde v běhu na 15 km obsadil patnácté místo a byl členem švédské štafety, která obsadila čtvrté místo. Letos na testovacích závodech MS 1978 ve finském Lahti byl v závodě na 15 km čtvrtý a na 50 km druhý za sovětským re-

prezentantem Saveljevem. Na Holmenkollenu obsadil v patnáctce druhé místo za Finem Mietem. Wassberg se zkušeným 27letým Thomasem Magnussonem, mistrem světa 1974 v běhu na 30 km a třetím na padesátku, jsou největšími nadějemi Švédska pro mistrovství světa 1978 v Lahti. Magnusson po neúspěšné olympijské sezóně 1976 se mohl letos pochlubit několika velmi dobrými výsledky. Vyhrál padesátku na Holmenkollenu, byl druhý v těchto závodech na 15 km a šestý v běhu na 50 km v Lahti. Třetím mužem švédského družstva běžců, který není bez vyhlídek na úspěch, je 29letý Sven-Ake Lundbäck.

Wassberg s Magnussonem jsou dobrými přáteli a pečlivě se připravují na světový šampionát. I letní trénink v sezóně mistrovství světa byl náročnější než loni. Trenér Bengt Halvarsson připravil pro Wassberga pečlivý plán a učinil vše pro to, aby jeho svěřenec byl úspěšný v bojích o medaile MS.

Wassberg se také velmi pochvalně vyjádřil o trenérské práci B. Halvarssonova, kterého pokládá za nejlepšího švédského trenéra. Věř, že Hal-

varssonovi se podaří dát dohromady dobrou štafetu, která úspěšně zasáhne do bojů o medaile. „Osud švédské štafety z mistrovství světa 1974 ve švédském Falunu, kdy první člen švédského družstva měl poruchu vázání po startu, se nesmí v Lahti opakovat,“ řekl Bengt Halvarsson. „Tedy jsme ještě neměli zkušenosti s lyžemi z nové plastické hmoty. Jsou to pro nás trpké zkušenosti a nové výzbroji je třeba věnovat stále více pozornosti.“

Thomas Wassberg pochází z malé vesnice Lennartforsu, která má asi pět set obyvatel. Jeho otec je lesním dělníkem, matka pracuje v továrně. Otec byl náruživým běžcem, ale rodinu proslavil teprve jeho syn.

Příznivci běhu na lyžích ve Švédsku věří, že mladý Wassberg je závodníkem, který by mohl obnovit švédskou slávu v této lyžařské disciplíně a navázat na úspěchy M. Nisseho, S. Jernberga, A. Rönnlunda a G. Larssona. Již v únoru příštího roku na MS 1978 ve finském Lahti k tomu bude velká příležitost.

-tr-



# Lyžování dětí

Pokračujeme v popisu cvičení pro věkovou hranici 9—12 let. Od jízdy „šusem“ přes terénní vlny k vyrovnávací technice a oblouku snížením.

## CÍL NÁCVIKU

Při dostatečném výcviku jízdy po spádnicí přes terénní vlny mají děti získat pomoci ohybání a natahování nohou v kotnících, kolenou a kyčelních kloubech pocit nutný pro „vyrovnávací“ techniku. Nejprve se snažíme při přímé jízdě neustále udržovat nohy na sněhu, později na vrcholu nerovnosti v okamžiku pokrčení nohou oblouk zahajujeme, při natažených nohou jej ukončujeme. Je třeba naučit děti tento postup: ohnutí nohou a píchnutí jsou při zahájení oblouku, natažení při zakončení oblouku. Těžiště tohoto nácviku je však nutno směřovat na **použití vyrovnávací techniky v odpovídajícím terénu**, tj. boulovatém, korytech apod.

## NÁVODY PRO ZPŮSOB NÁCVIKU

Ideální by bylo, kdyby si děti na upravené cvičné louce (uměle vybudované vlny a boule) mohly vyrovnávací pohyby vyzkoušet. Při praktickém předvádění je potřeba zdůrazňovat: jízda s „tvrdýma nohama“ je nekontrolovatelná a vede ke skokům, vyrovnávací ohybání nohou vede k měkké kontrolované jízdě a kontaktu se sněhem.

Učitel by měl u vyrovnávacího oblouku bojovat především proti „tvrdým nohám“. Stehna pravoúhle s lýtky, záklon — tak budou vypadat první pokusy. Je úkolem učitele neustále zdůrazňovat **pohyb kolen dopředu a rovnoměrné zatížení celého chodidla**.

## VOLBA SNĚHU A TERÉNU

Více terénních vln v rovnoměrné vzdálenosti od sebe, později na prudším svahu. Pevný, vodivý sníh.

V další části si stručně zopakujeme základní techniku nacvičovaných oblouků:

### Vyrovnávací oblouk (oblouk pro přejíždění vln)

Při výjezdu na vlnu se obě nohy podle tvaru terénu pokrčí (pasívní odlehčení). Při zahájení oblouku se otáčejí pánev a horní část ve směru nového oblouku (anticipace). V okamžiku nejmenšího tlaku na lyže oblouk zahájíme otáčivým pohybem nohou. Vedení a ukončování oblouku je



Čtrnáctiletý Jiří Čermák ze ZDŠ Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí patří k mladým nadějným závodníkům ve sjezdových disciplínách

spojeno s aktivním natahováním pokrčených nohou na odvrácené straně nerovnosti.

### Oblouk snížením s aktivním pohybem „dolů“

Z jízdy šikmo svahem snížíme prudce těžiště při rovnoměrném zatížení celého chodidla. Otáčivý pohyb dolů a píchnutí holí se provádí již během tohoto pohybu. Vedení a ukončení oblouku se dělá zvětšujícím aktivním natahováním nohou, které je bezprostředně navázáno na snižující pohyb.

**na POMOC  
trenérům  
A  
cvičitelům**

## PŘÍKLADY CVIČENÍ

### Jízda „šusem“ přes vlny s vyrovnávacími pohyby

- Jedeme přes vlny, nohy přejímají funkci autotlumičů.
- Úloha: „polykat vlny“ — ostatní z boku pozorují, zda přitom karosérie (horní část těla) zůstává v klidu.
- Na vrcholu vlny postavíme branku s výškovým omezením. Horní tyče se při průjezdu nesmíme dotknout (pozor na ohýbání v pasu!).
- Zrychlujeme nájezd do vlnovité části terénu, kdo udrží stále kontakt se sněhem?

### Vyrovnávací oblouky přes terénní nerovnosti

- Najíždíme do vlnovité části rovně, nerovnosti „polykáme“ — za poslední vlnou se pokusíme udělat rychlý zastavovací oblouk.
- Po spádnicí postavíme na vlny praporečky nebo tyče, kdo je dovede s vyrovnávacími pohyby objet?
- Označení přesouváme stále více do stran.
- Zastavovací oblouky: šikmý nájezd na vlnu, při nájezdu skrčit nohy a kolmo na vlnu zastavit. Cvičitel může tento cvik ztížit tím, že se postaví na vlnu, hůl drží ve výši svého pasu, aby děti musely provést skutečně aktivní snížení.
- Kdo umí na vlně regulovat vzpříčením lyží rychlost tak, že všechny vlny přejede pomalu?
- Tandem: dvě děti uchopí za sebou střídavě levou a pravou rukou slalomovou tyč a provádí ve stejné stopě oblouky přes vlny.
- Jízda po boulich: v lehkém boulovatém terénu každý hledá svou ideální stopu. Úloha: při nájezdu na bouli provést vyrovnávací pohyb a zatočit. V dalším jedou dvě nebo více dětí za sebou ve stejné stopě. Ve funkci „hledáče stopy“ se střídají.
- Triková jízda: u pokročilejších dětí vzbudí zájem náročnější jízda po prudkém boulovatém sněhu, kde je přejíždění boulí za pomoci vyrovnávacích pohybů prokládáno občasným vyskočením na vrcholu boule.

### Oblouk snížením na plochem svahu

- Kdo umí za pomoci vyrovnávacích pohybů dělat oblouky na svahu bez nerovností?
- Oblouky snížením s rovnoměrným zatížením obou nohou.
- Kdo umí během jednoho dlouhého oblouku několikrát provést odlehčení lyží snížením?
- Jedeme oblouky střídavě s lehkým a extrémním snižováním.
- Oblouky snížením v měkkém nebo hlubokém sněhu. Úloha: aktivním natahováním nohou v konci oblouku sníh „zatlačovat“.

### SKÁKÁNÍ PŘES VLN Y A BOULE

#### Návod pro způsob nácviku

Toto cvičení se nemá připravovat ani provádět s velkou okázalostí. Zvláštní pokyny s ohledem na případné nebezpečí při skoku a požadavky na odvahu mohou podle povahy dětí vést buď k jejich deprimování nebo na opačné straně k nezdravému přeceňování se snahou ostatním „se předvést“. Denní praxe poskytuje cvičitelé dostatek příležitostí, aby v závislosti od vyspělosti skupiny zařazoval během sjezdu jízdu boulovatým terénem nebo přes předem připravené malé můstky.

### CÍL NÁCVIKU

Trénink rovnováhy a reakce. Poznání působení „vnějších sil“, to znamená souvislost pohybové síly a tvaru

terénu a jejich působení na lyžaře. Kontrolované chování během letu vzduchem a dopadu, příprava na zvládnutí nechtěných skoků.

#### VOLBA SNĚHU A TERÉNU

Boule, vlny, hrany a malé můstky. Sníh volit měkčí, obzvláště pro delší skoky. Při špatné viditelnosti (mlha, sněžení) se doporučuje vyznačit odrazové místo praporky nebo větvičkami.

#### PŘÍKLADY CVIČENÍ

- Skákání s nataženým tělem, ale měkkým přistáním způsobeným pokrčením kolen.
- Skákání s přitažením nohou ve vzduchu.
- Skákání s roznožkou.
- Skok se současným odrazem holemi.
- Nájezd ve sjezdovém postoji („vejci“), při letu vzduchem si zkusíme toto postavení udržet.
- Z pomalého nájezdu se odrazit, lyže ve vzduchu otočit napříč směru jízdy a měkce přistát.
- Odrazit se, otočit se ve vzduchu do jiného směru jízdy, měkce přistát a pokračovat.
- Přeskok boule: skákat přes dvě blízké boule, odraz od první boule, měkce přistát na odvrácené straně druhé.

#### OBDOBÍ TRÉNINKU 12—16 LET

Zahájíme tréninkem oblouků s přestoupením (rovnoběžné ukročení, zrychlující odraz, oblouk z odslápnutí).

#### CÍLE NÁCVIKU

Odstranění široké stopy při zakončování oblouku. Úvod do způsobu „řezání oblouků“. Nácvič různých způsobů zahájení oblouku: od širokého rovnoběžného postavení lyží až k úzké stopě, zrychlující odraz případně s odvrácením vnitřní lyže. Jízda ve variabilním terénu. Jízda slalomovými brankami.

#### NÁVOD PRO ZPŮSOB NÁCVIKU

Na začátku nepovažovat úzkou stopu a opticky hezkou jízdu, ale energický odraz a přesné vyjetí oblouku. Tímto způsobem se s dostatečnou jistotou odstraní široká stopa. Trénovat ve skupině s cílem zlepšení vedení lyží a „řezaného“ zakončení oblouku. Nečekejte zde rychlý postup ve výuce. Musíme věnovat nácvič hodně tréninkového času, je nutná častá změna terénu a tréninkových úloh. Je nutno klást velký důraz na funkční použití různých druhů kročných oblouků v závislosti na druhu terénu a sněhu.

Zopakujeme si stručně techniku nácvičovaných oblouků:

#### Oblouk s rovnoběžným ukročením

Během jízdy šikmo svahem máme zatíženou nižší lyži, odraz provádíme z její vnitřní hrany, přeneseme váhu na vyšší, za současného přehraňování začínáme točivý pohyb nohou. Odrazovou nohu přinožíme a oblouk dokončujeme opět po vnější (dříve vyšší) lyži.

#### Oblouk s přestoupením se zrychlujícím odrazem

Výbušný odraz z nižší lyže, rovnoběžně přemístíme vyšší lyži, rychlá změna zatížení, včasné zahájení točivého pohybu nohou a řezané zakončení oblouku.

#### PŘÍKLADY CVIČENÍ

Trénink odrazu:

- Rychlé vystupování bokem směrem do svahu.
- Přeshlapování do svahu z šikmé jízdy.
- Slalom na mírném terénu: po spádnicí postavit z jednoduchých tyčí slalom. Žáci se pohybují mezi tyčemi bruslením a přeshlapováním. Vhodné uspořádat formou paralelního slalomu.



Na Goralském klobučíku patřila k neúspěšnějším žačkám pořadajícího lyžařského oddílu TJ Roháče Zuberec M. Šišková

#### Trénink ukročování a vedení lyží

- Oblouky s přestoupením o velkém poloměru. Úloha: měkký pohyb nahoru a dolů, především pak pohyb dolů musí vést k zesilujícímu tlaku ve fázi ukročování oblouku.
  - Vědomý odraz též za pomoci holí.
  - Sledovat pohyb kolen, která se v okamžiku přehraňování musí pohybovat směrem dopředu a dovnitř.
  - Kdo umí vyjet oblouk pouze na vnější lyži (vnitřní zvednout)?
  - Střídání dlouhých a krátkých oblouků při zdůrazňovaném pohybu „nahoru – dolů“.
  - Kdo dovede jet několik oblouků s přestoupením v záklonu?
  - Rovnoběžné ukročování v boulovatém terénu, boule pokud možno objížďet.
  - Rychlé oblouky po spádnicí v brankách.
  - Změna rytmu a rychlosti na trati vytyčené brankami.
  - Krátké oblouky s ukročením a s akustickým zdůrazňováním rytmu (povely, pískání apod.).
  - Dlouhé oblouky s rychlým ukročením. Úloha: stupňovat ukročení až k měkkému přeskočení na horní lyži.
- Zrychlující ukročení — technické úkoly.
- Změna normální jízdy na jízdu v záklonu.
  - Změna délky oblouku.
  - Kdo udrží na strmém svahu stále stejnou rychlost?
  - Zkusíme využít terénních nerovností jako prostředku pro rychlý odraz.
  - V boulovatém terénu zkusíme střídavě oblouky vyrovnávací a přestupovací technikou. Velké boule jedeme vyrovnávacím obloukem, malých použijeme k rychlému odrazu.
  - Při krátkých obloucích zkusíme střídavě odraz z jedné nebo obou nohou.

Ing. JAROSLAV TRHLÍK

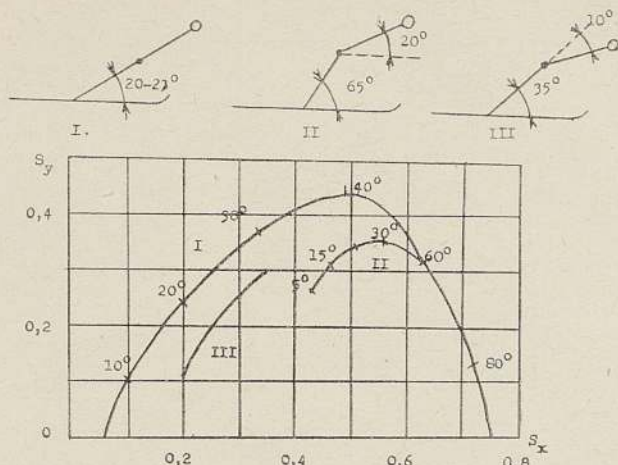
## Vliv pozice skokana a rozměrů jeho těla na délku skoku

Ve skocích na lyžích se optimálním letem rozumí sledování takové trajektorie pohybu skokana ve vzduchu, která přináší nejlepší výsledek, tj. maximální délku skoku.

Analýzou kinogramů skoků lepších skokanů bylo zjištěno, že v závislosti na velikosti můstku skokan udržuje nezměněnou letovou pozici v rozsahu 60—75 % délky letu. Má tedy velký význam formulace úlohy o optimálním vedení leu (úhlu náklonu) lyžaře ve fixované pozici na principu maxima (3). O významu řešení techniky letu na výsledek hovoří ten fakt, že při stejné rychlosti nájezdu na odrazovém stole na velkém můstku se délka skoků u skokanů pohybuje v širokém rozmezí — od 40 do 80 m.

Určujícími vlastnostmi té či oné pozice lyžaře ve vzduchu jsou jak známo jeho aerodynamické charakteristiky: koeficient čelního odporu  $S_x$  a koeficient zdvižné síly  $S_y$ . Tyto koeficienty zase podstatně závisí na úhlu náklonu  $\alpha$ . Na obrázku č. 1 (podle 1) jsou uvedeny křivky závislosti  $S_x$  a  $S_y$  na  $\alpha$  pro tři různé pozice těla. Experimentální získání dat dává možnost početně řešit úlohu o maximální délce skoku pro libovolnou z uvedených pozic.

V souladu se zákony dynamiky lze trajektorii pohybu systémem skokan-lyže ve vzduchu popsat následujícími systémem diferenciálních rovnic:



Obr. 1: Závislost koeficientu zdvižné síly na koeficientu čelního odporu jako funkci úhlu náklonu  $\alpha$  — pro tři různé typy pozic skokanů (podle E. A. Grozina, 1971)

$$\frac{dx}{dt} = v \cdot \cos \theta; \quad \frac{dy}{dt} = v \cdot \sin \theta$$

$$\frac{1}{g} \cdot \frac{dv}{dt} = -S_x(\alpha) \cdot \frac{h \cdot P}{2mg} : v^2 - \sin \theta$$

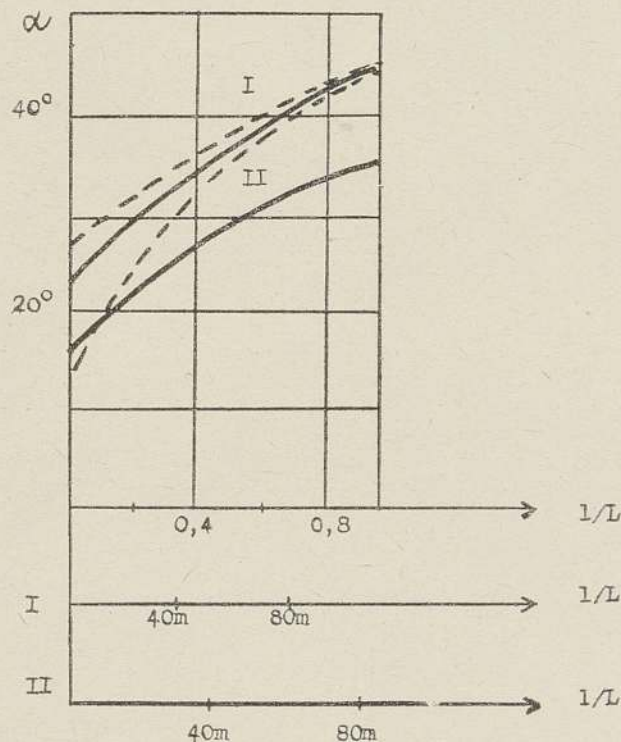
$$\frac{1}{g} \cdot \frac{d\theta}{dt} = S_y(\alpha) \cdot \frac{h \cdot P}{2mg} \cdot v - \frac{\cos \theta}{v}$$

$t$  — čas;  $x, y$  — souřadnice systému — délka, výška;  $v$  — rychlost;  $\theta$  — úhel náklonu trajektorie k ose  $x$ ;  $m$  — hmotnost systému skokan-lyže;  $h$  — hustota vzduchu;  $P$  — čelní plocha těla skokana.

Z uvedených pohybových rovnic lze snadno zjistit, že na trajektorii letu mají vliv aerodynamické veličiny skokana ( $S_x, S_y$ ), určené pozicí a úhlem náklonu, a také parametry těla skokana ( $P, m$ ).

Úloha o optimálním vedení letu skokana se převádí na nalezení takové závislosti úhlu náklonu na fázi letu, která by zabezpečovala maximum délky skoku (4).

Na obr. 2 je ukázán průběh optimálního náklonu jako funkce fáze letu (vztah průběžné délky letu  $l$  v čase  $t$  ke konečné délce letu  $L$ ) pro dvě různé pozice skokana

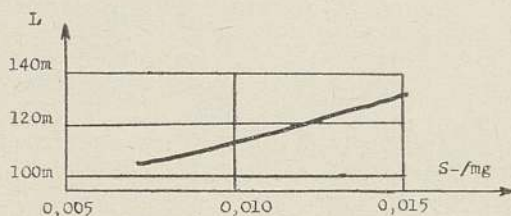


Obr. 2: Optimální změna úhlu náklonu při letu v pozici I — vrchní soubor křivek pro parametrický vztah  $S/mg = 0,0067, 0,01, 0,015$  a v poloze II — spodní plná křivka

I. a II. v soulase z obr. 1. Výpočet byl proveden na modelu můstku v Planici v Jugoslávii. Při stejných počátečních podmínkách  $v_0 = 30 \text{ m/s}$ ,  $O_0 = -0,0902 \text{ rad}$  — lyžař skokan v pozici I, který měnil v letu úhel náklonu v soulase s vrchní plnou čarou na obr. 2, doskočil do vzdálenosti 113 m, zatímco optimální vedení letu v pozici II mělo mnohem slabší výsledek — 87 m (spodní plná křivka). Na spodní části obr. 2. jsou úsečky s měřítkem pro různé křivky, jež jsou upraveny pro přehlednost k jedné bezrozměrné nezávislé proměnné veličině  $1/L$ .

Vypočtené hodnoty, získané cestou numerického výpočtu metodou postupné aproximace (2) na EVM BESM-6, vedou k předpokladu, že za podmínek optimálního letu je třeba dát přednost pozicím s lepšími aerodynamickými charakteristikami. Pozice II má při stejném úhlu náklonu s pozicí I větší čelní odpor a menší zdvižnou sílu. Nedostatečné informace u křivky pro pozici III nedovolují v daném případě provést výpočet optimálního letu. Soudě podle polohy mezi křivkami I a II leží patrně délka skoku mezi hodnotami 113 a 87 m. Ze tří vyšetřovaných pozic tedy jeví se jako nejlepší pozice I s nejmenším úhlem náklonu (bez ohybu v pase).

Konečné řešení výběru nejlepší pozice skokana při letu je možno přijmout jen na základě rozsáhlého experimentálního materiálu o aerodynamických charakteristikách a výpočtech předložených v článku (5) metodiky určení optimální trajektorie. Z tohoto hlediska mají velký praktický význam pokusy provedené v aerodynamickém tunelu. Tento přístup ke studiu techniky letu dovoluje také ohodnotit vliv individuálních stylů na optimální vedení a délku letu.



Obr. 3: Závislost délky optimálního letu na parametrickém vztahu  $S/mg$ , charakterizující rozměry těla skokana

Druhou zvláštností optimálního vedení letu, vyplývající z obr. 2, je to, že nezávisle na použité pozici při letu musí skokan v závěrečné fázi nasadit takový úhel náklonu, jímž dosáhne maximální zdvižné síly pro danou pozici.

Vliv rozměrů lyžaře skokana na délku skoku se projevuje v tom, že při vedení pohybu se uplatňuje charakteristická plocha  $P$  a váha  $mg$ . Avšak hlavní se ukazuje ne jejich absolutní velikosti, ale jejich vzájemný poměr  $S/mg$ .

Na obr. 3 je ukázána závislost délky optimálního letu na parametru  $S/mg$ , jež charakterizuje tvar těla skokana, přesněji jeho podmíněnou „tloušťku“ (a to vyplývá z toho, že objem těla si můžeme vyjádřit jako  $V = S \cdot a = m/d$ , kde  $d$  je hustota těla stejná pro různé skokany). Výpočet je proveden pro již uvedené počáteční podmínky na modelu můstku v Planici.

Obrazek svědčí o zjevném vlivu rozměrů skokana na výsledek. Z tohoto hlediska se jeví jako ideální tzv. „příplácnuté“ figury skokanů, tj. skokani s velkou čelní plochou a poměrně malou váhou. Takové proporce těla v počátku letu malý odpor a v závěru pohybu velkou zdvižnou sílu. Významný efekt by pak přinesly určité modifikace pozice skokana a jeho oděvu, dovolující v závěru letu zvětšení „nosné“ plochy.

Optimální vedení letu má přirozeně různé formy závislosti na velikosti parametrického vztahu  $S/mg$ . Na obr. 2 jsou čárkovane pro doplnění naznačeny optimální změny úhlu náklonu pro pozici I s parametrickými vztahy, odlišnými od výchozí hodnoty  $S/mg = 0,01 \text{ m}^2/\text{kg}$ . U vrchní křivky je to  $0,0067 \text{ m}^2/\text{kg}$ , u spodní  $0,015 \text{ m}^2/\text{kg}$ .

Takové rozložení uvedených křivek, scházejících se v konečném bodě, jež odpovídá úhlu náklonu s maximální zdvižnou silou pozice I, svědčí o tom, že skokani s menší velikostí parametrického vztahu mají z počátku letu menší starost o čelní odpor (úhel náklonu okolo  $30^\circ$ ), zatímco skokani s velkou hodnotou parametrického vztahu musí být velmi nakloněni (úhel náklonu  $15-20^\circ$ ), aby dosáhli co nejmenšího čelního odporu.

[Zpracováno podle článku L. P. Remizova v 1. čísle časopisu Teória i praktika fízickéj kultury 1977.]

ZDENĚK MRÁZEK

# Volný čas závodníka před závodem a při závodě

Každý závodník, který má vytyčený svůj cíl v oblasti sportu, věnuje svůj elán, schopnosti a především veškerý čas záměrnému dlouhodobému a systematickému snažení. Výsledek tohoto snažení by se měl dostavit v závodech, a to především ve vytipovaných vrcholových závodech. Zda závodník promění veškeré získané hodnoty ve chvíli, kdy probíhají závody, je také věcí jak příprav na závod, tak způsobu jakým využije svůj volný čas před závodem i v průběhu závodu. Mnohdy však je náplň trávení volného času podečňována, a to ze strany trenéra i ze strany samotného závodníka. V takových případech klesá výkon závodníka až pod hladinu průměrného výkonu.

Volný čas závodníka je čas mimo tréninkový proces a mimo nutné přípravy k absolvování závodu (příprava výstroje a výzbroje, stravování, oblékání, cesty na závodníště apod.). Velice důležité jsou správné proporce mezi zatížením a odpočinkem. Proto je nutné přesně stanovit dobu, kterou závodník potřebuje po trénincích (závodech), aby se zotavil. To závisí na mnohých okolnostech, především na velikosti zatížení v tréninku (závodech). Doba potřebná k zotavení organismu se dá správnou výživou a racionálním odpočinkem ve větší či menší míře zkrátit.

Naopak k prodloužení doby odpočinku dochází při nesprávné životosprávě a neukázněném odpočinku. Zatěžováním organismu, např. alkoholickými nápoji, nedochází k zotavení ani po další době. Může dojít k velmi těžké únavě a ztrátě formy. Ve volném čase by se závodník měl především soustředit na obnovení fyzických sil a na psychickou přípravu k závodem.

Náplň volného času závodníků před závodem i v jeho průběhu jsou doplňkové činnosti. Ty regulují psychické tenze v různých rovinách sportovní činnosti. Nejen vyplňují sportovcům volný čas, ale především pomáhají odstraňovat únavu, zmenšují nadměrnou koncentraci sportovce na nastávající či probíhající soutěž a uvolňují emoční reziduum po závodech. Patří sem pestrá škála činností produkčního i konzumního charakteru. Jedná se např. o oblíbené a nekontraindikované doplňkové sporty, různé typy společenských a stolních her, společenská zábava, četba, hudba, filmy, sběratelství apod. Před závodem či v průběhu závodu ponecháváme sportovci volný výběr doplňkové činnosti, pomáhající nejlépe překonat často trýznivé očekávání na závod nebo na další pokusy v soutěži samé. V lyžařských disciplínách, uskutečňujících se převážně v odlehlých horských oblastech vzdálených od kulturního dění, jsou doplňkové činnosti omezeny pouze na dostupné formy. Proto je třeba sportovce učít vhodným aplikacím doplňkové činnosti.

Celá předchozí příprava se jakoby soustřeďuje v ucelený komplex vyúsťující ve značné psychické zatížení, které zpravidla vrcholí v období těsně před startem. Proto je nutné ovlivnit právě dobu bezprostředně před závodem v tom smyslu, aby byla vyplněna řadou činností, které pomáhají normalizaci psychického stavu.

Volný čas závodníků před závodem i v průběhu závodu jsem sledoval při XII. ročníku Tatranského poháru 1977 na Strbském Plese. Můj zájem se soustředil na závodníky ve skoku na lyžích z velkého a středního můstku po dobu tří dnů.

- den první — tréninkový
- den druhý — závod na velkém můstku P 90 m
- den třetí — závod na středním můstku P 70 m.

Volný čas závodníků jsem rozdělil do tří skupin:

## 1. 24 HODIN PŘED ZÁVODEM

Trávení volného času je individuální podle zájmu. Doplňková činnost je zaměřena především k odstranění únavy a odpoutání psychiky od problematiky závodu:

- exkurzní návštěva patronátního podniku
  - doplňkové sporty (odbíjená)
  - sauna, masáž, horské slunce - ozařování ultrafialovými paprsky
  - sledování dalších disciplín na TP
- večer:
- kulturní program pořádaný organizačním výborem TP
  - sledování televizního programu; návštěva kina
  - společenská zábava
  - samostudium, četba
  - různé společenské a stolní hry

- poslech hudebních nahrávek (magnetofon, rozhlas)
- zhlédnutí tréninkových skoků s použitím videotechniky
- před večerkou krátká procházka

Z těchto doplňovacích činností, se kterými jsem se na TP setkal, si závodníci - skokani naplnili program večera před závodem tak, jak to individuálně považovali za ideální a prospěšné jejich tělesné a psychické přípravě na závod. V rozhovorech se sportovci jsem poznal, že dávají spíše přednost takzvaným „lehčím“ žánrům doplňkové činnosti, např. napínavým románům, taneční a zábavné hudbě, napínavým happyendovým filmům, karetním hrám apod.

## 2. V DEN ZÁVODU A PŘED ZÁVODEM

Doplňková činnost je volena velmi citlivě podle typu sportovce, neboť dochází k vyvrcholení psychického zatížení:

- poslední uvolnění psychického stavu ve formě her, hudby, veselost apod.
- taktická příprava, porada s trenérem, sledování tréninku prostřednictvím videotechniky.

Subjektivní aktivizace jako součást autoregulačního působení:

- závodník leží v pokoji na posteli a ve vlastních představách prožívá provedení skoku a situací v závodě.

Tělesná koncentrace — aktivizace; rozcvičení, speciální cvičení (vhodné při doprovodu rytmické hudby).

Velmi důležitý je také celkový režim před závodem. Správným časovým rozvrhem s dostatečnou rezervou se dá předejít zbytečné nervozitě.

## 3. V PRŮBĚHU ZÁVODU

V současné době postupně závodníkům odpadá příprava lyží — mazání. O tuto záležitost se začínají starat štáby odborníků, firmy, trenéři a jiní. Tím se prodloužil



Rakušan Hans Millonig na XII. ročníku Tatranského poháru vybojoval vítězství na středním můstku. Na obrázku vedle něho čs. reprezentant Ladislav Jirásko

volný čas závodníka před závodem, ale především v průběhu závodu, kdy čas potřebný pro odpočinek je velice vzácný. Názorem většiny trenérů je, že volný čas v průběhu závodu by závodník měl využít k odpočinku a to nejlépe za naprostého klidu, přiměřené teploty a vlhkosti vzduchu v bezhlučném prostředí. Podle mého zjištění tyto podmínky na TP závodníci neměli zajištěny.

Na mezinárodních skokanských závodech Intersportturné, ZOH 1976 a jiných vrcholných závodech jsem byl svědkem, jak závodníci NDR a Rakouska byli vybaveni dekami, lehátky a dokonce i stany pro trávení volného času v průběhu závodu. To jistě přispívá k vysoké úrovni jejich výkonů v těchto závodech. Je to především účelné při déletrvajících přestávkách (přerušení závodu), kdy psychické zatížení bývá zvláště velké. Sportovec se má ihned obléci a zabalit do pokrývek, aby neztratil teplo, snažit se uvolnit a odpočívat. Krátce před dalším pokusem provést znovu zahřátí rozcvičením.

U některých závodníků jsou používány v průběhu závodu magické prostředky pro „šťěstí“. Skokan se sice pokouší řešit konflikt — závod, hlavně racionálně a vlastními silami, avšak ví ze zkušenosti, že o výsledku roz-

hoduje často „náhoda“. Existuje celá škála těchto magických prostředků, které mohou přispět k optimalizaci psychických tenzí různou intenzitou. Většina z nich je vzpomínkou na povzbuzující okolnosti, nebo jsou humoristicky podbarveny.

V průběhu závodu dochází také k automasáži, všeobecnému a speciálnímu rozcvičení.

Dodržování zásad racionální životosprávy je základní podmínkou upevňování zdraví a zvyšování výkonnosti sportovce. Přesto docházelo k prohřeškům proti správné životosprávě, a to nejčastěji kouřením, jehož účinek u sportovců je zhoubnější než u ostatní populace. S pitím alkoholických nápojů a dopínkem jsem se na TP ve volném čase před a při závodech u závodníků nesetkal.

Sledoval jsem volný čas závodníků na TP v časovém období od posledního tréninku do začátku závodu, který nazýváme akční vakuum. Je to období regulace předstartovních stavů prostřednictvím doplňkových činností. Závěrem mého sledování bylo zjištění, že tento volný čas je ve větší či menší míře ovlivňován, usměrňován a řízen trenérem na základě pedagogických a psychologických zkušeností.

KAREL KODEJSKA

## Jednotný tréninkový systém a pionýři

V poslední době vzniká v tělovýchovných jednotách ČSTV stále více samostatných pionýrských skupin. Především tam, kde se zabývají výkonnostním sportem mládeže. Toto spojení diktuje sám život. Tréninkové a časové zatížení dětí roste. Koordinace akcí pionýrských skupin při ZDŠ a sportovních oddílů TJ je v mnohých případech velmi obtížná. Situace se obvykle řeší tak, že děti, které jsou výkonnostně na výši, jsou uvolněny pro sportovní činnost, ostatní pro akce Pionýrské organizace (tento problém se netýká sportovních tříd ZDŠ).

V lyžařském oddíle TJ Lokomotiva Teplice byla založena pionýrská skupina Pramenáč (název nejvyšší hory v okrese) již v roce 1973. Skupina má ročně asi 100 dětí rozdělených do jednotlivých oddílů, které jsou shodně s lyžařskými družstvy. Trenér nebo jeho pomocník je zároveň vedoucí pionýrského oddílu.

### VÝCHOVNÝ SYSTÉM PO - SSM

Trenér s pomocníkem absolvovali školení pionýrských pracovníků. Při výchově svých svěřenců se opírají o výchovný systém PO se všemi osvědčenými pokrokovými prvky dřívějších poznatků v našem dětském hnutí.

Těžiště naší práce je ve výchově ideově politické a mravní. Rozumová výchova, která je především zajišťována školou, se kromě rodiny rozvíjí pochopitelně i působením našeho kolektivu. Pracovní a polytechnická výchova je uplatněna při pravidelných brigádách na běžec-kých tratích, slalomovém svahu, při údržbě lyžařské chaty a opravách výstroje a výstroje. Estetická a citová výchova je dána osobností vedoucího kolektivu. Při naší činnosti je tato složka výchovy mnohdy zanedbávána. Při tělesné a branné výchově by se zdálo, že neexistují problémy. A přece. Nejedno „dobře“ lyžařsky připravené dítě nesplní podmínky odznaku zdatnosti, protože neumí házet kriketovým míčkem. Dětem chybí všestrannost! Z branné výchovy se mnohá děcka dovídají až na střelnici při Dukelském nebo Sokolovském závodě branné zdatnosti, že puška má hledí a mušku.

Uvedené složky výchovy jsou pro práci Pionýrské organizace promítnuty do výchovného systému PO a rozpracovány do:

- a) jednotné soustavy závazných požadavků,
- b) soustavy požadavků zájmových odznaků,
- c) soustavy odznaků odbornosti.

Činnost našich družstev je zaměřena ve většině případů pouze na plnění podmínek základních všestranných požadavků. Jsou zahrnuty v oznávkách:

- tři plamínky pionýrského znaku — jiskry
- Pionýrské plameny — mladší pionýři
- Pionýrské cesty — starší pionýři.

Při náročnosti lyžařského tréninku není ani možné chtít plnit požadavky zájmových odznaků a odbornosti. Pionýrská činnost v našich družstvech je prováděna rukou v ruce s tréninkem, při cestování na závody, na soustředění a



Záběr z letního putovního tábora žactva Lokomotivy Teplice ve Vysokých Tatrách

hlavně o prázdninách v třídydenním pionýrském táboře, kde uzavíráme pionýrský rok. Každý rok tráví společně čtyři družstva prázdniny v pionýrském táboře.

### JEDNOTNÝ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM V BĚHU NA LYŽÍCH

Z našeho hlediska lze prohlásit, že Jednotný tréninkový systém (JTS) je pro naše podmínky stále platným vodítkem při plánování a vedení tréninků kategorií mladšího a staršího žactva, jakož i dorostu. Tím spíše, že v oddíle pracují převážně jen trenéři 3. třídy.

Objemové hodnoty u základní etapy obou fází — tj. mladší a starší žactvo — se v posledních dvou letech mění. Roste počet naběhaných a najetých km na lyžích o 15 až 30 %. U staršího žactva se výrazně uplatňuje diferenciací. Při roční sumarizaci objemových hodnot jsme však zjistili zanedbání počtu TR síly, zvláště v závodním období, kdy jde spíše o údržbu síly. Této hrubé chybě přispíváme neúspěchy na žákovských přeborech ČSR a ČSSR v roce 1977.

V Teplicích — a je více takových oddílů — máme zkušenosti z trénování, často z přílišného přetěžování děcek před 10. rokem jejich věku.

V netradiční lyžařské oblasti, jakou Teplicko je, se děti do běžec-kého lyžařského oddílu těžko shánějí. Už vůbec nepřicházejí děti, které umějí lyžovat. Každým rokem získáváme děcka nábořem na ZDŠ. Na 600 rozdaných nábořových letáček každoročně se přihlásí 30 až 40 dětí. Z tohoto počtu zůstává v oddíle asi polovina dětí trvale.

Největších lyžařských pokroků je dosahováno s dětmi od 6 do 9 let. O vánočních svátcích se každé nově přihlášené dítě musí zúčastnit týdenního lyžařského soustře-

dění — výcviku. Na rozdíl od klatovské zkušenosti — (soustředění dětí za účasti rodičů) — si nepřejeme, aby u výcviku byli rodiče. Dbáme však, aby začátečníci byli při soustředění v úzkém kontaktu s některým ze závodních družstev. Dětská schopnost napodobování je v této fázi lyžařské výuky nejdůležitější. Je až k nevíře, jak dokáže dítě, které nikdy před tím nestálo na lyžích, za tak krátkou dobu si osvojit lyžařské základy.

Bude-li někdy nově vydán JTS v běhu na lyžích, neškodilo by tam zařadit jako přílohu některé metodické zásady pro práci s dětmi do 10 let.

#### Z ČINNOSTI ODDÍLU V SEZÓNĚ 1976—1977

Lyžařský oddíl Lokomotivy Teplice — úsek běhu měl v sezóně 1976—1977 celkem 135 členů, z toho 79 žactva, 18 dorostu a 38 dospělých. Práci oddílu zajišťovalo 9 trenérů, 8 cvičitelů a 13 rozhodčích. Uskutečnily se tréninkové tábory a soustředění ve Stráži pod Ralskem, Defurových Lázních, Ostrově, Janově, Božím Daru a na Moldavě. Do přeborů ČSSR se proboujvali Kalátová, Plecítá, Moutelíková, Stochl, R. Pravda a Sova, do přeborů ČSR ještě Tošová, I. Pravda, Polák a Francová. V činnosti bylo šest družstev.

V uplynulé sezóně oddíl dosáhl vytčených cílů: udržel výkonnostní lyžování mládeže na dosažené úrovni a stabilizoval práci s mládeží. Ve výkonnostním lyžování udržel druhé místo v kraji, v celostátní lize dorostu ve stále stoupající konkurenci obsadil 7. místo z 21 družstev. Ve vrcholovém středisku mládeže v Jablonci si velmi dobře vedou odchovanci oddílu Radim Duda, Milan Doucha a Ivan Šmaus.

Oddíl uspořádal v uplynulém roce řadu závodů pro mládež: přespolní běh řetenickým areálem zdraví, závod na kolečkových lyžích, okresní přebor v běhu na lyžích, okresní a krajské kolo pionýrské ligy mládeže, místní kolo Dukelského a Sokolovského závodu branné zdatnosti a branný závod o partyzánský samopal. V politickovýchov-



Předávka štafety mladších zákyň Lokomotivy Teplice

né práci se mohla pionýrská skupina Pramenáč pochlubit další úspěšnou činností. Navázala užitečnou družbu se základní organizací SSM ekonomické školy, která pomáhala organizačně zajistit řadu akcí. Funkcionáři a výchovní pracovníci oddílu zasluhují poděkování a uznání za obětavou celoroční činnost při úspěšné výchově mládeže.

Po čtyřleté zkušenosti lze konstatovat, že spojením ideového působení pomocí výchovného systému PO - SSM a vedení sportovního tréninku podle JTS se nám daří komplexní výchova mladého člověka. Taková výchova, jejímž cílem musí být všestranná příprava dítěte ve shodě s požadavky, které budou kladeny na osobnost člověka v rozvinuté socialistické společnosti.

JOSEF PLECÍTÝ

## Umělé svahy NISASPORTU

První plastický lyžařský koberec, vyrobený v podniku ČO ČSTV Nisasport v Jablonci nad Nisou byl položen na slalomový svah na Dobré Vodě před čtyřmi lety. Znamenalo to tehdy revoluční převrat v přípravě jabloneckých, ale i libereckých sjezdařů a zkušenosti potvrdily, že výrobek iniciativního Nisasportu svou kvalitou předčí podobné umělé kartáče jiných výrobců. Dnes si již nedovedeme letní přípravu sjezdařů představit bez umělých lyžařských svahů...

Brzy se umělé lyžařské svahy z Jablonce nad Nisou rozrůstaly po republice jako houby po dešti — v Uherském Hradišti, Ústí nad Labem, Trenčíně, Banské Bystrici, Ostravě, Brně, Partizánském, Písku, Volarech, Strážném, Spišské Nové Vsi. „Zájem však přesahoval naše výrobní možnosti,“ říká vedoucí závodu 03 Nisasportu Josef Hladík. „Přestože jsme vlastními náklady modernizovali naše staré provozy k nepoznání, jsme schopni ročně uspokojit jen sedm zájemců. A při tom na mém stole leží třicet objednávek z celé republiky, zájem je ale také ze zahraničí.“

Na podzim loňského roku se v Jablonci nad Nisou uskutečnil seminář sjezdařských trenérů socialistických zemí. Odváželi si domů vzorky jablonecké umělé hmoty a zároveň hned na místě vyslovili přání vyrobit pro své země hmotu alespoň na jeden umělý svah. Zájem projevila dokonce i sjezdařská velmoc Rakouska, vzorky byly zaslány do Švédska. Josef Hladík: „Náš plastický koberec se skládá z vlákn, které tvoří dva kosočtverce. Ty se vzájemně ručně nasunutím do jednoduchých spojovacích zámků spojují. Manipulace při pokládání svahu je velmi jednoduchá, není třeba ani používat mechanizačních prostředků. A co je nejdůležitější — náš systém, ve srovnání s ostatními,

sníží možnost nebezpečí zranění při pádech na minimum.“

Letos nebo v nejbližších měsících by měli na jabloneckém umělém svahu začít lyžovat již také v Liberci, Chomutově, Vrchlabí, Mostě, Gottwaldově, Bratislavě a ve Vysokých Tatrách, mezi dalšími zájemci jsou Hradec Králové, Nový Jičín, Luhačovice, Příbram, Praha-Vysočany, Smokovec a další. Vysoké Tatry by v budoucnu měly mít takové svahy tři, jeden, dosud největší s 22 000 m<sup>2</sup> pokryje celý svah Interski v Areálu snů u hotelu FIS, další budou sloužit k přípravě závodníků.

Josef Hladík: „Umělé svahy mají plochu průměrně 5 tisíc čtverečních metrů, dosud největší je ve Spišské Nové Vsi — 6700 m<sup>2</sup>. Jsme nejen výrobci a dodavateli, ale poskytujeme odběratelům též technickou pomoc a poradenskou službu.“

Je až neuvěřitelné, v jakých skromných podmínkách se zrodil vynález, který tak výborně slouží našim lyžařům a stejně tak je neuvěřitelné, že v „minipodmínkách“ dokáže Nisasport postupně uspokojovat všechny zájemce. Přitom nepřeslápá na místě. Na stolech návrhářů a technologů již leží návrhy na výrobu umělých svahů z mnohem větších celků. Umožní lepší skluzové vlastnosti a sníží možnost zranění při pádech na minimum.



Styky československých a sovětských lyžařů se stále prohlubují a stávají se rok od roku častějšími. Čs. reprezentanti se kupř. pravidelně zúčastňují Soutěku severu v Murmansku. Obrázek je ze slavnostního nástupu čs. výpravy z letošního 43. ročníku. Vlakonošem je František Šimon

# Z letního tábora mladých lyžařů

Lilo jako z konve. Žena, která podstýlala telatům, mi řekla: „To musíte za kapličkou doleva a u posledního stavení uvidíte stany.“

Na svahu seděla dvě děvčata s pěnou zubní pasty kolem pusy. „Až budete moci mluvit, řeknete mi, kde najdu hlavního vedoucího.“ Tady za rohem — ukázaly zubní kartáčky. Byly tam dřevěné dveře z prken a za malou předsíňkou a kuchyní zároveň seděli u stolu chlapci a děvčata, mezi nimi hlavní vedoucí Josef Holinger. Závěrečné hodnocení výcvikového tábora tréninkového střediska mládeže při Chemičce Ústí nad Labem končil Josef Holinger slovy: „Soustředění pokládám za dobré, úkoly jsme splnili, jen kuchařky si stěžovaly, že nedojídáte.“

Dvacet stanů na dřevěných podsaďkách, loučka hned pod lesem a bílé, z jedné strany prosklené stavení. Výpověď z minulého tábořiště dostalo středisko až na poslední chvíli a na hledání nového nezbyvalo mnoho času. Doneslo se, že ve Vitkově za vsí je vyřazená slepičárna. Z té se stala jídelna, úschovna kol i sál pro stolní tenis. A maličká louka, na níž stojí stany, hraje se fotbal a skáče na trampolíně. „Účelem soustředění je rozvoj všestrannosti. Dopoledne je trénink zaměřený na obratnost, sílu a rychlost. Je to takový model na celé léto, aby mladí lyžaři věděli co dělat až do srpna než vyjedeme na umělou hmotu. Cvičíme s kameny, kládami, rychlost reakce, odstraňujeme špatné návyky ze zimy. K tomu dopoledne přidáváme třeba pochod do Sudoměře nebo závody na kolech. Ta si museli všichni přivést s sebou. Nejen na závody, ale i na cesty k rybníku, na hřiště, prostě aby byli pohybliví. Ve Štětkni na říční navigaci máme tréninkový vynález. Prkenná deska na patnáctimetrovém laně si nezadá s vodním lyžováním. Na spodní vlně propustí se dají nacvičovat některé slalomové prvky. Vodní lyžování na Otavě si získalo značnou popularitu i v okolí. Na „šlajsnu“ se scházeli zájemci o nový sport a tak místo vodáků se tam proháněli lyžaři.“

V tréninkovém deníku, zatím provizorním, se vedle ranního tréninkové fáze objevila i odpolední, která měla spíše rekreativní funkci. Ale tento přívlak je nutno brát s rezervou. Takový turnaj v minikopaně dá při pěti zápasech za půlden pořádně zabrat. K tomu připojte plavání, nohejbal, volejbal a nejoblíbenější basebal. Tomu po počátečních rozpacích všichni propadli a slibovali si, že ani doma s novým sportem nepřestanou.

V jižních Čechách se většina července vydařila, deště bylo přý kupodivu poskrovnu. Obě soustředění, dorostenecké i žákovské, proběhla v duchu velké dřiny, po které nikdo ne našel sval, jenž by nebolel. Ale přesto všechno se za rok do kraje vodu čistého vzduchu už letos všichni těšili.



Jedna z nejmladších členek TSM lyžování v Ústí n. Labem při vodním lyžování na prkně ve „šlajsně“ na Otavě

Letní výcvikový tábor by se však nemohl uskutečnit bez obětavé práce trenérů E. Wirla, inž. Holingera, J. Jelínka, dr. Tůmy, Z. Rády, inž. Bořuty a pochopitelně ani bez vedoucího tréninkového střediska Josefa Holingera. Bez dotace KNV Severočeského kraje, který v rámci ozdravovacího programu některých okresů severních Čech investuje tři milióny korun na rekreaci občanů mimo průmyslovou oblast, by byl tábor jistě skromnější, pokud by vůbec byl. Ale i tak strávili mladí lyžaři něco přes týden v přírodních podmínkách. I vodu na

mytí si museli do tábora sami dopravit, o elektřině ani nemluvě. Škrabání brambor nebo sbírání dřeva bylo samozřejmostí. Tuto podobu nemá tábor ani do budoucna ztratit.

Na louce před stany si chlapci a děvčata rozdělávali mapy. Čekal je orientační pochod k Sudoměři. Kdo dokázal projít terémem stejně jistě jako prstem po mapě, ušel osmnáct kilometrů, ostatní to měli delší. Vítěze čekala v táboře sladká odměna a zdálo se, že bude příjemný den. Venku totiž přestalo pršet.

RUDOLF MAREK

## Špička i masovost Severočeňů

Rekněte Severočeský kraj a vybaví se vám — lyžování. Je to přirozené a pochopitelné, přírodní podmínky tuto oblast pro lyžařský sport přímo předurčují. A tak není divu, že v Jizerských, Krušných, Lužických horách a dalších horských oblastech se závodně vyžívá přes pět tisíc členů organizovaných v 74 oddílech.

Z pětitisícové základny tvoří téměř polovinu mládež. Řečí čísel: dospělí 52 procenta, dorost 13 % a žactvo 35 procent. Mezi deseti okresy není jen na Litoměřicku ustaven okresní svaz lyžování, největší soustředění lyžařů je ve východní části kraje. Na Jablonceku je registrováno 1544, na Liberecku 926 členů, za nimi následují okresy Teplice s 561, Chomutov 546 a Ústí nad Labem 458 členů. Jsou to čísla jistě radostná, ale je třeba vidět, že jsou další rezervy v rozšiřování členské základny.

Početná členská základna se odráží i v dobrém postavení Severočeňů v celostátním sportovním žebříčku. Vždyť v uplynulé sezóně získali ve vrcholných soutěžích ČSR a celorepublikových mistrovstvích 51 přebornických a mistrovských titulů, medailových míst bylo hodně přes stovku. V této souvislosti je třeba ocenit dobrou práci středisek vrcholového sportu a především armádního střediska Dukla Liberec, všech tréninkových středisek, ale i řady dobře pracujících lyžařských oddílů — Seby Tan-

vald, Navety Jablonec, Jiskry Lučany, Tofy Albrechtice, LIAŽu Jablonec, Ještědu a Slávie VŠST Liberec, Chemičky Ústí, Lokomotivy Teplice, VTŽ Chomutov a dalších. Další silná základna vrcholového sportu se zformovala v nově vytvořeném středisku Rudé hvězdy Jablonec n. N., kde jsou soustředěni biatlonisté a běžkyně.

Základem všech úspěchů je systematická výchova mládeže v převážně většině oddílů. Ty pak dodávají své nejlepší svěřence do tréninkových středisek mládeže v Tanvaldu, Jablonci, Liberci a Ústí nad Labem, v Jablonci nad Nisou a v Liberci pak byla zřízena střediska vrcholového sportu mládeže. V Tanvaldu a v Liberci pracují již několik let specializované lyžařské třídy v ZDŠ.

Severočeši věnují pozornost i rozvoji masového lyžování. Odmyslíme-li si nejmasovější lyžařský závod v naší republice Jizerskou padesátku, pak se na území kraje každoročně pořádá řada náborových závodů se 7000 mladých účastníků..

-jk-

# O práci jednej školy

Tak ako iné mestá aj Žilina mladne. Prichádzajú mladí ľudia do nových sídlisk a staré sa mení na nepoznanie. Ešte pred pár rokmi stačili štyri oddiely vyhovieť záujmu o lyžovanie. No dnes je už situácia celkom iná. Pribúda záujemcov, nepribúda oddielov. Jednoducho nestačia uspokojiť záujem o lyžovanie, hlavne detí. A tak sa rodičia obracajú na školy, aby aspoň tie zorganizovali základný lyžiarsky výcvik pre ich ratolesti.

Jednou z takých škôl je aj ZDŠ Hliny 5, kde žiadosť rodičov nehodili do koša, ale vďaka pochopeniu vedenia školy začali už pred dvoma rokmi čosi robiť. Aj tu mali svoje ťažkosti, málo skúseností, nedostatok cvičiteľov, nevyhovujúce materiálne vybavenie. Majú však vynikajúcu vedúcu pionierskej skupiny V. Žufovú. Tá sa pustila do roboty a dokázala sa vysporiadať so všetkými problémami. Veľkú pomocníčku našla v súdružke Z. Gambošovej. Tieto dve ženy svojou iniciatívou „nakazili“ aj ostatných spolupracovníkov. Obrátili sa o pomoc na Okresný dom pionierov a mládeže v Žiline, kde našli nadšeného lyžiara, mladého pedagóga M. Ďuratného. Spolu získali lyžiarskych cvičiteľov J. Kavku, I. Kavkovú, G. Kubásku, M. Omastu, Z. Hrdínu, E. Víťazkovú, E. Hodoňovú, B. Dvorskú, E. Ďuranovú a niekoľko pomocných cvičiteľov z radov rodičov.

Vhodné terény na okolí Žiliny sa priam núkali, a tak už nestálo nič v ceste usporiadať pre deti lyžiarsky výcvik v šiestich cykloch. Dobrá organizácia a technické zabezpečenie umožnilo rozdeliť vyše 110 záujemcov do družstiev podľa ich schopností. Najprv urobili inštruktáž rodičov o vhodnom výstroji, potom prišla na rad pohybová výchova detí v telocvični, kontrola výstroja a nakoniec tak túžobne očakávaný výcvik na snehu. Ten prebiehal podľa vopred určeného a presne rozpracovaného programu, rozdeleného podľa ročníkov, stupňa vyspelosti detí, pričom zohľadnili najnovšie poznatky o výuke detí. Veľmi dobre aplikovali poznatky z kongresu INTERSKI vo Vysokých Tatrách. Výcvik v družstvách prebiehal v tejto sezóne od 27. decembra 1976 do 3. apríla 1977.

Tým však v Žiline nekončia. Pokračujú pravidelnou pohybovou prípravou v telocvični aj na ihrisku, a nie menšia je starostlivosť o ideovú výchovu detí, ktoré vždy na konci školského roku si overia svoje sily v súťaži pripravenosti. Podľa vyjadrenia členky komisie základného lyžovania VLZ OV ČSZTV v Žiline E. Hodoňovej prejavuje sa systematická práca s deťmi výrazne na raste ich výkonnosti.



Z lyžiarskeho výcviku detí ZDŠ Hliny 5 v Žiline

Testy aj výsledky zo súťaže to dokazujú.

Za tieto akcie treba Žilinčanov pochváliť. Veď deti sa chcú lyžovať ako tí najlepší, ktorých majú možnosť sledovať v televízii alebo priam na pretekárskych tratiach. Keď nemajú možnosť lyžovať sa pod vedením skúsených cvičiteľov, potom jazdia sami, čo často vedie k nežiadúcim úrazom a k nesprávnym návykom. Keď lyžiarske oddiely nie sú schopné vyhovieť záujmu, potom iniciatíva ZDŠ Hliny 5 v Žiline je počínom hodným nasledovania. Ešte by som chcel prezradiť, že na celej akcii má veľkú zásluhu vedenie školy, ktorej žiaci R. Neuman, A. Majerová a S. Felcman patria k najlepším žiackym pretekárom na Slovensku. To iste zohralo svoju rolu. A keď sa k tomu pridala

aj chuť za strany PO SZM, ODPM a VLZ OV ČSZTV, potom už bolo možné naplňovať v praxi spoločne vytýčený program SZM a ČSZTV. **-es-**

## Protest skokanů

Členové čs. reprezentačného družstva skokanů, akož i skokani armádnych stredisek vrcholového sportu Dukly Liberec a Dukly Banská Bystrica sa pripojili jednomyslně k poctivým ľuďom celého sveta a rozhodne protestujú proti rozhodnutiu USA vyráň ničivé neutronové bomby. Všichni podpísali rezolúciu, odsudzujúcu tento krok ohrožujúcu svetový mier a práteľské súťaženie sportovcov celého sveta.

## Vítězství čs. juniorů v Budapešti

Mezinárodní závody ve skoku na můstku s umělou hmotou v Budapešti o Pohár Honvédu za účasti reprezentantů čtyř zemí skončily úspěchem čs. juniorů. Pod vedením trenéra zasloužilého mistra sportu Jiřího Rašky obsadili prvá tři místa ve své kategorii a vítěz juniorské soutěže třinecký Josef Brzuchanský (SVS-M Frenštát pod Radhoštěm) byl v celkovém pořadí kategorie dospělých druhý za maďarským skokanem Gyulou Molnárem. Skákalo se na malém můstku s normovým bodem 38 m.

**Junioři:** 1. Brzuchanský (SVS-M Frenštát pod Radhoštěm) 215,4 (40 a

40,5), 2. Haas (SVS-M Vrchlabí) 208,8 (38,5 a 40), 3. Kontúr (SVS-M Frenštát pod Radhoštěm) 207,3 (39 a 39,5), 4. Komkin 207,3 (39 a 39,5), 5. Olský (oba SSSR) 206,6 (37,5 a 39,5), 6. Duda (Polsko) 199,4 (37,5 a 38).

**Muži:** 1. Molnár 218,0 (41 a 41,5), 2. Mayer (oba Maďarsko) 214,3 (40,5 a 40,5), 3. Brejčev (Bulharsko) 213,7 (41 a 40,5), 4. Hényel (Maďarsko) 209,4 (40,5 a 40), 5. Petrov (SSSR) 208,1 (40 a 39,5), 6. Zambó (Maďarsko) 206,0 (38 a 39).

Startovalo 19 juniorů a 21 dospělých, všichni závod dokončili.



# Termínová listina čs. lyžařů

**Uveřejňujeme kalendář nejvýznamnějších mistrovských, pohárových, celostátních klasifikačních a mezinárodních závodů v nové sezóně 1977 až 1978, schválený předsednictvem VSL ÚV ČSTV.**

**17.—19. prosince 1977:** Československý pohár oddílových družstev ve skoku a závodě sdruženém, první kvalifikační závod skokanů pro postup na mistrovství ČSSR (2X P 90 a 1X P 70) a Pohár přátelství sdruženářů na Štrbském Plese, pořadatel RH Štrbské Pleso.

**17.—18. prosince:** Mistrovství ČSSR oddílových družstev v běhu, první kvalifikační závod pro postup na mistrovství ČSSR a CKZ na Malé Jizerce, pořadatel Naveta Jablonec.

**3. ledna 1978:** Mistrovství ČSSR v běhu mužů na 50 km a žen na 20 kilometrů v Zadově, pořadatel OV ČSTV Strakonice.

**14.—15. ledna:** Československý pohár oddílových družstev ve skoku a v závodě sdruženém, CKZ skokanů a sdruženářů a druhý kvalifikační závod skokanů pro postup na mistrovství ČSSR v Liberci a Bedřichově v Jizerských horách, pořadatel SVS-M Dukla Liberec.

**18.—22. ledna:** Mezinárodní běžecké turné v Novém Městě na Moravě a na Donovalech, pořadatel organizační výbor Nové Město na Moravě a Zvolen.

**18.—19. ledna:** Mistrovství ČSSR oddílových družstev v běhu, druhý kvalifikační závod pro postup na mistrovství ČSSR a CKZ v Novém Městě na Moravě, pořadatel Sokol Nové město na Moravě.

**19.—21. ledna:** Juniorkritérium, mezinárodní závod juniorů a juniorek ve slalomu a obřím slalomu ve Špindlerově Mlýně, pořadatel MěSTV ČSTV Praha.

**19.—22. ledna:** Pohár přátelství a mezinárodní turné Bohemia ve skoku na lyžích v Liberci, pořadatel organizační výbor Bohemia.

**21.—22. ledna:** Československý pohár oddílových družstev a CKZ dorostu v Tatranské Lomnici, pořadatel TJ Vysoké Tatry.

**27.—29. ledna:** Zimní mírové slavnosti, Československý pohár oddílových družstev a CKZ v závodě sdruženém v Tanvaldě a Plavech, pořadatel Seba Tanvald.

Mistrovství ČSSR oddílových družstev ve sjezdových disciplínách a 1. CKZ (2X slalom, obří slalom) ve Špindlerově Mlýně, pořadatel Technika Brno.

**28.—29. ledna:** CKZ dorostu ve skoku v Banské Bystrici, pořadatel Dukla Banská Bystrica.

CKZ dorostu v běhu v Liptovském Hrádku, pořadatel Tesla Liptovský Hrádok.

**29. ledna—5. února:** Skiinterkritérium žactva ve sjezdových disciplínách za mezinárodní účasti (2X slalom a obří slalom) ve Vrátné a Říčkách, pořadatel SMF Žilina a Jiskra Ústí nad Orlicí.

**6.—12. února:** Mezinárodní univerziáda v klasických i sjezdových disciplínách ve Špindlerově Mlýně, pořadatel ministerstvo školství a Technika Brno.

**9.—12. února:** Přebor ČSSR žactva ve sjezdových disciplínách na Špičáku na Sumavě, pořadatel Sokol Špičák.

**15.—19. února:** Mistrovství ČSSR ve sjezdových disciplínách a CKZ ve sjezdu v Harrachově a Rokytnici nad Jizerou. Pořadatel LIAZ Jablonec nad Nisou.

**17.—19. února:** Přebor ČSSR žactva v běhu v Novém Městě na Moravě, pořadatel Sokol Nové Město na Moravě.

Přebor ČSSR žactva ve skoku a závodě sdruženém v Selcích, pořadatel Stavomontáže Selce.

**18.—19. února:** CKZ dorostu v běhu v Jilemnici (Velkých Hamrech), pořadatel Ski Jilemnice (Sokol Velké Hamry).

**22.—26. února:** Přebor ČSSR dorostu ve sjezdových disciplínách a CKZ ve sjezdu ve Vysokých Tatrách, pořadatel Štart Kežmarok.

**24.—26. února:** Přebor ČSSR dorostu ve skoku a závodě sdruženém v Harrachově, pořadatel Jiskra Harrachov.

**3.—5. března:** Přebor ČSSR dorostu v běhu na Malé Jizerce (v Bedřichově v Jizerských horách), pořadatel Naveta Jablonec.

**4.—5. března:** Československý pohár oddílových družstev ve skoku a CKZ na Zadově, pořadatel KV ČSTV České Budějovice.

**9.—10. března:** Mistrovství ČSSR oddílových družstev ve sjezdových disciplínách a 2. CKZ (obří slalom) ve Vrátné, pořadatel VŠD Žilina.

**11.—12. března:** Mistrovství ČSSR oddílových družstev ve sjezdových disciplínách a 2. CKZ (2X slalom) na Martinských holích, pořadatel Strojírny Martin.

CKZ dorostu ve skoku a závodě sdruženém v Harrachově, pořadatel Jiskra Harrachov.

Mistrovství ČSSR oddílových družstev v běhu a CKZ na Pustevnách, pořadatel MEZ Frenštát pod Radhoštěm.

**15.—19. března:** CKZ dorostu ve sjezdových disciplínách (2X slalom, 2X obří slalom) v Rokytnici, pořadatel Spartak Rokytnice.

**22.—23. března:** Velká cena Demänovských jeskyň — Evropský pohár mužů ve slalomu a obřím slalomu v Jasně, pořadatel TJ Jasná Liptovský Mikuláš.

**24.—26. března:** Velká cena Slovenska — finále Evropského poháru (muži a ženy slalom a obří slalom) ve Vysokých Tatrách, pořadatel TJ Vysoké Tatry.

**17.—19. března:** Tatranský pohár, mezinárodní závody v klasických disciplínách na Štrbském Plese, pořadatel organizační výbor Tatranského poháru.

**6. května:** Závody osvobození o Goralský klobúk za mezinárodní účasti



*Tomáš Ploc (TSM Harrachov) zvítězil v přeboru ČSSR 1977 mladších žáků v závodě sdruženém v Lomnici nad Popelkou*

v obřím slalomu na Roháčích, pořadatel TJ Roháče Zuberec.

**7.—8. května:** Pohár osvobození ve skoku na můstku s umělou hmotou za mezinárodní účasti ve Frenštátu pod Radhoštěm, pořadatel MEZ Frenštát.

**24.—25. června:** Letní slalom za mezinárodní účasti ve Zmrzlé dolině, pořadatel Štart Kežmarok.

**9.—10. září:** Velká cena Frenštátu ve skoku na můstku s umělou hmotou za mezinárodní účasti ve Frenštátu pod Radhoštěm, pořadatel MEZ Frenštát pod Radhoštěm.

**14.—15. října:** Pohár Národní fronty ve skoku na můstku s umělou hmotou za mezinárodní účasti ve Frenštátě, pořadatel MEZ Frenštát pod Radhoštěm.

## Kandahar And

V argentinském středisku zimních sportů Bariloche, které bylo letos také dějištěm kongresu FIS, se konal v závěru srpna již 31. ročník mezinárodních lyžařských závodů Kandahar And ve slalomu za účasti evropských lyžařů. Zvítězil v něm Jugoslávec Bojan Križaj v celkovém čase 1:35,17 (47,13 a 48,04) před Olivierim (Argentina) 1:35,73 (45,77 a 47,96) a svými krajany Magusarem 1:35,86 (47,50 a 48,36) a Kuraltem 1:36,67 (47,80 a 48,78). Vítěz Evropského poháru Bulhar Popangelov byl pátý časem 1:36,76 a Ital Plank devátý za 1:39,10 min.

# Letní pohled do TSM v Ústí nad Labem

Tréninková střediska mládeže mají v zimě plno práce. Téměř čtyřicet závodů na zimu. Ale v létě, co vlastně dělají?

Léto zahájilo TSM v lyžování v Ústí nad Labem výcvikovým táborem, na kterém měli členové střediska maximálně zvýšit fyzickou kondici a zároveň ukázat, jak se o ni mimo sezónu starat. V polovině srpna začal opravdový trénink na umělé hmotě ve Všebořicích. Toto soustředění ve vlastním lyžařském areálu, na svahu 220 metrů dlouhém s výškovým rozdílem 60 m bylo ostrým vstupem do sezóny.

Abychom byli přesní, s úplně první přípravou se začalo už začátkem června letním lyžováním ve Vysokých Tatrách. Lyžování na letním sněhu ve Velké zmrzlé dolině mělo odstranit chyby a připravit nácvik nových prvků. Bylo spojeno i s vysokohorskou turistikou.

První sněh nově sezóny však bude umělý. Asi v polovině listopadu, pokud budou dobré podmínky, by se na něm mělo v Telnicích asi patnáct kilometrů od Ústí nad Labem lyžovat. První pravý sněh by v prosinci měl být na sjezdovce Špičáku na Šumavě.

Takový je sportovní plán, dnes už z větší části splněný. Ve středisku, kde jsou soustředěni talentovaní lyža-

ři z Děčína, Litvínova, Teplic a Ústí nad Labem, neopomíjejí ani ideovou a výchovnou práci. Letní turistické akce v rámci některých soustředění vedly do míst spjatých s dějinami pokrokového hnutí českého lidu. V Jihočeském kraji to byla místa spojující se s husitskými tradicemi jako trosky hradu Rábí nebo Sudoměř. Mladí mohli na vlastní oči spatřit prostředí historických bitev, o kterých slyšeli jen vyprávět.

Všichni chlapi a děvčata z TSM jsou členy pionýrské nebo svazácké organizace. Ve středisku se tak daří spojit politickovýchovnou činnost a sport. O přístupu členů tréninkového střediska k mimosportovní aktivitě hovoří i práce, kterou udělali při budování lyžařského komplexu ve Všebořicích. V polovině roku měli odpracováno už 1550 hodin. Přesvědčují se, že práce pro společnost je vlastně prací pro ně samotné. Sauna, sociální zařízení, videorekordérová studovna, tenisový a volejbalový kurt, to vše bude sloužit především jim.

V tomto světle vypadá otázka, co vlastně dělají tréninková střediska mládeže v létě, úplně zbytečná. -rek-

## VOLEBNÍ KAMPAŇ

Celé tělovýchovné hnutí vstupuje do volební kampaně, kterou zahájí výroční schůze oddílů a tělovýchovných jednot. Jedním z hlavních úkolů ČSTV v příštím roce 1978 je předsjezdová kampaň spojená s volbou nových územních a svazových orgánů, která bude zakončena republikovými sjezdy a V. sjezdem ČSTV.

Předsjezdové kampaně bude využito k dalšímu prohloubení ideové, obsahové a organizační jednoty ČSTV, k aktivizaci orgánů a členů, k plnění závěrů XV. sjezdu KSČ v podmínkách ČSTV. Lyžařské oddíly, okresní (městské) a krajské svazy využijí volební a předsjezdové kampaně také k dalšímu rozvoji lyžování zejména v řadách mládeže a k zapojení dosud neorganizovaných lyžařů do lyžařských oddílů.

Podle směrnic ÚV ČSTV výroční schůze oddílů mají být uspořádány do 30. ledna 1978. Předsednictvo VSL ČÚV ČSTV doporučuje, aby lyžařské oddíly připravily výroční členské schůze a konference v termínu od 1. listopadu do 31. prosince 1977, aby skončily před zahájením hlavní lyžařské sezóny.

Okresní (městské) konference svazů se mají konat od 1. února do 26. března, předsednictvo VSL ČÚV ČSTV doporučuje, aby byly naplánovány od 1. ledna do 20. února 1978.

Krajské konference svazů budou svolány od 1. března do 14. května 1978.

Republikové konference sportovních svazů se mají konat od 1. května do 15. července 1978. Konference Výboru svazu lyžování ČÚV ČSTV je naplánována na 10. června 1978.

Konference Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV se připravuje na neděli 24.

září 1978. Úvodem k ní bude slavnostní zasedání v sobotu 23. září k jubileu 75. let čs. organizovaného lyžování.

Významného jubilea čs. lyžování má být vzpomenu také na všech výročních schůzích oddílů, jakož i na okresních (městských) a krajských konferencích VSL. Mělo by znamenat další masový rozvoj tohoto sportu.

-tr-

## Republikové závody

VSL ČÚV ČSTV schválil tyto závody v prosinci a první polovině ledna:

26.—27. 12.: NKZ žáků v závodech sdruženém, pořadatel Sokol Vlastibor

27.—28. 12.: NKZ a Český pohár dorostenců v závodech sdruženém, TJ Rožnov NKZ žactva ve slalomu a obřím slalomu na Klínovci, pořadatel VTŽ Chomutov.

29.—30. 12.: NKZ dorostu ve slalomu a obřím slalomu na Klínovci, pořadatel VTŽ Chomutov

NKZ žáků a dorostenců ve skoku, pořadatel MEZ Frenštát p. Radh.

7.—8. 1. 1978: okresní přebory Národní liga družstev ČSR B v běhu v Novém Městě na Moravě, Univerzita Brno

NKZ mužů a juniorů v závodech sdruženém, VSST Liberec

14.—15. 1.: krajské přebory národní liga družstev ČSR A v běhu na Špičáku na Šumavě, RH Plzeň

## Cena Lomnice nad Popelkou

Kapitán čs. reprezentačního družstva skokanů Leoš Škoda (ASVS Dukla Liberec) zvítězil v III. ročníku Ceny města Lomnice nad Popelkou na hmotě, který uspořádal agilní lyžařský oddíl Technolenu druhou srpnovou nedělí za účasti 30 startujících na počest 60. výročí VRSR. Pořadatelé na závodech přivítali také sovětského trenéra a metodika Jurije Zubareva, který byl v ČSSR na čtrnáctidenní studijní cestě. Vyjádřil se pochvalně o výkonech čs. skokanů i o pěkném vybavení lyžařského střediska v Popelkách.

Výsledky závodu mužů (normový bod můstku P 55 m): 1. Škoda 230,7 (64 a 62,5), 2. Novotný (oba Dukla Liberec) 227,1 (63 a 61,5), 3. Hýsek 223,9 (65 a 63), 4. Rusko (oba Dukla Banská Bystrica) 219,4 (62 a 61), 5. Jar. Balcar (Dukla Liberec) 217,7 (61,5 a 60), 6. Janouch (RH Štrbské Pleso) 217,6 (64 a 60,5), 7. Felix (Dukla Liberec) 217,1 (60,5 a 59), 8. Vagenknecht (Technolena Lomnice) 216,4 (65,5 a 57,5), 9. E. Babiš (Dukla Banská Bystrica) 214,9 (61,5 a 59), 10. Jirásko (Dukla Liberec) 212,8 (61,5 a 59,5).

V kategorii mladších dorostenců zvítězil Túry (Dukla Banská Bystrica) 185,5 (55 a 53) a v závodech starších dorostenců Janoud (Jiskra Harrachov) 201,3 (59,5 a 59).

## Janouch vítězem v Rožnově

V mezinárodních závodech ve skoku na lyžích na nově rekonstruovaném můstku s umělou hmotou v Rožnově pod Radhoštěm za účasti 99 startujících z pěti zemí 4. září zvítězil Zdeněk Janouch (SVS RH Štrbské Pleso) před Jiřím Balcarem a Polákem Stanislavem Bobakem. Soutěž byla zdařilým úvodem k Velké ceně Frenštátu pod Radhoštěm a její termín byl vhodně volen, což potvrdila účast skokanů Jugoslávie, Maďarska, NDR a Polska. Znamenala také dva nové rekordy můstku. Nejdříve jej vytvořil v prvním soutěžním kole Jiří Balcar skokem 73 m a potom ve druhém vítěz závodu Janouch skočil ještě o metr dále.

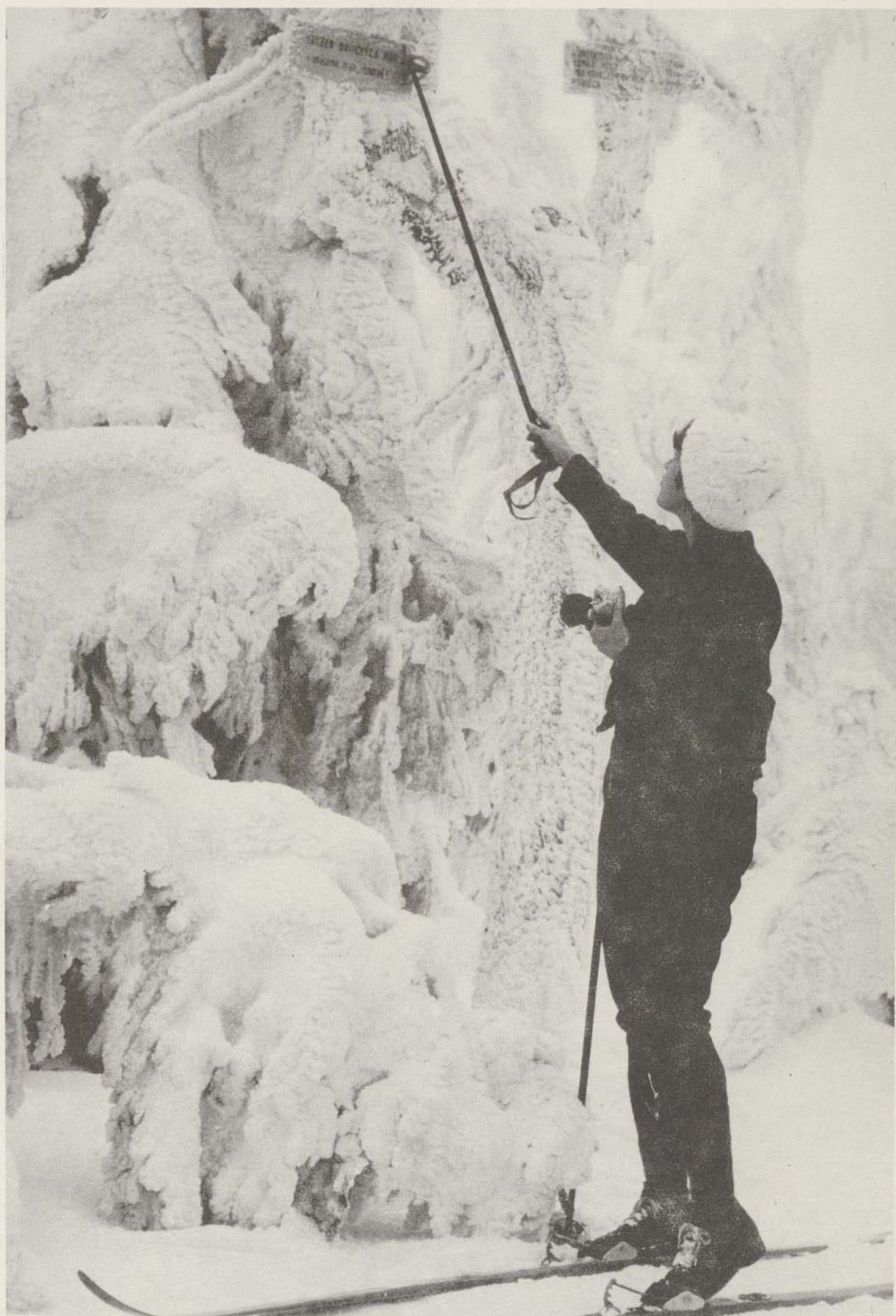
Výsledky: 1. Janouch (RH Štrbské Pleso) 236,3 (71 a 74), 2. Jiří Balcar (Dukla Liberec) 234,6 (73 a 70,5), 3. Bobak (Polsko) 233,8 (70 a 72,5), 4. Jaroslav Balcar 223,7 (68 a 67,5), 5.—6. Leoš Škoda (oba Dukla Liberec) 223,5 (66,5 a 72,5) a Jürgen Eckstein (NDR) 223,5 (68,5 a 68), 7. Břetislav Novák 223,2 (67 a 66), 8. Jirásko (oba Dukla Liberec) 222,7 (65 a 73), 9. E. Babiš 218,7 (66,5 a 69), 10. Hýsek (oba Dukla Banská Bystrica) 217,6 (68 a 68). Nejúspěšnější Jugoslávce Mišo Anžel byl 33. s 200,0 (66 a 60,5), nejlepší Maďar Ferenc Mayer 41. se 135,6 (61,5 a 62).



## Příprava na kolečkových lyžích

Významnou součástí přípravy běžců a sruženářů v letních a podzimních měsících na novou sezónu tvořila jízda na kolečkových lyžích. Nová asfaltobetonová dráha v Jizerských horách u Bedřichova byla také dějištěm tréninku čs. reprezentačních družstev. Na prvním obrázku trenér reprezentačního týmu žen Zdeněk Ciller udílí tréninkové pokyny novým členkám kolektivu Hejdi Hanischové a Janě Strnádkové. Na druhém asistent trenéra dr. Ján Ilavský kontroluje tep nováčka reprezentačního týmu mužů Jaroslava Kohúta po absolvování trati. Na třetím obrázku záběr z tréninku čs. družstva žen. Zleva trenér Zdeněk Ciller a jeho asistent Ján Baluch, Anna Pastarová, Heidi Hanischová, Dagmar Palečková a Květa Jeriová



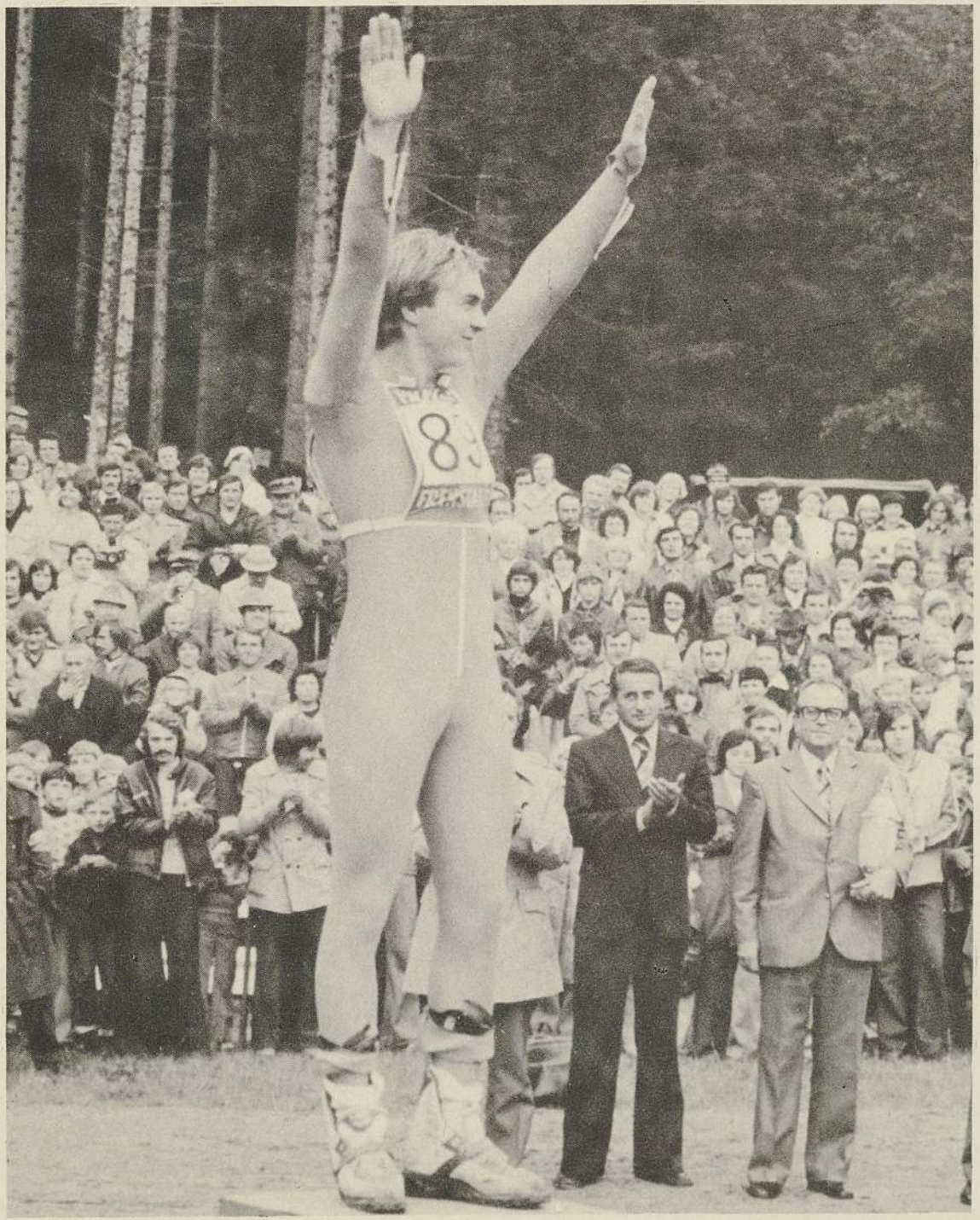


*jedlička*

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ LISTOPAD 1977 ♦ Kčs 3,—

11





## Z bojů o Grand Prix

Pátý ročník Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm na můstku s umělou hmotou soustředil na startu skokanskou elitu z třinácti zemí. Na prvním obrázku vítěz letošního ročníku Turné Bohemia Fin Jouko Törmänen při letu, na druhém Polák Stanislaw Bobak, který obsadil čtvrté místo. Na třetím snímku Henry Glass (NDR) a mistr světa v letech na lyžích Švýcar Walter Steiner.



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY

MS 1978

ČS. REPREZENTANTI  
DO NOVĚ SEZÓNY

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁŇCE FRANTIŠEK NOVÁK (ASVS DUKLA LIBEREC) NA STUPNI VÍTĚZŮ V. ROČNÍKU VELKÉ CENY FRENŠTÁTŮ POD RADHOŠTĚM. V POZADÍ PŘEDSEDA ÚV ČSTV ANTONÍN HIML A NĀMĚSTEK ŘEDITELĚ ČS. TELEVIZE OSTRAVA ZDENĚK BLAŽEK S POHÁREM. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY ZĀBĚR Z KRKONOŠ U LESNÍ BOUDY, KAM SE JIŽ BRZY LYŽAŘI OPĚT ROZJĚDOU NA LYŽÍCH

## lyžařství

Ročník 63

Číslo 11

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janecký. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávkou přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. října 1977.

ISSN - 0323 - 1445

# Lyžaři ČSSR před sezónou 1977-78

Letošní přípravné období skončilo a naši lyžaři reprezentanti vstupují do období předzávodního, do přípravy na prvním sněhu. Sezóna 1977—78 bude bohatá na mezinárodní závody pro všechny disciplíny a vyvrcholí mistrovstvím světa v klasickém i sjezdovém lyžování a MEJ pro družstva juniorská.

Uplynulé přípravné období se vyznačovalo špatnými povětrnostními podmínkami, které značně ztížily trénink hlavně běžeckým disciplínám, nevyjímaje ani disciplíny technické — skoky a sjezdování. I přes tyto ztížené podmínky se snažila všechna družstva splnit plánované tréninkové úkoly jak v objemových ukazatelích, tak v tréninkových jednotkách i hodinách. Deštivé počasí a chladno, které bylo typické pro letní i podzimní období letošního roku, vneslo do tréninku našich vrcholových sportovců-lyžařů i mnohé problémy zdravotní. Časté nachlazení závodníků, různá traumatická onemocnění (častější než obvykle) přinesla nejednou těžkosti závodníkům, ale i trenérům a členům realizačních týmů. I přes tyto potíže se jednotlivá družstva s těmito problémy musela nakonec vyrovnat.

Skokani a sruženáři mimo zvyšování fyzických vlastností využili ke zlepšení techniky našich můstků s umělou hmotou v Lomnici nad Popelkou, v Tatranské Lomnici, Rožnově pod Radhoštěm a Frenštátě pod Radhoštěm. Podle nového systému přípravy trénovali závodníci převážně v SVS a SVS-M a v rámci těchto středisek absolvovali i společně letní výcvikové tábory. Centrálně vedené VT byly omezeny na minimum tak, aby byla příprava plynulá, aby se ušetřilo zbytečné cestování z místa na místo a aby se tato střediska skutečně plně podílela na přípravě našich reprezentantů. A to se v letošním přípravném období skokanům a sruženářům podařilo. Ve skokanské disciplíně mladí závodníci již nahradili staré zkušené, kteří z družstva odešli. To dokázali svými výsledky na velkých mezinárodních závodech v září ve Frenštátě pod Radhoštěm, kde stáli dva mladí skokani Jirásko a František Novák na stupních vítězů a ten druhý dokonce na stupni nejvyšším. Nekřičme hop..., ale již dnes můžeme konstatovat, že se skokanské mládež v ČSSR dere vpřed.

Družstvo sruženářů je sestaveno z velmi mladých závodníků, kteří by svou výkonnost měli prokázat již v roce 1980 v době konání ZOH. Mají k tomu v našem systému dobré podmínky a je na nich a odpovědných trenérech, aby je co nejracionalněji využili. V uplynulém přípravném období se o to plně snažili. V družstvu je několik talentovaných závodníků, kteří mají předpoklady při poctivé tréninkové práci se v krátké době zařadit mezi přední světové sruženáře.

Běžci se připravovali v letním období stejně jako skokani v rámci SVS a SVS-M. K tréninku na kolečkových lyžích plně využili nové asfaltové dráhy v Bedřichově v Jizerských horách a v Novém Městě na Moravě. Jsem přesvědčen, že nepříznivé povětrnostní podmínky v průběhu přípravného období, které museli běžci překonávat, neovlivnily vážně kvalitu tréninkového procesu. To nakonec ukázaly výsledky v kontrolních testech a v lékařsko-pedagogickém sledování. V přípravném období se dobře ukázali někteří z mladých nových členů družstva a to je pro tuto disciplínu potěšující.

Družstvo běžkyň se konečně podařilo konsolidovat a začalo přípravu pod vedením staronového trenéra Zdeňka Cillera. I tento kolektiv se musel vyrovnat s rozmary přírody v letních měsících. Nemocnost některých závodnic v průběhu přípravného období byla více než zarážející a mnohé budou muset dohánět splnění svých tréninkových úkolů i v předzávodním období. Ke zkvalitnění přípravy jistě přispělo zařazení téměř všech reprezentantek do SVS FMV ČH Štrbské Pleso a RH Jablonec nad Nisou. Družstvo bylo pro letošní sezónu doplněno mladými nadějnými závodnicemi s perspektivou výkonnosti na ZOH 1980. Oporou týmu pro letošní sezónu zůstanou zřejmě ty starší zkušenější běžkyňe Pasiarová, Paulů, Jeriová a je docela možné, že se mezi ně zařadí již některá z mladých.

Sjezdaři a sjezdařky absolvovali svoje tréninky a VT v domácím prostředí v plném rozsahu podle ročních plánů. Tréninkové úkoly v oblasti zvyšování tělesných vlastností splnili. Z plánovaných akcí tréninku na sněhu se neuskutečnil úvodní VT plánovaný koncem června a začátkem července. Zde mají sjezdaři v náviku techniky (nesplněné počty největších branek) skluz, který musí dohnat v předzávodním období zvýšeným objemem tréninku.

V závěru lze konstatovat, že všechna družstva lyžařů pracovala v přípravném období poctivě s cílem připravit se na nastávající sezónu co nejlépe. Vždyť je čeká první prověrka výkonnosti v přípravě na ZOH 1980 v podobě startu na MS 78 v klasických disciplínách v Lahti a ve sjezdových v Garmisch-Partenkirchenu. V těchto soutěžích mají prokázat vzestup výkonnosti v jednotlivých disciplínách, splnit postupně cíle a prokázat tak oprávněnost další přípravy na ZOH 1980. Věřme, že se jim to podaří a že se budeme všichni společně těšit nejenom z dobrých výsledků na MS 1978, ale i na ZOH 1980.

ZDENĚK REMSA, ústřední trenér VSL ÚV ČSTV

# Do nové sjezdové sezóny

Závodní období 1977—78 se blíží milovými kroky. Až se tento článek dostane do rukou čtenáře, budou již odjety závody Světové série a patrně i první závody v soutěži o Světový pohár ve sjezdových disciplínách (SP) ve Val d'Isère. Chceme na prahu nové sezóny seznámit příznivce sjezdového sportu se současnou situací v jednotlivých disciplínách a se změnami některých pravidel, týkajících se technického provádění sjezdových závodů tak, jak vyplynuly z diskusí a rozhodnutí technických komisí FIS případně 31. kongresu FIS, konaného koncem dubna letošního roku v Bariloche (Argentina). Plníme tím slib, že upřesníme první informace z kongresového jednání, převzaté od mezinárodních tiskových agentur, se kterými jsme seznámili naše čtenáře v červencovém čísle Lyžařství.

Situace v jednotlivých sjezdových disciplínách není růžová a také v oblasti pravidel bylo nutno provést řadu změn, jež mají usměrnit některé nežádoucí vývojové tendence, převládající t. č. ve sjezdovém sportu. Budiž však úvodem řečeno, že všechny schválené změny byly přijaty provizorně k vyzkoušení. Definitivně o nich bude rozhodnuto v roce 1979 na příštím kongresu, který bude věnován výhradně revizi Mezinárodního soutěžního řádu. V této souvislosti musím poukázat na rozhodnutí STK-R ze dne 10. srpna, podle kterého komise prozatím nepočítá se změnami Pravidel lyžařských závodů. Bylo rozhodnuto vyčkat definitivního stanoviska kongresu v roce 1979.

Největší starostí federace nadále zůstávají nadměrné rychlosti, docilované ve sjezdovém závodě. Jak známo, jsou v posledních dvou letech na některých mezinárodních sjezdových tratích dosahovány maximální rychlosti 135—140 km/hod. Jsou to rychlosti, které involvují obrovská rizika; každá sebemenší chyba závodníka může vést k nejzávažnějším úrazům nebo tragédiím. Trend ke stupňovaným rychlostem stále přezívá a současná situace je dokonce taková, že každá nově budovaná trať, pokud neobsahuje „senzační“ úseky, které rychlost zvyšují, rozuměj trať, na které strach není dominujícím prvkem, je okamžitě posuzována a kritizována jako trať „infantilní“.

Stanovisko komise pro alpské lyžování k otázce bezpečnosti závodníků lze shrnout takto: riziko je integrující součástí sjezdového sportu, je však povinností komise chránit závodníky před vnějšími nebezpečími. Tato ochrana dovoluje závodníkům se volně rozvíjet.

Za stávající situace zůstává bezpečnost jezdců nadále problémem čís. 1. Komise FIS pro alpské lyžování vypracovala Pravidla bezpečnosti pro závody ve sjezdu, které kongres schválil. Pravidla jsou platná již v sezóně 1977—78 a musí být respektována.

Obří slalom ztratil postupem let charakter rychlostního závodu a prakticky se stal dlouhým slalomem. Komise pro alpské lyžování se pokusila o nápravu a přijala tato pravidla:

- počet bran má odpovídat 15 % výškového rozdílu s tolerancí  $\pm 3$  brány, např. obří slalom s výškovým rozdílem 300 m má mít 45 bran, nebo 42—48 bran;
- minimální vzdálenost mezi sousedními branami činí 10 m;
- výškový rozdíl pro muže činí 250 až 400 m, pro ženy 250—350 m.

V závodech SP pro muže i ženy min. 300 m;

- obří slalom žen se v této sezóně, včetně MS 78, pojede dvoukolově. Tato změna byla schválena kongresem za nesouhlasu ženské sjezdové komise.

Velká nepokojenost převládá v odborných kruzích federace pokud jde o koncepci stavby slalomů. Modernímu slalomu se vytýká, že mu schází to, co na něm bylo nejcennější, rytmičnost jízdy a krása. Také trenéři jsou nespokojeni. Namítají, že se slalomy stavějí na příliš strmých svazích. Např. olympijské tratě v Lizumu byly tak strmé, že nedovolovaly jezdčům/jezdčyním útočit. Šlo převážně o kontrolované jízdy s úmyslem dosáhnout bezpečně cíle. To nemůže být smyslem olympijského závodu. Monotonnost jízdy a velké výpady (50 i více %) jsou hlavními příčinami poklesu zájmu diváků o slalom, o závod před několika lety neobyčejně populární a diváků ze všech tří sjezdových disciplín nejpřístupnější. Bohužel v Bariloche se pro slalom neudělal nic. Bude nutno slalomy jezdit dále na strmých svazích. Předpokládá se, že dobrý autor musí být schopen postavit selektivní trať i na strmém svahu.

Paralelní závod a sjezd ve dvou kolech trpí stejným neduhem, jsou potíže s jejich vyhodnocováním do klasifikace závodníků. Dokud za oba závody nebude možno získávat cenné FIS body, které již několik let, ne zcela právem ovládají lyžařský svět, nebudou tyto závody sjezdáři uznávány. Pro paralelní závod neexistuje vůbec vyhodnocování pro klasifikaci, pro sjezd ve dvou kolech byl v Bariloche pro sezónu 1977—78 stanoven tento způsob vyhodnocování:

- FIS body + BOB přírážka + body závodníka na 15. místě v bodové listině FIS pro sjezd;
- při výškovém rozdílu 650—750 m se k FIS bodům připočítává toliko BOB přírážka.

Klasifikační komise se zabývala vážným problémem jak vyhovět požadavku svazů, závodníků a trenérů nahradit současný nevhodný systém bodového vyhodnocování pro klasifikaci závodníků jiným spravedlivějším systémem. Dosud však nenalezla schůdnou cestu a nebyla schopna kongresu navrhnout řešení.

Pro závodníka je spravedlivý systém vyhodnocování jeho výkonů záležitostí zásadního významu, je pro něj důležitější nežli kterýkoli jiný předpis MSŘ. Závodník postoupí do špičky nebo opouští národní družstvo podle bodů, kterých dosáhl. V odborných kruzích a mezi závodníky je obecně



Miloslav Sochor bude opět reprezentovat ČSSR v ročníku 1977—78 Světového poháru

známo, že body, které má závodník vykázaný v bodové listině FIS, velmi nepřesně vyjadřují jeho skutečnou výkonnostní pozici ve světovém lyžování. Důvěra v současný systém bodového vyhodnocování je silně otřesena.

Klasifikační komise zastává stanovisko, že problém může vyřešit jen samostatný výpočet bodů pro každý jednotlivý závod z centrálního místa pomocí samočinného počítače. Dokud se na tento systém nepřejde, nezbyvá závodníkům než pokračovat v honbě za vytoženými FIS body.

Klasifikační komise schválila pro klasifikaci závodníků v sezóně 1977—1978 tyto předpisy:

- v závodech SP, MS a ZOH mohou být trestné body negativní, činí však maximálně 0;
- pro závody EP a FIS závody byla výše minimální trestné přírážky stanovena bodovou hodnotou 15. závodníka v bodové listině FIS pro každou disciplínu;
- maximální hranice trestných bodů se ruší.

Důležitou novinkou je předpis o stanovení startovního pořadí závodníků v závodech SP. Zní takto:

- prvních 13 závodníků podle platné lodové listiny FIS, bez ohledu na počet závodníků pro národnost, je losováno. (Dosud mohla být v 1. a 2. losovací skupině každá národnost zastoupena max. čtyřmi závodníky.)
- ostatní závodníci startují v pořadí svých FIS bodů;
- v druhém kole slalomu a obřího slalomu startují závodníci v pořadí umístění v 1. kole, s výjimkou prvních pěti, kteří startují v obráceném pořadí.

Je známo, že komise pro alpské lyžování zamýšlí rozšířit platnost tohoto pravidla ještě před zahájením sezóny na všechny FIS závody.

Pravidla pro Světový pohár byla v minulosti měněna každý rok. To bylo výhodou i nevýhodou. Soutěž nebyla svázána těsnými předpisy, mohla se vyvíjet a přizpůsobovat potřebám. Naproti tomu sledování průběhu soutěže se stalo pro diváka velice ne-



přehledným. Nejvíce diskutovanou otázkou vždy byla a dosud je otázka bodového vyhodnocování soutěže. V Bariloche se otázka bodového vyhodnocování dostala znovu na pořad jednání jak v komisích, tak na kongresovém zasedání. Šlo o to, najít vyhodnocovací formuli, která by skoncovala s dosavadním preferováním slalomářů a poskytla jak specialistům ve slalomu/obřím slalomu, tak specialistům ve sjezdu, stejné šance pro získání Evianské trofeje. Nejdůležitější ustanovení nové formule pro vyhodnocování SP lze shrnout takto:

- nadále platí zásada, že křišťálový globus je určen pro nejlepšího všestranného jezdce, tedy výhradně pro celkového vítěze. Nově platí, že vítězům v individuálních disciplínách bude udělen titul vítěze SP v příslušné disciplíně;
- pro vyhodnocení celkového vítěze SP se započítávají tři nejlepší výsledky, docílené v každé jednotlivé disciplíně: ve sjezdu, slalomu a v obřím slalomu. Dosažitelné bodové maximum tudíž činí 225 bodů (3×75 b.). Jde o návrat k původní formuli z roku 1967. Mnozí z nás mají ještě v živé paměti fantastický výkon J. C. Killyho, který v prvním ročníku SP v roce 1967 dosáhl svého největšího sportovního triumfu. Ve všech třech disciplínách dosáhl po třech vítězstvích a získal maximální počet 225 b. Tento výsledek dnes prakticky nemůže docílit žádný z jezdců světové špičky;
- pro vyhodnocování vítěze SP v individuálních disciplínách se jako dosud započítává pět nejlepších výsledků, dosažených v příslušné disciplíně;
- jakmile během soutěže závodník (závodnice) dosáhne v celkové klasifikaci nebo v některé z individuálních disciplín 75 b., může startovat ve všech třech disciplínách bezprostředně po 15. závodníku první skupiny, pokud do této skupiny již nepatří. Jde prakticky

o „premií“ pro vyspělé jezdce specialisty, umožňující jim jet za optimálních podmínek ve všech třech disciplínách;

- ruší se vyhodnocování kombinací, odpadá rozdělení soutěže do časových etap a paralelní závod patrně nebude zařazován do programu SP.

Pravidla SP se neobyčejně zjednodušila, nabízí mimořádným jezdci stejné šance, přirozeně jen pokud budou chtít využít taktických výhod pravidel a pokud výkony ve své nejslabší disciplíně patřičně zvýší. Nová formule pro vyhodnocování celkového vítěze SP je nesporně přísnější než byla formule dosavadní; nicméně zdá se být spravedlivější.

V posledních letech získala mimořádně na významu otázka výstroje a výstroje. Kongres dodatečně schválil zřízení komise FIS pro **závodní výzbroj**, jejíž činnost nesmí být zaměřena proti zdokonalování materiálu, ovšem pod podmínkou, že tento pokrok v materiálu

- neohrozí bezpečnost závodníků;
- neporuší zásadu čistoty sportovního boje a stejných podmínek pro každého;
- neznehodnotí nebo nevyřadí z provozu stávající závodní zařízení, především skokanské můstky a sjezdové tratě.

V sezóně 1975—76 vydala federace zákaz používání sjezdového oblečení z plastiku nebo z materiálů, které při pádu prodlužují brzdnou dráhu a tím ohrožují bezpečnost závodníka. V Bariloche se komise FIS pro závodní výzbroj usnesla na dalším důležitém opatření ke zvýšení bezpečnosti závodníků. Vydala zákaz užívání kombinéz vnitřně plastifikovaných. Pozoruhodné je, že podnětem pro vydání zákazu byla rezoluce podepsaná 30 závodníky v čele žebříčkou FIS. V právě uplynulé sezóně takměř všichni závodníci světové špičky používali kombinéz s drsným, brzdícím povrchem, avšak s vnitřní stranou plastifikovanou. Odborníci tvrdí, že tyto kombinézy umožňovaly podstatné zvýšení rychlosti závodníka. Naproti tomu zvýšená rychlost nedovolovala, aby závodník v kritických momentech jízdy dostatečně rychle zbrzdil její tempo. Další jejich nevýhodou bylo, že teplo, nahromaděné uvnitř neprodyšných kombinéz, nepříznivě ovlivňovalo fyzickou dispozici závodníka. Vnitřně plastifikované kombinézy byly nevhodným závodním oblečením, které podstatně zvyšovalo riziko úrazovosti. Současně se zákazem vnitřní plastifikace stanovila komise normu na minimální propustnost vzduchu tkanin, používaných ve vrchním i spodním oblečení závodníků. Při podtlaku 10 mm vodního sloupce musí tkanina vykazovat propustnost 50 l vzduchu na 1 m<sup>2</sup> a sekundu).

Bilance diskusí, předložených návrhů a rozhodnutí v Bariloche byla velice bohatá. K některým usnesením, např. k pravidlům o mezinárodních závodech dětí, se ještě vrátíme. Na kongresu FIS v Bariloche byl učiněn povitý pokus dát dalšímu vývoji sjezdového sportu správný a zdravý směr. S jakým úspěchem ukáže již sezóna, do které vstupujeme.

Dr. OTTO KULHÁNEK

## Nakladatelské ceny Olympie

Nakladatelství Olympia vyhodnotilo nejlepší publikace v oblasti tělovýchovné literatury, turistiky a krásné literatury se sportovní tematikou za uplynulá dva roky a ceny byly koncem září předány za účasti představitelů ÚV KSČ a ÚV ČSTV vítězným autorům.

V oblasti tělovýchovné literatury byl vyhodnocen obrazový dokument **Československá spartakiáda 1975** autorského kolektivu ing. Július Chvalný, Oldřich Žurman, Vladimír Dobrovodský, Ludvík Uhlíř. V oblasti turistiky průvodce **Československo** autorského kolektivu doc. RNDr. Jaromír Janka in memoriam, RNDr. Dušan Frič, JUDr. Vladimír Adamec. V oblasti krásné literatury dílo nazvané **Reka jménem Červánky** autora MUDr. Jaromíra Wolfa.

## 20 let prodejny Olympia

V těchto dnech oslaví reprezentační prodejna nakladatelství OLYMPIA (Hyberská 34, Praha 1), kde se dostane i náš odborný časopis, významné jubileum — 20 let své činnosti. Slouží především sportovcům a tělovýchovným pracovníkům kvalifikovaným výběrem politickovýchovné, populárně vědecké a odborné metodické literatury, avšak ani nejšířší čtenářská veřejnost tu nepřichází zkrátka. Nachází zde bohatý výběr turistických průvodců, obrazových a dokumentárních publikací, sportovní beletrie a cestopisů i knih pro děti a mládež. Ze zájemců o prodejné OLYMPIA dobře vědí, svědčí skutečnost, že obsluží měsíčně průměrně 2500 zákazníků.

## Lipno nepatří jen vodním sportům

Lyžaři v okrese Český Krumlov, jmenovitě v Kaplicích, Křemžích, Českém Krumlově a především na Lipně, mají za sebou kus povitý práce. Hlavním cílem je výchova mládeže, ale k tomu potřebují v oddílech materiální zázemí. Proto se v poslední době zaměřili na výstavbu sjezdařského střediska Kramolín.

Na Křížovou horu vede vleč, je tam i přírodní sáňkařská dráha. V projektu jsou další dva vleky, trafostanice, chata Horské služby a rekreační středisko. Bezpočet hodin strávili lyžaři při údržbě a provozu vleku, sjezdovky i ubytovacího zařízení. Jednou ze složek politickovýchovné práce je družba se Sonnebergem (NDR). Žáci se pravidelně střetávají v běžeckých disciplínách, pochopitelně nezůstává jen u závodů. Družba přinesla mnoho poznatků o organizaci mládežnického sportu v NDR i trenérům. Třeba dodat, že TJ Lipno jde všem lyžařským oddílům v okrese příkladem. -rm-



Svéd Ingemar Stenmark bude v nové sezóně obhajovat Světový pohár

# Světová elita na Velké ceně Frenštátu

Devatenáctiletý František Novák vybojoval první čs. vítězství v historii pěti ročníků Grand Prix. ♦ Rekordní účast skokanů 13 zemí.

Devatenáctiletý československý reprezentant František Novák (ASVS Dukla Liberec) z Harrachova zvítězil druhou zářijovou nedělí v V. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm ve skoku na lyžích na můstku s umělou hmotou při účasti světové elity. Celkem 94 startujících z třinácti zemí znamenalo rekordní účast v pětileté historii Grand Prix a přehlídku nejlepších skokanů v přípravném období sezóny mistrovství světa 1978 ve finském Lahti.

Ze světové špičky chyběli jen Rakušan Innauer, který měl nohu v sádře, zraněný Duschek (NDR) a závodníci Japonska a USA. Tím potěšitelnější byla skutečnost, že na stupních vítězů při rozdělení cen stál také další devatenáctiletý čs. reprezentant z ASVS Dukla Liberec Ladislav Jirásko, který obsadil třetí místo za zkušeným Norem Johanem Sätrem. V první desítku se ještě umístili Jiří Balcar na sedmém a kapitán čs. týmu skokanů Leoš Skoda (oba ASVS Dukla Liberec) na desátém místě.

Loňský vítěz Velké ceny Frenštátu se světovým rekordem na hmotě 91 metrů Jochen Danneberg (NDR) se musel spokojit jedenáctým místem, mistr světa v letech na lyžích Švýcar Walter Steiner skončil až devatenáctý. Norové potvrdili, že na sezónu mistrovství světa se poctivě připravují a rádi by si znovu vybojovali přední místo ve světové špičce.

Velmi dobrou formu již v tréninku potvrdil Polák Stanislav Bobak a obsadil čtvrté pořadí. Zajímavá byla jeho příprava na závod. V týdnu před nedělní Grand Prix přišel vždy dopoledne na můstek, skočil obvykle metr za hranici světového rekordu (92 m) a dále již netrénoval. Ve zkušebním kole závodu zůstal jen pět metrů za světovým rekordním výkonem. Pravděpodobně jen zkrácení nájezdu zabránilo tomu, že při účasti nejlepších současných skokanů a dobrých výkonech nebyl vytvořen nový světový rekord. František Novák se však nejdelším skokem v prvním soutěžním kole 90,5 m pochlubil novým čs. rekordem na hmotě.

## ČINOVNÍCI FIS MEZI DIVÁKY

Pátý ročník Grand Prix měl také řadu vzácných hostů mezi diváky. Sobotnímu oficiálnímu tréninku přihlížel předseda Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Marc Hodler, nedělním závodům předseda skokanské komise F. S. Gustav Raaum (USA), člen předsednictva federace a předseda komise pro výzbroj a výstroj Ludwig Schröder (NDR), sekretář skokanské komise Emmerich Pepeunig (Rakousko), členové subkomise pro výstavbu můstků, ředitel kanceláře FIS Gian Franco Kasper, předseda ÚV ČSTV Antonín Himl, zástupci stranických a státních orgánů okresu a města.

Závod se stává stále významnější událostí nejen sportovní, ale i společenskou. V sobotu přijal činovníky Mezinárodní lyžařské federace v čele s předsedou M. Hodlerem, vedoucí a trenéry družstev, jakož i zástupce VSL ÚV ČSTV předseda MěstNV ve Frenštátě pod Radhoštěm Miloš Vlček. Srdečně je přivítal na starobylé rad-

nicí a zdůraznil, že Grand Prix přispívá k prohlubování přátelství a porozumění mladých skokanů, jejichž cílem je v míru a dobré přátelské pohodě soutěžit o místo na stupních vítězů. Připomenul, že frenštátská občana se snaží valašskou srdečností a pohostinností vytvořit účastníkům náročných závodů dobré prostředí pro dosažení vrcholných výkonů. V závěru svého projevu zdůraznil, že sympozium FIS ve Frenštátě jednalo také o budoucnosti skoku na lyžích na můstcích s umělou hmotou a uznání tohoto sportu jako samostatné disciplíny. Dá se tedy počítat i s vrcholnými mezinárodními závody na hmotě a s. M. Vlček jako představitel Frenštátu podal oficiální návrh na kandidaturu tohoto města pro uspořádání prvního mistrovství světa ve skoku na lyžích na můstku s umělou hmotou.

Velmi úspěšný průběh měl také společenský večer, uspořádaný na závěr Velké ceny města Frenštátu s rozdělením cen a kulturním programem.

## ROZRUCH S KOMBINÉZAMI

Značný rozruch způsobilo rozhodnutí jury při losování, že závodníci podle usnesení letošního kongresu FIS v Bariloche nesmějí použít pogumovaných a upravených kombinéz. Bylo rozhodnuto, že kombinézy prvních tří v závodech a dalších tří vylosovaných budou podrobeny kontrole. Rada závodníků přijela do Frenštátu pod Radhoštěm se starými kombinézami (v Bad Aussee se ještě v nich skákalo) a tak v sobotu a ještě v neděli někteří skokani párali pogumované části a různé úpravy kombinéz. Naši úspěšní reprezentanti F. Novák a Jirásko skákali ve dvou nových rakouských kombinézách, vyrobených firmou Ender z jednoho materiálu, jak to předepisují nové směrnice FIS. Tyto kombinézy se osvědčily dobrými letovými vlastnostmi, čs. skokani však na ně nebyli ještě zvyklí a měli trochu potíže s dobrým stylovým provedením skoků.

## HLASY K ZÁVODŮM

Trenér čs. reprezentačního družstva skokanů Jáchym Bulín: „Konečně jsme ve Frenštátě na Grand Prix zasáhli do bojů o prvenství a poprvé v historii tohoto závodu naši reprezentanti stáli na stupních vítězů. Je to vzpruha do další přípravy na mis-

trovství světa, ale úspěch našich skokanů na hmotě se nesmí přeceňovat. Vždyť je teprve přípravné období, světová špička je stále početnější a na sněhu bude možná zcela jiná situace. Uděláme však vše pro to, aby naši závodníci úspěšně zasáhli do bojů i v zimní sezóně.“

František Novák: „V sobotním tréninku se mi příliš nedařilo a nevěřil jsem tomu, že bych mohl bojovat o prvenství. Když se mi povedl zkušební skok, stoupla sebedůvěra a měl jsem radost z rekordního skoku v prvním kole. Druhý ze sníženého nájezdu byl již kratší a myslím i stylově horší. Hlavně aby se mi tak dařilo až začne sezóna.“

Nor Johan Sätre: „Byly to pěkné závody. Frenštátský můstek má pěkný profil a pro naše družstvo zdejší příprava byla zatím nejhodnotnější na hmotě. Mladí čs. skokani prokazují velmi dobrou formu a úspěšně kráčí ve šlépějích Rašky, Hubače, Matouše a Kodejšky.“

Předseda skokanské komise FIS Gustav Raaum (USA): „Závody byly velmi dobré úrovně a měly vzornou organizaci. Jsem rád, že jsem měl příležitost vidět skokany světové špičky v zajímavých bojích na hmotě. Skokanské středisko ve Frenštátě se mi velmi líbilo a mnoho zemí vám ho jistě závidí.“

**Výsledky:** 1. František Novák (ASVS Dukla Liberec) 245,1 (90,5 a 85), 2. Sätre (Norsko) 241,9 (85,5 a 85,5), 3. Jirásko (ASVS Dukla Liberec) 240,0 (89 a 85,5), 4. Bobak (Polsko) 238,6 (87,5 a 83), 5. R. Ruud (Norsko) 234,4 (84 a 84,5), 6. Millonig (Rakousko) 234,1 (87 a 83,5), 7. Jiří Balcar (ASVS Dukla Liberec) 230,6 (83,5 a 84,5), 8. Buse (NDR) 229,9 (82 a 84), 9. Bergerud (Norsko) 229,7 (83 a 83,5), 10. Skoda (ASVS Dukla Liberec) 229,1 (83,5 a 82), 11. Danneberg (NDR) 224,7 (83 a 81), 12. Samek (ASVS Dukla Liberec) 222,5 (82 a 82,5).

JAROSLAV TROUSIL



Poslední pokyny trenéra Jáchyma Bulína čs. reprezentantu Františku Novákovi před druhým skokem, který rozhodl o jeho vítězství v V. ročníku Grand Prix



Záběr ze Symposia FIS o budoucnosti skoku na lyžích na Vlčíně ve Frenštátě pod Radhoštěm. Předseda FIS Marc Hodler při svém projevu

## Symposium FIS o budoucnosti skoku

Úvodem k V. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm bylo v pátek 9. září Symposium FIS o budoucnosti skoku na lyžích, které se konalo v hotelu Vlčina. Předseda mezinárodní komise VSL ÚV ČSTV Ján Mráz jménem Svazu lyžováním ČSTV přivítal na něm předsedu Mezinárodní lyžařské federace Marca Hodlera (Švýcarsko), člena představenstva FIS Ludwiga Schrödera (NDR), předsedu skokanské komise Gustava Raama (USA), členy skokanské komise a subkomise pro stavbu můstků federace, ředitele kanceláře FIS Giana Franco Kaspera, jakož i trenéry a závodníky třinácti zemí. Potom pozdravil účastníky zasedání olympijský vítěz Jiří Raška, jako frenštátský rodák.

Předseda FIS Marc Hodler zdůraznil, že symposium přispěje k prohloubení spolupráce mezi vedením federace, skokanskou komisí, trenéry a závodníky. Připomenul množství problémů skokanské disciplíny. Hovořilo se zejména o kombinézách, které mají být celé ze stejného materiálu a nesmějí být pogumované. Ke kombinézám zajišťujícím větší bezpečnost závodníků měl zprávu předseda materiálové komise FIS Ludwig Schröder. Hodně se také diskutovalo o propustnosti kombinéz a aparátů na její měření, které zatím má jen několik svazů a federace. Cenné jsou poznatky z vědeckého výzkumu subkomise

pro výstavbu můstků ze závodů v letech v Oberstdorfu. Dále se hovořilo o elektronickém měření délky skoků. Na tomto úseku měli zatím nejlepší výsledky v NDR. V budoucnosti má být také oficiální kalendář závodů ve skoku na můstcích s umělou hmotou. Pořádání těchto mezinárodních soutěží předpokládá termíny od 15. srpna do 15. října. Výhledově by se mělo konat i mistrovství světa na hmotě. Na pořadu jednání byly také profily můstků a jejich stavba, zavedení dvou výkonnostních skupin při světovém šampionátu v letech a soutěže družstev ve skoku. Náročný čtrnáctibodový program ve čtyřhodinovém zasedání nemohl být celý projednán. Do diskuse se nejvíce zapojili trenér švýcarských skokanů Ewald Roscher a mistr světa v letech na lyžích Walter Steiner. Cenné připomínky měl také čs. ústřední trenér Zdeněk Remsa.

O problémech ze symposia ve Frenštátě bude dále jednat skokanská a materiálová komise FIS, jakož i příští konference Mezinárodní lyžařské federace.

Potěšující je dopis, který zaslal frenštátským organizátorům ředitel kanceláře FIS Gian Franco Kasper. Vyslovil v něm přesvědčení, že Symposium o budoucnosti skoku na lyžích, které bylo nanejvýš prozíravě připraveno, vytvořilo další mezník v dějinách lyžařského sportu. Blahopřál frenštátským lyžařům k ideálnímu můstku s umělou hmotou, který díky vysokým technickým parametrům a perfektní úpravě poskytl ideální podmínky pro start mimořádně kvalitní mezinárodní konkurence závodníků.

## Jurij Zubarev v ČSSR

V druhé polovině srpna přicestoval do ČSSR na čtrnáctidenní studijní cestu člen vědecké rady Lyžařské federace SSSR, bývalý přední sovětský skokan Jurij Zubarev. Navštívil čs. skokanská střediska v Harrachově, Lomnici nad Popelkou, Liberci, Rožnově pod Radhoštěm a ve Frenštátě. Měl zájem zejména o můstky s umělou hmotou a trénink čs. skokanů v přípravném období. Má v ČSSR hodně přátel ještě z dob své závodní činnosti, neboť se zúčastnil našich mezinárodních závodů. Jeho velkým přítelem je ústřední trenér VSL ÚV ČSTV Zdeněk Remsa, který Jurije Zubareva doprovázel na cestě na Moravu. S velkým zájmem sledoval také závody o Cenu města Lomnice nad Popelkou a jako všude i zde hodně diskutoval s trenéry čs. skokanů.

„Teprve v posledních letech se v Sovětském svazu skáče také na můstcích s umělou hmotou, kterých neustále přibývá. Pro skokany je to dobrá letní příprava a závody na hmotě získávají stále více příznivců,“ řekl soudruh J. Zubarev. „V lyžařském středisku Kavgolovo u Leningradu vyrostl komplex můstků s hmotou. Největší má normový bod 65 m. Pořádáme také letní mistrovství SSSR ve skoku, jehož dějištěm je letos Otepja v Estonské SSR. O mistrovský titul zde budou bojovat i sdružení.“

Studijní cesta do ČSSR pro mne znamenala získání cenných poznatků. Oceňuji zejména dlouholetou práci výzkumného kolektivu Univerzity Palackého v Olomouci v čele s dr. Jiřím Novosadem na skokanském úseku. V SSSR zatím ve skoku na lyžích taková výkonná základna není. Měl jsem také příležitost vyměnit si zkušenosti z tréninkové práce v přípravném období s vašimi úspěšnými trenéry. Navázal jsem zde četná nová přátelství a jsem rád, že styky sovětských a československých lyžařů jsou stále častější. Těším se, že brzy se setkám s vašimi závodníky a trenéry v Sovětském svazu.“ -tr-

## Po hřebenech Krkonoš

Slovan ÚV ČSTV Praha a RH Praha uspořádají v neděli 19. března 1978 již 24. ročník závodu desetičlenných družstev mužů a pětičlenných kolektivů žen Po hřebenech Krkonoš. Uzávěrka přihlášek na formulářích závodu s potvrzením zaplacení vkladu složenkou je 10. února 1978, přijímá je sekretariát Slovanu ÚV ČSTV, 115 30 Praha 1, Na poříčí 12. Trať závodu mužů měří 70 km, ženy běží 25 km.

Start závodu je v 7 hod. ve Špindlerově Mlýně na lyžařském stadiónu ve Sv. Petru. Všichni účastníci závodu musí předložit potvrzení o lékařské prohlídce nikoli starší než 19. března 1977. Družstva mohou být složena ze závodníků a závodnic narozených v roce 1959 a starších. Všichni, kteří dokončí závod, obdrží pamětní diplom a odznak.



Jurij Zubarev při návštěvě skokanského střediska ve Frenštátě pod Radhoštěm se nechal vyfotografovat s plakátem V. ročníku Grand Prix, který si odvezl na památku

# V príprave na zjazd ČSZTV

V septembri a októbri prebiehali plenárne zasadania výborov zväzov SÚV ČSZTV. Hodnotili výsledky svojej práce za prvý polrok 1977 a súčasne prijali plány účasti v prípravách na zjazd ČSZTV. Slovenskí lyžiari mali svoje plenárne zasadanie v sobotu 24. septembra t. r.

Na tomto zasadaní, ktoré bolo poznačené nezvyčajnou aktivitou funkcionárov, konštatovali, že napriek splneniu hlavných úloh, majú vo svojej práci ešte značné rezervy. Pretrvávajú staré formy práce, ktoré málo ovplyvňujú dianie v našom športe. Keď hovorili o zabezpečení záverov XIII. plenárneho zasadania SÚV ČSZTV k oblasti výkonnostného športu, hľadali cesty ako zvýšiť účinnosť tréningového procesu v celej jeho šírke. K tomu, aby sa zvýšili výkony pretekárov, využívajú bohaté skúsenosti trénerov, cvičiteľov, metódkov, lekárov aj funkcionárov. Príprava zjazdu ČSZTV je k tomu vhodnou príležitosťou. Prijali postupový plán na zabezpečenie zvyšovania výkonnosti. Jeho obsah sa stane predmetom rokovania nielen na konferenciách zväzov OV a KV, ale hlavne na výročných členských schôdkach oddielov.

Systém práce lyžiarskeho zväzu je veľmi zložitý. To preto, že súčasťou jeho činnosti sú štyri úseky s rozličnou problematikou. Sú to bežci, skokani, zjazdári a združenári. Činnosť všetkých úsekov síce riadi v principiálnych otázkach predsedníctvo VLZ, ale to nemôže obsiahnuť špecifickosť úsekov. V nich sa vlastne rozhoduje o úspechu či neúspechu celej činnosti.

Konkrétne pôjde v oblasti výkonnostného lyžovania o špecifikáciu nelperspektívnych jedincov od pretekárov, ktorí majú predpoklady zasiahnúť svojimi výkonmi aj do oblasti vrcholového lyžovania. Nie každý môže byť reprezentantom, ale čo najviac pretekárov by malo pravidelne trénovať a súťažiť. V tom tkvie úloha zväzu — na jednej strane prispievať k výchove špičkových pretekárov a na druhej strane plniť dôležitú funkciu výkonnostného športu v širokom uplatnení medzi mládežou i dospelými. Ide predovšetkým o výber talentov, ktoré svojou úrovňou patria do sféry špičkového výkonnostného športu. Inými slovami — zamerať sa na tých, čo tvoria kvalitatívne zázemie vrcholového športu a reprezentácie ČSSR.

To samozrejme predpokladá určitý diferencovaný prístup k riadeniu oddielov. Bola vytvorená celá sústava rôznych stredísk pre prípravu talentovaných pretekárov. Je to nová vec, žiadajúca si doriešiť rad problémov. Predovšetkým ide slovenským lyžiarom o určitý súlad medzi oddielmi a jednotlivými stupňami týchto stredísk. Na svojom plenárnom zasadaní hľadali cesty ako doceliť nadväznosť i spoluprácu oddielov so strediskami, aby aj strediská pracovali s jasnými cieľmi. Sú prípady, keď sa strediská vytvárajú na základe želania niektorých jedincov, bez dôkladného zväzenia jestvujúcich podmienok. Stáva sa aj to, že tréner je vedený snahou dostať svojho zverenca čo najskôr do strediska bez dostatočnej všestrannej prípravy. Potom je často tré-

ningový proces orientovaný príliš na špecializáciu mladých pretekárov na úkor všestrannosti. Preto chcú presadzovať strediská len tam, kde sú podmienky na ich dobrú prácu. Pozornosť sústredia tiež na tie oddiely, ktoré majú dostatok dobrých trénerov, vhodné finančné a materiálne podmienky. Vezmime si za príklad skokanov. Táto disciplína je úzko špecifikovaná a prakticky v nej ide len o pretekové lyžovanie. Určite by nemalo zmysel preferovať skoky do tých lokalít, kde k tomu nemajú vhodné snehové podmienky, tradície, objekty a schopných trénerov. Celý systém výchovy pretekára musí byť vedený s jasným cieľom na zvyšovanie jeho výkonnosti. Prepojenie oddiel - školské športové stredisko - tréningové stredisko mládeže - stredisko vrcholového športu mládeže - stredisko vrcholového športu musí zodpovedať záujmom vecí a nie záujmom niektorých jednotlivcov. To je tiež jedna z úloh, ktorú budú slovenskí lyžiari forsirovať na výročných členských schôdkach oddielov.

Vodítkom pre vytvorenie uceleného a dobre fungujúceho systému prípravy mládeže im bude jednotný tréningový systém. Jeho účinnosť chcú zabezpečiť prísnou nadväznosťou tréningu jednotlivých vekových a výkonnostných kategórií. To doteraz je často slabinou našej práce. Sme svedkami toho, že i veľmi talentovaný pretekár sa po dovŕšení dorasteneckého veku stratí. Príčiny, ako sa konštatovalo na plenárnom zasadaní, treba hľadať v nerovnomernom zafaznení v tréningovom procese mládeže a dospelých. Často sa dorastenec nedokáže vyrovnat s rozdielnosťou prípravy, keď je skoro pravidlom, že s mládežou nám pracujú tréneri s nižšou kvalifikáciou a v mnohých oddieloch sa mladým pretekárom nevenuje potrebná starostlivosť. Preto hľadajú cesty k tomu, aby s mladými pretekármi pracovali naozaj dobrí tréneri. Tomu bude podriadená aj dotačná politika zväzu a táto otázka sa stane programom výročných členských schôdzí oddielov i konferencií zväzov OV a KV ČSZTV. Súčasná budú zvažovať doterajší systém súťaží, aby v popredí záujmu boli súťaže mládeže a tým aj zabezpečenie dynamickejšieho rozvoja výkonnosti mladých pretekárov.

V našom športe pracujú stovky obetavých a čestných ľudí, ktorí v sebe skrývajú veľkú silu. Tento potenciál možno dať do pohybu len vtedy, ak k nim nájdeme správny prístup, ak im vysvetlíme o čo nám ide, keď ich presvedčíme o správnosti cieľov socialistickej telovýchovy. A o to sa lyžiari budú usilovať práve teraz, v čase príprav zjazdu ČSZTV. -es-



Dr. Jiří Novosad, CSc., pri kontrolním teste [Jozefa Ruska (ASVS Dukla Banská Bystrica), ktorý sleduje také tréner Peter Schlank

## Vědecký výzkum u skokanů

K dobrým výkonům čs. skokanů přispívá také kolektiv výzkumného oddělení vrcholového sportu Palackého univerzity v Olomouci pod vedením dr. Jiřího Novosada, CSc. Již od roku 1969 pracuje na tomto úseku s čs. skokany, od roku 1974 oficiálně ve spolupráci s ČSTV. Zjišťováním úrovně rozvoje speciálních pohybových předpokladů a úrovně techniky kontrolními testy pomáhá trenérům čs. reprezentačního družstva mužů i juniorů, jakož i trenérům ASVS Dukla Liberec a Dukla Banská Bystrica v jejich práci. Dr. Jiří Novosad o této vědecké činnosti přednášel také na semináři jugoslávských trenérů a v NDR.

Start závodníků světové špičky v 5. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm byl velkou příležitostí tohoto výzkumného kolektivu ke zjištění pohybových předpokladů a úrovně techniky v přípravném období u těchto nejlepších skokanů. Všichni zahraniční trenéři a závodníci měli o tomto výzkum mimořádný zájem a všichni přední skokani se podrobili testům.

„Snažíme se vytipovat rozhodující ukazatele pro dosažení maximálního výkonu ve skoku na lyžích a pomáhat našim trenérům v jejich práci,“ řekl dr. J. Novosad. „Grand Prix byla velkou příležitostí prakticky při měření u předních závodníků několika zemí zjistit potřebnou úroveň síly, rychlosti reakce a odrazovou schopnost jako předpoklad pro využití techniky. Podle předběžného dosavadního měření při srovnání s nejlepšími zahraničními účastníky Velké ceny Frenštátu měli naši závodníci dobré výsledky měření. Porovnání skokanů světové špičky s našimi reprezentanty dává předpoklady k využití poznatků při další přípravě našich závodníků na mistrovství světa 1978 a ZOH 1980.“

K této výzkumné vědecké práci se v našem odborném měsíčníku příležitostně ještě vrátíme článkem dr. Jiřího Novosada, CSc. -tr-

# K problematice řízení tréninku běžců

Ve sportu stejně jako v jiných oborech lidské činnosti probíhá neustálý vývoj a proto jsme svědky permanentního zvyšování výkonnosti. Skutečností však je, že probíhá nerovnoměrně jak v jednom místě, tak v různých zemích. Celý proces je navíc komplikován tím, že zobecnování progresivních zkušeností nejlepších trenérů a přenos poznatků vědy do praxe patří k nejobtížnějším článkům tohoto řetězce.

Uspíšení a usměrnění tohoto procesu je možné při vzájemné konfrontaci praktických zkušeností trenérů, závodníků a poznatků vědy, jejich zobecnováním, nalezením a vytvořením prostoru k realizaci. Je to cesta složitá, vyžaduje kádrové zabezpečení, hluboké poznatky, schopnosti spolupracovat a konečně povýšení společenských zájmů nad individuální.

Takovým pokusem se v poslední době stala spolupráce některých trenérů, funkcionářů, závodníků a vědeckých pracovníků, kteří se podílejí na řešení dané problematiky, jejíž první část je zpracována v materiálu Podklady k realizaci jednotného tréninkového systému v běhu na lyžích. Je výsledkem spolupráce trenérů (zvláště J. Honců, I. Matouše aj.), pracovníků OVS FTVS (M. Choutky, J. Dovalila, S. Šprynarové, J. Potměšila), pracovníků ÚVN (M. Jirásk, J. Krejčího) a dalších.

Shrnutí zásadních podkladů k naplňování JTS v běhu na lyžích vychází z materiálů, které byly v posledních letech publikovány, dále z organizačních změn při zabezpečování vrcholového sportu v ČSSR.

Jsmo si vědomi, že žádný projekt se nestane skutečností bez obětavé, odborné a každodenní práce řady trenérů a funkcionářů — je to tedy zároveň pokus pro nás všechny. Vycházíme z předpokladu, že i systém ne zcela dokonalý, ale v praxi uskutečňovaný je účinnější než geniální improvizace, nehledě na to, že podkladem funkce systému je jeho neustálé zdokonalování.

JTS neznamena trénovat podle jedné šablony, ale trénink bude především dlouhodobě plánován a řízen tak, aby v jednotlivých letech na sebe obsahově i metodicky navazoval a koncepčně vytvářel potřebné předpoklady k vrcholové výkonnosti v dospělosti. JTS z tohoto hlediska znamená jednotnou evidenci, propracovaný systém kontroly trénovanosti, centrální vyhodnocování a stanovení konkrétních úkolů pro jednotlivé etapy, cykly atd.

JTS jak v projektu, tak v realizaci vzniká spojeným úsilím řady odborníků i orgánů (VSL ÚV ČSTV, KVS běhu

na lyžích, resortů MNO a FMV, OVS, SVS a SVS-M), dále trenérů a funkcionářů, pracovníků vědy a lékařského zabezpečení atd. Jedině integrace a spolupráce zainteresovaných složek může vést ke kvalitativně vyšší úrovni běhu na lyžích.

Řízení tréninku předpokládá takovou koncepci systému přípravy běžce, která odpovídá nárokům disciplíny, metodice rozvoje pohybových schopností a funkčních předpokladů a respektuje individuální zvláštnosti jedince.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Předpokladem je stanovení postupných reálných cílů, obsahu a metod jejich dosažení.

Díličními články řízení tréninku jsou:

- kontrola trénovanosti,
- evidence tréninkového a závodního zatížení,
- vyhodnocování tréninku,
- plánování.

Všechny tyto články se doplňují a podmiňují, jeden bez druhého nemá smysl. Jsme přesvědčeni, že jedině tento přístup může zajistit potřebný rozvoj výkonnosti v běhu na lyžích. Postupně uveřejníme některé části materiálu, který byl přijat jako závazný na aktivu trenérů reprezentativních družstev, SVS, SVS-M a dalších vybraných trenérů a zástupců resortů 23. dubna 1977 v Praze.

### KONTROLA TRÉNOVANOSTI V PROCESU ŘÍZENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V BĚHU NA LYŽÍCH

Snaha racionalizovat tréninkový proces je spojena s nutností hodnocení a kontroly trénovanosti a záměrného ovlivňování její úrovně. Trénovanost je dána tělesnou, technickou a psychologickou připraveností sportovce. Za racionální přístupy k hodnocení je možno považovat pouze ty, které překonávají dosud převažující empirické posuzování.

Trénovanost jako stav organismu sportovce se časem mění a lze ho ovlivňovat, tzn. převádět z výchozího stavu do stavu plánovaného.

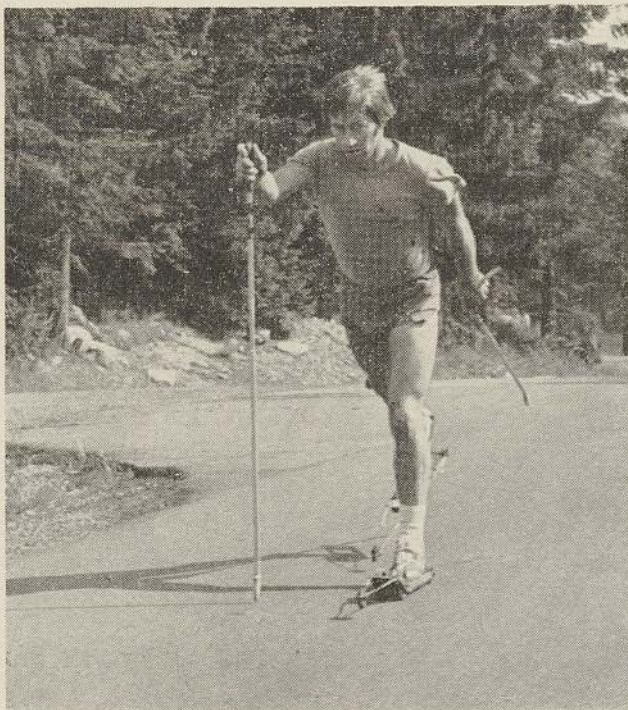
Je nutno proto stanovit cílový model, který potřebujeme dosáhnout. Vzhledem k úkolům, které jsou pro naši reprezentaci vytyčovány, je možno za cílový model považovat charakteristické znaky deseti nejlepších běžců z MS a ZOH.

Obecně je charakterizuje schopnost zvládnout velké tréninkové zatížení, schopnost odolávat působení vnějších vlivů, udržet optimální zdravotní stav, koncentrace na trénink a především schopnost podat vrcholný výkon ve světové soutěži.

Muži — průměrný věk 26—27 let (nejmladší výjimečně 21, optimálně 23 roků), tělesná výška 178 cm, tělesná váha 71 kg (vyřazen Mieto), maximální spotřeba kyslíku na kg váhy/min. 80—85 ml/kg/min., dále až 340 tréninkových dní za rok, až 1400 tréninkových hodin, celkový počet cyklických km 10 000, z toho 2500 km ve vysoké intenzitě atd. Víme, že někteří běžci dokáží zaběhnout 5 km okolo 15 minut a 10 km okolo 30 minut.

Ženy — průměrný věk 25—27 let (výjimečně 19 roků, nezařazena Kajosmaová), tělesná výška 161 cm, váha 53—55 kg, maximální kyslíková spotřeba 70—75 ml/kg/min. Dále až 300 tréninkových dní, 1100 tréninkových hodin, 9000 cyklických km atd.

To jsou některé charakteristiky nejúspěšnějších běžců a běžkyň z MS 1974 ve Falunu a ze ZOH v Innsbrucku (výkonnost však neustále roste a tím i nároky na úroveň připravenosti). Z toho plyne, že výkonnostní špička budoucnosti bude ještě lepší. Ukazuje se zcela jednoznačně, že základy vrcholové výkonnosti se musí položit již v žákovském a dorosteneckém věku. Toho je schopen jedinec systém, ve kterém je příprava na všech výkonnost-



Jiří Beran, který si v závěru sezóny zlomil ruku, se opět pilně připravuje na nové závodní období

ních úrovních a ve všech věkových kategoriích podřízena požadavkům vrcholové výkonnosti v optimálním věku. Jinak je každý dobrý výsledek víceméně nahodilý a nemůže sloužit jako příklad pro přípravu dalších.

Z dosavadních zkušeností i výzkumných prací o struktuře sportovního výkonu v běhu na lyžích vyplývá, že limitujícími faktory sportovního výkonu běžce z hlediska tělesné připravenosti jsou:

- dlouhodobá vytrvalost
- střednědobá vytrvalost

#### Test speciální tělesné připravenosti:

Kategorie	Faktor	Dlouhodobá vytrvalost	Střednědobá vytrvalost	Silová vytrvalost dolních končetin	Silová vytrvalost horních končetin
	Disciplína Ukazatel	Běh v terénu Čas	Běh na dráze Čas	Přeběhy Čas	Jernberg Počet/30 s.
Muži, junioři, dorostenci starší		10 000 m	3 000 m	3 × 12	Jernberg
Dorostenci mladší		5 000 m	1 500 m	3 × 8	Jernberg
Žáci starší a mladší		3 000 m	1 500 m	3 × 8	Jernberg
Ženy, juniorky, dorostenky starší		5 000 m	1 500 m	3 × 8	Jernberg
Dorostenky mladší		3 000 m	1 500 m	3 × 8	Jernberg
Žákyně starší a mladší		2 000 m	1 000 m	3 × 8	Jernberg

Poznámka: Test změněn tak, že se hodnotí počet cvičení za 90 sekund

#### Test všeobecné tělesné připravenosti

Faktor	Dynamická síla paží kyč. flex. a břicha	Explozivní síla dolních končetin	Základní vytrvalost	Běžecká rychlost	Ohebnost
Disciplína	Přednožování kliky	Skok daleký z místa	Vzpor - dřep	Běh na 50 m	Předklony
Ukazatel	Počet za 30 s. Max. počet	cm	Počet muži za 60 s. ženy za 45 s.	Čas	Počet za 20 s.

Popisy jednotlivých testů včetně metodiky měření jsou podrobně popsány v materiálu Podklady k realizaci JTS...

Funkční vyšetření — metodika je rovněž uvedena ve zmíněné publikaci. V principu jde o dvoustupňové kontinuální rozcvičení, po přestávce následuje modelové vytrvalostní zatížení a po další přestávce zatížení do vita maxima.

#### ČASOVÝ HARMONOGRAM KONTROLY TRÉNOVANOSTI

Problémy kontroly trénovanosti jsou spojeny se specifikou běhu na lyžích, kde vlastní závodní činnost a příprava probíhají v kvalitativně rozdílných podmínkách.

Potřeba je zvláště aktuální v přípravném období, neboť k posuzování efektivity tréninku dochází zpravidla až v závodním období. To je zásadně nesprávné, protože informace přichází ex post a je komplexní, což neumožňuje provést regulativní zásahy do tréninkového procesu, ani rozlišit příčiny pozitivních nebo negativních změn ve výkonnosti. Tím je jednoznačně určen požadavek časového rozložení i analytické povahy hodnocení změn trénovanosti. K tomu přistupuje požadavek komplexnosti, dále systematickosti (tzn. pravidelného opakování) a objektivitu.

- silová vytrvalost dolních končetin
- silová vytrvalost horních končetin.

Úroveň vytrvalosti podmiňují fyziologické procesy v organismu, v prvé řadě jde o zdroje energie a způsoby jejího uvolňování. Je zajišťována zejména výkonností kardiopulmonálního systému (dýcháním, transportní kapacitou oběhového systému), úrovní oxidativních procesů ve svalové tkáni a jejich utilizací a schopností pracovat v podmínkách hypoxie.

Z hlediska řízení tréninku je optimální kontrolovat trénovanost průběžně po celý rok pomocí stejných ukazatelů. To však není možné, univerzálně je přístupné pouze funkční vyšetření a testy silové vytrvalosti. Dlouhodobá a střednědobá vytrvalost je na sněhu nahrazována běhy na lyžích v odpovídající délce.

VTP má poskytnout globální informace o jejím stavu a proto se používá především index VTP, STP naopak analytické informace o úrovni jednotlivých schopností a index vyjadřuje celkovou úroveň STP.

Základní program testování v ročním tréninkovém cyklu:

	Měsíce III./IV	VI.	IX.	XI./XII.
VTP	—	žakovské kategorie	vše	—
STP	—	vše	vše	vše
Funkční vyšetření	výběr	vše	vše	vše

Organizační uspořádání testů:

První den dopoledne — VTP v pořadí předklony, přednožování, skok daleký z místa, kliky, vzpor—dřep, dále STP — přeběhy a jernberg,

odpoledne — STP — běh na dráze.

Druhý den dopoledne — STP — běh v terénu.

Dr. JAROSLAV POTMEŠIL

## Didaktické zásady při výuce lyžování

Dosud jsme v rubrice „No pomoc trenérům a cvičitelům“ probrali zásady cílevědomosti, aktivity, přiměřenosti a individuálního přístupu. Dnes se pokusíme shrnout poznatky a zkušenosti s dalšími didaktickými zásadami, jejichž respektování a další rozvíjení může znatelně zkvalitnit výuku lyžování.

#### ZÁSADA VŠESTRANNOSTI

Didaktický požadavek všestrannosti je předpokladem úspěšné výuky lyžování, dalšího růstu lyžařské úrovně a rozšiřuje obsah a motivační možnosti lyžování. Význam

zásady všestrannosti ještě zdůrazňuje variabilita podmínek jízdy na lyžích.

Zásada všestrannosti se uplatňuje při lyžařské výuce ve více rovinách.

#### Všestranná příprava lyžaře

Z důvodu úrazové prevence, efektivity výuky a lyžařské výkonnosti je kondiční příprava či celoroční sportovní činnost žádoucí podmínkou žákova úspěchu při výuce. Hlavním záměrem této aktivity mimo snůh je posílit nebo udržet všeobecný fyzický rozvoj lyžaře a současně zvýšit jeho výkonnost v souladu s potřebami lyžování, tzn. speciální vytrvalost, sílu, rychlost, obratnost a pohyblivost.



Roman Chlumský ze ZDŠ Zdeňka Nejedlého ve Vrchlabí patří k mladým nadějným slalomářům

vost. Tohoto záměru se dosahuje především těhem a funkční gymnastikou, doplňovanými podle možnosti plaváním, jízdou na kole, sportovními hrami, turistikou apod.

#### Lyžařská všestrannost

Tento požadavek znamená zvládnout jízdu jak na lyžích sjezdového, tak běžeckého typu. Je to výhodné pro samotnou výuku i pro rozšíření perspektiv a motivace lyžaře. Sjezdová průprava prováděná na běžeckých lyžích se považuje za usnadnění výuky sjíždění a výrazně snižuje úrazovost při prvních krocích na lyžích. Zvládnout kromě techniky sjíždění také techniku běhu na lyžích je výhodné kupř. z hlediska fyzického rozvoje, z hlediska zdravotního, z hlediska značného rozšíření možností lyžařské činnosti apod. Zařadit běh na lyžích do výuky je především důležité u mládeže.

#### Technická všestrannost

Požadavek technické všestrannosti, označovaný také jako „univerzální lyžování“, znamená:

- zvládnout pokud možno při lyžování různé technické možnosti, tj. různé cviky a pohybové dovednosti a
- zvládnout je na různém terénu a v různém sněhu.

Tato všestrannost zvyšuje žákovy předpoklady pro další zdokonalování a odpovídá variabilním podmínkám jízdy na lyžích.

Pro práci cvičitele z toho vyplývá:

- I s malým množstvím techniky získávat četné pohybové zkušenosti

Již kupř. s obloukem z pluhu, nacvičeným teprve v hrubé formě, je třeba přejít ze cvičného svahu na různé přiměřené sjezdové trasy, do různého vhodného terénu a na různý sněh a tím rozšiřovat modifikace oblouku, zdokonalovat jej a novými lyžařskými prožitky rozšiřovat žákovu výukovou motivaci. Totéž uplatňovat u všech ostatních v hrubé formě zvládnutých cviků, ať již jde o lyžařské oblouky, běžecké kroky atd.

- Zvládnout různé lyžařské cviky

Podle individuálních potřeb a možností žáka nacvičovat širší výběr lyžařských cviků:

Postupně: žák např. zvládl v předchozím kursu oblouk o rovnoběžných lyžích z rozšířené stopy. V dalším výcviku je účelné nejen tento oblouk zdokonalit, ale nacvičit také kupř. oblouk z přivrátu nižší lyží, kterým bude žák při své současné technické úrovni schopen sjíždět i prudší svahy a základní oblouk snožmo, který mu později po zdokonalení umožní jízdu v hlubokém sněhu.

Současně: žák kupř. nacvičuje na krátkých lyžích na mírném svahu při spádnicí základní oblouky snožmo a ve stejné lekci na prudším svahu se začne učit oblouky z přestoupení při rozšířené stopě.

- Rozšiřovat a zdokonalovat v různých kombinacích a podmínkách lyžařské pohybové dovednosti

Příklady:

- **Odlehčení lyží:**  
nacvičovat odlehčení zvýšením i odlehčení snížením. Kombinovat — 3 oblouky zvýšením, 3 oblouky snížením atd.
- **Otáčení nohama:**  
vědomě zdůrazňovat otáčivé úsilí v jednotlivých partiích nohou. Např.:  
při obloucích o velkém poloměru otáčet v kyčelním kloubu.  
U oblouků o menším poloměru usilovat o otáčení v kolenním a hlezenním kloubu.  
Při obloucích o malém poloměru se snažit o otáčení v kloubu kyčelním, kolenním a hlezenním.  
Rytmičky kombinovat a střídát různé způsoby otáčení nohama při jedné jízdě.
- **Změny bodu otáčení:**  
zahájit otáčení lyží při náklonu vpřed — bod otáčení je před vázáním.  
Zahájit otáčení lyží při středové poloze těla — bod otáčení je přibližně ve středu vázání.  
Zahájit otáčení při náklonu vzad — bod otáčení je u pat nohou.  
Rytmičky kombinovat a střídát.
- **Přenášení váhy těla z lyže na lyži:**  
střídát a kombinovat oblouky z přestoupení a oblouky snožmo.
- **Pohyby trupu při zahájení oblouku:**  
střídát a kombinovat oblouky rotační a oblouky z předtočení, atd.

#### Vjemová všestrannost

Stále se měnící podmínky jízdy na lyžích kladou značné nároky na pohybové dovednosti lyžaře. Při výcviku dovedností je proto výhodné, neomezit se především na zrakové a sluchové vnímání žáka, ale záměrně zapojit i další smyslové orgány, tj. vnímání kinestetické a vestibulární. Žákova představa o pohybu se tak stane značně bohatší.

Cvičitel vede žáka k tomu, aby zaznamenával také vjemy, které převádějí do nervového systému následující smysly:

- hmatový — prostřednictvím chodidel a hran lyží, tlaku lyžařské boty na bérce atd.
- Svalový — registruje pohyb prostřednictvím vjemů vznikajících ve svalech, kloubech a šlachách.
- Rovnovážný — zaznamenává pohyb prostřednictvím vestibulárního ústrojí.

Vědomým zapojením těchto orgánů dostane žák přesnější informace kupř. o změnách tlaku na lyže, o odporu tření, o sklonu svahu a o poloze těla. Vytvoří si rychleji speciální cit pro lyže a pro sněh. Toto bohatší vnímání, které není schopen zaznamenat pouze prostřednictvím zraku nebo sluchu, mu umožní větší diferenciaci pohybových dovedností. V průběhu výcviku zpracovává sice lyžař řadu těchto vjemů postupně samočinně, avšak vhodně zaměřenou výukou je možno rozvoj tohoto vnímání neponechat náhodě a výhodně je posílit a urychlit.

Záměrný výcvik rozvoje vjemové všestrannosti se může projevit v těchto opatřeních:

- vést žáka k tomu, aby si uvědomoval vlastní vjemy.
- Uplatňovat nové cviky v různých sněhových podmínkách, na různém sklonu svahu a při různých rychlostech.
- Vhodným cvičením zprostředkovat kontrastní vjemy.
- Některé cviky provádět s vyřazením zraku.

Příklady:

- Cvičitel posiluje žákovu vnímavost dotazy: „Co jsi při tomto cviku v tom a v tom okamžiku pociťoval?“

— Cvičitel sděluje žákovi vlastní pocity. Kupř. „boule mi stlačila nohy, jako kdyby byly pružné péro.“ Nebo: „když přenesu váhu na skluzovou lyži, cítím, jako kdybych se vyváženě klouzal po jedné úzké koleji.“

— Cvičitel zařazuje cvičení, která vyvolávají řadu rychle za sebou následujících vjemů stejného charakteru, ale kontrastních. Např.:

- při sjezdu přímo střídavě zatěžovat špičky a paty nohou.

- sjezd šikmo se střídavým zatěžováním vyšší a nižší lyže.
- Provádět střídavě oblouky s oporou a bez opory o hůl.
- Řadit za sebou střídavě oblouky zahajované zvýšením a oblouky zahajované snížením.
- Jet řadu oblouků za rozhraní mezi upraveným a neupraveným sněhem (střídavě na upraveném a neupraveném sněhu).
- Střídání při běhu kroky se zdůrazněným odrazem a kroky bez odrazu.
- Cvičitel uplatňuje cviky, nacvičené na úrovni hrubé formy, v různých podmínkách. Účinek posílí tím, že žádá žáka, aby sledoval své vjemy. Kupř.:
  - půda se mi ztratila pod nohama.
  - Opřel jsem se hranami o svah.
  - Přikloněním kolen jsem udržel tlak hran.
  - Lyže se hladce sesouvaly.
  - Musel jsem vést lyže v úzké stopě.
  - Zesílil jsem náklon vpřed před odrazem.
- Cvičitel příležitostně zařadí jízdu se zavřenými očima. Při výuce na vhodném svahu nebo stopě a při vhodné organizaci družstva požádá žáka, aby při jízdě na 5 až 10 sekund zavřel oči. Je to možné např. při nácvičku: sjezdu přímo nebo šikmo, sjezdu v pluhu, oblouků v pluhu nebo z pluhu, krátkých oblouků, běžeckých kroků.

### ZÁSADA SOUSTAVNOSTI

Zásada soustavnosti zdůrazňuje vnitřní logiku výukového procesu a týká se jak vhodné volby a zařazení vyučovací metod a postupů, tak respektování výukových zásad vzhledem k podmínkám a cílům výuky.

Upozorníme na některé další aspekty, které je třeba, vzhledem k požadavku soustavnosti při výuce lyžování brát v úvahu.

**Nacvičovat pohyb, ne postoj**

Jízda na lyžích je pohyb v neustále se měnících podmínkách. Jestliže hovoříme o postojích, rozumíme tím postoje dynamické, ne statické. Postoje, které lyžař v průběhu jízdy zaujímá, jsou spojené se stálým pohybem a změnou. Lyžař musí reagovat i na velmi malé změny terénu, sněhu nebo rychlosti, kterým je při své jízdě neustále vystaven. Jeho reakce se projevuje i třeba malými změnami svalového napětí a napětí v kloubech, jimiž modifikuje kupř. stupeň hranění a způsob zatížení lyží.

Ve vyučovací praxi ovlivňuje cvičitel správný vývoj dynamického postoje především tím, že:

- vyučuje cviky komplexně (zvláště v etapě hrubého provádění cviků),
- zdůrazňuje přirozenost a přiměřenost postoje,
- hned od začátku procvičuje postoj za proměnlivých terénních, sněhových a rychlostních podmínek,
- respektuje při výcviku zásadu lyžařské technické všestrannosti.

**Nacvičovat širší celek**

Především ve výukové etapě hrubého provádění cviků nenacvičujeme nikdy samotný oblouk, ale vždy několik oblouků napojovaných na sebe. Výsledek cvičení při napojovaných obloucích je zpravidla lepší a také oblouk, který vychází z oblouků předchozího, se snadněji zahajuje.

Toto pravidlo, vyžadující nacvičovat oblouky napojované, pomáhá také plnit automaticky další požadavek — nacvičovat na obě strany. To se však netýká pouze oblouků, ale i např. sjezdu šikmo, sesouvání a odšlapování. Při nedodržení tohoto požadavku obvykle vznikne vážná výuková závada — žáci se totiž začnou dařit cviky na jednu stranu lépe.

**Učit perspektivně**

Práce s hranami je při sesouvání podobná jako při obloucích se zvýšením. Stejně tak otáčení nohama při oblouku ke svahu se podobá otáčení při krátkých obloucích. Z tohoto důvodu je výhodné, jestliže cvičitel podle možnosti uplatňuje u relativně snazších a dříve nacvičovaných cviků také ty dovednosti, které jsou nutnou součástí cviků vyučovaných později.

Uvedeme příklad: žák dokáže snadno provést oblouky v pluhu i bez otáčení nohama. Avšak otáčení nohama se účelně uplatňuje při všech dalších obloucích. Proto je výhodné, jestliže do nácvičku oblouků v pluhu zařadíme i pohyby, které budeme potřebovat kupř. při obloucích o rovnoběžných lyžích.

Je však třeba dodat, že na nižší výukové etapě je účelné zařazovat pouze ty pohybové dovednosti vyšší etapy, které jsou žáci schopni na této nižší výukové úrovni snadno a bez výraznějšího zpoždění výukového postupu zvládnout. V opačném případě se nevhodně prodlouží doba základního výcviku.

### ZÁSADA NÁZORNOSTI

Aplikace didaktického požadavku názornosti při výuce lyžování byla vysvětlena v souvislosti s metodami zrakové a slovní instrukce. Týká se především správného provedení a širšího uplatnění ukázk, využití názorných pomůcek jako je filmová smyčka, videorekorderový záznam, ale i souborů obrázků, výukových plakátů apod.

Názorné předvedení cviku je však účelné spojit také se žákům přístupnou slovní instrukcí o jeho struktuře (kromě u dětí asi do 10 let, které především napodobují). Žák tak pozná, čeho si má na předvedeném cviku všimnout a jeho představa o pohybu se stane úplnější.

### ZÁSADA TRVALOSTI

Zvládnuté dovednosti a cviky je nutno systematickým opakováním upevňovat. Upevňování je zvláště důležité u těch dovedností, které jsou významné pro žákovu lyžařskou všestrannost, nebo které souvisejí s cílovými cviky určité skupiny nebo jednotlivce. Záměrem je, aby žáci byli kdykoliv a za jakýchkoliv podmínek schopni zvládnuté cviky spolehlivě uplatnit.

Konkrétní uplatnění zásady trvalosti souvisí především:

- s přípravou učebního programu,
- s obsahem cvičební lekce,
- s didaktickou zásadou „postupovat od známého k neznámému“ a
- se zásadou lyžařské technické všestrannosti.

Pokud jsme o některých z těchto bodů dosud podrobněji nehovořili, zařadíme je do některé z dalších „didaktických kapitol“.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

## Servis při běžeckých závodech Tatrského poháru

Pod pojmem servis rozumíme cílevědomou činnost během závodu, jejímž cílem je připravit pro závodníka podmínky, které mu umožní podat co nejhodnotnější výkon a sníží na minimum pravděpodobnost neúspěchu zaviněného závadami na výbroží.

Rozsah servisní činnosti bývá různý podle úrovně závodů. Je pochopitelné, že na závodech vrcholné úrovně, jako jsou MS a OH, je servisní činností pověřen speciální pracovní tým, zatímco na některých mezinárodních závodech tíha celého servisu leží na trenérovi, případně též na vedoucím či lékaři, podle toho, jak je výprava početná. V každém případě však hlavní slovo při zajišťování a organizaci servisu by měl mít trenér, který dokonale zná své svěřence, jejich možnosti, zvyklosti, mentalitu a určuje taktiku závodu.

Servisní činnost můžeme rozdělit na:

1. práce přípravné,
2. vlastní servisní činnost během závodu.

### PRÁCE PŘÍPRAVNÉ

Práce přípravné zahrnují podle stanovené taktiky rozdělení úkolů na jednotlivé pracovníky a zároveň seznámení se stanovištěm, někdy i více stanovišti na trati. Máme-li přehled o výkonnosti jednotlivých závodníků, stanovíme si podle startovní listiny závodníka, jehož čas si označíme jako „nulový“ a do startovní listiny si zapíšeme rozdíly startovních časů všech závodníků, jejichž výkon nás zajímá. Zároveň si připravíme kolonky na zapisování naměřených rozdílů na trati.

U běhu pro závod sdružený je situace poněkud komplikovanější a k rozdílům startovních časů musíme připočítat rozdíly podle bodů po skokanské části závodu.

Jestliže se jedná o závody na 30 nebo 50 kilometrů, musíme si připravit občerstvení. V poslední době se občerstvení podává ve stále kratších intervalech, poprvé již asi po 10 kilometrech a občerstvuje se už i při závodech na



15 kilometrů, konají-li se za teplého počasí. Složení podávaných nápojů je vědecky probádáno a v zahraničí se již běžně vyrábějí a dodávají na trh. Každý trenér by měl složení alespoň přibližně znát a měl by mít možnost takový nápoj připravit.

Dále je nutno u déletrvajících závodů, u závodů, jež probíhají za teplot kolem 0°C, a u závodů na tratích s větším výškovým rozdílem na vytypovaných místech připravit vosky a další pomůcky pro případné přemazání.

Po nebezpečných sjezdech a stejně i po rozjezdu štafetových závodů, je třeba připravit namazané lyže s odpovídajícím vázáním a hole přiměřené délky pro případ, že by při pádu došlo k poškození výzbroje.

Při déletrvajících závodech konajících se za nepříznivých podmínek je možno během závodu vyměnit závodníkům propoceně, případně promoklé čepice za suché.

### VLASTNÍ SERVISNÍ ČINNOST

Jak už je zřejmé z popisu přípravných prací, vlastní servisní činnost sestává z:

podávání informací,  
obsluhy.

Potřebné pomůcky pro podávání informací jsou: startovní listina, stopky, tužka (pozor na zamrzání propisovaček), vysílačka, případně další papír na poznámky.

Místo, kde budeme závodníkům hlásit informace, musí být přehledné. Je třeba mít možnost změřit časový rozdíl a porovnat s rozpisem ještě než k nám závodník dojde. Závodník musí informacím dobře rozumět, je nutné hlásit včas a na místech, kde závodník nejede velkou rychlostí. Pro informovanost závodníků s nižšími startovními čísly je nutno naměřené rozdíly časů hlásit vysílačkou, předem smluveným způsobem, spolupracovníkovi po směru trati na takovou vzdálenost, aby měl možnost předat informace závodníkům. Předem je třeba prověřit dosah vysílaček.

Stejně hlásíme i ostatní informace, například o mazání, závadách na výstroji, změnách teploty apod.

Je třeba se zmínit o hlášení takzvaných „psychologických“ časů. Někteří trenéři hlásí záměrně zkreslené časy ve snaze psychicky zapůsobit na závodníka. Hlášení psychologických časů cizím závodníkům ve snaze je dezinformovat je třeba odsoudit. Je to srovnatelné s poznámkami na protihrače při kopané a to je posuzováno jako přeštek proti pravidlům.

### OBSLUHA

Pro občerstvení jsou pomůckami: občerstvovací nápoj, termosky, kelímky z nerozbitné hmoty.

Místo pro občerstvení musí být předem oznámeno závodníkům, je nutné ho viditelně označit smluveným symbolem. Vyberáme místo, kde závodník nejede příliš rychle a kde nemusí k běhu vyvíjet velké úsilí — nejlépe na vrcholu před mírným sjezdem nebo na rovině. Pro volbu občerstvování je třeba vzít v úvahu teplotu, při které závod probíhá, zvyklosti závodníků, délku a charakter trati.

**Mazání, výměnu výzbroje a výstroje** nutno volit podle druhu závodu, počasí, profilu tratě, počtu spolupracovníků a všech podmínek, za kterých závod probíhá. Vždy je však třeba dbát na dodržování pravidel.

### POZOROVÁNÍ BĚHEM ZÁVODŮ

Závod v běhu pro závod sdružený při XII. ročníku Tatranského poháru na Štrbském Plese probíhal za ideálních podmínek na rychlém firnovém sněhu. Servisní činnost se u všech výprav omezila na měření časů a informování závodníků. Na výsledkové listině ze skokanské části závodu bylo již uvedeno zpoždění na vítěze skoku. První oficiální hlášení časů čs. závodníkům se provádělo již na druhém kilometru a potom na osmém kilometru. Mimo výpravu NDR jsem neviděl v používání ani jednu vysílačku. Závodníci s nižšími startovními čísly nebyli informováni o tom, jak jedou jejich soupeři s vyššími startovními čísly. Neviděl jsem na trati nikoho z čs. výpravy se startovní listinou, kde by měl uvedený časové rozdíly a změřené časové rozdíly si zapisoval. Trenéři čs. závodníků se omezili na hlášení časů svým svěřencům. Myslím, že by bylo správnější společně se dohodnout na jednotlivých stanovištích a hlásit tak časy častěji a všem čs. závodníkům.

Běh na 30 kilometrů se konal stejně jako ostatní závody za pěkného počasí na firnovém sněhu a tak ani tentokrát se nepřemazávalo a servis sestával z hlášení mezičasu a občerstvení.



Hartmut Freyer (NDR) patřil k neúspěšnějším běžcům na XII. ročníku Tatranského poháru. Vítězil na 30 km a byl druhý na 15 km

První mezičasy byly měřeny již na 2. kilometru, kde je možnost z jednoho místa sledovat závodníky na 2., 9., 17. a 24. km trati. Na trati jsem viděl v činnosti vysílačky u výprav NDR, Švýcarska a u trenérů RH Štrbské Pleso a Dukly Banská Bystrica, kteří při měření a hlášení časů spolupracovali. Závodníci NDR byli informováni o časových rozdílech na 3., 8., 15., 18. a 23. km.

Občerstvení podávali závodníkům Dukly Banská Bystrica na 8. km, členům reprezentačního mužstva na 9. a 24. kilometru. Většina závodníků se omezila na oficiální občerstvovací stanici, která je umístěna v prostoru startu a cíle. Běžci si mohli vybrat mezi čajem a loupánými plílenými pomeranči.

Při závodech na 15 km byly hlášeny časy závodníkům na stejných místech jako při předchozí třicítce. Vysílačky opět u stejných výprav. Občerstvovali pouze někteří členové reprezentačního mužstva, a to na 9. km.

Na tratích při běžeckých soutěžích přihlíželo tolik trenérů z oddílů a příznivců lyžování, že všichni naši závodníci byli o dění před sebou informováni, horší již to bylo s informacemi o tom, co se děje za jejich zády. Domnívám se, že lepší spoluprací a rozdělením úkolů bylo možno dosáhnout lepší informovanosti závodníků. Vždyť lidí bylo k dispozici dost.

Závěrem lze říci, že organizace servisu vzhledem k tomu, že závody probíhaly pro nás v domácím prostředí a bylo přítomno dost lyžařů ochotných spolupracovat, nebyla nejlepší i přes to, že trenéři shodně označovali XII. ročník Tatranského poháru za druhý vrchol letošní sezóny naší reprezentace. Snad to bylo ovlivněno i velkou nemocností členů družstva běžců a u sdruženářů snad i nízkou aspirací.

Je ovšem třeba uvést, že uvedené údaje a skutečnosti nemohou být úplně, neboť není možné, aby během závodu jedinec zachytil dění po celé délce trati a ani rozhovory se závodníky nemohou dát ucelený obraz.

ANTONÍN KUČERA

# Koloběžka jako tréninkový prostředek lyžaře-běžce

V posledních letech se stala koloběžka jednou z tréninkových pomůcek, která obohatila prostředky všeobecné přípravy. Používá se hlavně během přípravného období. Její význam spočívá nejen v tom, že zvyšuje pestrost používaných tréninkových prostředků, ale má význam i pro posilování a pro zvyšování aerobní kapacity sportovce. Jízdu na koloběžce lze tedy právem považovat za všeobecně rozvíjející cvičení.

Pestrost tréninkových prostředků v přípravě lyžaře běžce při objemovém tréninku na suchu je velmi vhodná. Je prevencí projevů přetížení kloubně vazivového aparátu. Při jednostranném zatížení trpí kolenní klouby, dochází k zánětům šlachových pouzder na dolních končetinách, k onemocnění Achillových šlach, bolestivým změnám svalových úponů nejčastěji na holenní kosti, svalovým spazmům, svalovým poraněním a ke změnám na kostech. Možnost přetížení je větší u mládeže. Nebezpečí z jednostranného přetížení je proto tak velké, že srdce a celý oběhový aparát připouští v důsledku své velké přizpůsobivosti nepoměrně větší objem námahy nežli svaly, šlachy, vazy, klouby a kosti. Jízda na koloběžce zatěžuje pohybový aparát poněkud jiným způsobem nežli atletický běh nebo jízda na kolečkových lyžích. Tím se šetří svaly, šlachy a klouby. V některých případech je také možno trénovat na koloběžce, jestliže došlo k onemocnění podpůrného aparátu a atletický běh činí potíže. Rovněž po stránce psychického zatížení představuje jízda na koloběžce vítanou změnu. To je také jedním z důvodů, proč mají mnozí závodníci trénink na koloběžce v oblibě.

Již při zběžném pozorování lze při odrazu dolní končetinou na koloběžce najít určitou podobnost s odrazem při běhu na lyžích, hlavně v jeho konečných fázích. Je to patrné i z obr. 1. Při jízdě na koloběžce do stoupání je odraz prováděn větší silou, nežli při lyžování na sněhu. Napomáhá tomu i pevný podklad, ze kterého se odráží. Uskutečňuje se tak vlastně vytrvalostní trénink silový. Koloběžka má tedy pro lyžaře běžce význam jako posilovací prostředek svalstva dolních končetin. Podobnost s lyžařským odrazem je důležitou okolností. Při tréninku síly platí, že musíme především uplatnit ten způsob posilování, odpovídající formě svalových stahů, které se převážně vyskytují u závodní disciplíny. Tím lze docílit potřebné morfologické a biochemické adaptace. Posilování formou jízdy na koloběžce má význam hlavně pro úseky lyžařské tratě vyžadující větší dynamickou sílu dolních končetin, jako například ve stoupání, při běhu jednoduchým soupažním a ve spurtu. Pro kvalitu síly je důležitá nejen její velikost, ale také schopnost k jejímu uplatnění v krátkém časovém intervalu. Z tohoto hlediska je pro trénink lyžaře běžce výhodnější provádění odrazů při rychlejší jízdě na koloběžce. V této souvislosti zůstává otázkou, zda je výhodnější používat koloběžek s menší či větší hmotností. Zbývá také k řešení otázka velikosti kol související s velikostí trénání a tím s rychlostí jízdy. Je třeba se i snažit o frekvenci odrazů, která by se co nejlépe blížila frekvenci dvoukroků při běhu na lyžích.

Běh na lyžích je dynamické zatížení vytrvalostního charakteru většiny svalů organismu, zejména svalů dolních končetin a paží. V určitých fázích lyžařského kroku a ve sjezdech však některé skupiny svalů dolních končetin



Obrázek 1. Z přípravy čs. juniorek-běžkyň na koloběžkách

a trupu vykonávají statickou práci vytrvalostního charakteru. Oba tyto způsoby svalové práce se vyskytují také při jízdě na koloběžce. Kromě izotonické svalové práce při odrazu dochází i k izometrickému svalovému zatížení. Tak je například převážně staticky zatížena končetina spočívající na stupačce koloběžky. Způsob práce je z hlediska tréninkového efektu velmi důležitý, neboť účinek tréninku je velmi specifický a dochází ke zlepšení hlavně v tom typu síly, který je trénován.

Vzhledem k tréninkovému účinku je třeba, aby při posilování byla série podnětů jen tak dlouhá, aby nenastal podstatný pokles výkonu. Tento požadavek je při jízdě na koloběžce splněn vystřídáním odrazové nohy po určitém počtu odrazů, které si vynutí narůstající lokální svalová únava. Častost střídání je dána sklonem terénu. Zatímco při jízdě po rovině je možno vystřídát dolní kon-

	Při úsecích dlouhých 200 m				Při úsecích dlouhých 400 m			
	Rychlost jízdy (m/s)	na konci úseku	mezi 30.-40. s odpočinku	Doba potřebná k uklidnění (s)	Rychlost jízdy (m/s)	na konci úseku	mezi 30.-40. s odpočinku	Doba potřebná k uklidnění (s)
Koloběžka	4,10 (3,80—4,37)	28,7 (27,8—29,9)	22,3 (20,1—24,6)	65,3 (60,0—70,0)	4,59 (4,12—4,94)	29,1 (28,3—30,6)	23,3 (21,3—24,7)	89,6 (82,5—93,2)
Kolečkové lyže	3,83 (3,66—3,94)	30,1 (29,0—31,2)	26,2 (24,5—27,3)	72,2 (69,8—75,5)	3,95 (3,88—4,08)	30,1 (29,6—30,6)	26,1 (24,6—27,0)	130,1 (120—149,3)

Tabulka 1. Rychlost jízdy, srdeční frekvence za 10 sekund a doba potřebná k uklidnění srdeční frekvence po ukončení úseků na hodnoty 20 tepů za 10 s při intervalovém tréninku na koloběžce a kolečkových lyžích. Jsou uvedeny průměrné hodnoty od čtyř členek juniorského družstva lyžařek-běžkyň. V závorkách uveden rozptyl hodnot.

četiny po 10 až 15 odrazech, ve stoupání nutno střídat odrazovou končetinu po 3 až 5 odrazech. Tím je umožněn odpočinek jedné svalových skupin při zatížení druhostranných. Cyklická práce přitom není přerušena a dochází tak navíc k tréninku oběhového ústrojí a aerobního efektu tréninku. To má význam i pro samotnou silovou vytrvalost, která se vyznačuje nejen vysokou úrovní síly a vyvinutou lokální odolností proti únavě, ale musí spočívat i na dobré obecné vytrvalosti.

Běh na lyžích patří mezi sporty, u kterých je výkon závislý hlavně na aerobních pochodech v organismu. Právě tak jako jiné zátěže cyklického charakteru, např. běh, cyklistika, jízda na kolečkových lyžích a další, má i trénink na koloběžce za následek zlepšení oběhové adaptability a lze předpokládat zvyšování aerobní kapacity sportovce. Abychom si ověřili zatížení oběhového systému při jízdě na koloběžce, sledovali jsme v červenci 1975 čtyři členky čs. juniorského družstva lyžařek-běžkyň při tréninku na koloběžce v prostoru hotelu Ski u Nového Města na Moravě a srovnávali se zatížením na kolečkových lyžích u těchto děvčat za stejných podmínek při stejné tréninkové sestavě. Tato sestava se skládala z intervalového tréninku desetkrát 200 m a pětkrát 400 m silnou až maximální intenzitou, přičemž odpočinek mezi úseky sestával z pasivní jízdy s kopce po stejné vozovce zpět na místo startu úseků a pak vstojie do uklidnění tepu na hodnoty 20 tepů za 10 sekund. Za 5 minut po skončení intervalového tréninku pak následovalo 5 km jízdy středním úsilím na okruhu 982 m dlouhém. Během celého tréninku jsme radiotelemetricky snímali srdeční frekvenci, zaznamenávali na magnetofonový záznam a po skončení tréninku ji vyhodnocovali. Dobu projetí tréninkových tratí jsme si rozdělili do úseků po 10 sekundách. V těchto časových úsecích, které vždy odpovídaly určitému místu na tréninkové trati, jsme vypočítávali průměrnou hodnotu srdeční frekvence ze všech absolvovaných úseků nebo projetých okruhů u každé sledované závodnice. Z takto získaných hodnot jsme sestavili tepové křivky, které jsou znázorněny na obr. 2. Všechna děvčata používala tutéž koloběžku. Byla komerčním výrobkem z NDR a měla zesílenou konstrukci a sníženou stupáčku. Její celková hmotnost byla 8,5 kg, průměr kol 32 cm a výška horní plochy stupáčky nad terénem při nezátěžené koloběžce a nahuštěných pneumatikách byla 70 mm. Úseky 200 m se jely do stoupání o sklonu 30°. Výškový rozdíl mezi začátkem a koncem úseků 400 m dlouhých byl 11 m. V jejich prvé polovině bylo stoupání o sklonu 40°, ve druhé o sklonu 30°. Profil terénu okruhu 982 m dlouhého je znázorněn na obr. 2. Rychlost jízdy, hodnoty srdeční frekvence a délky doby potřebné k uklidnění srdeční frekvence po úsecích intervalového tréninku jak

	Průměrná rychlost jízdy z celého okruhu (m/s)	Srdeční frekvence za 10 s		
		na rovinaté části okruhu	na vrcholu stoupání	mezi 30.—40. s sjezdu
Koloběžka	4,83 (4,61—5,11)	26,5 (25,3—27,8)	27,2 (26,0—29,0)	20,2 (18,0—22,3)
Kolečkové lyže	4,12 (4,07—4,18)	27,9 (26,0—29,3)	29,7 (28,8—31,0)	24,7 (23,0—26,3)

Tabulka 2. Rychlost jízdy a srdeční frekvence za 10 sekund při nepřerušovaném tréninku na trati 5 km, realizovaném na okruhu dlouhém 982 m, jak na koloběžce, tak na kolečkových lyžích. Hodnoty rychlosti jízdy jsou průměrem z celého okruhu, sestávajícího z výstupu, sjezdu a rovinaté části. Tabulka obsahuje průměrné hodnoty od čtyř členek juniorského družstva lyžařek-běžkyň. V závorkách je uveden rozptyl hodnot.

na koloběžce, tak na kolečkových lyžích jsou uvedeny v tabulkách 1 a 2. Je možno konstatovat, že rychlost jízdy na koloběžce byla na úsecích 400 m a při nepřerušované jízdě asi o 17 % vyšší, nežli rychlost na kolečkových lyžích. Na úsecích 200 m do stoupání o sklonu 30° byla rychlost koloběžky vyšší o 9 %. Při úsecích intervalového tréninku i během nepřerušované jízdy středním úsilím byly však při jízdě na koloběžce zjištěny nižší hodnoty srdeční frekvence a její uklidňování po ukončení úseků a ve sjezdech při kontinuálním tréninku probíhalo podstatně rychleji, nežli při jízdě na kolečkových lyžích. Nepřerušovaná jízda na trati, kde se střídá výstup, sjezd a rovina, měla charakter střídavého tréninku, neboť během sjezdu docházelo k podstatnému poklesu srdeční frekvence.

Lze shrnout, že koloběžka v tréninku lyžařů-běžců je vhodným tréninkovým prostředkem, zvláště u mládeže. Rozšiřuje paletu tréninkových prostředků a umožňuje zvyšování tréninkového objemu aniž by došlo k jednostrannému přetížení lokomočního aparátu. Zařazení jízdy na koloběžce do mikrocyklů má své opodstatnění i z hlediska aktivního odpočinku. Při jízdě na koloběžce se uskutečňuje zároveň jak vytrvalostní silový trénink, tak trénink kyslíkového transportního systému. Stejně jako na kolečkových lyžích lze na koloběžce používat rovnoměrného i střídavého tréninku, přičemž jejich realizace je vázána na profil terénu. V různorodém terénu je možno provádět jen trénink střídavý. Při intervalové metodě se zdá být nejvhodnější použití středně dlouhých a dlouhých úseků. Poněvadž zatížení oběhového ústrojí je při jízdě na koloběžce trochu menší nežli při jízdě na kolečkových lyžích, je tento tréninkový prostředek vhodný zvláště pro nepřerušované metody tréninku o střední intenzitě. Používání koloběžky k tréninku je vhodné i v prvních dnech po tréninkové přestávce, například při nemocích nebo úrazech.

MUDr. VRATISLAV DANĚK a ILJA MATOUŠ

## Školení, doškolování a semináře

Tělovýchovná škola ČUV ČSTV připravila na začátek roku 1978 tyto školy, doškolování a semináře lyžování:

2.—8. ledna: školení trenérů II. tř. - běh (2. konzultace) v Harrachově.

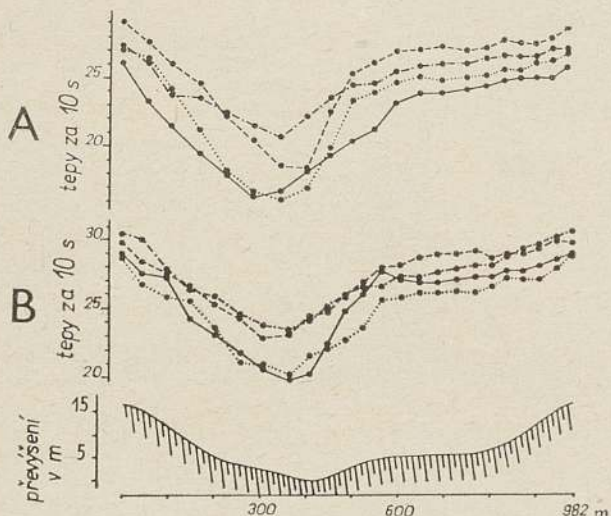
9.—15. ledna: školení cvičitelů II. třídy - 1. konzultace v Harrachově.

16.—22. ledna: školení cvičitelů II. třídy - 1. konzultace v Harrachově.

16.—18. ledna: doškolování cvičitelů II. tř. na Horních Mísečkách.

19.—22. ledna: doškolování cvičitelů II. tř. na Horních Mísečkách.

23.—29. ledna: školení cvičitelů II. třídy - 1. konzultace v Harrachově.



Obr. 2. Srdeční frekvence jednotlivých členek juniorského družstva na okruhu dlouhém 982 m, na kterém absolvovaly trať 5 km nepřerušovanou metodou středním úsilím. Plné kroužky znamenají průměrné hodnoty z pěti okruhů v každém 10sekundovém časovém úseku, do kterých je okruh rozdělen.

A — při jízdě na koloběžce

B — při jízdě na kolečkových lyžích

V dolní části obrázku je znázorněn terénní profil okruhu

# LYŽAŘI O ÚRAZOVÉ ZÁBRANĚ

Přestože lyžování nepatří k tzv. rizikovým sportům, není počet úrazů, ke kterým každoročně na našich horských svazích, běžeckých tratích a skokanských můstcích dochází, zanedbatelný. Proto byl Svaz lyžování ČUV ČSTV vybrán, aby stejně jako hokejisté, cyklisté a několik dalších sportů uspořádal aktiv o úrazové zábraně, zaměřený speciálně k problematice předcházení úrazů ve svém sportovním odvětví.

Posláním tohoto aktivu bylo na základě důkladného rozboru příčin úrazů a nejčastějších druhů poranění, ke kterým v lyžování dochází, formulovat návrhy preventivních opatření.

Konferenci o úrazové zábraně v lyžování připravil Výbor svazu lyžování ČUV ČSTV v sobotu 17. září v Praze za účasti 70 lékařů, trenérů, cvičitelů a dalších funkcionářů. Zahájil ji předseda zdravotní komise VSL ČUV ČSTV dr. František Mach. Nastínil program, hlavní požadavky, cíle a prostředky úrazové zábrany.

Rozbor úrazovosti v lyžování, vycházející ze statistiky ČSTV, přednesl dr. Novák. Poukázal na špatnou úrazovou zábranu při tréninku, jak to ukázala statistika. Dr. Klečka ve svém příspěvku zhodnotil úkoly lékaře v soutěžním výboru, jeho práva a povinnosti. Vyslovil požadavek na pravidelné školení, které by znamenalo zlepšení na tomto úseku. A. Lenemayer z Harrachova hodnotil úrazovost mládeže při skoku. Poukázal na nedostatečné vybavení našich můstků zdravotnickým materiálem a ošetřovnamí. Soudruh Hampl z Ještědu Liberec uvedl důvody, které vedou k zvyšování úrazovosti mládeže při tréninku. Přibývá stále tréninkových hodin i zvýšení objemu. Využívá se řady doplňkových sportů, v nichž mladí lidé nemají dostatek zkušeností, jako v cyklistice, vodním lyžování, na trampolíně, v horolezectví i jízdě na umělé hmotě. Často se i na sněhu trénuje za každou cenu za nevhodných podmínek sněhových i klimatických. Je mnoho případů, že děti nemají vhodné lyže pro všechny disciplíny.

Ing. Jan Šrubař z Frenštátu pod Radhoštěm podal výklad o správné konstrukci, výstavbě a přípravě můstků s umělou hmotou Durofol. Návod na správné použití hmoty doplnil cennými údaji a požadavky na přesnost profilu, který ovlivňuje bezpečnost skoku právě tak jako dostatečný rozsah koberce. Petr Tupý z Filmového průmyslu hovořil o nových typech bezpečnostního vázání a o požadavcích na jeho správné seřízení a možnostech, které poskytuje servisní zařízení České státní pojišťovny a Filmového průmyslu. Jaroslav Hovorka z Horské služby ve Špindlerově Mlýně zdůraznil význam úpravy sjezdových tratí a správného využití strojového parku.

Oldřich Ježek (Liberec) z komise rozhodčích informoval účastníky semináře o uvádění lyžařských pravidel v život a požadavcích rozhodčích na technickou vyspělost závodníků a technická zařízení, která znamenají objektivní ovlivňování příčin úrazů. Ing. Palička z komise

masového lyžování diskutoval o všeobecné propagaci zásad bezpečného lyžování a vyzval Českou pojišťovnu k vydání brožurky. Zmínil se také o dobrých zkušenostech s výcvikem dobrovolných cvičitelů z řad ROH a SSM. Technik Ivo Vacek z Pece pod Sněžkou hovořil o nutnosti regulování provozu na sjezdovkách, kde se zvyšující se frekvencí a rychlostí dochází i k těžkým úrazům a vzájemným poraněním lyžařů. Bude nutné vypracovat normativy a regulační pravidla. Dále připomenul, že pokud provozovatelé sjezdovek nejsou jejich majiteli, nemají vliv na jejich stav, porušování nebo úpravu.

Předseda komise pro výzbroj a výstroj VSL ÚV ČSTV ing. J. Burda přednesl zprávu o cílech a požadavcích státních normativ na lyžařskou výzbroj a výstroj a o potížích jejich prosazování. Vyslovil požadavky zavedení brzdíček pro sjezdové lyže a protismykových tkanin na kombinézy sjezdařů. Pavel Belšán hodnotil koncepci lyžařských výcvikových školních zájezdů. Zdůraznil nutnost kvalifikovaného pedagogického dohledu při lyžování, kategorizaci terénů podle vyspělosti lyžařů a stanovení pravidel pohybu na nich. Přimlouval se za vyloučení začátečnicků ze sjezdovek a didaktizaci učiva pro lyžařský výcvik ve školách.

Dr. Henke z České státní pojišťovny hovořil o způsobu propagace, podpory a pomoci při správném využití bezpečnostního vázání. Dr. Vostřel z Brna diskutoval o dobrovolných zdravotních pomocnících Horské služby a školení lékařů pro kvalifikovanou službu při vrcholných závodech a jejich obsazování pouze vyškolenými lékaři.

V závěru dr. F. Mach shrnul jednání konference. Zdůraznil, že otázka úrazové zábrany není již zdaleka jen otázkou poskytování kvalifikované první pomoci a ošetření, ale těžiště práce je v prevenci úrazů, již se musí zabývat všichni řídicí tělovýchovni pracovníci počínaje cvičiteli a trenéry přes techniky a provozovatele zařízení, výrobce výzbroje a výstroje k pořadatelům sportovních podniků a členům soutěžních výborů. Pravidla úrazové zábrany musí být podle připomínek zakotvena ve sportovních řádech a stát se námětem soustavného školení a doškolení funkcionářů i sportovců. Bezpečnost sportovců musí být prvním požadavkem pro výrobce sportovních potřeb a provozovatele sportovních zařízení. Požadavky bezpečnosti je nutné rozšířit i na další úseky jako je rekreační lyžování, zásady pohybu na sjezdovkách pro rekreanty, zásady pohybu v horském terénu a správné využití lyžařských terénů a zařízení. Jsou to úkoly nejen pro zdravotníky, ale i pro metodiky, cvičitele, trenéry, techniky, rozhodčí a i další masové a státní organizace. Vyzval všechny účastníky konference k další účinné spolupráci na poli úrazové zábrany.

Požádali jsme autory, aby své příspěvky přednesené na konferenci zpracovali písemně a vzhledem k tomu, že se jedná o velmi závažné otázky, které nám mohou v praxi při předcházení úrazů pomoci, budeme je postupně v našem odborném měsíčníku zveřejňovat.

-jt-

## Je možno předcházet bolestem v zádech u lyžařů?

Dobrý zdravotní stav závodníků je při současné úrovni vrcholového sportu prvořadým předpokladem úspěchu. Při trenérské práci jsem se často setkával se zdravotními potížemi u závodníků, které pramenily z bolestí v zádech. Domníval jsem se, že tyto potíže jsou specifické pro lyžáře. V současné době je patrné z článků v různých odborných sportovních časopisech, že tyto bolesti jsou problémem i v dalších sportovních odvětvích a téměř ve všech věkových kategoriích.

V Atletice č. 7 letošního ročníku se zabývá příčinami bolestí v zádech u atletů s. Holas z Opavy a v Trenéroví č. 7, 8 ss. MUDr. Graus, MUDr. Kluvánek a MUDr. Palát spolu s další problematikou prevence úrazů.

Protože příčiny těchto stavů u sportovců a možnosti pro jejich odstraňování zůstávají i nadále aktuální pro všechny věkové kategorie sportovců, pokládám za užitečné uvést základní poznatky vyplývající z uvedené literatury a které, jak se domnívám, jsou platné i pro závodní lyžování.

Hlavní příčiny, které způsobují bolesti zad a vyplývají z nedostatků v tréninkovém procesu:

1. Do kategorií mladších i starších dorostenců a juniorů přicházejí závodníci s nedostatečnou úrovní všestranné přípravy.

2. Tréninkové prostředky, které rozvíjejí břišní a zádové svalstvo, nejsou aplikovány v průběhu celého tréninkového roku.

3. Při tréninku je preferováno posilování břišních svalů na úkor zádových a naopak.

4. Oblečení sportovce je pro trénink voleno nevhodně a nedostatečně s ohledem na počasí (možnost prochlazení zad, často i opakovaně).

5. Často bývá nevhodně volen terén (povrch) pro trénink výbušné a dynamické síly (víceskoky — tvrdý podklad) a dále bývá používána i nevhodná obuv.

6. Bývá podceňována či úplně zanedbávána prevence potíží zádového svalstva ve formě vodoléčby, masáží, sauny atp.

### Co o těchto zdravotních potížích říkají sportovní lékaři?

Páteř je osou pohybu. Poruchy pohybových sfér jsou nejčastější příčinou bolesti páteře. Na jejich vznik má vliv i nerovnoměrné zatížení svalstva, hlavně tehdy, je-li jedna skupina svalstva přetěžována a druhá zanedbávána. U mladých sportovců se častěji setkáváme s druhou skupinou svalových poruch a to nesprávným zatěžováním v tréninku. Na svalch jsou patrné dva druhy změn:

- svaly chabé, které jsou v nečinnosti a
  - svaly přetížené, které bývají tuhé a zkrácené.
- Správně vedený trénink musí udržet rovnováhu mezi svalovou silou a pohyblivostí.

Při poruše svalové souhry v zádovém svalstvu vzniká trvalé napětí, které vyvolává vybočení páteře do strany (skoliózu). V tomto stavu je pohyb páteře značně omezen a sportovci si stěžují na bolesti na jedné straně páteře. Při léčení bolestivých stavů zad u sportovců je možno konstatovat, že bolesti vycházejí přímo z poškozene páteře, nebo ze zádového svalstva. Dostávají se náhle, ale zanikají postupně.

Setkáváme se i s takovými bolestmi, které nejsou na jednom místě, ale přemisťují se. Jednou se projeví jako

bolesti v kříži, jindy v rameni, krční páteři nebo v hlavě. Ne každá porucha na obratli, plotýnce, nebo ve svalstvu páteře se projevuje pouze bolestmi v páteři. Bolesti mohou být přenášeny nervovými dráhami i do dalších orgánů a mohou se projevit jako píchání na srdci, bolesti hrudníku, žlučníku, močového měchýře, dolních končetin aj.

Ve snaze předejít těmto bolestivým stavům je významným prvkem v procesu všestranné přípravy sportovců způsob vniknutí do psychologie každého sportovce. Důležité je působit na odstranění těch činitelů, které se podílejí na vzniku bolesti zad a to od dodržování životosprávy, zásad hygieny, správného oblékání na trénink i po skončení tréninku, sledování psychického stavu, doléčení každého zranění i onemocnění až po odpovídající zatížení v tréninku.

Budou-li si těchto zásad vědomí trenéři i samotní sportovci, měl by se počet nepříznivých bolestivých stavů v zádech i páteři značně snížit. Není to problém, který se dá vyřešit jednorázově, nýbrž je třeba systematicky a dlouhodobě se jeho řešením zabývat.

JOSEF KUTHEIL, ASVS Dukla Liberec

## Veřejná lyžařská škola mládeže v Mostě

V průběhu podzimních měsíců loňského roku z iniciativy několika lyžařů v Mostě soustředěných v komisi sportovního lyžování vznikla myšlenka vytvořit v tomto okrese instituci, která by se starala o výuku lyžování veřejnosti, zaměřenou především na školní mládež, která není organizována v tělovýchovných jednotkách. Byli získáni další spolupracovníci a 28. října 1976 byla svolána ustavující schůze na OV ČSTV. Byly na ní vytknuty cíle a zvolen užší organizační výbor. V průběhu dalších měsíců byl zpracován statut veřejné lyžařské školy, který byl předložen ke schválení představenstvu OV ČSTV. Následovala další potřebná opatření pro zajištění plynulého chodu školy.

V čele VLŠ je pětičlenný výbor, který řídí činnost školy. Jeho členy jsou ss. Nikodem, Doleček, Gollová, Suja a Novotný. Mimo ně pracovalo ve VLŠ ještě osm stálých cvičitelů lyžování. Vlastní nábor se prováděl přes ZDŠ a byl převážně soustředěn na 1. ZDŠ, 7. ZDŠ a 12. ZDŠ za vydatné pomoci učitelů tělocviku na jmenovaných školách. Celkem se přihlásilo 103 zájemců (59 chlapců a 44 dívek), kteří byli rozděleni do dvou běhů. Zahájení prvního běhu bylo 8. ledna 1977 a probíhal vždy v sobotu a následující neděli do 23. ledna. Druhý běh začal 29. ledna a skončil 13. února. Každý běh měl 6 vyučovacích dnů po šesti hodinách, celkem tedy 36 vyučovacích hodin. Účastníci byli rozděleni do pěti družstev v obou bězích podle výkonnosti žáků. Zařazení žáka do družstva v některých případech nebylo definitivní a nebránili jsme jeho přeřazení do lepšího nebo horšího výkonnostního družstva. Výuka probíhala podle jednotných osnov, které pro potřebu školy vypracoval metodik. Cílem osnov bylo naučit frekventanta základům lyžování až po oblouk z pluhu a výjimečně u zdatných lyžařů i snožnou techniku. Na závěr každého běhu se plnily podmínky stříbrného odznaku Lyžař ČSR.

Na Mezihoří pracovala pobočka VLŠ, která se zabývala výukou dětí předškolního věku. Toto detašované pracovi-

ště zaměřilo výuku dětí na seznámení se děti se sněhem a výuku hrou. Školička měla 13 žáků, z toho 5 děvčat a 8 chlapců. První ročník VLŠ v Mostě zapojil tedy celkem 116 dětí.

Oba běhy VLŠ využívaly svahy na Klínech (mimo školičky). Pro aplikaci osnov byl ještě před zahájením vybrán vhodný prostor a terén s ohledem na to, že převážná část žáků školy jsou naprostí začátečníci. Závěrečné hodiny při plnění stříbrného odznaku Lyžař ČSR byly absolvovány na turistických terénech.

Cvičitelé využívali osnov, které byly detailně rozpracovány na jednotlivé hodiny a uplatňovali nejnovější zásady výuky jízdy na lyžích. Probraná látka byla zapisována do třídních knih, takže byla kontrola probrané látky a její návaznost. Organizace dopravy probíhala za vydatné pomoci ONV — odboru dopravy, který v rámci ozdravných opatření poskytl VLŠ zdarma autobus pro hromadnou přepravu na Klíny a zpět.

Máme-li zhodnotit průběh prvního ročníku VLŠ je nutno předeslat, že se jednalo o akci, která dosud v mosteckém okrese nebyla uskutečněna. S celou řadou věcí neměli pracovníci VLŠ potřebnou zkušenost, svého úkolu se však ujali s nadšením a snažili se poctivě předat svým žákům lyžařské vědomosti a dovednosti. Tento obětavý přístup a zájem všech vyučujících se projevil nejen při plnění podmínek odznaku Lyžař ČSR (ze 100 žáků získalo stříbrný odznak 99), ale také v ohlasu rodičů, kteří se na jejich práci přišli podívat.

Všichni, kteří se na této práci podíleli, si však uvědomujeme, že je ještě řada věcí, které lze vylepšit a tím dále zkvalitnit činnost VLŠ. Věříme, že ve spolupráci s OV ČSTV se SSM a jeho PO budou naše výsledky v nové sezóně ještě lepší.

JIRÍ NIKODEM, vedoucí VLŠ OV ČSTV Most

▼ Z výcviku dětí veřejné lyžařské školy OV ČSTV Most



# Úrazová prevence z pohledu Horské služby

Již v loňském roce jsme se v Krkonoších začali zabývat rozbohem úrazovosti na lyžařských a sjezdových svazích. Na základě poznatků byla pro údaje letošní zimní sezóny vypracována nová tabulka, ve které jsou tyto údaje:

Jméno střediska, počet motohodin, které byly věnovány na úpravu uvedené tratě, počet přepravených osob vlekem nebo lanovkou a počet úrazů, které byly ošetřeny a svezeny.

Z těchto údajů bylo vypočítáno, kolik úrazů připadá na 100 tisíc vyvezných lyžařů a v závěru této tabulky

je uvedeno, o jaký typ vleku nebo lanovky se jedná.

K preventivní bezpečnosti lyžařů a snížení úrazovosti na těchto zařízeních je nutná nejen úprava lyžařských svahů a sjezdovek, ale také je nutné mít dobře seřízené bezpečnostní vázání, což lze dosáhnout jen dobrým seřizovacím servisem. Tento servis je zřízen například ve Spindlerově Mlýně, v Rokytnici n. Jiz., kde v uplynulé sezóně bylo seřízeno a opraveno několik set párů vázání. Tuto servisní službu zřídila Česká státní pojišťovna, kde se seřizování pro-

vádí zdarma. Škoda jen, že těchto servisních služeb není na našich horách a především ve větších zimních střediscích dostatek.

Z dalšího sledování bylo zjištěno, že zhruba 40 % lyžařů používá vázání s pevnými čelistmi a lankem bez vypínacího charakteru. Zvláště je smutné, že toto vázání používá školní mládež. Tyto druhy vázání jsou často příčinou těžkých zlomenin. Vratme se ještě k úpravám sjezdovek a lyžařských svahů. Je nám všem známo, že jedna zlomenina nebo těžký úraz, který potřebuje svoz, přijde naše hospodářství v průměru na 25 tisíc Kčs. Lze tedy spočítat, že jen na lyžařských svazích a sjezdovkách, kde jsou tyto součástí lyžařských vleků a lanovek, přijde naše národní hospodářství zhruba o 25 milionů korun. Nikdy nenastane ideální stav, že nebude na našich tratích úrazů, kdyby se však podařilo snížit úrazovost na polovinu, potom nám vychází úspora na státním rozpočtu zhruba 12,5 milionů Kčs.

Na základě zjištěných údajů by se jistě vyplatilo, aby tam, kde stroje na úpravu tratí nejsou, byly zakoupeny a tam, kde již jsou, byly používány pro úpravu tratí tak, jak to dělají v Rokytnici n. Jiz., Železně Rudě, v Peci pod Sněžkou a možná ještě někde jinde.

Je nutno ještě dodat, aby tyto dobré stroje nebyly používány k jiným účelům, nebo dokonce stály a byly používány jen ojediněle. Jedině včasnou a pravidelnou úpravou je možno dosáhnout kvalitních a bezpečných tratí. Stává se také, že stroje vyjedou jen tehdy, když jsou na sjezdových tratích lyžařské závody, ale pro širokou veřejnost, pro ty, kteří platí plnou cenu za lanovku či vlek, se již svah neupravuje, nebo jen ojediněle.

Domníváme se, že nestačí vybrat peníze u pokladny a podat lyžaři kotvu, ale postarat se také o to, aby tito lidé, kteří řádně zaplatí a vystáli si často i hodinovou frontu, měli možnost se bezpečně dostat po sjezdové trati dolů, alespoň po trošku upravené trati.

Tuto statistiku a tím i celou zprávu týkající se úrazů na lyžařských zařízeních děláme proto, aby byl přehled o tom, jak a v kterém středisku dbají o úpravu sjezdovek a lyžařských svahů.

Celý rozbor úrazů neslouží jen k tomu, abychom kritizovali majitele lyžařských zařízení, ale také proto, aby se jim usnadnila jednání k pojižování náhradních dílů a především strojů na úpravu lyžařských tratí.

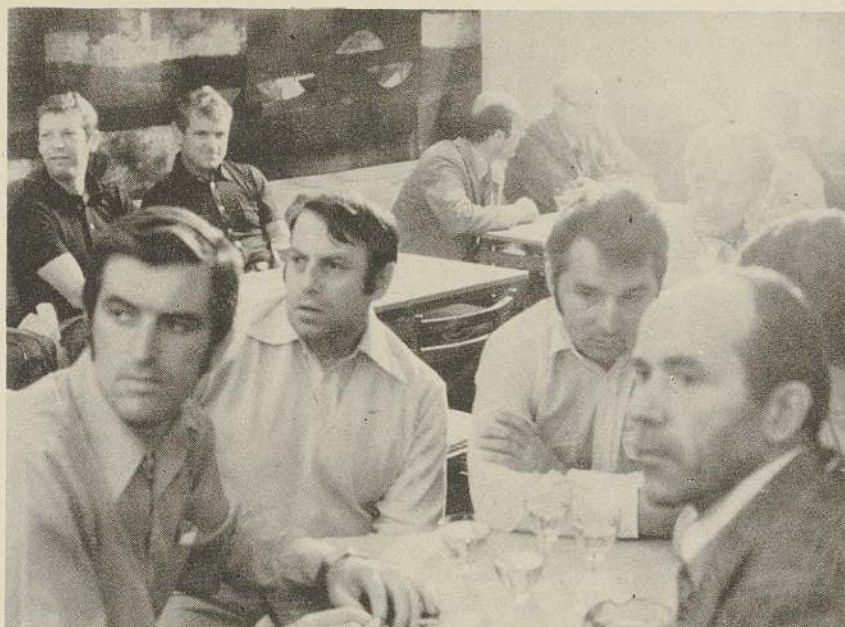
Fotografie na první straně obálky **Zdeněk Holačka**, na druhé straně obálky **Zdeněk Holačka** a **Jaroslav Trousil**, na třetí straně **Jaroslav Trousil** a na zadní straně obálky **Ivo Petřík**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **MUDr. Vratislav Daněk**, **Petr Jireš**, **Ludivít Lettrich**, **Pavel Mikeska**, **Jiří Nikodem**, **Jaroslav Trousil** a **Jan Vedral**.

Tabulka úrazů na upravovaných a neupravovaných svazích

Středisko majitel	Počet motohodin na úpravě tratí	Počet vyvez. osob	Počet úrazů od 15. 12. — 31. 3.	Počet úrazů na 100 tis. jízď	Poznámka
Železná Ruda Krušné hory	Nedaly potřebné údaje				
Ještěd - sjezd. TJ Ještěd	280	75 000	18	24	Odpracované motohodiny nemohou být jen na sjezd. tratích
Pláně louky TJ Ještěd	110	45 000	10	22,2	Odpracované motohodiny nemohou být jen na sjezd. tratích
Bedřichov TJ Ještěd	neupravováno	240 000	44	18,3	lehké cvičné svahy
Severák - Jiz. hory TJ Bižuterie	neupravováno	290 000	16	5,5	lehké cvičné svahy
Špičák TJ Bižuterie	neupravováno	150 000	15	10	
Paseky n. Jiz. MNV	neupravováno	120 000	14	11,6	
Deštné - Orl. hory ČÚV ČSTV	126	231 420	30	14,3	
Říčky - Orl. h. ČÚV ČSTV	156	185 000	39	21,1	pravděpodobně upravováno jen pro závody
Pec pod Sněžkou TZ ČTO	386	1 300 000	140	10,76	
Špindl. Mlýn Komunál. služby	252	500 376	47	9,39	
Špindl. Mlýn TZ ČTO	55	300 000	59	19,6	50 tis. odečteno na nelyžaře ze sedačkové lanovky
Rokytnice n. Jiz. TJ Spartak	414	950 000	60	6,31	
Harrachov TZ ČTO	50	125 000	14	11,15	tratě upravovány až od druhé poloviny února 1977
Harrachov MNV	neupravováno	64 850	10	15,4	
Jeseníky Ovčárna - TZ a MNV	neupravováno	327 774	130	39,6	Svah je přetížen lyžaři
Polom B. Doubrava	neupravováno	80 000	38	47,5	
Javorový ČSD a Třinec	150	120 000	4	3,3	
Beskydy Lysá hora TJ Frýdek	neupravováno	120 000	54	49,5	
Radhošť TJ Bečva	neupravováno	45 000	40	88,8	

JAROSLAV HOVORKA a JAROSLAV KOLDOVSKÝ



# Významné osobnosti lyžařského sportu

Na V. ročníku Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm se sešlo mnoho významných osobností lyžařského sportu. Na prvním obrázku zleva dvojnásobný mistr světa 1970 ve skoku z Vysokých Tater a nyní trenér sovětských skokanů Gari Napalkov, vědecký pracovník dr. Jiří Novosad, CSc., olympijský vítěz Jiří Raška a vedoucí sovětské výpravy Jurij Lebanov při losování Grand Prix. Na druhém předseda skokanské komise FIS Gustav Raam (USA), předseda Mezinárodní lyžařské federace Marc Hodler (Švýcarsko), Gerhard Hochmuth (NDR) a sekretář skokanské komise Emmerich Pepeunig (Rakousko) sledují trénink. Na třetím snímku účastníci semináře rozhodčích I. třídy klasického lyžování VSL ŮV ČSTV.







*Jedlička 581*

# lyžařství

ROČNÍK 63 ♦ PROSINEC 1977 ♦ Kčs 3,—

12

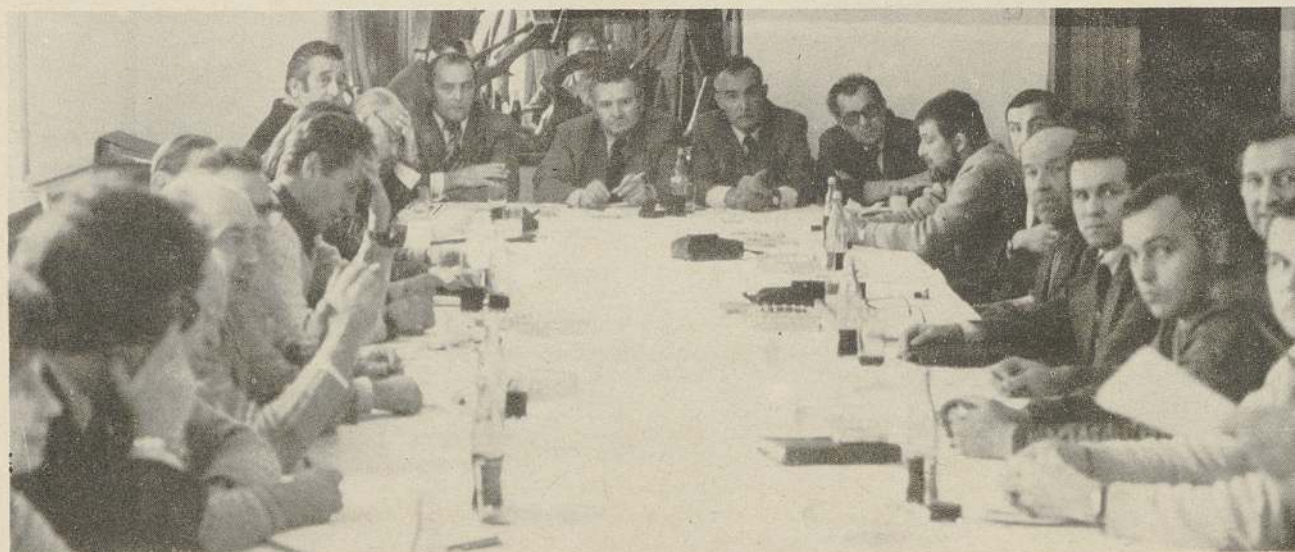


# Mamutí můstek v Harrachově



V Harrachově se buduje skokanské a běžecké středisko, jehož dominantou bude mamutí můstek s normovým bodem 120 m. Jeho profil byl schválen na zasedání subkomise FIS pro stavbu můstků v září ve Frenštátě pod Radhoštěm. Práce na úpravě terénu, zahájené 7. července, zásluhou moderní mechanizace a velkého pracovního úsilí zaměstnanců generálního dodavatele stavby Melioračního družstva pro okres Semily v Lomnici nad Popelkou a hlavního subdodavatele Ingstavu, n. p., Brno, závod 14 - Vodní dílo Dalešice při podpoře stranických a státních orgánů pokračují nebývalým tempem. Přispívá k tomu i sdružený socialistický závazek uzavřený na počest 60. výročí VŘSR. Harrachov bude mít můstky s normovými body 70, 90 a 120 m.

Na prvním obrázku pohled na úpravu terénu, kde bude doskočiště a dojezd můstků P 90 a 120 m. Na druhém nová kovová konstrukce sedmdesátky, na třetím pohled na účastníky sedmého kontrolního dne výstavby lyžařských můstků 6. října v tělovýchovném středisku na Rýžovišti.



# Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY NA  
MS 1978

LYŽOVÁNÍ  
DĚTÍ

ZAJÍMAVOSTI  
ZE SVĚTA

V PROSINCI ZAČALA NOVÁ LYŽAŘSKÁ SEZÓNA. NA TITULNÍ STRÁNĚ POHLED NA SVAH V PECI POD SNĚŽKOU, KDE SE DOBŘE STARAJÍ O JEHO ÚPRAVU. — ZASNĚŽENÉ HORY OPĚT LÁKAJÍ PŘÍZNIVCE LYŽOVÁNÍ. NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY ZÁBĚR Z PĚKNÉ TŮRY

## Lyžařství

Ročník 63

Číslo 12

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ulice 1. Telefon číslo 665 51. Redakční uzávěrka: K 1. dni předcházejícího měsíce. Vychází jednou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské závody, n. p., Karlovy Vary. Rozšiřuje Poštovní novinová služba. Cena 3 Kčs. Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. listopadu 1977.

ISSN-0323-1445

# Hodnocení roku 1977

Končíme rok 1977, který v celém našem tělovýchovném hnutí znamenal zvýšení celospolečenské angažovanosti členů ČSTV při zajišťování úkolů XV. sjezdu KSČ. Je radostnou skutečností, že v lyžování se to projevilo na všech úsecích. Závěry XV. sjezdu byly projednány ve všech lyžařských organizacích a plány práce doplněny o sjezdové závěry, které mají bezprostřední dopad na naši činnost. Po XV. sjezdu strany vstoupila naše společnost do období, které přináší nové náročnější úkoly spojené s výstavbou rozvinuté socialistické společnosti. Je stále větší prostor pro využívání předností socialismu a vytváří nové možnosti k tomu, aby se tyto přednosti ještě výrazněji a všestranně projevily. Závazky všech našich občanů k 60. výročí Velké říjnové socialistické revoluce a jejich splnění znovu potvrdily správnou cestu našeho lidu a vážíme si toho, že se na nich podíleli i členové všech našich lyžařských oddílů.

Při hodnocení roku 1977 můžeme s uspokojením konstatovat, že všechny úkoly stanovené plánem Svazu lyžování ÚV ČSTV byly splněny. Uplynulá lyžařská sezóna byla vcelku úspěšná, přestože její průběh byl poznamenán špatnými povětrnostními a sněhovými podmínkami. Opět se potvrdilo, že ve všech oddílech máme obětavé a zkušené činovníky, kteří se budou poprat s nepřátelskými počasy a překonávat i nepředvídané překážky. Mistrovské soutěže a mezinárodní závody proběhly na vysoké úrovni, měly velmi důstojný průběh a projevila se při nich velká podpora a zájem stranicových a lidospolečenských orgánů. Je třeba zdůraznit, že závody splňovaly také své společenské poslání.

Letošní rok byl pro naše reprezentanty přechodným, neboť kromě mistrovství světa v letech na lyžích se nekonala žádná vrcholná světová soutěž, a přípravou na mistrovství světa 1978 v klasických i sjezdových disciplínách. Potěšilo vítězství mladého Fízka ve skoku na prvním juniorském mistrovství světa ve Švýcarsku. Je však třeba konstatovat, že ve výsledcích uplynulé zimy naši závodníci nijak nepokročili. Naopak kromě skoku byl patrný určitý pokles výkonnosti u všech ostatních disciplín. Komise vrcholového sportu provedla rozbor příčin a přehodnotila systém přípravy a dlouhodobých plánů. K lepším výsledkům by měla přispět zlepšená práce středisek vrcholového sportu dospělých a mládeže, jakož i tréninkových středisek mládeže. Ta zatím většinou neplnila úspěšně svou úlohu a nebyla dostatečným základem a zásobárnou reprezentačních družstev. Výkonnostní špička našeho vrcholového lyžování je téměř ve všech disciplínách velmi úzká. Provedená analýza slouží našim odborníkům k návrhu řešení, který by zajišťoval rychlou nápravu.

Po celostátním semináři trenérů a cvičitelů se dále prohloubila v našich oddílech politickovýchovná práce. Nejlépe se to projevuje ve stále stoupajícím počtu oddílů a kolektivů zapojených do socialistické soutěže o čestný titul vzorný oddíl a vzorný kolektiv mládeže. Ve všech reprezentačních družstvech jsou svazácké skupiny a jejich počet, jakož i pionýrských skupin v oddílech neustále stoupá.

Ve spolupráci s národními svazy byl učiněn další krok při rozvoji masového lyžování. Je třeba dále rozšiřovat pomoc ROH, SSM a školám při zajišťování lyžařského výcviku na rekreaci pracujících, při branné výcvikových zájezdech škol do hor a při organizování náborových a masových soutěží. Je potěšitelnou skutečností, že stále přibývá počet veřejných lyžařských škol především pro mládež, organizovaných našimi lyžařskými oddíly i některými okresními svazy.

V letošním roce se dále rozšířily mezinárodní styky našich lyžařů s reprezentanty Sovětského svazu a zemí socialistického tábora. Osvědčili jsme se jako organizátoři prvního semináře Mezinárodní lyžařské federace (FIS) o budoucnosti skoku na lyžích, který se konal v září ve Frenštátě pod Radhoštěm. Přivítali jsme zde řadu významných funkcionářů FIS v čele s předsedou Marcem Hodlerem, který se zúčastnil také našeho červnového plenárního zasedání. Nešetřil slovy chvály o úspěšné práci našich funkcionářů ve federaci a o záslužné činnosti Československého svazu lyžování.

Dalším kladem letošního roku bylo pokročení ve výstavbě dalších lyžařských zařízení. Úspěšně bylo zahájeno budování lyžařského areálu v Harachově s mamutím můstkem, devadesátkou, sedmdesátkou a běžeckými tratěmi, pokračuje výstavba lyžařského stadiónu ve Stachách, otevřeli jsme novou asfalto-betonovou dráhu v Bedřichově v Jizerských horách, přibýly další slalomové svahy, lyžařské výtahy a zásluhou lyžařských oddílů se zlepšila i ubytovací kapacita na našich krásných horách.

Úspěšně jsme zahájili předsjezdovou kampaň, která vyvrcholí V. sjezdem ČSTV 23.—25. listopadu 1978 v Praze. Vstupujeme do roku 1978, který je velmi významným pro celou naši společnost i tělovýchovné hnutí. Oslavíme 30. výročí Vítězného února a sjednocení čs. tělovýchovy. Pro nás lyžaře je příštím rokem významný také tím, že vzpomene 75. výročí založení našeho lyžařského svazu. Byli bychom rádi, kdyby k němu přispěli i naši reprezentanti dobrými výsledky na mistrovství světa 1978 ve sjezdových disciplínách v Garmisch-Partenkirchenu a v klasických v Lahti.

V závěru bych chtěl poděkovat všem obětavým lyžařským funkcionářům za úspěšnou činnost v uplynulém roce a popřát jim hodně zdaru v jejich záslužné práci v novém roce 1978 a našim reprezentantům hodně sportovních úspěchů!

KAREL SMOLA, předseda VSL ÚV ČSTV

# KRIZE sjezdu

V zasvěcených kruzích federace, zejména v komisi pro alpské lyžování, ale i v odborném zahraničním tisku, se v poslední době hodně hovoří o krizi, kterou byla postižena dosud nejhodnotnější disciplína ve sjezdovém sportu — sjezd. Míněn je převážně sjezd mužů. Přestal být dominantní disciplínou číslo 1. Éra, kdy na každém významnějším závodě ve sjezdu kdekoli na světě startovalo 100 ale i 130 odvážných mladých mužů, kteří se těšili z boje, ve kterém jim šlo spíše o to zvítězit nad sebou samým, nežli vítězit nad soupeřem, patří nenávratně minulosti. Sjezdařů rok od roku ubývá.

Na MS 1974 startovalo ve sjezdu 87 lyžařů, zatímco v obřím slalomu jich jelo 101 a ve slalomu dokonce 113. Na ZOH 1976 startovalo ve sjezdu jen 73 závodníků, 97 v obřím slalomu a 94 ve slalomu. Na mnoha významných závodech ve sjezdu v soutěži o Světový pohár (SP) startovalo v posledních dvou letech také jen 50 i méně závodníků. Ani poslední statistiky federace nejsou pro sjezd zvláště příznivé. Pro sezónu 1977—1978 má FIS registrováno celkem 531 mezinárodních závodů mužů ve sjezdových disciplínách, z toho 78 sjezdů, 235 slalomů, 209 obřích slalomů a 9 paralelních závodů. Organizovat závody slalomové a v obřím slalomu je v porovnání se závody ve sjezdu technicky relativně snadné. Velice obtížné naproti tomu je najít vhodné a bezpečné sjezdové tratě. V sezóně 1977—1978 je jen 12 zemí zainteresováno v pořádání mezinárodních závodů ve sjezdu mužů, USA a Francie uspořádají po 16 závodech, Itálie 13, Kanada 9, Švýcarsko 8, Rakousko 7, NSR, Jugoslávie a Argentina po 2, Anglie, Austrálie a Chile po 1.

Důvody, které zatlačily sjezd na tuto nežádoucí pozici, jsou různorodé a je jich nemálo. Honoré Bonnet, předseda komise pro alpské lyžování, který před čtyřmi roky převzal odpovědnost za správný a zdravý vývoj sjezdového sportu ve světě, nedávno prohlásil: „Chce-li sjezd žít, musí především přežít.“ Rozuměj přežít latentní krizi, kterou prožívá! To nebude jednoduché.

Máme-li obecně zjištění o současném nepříznivém stavu sjezdu a chceme se o jeho příčinách vyjádřit konkrétněji, pak je třeba poukázat s obzvláštním důrazem v prvé řadě na naprostý **nedostatek tréninkových možností** pro závodníky. Nejde o československé specifikum, jak by se na první pohled zdálo, nýbrž jde o skutečnost mající platnost v celosvětovém měřítku. Je obecně známo, že ani v alpských zemích, s výjimkou 2—3 pořadatelů velkých klasických závodů, ve kterých sjezd mužů tvoří hlavní závod, neexistuje dosti pořadatelů, ochotných uzavřít na 7—14 dnů sjezdovou trať, kterou spravují nebo vlastní, pro tréninkové účely sjezda-



*Švéd Ingemar Stenmark a Švýčarka Lise-Marie Morerodová budou obhajovat Světový pohár ve sjezdových disciplínách v nové sezóně*

řů. Tomu brání finanční zájmy a ohledy na lyžaře-turisty, návštěvníky horských středisek, kteří rok od roku stupňují své nároky.

Jsou i další příčiny. Je paradoxem, že SP, který nebyvalou měrou přispěl k novodobému rozmachu sjezdového sportu, sjezdu nijak nepřál. Formule pro bodové vyhodnocování soutěže o SP, byla od roku 1967 měněna jednáctkrát, naposledy z jara letošního roku v Bariloche. Pokaždé šlo o to skoncovat s preferováním slalomářů a odstranit handicap sjezdařů. Jinými slovy poskytnout specialistům ve sjezdu stejné šance jako specialistům ve slalomu pro získání nejcennější trofeje ve sjezdovém sportu — křišťálový globus. Na neštěstí žádná z reformních variant neuspěla. Každý, byt sebelépe míněný nový předpis pro vyhodnocování soutěže, vždy odsunul speciality ve sjezdu do role statistiků. Slalomáři, v převážné většině stejně dobří ve dvou disciplínách — ve slalomu i v obřím slalomu — jezdili ve srovnání se sjezdaři dvojnásobný počet závodů, na nichž bodovali pro své celkové umístění. To byl mimořádný stimul pro specializaci ve slalomu, specialisté ve sjezdu ztratili veškerou šanci SP vyhrát.

Je jen přirozené, že závodníci spolu s trenéry situaci brzy vystihli a začali ji využívat. Mezi prvními, kdo se přeorientovali ze sjezdu na slalom, byli italská závodníci v čele s Gustavo Thönim, původně vynikajícím sjezdařem, později právě tak výjimečným slalomářem. Nová orientace na slalom mu umožnila získat Evianskou trofej čtyřikrát za sebou (1971—1974); v roce 1975 v Tatrách mu unikla jen o vlásek.

Během let se specializace stala tvrdou a nesmlouvavou skutečností. Ta pozici sjezdu nijak nezlepšila, naopak spolu s preferenčním vyhodnocováním SP ve prospěch slalomářů, krizi ještě více prohloubila. Převážná většina závodníků nastoupila snazší cestu, rozhodli se pro slalom a obří slalom a nastupující mládí dnes sní více o tom, stát se Thönim nebo Sten-

markem nežli Klammerem. Tím nemá být snižována sportovní hodnota slalomu/obřích slalomu, chci jen říci, že technicky je přirozeně mnohem snazší trénovat slalom nežli sjezd. Slalom na omezeném terénu je možno trénovat i u nás takměř po celý rok.

Při komplexním pohledu na současnou situaci ve sjezdu je nezbytně nutné říci celou pravdu. Je skutečností, že sjezd zaznamenává rok od roku neustálý vzestup výkonnosti překonávající neoptimističtější očekávání. Současně však v výše uvedených důvodů, ale i z řady dalších důvodů, se dostal do krajně nežádoucí, zdánlivě neřešitelné situace. Od prosince 1975 zvítězili v 18 závodech SP ve sjezdu mužů čtrnáctkrát Rakušané, dvakrát Kanadané a po jednom vítězství získali Švýcaři a Italové. Od prosince 1976 se boj o prvých deset míst v rámci SP (Rakušané 9 vítězství, Švýcaři 1) velmi často omezil na konfrontaci mezi nejlepšími speciality těchto dvou zemí. Bylo by tragédií, kdyby vývoj sjezdu měl pokračovat v tomto směru. Zde je nutno se ztožnit se zásadním stanoviskem federace, že lyžování jako typicky univerzální sportovní odvětví musí vytvářet předpoklady, umožňující organizovat soutěže s nejšířší účastí závodníků-jednotlivců celého lyžařského světa.

Bonnet vidí záchranu sjezdového závodu v jediném řešení a navrhuje: — hledat mladé, talentované závodníky, stimulovat a získávat je pro sjezd. Není ještě vše ztraceno, je mnoho mladých lidí, kterým neschází nic na odvaze. Hledání talentů a jejich zainteresování je pro sjezd naléhavým a prvořadým úkolem;

— najít pořadatele ochotné upravit, udržovat a vybavit perfektními bezpečnostními opatřeními několik sjezdových tratí, které by sloužily výhradně pro trénink sjezdařů. Francouzský svaz prý již obdržel půjčku od vlády pro zřízení jednoho nebo několika sjezdových stadiónů, které by byly vyhrazeny

sjezdařům po celý rok. Tvrdí se, že sousední Švýcarsko a Itálie, ale také Rakousko vyvíjejí obdobné snahy.

Bonnet, známý svým sklonem k poetickým formulacím, uzavřel svou úvahu o pomoci sjezdu prorockým prohlášením: „Pokud se nám podaří realizovat naše plány, mohli by sjezdaři všech evropských zemí společně trénovat na tratích rozdílného charakteru, nebo se na těchto tratích turnusově střídali. Svazům by byla dána příležitost podílet se společně na znovuoživení obdivuhodné a krásné disciplíny sjezdového sportu.“

Ani u nás nejsou podmínky pro sjezd zvláště příznivé. Mladí, odvážní a ambiciózní sjezdaři by měli mít možnost do sytosti vychutnávat rychlosti na upravených, rychlých a zcela bezpečných tratích, zatímco rodiče doma by mohli být klidní a přesvědčeni, že mladí adepti, toužící po hřejivém úspěchu ve sjezdovém sportu, nic neriskují. Víme, že tento postulat má více teoretickou nežli praktickou hodnotu.

U příležitosti semináře trenérů I. třídy v Trenčíně koncem října jsem o sjezdu hovořil s dr. Dušanem Charvátem, předs. subkomise vrcholového sportu pro sjezdové disciplíny a se s. Karlem Hamplem, býv. dlouholetým trenérem reprezentačního družstva, t. č. vedoucím trenérem TSM v Liberci. Oba jsou s problematikou závodu ve sjezdu dokonale obeznámeni. Pro informaci naší lyžařské veřejnosti shrnuji jejich stanovisko k této otázce:

- sjezdový závod dnes je po všech stránkách, organizační, sportovní i finanční, závodem neobyčejně náročným. Vyžaduje především perfektně upravené a naprosto bezpečné tratě, které by umožňovaly nejen hladké provedení závodu, ale také a snad především dlouhodobý kvalitní trénink. Takové tratě máme u nás např. v Horní Rokytnici v Krkonoších nebo v Jasné v Nízkých Tatrách. V obou případech však jde o horské oblasti, určené především k rekreačnímu lyžování a sjezdové tratě se zde nedají vyčlenit, byť jen na krátká zimní období, pro nutný trénink sjezdařů;
- mezeru v tréninkových možnostech by mělo vyplnit středisko vrcholového sportu v kooperaci s tělovýchovnými zařízeními ČSTV. Mělo by vybudovat alespoň jeden sjezdový stadión s vybavením odpovídajícím současným potřebám sjezdového sportu, s bezpečnou, průběžně udržovanou a sjezdařům vyhrazenou sjezdovou tratí;
- pro naprosto nezbytný letní sjezdový trénink našich reprezentantů na sněhu nemáme v naší zemi podmínky. V tomto směru nezbývá nežli vyčkat dobudování sjezdových středisek na krásných pláních Elbrusu v SSSR s věčně prachovým sněhem, které podle informací jsou před dokončením;
- za stávajících podmínek nelze od našich reprezentantů očekávat výrazné výsledky při měření sil s předními lyžaři světa ve sjezdovém závodě. Naši závodníci startují v méně náročných závodech ve sjezdu na začátku sezóny, a to jen

proto, aby si upevnili sjezdařské sebevědomí, které jim pomáhá lépe překonávat psychickou zátěž ve slalomu a obřím slalomu, v disciplínách, ve kterých se dokázali svými výsledky zařadit mezi závodníky světové špičky;

- vzdor nepříznivé situaci ve sjezdu, nesmí naši trenéři zapomínat, že trénink rychlosti je nedílnou součástí tréninku pro slalom a obří slalom. Je nutno využít každé příležitosti ke sjezdovému tréninku, třeba i na kratších, bezpečných úsecích sjezdových tratí.

Závod ve sjezdu, jako typický závod rychlostní, prodělal v posledních le-

tech bouřlivý vývoj, nesrovnatelný s vývojem některých jiných disciplín. Avšak právě v důsledku tohoto vývoje se stal i závodem, který před svazy, federací a organizátory sjezdových závodů nakupil řadu těžko řešitelných problémů a obtíží. Nicméně, se závodem ve sjezdu je nutno stále počítat a ti, kdož řídí a usměrňují vývoj sjezdového sportu, ať v měřítku národním nebo celosvětovém, musí učinit vše, aby sjezd zůstal zachován i pro příští leta jako integrující součást sjezdového lyžování.

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
člen mezinárodní komise  
VSL ÚV ČSTV

## Na MS v Lahti přihlášeno již 22 zemí

Finští pořadatelé pečlivě připravují mistrovství světa 1978 v klasických disciplínách, které se koná 17.—26. února v Lahti. V době uzávěrky našeho prosincového čísla Lyžařství měli organizátoři již přihlášky těchto 22 zemí: Anglie, Argentiny, Austrálie, Belgie, Bulharska, ČSSR, Dánska, Holandska, Itálie, Japonska, Jugoslávie,

středí jistě silnou mezinárodní konkurenci další soutěže neoficiálního Světového poháru 10. ledna v italském Castelrottu (30 km), 15. ledna v západoněmeckém Reit im Winkel (15 km), 17. ledna v rakouském Ramsau (50 km) a 21. ledna ve švýcarském Le Brassau (15 km).

Běžkyně mají největší lednovou událost v tradičním jubilejním 20. ročníku mezinárodních závodů v Klingenthalu (NDR). Na jejich pořadu 13.—15. ledna je 5 a 10 km i štafeta 4 × 5 km.

Světová špička skokanů se tentokrát sejde na 26. ročníku Intersportturné, které začíná 30. prosince v západoněmeckém Oberstdorfu, pokračuje na Nový rok v Garmisch-Partenkirchenu, 4. ledna na olympijském můstku v Innsbrucku a končí 6. ledna v Bischofshofenu. Závod bude důležitou проверkou výkonnosti i čs. skokanů.

K významným závodům sdruženářů patří 14.—15. ledna Reit im Winkel a 21.—22. ledna Le Brassau.

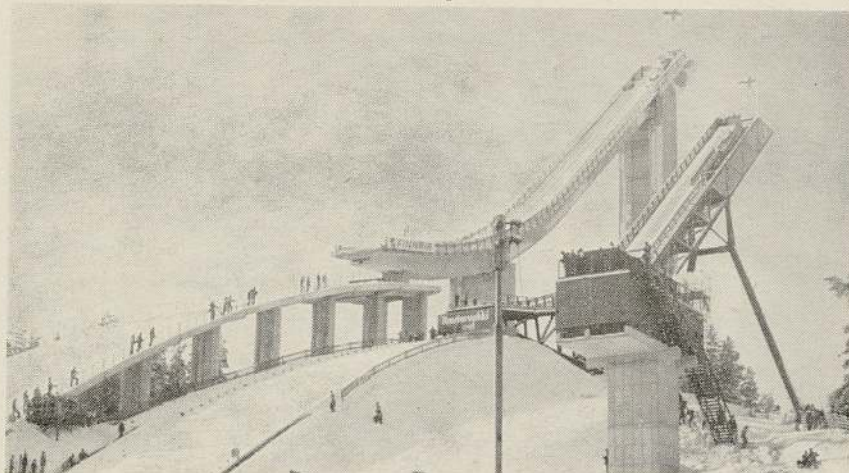
V Lahti je vše připraveno pro přivítání účastníků mistrovství světa. Počítá se s tím, že některé výpravy přicestují již 10. února, aby se náležitě aklimatizovaly a závodníci si vyzkoušeli tratě a můstky. **-tr-**



Kanady, NDR, Norska, NSR, Polska, Rakouska, SSSR, Švédsko, Švýcarsko, USA a Finska. Celkem je předběžně hlášeno na světový šampionát více než 350 závodníků a závodnic.

V lednu ve všech zemích, jejichž reprezentanti a reprezentantky aspirují na dobré umístění na světovém šampionátu, vrcholí přípravy. Významné mezinárodní závody před MS již potvrdí formu favoritů. Po prosincových závodech běžců v Davosu sou-

*Skokanské můstky s normovými body 70 a 90 m na lyžařském stadiónu v Lahti patří k nejlepším na světě*



# MS 1978 ve sjezdových disciplínách připraveno

Nová lyžařská sezóna 1977—1978 je ve znamení mistrovství světa. V největším zimním sportovním středisku NSR Garmisch-Partenkirchenu se koná již 28. ledna—5. února světový šampionát ve sjezdových disciplínách. Město s 28 000 obyvateli očekává v závěru ledna nejen příjezd závodníků a závodnic světové špičky, ale také příznivců sjezdového lyžování z celého světa. Pro návštěvníky je připraveno 11 000 lůžek v Garmisch-Partenkirchenu a dalších 17 000 v patnácti-kilometrovém okruhu od dějiště bojů o tituly mistrů světa. Výhodou je velmi dobré spojení s Mnichovem, Innsbruckem a Augsburgem.

V Garmisch-Partenkirchenu se také očekává početná účast novinářů, rozhlasových reportérů a televizních komentátorů. Tiskové středisko stejně jako kanceláře organizačního výboru jsou umístěny v rozsáhlé třípatrové lázeňské a kongresové budově. V tiskovém středisku je počítáno se 600 míst pro piščí žurnalisty, šedesáti telefonními kabinami a čtyřiceti dálnopisy. Zvláštní místnosti jsou upraveny pro fotoreportéry, kteří mají k dispozici také dvě velké laboratoře. V tiskovém středisku budou mo-

ci novináři sledovat závody nejen na monitorech, ale také na velkém plátně 6x8 m. Vzdálenost tiskového střediska od závodních tratí a lanovek je minimální. Ke slalomu 2400 m, k cíli obřího slalomu 1850 m a k závěru sjezdu mužů a žen 2800 m. Velká parkoviště jsou u cíle jednotlivých tratí. U slalomu pro 2600 u obřího slalomu pro 4400 a u sjezdu pro 3000 vozů. Kromě toho jsou ještě menší parkoviště pro auta činovníků a dopravu závodníků jen asi 80 m od cíle.

Účastníci MS budou mít k dispozici ke kondičnímu tréninku šest tělocvičen, dále několik plaveckých bazénů a saun. Zajištěna je dokonalá lékařská služba s řadou odborníků, především chirurgů. Nemocnice je vzdálena od tratí jen 3800 m a v případě úrazu je zajištěna rychlá doprava sanitními vozy.

Termín světového šampionátu byl volen podle desetiletých zkušeností ze statického sledování sněhových a povětrnostních podmínek. V tomto období bývá v Garmisch-Partenkirchenu dostatek sněhu a příznivé teploty pro lyžařské závody.

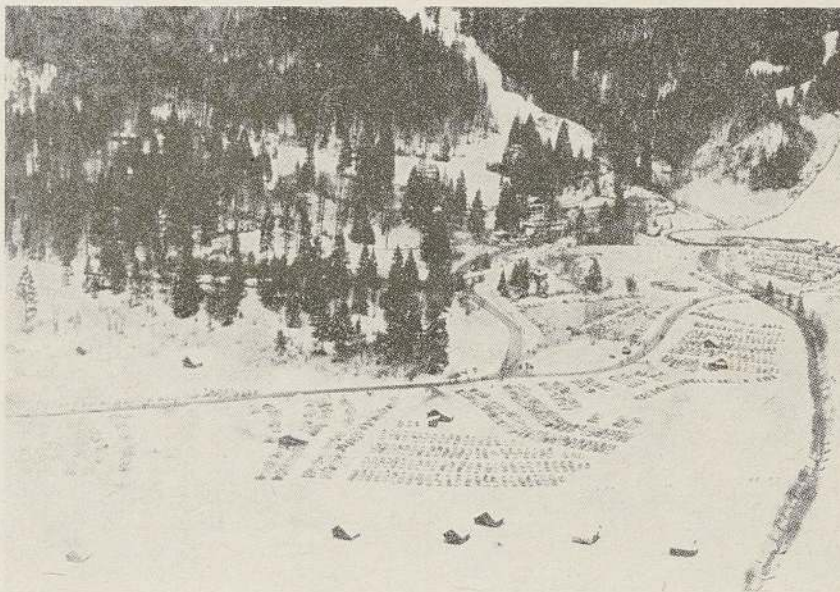
Celkové náklady MS činí podle předběžných zpráv 15,5 miliónu zá-



padoněmeckých marek. Bylo třeba značným nákladem upravit sjezdové i slalomové tratě, zříditi lyžařské výtahy, zajistit přestavbu lázeňské a kongresové budovy pro kanceláře organizačního výboru a tiskové středisko. Pořadatelé měli velkou finanční podporu západoněmeckého lyžařského svazu, Bavorska a města Garmisch-Partenkirchenu.

Koncem září byly dokončeny úpravy lyžařských tratí MS 1978. Sjezd mužů se koná na známé trati Kandahar, která je dějištěm Světového poháru. Měří 3250 m se startem v nadmořské výšce 1720 a s cílem v 760 m, což znamená výškový rozdíl 980 m. Olympijská sjezdová trať žen má start v 1480 m a cíl v 680 m. Měří 2550 m s výškovým rozdílem 800 m. Obří slalom pro muže a ženy na Hornu měří 1690 m s výškovým rozdílem 480 m. Start je ve 1260 m, cíl v 780 m. Slalom mužů a žen se pojede na homologovaném svahu lyžařského stadiónu. Pro muže jeho trať měří 580 m s výškovým rozdílem 225 m, pro ženy 450 metrů s výškovým rozdílem 155 m.

Na tiskové besedě v Garmisch-Partenkirchenu zástupce organizačního výboru MS Hans Falk prohlásil, že sjezdová trať mužů Kandahar byla zbavena nebezpečných úseků a stala se modelem bezpečné trati. Rakouský olympijský vítěz ve sjezdu Franz Klammer potvrdil, že pořadatelé MS eliminovali četné obtížné úseky. -tr-



Pohled na rozsáhlá parkoviště, která umožní návštěvníkům MS 1978 ve sjezdových disciplínách v Garmisch-Partenkirchenu dojet až k blízkosti závodních tratí

## Lake Placid mění svou tvář

Malé severoamerické středisko zimních sportů Lake Placid s 3000 obyvateli ve státě New York s přípravami na uspořádání ZOH 1980 mění svou tvář. Výstavba nových sportovních zařízení si vyžaduje značných nákladů a podle zpráv ze zahraničního tisku není vždy bez obtíží. Po dokončení betonových zá-



kladů byla v říjnu zahájena stavba kovové konstrukce nového zimního

stadiónu. Má být dokončena v květnu příštího roku a celý zimní stadión předán do provozu před 1. květnem 1979.

Pracuje se také na výstavbě nových skokanských můstek s normovými body 70 a 90 m, vzdálenými 2 km od města. Ocelová konstrukce se začne stavět na jaře 1978 a celý projekt má být dokončen v září, aby byl k dispozici pro sezónu 1978—1979.

Upraveny byly tratě pro sjezdové disciplíny na Mont Whiteface, které budou dějištěm mistrovství USA 1978 třetí únorový týden. Rychlobruslařská dráha bude rovněž k dispozici již

v letošní sezóně, sáňkařská dráha na Mont Van Hoevenberg v příští sezóně 1978—1979 a bobová bude dokončena v příštím roce.

Šest členů organizačního výboru ZOH 1980 se zúčastnilo 79. zasedání Mezinárodního olympijského výboru (CIO) v červnu v Praze. Byli to jeho předseda Ronald MacKenzie, dále J. Bernard Fell, Norman L. Hess, John A. Shea, dr. Robert Madden a Ronald Stafford. Přivítali schválení nových olympijských disciplín běhu žen na 20 km a biatlonu na 10 km, které se budou poprvé konat na ZOH v Lake Placid.

Toto středisko zimních sportů se může pochlubit řadou úspěšných sportovců. Není bez zajímavosti, že

v dějinách ZOH od roku 1924 již 49 občanů města reprezentovalo USA v bojích o olympijské medaile. Je mezi nimi i deset nositelů zlatých. První získal v roce 1924 v Chamonix rychlobruslař Charles Jewtraw, další bobisté Curtis Stevens, Hubert Stevens a rychlobruslař Jack Shea - dvě (1932), bobisté Ivan Brown, Alan Washbond (1936), Bill D'Amico, Francis Tyler a Pat Martin (1948). V běžecích disciplínách reprezentovali USA Rolf Monsen (1928, 1932 a 1936), Craig Lussi a Joe Pete Wilson (1960), James Page a James Shea (1964), Jay Rand (1968) a Joe Lamb (1972), ze

skokanů Art Devlin (1948, 1952 a 1956), Crosby Perry Smith (1952), ve sjezdových disciplínách Renie Cox (1960).

V Lake Placid v posledních měsících přivítali mnoho hostů ze zahraničí, kteří přijeli zhlédnout výstavbu olympijských zařízení. Byli mezi nimi také novináři, fotografové a sportovní odborníci z Itálie, Japonska a Norska. Italská delegace, jejímž členem byl i člen předsednictva FIS Enrico Demetz, si již zajišťovala vhodné ubytování pro italskou výpravu v roce 1980.

pro vrcholový sport je podmínkou a značně by zkvalitňovalo přípravu. Velkým přínosem byl závěrečný desetidenní trénink na ledovci v rakouském Dachsteinu. Přispěl k dobré psychické pohodě v družstvu, neboť podmínky byly ideální a členové družstva měli příležitost zhlédnout přípravu Švédů, Finů, Rakušanů a zahraničních klubových týmů.

**Z. Ciller:** „Stejně jako běžci i běžkyně se musely vyrovnat s nepřízní počasí. Přesto splnily zvýšené tréninkové dávky, které již dříve nasadily reprezentantky Sovětského svazu, lyžařky NDR a některé závodnice severovýchodních zemí. Je důležité sledovat běžkyně států, které udávají správný kurs. Zatím se zdá, že naše závodnice podle výsledků kontrolních testů jsou dobře připraveny, rozhodující však bude sezóna.“

**J. Bulín:** „Plánované tréninkové dávky na hmotě jsme splnili. Podle předběžných výsledků kontrolních testů, prováděných skupinou výzkumného oddělení vrcholového sportu Palackého university v Olomouci, vedenou dr. Novosadem, CSc., u všech závodníků světové špičky na Velké ceně Frenštátu, naši závodníci na tom nejsou špatně. Výhodou je značná vyrovnanost členů družstva, rozhodující však bude příprava na sněhu.“

**L. Rygl:** „S průběhem přípravného období jsem spokojen. Zatím od mladých členů družstva nelze čekat zvláštní výsledky. Někteří z nich poprvé skákali na velkém můstku s umělou hmotou ve Frenštátě pod Radhoštěm v závěrečném výcvikovém táboře přípravného období v polovině října.“

**Z. Remsa:** „I když v přípravném období bylo u nás v létě nepříznivé deštivé počasí, podařilo se vcelku splnit plánovaný program. Kladem bylo, že trenéři a závodníci i za ztížených podmínek se snažili plnit tréninkové dávky.“

## Trenéři o přípravě čs. reprezentantů

Po skončení přípravného období při toužebném očekávání prvního sněhu jsme měli příležitost hovořit s trenéry čs. reprezentačních družstev v klasických disciplínách Jaroslavem Honcům (běžci), Zdeňkem Cillerem (běžkyně), Jáchymem Bulínem (skokani), Ladislavem Ryglem (sduženáři) a ústředním trenérem Zdeňkem Remsou o přípravě na sezónu mistrovství světa. Přinesla řadu cenných zkušeností, měla mnoho kladů, nebyla však bez nedostatků. V diskusi nám trenéři zodpověděli několik otázek.

### ● Jak vypadá situace v družstvu?

**J. Honců:** „Radostnou je skutečnost, že po čtyřech letech zkušených závodníků byli doplněni juniory Švubem a Kohutem, kteří v přípravném období prokázali vzestupnou výkonnost. Henych měl v uplynulé sezóně problémy s průduškami a zraněním páteře. Pomohla mu květnová lázeňská léčba v Luhačovicích a podle kontrolních testů měl zatím nejlepší přípravné období. Beran po zlomení ruky je již v pořádku. Jarý trpěl chronickým oneocněním dýchacích cest, od června byl v dlouhodobé lékařské péči a při snížených tréninkových dávkách se zotavil. Do závodní sezóny vstupují závodníci v dobrém zdravotním stavu.“

**Z. Ciller:** „V reprezentačním družstvu je zatím sedm závodnic, osmá běžkyně je doplní po prosincových kontrolních závodech. Zdravotní stav závodnic po skončení přípravného období je dobrý, přispěl k tomu i vysokohorský trénink na ledovci v rakouském Dachsteinu v první polovině října. Ten prospěl zejména Blance Paulů. Potěšitelné je, že zvýšené tréninkové dávky úspěšně plnily i mladé závodnice Heinischová a Strnádková.“

**J. Bulín:** „Doplnění kolektivu dalšími mladými závodnicemi se osvědčilo. Příprava se neobešla bez menších zranění, ale naštěstí k žádnému vážnějšímu nedošlo. V přípravě v letních a podzimních měsících na hmotě se naši reprezentanti mohli pochlubit dobrými výsledky v mezinárodních závodech. Nejceněnější bylo vítězství F. Nováka a třetí místo Jiráska na Velké ceně Frenštátu. Tyto výsledky na hmotě však nesmíme přeceňovat. Sezóna nás teprve čeká!“

**L. Rygl:** „Po posledních neúspěších v závodech sduženým začínáme s mladým družstvem, složeným z dorosten-

ců a juniorů. Nejstarším členem sedmičlenného týmu, který má být ještě rozšířen, je 19letý Vedral, ale jsou v něm tři šestnáctiletí Frák, Pavlíček a Plecháč.“

**Z. Remsa:** „Doplnění všech družstev mladými perspektivními závodnicemi je kladem s výhledem na ZOH 1980. Péči věnujeme také reprezentačním juniorským kolektivům a zlepšila se jejich spolupráce s týmy dospělých. Stále se nám ještě nedaří zajistit pro reprezentační celky trvalou lékařskou péči v průběhu celého přípravného období i celé závodní sezóny. S těmito problémy se potýkají i jiná sportovní odvětví.“

### ● Jaký mělo průběh přípravné období?

**J. Honců:** „Všechna reprezentační družstva běžců nasadila obrovské tréninkové objemy v přípravném období MS 1978 v Lahti. Tréninkové dávky našich závodníků byly o čtvrtinu větší než loni. Počasí nám v letních měsících neprávalo. V Jizerských horách máme nyní kvalitní asfaltobetonovou dráhu, chybí však zde dobrá ubytovna, posilovna a sauna. Toto zařízení

### ● Co se osvědčilo v přípravě?

**J. Honců:** „Bylo to přesunutí hlavní části přípravy do středisek vrcholového sportu. Hlavní náplní běžců v přípravném období je jízda na kolečkových lyžích na profilově obtížné dráze a běh s holemi. Projevuje se však nedostatek kvalitních kolečkových lyží. Snažíme se doplnit tým pracovníků, kteří by zajišťovali úspěšnou činnost reprezentačního družstva.“



Z přípravy čs. běžců na kolečkových lyžích v Bedřichově. Zleva Žahourek, Šimon, Jarý a Beran

**Z. Ciller:** „Dobrá spolupráce s týmem mužů. Vypracování jednotného tréninkového systému naší vrcholové běžecské komise, který pokládáme za vzorový a na vysoké úrovni. Byl přijat všemi trenéry se zájmem a jeho důsledné uplatňování přispěje k zvýšení úrovně v této lyžařské disciplíně.“

**J. Bulín:** „Hlavní část přípravy byla soustředěna v armádních střediscích vrcholového sportu Dukla Liberec a Dukla Banská Bystrica, v nichž je všech deset členů reprezentačního družstva. Spolupráce s jejich trenéry

Daliborem Motejkem a Petrem Schlanekem je velmi dobrá. Je jí využito i při výcvikových táborech reprezentačního týmu, jejichž počet byl letos menší. Pokračovali jsme v ceně spolupráci s kolektivem výzkumného oddělení vrcholového sportu Palackého univerzity v Olomouci, vedeného dr. Novosadem, CSC.“

**L. Rygl:** „Většina mladých sdruženářů je ve střediscích vrcholového sportu mládeže a je s nimi dobrá spolupráce, stejně jako s mým asistentem Tomášem Kučerou. Výbor svazu lyžování ÚV ČSTV a vrcholová komi-

se lyžování věnují mimořádnou pozornost sdruženému závodnímu se snahou, aby mladí čs. závodníci se znovu probíjeli mezi světovou špičku, k níž v minulých letech patřili.“

**Z. Remsa:** „Vyjádřili to všichni trenéři reprezentačních družstev, že se osvědčilo soustředění hlavní části přípravy ve střediscích vrcholového sportu. Máme snahu doplnit týmy, aby trenérům ubyli některé starosti, a zajistit lepší vybavení vrcholových středisek.“

JAROSLAV TROUSIL

## Sjezdové lyže v příští sezóně

Z předsezónních informací a obchodních výstav lze usoudit, co nového hodlají nejznámější světoví výrobci lyží nabídnout pro sezónu 1977–1978. V abecedním přehledu to vypadá asi takto:

**Atomic:** Především se mění povrchový design celé kolekce. K dosažitelnému přístupuji nové kompaktní lyže, série lyží pro mládež a nový model turistické lyže.

**Blizzard:** Po zavedení několika sérií kompaktních lyží v loňském roce nenabízí firma nic podstatně nového. Kolekci doplňují dva modely kompaktních lyží pro mládež, jeden model Hot Pro a jeden model zvaný Se-cura, kompaktní lyže v pěti provedeních.

**Dynamic:** Výrobce rozšiřuje kolekci o jeden model v nižší a jeden v nejvyšší cenové kategorii (VR Equipe, za 1400 franků!). Pro výrobu tohoto modelu byl použit uhlolaminát, který mimořádně zvyšuje citlivost a pevnost lyže.

**Dynastar:** Nové modely ve střední části této kolekce se vyznačují snadnou ovladatelností a ohebností. Kompaktní lyže této firmy mají velmi široce zaoblenou špičku a zvednuté patky pro lepší projíždění boulí. K nejlepším modelům této části kolekce patří Acrypac, velmi snadno ovladatelný Pulsar a pak Yeti, kompaktní lyže určená pro vysokohorskou turistiku.

**Erbacher:** Firma dává na trh deset nových modelů, především lyží kompaktních, v různých cenových kategoriích, s použitím plastických hmot, sklolaminátu, kombinace kovu s plastickou hmotou (velmi ovladatelné modely Sun Rise SP a Sun Rise N). Firma přináší na trh i tradiční modely, z nichž slalomovou lyži TC 33 a sjezdovou lyži TC 88.

**Elan:** Jugoslávská firma přichází na trh se třemi novými modely kompaktních lyží: Action Short, TC Fun Short s průhlednou polyetylénovou skluznicí a Fun Compact (od 150 do 190 centimetrů!).

**Kastle:** V této kolekci se nové sjezdové lyže neobjevují. Firma se zaměřila — pokud jde o novinky — výhradně na běžky.

**K 2:** Tento výrobce věnoval kompaktním lyžím značnou pozornost už v minulých letech a v loňském roce se zaměřil opět na závodní modely, což mu na začátku sezóny vyneslo jedno vítězství ve Světovém poháru. V nové sezóně dává na trh troje závodní lyže: 910 pro sjezd, 810 pro ob-

ří slalom a model 710 pro slalom. Pro výrobu těchto modelů bylo použito dřevo, kov a lamináty. Kromě toho přichází od této firmy na trh nová série Mid, jakási kombinace mezi dosavadními modely Short, Compact a Performant, neboli „prodloužená krátká lyže“ — prostě jedna z variant kompaktních lyží, v trojím provedení podle nároků na jízdní vlastnosti.

**Kneissl:** Kolekce je v podstatě jako loňská, včetně charakteristického designu (kneisslovská stylizovaná hvězda rozdělená na obě lyže). Lyže tohoto výrobce mají pěnové jádro PV a pláty ze sklolaminátu a epoxidu. Modely pro mládež začínají letos už délkou 80 cm, což odpovídá poptávce na trhu. Pokud jde o novinky, tento výrobce dává na trh jedinou — velmi důmyslně konstruovanou tenisovou raketu.

**Lacroix:** Léo Lacroix dává na trh stejnou kolekci jako v loňské sezóně. Vylepšuje svůj mimořádně úspěšný model Performant (kompaktní lyže) několika gramy pryže k lepšímu utlumení. Výborně se osvědčil síťový tisk designu, inkrustovaný přímo do masy, takže povrch lyže je odolný proti každému škrábnutí a lyže vypadá stále jako nová.

**Maxel:** Tato italská firma dává na trh plných 20 nových modelů, s novou technologií především při konstrukci jádra. Po jádru ABS a polyuretánovém jádru obklopeném sklolaminátem přichází nyní do výroby jádro Tri-plast. Materiály ABS, polyuretán a sklolaminát jsou zde posílány epoxidovou pryskyřicí, která plní mechanickou úlohu. K těmto novým modelům patří DHX pro sjezd, X3 a X2 pro slalom, HPF pro dobré sportovní lyžaře, Love Run pro ženy atd.

**Rossignol:** Výrobce nabízí letos především kompletní a zcela novou sérii pro figurální a akrobatické lyžování, tedy lyže, po kterých poptávka neustále stoupá. Tyto lyže vyvinula americká filiálka této francouzské firmy v Burlingtonu. Pozoruhodné jsou obzvláště tři modely: Free Style, sendvičová kazetová konstrukce s polyuretánovým jádrem, boky ABS o síle 4 milimetry, model s vyváženou pružností, který svou protáhlou a zvednutou patkou neobyčejně usnadňuje jízdu v boulovatém terénu. Dále je to



Ján Heczko (ASVS Dukla Banská Bystrica) patří k našim předním závodníkům ve sjezdových disciplínách

model Rodeo a sklolaminátový Exhibition a důmyslně konstruovaným dřevěným jádrem, ideální lyže pro tzv. hot-dog. Rossignol nyní rozděluje celou svou kolekci do pěti kategorií: závodní (compétition), sportovní, kompaktní pro rekreaci, kompaktní pro začátečníky a free-style. V kategoriích sportovních lyží si zasluhuje pozornost model Liberty s polyuretánovým jádrem ve sklolaminátovém pouzdře v celé šíři. Další dva nové modely — Toundra a Toundra AR — se vyrábějí technikou „in situ“: všechny prvky jsou umístěny do formy již před naplněním polyuretánového jádra, což umožňuje výrobu tohoto modelu za velmi přístupnou cenu.

**Spalding:** Žádné novinky v nové sezóně, jenom rozšíření kolekce o levnější modely.

**Völkl:** Největší západoněmecký výrobce dává na trh kolekci 11 modelů, z nichž 3 sjezdové lyže, 3 kompaktní a 3 modely pro mládež. K výrobě používá své osvědčené kazetové protitorzní konstrukce z epoxidu a sklolaminátu, s dřevěným jádrem a maximálním využitím karbonového vlákna.

PAVEL BORSKÝ



# OSOBNOST LYŽAŘSKÉHO CVIČITELE

Osobnost cvičitele je základním činitelem ve výcvikové výchovné práci v lyžování. Výsledky této práce závisí především na cvičitelově společenském, morálním a kulturním profilu, na jeho odborných lyžařských dovednostech a znalostech a na jeho pedagogických kvalitách.

V dnešním příspěvku k této otázce se pokusíme upozornit v první řadě na některé aspekty hodnocení a vytváření cvičitelova profilu.

## PSYCHICKÉ VLASTNOSTI

Stanovit na základě morálně volních a psychických vlastností a schopností ideální typ cvičitele není snadné již pro pestrost podmínek a vlivů, za kterých cvičitelé působí. Proto také, pokud o těchto vlastnostech budeme hovořit, bude účelné považovat je spíše za příklad výčtu pozitivních znaků osobnosti cvičitele. Konkrétně pak můžeme takovýto výčet použít kupř. pro sestavení „katalogu chování“, podle něhož, jak dále podrobněji uvedeme, můžeme kontrolovat nebo trénovat své cvičitelské působení. Ve výčtu znaků osobnosti můžeme zdůrazňovat nebo doplňovat určité vlastnosti podle podmínek, a do nich patří i náš současný osobní profil, za nichž jako cvičitelé právě pracujeme.

### Příklad výčtu pozitivních vlastností cvičitele

Schopnost uvědomovat si potřeby společnosti, rozlišovat správné od nesprávného.

Výsledky práce cvičitele mohou do značné míry záviset na tom, jaký on sám přisoudí této práci společenský význam, jakou sociální roli svým cvičitelským působením zaujme. A tato závislost výsledků cvičitelovy práce na jejím společenském významu se projevuje nejen v bezprostředním účinku této práce, ale může působit i svým zpětným vlivem.

Cvičitel bude kupř. motivovat svoji činnost takto: „Získat společenské uznání a uspokojení ze své práce především tím, že bude jiným předávat dovednosti a znalosti, které jsou obecně pokládány za prospěšné.“ Při takovéto motivaci bude mít cvičitel zdůvodněnou naději, že získá určitý společenský respekt a toto ocenění jej bude opět zpětně aktivizovat ke zkvalitnění další cvičitelské činnosti.

V každém případě se dá očekávat, že takováto společensky hodnotnější motivace bude silnějším podnětem účinné a odpovědné cvičitelské činnosti, než motivace, jejímž obsahem je především „mít možnost si zalýžovat s dobrou partou, v níž cvičitelská funkce zajišťuje výhodné postavení.“

### Schopnost komunikovat a podněcovat

Výsledky cvičitelovy práce jsou závislé dále na tom, jak cvičitel dokáže své dovednosti a znalosti vzhledem k žákům uplatnit, jaký umí s žáky navázat kontakt, jak dokáže, aby jej žáci přijímali a uznávali. Od cvičitele se v tomto směru obvykle očekává:

- určitá sugestivnost projevu,
- duševní vitalita (živost, úsměv),
- citová vyrovnanost,
- přiměřená náročnost,
- trpělivost a porozumění,
- takt,



Z lyžařské výuky nejmladších v Jablonci nad Nisou

- spravedlnost,
- jasnost a čistota jazykového projevu.

Pokud jde o schopnost cvičitele podněcovat žáky, vytvářet a rozšiřovat jejich motivaci vzhledem k výuce lyžování, uvedli jsme řadu konkrétních příkladů v předchozích didaktických statích, uveřejňovaných v letošním ročníku časopisu „Lyžařství“.

## na POMOC trenérům A cvičitelům

Všeobecně se soudí, že žáky ovlivňuje také osobní příklad cvičitele. Zvláště důležité jsou tyto vlastnosti:

- cvičitelův ideový a kulturní profil,
- vztah k lidem a k práci,
- dodržování disciplíny a pořádku,
- správná životospráva.

Schopnost a smysl pro organizaci a plánovitost.

Zde nejsou důležité pouze organizační schopnosti, ale také význam, který cvičitel přikládá dobře organizované práci.

Odpovědnost

Psychická vytrvalost

Potřeba výsledků v práci

### Jednání a chování

Vlastnosti cvičitele se navenek projevují jako jednání a chování. Je to tedy jednání a chování cvičitele, které přímo působí na žáky. Podle zjišťování na různých věkových stupních, pokládají žáci cvičitele za úspěšného, jestliže:

- je zapálený pro věc,
- je schopný vytvořit s nimi dobrý kontakt,
- vloží do výuky značné úsilí,
- má sympatické vlastnosti jako trpělivost, dobrou náladu, je ochotný pomáhat a je spolehlivý.

Dobry cvičitel nemá ponechat své psychické vlastnosti samovolnému vývoji, ale má je cílevědomě rozvíjet. Docílit toho může kontrolou chování a jeho tréninkem.

### Kontrola chování

Cvičitel může své chování kontrolovat pomocí ohlasu, který má jeho chování a jednání u žáků. Jestliže s nimi diskutuje o výchovných a výcvikových problémech, jestliže je vede k tomu, aby sami přemýšleli o náplni výcviku a vyslechne také jejich hlas při přípravě vyučovacího programu, pak má reálnou naději, že od nich uslyší také upřímné slovo o své osobě a o svém chování.

### Trénink chování

Je výhodné, jestliže cvičitel provádí občas trénink svého vlastního chování tak, že je systematicky sleduje. K tomu je výhodné použít „katalogu chování“.

#### Příklad pozitivního katalogu:

Zanícený pro věc, pečlivý, spolehlivý, přátelský, vyrovnaný, dobře naladěný, zdvořilý, ohleduplný, trpělivý, ochotný pomoci, rozhodný.

#### Příklad negativního katalogu:

Nejistý, lhostejný, panovačný, náladový, výsměšný, nešikovný, bezradný, vtíravý, vychloubačný, nahněvaný, znužený, pedantský, rozvláčný, nespolehlivý, nedochvilný, nesoustředěný na práci.

Na základě katalogu chování se cvičitel snaží posoudit zpětně své chování v určitých konkrétních situacích; v právě zakončené vyučovací lekci, v minulém dnu, v právě uplynulém kursu. Takové soustavně prováděné posouzení svého chování může účinně ovlivnit chování cvičitele v budoucích situacích.

Příklad rozboru chování a jednání:

Připravil jsem dostatečně pečlivě výuku toho a toho cviku?

Byl jsem od prvního dne kursu přátelský ke všem členům družstva?

Byl jsem dostatečně trpělivý a pozorný při neúspěšných pokusech žáka X?

**Působení školitele**

Kvalitu chování budoucího cvičitele může do značné míry ovlivnit také jeho školitel. Péče o cvičitelovo chování a potřebná instruktáž v tomto smyslu jsou pro úspěšnou práci budoucího cvičitele stejně důležité, jako kupř. instruktáž vztahující se k technice jízdy na lyžích.

## FYZICKÉ PŘEDPOKLADY

Mezi tyto předpoklady patří fyzické vlastnosti a schopnosti a pohybové schopnosti cvičitele. Na těchto předpokladech značně závisí, jak cvičitel zvládne a jak je schopen rozvíjet techniku jízdy na lyžích a jakého stupně dosáhne v lyžařské výkonnosti. Pro cvičitele je proto nezbytné, aby soustavně pečoval o svoji fyzickou kondici a pohybovou všestrannost.

Význam péče o fyzické předpoklady cvičitele zdůrazňuje ještě okolnost, že lyžování patří mezi sporty, které kladou na zvládnutí odborných pohybových dovedností a na fyzickou výkonnost cvičitele maximální nároky.

Rozdíly mezi lyžařskými cvičiteli v technice jízdy a ve fyzické výkonnosti, který přesto nutně existuje, je možno vyrovnávat přidělením žáků vhodné technické a výkonnostní úrovně a vhodného věkového stupně. V každém případě by měla platit zásada, že limitované fyzické předpoklady je nutno vyrovnávat rozvojem psychických vlastností a odborného teoretického vzdělání. Dále by mělo být závazné, že cvičitel musí mít vždy o něco vyšší technickou úroveň, než jaká je cílová úroveň jeho žáků a fyzickou zdatností se musí svým žákům alespoň vyrovnat.

Bezvadné předvedení cviku je důležité zvláště při výuce mládeže. Kompenzovat ne zcela dokonalou ukázkou teoretickým výkladem je v krajním případě do určité míry přípustné u starších lyžařů.

## ODBORNÉ TEORETICKÉ VZDĚLÁNÍ

Do této oblasti cvičitelova profilu zařazujeme odbornou lyžařskou teorii, doplněnou především příslušnými pedagogickými, psychologickými a fyziologickými znalostmi. Úroveň teoretického vzdělání cvičitele určuje kvalitu celého pedagogického procesu.

Avšak i důkladné teoretické znalosti nejsou ještě zárukou, že bude cvičitel při své vyučovací praxi vždy uplatňovat. Cvičitel musí teorii promyšleně používat při plánování výcviku, musí si ji v praxi ověřovat a její výsledky sledovat. K tomu je možno doporučit podobný postup, jaký jsme uváděli pro kontrolu a trénink cvičitelova chování. Cvičitel si sestaví kupř. „didaktický katalog“, jehož obsahem jsou metody, postupy, zásady a organizační formy, které si zvolil pro práci s určitou skupinou lyžařů. Tento katalog pak použije jak při plánování jednotlivých lekcí, tak při jejich hodnocení.

## TYPY CVIČITELE

V předchozích odstavcích jsme naznačili schéma požadavků na lyžařského cvičitele v oblasti psychických vlastností, fyzických a pohybových předpokladů a v oblasti teorie. Tyto požadavky jsou důležitým vodítkem, jsou rámcovou normou, ale nejsou striktní šablonou. Každý cvičitel tuto normu dotváří podle specifiky své osobnosti.

Při výrazných rozdílech můžeme mluvit o různých typech lyžařského cvičitele. Kupříkladu:

— Typ vědecko-systematický — teoreticky fundovaný, přístupný novým názorům a poznatkům, jedná promyšleně.

— Typ empirický — vychází převážně z vlastních zkušeností, spíše konzervativní, dovede však jednat s lidmi a organizovat jejich činnost.

I cvičitelé takto rozdílných typů mohou mít v zásadě vyhovující výsledky své práce. Rozhodující mírou jejich kvality je, zda naučili své žáky na příslušné úrovni lyžovat a zda pozitivně přispěli k jejich životnímu stylu.

## VYJADŘOVÁNÍ CVIČITELE

Cvičitelova mluva je velmi důležitým prostředkem jeho výukové činnosti. Proto ještě závěrem shrnujeme základní požadavky na její úroveň:

Cvičitelův slovník má být vhodný a přesný, a to zvláště tehdy, když vyjadřuje odborné termíny. Má být pestrý a bohatý, aby se vyhnul únavnému opakování výrazu. Dále musí být korektní, aby nikoho neurážel.

Hlas má být dostatečně odstíněný, aby nepůsobil monotónně. Proto, aby jej všichni žáci dobře slyšeli, musí být dostatečně hlasitý. Přitom však musí být příjemný, aby přispěl k celkovému dobrému ovzduší v družstvu.

Výslovnost má být přirozená, přednes spíše pomalý. Důležitá je správná artikulace, aby všechna slova byla jasně srozumitelná.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

# Dobré výsledky lyžařské školy TJ Škoda Plzeň

V současné době se u většiny sportovních odvětví snižuje věková hranice, kdy adepti daného sportu získávají základní pohybové návyky, nezbytné pro úspěšné provádění příslušného sportu. Lyžování je také sportem, u kterého je velmi důležité začínat se základy již v raném věku. Malé děti získávají velmi snadno širokou základnu pohybových návyků, stabilitu, lyžařskou jistotu.

Při lyžařském oddíle TJ Škoda Plzeň je od roku 1970 každoročně otevírána lyžařská příprava. Jsou do ní zařazovány děti ve věku od 7 do 11 let. V této škole lyžování se zpočátku vyučovalo první rok na lyžích sjezdových, druhý rok na běžeckých. Po zkušenostech cvičitelů se od výuky na sjezdovkách upustilo. Nyní se vyučuje pouze na běžeckých lyžích. Je to z několika důvodů:

1. Příprava vychovává děti pro běžecký lyžařský oddíl — ti nejspíšejší jsou zařazováni do závodního družstva,
2. výcvik je rychlejší než na lyžích sjezdových,
3. je malé riziko úrazovosti,
4. běžecké lyžování je v souladu s regionálními geografickými a klimatickými podmínkami (Šumava),
5. je pro rodiče únosné z ekonomického hlediska.

Výcvikem na běžeckých lyžích se vytváří u dětí široká základna lyžařských pohybových zkušeností a dovedností, které mohou být využity i při rozvíjení dalších lyžařských disciplín. Pohyblivost dětí, která je dána běžeckou výzbrojí a výstrojí, vede k snadnějšímu a rychlejšímu zvládnutí všech lyžařských cviků. Časté opakování a pro-

cvičování umožňuje dokonalé zvládnutí základů lyžování. Po jejich zvládnutí je výuka zaměřena na speciální běžeckou přípravu.

Z hlediska pohybové a fyzické vyspělosti, morálně volních vlastností a v neposlední řadě i ukázněnosti rozdělujeme děti v přípravce do tří skupin:

I. Talentované, ukázněné, fyzicky dobře fundované děti s dobrými morálně volními vlastnostmi, které zvládly základy lyžování i speciálního běžeckého výcviku (těm je nabídnut vstup do lyžařského oddílu s perspektivou další závodní činnosti).

II. Děti, které dobře zvládly základy lyžování a mají o lyžování hlubší zájem, ale nemají pro závodění fyzické a psychické předpoklady (těm je nabídnut vstup do turistického oddílu tělovýchovné jednoty).

III. Méně pohybově nadané děti (získaly takovou znalost lyžování, že mohou bez obav lyžovat ve středně členitém terénu, pro další výcvik se s nimi však nepočítá).

## ORGANIZACE LYŽAŘSKÉ PŘÍPRAVKY

Lyžařská příprava lyžařského oddílu TJ Škoda Plzeň je organizována jako dvouletý cvičební cyklus pro děti, u kterých je perspektiva dobrého zvládnutí lyžařských dovedností, případně dalšího závodnického růstu. Děti, u kterých tento předpoklad není, absolvují pouze jeden rok přípravy.

Celkový počet dětí pro jeden rok je 50—55 (tento počet je závislý na kapacitě autobusu). Pro kvalitní a úspěšný

výcvik je důležité zajistit pro tento počet dětí 8–10 cvičitelů. V družstvu je pak 6–8 dětí, což je pro kvalitní výuku výhodný počet.

Protože se za sněhem zajíždí na všechny lekce na hory (Šumava), vybírá se kursově 300 Kčs od každého dítěte. Z této položky jsou hrazeny autobusy, nocležné, pojištění, čaj a jiné drobné výdaje.

Cvičitelé rozdělují na závěr lyžařského období účastníky přípravy do tří skupin podle další lyžařské perspektivy: I. vyspělé lyžaře (většinou se účastní přípravy 2. rok) — odchází k závodníkům nebo turistům,

II. neperspektivní děti bez kázně a snahy se učit — odchází z přípravy,

III. perspektivní lyžaře (účastní se 1. rok) — jsou zařazeni do 2. ročníku přípravy.

Podle dosavadních zkušeností se celkový počet účastníků přípravy rozdělí koncem lyžařského období přibližně na třetiny. Z těch nejschopnějších se vytvářejí základy závodnického kadru oddílu. Výhodou je, že si děti do oddílu přinášejí dobře zvládnuté základy lyžování a základy techniky běhu na lyžích. S tímto souborem dynamických stereotypů, získaných pod odborným vedením cvičitelů přípravy, trenéři závodních družstev počítají, nemusí se zdržovat vytvářením elementárních lyžařských návyků a začínají ihned s vlastním běžeckým tréninkem.

### ROČNÍ HARMONOGRAM LYŽAŘSKÉ PŘÍPRAVKY

Srpen—září — nábor nových adeptů

Září—březen — cvičení 1X týdně

Ríjen — schůzka cvičitelů s rodiči

Lистопад—prosinec — bursa

Prosinec — secvičná cvičitelů přípravy

Leden—březen — 9 celodenních lyžařských zájezdů s výukou

Duben — schůzka s rodiči

Duben—červen — cvičení 1X týdně pro perspektivní absolventy 1. ročníku přípravy

**Nábor nových adeptů** se provádí pomocí tisku (Pravda, Škodovák) nebo vlastní agitací cvičitelů, případně dětí, které se již přípravy zúčastnily.

**Cvičení** je 1X týdně 60 minut. Cvičitelé se zaměřují na rozvoj koordinace pohybů, obratnosti, rychlosti, síly, vytrvalosti a tím zvyšují funkční zdatnost organismu dětí. Velký důraz je kladen na kázeň, která je základem úspěšné a bezúrazové výuky na sněhu. Za příznivého počasí probíhá cvičení vždy venku a je zaměřeno běžecky. Při nepříznivých podmínkách se cvičí v tělocvičně. V prosinci si nováčkové pravidelně nosí do cvičení lyžařské boty, hole a lyže. V tělocvičně se učí svazovat a nosit lyže, navlékat správně hole, připínat lyže. Děti jsou také seznámeny s přípravou lyží k lyžování a s mazáním lyží. Je jim předvedeno skárování dřevěných lyží a příprava lyží se skluznicí z umělé hmoty. Jsou seznámeny se základy mazání lyží. Tento systém se velmi osvědčuje, protože při vlastním pobytu na horách se již děti s těmito základními problémy nezdržují a mohou většinu času věnovat vlastnímu lyžování.

Na říjnové **schůzce cvičitelů s rodiči** jsou rodiče seznámeni s celkovou organizací lyžařské přípravy, jakož i jednotlivých lekcí, s požadavky na výzbroj a výstroj dětí a s možnostmi dětí po absolvování přípravy. Rodičům je předvedena příprava dřevěných laminátových lyží pro lyžování.

**Bursa** je prováděna před cvičeními. Děti přinášejí lyžařské boty, lyže, hole, šustákové kombinézy, kterým odrostly a prodávají je mladším. Je to velmi výhodné pro prodávajícího i kupujícího. Prodávající má příspěvek na novou výzbroj a kupující má levnější výzbroj, která je za rok používána velmi málo opotřebovaná.

V prosinci je každoročně pořádána **secvičná** cvičitelů přípravy v Hojsově Stráži, kde má lyžařský oddíl ubytovnu Zámeček. Při ní se sjednotí metodika výuky po teoretické i praktické stránce. Secvičná je organizována jako dvaapůldenní seminář, při němž převládá praktické procvičování jednotlivých prvků výuky základního lyžování a běhu na lyžích. Náplň secvičné je rozdělena do šesti celků; dvou teoretických a čtyř praktických takto:

1. Organizační záležitosti lyžařské přípravy, promítnutí instruktažních lyžařských filmů a smyček.
2. Základní průprava — hry na rovině, rovnováha při sjíždění, výstupy.
3. Zatáčení a brzdění.
4. Teoretické ujednocení metodiky výuky.
5. Technika běhu na lyžích.
6. Aplikace všech prvků v terénu.

**Vlastní výuka lyžování** je rozdělena do 7 jednodenních lekcí a jedné dvoudenní lekce, při níž účastníci přespávají na Zámečku. Při těchto lekcích se dojíždí za sněhem autobusem, většinou na Šumavu.

Organizace dne při jednodenní lekci vypadá takto:

6.45	— sraz dětí v Plzni
7.00	— odjezd
8.30	— příjezd na Šumavu
8.30— 9.15	— sundání lyží z autobusu, mazání lyží
9.15—12.00	— nástup družstev, dopolední výcvik
12.00—13.30	— polední přestávka (studenty oběd mají děti s sebou, teplý čaj je zajištěn)
13.30—14.00	— mazání lyží
14.00—16.00	— odpolední výcvik
16.00—16.30	— naložení lyží
16.30	— odjezd
18.00	— předání dětí rodičům v Plzni

Na závěr lyžařského období je provedena **schůzka s rodiči**, na níž je zhodnocena činnost přípravy a výkony jednotlivých dětí. Cvičitelským sborem jsou navrženy děti pro závodní lyžování a turistiku, pro druhý rok přípravy i děti, s kterými se příprava loučí. Vše je rodičům řádně zdůvodněno.

V jarních měsících pokračuje **cvičení** 1X týdně pro děti vybrané do dalšího ročníku přípravy. Děti, vybrané pro závodní činnost, se po dohodě s trenéry zúčastňují tréninku se závodním družstvem.

### VÝUKA ZÁKLADŮM LYŽOVÁNÍ A BĚHU NA LYŽÍCH V LYŽAŘSKÉ PŘÍPRAVCE

Děti jsou pro výuku rozděleny do družstev 6—8členných. 1. a 2. družstvo je tvořeno dětmi, které jsou v přípravce druhý rok. Ostatní děti jsou předběžně rozděleny do družstev podle výkonnosti v prvním lyžařském půldni. Během lekcí jsou však ti, kteří se rychleji učí, přezarováni do vyspělejších družstev a naopak.

1. a 2. družstvo po 2—3 lekce probírá učivo minulého ročníku. Dbá se především na dokonalou stabilitu, dobré zatáčení, koordinaci pohybů. Pak se přechází ve výuce k speciálním běžeckým prvkům, jejich fixování. Hlavní důraz je kladen na techniku provedení.

U dětí absolvujících první rok přípravy se postupuje tak, aby pokud možno dobře zvládly náplň jednotlivých lekcí. Na začátku každé lekce je zařazeno důkladné zopakování a procvičení učiva z minulé lekce. Tím je umožněno dětem, které chyběly, aby se zařadily do další výuky.

Lyžování je jednou ze základních pohybových dovedností dnešního člověka. O tom svědčí to, že je zařazeno do povinných osnov tělesné výchovy ZDŠ i škol II. cyklu. Stále více našich občanů využívá zimního pobytu na horách a lyžování k závodění, turistice, k regeneraci pracovních sil. Aby měli z lyžování požitky a aby bylo bezpečné, vzniká v poslední době mnoho lyžařských škol a kursů, kde malé děti získávají základní lyžařské vědomosti a dovednosti.

Cílem lyžařské přípravy Škody Plzeň je naučit všechny děti základům lyžařského umění a ty nejmenší připravit po technické stránce pro závodní lyžování.

Lyžařská příprava je v provozu od roku 1970. Od té doby vychovala přes 350 lyžařů. Pro závodní výcvik bylo každý rok vybíráno kolem 10 lyžařů, do turistického oddílu odchází průměrně 10—12 dětí. Ostatní získali tolik lyžařských dovedností a vědomostí, že se mohou bez obav vydat s rodiči nebo pionýrským oddílem na hory.

Výhodou přípravy je, že finanční náklady jsou daleko nižší, než u kursů pořádaných na sjezdových lyžích. Kursově je téměř poloviční a výzbroj v porovnání se sjezdovou velmi levná a pro děti pohodlnější. Navíc během posledních pěti let nebyl při výcviku na sněhu zaznamenán jediný úraz.

Lyžařská příprava je velkým přínosem pro lyžování. Děti, které přicházejí do lyžařského oddílu z přípravy, mají proti jiným dětem vypěstovaný kladný vztah k horám a lyžování, dobrou fyzickou kondici a v neposlední řadě soubor základních lyžařských dovedností a techniky běhu na lyžích. Příprava však také vyžaduje velké organizační umění a cvičitelské úsilí a nadšení a množství volného času cvičitelů. Obětavost těchto lidí není vždy dostatečně společensky doceněna, i když mají velkou zásluhu na zdravém rozvoji naší mladé generace. Ale velkým zadosťučněním pro ně je radost dětí z pohybu na lyžích a velký kvalitativní rozdíl mezi lyžařským uměním v 1. a 9. lekci.

EVA NONFRIEDOVÁ

# Sneh a počasie z hľadiska voskovania lyží

Sneh spolu s počasím sú dôležití činitelia, ktorí ovplyvňujú kvalitu lyžovania. Ich poznanie a posúdenie z tohoto hľadiska spĺňa jeden z predpokladov k dosiahnutiu lepších výsledkov.

V súčasnej dobe má najviac poznatkov o snehu a jeho najintenzívnejším výskumom sa zaoberá mladý vedný odbor snehovej glaciológie. Výsledky zhrňujú podrobné poznatky o snehu, jeho charakteristike, presné metodiky k stanoveniu druhu, určenie vlastností, príčin a priebehu ich premeny. Tieto vedomosti a poznatky dajú sa uplatniť tiež pri riešení otázky mazania lyží, k čomu je zameraný obsah tohoto príspevku.

## TEORETICKÝ VÝKLAD SKLZU LYŽÍ

Sneh vytvára podložie, ktoré na svojom povrchu umožňuje hladké kĺzanie lyží — vlastný pohyb lyžiara. Podľa teórie o sklze, pri trení sklznice lyží o sneh sa vyvíja teplo, následkom čoho dochádza pod lyžou k topeniu snehového podložia. Pod sklznicou sa vytvára mikroskopická vrstva vody, v ideálnejšom prípade kvapôčiek. Čím je vodný film tenší, tým majú lyže lepší sklz. Na stope voda ihneď mrzne v neviditeľný ľadový povlak, alebo sa sneh vyhladí, čo podmieňuje ďalším lyžiarom väčšiu rýchlosť. V niektorých prípadoch, pri veľmi nízkych teplotách majú lyže tupší sklz. Je to tým, že trením nevzniká dostatočné množstvo tepla, ktoré je potrebné k roztopeniu snehových častíc. Naopak — pri vyšších teplotách dosiahne vrstva vody už takú hrúbku, že priľne na celú plochu sklznice a kladie sklzávaníu zväčšený odpor. Preto k obmedzeniu nepriaznivých podmienok je nutné podľa druhu snehu a počasia vhodne voleným voskom a správnym spôsobom voskovania ich obmedziť.

## SNEH, JEHO PREMENY A VLASTNOSTI

Sneh je pevná kryštalická fáza vody. Jeho prvotná kryštalizácia prebieha priamo v atmosfére a to formou pravidelných šesťhranných kryštálov — dendritov. V závislosti od teplotného zvrstvenia atmosféry, vetra a vzdušnej vlhkosti sa kryštály môžu zdeformovať. Sneženie prebieha periodicky za rozličných podmienok, čo spolu s metamorfózou snehu podmieňuje kopenie vrstiev snehu rôznych druhov a vlastností. Vrstvy dohromady vytvárajú snehovú pokrývku.

Pri posudzovaní snehu z hľadiska voľby vhodného vosku a spôsobu voskovania je dôležité určenie jeho druhu, vlhkosti a tvrdosti. Z lyžiarskeho hľadiska sú dôležité len povrchové druhy snehu, preto nie je potrebné spomínať a zaoberať sa druhmi, ktoré sa vyskytujú len vo vnútri snehovej pokrývky. Povrchové snehy sú predovšetkým produktom zrážiek. Potrí sem páperový sneh, zlomkový prachový, námraza, povrchová inováť a krúčky.

Páperový sneh sa skladá z veľkých neporušených primárnych hviezdíc. Vyskytuje sa pri sneženiach s nižšími teplotami ako  $-10^{\circ}\text{C}$  a za bezvetria. Je to mäkký, ľahký, porózny a suchý sneh. Kryštály sú nesúdržné. Má častove obmedzenejší výskyt. Zlomkový prachový sneh sa vyskytuje častejšie s dlhšou dobou výskytu. Vzniká rozdrobením primárnych dendritov buď už počas sneženia, alebo rozpadom napadnutého páperového snehu. Skladá sa z úlomkov a častí kryštálov. Jednotlivé jeho častice sú menšie, vytvárajú málo súdržné vrstvy. Ďalší z významnejších druhov — námraza sa v našich podmienkach vytvára na povrchu snehovej pokrývky približne od 1500 m n. m. a vyššie. Vzniká z kvapiek hmly hnaných vetrom, ktoré pri styku s chladnejším prostredím naň namfzavajú.

TAB. č. 1 — POPIS A ÚDAJE O SNEHU

	Druh snehu	Vznik a výskyt	Charakteristika a vlastnosti	Vhodnosť pre lyžovanie
Prvotné snehy	2 a/b Páperový	Pri a po snežení za bezvetria a nízkych teplotách. Krátka doba pretrvania.	Veľké 2—8 mm pravidelné dendrity, ľahký porózny, mäkký, vlhkosť max. 1 st.	Borivý sneh väčšinou s priemerným až dobrým sklzom, výborná jazda v hlbokom snehu, malý odpor.
	1—2 b Zlomkový prachový	Pri snežení s vetrom a nízkymi teplotami. Pretrváva dlhšiu dobu.	Úlomky kryštálov veľké 1—3 mm, ľahký porózny, tvrdosť max. 2 st., vlhkosť tiež.	Borivý sneh, priemerný až dobrý sklz, dobrá jazda v hlbokom snehu.
	2 b Námraza	Pri nízkych teplotách a vysokej vzdušnej vlhkosti vo vyšších polohách. Krátke trvanie.	Kompaktná masa, vytvára zástavovité, lastúrovité útvary. Vlhkosť 1—3.	Dobrý - priemerný sklz. Zmena smeru - oblúky bez veľkého úsilia.
	3 b Povrchová inováť	Pri chladnom slnečnom počasi. Dĺžka doby trvania podľa dĺžky počasia.	Veľké 1—5 cm lístkovité kryštály. Po stranách sklovitý lesk. Veľmi krehké, stojaté.	Veľmi dobrý sklz.
	3 a Krupky	Sneženie pri teplotách tesne nad $0^{\circ}\text{C}$ a krátko po ňom.	Častice zrnkovitého charakteru, porózny s malou tvrdosťou a vlhkosťou 2—3 st.	Horší sklz, veľký odpor pri zmenách smeru.
Metamorfované snehy	1 b Prachový	Rozpadom dendritov. Vyskytuje sa po snežení a najmä na svahoch pretrváva dlhšie.	Drobné častice 0—2 mm nepravidelného tvaru. Vlhkosť 0—2 st. Kompaktnejší, vytvára typické snehové útvary.	Priemerný aj horší sklz. Pri oblúkoch možnosť zarezávania.
	2 a Plstnatý	Premenou z prvotných snehov. Pri teplotách málo nad $0^{\circ}\text{C}$ . a tiež pri snežení okolo $0^{\circ}\text{C}$ .	Drobné vatovité častice, vlhkosť 1—3, sneh s dobrou súdržnosťou.	Zlý sklz, náročný na mazanie, najmä pre bežecké a turistické lyžovanie.
	1 a/b Hranatý firn	Vzniká kryštalizačnou metamorfózou. Má hlavné časové a objemové zastúpenie.	Kryštály veľkosti 1—5 mm sa sklovitým leskom. Vlhkosť 0—2 st., kompaktný.	Veľmi dobrý — dobrý sklz.
	1—2 c Guľatý firn	Otopením hrán kryštálov. Najmä ku koncu zimy a pri odmäkoch.	Zagulfatené, zrnkovité častice. Vlhkosť 3—5 st., kompaktný a súdržný.	Dobrý sklz, dá sa jednoznačne stanoviť pre mazanie.
	2—3 b Ľadová vrstva	Zmrznutím snehu po odmäku a zrážkach dažďa so snehom.	Kompaktná, tvrdá, niekedy sklovitá vrstva, veľmi hladká.	Rýchly sneh, náročný na dobrú prípravu lyží.

Významový stupeň druhového zastúpenia: 1 veľmi dôležitý, 2 menší význam, 3 nepodstatný. Obtiažnosť správneho namazania: a) — veľká, b) stredná, c) — malá

Je to kompaktná, krehká masa, ktorá pozvoľna metamorfuje na príbuzné druhy. Jej fázou sa vo vyšších polohách hôr vytvorí podstatná časť snehovej pokrývky.

Ďalšie druhy snehu vznikajú premenou spomenutých druhov a môžu sa vyskytovať aj pod povrchom. Z nich pre lyžovanie je veľmi dôležitý **prachový sneh**. Jeho častice sú drobné nepravidelného tvaru s matnými zlomovými plochami. Vzniká rozdrobením a úplným rozpadom dendritov. Mechanický rozpad prebieha jednak počas pádu a potom tlakmi aj vo vrstve. Pri rozpade vo vrstve dochádza k uvoľneniu mriežkovej energie, čo má za následok vznik tepla a ovlhnutia častíc na ich periférii. Prachový sneh sa nachádza zväčša v kompaktnejšom stave, uložený v rôznych útvaroch — snehové dosky, duny, brázdy apod. Pri oteplení sa predchádzajúce druhy premenia na **plstnatý sneh**. Jeho častice majú vzhľad maličkých, nepravidelných vatovitých chuchvalcov. Tento sneh je málo porózny, vlhký a súdržný. Následný druh s najčastejším výskytom je **hranatý firn**. Hlavné znaky hranatého firnu sú pravidelný kryštalický tvar a sklený lesk bočných stien. Pri oteplení sa vrcholy a hrany jeho častíc otopia, čím sa zaokrúhľia a nadobudnú tvar zrn. Je to nový druh — **gulatý firn**. V tejto forme prebieha aj roztopenie snehu, ktorého posledné štádium sa podobá hrubozrnnej kašovitej hmote. Podobný, veľmi mokrý sneh sa vyskytuje tiež pri snežení s dažďom. Má však ešte tupší skl. Vlhký povrch snehovej pokrývky pri silnom poklese teploty zmrzne na **ľadovú kôru**. Takáto vrstva je hladká, s rýchlym sklzom a značnou tvrdosťou (tabuľka č. 1).

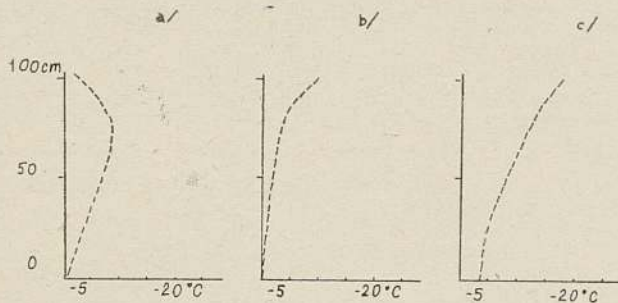
Vplyvom kolísania teploty, vlhkosti vzduchu, snečného žiarenia, pôsobením vetra a mechanických účinkov sneh podlieha neustálym zmenám. **Metamorfóza snehu** má tri základné vývojové štádiá, pri ktorých dochádza k výrazným kvalitatívnym zmenám fyzikálnych a mechanických vlastností snehu.

Prvá **dekryštalizačná** fáza znamená rozpad prvotných kryštálov až na drobné prachové častice, alebo **plstnatý sneh**. Pri následnej vývojovej fáze — **kryštalizácii** nastáva znovutvorenie kryštálov a dokonalejších tvarov jednotlivých častíc. Posledná fáza je **deštrukcia** a znamená rozpad až roztápanie snehu. Posledné dve fázy sa môžu v priebehu zimy niekoľkokrát vystriedať.

TAB. č. 2

Stupeň vlhkosti:	Popis:
1. Suchý sneh	Kyprý, nesúdržný sneh. Výskyt pri nízkych teplotách a jasnom počasí.
2. Slabo vlhký	Ešte kyprý sneh. Nie sú viditeľné častice vody, vlhkosť sa prejavuje len lepšou lepiivosťou — súdržnosťou snehu. Vyskytuje sa pri vlhkom ovzduší.
3. Vlhký sneh	Kompaktnější sneh s patrnými stopami tenkého vodného filmu na jeho časticiach. Vyskytuje sa pri vlhkom ovzduší a teplotách v tesnej blízkosti 0 °C.
4. Mokrý sneh	Kompaktný sneh nasýtený vodou, ktorá pri topení odtieká.
5. Veľmi mokrý sneh	Sneh je presýtený vodou — kašovitý. Voda odtieká. Výskyt pri snežení s dažďom a pri roztápaní snehu.

Obr. 1 Grafy teplôt v snehovej pokrývke



a) priebeh pri stúpajúcej teplote  
b) priebeh pri klesajúcej teplote  
c) priebeh pri dthotrvajúcom mraze

Ako už bolo skôr spomenuté, vlhkosť snehu je závažnou vlastnosťou pre sklz lyží. Rozoznávame 5 stupňov vlhkosti. Vlhosť povrchu snehovej pokrývky závisí od vzdušnej teploty a vlhkosti. Pri teplotách okolo 0 °C vlhkosť snehu narastá. Sneh je hydroskopický, preto pri mínusových teplotách o jeho vlhkosti rozhoduje stupeň vlhkosti vzduchu. Správne posúdenie odrazu vzdušnej vlhkosti na povrchovú vrstvu je častokrát najťažšou a rozhodujúcou otázkou pre voľbu vhodného druhu vosku a spôsobu voskovania.

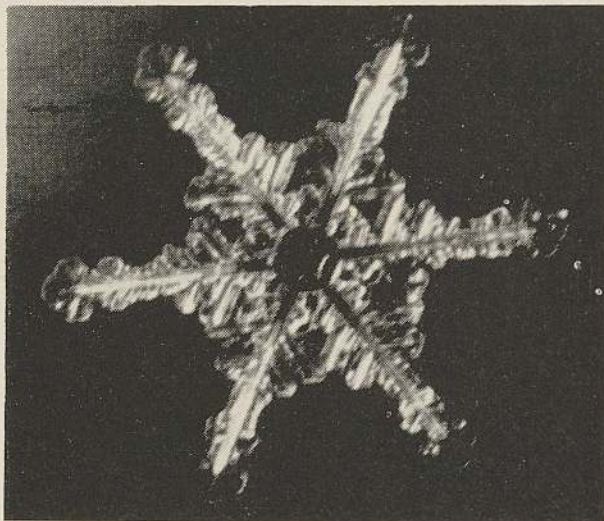
Vlhkosť snehu v každom prípade znižuje tvrdosť snehu. Pre účely voskovania lyží sa dá s dostatočnou presnosťou stanoviť použitím jednoduchých pomôcok. Má len doplňujúci význam. Presne s udaním hodnôt  $\text{kp/cm}^2$  sa dá zmerať kladivovou sondou.

TAB. č. 3

Stupeň tvrdosti:	Spôsob zistenia:
1. Veľmi mäkký	Do vrstvy snehu sa dá vsunúť päst
2. Mäkký	— „ — štyri prsty (otvorená ruka)
3. Stredne tvrdý	— „ — jeden prst
4. Tvrdý	— „ — ceruza tupým koncom
5. Veľmi tvrdý	— „ — čepeľ, kovová tyčka

### PRIEBEH A ÚČINKY VZDUŠNEJ TEPLoty A VLHKOSTI

Vzduch sa **ohrieva a ochladzuje** prevažne od zemského povrchu, ktorého teplotná bilancia je závislá od príjmu snečného žiarenia a strát vyžarovania. **Denný a ročný chod** teploty vzduchu prebieha podľa geografických podmienok a vývoja poveternostných podmienok. Geografické podmienky vytvárajú zemepisnú šírku, nadmorská výška a kontinentalita.



Forma dendritu

Pre voskovanie lyží je dôležité poznať zákonitosti denného chodu teploty vzduchu v zimnom období. V našich podmienkach **maximum** teploty vzduchu pripadá na 13.—14. hod. popoludní, denné **minimum** sa vyskytuje tesne pred východom slnka. Rozdiely medzi maximum a minimum vytvárajú dennú **amplitúdu**. Pri **oblačnosti** sú amplitúdy malé, za **jasných dní** a nocí naopak veľké. Všeobecným znakom v zimnom období je výskyt **inverzií** teploty v spodnej vrstve ovzdušia, čo znamená, že na dne kotlín a dolín, na úpäť svahov, sú teploty nižšie ako vo vyšších polohách. Menej výrazne sa prejavuje föhn — J a JZ vietor, ktorý na záveterných stranách spôsobuje silné oteplenie a odmäk.

Jednou z významných zákonitostí je klesanie teploty vzduchu s pribúdajúcou **nadmorskou výškou**. Úbytok prebieha podľa tzv. **vertikálneho teplotného gradientu**. Jeho priemerná hodnota je 0,6 °C na 100 výškových m.

Premenlivá teplota vzduchu sa potom s určitým oneskorením premieta do hĺbky snehovej pokrývky. Najväčšiemu vplyvu je vystavená vrchná vrstva snehovej pokrývky do hĺbky 10–15 cm. Pod týmto horizontom vplyv vzdušnej teploty slabne. Sneh nad povrchom terénu preberá teplotu pôdy a zväčša sa udrzuje na hodnote čo najbližšej k 0 °C.

Pri mínusových teplotách a pri zamračenej oblohe je teplota povrchu snehovej pokrývky taká istá ako je teplota vzduchu. Možná diferencia je  $\pm 0,5$  °C. Za jasného počasia pri silných mrazoch, najmä ráno, môže byť sneh aj o 1–3 °C chladnejší — premrznutý. Je to naakumulovaný chlad z denného minima. Teplota snehu sa potom postupne vyrovnáva k teplote vzduchu. Keď sú v ovzduší plusové teploty, povrch snehovej pokrývky si udrzuje  $\pm 0$  °C až +0,5 °C, ktorá teplota zasa pro ochladiení s malým oneskorením klesá podľa klesania teploty vzduchu.

Teploty pre účely voskovania lyží meriame v tieni vo výške cca 1,50 m a v povrchovej vrstve snehu zapichnutím teplomeru 1–2 cm pod snehový horizont.

**Vlhkosť snehu určuje množstvo vodných pár,** ktoré on momentálne obsahuje. Množstvo sa mení podľa veľkosti výparu a teploty vzduchu. Za určitej teploty vzduchu môže pojať len obmedzené množstvo vodných pár, ktoré predstavuje dosiahnutie **nasýtenie** s možnosťou zrážiek. Najznámejšia jej charakteristika je údaj o **absolútnej** vlhkosti vzduchu. Zisťuje sa jednoduchým aparátom — vlasovým vlhkomerom a udáva v % **nasýtenia**.

V zimnom období je vlhkosť vzduchu väčšia ako v lete. Denný chod má dve maxima, a to ráno a večer. Pretože meranie vlhkosti vzduchu nie je veľmi praktické, môže sa pre potreby voskovania odhadnúť a posúdiť podľa oblačnosti. V zime pri zamračenej oblohe alebo pri hmle býva vlhkosť vzduchu vysoká a blíži sa k hodnote 100 %. Nižšia je len za jasných snečných dní, kedy v poľudňajších hodinách poklesne aj na 50–40 %.

Vlhkosť vzduchu sa odráža aj na vlhkosti povrchu snehovej pokrývky. Spôsobuje ovlhnutie, alebo v súčinnosti s mrazom namrzanie a zmenu kvality snehu.

#### ZHODNOTENIE A UZÁVERY

Problém dobrého navoskovania lyží spočíva v prevencii úkolov:

1. správnom posúdení snehových podmienok a vývoja počasia
2. z toho vyvedení a stanovení patričných voskov a techniky vyvedenia
3. uskutočnení pečlivého navoskovania



Snehová pokrývka s pestrou druhovou skladbou

Snehové podmienky a vývoj počasia sú v zimnom období na horách dosť zložité. Ovplyvňuje ich pretrvávajúca poveternostná situácia, nadmorská výška, konfigurácia a expozícia terénu s pokročilostou zimného obdobia. Lyžiari sú častokrát nútení rozhodovať a previesť voskovanie vo väčšej vzdialenosti od miesta tréningu alebo preteku. Preto poznatky o zákonitostiach a zvláštnostiach vývoja počasia, metamorfózy snehu a jeho vlastnostiach (a zvláštnostiach počasia) sú dobrým vodítkom pri riešení otázky voskovania. Zvlášť uvážené rozhodovanie si vyžaduje posúdenie podmienok na dlhých bezdeckých tratiach a zjazdovkách s veľkým výškovým rozdielom a rozmanitou geomorfológiou terénu kadiaľ prebiehajú ich trasy. Na bežecích a zjazdových tratiach, na skokanských mostíkoch je sneh vždy mechanicky porušený — zmenený. V porovnaní s týmto lyžiar na lyžiarskej ture sa stretáva s neporušeným, prirodzeným snehom s pestrejšími podmienkami. Časové možnosti mu umožňujú podľa potreby zopakovať posúdenie a voskovanie. Pri pretekoch je potrebné brať v zreteľ ešte aj výšku štartovného čísla.

Pokiaľ naša odborná lyžiarska literatúra v dosť veľkej miere pojednáva o druhu lyžiarskych voskov, ich vlastnostiach a použití, už v menšej miere sú zverejnené poznatky a pojednania o snehu a vplyvoch počasia.

Rast a rozmach lyžovania si vyžaduje prehľadovanie vedomostí a poznatkov vo všetkých odboroch, ktoré s ním súvisia. Spracovanie tohoto pojednania je snahou prispieť k ozrejmieniu poznatkov o snehu a počasí v súvislostiach s voskovaním lyží.

Ing. LADISLAV MILAN

## Dobré výsledky sportovních tříd ZDŠ Vimperk

Před pěti lety dospělo ministerstvo školství, ČUV ČSTV a ÚV ČSTV k dohodě v otázce zřízení sportovních tříd na ZDŠ. Na základě výsledků předcházejícího desetiletého experimentu na některých školách vznikly sportovní třídy jako prostředek státní péče o sportovně talentovanou mládež.

Pro sportovní třídy jsou osnovami vyhrazeny čtyři druhy sportů: lehká atletika, plavání, sportovní gymnastika a lyžování (všechny disciplíny). Na ZDŠ ve Vimperku byla za velké podpory okresních stranických a státních orgánů a OV ČSTV otevřena první sportovní třída se zaměřením na běh na lyžích. Od té doby byla pravidelně každým novým školním rokem otvírána další sportovní třída. Při dobré práci těchto sportovních tříd vzniklo ve Vimperku tréninkové středisko mládeže pro běh na lyžích a sportovní gymnázium se zaměřením na běh na lyžích. Organizačně je tedy po sportovní i vzdělávací stránce zabezpečena návaznost péče o talentovanou mládež.

Uzavřením řetězce sportovní třídy — tréninkové středisko mládeže — sportovní gymnázium je prakticky zabezpečena pravidelná tréninková činnost pro 130 žáků od 11 do 16 let, tj. od kategorie mladšího žactva do kategorie mladšího dorostu, popř. staršího dorostu. Lyžařský oddíl TJ Šumavan Vimperk má v těchto kategoriích k dispozici 130 trénovaných závodníků.

Výkonnostní špička těchto dětí dosahuje již po tři roky národní úroveň a má výrazné úspěchy i v celostátním měřítku.

Komise sportovních tříd při ministerstvu školství ČSR prováděla na základě výsledků loňského školního roku komplexní hodnocení činnosti všech sportovních říd v ČSR. Pro větší názornost uvádíme čísla:

	LA	SG	PL	LY	Celkem
ČSR — škol se sport. třídami	30	8	13	8	59
1976–77 sport. tříd na škole	100	28	48	29	205
žáků ve sport. třídách školy	2968	705	1135	705	5503

V komplexním hodnocení škol byla zahrnuta kritéria: kádrové zajištění, materiální zabezpečení, výcvikové tábory, práce rady sportovní třídy, zabezpečení výběru žáků, zdravotnické zajištění, vedení tréninkových deníků žáků, zajištění návaznosti pro absolventy sportovních tříd, počet předaných žáků do péče TSM nebo SVS-M, finanční zajištění činnosti, pravidel-

nost čerpání rozpočtu. Jedenáct kritérií bylo hodnoceno body: 1 (nejlepší), 2, 3. Při tomto systému hodnocení získala ZDŠ Vimperk celkem 11 bodů, což se žádné jiné škole z celkového počtu 59 v ČSR nepodařilo. Hodnocení ministerstva školství ukazuje na vcelku dobrou práci sportovních tříd této školy a na oprávněnost záměrů, kterými se ve své prá-

ci řídí v tréninkovém a učebně vzdělávacím procesu, ve výběru žáků do sportovních tříd, v materiálové a finanční politice, ve výchovném procesu ap. Těchto vynikajících výsledků bylo dosaženo jen díky velkému úsilí všech pracovníků sportovních tříd — učitelů, trenérů a vedení školy, jakož i mimořádné pomoci stranických a státních orgánů ve městě a okrese.

K dalšímu rozvoji činnosti sportovních tříd ve Vimperku je nutné vyřešit jeden ze základních problémů jejich existence: kvalitní výběr nových žáků. Ve směrnicích ministerstva školství pro činnost sportovních tříd se uvádí: „Protože ST se staly jedním ze základních článků péče o vrcholový sport, je nutné jejich veškerou činnost zaměřovat tak, aby především připravovaly žáky na přijetí do vyšších článků péče o vrcholový sport a kladly základy nejen budoucí vrcholové sportovní přípravy a výkonnosti, ale také komunistické morálky, komunistického světového názoru i charakterových vlastností a celkové kulturní úrovně... Zejména je nutné vytvářet kolektivisticky zaměřenou osobnost žáka. Nesmíme připustit, aby se v důsledku naší péče o růst sportovní výkonnosti vytvářeli individualisticky zaměření jedinci, zahledění do svých sportovních úspěchů a neochotní udělat něco pro jiné. Pro růst sportovní úrovně není v tomto věku rozhodující vystupovat současnou maximální sportovní výkonností jedince, naopak daleko důležitější je v tomto věku kladit základy pro budoucí vrcholový sport jakož i pro budoucí osobnost a to veštranným tělesným rozvojem, dobrou pohybovou úrovní a pravidelným tréninkovým zatěžováním organismu. Jde nám o budoucí sportovní výkonnost dospělých jedinců a nikoliv pouze o výkonnostně akceleraované žáky vůči jejich vrstevníkům...“

Plnit s předpokládaným úspěchem tato kritéria péče o sportovně talentovanou mládež znamená velmi odpovědně a komplexně přistupovat k výběru žáků do sportovních tříd. Národně provedený výběr znamená kvalitnější cestu dalšího rozvoje každého jedince ve sportovní třídě. Dosaďovací zkušenosti s výběrem žáků do našich sportovních tříd ukázaly, že kvalitativní složení žáků v nových ST v některých směrech nedosahuje přes veškerou snahu školy potřebné úrovně. Dosud je otázka výběru a nábory jen věcí naší školy, která ve snaze zabezpečit dostatečné množství kvalitních žáků (splňujících kritéria výběru) se potýká s problémy, které při stále rostoucích kvalitativních požadavcích již není schopna sama zabezpečit.

Nelze tvrdit, že ve spádové oblasti a samotném Vimperku by bylo málo sportovně talentované mládeže. Přesto však si každý sportovní oddíl stěžuje na nedostatek kvalitních dětí. Děti je dost, jenom jich nedokážeme rozumně využít. Otázka výběru a nábory dětí do sportovních tříd má dva základní faktory:

- rodiče, na jejichž souhlasu záleží přijetí žáka do ST,
- sociálně společenský stav ve spádové oblasti a městě.

V současné době, s rostoucími požadavky na úroveň dětí a kvalitu prá-

ce se ukazuje, že pohled na funkci sportovních tříd jako článku vrcholového sportu není vždy u některých orgánů či složek, které se podílejí nebo nějak přicházejí do styku se sportovními třídami, jednoznačný a zcela podporující činnost sportovních tříd. Nejednotná stanoviska a zkreslené názory negativně ovlivňují veřejné povědomí, z něhož řada rodičů čerpá své informace pro svůj souhlas či nesouhlas se vstupem svého dítěte do sportovní třídy. Chceme-li zachovat kvalitu kolektivů sportovních tříd a tak splnit jejich poslání, musíme požadovat nejenom materiální, organizační, kádrové a prostorové zabezpečení činnosti ST, ale také jednotnou politiku všech orgánů a složek, jichž se činnost nějakým způsobem dotýká. Je nutné s konečnou platností a veškerou důsledností vyřešit přijatou směrnicí OV ČSTV Prahatice: lyžování je sportem číslo 1 v okrese. Nejde o preferenci lyžování za každou cenu, ale o rozumné a plánovitě využití talentů z řad naší zarávě mládeže a to o jejich využití v pravý čas, o účelné využití pravidelného tréninkového procesu, o efektivní využívání značných finančních prostředků na činnost ST a TSM a v neposlední řadě i o využití práce kvalifikovaných trenérů.

Nejsou zdravé a věci rozvoje talentované mládeže prospěšné různé snahy „konkurovat“ sportovním třídám v oblasti materiální, v oblasti stavby tréninkového procesu či kvality trénovaných dětí. Různé zbytečné lokální a osobní zájmy pak znamenají

mnoho potíží v perspektivní práci sportovních tříd a nedotažení některých plánovaných záměrů. Tyto krátkozraké zájmy současně brzdí i rozvoj dalších sportů u dalších dětí. Poslání a smysl sportovních tříd musí logicky podporovat každý, kdo rozumí sportu. Proto i výklad účelnosti sportovních tříd v praxi a na veřejnosti by měl této podpoře odpovídat.

Výběr kvalitních žáků pro sportovní třídy je počátek všeho — jistě i kvalitnějšího výběru v dorosteneckých kategoriích v jiných sportech v jiných sportovních oddílech. Řetěz sportovní třídy — sportovní gymnázium — tréninkové středisko mládeže a dále oddíly tělovýchovných jednotná svůj počátek ve sportovních třídách. Bojovat s názory rodičů, kteří se obávají časového i fyzického přetížení žáka ve sportovní třídě, nutného zatížení rozpočtu rodiny, předčasné specializace dítěte, bojovat s potížemi zpěslných žáků, kterých v posledních letech máme ve třídách 40 %, s jistou „nevlídností“ jiných škol při přesunu žáků na naši školu s nevraživostí jiných oddílů ve městě a jiných tělovýchovných jednot v okolí apod. při zabezpečování kvalitního výběru je již nad síly jedné školy. Otázka výběru žáků do sportovních tříd by měla být otázkou všech, kteří se nějak podílejí na tělovýchovném procesu v naší socialistické společnosti. Nábor do další sportovní třídy začne v lednu 1978.

KAREL HUDEČEK

ved. trenér ST ZDŠ Vimperk

## Beskydský pohár do druhého ročníku

Stoupající procento lyžujících dětí v Severomoravském kraji, podporované rozvojem řady sjezdářských center na svazích a úbočích nedalekých Beskyd vedlo k tomu, že v minulé lyžařské sezóně byl zahájen I. ročník Beskydského poháru mládeže a dorostu ve sjezdových disciplínách.

Cílem poháru bylo sérií veřejných závodů umožnit změřeni sil a výkonnosti závodníků, pro které dosud existovaly v sezóně jen městské přebory a nárazově pořádané veřejné závody, neboť pro závody krajského měřítko neměli v převážné většině výkonnost. Druhým cílem bylo podchytení rostoucích talentů. Vítězové kategorií proto postupovali do krajského finále Jesenického a Kárvinského poháru, které byly zaměřeny obdobně a jejichž kola probíhala souběžně v Jesenicích a Těšínských Beskydech.

Pohár byl organizován výběrovým způsobem s omezením počtu startujících, s bodováním podle sestupného klíče za umístění a progresivním způsobem za počet umístění v jednotlivých závodech. Ukončen byl finálovým závodem. Pořádání jednotlivých závodů (tři slalomy a obří slalomy) se ujaly tělovýchovné jednoty, které mají početnou základnu mládeže, nebo které zaměřily svou činnost zvláště na mládež. Byly to MEZ Frenštát, MEZ Vsetín, Tatra Kopřivnice, TJ Rožnov p. R., Vagónka Studénka, TJ Valašské Meziříčí a TJ Vítkovice.

Záměr pořadatelů byl zcela splněn. Rozpis závodů i při nedostatku sněhu v Beskydech byl dodržen, přestože většina oddílů pořádala závod na ná-

hradním místě i tratích. Nadšení dobrovolných pracovníků a snaha vytvořit pro mládež podmínky pro závodní lyžování překonaly nepřízeň počasí.

Zájem mladých závodníků i dalších TJ byl mimořádný a úroveň jednotlivých závodů znamenala podporu původního záměru pořadatelů. Všechny soutěže byly pořádatelci jednotami dobře zajištěny, a to nejen kvalitou tratí, ale i dobrou propagací a hodnotnými cenami. Beskydský pohár dosáhl vysoké hodnoty po všech stránkách. Závěr poháru byl důstojný, rozdělení cen se konalo v krásném areálu krytého bazénu v Novém Jičíně.

Průběh Beskydského poháru byl pečlivě sledován soutěžním výběrem v čele s předsedou Jirím Volkem. Při vyhodnocení byl přijat nový soutěžní řád a vyhlášen II. ročník soutěže.

První ročník Beskydského poháru byl dobrým počátkem nového úspěšného rozvoje sjezdového lyžování mládeže v celé pobeskydské oblasti, přispěl i k prohloubení spolupráce lyžařských oddílů Severomoravského kraje. Před pořadatelí a řídicím výborem stojí před zahájením II. ročníku úkol — se stoupající kvalitou závodníků i zvýšenými nároky soutěž nadále rozvíjet a zkvalitňovat.

LUDEK ŽÍDEK

# Třetí rok SVS-M ve Frenštátě p. R.

Středisko vrcholového sportu mládeže lyžování ve Frenštátě pod Radhoštěm vstoupilo v listopadu do třetího roku úspěšné činnosti. Patří mezi nejlépe pracující SVS-M. Vedoucím střediska trenéru Pavlu Mikeskovi z Třince se podařilo soustředit dobrý kolektiv mladých skokanů. Společně s olympijským vítězem Jiřím Raškou, trenérem střediska, se mohou pochlubit výbornými výsledky svých svěřenců. Pomáhají jim při tom vychovatelka Marta Slimáčková a MUDr. Ladislav Pilař, který se stará o dobrý zdravotní stav závodníků.

Frenštát pod Radhoštěm s třemi můstkami s umělou hmotou s normovými body 15,35 a 72 m a mimořádným porozuměním stranicích, státních a tělovýchovných orgánů se stal významným skokanským střediskem s kvalitními podmínkami pro přípravu skokanů, což pomáhá čs. lyžování k úspěšné reprezentaci. Na letošním prvním mistrovství světa juniorů ve Švýcarsku tři členové střediska si

vedli velmi úspěšně. Sedmnáctiletý Pavel Fizek se stal juniorským mistrem světa, Brzuchanski obsadil páté a Bobek deváté místo.

V současné době je v tomto SVS mládeže dvanáct členů. Nejmladší Jiří Parma a Milan Žingor chodí do ZDŠ, Václav Kaděra studuje na gymnáziu, Ladislav Heczu na průmyslovce. Elektrikářskými uční prvými rokem jsou Ondřej Martinák a Stanislav Martynek, zámečníky se učí třetí rok Josef Brzuchanski, Milan Kontůr a Pavel Fizek, jako dělníci pracují Jan Bubek, Rudolf Vojkůvka a Zdeněk Sekyra. Všichni jsou ubytováni v budově přímo pod můstkem, podařilo se dobře sladit jejich pracovní a studijní programy se sportovní přípravou. Mají zajištěno hodnotné stravování a denně tříhodinový jednofázový trénink. O prázdninách se připravovali dvoufázově.

Velmi aktivní je svazácká skupina střediska, která usměřuje politicko-společenskou činnost mladých skokanů. Svědčí o tom i velmi pěkná nástěnka v jejich ubytovně. Pět lyžařů SVS-M je členy čs. juniorského reprezentačního družstva.

Frenštátské středisko vyhlásilo závazek na počet 60. výročí VRSR a 20. výročí ČSTV, který úspěšně splnilo a ve většině bodů překročilo. Jeho členové odpracovali při úpravách sportovních zařízení více než 300 bri-



Josef Brzuchanski v přípravném období hodně posiloval a připravoval se svědomitě na novou závodní sezónu

gádnických hodin, uspořádali tři besedy k významným výročím, studenti a učňové ukončili školní rok 1977 v termínu, svazácká skupina pomáhá prospěchově slabším členům střediska, stará se o vzornou úpravu areálu budovy a příkladnou nástěnku střediska.

Zajištěna je spolupráce s tréninkovými středisky mládeže ve Frenštátě, Rožnově pod Radhoštěm a Třinci, které budou postupně doplňovat kolektiv, jakož i s TJ MEZ Frenštát. Jsou nejlepší předpoklady, že i nadále budou v tomto lyžařském středisku vyrůstat budoucí čs. úspěšní reprezentanti ve skoku na lyžích.

JAROSLAV TROUSIL

## NOVÍ ÚSTŘEDNÍ ROZHODČÍ

Na návrh subkomise rozhodčích VSL ÚV ČSTV jmenovalo představenstvo Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV na své schůzi 19. října tyto lyžařské rozhodčí ústředními rozhodčími:

Josef Adam, Kremnica; Miloš Cetl, Brno; Zdeněk Hroudka, Liberec; Josef Kohm, Police n. M.; ing. Pavol Kollárik, Dubnica n. V.; ing. Karel Klus, Třinec; ing. Dušan Kyselka, Brno; Jolana Pospíšilová, Tatranská Polianka; Věra Rabanová, Praha; Eugen Ronský, Bratislava; ing. Miroslav Růžička, Plzeň; Jiří Simon, Česká Třebová; Věra Těhníková, Praha a Elimír Tichý, Dolany.

Nově jmenovaní ústřední rozhodčí jsou dlouholetými obětavými pracovníky svazu, kteří vykonali nejen na úseku rozhodcovském, ale v celém hnutí velký kus záslužné práce. Jsou dlouhá léta zapojeni do lyžařského dění v celé naší zemi od Šumavy k Tatrám. S každým z nich se v zimě setkáte ať již na Špičáku, ve Špindlerově Mlýně, Harrachově, na Štrbském Plese, v Jasné a jinde, kde pomáhají organizovat a technicky uspořádat lyžařské závody všech druhů a na všech organizačních stupních, počínaje náborovými a oddílovými závody a konče závody mistrovskými a mezinárodními. Podílejí se také na každodenní mravenčí práci širokého aktivu dobrovolných pracovníků v celé oblasti masového a výkonnostního lyžování. Pracují s velkým zápletem a nadšením pro rozvoj lyžařského sportu jak klasických, tak sjezdových disciplín.

Je potěšitelné, že se do řad rozhodčích s nejvyšší kvalifikací postupně zařazují také ženy. Jejich dobrovolné práce v lyžování si obzvláště vážíme, neboť víme, že čas věnovaný společensky angažované činnosti ve sportu je pro ženy daleko vzácnější nežli tomu je u mužů.

Blahopřejeme ke jmenování a přejeme mnoho úspěchů a radosti v další práci pro rozvoj lyžařského sportu v naší krásné vlasti.

**Dr. OTTO KULHÁNEK**  
předseda subkomise rozhodčích  
VSL ÚV ČSTV

## Tanczos vítězem Poháru NF

Člen čs. reprezentačního družstva Ján Tanczos (ASVS Dukla Banská Bystrica) zvítězil druhou říjnovou nedělí v VII. ročníku mezinárodních závodů ve skoku o Pohár Národní fronty ve Frenštátě pod Radhoštěm na

můstku s umělou hmotou za účasti 75 startujících z Jugoslávie, Polska a ČSSR. Další čtyři místa patřila skokanům ASVS Dukla Liberec Jar. Balcarovi, Frant. Novákovi, Felixovi a Jiráskovi. Šestý skončil nejlépeší jugoslávský závodník Norčič. Tanczos měl v obou kolech nejdelší skoky 88,5 a 89 m.

Výsledky: 1. Tanczos (ASVS Dukla Banská Bystrica) 246,8 (88,5 a 89), 2. Jaroslav Balcar 237,4 (85 a 83,5), 3. František Novák 237,3 (87 a 85,5), 4. Felix 235,2 (85 a 84), 5. Jirásko (všichni ASVS Dukla Liberec) 234,8 (86 a 85), 6. Norčič (Jugoslávie) 232,7 (86,5 a 85), 7. Rusko 231,1 (85,5 a 85), 8. Samek (oba ASVS Dukla Banská Bystrica) 231,0 (86 a 83,5), 9. Jiří Balcar (ASVS Dukla Liberec) 229,2 (86 a 83), 10. Janouch (SVS RH Štrbské Pleso) 224,5 (84 a 83). Nejlepší Polák J. Tajner byl patnáctý s 215,2 (82,5 a 79 m).

V závodě juniorů zvítězil Svoboda (SVS-M Dukla Liberec) 155,6 (69,5 a 68,5) před Žingorem 151,4 (64,5 a 69) a Parmou (oba SVS-M Frenštát p. R.) 142,6 (66 a 67). Čtvrtý byl Freitag (NDR) 139,7 (60 a 64).





# Výcvikový tábor TSM Strakonice

V krásném prostředí píseckého lyžařského svahu s umělou hmotou u řeky Otavy se letos již druhý rok sešli sjezdaři tréninkového střediska mládeže Strakonice. Od letošního roku nemá toto TSM zařazený jen mladé sjezdaře z Jihočeského kraje, ale rozhodnutím trenérské rady VSL ČOV ČSTV nadějně závodníky z celé Šumavy.

Byl to druhý výcvikový tábor — první se konal ve druhém červencovém týdnu tradičně na Lipně. Při tomto tak jako v předcházejících letech trénují a bydlí sjezdaři TSM Strakonice společně s běžci, aby se alespoň jedenkrát v roce sešli, skamarádili a utužili kolektiv jednoho z nejlépe pracujících tréninkových středisek mládeže v ČSR, vedeného zkušeným trenérem Václavem Půbalem. Trenér sjezdařů TSM Strakonice Rudolf Adam, posluchač dálkového studia TŠ FTVS, má pro sezónu 1977—1978 zařazených 6 chlapců a 1 děvče — žáků, kteří splnili stanovená kritéria.

Písecké kartáče sloužily nejen k vybrušování techniky, zvykání si na výstroj a rychlost, ale též na oblouky v branách tratí obřího slalomu tak, jak to písecký svah dovoluje. Svah byl využíván pro trénink ve dvou fázích. V té první, při níž měli všichni účastníci výcvikového tábora budíček již před 6. hodinou, se „tvrdě pracovalo“ celou 1½ hodinu. Potom následovala snídaně a odpočinek a začala první fáze všeobecného tréninku, který končil před obědem. Odpoledne po poledním klidu byl další dvouhodinový trénink. Denně od 18 do 19 hod. následovala další hodina tréninku na hmotě a po ní večere.

Ivana Anýžová, Dan Broda, Richard Cisler, Tomáš Tichý, Martin Smrž a po těžké zlomenině nohy z letošního posledního sněhu — ne s plným zatížením trénující Vláda Adam vždy už čekali na hodinu večerky po náročné přípravě.

Program druhého výcvikového tábora TSM sjezdařů z lyžařských oddílů Startu Luby u Klatov, ČZ Strakonice, Spartaku Písek a Motoru České Budějovice byl zaměřen nejen na jízdu na svahu s umělou hmotou. Po lipenském týdenním získávání vytrvalosti i v Písku zvyšovali mladí závodníci fyzickou zdatnost, rychlost a podrobili se kontrolním testům.

Pro výcvikové tábory TSM jsou v Písku ideální podmínky. Hlavně díky pochopení a pomoci ss. Černíka, PhMr. Smrže, Píseckého z vedení lyžařského oddílu Spartaku Písek a správce lyžařského stadiónu s. Wolfa. Je zde možno využít atletickou dráhu, lodě píseckého Jitexu, tenisové kurty, hřiště Spartaku Písek u horolezecké chaty a hlavně celého komplexu lesních cest a cestiček na Hradišti a cesty kolem Otavy k Zátavskému mostu. Všechno sloužilo ke splnění předem stanoveného programu: vytrvalostním běhům, posilování a slalomům mezi stromy. Silnice na okruhu Písek — Dobeš — Kestřany — Písek též k jízdě na kole. Škoda, že velké líjaky stanovený program pokazily. Přesto však 37 hodin se tréno-

valo v přírodě, 13 hodin bylo jízdy na hmotě, při které bylo najeto téměř 26 km ve volné jízdě a 1736 bran obřího slalomu.

Trénink na hmotě má TSM zajištěn každou sobotu až do napadnutí prvního sněhu. Bude-li další příprava tak intenzivní jako při výcvikovém táboře, budou jistě i výsledky v závodech takové, jako při II. ročníku závodů na umělé hmotě 3. září, kdy vyhráli kategorie žactva Ivana Anýžová a Richard Cisler, oba členové TSM Strakonice.

RUDOLF ADAM

Radim Broda při výcvikovém táboře TSM na hmotě v Písku



## Z kuchyně SVŠ ČH Štrbské Pleso

Tri roky bolo Stredisko vrcholového športu ČH Štrbské Pleso umiestnené v stavebnom provizóriu, ktoré bolo len slabým odvarom naozajstných potrieb. Situácia sa skomplikovala ešte aj zriadením strediska vrcholového športu mládeže, pre ktoré už vonkoncom neboli podmienky na koncentrovanú prípravu pretekárov v klasických lyžiarskych disciplínach. Vedenie strediska muselo riešiť aj komplikované kádrové otázky.

Napriek tomu plnili úspešne svoje poslanie. Na ZOH v Innsbrucku štartovali piati reprezentanti ČSSR z tohto strediska. Okrem toho získal 31 medailí na majstrovstvách ČSSR, z toho deväť titulov majstrov ČSSR, obhájenie prvého miesta v súťaži družstiev, to sú ďalšie úspechy lyžiárov zo SVŠ a SVŠ-M na Štrbskom Plese. Preto ani neprekvapuje, že v sezóne 1977—78 majú do reprezentácie ČSSR zaradených osem svojich členov.

V súčasnosti sa však už situácia podstatnejšie zlepšila. Prestahovali sa do nového objektu, čím sa vyriešili problémy ubytovania, skladovacích a čiastočne aj tréningových priestorov. Vedenie strediska na čele s novým vedúcim Pavlom Balážom sa snaží teraz vytvoriť podmienky aj pre stravovanie a ešte viac vylepšiť možnosti kvalitného tréningu dokončením prístavby ďalšieho objektu. V pláne je tiež racionalizácia práce a s tým spojená úspora pracovných síl. Veľmi úspešne sa rozvíja vzájomná spolupráca trénerov, keď traja tréneri strediska (Baluch, Ilavský, Brúzik) sú asistentmi trénerov štátnej reprezentácie a vedení niektorých spoločných výcvikových táborov. Okrem nich pôsobia na Štrbskom Plese tréneri Škvaridlo a Seidl.

Čo sa podarilo zlepšiť v organizačnej a materiálnej situácii, naruša čiastočne súčasný generačný problém pretekárov. Odišlo niekoľko reprezentantov, medzi ktorými sú aj Michalko, Paulů, Jeriová. Preto sa orientujú na výchovu svojich mladých pretekárov v SVŠ-M. Jeho členmi sú o. i. juniorskí reprezentanti ČSSR Blažko, Rak, Očenášová-Blažková. Svoje zábery realizujú v dobrej spolupráci s tréningovými strediskami mládeže a školskými športovými triedami v oblasti Vysokých Tatier. Tu čerpajú novú krv.

„Výborne nám pripravujú mladých pretekárov najmä na Štrbe, kde práca

súduha Kováča znesie aj najprísnejšie kritéria. Podobne treba kladne hodnotiť spoluprácu s TSM v Tatranskej Lomnici, kde tréner Hanus vychováva niekoľko nádejných združenárov. Už tradične dobrá je naša spolupráca so SVŠ-M v Liptovskom Hrádku, kde je liaheň mladých bežcov výborne vedená trénerom Húskom. Dovoľte mi zmieniť sa o vynikajúcej práci súduha Kučeru v Hrinovej, kde doteraz nie je vytvorené žiadne stredisko, ale odkiaľ nám chodia výborne pripravení mladí lyžiari“ — pochvaluje si spoluprácu nový vedúci SVŠ P. Baláž.

Problémom ostáva doprava mladých pretekárov na Štrbské Pleso. Sú to žiaci škôl a odborných učilišť, navštevujúci školy po celom okrese Poprad. Musia ich dopravovať osobnými služobnými autami do šiestich škôl a štyroch učilišť. To má svoj negatívny vplyv na celkovú výchovnú prácu; ani ztráta času nie je zanedbateľná a zabezpečenie súladu medzi športovou prípravou a úspešným štúdiom vyžaduje maximálne úsilie. Pre budúcnosť si veľa sľubujú od úprav štúdiá vrcholných športovcov, schválených Ministerstvom školstva SSR, podľa ktorých by sa zainteresované školy mali podieľať iniciatívne na zvládnutí predpísaného učiva formou doučovania a osobitnej pomoci.

Stredisko vrcholového športu ČH Štrbské Pleso je dodávateľom pretekárov pre reprezentáciu ČSSR v behu na lyžiach a v pretekoch združených. Vedenie strediska a tréneri vyvíjajú nielen dobré materiálne, ale aj tréningové podmienky, pri uplatňovaní progresívnych foriem tréningového procesu. Okrem toho SVŠ plní tiež úlohu metodického centra v oblasti svojho pôsobenia. Tréneri a metodici tu nachádzajú pochopenie pri hľadaní ciest na zvýšenie kvality svojej práce.

-es-

# Světový pohár ve sjezdových disciplínách

Světový pohár 1977—78 ve sjezdových disciplínách, který byl zahájen v prosinci, pokračuje v příštím roce těmito závody:

## MUŽI

5. ledna: Oberstaufen [NSR] — slalom  
8.—9. ledna: Zwiesel [NSR] — slalom a obří slalom  
14.—15. ledna: Wengen [Švýcarsko] — sjezd a slalom  
16. ledna: Adelboden [Švýcarsko] — obří slalom  
20.—22. ledna: Kitzbühel [Rakousko] — dva sjezdy a slalom  
10.—12. února: Chamonix [Francie] — sjezd a slalom  
2.—4. března: Mt. Stratton [USA] — slalom a obří slalom  
7. března: Mt. Cramm [USA] — obří slalom  
12. března: Laax [Švýcarsko] — sjezd  
16.—19. března: Arosa [Švýcarsko] — obří slalom a paralelní závod

## ŽENY

- 6.—7. ledna: Pfronten [NSR] — sjezd a slalom  
11.—12. ledna: Diablerets/Les Mosses [Švýcarsko] — sjezd a obří slalom  
18.—19. ledna: Badgastein [Rakousko] — sjezd a slalom  
22. ledna: Maribor [Jugoslávie] — slalom  
24. ledna: Berchtesgaden [NSR] — slalom  
8.—9. února: Megève/StGervais [Francie] — slalom  
2.—4. března: Mt. Stratton [USA] — slalom a obří slalom  
6. března: Mt. Cramm [USA] — obří slalom  
11. března: Bad Kleinkirchen [Rakousko] — sjezd  
16.—19. března: Arosa [Švýcarsko] — obří slalom a paralelní závod

## EVROPSKÝ POHÁR

Evropský pohár ve sjezdových disciplínách pokračuje v roce 1978 závody:

### MUŽI

- 7.—8. ledna: Morzine [Francie] — dva sjezdy  
14.—15. ledna: Pila [Itálie] — sjezd a slalom  
20.—21. ledna: Lenzerheide/Sv. Mořic [Švýcarsko] — sjezd a obří slalom  
27.—29. ledna: Haus [Rakousko] — dva sjezdy a slalom  
5. února: Limone [Itálie] — sjezd  
25.—26. února: Borovec [Bulharsko] — slalom a obří slalom  
1.—2. března: Sarplina/Skopje [Jugoslávie] — slalom a obří slalom  
5.—6. března: Jahorina [Jugoslávie] — slalom a obří slalom  
9.—10. března: Tarvisio/Sella Nevea [Itálie] — slalom a obří slalom  
12.—13. března: Oberstdorf [NSR] — slalom a obří slalom  
18.—19. března: Zakopané [Polsko] — slalom a obří slalom  
22.—23. března: Jasná [ČSSR] — slalom a obří slalom  
25.—26. března: Vysoké Tatry [ČSSR] — slalom a obří slalom

### ŽENY

- 7.—8. ledna: Les Gets [Francie] — slalom a obří slalom  
13.—14. ledna: Meribel [Francie] — dva sjezdy  
21.—22. ledna: Piancavallo [Itálie] — slalom a obří slalom  
28.—29. ledna: Cerrero Laghi [Itálie] — sjezd a slalom  
4.—5. února: Crans-Montana [Švýcarsko] — dva sjezdy  
25.—26. února: Szczyrk [Polsko] — slalom a obří slalom  
7.—8. března: Isola [Francie] — slalom a obří slalom  
11.—12. března: Unteriberg/Hoch Ybrig [Švýcarsko] — slalom a obří slalom  
18.—19. března: Jochberg [Rakousko] — slalom a obří slalom  
23.—25. března: Vysoké Tatry [ČSSR] — slalom a obří slalom

## Zimní univerziáda připravena

K nejdůležitějším událostem nové lyžařské sezóny v ČSSR patří Mezinárodní univerziáda 1978, která bude uspořádána 5.—12. února ve Spindlerově Mlýně. Zúčastní se jí nejlepší vysokoškolská lyžařská tria kontinentů. Na pořadu jsou klasické i sjezdové disciplíny.

Pořadatelé soutěže pečlivě připravili a mají zásluhu na vybudování nových běžeckých tratí na Mísečkách, které mají náročné mezinárodní parametry. Byly vyzkoušeny 10. a 11. prosince při V. ročníku Memoriálu Jiřího Kotátka a XIV. ročníku štafetových závodů o Štít FTVS, které uspořádala FTVS Univerzity Karlovy.

Program Mezinárodní univerziády 1978:

**Neděle 5. února:** slavnostní zahájení v 19 hod.

**Pondělí 6. února:** první část závodu sdruženého — skoky ve 13 hod.

**Úterý 7. února:** slalom mužů v 9 hod., běh žen na 5 km a mužů na 15 km v 10 hod., slalom žen ve 13 hod.

**Středa 8. února:** štafety žen 3×5 km v 9 hod., první kolo obřího slalomu žen a závod ve skoku v 10 hod., štafety 4×10 km v 10.30 hod., druhé kolo obřího slalomu žen ve 13 hodin.

**Čtvrtek 9. února:** první kolo sjezdu mužů v 10 hod., druhé kolo sjezdu mužů ve 13 hod.

**Pátek 10. února:** běh žen na 10 km v 9 hod., běh mužů na 30 km a první kolo obřího slalomu mužů v 10 hodin, druhé kolo obřího slalomu mužů ve 14 hodin.

**Sobota 11. února:** sjezd žen v 10 hod., slavnostní zakončení univerziády v 11.30 hodin.

● V 5. ročníku Memoriálu Jiřího Kotátka na Mísečkách v běhu mužů na 15 km zvítězil Bečvář (Dukla Liberec) za 48:52,6 min. před Balatkou (Naveta Jablonec) 49:23,3 a Kynclem (VŠ Praha) 49:35,4, z žen na 5 km byla první Gaudelová (Spartak Vrchlabí) 16:55,8 před Haviovou (VŠ Praha) 17:40,4. Štafety mužů na 3×10 km vyhrála Slavia VŠ Praha v čase 1:46:01,7 a závod žen na 3×5 km Slavia VŠST Liberec za 1:11:03 hod.

## Upozornění našim členům

Nezapomeňte si zajistit předplatné ročníku 1978 Lyžařství u svého poštovního doručovatele. Noví předplatitelé mají možnost objednat si zaslání našeho odborného měsíčníku v okresní administraci Poštovní novinové služby, nebo písemnou přihláškou k odběru zaslanou redakci časopisu Lyžařství, 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Chceme v novém ročníku dále zlepšit a zpestřit jeho obsah.

Všem našim členům přejeme hodně zdraví, osobních i sportovních úspěchů a pěkné lyžování v novém roce 1978! **REDAKCE**

Fotografie na první a zadní straně obálky Ivo Petřík, na druhé straně Jaroslav Trousil, na třetí straně obálky M. Kos a Jaroslav Trousil.

Fotografie uvnitř měsíčníku Zdeněk Holačka, Jaroslav Honců, Ludovít Lettrich, Pavel Mikeska, ing. Ladislav Milan, ing. J. Prskavec a Jaroslav Trousil.

# Republikové závody

Přinášíme druhou část závodů, které švédská VSL ČUV ČSTV, pro druhou polovinu ledna a v únoru 1978:

- 15.—18. ledna: přebor ČSR dorostu ve sjezdových disciplínách ve Spindlerově Mlýně, pořadatel MV Praha  
21.—22. ledna: přebor ČSR dorostu oddílových družstev v běhu v Jilemnici, Ski Jilemnice  
přebor ČSR žáků ve skoku v Desné, TJ Desná  
23.—24. ledna: národní liga družstev ČSR-C ve Spindlerově Mlýně — dvakrát sjezd mužů a žen, Slavia Žižkov ÚRO  
25.—26. ledna: národní liga družstev ČSR-M ve Spindlerově Mlýně — dvakrát sjezd mužů a žen, Technika Brno  
29. ledna: Jizerská padesátka, veřejný závod mužů a žen v běhu v Bedřichově, Lokomotiva Liberec  
2.—5. února: přebor ČSR dospělých ve sjezdových disciplínách na Špičáku v Jizerských horách (muži a ženy), Bižuterie Jablonec  
4.—5. února: přebor ČSR žactva v běhu v Lučanech, Jiskra Lučany  
přebor ČSR žactva v závodě sdruženém v Albrechticích v Jizerských horách, Tofa Albrechtice  
Český pohár dorostu v závodě sdruženém v Písařově, TJ Písařov  
6.—7. února: NKZ žactva — dvakrát sjezd na Špičáku na Sumavě, TJ Špičák

února: první část přeboru ČSR žactva ve sjezdu na Špičáku na Sumavě, TJ Špičák

- 11.—12. února: národní liga družstev ČSR-A v běhu (muži a ženy) na Jizerce, RH Jablonec  
národní liga družstev ČSR-B v běhu (muži a ženy) ve Svratce, Mars Svratka  
přebor ČSR dorostu ve skoku a v závodě sdruženém v Lomnici n. Popelkou, Technolen Lomnice n. P.  
NKZ dorostu ve slalomu a obřím slalomu, Memoriál Sallera v Bílé, TJ Vítkovice  
16.—19. února: přebor ČSR dospělých v běhu na Pustevnách (muži, ženy, junioři a juniorky), TJ Valašské Meziříčí  
18.—19. února: přebor ČSR oddílových družstev dorostu v běhu ve Velkých Hamrech, Sokol Velké Hamry II  
přebor ČSR dospělých ve skoku a v závodě sdruženém v Liberci, Ještěd Liberec,  
druhá část přeboru ČSR žactva ve slalomu a obřím slalomu na Grúni, MSA D. Benešov  
25.—26. února: přebor ČSR dorostu v běhu na Zadově, Sumavan Vimperk  
národní liga družstev ČSR-C ve slalomu a obřím slalomu (muži a ženy) v Desné - na Špičáku v Jizerských horách, Ekonom a Chemie Praha



# ZAČALA nová sezóna

Měsíc prosinec znamená zahájení nové lyžařské sezóny a první závody. Stále stoupá zájem o masové akce, jichž se zúčastňují i neorganizovaní lyžaři. Patří mezi ně Ve stopě Jizerské padesátky, jejíž letošní ročník si připomínáme na prvním obrázku záběrem, jak to vypadalo před startem jedné skupiny. Na druhém jsou nadějní mladí čs. sdruženáři Kumpošt, vítěz Bukvic a Vojkúvka, kteří si vedli úspěšně v kvalifikačních závodech starších dorostenců v Harrachově. Mladí běžci a běžkyně Ještědu Liberec se pilně připravovali na novou sezónu na kolečkových lyžích na nové asfaltbetonové dráze na Bedřichově v Jizerských horách, odkud je třetí fotografie.



