

38975.46

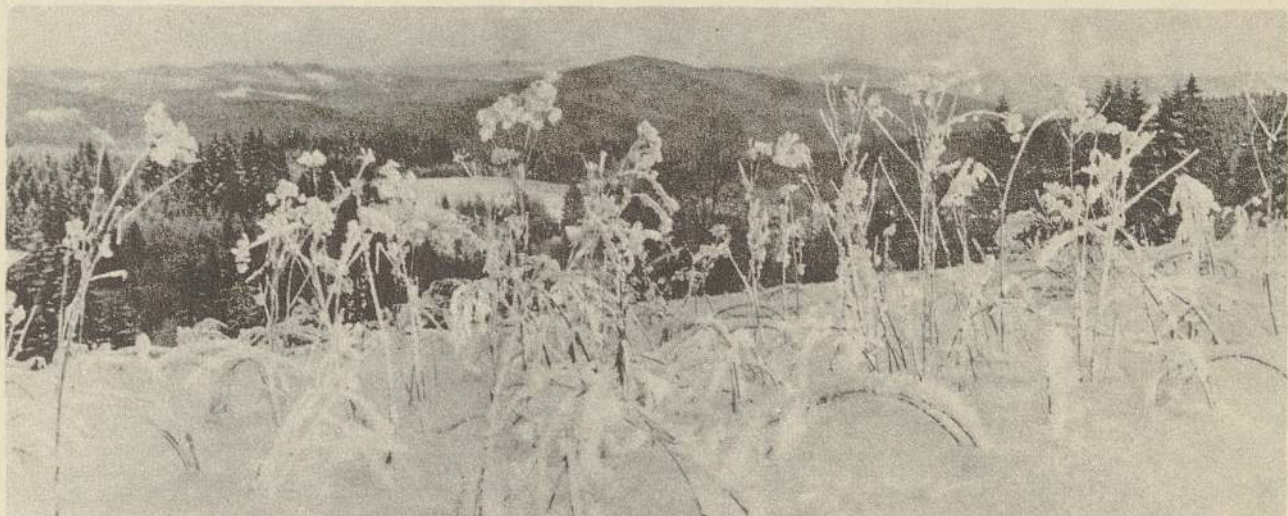
Jedlička 189

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ LEDEN 1979 ♦ Kčs 3,—

1





Krásy Jizerských hor lákají lyžaře



Velmi pěkné lyžařské terény, přírodní krásy Jizerských hor, značný počet upravovaných svahů a lyžařských vleků, jakož i dobré spojení lákají do této oblasti stále větší počet lyžařů. Také tentokrát zejména v okolí Jizerky byly dobré sněhové podmínky již na začátku zimní sezóny, Krásu zimní přírody v Jizerských horách ukazují dvě fotografie, na třetím je čilý ruch na startu Jizerské padesátky na louce u Hrabětic. Její letošní 12. ročník se koná 29. ledna. O možnostech lyžování v Jizerských horách si přečtete zajímavý článek uvnitř měsíčníku.

Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

SVĚTOVÝ POHÁR
SJEZDARŮ A BĚŽCŮ

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NOVÁ LYŽAŘSKÁ SEZÓNA JE V PLNĚM PROUDU. PRVNÍ SNÍH PŘIVÍTALA MLÁDEŽ VE VŠECH HORSKÝCH STŘEDISCÍCH A RADOSTNĚ VYBĚHLA DO NOVÉ SEZÓNY, JAK UKAZUJE OBRÁZEK NA TITULNÍ STRÁŇCE. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY RADOŠT Z ÚSPĚŠNĚ DOKONČENÉHO ZÁVODU KATEGORIE DŘÍVE NAROZENÝCH, KTERÍ TAK PROKAZUJÍ SVOU DOBROU PŘÍPRAVENOST

lyžařství

Ročník 65

Číslo 1

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Trousil. Řídí redakční rada: J. Trousil, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulháněk, 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, 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. prosince 1978.

ISSN - 0323 - 1445

Do nového roku 1979

Vstupujeme do předolympijského roku, roku spartakiádních soutěží, velmi významného pro čs. tělovýchovu. Listopadový V. sjezd Československého svazu tělesné výchovy potvrdil sílu tělovýchovného hnutí, splnění závěrů IV. sjezdu a vytyčil další odpovědné úkoly zejména na úseku masového rozvoje tělesné výchovy, sportu a turistiky, jakož i v oblasti státní reprezentace. Tělesná výchova se stala nezbytnou podmínkou zdravého vývoje společnosti i jednotlivce, rozvíjení jeho fyzických i duševních sil a schopností, jak o tom hovořil na V. sjezdu ČSTV vedoucí delegace ÚV KSČ, vlády ČSSR a ÚV Národní fronty Lubomír Štrougal. Zdůraznil význam vrcholového sportu a státní reprezentace, kriticky hodnotil úroveň a výsledky některých našich reprezentantů v posledních letech, které neodpovídaly podmínkám, vytvořeným pro jejich přípravu stranickými a státními orgány. Ani našim lyžařským reprezentantům se v uplynulém roce nepodařilo splnit plánované cíle a s některými jejich výsledky na mistrovství světa, ve Světovém poháru a v mezinárodních závodech jsme nemohli být spokojeni. Byl to důvod k důkladné analýze uplynulého závodního období, která se zabývala nedostatky čs. vrcholového lyžování. Byla projednána předsednictvem našeho svazu a oddělením vrcholového sportu ÚV ČSTV, se zástupci resortů a předložena předsednictvu ÚV ČSTV s návrhy na opatření.

Všechny disciplíny připravily nové výcvikové plány na dvouleté období do ZOH 1980, byla sestavena nová reprezentační družstva a realizační týmy. Došlo k některým změnám ve složení reprezentačních kolektivů, v nichž dostali příležitost mladí perspektivní závodníci a závodnice. Ve většině disciplín podařilo se doplnit realizační týmy, vyměnily se i některé trenérské plány, při nichž uplatnili zkušenosti a názory osvědčení trenéři a funkcionáři kádry, kladl se zvýšený důraz na spolupráci družstev dospělých s juniorskými a byly využity všechny dosažitelné vědecké poznatky čs. i zahraničních vě-reprezentačními celky. Mimořádná péče byla věnována sestavení a upřesnění zkumných skupin. Ve všech disciplínách jsme stanovili náročné cíle, vyžadujeme zvýšenou odpovědnost všech členů vrcholové komise, subkomisí, trenérů, ale především těch, kteří byli vybráni, aby reprezentovali naši socialistickou vlast. Stranické a státní orgány nám pomáhají vyvářet stále lepší podmínky pro naše vrcholové sportovce, proto chceme, aby tuto péči opláceli příkladným přístupem k tréninkům, zvyšováním výkonnosti, nadprůměrnými volními vlastnostmi a dobrými výsledky v závodech evropské a světové špičky.

Stejně významný úkol nás čeká v novém roce v dalším masovém rozvoji lyžování, jako prostředku upevňování zdraví, fyzické a branné připravenosti a načerpání nových sil pro úspěšné splnění pracovních úkolů. Růst životní úrovně se projevuje také i ve zvyšování objemu volného času, jak to připomenul ve zprávě o činnosti a hlavních úkolech ČSTV na V. sjezdu předseda ÚV ČSTV Antonín Himl a vyžaduje nevyhnutelně nahrazovat nedostatek přirozené pohybové činnosti prováděním tělesné výchovy, sportu a turistiky. Vždyť lyžování patří v naší vlasti k nejrozšířenějším sportům a podle statistických údajů lyžuje v ČSSR více než tři a půl miliónu občanů. Svaz a všechny jeho složky se snaží stále větší měrou a všemi prostředky působit na širokou neorganizovanou lyžařskou veřejnost. Je to především zásluha více než deseti tisíc cvičitelů, kteří úspěšně působí jako instruktoři zejména při výchovně výcvikových táborech zájezdů škol a pracujících mládeže do našich krásných hor, při zimních pionýrských táborech a rekreaci ROH. Stále také přibývá počet veřejných lyžařských škol, pořádaných lyžařskými oddíly tělovýchovných jednot a okresními svazy lyžování. V loňské sezóně jen v českých krajích jich bylo v činnosti více než sedmdesát. Pomáhají rozšířit okruh zájemců o lyžování a postarat se o jejich odborný výcvik.

K popularizaci lyžování přispívají masové soutěže jako je odznak Lyžař ČSR a Spartakiádní vločka, která byla znovu obnovena jako náš příspěvek k Československé spartakiádě 1980. Máme radost, že i tentokrát sportovní soutěže ČSSR budou slavnostně zahájeny lyžaři 13. února v Liberci a spartakiádní oheň vzplane na Ještědu. Spartakiádní pohár talentů v klasických disciplínách soustředí 14. a 15. února v Jizerských horách a na Ještědu reprezentační žákovská družstva všech krajů.

Chceme přispět k upevnění přátelství sportovců celého světa vzorným uspořádáním řady významných mezinárodních závodů, na nichž přivítáme v naší vlasti lyžaře nejen ze zemí socialistického tábora, ale i z kapitalistických států. Naše krásné hory se stanou dějištěm i největších událostí světového lyžování. Ve dnech 4.—5. února to bude v Jasně Velké cena Demánovských jeskyň, která je Světovým pohárem mužů ve slalomu a obřím slalomu a 18. března na Štrbském Plese při Tatranském poháru závěrečný závod Světového poháru žen v běhu na lyžích na 20 km.

Přeji našim lyžařům v letošním roce hodně sněhu, reprezentantům sportovní úspěchy a funkcionářům plný zdar při pořádání závodů a masovém rozvoji lyžování.

KAREL SMOLA, předseda VSL ÚV ČSTV

Praha hostila ženskou běžeckou komisi FIS

V Praze se uskutečnilo 10.—12. listopadu devatenácté zasedání ženské běžecké komise FIS (ŽBK). Znovu potvrdilo významný podíl ČSSR při jednáních Mezinárodní lyžařské federace a jejích komisí a záslužnou práci funkcionářů čs. lyžování, které v roce 1978 oslavilo pětasedmdesátileté jubileum. Za předsednictví Švédky Ingy Löwdinové se jednání zúčastnily Helga Ristolainenová (Finsko), Štefka Kojouharová (Bulharsko), Marlies Lötherová (NDR), Madeleine Vionová (Francie), Eva Paulusová a česká členka Květa Lelková (obě ČSSR).

Na dvoudenním zasedání se ŽBK zabývala řadou otázek a problémů, k nimž zaujala stanoviska a připravila návrhy k řešení. Budou předloženy předsednictvu FIS ke schválení, případně k projednání květnovému kongresu Mezinárodní lyžařské federace v Nice. Nejdůležitější z nich shrnujeme v stručném výčtu.

Závodní činnost dětí — komise nedoporučuje pořádání mezinárodních běžeckých závodů dětí (kategorie 12 až 16 roků). Jak navrhuje komise FIS pro mládež a děti, výkonní a talentovaní jedinci starších ročníků dětí mají možnost startovat na juniorských mistrovstvích. V lyžování má být mládež připravována dlouhodobě a mnohostranně. Úkolem je rozvíjet její všeobecné sportovní schopnosti. Běh na lyžích je vytrvalostní disciplínou, předčasná specializace neprospívá. Děti těchto kategorií by neměly zanedbávat školu.

Masové běhy — komise má o ně mimořádný zájem. Účast žen bývá velká, obvykle větší než při normálních běžeckých závodech žen. Propozice masových běhů jsou v různých zemích různé, často muži a ženy běží stejnou trať. ŽBK je názoru, že všechny mezinárodní masové běhy by měly být uvedeny v kalendáři FIS a obě běžecké komise Mezinárodní lyžařské federace — mužů a žen — by měly vypracovat závazná pravidla pro tyto běhy a jmenovat referenta, který je bude sledovat. Komise v zásadě souhlasí s návrhem pravidel, která vypracoval člen běžecké komise Rakusan Hans Statmann.

Světový pohár v běhu — soutěži bylo věnováno hodně času. Předsedkyně ŽBK Inga Löwdinová je i členkou komise SP v běhu a podala podrobnou zprávu o červnovém zasedání komise v Paříži. Bude sledovat průběh nové soutěže a bude se snažit zúčastnit co největšího počtu závodů. Byl zahájen v prosinci 1978 v Telemarku (USA). Poslední závod SP na 20 km se koná 18. března při Tatranském poháru na Štrbském Plese.

● **MS 1980 na 20 km** — podrobně byl probírán běh žen na 20 km. Je třeba definitivně rozhodnout o celkovém profilu trati a určit jednotlivé parametry, výškový rozdíl, nejdelší nepřerušované stoupání a součet všech stoupání. V tomto směru bude kongresu FIS předložen návrh na do-



Účastnice zasedání ženské běžecké komise FIS v Praze. Zleva K. Lelková, předsedkyně I. Löwdinová, M. Lötherová, E. Paulusová, Š. Kojouharová a M. Vionová

plnění čl. 313.2-4 MSŘ. Pro uspořádání MS v běhu žen na 20 km v roce 1980 se prozatím hlásí tři kandidáti: Klingenthal (NDR), Hyvinkää (Fin.) a Falun (Švéd.).

● **Věk juniorek** — USA chtějí navrhnout sjednocení věkové hranice juniorek a juniorů (dosud 19 a 20 roků). Komise nesouhlasí se zvýšením věkové hranice juniorek na 20 let.

● **Teplota** — hodinu před startem jury ve spolupráci s lékařem by měla rozhodnout, zda za dané teploty má závod být odstartován, nebo zda pro příliš nízkou teplotu má být odložen.

● **Šíře a hloubka stop** — členky komise zjistí stanoviska závodnic a trenérů k otázce šíře (mezi oběma lyžemi) a hloubky stopy.

● **Počet stop** — trať do 10 km musí mít dvě stopy; delší trať než 10 kilometrů mohou být zčásti jedno-stopé.

● **Národnost TD** — k závodům MS, ZOH a SP mají být delegováni techničtí delegáti jiné země než ze země pořadatele.

Vedle bohaté pracovní náplně pražského zasedání nebylo zapomenuto ani na důležité společenské povinnosti. První večer patřil zms. Květě Lelkové, která byla hostitelkou svých bývalých spolupracovnic. Při této příležitosti oslavily členky komise sedmdesátiny úspěšné čs. reprezentantky. Oživovaly se vzpomínky. Inga Löwdinová komentovala své první setkání s Květou na závodě v Grindelwaldu, ve kterém skončila na druhém a Květa Lelková na pátém místě. Květa Lelková vzpomínala, jak se tehdy od Severa- nek učila dlouhému běžeckému kroku a skluzu. Dovřením krásného večera bylo dekorování Květy Tyršovou medailí, které provedl předseda VSL ÚV ČSTV Karel Smola.

Druhý večer byl hostitelem komise předseda svazu. V družné zábavě a velmi přátelské atmosféře hovořily členky komise o své závodní činnosti. Odpovídaly na otázku: co pokládáte za svůj největší sportovní úspěch?

Inga Löwdinová: „Jsem vrstevnicí vynikajících švédských běžkyň Norbergové a Allbrechtssonové. Nikdy jsem nebyla první, vždy druhá nebo třetí, jedině ve štafetě Švédska jsem s oběma stávala na stupni vítězů. V padesátých letech jsem několikrát

vyhrála mezinárodní závody v Itálii a Rakousku.“

Helga Ristolainenová: „Byla jsem původně sjezdářkou a v této disciplíně úspěšnější než jako běžkyně. Vyhrála jsem dvakrát slalom na Salpausselkä hrách a na mistrovství Finska jsem v této disciplíně získala dvakrát stříbro.“

Štefka Kojouharová: „Původně jsem sjezdářka. Teprve později jsem běhávala a získala titul mistryně sportu v běhu. Od roku 1956 jsem se opět věnovala sjezdářině a stala se osmkrát mistryní Bulharska v alpských disciplínách. Ve stejné době jsem se umísťovala na druhém a třetím místě i v běhu.“

Marlies Lötherová: „Běhávala jsem a stala se mistryní NDR v této disciplíně. V roce 1965 jsem byla zařazena do olympijského družstva a měla jsem odjet na ZOH v Cortině d'Ampezzo. Avšak ve stejném roce se mi narodil syn a bylo po Cortině.“

Madeleine Vionová je „služebně“ nejmladší členkou komise, pracuje v ní od minulého roku. Závodní výsledky nemá, velmi ráda však běhá na lyžích a je dlouholetou aktivistkou francouzského lyžařského svazu.

Eva Paulusová také patří k mladým členkám komise. Nastoupila do komise spolu s Alevtinou Kolčinovou, která se na pražské zasedání omluvila, v roce 1975. Za své největší úspěchy pokládá 15. místo v závodě na 5 km na Holmenkollenu a druhé místo na Akademických hrách v Chamonix; Květa Lelková se jako obvykle vyjádřila velmi skromně. Získala devětkrát titul mistryně republiky v běhu a třikrát v kombinaci. Za 70 let svého života zažila svůj největší životní úspěch 11. listopadu 1978 večer, když přijímala vysoké sportovní vyznamenání a gratulace svých dlouholetých spolupracovnic v ŽBK.

Inga Löwdinová v závěru zasedání prohlásila: „Jsem přesvědčena, že o zdravý vývoj běhu žen na lyžích je postaráno. Chtěla bych poděkovat za krásné přijetí, vzácnou pohostinnost a vytvoření optimálních podmínek pro naši práci. Do Prahy a na vaše hory, které dobře známe, se budeme vždy rády vracet.“

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV

Světový pohár se rozjel naplno

Již první prosincová část Světového poháru ve sjezdových disciplínách podle očekávání přinesla zajímavé boje. Nedostatek sněhu i v alpských zemích znamenal změnu programu a musel být zahájen na ledovcích místo tradičním Kritériem prvního sněhu ve francouzském středisku Val d'Isère. Potěšitelnou je skutečnost, že bodovali i čs. reprezentanti Bohumír Zeman a Olga Charvátová. Zeman v zahajovacím obřím slalomu ve Schladmingu byl osmý a v kombinaci pátý, v obřím slalomu v Kranjské Goře desátý. Olga Charvátová vybojovala první bod desátým místem v obřím slalomu v Piancavallu. V Poháru národů pa první části byla CSSR na třináctém místě s 13 body.

Trojnásobný vítěz křišťálového poháru Švéd Stenmark i při nových pravidlech bodování se nezdal naděje na úspěch a bojuje se zatím úspěšným Švýcarem Peterem Lüscherem. Po prosincové části měl na něho desetibodovou ztrátu. Na dalších místech jsou vítěz prvního sjezdu ve Schladmingu Kanaďan Ken Read a 21letý Švýcar Peter Müller.

Ve Světovém poháru žen je zatím v čele Švýcarka Marie-Theres Nadigová, která loni byla desátá a nastupovala do soutěže po říjnovém zranění ramene, kdy musela na dva týdny přerušit trénink. Má před pětinašobnou vítězkou SP Rakušankou Annemari Moserovou-Pröllovou jen čtyřbodový náskok, na třetím místě je obhájkyně trofeje Hanni Wenzelová (Lichtenštejnsko) se ztrátou devatenácti bodů na 25letou Nadigovou.

V Poháru národů přesvědčivě vede Švýcarsko před Rakouskem a Itálií.

MUŽI

Obří slalom ve Schladmingu 9. prosince 1978 (délka tratě 1500 m, výškový rozdíl 380 m, v obou kolech 59 branek): 1. Stenmark (Švédsko) 3:02,24 [1:28,80 a 1:33,44], 2. Lüscher (Švýcarsko) 3:04,10 [1:30,36 a 1:33,74], 3. David (Itálie) 3:04,37 [1:30,71 a 1:33,66], 4. Fournier (Švýcarsko) 3:04,39 [1:30,17 a 1:34,22], 5. Gros 3:05,45 [1:30,33 a 1:35,12], 6. Bernardi (oba Itálie) 3:05,72 [1:31,07 a 1:34,65], 7. Ortner (Rakousko) 3:06,29 [1:31,10 a 1:35,19], 8. Zeman (ČSSR) 3:06,39 [1:30,96 a 1:35,43], 9. H. Hemmi 3:06,68 [1:31,61 a 1:35,07], 10. Lüthy (oba Švýcarsko) 3:07,10 [1:31,31 a 1:35,79]. — 37. Sochor (ČSSR) 3:14,25. Ze 72 startujících bylo 52 klasifikováno.

Sjezd 10. prosince ve Schladmingu (délka tratě 2800 m, výškový rozdíl 775 m): 1. Read 1:32,11, 2. Murray (oba Kanada) 1:32,17, 3. Makejev (SSSR) 1:32,24, 4. Plank (Itálie) 1:32,56, 5. Wirnsberger (Rakousko) 1:32,66, 6. Giardini (Itálie) 1:32,70, 7. Irwin (Kanada) 1:32,71, 8. Happbacher (Itálie) 1:32,74, 9. Podborski (Kanada) 1:32,75, 10. Ferstl (NSR) 1:32,79. — 46. Zeman 1:36,15. Startovalo 67 sjezdařů, 59 bylo klasifikováno.

Kombinace 9. a 10. prosince ve Schladmingu: 1. Lüscher 1864,91, 2. Stock (Rakousko) 1870,89, 3. Wenzel (Lichtenštejnsko) 1878,85, 4. Mahre (USA) 1881,25, 5. Zeman 1883,13, 6. G. Thöni (Itálie) 1883,38, 7. Gros 1883,53, 8. Plank 1888,31, 9. Cyganov (SSSR) 1888,90, 10. Ferstl 1894,18.

Slalom 13. prosince v Madonně di Campiglio (výškový rozdíl 150 m, v prvním kole 63, ve druhém 58 branek): 1. Donnet (Švýcarsko) 91,59 [45,91 a 45,68], 2. Lüscher 91,87 [46,85 a 45,02], 3. Neureuther (NSR) 92,05 [46,35 a 45,70], 4. Popangelov (Bulharsko) 92,16 [47,69 a 44,47], 5. Križaj (Jugoslávie) 92,64 [46,93 a 45,71], 6. Gros 93,03 [47,66 a

45,37], 7. David 93,29 [47,99 a 45,30], 8. G. Thöni 93,35 [47,29 a 46,06], 9. Strand (Švédsko) 93,49 [47,68 a 45,81], 10. Trojer (Itálie) 93,53 [47,60 a 45,93]. — 15. Zeman 94,79 [48,78 a 46,01]. Ze 79 startujících bylo 25 klasifikováno.

Paralelní slalom 14. prosince v Madonně di Campiglio: 1. Stenmark, 2. Bernardi, 3. Trojer, 4. Neureuther, 5. Križaj, 6. Enn (Rakousko), 7. David, 8. Mally (Itálie), 9. Donnet, 10. Bachleda (Polsko), 11. Zeman, 12. Gros. Ve čtvrtfinále Neureuther porazil Davida 2:0, Bernardi Mallyho 2:0, Trojer—Enn 1:1 (plus 1,5 a minus 0,508), Stenmark—Križaj 1:1 (plus 0,330, minus 0,064). V semifinále Stenmark zvítězil nad Neureutherem 2:0, Bernardi—Trojer 1:1 (plus 0,477 a minus 0,192). Ve finále Stenmark porazil Bernardiho 2:0, o 3. místo Trojer—Neureuther 1:1 (plus 0,477 a minus 0,206). V osmifinále Zeman prohrál s Neureutherem.

Sjezd 16. prosince ve Val Gardeně (délka tratě 3615 m, výškový rozdíl 839 m): 1. Walcher (Rakousko) 2:11,86, 2. Müller 2:12,16, 3. Vesti 2:12,91, 4. Bürgler (všichni Švýcarsko) 2:13,08, 5. Klammer (Rakousko) 2:13,18, 6. Makejev 2:13,21, 7. Plank 2:13,37, 8. Veith (NSR) 2:13,43, 9. Wirnsberger 2:13,71, 10. Podborski 2:13,73. — Z 57 startujících bylo 47 klasifikováno.

Sjezd 17. prosince ve Val Gardeně (stejná trať jako 16. prosince): 1. Haker (Norsko) 2:06,37, 2. Müller 2:07,63, 3. Read 2:08,45, 4. Wirnsberger 2:08,48, 5. Klammer 2:08,89, 6. Antoniolli (Itálie) 2:08,94, 7. Spieß (Rakousko) 2:09,01, 8. Murray 2:09,36, 9. Giardini 2:09,40, 10. Vesti 2:09,47. — Startovalo 53 sjezdařů, z nichž 44 bylo klasifikováno.

Slalom 21. prosince v Kranjské Goře (výškový rozdíl 150 m, 66 a 64 branek): 1. Stenmark 106,67 [52,19 a 54,48], 2. P. Frommelt (Lichtenštejnsko) 106,77 [52,62

a 54,15], 3. David 107,96 [52,55 a 55,41], 4. Križaj 108,0 [52,29 a 55,71], 5. Hardy (Francie) 109,96 [53,13 a 56,53], 6. Heidegger (Rakousko) 110,55 [53,69 a 56,86], 7. Gros 110,79 [54,05 a 56,74], 8. Wörndl (NSR) 110,82 [53,49 a 57,33], 9. Steiner (Rakousko) 111,33 [53,94 a 57,39], 10. Donnet 111,79 [54,01 a 57,78]. — 13. Zeman 111,96 [54,61 a 57,35]. Ze 63 startujících bylo 23 klasifikováno.

Obří slalom 22. prosince v Kranjské Goře: 1. Stenmark 2:28,51 [1:13,92 a 1:14,59], 2. Lüscher 2:29,51 [1:14,92 a 1:14,96], 3. Križaj 2:30,53 [1:14,72 a 1:15,81], 4. H. Hemmi 2:31,31 [1:16,15 a 1:15,16], 5. Gros 2:32,88 [1:17,02 a 1:15,86], 6. Orlainsky (Rakousko) 2:32,96 [1:16,76 a 1:16,20], 7. G. Thöni 2:33,04 [1:16,35 a 1:16,69], 8. Bernardi 2:33,37 [1:16,40 a 1:16,97], 9. Fournier 2:33,43 [1:16,44 a 1:16,99], 10. Zeman 2:33,90 [1:16,84 a 1:17,06]. Závod dokončilo 34 sjezdařů.

Stav Světového poháru mužů po prosincových závodech: 1. Lüscher 85, b., 2. Stenmark 75, 3. Read a Müller po 40, 5. David a Križaj po 34, 7. Gros 30, 8. Donnet 26, 9. Walcher a Haker po 25, 11. Murray 23, Makejev a Wirnsberger po 21, 14. Stock 20, 15. Plank 18 b. — 24. Zeman 12 b.

ŽENY

Sjezd 9. prosince v Piancavallu (délka tratě 2820 m, výškový rozdíl 565 m): 1. Moserová-Pröllová (Rakousko) 146,06, 2. De Agostiniová 1:47,79, 3. Dirrenová (obě Švýcarsko) 1:48,00, 4. Gravinová (Itálie) 1:48,25, 5. Nadigová (Švýcarsko) a Petrovová (Rakousko) obě 1:48,57, 7. I. Eppelová (NSR) 1:49,23, 8. Schneeweissová (Belgie) 1:49,33, 9. Attiaová (Francie) 1:49,81, 10. Nelsonová (USA) 1:49,82.

Slalom 10. prosince v Piancavallu (výškový rozdíl 650 m, v obou kolech 60 branek): 1. Fisherová (USA) 1:49,81 [55,54



P. Frommelt (Lichtenštejnsko), Švéd I. Stenmark a Ital M. Bernardi na stupních vítězů po úspěšném slalomu v Kranjské Goře

a 54,27), 2. Pelenová (Francie) 1:49,82 (55,83 a 53,99), 3. McKinneyová (USA) 1:49,94 (55,50 a 54,44) a Giordaniová (Itálie) 1:49,94 (55,87 a 54,07), 5. Bieleová (Itálie) 1:50,21 (54,81 a 55,40), 6. Zechmeisterová (NSR) 1:51,24 (56,31 a 54,93), 7. Moserová-Prölllová 1:51,27 (55,60 a 55,67), 8. Cooperová (USA) 1:51,56 (56,82 a 54,74), 9. Serratová (Francie) 1:51,68 (56,21 a 55,47), 10. Sacklová (Rakousko) 1:51,73 (56,45 a 55,28). — **26. D. Kuzmanová 1:56,31, 28. Šoltýsová (obě ČSSR) 1:57,32.**

Obří slalom 12. prosince v Piancavalu (délka tratě 1500 m, výškový rozdíl 300 m): 1. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 2:43,80 (1:23,55 a 1:20,25), 2. Nadigová 2:44,14 (1:23,96 a 1:20,18), 3. I. Eppliová 2:44,52 (1:24,48 a 1:20,04), 4. Pelenová 2:44,67 (1:24,50 a 1:20,17), 5. Dorseyová (USA) 2:44,97 (1:24,21 a 1:20,76), 6. Giordaniová 2:45,19 (1:24,66 a 1:20,53), 7. Wieslerová (NSR) 2:45,29 (1:25,09 a 1:20,20), 8. Loikeová (Rakousko) 2:46,11 (1:25,26 a 1:20,85), 9. Konzettová (Lichtenštejnsko) 2:46,17 (1:25,29 a 1:20,88), **10. Charvátová (ČSSR) 2:46,59 (1:25,28 a 1:21,31).** — **12. Kuzmanová 2:46,87, 14. Vlčková 2:47,23.** Startovalo 97 závodníků, z nichž 61 bylo klasifikováno.

Sjezd 16. prosince ve Val d'Isère (délka tratě 2238 m, výškový rozdíl 555 m): 1. Moserová-Prölllová 1:20,28, 2. E. Mittermaierová (NSR) 1:20,56, 3. Zurbriggenová (Švýcarsko) 1:20,60, 4. Nadigová 1:20,65, 5. Dirrenová 1:21,43, 6. Peterová 1:21,52, 7. Ellmerová (Rakousko) 1:21,72, 8. Attiaová (Francie) 1:21,76, 9. Debernardová (Francie) 1:21,95, 10. I. Eppliová 1:21,98. — **18. Šoltýsová 1:22,33.** Všech 72 startujících bylo klasifikováno.

Obří slalom 18. prosince ve Val d'Isère (délka tratě 1230 m, výškový rozdíl 300 m): 1. Kinshoferová (NSR) 2:19,85 (1:10,98 a 1:08,87), 2. Wenzelová 2:30,32 (1:10,96 a 1:09,36), 3. Nadigová 2:20,41 (1:11,07 a 1:09,34), 4. Mösenlechnerová (NSR) 2:21,10 (1:12,07 a 1:09,03), 5. Loikeová 2:21,36 (1:11,32 a 1:10,04), 6. Sacklová 2:21,77 (1:12,10 a 1:09,67), 7. Giordaniová 2:21,86 (1:11,00 a 1:10,86), 8. Nelsonová (USA) 2:22,04 (1:12,11 a 1:09,93), 9. Zechmeisterová 2:22,11 (1:12,26 a 1:09,85), 10. Moserová-Prölllová 2:22,26 (1:12,18 a 1:10,08). — **16. D. Kuzmanová 2:22,68, 19. Charvátová 2:22,92, 20. Vlčková 2:23,19.** Z 91 startujících bylo 66 klasifikováno.

Kombinace ve Val d'Isère (16. a 18. prosince): 1. Nadigová 5,41, 2. Moserová-Prölllová 10,76, 3. Wenzelová 18,52, 4. Nelsonová 28,25, 5. Mösenlechnerová 29,30, 6. Haaserová (Rakousko) 29,92, 7. Serratová 30,66, 8. Kreinerová (Kanada) 31,42, 9. E. Mittermaierová 32,64, 10. Konzettová 33,19 b.

Stav Světového poháru žen po prosincových závodech: 1. Nadigová 79, 2. Moserová-Prölllová 75, 3. Wenzelová 60, 4. Pelenová 31, 5. Fisherová, Giordaniová a Kinshoferová po 25, 8. Dirrenová 23, 9. E. Mittermaierová 22, 10. De Agostiniová a I. Eppliová po 20 b. — **33. Charvátová 1 b.**

Pohár národů po prosincových závodech: 1. Švýcarsko 344 (muži 207, ženy 137), 2. Rakousko 227 (110 — 117), 3. Itálie 208 (164 — 44), 4. NSR 132 (34 — 98), 5. Švédsko 102 (102 — 0), 6. Lichtenštejnsko 98 (35 — 63), 7. USA 77 (11 — 66), 8. Kanada 73 (70 — 3), 9. Francie 52 (8 — 44), 10. Jugoslávie 42 (42 — 0). — **13. ČSSR 13 b. (12 — 1).**

-tr-

Spartakiádní plamen vzplane na Ještědu

Stejně jako při Československé spartakiádě 1975 i při jejím dalším ročníku zahájí sportovní soutěže lyžaři ve svém významném severočeském středisku Liberci. Váží si této cti a liberecký okresní výbor ČSTV se na tuto mimořádnou událost pečlivě připravuje. Slavnostní ceremoniál za účasti delegace ÚV ČSTV a ústředního štábu ČSS 1980 se bude konat v úterý 13. února 1979 na náměstí Bojovníků za mir před libereckou radnicí. Zahájení se zúčastní zázková lyžařská družstva všech krajů, která budou startovat ve Spartakiádním poháru talentů v klasických disciplínách. Z náměstí pak vyběhne štafeta s pochodní, aby zapálila spartakiádní oheň na Ještědu.



Spartakiádní pohár krajských družstev mládeže je připraven v devíti olympijských sportech, lyžaři jsou první, kteří v této ústřední soutěži budou udělovat spartakiádní medaile. V každé disciplíně startují čtyřčlenná krajská družstva, výběr stanoví příslušný VSL KV ČSTV. Každý kraj může přihlásit nejvýše šestnáct závodníků, po čtyřech v jednotlivých disciplínách.

Na pořadu je běh chlapců na 4 km a štafeta 3 × 3 km, dívek na 3 km a štafeta na 3 × 2 km, závod sdružený s nokm chlapců. Skáče se na můstku s normovým bodem 40 m, mladí sdruženáři běží 3 km. V závodě jednotlivců se boduje dvacet pět míst tímto způsobem: 1. místo 60 bodů, 2. místo 55, třetí 50 bodů a další postupně 47, 44, 41, 38, 35, 32, 29, 26, 23, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 3, 2 a 25. místo 1 bod. Ve štafetách pak 1. místo 60 bodů, druhé 50, třetí 40, čtvrté 30, páté 20 a šesté 10 bodů.

Běžecké disciplíny se poběží na standardních tratích v Bedřichově v Jizerských horách, skok prostý i skoky pro závod sdružený se konají

na můstku na Ještědu. Po technické stránce zajišťují závody Ještěd Liberec a Slavia VŠST Liberec.

Ve středu 14. února v Bedřichově je v 9 hod. na pořadu běh chlapců na 4 km, v 11 hod. běh dívek na 3 km, ve 13 hod. na můstku na Ještědu první část závodu sdruženého — skoky.

Ve čtvrtek 15. února pokračuje závod sdružený druhou částí — během na 3 km v Bedřichově, kde o hodinu později budou odstartovány štafety chlapců 3 × 3 km a v 10 hod. štafety dívek 3 × 2 km. Poslední soutěží ve 13 hod. v Liberci na můstku na Ještědu je skok prostý. Po jeho skončení v 15 hod. je ve skokanském areálu zimního střediska Ještěd připraveno slavnostní zakončení Spartakiádního poháru talentů v lyžování.

Sportovní soutěže ČSS 1980 jsou neodlučitelnou součástí ČSS, stejně významnou jako hromadná vystoupení nebo turistické akce. Vzhledem ke konání olympijských her 1980 se většínou uskuteční již letos. Zahrnují soutěže masového i náborového charakteru i vrcholové reprezentační přehlídky, jsou pořádány pro mládež i pro dospělé. Sportovní část oslavujeme 35. výročí Slovenského národního povstání, 30. výročí založení Pionýrské organizace SSM a současně i Mezinárodní rok dítěte. Sportovní soutěže masového charakteru prohlubují spolupráci ČSTV s partnerskými organizacemi a institucemi. Jsou koordinovány s ostatními politickými akcemi letošního i příštího roku a zařazeny do společných programů. Lyžaři ve všech krajích učiní vše pro jejich úspěšný průběh!

-tr-

Úvod Světového poháru běžců

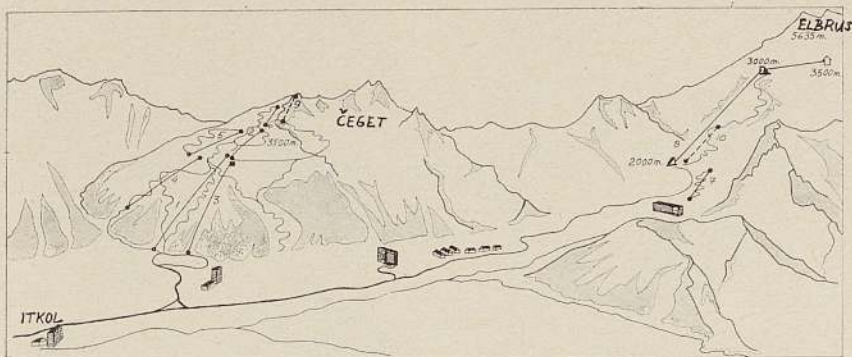
Dvaadvacetiletý Nor Ove Aunli a pětadvacetiletá Američanka Allison Owenová-Spencerová zvítězili v zahajovacích předvánočních úvodních závodech Světového poháru v běhu na lyžích v americkém Telemarku. Na startu však chyběli sovětské reprezentanti a reprezentantky, závodů se nezúčastnili také čs. lyžaři, kteří měli v současné době první soutěže mistrovství ČSSR na Jizerce — muži 50 km a ženy 20 km.

Polský mistr světa na 15 km Jozef Luszczek obsadil v prvním závodě na 15 km páté místo před známým Američanem Billy Kochem. V pětce žen nestartovaly také Finky, ze Seveřanek byla nejlepší Švédka Marie Johanssonová. Skončila druhá za Owenovou-Spencerovou.

V rámcovém štafetovém závodě mužů na 3 × 10 km zvítězilo družstvo Itálie (De Zolt, Primus, Capitano) v čase 1:32:44,79 hod. před USA (Dunklee, Caldwell, Koch) 1:32:59,84, Francií (Pierrat, Thiery, Fargeix) 1:34:29,11 a Finskem (Repo, Mustonen, M. Pitkänen) 1:34:44,56.

Muži 15 km: 1. Aunli (Norsko) 43:21,24, 2. De Zolt (Itálie) 43:49,13, 3. Eriksen (Norsko) 43:58,22, 4. Wassberg (Švédsko) 44:04,85, 5. Luszczek (Polsko) 44:08,98, 6. Koch (USA) 44:22,83, 7. Lundbäck (Švédsko) 44:22,93, 8. Dunklee (USA) 44:29,52, 9. Capitano (Itálie) 44:38,25, 10. M. Pitkänen (Finsko) 44:42,87 min.

Ženy 5 km: 1. Owenová-Spencerová (USA) 17:14,43, 2. Johanssonová (Švédsko) 17:28,36, 3. Kvellová (Norsko) 17:33,86, 4. Groothuysenová (Kanada) 17:43,42, 5. Myrmllová (Norsko) 17:52,26, 6. Millerová (Kanada) 18:00,39, 7. Carlzonová-Lundbäcková (Švédsko) 18:01,51, 8. Bancroftová (USA) 18:12,17, 9. Firthová (Kanada) 18:14,99, 10. Engbergová (USA) 18:22,50 min.



Schematický náčrt situace středisek, která navštívila francouzská skupina

Bílé zlato Kavkazu...

Pod tímto titulkem napsala reportáž o pobytu skupiny francouzských lyžařů na Kavkaze na jaře 1978 novinářka Jacqueline Saulnierová.

Nešlo o skupinu obyčejných lyžařských turistů, ale spíše o jakýsi odborný průzkum z hlediska možností, které poskytuje Kavkaz jako perspektivní evropská lyžařská oblast pro cizinecký ruch ze západní Evropy. A není to ani první krůžkem. Již v roce 1973 navštívila tuto a jiné oblasti Kavkazu skupina vysoce kvalifikovaných francouzských odborníků v čele se specialistou na výstavbu a provoz lyžařských středisek Gillesem de la Rocquem. Tehdy byli v delegaci takoví znalci jako Gaston Cathiard, Léo Lacroix, nestor francouzského alpinismu a lyžování André Tournier a další. V jednáních se sovětskými hostiteli se tehdy rýsovala možnost rozsáhlého zapojení francouzských firem a organizací do velkorysé výstavby zejména tří vytypovaných středisek. Ale poměrně pomalý vývoj celkových sovětsko-francouzských obchodních styků a také závažnější priority v sovětském národním hospodářství tyto velkorysé plány prozatím odsunuly. Podle zmíněné novinářky se však na sovětské straně projevuje vážné a konkrétní úsilí o výstavbu a rozvoj kavkazských středisek a v nejbližších pěti letech se Kavkaz má lyžařům z celého světa zpřístupnit tak, jako tomu je v alpských oblastech.

Pro našeho čtenáře bude snad zajímavé sledovat, co za této návštěvy upoutalo pozornost Francouzů. Je to především velkolepá scenérie kavkazských vysokohorských masivů, z hlediska lyžařského ideální konfigurace terénu, a to i v polohách kolem 4000 až 5000 metrů, z toho vyplývající znamenité sněhové podmínky, téměř nedotčená příroda a výborně zachovalé životní prostředí.

Pozornost se podle Saulnierové soustřeďuje především na oblast Elbrusu. Až k jeho vrcholu má do pěti let vést poslední, čtvrtý úsek kabinové lanovky, tedy do výšky 5633 m. V současné době se lyžuje ve výšce mezi 2000 a 3500 m. Ubytovací kapacita je zde zatím ještě velmi nedostatečná a z toho vyplývá i dojem opuštěnosti svahů.

Již pro sezónu 1978—79 nabízí v Paříži společnost Francie—SSSR desetidenní lyžařské pobyty na Kavkaze, konkrétně v Itkolu, za 2500 franků. V ceně je zahrnut pobyt s plnou pen-

zí, cesta, lanovky a vlek, doprovod cvičitele a jeden den v Moskvě.

V souvislosti s pobytem v Moskvě měla Saulnierová zřejmě příliš romantickou představu o kouzelné, zasněžené Moskvě z románů ruských klasiků. Těšila se na to, jak se moskevskými zasněženými ulicemi proběhne na běžkách. Skutečnost obrovské moderní metropole, kde se čerstvě napadáný sníh během nejkratší doby dokonale odklídí, ji překvapila. K radostným překvapením celé skupiny patřila v Moskvě vynikající kuchyně prvotřídních moskevských hotelů a restaurací, včetně vysoké kultury stolování v těchto podnikcích.

Po dvouhodinovém letu z Moskvy přistála skupina v Pjatigorsku a odtud odjela autokarem do 200 km vzdáleného Itkolu přímo pod masivem Elbrusu, v srdci malé Kabardinobalkarské ASSR. Byla ubytována v jednom z itkolských hotelů ve výšce 1900 m. O něco dál, ve výši 2000 m, jsou další dva hotely.

Majestátný Elbrus na účastníky zájezdu hluboce zapůsobil. Vysoce hodnotili nádherné svahy masivu, které jsou pro lyžování ideální a lze je dokonce označit za poměrně snadné. Dva úseky velmi moderní kabinové lanovky vedou až do výšky 3500 m. Vyprojektované jsou už další dva úseky této lanovky, z nichž první by měl být v provozu už v roce 1979. Po vede do výšky 4200 m, se stanicí nedaleko vysokohorské chaty „Jedenácti“, která je východiskem pro výstup na vrchol Elbrusu (v létě 10—15 hodin).

Skupinu doprovázel šestadvacetiletý sovětský lyžařský cvičitel Miša, kterého Francouzi přirovnávali jak co do zevnějšku, tak i cvičitelských kvalit a techniky jízdy k dobrému cvičiteli z kterékoli kvalitní savojské lyžařské školy.

Po sjezdu s převýšením 1500 m si skupina zkusila vlek na úpatí elbruského masivu. Fronta byla dlouhá, ale pestrá, skutečně mezinárodní. Mezi čekajícími byli Němci z obou německých států, Američané, poměrně hodně Poláků a domácí lyžaři.

Kabina lanovky na elbruský masív vyjede do výšky 3500 m za 10 minut. Nad Elbrusem je téměř bezoblačné

modré nebe, jarní sníh velmi kvalitní. Pohled, který se Francouzům z této výšky na svahy, jimiž budou sjíždět, nabízí, je tak krásný a lyžařsky lákavý, že přemlouvají svého průvodce, aby to s nimi sjel bez zastavení. Ale Miša ví, že toto přání je výrazem lyžařského opojení a že jeho uskutečnění by hraničilo s možnostmi závodníků v nejlepší kondici.

Část svého pobytu věnovala skupina průzkumu masivu Čegetu se dvěma sedačkovými lanovkami a několika lyžařskými vlekly. Na tratích s převýšením plných tisíc metrů zde našli kvalitní prachový sníh a tratě samotné byly velmi rychlé. Jejich spodní úseky vedou nádherným jehličnatým lesem a na mnoha místech se mezi stromy otvírá krásný pohled na Elbrus.

Po návštěvě rázovité vysokohorské vesnice Těrskol, kde byla skupina vesničany přijata velmi srdečně, její pobyt na Kavkaze končil. Ještě před odjezdem však musela na přání hotelového personálu zodpovědět řadu dotazů. Chtěli slyšet upřímné názory Francouzů na kvalitu hotelových služeb, poněvadž by svou práci chtěli organizovat tak, aby příští mezinárodní klientela byla spokojena. Hosté tedy odpovídali upřímně: hodnotili vysoce kvalitu jídel a hlavně surovin, z nichž se připravují. Za pravou lahůdku označili například podávané máslo a čerstvý chléb z tmavší mouky, ale i ostatní jídla a nápoje, v neposlední řadě znamenitá vína a minerální vodu Narzan, jejíž pramen je kousek od hotelu. Upozornili však také na potřebu zdokonalení vybavenosti hotelu, hlavně pokud jde o společenské vyžití a zábavu po lyžování.

O podrobnostech podlé francouzských firem na další výstavbě kavkazských středisek se v článku Jacqueline Saulnierové nemluví. Konkurence zainteresovaných podniků z Francie, Rakouska, Itálie a Švýcarska je příliš velká a tak to má zůstat zatím zřejmě obchodním tajemstvím. Pro lyžaře v ČSSR, kteří touží po lyžařském opojení v kavkazských výšinách, nezbývá než doufat, že se brány těchto středisek otevrou ze široka co nejdříve.

PAVEL BORSKÝ



I pro zkušené francouzské sjezdaře byl sjezd z Elbrusu ve volném terénu mimořádným zážitkem

Světová série úvodem sezóny

Nedostatek sněhu v alpských zemích poznamenal začátek nové lyžařské sezóny 1978—79. Závodní Světové série ve sjezdových disciplínách musely být přeloženy na ledovce do vysoké nadmořské výšky a byly ochuzeny o sjezd. Trojnásobný vítěz Světového poháru Švéd Ingemar Stenmark potvrdil dobrou přípravu vítězstvími ve slalomu i obřím slalomu, ale neuspěl v závěrečném paralelním slalomu, který byl ve znamení úspěchu Raků.

Závodí žen skončily úspěchem Italky. Dvaadvacetiletá Wilma Gattaová v paralelním slalomu zaznamenala své první vítězství ve velkém mezinárodním závodě před svou 17letou krajkou Marií Rosou Quariovou z Milána (vyhrála slalom), která není členkou reprezentačního družstva. V soutěži družstev zvítězila již potřetí Itálie před Rakouskem a Švýcarskem. Čs. reprezentanti se zatím neprosadili.

ŽENY

Slalom v Bormiu 28. listopadu: 1. Quariová 91,29 (45,52 a 45,77), 2. Giordaniová (obě Itálie) 93,16 (46,32 a 46,84), 3. Gluorová (Švýcarsko) 94,36 (48,09 a 46,27), 4. Gattaová 94,71 (48,60 a 46,11), 5. Ziniová (obě Itálie), 94,84 (47,83 a 47,01), 6. Serratorová (Francie) 94,92 (48,12 a 46,80), 7. Bielerová 95,35 (48,51 a 46,84), 8.

Gamperová (obě Itálie) 96,93 (49,42 a 47,51), 9. Dorseyová 97,25 (49,54 a 47,71), 10. McKinneyová (obě USA) 97,56 (50,05 a 47,51). — 17. **Soltýsová 102,10 (53,02 a 49,08)**. Z 51 startujících jen 18 bylo klasifikováno.

Obří slalom v Bormiu 30. listopadu: 1. Kasererová (Rakousko) 2:21,16 (1:08,39 a 1:12,27), 2. Kinshoferová (NSR) 2:21,47 (1:09,34 a 1:12,13), 3. Nadigová (Švýcarsko) 2:21,69 (1:09,09 a 1:12,60), 4. Moseřová (Rakousko) 2:21,75 (1:09,08 a 1:12,67), 5. Serratorová 2:21,80 (1:08,93 a 1:12,87), 6. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 2:21,97 (1:09,15 a 1:12,82), 7. Pelenová (Francie) 2:22,10 (1:09,21 a 1:12,89), 8. McKinneyová 2:22,45 (1:09,37 a 1:13,08), 9. Dorseyová 2:22,68 (1:09,68 a 1:13,00), 10. Loikeyová (Rakousko) 2:22,70 (1:09,52 a 1:13,18). — 22. **Charvatová 2:25,07**, 42. **D. Kuzmanová 2:28,02**, 50. **Vlčková 2:29,25**, 53. **Soltýsová 2:30,37**. Ze 71 startujících bylo 55 klasifikováno.

Paralelní slalom v San Vigiliu 2. prosince: 1. Gattaová, 2. Quariová, 3. Moseřová, 4. Sölknerová (Rakousko), 5. Dorseyová, 6. Ziniová, 7. Nadigová, 8. Sacklová (Rakousko).

MUŽI

Slalom v Bormiu 29. listopadu: 1. Stenmark (Švédsko) 110,87 (57,96 a 52,91), 2. Neureuther (NSR) 111,13 (58,24 a 52,89), 3. Frommelt (Lichtenštejnsko) 111,18 (57,88 a 53,30), 4. G. Thöni 111,35 (58,02 a 53,33), 5. Mally (oba Itálie) 111,87 (58,60 a 53,27), 6. Aellig (Švýcarsko) 112,79 (58,95 a 53,84), 7. Ortner (Rakousko) 113,07 (59,60 a 53,47), 8. Masdal (Norsko) 113,66 (58,66 a 55,00), 9. Strand (Švédsko) 114,13 (59,31 a 54,82), 10. Schwendner (Švýcarsko) 114,14 (59,95 a 54,19). — 22. **Sochor 117,06**. Ze 75 startujících bylo 29 klasifikováno.

Obří slalom v Bormiu 1. prosince: 1. Stenmark 2:05,35 (1:01,56 a 1:03,79), 2. Lüscher (Švýcarsko) 2:05,55 (1:01,71 a 1:03,84), 3. Stock 2:06,60 (1:02,06 a 1:04,54), 4. Heidegger (oba Rakousko) 2:06,78 (1:02,41 a 1:04,37), 5. Strel 2:06,84 (1:02,50 a 1:04,34), 6. Križaj (oba



Jugoslávec Bojan Križaj překvapil dobrými výsledky v úvodu sjezdářské sezóny

Jugoslávie) 2:07,11 (1:02,48 a 1:04,63), 7. David 2:07,15 (1:02,43 a 1:04,72), 8. Noeckler 2:07,18 (1:02,88 a 1:04,30), 9. Gros (všichni Itálie) 2:07,19 (1:02,66 a 1:04,53), 10. Burger (NSR) 2:07,61 (1:03,06 a 1:04,55). — 14. **Zeman 2:07,81 (1:02,39 a 1:05,42)**, 47. **Sochor 2:10,48**. Z 89 účastníků bylo 65 klasifikováno.

Paralelní slalom v San Vigiliu 3. prosince: 1. Stock, 2. Heidegger, 3. Bernardi (Itálie), 4. Mally, 5. G. Thöni, 6. Stenmark, 7. David, 8. Neureuther.

Soutěž družstev — konečné pořadí: 1. Itálie 109, 2. Rakousko 80, 3. Švýcarsko 26, 4. Švédsko 22, 5. NSR 16, 6. Lichtenštejnsko, Francie a USA po 9, 9. Jugoslávie 7, 10. Norsko 1 b.

Nové možnosti jilemnického gymnázia

Jilemnické gymnázium se již třetí rok specializuje ve výuce tělesné výchovy na přípravu lyžařů pro běžecí disciplíny. Zatímco se však v prvních dvou letech výběr uchazečů o studium v těchto sportovních třídách omezoval spíše na Podkrkonoší — tedy na nejbližší okolí Jilemnice, od letošního školního roku se možnosti gymnázia značně rozšířily.

Jak? — Na to jsme se zeptali ředitele gymnázia v Jilemnici soudruha Josefa Jecha:

„Jedním z největších problémů, na který jsme dosud neustále naráželi při přijímání studentů, byl nedostatek ubytovacích kapacit. Vlastně jsme nemohli přijmout nikoho, kdo by neměl možnost denně dojíždět — a takových uchazečů bylo samozřejmě málo. Pro stabilizaci našich „sportovek“ jsme však potřebovali ustálit nejen počet studentů, ale také jejich výkonnost. A k tomu je již třeba širšího výběru než poskytovalo naše bezprostřední okolí.

Řešení se našlo brzy. Počátkem roku 1978 se naskytla možnost přestavět starší obytný dům a poměrně snadno jej adaptovat na domov mládeže. Za vydatné podpory odboru školství VČ KNV i městských orgánů jsme to zvládli, takže dnes máme k dispozici ubytování pro lyžařské naděje, které k nám přijdou studovat i z nejbližších koutů republiky.

Talentů je mnoho, ale jen někteří mají skutečné předpoklady pro to, aby mohli aktivně závodit a současně studovat střední školu.“

Jak u vás probíhá přijímací řízení? „Chtěl bych napřed zdůraznit, že jsme školou výběrovou. Výuka ve sportovních třídách probíhá ve dvou tréninkových skupinách po deseti žácích, přičemž první jsou absolventy specializovaných lyžařských tříd jilemnického ZDŠ a druhá skupina je vytvořena ze studentů, kteří k nám přijdou studovat z ostatních krajů ČSR. Každý uchazeč musí mít doporučení od Svazu lyžování. Přesto bude skládat přijímací zkoušky na gymnázium v místě svého bydliště, aby měl možnost v případě že neprojde našim sítem, studovat na „obyčejné“ střední škole.

Samozřejmě, že pro všechny, kteří budou chtít podrobnější informace, máme stále dveře otevřené.“

Jak se vám daří skloubit výuku s náročným tréninkem?

„To je velice závažný problém, k jehož řešení je třeba vytvářet především organizační předpoklady. Jedná se hlavně o úpravu učebního plánu, jehož stěžejní část musí být soustředěna do období mimo závodní sezónu. Proto jsme rozdělili učební plán na dvě období — závodní a mimozávodní. V mimozávodním je počet hodin zvýšen a hlavní důraz jsme položili na výuku. V závodním období je počet hodin snížen a jeden den v týdnu jsme věnovali pouze tréninku. V době soustředění pak dojíždíme za studenty na odpolední, převážně opakovací hodiny.“

Vaše úspěchy jsou zřejmé. Přesto však máte ještě mnohé před sebou. Co plánujete na nejbližší dobu?

„Naše vyhlídky jsou nanejvýš optimistické. V krátké době dokončíme domov mládeže, takže jeho kapacita dosáhne čtyřiceti míst, začneme využívat plavecký bazén, který se v Jilemnici staví a hlavně — vychováme další všestranně vyspělé sportovce pro naši socialistickou republiku.“

-Is-

Hry a soutěže při výuce lyžování

V dalším pokračování her a soutěží při výuce lyžování uvádíme příklady herní a soutěžní metody od oblouků z pluhu k obloukům z přívratu vyšší lyží, jakož i oblouků z přívratu nižší lyží a zdokonalování oblouků z přestoupení.

K výběru cvičení jsme použili současné lyžařské literatury. Je třeba je považovat za zásobník, jímž se cvičitel inspiruje a z něhož vybírá podle svých výukových podmínek a cílů. Jednotlivá cvičení si může upravit jako soutěže, pohybové úkoly nebo jako hry.

OD OBLOUKŮ Z PLUHU K OBLOUKŮM Z PŘÍVRATU VYŠŠÍ LYŽÍ

V ý c v i k o v ý z á m ě r : přívrát vyšší lyží. Odraz a přenesení váhy. Přetočení vnitřní lyže. Fáze vedení oblouku. **Girlandy podle signálů**

Kdo dokáže jet rytmicky podle signálů cvičitele přívraty v girlandách? (Při sjezdu šikmo opakovaně přívrát vyšší lyží a opět ji připojit k lyži nižší.)

Kdo vícekrát

Kdo provede při spádnicí na určeném úseku mírného svahu větší počet oblouků z přívratu vyšší lyží?

Střídat oblouky

Kdo dokáže střídavě napojovat střední a krátké oblouky z přívratu?

Otisk lyže

Kdo se dovede po přívrácení vyšší lyže tak silně odrazit nižší lyží, že ve sněhu zůstane její zřetelný otisk?

Měnit stopu

Při sjezdu šikmo přestupovat do vyšší stopy zdůrazněným odrazem nižší lyží.

Krátké oblouky

Napojovat krátké oblouky s následujícími úkoly:

Odsunout rovnoběžně vyšší lyží a sám si udávat rytmus počítáním „raz — dva“.

Před přestoupením zřetelně zahrnit nižší lyží.

Opakovaně zahrnit

Jet napojované delší oblouky. V průběhu jednoho oblouku provést několikrát zahrnutí vnitřní hranou vnější lyže.

Dynamické přestoupení

Kdo dokáže provést přestoupení velmi rychle a dynamicky? Přitom dojde téměř k výskoku — krátký okamžik jsou obě lyže ve vzduchu.

Slalom s rovnoběžnými lyžemi

Žáci jedou snadný slalom sestávající z krátkých a dlouhých oblouků. Cvičitel přitom dává za každý zřetelný oblouk z rozšířené stopy vyšší lyží jeden bod.

Kontrolovat rychlost

Kdo dokáže oblouky z rozšířené stopy vyšší lyží kontrolovat svoji rychlost na prudším svahu?

Vedení oblouku

Oblouky z rozšířené stopy vyšší lyží v otevřených brankách — zdůraznit vedení oblouku (za každý zdařile vedený oblouk jeden bod).

OBLOUKY Z PŘÍVRATU NIŽŠÍ LYŽÍ

V ý c v i k o v ý z á m ě r : přívrát a zahrnutí nižší lyží. Odraz nižší lyží, přestoupení. Změna hranění. Otáčení nohama. Vedení oblouku.

Oblouk z pluhu s odrazem

Kdo dokáže jet oblouk z pluhu se zdůrazněným odrazem nižší lyží? Se zdůrazněnou oporou o hůl?

Odraz na znamení

Při sjezdu šikmo u značek nebo na znamení opakovaně odsunout patku nižší lyže, odrazit se z hrany nižší lyže a opět lyži připojit.

Odraz a oblouk

a) Kdo dovede provést předchozí cvičení a využít posledního odrazu zahrnutou nižší lyží k oblouku od svahu?

b) Kdo se přitom dokáže odrazit nejen nižší lyží, ale také nižší holí?

Za vodičem

Kdo dokáže kopírovat oblouky z přívratu nižší lyží při jízdě za vodičem?

Svoz raněného

Oblouky ve dvojici za sebou s držením za spojené hole. Která dvojice provede bezpečně a kontrolovaně „svoz raněného“?

Na vnější lyži

Oblouky z přívratu nižší lyží — oblouk vést na vnější lyži, vnitřní lyže je nadzvednutá.

Výrazný otisk

Kdo se dokáže při obloucích z přívratu tak dobře odrazit nižší lyží, že ve sněhu zůstane její otisk?

Ve dvojici

Která dvojice dokáže jet krátké oblouky z přívratu nižší lyží synchronně?

Postupné zkracování

Kdo dokáže během jedné jízdy oblouky postupně zkracovat?

Paralelní slalom

Slalom jetý krátkými rytmickými oblouky [zavřeně branky ve spádnicí]. Osvědčuje se paralelní slalom — rychlá a bojová jízda zmenšuje nebo zcela odstraňuje přívrát.



Zkracovat oblouky v tyčkách

Slalom ve spádnicí z jednotlivých tyčí, jejichž vzdálenost se od začátku slalomu postupně zkracuje kupř. od 5 do 2 m. Kdo dokáže v průběhu jízdy při stejné rychlosti oblouky postupně zkracovat?

Kdo více oblouků

Kdo provede při jízdě na stanovené trase největší počet oblouků?

KRÁTKÉ OBLOUKY Z PŘESTOUPENÍ O ROVNOBĚŽNÝCH LYŽÍCH

V ý c v i k o v ý z á m ě r : rytmické střídání odrazů nižší nohou, přestoupení a otáčení nohama. Rovnoběžné vedení lyží.

Opakované odsunutí

Sjezd šikmo, opakovaně odsunout nižší lyží a odrazem nižší nohou přejít do původní stopy.

Girlandy z rozšířené stopy

a) Girlandy — odraz provést z rozšířené stopy.

b) Totéž, zdůraznit přísunutí odrazové lyže.

Rozšířit stopu

Kdo umí zajet napojované rytmické oblouky, při nichž se nižší lyže pouze odsune do rozšířené stopy?

Souhlasně ve dvojici

Která dvojice dokáže jet tyto oblouky synchronně — za sebou nebo vedle sebe?

Souhlasně v řadu

Celá skupina zkouší jet krátké oblouky souhlasně v řadu.

Odstranit odsunutí

a) Kdo dokáže během jedné jízdy oblouky postupně zkracovat a současně odstraňovat odsunutí nižší lyže?

b) Totéž za vodičem.

V úzké stopě

Kdo dokáže jet krátké oblouky s rovnoběžnými lyžemi v úzké stopě?

Trpasličí oblouky

Žáci jedou oblouky v nízkém a uvolněném podřepu. Hole přitom drží v prostředku.

ZDOKONALOVÁNÍ OBLOUKŮ Z PŘESTOUPENÍ

OBLOUKY Z PŘESTOUPENÍ O ROVNOBĚŽNÝCH LYŽÍCH

V ý c v i k o v ý z á m ě r : výrazný odraz jednou nohou a přenesení váhy. Otáčení nohama. Včas zahájit řezané vedení oblouku. Úzká stopa.

Zvyšovat rychlost

Oblouky z přestoupení za větší rychlosti a o větším poloměru.

Měnit rychlost

Oblouky z přestoupení jeté za střídavé rychlosti v jedné jízdě.

Měnit rytmus

Oblouky z přestoupení se střídavým rytmem.

Měnit postoj

Při jedné jízdě zahajovat oblouky z přestoupení střídavě ze středového postoje a z náklonu vzad.

Měnit náklon

Střídat v průběhu oblouku náklon vzad a náklon vpřed; při nasazení oblouku náklon vzad, při vedení náklon vpřed.

Střídat odraz

Jet krátké oblouky: střídát odraz snožmo a jednož.

Oblouky na hřebítku

Rychlé krátké oblouky na spádnicovém hřebítku (přestoupení se provádí přes hřbetnici hřebítku).

Rychle připojit lyži

Kdo dokáže rychle připojit na začátku oblouku odrazovou vnitřní lyži?

Přeskoky na hřebítku

a) Kdo dokáže na dlouhém spádnicovém hřebítku rychle přeskokovat z jeho jednoho svahu na druhý? (Rychle přestupovat z jedné vnější lyže na druhou, vnitřní lyže se pouze krátce připojí nebo zůstane ve vzduchu).

b) Kdo dokáže na dlouhém spádnicovém hřebítku co nejvíce krátkých oblouků?

Nácvik odrazu

Na rovnoměrném svahu vytyčíme ve spádnicí jednotlivými tyčemi slalom. Lyžař musí přestupováním objet kolem každé tyče. Také jako paralelní slalom.

Oápich holí

Při přestoupení se výrazně odpíchnout z opory o hůl. Kdo zanechá zřetelnou stopu po odpichu?

Přiklonit kolena

Kdo provede při zakončení oblouku výrazné přiklonění kolena dopředu a dovnitř?

Oblouky v boulicích

Oblouky z přestoupení v boulicích:

- vrcholky boulí přestupovat,
- boule objíždět v korytu mezi boulemi.

Střídat oblouky v boulicích

Na boulovité trase: střídát vyrovnávací oblouky a oblouky z přestoupení. Vyšší vlny a boule jet s vyrovnáváním, mírné a ploché sněhové tvary využít ke zrychlenému přestoupení.

Měnit rytmus a rychlost

Měnit rytmus a rychlost při jízdě mezi tyčkami, příp. „v lese tyčí“.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

ŘÍDIT - ZNAMENÁ ZNÁT

Jedním z nejdůležitějších znaků současného tréninku jsou nároky na úroveň jeho řízení. To se uskutečňuje na základě objektivizujících údajů o stavu sportovce, tzn. o úrovni jeho motorické, funkční, technické a psychologické připravenosti.

Obecně se řízením sportovního tréninku rozumí přizpůsobení celého systému přípravy individuálním možnostem a zvláštnostem sportovce a projevuje se stanovením reálných cílů přípravy, rozpracováním průběžných i perspektivních úkolů, metod, prostředků a způsobů řešení, organizace tréninkového procesu v žádoucích režimech atp.

Základními články řízení jsou **evidence, kontrola, vyhodnocování a plánování tréninku**. Všechny tyto články na sebe navazují, vycházejí ze sebe a jeden bez druhého nemá praktický smysl. K vyhodnocování je třeba ještě jeden významný článek a tím je beze sporu trenér (přemýšlivý, pracovitý a vzdělaný člověk).

V minulých sděleních jsme zdůraznili význam **evidence tréninkové práce jako základního podkladu řízení**. Je to vlastně písemný záznam absolvovaného tréninkového a závodního zatížení a vyjadřuje obsah, objem a intenzitu zatížení. Problém **kontroly trénovanosti** nabývá v běhu na lyžích na významu vzhledem k tomu, že velká část přípravy probíhá v období bez sněhu a v kvalitativně rozdílných podmínkách.

Zcela zvláštní důraz je třeba klást na **vyhodnocování tréninku**, které plní důležitou roli v řízení tréninku a sice **funkci zpětné vazby**. Vyhodnocovat trénink znamená dávat do vztahu tréninkovou činnost (to znamená co se odtrénovalo, v jakém množství, intenzitě, kolik tréninku bylo za určité období atd.) a **změny trénovanosti** (čili co se vlastně změnilo na testových či funkčních ukazatelích, nastaly změny předpokládané a očekávané? aj.) a **změny výkonnosti** (tzn. zlepšil se výkon?).

Při **vyhodnocování tréninku**, které představuje, jak jsme ukázali, konfrontaci ukazatelů trénovanosti a ukazatelů zatížení a především jejich změny je **potřeba provádět v průběhu ročního tréninkového cyklu opakovaně** vždy po určitých časových obdobích — přitom je třeba hlavní pozornost zaměřit na:

— **Porovnání ukazatelů trénovanosti a jejich změn v příslušném tréninkovém období** — tzn. hledat konkrétní změny např. březen—červen, červen—září, září—prosinec atd., dále březen—září, prosinec—únor apod.).

— **Rozbor změn ukazatelů trénovanosti vzhledem k tréninku v uplynulém období** — tzn. hledání příčin pozitivních či negativních, tj. kladných či záporných změn trénovanosti a výkonnosti v závislosti na obsahu tréninku, tj. výběru prostředků, jejich objemu, intenzitě i vzájemných poměrech).

— **Srovnávání dosaženého stavu ukazatelů trénovanosti s jejich stavem ve stejném období v minulosti**.

— **Sledování průběžných změn ukazatelů tréninkového a závodního zatížení jak z hlediska realizace zásad stavby tréninku, tj. vzájemných vztahů objemu a intenzity tréninku**

jak v průběhu dlouhodobého, tak ročního tréninkového cyklu, i z hlediska důsledků ve stavu trénovanosti, k nimž ten či onen trénink vedl.

Vyhodnocování tréninku se zásadně provádí na úrovni **individuální — tzn. trenér a závodník zcela pravidelně** a je podkladem vyvozování závěrů a opatření vlastně v každodenním tréninku. K tomu, aby mohl trenér provádět toto vyhodnocování objektivně a na co nejkonkrétnější úrovni, potřebuje **řadu údajů o průběhu tréninku a jeho odezvě na organismus sportovce**. V aktuálním vyhodnocování se zejména uplatňují znalosti o délce a množství absolvovaných úseků, o rychlostech překonávání daných vzdáleností, časech potřebných k jejich zdolání a reakci organismu na tato zatížení.

Právě z tohoto důvodu se objevuje jako zcela specifický, ale v současné době velmi výrazný a u běžců na lyžích zvláště zdůrazněný **požadavek standardizace tréninkového zatížení** — to prakticky znamená běhat na změřených tratích, měřit časy všech absolvovaných úseků a vzdáleností, zároveň však sledovat reakci organismu sportovce na toto absolvované zatížení. V tomto momentě si mnozí z vás pravém řeknou — to není nic nového, tohle přece děláme, mnozí mají pravdu, jde ale o to, tyto údaje využívat).

Zde je potřebné si právě uvědomit, že nejde jen o měření úseků, časů a tepové frekvence, ale že **hlavní úkol je absolvované, odtrénované zatížení a reakci na ně oklasifikovat a vyhodnotit** (např. jako absolvování vzdálenosti, která se rovná délce nejkratší tratě dané věkové kategorie — muži 15 km, junioři 10 km, starší dorostenci ženy a juniorky 5 km atd.) **na 80 % maximální individuální rychlosti při tepové frekvenci 90 % maximální tepové frekvence**, tzn. v pásmu, které se doporučuje jako nevhodnější pro rozvoj individuální maximální spotřeby kyslíku. Teprve na této úrovni se jedná o podklady, které mohou vést k odpovídajícím doporučením zpět do tréninku.

Velmi značné rezervy v řízení tréninku jsou často právě skryty a nevyužity v důsledně realizovaných možnostech prakticky neustálého, ale vždy plánovitě srovnávání délek úseků, dosažených časů a odezvy organismu na tato zatížení.

Proto abychom přispěli k možnostem navrhované realizace předkládáme přepočtovou tabulku délky úseků (v m a km), časů (v min., hod.) a rychlostí (v m/s).

Zároveň vyzýváme k tomu, abyste se pokusili:

a) Změřit délky všech úseků a okruhů, na nichž trénujete, čili **trénovat na standardních tratích** (podle možností však zachovejte pestrý a rozmanitý výběr).

b) Podle předem připraveného plánu trénovat opakovaně na stejných úsecích a srovnávat dosažené časy a pochopitelně odezvu na ně a to i **při nejmaximálnějších rychlostech**.

c) **Pečlivě sledovat odezvu organismu pomocí tepové frekvence**.

d) Pokusit se utvořit představu (a tu konkretizovat) o závislostech mezi délkou úseků, rychlostí a odezvou. Jednoduše řečeno, ideální by bylo mít k dispozici tabulku o tom, jak u konkrétního běžce vypadá závislost mezi délkou tratě, rychlostí a tepovou frekvencí. Příklad — 3 km běhu rychlostí, která se rovná 90 % maxima, vyvolá odezvu ve velikosti tepové frekvence, na úrovni 80 % maximální TF. Výsledkem by měla být konkrétní znalost, že např. TF 90 % maxima znamená v případě dobrého stavu trénovanosti absolvovat standardní úsek 95 % rychlostí, v jiném případě stejná dosažená rychlost, ale při TF rovné maximu, nebo při stejné TF, ale podstatně nižší vý-

sledné rychlosti znamená buď přetrénování nebo alespoň velkou únavu, nebo předzvěst nemoci ap.

Celý tento postup je při tréninku na sněhu zkomplikován různorodostí tréninkových tratí, kvalitou sněhu a mazání — nejlepší trenéři mají však po dalších zkušenostech vytvořeně převodní tabulky, ve kterých jsou i tyto velmi proměnlivé faktory zachyceny a brány v úvahu.

Přejeme vám zdar ve vaší práci a zdůrazňujeme, že takováto konkretizace a objektivizace sportovního tréninku znamená výrazný pokrok v možnostech a především realizaci řízení tréninku.

JAROSLAV POTMĚŠIL

| Rychlost | Vzdálenost | | | | | | | | | | | |
|----------|------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| | 500 m | 1 km | 1,5 km | 2 km | 2,5 km | 3 km | 3,5 km | 4 km | 4,5 km | 5 km | 5,5 km | 6 km |
| 7,1 | 1,10 | 2,21 | 3,31 | 4,42 | 5,52 | 7,02 | 8,12 | 9,23 | 10,34 | 11,44 | 12,54 | 14,05 |
| 7,2 | 1,09 | 2,19 | 3,28 | 4,38 | 5,47 | 6,56 | 8,06 | 9,15 | 10,25 | 11,34 | 12,44 | 13,53 |
| 7,3 | 1,08 | 2,17 | 3,25 | 4,34 | 5,42 | 6,50 | 7,59 | 9,07 | 10,13 | 11,24 | 12,32 | 13,41 |
| 7,4 | 1,08 | 2,15 | 3,23 | 4,30 | 5,38 | 6,45 | 7,53 | 9,00 | 10,08 | 11,15 | 12,23 | 13,30 |
| 7,5 | 1,07 | 2,13 | 3,20 | 4,26 | 5,33 | 6,40 | 7,46 | 8,53 | 9,59 | 11,06 | 12,13 | 13,19 |
| 7,6 | 1,06 | 2,11 | 3,17 | 4,23 | 5,29 | 6,34 | 7,40 | 8,46 | 9,51 | 10,57 | 12,03 | 13,08 |
| 7,7 | 1,05 | 2,10 | 3,14 | 4,19 | 5,24 | 6,29 | 7,34 | 8,38 | 9,43 | 10,48 | 11,53 | 12,58 |
| 7,8 | 1,04 | 2,08 | 3,12 | 4,16 | 5,20 | 6,24 | 7,28 | 8,32 | 9,36 | 10,40 | 11,44 | 12,48 |
| 7,9 | 1,02 | 2,06 | 3,10 | 4,13 | 5,16 | 6,19 | 7,22 | 8,26 | 9,29 | 10,32 | 11,35 | 12,38 |
| 8,0 | 1,02 | 2,05 | 3,08 | 4,10 | 5,13 | 6,15 | 7,18 | 8,20 | 9,23 | 10,25 | 11,28 | 12,30 |

| Rychlost | Vzdálenost | | | | | | | | | |
|----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| | 7 km | 8 km | 9 km | 10 km | 12 km | 15 km | 20 km | 24 km | 30 km | 50 km |
| 7,0 | 16,48 | 19,12 | 21,36 | 24,00 | 28,48 | 36,00 | 48,00 | 57,36 | 1:12,00 | 2:00,00 |
| 7,1 | 16,26 | 18,46 | 21,04 | 23,28 | 28,10 | 35,12 | 46,56 | 56,19 | 1:10,24 | 2:57,20 |
| 7,2 | 16,12 | 18,30 | 20,49 | 23,10 | 27,46 | 34,43 | 46,18 | 55,33 | 1:09,26 | 1:55,44 |
| 7,3 | 15,58 | 18,24 | 20,25 | 22,48 | 27,22 | 34,12 | 45,36 | 54,43 | 1:08,24 | 1:54,00 |
| 7,4 | 15,45 | 18,00 | 20,15 | 22,30 | 27,00 | 33,45 | 45,00 | 54,00 | 1:07,30 | 1:52,30 |
| 7,5 | 15,32 | 17,46 | 19,59 | 22,12 | 26,38 | 33,18 | 44,24 | 53,37 | 1:06,36 | 1:51,00 |
| 7,6 | 15,20 | 17,31 | 19,43 | 21,54 | 26,17 | 32,51 | 43,48 | 52,33 | 1:05,42 | 1:49,30 |
| 7,7 | 15,07 | 17,27 | 19,26 | 21,36 | 25,55 | 32,24 | 43,12 | 51,50 | 1:04,48 | 1:48,00 |
| 7,8 | 14,56 | 17,04 | 19,12 | 21,20 | 25,36 | 32,00 | 42,40 | 51,12 | 1:04,00 | 1:46,40 |
| 7,9 | 14,45 | 16,51 | 18,58 | 21,04 | 25,17 | 31,36 | 42,08 | 50,34 | 1:03,12 | 1:45,20 |
| 8,0 | 14,35 | 16,40 | 18,45 | 20,50 | 25,00 | 31,15 | 41,40 | 50,00 | 1:02,30 | 1:44,10 |

Přepočtová tabulka — rychlost (m/s) — čas (min., hod.) — vzdálenost (m, km)

| Rychlost | Vzdálenost | | | | | | | | | | | |
|----------|------------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | 500 m | 1 km | 1,5 km | 2 km | 2,5 km | 3 km | 3,5 km | 4 km | 4,5 km | 5 km | 5,5 km | 6 km |
| 3,5 | 2,23 | 4,46 | 7,19 | 9,32 | 11,32 | 14,18 | 16,41 | 19,04 | 21,25 | 23,50 | 26,11 | 28,36 |
| 3,6 | 2,19 | 4,38 | 6,57 | 9,16 | 11,35 | 13,54 | 16,12 | 18,32 | 20,81 | 23,08 | 25,27 | 27,46 |
| 3,7 | 2,14 | 4,28 | 6,42 | 8,56 | 11,10 | 13,24 | 15,46 | 17,52 | 20,60 | 22,20 | 24,40 | 26,48 |
| 3,8 | 2,12 | 4,24 | 6,38 | 8,48 | 11,00 | 13,12 | 15,01 | 17,36 | 19,48 | 22,00 | 24,07 | 26,24 |
| 3,9 | 2,08 | 4,16 | 6,24 | 8,32 | 10,40 | 12,48 | 14,57 | 17,04 | 19,12 | 21,20 | 23,30 | 25,36 |
| 4,0 | 2,05 | 4,10 | 6,15 | 8,20 | 10,25 | 12,30 | 14,35 | 16,40 | 19,45 | 20,50 | 22,55 | 25,00 |
| 4,1 | 2,02 | 4,04 | 6,06 | 8,08 | 10,10 | 12,12 | 14,14 | 16,16 | 18,18 | 20,20 | 22,22 | 24,24 |
| 4,2 | 1,59 | 3,58 | 5,57 | 7,56 | 9,55 | 11,54 | 13,53 | 15,52 | 17,51 | 19,50 | 21,41 | 23,48 |
| 4,3 | 1,56 | 3,52 | 5,46 | 7,42 | 9,38 | 11,37 | 13,33 | 15,42 | 17,26 | 19,22 | 21,19 | 23,34 |
| 4,4 | 1,54 | 3,48 | 5,42 | 7,36 | 9,30 | 11,24 | 13,15 | 15,12 | 17,06 | 19,00 | 20,50 | 22,48 |
| 4,5 | 1,52 | 3,44 | 5,36 | 7,28 | 9,22 | 11,12 | 12,57 | 14,56 | 16,48 | 18,40 | 20,22 | 22,24 |
| 4,6 | 1,49 | 3,38 | 5,27 | 7,16 | 9,05 | 10,54 | 12,40 | 14,32 | 16,21 | 18,10 | 19,55 | 21,48 |
| 4,7 | 1,46 | 3,32 | 5,18 | 7,04 | 8,56 | 10,42 | 12,24 | 14,14 | 16,00 | 17,46 | 19,30 | 21,18 |
| 4,8 | 1,44 | 3,28 | 5,12 | 6,56 | 8,40 | 10,24 | 12,09 | 13,52 | 15,36 | 17,20 | 19,05 | 20,48 |
| 4,9 | 1,42 | 3,24 | 5,06 | 6,48 | 8,30 | 10,12 | 11,54 | 13,36 | 15,18 | 17,00 | 18,42 | 20,24 |
| 5,0 | 1,40 | 3,20 | 5,00 | 6,40 | 8,20 | 10,00 | 11,40 | 13,20 | 15,00 | 16,40 | 18,20 | 20,00 |
| 5,1 | 1,38 | 3,16 | 4,54 | 6,32 | 8,10 | 9,48 | 11,26 | 13,04 | 14,42 | 16,20 | 17,58 | 19,36 |
| 5,2 | 1,36 | 3,12 | 4,48 | 6,24 | 8,00 | 9,36 | 11,13 | 12,48 | 14,24 | 16,00 | 17,36 | 19,13 |
| 5,3 | 1,34 | 3,08 | 4,42 | 6,16 | 7,50 | 9,24 | 11,08 | 12,32 | 14,06 | 15,30 | 17,04 | 18,52 |
| 5,4 | 1,32 | 3,04 | 4,36 | 6,08 | 7,40 | 9,12 | 10,44 | 12,16 | 13,48 | 15,20 | 16,52 | 18,31 |
| 5,5 | 1,31 | 3,02 | 4,33 | 6,04 | 7,35 | 9,06 | 10,37 | 11,52 | 13,39 | 15,10 | 16,41 | 18,12 |
| 5,6 | 1,29 | 2,58 | 4,27 | 5,56 | 7,25 | 8,54 | 10,23 | 11,36 | 13,21 | 14,50 | 16,19 | 17,48 |
| 5,7 | 1,27 | 2,54 | 4,21 | 5,48 | 7,15 | 8,42 | 10,09 | 11,28 | 13,03 | 14,30 | 15,57 | 17,24 |
| 5,8 | 1,26 | 2,52 | 4,18 | 5,44 | 7,10 | 8,36 | 10,02 | 11,12 | 12,54 | 14,20 | 15,46 | 17,12 |
| 5,9 | 1,24 | 2,48 | 4,12 | 5,36 | 7,00 | 8,24 | 9,48 | 11,04 | 12,36 | 14,00 | 15,24 | 16,48 |
| 6,0 | 1,23 | 2,46 | 4,09 | 5,32 | 6,55 | 8,18 | 9,41 | 10,56 | 12,27 | 13,50 | 15,13 | 16,36 |
| 6,1 | 1,22 | 2,44 | 4,06 | 5,28 | 6,50 | 8,12 | 9,34 | 10,48 | 12,18 | 13,40 | 15,02 | 16,24 |
| 6,2 | 1,21 | 2,42 | 4,03 | 5,24 | 6,45 | 8,06 | 9,27 | 10,31 | 12,09 | 13,30 | 14,51 | 16,02 |
| 6,3 | 1,19 | 2,38 | 3,57 | 5,16 | 6,34 | 7,53 | 9,12 | 10,24 | 11,50 | 13,09 | 14,28 | 15,47 |
| 6,4 | 1,18 | 2,36 | 3,54 | 5,12 | 6,30 | 7,48 | 9,06 | 10,16 | 11,42 | 13,00 | 14,18 | 15,36 |
| 6,5 | 1,17 | 2,34 | 3,51 | 5,08 | 6,25 | 7,42 | 8,59 | 10,08 | 11,33 | 12,55 | 14,07 | 15,24 |
| 6,6 | 1,16 | 2,32 | 3,48 | 5,04 | 6,20 | 7,36 | 8,52 | 10,08 | 11,24 | 12,40 | 13,56 | 15,12 |
| 6,7 | 1,15 | 2,30 | 3,45 | 5,00 | 6,15 | 7,30 | 8,45 | 10,00 | 11,15 | 12,30 | 13,45 | 15,00 |
| 6,8 | 1,14 | 2,28 | 3,42 | 4,56 | 6,10 | 7,24 | 8,38 | 9,52 | 11,06 | 12,20 | 13,34 | 14,48 |
| 6,9 | 1,13 | 2,26 | 3,39 | 4,52 | 6,05 | 7,18 | 8,31 | 9,44 | 10,57 | 12,10 | 13,23 | 14,36 |
| 7,0 | 1,12 | 2,24 | 3,36 | 4,48 | 6,00 | 7,12 | 8,24 | 9,36 | 10,48 | 12,00 | 13,12 | 14,24 |

| Rychlost | Vzdálenost | | | | | | | | | |
|----------|------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 7 km | 8 km | 9 km | 10 km | 12 km | 15 km | 20 km | 24 km | 30 km | 50 km |
| 3,5 | 33,22 | 38,08 | 42,54 | 47,40 | 57,12 | 1:11,30 | 1:35,20 | 1:54,24 | 2:23,00 | 3:58,00 |
| 3,6 | 32,26 | 37,04 | 41,42 | 46,20 | 55,35 | 1:09,30 | 1:32,40 | 1:51,12 | 2:19,00 | 3:51,40 |
| 3,7 | 31,16 | 35,44 | 40,12 | 44,40 | 53,36 | 1:07,00 | 1:29,20 | 1:47,14 | 2:14,00 | 3:43,20 |
| 3,8 | 30,48 | 35,12 | 39,36 | 44,00 | 52,48 | 1:06,00 | 1:28,00 | 1:45,36 | 2:12,00 | 3:40,00 |
| 3,9 | 29,52 | 34,08 | 38,24 | 42,40 | 51,13 | 1:04,00 | 1:25,20 | 1:42,24 | 2:08,00 | 3:33,20 |
| 4,0 | 29,10 | 33,20 | 37,30 | 41,40 | 50,00 | 1:02,30 | 1:23,20 | 1:40,00 | 2:05,00 | 3:28,20 |
| 4,1 | 28,28 | 32,32 | 36,36 | 40,40 | 48,48 | 1:01,00 | 1:21,20 | 1:37,36 | 2:02,00 | 3:23,20 |
| 4,2 | 27,46 | 31,44 | 35,42 | 39,40 | 47,36 | 59,30 | 1:19,20 | 1:35,12 | 1:59,00 | 3:18,20 |
| 4,3 | 27,40 | 31,36 | 35,32 | 39,28 | 47,08 | 59,06 | 1:18,56 | 1:34,16 | 1:58,24 | 3:17,20 |
| 4,4 | 26,36 | 30,24 | 34,12 | 38,00 | 45,36 | 57,00 | 1:16,00 | 1:30,00 | 1:54,00 | 3:10,00 |
| 4,5 | 26,08 | 29,52 | 33,36 | 37,26 | 44,48 | 56,06 | 1:14,52 | 1:29,36 | 1:52,18 | 3:07,10 |
| 4,6 | 25,26 | 29,00 | 32,42 | 36,20 | 43,26 | 54,30 | 1:12,40 | 1:26,52 | 1:49,00 | 3:01,40 |
| 4,7 | 24,50 | 28,22 | 31,54 | 35,26 | 42,36 | 53,12 | 1:10,52 | 1:25,12 | 1:46,18 | 2:57,10 |
| 4,8 | 24,16 | 27,44 | 31,12 | 34,40 | 41,36 | 52,00 | 1:09,20 | 1:23,12 | 1:44,00 | 2:53,20 |
| 4,9 | 23,48 | 27,12 | 30,36 | 34,00 | 40,48 | 51,00 | 1:08,00 | 1:21,36 | 1:42,00 | 2:50,00 |
| 5,0 | 23,20 | 26,40 | 30,00 | 33,20 | 40,40 | 50,00 | 1:06,40 | 1:21,20 | 1:40,00 | 2:47,20 |
| 5,1 | 22,52 | 26,26 | 29,24 | 32,40 | 39,12 | 49,00 | 1:05,20 | 1:18,25 | 1:38,00 | 2:43,20 |
| 5,2 | 22,24 | 25,38 | 28,48 | 32,00 | 38,27 | 48,00 | 1:04,00 | 1:16,54 | 1:36,00 | 2:40,00 |
| 5,3 | 22,12 | 25,09 | 28,28 | 31,36 | 37,44 | 47,06 | 1:03,12 | 1:15,28 | 1:34,12 | 2:38,00 |
| 5,4 | 21,28 | 24,41 | 27,36 | 30,40 | 37,02 | 46,00 | 1:01,20 | 1:14,04 | 1:32,00 | 2:33,22 |
| 5,5 | 21,14 | 24,16 | 27,18 | 30,20 | 36,21 | 45,30 | 1:00,40 | 1:12,42 | 1:31,00 | 2:31,40 |
| 5,6 | 20,46 | 23,44 | 26,42 | 29,40 | 35,42 | 44,40 | 59,20 | 1:11,24 | 1:29,20 | 2:28,20 |
| 5,7 | 20,18 | 23,12 | 26,06 | 29,00 | 35,05 | 43,30 | 58,00 | 1:10,10 | 1:27,00 | 2:25,00 |
| 5,8 | 20,04 | 22,56 | 25,48 | 28,40 | 34,20 | 43,00 | 57,20 | 1:08,40 | 1:26,00 | 2:23,20 |
| 5,9 | 19,36 | 22,24 | 25,12 | 28,00 | 33,53 | 42,00 | 56,00 | 1:07,46 | 1:24,00 | 2:20,00 |
| 6,0 | 19,22 | 22,08 | 24,54 | 27,40 | 33,20 | 41,30 | 55,20 | 1:06,40 | 1:23,00 | 2:18,20 |
| 6,1 | 19,08 | 21,52 | 24,36 | 27,20 | 32,47 | 41,00 | 54,40 | 1:05,34 | 1:22,00 | 2:16,40 |
| 6,2 | 18,44 | 21,26 | 24,08 | 26,50 | 32,15 | 40,20 | 53,40 | 1:04,30 | 1:20,40 | 2:14,10 |
| 6,3 | 18,25 | 21,03 | 23,41 | 26,19 | 31,41 | 39,28 | 52,38 | 1:03,28 | 1:18,56 | 2:11,35 |
| 6,4 | 18,12 | 20,48 | 23,24 | 26,00 | 31,15 | 39,03 | 52,00 | 1:02,30 | 1:18,00 | 2:10,00 |
| 6,5 | 17,58 | 20,32 | 23,06 | 25,40 | 30,46 | 38,30 | 51,20 | 1:01,32 | 1:17,00 | 2:08,20 |
| 6,6 | 17,44 | 20,16 | 22,43 | 25,20 | 30,24 | 38,00 | 50,40 | 1:00,48 | 1:16,00 | 2:06,40 |
| 6,7 | 17,30 | 20,00 | 22,30 | 25,00 | 30,00 | 37,30 | 50,00 | 1:00,00 | 1:15,00 | 2:05,00 |
| 6,8 | 17,16 | 19,44 | 22,12 | 24,44 | 29,36 | 37,00 | 49,20 | 59,12 | 1:14,00 | 2:02,20 |
| 6,9 | 17,02 | 19,28 | 21,54 | 24,20 | 29,12 | 36,30 | 48,40 | 58,24 | 1:13,00 | 2:01,40 |

Programy sportovní přípravy mládeže v lyžování



Petr Kašlík, žák Spartaku Vrchlabí, patří k talentovaným sjezdářům sportovní třídy

Se zdůrazněním významu vrcholového sportu v poslední době vznikl i požadavek hlubšího pohledu na problematiku výběru a péče o sportovně talentovanou mládež. Byly ustaveny základní články systému vrcholového sportu — tréninková střediska mládeže a sportovní třídy (TSM, ST) v lyžování. Jejich posláním je soustřeďovat nadané jedince a zabezpečovat jejich výchovu na vysoké odborné úrovni.

TSM jsou výběrová zařízení, do kterých jsou zařazováni mladí lyžaři s určitými duševními, pohybovými a tělesnými předpoklady. Pro zařazení do TSM by měly být rozhodující předpoklady pro budoucí vysokou výkonnost, není tedy rozhodující pouze momentální úroveň výkonnosti i když se jí používá jako jednoho z kritérií pro zařazení.

Sportovní třídy zabezpečují potřebný denní režim talentovaných žáků ZDŠ, ve většině případů jsou předstupněm TSM. Umožňují optimální sladění sportovní přípravy s výukou a výchovou žáků spoluprací školy a tělovýchovné organizace.

Pro kvalitnější vedení tréninkového procesu v podmínkách TSM a ST je nezbytné, aby trenéři měli k dispozici takové materiály, které dávají co nejkonkrétnější podněty pro jejich práci, pro plánování, realizaci, evidenci a kontrolu sportovní přípravy mládeže.

Dosavadní jednotné tréninkové systémy (JTS) v jednotlivých disciplínách, jak byly zpracovány metodickou komisí VSL ČÚV ČSTV v roce 1974, splnily zřejmě svou úlohu velmi dobře. Nejsou však přece jen natolik konkrétní, aby zevrubně rozebíraly vedení sportovního tréninku počínaje ročním tréninkovým cyklem a konče tréninkovou jednotkou.

To byl jeden z hlavních důvodů, proč jsme se v metodické komisi rozhodli provést jakési připomínkové řízení k JTS ve všech disciplínách, jehož výsledky poslouží jako jeden z podkladů pro zpracování dalšího materiálu pro potřeby trenérů TSM a ST v lyžování. Po téměř dvou letech náročné práce byly v listopadu 1978 dokončeny

Programy sportovní přípravy (PSP) v běhu na lyžích, ve sjezdových disciplínách a v závodě sdruženém. PSP ve skoku na lyžích mají určité zpoždění. budou však dokončeny v nejbližší době.

Při zpracovávání PSP ve všech disciplínách jsme vycházeli z JTS, z názorů a připomínek trenérů shromážděných v připomínkovém řízení, z nových teoretických i praktických poznatků poslední doby a v neposlední řadě z materiálů vrcholového sportu a úzké spolupráce s odborníky a trenéry vrcholového sportu.

Naším úmyslem je v několika číslech Lyžařství seznámit trenéry ve stručnosti s některými zásadními statemi, jak jsou v PSP pro jednotlivé disciplíny zpracovány. Domníváme se, že to bude užitečné také s přihlédnutím k tomu, že tyto materiály dostanou trenéři k dispozici zhruba v druhé polovině roku 1979.

V tomto a následujícím čísle našeho odborného měsíčníku uvádíme informaci z PSP ve sjezdových disciplínách.

PSP ve sjezdových disciplínách jsou základním a směrodatným metodickým materiálem pro vedení sportovní přípravy mládeže všemi trenéry sjezdových disciplín v TSM. Snahou autorů při jejich zpracování bylo, aby poskytl co nejkonkrétnější podněty pro každodenní trenérskou praxi. To pochopitelně v sobě skrývá určité nebezpečí šablony v práci, která by naopak měla být záležitostí tvůrčí, tedy dynamickou.

Také podmínky pro trénink v jednotlivých TSM, kde jsou sjezdaři zařazeni, jsou mnohdy diametrálně odlišné a některé uvedené objemy není možné z těchto důvodů realizovat. Proto jsme při zpracování předkládaného modelu sportovní přípravy mladého sjezdaře vycházeli z opti-

málních podmínek u nás dosažitelných s vědomím, že zdaleka ne všechna TSM takové podmínky mají.

Uvedené objemové hodnoty v jednotlivých tréninkových prostředcích (TP) a věkových kategoriích považujeme v současné době za maximální a snahou trenérů musí být uvedeným objemům se co nejvíce přiblížit. V optimálních podmínkách to možné je. Na druhé straně by nemělo docházet v žádném z TP k výraznému překročení. Rovněž je třeba zachovat proporce při zmenšených objemech mezi jednotlivými TP. To se týká zejména vztahů volná jízda, slalom, obří slalom.

První vydání PSP ve sjezdových disciplínách by mělo trenérům sloužit jako východisko pro plánování, vedení, evidenci a vyhodnocování sportovního tréninku s přihlédnutím k materiálovému, kádrovému, sněhovému a dalším podmínkám toho kterého TSM.

Předpokládáme, že PSP se budou doplňovat a aktualizovat, vítáme proto veškeré připomínky a návrhy trenérů, kteří s nimi budou pracovat.

Rád bych na tomto místě poděkoval všem členům metodické komise a trenérské rady VSL ČÚV ČSTV, kteří se na zpracování a připomínkách PSP ve sjezdových disciplínách podíleli, zejména MUDr. Daliboru Klečkoví za zpracování zdravotnické problematiky a Tadeaši Brodovi za zpracování problematiky výběru talentované mládeže.

Dík patří rovněž trenérům TSM, z jejichž materiálů, plánů a evidence vlastně PSP vznikaly a dále všem trenérům lyžařských oddílů, TSM, ST a SVS-M, kteří svými podnětnými připomínkami přispěli ke zpracování.

(Pokračování)

JAN MARŠÍK, předseda MK VSL ČÚV ČSTV

Lékařsko-pedagogické sledování žáků sportovních tříd - Vimperk

Tělesná výchova a sport se v naší vlasti stále výrazněji stávají harmonickou součástí života širokých vrstev obyvatelstva, hlavně pak mládeže. Stranické a státní orgány mají o rozvoj tělesné výchovy a sportu mládeže velký zájem a nejlépe to potvrzuje jejich podpora. V této souvislosti je nutné hovořit i o výkonnostním a vrcholovém sportu. Ministerstvo školství spolu s ÚV ČSTV otevřelo v řadě sportovních odvětví sportovní třídy (ST), v celkovém počtu 208, aby umožnilo rozvoj výkonnostního sportu mládeže.

Na devíti ZDS v ČSSR (sedmi v ČSR a dvou ve SSR) byly zřízeny sportovní lyžařské třídy, které se svojí náplní zaměřily na rozvoj lyžařského běžeckého sportu a přípravu mladých talentovaných jedinců. Základním předpokladem pro růst výkonnosti v jednotlivých sportovních odvětvích je vedle rozvíjení tréninkových metod a uplatňování zásady správného výběru pohybově nadaných dětí pro sportovní disciplínu i harmonický tělesný a duševní vývoj.

Každý druh sportovní specializace vyžaduje určitý typ tělesné stavby. Proto se v průběhu dlouhého období sledují předpoklady sportovní výkonnosti. Provádí se sledování antropometrických údajů za tím účelem, aby se zjistilo, zda dotyčný jedinec dosáhne takové úrovně tělesných předpokladů, jaké lyžařský sport potřebuje. Při hledání pohybově nadaných jedinců pro běh na lyžích se musí vycházet z funkčních možností organismu, které podmiňují výkon. Je proto nezbytné sledovat morfologické předpoklady, které jsou limitujícími faktory sportovní výkonnosti v běhu na lyžích.

Mnohdy se hovoří o tom, že výkonnostní a vrcholový sport prováděný mládeží má negativní vliv na jejich organismus, že se projevují rozdíly mezi sportující a nespportující mládeží v některých antropometrických údajích negativně.

Ve své práci provádíme porovnání některých antropometrických hodnot zjištěných u žáků ST ZDS Československo-sovětského přátelství ve Vimperku s hodnotami celostátního průzkumu V. Seligera a chěli bychom v závěru ukázat, jaký vliv má systematické provádění sportovní činnosti na vývoj organismu mladého člověka ve věku 12—15 let, tj. v období povinné školní docházky, jakož i na důležitost úzké spolupráce mezi pedagogem-trenérem a sportovním lékařem při sledování vyspělosti mladých adeptů tohoto sportu.

Období školní docházky do 6—9. třídy je obdobím dospívání u děvčat a nastávajícím dospíváním u chlapců. Specializovaná sportovní příprava — běh na lyžích může

tedy do jisté míry ovlivnit rozvoj některých somatometrických a funkčních ukazatelů a tím i ovlivnit rozvoj celého organismu.

Pohlaví má vliv na růst organismu, na tvarové i funkční vlastnosti. Jsou vlastnosti osobnosti typicky mužské a typicky ženské. Některé vlastnosti typicky mužské mají i ženy a naopak. V běhu na lyžích, kde je síla končetin — paží i nohou jeden z hlavních předpokladů dobrého výkonu, má větší uplatnění jedinec, u něhož má mužská složka převahu. Silné zastoupení mužské složky (platí to pro chlapce i děvčata) bývá spojeno s větší tělesnou silou, agresivitou, bojovností, rychlejší reakcí na podnět a dalšími schopnostmi, které jsou u lyžaře běžce velmi důležité. Nepostradatelné jsou i některé typicky ženské vlastnosti — rafinovanost, schopnost kombinace.

Struktura ženského a mužského těla prokazuje jisté kvalitativní rozdíly, z nichž nutné musí pramenit i rozdíly funkční. Do jaké míry existují funkční rozdíly mezi chlapci a děvčaty ve věku 12—15 let, chceme ukázat v další části.

MATERIÁL A METODIKA PRÁCE

V průběhu loňského dubna jsme na tělovýchově lékařském oddělení NsP Vimperk vyšetřili 38 chlapců a 37 dívek ve věku 12—15 let, žáky sportovních tříd ZDS ve Vimperku. Z antropometrických hodnot jsme zjišťovali tělesnou výšku, hmotnost, vitální kapacitu plic a její náležitou hodnotu, podíl tělesného tuku podle tloušťky kožních řas na deseti místech pravé strany povrchu těla. U všech vyšetřovaných jsme stanovili též dynamometrické hodnoty flexorů pravé a levé ruky (P a L). Jako funkční zkoušku oběhového systému jsme při vyšetřování provedli bicyklovou ergometrii. Podle velikosti zátěže v ergometru a odpovídající tepové frekvenci jsme stanovili pracovní kapacitu W 170 a odvozenou hodnotu W 170/kg tělesné hmotnosti. Při vyšetření jsme používali pákové váhy typu Kamar s výškoměrem, Hutchinsonův vodní spirometr Prema, modifikaci Bestova kaliperu s tlakem 10 g na mm², Collinsův ruční eliptický dynamometr a bicyklový ergometr.

Na základě zjištěných poznatků jsme vytvořili přehled průměrných údajů sledovaných antropometrických dat nejprve po třídách a pak podle kalendářního věku. Zjištěné hodnoty jsme zařadili do tabulek. Celé antropometrické měření jsme uskutečnili ke konci měsíce dubna po skončení hlavního závodního období.

Druhé měření se stejným obsahem jsme provedli v dru-

hé kolovinně září 1978 — v průběhu přípravného období se skupinou, která se nepatrně lišila od skupiny dubnové. Rozdíl mezi skupinami byl v tom, že někteří žáci, kteří byli v dubnu v 8. a 9. třídě, odešli na studie středních škol a testování se již nepodrobili. Druhou skupinu tvořilo 80 žáků (37 chlapců a 43 dívek ST), z nichž se měření v dubnu nezúčastnilo 9 chlapců a 16 dívek (žáci přijatí do 6. třídy ST). Podle věkových kategorií se vyšetření zúčastnilo 8 mladších žáků a 9 žákyň, 20 starších žáků a 25 žákyň, 9 mladších dorostenců a stejný počet dorostenek.

Údaje získané od souboru žáků ST v dubnu i září jsou porovnávané s hodnotami celostátního průzkumu prováděného V. Seligerem v rámci Mezinárodního biologického programu (IPS). Vzhledem k tomu, že výsledky V. Seligera jsou získány od průměrné populace, můžeme hodnoty \bar{x} ukazatelů pokládat za 100 %, tj. za **normální hodnotu** a hodnoty souboru ST vyjadřovat v procentech této normy.

Při výpočtu procent z této normy jsme použili tzv. **stupnicí (z)**, která ztotožňuje průměrný výkon s nulou a hodnotí jednotlivé výkony ve směrodatných odchylkách. Ve sloupcích označených z % a zj % jsou udány procentuální hodnoty, výsledky našich žáků v porovnání s celostátním výzkumem — procento pravděpodobnosti výskytu výkonu v našem souboru.

Hodnoty standardní veličiny (z) jsou dány vztahem $z = x_i - \bar{x}$ kde x_i = výkon, který chceme standardizovat, \bar{x} = průměrný výkon od souboru V. Seligera, s = směrodatná odchylka souboru V. Seligera. Hodnoty získané výpočtem lze pak převést pomocí tabulek hustoty pravděpodobnosti normálního rozložení do **hodnot pravděpodobnosti výskytu určitého jevu**. Získaná hodnota pak vyjadřuje pravděpodobnost výskytu v procentech. Pohybuje-li se procentově vyjádření v rozmezí 15—39 % je výsledek podprůměrný, 40—60 % průměrný, 61—85 % nadprůměrný, nad 85 % vysoce nadprůměrný výkon.

VÝSLEDKY ANTROPOMETRICKÝCH HODNOT ŽÁKŮ

Sledujeme-li získané výsledky od žáků ST a porovnáme-li je s výsledky celostátního průzkumu V. Seligera po jednotlivých věkových skupinách, docházíme k zajímavým závěrům. První komplexní výsledky antropometrických ukazatelů žáků, přijatých do ST v jedenácti letech, jsme získali poprvé při měření v září 1978. Vitální kapacita plic přijatých 11letých chlapců je asi stejná, jako kapacita průměrně věkově stejně staré populace v ČSSR, ale některé další ukazatele — dynamická síla pravé (P) a levé ruky (L), W 170 a odvozená hodnota W 170/kg ukazují, že vybraní chlapci ST dosahují nadprůměrných hodnot. Když uvážíme, že těchto hodnot dosáhli chlapci bez předchozího speciálního rozvoje, je to určitý příslib pro další systematickou práci v přípravě mládeže.

Děvčata jsou na průměrné úrovni ve vitální kapacitě plic a dynamické síly pravé ruky, dynamická síla levé ruky a W 170/kg jsou u dívek ST ve věku 11 let nadprůměrné. Pracovní kapacita W 170 je u této skupiny dívek vysoce nadprůměrná, vzhledem k porovnání se stejně starou populací děvčat v ČSSR. Soubor děvčat přijatý do ST má úroveň fyzické připravenosti na dobré výši a bude to jistě projevovat i ve sportovní přípravě.

Druhým sledovaným souborem byli chlapci a děvčata ve věku dvanácti let. Tato skupina byla tvořena při dubnovém vyšetření 12 chlapci a 10 děvčaty. Testování žáci byli v době lékařského testování asi sedm měsíců v systematické přípravě. Organizovaná příprava nemůže ovlivnit jistě všechny sledované ukazatele a zlepšení nemůže být okamžité, ale jistě sedm měsíců plánovaného systematického zatěžování se projeví v oběhovém systému organismu v jeho lepší reakci, v ukládání podkožního tuku. Získané údaje od našeho souboru ukazují, že žáci ST jsou co do výšky a hmotnosti v mezích průměrné populace, vitální kapacita (VC), procento podkožního tuku a dynamometrická síla pravé a levé ruky jsou o něco nižší než je celostátní průměr. Pouze dvě sledované hodnoty — pracovní kapacita (W 170) a náležitá hodnota (W 170/kg) jsou u sledovaného kolektivu hodnotami nadprůměrnými. Jsou asi o 20 % vyšší než u normální průměrné populace ČSSR.

Hodnoty dosažené od podskupiny dívek jsou nepatrně odlišné od chlapců. Hodnoty výšky jsou nadprůměrné, váha je o něco vyšší než u celostátního průměru V. Seligera. Průměrných hodnot dosahují děvčata v dynamometrické síle pravé a levé ruky. Nadprůměrných hodnot stejně jako chlapci dosahují děvčata v činnosti

oběhového systému. Hodnoty získané od našeho souboru dvanáctiletých děvčat jsou asi o 11 % vyšší než u celostátního průměru.

Z uvedených faktů můžeme usuzovat, že všeobecná tělesná připravenost s určitým zaměřením na vytrvalost se zde projevuje a že celý systém přípravy, která byla do testování organizována, byl správný.

Výsledky získané při sledování v září 1978, tj. zhruba po jednoleté systematické přípravě, se ukázaly lepšími. V podskupině chlapců jsou pouze tři sledované hodnoty podprůměrné (VC, % tuku, dynam. síla P a L). Ostatní sledované hodnoty jsou průměrné a nadprůměrné. Vzhledem k tomu, že můžeme pozorovat výsledky získané v rozmezí asi šesti měsíců, vychází u chlapců asi takový závěr: výška souboru na průměrné úrovni, hmotnost, VC, dynam. síla P a L jsou stejně jako celostátní průměr, podstatné zlepšení nastalo v pracovní kapacitě organismu, tj. v hodnotách W 170.

Dívky sledovaného souboru jsou po všech stránkách lepší než hoši. Při osmi sledovaných testech dosahují v pěti případech nadprůměrných hodnot. Zde se potvrzuje správnost zjištění mnoha odborníků, že sportovní příprava prováděná déle než sedm měsíců se projeví ve zlepšené činnosti organismu. Důkazem toho jsou i hodnoty souboru, které můžeme mezi sebou porovnávat (měření duben—září).

Třetím sledovaným kolektivem v pořadí byl soubor žáků třináctiletých. Všechny hodnoty získané od chlapců této věkové kategorie jsou nižší než u celostátního průměru. Je to způsobeno asi tím, že skupinu tvořilo sedm chlapců, z nichž čtyři byli dlouhodobě nemocní a tak jejich příprava v roce 1977 byla prakticky nulová a to se odrazilo i při antropometrických měřeních. Měření stejné skupiny v září ukazují změnu k lepšímu. Získané hodnoty jsou již průměrné úrovně. Sledujeme-li podrobně jednotlivé ukazatele, zjistíme, že došlo ve většině případů ke zlepšení asi o 10—20 % ve srovnání s dubnovým měřením.

Opakem chlapců jsou děvčata, která z osmi sledovaných ukazatelů dosahují v pěti průměrných a v jedné sledované skupině antropologických dat i nadprůměrné hodnoty (W 170/kg). Po přibližně devatenáctiměsíční přípravě stoupla u nich činnost oběhového systému asi o 30 % proti normální populaci stejně starých děvčat v ČSSR.

Dynamometrickým sledováním pravé a levé ruky jsme zjišťovali absolutní svalovou sílu, která by v tomto věku měla být u děvčat větší než chlapců, kde dochází ke svalovému vzrůstu až po 13. roce. Tento závěr se nepotvrdil ani u souboru V. Seligera, ani u souboru našeho. Síla P a L ruky je u chlapců větší než u děvčat, ale tyto naměřené hodnoty jsou nižší než je celostátní průměr.

Po další šestiměsíční systematické přípravě bylo uskutečněno nové sledování v září 1978 a děvčata dosáhla ještě lepších výsledků než v dubnu. V hodnotách pěti vyšetřování došlo k markantnímu zlepšení: výška, dynamická síla P a L ruky, W 170 a W 170/kg. Dynamická síla P a L dosahuje nadprůměrných hodnot, W 170 a W 170/kg vysoce nadprůměrných. Všechna tato vyšetření potvrzují, že děvčata jsou schopna absolvovat vysoce náročnou tréninkovou přípravu a nedojde k poruše ani poškození organismu. Porovnáme-li výsledky měření z dubna a září zjistíme, že některé sledované hodnoty se zvýšily asi o 11—40 %.

Posledním sledovaným souborem s nejdelší systematickou přípravou ve ST byla věková kategorie čtrnáctiletých. Bezmála tři roky organizované, systematické práce by se mělo projevit i v antropometrických hodnotách, které sledujeme. Výška kolektivu chlapců spolu s hmotností a VC jsou stejně jako celostátní průměr. Dynamická síla P a L je asi o 11 % vyšší než průměr populace v ČSSR. Hodnoty funkčních zkoušek oběhového aparátu jsou u našeho souboru o 17 % vyšší než je celostátní průměr. Získané hodnoty jsou podle přepočtení považovány za nadprůměrné v daném věku. Záříjové měření ukázalo ještě lépe výsledky systematické práce. Získané hodnoty se blíží výkonům označeným vysoce nadprůměrné. Přírůstek v jednotlivých testech je asi od 9 do 16 % vyšší vzhledem k výsledkům z dubnového měření. V porovnání s výsledky celostátního průměru jsou výsledky chlapců ST ZDŠ ve Vimperku lepší o 30—35 %.

Děvčata této skupiny dosahují nadprůměrných hodnot ve svém vzrůstu (výška), dynamometrickém sledování síly P a L ruky a ve funkčním sledování oběhového systému. Získaná hodnota 2,4 W-kg je asi o 42 % vyšší

než u celostátního průměru. Výsledky získané od skupiny dívek ukazují, že tato skupina ve třech ukazatelích dosahuje nadprůměrných výsledků, ve třech dalších ukazatelích vysoce nadprůměrné výsledky vzhledem k celostátnímu průměru (dynamická síla P a L ruky, W 170).

ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ

U skupiny 38 chlapců a 37 děvčat, žáků 6.—9. třídy ZDS bylo provedeno antropometrické vyšetření váhy, míry, VC, % NVC, % tuku, dynamické síly P a L ruky a funkční vyšetření oběhového systému na bicyklovém ergometru s extrapolací pracovní kapacity W 170 a odvozených hodnot.

Ze získaného materiálu vyplývá, že pravidelně prováděná a odborně vedená tělovýchovná činnost v délce přibližně 8—10 hodin týdně přináší své účinky. Všichni sledovaní žáci i žákyně jsou v porovnání s výzkumy V. Seligera — průměrnou populací v otázce oběhového systému lepší zhruba o 20—30 %. Hodnoty dosažené členy souboru jsou mnohé považovány za nadprůměrné výkony.

Síla svalových skupin P a L ruky je skoro stejná jako průměrný celostátní výsledek u kategorie 12letých, lepší výsledky jsou u děvčat 13letých a skupiny dívek i chlapců 14letých, jejich dosažené hodnoty patří do skupiny nadprůměrných výkonů. Procento tuku u žáků a žákyň ST nedosahuje ani průměrných hodnot, výjimku tvoří děvčata čtrnáctiletá. Je to docela pochopitelné, že lyžaři-běžci nemohou mít na sobě nadbytek podkožního tuku a tím i zbytečnou váhu. Z těchto údajů vyplývá, že u lyžařů-běžců nedochází k nadměrnému ukládání podkožního tuku.

Druhé vyšetření, uskutečněné v měsíci září, mělo stejný cíl jako měření dubnové, tj. zjistit funkční vyspělost a připravenost pro provádění náročné sportovní přípravy a stanovit průměrné hodnoty v jednotlivých sledovaných ukazatelích a ty porovnat s celostátním výzkumem V. Seligera.

Velice povzbuzující jsou výsledky získané od souboru žáků šestých tříd ST, tj. věkové kategorie 11letých, které zatím bez přípravy dosáhli výsledků asi o 27 % lepších než je československý průměr, děvčata dokonce o 40 % lepších. Tato zjištění jsou určitým příslibem pro další naši práci. Ukazuje se zde, že nový systém výběru žáků do ST, který jsme v roce 1977 poprvé prověřovali, přinesl jisté zlepšení. Dokonalejší fyzická připravenost se projevuje nejen ve srovnání s celostátním průměrem, ale i s dubnovým měřením 1978 od kategorie 12letých chlapců a dívek. I tato kategorie dosahuje v některých sledovaných faktorech nadprůměrných výkonů. Soubor třináctiletých hochů, jehož hodnocení v dubnu loňského školního roku nebylo nejlepší, se také podstatně zlepšil. V uvedeném sledování fyzické připravenosti dosahuje nejlepších výsledků skupina 13letých dívek. Její výkony v hodnotách pracovní kapacity W 170 a v odvozené hodnotě W 170/kg jsou vysoce nadprůměrné. Tento soubor dívek tvoří skupina našich nejlepších starších žáků — účastník přeboru ČSR a ČSSR zactva.

Nejdelší systematicky prováděnou přípravou a také nejlepší výsledky v měření se projevily u souboru 14letých žáků ST. Tato skupina z osmi testů fyzické připravenosti — antropometrického sledování v šesti testech dosáhla nadprůměrných a vysoce nadprůměrných výsledků.

Ze všech hodnot, které se v tabulkách objevují, je možné konstatovat, že ve věku 11 let začíná růstová akcelerace u dívek a stupňuje se do vrcholu ve věku 12—13 let. V této době začínají růstově akcelerovat chlapci, kteří v tělesném vývoji po 13. roce dívky předhánějí a ve čtrnácti letech jsou již jasně v popředí. Tento závěr je znám obecně a naše sledování jej potvrzuje. Navíc ukazuje, že sportovní příprava nemá negativní vliv na vývoj organismu žáků.

Při pokusu zařadit žáky ST do růstových grafů podle Kapalina při použití získaných průměrných hodnot výšky a váhy (hmotnosti) docházíme k závěru, že tyto hodnoty ve věku 11—13 let odpovídají v grafu typu štíhlého jedince, což je dáno i zaměřením daného sportu. Ve věku 14 let dochází k rychlé akceleraci růstu a nelze pro zařazení použít Kaplanových růstových grafů.

Vše co je v tomto článku uvedeno, ukazuje na to, že pravidelně prováděná sportovní činnost s určitým zaměřením se projevuje v činnosti organismu kladně po všech stránkách. Sledování ukázalo, že VC, dynamometrické hodnoty P a L ruky a hodnoty oběhového systému jsou u všech chlapeckých skupin vyšší než u skupin dívek. Děvčata mají větší procento podkožního tuku, než jaké se projevuje u chlapců. Existují tedy určité rozdíly mezi chlapci a děvčaty ve sledovaných antropometrických hodnotách a funkčních schopnostech. Z toho jasně vyplývá, že při plánování a samotném provádění tréninkové práce se u koedukovaných družstev musí brát tyto rozdíly v úvahu a nezatěžovat organismus děvčat nad hranici únosnosti, aby nedošlo k poruchám, které by se mohly projevit i trvalými následky.

Současná funkční vyšetření, tak jak se provádějí, dosáhla již vysokého stupně odbornosti. Díky spolupráci našich předních lékařů, fyziologů a dalších odborníků na mezinárodním biologickém programu se podařilo i u nás vytvořit normy výkonnosti organismu pro velký věkový rozsah.

Uvedená stať dokazuje, že úzká spolupráce lékaře a pedagoga-trenéra je již neodiskutovatelným požadavkem moderní tělovýchovy. Toto platí nejen ve vrcholovém sportu, ale i v systematické přípravě žáků ST. Je proto nejen na školních a tělovýchovných lékařích, aby sledovali účinnost sportovní přípravy, ale i sami pedagogové-trenéři musí vědět, jakým způsobem a jakou formou lze provádět její klasifikaci. Vždyť jedna z nejdůležitější částí je lékařsko-pedagogické sledování.

JIRÍ PÁN a MUDr. JAN FUCHS

Použitá literatura: V. Seliger - Z. Bartůšek: Tělesná zdatnost obyvatelstva ČSSR ve věku 15—55 let (UK Praha 1977),

H. Swoboda: Moderní statistika (Svoboda Praha 1977), Materiály zdravotnické rady ČTO — seminář duben 1972.

Šedesátileté jubileum pražských lyžařů

Šedesátého výročí založení Pražské župy vzpomněl 8. listopadu na slavnostním zasedání lyžařů. Počátky lyžování v Praze se však datují od roku 1887, kdy patnáct nadšenců v čele s Josefem Rösslerem—Ořovským založilo první lyžařský kroužek při Bruslařském závodním klubu, později přejmenovaný na Český Ski klub Praha. S bohatou historií pražského lyžování seznámil účastníky slavnosti předseda VSL MV ČSTV Praha Miroslav Knobloch.

Připomenul, že lyžařský kroužek v Praze byl nejen první v Čechách, ale v celé střední Evropě. Stanovy

Českého Ski klubu v Praze byly schváleny v roce 1896 a v jejich prvním bodě stojí: Účelem klubu jest pěstování tělu prospěšné a schůdnost vysokého pohorí usnadňující chůze a jízdy na „ski“ (lyžích), pořádání společných jízd na „ski“ a závodů, jakož i zaplacením dobrého a laciného materiálu členům a pěstováním ducha společenského ku povznesení družnosti přispívati.

V začátcích byla v Praze dvě místa, kde byly organizovány závody. Byla to především Stromovka a později i Chuchle. Ve Stromovce se konaly

jak závody v běhu na lyžích, tak i ve sjezdu a krasojízdě. Pražská župa lyžařů byla založena v roce 1918.

Obětavou a nadšenou prací lyžařských činovníků i úspěchy závodníků a závodnic, z nichž nejzasloužilejší byli vyznamenání upomínkovými medaillemi, ocenil předseda MV ČSTV Lubomír Matulík.

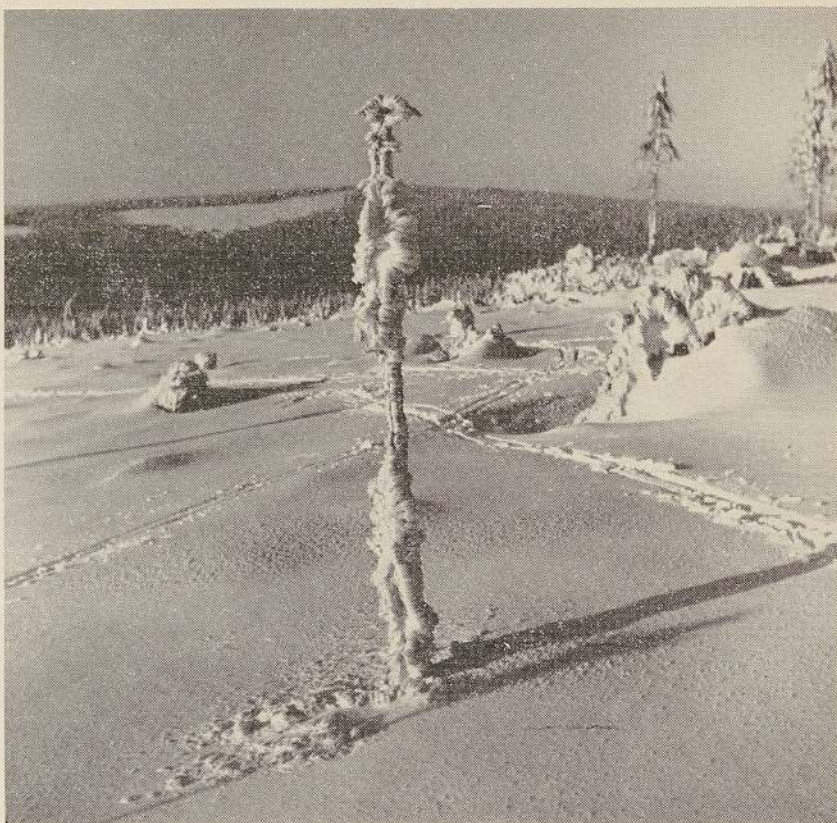
V posledních letech věnuje městský svaz lyžařů zvýšenou péči výchově mládeže o čemž nejlépe svědčí účast 25 000 dětí ve 4. ročníku náborové soutěže o Pražskou vložku v uplynulé sezóně. -tr-

JIZERSKÉ HORY

Jizerské hory a Ještědský hřeben patří v posledních letech k stále více vyhledávaným lyžařským terénům. Jsou „objevovány“ novými a novými obdivovateli pro svou nenapodobitelnou krásu, ideální běžecké terény a stále vzrůstající počet lyžařských vleků a upravovaných svahů.

Jizerské hory jsou rozlehlým masivem, sousedícím na východě s Krkonošemi. Jsou bohaté na vodní toky, rozsáhlé lesní komplexy, kouzelná horská údolí, vyhlídková místa a nádherné scenérie. Ty dala těmto horám do vínku příroda. Ale lidská ruka mění rok od roku tvář Jizerských hor, protkává je sítí lyžařských stop, pomalu, ale přece jen vyrůstají nenáročná zařízení, kde lze vyhledat občerstvení, kde si lze odpočinout. A spolu s rostoucí popularitou lyžařského sportu přibývá stále více míst, která uspokojí a potěší srdce i náročného lyžaře. Jmenujme: Bedřichov, Ještěd, Severák, Špičák, Tanvald, Desná a další.

V malém průvodci se snažíme našim čtenářům přiblížit Jizerské hory a Ještědský hřeben z hlediska vybavení lyžařským zařízením, vleky, sjezdovými tratěmi a svahy, běžeckými tratěmi. Snažili jsme se upozornit i na některé objekty, kde je možné vyhledat občerstvení, eventuálně i ubytování. Velká část ubytovacích objektů patří ZV ROH různých podniků nebo tělovýchovným jednotám, veřejná zařízení jsou většinou pronajímána Čedoku a ubytování bývá rezervováno s velkým předstihem před zimní sezónou.



Jeden z krásných terénů Jizerských hor

ZIMNÍ STŘEDISKO JEŠTĚD

Lyžařské vleky — VL 1000 (svah 1500 metrů), místo nástupu od konečné stanice tramvaje v H. Hanychově a od parkoviště aut

VL 1000 (svah 900 m) — vlek na Černý vrch, nástup 150 m od spodní stanice lanové dráhy na Ještěd

VL 500 (svah 450 m) — Pláně, nástup na Pláních

VL 200 (svah 200 m) — H. Hanychov

VL 200 (svah 300 m) — na Pláních.

Vleky jsou vešměs v provozu od 9—16 hodin. Ve všední dny je pro-

voz malý, o sobotách a nedělích se tvoří menší fronty. K dispozici jsou sjezdovka č. 2 pod lanovkou, slalomový svah, Liberecká sjezdovka, Pláňská sjezdovka a vlastní prostor Plání. Všechny tratě jsou upravovány raketem.

Občerstvení je možné vyhledat v chatě Na Pláních, v restauraci Ještědka, horský hotel na vrcholu Ještědu není pro rychlé občerstvení nejvhodnější. Kromě toho je k dispozici kiosk „Ruch“ u dolní stanice lanovky.

Na Ještědském hřebenu je řada značených turistických tras pro lyžaře na běžkách, v Horním Hanychově byla otevřena asfaltová dráha 2 km dlouhá pro jízdu na kolečkových lyžích.

Oblast BEDŘICHOV

Lyžařské vleky — VL 500 (svah 450 metrů) — svah pod Fučíkovou chatou, ideální pro rodinné lyžování

VL 500 (svah 420 m) — u chaty TJ Bižuterie.

V brzkém výhledu je ještě vlek F-10 Tatrapoma (svah 360 m). Z Bedřichova se rozbíhá síť značených turistických a běžeckých tratí do celé oblasti Jizerských hor. Jsou zde vyznačeny speciální okruhy „Buď fit“. Upozorňujeme veřejnost, že upravované závodní okruhy 5, 10 a 15 km slouží výhradně tréninku sportovců, vstup rekreačním lyžařům není dovolen.

K občerstvení slouží jednak chata TJ Bižuterie, celoroční provoz má ta-



Na vrcholu Jizery (1122 m)

ké restaurace Dolina u přehrady v Bedřichově. Prostory pro parkování jsou po dobu výstavby vodní nádrže na Kamenici značně omezeny. Nově bylo vybudováno parkoviště v sedle pod Fučíkovkou od liberecké strany.

Oblast SEVERÁK

VL 500 [svah 440 m] — Severák jih 2 vleky F 10 Tatrapoma (svah 320 m) — Severák sever s parkovištěm pro 80 aut

VL 315 (svah 260 m) — oblast Loučky.

Ve výhledu (rok 1979) je uvedení do provozu nového objektu v oblasti Severáku s bufetem, servisní službou Marker, půjčovnou lyží, lyžařskou školou a přenosnými vleky.

VL 200 (svah 220 m) — pod chatou Bramberk.

Oblast ŠPIČÁK

VL 1000 (svah 1350 m) — modernizovaný vlek

H 130 Tatrapoma — nový vlek u Lidového domu.

Pro širší veřejnost je připravena rekonstruovaná 60 m široká turistická sjezdovka 1340 m dlouhá, pro sportovní účely byla dokončena závodní sjezdovka č. 1 — 1240 m dlouhá. Na

svahu jsou další tři vleky VL 209, které slouží výhradně sportovnímu lyžování. K občerstvení slouží chata TJ Bižuterie „Krmelec“, byla otevřena nová ubytovna Svěženka s kapacitou 58 lůžek.

Oblast TANVALD

Vlek VL 380 (osvětlený svah 400 m) — v Popelnici.

Spodní část svahu je pokryta umělou hmotou, je zde miniaturní ubytovna s rychlým občerstvením. V říjnu byla otevřena nová ubytovna TJ SEBA Tanvald u cíle bobové dráhy. VL 500 (svah 500 m) v Desné „U křížku“ s kvalitním slalomovým svahem.

Kromě toho existuje celá řada malých vleků VL 200 patřících TJ či podnikům v Horním Polubném, Držkově, Kořenově, Černé Říčce atd. Letnímu sjezdovému lyžování slouží svahy s umělou hmotou v Jablonci nad Nisou na Dobré Vodě a v Liberci v Horním Hanychově.

Ideální běžecké terény nabízí Malá Jizerka, kde jsou vytyčeny a pravidelně upravovány běžecké tratě, v roce 1978 byly rekonstruovány běžecké tratě ve Mšeně-Břizkách. Na Malé Jizerce slouží veřejnosti k ob-

čerstvení chata Pyramida, je zde k dispozici i turistická ubytovna TJ Javoz „Stará Pila“.

DOPRAVNÍ SPOJENÍ

Zimní středisko Ještěd: linka městské elektrické dráhy č. 3, konečná stanice Horní Hanychov

Zimní středisko Bedřichov

Spojení z Liberce — autobusová linka ČSAD Liberec (autobusové nádraží) — Bedřichov — Janov a zpět. Ve všední dny spojení ráno a večer, o sobotách, nedělích a svátcích v zimní sezóně zesílená doprava každou hodinu.

Městská autobusová doprava — o sobotách a nedělích: rekreační linka č. 19 Liberec — Harcov — Česká chalupa (Rudolfov).

Městská autobusová linka — všední dny i soboty a neděle — č. 18 Liberec — Rudolfov — Česká chalupa.

Spojení z Jablonce nad Nisou — městská autobusová linka č. 1: Rychnov — Jablonec nad Nisou (Švermovo náměstí) — Janov nad Nisou — Bedřichov. Interval ve všedních dnech cca 30 min, sesílená doprava v zimní sezóně o sobotách, nedělích a svátcích.

JIRÍ KOTLAND

Nepodceňujte protiúrazovou přípravu na zimu

Na lyžování musíte být dobře fyzicky připraveni každodenním sportováním nebo cvičením, chcete-li náležitě vychutnat krásu hor. Ve všech disciplínách, ať je to sjezd, slalom, obří slalom, běh, skok nebo turistická lyžařina, si každý musí uvědomit co chce, co požaduje od pěkné zimy a podle toho zaměřit svou přípravu. Zejména ti lyžaři, kteří jezdí na hory jen na sobotu a neděli, by na

často se stává, že unavený organismus nebo končetiiny již první den vedou k úrazu a místo zotavení znamenají často na delší dobu vyřazení z práce. O závodníky v současné době není taková starost, neboť ti pravidelně trénují celý rok. Ty časy, kdy stačilo výkonnému závodníkovi zaměřit cvičení na lyžování až na podzim, jsou nenávratnou minulostí. Vždyť závodníci dnes vyhledávají sniž i v létě, nebo si opakují návyky na umělé hmotě a to ve všech disciplínách. Mají připravený detailně rozpracovaný tréninkový plán na celý rok dopředu a také o výzbroj a výstroj mají většinou postaráno. Podrobněji se pravidelnému lékařskému vyšetření, neboť bez lékařské prohlídky by nemohli závodit. Lékařskou prohlídku doporučujeme i těm, kteří lyžují jen rekreačně. Neměli by zapomenat ani na návštěvu u zubního lékaře, neboť zima a nadmořská výška aktivizuje procesy neošetřeného chrupu.

Příznivci lyžování mají zaměřit své úsilí k tomu, aby na podzim zvýšili svou všeobecnou odolnost vůči zimě. Pomohou k tomu procházky a běhání v lehkém, ale teplém oblečení v přírodě. Je třeba systematicky prodlužovat dobu, věnovanou pochodu, klusání nebo běhu, zvyšovat rychlost, zařazovat do přípravy kopce a svahy, jakož i zvyšovat jejich počet. Je vhodné měnit terén a zejména ti, kteří se zaměřují na sjezdárení, by měli využívat členité, nerovné krajiny s pře-

kážkami a nebát se i nějakého pádu. Trénink a cvičení obratnosti usměrnit samozřejmě podle stáří.

Každý lyžař věnuje péči jednotlivým orgánům, které potřebuje k provádění svého oblíbeného sportu. Ať jsou to plíce, kterými dýchá (dobré je přestat kouřit) či oběh krve nebo svalstvo s lokomočním aparátem. Nezbyvá než trénovat dřepy, výskoky a ve vyšší fázi spojit je dohromady, v další fázi pak přejít s nácvikem do přírody, terénu bez výběru. To je cvičení, které otuží a zesílí po něm svaly, hlavně pak pouzdra kloubní, úpony vazů a šlach. Nelze zapomenout na chodidla, kterým se má věnovat zvýšená péče a to zejména příčné i podélné klenbě nohou. To má každý lyžař provádět po celý rok. Lyžování ve všech botách klade na nártu obzvláště velké nároky. Chůze naboso venku, v chladnu a zimě je nutno si opatřit náhražku — drsnou rohož pod nohy a na ni stát, nebo mít položeny plošky nohou či cvičit na rohoži striping.

Zaměříme se dále na odolnost vůči námaze systematického tréninku. Tréninkové dávky musí zařadit do výcvikového programu každý, kdo se chce dobře bavit a těšit se z lyžování v zasněžené přírodě.

Porada s lékařem všech věkových kategorií lyžařů je velmi účelná a potřebná pro ty, pro něž lyžování není jen společenskou zábavou. Je dobře se lékaři svěřit se všemi obtížemi i pochybnostmi svého tělesného i du-

ševního zdraví. Má následovat odstranění všech neduhů, především vyléčení všech starých úrazů, nedolčených trhlin svalů, přetažených vazů a úponů svalů. Jsou-li nějaké choroby, je třeba jim věnovat náležitou péči. To platí především o závodnících veteránech, kteří v současné době často nastupují k závodům, vyžadujícím obrovskou zátěž organismu (Jizerská padesátka apod.). Je vhodné se vždy poradit s lékařem.

Nezapomeňte na přípravu v terénu, v kterém budete lyžovat. Obzvláště u vytrvalostních závodů to má velkou důležitost, právě tak jako při turistickém lyžování, kde hraje důležitou úlohu i jakost sněhu, počasí a terén, který mají mít alespoň někteří ze zkušenějších u „malíčku“, aby dovedli posoudit síly, potřebné k jeho zdolání.

Lyžaři by měli včas také prohlédnout svoji výstroj a výzbroj, zda odpovídá požadavkům, které budou na ni kladeny. Nelze podléhat módě, ale účelnosti a praktičnosti. Tratě sjezdové i běžecké mají být před zahájením sezóny dobře upraveny, aby byly bezpečné, turistické cesty dobře vyznačeny a označeny. Rátraky by měly výhradně sloužit úpravám tratí, lyžařské výtahy fungovat bez závad. Potřebovali bychom také dostatek lyží, zejména běžeckých, holí a bot, jakož i vhodných vázání pro všechny disciplíny, která často jsou nevyhovující a příčinou úrazů.

Každý vyznavač lyžování by se měl zamyslet nad těmito problémy a vyvarovat se nedostatků, aby měl radost z nové sezóny a pobytu na našich krásných horách.

MUDr. FRANTIŠEK MACH



Cvičitel VLS Ladislav Škrabálek při instruktáži

Dobré zkušenosti veřejné lyžařské školy TJ Vítkovice

Spolehlivou oporou rozrůstající se sítě veřejných lyžařských škol je VLS, kterou provozuje TJ Vítkovice v Ostravě. Lyžařský oddíl této jednoty se na tuto práci zaměřuje už od roku 1960 a má tedy už opravdu bohaté zkušenosti. Těžištěm práce této VLS jsou děti a mládež. Každoročně zde absolvuje lyžařskou výuku kolem 100 žáků. Charakter školy je víkendový: výuka se uskutečňuje na sněhu o sobotách a nedělích, a to na různých místech v horských oblastech v průměrné vzdálenosti 50 kilometrů od Ostravy. Doprava žáků školy do těchto míst v doprovodu cvičitelů se zajišťuje autobusem.

Významná v práci školy je skutečnost, že je rozložena na celý rok, tedy i na mimosezónní období, kdy se koná kondiční cvičení jednou týdně a pak týdenní kondiční výcvik v letním táboře. Také výcvik na sněhu v zimní sezóně je doplňován jedním kondičním cvičením v tělocvičně každý týden.

Účastníci výcviku jsou pod soustavným lékařským dohledem. Žáci mají svou osobní kartu, do níž se zaznamenávají výsledky lékařského vyšetření a výsledky dvou ročních testů. Tam, kde se projeví potřeba, sleduje vedení VLS i školní prospěch žáka.

Většina žáků VLS prochází více než jedním celoročním výukovým cyklem. Tato systematická práce umožňuje škole vybrat talentované absolventy se závodnickou perspektivou a předat je do péče závodního družstva lyžařského oddílu. Ale také většina ostatních žáků se zapojuje do trvalé činnosti v lyžařském hnutí, především tím, že vstupuje do lyžařského oddílu. Stav žáků se každý rok doplňuje přijetím nových účastníků výcviku ve věku 6—8 let.

Ocenit je třeba nejen systematickosti, ale i komplexnosti práce této ostravské VLS. Se stabilizovaným cvičitelským kádrem (s každým družstvem pracuje jeden stálý cvičitel) se VLS zaměřuje nejen na vlastní výcvik, ale i na to, aby u žáků vypěstovala zájem o sport, lásku k přírodě a k horám, aby naplnila jejich volný čas tak, že se aktivní sportování stává nedílnou součástí jejich života. V příští sezóně hodlají pracovníci školy dát podnět k vytvoření pionýrské organizace při VLS, která by převzala část těchto širších úkolů.

VLS má pro tuto činnost k dispozici celkem 17 cvičitelů a 4 organizační pracovníky z řad rodičů žáků. Tento kolektiv pod vedením Čestmíra Zahradníčka, vedoucího školy, odvádí spolehlivou práci a cvičitelé si svými znalostmi i pedagogickými kvali-

tami získali u žáků vysokou autoritu. To se projevuje i na výsledcích jejich práce. Je ovšem škoda, že VLS dosud nepřešla na takovou kalkulaci za tyto cenné tělovýchovné služby veřejnosti, aby odměňovala cvičitele tak, jak to umožňuje příslušný sazebník ČSTV. Není důvodů, proč by neměla být obětavá a časově velmi náročná práce cvičitelů, navíc daleko přesahující rámec běžné aktivity uvnitř lyžařského oddílu, také náležitě kompenzována. Nesporně by to práci VLS usnadnilo a hlavně otevřelo možnosti k dalšímu rozšíření její kapacity, která je obvykle otázkou dostatečného počtu stálých cvičitelů.

Z perspektivního hlediska by bylo dobré, kdyby se tato osvědčená ostravská VLS zaměřila na další zvýšení počtu svých žáků, především pokud jde o vlastní lyžařský výcvik na sněhu a také na výuku dospělých. Jak ukazují statistické údaje, přibývá totiž k už několikamilionové obci lyžující občanů ČSSR každým rokem přinejmenším tolik dospělých jako mladistvých začátečníků. Proto omezení činnosti na mládež znamená při plnění úkolů, jež byly veřejným lyžařským školám vytyčeny, určitou jednostrannou orientaci. Tato praxe se ovšem uplatňuje zatím u poměrně velkého počtu VLS, a proto bude třeba z hlediska potřeb celé lyžující veřejnosti a z jiných celospolečenských hledisek (upevňování zdraví pracujících, úrazová prevence, zkvalitnění sportovní úrovně v masové tělovýchově) pamatovat při rozšiřování kapacity VLS právě i na dospělé zájemce o výuku.

Pokud jde o pevnost organizační základny i cvičitelského kadru VLS tělovýchovné jednoty Vítkovice, poskytuje zřejmě už dnes možnost takového rozšíření činnosti. Zkrátka, jak už to obvykle bývá, čím je někdo lepší, tím víc se od něho očekává.

Ing. PAVEL BORSKÝ
předseda úseku VLS ČUV ČSTV

Školení a doškolení

Prinášíme program dalších školení, doškolení a seminářů, které připravila tělovýchovná škola ČUV ČSTV v roce 1979:

4.—11. března: školení cvičitelů II. třídy (první konzultace A) v Harrachově

25. března—1. dubna: školení cvičitelů II. třídy (první konzultace B) v Harrachově

25.—28. března: doškolení cvičitelů II. třídy — 1. běh na Luční boudě

29. března—1. dubna: doškolení cvičitelů II. třídy — 2. běh na Luční boudě

9.—11. dubna: doškolení cvičitelů II. třídy — 3. běh na Luční boudě

5.—8. dubna: doškolení trenérů II. třídy — sjezdové disciplíny ve Špindlerově Mlýně

12.—15. dubna: doškolení cvičitelů II. třídy — 4. běh na Luční boudě

21. dubna: přijímací pohovory pro školení trenérů II. třídy v klasických disciplínách v Praze

28. dubna: přijímací pohovory pro školení trenérů II. třídy ve sjezdových disciplínách v Praze

25.—27. května: seminář lektorů KV v Roudnici nad Labem

28.—30. května: seminář trenérů TSM a ST — 1. běh v Jičíně

24. června—1. července: školení trenérů II. třídy ve sjezdových disciplínách v Jičíně

8.—15. července: školení trenérů II. třídy — běh, první konzultace A v Novém Městě na Moravě

6.—9. září: doškolení trenérů II. třídy — skok a závod sdružený ve Frenštátě pod Radhoštěm

8.—9. září: doškolení stylových rozhodčích skoku ve Frenštátě pod Radhoštěm

10.—12. září: seminář trenérů TSM a ST — 2. běh v Novém Městě na Moravě

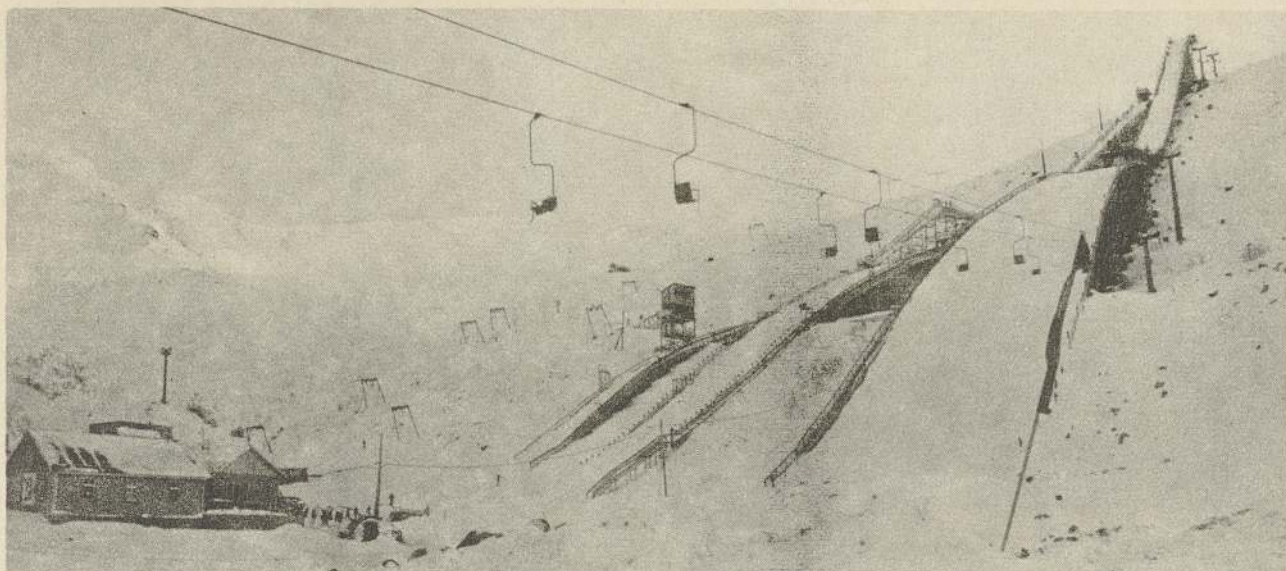
11.—18. září: školení trenérů II. třídy v běžeckých disciplínách, 2. konzultace B v Novém Městě na Moravě

Fotografie na titulní a zadní straně obálky **Zdeněk Havelka**, na druhé straně **Miloš Jiránek** a **Jaroslav Trousil**, na třetí straně obálky **dr. Jaroslav Potměšil**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **ing. Pavel Borský**, **ing. Vlastimil Horák**, **Miloš Jiránek**, **Petr Jireš** a **Jaroslav Trousil**.

V novém ročníku Lyžařství budeme postupně seznamovat čtenáře našeho měsíčníku s jednotlivými horskými oblastmi v naší vlasti. Redakční rada se snaží uvést přehled sjezdových, slalomových i běžeckých tratí, jakož i turistických túr, lyžařských vleků a výtahů. Budeme uveřejňovat také hlavní dopravní spojení, jakož i možnosti ubytování a stravování. Přivítáme všechny příspěvky, náměty a připomínky k tomuto zpravodajství.

REDAKCE



Na prvním sněhu za polárním kruhem

Čs. reprezentační družstvo běžců, běžkyň, skokanů a tři vybraní sáruženáři absolvovali první přípravu na sněhu na novou sezónu 1978–79 za polárním kruhem v Sovětském svazu. Běžci a běžkyňe trénovali v pěkných terénech v okolí města Apatity, skokani a sáruženáři na můstku v Kirovsku — všichni za dobrých sněhových podmínek. Po návratu si všichni trenéři pochvalovali úspěšný průběh přípravy. Na prvním obrázku pohled na skokanský areál s lyžařským výtahem v Kirovsku, na druhém čs. reprezentant Josef Samek, který oslavil za polárním kruhem 21. narozeniny, na třetím čs. skokani a sáruženáři s trenéry Jiřím Raškou, Zbyňkem Hubáčem a Ladislavem Ryglem.



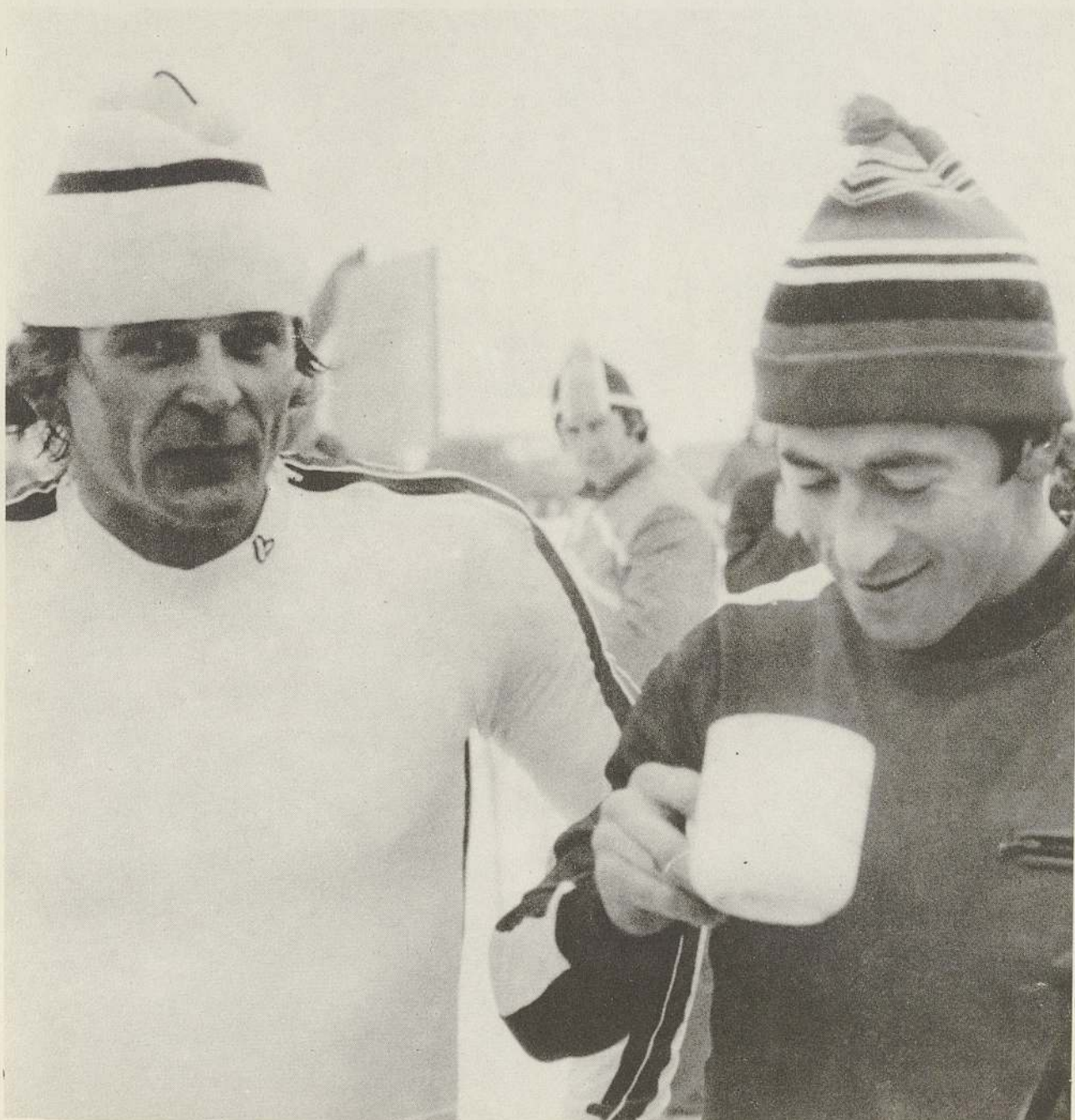


1979 11/17

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ ÚNOR 1979 ♦ Kčs 3,—

2





Esa Světového poháru 1979

I v letošní sezóně soustřeďuje Světový pohár ve sjezdových disciplínách pozornost sportovní veřejnosti v celém světě. Na první fotografii obhájce trofeje Švéd Ingemar Stenmark při vítězné jízdě obřího slalomu v Courchevelu. Na druhé vynikající kanadský sjezdař Ken Read v plné jízdě a na třetí sedmnáctiletá Christa Kinshoferová (NSR), která v Les Gets porazila ve slalomu SP přesvědčivě všechny své soupeřky



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

SVĚTOVÝ POHÁR
SJEZDAŘŮ A BĚŽCŮ

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

O PRVNÍ TITULY MISTRŮ ČSSR 1979 SE BOJOVALO JEŠTĚ VE STARĚM ROCE NA JIZERCE V JIZERSKÝCH HORÁCH. VLEVO OBHÁJCE TITULU V BĚHU NA 50 km FRANTIŠEK ŠIMON (SKONČIL DRUHÝ) S USMÍVÁJÍCÍM SE NOVÝM MISTREM JIŘÍM BERANEM (OBA ASVS DUKLA LIBEREC) S HRNKEM ČAJE. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY NOR OVE AUNLI, KTERÝ SI ÚSPĚŠNĚ VEDE VE SVĚTOVÉM POHÁRU BĚŽCŮ. ZVÍTĚZIL V BĚHU NA 15 km V AMERICKÉM TELEMARU A V ZÁVODĚ NA 30 km V ITALSKÉM CASTELROTTU.

lyžařství

Ročník 65

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. 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 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 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Vítězný únor a lyžaři

Letos si připomínáme 31. výročí historického vítězství naší dělnické třídy a všech pracujících v únoru 1948 nad buržoazií. Znamenalo zásadní mocenský přelom ve vývoji národní a demokratické revoluce a otevřelo našemu lidu cestu k budování socialismu. Vítězný únor patří k historickým mezníkům v dějinách našich národů a Komunistické strany Československa. Jím skončila nejvýznamnější etapa, v níž dělnická třída splnila významnou část svého dějinného poslání. Sebrala moc buržoazii a nastolila diktaturu proletariátu. Komunistická strana Československa dosáhla tak jeden z revolučních cílů, který si vytyčila při svém založení roku 1921. Únor 1948 se stal začátkem nového období, v němž se začaly prakticky realizovat ideje socialismu a socialistický společenský pořádek se stal skutečností. Vítězný únor umožnil také sjednocení čs. tělesné výchovy a její mohutný rozvoj.

Únor 1948 završil dlouholeté třídní boje za sociální a politická práva pracujícího lidu, za zajištění svobody našich národů, za státní samostatnost a mezinárodní zabezpečení našeho státu. Byl to základ hlubokých a všestranných proměn, kterými prošla celá naše vlast a každý občan. Obraz těchto proměn a způsob, jak jich dosáhnout, narysoval Klement Gottwald v generální linii výstavby socialismu na IX. sjezdu Komunistické strany Československa. Byla to novátorská cesta, provázená úspěchy, ale i překážkami a obtížemi. Náš lid ji však úspěšně zvládl, dokázal vyřešit všechny složité úkoly hospodářské a kulturní výstavby, úkoly při řízení státu a společnosti. Vybudovali jsme spravedlivý, demokratický, pokrokový společenský řád, vybudovali jsme v naší vlasti socialismus.

Dnešní socialistické Československo je nejprokazatelnějším dokladem tvůrčího génia, pracovní obětavosti a hrdinství naší dělnické třídy, družstevního rolnictva a pracující inteligence. Dočkali jsme se nového postavení pracujícího člověka ve společnosti a výrazné změny v jeho životě. Stal se pánem své budoucnosti, rozhodujícím subjektem dějinného vývoje. Naučil se vládnout, dobře spravovat naše společné věci.

To je nejvýraznější a nejtypičtější stránka naší socialistické demokracie, umožňující nejširší uplatňování nezadatelného práva zúčastňovat se rozhodování o veřejných záležitostech, podílet se na řízení státu. Právě v tom je i silný zdroj iniciativy a tvořivé aktivity lidí, neobyčejné dynamiky sociálně ekonomického a duchovního rozvoje naší země. Všestranná revoluční přestavba společnosti, všech jejích oblastí, uskutečněná na principech vědeckého socialismu, je toho názorným dokladem.

Naše ekonomika a s ní i celá oblast sociální prošly za třicet jedna let změnami v dřívějším vývoji nevídanými, které měly a mají zásadní význam pro život každého občana a celé společnosti. Stovky nových továren s vysokou úrovní techniky změnilы hospodářskou mapu naší země a přispěly k tomu, že náš současný ekonomický potenciál, měřený národním důchodem, je pět- až šestkrát větší než před únorem 1948. Je také mnohem rovnoměrněji rozmístěn, než tomu bylo v minulosti. Můžeme s hrdostí prohlásit, že v ČSSR není zaostalých oblastí.

Byly postaveny milióny bytů, tisíce nových škol i školských zařízení, zdravotnických, kulturních a sportovních zařízení. Můžeme se pochlubit desítkami nových sportovních hal, plaveckých bazénů, zimních stadiónů, lyžařských výtahů, skokanských můstků, běžeckých i sjezdových tratí, jakož i dalších lyžařských zařízení. Do nové krásy rozkvetla naše města a vesnice.

Hospodářská síla naší země má svůj pevný základ v mohutném, moderním průmyslu, jehož výroba se v období socialistické výstavby zvýšila více než desetkrát. ČSSR se řadí mezi průmyslově vyspělé státy. Dokázali jsme zvládnout výrobu řady nových, progresivních oborů. Náš průmysl má rozhodující zásluhu i na tom, že se zásadně změnilo postavení země ve světové dělbě práce. V současné době vyvážíme hlavně stroje a zařízení, v nichž je zhmotněna dobrá práce i dovednost našich dělníků, vědců a techniků. Přestavba zemědělství znamenala historický převrat nejen v samotném charakteru zemědělské výroby, ale i ve způsobu života naší vesnice, znamenala pronikavý přerod v myšlení rolníků. Vesnice prošla velkým přerodem i v oblasti sociálně kulturní.

K hmotnému a duchovnímu bohatství našich národů významně přispějí i pracovníci vědy, výzkumu a techniky. V celém období výstavby socialistické společnosti usilujeme o urychlování vědeckotechnického pokroku a všestranné zvyšování jeho účinnosti. Byly vytvořeny příznivé podmínky pro spokojený, šťastný a smysluplný život člověka, pro všestranný rozvoj jeho osobnosti a nejlepší uplatnění jeho schopností. Také naši sportovci mají daleko lepší možnosti pro své uplatnění než za buržoazní vlády.

V období oslav Vítězného února připravili Čs. lyžaři řadu významných událostí. Patřilo k nim i zahájení zimní části sportovních soutěží ČSS 1980 v Liberci se Spartakiádám pohárem talentovaných lyžařů, tradiční běžecké závody Biela stopa SNP a další, jakož i besedy lyžařských oddílů k výročí Únor 1948.

JAROSLAV TROUSIL

Sjezdová sezóna 1978-1979 prověrkou pro ZOH 1980

Závodní období 1978—79 je tzv. mezisezónou, bez MS a ZOH, ale bezprostřední sezónou po Garmischi a před Lake Placid. Ještě před deseti lety měly „mezisezóny“ nezajímavý průběh, tenkrát totiž o nic nešlo. Dnes mají zásadně odlišný charakter, staly se obdobími intenzivních příprav pro velké boje příštího roku. Závodní období 1978—79 je rozhodující zkouškou pro ZOH 1980.

Vycházejíce z výsledků docílených na MS 1978 v Garmisch-Partenkirchen, mají všechna družstva co dohánět. Vždyť ze světových lyžařských veimocí opouštějí s uspokojením závodní arénu šampionátu jen jezdci Rakouska a částečně sjezdaři NSR. Potěšitelné bylo, že do čela tabulky mužů se protlačili zástupci dvou malých národů Lichtenštejnska a Švédska. Pro oživení paměti: inoficiální bodové tabulky z MS 1978, vydané federací, podávaly tento obraz (88 bodů pro muže devíti zemí a 88 bodů pro ženy osmi zemí) — Rakousko 46 b. (muži 17/ženy 29), NSR 35 b. (14/21), Lichtenštejnsko 28 b. (20/8), Švýcarsko 18 b. (4/12), Švédsko 14 b. (14/—), Francie 10 b. (—/10), USA 9 b. (6/3), Itálie 7 b. (7/—), Sovětský svaz 5 b. (5/—), Kanada 3 b. (—/3), ČSSR 2 b. (—/2), Polsko 1 b. (1/—).

Světový pohár 1978 (SP) ovládal suverénně Ingemar Stenmark; byl neporazitelný a impozantní jistotou na tratích převyšoval soupeře častokrát o celou třídu. Jinak tomu bude letos, kdy vyhodnocování SP se provádí podle nové formule. K nové situaci se Stenmark vyjádřil takto: „Letos nemám šanci SP vyhrát. Sjezd nepojeďu ani v tomto roce. Jsem nadále přesvědčen, že pořádně je možno dělat jen jednu věc, nikoliv však dvě. Nebojím se pádů, a.e obávám se, že bych ztrácel v brankách, kdybych také sjezdoval. A při tom ani nevím, jak dalece bych uspěl ve sjezdu. Podle nové formule dosáhne vítěz 170—200 bodů, já však mohu dosáhnout jen maximální počet bodů ve slalomu a v obřím slalomu, tj. 150 bodů.“

Je řada jezdců, která chce prorazit tříletou sárii Stenmarkových vítězství. Mezi nimi nejčastěji bývá uváděn Američan Phil Mahre, dále rakouští kombináři Leonhard Stock a Klaus Heidegger, Švýcar Peter Lüscher a další.

Sjezdový trenér Rakušanů se podle slov prof. Udo Albla, šéfa sjezdového úseku rakouského svazu, stále více opírá o vědecké poznatky; úzká je spolupráce s lékaři a fyziky. Trenéři



Polibkem gratulují Rakušance Moserové-Pröllové k jejímu vítězství ve sjezdu v Meiringen I. Eppelová (NSR) a Švýcarska Zurbriggenová

sáhli k novým tréninkovým metodám, vyhnuli se letnímu tréninku na ledovcích kvůli přílišné nadmořské výšce (2800—3000 m) a trénovali v létě v Austrálii (1200—1900 m). Celou přípravu rozdělili na několik etap a hovořili o multiperiodizaci. Disponují několika výbornými specialisty ve sjezdu: Klammer, mistr světa Walcher, Grissmann, Wirnsberger, Gensbichler, Spiess, Eberhard, Enn a Winkler. U žen dominuje nadále Annemarie Moserová—Prölllová. Trénovala maximálně, její forma a kondice na začátku sezóny byla optimální a je vysokou favoritkou na vítězku SP.

Američané mají v družstvu 6 mužů a 7 žen. V čele družstev stojí vyhraněné sjezdařské osobnosti Phil Mahre a Cindy Nelsonová.

Také trenéři NSR jsou toho názoru, že je nezbytné nutně dosavadní spíše empirickou práci s družstvy nahradit progresivními, vědecky podloženými tréninkovými systémy. Ministerstvo vnitra NSR vyslyšelo sjezdaře a vypsalolo velmi atraktivně honorovaný výzkumný úkol, vypracovat optimální tréninkový program pro přípravu sjezdařů na ZOH 1980. Ale již pro letošní sezónu byla při nezměněném trenérském obsazení sjezdová příprava značně reformována, muži se připravovali v „celoročním cyklu“ a absolvovali do začátku sezóny celkem 16 výcvikových kursů v rozsahu 93 dnů, ženy se připravovaly ve „dvou cyklech“. A družstva tvoří: muži — Christian Neureuther, Edi Reichart Sepp Ferstl a Michael Veith; ženy — Monika Baderová, Pamela Behrová, sestry Irena a Marie Eppelovy, Evi Mittermeierová, Regina Mösenlechnerová, Heidi Wieslerová a Christina Zechmeisterová.

Kanadští trenéři si stanovili skromné cíle. John Ritchie, šéftrenér mužů, by byl spokojen, kdyby Steve Podorský a Dave Irvin se probojovali do první skupiny ve sjezdu a přidružili se k Davidu Murrayovi a Ken Readovi; vedoucí ženského družstva Currie

Chapman má jediné přání, aby Kathy Kreinerová přežila zimu bez úrazu. ZOH 1980 jsou přede dveřmi, na ně je nutno se připravit. To je povinnost, zatímco SP je jen hrou. Celkem rozumné stanovisko.

Italové krátce po MS 1978, které jim přineslo velké zklamání, provedli ve svazu drastické personální změny. Nejdůležitější z nich bylo jmenování Ericha Demetze ředitelem národního družstva sjezdařů. Erich Demetz je výraznou osobností světového sjezdového sportu, je předsedou OPA a místopředsedou Italského lyžařského svazu. Podle něj je nekompromisní disciplína hlavní zásadou výchovy sjezdaře. Vše ostatní přijde samo, neboť talentovaný vrcholový sportovec nemůže ztratit svou dovednost ze dne na den. Sepp Messner, který stál dlouhá léta ve stínu Mario Cotteliho, se stal šéftrenérem. Celé družstvo absolvovalo tvrdý trénink, v létě na sněhu v Argentině. Demetz rozhodl, že Leonardo David (18 roků), vítěz EP 1978, a Herbert Plank, který jako junior byl výborným kombinárem, pojedou v této sezóně všechny kombinace. Také Piero Gros, který ve sjezdu nepatří k nejslabším jezdčům, zkusí své štěstí v kombinaci. Změna vyhodnocování SP skýtá také Gustavu Thónimu novou šanci pro umístění na některém z předních míst soutěže. K nadějším sjezdu patří Danilo Sbardeloto a Reinhard Schmalzl. Závodní dráhy zanechali Ervin Stricker a Fausto Radici. S touto velmi pestrá směsicí „starých“ a „mladých“ se Squadra azura chce pokusit o znovuzískání ztracených pozic.

Francouzský sjezdový sport doznal radikální oživení návratem 59letého Honoré Bonnetta. Bonnet se stal „technickým poradcem“ svazu s pověřením pečovat o závodníky a závodnice. Tímto úkolem jej pověřil ministr sportu Soisson. Honoré Bonnet, jehož jméno je spjato s neúspěšnějším družstvem, které Francie kdy měla (Vuarnet, Buzon, Bonlieu, Périllat, Killy, Annie Fa-

moseová, sestry Goitschelovy], hraje zase rozhodující roli v přípravě reprezentačních družstev Francie. Bonnet má velkou autoritu a jeho návrat bude mít nepochybně velký psychologický efekt. Sám však je toho názoru, že nelze očekávat zázraky. U mužů se počítá s umístěním v první desíctce především u Navilloda a Viona. U žen se kalkuluje s Fabienne Serratovou a Danielle Debernardovou, které by mohly uhájit své pořadí na předních místech. Hlavní pozornost trenéři však věnují mladičké, 18leté Perrine Pelenové, která po politováníhodné absenci sympatické Švýcarky Lise-Marie Morerodové (těžké zranění), muže uspět ve slalomu.

Švýcaři se museli vyrovnat s obtížným generačním problémem. V sezóně 1977—78, poprvé od roku 1967, tedy od prvního ročníku SP, nezajeli švýcarské jezdce ani jediné vítězství ve SP. Doba Russiho a Collombina patří nenávratně minulosti; z generace Russiho zbyl již jen Heini Hemmi. Ve sjezdu je s jistými výhradami možno označit za zkušené jezdce jen Rouxa, Vestiho a Josiho. Švýcaři proto neočekávají v letošní sezóně ve své tradičně nejsilnější disciplíně mimořádné výsledky. Disponují však homogénní skupinou výkonných mladých sjezdařů, dosud bez větších zkušeností, která by měla promluvit již do olympijských bojů v roce 1980. (Müller, Bürcher, Bürgler, Cathomen, Lutz, Meli, Spörri a další, všichni ve věku 19—20 let.) Slalom mužů je nejslabší disciplínou Švýcarů. Poslední Švýcar, který zajel vítězný slalom ve SP, byl v roce 1968 Edmund Bruggman. Podstatně lepší je situace v obřím slalomu. V technických disciplínách spoléhají Švýcaři na své jezdce z minulých let, především na Heini Hemmiho, Petra Lüscheru, Christiana Hemmiho, Petra Aelliga a Jean Luc Fourniera. Nová generace technických jezdců však zdaleka nevyvíjí takový tlak na své předchůdce, jako mladá generace specialistů ve sjezdu.

Absence sympatické Lise-Marie Morerodové, nejsilnější opory v technických disciplínách v družstvu žen, je nenahraditelná. René Vaudroz, nový trenér žen, spoléhá především na tři osvědčené závodnice ve sjezdu: Doris

De Agostiniovou, Marii Theres Nadi-govou a Bernadette Zurbriggenovou.

Příprava čs. sjezdařů a sjezdařek na letošní sezónu proběhla podle schváleného plánu příprav pro ZOH 1980, zpracovaného na základě analýzy výsledků z MS 1978 v Garmisch-Partenkirchenu, které, jak známo, nebyly uspokojivé. Družstva byla omlazena a prodělala před zahájením sezóny přípravu na sněhu v délce 45 dnů, tj. v minimálně nutném rozsahu pro start ve SP. Ve vedení družstev byly provedeny kadrové změny. Ing. Vlastimil Horák převzal družstvo mužů, Pavol Šťastný družstvo žen a asistenti oou týmů byl pověřen Miroslav Němec. Jednou z podstatných změn v přípravě družstev je prohloubení spolupráce reprezentačních družstev dospělých s juniorskými celky. Do olympijské přípravy byli zařazeni dva muži Boh. Zeman a M. Sochor a čtyři ženy O. Charvátová, D. Kuzmanová, J. Šoltýsová a L. Vlčková. Především ti to by měli splnit naděje a očekávání naší lyžařské veřejnosti a vybojovat si účast na ZOH 1980.

Vlasta Horák spoléhá dále na juniory R. Hermánka, R. Losku, J. Martínka, I. Pacáka, M. Schimmera, P. Šoitýse a J. Vacha; Pavol Šťastný na Vl. Houskovou a J. Zemanovou.

Po sezóně, již 15. dubna 1979 provede předsednictvo svazu analýzu příprav i výsledků letošní sezóny, bude zjišťovat zda byly či nebyly dosaženy stanovené cíle. Jde o to, aby tato analýza přinesla pozitivní výsledky. Ty budou rozhodující pro posouzení reálných šancí československé reprezentace na ZOH 1980.

Mezisezóna 1978—79 obnaží nepochybně mnohá místa v přípravě reprezentačních celků jednotlivých států a trenéři se pokusí provést potřebné korektury v další jejich přípravě. V hrubých rysech však sezóna 1978 až 1979 poskytne již relativně spolehlivou orientaci o reálných možnostech jednotlivých družstev.

V době redakční uzávěrky tohoto čísla bylo odjeto 6 ze 30 závodů SP. Nelze proto ještě dělat závěry, tím méně prognózy. Nicméně z průběhu začátku sezóny je možno vyvodit tyto obecné dedukce:

— novým, do jisté míry překvapivým zjištěním je, že u družstev takměř všech alpských zemí existuje intenzivní spolupráce vědy na tréninkovém procesu;

— prakticky všechna špičková družstva mají problémy v přípravě na ZOH 1980. To při enormním, nikoli však stejnoměrném růstu výkonnosti každého jednotlivého závodníka uvnitř družstva ale i týmů navzájem, nijak neudivuje;

— nová formule vyhodnocování SP patrně skončí s dosavadním preferováním technických jezdců; univerzálního jezdce podle představ federace, tj. perfektního sjezdaře ve všech třech disciplínách, jako vítěze SP ani v letošním roce oslavovat ještě nebudeme.

Každý špičkový sport a sjezdový sport obzvláště zná i velká překvapení. Víme, že o výsledcích rozhoduje nejen kondice, technický um a odvaha, ale často také štěstěna. Té bychom v letošní sezóně chtěli oběma našim družstvům popřát co nejvíce.

Dr. OTTO KULHÁNEK

O mistrovské tituly

Závěr ledna byl ve znamení mistrovství jednotlivých zemí v klasických disciplínách.

Mistrovství Finska v Kuopiu přineslo výsledky — 15 km: 1. Liljeroos 44:56, 2. Teurajärvi 45:39, 3. Mieto 45:51. — 50 km: 1. Liljeroos 2:34:28, 2. Teurajärvi 2:35:42, 3. Pelinen 2:36:36. — Ženy 5 km: 1. Riihivuoriová 15:22,54, 2. Hämäläinenová 1:34,04, 3. Impiöová 15:45,57. — 20 km: 1. Hämäläinenová 1:07:45, 2. Riihivuoriová 1:08:14, 3. Impiöová 1:08:23. — Skok prostý: 1. Kokkonen 237,3 (96,5 a 95,5), 2. Kojonkoski 227,9 (92,5 a 93,5), 3. Törmänen 213,3 (89,5 a 89).

Mistrovství Švédska v Moře — 15 km: 1. Wassberg 42:01, 2. Kohlberg 42:31, 3. Gustavsson 42:55, 4. Lundbäck 43:11. — 30 km: 1. Wassberg 1:29:38, 2. Lundbäck 1:30:17, 3. Jäder 1:32:40, 4. Kohlberg 1:32:45. — 20 km ženy: 1. Carlzonová-Lundbäcková 1:06:44, 2. Johanssonová 1:08:57.

Mistrovství Francie v Argentières: 15 km: 1. Pierrat 43:50,47, 2. Fargeix 45:39,76, 3. Vandel 46:41,30. — 30 km: 1. Pierrat 1:26:43, 2. Poirot 1:28:43, 3. Fargeix 1:29:32.

Mistrovství NSR v Nesselwangu — 15 km: 1. G. Zipfel 48:18,44, 2. Schöbel 43:31,62. — Ženy 5 km: 1. Göritzová 21:17,48, 2. Riermeierová 21:29,17. — Závod sružený: 1. Hetlich 421,728, 2. Weinbuch 406,169.

Mistrovství NDR v klasických disciplínách v Oberhofu přineslo výsledky — 15 km muži: 1. Krause 47:09,95, 2. Wolf 47:40,89, 3. Dekkert 47:42,73 — Závod sružený: 1. Wehling 436,200, 2. Schmieder 430,230, 3. Langer 429,900 b. — Skoky na středním můstku: 1. Danneberg 254,6 (89 a 83,5), 2. Weber 246,2 (83,5 a 82,5), 3. Ostwald 243,2 (84 a 82). — Skoky na velkém můstku: 1. Duschek 263,5 (115 a 115), 2. Weber 230,7 (105 a 103), 3. Weisspflug 215,8 (101 a 101).

Finský recept na vyhledávání talentů

Finsko na loňském mistrovství světa v klasických disciplínách v Lahti překvapilo velmi dobrými výsledky svých reprezentantů a úvod letošní sezóny — vítězství Kokkonena v Intersportturné a první tři místa Finů ve světové elitě sruženářů v západoněmeckém Schonachu — naznačil, že chtějí v úspěších pokračovat. Je to zásluha systematického vyhledávání lyžařských talentů a zvýšené péče o nadějnou lyžařskou mládež.

Finský lyžařský svaz pořádá každoročně náborové závody mládeže v klasických disciplínách o Stříbrný talír ve třech věkových kategoriích: do 12 let, pro 12—14leté a 14—16leté. Jejich propagaci věnuje pozornost velký finský deník Helsingin Sanomat, který je dotuje také cenami. V loňské sezóně se jich zúčastnilo 380 000 startujících, především v běžeckých disciplínách. První kola pořádají lyžařské kluby a školy, další probíhají v okresech a krajech. Ti nejlepší se kvalifikují do finále, které je mistrovstvím Finska pro tyto ročníky.

Třicet nejlepších v každé disciplíně a v každé věkové kategorii je potom v péči svazu. Každému z nich pak se věnují osvědčení trenéři a vedení Finského lyžařského svazu má dobrý přehled o talentech v běhu, skoku i v závodě sružením.

Tímto způsobem byl objeven např. mistr Finska 1976 v běhu na 15 km Risko Kiskinen, Taina Impiöová i devatenáctiletý skokan Lari Puikonen, který na letošním Intersportturné obsadil dvacáté místo.

Fin PENTI KOKKONEN nečekaným vítězem 27. Intersportturné

Dobrý vstup čs. skokanů do nové sezóny. - Škoda šestý

Triadvacetiletý finský skokan Pentti Kokkonen překvapil lyžařské experty vítězstvím v 27. ročníku Intersportturné při účasti 79 skokanů z osmnácti zemí. I tentokrát v tradičním úvodním mezinárodním závodě se šla celá světová špička, aby poprvé měřila své síly v předolympijské sezóně. Chyběl pouze zraněný Rakušan Anton Innauer, jeho krajané Karl Schnabl (olympijský vítěz 1976 na devadesátce), zkušený Reinhold Bachler a švýcarský mistr světa v letech na lyžích Walter Steiner, kteří zanechali závodní činnosti, jakož i zraněným vyraženým Henry Glass (NDR). Českoslovenští skokani po slabších výsledcích v loňském závodním období byli zastoupeni čtyřčlenným týmem s novými trenéry Jiřím Raškou a Zbyněkem Hubáčem v německo-rakouské soutěži čtyř můstků.

Vstup čs. reprezentantů do nové sezóny byl dobrý, ve srovnání s loňským rokem podstatně úspěšnější. Kapitán družstva Leoš Škoda v celkové klasifikaci obsadil šesté místo a nechal za sebou mnoho skokanů zvučných jmen. Jedenadvacetiletý Josef Samek připravil příjemné překvapení vítězstvím v druhém jednokolovém závodě Intersportturné na přestaveném olympijském můstku v Garmisch-Partenkirchenu a také čtrnácté místo v konečném pořadí není špatným výsledkem tohoto mladého závodníka. V první dvacítky skokanské elity se umístil ještě Ján Táncoz na 19. pořadí, který měl dobrou první polovinu Intersportturné, slabší však jeho druhou část. Ivo Felix byl nejslabší z čs. čtveřice — čtyřicátý. Jeho skoky s dobrými doskoky postrádaly díky a při vši jeho snaze nestačily na lepší umístění.

JIŘÍ RAŠKA HODNOTÍ

„S výkony svých svěřenců jsem byl spokojen, i když se jim nedařilo v Innsbrucku na můstku s useknutou hranou o půl metru,“ komentoval soutěž trenér čs. reprezentantů Jiří Raška. „Umístění mohlo být ještě lepší, ale vzhledem k malému počtu 45 tréninkových skoků před Intersportturné na velkých můstcích to není špatné. Všichni bojovali, čehož si nejvíce cením, a vytvořili dobrý kolektiv. Uspokojivý nástup do závodního období by měl být povzbuzením do další tvrdé přípravy na devadesátkácká, k zlepšení odrazu a doskoku, jakož i k přispění k vyrovnanosti skoků.“

Měli jsme příležitost vidět všechny závodníky světové špičky. Rada jich, stejně jako naši reprezentanti, měla ještě nevyrovnané skoky a značně kolísavé výsledky. Například Ivanov, který nečekaně zvítězil v zahajovacím závodě v Oberstdorfu, v dalších závodech se umístil podstatně hůře a celkově skončil až jednadvacátý. Domnívám se, že favorizovaní

skokani NDR po dobrých tréninkových výsledcích před zahajovacím závodem v Oberstdorfu trochu své soupeře podcenili. Mají však výborné a velmi vyrovnané družstvo, což je velkou výhodou.

Seveřané přijeli na turné dobře připraveni. Příznivé sněhové podmínky ve Skandinávii jim umožnily včasnou přípravu na sněhu a dostatek tréninkových skoků. Finové již loni na mistrovství světa v Lahti potvrdili vzestupnou výkonnost a při mimořádné podpoře lyžařského sportu ve Finsku v ní pokračují. Vytrénovaný Kokkonen ve všech čtyřech závodech měl vyrovnané skoky a nejdelším závěrečným v Bischofshofenu potvrdil dobrou formu a zasloužené prvenství. Také Norové prokázali, že se s nimi musí počítat ve světové špičce, která se stále rozšiřuje.

V soutěži čtyř můstků se prosadila řada mladých závodníků. Byl to především Švýcar Sumi, který obsadil druhé místo před dvojnásobným vítězem a jedním z nejužších favoritů Dannebergem. Polák Fijas se zlepšil od závodu k závodu, v Bischofshofenu jako třetí stál již na stupni vítězů a v celkové klasifikaci skončil desátý. K talentům patří také Nor Ruud, NSR měla v soutěži nejmladšího účastníka čtrnáctiletého Klausera,“ řekl Jiří Raška.

HLASY DALŠÍCH ODBORNÍKŮ A ZÁVODNÍKŮ

Vedoucí čs. výpravy a člen skokanské komise FIS Miloslav Bělonožník: „Naši skokani nezklamali a prokázali, že se s nimi musí počítat ve světové špičce. Mají ještě nevyrovnané skoky, vždyť je teprve začátek sezóny. Po útlumu v Innsbrucku v závěrečném závodě v Bischofshofenu se zase „chytli“. Většina jejich soupeřů měla výhodu v početnějších týmech. Ti měli lepší vyhlídky v tom, že když se nedařilo jednomu, byl předpoklad, že dobře zaskáčí další. Výkony a výsledky našich reprezentantů měly příznivý ohlas u zahraničních odborníků a mezinárodních rozhodčích, což je velmi důležité. Škoda znovu prokázal, že je z našeho mladého družstva nejkoušenější a dovede bojovat.“

Druhý trenér čs. družstva Zbyněk Hubáč: „Zcela jiné je být na Intersportturné jako trenér než jako závodník (Hubáč startoval v devíti ročníchích — v 17. a 19. Intersportturné obsadil v celkové klasifikaci třetí místo, v roce 1971 zvítězil v Innsbrucku před Raškou a Hönhlem). Naši reprezentanti bojovali, škoda, že se nedovedli vyrovnat s podmínkami v Innsbrucku. Táncoz po dobrém začátku v Oberstdorfu v posledním závodě „odcházel“ a připravil se o lepší umístění. Na úvod sezóny je umístění našich skokanů dobré. Potřebují skákat uvolněněji a především se



Olympijský vítěz Jiří Raška poprvé jako trenér čs. reprezentačního družstva skokanů na Intersportturné byl s výkony svých svěřenců celkem spokojen

vždy „trefit“ do odrazu. Vyrovnané skoky budou znamenat ještě lepší pořadí.

Světová špička je hodně široká, svědčí o tom značně se měnící umístění na předních místech v jednotlivých závodech. Fin Kokkonen přijel na soutěž čtyř můstků dobře připraven a ve všech závodech stál na stupni vítězů. Skokani NDR se trochu nechali zaskočit v prvním závodě svými soupeři, mají však nejpocetnější a nejvyrovnanější družstvo. Své kvality jistě prokážou v dalších závodech sezóny.“

Kapitán čs. týmu Leoš Škoda: „Se šestým místem jsem spokojen, je to mé nejlepší umístění, a ani ostatní nezklamali. Všichni se snažili a věřím, že výkony se ještě zlepší. Skokani NDR měli výhodu, že jich startovalo osm, stejně jako Rakušanů a NSR, Sovětský svaz měl v soutěži sedmičlenný tým.“

Vítěz Intersportturné Pentti Kokkonen: „Intersportturné může vyhrát jen ten, kdo je skutečně dobře připraven a fit po všech stránkách. V přípravě na letošní zimu jsem absolvoval více než 800 tréninkových skoků, o tři sta více než kdykoli předtím. U mne se tato tvrdá příprava projevila, u mých kamarádů z družstva zatím ještě ne. Těší mne, že náročný trénink, který se mi často zdál příliš namáhavý, se přece jen vyplatil. Jestli byl skutečně dobrý a dostatečný, se ukáže teprve v průběhu sezóny. Pro mne jsou přítom rozhodující předolympijské závody v Lake Placidu.“

Jochen Danneberg (NDR): „Takové turné na čtyřech různých můstcích má svůj půvab a také obtížnost. Během velmi krátké doby se musí skokan umět plně přizpůsobit jednotlivým můstkům. To se daří jen tomu, kdo je dobře připraven a má také jistou část zkušenosti. Naše družstvo jako celek podalo dobrý výkon. Chyběl však vynikající výsledek. Pochvalu zasluhuje nejmladší 17letý člen týmu Manfred Deckert, který se dobře uvedl.“

Alexej Borovitin (SSSR): „Přestože hlavní události sezóny — předolympijské závody v Lake Placidu a mistrovství světa v letech v Planici — jsou teprve před námi, svými výsledky na Intersportturné jsme zklamáni.

Všechno začlo tak nadějně vítězstvím Ivanova v zahajovacím závodě v Oberstdorfu. Potom však již žádná dynamika při odrazu a skokům chyběla délka. Musíme učinit vše, abychom se zase dostali do formy."

Trenér Švýcarů Ewald Roscher (NSR): „Kokkonen vyrovnanými výkony výrazně předčil všechny své soupeře. Druhé místo Sumiho bylo pro mne velkým překvapením, tentokrát Švýcarům také jednou přálo štěstí. Sumi má předpoklady ještě zlepšit svou výkonnost a stát se důstojným nástupcem Steinera."

NEKOLIK ZAJÍMAVOSTÍ

Rok od roku projevují větší zájem o Intersportturné televizní společnosti. Letos jich bylo dvacet, které skutečně přenos atraktivní skokanské soutěže, takže na obrazovkách ji sledovalo více než 40 miliónů televizních diváků. Stejně uměrně stoupají i náklady soutěže, neboť skokany doprovázejí stále početnější realizační týmy, především ti, kteří se starají o mazání lyží a jejich lyžařskou výzbroj a výstroj. Skokanské velmoci se objevily na turné s velkými vyhrá-tými stany, kde závodníci měli možnost také na chvíli si odpočinout mezi jednotlivými skoky a vyslechnout pokyny svých trenérů krátkovlnnými vysílačkami.

Stále větší jsou potíže s nedostatkem sněhu. V Oberstdorfu museli odřeknout běžecké kritérium a sjezdové disciplíny, skutečnily se pouze závody ve skoku na můstku s navezeným sněhem z horských hřebenu s mimořádným úsilím organizátorů. V Garmisch-Partenkirchenu pro vytrvalé sněžení, zmrzlou nájezdovou stopu a doskočiště musel být tradiční novoroční závod o den odložen a za ztížených podmínek se hodnotilo jen jedno kolo. Také v Innsbrucku museli na olympijský můstek na Bergiselu navštívit sněh z Brenneru.

Na nově upraveném můstku v Garmisch-Partenkirchenu, kde byl rekordmanem Jiří Raška skokem 97 m z roku 1971, ve zkušebním kole vytvořil nový rekord nejdříve Japonec Kawamura skokem 98 m, potom jej překonal Švýcar Sumi 101,5 a Japonec Curuga 102,5 m. Škoda dosáhl 104,5 m, ale hrábnul si. V soutěži skočil nejdál Samek 101 m.

Před zahájením 27. ročníku soutěže čtyř můstků po dobrých výkonech reprezentantů NDR v trénincích před zahajovacím závodem v Oberstdorfu západoněmecké listy psaly, že letošní Intersportturné bude festivalem skokanů NDR, po Bischofshofenu bylo pro ně umístění favorizovaného Danneberga a jeho kolegů zklamáním. Neznámý Samek byl pro ně v Ga-Pa velkým překvapením. Po Raškoví v roce 1970 byl druhým čs. reprezentantem, který zvítězil na tomto můstku.

Dobře odhadoval značnou vyrovnanost závodníků trenér rakouských skokanů prof. Baldur Preilm, který prohlásil než začala soutěž, že nejméně deset skokanů má možnost zvítězit v 27. ročníku Intersportturné. Sám pak očekával lepší umístění členů svého oslabeného týmu a byl spokojen jen se sedmým pořadím Tuchscherera. Svým 25. místem i výsledky svých kamarádů byl zklamán také

Rakušan Millonig. Největší návštěva byla v Oberstdorfu asi 20 000 diváků, nejslabší v Bischofshofenu — jen 5000 příznivců lyžařského sportu. Českoslovenští skokani vybojovali na letošním Intersportturné patnáct pohárů a řadu dalších upomínkových cen. Samek měl největší radost z televizoru, který dostal za první místo v Ga-Pa.

PORTRÉT KOKKONENA

Třiadvacetiletý Pentti Kokkonen nastupoval k závěrečnému závodě v Bischofshofenu s náskokem 14,7 bodu před Dannebergem. Po prvním kole jej zvýšil ještě o pět bodů. Ve druhém však neskákal na jistotu, jak mnozí očekávali, ale nejdelším skokem 106,5 m uzavřel 27. ročník Intersportturné a korunoval své celkové vítězství.

V tréninku na můstku s přírodním nájezdem se Kokkonenovi příliš nedařilo a ozvaly se hlasy, že asi nemůže zapomenout na nešťastný pád před dvěma roky v přípravě na tomto můstku, kdy si zlomil kotník a byl na delší dobu vyřazen ze závodní činnosti.

Kokkonen začal skákat v deseti letech. Měl velký příklad ve svém otci, který byl rovněž skokanem a prvním trenérem svého syna ve finském Jämsä, kde jsou dva můstky. Ten velký umožňuje stometrové skoky, poprvé ho vyzkoušel Pentti jako čtrnáctiletý. Jeho trenérem na cestě do reprezentačního družstva byl Juhani Ruotsalainen. Kokkonen přesídlil do známého lyžařského klubu v Lahti, kde měl mnohem lepší tréninkové možnosti. Tři roky je členem finského reprezentačního týmu. V roce 1976 obsadil třetí místo na mistrovství Finska na středním můstku, o dva roky později vybojoval mistrovský titul na velkém můstku, na Švédských lyžařských hrách ve Falunu byl druhý, na mistrovství světa v Lahti na středním můstku 5. a na velkém můstku 12.

Po Silvenoinenovi (1955), Uotinenovi (1957), Kirjonenovi (1962), Kankkonenovi (1964 a 1966) a Ylianttilaovi (1978) je šestým Finem, který zvítězil v Intersportturné. Obhájce prvenství Ylianttila skončil letos až sedmáctý.

Přehled výsledků 27. Intersportturné

První závod 30. prosince 1978 v Oberstdorfu: 1. Ivanov (SSSR) 235,4 (100,5 a 105,5), 2. Danneberg (NDR) 234,5 (101,5 a 103,5), 3. Kokkonen (Finsko) 232,4 (101 a 105), 4. Tuchscherer (Rakousko) 224,4 (94 a 105), 5. **Tánczos (ČSSR) 222,8 (99,5 a 100)**, 6. Duschek (NDR)

222,6 (98 a 101), 7. Pürstl (Rakousko) 221,6 (98,5 a 98), 8. Sumi (Švýcarsko) 220,2 (99 a 99), 9. **Skoda (ČSSR) 217,7 (95 a 103)**, 10. Puikonen (Finsko) 216,3 (98 a 99), 11. Sätre (Norsko) 214,3 (95 a 99,5), 12. Ylianttila (Finsko) 214,2 (96,5 a 99), 13. Norčić (Jugoslávie) 213,2 (94,5 a 101), 14. Weisspflog (NDR) 212,7 (95 a 99), 15. Bergerud (Norsko) 210,0 (95 a 100), 34. **Samek 195,9 (89 a 94,5)**, 35. **Felix 193,9 (86,5 a 97)**.

Druhý odložený závod 2. ledna 1979 v Garmisch-Partenkirchenu: 1. **Samek 120,5 (101)**, 2. Norčić 117,6 (100), 3. Kokkonen 114,4 (97), 4. Duschek 113,2 (96,5), 5. Buse (NDR), 112,5 (96), 6. **Tánczos 111,5 (96)**, 7. Sumi 111,2 (96,5), 8. Denney (USA) 110,3 (95,5), 9. Danneberg 110,1 (95), 10. Bobak (Polsko) 109,4 (94,5), 11. **Skoda 108,9 (94,5)**, 12. Ostwald (NDR) 108,5 (96), 13. Weber (NDR) 106,5 (93,5), 14. Mlakar (Jugoslávie) 105,9 (94,5), 15. Weisspflog 104,6 (92,5). — 53. **Felix 87,7 (81,5)**.

Třetí závod 4. ledna v Innsbrucku: 1. Kokkonen 231,3 (98 a 98), 2. Ruud (Norsko) 224,6 (96,5 a 96,5), 3. Danneberg 218,8 (95,5 a 95,5), 4. Duschek 216,0 (95,5 a 93,5), 5. Sumi 215,4 (96 a 94), 6. Deckert (NDR) 213,3 (92,5 a 96), 7. Tuchscherer 213,2 (94 a 93), 8. Sätre 212,3 (94,5 a 94), 9. Weber 212,2 (95 a 92), 10. Ostwald 211,3 (95,5 a 95,5), 11. Buse 210,2 (92,5 a 94,5), 12. Fijas (Polsko) 204,4 (92 a 95,5), 13. **Skoda 203,9 (89,5 a 93)**, 14. Weisspflog 197,7 (90,5 a 89), 15. Jagi (Japonsko) 193,6 (86,5 a 89). — 32. **Felix 172,9 (85 a 80)**, 34. **Tánczos 172,1 (83,5 a 82)**, 38. **Samek 169,1 (79 a 84)**.

Čtvrtý závod 6. ledna v Bischofshofenu: 1. Kokkonen 237,5 (99 a 106,5), 2. Sätre 236,9 (103,5 a 100,5), 3. Fijas 236,0 (104 a 104), 4. Sumi 235,8 (105,5 a 102), 5. Törmänen (Finsko) 221,2 (98,5 a 97,5), 6. Weber 219,1 (101 a 93,5), 7. **Skoda 217,8 (94,5 a 100,5)**, 8. Danneberg 217,4 (96,5 a 97,5), 9. Räsänen (Finsko) 213,7 (95 a 96), 10. Duschek 213,6 (96 a 96), 11. Millonig (Rakousko) 213,1 (98 a 94), 12. Ostwald 211,6 (96,5 a 95,5), 13. Weisspflog 211,2 (95,5 a 95,5), 14. **Samek 210,8 (95,5 a 94,5)**, 15. Tuchscherer 210,1 (94,5 a 95) a Buse 210,1 (97 a 92,5). — 41. **Tánczos 180,0 (89 a 84)**, 45. **Felix 171,5 (85 a 83)**.

Konečné pořadí 27. ročníku Intersportturné: 1. Kokkonen 815,6, 2. Sumi 782,6, 3. Danneberg 780,8, 4. Duschek 765,4, 5. Sätre 765,3, 6. **Skoda 748,3**, 7. Tuchscherer 748,1, 8. Buse 741,9, 9. Weber 739,5, 10. Fijas 737,2, 11. Ostwald 735,1, 12. Weisspflog 726,2, 13. Törmänen 702,8, 14. **Samek 696,3**, 15. Norčić 695,9, 16. Deckert 692,2, 17. Ylianttila 687,4, 18. Groyer (Rakousko) 686,6, 19. **Tánczos 686,4**, 20. Puikonen 685,7, 21. Bobak a Ivanov oba 685,3, 23. Denney 683,4, 24. Mösching (Švýcarsko) 679,0, 25. Millonig 676,2, 26. Pawlusiak (Polsko) 673,2, 27. Weinbuch 671,7, 28. Leitner (oba NSR) 670,8, 29. Sajčik (SSSR) 667,4, 30. Jagi 656,3. — 40. **Felix 626,0 b**.

JAROSLAV TROUSIL



Čs. reprezentanti na 27. Intersportturné. Zleva Ivo Felix, Leoš Škoda, Josef Samek (ušichni ASVS Dukla Liberec) a Ján Tánczos (ASVS Dukla Banská Bystrica)

Medaile za statečnost Beranovi a Svobodové

„Už bylo na čase,“ řekl v cíli mistrovské padesátky Jiří Beran. Běžec, který tak mile překvapil šestým místem na mistrovství světa v Lahti v běhu na stejné trati, byl v cíli na Jizerce jako vítěz očekáván. Od první desítky vedl naprosto jistě, že se zdálo neuvěřitelné, že je to jeho první titul mistra ČSSR na této trati. Své vítězství bral s humorem. „Byl to letos můj nejdelší trénink.“

Jiří Beran nelhal. Při soustředění čs. reprezentace na ledovci v Dachsteinu onemocněl, přerušil trénink a na běžky se postavil až počátkem prosince. Vzhledem k tomu, že mistrovství se konalo už 21. prosince 1978, nenaběhal toho moc. Také Šimon nebyl svým druhým místem nijak zkroušen. „Měl jsem co dělat, abych uhájil druhé místo před Kohútem,“ smál se. Ani to druhé místo nečekal, protože i jeho příprava se neobešla bez nucené zdravotní přestávky. „Když je konečně sníh, musíme pořádně potrénovat, hlavně objem, abychom nedělali na Světovém poháru ostudu.“

Při vybírání termínu měli trenéři volbu mezi březnem a prosincem. Proti březnu hovořil konec sezóny, počátek nových tréninkových plánů do další sezóny a perspektivní formování nových družstev. Proti prosinci hovořilo jen to, že první tituly roku 1979 získávali závodníci podle kalendáře ještě v minulém roce. Jako vyvrcholení vysokoobjemové přípravy však mistrovství výborně zapadlo do celkové koncepce tréninkových plánů. Podobně to dělají i v dalších zemích. Poprvé tak startovala kompletní reprezentační družstva mužů a žen, juniorů a juniorek.

Zdeněk Ciller byl na tiskové konferenci v předvečer dvacítky žen dotázán na svůj tip. Řekl, že vítězka vzejde z trojice Paulů, Svobodová a Jeriová. Ale aby to bylo napínavější, svůj trumf nevyšlo. Měl zřejmě na mysli Pasiárovou, která měla šanci dobýt si vítězstvím účast v družstvu pro Světový pohár. Anna Pasiárová však s antibiotiky nedokončila ani první desetikilometrový okruh. Podle předpovědi trenéra reprezentačního týmu se do bitvy o prvenství pustila Svobodová, ale její největší soupeřkou byla zcela nečekaně Palečková, která po prvním kole dokonce vedla. V cíli byl mezi oběma závodnicemi časový rozdíl 1,87 sekundy ve prospěch Gabriely Svobodové. „Je to můj první mistrovský titul,“ řekla šťastná vítězka. „Nepočítám-li štafetu, tak naposledy jsem mistrovství republiky vyhrála jako juniorka, ale to už je dávno.“

Obtížných míst na trati bylo velice málo. Hlavně proto, že bylo méně sněhu než se předpokládalo, a tak dostaly přednost náhradní tratě. Pro muže to znamenalo pět desetikilometrových okruhů, pro ženy dva. Také profil se od standardních tratí lišil, ale mělo-li pro Rudou hvězdu Jablonec n. N. mít mistrovství ČSSR po výborném začátku i výborný konec, nedalo se nic jiného dělat. Trať bez strmých stoupání i bez prudkých sjezdů však byla zálužná svými před větrem nechráněnými planinami, téměř bez jediného místa odpočinku. Pro většinu závodníků to byla krutá prověrka. Padesátku nedokončil Stanislav Henych pro křeče v rukou, ani druhý medailista z minulé sezóny Zahourek se nedostal přes třicet kilometrů.

Trenér Ciller byl spokojen nejen se vzornou organizací, ale i s výkonem svých závodnic: „Byl to pěkný závod, Svobodová s Palečkovou podaly velké výkony. Jejich vzájemný souboj



Gabriela Svobodová (RH Jablonec n. N.) se stala mistryní ČSSR v běhu na 20 km

stál hodně sil. Mám radost, že vedle zkušených se začaly prosazovat i mladá děvčata, pro která je dvacítko tvrdou zkouškou.“ Trenér mužů Jaroslav Honců: „Byl to velmi těžký závod, v němž naši přední lyžaři nasadili od začátku rychlé tempo. Od mladého Kohúta čekám dobré výkony především na krátkých tratích. Zvítězili ti nejlepší.“

Ženy 20 km: 1. Svobodová 1:07:19,76, 2. Palečková (obě RH Jablonec n. N.) 1:07:21,63, 3. Paulů (VŠ Praha) 1:08:00,89, 4. Jeriová 1:09:51,71, 5. Strnádková 1:09:53,04, 6. Hanischová 1:09:56,46, 7. Janovská 1:10:14,31, 8. Gaudelová (všechny RH Jablonec) 1:10:42,12, 9. Sujová (Baník Rudňany) 1:11:01,36, 10. Leskovjanská (ČH Štrbské Pleso) 1:11:32,31, 11. Žáková 1:12:00,07, 12. Koňatová (obě RH Jablonec) 1:13:59,52, 13. Drahokoupilová (VŠ Praha) 1:13:53,38, 14. Jiříčková (Elitex Jablonec) 1:18:21,65, 15. Zetková (Chemie Praha) 1:18:32,04 hod. Startovalo 21 závodnic, z nichž 19 mistrovskou dvacítku dokončilo.

Muži 50 km: 1. Beran 2:33:32,11, 2. Šimon (oba Dukla Liberec) 2:35:25,27, 3. Kohút (ČH Štrbské Pleso) 2:35:48,35, 4. Ing. Böhm (Dukla Liberec) 2:37:36,24, 5. Buchar (RH Jablonec) 2:37:59,04, 6. Záchveja (Dukla B. Bystrica) 2:38:18,76, 7. Jarý (Dukla Liberec) 2:41:33,01, 8. Saska (Slávia VŠST Liberec) 2:41:36,53, 9. Švub (Dukla Liberec) 2:41:55,56, 10. Langmajer (RH Jablonec) 2:41:59,49, 11. Šiarník (Slávia VŠST Liberec) 2:42:49,97, 12. Mach (RH Jablonec) 2:43:32,71, 13. Bečvář (Dukla Liberec) 2:44:16,19, 14. Nývt (RH Jablonec) 2:44:29,61, 15. Mlynář (ČH Štrbské Pleso) 2:44:31,16, 16. Votoček (Dukla Liberec) 2:45:10,95, 17. Fejkl (Elitex Jablonec) 2:46:10,37, 18. Chládek (Dukla Liberec) 2:46:18,97, 19. Grnác 2:46:25,83, 20. Molec (oba Dukla B. Bystrica) 2:46:45,23 hod. Ze 65 startujících 62 závod dokončilo.

RUDOLF MAREK



Jiří Beran (Dukla Liberec) na trati mistrovské padesátky, v níž zvítězil

Hry a soutěže při výuce lyžování

Končíme seriál článků o hrách a soutěžích při výuce lyžování. Příklady byly vybrány z lyžařské literatury a cvičitelské praxe. Znovu připomínáme, že každý cvičitel je použije a upraví podle výukových podmínek a potřeb svých žáků. Hry a soutěže jsou vhodné především pro výuku dětí a mládeže. Stávají se významnou pomůckou zejména tehdy, když je cvičitel uplatňuje cílevědomě a bere přitom v úvahu základní didaktické poučky lyžařského výcviku.

V poslední části uvádíme příklady oblouků z přívratu vyšší lyží, z odšlapu vyšší lyží a z odvratu nižší lyží.

Odrážení z pluhu

Při sjezdu z pluhu:

- Odrážet se zrychleně z jedné vnitřní hrany na druhou.
- Zdůraznit připojení odrazové lyže.
- Zdůraznit oporu o hůl a otáčení nohama při zatížení.
- S velmi krátkou fází vedení oblouku na vnější lyži a s rychlým střídáním opory o hůl.

Z oblouků z přívratu

Jet oblouky se zrychleným odrazem a připojením vnitřní lyže.

Totéž v zástupu a s malými vzdálenostmi mezi lyžaři.

Rytmus ve skupině

Krátké oblouky z přestoupení jet se zdůrazněním zrychleného rytmu odrazu a přestoupení. Jet souhlasně vedle sebe, za sebou, celá skupina najednou, v brankách. Která skupina lépe?

Stylový slalom

Oblouky se zrychleným odrazem kolem tyčí ve spádnici.

Kontrola rychlosti

- Kdo dokáže na prudkém svahu kontrolovat rychlost pomocí oblouků se zrychleným odrazem?
- Kdo dokáže kontrolovat rychlost na ledovate trati?
- Kdo dokáže zachovat rychlost a přesto i kontrolu jízdy na prudkém svahu?

Přestoupení s výskokem

Střední oblouky se zrychleným přestoupením. Úkol: stupňovat přestoupení až do výskoku s měkkým dopadem na vyšší lyži.

Střídání délkou oblouků

Střídát krátké a dlouhé oblouky se zrychleným odrazem.

Na boulicích

Využít sněhové vlny a boule k funkčnímu uplatnění zrychleného přestoupení. Kdo provede na každé bouli?

OBLOUKY Z ODŠLAPU VYŠŠÍ LYŽÍ

Výcvikový záměr: výbušný odraz a odšlápnutí. Zrychlení vpřed a stranou. Získání výšky. Zrychlená opora o hůl. Otáčení nohama. Rezané vedení oblouku.

Odšlapování ke svahu

Kdo výš, kdo rychleji?

Jízda na koloběžce

- S odrazem odvrácenou nižší lyží.
- Jako v předchozím případě, ale se zdůrazněním získání výšky.
- Jízda na koloběžce spojená s obloukovými girlandami.

Z odšlapu od spádnice

Odšlapování od spádnice, po třetím až čtvrtém odšlapu oblouk od svahu.

Z odšlapu ze spádnice

Oblouky z odšlapu ze spádnice. Kdo provede od značky?

Vložit odšlapy

Oblouky z odšlapu se získáním výšky na prudkém svahu. Také s několika vloženými odšlapy ke svahu v průběhu sjezdu šikmo.

S oporou o hůl

Oblouky z odšlapu se zdůrazněnou oporou o hůl.

V rychlém sledu

Oblouky z odšlapu v rychlém sledu a s krátkým vedením oblouku.

Zdůraznit zrychlení

- Ze sjezdu přímo zrychlující odšlapování.

b) Bruslit vertikálními brankami, odrazová lyže se připojí.

c) Oblouky z odšlapu na mírném svahu při spádnici se záměrným stupňováním rychlosti.

d) Na prudším svahu energicky odšlápnout od svahu a ponechat výrazně zatíženou skluzovou lyži.

e) Několik oblouků z odšlapu se stupňováním rychlosti.

Stíhaná ve dvojici

a) Stíhaný se snaží uprchnout stíhateli odšlapy ke svahu vloženými mezi jednotlivé oblouky.

b) Dvojice jede za sebou oblouky z odšlapu — pronásledování.

c) Stíhaná ve dvojicích na trati typu obřího slalomu — stíhaný jede oblouky z odšlapu, stíhající oblouky o rovnoběžných lyžích.

**na POMOC
trenérům
A cvičitelům**

Střídání oblouky

a) Střídát otevřené a zavřené oblouky — otevřené jet o rovnoběžných lyžích, zavřené z odšlapu.

b) Totéž, ale ve vhodné postavené slalomové trati.

OBLOUKY Z ODVRATU NIŽŠÍ LYŽÍ (OBLOUKY PO VNITŘNÍ LYŽI)

Výcvikový záměr: zdůrazněné přenesení váhy v průběhu oblouku na vnitřní lyži. Vedení oblouku po vnitřní lyži. Zahájení dalšího oblouku na vnitřní lyži oblouku předchozího.

Vklonění

Oblouky o rovnoběžných lyžích s vkloněním dovnitř.

Po vnitřní lyži ze spádnice

Ze sjezdu přímo oblouk ke svahu po vnitřní lyži.

Po vnitřní lyži z bruslení

Bruslení s prodlouženou skluzovou fází. Při posledním odrazu vést oblouk ke svahu po skluzové lyži.

Zakončit na vnitřní lyži.

Oblouky zakončované po vnitřní lyži a s vkloněním dovnitř.

Po vnitřní lyži od spádnice

Oblouky s vedením po vnitřní lyži od spádnice.

Oblouky při spádnici

Oblouky po vnitřní lyži při spádnici s nadzvednutím vnější lyže a s včasným přestoupením od svahu.

Charleston

a) Oblouky po vnitřní lyži, přestoupení se provede přeskokem z jedné vnitřní lyže na druhou. Vnější lyže se přitom krátce nadzvedne.

b) Totéž, ale ve dvojicích vedle sebe nebo za sebou.

Dlouhé oblouky

Dlouhé oblouky po vnitřní lyži s rotací a s vkloněním (možno provádět jednotně s celou skupinou v zástupu).

Váha

V průběhu oblouku na vnitřní lyži se trup výrazně předkloní, vnější noha se zanoží, paže jsou v upažení.

Tanec na lyžích

Dvojice vedle sebe se uchopí za zády za ruce — vnitřní paže s vnější paží partnera a naopak. Dvojice jede oblouky po vnitřní lyži.

Oblouky s podřepem

Oblouky po vnitřní lyži ke svahu. Oblouk vedeme s postupně se zvětšujícím hlubokým podřepem na vnitřní zatíženou lyži, vnější lyže přechází do širokého odvratu.

Oblouky s podřepem.

Při obloucích z odvratu nižší lyží skrčit vnitřní zatíženou nohu do hlubokého podřepu, vnější lyži přitom vést v širokém odvratu.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

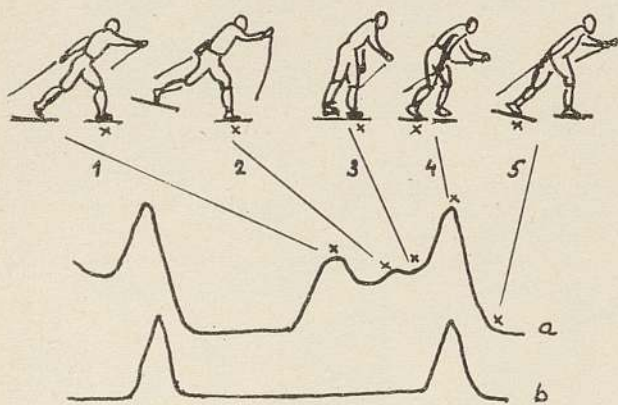
K hodnocení techniky běhu na lyžích

Úroveň sportovní výkonnosti v běhu na lyžích je vedle ostatních faktorů (tzn. úrovně tělesné, taktické a psychické připravenosti) podmíněna i úrovní techniky pohybu. To je sice všeobecně zdůrazňováno, avšak v praxi se při vyhodnocování techniky setkáváme s rozdílným a často nesprávným chápáním funkce a významu jednotlivých činností, dílčích fází, jejich příčin a následků atd.

Chceme přispět ke sjednocení názorů a zdůraznit některé momenty, které se vyskytují zvláště při vyhodnocování techniky běhu střídavého z videozáznamu. Možnosti zastavení a vrácení pohybu poskytují velkou příležitost k zjištění skutečných příčin nedostatků za předpokladu, že se při hodnocení vychází ze správných východisek.

Nejebecnějším kritériem techniky pohybu je její účelnost vzhledem k plnění cíle. Účelná technika je racionální, tzn. že dochází k výdeji takového úsilí, které je v daný okamžik z hlediska celkového úkolu potřeba. Způsob vzájemného působení sil rozhoduje o efektivitě techniky, tzn. její dokonalosti ve smyslu využití pohybového potenciálu. Ve vytrvalostních sportech cyklického charakteru je vzhledem k délce trvání výkonu mimořádně důležité energetické zabezpečení výkonu, tzn. hospodárnost pohybu a proto je ekonomie techniky dalším důležitým kritériem její správnosti.

V tomto příspěvku se soustředíme na několik momentů souvisejících s výše uvedenými kritérii techniky běhu střídavého dvoudobého. V horní části obrázku jsou uvedeny schematicky jednotlivé polohy (proto, aby nedošlo k záměně s fázemi běhu podle Grosse, volíme pojem polohy, protože uvedené momenty nejsou vždy hranicemi fází) při běhu dvoudobém střídavém — jsou označeny



1—5. V dolní části pak dvě dynamografické křivky, které znázorňují průběh vyvíjeného úsilí na lyži. Horní křivka (a) kolmý tlak, dolní křivka (b) vodorovný tlak.

Poloha 1 — znázorňuje zahájení skluzu na levé lyži — okamžik plného přenesení hmotnosti těla na skluzovou lyži — této poloze odpovídá na dynamometrické křivce vrchol 1. Velikost kolmého tlaku se rovná přibližně hmotnosti běžce a může nastat teprve po dokončení odrazu. Větší přetížení znamená zvýšení tlaku na skluzovou lyži, zvětšení tření a brzdění pohybu. Předčasné přenesení hmotnosti těla pak „odlehčení“ odrazu, tzn. zmenšení reakce opory a ještě odraz do zatížené lyže(!).

Poloha 2 — průběh skluzu — ve skluzu dochází v důsledku setrvalého pohybu těžiště těla, švihů nohy po odrazu i práce paží a pohybu těžiště nad oporovou nohou ke změnám kolmého tlaku na skluzovou lyži, což se může projevit jednak pozitivně ve smyslu zmenšení tření nebo negativně zvětšením tlaku.

Poloha 3 — zahájení odrazu — přesto, že obrázek je schematický, je jasně zřejmé, že k zahájení odrazu levou nohou dochází v okamžiku, kdy švihová noha ještě při pohybu vpřed nedosáhla úrovně stojáče a hmotnost těla je jednoznačně na odrazové noze. Tento moment je z hlediska celkového posuzování racionality a efektivitě techniky běhu nejdůležitější. Rozhoduje totiž o celém průběhu dalšího pohybu. Z toho vyplývá nutnost dbát na provádění odrazu ze zatížené lyže, to ovšem vyžaduje jeho včasné zahájení. Pohyb švihové nohy vpřed napomáhá provedení odrazu. Prakticky ve stejný okamžik se projevuje vyvíjení kolmé i vodorovné složky odrazu na obou dynamografických křivkách.

Poloha 4 — vyvrcholení odrazu — odraz probíhá velmi rychle (u nejlepších běžců trvá tato fáze asi po dobu 0,03—0,12 s). Nejdůležitější však je, že největší účinnost dosahuje (viz bod 4 na křivce a i vrchol na křivce b) relativně brzy. Zde je velmi názorně vidět že je potřeba zdůrazňovat včasné zahájení) kusi probíhat jako akce směrem dolů do celého chodidla) a rychlé provedení odrazu.

Poloha 5 — dokončení odrazu — za dokončení odrazu se považuje okamžik, kdy lyže po odrazu opustí podložku. Na obrázku je na křivce a i b vidět, že zatížení odrazové lyže dosáhlo nulové hodnoty. Včasné dokončení odrazu rozhoduje o jeho vyústění do těžiště, tzn. nahoru a dopředu. Takto provedený odraz má za následek plynulý pohyb těžiště těla vpřed a umožňuje postupné přenesení hmotnosti těla na skluzovou lyži — rozhoduje tedy jako využití odrazové síly ve smyslu reakce opory, tak i využití získané pohybové energie při skluzu.

Dr. JAROSLAV POTMĚŠIL

Programy sportovní přípravy mládeže v lyžování

(1. pokračování)

Odpovídající pozornost je v Programech sportovní přípravy (PSP) ve sjezdových disciplínách věnována výběru talentované mládeže. Výběr nemůže být jednorázovou záležitostí, navazuje v úzké vazbě na sportovní přípravu mládeže. Při hledání a určování sportovního talentu se uplatňují vlivy prostředí, dědičné vlivy i vliv organizované výchovy. Proto je výběr záležitostí poměrně složitou a dlouhodobou. Ne každý jedinec má předpoklady podávat vrcholné výkony ve sjezdových disciplínách, které jsou sportovním odvětvím, kde výběr hraje velmi důležitou roli. S výběrem je potřeba začít již v raném věku 7—10 let.

Kritériem pro výběr musí být především míra předpokladu pro další výkonnostní růst, tedy míra talentu. Talent předurčuje k úspěchům pouze v konkrétním druhu sportu, nemůže proto existovat naprosto univerzální typ talentu.

Hlavním problémem výběru do TSM je komplexní posouzení všech předpokladů a vlastností zajišťujících perspek-

tivu růstu výkonnosti na úroveň evropských a světových soutěží. Problémem je zjistit možnosti vývoje a objektivně posoudit perspektivy bez ohledu na současný stav výkonnosti. Doposud prováděný způsob výběru talentů ve sjezdových disciplínách pouze na základě momentální výkonnosti vyjádřené body ve VŽZ (výkonnostním žebříčku závodníků) je nevhodný. Dost často jsou akcelerováni (předběžně vyspělí) jedinci, kteří díky tělesným dispozicím dosahují dobrých výsledků, mylně pokládání za talentu.

Na základě mnoha hledisek, která je zapotřebí brát v úvahu při výběru talentované mládeže pro sjezdové disciplíny, komplexní výběr do TSM obsahuje:

1. pohovor s rodiči (vysvětlení cílů, obsah a rozsah sportovní přípravy, požadavky na materiální zajištění a na spolupráci,
2. pohybový test všeobecné a speciální tělesné zdatnosti,
3. posouzení technické dovednosti na lyžích,
4. lékařské vyšetření (základní lékařská prohlídka, zhodnocení současného stavu tělesného rozvoje a zejména stanovení předpokladů vývoje),

- fyziologická vyšetření (všeobecná funkční schopnost, předpoklady dalšího vývoje, schopnost pohybové adaptace),
- psychologické vyšetření (typ nervové činnosti, senzomotorické schopnosti, intelekt, volní vlastnosti, odvaha, motiv ke sportovní činnosti),
- zjištění sociologické (postoj rodičů, školy, podmínky pro trénink, sněhové podmínky, lanovky, vzdálenost k místu tréninku, finanční možnosti).

KRITÉRIA VÝBĚRU DO TSM

- věkové kritérium, které je stanoveno směrnicemi OSTM ČUV ČSTV pro sjezdové disciplíny v rozmezí 10–16 let,
 - úroveň obecné a speciální připravenosti, posuzované testy všeobecné tělesné připravenosti (VTP) a testy speciální tělesné připravenosti (STP),
 - výkonnostní kritérium, vyjádřené umístěním ve VZZ, na přeboru ČSR případně přeboru ČSSR, které nabývá důležitosti zejména v kategorii dorostu, bylo stanoveno takto:
 - žáci mladší a starší do 30. místa VZZ ČSR
 - žákyně mladší a starší do 20. místa VZZ ČSR
 - dorostenci a dorostenky mladší do 20. místa VZZ ČSR
- Poznámka: v dorosteneckých kategoriích může být i VZZ ČSSR, ze kterého se hodnotí do pořadí pouze závodníci ČSR ve věkové kategorii, požadované umístění je nutné alespoň v jedné disciplíně.
- posouzení předpokladů dalšího výkonnostního růstu, kde budou mít na základě výsledků testů VTP a STP rozhodující slovo trenéři TSM a trenérská rada VSL ČUV ČSTV.

Testy všeobecné tělesné připravenosti obsahují:

- běh na 50 m
- hod plným míčem
- skok daleký z místa
- hloubka předklonu
- opakované shyby (chlapci), výdrž ve shybu (dívky),
- sed — leh opakovaně (2 minuty)
- běh po dobu 12 minut.

Testy speciální tělesné připravenosti:

- předklony a otáčení trupu — max. počet za 20 sek.
- shyby opakovaně — max. počet
- přednozování v lehu na zádech — max. počet za 30 sek.
- sprinty na 30 metrů — 3×30 m — součet hodnotit
- pětiskok z místa napojovaně — měříme dosaženou délku lepšího ze dvou pokusů
- speciální slalomová dráha — měří se čas za 1 dos. sek.
- přeskoky lavičky — max. počet za 30 sek.
- běh na 500 m — dosažený čas na 1 des. sek.

Ve srovnání s testy STP jak byly doposud v TSM prováděny dochází k úpravě překážkové dráhy (při zacho-



Mládež nedočkavě čeká na lyžařský výtah.

vání obsahu zkrácení prostoru potřebného k měření na 20 m], zařazení shybů i pro dívky a k nižšímu bodovému hodnocení shybů v tabulkách.

V běžné trenérské praxi je dosud podceňováno plánování tréninku a příprava na tréninkovou jednotku. Proto je v PSP tato oblast podrobně rozpracována a doplněna řadou příkladů. Periodizace ročního tréninkového cyklu vychází z tradičního rozdělení na období přípravné (I a II), předzávodní, závodní, pozávodní a přechodné. Základním plánovaným cyklem je čtyřtýdenní tréninkový cyklus. Roční tréninkový cyklus je tedy rozdělen na 13 čtyřtýdenních cyklů, ve kterých je již konkrétně uvedeno tréninkové zatížení z hlediska výběru prostředků, jejich objemů a intenzit.

Týdenní tréninkový plán je již rozpracováním čtyřtýdenního do takové podoby, že je v něm již zahrnuta konkrétní náplň (výběr prostředků, objemy) plánovaných tréninkových jednotek.

Za účelem přesnějšího stanovení obsahu sportovní přípravy mladého sjezdaře bylo nutno stanovit základní tréninkové prostředky, které jsou pro trénink charakteristické, jsou v tréninku hodně používány a je možné jich výhodně použít pro plánování, evidenci a vyhodnocování tréninku.

Dále používáme pro potřeby plánování, evidence a vyhodnocování sportovního tréninku v TSM některé základní tréninkové ukazatele, jako počet tréninkových jednotek, počet tréninkových hodin (v ročním, čtyřtýdenním, týdenním tréninkovém cyklu). PSP stanovují počty tréninkových dnů a tréninkových hodin v jednotlivých cyklech. Počet tréninkových jednotek, jejich délka a skladba bude vycházet z podmínek, ve kterých TSM pracuje.

Předpokladem reálně stanoveného plánu následujícího období je přesně a důsledně prováděná evidence období předcházejícího, evidence zejména tréninkového zatížení, na základě které je možné průběžně i celkově vyhodnocovat účinnost tréninku. Evidenci povedou členové TSM od příštího ročního cyklu v jednotném tréninkovém deníku sportovce, trenéři obdrží deník trenéra. Oba deníky byly již vytištěny a jsou v dostatečných počtech pro potřeby TSM k dispozici.

PSP podrobně uvádějí jak s tréninkovými deníky pracovat, aby splnily co nejlépe své poslání, aby evidence byla co nejjednodušší, ale zároveň umožňovala přesné vyhodnocování.

Tolik informace o Programech sportovní přípravy ve sjezdových disciplínách. Zbývá si jen přát, aby s nimi trenéři mohli již v příští sezóně pracovat. Předpokládáme, že budou vytištěny v polovině roku 1979.

JAN MARŠÍK
předseda MK VSL ČUV ČSTV

| TP číslo | zákl. tréninkový prostředek | zkratka | způsob vyhodnocování |
|----------|-----------------------------|---------|--|
| 1 | volná jízda | VJ | počet km |
| 2 | slalom | SL | počet branek $\frac{\text{bez měř.}}{\text{na čas}}$ |
| 3 | obří slalom | OSL | počet branek $\frac{\text{bez měř.}}{\text{na čas}}$ |
| 4 | sjezd | SJ | počet km $\frac{\text{bez měření}}{\text{na čas}}$ |
| 5 | hmota volná jízda | HVJ | počet km |
| 6 | hmota, slalom | HSL | počet branek $\frac{\text{bez měř.}}{\text{na čas}}$ |
| 7 | hmota, obří slalom | HOSL | počet branek $\frac{\text{bez měř.}}{\text{na čas}}$ |
| 8 | rychlost - sprinty | SP | $\frac{\text{počet}}{\text{m}}$ |
| 9 | obratnost | OB | hod. |
| 10 | posilování | PoS | hod. |
| 11 | vytrvalost | VyT | počet km $\frac{\text{běh}}{\text{kolo}}$ |
| 12 | hry | HRY | hod. |
| 13 | jiné | Ji | hod. |
| 14 | závod | ZÁ | počet startů |

V čem zlepšit techniku obřího slalomu ?

Úspěch ve sjezdovém závodě není podmíněn jenom počtem najetých slalomových branek, ale i tím, jak kdo dovede své chyby analyzovat a snažit se o jejich odstranění. Vědět jak na to — to je poloviční cesta ke zlepšení techniky. V tomto článku uvádíme několik cenných poznatků pro trénink obřího slalomu.

Obří slalom je disciplína ležící svým charakterem mezi slalomem a sjezdem. V obřím slalomu je trasa tratí více určována terénem jako u slalomu, sklony jsou méně prudké, hlavně z důvodů strojní úpravy tratí. Rychlost v jednotlivých obloucích je vyšší a v mnohých partiích tratě přichází v úvahu i dobrý aerodynamický postoj.

Čím je trať strmější, tím je úspěch více závislý na dobré stopě a přirozeně na skluzu, branky je nutno „nadjíždět“. Je-li trať plošší, uplatňuje se způsob jízdy „tyč—tyč“, tj. nejkratší cestou mezi vnitřními tyčemi branek. Je snaha o přestupný způsob jízdy, pokud to terén dovoluje snažíme se jet tyto části ve sjezdovém postoji. Dobrý skluz při tomto způsobu jízdy je ovšem závislý na tom, aby změny tlaku na lyže nebyly rychlé. Přestupování musí být proto měkké, klidné a prováděno pouze z nohou. Tento způsob jízdy kontrastuje naopak s pohybem těla na prudkém svahu, kde vertikální pohyb těžiště musí být ve větším rozsahu, aby došlo k lehkému a plynulému otočení lyží. Pamatujme si: větší vertikální pohyb těžiště nám umožní lehčí otočení, jemně dávkovaný pohyb pak lepší skluz.

Trochu jiná situace je však při jízdě na zledovatělém terénu, zde je velmi obtížné se razantně z vnější lyže odrazit do nového oblouku, aniž bychom se dostali do bočního brzdivého sunutí. Zde pomůže výrazný vertikální pohyb těla ve fázi zahájení oblouku ne k dobrému otočení lyží, ale především k optimálnímu odrazu z vnější lyže.

Výše uvedené poznatky však platí pro trať, kde nejsou vyjeta hluboká koryta. Zde není správný způsob snažit se o nejkratší cestu mezi vnitřními tyčemi, ale je potřeba využít koryt jako bobové dráhy a více branky objíždět. Tento způsob jízdy je potřeba učit především mladé závodníky, kteří mají možnost startovat ve vyšších kategoriích, kde jedou zpravidla v mnohem horší trať. Děvčata pak zpravidla nejezdí tak ostře na vnitřní tyče, většinu branek více nadjíždí než chlapci. Nastávají zde proto někdy problémy, mají-li děvčata projet rychle vyjetou trať, kterou jim chlapci předjeli.

Odráz do nového oblouku při velké odstředivé síle vyžaduje dobrou fyzickou připravenost nohou. Základní podmínkou odrazu z vnější nohy, aniž by nám tato bočně odklouzla, je její správné zahranění. Mluvíme o dobrém „řezání“ oblouku. Je-li lyže správně zahraněna, jsou potíže s rovnováhou v oblouku podstatně menší než při bočním sunutí. Závodník, který se do bočního sunutí dostane, se snaží zastavit tento pohyb za každou cenu a samozřejmě zatěžuje lyže značně nerovnoměrně, což ovšem nevede k žádanému výsledku.

Předpoklad pro odraz do nového oblouku je lyže, která dává dobrou oporu, přestoupení je potom jisté, měkké a úsporné. Odráz se děje pouze z nohou, aniž by byl porušen správný náklon horní části těla v oblouku. Výsledek je pak stálý kontakt se sněhem a dobré vedení lyží.

V obřím slalomu je nutno se vyvarovat přehnaných rotačních pohybů, které mohou vést ke ztrátě rovnováhy. Při vyšší rychlosti vede přehnané přestupování k přetáčení a tím k bočnímu sunutí. Toto přetáčení může jezdec ukončit pouze přestoupením na vnitřní lyži. Na této lyži je však velmi obtížné udržení rovnováhy a velice snadno dochází k bočnímu sunutí a odráz do nového oblouku je obtížný. Aby se závodník při větší rychlosti nepřetáčel, musí proto o to více dodržovat podmínku měkkého a úsporného přestoupení. Charakter kroku v oblouku se mění na „letmé přestoupení“, které při zbežném pohledu připomíná snožný oblouk. Samotné přestoupení je velmi krátké a rychlé, fáze vedení oblouku s částečným zatížením vnitřní lyže je delší.

Odráz z jedné nohy při obloucích s přestoupením vyžaduje přirozeně velkou dynamickou sílu nohou, protože k odrazu do nového oblouku musí dojít v okamžiku největší odstředivé síly. Zmeškáme-li tento časový okamžik, dochází k bočnímu sunutí. Obzvláště při vyšší rychlosti je správné časování odrazu obtížné a je ho proto nutno nacvičit napřed při volné jízdě. Brzký odraz vede k tomu,

že nám vnější lyže nezatočí a musíme přestoupit na dvakrát, pozdní odraz pak ke zmíněnému bočnímu sunutí.

Je-li jezdec unaven, má-li špatnou kondici nebo potíže s náhlým růstem, potom rozsah pohybů v kyčelním kloubu se zvětšuje. Z toho vyplývající větší vertikální pohyb těžiště je na překážku dobrému skluzu a měkkému otáčení a to zejména na plochých úsecích tratě.

Ve spádnicových brankách se snažíme oblouk ve fázi vedení v okamžiku největšího tlaku na lyže ukončit pokud možno přímo ve směru další vnitřní tyče. Část oblouku „vynecháme“ a snažíme se o přímou jízdu mezi brankami.



Petr Jurko (TJ Vysoké Tatry), nadějný slalomář při přeboru ČSSR

V obřím slalomu, když je rychlost vysoká, se oblouky velmi snadno zahajují. V plochých částech tratě se téměř nepoužívá píchnutí holí sloužící k točivému zahájení, zde by působilo brzdivě. Toto ovšem závisí též na způsobu jízdy závodníka, „záklonoví“ jezdci používají píchnutí hole častěji.

Závěrem bychom si řekli něco o dříve zmíněném způsobu jízdy v korytech. Není-li trať tvrdě preparována, vzniknou v důsledku silného nasazování hran v trať slalomu „vany“ a koryta. Hlavní zásada jízdy v takových podmínkách je ta, že lyže nesmíme stavět příčně do jejich směru. Lyže se musí pohybovat po vnější straně koryta ve směru jeho podélné osy. Při tomto způsobu jízdy je hlavní problém přezodování rovnováha, protože optimální postoj je mírný záklon. Při silnějším záklonu může být při přechodu do nového jezdec katapultován a ztratit kontakt se sněhem. Aby taková jízda neskončila pádem, musí jezdec vždy při přechodu do nového oblouku předklon „dohnat“ a v následujícím korytě dobře vzdorovat tlaku odstředivé síly.

Obří slalom je vysoká škola fáze vedení oblouku. Hranění lyží musí být prováděno variabilně s měnícími se podmínkami (rychlost jízdy, sklon terénu, vodivost sněhové podložky). Platí zásada, že při pomalejší jízdě, mírném sklonu a vodivém sněhu **provádíme hranění pouze koleny**. Při větší rychlosti, strmém sklonu a na ledě je nutno hranit silněji. Hranění se provádí více za pomoci pánve.

Podle materiálu „Bewegungslehre des Riesenslalom“ od prof. Hoppichlera publikovaného ve Ski Welt 7/78 volně zpracoval ing. JAROSLAV TRHLÍK

100 let francouzského lyžování

Na Mezinárodní výstavě v Paříži roku 1878, tedy přesně před sto lety, bylo možno vidět mladého, asi pětadvacetiletého muže. Spolu s ostatními také on obdivoval zářivě nový paiač Trocadéro, postavený na důkaz pevného zdraví třetí republiky, která dovršovala svůj třetí rok.

Henry Duhamel, tak se tento pařížský student jmenoval, pocházel z majetné rodiny. Ve svých sedmnácti letech se stal z čistého vlastnictví sanitářem. To však neprospívalo jeho zdraví a tak rodinný lékař doporučil paní Duhamelové, aby odvezla syna do hor. Henry znal až dosud kromě Paříže pouze pláž v Dieppe a křídové útesy v Normandii. Roku 1872 se jeho matka definitivně rozhodla opustit hlavní město a usadit se v Gières, malém městečku nedaleko Grenoble, směrem na Chamrousse. Osud energického Henry Duhamela začal dostávat konkrétní podobu. Každý den podle předpisu podnikal dlouhé pochody a časem se stal velkým milovníkem hor, jejich fauny i flóry. Kupoval a studoval vše, co kdy bylo napsáno o horolezectví; sám vytvářel a kreslil mapy na základě tras, které objevoval při svých toulkách. Jeho znalostí a skromností si vážili horalové z Dauphinských Alp. V roce 1874 se stal známým a uznávaným členem (bylo mu pouhých jedenadvacet let) nově vzniklého Francouzského alpského klubu. Velmi rychle ho začali respektovat i nejlepší horolezci, mezi nimi i Boileau de Castelnau, který zdojal v roce 1877 mohutný štít La Meije. Tohoto prvovýstupu se zúčastnil i Duhamel.

Za necelých deset let nasbíral Henry Duhamel obrovské zkušenosti a znalosti o horách. Nikdy se s tím ale nespokojil, a proto ho potkáváme v Paříži roku 1878 jako návštěvníka Mezinárodní výstavy. Přijel sem bez přesného plánu. Když začal prohlídku pařížské výstavy, zůstal rozpačitě stát před vitrinou u stánku, který patřil jistému Švédovi, a pomalu začínal přicházet na řešení svého problému: použít něco jiného než jsou kanadské sněžnice, co by usnadnilo člověku pohyb na sněhu. Švédský vystavovatel mu ukázal dlouhá úzká prkénka, která se prý „zaručeně dají použít pro pohyb na sněhu“.

Henry Duhamel koupil tato „prkna“, která se nezdála příliš vhodná pro alpské výpravy, a vrátil se se svou vzácnou kořistí do Dauphinských Alp. Krátce nato napsal: „Největší potíž vidím v tom, jak vyřešit připevnění tohoto náradí k nohám. Stačí dva řemínky, stručně mě poučil Švéd bez dalšího komentáře.“

Po několika neúspěšných pokusech začal Henry hledat odpověď



Skupina členů Dauphinského lyžařského klubu na lyžařské túře koncem minulého století

na svůj problém v literatuře a u těch, kteří přicházeli ze skandinávských zemí. Ale informace poskytnuté několika badateli z polárních krajín nebyly v tomto směru o nic přesnější než poučení, které nabízel text s rytinou ve staré Encyklopedii Alause Magnuse, zabývající se severskými národy.

Henry Duhamel hledal vhodný způsob jak připevnit řemen ke svým horolezeckým botám. Uprostřed prkna provrtal otvor, kudy protáhl řemínek a připevnil ho k botě. A tak se pokoušel pohybovat na něm, čemu se tehdy ještě neříkalo lyže. Svahy Recoín de Chamrousse se staly svědkem debutu prvního francouzského lyžaře. Začátky to byly velmi těžké, bylo nutné vyhnout se nadměrné rychlosti, protože nejen vázání, ale i technika byly nedostatečné. O sedm let později, v roce 1889, dostal Henry Duhamel opravdové lyže s vázáním používaným ve Finsku. Fotografie v jedné publikaci vydané v Helsinkách ho přesvědčily, že Finové používají to, po čem roky pátral. Teprve teď, díky houževnatosti muže, kterého Grenoble přijal za svého, se lyžování rozšířilo v Dauphinských Alpách, kde také vznikl v roce 1896 první Lyžařský klub.

Ale proč se vlastně Henry Duhamel, schopný horolezec a topograf-amatér, nerozhodl informovat se na místě samém, ve Švédsku, Finsku nebo Norsku? Snad proto, že Henry byl tak vášnivým horolezcem, že ho prob-

lém lyžařského vázání zase tolik nepálil, aby obětoval měsíc nebo dva na cestování a zkoumání.

Ovšem severské národy používaly lyže již dávno jako náradí nezbytné k zajištění existence. A ve chvíli, kdy Henry Duhamel na Mezinárodní výstavě 1878 objevoval svá „prkna“, v severní Evropě bylo lyžování uznáno již jako opravdový sport. Od počátku 18. století byly v norské Kristianii pořádány v rámci vojenských cvičení různé lyžařské akce s disciplínami, jako byla střelba v plné rychlosti (pro ty, kteří dokážou co nejlepší sjet prudký svah, aniž by si obkročmo sedali nebo jakkoliv jinak se opírali o hole). Existoval i jakýsi slalom pro ty, kteří by dokázali na mírném svahu projet bez pádu a zlomení lyží mezi křovím. V roce 1879 se pak konal první závod ve skoku na lyžích, který znamenal začátek lyžování jako sportu. Tento závod byl uspořádán na kopci Huseby u Kristianie, kde lyžaři z Telemarku způsobili opravdovou senzaci. Jak o tom přináší svědectví pan Crichton Somerville, „byli nedečkávi, plni sebedůvěry a energie. S jedinou jedlovou větví v rukou sjížděli stále větší rychlostí až do okamžiku, kdy se jedním skokem v délce asi 25 metrů ocitli ve vzduchu, poté s hlasitým plesknutím dopadli na svah a jako šípka pokračovali až na rovínu, kde se náhle v oblaku sněhu otočili a tvářím zblázněným směrem ke svahu, kterým právě sjeli, zůstali na místě stát. Jaká to nezapomenutelná podívaná, i když tyto výkony byly časem zastíněny jinými.“

Kdyby se byl Henry Duhamel odhodlal k cestě do zahraničí, byl by si bezpochyby ušetřil několik let tápání. V roce 1879 by již byl věděl, jak mají vypadat lyže, znal jejich funkční stránku a byl by zvládl nejdůmyslnější techniku té doby.

Nicméně v roce 1889, tedy o deset let později, byl u cíle. Dostal zásilku čtrnácti párů lyží finské výroby, které pak vydatně používali i jeho přátelé a zájem o ně projevil i důstojníci alpských myslivců. Současně se francouzský konzul doktor Pilet z obsaženého Colmaru (město patřilo tehdy k Německu) dověděl o Nansenově expedici. Přišel, aby si vyzkoušel lyže, o nichž se všude mluvilo jako o ideálním dopravním prostředku na sněhu.

A ve stejné době přivezl dr. Payot do Chamonix pár lyží ze švýcarského Davosu. Duhamel byl tedy první francouzský lyžař a jakýsi praotec sportu, který má dnes v jeho vlasti milióny přívrženců. **KATEŘINA BORSKÁ**



Plakát lyžařských závodů z heroické epochy počátků francouzského sportovního lyžování

Světový pohár sjezdařů před finišem

V lednových závodech Světového poháru ve sjezdových disciplínách trojnásobný vítěz a obhájece cenné trofeje Švéd Ingemar Stenmark ztratil možnost znovu se zapsat do listiny vítězů této soutěže. Zklamáním jeho příznivců bylo až čtvrté místo v posledním lednovém slalomu v Garmisch-Partenkirchenu. Zvítězil v něm Švýcar Peter Lüscher, který je také na vedoucí pozici Světového poháru. Stenmark není ani v čele soutěže slalomářů po šesti závodech, kterou vede Neureuther (NSR) s náskokem dvou bodů před úspěšným švédským reprezentantem.

V soutěži žen Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová je na nejlepší cestě vybojovat již pošesté Evianskou trofej. Potěšitelnou je skutečnost, že v lednové části SP bodovali také čs. reprezentanti. Bohumír Zeman byl dvakrát úspěšný v kombinaci. V Kitzbühelu obsadil šesté a v Garmisch-Partenkirchenu sedmé místo. V kombinaci SP po čtyřech hodnoceníh je na sedmém místě s 18 body.

Ve Světovém poháru žen je zatím úspěšnou Jana Šoltýsová. Ve sjezdu ve Schrunsu obsadila deváté místo, v kombinaci byla šestá.

V Poháru národů po 39 závodech je v čele Rakousko se 797 body před Švýcarskem 674 a Itálií 491. Další pořadí: 4. NSR 394, 5. Lichtenštejnsko 313, 6. USA 302, 7. Francie 186, 8. Švédsko 162, 9. Kanada 123, 10. Jugoslávie 66 b.

Ve Světovém poháru mužů je pořadí na vedoucích místech: 1. Lüscher (Švýcarsko) 173, 2. Stenmark (Švédsko) 135, 3. Wenzel (Lichtenštejnsko) 122, 4. P. Mahre (USA) 106, 5. Gros (Itálie) 77, 6. Stock (Rakousko) 71, 7. Neureuther (NSR) 65, 8. Müller (Švýcarsko) 61, 9. Plank (Itálie) 60, 10. Križaj (Jugoslávie) a Read (Kanada) oba 58 b.

Světový pohár žen po lednových závodech: 1. Moserová-Prölllová (Rakousko) 196, 2. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 133, 3. Nadigová (Švýcarsko) 119, 4. Nelsonová (USA) 86, 5. Giordaniová (Itálie) 85, 6. I. Epplová (NSR) 83, 7. Sacklová (Rakousko) 79, 8. Pelenová (Francie) 69, 9. Kinshoferová (NSR) 61, 10. E. Mittermaierová (NSR) 60 b.

MUŽI

Sjezd 6. ledna v Morzine: 1. Read 1:43,52, 2. Podborski (oba Kanada) 1:43,97, 3. Plank (Itálie) 1:44,41, 4. Spieß (Rakousko) 1:44,60, 5. Muffat (Francie) 1:44,95, 6. Antoniolli 1:45,08, 7. Grissmann (Rakousko) 1:45,17, 8. Josi (Švýcarsko) 1:45,18, 9. Ferstl (NSR) 1:45,24, 10. Müller (Švýcarsko) 1:45,32.

Obří slalom 7. ledna v Courchevelu: 1. Stenmark (Švédsko) 2:54,33 (1:26,94 a 1:27,39), 2. Lüscher (Švýcarsko) 2:58,06 (1:29,63 a 1:28,43), 3. Križaj (Jugoslávie) 2:58,13 (1:29,54 a 1:28,59), 4. Fournier 2:59,85 (1:29,45 a 1:30,40), 5. H. Hemmi (oba Švýcarsko) 2:59,96 (1:30,49 a 1:29,47), 6. Ortner 3:01,16 (1:31,06 a 1:30,10), 7. Heidegger 3:01,47, 8. Stock (všichni Rakousko) 3:01,55, 9. Burger (NSR) 3:01,98, 10. P. Mahre (USA) 3:02,02.

Slalom 9. ledna v Crans-Montana: 1. Neureuther (NSR) 1:05,27 (53,77 a 51,50), 2. Popangelov (Bulharsko) 1:05,49 (52,88 a 52,61), 3. Trojer (Itálie) 1:05,90 (53,56 a 52,34), 4. Donnet (Švýcarsko) 1:05,92 (53,37 a 52,55), 5. P. Mahre 1:05,96 (53,70 a 52,26), 6. Gros (Itálie) 1:06,09 (52,60 a 53,49) a Wenzel (Lichtenštejnsko) 1:06,09 (53,37 a 52,72), 8. Frommelt (Lichtenštejnsko) 1:06,73, 9. Mally 1:07,94, 10. G. Thöni (oba Itálie) 1:08,05. — Sochor závod nedokončil.

Sjezd 14. ledna v Crans-Montana: 1. Bürgler (Švýcarsko) 1:58,19, 2. Müller 1:58,43, 3. Read 1:59,10, 4. Grissmann 1:59,57, 5. Roux (Švýcarsko) 2:00,15, 6. Stock 2:00,23, 7. Podborski 2:00,24, 8. Giardini (Itálie) 2:00,42, 9. Murray (Kanada) 2:00,60, 10. Josi (Švýcarsko) 2:00,65.

Slalom 15. ledna v Crans-Montana: 1. Frommelt 1:45,33 (53,10 a 52,23), 2. Wenzel 1:45,50 (53,16 a 52,34), 3. Stenmark 1:46,19 (53,44 a 52,75), 4. Mally 1:46,39 (53,13 a 53,26), 5. Neureuther 1:46,47 (54,19 a 52,28), 6. Donnet 1:46,50

(53,06 a 53,44), 7. Steiner 1:46,51, 8. Lüscher 1:47,26, 9. P. Mahre 1:47,34, 10. Enn (Rakousko) 1:49,04. — 12. Zeman 1:49,72, 21. M. Sochor 1:54,81.

Obří slalom 16. ledna v Adelbodenu: 1. Stenmark 2:24,16 (1:11,11 a 1:13,05), 2. Wenzel 2:25,70 (1:12,03 a 1:13,67), 3. Lüthy (Švýcarsko) 2:26,07 (1:12,45 a 1:13,62), 4. H. Hemmi 2:26,25, 5. Fournier (Švýcarsko) 2:26,65, 6. Križaj 2:27,03, 7. Gros 2:27,31, 8. Giorgi (Itálie) 2:27,47, 9. David (Itálie) 2:27,61, 10. Steiner (Rakousko) 2:27,62, 11. Zeman (CSSR) 2:28,01 (1:13,38 a 1:14,63).

Kombinace 15. a 16. ledna v Crans-Montana: 1. P. Mahre 1545,22, 2. Wenzel 1551,37, 3. Gros 1562,32, 4. Stock 1572,66, 5. S. Mahre 1573,97, 6. G. Thöni 1577,37, 7. Lüscher 1586,03, 8. Steiner 1587,00, 9. F. Fernandez-Ochoa (Španělsko) 1610,06, 10. Müller 1620,06.

Sjezd Hahnenkamm 20. ledna v Kitzbühelu: 1. Ferstl (NSR) 2:04,48, 2. Wirnsberger (Rakousko) 2:04,68, 3. Spieß 2:05,45, 4. Josi 2:05,58, 5. Plank 2:05,87, 6. Grissmann 2:05,78, 7. Stock 2:05,86, 8. Podborski 2:06,01, 9. Bürgler 2:06,12, 10. Read 2:06,15.

Slalom 21. ledna v Kitzbühelu: 1. Neureuther 1:01,16 (51,32 a 49,84), 2. Stenmark 1:01,42 (51,95 a 49,47), 3. P. Mahre 1:01,53 (51,38 a 50,15), 4. Frommelt 1:02,14 (51,86 a 50,28), 5. Heidegger 1:02,30 (51,86 a 50,44), 6. David 1:02,53 (51,81 a 50,72) a G. Thöni 1:02,53 (52,18 a 50,35), 8. Gros 1:03,01, 9. Nöckler (Itálie) 1:03,10, 10. Wenzel 1:03,12. — 22. Zeman 1:07,57 (54,49 a 53,08), 24. M. Sochor 1:08,49 (54,59 a 53,90).

Kombinace 20. a 21. ledna v Kitzbühelu: 1. Steiner 27,06 b., 2. Wenzel 29,73, 3. Lüscher 41,54, 4. Gros 43,55, 5. Plank 52,07, 6. Zeman 54,10, 7. P. Mahre 60,23, 8. Ferstl 60,94, 9. Read 68,30, 10. F. Fernandez-Ochoa 70,18.

Obří slalom 23. ledna ve Steinachu: 1. Stenmark 3:00,01 (1:28,07 a 1:31,94), 2. Lüscher 3:00,08 (1:26,67 a 1:34,31), 3. Wenzel 3:01,38 (1:26,40 a 1:34,98), 4. H. Hemmi 3:01,54 (1:27,00 a 1:34,54), 5. Stock 3:02,23 (1:27,25 a 1:34,98), 6. P. Mahre 3:02,36 (1:27,34 a 1:35,02), 7. Heidegger 3:03,64, 8. Enn 3:03,87, 9. David 3:03,95, 10. Lüthy 3:04,05.

Sjezd 27. ledna v Garmisch-Partenkirchenu: 1. Wirnsberger 1:57,44, 2. Spieß 1:57,82, 3. Plank 1:57,85, 4. Stock 1:57,89, 5. Ferstl 1:58,20, 6. Grissmann 1:58,23, 7. Müller 1:58,34, 8. Anderson (USA) 1:58,37, 9. Veith (NSR) 1:58,41, 10. Makejev (SSSR) 1:58,64.

Slalom 23. ledna v Garmisch-Partenkirchenu: 1. Lüscher 86,11 (42,71 a 43,40), 2. P. Mahre 86,14 (43,27 a 42,87), 3. Popangelov 86,26 (42,88 a 43,38), 4. Stenmark 86,76 (44,71 a 42,05), 5. Gros 87,10 (43,51 a 43,59), 6. Wenzel 87,15 (43,46 a 43,69), 7. G. Thöni 87,22, 8. Križaj 87,79, 9. Lüthy 88,34, 10. Enn 88,67. — 21. Zeman 90,58 (45,17 a 45,41), 31. M. Sochor 92,63 (46,40 a 46,23).

Kombinace 27. a 28. ledna v Garmisch-Partenkirchenu: 1. Lüscher 1426,80 b., 2. P. Mahre 1427,35, 3. Wenzel 1433,58, 4. Gros 1448,49, 5. Stock 1448,92, 6. S. Mahre (USA) 1452,87, 7. Zeman 1472,37, 8. Plank 1477,63, 9. Stapleton (USA) 1482,79, 10. Ciaptak-Gasienica (Polsko) 1483,53.

ŽENY

Obří slalom 7. ledna v Les Gets: 1. Kinshoferová (NSR) 2:12,77 (1:07,43 a 1:05,34), 2. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 2:14,72 (1:08,67 a 1:06,05), 3. Sacklová



Annemarie Moserová-Prölllová při vítězném sjezdu v Diablelets.

Světový pohár běžců

[Rakousko] 2:15,05 (1:08,76 a 1:06,29), 4. Nadigová (Švýcarsko) 2:15,67 (1:08,95 a 1:06,72), 5. Lohkeová [Rakousko] 2:15,81 (1:08,93 a 1:06,88), 6. Capriová 2:17,90 (1:09,79 a 1:08,11), 7. Serratová (obě Francie) 2:17,97, 8. Fisherová [USA] 2:18,07, 9. Sölknerová (Rakousko) 2:18,21, 10. I. Eppliová [NSR] 2:18,55. — 15. Vlčková 2:19,43.

Slalom 8. ledna v Les Gets: 1. Sacklová [Rakousko] 86,58 (44,38 a 42,20), 2. Pelenová [Francie] 87,05 (44,32 a 42,73), 3. Moserová-Prölllová [Rakousko] 87,08 (44,24 a 42,84), 4. Serratová 87,36 (44,40 a 42,96), 5. Giordaniová 87,37 (44,94 a 42,43), 6. Ziniová 87,88 (45,02 a 42,86), 7. Quarlová 88,27, 8. Gattaová (všechny čtyři Itálie) 88,52, 9. Sölknerová 88,53, 10. Wenzelová 89,46. — 19. Charvátová 91,04, 22. Vlčková 91,59, 26. Zemanová 92,26.

Sjezd 12. ledna v Diablerets: 1. Moserová-Prölllová 1:28,83, 2. E. Mittermaierová [NSR] 1:30,64, 3. Nadigová 1:31,19, 4. Nelsonová [USA] 1:31,42, 5. I. Eppliová 1:31,61, 6. Peterová 1:31,68, 7. Kramlová (obě Rakousko) 1:31,82, 8. Infangerová 1:32,13, 9. Dirrenová (obě Švýcarsko) 1:32,18, 10. Waldmeierová [Francie] 1:32,28.

Sjezd 17. ledna v Meiringen: 1. Moserová-Prölllová 1:36,14, 2. I. Eppliová 1:37,44, 3. Zurbriggenová (Švýcarsko) 1:37,66, 4. Attiaová [Francie] 1:37,90, 5. Peterová [Rakousko] 1:38,12, 6. Nadigová 1:38,14, 7. Nelsonová 1:38,48, 8. Ellmerová [Rakousko] 1:38,51, 9. Kreinerová (Kanada) 1:38,58, 10. Wenzelová 1:38,62.

Slalom 19. ledna v Meiringen: 1. Sacklová 1:25,24 (45,69 a 39,55), 2. Giordaniová 1:25,37 (46,03 a 39,34), 3. Kurzová-Schlechterová [Rakousko] 1:25,71 (45,64 a 40,07), 4. Kinshoferová 1:25,85 (45,96 a 39,89), 5. Gattaová 1:26,23 (46,10 a 40,13), 6. Glurová (Švýcarsko) 1:26,24 (45,47 a 40,77), 7. Mösenlechnerová [NSR] 1:26,31, 8. Serratová 1:26,35, 9. Pelenová 1:26,49, 10. Zechmeisterová [NSR] 1:26,75.

Kombinace 17. a 19. ledna v Meiringen: 1. Moserová-Prölllová 1306,85, 2. Serratová 1311,64, 3. Wenzelová 1316,87, 4. Nelsonová 1318,03, 5. I. Eppliová 1319,70, 6. Giordaniová 1320,05, 7. Haaserová 1323,10, 8. Pelenová 1328,44, 9. Wieslerová [NSR] 1338,49, 10. Kasererová 1342,38.

Slalom 23. ledna ve Schruns: 1. Sölknerová 1:39,84 (49,86 a 49,98), 2. Giordaniová 1:41,62 (51,27 a 55,35), 3. Moserová-Prölllová 1:41,78 (51,13 a 50,65), 4. Ziniová 1:42,00 (51,29 a 50,71), 5. Mösenlechnerová 1:42,46 (51,33 a 51,13), 6. Zechmeisterová 1:42,80 (51,34 a 51,46), 7. Behrová [NSR] 1:42,90, 8. Wenzelová 1:42,91, 9. Kasererová [Rakousko] 1:43,80, 10. Emonetová [Francie] 1:44,28. — 18. Soltýsová 1:48,33, 27. Housková 1:52,88.

Sjezd 26. ledna ve Schruns: 1. Moserová-Prölllová 1:21,99, 2. Nelsonová 1:24,34, 3. I. Eppliová 1:24,39, 4. Nadigová 1:24,40, 5. Peterová 1:25,14, 6. Habersatterová (Rakousko) 1:25,27, 7. Zurbriggenová 1:25,52, 8. E. Mittermaierová 1:25,57, 9. Soltýsová 1:25,62, 10. Lukaserová (Rakousko) 1:25,83. — 33. Zemanová 1:30,43, 38. Housková 1:32,05.

Kombinace 23. a 26. ledna ve Schruns: 1. Moserová-Prölllová 1018, 2. Nelsonová 41,63, 3. Wenzelová 48,67, 4. Giordaniová 49,29, 5. I. Eppliová 62,84, 6. J. Soltýsová 70,47, 7. Kurlanderová [USA] 83,72, 8. Grosová-Gaudenierová [Francie] 99,56, 9. Reyová [Francie] 111,70, 10. Patrakejevová (SSSR) 114,22.

Slalom 27. ledna v Mellau: 1. Quarlová 87,99 (44,60 a 43,39), 2. Moserová-Prölllová 88,45 (45,37 a 43,08), 3. Pelenová 89,00 (45,25 a 43,75), 4. Serratová 89,05 (45,51 a 43,54), 5. Sacklová 89,06 (44,97 a 44,09), 6. Gattaová 89,21 (45,74 a 43,47), 7. Giordaniová 89,36, 8. Wenzelová 89,40, 9. Nelsonová 89,68, 10. Ziniová 89,87. — 25. Soltýsová 93,23, 27. Housková 93,35, 29. Zemanová 94,99.

Ve světovém poháru v běhu na lyžích, který se koná v letošní sezóně poprvé pod zástitkou Mezinárodní lyžařské federace (FIS), po lednové části jsou v čele Norové a sovětské reprezentantky. Muži i ženy měli na pořadu již pět závodů. V Kavgolovu při dvacetistupňovém mrazu sovětská lyžařka a lyžařka dominovali. Ve třicetce mužů nejúspěšnější ze zahraničních účastníků Fin Liljerus byl pátý, v desíctce žen Norka Myrmlöva až osmá.

Další tři lednové závody mužů vyhráli Norové. V italském Castelrottu v třicetce stál na nejvyšším stupni vítězů Aunli, patnáctky v západoněmeckém Reit im Winkel a švýcarským Le Brassus znamenaly prvenství Braa.

Z čs. lyžařů jsou úspěšnější ženy. Bodovaly v Klingenthalu i Le Brassus. Nejlépe si zatím vede mistryně na 20 km Gabriela Svobodová, která v celkovém pořadí s 33 body se dělí s Baldyčevovou o osmé místo. Z mužů si zapsali první body do Světového poháru František Šimon, který obsadil patnácté místo v Reit im Winkel a Jiří Beran — skončil v další patnáctce v Le Brassus osmnáctý.

Ve Světovém poháru mužů po pěti závodech vede Nor Braa s 69 body s náskokem jediného bodu před svým krajanem Eriksem. Další Nor Aunli je třetí před Švédem Wassbergem. V SP žen je v čele sovětská reprezentantka Smetaninová před dalšími členkami sborné Amosovou a Kulakovou.

MUŽI

30 km 6. ledna v Kavgolovu: 1. Běljajev 1:24:29,04 hod., 2. Bakijev 1:25:27,21, 3. Saveljev 1:25:41,02, 4. Ročev (všichni SSSR) 1:25:53,07, 5. Liljerus [Finsko] 1:25:27,06, 6. Lukjanov 1:26:37,10, 7. Ovčinnikov 1:26:44,59, 8. Sirel 1:26:52,75, 9. Bažukov (všichni SSSR) 1:26:53,85, 10. Krause [NDR] 1:26:56,05, 11. Vachrušev 1:27:09,90, 12. Verešagin (oba SSSR) 1:27:13,29. — 50. Beran 1:30:61,57, 72. Zahourek 1:36:06,37.

30 km 11. ledna v Castelrottu: 1. Aunli [Norsko] 1:41:40,3 hod., 2. Lundbäck

[Švédsko] 1:42:17,6, 3. Pierrat [Francie] 1:42:19,6, 4. Braa 1:42:47,3, 5. Aaland 1:42:52,0, 6. Eriksen (všichni Norsko) 1:43:57,9, 7. De Zolt [Itálie] 1:44:25,7, 8. Renggli [Švýcarsko] 1:44:46,9, 9. Wassberg [Švédsko] 1:45:09,6, 10. P. Zipfel [NSR] 1:45:12,3, 11. Lebanov (Bulharsko) 1:45:28,7, 12. Bakken [Norsko] 1:45:42,8, 13. Luszczyk [Polsko] 1:48:18,7, 14. Hauser (Švýcarsko) 1:46:22,0, 15. Torvi (Finsko) 1:46:27,2, 16. Brandt (NDR) 1:46:40,2, 17. Egger (Švýcarsko) 1:46:42,4, 18. Koivisto [Finsko] 1:46:50,0, 19. Shiro [Japonsko] 1:46:54,8, 20. Ambühl (Švýcarsko) 1:47:10,4. — 29. Šimon 1:49:27,2, 31. Beran 1:49:51,8, 49. Kohút 1:53:30,3, 54. Svub 1:54:59,9.

15 km 13. ledna v Reit im Winkel: 1. Braa 47:31,02 min., 2. Gullen [Norsko] 47:48,43, 3. Eriksen 47:54,54, 4. Ročev 48:18,85, 5. Torvi 48:22,26, 6. Bakken 49:00,11, 7. Capitano [Itálie] 49:25,85, 8. Luszczyk 49:35,88, 9. Ambühl 49:36,41, 10. Koivisto 49:37,61, 11. De Zolt 49:42,82, 12. Lähtevänoja (Finsko) 49:45,15, 13. Palander [Švédsko] 49:49,29, 14. Koch [USA] 49:53,31, 15. Šimon 49:53,33, 16. Repo (Finsko) 49:54,07, 17. Aunli 49:57,65, 18. Lundbäck 50:08,51, 19. Mieto (Finsko) 50:08,92, 20. Dunklee [USA] 50:09,36. — 28. Beran 50:26,94.

15 km 20. ledna v Le Brassus: 1. Braa 44:15,9, 2. Wassberg 44:22,0, 3. Lebanov 45:17,6, 4. Gustavsson [Švédsko] 45:42,0, 5. Bažukov 45:42,6, 6. Eriksen 45:43,3, 7. Saveljev 45:43,3, 8. Gullen (Norsko) 45:45,0, 9. Palander 46:01,6, 10. Aaland a Běljajev oba 46:01,7, 12. Lundbäck 46:07,2, 13. Capitano 46:07,6, 14. Bakken 46:13,7, 15. Baržanov [Bulharsko] 46:26,0, 16. Renggli 46:38,4, 17. Kohlberg [Švédsko] 46:50,7, 18. Beran 46:52,1, 19. Ambühl 46:53,8, 20. Kreuzer (Švýcarsko) 46:54,9. — 33. Šimon 47:40,0, 43. Svub 48:21,8, 59. Svanda 49:49,9, 74. Kohút 50:35,9.



Světový pohár běžců na 15 km v Reit im Winkel skončil úspěchem Norů. Zieva Gullen (druhý), vítěz Braa a třetí Eriksen.

Schonach povzbuzením pro sdruženáře

Tradiční mezinárodní závody sdruženářů o Pohár Černého lesa v západoněmeckém Schonachu soustředily u startu světovou elitu. Kategorie mužů, v níž bylo klasifikováno 28 lyžařů, byla ve znamení velkého úspěchu Finů. Zvítězil 27letý zedník Jorma Eteälähti z Kuusankoski před svými krajany Ilpo Toikkanenem a Jouko Karjalainenem. Reprezentant sdruženářské velmoci NDR Günter Schmieder (pátý na MS v Lahti) byl čtvrtý před dalším Finem Miettinenem. Olympijský vítěz Ulrich Wehling (NDR) byl až devatenáctý!

Svou výkonnost před blížícími se ZOH v Lake Placidu si přijeli ověřit také Američané. Malmquist obsadil 24. a Crawford poslední 28. místo. Lynch závod nedokončil. Ještě větší účast než závod mužů měla soutěž juniorů — 43 mladých sdruženářů z dvanácti zemí. Zvítězil v ní Martin Scharrel (NSR) před Apulovem (SSSR), svým krajanem Wucherem a čs. reprezentantem Janem Klimkem. Čtvrté místo Klimka z ČH Štrbské Pleso je pozoruhodným úspěchem a povzbuzením pro další práci trenérů juniorského kolektivu Ladislava Rygla a Tomáše Kučery.

„Mám radost z toho, že se našim juniorům podařilo úspěšně bojovat v tak silné mezinárodní konkurenci,“ řekl trenér T. Kučera. „Naši mladí sdruženáři potřebují především více mezinárodních styků k prověření svých sil.“ Klimko vděčí svému úspěchu především za dobré skoky, v nichž zvítězil a získal dokonce 0,3 bodu více než vítěz kategorie mužů Majorov (SSSR). V běhu byl sedmáctý se ztrátou 2:30,56 min. u vítězného Dotzauera (NSR). Také v závěrečném veřejném závodě skokanů za účasti 82 startujících Klimko čtvrtým pořadím dokázal, že dovede dobře skákat. Další čs. junioři v závodě sdruženém Miroslav Kumpošt obsadil osmé a Rudolf Vojkůvka desáté místo.

Závod sdružený mužů: 1. Eteälähti 423,900 (203,900 skoky a 220,000 běh),

2. Toikkanen 416,752 (203,900 a 212,852), 3. Karjalainen (všichni Finsko) 410,575 (202,800 a 207,775), 4. Schmieder (NDR) 409,564 (209,700 a 199,864), 5. Miettinen (Finsko) 409,270 (201,300 a 207,970), 6. Długopolski (Polsko) 407,749 (202,200 a 205,549). — **Skoky:** 1. Majorov (SSSR) 218,7 (67,5 a 70,5), 2. Ott (NDR) 217,0 (68 a 72), 3. Malmquist (USA) 215,4 (68 a 69,5). — **Běh na 15 km:** 1. Eteälähti 47:05,38, 2. Toikkanen 47:53,03, 3. Kawulok (Polsko) 47:54,41.

Závod sdružený juniorů: 1. Scharrel (NSR) 425,852, 2. Apulov (SSSR) 416,590, 3. Wucher (NSR) 410,413, 4. Klimko (ČSSR) 408,888. — Umístění dalších čs. reprezentantů: 8. Kumpošt 398,256, 10. Vojkůvka 393,108. — **skoky:** 1. Klimko 219,0 (71,5 a 69,5) 2. Wucher (NSR) 211,4, 3. Orljanski (SSSR) 209,5. — 7. Kumpošt 199,9 (66 a 67), 9. Vojkůvka 194,0 (67,5 a 63,5). — **Běh na 10 km:** 1. Dotzauer (NDR) 32:18,72, 2. Scharrel 32:21,46, 3. Kürschler (Švýcarsko) 32:58,11. — 10. Vojkůvka 34:03,18, 12. Kumpošt 34:06,94, 17. Klimko 34:49,28.

Veřejný závod ve skoku prostém: 1. Majorov 227,1 (70,5 a 71,5), 2. Ott 219,7 (69,5 a 71), 3. Schwarz (NSR) 217,3 (68,5 a 70,5), 4. Klimko 215,1 (63 a 71,5). — 12. Kumpošt 208,5 (67,5 a 68,5), 27. Spáčil 199,7 (66 a 67), 28. Jelenský 199,3 (67,5 a 66,5), 31. Svoboda 196,8 (65 a 64), 45. Vojkůvka 187,5 (62,5 a 66). —jt—

Světový pohár ve sjezdových disciplínách má již trináctiletou tradici, po zkušebních ročnících SP běžců se koná v nové sezóně pod patronací FIS (zatím neoficiálně) a byl vyslán i pro ženy. Také skokani a sdruženáři již několik let uvažují o jeho zavedení, ale zatím své záměry ve federaci neprosadili. Zejména atraktivní soutěž skokanů by měla nadějí na úspěch, neboť by znamenala záruku dalších zajímavých sportovních pořadů pro televizní společnosti.

Zdá se, že pro Světový pohár skokanů nastává příznivější klima, což by přivítali čs. lyžaři. Patří v této disciplíně k předním závodníkům i osvědčeným organizátorům meziná-

Bude Světový pohár skokanů?

rodních závodů. Zatím se tomuto návrhu nejvíce brání sekretář skokanské komise FIS Emmerich Pepeunig, který je hlavní postavou InterSportturné a to by ve Světovém poháru dostalo nepřijemnou konkurenci. O zavedení Světového poháru se hodně diskutovalo na letošním ročníku německo-rakouského turné čtyř místků. Podle zpráv zahraničního tisku bude předložen návrh na uskutečnění Světového poháru skokanů v sezóně 1980—81 květnovému kongresu FIS v Nice.

Předběžně se počítá s tím, že do SP skokanů by bylo zařazeno 10—12 závodů. Největší vyhlídky mají InterSportturné, Lahti, Falun, Holmenkollen, Turné Bohemia, Tatranský pohár, Zakopané, Oberhof, Planice a nejméně jedna zámořská soutěž — v prvé řadě přichází v úvahu japonské Sapporo a Thunder Bay (USA). Uvažuje se o bodování prvních dvaceti míst, jako je tomu u SP běžců. Světový pohár skokanů by se brzy stal velmi populární. Skok je jedinou lyžařskou disciplínou, jejíž celý průběh může divák sledovat na stadionu nebo při televizním přenosu. —tr—

Pět otázek Zdeňku Cillerovi (Trenérovi čs. reprezentace žen)

Jak by měla vypadat ideální závodnice?

Fyzická a funkční odolnost, talent z hlediska pohybového projevu, schopnost absolutní koncentrace a dostatečný egoismus. K prvnímu požadavku bych připojil, že mi jde o účinnou svalovou hmotu, podtrhněte si o účinnou. K poslednímu bodu: nesmí pro ni existovat nic jiného než vítězství.

Kolik takových závodnic v ČSSR znáte?

Zádnou, jen ji hledám. Nejvíce se tomu blíží Květa Jeriová. Na suchu je o minutu lepší než ostatní. Potřebovala by však pohybový projev Pa-

lečkové, pak by byla mistrýní světa.

Může se naše reprezentační družstvo bez těchto typů prosadit do světové špičky?

Nemůže.

Jak tedy vyhledat a vychovat správné typy běžkyň?

Máme sportovní třídy, tréninková střediska mládeže, střediska vrcholového sportu, juniorská reprezentační družstva. Taková je naše cesta hledání. Objevíme-li talent s potřebnými předpoklady, je jen otázka času, kdy se prosadí. Jenže metod je hodně, většinou zbytečně moc složitě. Mojí zá-

sadou je: kdo chce rychle běžet na lyžích, musí rychle běžet i bez nich.

Na tiskové konferenci jste říkal, že naše děvčata jsou lepší než čs. družstvo před ZOH v Sapporu. Dá se za ta léta srovnávat úroveň našeho ženského běhu se světem?

Jsou lepší. Víte, mým měřítkem je Galina Kulakovová. Je to silná individualita a závodí už dlouho. V Lahti ještě stačila na světovou špičku, a to se podle času zhoršila o třicet sekund. A naše děvčata už ji loni dokázala tu a tam porazit. Se Sapporem srovnávám záměrně. Kulakovová byla na vrcholu slávy a za minulých sedm let nedošlo k žádným převratným změnám. Dobrá běžkyň vždy bude jako ideální převod motoru. Nesmí mít o zub více ani méně.

RUDOLF MAREK

Sněmování zástupců veřejných lyžařských škol

Ve dnech 16. a 17. prosince loňského roku se v Jičíně konal aktiv zástupců veřejných lyžařských škol za účasti ústředních funkcionářů v oblasti masového rozvoje lyžování a úseku VLŠ, jakož i předních odborníků v oboru metodiky a didaktiky lyžařské výuky i v oboru právní problematiky práce cvičitelů a působení lyžařských škol.

Ve zprávě o výsledcích činnosti a celkové problematice VLŠ poukázal předseda úseku VLŠ na některé klíčové problémy dalšího rozvoje veřejného lyžařského školství a zhodnotil výsledky dosavadní práce.

Celkový počet škol — v ČSR je jich celkem 74 — se nezměnil, i když došlo k jistému pohybu v tom smyslu, že některé organizačně méně fundované a méně aktivní školy nedokázaly splnit podmínky, které je opravňují k zařazení do kategorie VLŠ, ale přibýly zase nové VLŠ, které úbytek nahradily. Navíc vznikly bezprostředně před začátkem letošní sezóny další VLŠ, jejichž činnost se teprve ověřuje a jejich registrace jako VLŠ je ještě otázkou času. Faktem však je, že tyto dosud jen ohlášené školy budou už v této sezóně pracovat a tím se faktický počet VLŠ dále zvýší asi na 85 veřejně přístupných lyžařských škol.

V uplynulé sezóně se dále zvýšil počet žáků, kteří absolvovali ve všech našich VLŠ úplný výukový cyklus v průměrném trvání sedmi výukových dnů. Bylo jich téměř 30 000, což je nepochybně úctyhodný počet. Nutno samozřejmě říci, že výkonnost a kapacita jednotlivých VLŠ je velmi rozdílná a že se na dosažení tohoto počtu vycvičených žáků podílely zejména tak silné VLŠ, jako jsou školy TJ Ještěd Liberec, TJ Bižuterie Jablonec, VLŠ při OV ČSTV Chomutov, stálé VLŠ provozované Ústředním ústavem tělesné kultury v krkonošských střediscích, TJ Sokol Krč Praha, VLŠ pro mládež (ÚUTK Praha), TJ Turisté - lyžaři Brno, VLŠ při OV ČSTV Klatovy, TJ Meteor Praha a některé další.

Ve zprávě účastníkům aktivu byl podán rozbor některých základních problémů, který byl pak doplněn v re-

ferátech k metodickým, právním, ekonomickým a dalším aspektům činnosti VLŠ. Důraz byl kladen na takové otázky, jako je rozšíření sítě VLŠ a rychlé zvýšení jejich kapacity, která poptávce po výuce z řad veřejnosti ani zdaleka nestačí, zvýšení kvality výuky a plánované speciální formy doškolení všech cvičitelů působících na VLŠ, účinnější využití cvičitelských kádrů, a to i využitím hmotných stimulů formou odměny za jejich práci podle příslušného sazebníku CSTV atd.

Výčet problémů, jež byly předmětem zpráv, referátů a obsáhlé diskuse nebo jejich podrobnější rozvedení by přesáhlo rámec této stručné informace o aktivu. Tyto problémy se stanou postupně předmětem článků, které bude časopis Lyžařství uveřejňovat v příštích svých číslech.

Prozatím je k tomu třeba dodat, že se zvlášť podrobně projednávaly otázky organizačního, provozního, hospodářského a kádrového zajištění VLŠ. Ze zpráv i diskuse vyplynulo, že se projevuje nejen naléhavá potřeba, ale vzhledem k již získaným praktickým zkušenostem z činnosti VLŠ i možnost přistoupit k vypracování vzorového statutu VLŠ, který bude obsahovat základní ustanovení platná pro zřizování a činnost všech veřejných lyžařských škol. Rozdílnost v konkrétních formách práce jednotlivých VLŠ, které jsou značné a jsou objektivně podmíněny, se projeví v tom, že vlastní organizační řád si vypracuje v rámci jednotného statutu každá VLŠ sama. K vypracování návrhu statutu VLŠ byla vytvořena pracovní skupina.

V zájmu rychlé orientace především těch VLŠ, které na tomto aktivu nebyly zastoupeny, uvádíme stručnou informaci o úkolech, které účastníci

aktivu schválili jako vodítko pro svou další práci.

Vedle zmíněného statutu VLŠ bude v nejbližší době předložen ke schválení předsednictvu VSL ČUV ČSTV i statut lyžařského cvičitele, jehož návrh byl na aktivu přednesen a schválen. Orgány pověřené řízením činnosti VLŠ na ústřední, krajské i okresní úrovni a také odpovědní pracovníci VLŠ budou přispívat k rozšiřování sítě VLŠ a k soustavnému zvyšování jejich kapacity. Kvalita výuky na VLŠ se bude zvyšovat především zapojováním nejlepších cvičitelů do této činnosti a speciálními formami dalšího zvyšování jejich kvality. V této souvislosti a v zájmu dalšího rozvoje VLŠ poskytujících výuku veřejnosti formou placených služeb, bude třeba důsledněji uplatňovat systém odměňování a náhrad cvičitelům podle sazebníku odměn za práce, vykonávané v ČSTV mimo pracovní poměr. Byl vytyčen také úkol v zájmu dosažení uvedených cílů spojitosti podle potřeby síly, prostředky, organizační kapacitu a cvičitelské kádry několika TJ respektive jejich lyžařských oddílů, ke zřízení a provozování společné VLŠ. Bylo rovněž dohodnuto, že ve výukovém programu VLŠ bude věnována větší pozornost než dosud výuce dospělých a také výcviku v běhu na lyžích.

Na aktivu bylo konstatováno, že klíčovým článkem řídicí práce na úseku rozvoje VLŠ jsou krajské komise pro masový rozvoj lyžování a že je třeba tyto složky v tomto směru plně aktivizovat.

Úsek VLŠ komise pro masový rozvoj lyžování přistoupí v souvislosti s připravovaným novým statutem VLŠ k oficiálnímu potvrzování charakteru VLŠ formou jejich registrace pod příslušným číslem.

Na aktivu bylo konstatováno, že formy rozvoje veřejného lyžařského školství u nás představují jak z hlediska rozsáhlého zapojení tělovýchovné organizace a lyžařského svazu, tak i z hlediska územního rozložení a z toho vyplývající rozmanitosti forem této práce zcela originální zkušenost, která nemá obdoby ani v klasických alpských zemích s tradičním systémem VLŠ, ani v jiných státech. Tuto originální zkušenost, která se nemůže opírat v plném rozsahu o žádné zahraniční vzory, musíme dále rozvíjet a usilovat o to, aby kvalitní lyžařská výuka se stala neorganizované veřejnosti přístupnou v tak masovém měřítku, v jakém vzrůstá každoročně v řadách mládeže i dospělých počet aktivních vyznavačů tohoto krásného sportu.

Ing. PAVEL BORSKÝ
předseda úseku veřejných lyžařských škol VSL ČUV ČSTV



VLŠ mládeže při OV ČSTV Klatovy pořádá v rámci výuky kontrolní závody. Na snímku: pracovník školy ing. Milan Buriánek v roli startéra a žáci školy v roli závodníků. Plná soustředěnost se projevuje jak u startujících, tak i u jejich kamarádů, kteří se ke startu připravují.

Výroční schůze oddílů

Výroční schůze lyžařských oddílů měly úspěšný průběh a potvrdily zvýšenou aktivitu při jubileu 75 let čs. organizovaného lyžování. Radostnou skutečností je příkladná péče o výchovu mládeže, stále přibývající počet náborových závodů a prohloubení politickových práce.

Ski Jiřemnice patří k našim nejstarším lyžařským oddílům a může se pochlubit úspěšnou činností, o čemž nejlépe svědčila zpráva s. Kracíka. Právem získal čestný titul Vzorný oddíl I. stupně v roce 1978. Zaměřil se především na výchovu mládeže, dobře spolupracuje se sportovními třídami ZDŠ i gymnázia a s TSM. Má 217 členů a 22 trenérů. Odpracovali v loňském roce 4500 brigádnických hodin, 57 závodníků se zúčastnilo přeborů ČSR a 36 přeborů ČSSR.

Spartak Rokytnice nad Jizerou má celkem 174 členů, z nichž je 122 dospělých, 19 v kategorii dorostu a 33 žáků. Uplynulý rok byl ve znamení aktivity sjezdařů i běžců. Dobrá je činnost TSM ve sjezdových disciplínách ve spolupráci s AZNP Mladá Boleslav. Celkem 45 členů oddílů působí v Horské službě.

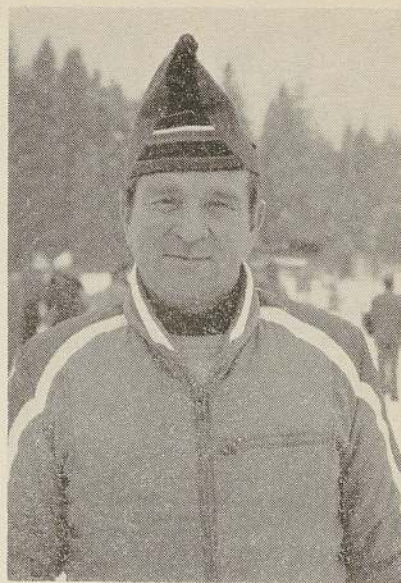
Lyžařský oddíl Techniky Brno je Vzorným II. stupně, diplom a odznak mu byly odevzdány na výroční schůzi, která měla slavnostní průběh. Program byl zpestřen filmy o lyžařské akrobacie a Interski ve Vysokých Tatrách.

Sokol Senohraby patří k neaktivnějším ve Středočeském kraji. Má 35 členů, z nichž deset má trenérskou kvalifikaci, devět cvičitelskou a čtrnáct působí jako rozhodčí. Pravidelně připravuje především závody pro mládež. Svědčí o tom také 49 udělených odznaků Lyžař ČSR, z nichž bylo 22 zlatých a 27 stříbrných. Nejvíce zá-

vodů absolvovali O. Syrovatská 15, Blažek a Syrovatský po 14.

Jiskra Harrachov pečlivě připravila výroční schůzi, které se zúčastnili zástupci stranické organizace i všech složek NF. Patnácti nejobětavějším funkcionářům byly předány pamětní medaile a stejnému počtu rozhodčích průkazky III. třídy. Do práce v oddíle se zapojili bývalí reprezentanti a lyžaři Jiskry se významnou měrou podíleli při výstavbě lyžařského střediska, které bude mít pět skokanských můstků, tratě pro běžecké a sjezdové disciplíny. V loňském roce byla dána do provozu asfaltová dráha pro jízdu na kolečkových lyžích. Jiří Rázl hovořil o práci TSM, v němž je 38 mladých závodníků, Eva Paulusová vzpomínala na začátky své závodní činnosti v Harrachově.

Slávia VŠP Nitra se může pochlubit 81členným soudružským kolektivem lyžařského oddílu. Nitranskí lyžaři se zapojili také do organizační práce SSM a jejich studijní průměr v zimním semestru školního roku 1978 byl 1,82. Je to doklad zodpovědného přístupu ke studiu. Rada jich si úspěšně vede jako instruktoři na zimních i letních výcvikových kurzech studentů, vedoucími školení cvičitelů nitranských škol a závodů byli ss. Balaj a Kulich. V Poháru Západoslovenského kraje družstvo dospělých skončilo čtvrté, dorostenci sedmí a žáci obsadili čtvrté místo. Nejlepší členové oddílu Lupták, Bemš, Beňo, Jurina, Lupták se zúčastnili zimní univerziády ve Zvolenu.



Z. Remsa padesátníkem

Neche se tomu ani věřit, že ústřední trenér a předseda vrcholové komise VSL ÚV ČSTV Zdeněk Remsa v závěru loňského roku oslavil 50. narozeniny. Bez něho si již nedovedeme představit čs. lyžování, jemuž věnoval od mládí všechn svůj čas. Rodák ze Studence byl úspěšným skokanem, v roce 1951 se stal mistrem republiky. Zúčastnil se mezinárodních závodů téměř na všech známých místech v Evropě. Na Intersportturné v jednotlivých soutěžích čtyř můstků dvakrát se umístil v první desítkě. Nejvíce vzpomíná, když v roce 1953 v Zakopanem v Memoriálu B. Czecha porazil úspěšného polského reprezentanta Marusarze a v tomto závodě zvítězil.

Po zanechání závodní činnosti působil jako trenér a přivedl členy „Remsovy party“ v čele s Raškou, Hubačem, Matoušem a Divilou k významným úspěchům čs. lyžování v této disciplíně. Oceněním jeho práce je státní vyznamenání Za vynikající práci a čestné tituly vzorný a zasloužilý trenér. Při padesátinách byl vyznamenán veřejným uznáním Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy II. stupně.

Je také členem redakční rady našeho odborného měsíčníku a uplatňuje v něm své bohaté zkušenosti. Do další padesátky mu přejeme hodně zdraví, pevné nervy a samou radost z úspěchů čs. lyžování. -tr-

Předplatné Lyžařství

Upozorňujeme naše čtenáře, že nový ročník Lyžařství 1979 si mohou zajistit objednávkou na redakci Lyžařství, 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Celoroční předplatné je 36 Kčs.

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

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Pavel Borský, Petr Jiráš, J. Kabát, Jaroslav Trousil a ČTK.

Mimořádné školní prázdniny a lyžaři

Mimořádné školní prázdniny byly velkou příležitostí k uspořádání zimních táborů pionýrů a mládeže. Na horách byly pro ně uvolněny zotavovny ROH i chaty jednotlivých podniků a závodů. Znamenalo to mimořádný úkol pro lyžařské cvičitele, kteří všude pomáhali školám a závodům při odborném lyžařském výcviku za dobrých sněhových podmínek.

Z Krkonoš, Jizerských a Orlických hor, Sumavy, Českomoravské vrchoviny, Beskyd, Jeseníků a dalších oblastí, jakož i ze slovenských hor přicházely zprávy, jak naše mládež zlepšuje svou lyžařskou dovednost a členové lyžařských oddílů se o ni starají a plní tak jeden z hlavních úkolů V. sjezdu ČSTV. V masovém měřítku se plnily podmínky odznaku Lyžař ČSR, dobré výsledky měla soutěž o Pražskou vločku. Při ní se znovu projevila dobrá spolupráce MV ČSTV Praha a Pražské odborové rady.

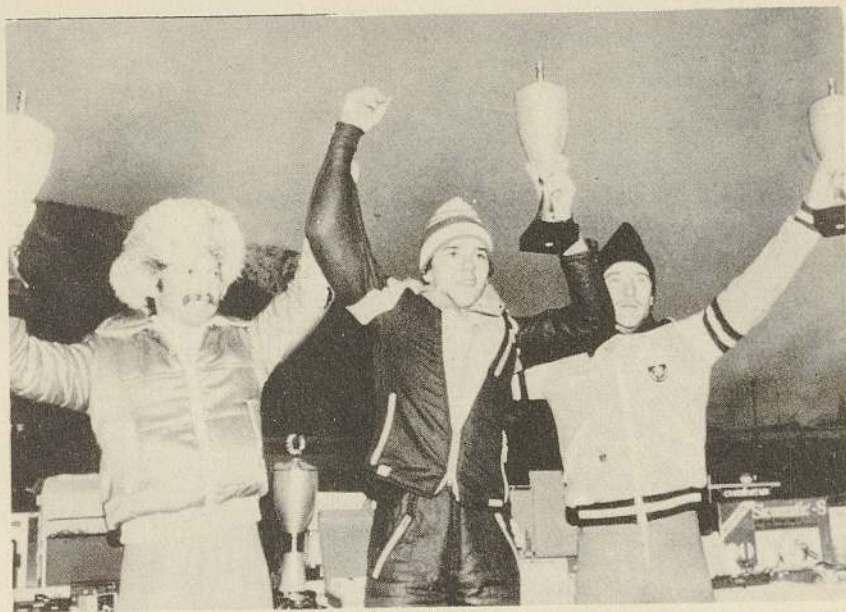
V loňském roce získalo odznak Lyžař ČSR 40 190 osob v ČSR, z čehož bylo 9930 držitelů zlatého odznaku. Zdá se, že v letošním roce bude jejich počet ještě větší. V Krkonoších možno plnit podmínky odznaku Lyžař ČSR

stále ve veřejných lyžařských školách ÚÚTK ve Špindlerově Mlýně, Harrachově, Rokytnici nad Jizerou a v Jánských Lázních, v Jizerských horách v Hrabčicích na Severáku každý pátek při VLS Bižuterie Jablonec. Spartak Choceň připravil další akci plnění podmínek 3. března od 10 do 13 hod. v Šajtavě-Zdobnici, VSL OV ČSTV Chomutov každou sobotu a neděli do 25. března na Klínovci, Masna Plzeň 17. března na Špičáku na Šumavě před svou chatou, OLŠM Klatovy ve sportovním areálu na Špičáku 10. března od 10 hod., TJ Vítkovice v Beskydech na Bumbalce 4. a 11. března. Rada dalších oddílů za příznivých sněhových podmínek zajišťuje tuto akci také v Javorníkách, Bílých Karpatech, na Českomoravské a Dražanské vysočině. -tr-



Skokanská elita na 27. Intersportturné

Také letošní 27. ročník Intersportturné soustředil na startu v úvodu sezóny skokanskou elitu. Soutěže čtyř mužstev se zúčastnilo 79 závodníků z osmnácti zemí. Na prvním obrázku vítěz turné třiaadvacetiletý Fin Pentti Kokkonen. Na druhém uprostřed na nejvyšším stupni vítězů při druhém závodě v Garmisch-Partenkirchenu čs. reprezentant Josef Samek, vlevo Jugoslávec Bogdan Norčić, který obsadil druhé místo, vpravo třetí v tomto jednokolovém závodě Pentti Kokkonen. Na třetím obrázku nejlepší tři v 27. ročníku Intersportturné — zleva Švýcar Hansjörg Sumi (druhý), vítěz Pentti Kokkonen a Jochen Danneberg (NDR — třetí).





číslo 110

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ BŘEZEN 1979 ♦ Kčs 3,—

3



Světový pohár v ČSSR



K nejvýznamnějším mezinárodním událostem letošní lyžařské sezóny v ČSSR patřila Velká cena Demánovských jeskyň 4. a 5. února v Jasně. Obří slalom i slalom byly zařazeny do Světového poháru a soustředily na startu světovou sjezdařskou elitu. Na prvním obrázku Švýcar Peter Lüscher, který vede ve Světovém poháru. Ve slalomu byl sedmý, obří slalom nedokončil. Na druhém známý Ital Gustavo Thöni odpočívá před startem. Na třetím les lyží nejlepších značek a krásná přírodní scenérie.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

●
PŘÍPRAVY
ZOH 1980

●
PŘED
KONGRESEM FIS

●
ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

●
NA TITULNÍ STRÁNCE ŠVĚD INGE-
MAR STENMARK, KTERÝ NA LETOŠ-
NÍ VELKÉ CENĚ DEMANOVSKÝCH
JESKYŇ V JASNĚ, ZAŘAZENĚ DO
SVĚTOVÉHO POHÁRU, V OBRĚM SLA-
LOMU ZNOVU DOKÁZAL SVĚ PRVEN-
STVÍ V TĚTO DISCIPLINĚ. — NA
ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY NEDOČKA-
VÍ NEJLEPŠÍ ŽÁCI Z JEDNOTLIVÝCH
KRAJŮ PŘED STARTEM ZÁVODŮ
SPARTAKIÁDNÍHO POHÁRU TALEN-
TŮ V BĚHU V BEDŘICHOVĚ V JIZER-
SKÝCH HORÁCH

Lyžaři plní úkoly V. sjezdu ČSTV

Jedním z hlavních úkolů, stanovených V. sjezdem ČSTV pro všechny spor-
tovní svazy i odbory turistiky a ZRTV, je dále prohloubit zvýšenou péči o vý-
chovu mládeže. V Mezinárodním roce dítěte a roce 30. výročí založení Pionýr-
ské organizace SSM tento úkol ještě vystupuje do popředí. To si dobře uvě-
domují činovníci lyžařských oddílů, jakož i okresních a krajských svazů
a pomáhají k jeho úspěšnému plnění. Nejlépe se to projevilo při slavnostním
zahájení sportovních soutěží Československé spartakiády 1980 13. února v Li-
berci, na které navazoval první Spartakiádní pohár talentů v lyžování.

Dvoudenní boje žákovských krajských reprezentačních družstev v klasic-
kých disciplínách na běžeckých tratích v Bedřichově v Jizerských horách
a na můstku s normovým bodem 40 m na Ještědu byly velmi zajímavé a při-
nesly hodnotné výkony lyžařské mládeže. Potěšitelnou je především skuteč-
nost, že se při nich projevila zlepšená práce sportovních tříd lyžování a tré-
ninkových středisek mládeže zásluhou fundovaných a obětavých trenérů. Po-
tvrдила to i bývalá čs. reprezentantka Eva Paulusová, která nyní s úspěchem
působí jako trenérka mládeže na ZDŠ v Jilemnicích a několik žáků této školy
si dobře vedlo v běžeckých disciplínách Spartakiádního poháru talentů. Stří-
brné medaile vybojovali Hana Štočková a Robert Kuřík a přispěli také k vítěz-
ství štafet Východočeského kraje.

„Po delší době to byla soutěž krajských družstev, děti si uvědomovaly, že
reprezentují kraj, vážily si toho a bojovaly ze všech sil o nejlepší umístění,“
řekla E. Paulusová. „Spartakiádní pohár jako kolektivní soutěž žactva kraj-
ských výběrů má velké morální hodnoty. Potvrдила, že nejen v krkonošské
oblasti, ale i dříve málo lyžařsky známých místech vyrůstají talentovaní zá-
vodníci a závodnice. Svědčí o tom vítězství Petra Šimka z České Třebové
a Pavlína Hýskové z Nejdku. Potvrzuje to nejlépe, že mládež má dnes daleko
lepší podmínky pro sportovní činnost a zvyšování výkonnosti úrovně, než
jsme měli my. Také vybavení výzbrojí a výstrojí se nedá srovnat s dřívějším.
Spartakiádní soutěž také potvrdila, že bývalí dobří závodníci se věnují vý-
chově mládeže jako trenéři a uplatňují své bohaté zkušenosti.

Liberečtí organizátoři tratě vzorně připravili, zajistili pro mládež dobré
ubytování i stravování a přičinili se tak o zdar závodů. Zvláště si cením toho,
že při závodech mládeže pomáhali bývalí naši reprezentanti, jako Motejlek,
Kubica, F. Zeman, Kutheil, Matouš a další.“

V soutěži krajů ve Spartakiádním poháru s převahou zvítězil Východočeský
kraj s 806 body a velkým náskokem před Severočeským 515 a Severomorav-
ským s 364 body. Čtvrté místo obsadili mladí lyžaři Východoslovenského kraje
s 348 body. Žáci a žákyně Východočeského kraje vybojovali po čtyřech zlatých
a stříbrných a jednu bronzovou medaili. V jejich výpravě byla velká radost
po skončení soutěže a při slavnostním rozdělení diplomů a medailí.

Odpovědný trenér pro běh na Spartakiádním poháru Karel Štoček po skon-
čení závodů prohlásil: „Východočeši zaslouženě zvítězili v krajské soutěži
žactva. Mají výhodu, že v jejich kraji je řada lyžařských středisek, především
v Jilemnicích, Harrachově, Vrchlabí a dalších místech. V Severočeském kraji je
mládež soustředěna především v Liberci a Jablonci. Příjemně překvapila Hýs-
ková z TSM Karlovy Vary. Cením si zejména toho, že tentokrát se o závodech
žactva hodně psalo v denním tisku, byly záběry v Čs. televizi, hovořilo se
o nich v Čs. rozhlase. Mládež měla dobře upravené tratě a můstek, jako tomu
je u významných závodů dospělých, pomáhali naši přední trenéři a bývalí
reprezentanti. Tak by to mělo být při závodech mládeže vždycky.“

Měli jsme příležitost hovořit také s našimi lyžařskými talenty a jejich zpov-
ědi byly velmi zajímavé. Trináctiletý vítěz běhu chlapců na 4 km Petr Šimek
z Lokomotivy Česká Třebová prohlásil, že jeho vzorem je čs. reprezentant
Jiří Beran. Je jistě dobře, že v našem lyžování máme takové vzory. O tom, že
příprava i těchto mladých závodníků je náročná, svědčí nejlépe skutečnost, že
v přípravě na závodní období naběhal na lyžích 600 km. Vítěz závodu sdru-
ženého Tomáš Ploc z Jiskry Harrachov má výhodu, že o jeho běžecký trénink
pečuje otec, bývalý čs. reprezentant v biatlonu. Skokanskou přípravu pak ve-
dou Karel Farský a Jiří Rázl. I ostatní mladí závodníci a závodnice si pochva-
lovali péči a starost svých trenérů.

Spartakiádní pohár talentů byl jen jednou z pestré série závodů, příprave-
ných pro mládež. Jiskra Harrachov na počest Mezinárodního roku dítěte uspo-
řádala první únorovou neděli žákovský přebor ČSR ve skoku. Ve dnech 8.—11.
února se konal v Závažné Porubě v lyžařském areálu na Opalisku přebor
ČSSR žactva ve sjezdových disciplínách. Všechny tyto závody potvrdily, že
lyžaři pokračují v úspěšné cestě při výchově mládeže.

JAROSLAV TROUSIL

Lyžařství

Ročník 65

Číslo 3

Vydává Československý svaz tělesné vý-
chovy 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. Eidlps, PhDr. F. Chovanec, J. Kot-
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, Klimentská ulice 1. Telefon
číslo 665 51. Redakční uzávěrka: k 1.
dni předcházejícího měsíce. Vychází jed-
nou za měsíc. Vytiskla Stráž, tiskařské
závody, 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,
Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto
čísla byla 1. února 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Světový pohár
podruhé v Československu

Stenmark středem pozornosti

Sjezdové opojení zachvátilo Demänovskou dolinu a vyvrhlo na závodních tratích číslo 1 a 7 v Jasné. Slalomářská elita předvedla své umění v šestém závodě obřího slalomu a sedmém slalomu Světového poháru 1979. Tisíce příznivců rychlých lyží bouřlivě reagovaly na jízdy Stenmarka, Križaje, Zemana i Sochora.

I na našem sněhu dokázal Švéd Stenmark, že v obřím slalomu nemá rovnocenného soupeře. Nejenže vyhrál šestý závod ze šesti, ale zvítězil v něm s rekordním odstupem od druhého Križaje 4,06 sekundy. Do té doby měl „rekord“ z Courchevelu 3,5 sekundy před Lüscherem. Vedoucí jezdec Světového poháru Švýcar Lüscher měl sto metrů před cílem druhého kola kolizi a závod nedokončil. V první desítce ho však dokončili dva Jugoslávci. Za druhým Bojanem Križajem dojel sedmý Boris Strel, který poprvé bodoval ve Světovém poháru a přispěl k největšímu úspěchu jugoslávského sjezdového lyžování. Příznivci „plavých“ se také nechali slyšet. A Bojan Križaj: „Na tomto sněhu byl Stenmark favoritem. Jsem šťastný, je to můj nejlepší výsledek ve Světovém poháru. Cením si hlavně toho, že se v průběhu sezóny zlepšuji v obřím slalomu, ale troufám si i na slalom. Těší mne, že v Československu je hodně příznivců lyžování, tolik jich snad nikde v Alpách nebylo. Po celé trati mne povzbuzovali.“

V tomto závodě si v individuálním hodnocení hodně pomohli Rakušan Örtner, Švýcar Lúthy a majitel licence B Heini Hemmi. Stínem slunečné neděle byl pád a zranění obličeje a ledviny v prvním kole druhého Jägera z Rakouska, který zůstal v péči nemocnice v Liptovském Mikuláši.

„Nejtěžší bylo, že se střídal snůh. Nahoře to bylo zmrzlé, dole těžký snůh. Je to směla byt tak blízko desítky, ale to jsem skoro pořádk. Co se však dá dělat, když se to člověk dozví až v cíli.“ S pokrčenými rameny a stínem lítosti se však Bohumíru Zemanovi přece jen prodral do tváře úsměv. Jel však velmi dobře až na několik drobných chybiček ve střední části tratě. „Tolik lidí jsem letos na Světovém poháru ještě neviděl a pokud by se to zdálo přehnané, tak takové povzbuzování určitě ještě nebylo.“ K tomu lze připojit, že chvála Ingemara Stenmarka a dalších hvězd sjezdového lyžování na úpravu tratí nebyla jen zdvořilým komplimentem. S mírnou nadsázkou lze tvrdit, že všude v Alpách už dvacátý závodník ne-



Čs. reprezentant Bohumír Zeman při obřím slalomu Světového poháru v Jasné, v němž obsadil jedenácté místo

jel na sněhu. V Nízkých Tatrách však skoky Lúthyho se startovním číslem 34, Strela s číslem 28 nebo Orlainskyho s číslem 49 ve slalomu do první desítky, dokazovaly pravý opak.

Není divu, že právě proto byl slalom očekáván s velkým napětím. Stále ještě bylo mnoho ve hře. Vedoucí jezdec slalomu Neureuther pro zranění kolena z Ga-Pa nenastoupil, a tak se tipovalo na Stenmarka, Paula Frommelta nebo Lüschera. Tip na Ingemara by málem vyšel, kdyby... Do druhého kola nastupoval Stenmark z druhé pozice za Philem Mahrem a jel skvěle. Vítr se sněhem utichly, jako by tušily bouři. Ta vypukla v okamžiku, kdy se na horizontu svahu Švéd objevil. K deseti bodům do celkového hodnocení Světového poháru mu chybělo pár desítek metrů. Zachytil však rukou o tyčku a rázem se změnil v loutku zmítanou odstředivými silami. Jeho lyže se však, snad instinktem jezdce, stále točily mezi brankami, Ingemar se jistě dokázal postavit a dojet do cíle. Třetí místo však přijal s obličejem v dlaních. Deset bodů bylo pryč, útlachou zůstalo jen předstížení Neureuthera ve slalomu. Phil Mahre už šanci nepustil. Jako vítěz byl plný optimismu: „Nebylo to těžké, ani počasí mi nevadilo. Spíš naopak. Forma mi přišla později, ale před závody doma, ve Spojených státech, právě včas. V Kitzbühelu jsem byl třetí, v Ga-Pa druhý. Cítil jsem, jak mi stoupá sebevědomí. To člověk v boji proti Stenmarkovi nutně potřebuje,“ řekl v cíli na improvizované tiskovce. Poněkud stranou zůstal talent z Itálie Leonardo David: „Jsem nadmíru spokojený, i když mi pomohl Stenmarkův kiks. Vždy jsem míval lepší první kolo. Dnes poprvé jsem zajel i druhé. Jezdím Světový pohár první rok a je to pro mne stejný úspěch jako třetí místo v obřím slalomu v Schladmingu. Já se v tom obřím necítím tak dobře.“

Z našich dokončil slalom jen Sochor, mladí Kolář, Vach, Pacák, Schimmer i jezdec č. 1 Zeman ne-

uspěli, ale takových bylo třiatřicet včetně Heideggera, Stocka, Thöniho, Križaje a Örtnera. To však nezastírá skutečnost, že naši na domácí trati příležitost měli. Nejvíce si polepšil Phil Mahre, který se na Slovensku dostal na čtvrté místo Světového poháru, Lüscher přidal další bod. Velikou kritiku rakouských lyžařů snad utišil ještě ne 17letý Orlainsky, dvojnásobný juniorský mistr Evropy, který dojel tři setiny za Stenmarkem.

Výsledky — **Jasná 4. února — obří slalom:** 1. Stenmark (Šv.) 2:53,47 [1:27,74 a 1:25,73], 2. Križaj (Jug.) 2:57,53 [1:28,90 a 1:28,63], 3. H. Hemmi (Švýc.) 2:57,68 [1:29,37 a 1:28,31], 4. Örtner (Rak.) 2:57,74 [1:29,19 a 1:28,55], 5. Lúthy (Švýc.) 2:57,90 [1:29,63 a 1:28,27], 6. David (It.) 2:58,27 [1:29,15 a 1:29,12], 7. Strel (Jug.) 2:58,39 [1:29,53 a 1:28,86], 8. Heidegger 2:59,20 [1:29,44 a 1:29,76], 9. Stock (oba Rak.) 2:59,42 [1:30,02 a 1:29,40], 10. Gros (It.) 2:59,64 [1:30,15 a 1:29,49], 12. Zeman 3:00,32 [1:30,17 a 1:30,15], 31. Sochor 3:04,75 [1:33,12 a 1:31,63], 37. Kolář 3:09,44 [1:35,94 a 1:33,50], 39. Schimmer 3:09,51 [1:34,25 a 1:35,26], nedokončil Pacák [2. kolo], diskvalifikován Loska [2. kolo]. Startovalo 62 závodníků, dokončilo 41, kromě Losky diskvalifikován Popangelov (Bul.) a Žirov (SSSR). Výškový rozdíl obou kol 400 m, v prvním 58 branek, ve druhém 61 branek.

Jasná 5. února — slalom: 1. P. Mahre (USA) 103,03 [53,74 a 49,29], 2. David (It.) 103,81 [54,87 a 48,94], 3. Stenmark (Šv.) 104,65 [54,51 a 50,14], 4. Orlainsky (Rak.) 104,68 [55,48 a 49,20], 5. Steiner (Rak.) 104,86 [55,52 a 49,34], 6. S. Mahre (USA) 104,90 [54,77 a 50,13], 7. Lüscher (Šv.) 104,92 [55,30 a 49,62], 8. Popangelov (Bul.) 105,01 [55,78 a 49,23], 9. Mally (It.) 105,30 [55,25 a 50,05], 10. Gruber (Rak.) 105,51 [55,65 a 49,86], 23. Sochor 108,27 [57,20 a 51,07]. Nedokončili Schimmer, Kolář, Vach, Pacák [všichni 1. kolo] a Zeman [2. kolo]. Startovalo 61 závodníků, dokončilo 28, výškový rozdíl obou kol 180 m, v prvním kole 74 branek, ve druhém 66 branek.

RUDOLF MAREK

Světový pohár sjezdařů před závěrem

Phil Mahre útočí na vedoucího Lüschera. — V soutěži žen soubor Moserové s Wenzelovou.

Po skončení evropské části Světového poháru ve sjezdových disciplínách jsou v čele Švýcar Peter Lüscher a pětinašobná vítězka této trofeje Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová. Jejich vážnými soupeři v boji o prvenství jsou Američan Phil Mahre a obhájkyňe křišťálového globusu Hanni Wenzelová z Lichtenštejnska. Závěrečné závody v USA, Kanadě a Japonsku teprve rozhodnou zajímavý soubor i o pořadí na dalších místech.

Ingemar Stenmark v únorových závěrečných závodech ve švédském Are na domácí půdě znovu dokázal, že patří k nejvýraznějším postavám světového sjezdového lyžování. Vyhrál přesvědčivě obří slalom i slalom. Nový způsob bodování SP je však výhodnější pro závodníky, kteří jezdí kombinace. A tak se znovu vyskytly hlasy, že Stenmark naznačil, že v příští sezóně bude přece jen absolvovat také sjezdy, což ještě nedávno tvrdě odmítal. Při současném hodnocení a absolvování pouze slalomů a obřích slalomů může získat maximální počet 150 bodů, které na Evianskou trofej nestačí. V celkové klasifikaci mužů ve Světovém poháru po únorových závodech vede Lüscher se 181 b. před Phil Mahrem 155. Stenmark se 149 body je třetí následován Wenzelou (Lichtenštejnsko) 124, Italem Grosem 105, Rakušanem Stockem 104, Italem Davidem 85, Jugoslávцем Križajem 75, Švýcarem Müllerem 66 a Neureuthe-rem (NSR) s 65 body.

V únorové části SP mužů z čs. reprezentantů dosáhl nejlepšího umístění Bohumír Zeman ve slalomu v Are, kde byl jedenáctý a dvanácté místo obsadil v obřím slalomu v Jasně na Velké ceně Demánovských jeskyň. Phil Mahre, který v závěru sezóny projevuje stoupající formu, zaútočí na vedoucí pozici Švýcara Lüschera. Chtěl by vyhrát oba zbývající sjezdy a obří slalomy. Ve slalomu po devíti závodech je v čele Stenmark se 109 body před Philem Mahrem 107 a Bulharem Popangelovem 85 b. V obřím slalomu po sedmi závodech vede Stenmark se 125 b. před Lüscherem 82, Švýcarem H. Hemmim a Jugosláv-cem Križajem oba 56 b. Ze sjezdařů po sedmi závodech je v čele Švýcar Müller s 89 b. před Rakušanem Wirns-bergerem 66 a svým krajanem Bürg-lerem s 58 body.

Nejvšestrannější lyžařka Annemarie Moserová-Prölllová (Rakousko) má po únorových závodech na Hanni Wenzelovou (Lichtenštejnsko) náskok jen osmi bodů. Pořádí na vedoucích místech Světového poháru po dvaceti závodech: 1. Moserová 211, 2. Wenzelová 203, 3. I. Eppleová (NSR) 150, 4. Nadigová (Švýcarsko) 125, 5. Nelsonová (USA) 115, 6. Kinshoferová (NSR) 110, 7. Sacklová (Rakousko) 105, 8. Serratová (Francie) 91, 9. Giordaniová (Itálie) 85, 10. Pelenová (Francie) 77 b. Potěšitelné jsou dobré výsledky čs. reprezentantek, zejména páté místo Jany Šoltýsové ve sjezdu v Pfronten a osmé Charvátové ve slalomu v tomto západoněmeckém lyžařském středisku. Šoltýsová vybojovala ve Světovém poháru již 44 bodů.

Ve sjezdu po šesti závodech vede Moserová se 125 b. před I. Eppleovou 78 a Nadigovou 73 b. Šoltýsová je de-

vátá s 38 b. V obřím slalomu po čtyřech závodech je v čele Kinshoferová se 75 b. před Wenzelovou 71 a Nadigovou 50 b., ve slalomu po osmi závodech je první Sacklová se 103 b. před Giordaniovou 76 a Italkou Quariovou s 69 b.

Pohár národů po padesáti závodech mužů i žen: 1. Rakousko 1274, 2. Švýcarsko 925, 3. Itálie 800, 4. NSR 658, 5. USA 504, 6. Lichtenštejnsko 398, 7. Francie 309, 8. Švédsko 220, 9. Kanada 125, 10. Jugoslávie 117 b.

Přinášíme přehled únorových závodů Světového poháru:

MUŽI

Sjezd 1. února ve Villars (délka tratě 3180 m, výškový rozdíl 770 m): 1. Müller (Švýcarsko) 1:45:97, 2. Stock 1:46:19, 3. Grissmann (oba Rakousko) 1:46:20, 4. Bürgler (Švýcarsko) 1:46:69, 5. Schmalzi 1:46:85, 6. Cozzio (oba Itálie) 1:46:94, 7. Räber 1:47:04, 8. Roux 1:47:06, 9. Fretz (všichni Švýcarsko) 1:47:10, 10. Cancian (Itálie) 1:47:13 min.

Slalom 7. února v Oslo: 1. David (Itálie) 89,15 (47,01 a 42,14), 2. Stenmark (Švédsko) 89,22 (47,34 a 41,88), 3. P. Mahre (USA) 89,31 (47,01 a 42,30), 4. Gruber (Rakousko) 90,12 (47,42 a 42,70), 5. Gros (Itálie) 90,26 (47,55 a 42,71), 6. Orlansky (Rakousko) 90,40 (47,47 a 42,93), 7. Popangelov (Bulharsko) 90,58, 8. G. Thöni (Itálie) 90,81, 9. Ortner (Rakousko) 90,85, 10. Kuralt (Jugoslávie) 91,11 sek. — **30. Sochor 94,47.**

Obří slalom 10. února v Are (délka tratě 1250 m, výškový rozdíl 350 m, v obou kolech 50 branek): 1. Stenmark 2:25,09 (1:08,87 a 1:16,22), 2. P. Mahre 2:27,17 (1:09,01 a 1:18,16), 3. Lüthy (Švýcarsko) 2:27,18 (1:09,77 a 1:17,41), 4. Stock 2:27,56 (1:09,50 a 1:18,06), 5. H. Hemmi 2:27,72 (1:09,38 a 1:18,34), 6. Rhyner (oba Švýcarsko) 2:27,88 (1:09,74 a 1:18,14, 7. Enn (Rakousko) 2:27,90 (1:09,40 a 1:18,50) a David 2:27,90 (1:09,90 a 1:18,00), 9. Lüscher (Švýcarsko) 2:28,18 (1:10,20 a 1:17,98), 10. Heidegger (Rakousko) 2:28,38 (1:09,94 a 1:18,44).

Slalom 11. února v Are (výškový rozdíl 160 m, v prvním kole 76, ve druhém 67 branek): 1. Stenmark 95,77 (45,46 a 50,31), 2. P. Mahre 96,67 (46,03 a 50,64), 3. G. Thöni 96,78 (46,44 a 50,34), 4. S. Mahre (USA) 97,12 (46,03 a 51,09), 5. Orlansky 97,37 (46,66 a 50,71), 6. Popangelov 97,48 (46,24 a 51,24), 7. Gros 97,57 8. Jakobsson (Švédsko) 98,02, 9. Strein (Rakousko) 98,21, 10. Enn 98,25. — **11. Zeman 98,26 (47,20 a 51,06).**

ŽENY

Sjezd 3. února v Pfronten (délka tratě 2000 m, výškový rozdíl 540 m): 1. Nelsonová (USA) 1:18,22, 2. Attiaová (Francie) 1:18,64, 3. I. Eppleová 1:18,65, 4. Baderová (obě NSR) 1:19,28, **5. Šoltýsová 1:19,30**, 6. Bischofsbergerová (Švýcarsko) 1:19,55, 7. C. Prölllová (Rakousko) 1:20,09, 8. Zurbriggenová 1:20,17, 9. Nadigová



Nejúspěšnější závodnice v obřím slalomu Světového poháru v Berchtesgaden. Zleva Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová (třetí), vítězka Christa Kinshoferová (NSR) a její krajanka Irene Eppleová (druhá)

(obě Švýcarsko) 1:20,18, 10. Flandersová (USA) 1:20,19 min. Moserová-Prölllová závod nedokončila.

Slalom 4. února v Pfronten (délka tratě 505 m, výškový rozdíl 165 m, v prvním kole 54, ve druhém 51 branek): 1. Wenzelová (Lichtenštejnsko) 97,49 (49,07 a 48,42), 2. Serratová (Francie) 97,58 (48,95 a 48,63), 3. Sacklová 97,89 (48,93 a 48,96), 4. Sölknerová (obě Rakousko) 98,61 (48,79 a 49,82), 5. Behrová (NSR) 98,86 (49,21 a 49,65) a Ziniová (Itálie) 98,86 (49,69 a 49,17), 7. Kasererová (Rakousko) 98,97, 8. Charvátová 99,07 (49,98 a 49,09), 9. Quariová (Itálie) 99,14, 10. Hessová (Švýcarsko) 99,29 sek.

Kombinace 3. a 4. února v Pfronten: 1. Wenzelová 13,00, 2. I. Eppleová 15,07, 3. Nelsonová 17,99, 4. Serratová 19,11, 5. Fisherová (USA) 33,37, 6. Glurová (Švýcarsko) 33,66, 7. Lioucheová (Francie) 35,60, 8. Konzettová (Švýcarsko) 36,74, 9. Zechmeisterová (NSR) 44,21, 10. Nansozová (Švýcarsko) 44,70 b.

Obří slalom 6. února v Berchtesgaden (délka tratě 1010 m s výškovým rozdílem 302 m): 1. Kinshoferová (NSR) 2:10,76 (1:04,57 a 1:06,19), 2. I. Eppleová 2:12,39 (1:05,70 a 1:06,69), 3. Moserová-Prölllová (Rakousko) 2:12,55 (1:05,51 a 1:07,04), 4. Sacklová 2:13,73 (1:06,64 a 1:07,09), 5. Pelenová (Francie) 2:13,82 (1:05,88 a 1:06,94), 6. Wenzelová 2:14,32, 7. Ziniová a Nadigová obě 2:14,98, 9. Weislerová (NSR) 2:15,00, 10. Kasererová 2:15,18. **16. Vlčková 2:16,25 min.**

Slalom 8. února v Mariboru: 1. Wenzelová 92,71 (44,61 a 48,10), 2. Kinshoferová 93,52 (45,66 a 47,86), 3. Quariová 93,82 (45,85 a 47,97), 4. Sacklová 93,97 (45,26 a 48,71), 5. Mösenlechnerová (NSR) 94,00 (46,02 a 47,98), 6. Gattaová (Itálie) 94,25 (46,13 a 48,12), 7. Sölknerová 94,49, 8. Macchiová (Itálie) 94,63, 9. Hessová (Švýcarsko) 94,73, 10. Sirchová (NSR) 95,39. — **20. Zemanová 97,00**, Charvátová a Vlčková závod nedokončily.

Sovětské běžkyně bez konkurence

Ve Světovém poháru běžců Švéd Sven Aake Lundbäck po únorových závodech bodově dostihl vedoucího Nora Oddvara Braa. Zvítězil ve třicítce ve Falunu a byl sedmý na 15 km v Zakopaném, kde bodovali také čtyři čs. reprezentanti. Jarý byl devátý, Šimon jedenáctý, Švub sedmáctý a Beran osmnáctý. Ve Falunu čs. běžci nestartovali.

V soutěži žen je Světový pohár ve znamení úspěchů sovětských běžkyň. Zatím zvítězily ve všech závodech, v nichž startovaly. Nestárnoucí Galina Kulakovová vyhrála desítku v Kavgolovu a první dvacítku ve Falunu, Smetaninová byla první v běžích na 10 km v Klingenthalu a Le Brassus. Několikrát zasáhly do bojů na bodovacích místech čs. lyžařky. Nejúspěšnější je zatím Gabriela Svobodová — v celkovém pořadí na desátém místě. Květa Jeriová je před březnovými závěrečnými závody čtrnáctá. Přitom je důležité, že z každé země se budou hodnotit jen čtyři nejlepší závodnice, takže při zatímním bodování šesti sovětských reprezentantek v první desítku, je jejich pořadí ještě o dvě místa lepší.

MUŽI

15 km 16. února v Zakopaném: 1. Capitanio [Itálie] 43:44,08, 2. Zavilov 43:45,29, 3. Lukjanov 43:47,65, 4. Bakijev (všichni SSSR) 44:00,28, 5. Pierrat [Francie] 44:16,70, 6. Lebanov [Bulharsko] 44:23,11, 7. Lundbäck (Švédsko) 44:24,67, 8. Vachrušev [SSSR] 44:27,30, 9. Jarý (ČSSR) 44:35,81, 10. Kreuzer (Švýcarsko) 44:36,34, 11. Šimon (ČSSR) 44:39,28, 12. De Zolt [Itálie] 44:42,99, 13. Eriksen [Norsko] 44:44,76, 14. Baržanov [Bulharsko] 44:47,80, 15. Ivanov [SSSR] 44:51,25, 16. Isometsa [Finsko] 44:57,29, 17. Švub 44:57,37, 18. Beran (oba ČSSR) 44:57,65, 19. Egger (Švýcarsko) 45:03,21, 20. Gullen [Norsko] 45:06,46. — 35. Staroň 45:41,48, 36. Hnych 45:44,34, 38. Žahourek 45:56,24.

30. km 24. února ve Falunu: 1. Lundbäck 1:31:53, 2. Zimjatov [SSSR] 1:32:42, 3. Sollí [Norsko] 1:32:53, 4. Lebanov 1:33:59, 5. Braa [Norsko] 1:34:02, 6. Ivanov 1:34:09, 7. Gullen 1:34:21, 8. Hauser [Švýcarsko] 1:34:37, 9. Koivisto [Finsko] 1:34:47, 10. Jaeder (Švédsko) 1:34:53, 11. Eriksen 1:35:03, 12. Bakken [Norsko] 1:35:24, 13. Baržanov 1:35:25, 14. Capitanio 1:35:34, 15. Kohlberg (Švédsko)

1:35:39, 16. Koch [USA] 1:35:43, 17. Renggli (Švýcarsko) 1:35:46.

Pořadí ve Světovém poháru mužů po únorových závodech: 1. Braa a Lundbäck po 85 b., 3. Eriksen 78, 4. Lebanov 61, 5. Capitanio 59, 6. Aunli [Norsko] 56, 7. De Zolt 55, 8. Wassberg (Švédsko) 51, 9. Gullen 50, 10. Pierrat 45, 11. Bakken 40, 12. Bakijev 39, 13. Běljajev [SSSR] a Luszczyk [Polsko] oba 17, 15. Lukjanov a Ročev [SSSR] oba 34 b.

ŽENY

10 km 6. ledna v Kavgolovu: 1. Kulakovová 32:16,11 min., 2. Ročevová 32:23,03, 3. Amosovová 32:28,16, 4. Smetaninová 32:45,88, 5. Peršinová 32:52,76, 6. Ljadovová 32:54,52, 7. Andrejevová (všechny SSSR) 33:05,55, 8. Myrmálová [Norsko] 33:19,42, 9. Šamakovová 33:22,01, 10. Baldyčevová 33:23,80, 11. Chvorovová 33:23,91, 12. Rybakovová (všechny SSSR) 33:30,35. — 33. Svobodová 34:31,31, 48. Jeriová 35:05,33, 58. Palečková 35:51,50.

10 km 12. ledna v Klingenthalu: 1. Smetaninová 35:13,81, 2. Baldyčevová 36:49,52, 3. Amosovová 36:50,07, 4. Kulakovová 37:12,59, 5. Büchnerová 37:19,61, 6. Petzoldová (obě NDR) 37:23,37, 7. Svobodová 37:26,72, 8. Ročevová 38:03,10, 9. Ljadovová 37:59,47, 10. Běová [Norsko] 38:03,10, 11. Pasiárová 38:03,98, 12. Hesseová-Schmidtová [NDR] 38:06,09, 13. Owenová-Spencerová [USA] 38:09,65, 14. Jeriová 38:14,44, 15. Meinelová [NDR] 38:18,74.

10 km 20. ledna v Le Brassus: 1. Smetaninová 34:10,4, 2. Amosovová 34:15,4, 3. Kulakovová 34:22,1, 4. Myrmálová 34:45,3, 5. Ročevová 34:49,7, 6. Ljadovová 35:03,8, 7. Petzoldová 35:12,1, 8. Gaudelová 35:13,5, 9. Meinelová 35:14,5, 10. Johannessenová 35:32,3, 11. Jenssenová (obě Norsko) 35:32,9, 12. Svobodová 35:34,3, 13. Rönningová [Norsko] 35:39,7, 14. Büchnerová 35:42,8, 15. Owenová-Spencerová 35:54,0, 16. Běová 36:05,5, 17. Pasiárová 36:08,2, 18. Jeriová 36:08,9, 19. Hesseová-Schmidtová 36:18,5, 20. Gúritzová [NSR] 36:35,6.

20 km 25. února ve Falunu: 1. Kulakovová 1:02,42, 2. Smetaninová 1:03:37, 3.

Amosovová 1:04:04, 4. Ročevová 1:04:08, 5. Chvorovová 1:04:18, 6. Baldyčevová 1:04:46, 7. Hesseová-Schmidtová 1:05:07, 8. Ljadovová 1:05:41, 9. Carlzonová-Lundbäcková (Švédsko) 1:06:17, 10. Jeriová 1:06:23, 11. Johannssonová (Švédsko) 1:06:28, 12. Palečková 1:06:38, 13. Jurasonová (SSSR) 1:06:50, 14. Petzoldová 1:07:02, 15. Büchnerová 1:07:07, 16. Pelkelová [Norsko] 1:07:11, 17. Šamakovová 1:07:32, 18. Owenová-Spencerová 1:07:47, 19. Sikovová (SSSR) 1:08:06, 20. Jenssenová 1:08:79 hod.

Pořadí ve Světovém poháru běžkyň po šesti závodech: 1. Smetaninová 117, 2. Kulakovová 98, 3. Amosovová 98, 4. Ročevová 85, 5. Myrmálová 68, 6. Owenová-Spencerová 57, 7. Ljadovová 55, 8. Baldyčevová 48, 9. Petzoldová 36, 10. Svobodová 33, 11. Johannssonová 32, 12. Běová a Büchnerová obě 29, 14. Jeriová, Chvorovová a Carlzonová-Lundbäcková všechny 26, 17. Hesseová-Schmidtová 25, 18. Rönningová 24, 19. Johannessenová 23, 20. Kvelllová [Norsko] a Bancroftová (USA) obě 19 b.

Pohár přátelství

Jubilejní 15. ročník Turné přátelství ve skocích na lyžích se konal na polských můstcích ve Szczyrku a Wisle. V soutěži družstev mužů zvítězil první tým NDR s 1396,0 b. před druhým celkem NDR 1341,7, ČSSR 1327,4 a prvním mužstvem Polska 1303,0 b. V soutěži juniorů bylo pořadí: 1. NDR I. 1203,1 b., 2. NDR II. 1168,7, 3. ČSSR 1060,5 b.

V soutěži jednotlivců vybojoval prvenství Zitzmann 478,8 před Busem 470,7 a Hillem (všichni NDR) 459,1. Čtvrtý byl Felix s 453,2 před Weisspflugem (NDR) 445,3 a Tanczosem 444,6. Ve Szczyrku zvítězil Zitzmann 234,4 [86,5 a 75], Tanczos byl čtvrtý a Felix pátý, ve Wisle zopakoval svůj úspěch Zitzmann 244,4 [96 a 95,5], Felix obsadil páté, Tanczos osmé místo.

Lüscher: Stenmark to je pojem...

Světový pohár v Nízkých Tatrách nás seznámil s novými tvářemi lyžařské špičky. Jednou z nich byl i Švýcar Peter Lüscher. I když v jasné nížce neoslánil, budil jako vedoucí jezdec Světového poháru přinejmenším zvědavost. Připomeňme si, že pokud dojel obří slalom, skončil vždy druhý za Ingemarem Stenmarkem a ve slalomech včetně jasné vyhrál v Garmischi, druhý byl v Madonne di Campiglio a osmý v Crans Montaně. Ve sjezdu se nejlépe umístil osmnáctý v Kitzbühlu.

Jaké jste měl cíle před sezónou?

Chtěl jsem jezdit dobře a mít výsledky. Jsem moc spokojen, že to nakonec dopadlo takhle.

Jel jste jako vedoucí jezdec Světového poháru s klidem?

Ne, to vůbec ne.

Jaký máte názor na letošní hodnocení Světového poháru?

Pro mne je to dobré, je více možností získat body.

V kterém horském středisku neraději jezdíte?

V Evropě v žádném, jinak ve Spojených státech téměř všude.

Proč?

Líbí se mi tam to prostředí, kolorit tamních závodů.

Pokolikáté jste v Československu?

Potřetí. Jel jsem u vás na mistrovství Evropy juniorů, na Evropském poháru a nyní na Světovém poháru.

Jste juniorským mistrem Evropy, ale na vodních lyžích. Proč jste dal přednost sněhu?

Původně jsem dělal obojí lyžování. Pokud jsem chtěl dělat něco opravdu dobře, musel jsem se rozhodnout jenom pro jedno.

Jaké největší pocty může dosáhnout sjezdář?

Získat olympijskou medaili.

Nejvíce si ceníte olympijské medaile. Na co se budete před ZOH v Lake Placid připravovat?

Zaměřím se především na slalom a obří slalom.

A na závěr, co si myslíte o Stenmarkovi?

Je nejlepší.

To říkáte i když před ním vedete ve Světovém poháru?

To přece není důležité. Stenmark, to je pojem...

-rek-

Má sdružený závod perspektivu ?

Veškeré dění v závodním lyžařském sportu je dnes určováno specialisty. To platí jak pro sjezdový sport, tak pro klasické disciplíny. Na MS 78 v Garmisch-Partenkirchenu bylo ve sjezdové kombinaci hodnoceno jen 13 závodníků a v Lahti na MS 78 startovalo v klasické kombinaci (závodě sdruženém) 31 závodníků ve srovnání se 43 lyžaři na ZOH 76 v Seefeldu. Odborníci si kladou otázku — má sdružený závod v době, kdy triumfuje specializace, vůbec naději na přežití? Chceme se pokusit na tuto otázku najít odpověď.

Závod sdružený kráčí již několik let ve šlépějích alpské kombinace. Jeho sportovní význam citelně poklesl, závodníků na startu stále ubývá a zájem diváků klesl na minimum.

Hlavní a základní příčinou pro řídnoucí řady sdruženářů je nepochybně tréninková náročnost této disciplíny. Sdruženářský trénink vyžaduje tvrdé, fyzicky a psychicky odolné sportovce, odhodlané přijmout na dlouhou řadu let velmi objemnou tréninkovou zátěž. Vyžaduje vysoce talentované sportovce, kteří jsou ochotni se léta „mořit“ přípravou ve dvou diametrálně rozdílných disciplínách: ve skoku, v disciplíně mimořádně výbušné, vyžadující mnoho odvahy a dovedností a v běhu, s charakterem převážně silově-vytrvalostním. Trénink v tomto objemu je nejen časově náročný, ale pokud jde o vliv na pohybové ústrojí sportovce, dokonce rozporný.

Z pohledu závodníka je problém ještě komplikovanější. Lyžaři, podstupující náročnou sdruženářskou přípravu, závodí na MS a ZOH v jediném závodě. Jestli mu tento jediný závod „nevýjde“, pak jeho dvoleté úsilí bylo podstoupeno zbytečně. Jinak tomu je v ostatních disciplínách, kde má možnost se pokusit uspět v dalším závodě. Neudivuje proto, že sdruženáři se houfně stěhují do tábora specialistů.

Je přirozeně řada dalších okolností, odpovědných za současný neutěšený stav v klasické kombinaci. Z nich uveďme tu nejdůležitější. Po celá dlouhá léta nebylo v provádění závodů docíleno sebemenšího pokroku. Naopak, častokrát se závod v běhu předsouvá před závod ve skoku a koná se společně s běžci-specialisty; samostatný závod v běhu do kombinace z důvodů časových a finančních odpadá. I laik pochopí, že v takovém případě se sdružený závod odsouvá na vedlejší kolej.

Komise FIS pro sdružený závod vidí příčinu svízelné situace také v tom, že nejen závodníci, ale i svazy, zejména „sdruženářsky slabé“, projevují nedostatečný zájem o osudy kombinace a dostaví-li se neúspěchy, často lehkovážně likvidují svá sdruženářská družstva. Na MS 78 v Lahti startovali závodníci jen 12 svazů a z nich jen pět přihlásilo kompletní družstvo: Finsko, NDR, Norsko, NSR a SSSR. Tento trend trvá již několik let, odpadají „slabé“ svazy a tzv. „silné“ se stávají čím dále tím silnější. Silné svazy disponují nevelkými, ale vysoce výkonnými družstvy; odstup mezi silnými a ostatními svazy se stále více prohlubuje.

Zvláště bolestný je stupňující se nezáměr diváků. Je to pochopitelné a snad i zákonité. Závod, jehož průběh laik nemůže sledovat, přestává být zajímavým. Není-li divák zvláště dobrý počtář, aby si z časů zjištěných na

svých stopkách, mohl rychle vypočítat pořadí závodníků v probíhajícím závodě v běhu, pak ve sdruženém závodě naráží na další obtíže, neboť zde musí časy ještě převádět na body. A kdo jde rád na závod, na kterém sám bez velkých obtíží nemůže zjistit vítěze?

Federace a její odborná komise se problémy kolem sdruženého závodu intenzivně zabývá a už také mnoho učinila, aby kdysi tolik obdivovanou disciplínu naplnila novým životem. Nejdůležitější opatření komise lze shrnout takto:

VÍCE ZÁVODŮ PRO JUNIORY

Závody juniorů mají vytvářet základnu pro rozvoj sdruženého závodu. To se zčásti již podařilo. Kalendář FIS pro rok 1978—79 přinesl potěšitelné rozšíření možností pro závodění juniorů. Patří sem např. v této sezóně poprvé uskutečněný Mezinárodní týden sdruženého závodu (13. 3.—21. 3.) se třemi závody pořádanými v Norsku; v Trondheimu, v Mandalseidu/Sprova a v Mo Raně, navazující na Holmenkollen. Dále před rokem založený Pohár socialistických států (Polsko, NDR, ČSSR). Všechny tyto závody jsou vypisovány také pro kategorii juniorů.

I když v mnoha svazech bude účast juniorů na závodech v zahraničí narážet na finanční potíže, měla by být nejlepším juniorům-sdruženářům dána možnost získávat mezinárodní zkušenosti. To je v mnohých svazech patrně jediná cesta, jak dospět k renesanci sdruženého závodu z dob jeho slávy. Víme, že naši junioři si na letošním prvním velkém mezinárodním setkání sdruženářů v Schonachu počínali velmi dobře (4. Klimko, 8. Kumpošt, 10. Vojtkůvka; Klimko dosáhl v obou kolech nejdelších skoků).

ZÁVOD DRUŽSTEV

Komise usiluje o rozšíření programu MS a ZOH o závod družstev, aby kombinace na nejvýznamnějších soutěžích byla zastoupena po vzoru ostatních disciplín dvěma závody. Realizace této myšlenky není snadná, jak by se na první pohled zdálo.

GUNDERSENOVA METODA

Předseda komise FIS pro závod sdružený Nor Gunder Gundersen, nositel zlaté medaile ve sdruženém závodě z MS 1954 a bronzové medaile z MS 1958 se pokusil kombinaci přiblížit divákům. Vymyslel novou metodu vyhodnocování sdruženého závodu, nazvanou po něm Gundersenovou metodou (G. m.): startovní pořadí v běhu je dáno umístěním v závodě ve skoku a nikoli losem jako při prostém běhu. Časové odstupky pro start závodníků v běhu se určí propočtem bodových rozdílů ve skoku na časou

vou jednotku. Tato metoda ulehčuje přehled o průběhu závodu a lyžař, který první proběhne cílem, je vítězem sdruženého závodu. Helmuth Weinbruch (NSR), sekretář sdruženářské komise FIS, vypracoval již pro letošní sezónu pravidla pro používání G. m., z nichž vyjímáme:

- G. m. je experimentem a má být zkoušena na větších mezinárodních závodech mimo MS a ZOH po dobu dvou let;
- lze ji použít jen v závodech, je-li v rozpisu uvedeno, že vyhodnocení bude provedeno podle G. m. (počítá se sezónou 1979—80 musí tento údaj být uveden v kalendáři FIS);
- za špatných povětrnostních podmínek musí být závodníci den před závodem v běhu vylosováni jako dosud, klasickým způsobem po skupinách;
- 1 hod. před závodem v běhu rozhodne jury podle které metody bude závod v běhu startován.

Hovoří se o tzv. „povětrnostní klauzuli“, které má zabránit handicapu nejlepších skokanů při špatných povětrnostních podmínkách, zejména při nově napadlém sněhu. Jak známo, bývají „kombiňáci“ zpravidla v jedné disciplíně silní a v druhé slabší. Při generelním použití G. m. by se dobře mu skokanu a tedy normálně slabšímu běžci mohlo stát, že za svůj dobrý výsledek ve skoku by byl penalizován tím, že by vyjžděl stopu pro podstatně lepšího běžce nežli je on sám. Ale ani „povětrnostní klauzule“ v dnešní podobě se nezdá být ideálním řešením. To, co pro Němce nebo pro Švýcary jsou špatné povětrnostní podmínky, nemusí zdaleka ještě být špatné podmínky pro sovětského nebo norského závodníka. Zde bude zapotřebí naprosto přesné definice.

Vraťme se k úvodní otázce — má či nemá sdružený závod perspektivu? Odpověď není snadná a nemůže být ani jednoznačná. Víme, že jde o disciplínu s vysokou sportovní hodnotou, ale také s mimořádně velkou náročností. Nezáměr veřejnosti je sekundárního významu, i když jej nelze podceňovat.

Veškerá snaha federace pro oživení kombinace přinesla dosud jen dílčí výsledky. Hlavní příčina všech potíží sdruženého závodu spočívá v tom, že mladí závodníci ve věku 14—17 roků hromadně zanechávají sdruženého závodu a orientují se na tréninkově méně náročný a atraktivnější skok, případně běh. Dosažení úspěchu na jedné frontě je přirozeně méně pracné, nežli příprava ve dvou tak rozdílných disciplínách. To je problém, jehož řešení leží výhradně ve sféře činnosti národních svazů. Federace tu může pomoci jen podpůrně. Na národních lyžařských svazech tedy spočívá budoucí osud sdruženého závodu. Bez závodníků nelze závodit!

Potěšitelné je, že v ČSSR po sestupu z nejvyšších výšin v roce 1970, se zase blýská na lepší časy.

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV

BERAN A JERIOVÁ nejúspěšnější na mistrovství

Štafety Dukly Liberec vybojovaly všechny tři medaile ●
Novoměstští úspěšnými pořadateli

Jirí Beran (Dukla Liberec) na letošním mistrovství ČSSR v běžeckých disciplínách 1.—4. února v Novém Městě na Moravě zopakoval loňský úspěch svého oddílového druha Františka Šimona a vybojoval všechny čtyři mistrovské tituly. Možná, že měl trochu ulehčenou úlohu neúčasti obhájce mistrovského titulu v závodě na 15 km, neboť Šimon po třicítce odletěl na předolympijské závody v Lake Placidu. Porazil ho však nejdříve v Hančově memoriálu na 50 km v závěru loňského roku na Jizerce a potom v zahajovacím běhu na 30 km v Novém Městě.

Beran znovu prokázal, že patří k těm, kteří dovedou závodit za každých podmínek. Dvacetiosmiletý reprezentant svou skromností, tvrdým tréninkem a houževnatostí je vzorem pro naši mládež. Po virovém onemocnění při přípravě čs. reprezentačního družstva v rakouském Dachsteinu delší nucená přestávka znamenala u něho zvýšenou chuť k závodění. Potvrdil to vítězstvím v mistrovské padesátce na Jizerce, kde mu lékaři po vyšetření a tréninku povolili start. Před boji o tituly v Novém Městě na Moravě si zajel poslední lednovou neděli pro vavřínový věnec na Jizerskou padesátku.

Nejúspěšnější postavou mistrovských bojů žen byla dvaadvacetiletá Květa Jeriová (RH Jablonec nad Nisou), která do své sbírky úspěchů připojila tři zlaté medaile z letošního novoměstského běžeckého šampionátu. Konečně se jí podařilo zúročit to, co prokazovala v přípravě. „Mám radost z toho, že se mi tak úspěšně závodilo,“ prohlásila po skončení mistrovství. „Přála bych si, aby tomu tak bylo i ve Světovém poháru a dalších mezinárodních závodech.“

Pozoruhodným úspěchem se mohli pochlubit lyžaři Dukly Liberec ve štafetách. Jejich tři družstva si odvezla všechny medaile. Úspěšným finišmanem vítězných první štafety Dukly byl Beran. Třetímu družstvu vojáků, složenému z mladých závodníků, se podařilo zásluhou Votočka v posledním úseku předstihnout druhý tým liberecké Dukly a vybojovat stříbro.

Pořadatelé to neměli lehké při letošním vrtkavém zimním počasí. Po oblevě před závody situace nebyla růžová. Potom však napadlo trochu nového sněhu a dobrý průběh závodů prvního dne byl zachráněn. Nové chmury vyvstaly na čelech pořadatelů, ale i trenérů a závodníků, když v pátek večer začlo pršet. V noci však začlo mrznout a početný novoměstský „lopata-tým“ si pořádně zamakal, aby dobře připravil zledovatělou trať. Několik závodníků a závodnic se nevyhnulo pádům, byl jím postižen i Beran. Vzornou úpravu tratě však pochvalovali všichni závodníci i trenéři.

K příjemným překvapením mistrovství patřili Dušan Molec (Dukla Banská Bystrica) a Viera Leskovjanská (ČH Štrbské Pleso). Molec byl šestý na 15 km a sedmý na 30 km, Leskovjanská na 5 km obsadila čtvrté a na

10 km šesté místo. V přeboru juniorů Ladislav Švanda (Dukla Liberec) zvítězil na 15 km, Zdeněk Weiss (Elitex Jablonec) na 10 km, v soutěži juniorů oba tituly na 5 i 10 km vybojovala Zuzana Matoušová (VŠ Praha).

PREHLED VÝSLEDKŮ

Mistrovství mužů a přebor ČSSR juniorů na 15 km: 1. Beran 43:16,19, 2. Henych (oba D. Liberec) 44:26,29, 3. Žahourek (Chemie Praha) 44:31,80, 4. Švub 44:33,90, 5. Jarý (oba D. Liberec) 44:36,42, 6. Molec (D. Banská Bystrica) 44:56,98, 7. ing. Böhm (D. Liberec) 45:01,95, 8. Nývlt (RH Jablonec) 45:02,88, 9. Kohút (ČH Štrbské Pleso) 45:25,92, 10. Bečvář 45:39,75, 11. 1. junior Švanda (oba D. Liberec) 45:51,71, 12. Kyncl (VŠ Praha) 45:51,95, 13. Just 45:52,15, 14. Langmajer (oba RH Jablonec) 46:06,81, 15. 2. junior Suja (ŽB Rudňany) 46:10,62, 16. Buchar 46:16,51, 17. Mach (oba RH Jablonec) 46:19,30, 18. 3. junior Straník (S. Nové Město na Moravě) 46:20,82, 19. Razym (VŠ Praha) 46:32,17, 20. Šiarník (VŠST Liberec) 46:36,86, 21. 4. junior P. Gombala (ČH Štrbské Pleso) 46:40,52, 22. Votoček (D. Liberec) 46:45,11, 23. 5. junior Suchánek (ČH Štrbské Pleso) 46:49,0, 24. 6. junior Balatka (VŠ Praha) 46:49,78, 25. Janeček (Vimperk) 46:54,35 min.

Muži 30 km: 1. Beran 1:35:38,35, 2. Šimon (D. Liberec) 1:36:16,83, 3. Švub 1:36:31,29, 4. Kohút 1:37:18,10, 5. ing. Böhm 1:37:47,92, 6. Henych 1:38:15,75, 7. Molec 1:38:39,80, 8. Bečvář 1:39:32,81, 9. Chládek (D. Liberec) 1:39:47,44, 10. Záchveja (D. Banská Bystrica) 1:40:54,39, 11. Nývlt 1:40:56,24, 12. Daniček (Elitex Jablonec) 1:41:53,17, 13. Hakl (Ski Jilemnice) 1:42:56,39, 14. Razym 1:43:16,05, 15. Šír (Ski Jilemnice) 1:43:50,45, 16. Mach 1:43:59,06, 17. Staroň (ČH Štrbské Pleso) 1:44:37,28, 18. Janovec (D. Banská Bystrica) 1:44:42,81, 19. Šiarník 1:45:16,50, 20. Flek (Elitex Jablonec) 1:45:28,80 hod.

Přebor ČSSR juniorů na 10 km: 1. Weiss (Elitex Jablonec) 32:06,10, 2. Suchánek 32:21,71, 3. P. Gombala 32:28,31, 4. Georgiev (D. Liberec) 32:31,90, 5. Švanda 32:51,73, 6. Knapp (D. Liberec) 33:22,59, 7. Otčenáš (ČH Štrbské Pleso) 33:51,73, 8. Loub (D. Liberec) 33:55,30, 9. Jureček (S. Nové Město na Moravě) 33:58,67, 10. Štoček (Ski Jilemnice) 34:01,10 min.

Štafety mužů 3X10 km: 1. Dukla Liberec I. (Henych 29:03,13, Švub 29:14,05, Beran 28:32,91) 1:26:50,09, 2. Dukla Liberec III. (Švanda 29:20,23, Chládek 29:28,77, Votoček 29:30,59) 1:28:19,59, 3. Dukla Liberec II. (Jarý 29:00,09, Bečvář 29:40,29, ing. Böhm 29:52,97) 1:28:33,35, 4. Dukla Banská Bystrica I. (Bielený 30:11,23, Molec 29:31,73, Záchveja 29:39,13) 1:29:22,09, 5. ČH Štrbské Pleso I. (Kohút 28:32,95, P. Gombala 30:24,31, Suchánek 31:10,72) 1:30:07,98, 6. ČH Štrbské Pleso II. 1:30:13,81 hod.



Usmívající se Květa Jeriová, která v Novém Městě na Moravě vybojovala tři zlaté medaile

Mistrovství žen a přebor ČSSR juniorů na 5 km: 1. Jeriová (RH Jablonec) 15:21,38, 2. Pasiárová (ČH Štrbské Pleso) 15:39,28, 3. Gaudelová (RH Jablonec) 15:44,95, 4. Leskovjanská (ČH Štrbské Pleso) 15:47,32, 5. Palečková (RH Jablonec) 15:52,52, 6. Paulů 15:33,34, 7. 1. juniorka Matoušová (obě VŠ Praha) 16:12,51, 8. Sujová (ŽB Rudňany) 16:24,37, 9. 2. juniorka Strnádková 16:24,89, 10. Janovská 16:33,95, 11. 3. juniorka Žáková (všechny RH Jablonec) 16:36,75, 12. 4. juniorka Bartošová (VŠ Praha) 16:44,81, 13. 5. juniorka Fleková (RH Jablonec) 16:44,98, 14. 6. juniorka Paráková (ČH Štrbské Pleso) 16:48,54, 15. 7. juniorka Hanischová (RH Jablonec) 16:59,36, 16. 8. juniorka Hudačová (ČH Štrbské Pleso) 17:02,93, 17. Drahokoupirová (VŠ Praha) 17:04,63, 18. 9. juniorka Užíková (Tesla Lipt. Hrádok) 17:06,54, 19. 10. juniorka Volná (RH Jablonec) 17:09,32, 20. Balcarová (Chemie Praha) 17:10,97 min.

Ženy a juniorky 10 km: 1. Jeriová 33:47,79, 2. Paulů 35:06,44, 3. Palečková 35:07,43, 4. Gaudelová 35:36,05, 5. Pasiárová 35:41,81, 6. Leskovjanská 36:06,62, 7. Svobodová (RH Jablonec) 36:37,08, 8. Janovská 37:24,42, 9. 1. juniorka Matoušová 37:26,58, 10. 2. juniorka Strnádková 37:34,87, 11. 3. juniorka Hanischová 37:37,17, 12. 4. juniorka Bartošová 37:45,38, 13. Sujová 37:47,54, 14. Drahokoupirová 37:52,73, 15. 5. juniorka Paráková 38:06,66, 16. 6. juniorka Žáková 38:17,53, 17. 7. juniorka Daňšová (S. Nové Město na Moravě) 38:29,98, 18. 8. juniorka Hudačová (ČH Štrbské Pleso) 38:35,03, 19. 9. juniorka Volná 38:49,51, 20. Balcarová 38:51,00 min.

Štafety žen 3X5 km: 1. RH Jablonec nad Nisou I. (Palečková 15:30,77, Gaudelová 15:45,34, Jeriová 15:51,48) 47:05,59, 2. ČH Štrbské Pleso (Paráková 16:44,78, Leskovjanská 15:37,59, Pasiárová 15:33,58) 47:55,95, 3. RH Jablonec II. (Janovská 16:12,83, Hanischová 16:41,13, Žáková 16:21,75) 49:15,71, 4. VŠ Praha 49:48,17, 5. Tesla Liptovský Hrádok 51:24,91, 6. Chemie Praha 51:53,02 min.

JAROSLAV TROUSIL

Programy sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích

Pokračujeme v Programech sportovní přípravy mládeže v lyžování. Jsou důležitou pomůckou pro práci trenérů tréninkových středisek mládeže (TSM) a sportovních tříd (ST). Pomohou jistě také k prohloubení a lepší organizaci sportovní přípravy lyžařů-běžců v oddílech.

VÝBĚR TALENTŮ DO TSM a ST

Důležitým faktorem v systému péče o vrcholový sport je racionální výběr dětí a mládeže do základních článků této struktury TSM a ST. Do TSM a ST vybíráme děti převážně z tělovýchovných jednot, ze škol a sportovních kroužků PO SSM. Zařazen může být jen ten mladý sportovec, který odpovídá celkovému profilu občana socialistického státu.

Hlavním kritériem výběru dětí a mládeže do TSM a ST je kompletní posouzení všech předpokladů a vlastností zajišťující perspektivu vysoké výkonnosti.

Výběr je podmíněn souhlasem rodičů a školy a uskutečňuje se dále podle těchto kritérií:

- věk
- zdravotní stav
- morfologické
- všeobecné a speciální tělesné připravenosti
- funkční zdatnost
- sportovní výkonnost

a) Věková kritéria výběru

Do ST se provádí výběr před ukončením 5. třídy ZDŠ, výběrové řízení je prováděno podle směrnic pro sportovní třídy ZDŠ. Členem TSM v běhu na lyžích může být sportovec od 13 let tj. kategorie staršího žactva, do 18 let tj. kategorie staršího dorostu, u chlapců do kategorie juniorů prvním rokem tj. 19 let.

b) Zdravotní kritérium výběru

- pro ST - ZDŠ písemný souhlas školního lékaře
- pro TSM písemný souhlas oddělení tělovýchovného lékařství OUNZ (KUNZ)

c) Morfologické kritérium výběru

Chlapci: Brocův index (hmotnost v kg dělená těl. výškou zmenšenou o 100): $0,80 \pm 0,10$ (bez ohledu na věk)
Dívky: Brocův index: $0,80 \pm 0,10$ (s možností vzestupu o 0,01 za každý rok nad 12 let).

| Somatotypy: | F(endom.) | M(mezom.) | L(ektom.) |
|-------------|--|-----------|--|
| chlapci | 2 (1—3) | 5 (4—6) | 4 (3—5) |
| dívky | 1 — 3 | 4 (3—5) | 4 (3—5) |
| | {možnost zvýšení u dívek až do 3 po pubertě} | | {možnost poklesu až do 3 po nástupu dospívání} |

d) Kritérium všeobecné a speciální připravenosti

Test všeobecné tělesné připravenosti (VTP):

- test předklony a otáčení trupu
 - test opakované přednožování v lehu vzadu
 - test vzpor dřepmo — ležmo — dřepmo — stoj spojný
 - test skok daleký z místa
 - test kliky opakovaně
 - test 50 m se startem (jen pro žákovské kategorie)
- Index VTP se vypočítává podle tabulek jednotlivých kategorií.

Test speciální tělesné připravenosti (STP):

- test běh v terénu
 - test běh na dráze
 - test přeběhy laviček
 - test jernberg
- Index STP se vypočítává podle tabulek jednotlivých kategorií.

U kategorie mladších zákyň a žáků se provádí z testu STP jen test běh na dráze.

e) Kritérium funkční zdatnosti

Funkční vyšetření podle metodiky vyhodnocuje tělovýchovný lékař.

Chlapci:

Globální hodnota $W_{170} = 75-80 W$ plus $25 \times$ počet let nad 10 let $\pm 15 \%$
Relativní hodnota $W_{170} = 2,5 W$ /plus $0,20 \times$ počet let nad 10 let $\pm 0,60$

Dívky:

Globální hodnota $W_{170} = 70$ až $75 W$ plus $20 \times$ počet let nad 10 let $\pm 15 \%$
Relativní hodnota $W_{170} = 2,2 W/kg$ plus $0,20 \times$ počet let nad 10 let $\pm 0,40$.

f) Kritérium sportovní výkonnosti

Sportovní výkonnost

Určuje se podle výsledků z přebornických soutěží a výkonnostních žebříčků ČSSR v běhu na lyžích v jednotlivých kategoriích (jen pro TSM).

Kategorie záci a zákyňe: v jednom závodě přeboru ČSR nebo ČSSR dosáhnout času s maximálním zpožděním 10 % za vítězem v závodě jednotlivců.

Dorostenci a dorostenky: ve výkonnostním žebříčku ČSR mít maximálně 15 % ztrátu bodů FIS za nejlepším závodníkem příslušné kategorie.

Juniori 1. rokem. musí mít v kategorii dorostu staršího

**na POMOC
trenérům
A cvičitelům**

(2. rokem) ve výkonnostním žebříčku ČSR max. 15 % ztrátu bodů FIS za nejlepším závodníkem.

Organizační zásady výběru

Výběr zabezpečuje vedoucí trenér TSM na základě návrhu zodpovědného trenéra ve spolupráci s radou TSM. Výběr v lyžařských TSM probíhá 1X ročně.

Návrh členů TSM pro následující období musí obsahovat jméno a příjmení závodníka, datum narození, příslušnost k TJ, výkonnost v běhu na lyžích vyjádřenou výsledky ve VŽZ, v P-ČSSR nebo ČSR, výsledky testů VTP a STP. U závodníků, kteří neplní některé z požadovaných kritérií pro zařazení uvede trenér podrobné zdůvodnění, proč jmenovaného do návrhu zařazuje.

Návrh na zařazení závodníků pro následující roční tréninkový cyklus zašle vedoucí trenér TSM ve trojím vyhotovení nejpozději do 15. 3. VSL ČÚV ČSTV, kde jej projedná TR a předá OSTM ČÚV ČSTV ke schválení. Schválený seznam závodníků obdrží vedoucí trenér TSM od OSTM ČÚV ČSTV do čtrnácti dnů.

Závodník zařazený do TSM v lyžování má právo při plnění veškerých povinností setrvat v TSM dva roky. Členství v TSM se každoročně obnovuje a je podmíněno plněním požadovaných kritérií stanovených pro věkovou kategorii a soustavným výkonnostním růstem.

Nesplňuje-li závodník požadavky kladené na člena TSM je jeho členství na základě doporučení vedoucího trenéra TSM a po konzultaci v radě TSM ukončeno. Jedná se o závodníky, kteří neprokázali dostatečnou perspektivu dalšího výkonnostního růstu, delší dobu stagnují, neplní požadavky testů, nebo mají nedostatečnou tréninkovou morálku nebo špatný prospěch ve škole. Takový případ je vedoucí trenér povinen neprodleně oznámit OSTM i VSL ČÚV ČSTV.

OBSAH SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Obsahem sportovní přípravy v běhu na lyžích je systematické zvyšování a zdokonalování funkčních, pohybových, morfologických, psychických a morálních předpokladů, které ve svém souhrnu představují výkonnostní kapacitu sportovce. Konkrétní cíle a úkoly v přípravě lyžaře-běžce jsou realizovány v procesu sportovního tréninku. Tyto cíle a úkoly musí být stanoveny na základě individuálního rozboru a zhodnocení dosažené úrovně výše uvedených předpokladů a podmiňují obsah sportovní přípravy. Při stanovení výhledových i postupných cílů je nutné:

- vzít v úvahu společenské, organizační a materiální podmínky, v nichž se bude sportovní příprava uskutečňovat

— zabezpečit nepřetržitě vyhodnocování a případné úpravy v obsahu sportovní přípravy na podkladě kontroly pedagogické, lékařské, testů a sebekontroly závodníka.

Začlenění sportovců do tréninkových skupin

Členy TSM mohou být při splnění komplexních kritérií chlapci od 13 do 19 let, děvčata od 13 do 18 let. V ST jsou chlapci a děvčata od 12 let. Důvodem pro zařazení chlapců v juniorském věku je zajištění kontinuity přípravy před zařazením do armádních celků při nástupu vojenské základní služby.

Tréninková frekvence s ohledem na věk

| věk | | 11—12 | 13—14 | 15—16 | 17—18 | 19 |
|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-----|
| tydně | chlapci | 3—5 | 4—6 | 5—7 | 5—7 | 6—7 |
| dnů | děvčata | 3—5 | 4—6 | 5—7 | 5—7 | |

S ohledem na rozhodující podíl adaptace organismu na práci v aerobním režimu práce, na výkonnostní kapacitě organismu, lze považovat dolní hranice tréninkové frekvence za minimální.

Poměr všeobecné a speciální přípravy s ohledem na věkové stupně a jednotlivá tréninková období

| věk | kat. | Celo- ročně % | | | |
|-----|-------|------------------|-------|-------|---------|
| | | PO | HO | PřO | VP : SP |
| ST | 10 | 9 : 1 | 7 : 3 | 8 : 2 | 70 : 30 |
| | 11—12 | 8 : 2 | 5 : 5 | 6 : 4 | 60 : 40 |
| TSM | 13—14 | 7 : 3 | 4 : 6 | 5 : 5 | 50 : 50 |
| | 15—16 | 6 : 4 | 4 : 6 | 5 : 5 | 40 : 60 |
| | 17—18 | 6 : 4 | 3 : 7 | 4 : 6 | 35 : 65 |
| | 19—M | 5 : 5 | 3 : 7 | 3 : 7 | 30 : 70 |

PO — přípravné období, HO — hlavní období, PřO — přechodné období, VP — všeobecná příprava v hodinách, SP — speciální příprava v hodinách.

Příklad: Plánujeme-li v PO 200 hodin pro kategorii st. žáků, pak ve 140 hod. budou cvičeni všeobecně rozvíjejícího charakteru a zbývajících 60 hod. cvičení speciálního zaměření.

Hlavní prostředky STP a VTP používané v tréninku lyžaře-běžce

S ohledem na potřebu jednotného výkladu charakteru tréninkových prostředků bylo rozhodnuto za speciální tréninkové prostředky v tréninku lyžaře-běžce považovat:

1. běh na lyžích
2. běh na kolečkových lyžích
3. imitace
4. běh na umělých drahách

Ostatní tréninkové prostředky včetně napodobivých cvičení a posilování považovat za všeobecné tréninkové prostředky.

ZÁKLADNÍ TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY LYŽAŘE-BEŽCE

a) Speciální tréninkové prostředky

2. Běh na lyžích — označení „LYŽE“. Pohyb převážně cyklické povahy, ve kterém se používá běh střídavý, běh soupažný, prostý běh, změny směru, sjezdové postoje a jejich kombinace v závislosti na terénu. Základním úkolem je překonat vymezenou trať v co nejkratším čase.

Metodické pokyny:

— klíčem k ovládnutí techniky běhu na lyžích je zvládnutí jednooporového skluzu. U žákovských kategorií je předpokladem, bez něhož je chyba zahájit objemový trénink na lyžích. Nerespektování vede k často neodstranitelným chybám v závodní technice běhu.

— po zvládnutí jednooporového skluzu v hrubé formě se zaměřujeme na nácvik a výcvik odrazu, švihové práce nohou, odpichu a švihové práce paží.

— techniku nacvičujeme zpočátku v ideálních podmínkách a mírné intenzitě na kratších úsecích. Postupně přecházíme na závodní trať a nácvik v závodním tempu, tj. na delších úsecích. (Nácvik techniky a korekce chyb při únavě).

— hrubé chyby, tj. jízda po obou lyžích při střídavém běhu a nedokončený nebo pomalý odraz musíme odstranit kdykoliv se objeví, i za cenu nesplnění plánovaných objemových ukazatelů. Nedůslednost v tomto ohledu vede k vytvoření výkonnostní bariéry a je v rozporu s cílem přípravy sportovců v TSM.

3. Kolečkové lyže — cyklický pohyb charakterem a rozsahem blízký běhu na lyžích.

Metodické pokyny:

— vzhledem k váze používaných kolečkových lyží je fyziologická náročnost pro žactvo ve střídavém terénu vysoká. Odezva TF je blízká stropovým hodnotám. Zatížení

intenzitou I vede k snížení síly odrazu, frekvence odrazů a odpichů a charakter pohybu přestává být vhodnou průpravou pro běh na lyžích.

— nedoporučuje se zařazovat kolečkové lyže do tréninku v kategoriích žáků s ohledem na nepochopitelně velkou váhu lyží a tělesnou váhu sportovců. Tato disproporce vede k vytváření řady nesprávných pohybových stereotypů, které se často nedaří při přechodu na lyže odstranit a stávají se tak brzdou růstu výkonnosti. Jedná se převážně o chyby při jednooporovém skluzu (jízda po obou lyžích), nedokončování odrazu v rytmu odpovídajícím běhu na lyžích.

— organizovaný trénink lze realizovat jen na zvláštních drahách, nebo po dohodě s DI-VB v místě na uzavřených komunikacích.

— nutným předpokladem pro trénink na kolečkových lyžích jsou ostré, nesmekající bodce na holích, nejlépe z tvrdkovu.

4. Imitace — za imitaci považujeme opakované skoky s holemi nebo bez holí, charakterem blízké běhu na lyžích do kopce během prostým, se zdůrazněním síly odrazu, švihové práce nohy a paže, případně síly odpichu. Cvičení provádíme v terénu, zpravidla do kopce v úsecích od 50 do 150 m.

Intenzita u imitací je vždy maximální! Odezva TF blízká max. individuálním hodnotám.

Metodické pokyny:

— při zvyšování objemu zatížení postupujeme nejprve zvyšováním počtu úseků až do 20 při délce 50 m, později prodlužujeme délku úseků. Zde postupujeme přiměřeně s ohledem na růst odrazových schopností.

— délka kroků se na konci úseku nesmí podstatně zkracovat proti počáteční délce kroku.

— před zahájením imitací musí předcházet zahřátí organismu (do zapocení) a důkladné rozcvičení, zaměřené na dolní končetiny. Zvláště v chladném počasí je riziko při podcenění rozcvičení mimořádně velké.

b) všeobecné tréninkové prostředky:

5. Běh — atletický běh v terénu i na dráze.

Intenzita: rozlišujeme do tří stupňů z individuální max. TF. Jinak určujeme intenzitu pomocí rychlosti pohybu individuálně v určitém % ze závodní rychlosti, dosažené za srovnatelných podmínek (nepčastěji na testovacích tratičích):

Metodické pokyny:

— zařazujte rozcvičení — zpracování — před běžecským tréninkem, minimálně v trvání 15 min., jehož účelem je aktivace všech funkcí na zátěž. Na konci rozcvičení by měla dosáhnout hodnota TF 120—130 tepů/min.

— do rozcvičení zařazujte prvky „běžecké abecedy“, vysoké zvedání kolen, zakopávání, zvýrazněná práce v hlezenním kloubu při zkrácení kroku apod.

— nepodceňujte význam přímého držení těla, hlavy, souměrné práce paží a odrazů nohou zvláště u žákovských kategorií.

6. Chůze — pohyb cyklické povahy v převážně členitém terénu, vysokohorská turistika.

Intenzita: podle věku, délky trasy a členitosti terénu. Odezva nad 50 % max. TF.

Metodické pokyny:

— chůzi zařazujeme jako vhodný prostředek pro rozvoj obecné vytrvalosti hlavně u žákovských kategorií

— jako hlavní prostředek v tréninkové jednotce lyžaře-běžce zařazujeme chůzi v trvání od 45 min. výše.

7. Cyklistika — pohyb cyklické povahy, šetří kloubní spojení a v běžecském tréninku často přetěžované úpony achillovek. V celkových cyklických km se započítává v poměru 1 : 3.

Metodické pokyny:

— cyklistiku je vhodné zařazovat od dorosteneckého věku

— při volbě rozsahu nutno vyjít z místních podmínek s vědomím zvýšeného rizika zranění při tréninku za silničního provozu.

8. Koloběžka — acyklický tréninkový prostředek, charakterem velmi blízký lyžařskému odrazu. V celkových cyklických km se započítává v poměru 1 : 2.

Metodické pokyny:

— v tréninku žákovských kategorií velmi vhodný, emocionálně působivý prostředek nejen pro rozvoj odrazové síly a vytrvalosti, ale i obratnosti a rovnováhy

— doporučujeme organizovaný trénink na uzavřených drahách nebo cestách s vyloučením silničního provozu

— při dokončování odrazu zdůraznit extenzi ve všech kloubech nohy.

9. **Síla** — prostředky pro rozvoj síly používané v tréninku lyžaře-běžce jsou cvičení, při nichž překonává sportovec vnější odpor. Při běhu na lyžích jsou zatěžovány komplexně svaly paží, trupu a nohou. Pro rozhodující fáze běhu je charakteristický dynamický, silově vytrvalostní projev při odrazu, odpichu a švihové práci paží a nohou. Hodnoty odrazu 100–150 kp a odpichu 12–50 kp byly naměřeny špičkovým závodníkům v kategorii mužů. Dosažení požadované úrovně rozvoje silových schopností lze zabezpečit pouze na základě harmonického a soustavného rozvoje všech svalových skupin v dlouhodobém procesu všestranného silového tréninku.

S ohledem na zaměření rozlišujeme cvičení všeobecně rozvíjející a speciální.

10. **Kondiční gymnastika** — prostná cvičení, na nářadí, s náčiním i bez náčiní, cvičení s hudbou, charakter cvičení vyrovnávacích. Zabezpečuje rozvoj pohyblivosti, obratnosti, rovnováhy, koordinaci pohybů, přímé držení těla, rozvíjí rytmické cítění.

11. **Nácvik techniky** — vytvoření správné představy

o pohybové struktuře běhu na lyžích, nácvik a výcvik běžeczkých způsobů, změn směru, výstupů a sjezdů.

Metodické pokyny:

— cílem žákovských kategorií je zvládnutí jednooprotového skluzu a následně běhu střídavého dvoudobého a běhu soupažného jednodobého

Cílem dorosteneckých kategorií je zvládnutí všech způsobů běhu a jejich využití v podmínkách závodu.

12. **Hry** — sportovní hry zejména: kopaná, košíková, házená, tenis, odbíjená. Drobné hry: honičky, štafety, úpolové hry.

Metodické pokyny:

— zařazovat na rozcvičení, příp. jako samostatné tr. jedn. ve všech tréninkových obdobích a všech kategoriích

— vyžadovat od svěřenců aktivní zapojení a podporovat bojovnost, smysl pro kolektivní plnění úkolů

— dbát na dodržování pravidel hry a smyslu pro čestné jednání

— dbát na zvládnutí základních pohybových dovedností zařazovaných sportovních her.

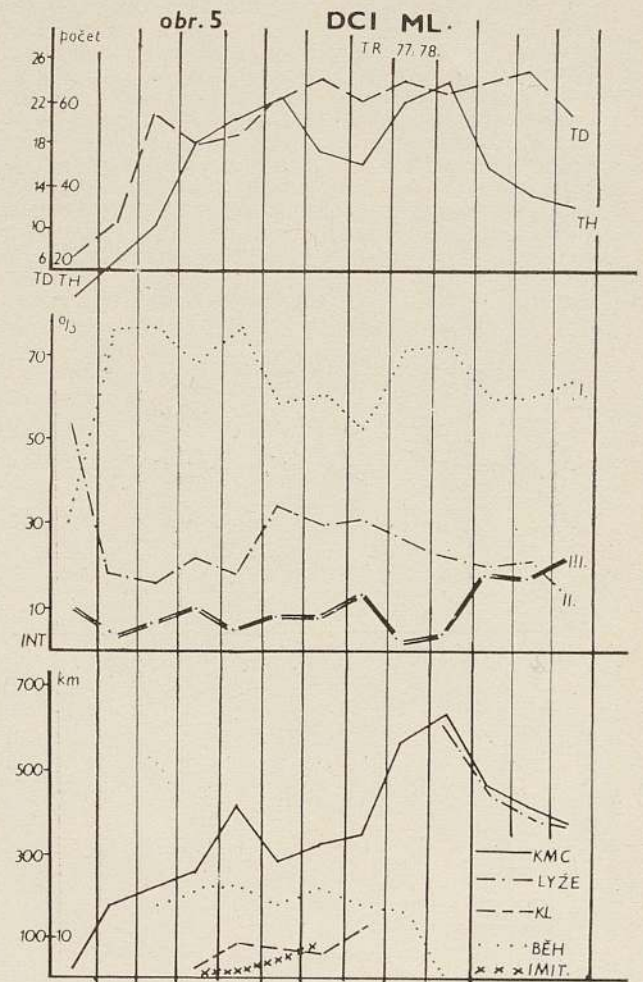
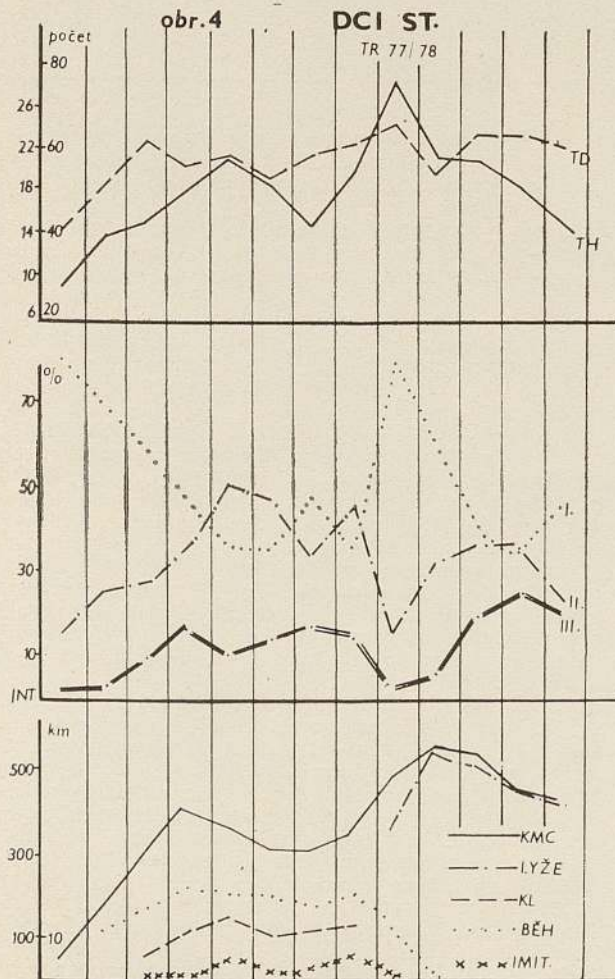
(Pokračování)

Ing. MILAN HRDINKA

K tvorbě ročního tréninkového plánu v běhu na lyžích

Konkretizace tréninkového plánu vyžaduje řadu předpokladů. Je to vedle stanovení periodizace (TR 1979–80) začíná v pondělí 5. 3. 1979 a končí 2. 3. 1980 (další viz předchozí materiály) zhodnocení a kvantitativní vyjádření minulého RTC, jeho plnění a rozbor dosažených výsledků.

Jedním z hlavních problémů je otázka, jak se projeví uplatnění a vliv absolvovaného tréninkového zatížení na růst výkonnosti. Často se ani během roku nemusí projevovat zvýšení vlastní sportovní výkonnosti a přesto došlo ke zlepšení předpokladů, tzn. ukazatelů trénovanosti, například výsledků v kontrolních testech, ukazatelů funkční připravenosti, vzrostla schopnost snášet opakované zatěžování a rychleji se zotavovat, zlepšily se morálně



volní vlastnosti apod. Proto je velmi důležité zachovat si a uplatnit celkový „perspektivní“ pohled.

Stanovení konkrétních hodnot tréninkového plánu vyžaduje nezbytně respektovat v co největší míře teoretické zásady stavby dlouhodobého (a z něho vyplývajícího ročního) tréninkového plánu

— zvýšení celkového zatížení proti minulému roku v souladu s perspektivním plánem,

— rozložení dynamiky zatížení, tj. objemu (TD, TH, KMC), intenzity (procenta v jednotlivých intenzitách) a obsahu (zastoupení tréninkových prostředků) do jednotlivých období a cyklů,

— důsledné zachování cykličnosti a střídání velikosti zatížení

— sladění periodizace tréninku s kalendářem soutěží.

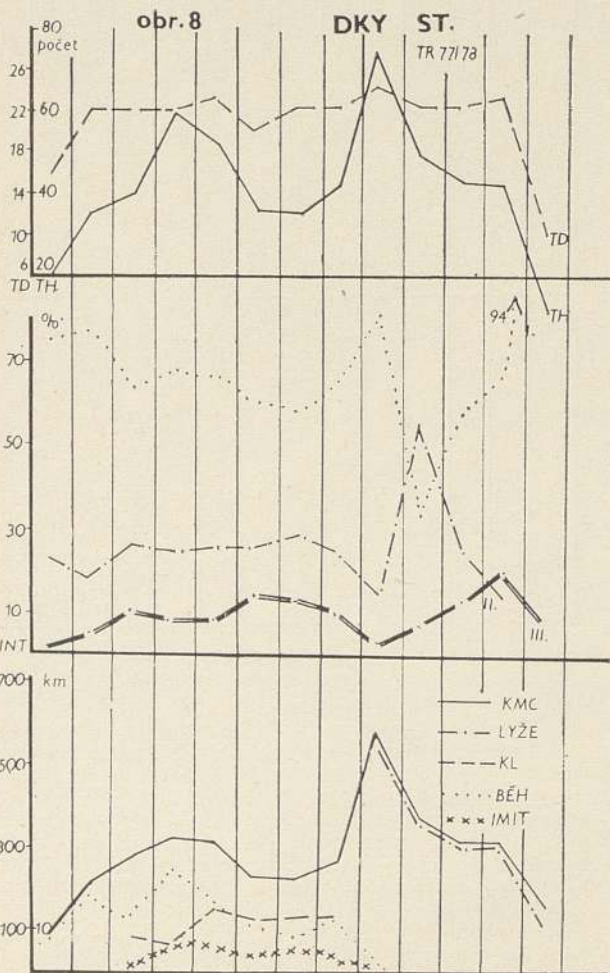
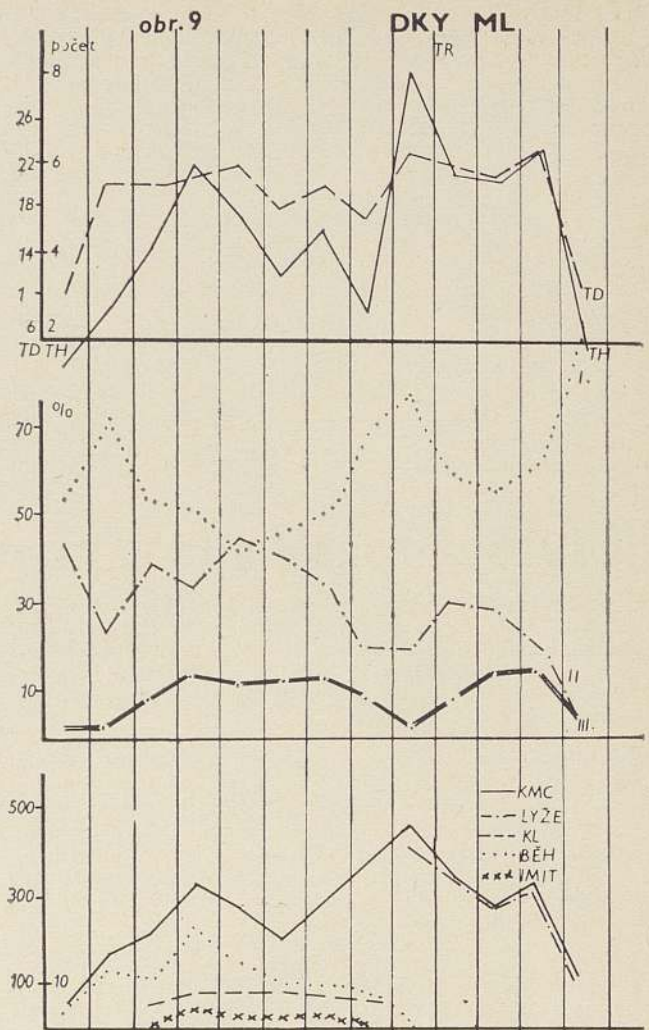
Jako příkladu použijeme konkrétní údaje z ročního tréninkového cyklu mladších a starších dorostenců a dorostenek z roku 1977–78. V tabulce i na obrázcích jsou uvedeny průměrné hodnoty některých tréninkových ukazatelů 8–10 běžců příslušné věkové kategorie z různých tréninkových středisek. Snahou bylo, aby získané informace vyjadřovala centrální tendence.

Tabulka

| Kategorie | Intenzita % | | | Cyklické % TP | | | specif. nespecif. | Necyklické TP % | |
|-----------|-------------|-----|------|---------------|-----|------|-------------------|-----------------|----|
| | TD | TH | KMC | I. | II. | III. | | | |
| Dky st. | 270 | 545 | 3674 | 66 | 25 | 9 | 65 | 35 | 12 |
| Dky ml. | 248 | 570 | 3081 | 61 | 29 | 10 | 65 | 35 | 13 |
| Dci st. | 281 | 688 | 4854 | 51 | 35 | 14 | 64 | 36 | 17 |
| Dci ml. | 260 | 566 | 4514 | 66 | 23 | 11 | 60 | 40 | 14 |

Vzhledem k tomu, že uvedené údaje jsou skutečně odtrénované hodnoty, musíme provést stejně jako v praxi každý trenér rozbor nedostatků:

- objem tréninku — celkové hodnoty vyjadřují patrně naše současné tréninkové možnosti. Další zvyšování objemu je zcela zákonitě vázáno jednak na zlepšení stávajících tréninkových podmínek (tréninkové areály s možností bydlení a stravování, osvětlené prostory, asfaltové dráhy, tělocvičny, regenerační zařízení atp.), odstranění ztrátových časů, zvýšení časových možností atd. Rezervou je rovněž malý počet TD, TH a KMC u všech uvedených kategorií v prvních dvou cyklech. Je jisté, že je potřeba kompenzovat velké a poměrně jednotvárné zatížení a cestování v průběhu HO a vrátit se plnit školní a učební povinnosti, ale tělesná i duševní kompenzace by měla probíhat především změnou charakteru zatížení a ne jeho pronikavým zmenšením. U dorostenek je to ještě snížení počtu TH v 5.–7. cyklu,
- intenzita — přesto, že existuje základní doporučení o převaze tréninku v nízké intenzitě, musíme vidět, že



další zkvalitňování tréninku je v postupně zvyšované intenzitě při zachování, lépe řečeno při plynulém zvyšování objemu tréninku. Zde je potřeba velikost i charakter zatížení individualizovat,

- obsah — závažnější je skutečnost, že specifické tréninkové prostředky jsou využívány v tak vysokém procentu a naopak procento necyklických prostředků je nízké. Jednou z příčin je to, že v období tréninku na sněhu se výhradně používá běhu na lyžích, což je u těchto věkových kategorií velká chyba. Prohřešků proti stavbě tréninku by se v uvedených případech mělo a dalo rozebírat více, zde však jde o pochopení postupu.

Dodržování zásady zvyšování tréninkového zatěžování proti minulému roku vyžaduje důkladné zvážení souladu mezi perspektivním plánem (viz Podklady...) zjištěnými nedostatky jednak v přípravě i nedostatky v plánování a plnění tréninku a provádí se jednak zvyšováním objemu nebo intenzity, nejčastěji obojím.

Rozložení dynamiky zatížení znamená rozdělit celkovou nově plánovanou sumu TD, TH, KMC podle minulých, ale nově upravených schémat (viz obrázky) a po zvážení všech závažných okolností na jednotlivé cykly. Podobně se postupuje při plánování jednotlivých tréninkových prostředků atd.

Dodržení cykličnosti a střídání zatížení vyžaduje znát přesný časový plán výcvikových táborek a soutěží. V současné době se v přípravném období plánuje vlnovité zatěžování, např. 3 týdny narůstající zatěžování, 4. týden snížení atd. V předzávodním a závodním období se uplatňuje zaměřování na hlavní soutěže se střídáním cyklů s vysokým zatížením s cykly regulujícími, které jsou zaměřeny na urychlení regenerace organismu apod.

Některé naznačené otázky jsou hlouběji rozebírány v publikaci „Příspěvek k objektivizaci tréninku...“, který bude na střediska rozeslán, jiné budou postupně předmětem dalších sdělení.

JAROSLAV POTMĚŠIL

Jak snáze naučit děti lyžovat

Cvičitelům, kteří pracují s mládeží a to zejména se začátečníky přinášíme stručnou rešerši z knihy Manfreda Wocheslandera „Jak snáze naučit děti lyžovat“. Autor knihy se řadu let věnuje výcviku dětí a během své praxe dosáhl velmi dobrých výsledků. I když věkově rozdělení dětí spíše odpovídá rekreačnímu pojetí výuky, je celá kniha poutavá již z hlediska propracované metodiky.

Věkové rozdělení cvičenců a výuky:

- I. 4—8 let — hra
 - II. 8—12 let — výcvik
 - III. 12—16 let — trénink
- od chůze a běhu k jízdě v pluhu
 - od pluhu k přestoupení
 - všechny formy švihů

Pravidlo bezpečnosti

při sjezdu musí mít rodiče děti mezi sebou

NÁPLŇ VÝUKY

I. Hra — základní pohybové dovednosti:

1. Základní pohyby na lyžích:

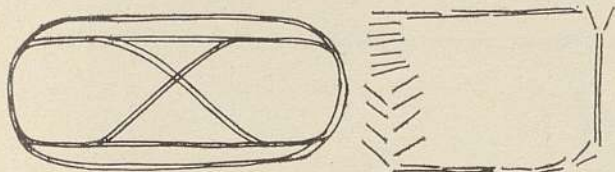
Terén: rovina u chaty

- nošení lyží: nikoliv přes rameno jako dospělí, ale za řemínek vázání, hole navlečeny poutky na zápěstí
- svazování lyží
- připnutí lyží
- uchopení holí (rukou navléct zesponu).

2. Chůze na lyžích:

Terén: rovina, měkký sníh

- kdo s připnutými lyžemi a holemi v ruce bude dřívě u cvičitele (vzdálenost cca 10 m)
- dtto na větší vzdálenost
- provést vějíř z přešlapování
 - špičky ve středu otáčení
 - paty ve středu otáčení
- krokové variace: malé kroky — veverka
- velké kroky — slon
- rychlé kroky — zajíc
- plíživé kroky — vlk
- kdo bude nejdříve u stromu?
- na malém prostoru si zahrát na honičku
- kdo odpichem holí dojede nejdál
- hra na nádraží ve vyjeté stopě.



3. Stoupání a pohyb na svahu:

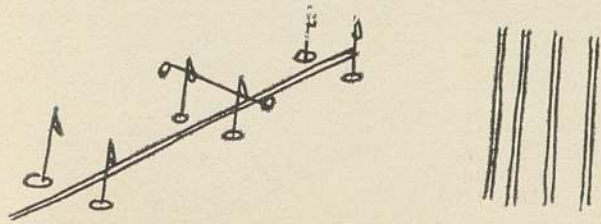
Terén: plochý a mírný svah

- cvičitel vystoupí asi 10 m na svah. Kdo vystoupí na lyžích až k němu? Následuje krátký sjezd po spádnicí
- výstup stranou do svahu bez holí

4. Sjezd po spádnicí:

Terén: plochý a mírný svah

- sjezd po spádnicí s holemi
- sjezd po spádnicí bez holí — střídání vysoký a nízký postoj
- sjezd po spádnicí — během jízdy zvednout rukavici (míč)
- při jízdě chytout míč (hozenou rukavici)

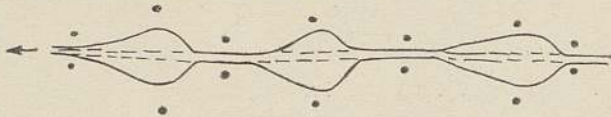


- sjezd po spádnicí ve dvojicích, trojicích (bez holí, děti se drží za ruce)
- jízda v brankách (bez holí — změna postoje)
- odraz holemi soupaž, zaujmout nízký sjezdový postoj — kdo dojede nejdál
- jízda na jedné lyži, zvednutá lyže špičky dolů
- sjezd po spádnicí — přestupovat do jiné paralelní stopy.

5. Od přestoupení k bruslení:

Terén: plochý nízký svah s dojezdem

- na dojezdu zkusit, kdo dá více špičky lyží od sebe
- had mezi tyčemi — bez holí, pak s holemi
- dtto — kdo dostihne před sebou jedoucího?



- z přímé jízdy zastavit odšlapováním
- kdo dosáhne dvěma, nejvíce třemi kroky určené měty?
- malý slalom na velmi mírném svahu — branky otevřené, těsně u spádnic, aby děti automaticky bruslily
- kdo bude na rovině, bez holí bruslením dříve u cvičitele.

6. Pluh:

Terén: plochý svah s dojezdem

- předvést pluh na rovině
- zkoušet pluh na mírném svahu
- bez holí: start na rovině, sjezd po spádnicí střídání s pluhem
- z jízdy šikmo svahem přestoupením zatočit do branky, pluhem projet cvičiteli mezi nohama, pokračovat v jízdě po spádnicí a zastavit pluhem.
- vláček v pluhu s pěti dětmi — po spádnicí.

7. Jízda na vleku:

Terén: rovinný s tvrdým podkladem

- cvičenec bez lyží táhne druhého na lyžích za hole
- dtto, ale s jednou holí, kterou si lyžař dá kolečkem mezi nohy
- dtto, ale prodloužit na tři hole a táhnout rychle dvě děti.

8. Oblouk v pluhu:

Terén: mírný svah, ujetý sníh

- na rovině cvičitel ukáže pohyby při oblouku v pluhu. Děti zkusí přenášení váhy na povely vlevo — vpravo
- děti zkusí kopírovat cvičitele na mírném svahu — ploché oblouky u spádnic s holemi
- dtto, bez holí
- dtto, ruce vbok
- dtto, ruce upaženy
- Důležitý je pohyb těla — pánev a trup
- oblouky v pluhu v brankách — 2—4 branky
- malý slalom 5—6 branek ve vzdálenosti 4—5 m
- vláček za cvičitelem — oblouky (držet se navzájem holí).

II. Výcvik — od oblouku v pluhu k přestoupení:

1. Oblouk z pluhu — bez opory o hůl:

- Terén: krátký, středně prudký svah
- ukázat na rovině pohyb při oblouku z pluhu a procvičit s dětmi
 - oblouk z pluhu ke svahu do zastavení. Dbát na pohyb nahoru — dolů
 - kdo dříve zastaví?
 - oblouk přes spádnicí
 - navazovat oblouky.

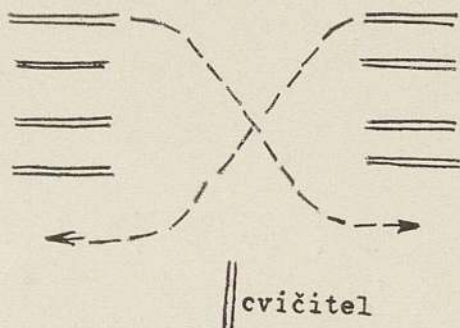
2. Přejezd terénních nerovností:

- přejezd velké boule s vysvětlením pohybu nahoru — dolů
- jízda v terénu — přejezd terénních vln a muld
- jízda přes mírné terénní vlny a boule v nízkém sjezdovém postoji — nohy teleskopicky vyrovnávají nerovnosti.

3. Oblouk s přestoupením s oporou o hůl:

- Terén: plochý mírný, později středně prudký svah
- vysvětlit nasazení hole na rovině

- z jízdy šikmo svahem oblouk z pluhu s nasazením hole do zastavení
- dtto ze spádnice
- dtto přes spádnici
- kdo v pomalé jízdě dovede přeskakovat z levé nohy na pravou (vždy na vnější lyži)
- oblouky s přestoupením vyšší lyži
- jízda vertikálními brankami — rytmus nahoru — dolů
- slalom — rytmus.



III. Trénink

1. Cesta ke srovnání oblouku:

- Terén: nejdříve rovina, později mírný svah
- skoky stranou sounož na rovině — dbát na pohyb nahoru — dolů
 - dtto s píchnutím holí
 - dtto, ale v pomalé jízdě — získat rytmus
 - kdo na stejnou vzdálenost provede více skoků
 - kdo umí změnit rytmus — dlouhý — dlouhý, krátký — krátký skok
 - kdo totéž provede na jedné lyži?

2. Od oblouku ke svahu k oblouku přes spádnici:

- Terén: středně prudký svah
Sestava družstva
- cvičit oblouk ke svahu bez použití holí. Z jízdy šikmo svahem, pohybem nahoru — dolů
 - dtto, úzká stopa
 - dtto, ale pohyb nahoru — dolů nahradit odskokem — patička
 - zaměřit se na dlouhé a přesné vyjetí oblouku
 - přeskoky přes spádnici — hrubá forma srovnání oblouku
 - oblouk přes spádnici bez holí
 - vyjet oblouk pouze na spodní lyži
 - po oblouku ke svahu píchnout holí a odskočit do jízdy šikmo svahem

- svihy bez píchnutí holí — upaženo
- rytmické napojování dlouhých a krátkých oblouků.

3. Hranění a sesouvání:

- Terén: středně prudký svah
- v klidu postavit lyže na hrany a provést pohyb do dalšího oblouku
 - krátké brzdivé oblouky se silným zahraněním
 - girlandy z jízdy šikmo svahem s píchnutím holí a odskokem ke spádnici
 - z jízdy šikmo svahem sesouvat pomocí pohybu nahoru a dolů.

4. Cvičení pro zlepšení krátkého srovnání oblouku:

- Terén: středně prudký svah
- krátké navazované oblouky v rytmu
 - krátké navazované oblouky, hole držet v polovině délky
 - dtto, ale bez holí
 - krátké navazované oblouky na jedné lyži

5. Trénink různých forem oblouků:

5. 1. Oblouk s rotací — překlopením těla:

- Terén: středně prudký plochý svah
- střední oblouk s mírným pohybem nohou — dolů
 - dtto, ale při nasazení oblouku překlopit horní část těla po spádnici
 - dtto, s jemným hraněním a klouzáním po plochách
 - provést aktivní rotaci tak, že oblouk je vyjet po vnitřní lyži.

5. 2. Vyrovnávací technika — oblouky se snížením:

- Terén: středně prudký boulovitý svah
- přejezd boule s aktivním vyrovnávacím pohybem — pohyb dolů — nahoru
 - dtto, s oporou o hůl a s obloukem ke svahu
 - dtto, navazované oblouky
 - zvládnutí techniky ve všech situacích

6. Oblouk s předkopnutím — vystřelením:

- Terén: plochý svah
- oblouk ke svahu:
 - na konci oblouku opora o hůl značně stranou, současně vysuneme lyže holeněmi vpřed. Tělo klesá tak daleko, až se stehna téměř dotknou holení
 - dtto, avšak jak posuneme lyže vpřed, stočíme špičky lyží po spádnici. Bod otáčení je mezi vázáním a patkami lyží
 - dtto, ale provádět girlandy
 - oblouk po spádnici
 - oblouk přes spádnici
 - navazované oblouky:

Závěrem lze konstatovat, že autorovi se velmi zdárně podařilo seřadit jednoduché prvky a průpravné cviky do formy hravé a nenucené metodické řady, která je potřebná zejména u dětí do 8 let.

LADISLAV PODROUŽEK

Tichý Švéd už hovoří

Ingemar Stenmark, známý svou plachostí před novináři, se změnil. Ochotně se nechal vypovídat i v jasné, neboť zřejmě už poznal cenu popularity.

Systém letošního Světového poháru dává příležitost všestranným sjezdářům. Proč právě vy odmítáte startovat ve sjezdu?

„Už jsem to řekl víckrát a opakuji že ve sjezdu startovat nebudu. Podle mého názoru ten, kdo se věnuje tréninku sjezdu, nemůže být dobrý ve slalomech. Příkladem je Heidegger; ještě loni výborný slalomář je letos slabší ve sjezdu i slalomech.“

Není právě Lüscher důkazem toho, že vaše teorie o všestranném sjezdáři není správná?

„Výjimka potvrzuje pravidlo. Nechci tvrdit, že se nenajdou všestranní lyžaři typu Lüschera nebo Stocka. Ale to jsou opravdu výjimeční lyžaři. Takový byl i Thöni, ale není možné podle nich generalizovat. Z celého pelotonu sjezdářů jsou to jen jedinci.“

Které disciplíny dáváte přednost?

„Slalomu, který se lehčeji trénuje a nepotřebuje žádné velké kopce, ani úpravy trati. Stačí pár tyčů. I technicky je lehčí než obří slalom, kde je nutná perfektní stopa.“

Je možné, aby v současnosti vyhrál někdo ve všech disciplínách?

„Ne. V atletickém desetiboji také nikdo nevyhrává všechno.“

V čem máte rezervy?

„V tréninku. Ten je pro mne vždy zábavou. Rád trénuji hodně a často. Mám co zlepšovat, především na mokřím sněhu a na mírnějších svazích.“

Jak dlouho se před sezónou připravujete?

„Asi dva měsíce. Letos to bylo o něco kratší. Neměl jsem chuť být déle na sněhu. A já na trénink chuť a radost potřebuji. Snažím se, všeobecně, věnovat čas tomu, co mám rád.“

Proto jsem odrazoval ty, kteří místo svého času kradli můj. Tak vznikl dojem, že se od lidí izolují.“

Máte radost z úspěchů, jak na vás působí neúspěchy a jak dlouho chcete ještě závodit?

„Úspěch samozřejmě působí vnitřní uspokojení, ale není cílem, nýbrž výsledkem čehosi... Dokud budu závodit, tak na to nemyslím. Chci ještě dosáhnout některých cílů, a to ještě po roce 1982, kdy mi bude 26 let.“

Na které okamžiky v životě nejraději vzpomínáte?

„Lyžování mi dalo všechno. Trpkost prohry i radost z vítězství. Nezapomenu na své první závody ve Světovém poháru v roce 1974 v Madonně di Campiglio, které jsem vyhrál navzdory tomu, že jsem byl po prvním kole triadvacátý. Nezapomenu také na první kolo obřího slalomu o rok později v Sun Valley. To byla jízda, z které jsem měl mimořádnou radost. Už mezi brankami jsem věděl, že mi to jde. Vzpomínám však také na prohry. Vždyť se nedá jen vyhrávat, třeba jako na ZOH v Innsbrucku před třemi lety. Důležité je poučit se z porážek.“

-es-



Při slavnostním otevření nového můstku v Harrachově nechyběl ani Krakonoš

LEOŠ ŠKODA vítězem turné Bohemia

Po pětileté přestávce v tradičním již 16. ročníku turné Bohemia ve skoku na lyžích zvítězil čs. závodník — kapitán reprezentačního družstva Leoš Škoda. Naposledy nám tuto radost připravil v roce 1974 Jaroslav Sláma, kterého v dalších ročnících vystřídal skokani NDR H. G. Aschenbach a Weisspflug, Fin Törmänen a Ioni Zitzmann (NDR).

Škoda, že se nepodařilo pro Bohemii získat hodnotnější konkurenci, kterou by si tato soutěž zaslouhovála. Největšími soupeři čs. reprezentantů byl náhradník prvního týmu NDR Andreas Hille, jeho krajan Jens-Uwe Marr z Oberhofu, Poláci Piotr Fijas a Stanislaw Bobak, jakož i mladý Fin Jari Puikkonen z Lahti. Škoda vyhrál v Harrachově a první závod na devadesátce na Ještědu, ve druhém se mu nepovedl první skok a musel se spokojit šestým místem. Pád Hilleho v prvním kole sobotního závodu na Ještědu, který byl nejdelší — 112,5 m, jej připravil o celkové vítězství a skončil se ztrátou 19,3 bodu na Škoda třetí za dalším čs. reprezentantem Josefem Samkem.

Letos se poprvé skákalo na novém můstku s normovým bodem 70 m v Harrachově, který byl zahajovacím závodem 16. ročníku Bohemie slavnostně otevřen. Návštěva více než 5000 diváků byla dokladem toho, že v Harrachově bude o mezinárodní závody opět velký zájem. Organizační výbor turné Bohemia již tradičně soutěž dobře připravil v čele s novým předsedou ing. Zbyňkem Bílým a osvědčeným tajemníkem Bohumilem Petrářkem.

PŘEHLED VÝSLEDKŮ

První závod 18. ledna v Harrachově: 1. Škoda (ČSSR) 251,5 (87,5 a 90), 2. Felix 239,1 (86 a 85), 3. F. Novák (oba Dukla Liberec) 237,3 (83,5 a 84,5), 4. Marr 236,1 (84,5 a 84), 5. Hille (oba NDR) 235,7 (83 a 86,5), 6. Janouch (ČH Štrbské Pleso) 234,6 (85 a 83,5), 7. Samek (ČSSR) 232,9 (83,5 a 83), 8. Fijas 228,3 (83,5 a 85,5), 9. Bobak (oba Polsko) 228,8 (81,5 a 84), 10. Kampf (NDR) 227,8 (83 a 82,5), 11. Puikkonen (Finsko) 227,1 (82 a 84), 12. Hýsek (ČSSR) 224,2 (82,5 a 82), 13. Monden (NDR) 222,9 (83

a 81), 14. Tánčoz (ČSSR) 222,1 (82,5 a 81), 15. Brejčev (Bulharsko) 221,5 (82,5 a 82,5).

Druhý závod 20. ledna v Liberci: 1. Škoda 247,9 (114,5 a 106,5), 2. Samek 246,3 (107 a 110), 3. Felix 237,2 (107 a 103,5), 4. Puikkonen 235,4 (105 a 106), 5. Marr 232,5 (105,5 a 107), 6. Fijas 231,9 (106,5 a 107), 7. Kampf 228,8 (103 a 106,5), 8. Jirí Balcar (Dukla Liberec) 228,6 (102,5 a 104), 9. Tánčoz 228,2 (102 a 108,5), 10. Janouch 227,5 (103,5 a 109), 11. Greiner (NDR) 225,0 (104 a 103,5), 12. Bobak 224,1 (102,5 a 104), 13. Schmidt (NDR) 223,6 (98 a 106), 14. Hýsek 223,3 (103 a 104), 15. Hille 223,0 (112,5 s pádem a 112,5).

Třetí závod 21. ledna v Liberci: 1. Hille 254,0 (110,5 a 114,5), 2. Samek 245,8 (113 a 104), 3. Fijas 239,6 (112 a 104,5), 4. Bobak 236,0 (107 a 105,5), 5. Janouch 235,9 (113 a 100,5), 6. Škoda 232,6 (104 a 107,5), 7. Marr 230,8 (107 a 102,5), 8. Kampf 228,9 (104 a 104,5), 9. Hýsek 227,1 (105,5 a 103,5), 10. Schmidt 225,5 (104 a 101), 11. Novotný (ČSSR) 223,8 (103,5 a 98,5), 12. Puikkonen 221,7 (100 a 103), 13. F. Novák 220,3 (105 a 99,5), 14. Tánčoz 220,1 (105,5 a 98,5), 15. Rusko (Dukla Banská Bystrica) 217,2 (106 a 99,5).

Celkové pořadí 16. ročníku turné Bohemia: 1. Škoda 732,0, 2. Samek 725,0, 3. Hille 712,7, 4. Fijas 700,4, 5. Marr 699,4, 6. Janouch 698,0, 7. Felix 689,3, 8. Bobak 688,9, 9. Kampf 685,5, 10. Puikkonen 684,2, 11. F. Novák 679,6, 12. Hýsek 674,6, 13. Tánčoz 670,4, 14. Schmidt 670,2, 15. Novotný 655,8, 16. Greiner 650,1, 17. Kalinin (SSSR) 647,1, 18. Jirí Balcar 645,8, 19. Rusakov (SSSR) 641,3, 20. Brzuchanski (Dukla Banská Bystrica) 638,1, 21. Jirásko (ČSSR) 636,9, 22. Rusko 636,6, 23. Tajner (Polsko) 634,0, 24. Hoh 632,7, 25. Maschke (oba NDR) 628,2, 26. Velikonja (Jugoslávie) 625,1, 27. Oulasvuori (Finsko) 622,9, 28. Margulis (SSSR) 621,2, 29. Túry (Dukla Banská Bystrica) 618,2, 30. Jaroslav Balcar (Ellitex Jablonec) 607,3 b. Bylo klasifikováno 62 skokanů.

Překvapí sovětští sjezdaři na ZOH 1980?

Kdo je Vladimír Makejev příznivci sjezdového lyžování už druhou sezónou dobře vědí. Ve startovním poli se však mezi slalomovými brankami objevují i další sovětští závodníci. Jedním z nich byl i Vladimír Andrejev z Moskvy.

Dobře víme, že na Kavkaze jsou dobré sněhové podmínky i v době, kdy v Evropě většinou sněh nebyvá. Jak toho využívají sovětští sjezdaři? Tuto otázku jsme položili sovětskému sjezdaři Vladimíru Andrejevovi.

„Letošní sezóna pro nás vlastně začala v červnu loňského roku. Po krátkém soustředění zaměřeném na suchou přípravu jsme v červenci najezdili 20 dní na sněhu. V srpnu jsme netrénovali a v září, kdy zase napadl sníh, jsme nevynechali ani jeden den. Druhou polovinu září jsme však trávili v Rakousku.“

V kterém středisku na Kavkaze jste se připravovali?

„To není žádné středisko. Asi sto kilometrů od Majkopy je několik chat a vlek a tam jsme trénovali. Je to 1800 metrů nad mořem, tedy nijak vysoko, ale je tam sníh.“

Proč jste odjeli do Rakouska?

„Sníh na Kavkaze je trochu jiný než v Alpách.“

A závěr přípravy na sněhu?

„V říjnu jsme byli patnáct dní ve Francii, v listopadu také patnáct dnů.“

Příprava na sněhu byla dostatečná, proč se to neodrazilo také ve výkonech slalomářů?

„My jsme se v tréninku nespécializovali. Všichni jezdili všechno. Také jsme měli určité rezervy v intenzitě. Je to pro nás poučením do olympijského roku. Objemově budeme trénovat stejně, přidáme na kvalitě. Do olympijských her bude všechno v pořádku. Myslím, že Makejev nezůstane osamocen.“

Jak často jste závodili?

„Jeli jsme téměř všechny závody Světového poháru, pokud jsme tam chyběli, byli jsme na startech Evropského poháru. V této zimě nám šlo především o FIS body, abychom v Lake Placidu měli dobrou pozici na startovní listině.“

Náš rozhovor skončil a nezbyvá než doplnit, že podle FIS bodů je Vladimír Andrejev těsně za Mílou Sochorem, že bychom si měli zapamatovat jména Alexandr Žirov a Vladimír Sinetov, kteří na slalomových svazích patřili v této sezóně ke špičce sovětského sjezdového lyžování. Naše reprezentace s výjimkou Zemana trénovala jen polovinu toho, co sovětská. Vzhledem k výsledkům si lze jen přát, aby do olympijského roku vstoupil naši sjezdaři bez tréninkového dluhu ve srovnání s jinými zeměmi.

RUDOLF MAREK

V Družbě čs. reprezentanti příjemně překvapili

Hodně veselí vzbudil začátek slavnostního ohňostroje. I když si dorostenci jednotlivých zemí asi nerozuměli, pár nepovedených raket jakoby prolomilo hradbu oficiálnosti při slavnostním nástupu a pod Churáňovem se rozlehl spontánní smích.

Družba na Zadově byla prvním mezinárodním podnikem v tomto očividně kvetoucím středisku klasického lyžování. Nový nebyl jenom skokanský můstek s téměř padesátimetrovou věží, ale také běžecké tratě. Jak dorostenci poznali na vlastní kůži, stesky po obtížnějších tratích patří minulosti. Na tratích nebojovali jen závodníci, ale i trenéři. Se stopkami a vysílačkami sváděli na třetím kilometru taktickou bitvu naši s trenéry NDR a Bulharska. Měli jsme početní převahu, hlasivky táhly unavená ramena do strmého stoupání, trenér z NDR nelenil běžet pár metrů bez hůlek podél stopy za neustálých průpovědek, Bulharka se spokojovala s konstatováním, kolik vteřin chybí jejich svěřencům na „Čecha“.

Zvlášť těžký snh v prvním dnu běhů vyčerpával všechny zásoby sil. Nejvíce to bylo vidět na stoupání v posledním kilometru před běžeckým stadiónem na Maďarkách, Korejkách i rumunských dívkách. Některé docházely téměř turistickým krokem. Zcela jasně se od ostatních reprezen-



Taková byla radost reprezentantek po úspěchu v závodech na 7 km, v němž obsadily první tři místa

tací oddělovali naši, sovětsí a závodníci NDR. Ve skocích a závodech sdruženém se mimo Bulhary zástupci ostatních zemí ani neobjevili.

Všech sedm výprav bylo nadšeno družebním dnem. Patronátní podniky ze Strakonice a Vimperk připravily pro mladé lyžaře nejen suvenýry, ale i příjemné a zajímavé dopoledne.

Velikou pozornost budila výprava z KLDK. Při mezipřistání v Moskvě se běžci vybavili dřevěnými běžkami Strela a bambusovými holemi, vázání jim opatřili pořadatelé. Pro první den závodů se podařilo opatřit dvoje kneislovky pro nejlepšího chlapce a dívku, na poslední dva dny už byli podle současného trendu vybaveni všichni. Přídavkem dostali od OV ČSTV Prachatice i trenéra, který vysvětlil a vlastně i zajistil vlastníma rukama mazání. Jan Frühauf však dokázal ocenit jejich vůli a bojovné srd-

ce. Jazykové potíže však neumožnily dozvědět se o lyžování v Koreji více, než že hory jsou tam dolomitového charakteru, že jsou položeny severněji než naše Krkonoše a že klasické lyžování je tam v plenkách. To ostatně bylo vidět i na stylu. Přesto však sedm mladých Korejců zanechalo na Zadově hezký dojem.

Chválit pořadatele za jejich péči o závodníky, tratě, ubytování, stravování i kulturní vyžití je v případě organizátorů ze Zadova už téměř ošklivým klišé. Je jasné, že jejich chuť na ještě významnější mezinárodní podniky byla na Družbě pořádně okořeněna. Reálnou budoucnost tohoto areálu však můžeme vidět v ideálních podmínkách pro sdružení.

Devátý ročník Družby byl pro čs. mladé lyžaře historickým mezníkem, neboť se jim podařilo vybojovat čtyři zlaté, dvě stříbrné a čtyři bron-

Zuzana má větší šance



Zuzana a Milan Blaškovi patří k čs. nadějším v běžeckých disciplínách

Dvojice sourozenců se v některých sportech vyskytují často, v jiných méně. Na mezinárodních závodech Družba na Zadově upoutali svými výkony a shodnými jmény Zuzana Blašková a Milan Blaško. V jejich případě však nejde o sourozence, ale o bratrance a sestřenicí. Mnohé však mají společné. Proto jsme udělali příbuzenskou anketu a nechali Zuzanu vyprávět o Milanovi a naopak.

K lyžování se dostali celkem náhodou. Chodili spolu do šesté třídy ZDŠ ve Štrbě, když byla založena první sportovní škola na Slovensku právě pod Tatrami. Když už do té šestky přišli, zeptali se jich trenéři, zda by nechtěli také lyžovat. Rozhodli se, že to zkusí. Od té doby se lyžování táhne jejich životem jako nit z pohádkového klubička.

Zuzano, jaký je Milan lyžař?

Z: Je dobrý sportovec, myslím, že by mohl být dobrý i mezi dospělými.

Vidáte se spolu často?

Z: Bydlíme ve středisku ČH Štrbské Pleso, tak se vidíme dost. Ale zase to není tak hrozné. Jakmile přijde zima, stále se cestuje.

Jaký je mezi vámi věkový rozdíl?

Z: Jsem o čtyři měsíce starší.

Jakou školu studuješ?

Z: Střední odborné učiliště Tatramat. Vyrábějí se tam automatické pračky.

A teď ty, Milane, jaká je Zuzana lyžařka?

M: Běhá na svůj věk docela dobře. Na to, že byla nemocná a začala pozdě, běhá dobře. Vždyt první závod letos běžela v Donovalech na Bezroukově memoriálu a skončila v soutěži žen třináctá.

Co si nechá Zuzana poradit?

M: Moc si poradit nedá, tak ještě poradím s mazáním lyží.

Do jaké školy chodíš?

M: Je ve třetím ročníku střední ekonomické školy v Popradě. Dva roky chodila na denní studium jako já, od loňska pokračuje dálkově.

Trénujete spolu?

zové metaile. Do listiny vítězů se zapsali běžkyně Marcela Jebavá, sdrúženář Miroslav Kumpošt a skokani Milan Žingor a Jan Svoboda. —rek-

2:03:57,59, 4. ČSSR II. 2:05:38,37, 5. Bulharsko 2:12:21,23. — Startovalo osm štafet, jedna mimo soutěž.

Závod sdružený: 1. M. Kumpošt (ČSSR) 423,36, 2. Hopf 422,50,, 3. Paschold (oba NDR) 412,92, 4. Frák 408,54, 5. Klimko (oba ČSSR) 403,42, 6. Šorikov 391,26, 7. Konašenko (oba SSSR) 386,60, 8. Fischer (NDR) 383,24. — **Skok:** 1. M. Kumpošt 213,1 (82,5 a 83,5), 2. Klimko 209,9 (81,5 a 85), 3. Hopf 202,5 (77,5 a 85,5). — **Běh na 10 km:** 1. Hopf 32:12,00, 2. Dvořák (ČSSR) 32:19,84, 3. Paschold 32:25,98. — Startovalo 14 sdruženářů.

První závod ve skoku: 1. Žingor 227,3 (82,5 a 83,5), 2. Vacek 224,9 (79,5 a 82,5), 3. Parma 222,8 (80,5 a 80,5), 4. Svoboda (všichni ČSSR) 215,4 (78 a 79), 5. Ross (NDR) 213,0 (78,5 a 79,5), 6. Klimin 211,3 (79,5 a 79), 7. Selezněv (oba SSSR) 209,3 (78,5 a 77,5), 8. Pabst (NDR) 205,3 (74,5 a 79). — **Druhý závod:** 1. Svoboda 233,0 (84,5 a 83,5), 2. Ross 229,1 (84 a 82,5), 3. Martynek 226,7 (82 a 85,5), 4. Žingor 226,6 (83 a 83,5), a Pfeifer 226,6 (80,5 a 83,5), 6. Klimin 226,2 (85,5 a 82,5), 7. Pabst 225,5 (77,5 a 85,5), 8. Parma 222,9 (77 a 82,5). — Startovalo 18 skokanů.

Běh děvčat na 7 km: 1. Rohrmannová 27:36,42, 2. Witscherová 27:54,58, 3. Samerová (všechny NDR) 28:05,62, 4. Jebavá (ČSSR) 28:18,00, 5. Danšínová 28:26,83, 6. Smirnovová (obě SSSR) 28:39,52, 7. Blašková 28:51,28, 8. Chlubnová (obě ČSSR) 29:00,50, 9. Akviljevová (SSSR) 29:14,88, 10. Noacková (NDR) 29:14,90. — 33 startujících.

Běh děvčat na 5 km: 1. Jebavá 17:09,39, 2. Rohrmannová 17:13,51, 3. Danšínová 17:26,61, 4. Witscherová 17:29,18, 5. Kepeňová (ČSSR) 17:41,91, 6. Blašková 17:42,10, 7. Ehrenbergerová 17:52,58, 8. Noacková 17:55,19, 9. Bičková 17:55,49, 10. Pospichalová (obě ČSSR) 17:57,52. — 33 startujících.

Štafeta dívek 3x5 km: 1. NDR (Samerová, Witscherová, Rohrmannová) 51:19,81, 2. ČSSR I. (Ehrenbergerová, Jebavá, Blašková) 51:35,21, 3. ČSSR II. (Kepeňová, Bičková, Krajčířová) 52:44,00, 4. ČSSR III. 52:44,58, 5. SSSR 54:24,25. — Závodilo 9 štafet.

PŘEHLED VÝSLEDKŮ DRUŽBY

Běh chlapců na 10 km: 1. Kozel 31:18,33, 2. Prual 31:19,58, 3. Burlakov (všichni SSSR) 31:36,24, 4. Schubert 31:41,44, 5. Schicker (oba NDR) 32:06,88, 6. Blaško (ČSSR) 32:35,64, 7. Schröder (NDR) 32:36,25, 8. Baranyk 32:44,19, 9. Weiss (oba ČSSR) 32:58,00, 10. Wicht (NDR) 33:06,96. Startovalo 34 závodníků.

Běh chlapců na 7 km: 1. Burlakov 23:35,34, 2. Kozel 23:57,15, 3. Prual 24:09,55, 4. Schicker 24:20,68, 5. Schröder 24:22,30, 6. Duda 24:35,28, 7. Lisičan (oba ČSSR) 24:44,07, 8. Schubert 24:45,60, 9. Kičín (ČSSR) 24:54,33, 10. Blaško 25:00,60. — 33 startujících.

Štafeta chlapců 4x10 km: 1. SSSR (Burmistrov, Kozel, Burlakov, Prual) 1:59:54,08, 2. NDR (Schubert, Schröder, Wicht, Schicker) 2:01:51,96, 3. ČSSR I. (Blaško, Lisičan, Baranyk a Duda)



Marcela Jebavá (SVS-M Vrchlabí) z Jilemnice zvítězila na Družbě v běhu na 5 km

M: Někdy, ve středisku.

O kolik kilometrů trénuje méně?

M: Já naběhám za rok 6500 km, Zuzana asi 5000 km.

Máte nějaké spory, jak často a jaké?

M: Když se něco vyskytne, tak se to zase rychle srovná. Na příklad si těžko vzpomenu, není to nic podstatného. Třeba mám poznámku k jeřmu oblečení na trénink, stačí když jsou u toho ještě jiná děvčata a je oheň na střeše.

Z: Na nic konkrétního si nevzpomínám.

Co na sobě nejvíce obdivujete?

Z: Milanův přístup k tréninku a k závodům.

M: Hlavně přístup k závodům. Snaží se.

Co na sobě nejméně obdivujete?

Z: Jeho chování, když se mu nedáří.

M: Proti Zuzaně nic nemám.

Jaké máte záliby mimo lyžování?

Z: Milan má rád hokej. Než začal lyžovat, chtěl ho i hrát. Když vysílají hokej v televizi, tak na to kouká

se stejným zájmem jako kdyby dávali dobré lyžování.

M: Hudbu, samozřejmě, že moderní, stejně jako já. Teď mi napovídá, že také některé ruční práce.

Vyhovíte si, když něco potřebujete?

Z: Když chce něco zašít, tak přijde a já mu to udělám.

M: Já zase přidělám vázání na lyže.

Co nejraději běháte?

Z: Sedm a deset kilometrů, tedy to nejdelší co mohu běhat.

M: Patnáctku a štafety. Vždy jsem rozbíhal první úsek, to mám nejraději. A pak jako Zuzana, delší tratě.

Jak hodnotíte své výsledky na Družbě?

Z: Milan běžel dobře. Proti loňské v Johannegeorgenstadtu v NDR, kde byl na desítku dvanáctý, se zlepšil.

M: Já ji na trati neviděl. Říkala, že jí to občas uklouzlo. Když měla lépe namazáno, dopadla by ještě lépe. Určitě na to měla. Proti loňské Družbě v NDR se o místo zlepšila.

Nakonec nebude otázka, ale přání, aby vám to jezdilo i mezi dospělými stejně dobře, jako mezi juniory.

M: Zuzana má větší šance.

RUDOLF MAREK



Jizerská padesátka

Také při letošním 12. ročníku Jizerské padesátky poslední lednovou nedělí panovala v oblasti Jizerských hor nepopsatelná atmosféra, kterou znají jen účastníci a návštěvníci této čs. nejmasovější lyžařské události. Přijíždějí na ni vyznavači nejen ze všech našich krajů, ale i ze zahraničí, letos z deseti zemí.

„Rozmýšlel jsem se, zda mám před mistrovstvím ČSSR startovat v Jizerské padesátce,“ řekl reprezentant Jiří Beran. „Nakonec jsem se rozhodl pro účast v tomto závodě, který je velkým zážitkem. Na trati nás všude povzbuzovali, závod je velkou propagací lyžování i krásné přírody Jizerských hor. Padesátku jsem absolvoval bez krize, při značném náskoku již v polovině tratě jsem nemusel vydat ze sebe všechny síly.“

„Od startu jsem běžela naplno a již v prvním stoupání jsem získala bezpečný náskok, prohlásila v cíli vítězka závodu žen, členka reprezentačního družstva Gabriela Svobodová. „Měla jsem dobře namazané lyže trenérem Z. Cillerem a informace o průběhu závodu od oddřlovců kamarádek. Trať byla dobře upravena.“

Pořadající Lokomotiva Liberec v čele s předsedou organizačního výboru Josefem Jelínkem i tentokrát závod pečlivě připravila. Na jeho zajištění se podílelo 800 dobrovolných činovníků a ani nepříznivé počasí nemohlo ohrozit úspěšný průběh 12. ročníku Jizerské padesátky.

Muži 50 km: 1. Beran 2:39:03, 2. Ing. Böhm (oba Dukla Liberec) 2:46:00, 3. Kříž (RH Jablonec) 2:47:53, 4. Fejkl (Elitex Jablonec) 2:50:44, 5. Erlebach (RH Jablonec) 2:51:03, 6. Semerák (Lok. Trutnov) 2:57:26, 7. Balatka (RH Jablonec) 2:54:34, 8. Dvořák (VŠ Praha) 2:54:34, 9. Wagner (NDR) 2:54:44, 10. Hoffmann (Lok. Trutnov) 2:54:47, 11. Petruš (RH Jablonec) 2:55:03, 12. Urbanec (Dukla Liberec) 2:55:03, 13. Kavan (Lok. Trutnov) 2:57:03, 14. Zeman (Ještěd Liberec), 15. Buch (NDR) 2:57:25 hod.

Zeny 30 km: 1. Svobodová (RH Jablonec) 2:04:09, 2. Brožková-Jiříčková 2:10:50, 3. Rezáčová (obě Elitex Jablonec) 2:16:52, 4. Bláhová (Chemická Ústí n. L.) 2:18:09, 5. Straková (RH Jablonec) 2:18:56, 6. Neudeckerová 2:19:08, 7. Klíngiová 2:20:23, 8. Schreiberová 2:20:39, 9. Moserová (všechny NDR) 2:20:46, 10. Rousová (Spartak Letohrad) 2:22:34. Startovalo 5200 mužů a 787 žen.

-tr-

50 LET LYŽOVÁNÍ ve Valašském Meziříčí

Před padesáti lety — 27. ledna 1929 se ve Valašském Meziříčí konaly první lyžařské závody v běhu. Start i cíl byl na náměstí a na trati bojovalo 56 závodníků. Počátky lyžování se však datují od roku 1910, kdy dr. Mikyška přivezl z Norska první dva páry lyží. Byla to tehdy velká atrakce, když majitel se svým bratrem dělali první lyžařské kroky. Postupně získávali pro lyžování stále větší počet zájemců. Mezi největší nadšence a propagátory patřil hutský učitel Cyril Mach. Jeho zásluhou se rozrostla rodina milovníků tohoto krásného sportu a „skije“ — tak se říkalo na Valašku lyžím — brzy zdomácněly.

Listuju oddílovou kronikou posledních dvaceti let. Na prvních stránkách je jméno československého reprezentanta Jindřicha Fabiána, pak následují další jména těch, kteří se zasloužili o rozvoj i dobré jméno valašského lyžování. K těm určitě patří Vašek Svozil — přeborník v žákovských kategoriích, Milan Kreml — dnes přední závodník motocyklové šestidenní soutěže, Franta Chládek — juniorský reprezentant a člen ASVS Dukla Liberec, ale i ti nejmladší: Jana Kabeláčová a Michal Gryc — členové střediska vrcholového sportu mládeže v Novém Městě na Moravě.

Lyžování ve Valašském Meziříčí není jen historie, je to především úspěšná současnost. Předseda oddílu Zdeněk Lacina k tomu řekl: „Náš oddíl, který je nositelem titulu Vzorný II. stupně, se snaží pokračovat v dlouholeté tradici a přitom vytvářet stále lepší tréninkové podmínky pro naši mládež. Za pomoci výboru tělovýchovné jednoty a pochopením škol, hlavně pak soudružky ředitelky Leinfeilnerové ze ZDS v Šafaříkově ul., se nám daří naše záměry realizovat. Velmi nás mrzí, že do oddílu nemůžeme přijmout všechny děti, které o lyžování mají zájem. Příčinou je veliký nedostatek běžek v obchodech. Věříme, že časem se i tento problém vyřeší a my budeme moci uspokojit všechny.“

Každoročně pořádá oddíl začátkem září náborové závody v jízdě na koloběžce pro sedmi až desetileté děti. V průměru přichází na start 150 žáků, z nichž je vybráno dvacet. Ti jsou pak zařazeni do jednoho družstva tzv. přípravky. Zde se mladí adepti seznamují se sportem, zvykají si na pravidelnou fyzickou zátěž, na podzim se svými vedoucími podnikají turistické vycházky, učí se poznávat a chránit přírodu. Občas si udělají táborák, zkvalitňují se jejich morálně volní vlastnosti. Nejvypělejší jsou postupně přeřazováni do závodního družstva, které vedou zkušení trenéři Jiří Baroš, Jiří Dostál a ing. Jaroslav Gryc. Ti nikoho z družstva nevyřazují. Někdě odejde časem sám, když zjistí, že na víc nemá, jiný zůstane a je rád, že může pomoci při závodech, být v dobrém kolektivu a jezdit s ním na hory.

Příprava závodníků má ve Valašském Meziříčí již vžitý a osvědčený systém. Žáci i dorostenci trénují 4—5krát týdně. V letních a podzimních měsících převládá všestrannost nad specializací. Na sněhu je kladen velký důraz na nácvik techniky a rozvoje speciální vytrvalosti. A tak každoročně oddíl patří v Severomoravském kraji k nejlepším a 8—10 závodníků se vždy probouje na přebor ČSR a

ČSSR. Práce trenérů je cílevědomá. Využívají svých bohatých zkušeností, mají nezbytný trenérský cit, dovedou děti získat i nadchnout. Jejich zásluhou se na stupních vítězů objevují jména jako např. Ladislav Pořícký, Lenka a Robert Hagerovi, Jindra Adamčíková, Pavel Střílka, Katka a Michal Lacinovi, Jiří Baroš, Bronislav Šimara a řada dalších. V minulé sezóně získali lyžaři 32 výkonnostních tříd, z toho 4 první.

Vedoucí trenér Jiří Baroš při otázce na recept k úspěchu odpověděl velmi skromně: „I když lyžování je individuální sport, vidím prvořadý úspěch v dobrém kolektivu, který tvoří děti, trenéři, funkcionáři i rodiče. Vždyť někteří otcové, např. řidič našeho „ertóčka“ Jarda Hynek nebo soudruzi Bajčík a Knedla, ale i další, dělají pro oddíl víc než maximum. Také pomoc maminek při závodech je velmi dobrá a prospěšná. Dobrá atmosféra, která v oddíle panuje, má největší podíl na úspěchu našich mladých lyžařů.“

Půl století v bílé stopě je naplněno snahou nejen dobře reprezentovat Valašsko, ale vychovávat mladé závodníky, pěstovat v nich lásku k rodnému kraji, k horám, k lidem a především k lyžím. Proto přejme Valašsko-meziříčským lyžařské „Ať TO FRČÍ!“

PETR VAŠIČKA

Žactvo o tituly

V trojboji na přeboru ČSSR žactva ve sjezdových disciplínách v Závažné Porubě v kategorii mladších žáků zvítězil Peter Jurko (Vysoké Tatry) před M. Vokrálem (Dolný Benšov) a Stichou z Gottwaldova, v závodě starších žáků Petr Udatný (Spartak Rokytice) před V. Vokrálem (RH Brno) a Kováčem (LB Spišská Nová Ves). V soutěži mladších žákyň se stala přebornicí Andreja Boráňová [Jasná Lipt. Mikuláš] před Medzihradskou a Parobkovou [obě Mostáreň Brezno], ze starších žákyň byla první v trojboji Iveta Černocká (Slovan Špindlerův Mlýn) před Bujokovou (TŽ Třinec) a Maňasovou (Spartak Vrchlabí).

Ve sjezdu získali přebornické tituly M. Vokrál, P. Pochobranský (ČH Banská Bystrica), A. Boráňová a I. Černocká, ve slalomu P. Jurko, P. Udatný, A. Boráňová a I. Černocká, v obřím slalomu P. Jurko, V. Vokrál, Z. Parobková a I. Černocká.

Rychlovlek na Špičáku

Všichni lyžaři s radostí přivítali zprávu, že v sobotu 23. ledna byl dán do provozu na šumavském Špičáku lyžařský rychlovlek. Je to licenční výrobek francouzské firmy Pomagalski, který vyrábí Tatranský podnik v Kežmaroku pod značkou Tatrapoma. Stal se středem pozornosti a odpadlo dlouhé čekání u dosavadního vleku, který je rovněž v provozu.

Nový rychlovlek sportovního areálu OV ČSTV Klatovy je dlouhý 1353 m. Start je v dolní části areálu a končí na samém vrcholu Špičáku při převýšení 348 m a lomu 185°. Klidný nástup i jízda tímto vlekem při rychlosti 3,75 m/sek. je požitkem pro náročné lyžaře. Dětem do osmi let není přístup povolen. Všichni sportovci oceňují tento přínos areálu, neboť rychlovlek umožňuje lyžařům dosyta využít víkend nebo dovolenou. Při plném vytížení je schopen dopravit během jedné minuty 15 osob, což znamená 900 osob za hodinu. Z vrcholu Špičáku mohou lyžaři sjíždět všemi čtyřmi sjezdovkami včetně nové sjezdové trati, z níž při dobrém počasí je krásný pohled na Javor a Čertovo jezero. Při závodech nový rychlovlek řeší dříve obtížnou dopravní situaci závodníků na start.

Rychlovlek H 219 je prototypem vyrobeným a smontovaným s vydatnou pomocí škodováků ze závodu Ozubená kola a Klatovy poprvé výhradně z tuzemských materiálů i subdodávek. Byl vybudován stejně jako celý areál brigádnicky příkladnou obětavostí a houževnatostí sportovců i škodováků v rekordním čase — za šest a půl měsíce.

-jš-

Vlado Frák vítězem

V 27. ročníku mezinárodního juniorského závodu sruženářů při Zimních mírových slavnostech SČSP v Tanvaldě zvítězil Vlado Frák (RH Štrbské Pleso) před Lotharem Hopfem (NDR) a Andrejem Konošenkem (SSSR).

Výsledky: 1. Frák (ČSSR) 434,2, 2. Hopf (NDR) 426,16, 3. Konošenko (SSSR) 424,06, 4. Klimko (ČSSR) 422,46, 5. Pashold (NDR) 421,60, 6. Bukvic (ČSSR) 406,3. — Skok: 1. Klimko 219,9 (72 a 74), 2. Frák 214,2 (70 a 70), 3. Hopf 212,3 (73 a 69,5). — Běh na 10 km: 1. Frák 35:04,4, 2. Stěpanov (SSSR) 35:11,9, 3. Fischer (NDR) 35:19,1. Skákalo se na můstku v Plavech, běžecká část se konala v Bedřichově. Pečlivým pořadatelem byl lyžařský oddíl Seby Tanvald.

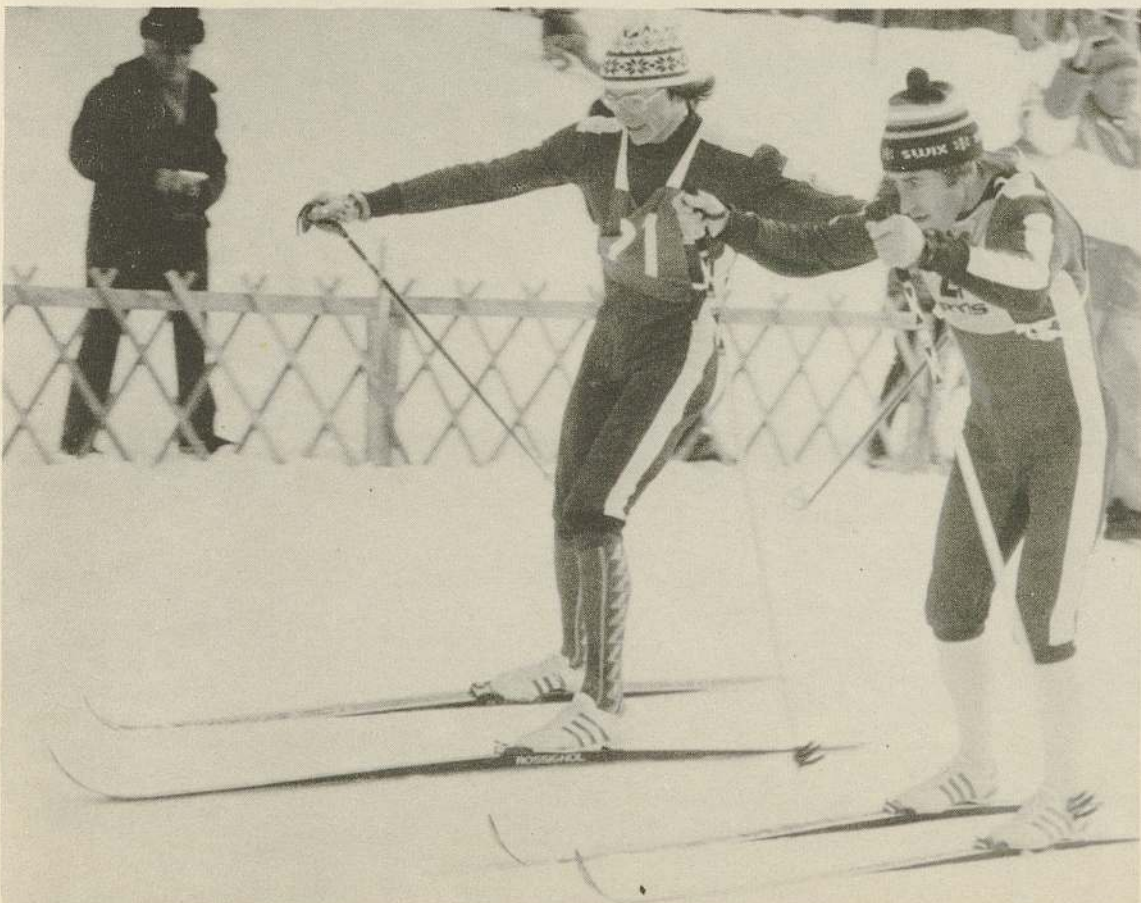
Fotografie na titulní a druhé straně obálky Antonín Bahenský, na třetí straně a zadní straně obálky Jaroslav Trousil.

Fotografie uvnitř měsíčníku Antonín Bahenský, ČTK a Jaroslav Trousil.



Z bojů o mistrovské tituly

Mistrovství ČSSR v běžeckých disciplínách v Novém Městě na Moravě přineslo zajímavé boje. Na prvním obrázku trenér čs. reprezentačního družstva žen Zdeněk Ciller dává poslední pokyny Květě Jeriové před startem. Na druhém Jiří Beran na trati tříčítky, v níž zvítězil. Na třetím obrázku poslední předávka vítězné štafety Dukly Liberec. Jiří Švub předává Jiřímu Beranovi.



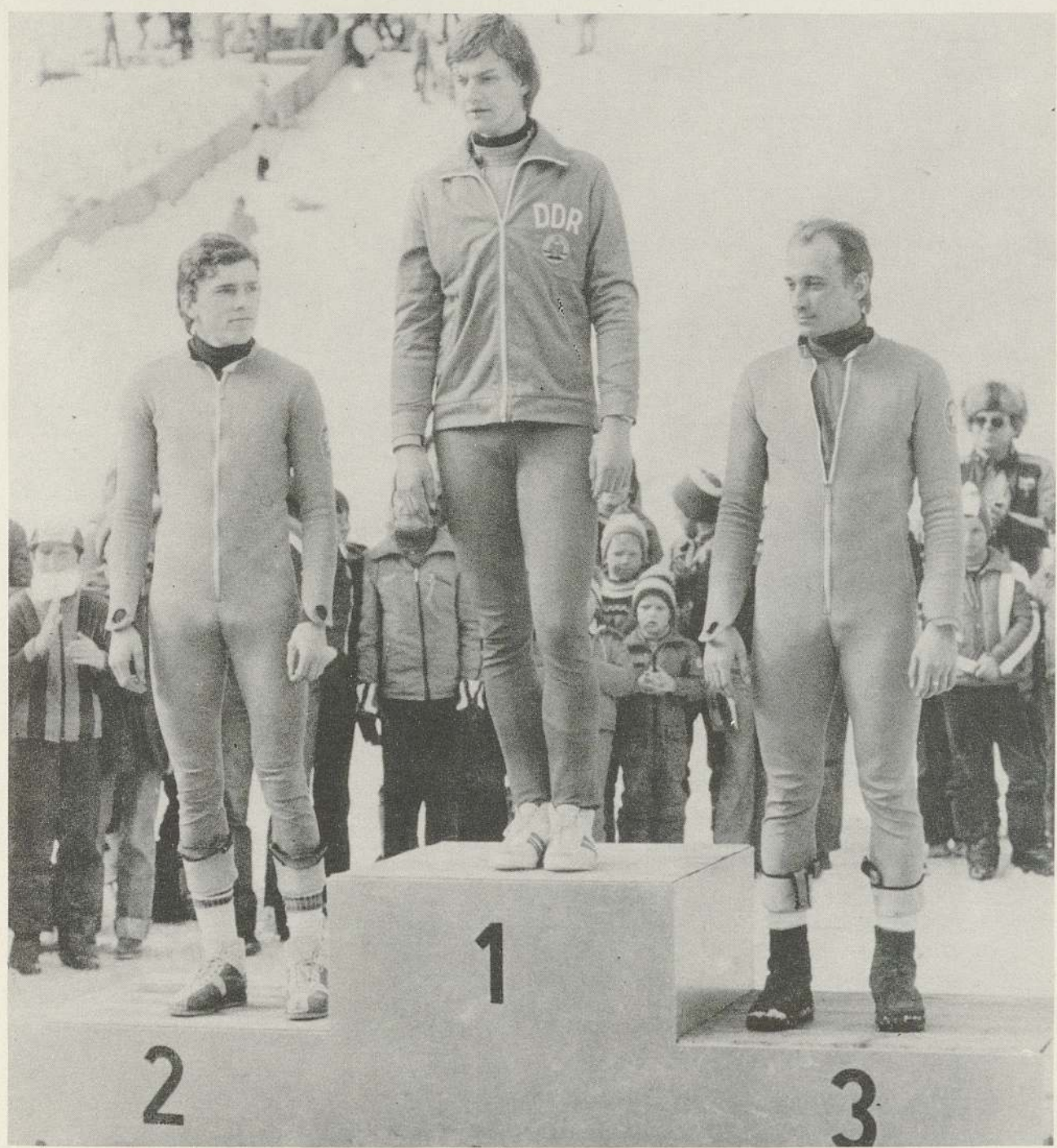


Lotaris

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ DUBEN 1979 ♦ Kčs 3,—

4





Z předolympijských závodů v Lake Placidu

Malá čs. výprava na předolympijských závodech v klasických disciplínách v Lake Placidu zásluhou trenéra čs. běžců Jaroslava Honců nám přivezla první snímky z olympijského střediska. Na prvním obrázku silnice vedoucí k běžeckým tratím, na druhém Fin Juha Mieto při běhu na 15 km, na třetím start závodu žen ukazuje jednoduché zařízení běžeckého stadiónu.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

BILANCE SP
SJEZDAŘŮ

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

DVANÁCTÝ ROČNÍK TÝDNE LETŮ NA LYŽÍCH V OBERSTDORFU (NSR) PŘINESL ÚSPĚCH ČS. REPREZENTANTŮM. NA OBRÁZKU NA TITULNÍ STRÁNCE NA STUPNÍCH VÍTĚZŮ ZLEVA JOSEF SAMEK (ČSSR) — DRUHÝ, VÍTĚZ ANDREAS HILLE (NDR) A TŘETÍ LEOŠ ŠKODA (ČSSR). — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY ZAJÍMAVÝ POHLED NA TRATĚ OBRŮHO SLALOMU SVĚTOVÉHO POHÁRU O CENU DEMANOVSKÝCH JESKYŇ V JASNÉ

lyžařství

Ročník 65

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, 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 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. března 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Předolympijská zkouška v Lake Placidu

Letošní lyžařská sezóna byla ve znamení příprav na XIII. zimní olympijské hry 1980 v Lake Placidu. Generální zkouškou pro pořadatele znamenaly předolympijské závody, které se konaly v dějišti ZOH 7.—11. února a prověřily olympijská zařízení. Mezi účastníky byla i malá čs. výprava vedená tajemníkem Svazu lyžování ÚV ČSTV Jindřichem Hochem. Tvořili ji běžec František Šimon, běžkyně Gabriela Svobodová, skokan Leoš Škoda, trenéři Jaroslav Honců, Zdeněk Ciller a Jiří Raška.



Přivezli cenné poznatky, stejně jako místopředseda ÚV ČSTV a člen předsednictva Čs. olympijského výboru dr. Rudolf Dušek, který v doprovodu čs. olympijského atašé ing. Rudolfa Jakubíka začátkem března navštívil Lake Placid a jednal s pracovníky organizačního výboru ZOH 1980 o zajištění dobrých podmínek pro čs. výpravu. „S výjimkou nové kryté haly pro 8000 diváků, která bude dokončena začátkem září, jsou všechny tratě, můstky, dráhy a zařízení hotové a dobře připravené pro závody a soutěže,“ řekl dr. R. Dušek. „Pořadatelé přijímají zahraniční účastníky se srdečností a snaží se jim vyhovět. Nedostatečně však chápají mentalitu Evropanů a specifičnost problémů špičkových sportovců při vrcholných soutěžích. Zdá se, že nemají jasno ani v některých organizačních a sportovních technických otázkách.

Jednotlivá zařízení jsou dosti vzdálena od středu města. Sjezdová trať a slalomový svah 14,5 km a 25 km od olympijské vesnice, sánkařská a bobová dráha 10,5 km od Lake Placid a 13,5 km od vesnice, nejbližší z města je ke skokanským můstkům, jen 2,1 km — z olympijské vesnice však 13,5 km. Největší potíže dělá pořadatelům zřejmě doprava návštěvníků. Je ji možno zajistit jen úzkou asfaltovou silnicí, na níž vznikají dopravní zácpy,“ připomenul dr. R. Dušek.

„Olympijská vesnice je 11,3 km od středu Lake Placidu a po skončení her bude nápravným zařízením pro mládež. Místnosti, v nichž budou účastníci ZOH bydlet, nejsou nejpohodlnější, pořadatelé se snaží zlepšit jejich vzhled zařízením interiéru. Poslání pěti obytných budov je však příliš patrné. K ubytování měla řada činovníků mezinárodních sportovních federací a národních olympijských výborů evropských zemí připomínky,“ konstatoval dr. R. Dušek.

Vesnice byla postavena uprostřed vzrostlého a hustého borového lesa, který byl vykácen v jedné stráni. Ta byla buldozerem urovnána do terasových rovin. Oplocení celého objektu, který má tvar nepravidelného šestiúhelníka, bude stát 600 000 dolarů. Prostor kolem plotu bude zabezpečen tak, že při vstupu do něho budou uvedeny v činnost televizní kamery. V horní části celého prostoru je pět jednopodlažních segmentů fazolového tvaru. V každém z nich je 55 místností a v každé z nich dvě lůžka. Šířka obytného prostoru je 210 cm, délka 410 a výška 220 cm. V levém nebo pravém rohu je na celou výšku okno, široké asi 37 cm a rozdělené na polovinu ocelovou traverzou. Každá místnost má ještě předšňi se skříní a umyvadlem s teplou a studenou vodou. Tvar předšňi je čtvercový o rozměrech 1,5 X 1,5 m. V místnosti jsou vždy umístěna dvě lůžka nad sebou, což znamená, že v každém segmentu je možno ubytovat 110 sportovců. V dolním prostoru olympijské vesnice je na levé straně vstupní hala, recepce a další zařízení.

Naše cesta a pobyt v USA měl převážně studijní charakter,“ zdůraznil trenér čs. družstva běžkyň Zdeněk Ciller. „Snažili jsme se zjistit všechny podmínky v Lake Placidu pro úspěšný start našich závodníků na ZOH v příštím roce. Nečekali jsme žádné mimořádné výsledky naší malé reprezentace, neboť na aklimatizaci před závodem jsme měli pouze jeden a tři dny. Znovu se také potvrdilo, že našim lyžařům se nezavodí dobře za velkého mrazu, který byl v době předolympijských závodů v Lake Placidu extrémní — v průměru kolem —28 stupňů C, na otevřených místech při větru dosahoval téměř čtyřiceti stupňů pod nulou. Řada závodníků to odnesla omrzlinami a několik sportovců muselo být odvezeno k lékařskému ošetření. Ukázalo se také, že nemáme kvalitní lyže na prachový sníh, který je v Lake Placidu zcela jiný než na evropských tratích. Proto také výrobci vosků a odborníci z mnoha zemí rozboru sněhu z této oblasti věnují mimořádnou pozornost. Patnáctku mužů pro omrzliny nedokončilo dvacet startujících.

Běžecský stadión je skromný a svou velikostí připomíná Zadov na Šumavě. Vpravo při vstupu z parkoviště je přízemní dřevěná otopovací budova s občerstvením. Vstup do stadiónu je překlenut masivním mostem, po kterém je možno dostat se přes oplocení jak do stadiónu, tak na jeho levou stranu. Na ní je v místě startu a cíle dřevěná budova, která má přízemí a jedno podlaží pro počtáře a rozhodčí. Stadión je ohraničen dřevěným rozkládacím plotem, červeně natřeným, na důkladných stojanech s křížovou základnou. Na vstup do startovacího prostoru je z levé strany napojena asi 400–500 metrů dlouhá běžecská trať, která slouží zároveň na rozjíždění před závodem a je zakončena řadou mobilních buněk pro jednotlivé výpravy jako základny pro mazání a šatny. Toto zařízení je společné pro běhy i biatlon.

S podobným řešením jsem se dosud nesešel. Je velice praktické a účinné. Vše je citlivě umístěno, stejně jako všechny tratě v lesním prostoru. Les je smíšený, převládají javory, buky a brzy, z jehličnatých se vyskytuje kanadská jedle a tis. Tuje, která je zde jinak velice rozšířena, se v prostoru nevyskytuje. Půda je asi velice chudá, neboť z divokého porostu zde hojně roste hloh.

Trať žen na 10 km je velice namáhavá a obtížná. Svobodová o ní říká, že je těžká, členitá, ale lyžařská. Nejhroší a nejtěžší je úsek mezi 4.—7. kilometrem. Pak následují téměř dva kilometry náročných, ale bezpečných sjezdů. Projíždí se stadiónem do závěrečných dvou kilometrů, které jsou již lehčí a končí mírným stoupáním do cíle.

Také pětikilometrová trať není lehčí, naopak Svobodové se zdá velmi těžká. Její profil má tři stupně, ve skutečnosti až na 3,5 km stále stoupá. Stoupání je přerušeno sjezdy na 1,5 a 3,5 km. Trasa je velice členitá, posleďních 1300 m je sjezdovou záležitostí až do cíle. Na tomto úseku při závodě Svobodová ztratila 11 sekund, přestože ho absolvovala riskantní jízdou podle mého pokynu,“ připomněl Z. Ciller.

Trenér družstva běžců Jaroslav Honců zdůraznil, že patnáctka je daleko těžší než si představoval podle toho, co o ní slyšel. Pochvaluje jednoduché, ale velmi účelné zařízení běžecského stadiónu. Trať vede krásnou lesní rezervací a v okolí je hodně jezer. „V Lake Placidu je zcela jiný sníh, než na jaký jsme zvyklí,“ dodává J. Honců. „Je to sněhový prach s krystalickou strukturou. Stal se předmětem rozboru výzkumných skupin. Mrazy byly mimořádně silné, znamenaly překvapení i pro organizátory závodů.“

„Můstky jsou dokonale s moderním vybavením,“ konstatoval kapitán čs. družstva skokanů Leoš Škoda. „Neznám však můstky s podobným profilem u nás doma, ani v celé Evropě.“

BRAA A SMETANINOVÁ NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ

V předolympijských závodech byli nejúspěšnější Nor Oddvar Braa a sovětská reprezentantka Raisa Smetaninová. Oba vybojovali po dvou vítězstvích v běžecských disciplínách a potvrdili, že se svědomitě připravují na



Gabriela Svobodová, František Šimon a trenéři Zdeněk Ciller a Jaroslav Honců u skokanského můstku v Lake Placidu

ZOH 1980. V patnáctce zvítězil Braa s náskokem téměř 26 sekund před Švédem Wassbergem, na kterého měl třetí Běljajev (SSSR) ztrátu 5,61 sek. František Šimon v silné mezinárodní konkurenci skončil 22. V běhu na 30 km byl největším soupeřem Nora Braa sovětský reprezentant Zimjatov, který v letošní sezóně prokazuje vzestupnou formu. Zůstal za vítězem 25,29 sek. Třetí byl Švéd Lundbäck, který tentokrát odsunul svého krajanu Wassberga na čtvrté místo. Šimon skončil 33.

V běhu žen na 5 km Smetaninová bojovala o prvenství se Švédkou Carlzonovou-Lundbäckovou. Byla rychlejší o 3,28 sek. V první desítku byly čtyři sovětské běžkyně, stejně jako v desítku. Ta byla jejich záležitostí, neboť obsadily první čtyři místa. Zkušena Galina Kulakovová potvrdila, že na delších tratích stále znamená světovou třídu a skončila druhá za Smetaninovou. Gabriela Svobodová obsadila v pětce 18. a v desítku 14. místo.

V závodě skokanů došlo k překvapení ve vítězství Petera Leitnera (NSR) na středním můstku před neúspěšnějším závodníkem letošní sezóny Finem Kokkonem. Třetí skončil Danneberg (NDR), který patřil mezi favority. Na velkém můstku Kokkonen zvítězil před zástupcem skokanské velmoci NDR Duschkem a Američanem Denneyem. Ten potvrdil, že na domácích můstcích bude nebezpečným soupeřem světové skokanské špičky. Leoš Škoda na středním můstku obsadil 13. místo a na velkém uzavíral první desítku.

V závodě sruženářů Ulrich Wehling (NDR) vítězstvím potvrdil, že by rád potřeboval vybojovat zlatou olympijskou medaili. Cenné je druhé místo Poláka Dlugopolského před Hettichem (NSR).

PREHLED VÝSLEDKŮ

Muži 15 km: 1. Braa [Norsko] 43:36,39, 2. Wassberg [Švédsko] 44:02,01, 3. Běljajev [SSSR] 44:07,62, 4. Lundbäck [Švédsko] 44:21,85, 5. Lindvall [Norsko] 44:24,05, 6. Zimjatov [SSSR] 44:28,70, 7.

Koch [USA] 44:45,81, 8. Kohlberg [Švédsko] 45:15,73, 9. Saveljev [SSSR] 45:32,58, 10. Primus [Itálie] 45:33,47, — **22. Šimon (ČSSR) 46:22,85.**

30 km: 1. Braa 1:26:05,41, 2. Zimjatov 1:26:30,70, 3. Lundbäck 1:26:50,80, 4. Wassberg 1:26:56,59, 5. Běljajev 1:27:33,04, 6. Lindvall [Norsko] 1:27:43,25, 7. Johansson [Švédsko] 1:28:36,00, 8. Koch [USA] 1:28:39,34, 9. Aaland [Norsko] 1:28:41,75, 10. Capitanio [Itálie] 1:29:12,49. — **33. Šimon 1:32:54,33.**

Závod sružený. 1. Wehling [NDR] 430,900, 2. Dlugopolski [Polsko] 415,765, 3. Hettich [NSR] 402,240, 4. Miettinen [Finsko] 397,115, 5. Kawulok [Polsko] 396,870, 6. Abel [NSR] 388,665, 7. Schmieler 387,925, 8. Winkler [oba NDR] 385,730, 9. Majorov [SSSR] 384,730, 10. Bögseth [Norsko] 380,375.

Skoky na středním můstku: 1. Leitner [NSR] 251,7 [89 a 84], 2. Kokkonen [Finsko] 239,7 [87,5 a 80,5], 3. Danneberg (NDR) 238,7 [84 a 84], 4. Sätre [Norsko] 236,7 [84,5 a 81], 5. Duschek (NDR) 233,3 [85,5 a 78,5], 6. Bobak [Polsko] 230,6 [83 a 81,5], 7. Weber (NDR) 228,9 [79,5 a 83], 8. Ylianttila [Finsko] 228,6 [84 a 78], 9. Jagi [Japonsko] 225,4 [80 a 80], 10. Schwarz (NSR) 223,6 [79,5 a 80], — **13. Škoda 221,4 [81,5 a 78,5].**

Skoky na velkém můstku: 1. Kokkonen 255,6 [115 a 110,5], 2. Duschek 250,5 [110 a 109], 3. Denney [USA] 238,5 [112 a 104,5], 4. Danneberg 233,3 [111 a 105], 5. Ivanov (SSSR) 229,7 [107 a 102,5], 6. Ruud [Norsko] 227,4 [106 a 104], 7. Ostwald (NDR) 225,9 [105 a 105], 8. Savin (SSSR) 224,2 [106 a 101], 9. McNeil [USA] 223,2 [103,5 a 106], **10. Škoda 221,1 [105 a 100,5].**

Ženy 5 km: 1. Smetaninová (SSSR) 16:17,81, 2. Carlzonová-Lundbäcková (Švédsko) 16:21,09, 3. Ročevová (SSSR) 16:32,45, 4. Riihivuoriová 16:40,36, 5. Hämmäläinenová (obě Finsko) 16:49,26, 6. Rostocková (NDR) 16:51,56, 7. Kulakovová 16:57,28, 8. Amosovová (obě SSSR) 16:59,07, 9. Auromaová (Finsko) 17:02,11, 10. Johanssonová (Švédsko) 17:04,54, — **18. Svobodová 17:35,01.**

10 km: 1. Smetaninová 31:30,87, 2. Kulakovová 31:48,29, 3. Ročevová 31:54,81, 4. Amosovová 32:06,06, 5. Carlzonová-Lundbäcková 32:24,39, 6. Rostocková 32:37,32, 7. Petzoldová (NDR) 32:41,50, 8. Riihivuoriová 32:42,49, 9. Meinelová 32:47,01, 10. Büchnerová (obě NDR) 32:48,82. — **14. Svobodová 33:39,50. -tr**

Před kongresem FIS 1979

Ve dnech 13.—20. května 1979 se na pobřeží Středozemního moře ve francouzském městě Nice sejdou delegáti národních lyžařských svazů již k 32. kongresovému zasedání. Bude to čtvrtý FIS kongres, pořádaný na půdě Francie (1924 - Chamonix, 1932 - Paříž, 1946 - Pau a 1979 - Nice).

Prvá polovina z dosud uskutečněných 31 kongresů zanechala „pouze“ bohatou dokumentaci velké historické ceny o začátcích závodního lyžování, pečlivě uloženou a strážnou v lyžařských archívech po celém světě. Dá se říci, že poslední předválečný kongres v Helsinkách (1933) uzavřel pionýrskou epochu závodního lyžování. Následovalo šest let války, která totálně ochromila jak činnost lyžařů, tak federace.

Zcela odlišný charakter má následných 33 let, údobí mezi kongresem v Pau v roce 1946 a letošním v Nice. Všichni, kdož prožili toto období aktivní činnosti v lyžování, vědí, že jde o nejproduktivnější léta lyžařského sportu i života federace. Byly to dramatické roky naplněné explozivním rozvojem lyžování; milióny lyžařů psaly historii lyžařského sportu na všech jeho úsecích a ve všech částech světa.

Ani v současné době se závodní lyžařský sport na svém triumfálním pochodu vpřed nezastavil. V oblasti vrcholového sportu, a to ve všech disciplínách, přijali formy, které pokud jde o výkon, jej zavedly až k hranicím maximálních možností. Stal se experimentální oblastí s neustálými změnami a novinkami jak v technice a taktice, tak v materiálovém vybavení závodníků. Tento neustálý chvat a neklid se nutně odráží i v Mezinárodním soutěžním řádu [MSŘ], tedy v pravidlech pro technické provádění lyžařských závodů, které je nutno neustále přizpůsobovat modernímu vývoji příslušné disciplíny. Tento významný a svým rozsahem náročný úkol plní ve čtyřletém cyklu kongres FIS, pro který se vžil název „pravidlový kongres“.

Také kongres FIS 1979 je kongresem pravidlovým. Jeho bohatá agenda je vyhrazena návrhům na změny a doplňky MSŘ, předkládaných samotným předsednictvem, technickými komisemi FIS nebo členskými svazy. Návrhy jsou výrazem reformních snah všeho druhu. Budiž však řečeno, že zdaleka ne všechny návrhy mají šanci se prosadit, plénum kongresu mnoho mění i zamítá. Nicméně, chceme se pokusit z oně pestré palety více jak 100 předkládaných návrhů vyčlenit a shrnout ty, o kterých víme, že dosud měly malou publicitu.

Členěno podle disciplín jde o tyto návrhy:

● SKOK

— schválit definitivní předpis o elektronickém měření délek. Dosaďovací zkušenosti s mechanickým a

elektronickým měřením délek jsou velmi uspokojivé a poskytují naději, že skokanský sport bude brzo disponovat spolehlivým a cenově přístupným objektivním systémem pro měření délek;

— Finové, Švédové a Norové společně navrhnou závest pro sezóny 1979—80 a 1980—81 na zkoušku Světový pohár ve skoku. Pravidla, která jsou součástí návrhu, určují počet závodů, závodní období, systém vyhodnocování, ceny, úhradu nákladů apod.;

— dosud nesjednoceny jsou názory na předpis, řešící situaci při dosažení nebo překročení bodu K. V této otázce se velice exponují naši sousedé z NDR;

— definitivně upravit předpis o závodech ve skoku na můstcích s umělou hmotou. Na těchto můstcích bylo dovoleno pořádat závody zkušební již v této sezóně;

— ČSSR předkládá návrh na předpis pro závody družstev ve skoku. Seveřané navrhnou pořádní závodů družstev ve skoku též při MS a ZOH;

— definitivně povolit pořádní mezinárodních závodů na můstcích s tzv. katapultovým nájezdem. Na těchto můstcích bylo již v letošní sezóně povoleno pořádat FIS závody a Finové mají s těmito můstky dobré zkušenosti;

— nošení přilby v tréninku a v závodech je povinné;

— na 2 závodech v letech na lyžích, pořádaných v roce 1978, byly zkoušeny nově koncipované prováděcí předpisy. Svazy k nim zaujmají stanoviska, ČSSR a NDR navrhnou jejich upřesnění a staví se zásadně proti dělení startovního pole do dvou výkonnostních skupin se startem z rozdílné výšky nájezdu.

Jugoslávie navrhuje ustavit speciální subkomisi pro lety na lyžích;

— ČSSR navrhuje spravedlivější hodnocení výkonu skokana-sdruženáře. Bodový výpočet je podstatně jednodušší nežli dosavadní způsob výpočtu a usnadňuje rychlé informování diváka o průběhu skoku.

● BĚH NA LYŽÍCH

— v popředí zájmu budou nepochybně referáty a diskusní příspěvky o zkušenostech se Světovým pohárem v běhu mužů i žen;

— běžecká komise žen

navrhuje nové pravidlo, podle kterého soutěžní výbor spolu s lékařem hodinu před startem závodu určí, má-li závod být odstartován, nebo má-li být start pro příliš nízkou teplotu odložen,

Předkládá ke schválení předpis o profilu a parametrech běžecké tratě pro ženy na 20 km; tratě pro ženy do 10 km musí mít dvě stopy, delší tratě mohou být částečně jednopopé.

● SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY

— předsednictvo navrhuje závest MS v alpské kombinaci [sjezd a slalom], pořádané během MS jako samostatný závod podle zvláštních pravidel,

předkládá ke schválení pravidla pro závody v lyžařské akrobatice;

— Norové budou prosazovat, aby Světový pohár ve sjezdových disciplínách byl tak jako MS a ZOH podří-

zen přímé pravomoci kongresu a nikoli pomíši pro SP;

— Argentina se dožaduje, aby SP ve sjezdových disciplínách byl každoročně organizován

jednak v severní hemisféře od 1. 12. do 31. 3.,

jednak v jižní hemisféře od 1. 7. do 15. 9.;

— Italský svaz navrhuje změnu pravidla, týkající se účastnické kvóty pro MS ve sjezdových disciplínách. Návrh se vrací k myšlence, ventilované již v dřívějších letech, tj. k účasti všech prvních 15 jezdců (žen a mužů) v platné bodové listině FIS pro příslušnou disciplínu. Svazy se závodníky s touto kvalifikací se příslušného závodu MS mohou zúčastnit max. počtem 6 jezdců, ostatní svazy max. se 4 jezdci;

— Australané navrhnou, aby minimální bodová přírážka u FIS závodů byla snížena z dosavadních 25 na 15 bodů a minimální přírážka u závodů EP a závodů Can-Am z 15 bodů na 4 body. Dosavadní předpis pro FIS závody (25 b.) diskriminuje svazy ze vzdálených kontinentů, jejichž závodníci si velmi obtížně vylepšují svou bodovou situaci;

— Rakušané navrhnou přizpůsobit pravidlo o určení startovního pořadí pro druhé kolo slalomu a obřího slalomu pravidlu platnému pro závody SP;

— Švýcaři naproti tomu navrhnou pravidlo tohoto znění: „Startovní pořadí v druhém kole slalomu a obřího slalomu je určeno klasifikací v prvním kole s tím, že prvních 8 závodníků z prvního kola startují v tomto pořadí 8., 7., 4., 2., 1., 3., 5., 6.“;

— Rakušané se dále dožadují Zákazu pořádní mezinárodních závodů FIS před 1. 12. toho kterého roku,

škrtnutí definice slalomu, obřího slalomu a sjezdu, které jsou překonané,

změny stávajícího pravidla (čl. 220.2 IWO) v tom smyslu, že odpovědnost za zdravotní stav závodníka nese jeho národní svaz spolu s trenérem (viz čl. 210.2 Pravidel),

zvýšení maximálně přípustného počtu závodníků ve slalomu ze 100 na 140 (viz čl. 809.1 Pravidel),

nahrazení ustanovení „účastníkům slalomu je dovoleno vystoupit v brankách s lyžemi na nohou“, zněním „soutěžní výbor určí způsob prohlídky“.

doplnění předpisu o oficiálním tréninku ve sjezdu ustanovením, že soutěžní výbor může určit tzv. žluté úseky,

nového pravidla, že závodníci první losovací skupiny musí být pro trénink sjezdu každý den nově vylosováni; je nesportovní, aby závodníci v každém tréninku startovali podle pořadí v bodové listině FIS,

zvýšení startovních intervalů při oficiálním tréninku ve sjezdu z 20 sec. na minimálně 30 sec. Čas 20 sec. může být příliš krátký pro provedení záchranné akce,

určení jak se má závodník chovat při tréninku sjezdu, je-li předstížen závodníkem s vyšším startovním číslem.

• MLÁDEŽ A DĚTI

— komise pro mládež a děti navrhuje pro mistrovství Evropy juniorů ve sjezdových disciplínách maximální účast 14 závodníků pro stát, nikoliv však více jak 10 závodníků jednoho pohlaví. Oprávnění ke startu v každém závodě jsou max. 4 ženy a 6 mužů;

— komise dále navrhuje uložit povinnost nošení přileb na mezinárodních závodech dětí, provádět dvakrát do roka kontrolní lékařské prohlídky, doplněné ortopedickou prohlídkou, vzhledem k tomu, že v posledních letech bylo u mladých sportovců sledováno mnoho vad páteře.

• ZÁVODNÍ VÝZBROJ

Na úseku materiálovém došlo k jistému uklidnění. Komise pro závodní výzbroj předkládá kongresu ke schválení základní předpis o závodní výzbroji, o jeho kontrole a sankcích, platný pro všechny disciplíny a zařazený do MSŘ jako článek 230.

Tak jako v minulých letech bude hlavní těžiště kongresového jednání soustředěno převážně v technických komisích. V popředí zájmu budou jed-

nak zkušenosti, získané z aplikace prováděcích předpisů obou Světových pohárů a nové návrhy na zkušební zavedení Světového poháru ve skoku. Spokojeni nejsou autoři nově koncipované formule pro SP ve sjezdových disciplínách. Nepodařilo se dosáhnout hlavního cíle, který nová formule sledovala — zainteresovat specialisty ve sjezdu na obřím slalomu. Jinými slovy pokusům zabránit rozpadu sjezdového lyžování do dvou nebo tří samostatných úseků se nedaří.

Vlastní kongresové jednání bude zaměřeno především k otázkám, souvisejícím s dalším vývojem závodního lyžování ve všech třech disciplínách. Je vyslovována obava, že za stávající situace nebude ani kongres schopen dát na tyto otázky jednoznačnou odpověď. **Nicméně od kongresu 1979 se očekává, že výsledky jeho jednání zahájí novou éru, období konsolidace, ve kterém se v nejbližších dvou letech skončí s neustálým experimentováním. Do závodního lyžování je nutno vnést potřebný klid a dát mu jasný perspektivní cíl.**

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV

V referátech byla více než v minulosti věnována pozornost otázkám techniky vedení lyží v oblouku, a to především problematice tzv. řezaných oblouků. Zde se projevil určitý rozdíl a nejasnosti. Referáty, ale i diskuse v kuloárech ukázaly na potřebu propracovat tuto otázku cestou hlubší a přesnější analýzy pohybu lyžaře, zvláště pokud jde o rozložení váhy mezi vnitřní a vnější lyži při uvedení lyží do otáčení.

Referáty a ukázky byly doplňované četnými názornými filmy, které pomohly účastníkům vytvořit si ještě přesnější představu o technice a o výuce v jednotlivých zúčastněných státech.

XI. kongres Interski svojí mohutností, obrovským zájmem a nadšením přítomných hostů z Japonska a ze všech částí světa, znovu potvrdil, že lyžování se stává pro obyvatele naší planety přitažlivým nejen jako výkonnostní sport, ale i pro takové hodnoty jako je radost z pohybu, krása zimní přírody a posilování zdraví. Kongresy Interski právě v tomto směru plní velmi významnou úlohu, poněvadž pomáhají vytvořit předpoklady k rychlému a k účinnému osvojení pohybu na lyžích a tím i více přiblížit dnešnímu člověku plné využití zdravotních a výchovných předností tohoto sportu.

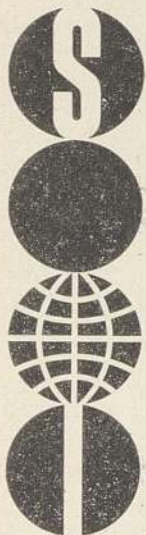
Na druhé straně, tím že se v teorii a praxi výuky základů lyžování tak, jak byly předkládané jednotlivými odborníky, respektovala zásada návaznosti se závodním lyžováním, byl kongres významným přínosem i pro vytvoření široké základny jako podmínky pro výběr a růst výkonnostních lyžařů a závodnické špičky.

Přísné pracovní prostředí a suchá atmosféra odborností se na kongresu prolínaly se srdečným a přátelským prostředím setkání lyžařských odborníků, pracovníků ve výuce lyžování i význačných lyžařských závodníků (na kongresu byli jako hosté Toni Sailer, Rosi Mittermaierová a další). Podobné prostředí vládlo i v pracovních komisích (v komisi výuky lyžování na školách byl přednesen i československý referát o formách a metodách výuky lyžování na československých školách).

Japonští organizátoři a hosté, právě tak jako obyvatelé Zao, tvořili atmosféru vzájemného porozumění, úcty a respektu tak, jak se to projevuje všude tam, kde lidé mají zájem řešit společné problémy a vzájemně se těšit z dosažených úspěchů. Možno říci, že poslední kongres i na poli mezinárodního setkání a vzájemného poznávání, jako jedné z podmínek mírového společenství národů, splnil své poslání. Byl v tom dobrým pokračovatelem kongresu Interski v ČSSR. Tato okolnost byla, spolu s oceněním organizace X. kongresu ve Vysokých Tatrách, nejednou připomenuta na zasedání předsednictva. Naposled se tak stalo při zhodnocení uplynulého období předsedou Interski dr. Odermattem na závěr generálního shromáždění.

Věříme, že tradice přátelství a porozumění spolu s tradicí vysoké odbornosti bude známkou i budoucího XII. kongresu Interski, který se uskuteční v r. 1983 v Itálii.

Dr. MILOSLAV ZÁLEŠÁK



Lyžování sblíží lidi a národy

Poznámky ke světovému kongresu Interski v Japonsku.

Ve dnech 27. ledna až 4. února se uskutečnil v lyžařském středisku Zao, při městě Yamagata v Japonsku 11. mezinárodní kongres o výuce lyžování. Zúčastnilo se jej 23 států. Jejich oficiální delegace vpu-

chodovaly při zahajovacím ceremoniału za svými vlajkami na stadión ukázek, za nadšeného potlesku a pozdravování obrovského počtu japonských diváků, příznivců lyžařského sportu. Mezi nadšenými diváky bylo mnoho hostů z celého světa. Lesk tomuto svátku lyžařů dodala přítomnost korunního prince a dalších členů japonské císařské rodiny. Na tribuně byli přítomni jako čestní hosté významné žijící osobnosti, které se trvale zapsaly do historie lyžování — Emil Allais, Rudolf Matt, Toni Seelos, Arnold Glatthard a Takeharu Aso, známá lyžařská postava Japonska.

Japonci se na kongresu ukázali nejen jako dobří organizátoři, ale i jako milí a přátelští hostitelé. Vytvořili velmi dobrou atmosféru v průběhu celého kongresu, zaměřeného, tak jako u předchozích zasedání, na výměnu poznatků z teorie a praxe lyžařské výuky, na popularizaci a rozvoj lyžování.

Výměna poznatků a zkušeností se uskutečnila především přednesením

referátů a praktickými ukázkami jednotlivých zúčastněných států. Referáty měly z rozhodnutí předsednictva Interski jen ty země, které současně na kongresu předvedly praktické ukázky. Celkem předvádělo techniku a metodu lyžařské výuky 16 států. Z ukázek bylo šest věnováno technice a metodice lyžování v severských disciplínách.

Přednášky a ukázky techniky a didaktiky běhu a skoku nepřinesly v podstatě nic nového. Rakouská ukázka skoku byla zajímavá volbou množství průpravných cvičení v terénu.

Ve sjezdovém lyžování, kde jsme byli v minulosti svědky různých, často rozporných názorů, vládli klid. Možno říci, že došlo skutečně ke sjednocení názorů. Menší rozdíly byly v míře zdůrazňování některých prvků techniky zatáčení, jako je odklon, opora o hůl, anticipace apod.

Pokud jde o vyučovací postupy, všechny státy v referátech a v ukázkách považovaly za potřebné zdůraznit použití přívratu při nacvičování změn směru sjezdu v základním výcviku. Slo zpravidla o postup přes klouzavý pluh k obloukům z přestoupení z oboustranného přívratu, případně z přívratu vyšší lyži a dále k obloukům z přestoupení o rovnoběžných lyžích. V ukázkách Francie, Švýcarska a Japonska se nacvičoval nácvik oblouků přes oblouk z přívratu nižší lyži.

Hille suverénním vítězem v Oberstdorfu

Druhé místo Samka a třetí Škody pěkným úspěchem ♦ 60 000 diváků přihlíželo hodnotným výkonům.

Zajímavou předehrou k pátému mistrovství světa v letech na lyžích v jugoslávské Planici byl 12. ročník mezinárodního Týdne letů na lyžích v Oberstdorfu (NSR) za účasti 35 skokanů z osmi zemí. Jeho suverénním vítězem se stal triadvacetiletý vysokoškolař Andreas Hille z Dynama Klugeenthal, u nás dobře známý z letošního turné Bohemia, na němž skočil třetí a pád v prvním kole sobotního závodu na devadesátce na ještědu při skoku 112,5 m ho připravil o prvenství. Hille poprvé startoval na letech a hned se mohl pochlubit takovým úspěchem. Zvítězil v kvalifikaci a stál na nejvyšším stupni vítězů po všechny tři soutěžní dny. Měl nejkratší let 129 m a při nejdelším 175 m s pádem zůstal jen jeden metr za světovým rekordem Rakušana Innauera ze 7. března 1976 na tomto můstku.

Soutěž přinesla také pěkný úspěch čs. reprezentantům. Josef Samek obsadil druhé a kapitán čs. týmu skokanů Leoš Škoda třetí místo. „Byla to dobrá příprava na mistrovství světa v Planici a jsem rád, že stejného názoru byli i všichni naši závodníci,“ komentoval start na Týdnu letů v Oberstdorfu trenér čs. družstva Jiří Raška. „Dobré výsledky však nelze přeceňovat, neboť na světovém šampionátu bude daleko větší konkurence. Chyběli zde další vynikající skokani NDR Ostwald, Duschek, Danneberg, Finové v čele s Kokkonenem, Švýcar Sumi a další. V Planici má startovat také Innauer, o němž po jeho zranění se zatím nic neví. Největší výhodu ve vyrovnaném kolektivu mají reprezentanti NDR. Naše závodníky čeká těžký úkol: zasáhnout do bojů světové špičky v této atraktivní, ale náročné disciplíně.“

„Je více než patnáct skokanů, kteří se mohou stát novým mistrem světa v letech na lyžích,“ poznamenal trenér Zbyněk Hubač. „Každý den se to může měnit. Důležité bude, kdo vydrží s nervy do závěrečné neděle. Za příznivého počasí to budou pěkné závody, jak již naznačil mezinárodní Týden letů v Oberstdorfu. Věřím, že naši skokani promluví do bojů na předních místech.“

„Poprvé na letech a hned zvítězit, to je pro mne přirozeně překvapení,“ řekl po skončení závodů usmávající se Andreas Hille. „Je to krásný požitek, tak daleko létat na lyžích.“ Vedoucí týmu NDR dr. Gotthard Trommler v rozhovoru s novináři zdůraznil: „Lety na lyžích jsou v prvé řadě záležitostí nervů. Hille má cit pro lety a odvalu. Věřím, že jednoho dne překoná světový rekord Innauera. Ctižádost má, potřebuje ještě zkušenosti, aby poznal hranici možností letů.“

„Z druhého místa mám radost a velmi si cením tohoto úspěchu,“ poznamenal Josef Samek. „Když jej porov-

návám s letošním vítězstvím v jednokolovém závodě Intersportturné v Garmisch-Partenkirchenu, myslím, že je cennější, neboť toto umístění je výsledkem šesti skoků. Očekával jsem, že bude větší konkurence. Dobrý začátek v soutěži byl pro mne povzbuzením.“

Zkušení pořadatelé z Oberstdorfu i tentokrát Týden letů pečlivě připravili. Dokonalá úprava mamutího můstku není lehkou záležitostí a je také velmi nákladná. Zajištění mezinárodních závodů si vyžádalo nákladu 380 tisíc západoněmeckých marek. Počasí však organizátorům v celém průběhu třídní soutěže přálo a při dobré propagaci tisku, televize a rozhlasu zhlédlo závody celkem 60 000 diváků. „Jsme rádi, že Týden letů měl úspěšný průběh, přálo mu počasí a nedošlo k žádnému zranění závodníků,“ řekl předseda organizačního výboru Claus-Peter Horle. „Zaslouhou skokanů především reprezentantů NDR a ČSSR, přinesla soutěž hodnoiné výkony a konala se před četnou návštěvou, takže pro nás neskončila deficitem. Těšíme se, že v roce 1981 přivítáme ještě početnější mezinárodní konkurenci.“

Lehkou úlohu neměl v domácím prostředí vítěz předolympijských závodů v Lake Placidu a mistr NSR na velkém můstku Peter Leitner, který patřil k favoritům Týdne letů. Při kvalifikaci dobře začal dvěma lety 156 m, při třetím 173 m však upadl. První den se mu nedařilo (117, 115 a 105 m) a místo povzbuzení se mu dostalo pískotu. Poslední den znovu dosáhl délky 173 m s pádem, který osklivě vypadal, ale šťastně dopadl. Potvrdil příkladnou bojovnost a že je dobrým „letcem“, za což byl odměněn zaslouženým potleskem.

Pro obyvatele i hosty lázeňského a sportovního střediska byl mezinárodní Týden letů velkou sportovní i společenskou událostí. Nejlépe se to projevilo při závěrečném pochodu účastníků soutěže městem v neděli večer za záře pochodní na náměstí, kde bylo slavnostní vyhlášení vítězů. Zakončení pak bylo ve velkém sále kulturního domu s dalším rozdělením upomínkových cen. Pohár pro nejmladšího účastníka soutěže získal sedmáctiletý Jugoslavec Vasja Bajc. Samek si vybral přenosnou televizi, Škoda závodní kolo Peugeot, které vyzkoušel hned s úspěchem v sále, Jirásko a Hýsek hodiny s radiem.

Čs. skokani v Oberstdorfu dobře reprezentovali a projevilo se ta také zvýšeným zájmem zahraničních novinářů o čs. tělovýchovu a lyžování. Josef Samek a trenér Jiří Raška se zúčastnili tiskové besedy, Raška pak první den zastupoval v jury trenéry zahraničních účastníků.



Andreas Hille (NDR), vítěz 12. ročníku Týdne letů na lyžích v Oberstdorfu

PŘEHLED VÝSLEDKŮ

Trénink a kvalifikace 1. března: 1. Hille (NDR) 130, 167 a 170, 2. Leitner (NSR) 156, 156 a 173 s pádem, 3. Škoda (ČSSR) 158, 144 a 153, 4. Meisinger 145, 104, a 154, 5. Zitzmann 126, 139 a 151, 6. Weisspflug (všichni NDR) 132, 138 a 150, 7. Bajc (Jugoslávie) 115, 128 a 154, 8. Halvorsen (Norsko) 127, 133 a 136, 9. Samek (ČSSR) 127, 124 a 138, 10. Wursthorn (NSR) 111, 127 a 143. — 18. Hýsek 116, 124 a 130, 20. Jirásko (oba ČSSR) 112, 122 a 125.

První soutěžní den 2. března: 1. Hille 402,5 (164 a 155), 2. Zitzmann 391,0 (153 a 170), 3. Samek 365,5 (139 a 160), 4. Škoda 360,5 (140 a 158), 5. Wallner (Rakousko) 356,5 (141 a 152), 6. Meisinger 351,0 (141 a 149), 7. Jirásko 311,5 (116 a 127), 8. Halvorsen 305,0 (115 a 135) a Leitner 305,0 (117 a 115), 10. Christiansen (Norsko) 300,0 (115 a 130), 11. Hýsek 296,5 (121 a 121).

Druhý soutěžní den 3. března: 1. Hille 397,0 (158 a 161), 2. Samek 389,0 (143 a 157), 3. Nordlien 383,0 (152 a 144), 4. Meisinger 364,0 (152 a 144), 5. Škoda 358,0 (143 a 141), 6. Wallner 348,5 (146 a 119), 7. Weisspflug 333,5 (132 a 122), 8. Zitzmann 330,5 (130 a 118), 9. Leitner 324,0 (142 a 102), 10. Aberer (Rakousko) 295,0 (112 a 109) a Christiansen 295,0 (125 a 107). — 14. Jirásko 274,5 (111 a 94), 16. Hýsek 267,5 (108 a 90).

Třetí soutěžní den 4. března: 1. Hille 413,5 (165 a 160), 2. Samek 371,5 (153 a 139), 3. Škoda 366,6 (144 a 140), 4. Nordlien 359,5 (147 a 142), 5. Zitzmann 351,5 (130 a 145), 6. Weisspflug 344,0 (149 a 119), 7. Meisinger 336,0 (131 a 140), 8. Leitner 325,5 (129 a 135), 9. Halvorsen 323,0 (140 a 124), 10. Tvedt (Norsko) 318,5 (136 a 110), 11. Hýsek 296,5 (125 a 114). — 15. Jirásko 284,5 (121 a 100).

Konečné pořadí 12. ročníku Týdne letů na lyžích: 1. Hille 1213,0 b., 2. Samek 1126,0, 3. Škoda 1085,0, 4. Zitzmann 1073,0, 5. Meisinger 1051,0, 6. Nordlien 994,0, 7. Wallner 978,5, 8. Weisspflug 957,0, 9. Leitner 954,5, 10. Halvorsen 914,0, 11. Jirásko 870,5, 12. Christiansen 868,0, 13. Aberer 866,5, 14. Hýsek 860,5, 15. Velikonja (Jugoslávie) 840,0.

JAROSLAV TROUSIL

Východočeši nejúspěšnější ve Spartakiádním poháru talentů

Lyžaři slavnostně zahajovali 13. února v Liberci sportovní soutěže Československé spartakiády 1980. Ceremoniálu na náměstí Bojovníků za mír se zúčastnila delegace ÚV ČSTV, vedená předsedou Antonínem Himlem, představitelé stranických a státních orgánů Severočeského kraje, libereckého a jabloneckého okresu, jakož i města Liberce. Před radnicí byl zapálen spartakiádní oheň, který přinesla štafeta horolezců Lokomotivy Liberec od pamětní desky Klementa Gottwalda na sokolovně liberecké Lokomotivy.

Druhý den byla na pořadu první soutěž Spartakiádního poháru talentů, v níž v klasických lyžařských disciplínách soutěžila krajská žákovská družstva chlapců i dívek. Dobře upravené tratě v Bedřichově v Jizerských horách a malý můstek s normovým bodem 40 m na Ještědu přivítaly rozjasanou mládež k prvním bojům o spartakiádní medaile. Bojovalo se nejen o ně, ale i o pořadí na dalších

Vedoucí výpravy Středoslovenského kraje, bývalý čs. reprezentant Rudolf Čilík: „Spartakiádní pohár talentů byl významnou soutěží lyžařské mládeže. Přivítali jsme ji k prověření výkonnosti našich nadějí s lyžaři ostatních krajů. Chlapcům i děvčatům se líbily tratě v Bedřichově a můstek na Ještědu, jakož i dobré organizační zajištění závodů. Odjíždějí z Liberce s pěknými vzpomínkami na zdařilou soutěž.“

„Jsme rádi, že jsme malým dílem mohli přispět k úspěchu spartakiádních soutěží a že účastníci Spartakiádního poháru talentů v lyžování byli v Liberci spokojeni,“ připomenul předseda organizačního výboru Jiří Čadek. „Věříme, že s řadou těchto mladých lyžařů se brzy setkáme při výběrových a mistrovských závodech dospělých.“

Dvě spartakiádní medaile si odvezl z Liberce třináctiletý Tomáš Ploc, žák 7. třídy ZDS v Harrachově. Zvítězil v závodě sdruženém a byl druhý ve skoku prostém. Lyžování je u Ploců rodinnou záležitostí. Jeho otec Pavel Ploc byl čs. reprezentantem v biatlonu, bratr Tomáše o dva roky starší Pavel je velmi dobrým skokanem. Tomáš Ploc loni zvítězil v přeboru ČSSR žactva v závodě sdruženém i ve skoku. Běh trénuje pod vedením svého otce, o jeho skokanskou přípravu se starají trenéři Karel Farský a Jiří Rázl. Patří k nadějným závodníkům čs. lyžování.

Spartakiádní pohár talentů skončil úspěchem žáků a žákyň Východočeského kraje. Získali celkem 806 bodů, nejvíce v běhu dívek na 3 km — 169, vyhráli také obě štafety. V soutěžích jednotlivců se hodnotilo 1.—25. místo, v závodech štafet pořadí na vedoucích šesti místech. Druhý byl Severočeský kraj s 515 b. před Severomoravským 364 b.

CHLAPCI

Běh na 4 km: 1. Šimek 15:10,4, 2. R. Kuřík [oba Východočeský kraj] 15:25,7, 3. Dratva [Východoslovenský] 15:47,8, 4. Gašparovič [Středoslovenský] 15:49,1, 5. Fencel [Západočeský] a Nýč [Severočeský] oba 15:56,2, 7. Poledňák [Severočeský] 15:59,8, 8. Hager [Severomoravský] 16:01,2, 9. Petrásek [Západočeský] 16:06,6, 10. Slonek [Jihomoravský] 16:07,8 min.

3 x 3 km: 1. Východočeský kraj (R. Kuřík, Adolf, Šimek) 36:48,5, 2. Severočeský (Faistauer, Poledňák, Nýč) 36:56,8, 3. Středoslovenský (Trenčan, Hirtl, Gašparovič) 37:19,0, 4. Jihomoravský 38:23,2, 5. Západočeský 38:50,8, 6. Východoslovenský 39:45,4 min.



Otec Pavel Ploc dává poslední instrukce svému synovi Tomášovi, který zvítězil v závodě sdruženém a byl druhý ve skoku Spartakiádního poháru talentů

Skok: 1. Dluhoš [Severomoravský] 236,0 (50,5 a 51,5), 2. Ploc 229,5 (50 a 49,5), 3. Spratek [oba Východočeský] 220,8 (46,5 a 50), 4. Harabiš [Severomoravský] 215,0 (46 a 48,5), 5. Pitoňák [Východoslovenský] 206,7 (45,5 a 47), 6. Mach [Východočeský] 204,2 (47 a 45,5), 7. Číž [Středoslovenský] 203,4 (46,5 a 46,5), 8. Černý [Severočeský] 202,7 (46 a 46,5), 9. Podzimek [Východočeský] 201,0 (45,5 a 46,5), 10. Ovšonka [Východoslovenský] 199,5 (45 a 47).

Závod sdružený: 1. Ploc 429,84 [skok 213,0, běh 216,84], 2. Spratek [oba Východočeský] 413,44 [205,2 a 208,24], 3. Kerda [Severočeský] 398,86, [194,3 a 204,56], 4. Pitoňák 392,26, 5. Kovařík [oba Východoslovenský] 384,18, 6. Mach [Východočeský] 383,30, 7. Kvasnička 372,50, 8. Berger 370,72, 9. Sůva [oba Severočeský] 366,50, 10. Prokůpek [Východočeský] 362,78 b.

DĚVČATA

Běh na 3 km: 1. Hýsková [Západočeský] 13:32,6, 2. Štočková [Východočeský] 13:40,0, 3. Gabriellová [Jihomoravský] 13:44,4, 4. Šimůnková [Severočeský] 13:46,4, 5. Nedomlelová [Východočeský] 13:56,8, 6. Hlochová [Severomoravský] 14:06,8, 7. Kolářová [Východočeský] 14:14,8, 8. Majorová [Západočeský] 14:17,0, 9. Kalátová 14:22,8, 10. Bajčíková [Severomoravský] 14:26,3 min.

3 x 2 km: 1. Východočeský (Nedomlelová, Kolářová, Štočková) 26:17,7, 2. Severočeský (M. Hanischová, Zurynková, Šimůnková) 26:58,2, 3. Jihomoravský (Křčilová, Popelková, Gabriellová) 27:15,3, 4. Středoslovenský 28:17,2, 5. Severomoravský 28:25,0, 6. Západočeský 28:34,2 min.

Pořadí krajských družstev: 1. Východočeský 806, 2. Severočeský 515, 3. Severomoravský 364, 4. Východoslovenský 348, 5. Středoslovenský 259, 6. Západočeský 231, 7. Jihomoravský 227, 8. Jihocheský 47, 9. Západoslovenský 7, 10. Středocheský kraj 3 b.



místech a trenéři si právem pochvalovali pěkné výkony mládeže. V závodech se projevila dobrá práce sportovních tříd lyžování a tréninkových středisek mládeže. „Je to potěšitelná skutečnost,“ zdůraznila bývalá čs. reprezentantka Eva Paulusová, která v současné době je úspěšnou trenérkou sportovní třídy ZDS v Jilemnici. „Všichni pracovníci v lyžování přivítali tuto spartakiádní soutěž pro krajská družstva žactva. Porovnání sil krajských celků mládeže v lyžování jsme již delší dobu postrádali. Potěšitelnou je skutečnost, že talentovaní závodníci a závodnice vyrůstají nejen v tradičních lyžařských střediscích — u nás v Jilemnici, Harrachově, Vrchlabí, Liberci, Jablonci, Novém Městě na Moravě a jinde, ale i v řadě nových míst, která nemají velkou lyžařskou tradici.“

Odpovědný trenér pro běh Karel Štoček prohlásil: „Mám radost nejen z velmi dobré úrovně závodů, ale i z toho, že byly po všech stránkách pečlivě připraveny, že se o výkonech naší mládeže hodně psalo v denním tisku, hovořilo v rozhlasu a byly i záběry v televizi. Cením si také toho, že jako organizátoři působilá při nich řada bývalých reprezentantů, kupř. Kubica, Kutheil, Matouš, Motejlek, Paulusová, Šimůnek a další. Vítězství mladých závodníků a závodnic Východočeského kraje bylo přesvědčivé. Mají větší počet sportovních tříd, TSM a lyžařských středisek, zabývající se výchovou mládeže než Severočeský kraj.“

Programy sportovní přípravy v lyžování

Pokračujeme v Programech sportovní přípravy v lyžování, které jsou základním a směrodatným materiálem pro vedení sportovní přípravy mládeže všemi trenéry v TSM. Je to druhá část pro trenéry běhu na lyžích.

Doplňkové a doporučené tréninkové prostředky

a) **gymnastika** — průpravná, kompenzační, akrobacie, bez náčiní, na nářadí.

Účinek pro rozvoj vlastností — pohyblivost, obratnost, síla, odvaha, kázeň, přesnost.

Poznámka: celoročně, pravidelně, všichni.

b) **lehká atletika** — skoky, vrhy, běhy včetně překážkových a terénních i závody.

Účinek pro rozvoj vlastností — obratnost, rychlost, vytrvalost, bojovnost.

Poznámka: hlavně v přípravném období, všichni.

c) **hry** — drobné štafetové, úpolové, míčové, sportovní: kopaná, košíková, házená, tenis, pátkovaná.

Účinek pro rozvoj vlastností — odrazová síla, rychlost, pohyblivost, vytrvalost, rychlé rozhodování, kolektivismus, sebeovládání, čestné jednání, bojovnost.

Poznámka: celoročně, uvolnění z psych. jednotvárného tréninku, všichni.

d) **plavání** — základní, plavecké způsoby, skoky do vody, záchrana tonoucího.

Účinek pro rozvoj vlastností — vytrvalost, obratnost, pohyblivost, odvaha, odpovědnost, kázeň.

Poznámka: přípravné a přechodné období.

e) **vodácké sporty** — kanoistika, veslování, vodní lyže, windsurfing.

Účinek pro rozvoj vlastností — síla, obratnost, rovnováha, kázeň, odpovědnost, odvaha.

Poznámka: jen plavci, od dorostu.

f) **turistika** — vodácké, cyklistické, pěší putovní tábory, vysokohorská turistika.

Účinek pro rozvoj vlastností — vytrvalost, kolektivismus, odvaha, kulturní a společenský rozhled, kázeň.

Poznámka: od dorostu:

g) **orientační běh** — základy orientace, cvičné závody, závody v OB.

Účinek pro rozvoj vlastností — vytrvalost, pozornost, přesnost, bojovnost, samostatné rozhodování, čestnost.

Poznámka: od dorostu.

h) **bruslení, sjezdování** — účinek pro rozvoj vlastností — síla, obratnost, rovnováha.

Konkrétní cíle a úkoly v jednotlivých složkách přípravy

V tělesné přípravě

— zabezpečení harmonického a proporcionálního tělesného rozvoje

— v testech VTP, STP minimálně 50 bodů v každé disciplíně — viz tabulka pro všechny kategorie.

V technické přípravě

— žáci — zvládnutí jízdy v terénu, změny směru, terénní skok, výstupy, běh dvoudobý střídavý a jednodobý soupažný

— dorost — zvládnutí běžeckých způsobů v kombinaci a jejich využití v závodech

— techniku zvládnout v nejvyšší možné kvalitě.

V taktické přípravě

— žáci — rovnoměrné rozvržení sil na celou trať závodu

— dorost — zvládnutí techniky mazání lyží, volba vosků, optimální rozložení sil podle profilu tratí, přizpůsobení techniky běhu při proměnlivých sněhových podmínkách.

V psychické přípravě

— žáci i dorost — rozvoj schopností závodit, odolnost proti únavě, povětrnostním vlivům, dokázat se vypořádat s prohrou.

Změny v trénovanosti, změny ve výkonnosti a na základě výsledků vyhodnocení přijímat závěry pro řízení tréninkové činnosti. Vyhodnocování se provádí v tréninkovém deníku trenéra a na předepsaných formulářích v časových úsecích (tréninková jednotka, týdenní, čtyřtýdenní cyklus, přípravné období, hlavní období, roční tréninkový cyklus), trenér. Objem a intenzita tréninkových prostředků, metody dávkování, organizace tréninku směřují k vzdáleným, perspektivním cílům v dospělém věku. To neznamená, že lze podceňovat současnou

odezvu organismu a jeho aktuální výkonnost i kapacitu. Absolvované tréninkové zatížení, výsledky měření, testů a závodů jsou body, které ukazují směr vývoje mladého závodníka. Smyslem vyhodnocování je přijmout a realizovat opatření v tréninkovém procesu tehdy, liší-li se konkrétní skutečnost významněji od plánu. Při vyhodnocování nesmíme přehlížet negativní skutečnosti. Stagnace výkonnosti, neodpovídající tělesný nebo duševní vývoj, nedostatky v tréninku, v tréninkové morálce či životní správě, následky zranění nebo nemoci mohou mít zásadní význam nejen pro výsledek závodu či sezóny, ale i pro délku sportovní dráhy a případně i pro životní uplatnění sportovců.

na POMOC trenérům A cvičitelům

Základní tréninkové prostředky a jejich evidence

Jako souhrnný ukazatel objemu cyklického zatížení uvádíme mezi trénink. prostředky pod č. 1 součet kilometrů cyklické práce pod označením

1. „CYKICKÉ KM CELKEM“ (Lyže, kol. lyže, běh, chůze, koloběžka, imitace, cyklistika.)
evidence objemu: v kilometrech
intenzity neprovádíme

2. „LYŽE“
evidence objemu: v kilometrech (4týdenní a roční na celé km)
intenzita: 3 stupně podle odezvy tepové frekvence na zátěž

I. stupeň pod 75 procent max. TF

II. stupeň 75—90 procent max. TF

III. stupeň 90—100 procent max. TF

3. KOLEČKOVÉ LYŽE

evidence objemu v kilometrech

intenzity: 2 stupně podle odezvy TF

II. 75—90 %; max. TF

III. 90—100 %; max. TF.

Poznámka: objem tréninku na kolečkových lyžích v intenzitě pod 75 % max. TF evidovat jako nácvik techniky nebo „jiné“.

4. IMITACE

evidence objemu: v kilometrech

intenzity: pouze ve III. stupni, tj. 100—90 %, max. TF.

Poznámka: imitace s odezvou TF nižší než 90 % max. TF evidovat podle charakteru buď „běh“ nebo „síla“.

5. BĚH

evidence objemu: v kilometrech

intenzity: 3 stupně podle max. TF — viz „LYŽE“.

6. CHŮZE

evidence objemu: v kilometrech

intenzity: 3 stupně podle max. TF — viz „LYŽE“.

7. CYKLISTIKA

evidence objemu: v kilometrech

intenzity: 3 stupně podle max. TF — viz „LYŽE“.

Poznámka: pro součet do rubriky „Cyklické km celkem“ počet km na kole dělit třemi (pro evidenci 1 km cyklický = 3 km na kole).

8. KOLOBĚŽKA

evidence objemu: v kilometrech

intenzity: 3 stupně podle max. TF — viz „LYŽE“.

Poznámka: pro součet do rubriky „Cyklické km celkem“ počet km na koloběžce dělit dvěma (pro evidenci 1 km cyklický = 2 km na koloběžce).

9. SÍLA

evidence objemu: v hodinách (doba posilování v tréninkové jednotce v deníku sportovce se eviduje v minutách, týdenní součet se převede na hodiny a zaokrouhlí směrem dolů s přesností na ¼ hod.)

intenzity:

— podle TF 3 stupně — viz „LYŽE“

— maximální počet opakování v časové jednotce

— maximální počet opakování
 — překonaný odpor v kg, tj. v časové jednotce.
 Poznámka: charakteristiku posilování uvést v „dokumentaci tréninku“.

10. KONDIČNÍ GYMNASTIKA

evidence objemu: v hodinách (viz „síla“)
 intenzity: 2 stupně podle max. TF
 I. stupeň — do 75 % max. TF
 II. stupeň — do 90 % max. TF
 Poznámka: kondiční gymnastika při vyšší odezvě než 90 % max. TF — viz „SÍLA“.

11. NÁCVIK TECHNIKY

evidence objemu v hodinách — viz „SÍLA“
 intenzity: 3 stupně podle max. TF — viz „LYŽE“.
 Poznámka: nácvik techniky a její zdokonalování se

uskutečňuje průběžně pomocí tréninkových prostředků „LYŽE“, „KOLEČKOVÉ LYŽE“ a objem je v těchto ukazatelích evidován v kilometrech. Pod „NÁCVIKEM TECHNIKY“ evidujeme průpravná cvičení a individuální odstraňování technických nedostatků pod dohledem trenéra.

12. HRY

evidence objemu: v hodinách — viz „SÍLA“ (míčové hry, kopaná, košíková, házená, drobné hry, honičky, štafety apod.)
 intenzity: neevidujeme.

13. JINÉ

evidence objemu: v hodinách (viz „SÍLA“)
 intenzity: neevidujeme.

RÁMCOVÝ PLÁN CELOROČNÍ PŘÍPRAVY

POHLAVÍ:

VĚKOVÁ KATEGORIE: **Žáci ML 10-12 let — Dorost ST 17-18 let**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|------|----------------|---------|-----------|-------|----------------------|---------------------|------|---------------------|-----------------|-----|------|
| PLÁNOVANÝ POČET TRÉNINKOVÝCH DNŮ | PLÁNOVANÝ POČET TRÉN. HODIN | TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY | CYKLICKÉ | | | | | | | | | | | | |
| | | | SPECIÁLNÍ | | | | VŠEOBECNÉ | | | | | | | | |
| | | | KM | KM | KM | KM | KM | KM | KM | KM | HOD | HOD | HOD | HOD | HOD |
| | | | CKM | LY | KL | IM | BĚ | CH | CY | KŽ | SI' | KG | NT | HR | JI |
| | | | CYKLICKÉ KM CELKEM | LYŽE | KOLEČKOVÉ LYŽE | IMITACE | BĚH | CHŮZE | CYKLISTIKA (CKM 1:5) | KOLOBĚŽKA (CKM 1:2) | SÍLA | KONDIČNÍ GYMNASTIKA | NÁCVIK TECHNIKY | HRY | JINÉ |

ROČNÍ SOUČTY

| | | KATEGOR. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|-----|-----|----------|------|------|-----|----|------|-----|-----|-----|----|----|----|-----|----|----|
| 230 | 450 | Žky ML | 900 | 400 | | | 300 | 100 | | 100 | 30 | 80 | 60 | 150 | 40 | |
| 240 | 530 | Žky ST | 2200 | 1000 | | 10 | 750 | 200 | | 240 | 40 | 80 | 60 | 100 | 30 | |
| 260 | 580 | Dky ML | 2800 | 1400 | 200 | 20 | 900 | 100 | | 180 | 40 | 60 | 40 | 110 | 30 | |
| 270 | 660 | Dky ST | 3800 | 1700 | 600 | 30 | 1200 | 100 | | 170 | 50 | 60 | 20 | 110 | 50 | |
| 230 | 450 | Žci ML | 900 | 400 | | | 300 | 100 | | 100 | 30 | 80 | 60 | 150 | 40 | |
| 240 | 550 | Žci ST | 2400 | 1100 | | 10 | 800 | 200 | 100 | 190 | 40 | 80 | 60 | 100 | 30 | |
| 260 | 600 | Dci ML | 3400 | 1600 | 300 | 30 | 1100 | 100 | 170 | 100 | 40 | 60 | 40 | 100 | 30 | |
| 270 | 700 | Dci ST | 4800 | 2200 | 700 | 40 | 1400 | 100 | 260 | 100 | 50 | 60 | 20 | 100 | 30 | |

Uvedené objemové hodnoty jsou maximální, nedoporučuje se je zvyšovat.
 Roční přírůstek plánovat 20-25%.

Všeobecné ukazatele tréninku

Počet dnů tréninku

Eviduje se počet dnů, ve kterých se uskutečnil trénink, soutěže nebo jiná plánovaná příprava sportovce (družstva) v délce trvání nejméně 30 minut.

Počet tréninkových jednotek

Eviduje se počet tréninkových a soutěžních jednotek. Tréninkovou jednotkou je ucelená tréninková práce v trvání od 30 minut do několika hodin. V případě více tréninkových jednotek v jednom dni se jako samostatné tréninkové jednotky zaznamenávají pouze ty, mezi nimiž je po předchozím zatížení dostatečný časový interval k regeneraci sil, zpravidla ne menší než 2 hodiny.

Soutěže, při kterých se dopoledne uskuteční první a odpoledne druhá část, se započítávají jako dvě tréninkové jednotky.

Počet závodů (počet utkání startů)

Zaznamenávají se závody v daném odvětví, kterých se sportovec zúčastnil. Ucelené soutěže, i když trvají několik dnů, jsou považovány za jeden závod.

V počtu startů se zaznamenávají všechny rozřaďovací boje a finále, u vícebojů starty v jednotlivých disciplínách.

Celkový čas tréninku

V této poloze se zaznamenává v minutách čas věnovaný tréninku, závodům, startům a utkáním. Eviduje se tedy i kratší zatížení než je tréninková jednotka (např. ranní rozcvička v trvání 15 minut apod.). U závodů, startů a utkání se započítává i čas věnovaný rozcvičení.

Regenerace sil (počet procedur/minuty)

Zaznamenává se počet regeneračních procedur, tj. sauna, masáž, lázeňské procedury apod., nikoliv tedy např.

lehké vyplavání po tréninku, které je, stejně jako vyklusání, součástí tréninkové jednotky.

Ve zlomku se eviduje počet minut těmto regeneračním procedurám věnovaný.

Počet zameškaných dnů (cestování/nemoc)

Zaznamenává se počet dnů, ve kterých byl trénink zne-možněn celodenními přesuny, případně jinými nenadálými příhodami (např. vypnutím světla), které se nedají řešit náhradním tréninkem. Ve zlomku se uvádí počet dnů, ve kterých nebylo možno trénovat z důvodů nemoci nebo zranění. V případě, že se sportovec přes zranění zúčastní tréninku, posoudí trenér zda trénink byl natolik plnohodnotný, aby mohl být evidován.

Zásady a organizační pokyny vyhodnocování

První stupeň vyhodnocování provádí denně sportovec při záznamu odtrénovaných dávek, které srovnává s plánovanými v tréninkovém deníku sportovce. Ve druhém stupni předává závodník sumarizované údaje týdně a čtyřdenních cyklů trenérovi ke kontrole a vyhodnocení. Trenér provádí operativní vyhodnocování po

týdenních cyklech

4týdenních cyklech

PO-HO

ročním cyklu.

Na třetím stupni vyhodnocuje sumarizované údaje z TSM a ST po ročním cyklu trenérská rada a MK ČÚV ČSTV pro oddělení STM.

Evidenční podklady zasílají ved. trenéři TSM oddělení STM na předepsaných formulářích Evidence ročního tréninkového cyklu ve dvou vyhotoveních a jeden formulář archivují u TSM.

(Pokračování)

Ing. MILAN HRDINKA

Využití poznatků z profesiografických studií

Známe-li své chyby, můžeme se z nich poučit. Bez toho není růstu.

Zvyšování výkonnosti spočívá kromě jiného také v tom, že u daných sportovců (ale i u trenérů) odstraňujeme jejich tzv. „slabá místa“. Řešíme-li sportovní problémy nějakého jedince, nestačí se zamýšlet pouze nad jeho osobností, i když to je bezpodmínečně nutné, ale musíme si vždy uvědomit, že výsledné chování je určováno jak osobností, tak vnějšími situačními vlivy. Jednoznačně zde platí rovnice: $Ch = f(O, S)$, tj. chování je funkcí osobnosti a situace či prostředí.

Musí nás potom zajímat, do kterých situací a činností daný jedinec v dané disciplíně vstupuje, jak je individuálně vnímá, jak na ně reaguje. Co je pro jednoho extrémní zátěž pod kterou se láme, pro druhého může být bez problémů či dokonce vyhledávanou zábavou. Dokladem jsou např. reakce nezkušeného turistu a horolezce v exponovaném místě.

Vztah $O \leftrightarrow S$ je potom dobré nahlížet jako jeden celek, jako celostní pole. Elipsa kolem obou není tedy náhodná, je vyjádřením tohoto požadavku. Chceme-li do tohoto celku zasahovat, je nutno mít o obou stranách vztahu dostatečné množství pokud možno objektivních informací.

O osobnosti nám je poskytné tradiční psychologické vyšetření (tím se záměrně nezabýváme), o situacích nám je poskytné profesiografie.

Je to jedna z metod psychologie práva a spočívá v podrobné analýze dané profese, v našem případě sportovní disciplíny. Ve svých závěrečích nám určí:

1. Které všechny činnosti a jak často se v dané disciplíně vykonávají.
2. Které činnosti či momenty jsou v dané disciplíně z hlediska úspěšnosti klíčové či kritické.
3. Jaká jsou kritéria úspěšnosti (v závodech naprosto jasná, v tréninku však daleko méně).
4. Jaké nároky disciplína klade na tělesné i psychické složky a na osobnost člověka jako celek.

Ve sportu se musí všechny body samozřejmě uvažovat jak z hlediska tréninku, tak závodů.

Autor prováděl profesiografické studie u disciplín lyže běh a u rychlostní kanoistiky. (Kobylka 1977 b, c). U běhu na lyžích jsme vycházeli ze zkušeností trenérů a lékaře reprezentáčního družstva a ze zkušeností samotných olympioniků. Pokusíme se zde prezentovat několik „kritických

momentů“, které právě v této disciplíně hrají největší roli. Jsme omezeni rozsahem, ale na těch nejdůležitějších si můžeme naznačit, jakými cestami by se mohlo myšlení trenérů také ubírat, a některé spíše stimulační náměty. Uvedená disciplína nám poslouží jako model, věci mají podle nás obecnější platnost.

KRITICKÉ MOMENTY V TRÉNINKU

Důvěra v tréninkový program — u špičkových družstev je jedním z nejdůležitějších. Má velký vliv na motivaci, protože bez ní se sportovci neidentifikují se zvoleným způsobem tréninku. Vnitřní nasazení je potom oslabené, trpí efektivita tréninku. Proto je žádoucí v přípravné fázi, kdy se vytváří celková koncepce budoucího tréninku (jak pro celé družstvo, tak pro jedince), přizvat zainteresované závodníky jako spoluautory. Provést společně důkladné rozbor a diskuse, tím získáme jejich vnitřní souhlas, bez kterého se na špičkové úrovni neobejdeme. Vždy se některé druhy tréninku setkají s odporem, absolutní soulad není možný, ale odpor nesmí převážit nad souhlasem. Z lékařské i běžné praxe je známo, že pokud děláme něco se silným vnitřním přesvědčením, že nám to pomáhá, zpravidla to tak je. V opačném případě často i nejlepší lék selhává, jeho kladný účinek je psychicky zablokovaný.

Celková atmosféra, v níž trénink probíhá — předchozí bod má vztah k dlouhodobé motivaci, momentální skupinová atmosféra působí aktuálně. Nedopustit proto hlavně na začátku tréninku stavy nerozhodnosti, váhání, rozvláčné nástupy apod. Dlouho potom trvá, než sportovci skutečně začnou „vnitřně“ trénovat. Má to vliv na momentální aktivaci. Velkou roli zde hraje nálada, svěžest a vnitřní elán trenéra (psychická náklaza). Nejhorší je v tomto ohledu mdlost projevu a rozhodování. Na skupinové náladě a chuti do tréninku se také velkou měrou podléhají neformální vůdcové skupiny. S těmi by měl každý trenér co nejúžeji spolupracovat.

Přechod z odpočinku do velké zátěže — je to značně náročný moment, nejvíce se objevuje ráno a v menší míře i u odpoledním odpočinku. Přechodný stav se projevuje poklesem nálad, nechutí k tělesné námaze, uzavřenosti, nabručenosti apod. Hlavně se to vyskytuje po dlouhodobějším intenzivním tréninku a ke konci sezóny. Jakmile se tento „mrtvý bod“ překoná, potom už tělesné námaha

zpravidla nečiní větší potíže. Zda může hodně pomoci dobře zvolená hudba se stimulačním účinkem, také dobře gradovaná rozcvička od volných malátných pohybů na začátku s výbušnými prvky na konci. V průběhu rozcvičky více využívat slovních sugescí v souladu se zvyšující se aktivací.

Présycení prostředím a sociální izolace — většina tréninků a hlavně soustředění probíhá neustále na těchže místech, dochází díky této malé proměnlivosti prostředí k pocitu stereotypie a nudy. Samotné tréninky jsou také relativně stále stejné, potřeba po bohatší stimulaci alespoň při odpočinku, ve volném čase. Není-li možná kompenzace aspoň zde, objevuje se skutečně stav „podnětové deprivace“ a tendence z něho jakkoliv unikat (nebezpečí alkoholových a jiných výletů). Jak tento problém řešit by vydalo na samostatnou stať.

Regenerace sil a odpočinek — při velkých týdenních a denních dávkách jsou ohromné nároky na regeneraci. Připočteme-li zátěž pramenící z izolace, sociálního přesycení (pořád titíž lidé), z nízké proměnlivosti prostředí, tradiční odpočinek nestačí. Je to nutno nejrůznějšími technikami prohloubit, urychlit. Hlavně využitím systematické relaxace, na jiné aktivity orientovaným ideomotorickým tréninkem, muzikoterapií a podobnými ne příliš náročnými technikami na čas a vybavení. Odpočinek je jen odvrácená strana výkonu, bez něho nemůže být dosaženo špičkových výkonů.

Vlivy počasí — nás především zajímají jejich psychické důsledky. Trvá-li z hlediska jedince špatné počasí dlouho (každému vadí něco jiného), objevuje se až nechuť k tréninku, podrážděnost a následně mnoho konfliktů. Nejvíce vadí dlouhodobé deště, nízký atmosférický tlak a extrémní mrazy, ty nejvíce ohrožují horní cesty dýchací. Při deštích a mrazech může pomoci vydatná rozcvička uvnitř budovy, aby závodníci vycházeli přehřátí, nepohoda se poněkud lépe snáší. Opět zde jde o překonání nástupu, začátku, potom už to bývá dobré.

Kritických momentů je celá řada, uvedli jsme jen některé. Nezmínili jsme se o: vztahu společných tréninků a potřebách jejich individualizace — požadavku dlouhodobé formy (vede až k vyčerpání) — o častých nemocech dýchacích cest, namožení či natržení svalů a úponů — o výběru lyží — o roztržitosti pracovního dne a o mnoha dalších.

KRITICKÉ MOMENTY V ZÁVODECH

Mazání lyží — nejde nám opět o odhad sněhu, počasí a o volbu vosků, ale o psychické důsledky mazání. Hodně záleží na tom, kdo o mazání rozhoduje. Zpětně to totiž značně ovlivňuje nejen vzájemné vztahy a důvěru, ale samozřejmě i momentální výkon, tj. vnitřní nasazení a celkovou motivaci vůbec. Zde může trenér, a často díky nepředvídatelné změně počasí, přijít o mnoho ze své autority. U tak citlivého pohybu, jakým je běh na lyžích, stačí pocit, že to „nejde stoprocentně“ a celý běh to značně ovlivní. A stane-li se větší chyba v mazání, potom to obyčejně bývá jako u míčových sportů. Když někdo udělá chybu a jeho mužstvo na to doplatí, potom se to snaží výrazně zvýšeným úsilím napravit. Pokud jde o chybu někomu jiného, toto úsilí se zpravidla neprojevuje. Někteří závodníci si proto nejradyji mažou sami, nechťejí být na někom závislí. Pokud promažou, má to menší vliv na výkon i posléze na vztahy. Každopádně je nutno i zde postupovat citlivě a takticky. Prodiskutovat způsob mazání, získat vnitřní souhlas závodníků. Celkový způsob jak rozhodovat o mazání se musí vyzkoušet a zavést na méně významných závodech. Úspěchy i neúspěchy jsou jen a jen společné. Při neúspěchu bývá silná tendence svalovat vinu na mazání na někoho dalšího.

Technika běhu při velké zátěži — uchovat si optimální techniku pohybu při tělesném či psychickém přetížení je velice důležité. V takovýchto situacích se zpravidla objevuje regres na vývojově „mladší“ styl. Největší roli teď hraje to, jakou techniku si jedinec osvojil, když s běháním začínal. Nemá-li k dispozici jiný styl než dobrý, nemůže ho použít, nemá kam regresovat. Každý trenér ví, kolik námahy stojí přecvičování chybné techniky a často to nebývá plně úspěšné. Používat proto nejen tradičního způsobu přímo na sněhu, ale také využívat ideomotorického tréninku, záměrného „zapomínání“ starého stylu při změněném vědomí a podobně.

Vynucené tempo — jde o situaci, kdy soupeř běží značně rychleji a závodník jeho tempo přijme s vědomím, že ho pravděpodobně nevydrží. Podle samotných závodníků je to největší riziko, které v této disciplíně existuje

je (riskují „spálení“). Zde se obyčejně jako první nabízí myšlenka: Více trénovat, být fyzicky lepší než soupeř. To je samozřejmě pravda. Také je však řešení. Běžet ekonomičtěji, kde to dovolí trať, v závěsu lépe odpočívat! Vůbec se opomíjí nácvik miniodpočinků, respektive vysazení volního úsilí při plném tempu. Čtvrťkaři např. jeden stometrový úsek ze čtyř běží automaticky a záměrně to nacvičují. Tj. nejdříve trenér, posléze sami si sugerují pocity: „mám vítr v zádech — běžím z mírného kopce — jsem lehký — běží to samo.“ Hlavně jde o chvilkový odklon vůle a pozornosti od samotného pohybu, zatímco tělo pracuje automaticky, což právě navozuje odpočinek.

Vybíhání kopců — jde o krátkodobé maximální tělesné přetížení, které často rozhoduje o umístění. Nejde pouze o to, co nejrychleji kopec vyběhnout, ale zda se po vyběhnutí nezhorší příliš technika, zda posléze nedochází k pádům. Objevuje se zde svalová ztuhlost, chyby v taktice jako důsledek přetížení. Zde by opět stálo za úvahu, co nacvičovat právě pro tyto momenty těsně po vyběhnutí, aby se organismus co nejrychleji zotavil.

Situace, kde je dotýčný předbíhán — zvláště někteří závodníci ztrácejí rytmus, lehkost běhu apod., což se projevuje na rychlosti a v taktice. Nejvíce deprimuje, blíží-li se zezadu někdo, koho dotýčný vůbec neočekával. Je-li někdo na předbíhání obzvláště citlivý, můžeme zde hodně pomoci individuálním rozbohem a vhodnými nácviky, které by vedly k odbourání tohoto dlíhého psychického selhávání.

Dalšími kritickými momenty v závodech, o kterých jsme nemluvili, jsou: Vědomí blízcích se závodů — probuzení ráno před závody — výběr lyží — předstartovní stavy — čekání a osamění na startu — start při štafetách — taktika předávky štafet — pád, kolize nebo poškození výstroje — zvýšená odpovědnost za výkon při štafetě (může narušit techniku i schopnost taktizovat) — předávání informací během výkonu — rozložení sil a finišování — zpětný rozbor závodu a další.

Při získávání podkladů pro profesiografii jsme zjistili, že o tréninku se vedou velmi přesné údaje, zatímco o průběhu závodu nikoliv. Případá nám to trochu paradoxní. Celkové časy, mezičasy, eventuálně záznam na videorekordéru podle nás nestačí. Trenéři namítají, že své svěřence dokonale znají, ale kdybychom potřebovali objektivní údaje pro podrobnou individuální analýzu, ukázalo by se, že nejsou k dispozici. Např. bychom těžko odpovídali na otázky: Na kterých kilometrech a u kterých tratí má X. Y obvykle krizi? Jak dlouho trvá? Čím se projevuje? Jak je to v lehkých a v těžkých závodech? Jaké pocity v krizi má? Jak je obvykle překonává?

Vidíme, že by se dalo zaznamenat mnoho smysluplných informací a to bez velkých časových i finančních nákladů. Stačí pár poznámek do bloku v průběhu závodu a po něm. Samostatnější závodníci by si to měli dokonce zaznamenávat sami, je to v jejich vlastním zájmu! Zpětně a s větším časovým odstupem nelze nic takového provádět, velice rychle je všechno zkruseno potřebou ospravedlnit se, racionalizací, kognitivní disonancí, vytlaččením nepřijemného do nevědomí a dalšími psychickými procesy. Zvláště jedná-li se o výrazné chyby či neúspěch, potom máme jen „mýty“, nikoliv objektivní údaje. Doporučuje se zde postoj „nepřítel, který je objektivní“!

Vraťme se nyní k úvodním větám. Chceme-li např. u nějakého závodníka odstranit „jeho slabá místa v závodech“, lze postupovat takto [možností je mnoho]:

1. Projdeme seznam všech kritických momentů, které se v závodech vůbec vyskytují.
2. Vytvoříme si individuálně laděný seznam těch momentů, které se týkají daného jedince a které jsou pro něj kritické. Zjistíme pořadí jejich závažnosti.
3. Projdeme všechny záznamy ze závodů, které máme o něm k dispozici a porovnáme je s předchozím.
4. Zjištěné nálezy necháme doplnit zainteresovaným sportovcem, eventuálně vše provádíme za jeho spolupráce.
5. Po důkladném prodiskutování hledáme vzájemně nějaké cesty, nějaké postupy či techniky, které by pomohly slabiny odstranit. Jde-li o složitější věci, je možné použít i dalších odborníků.

Je nám jasné, že celý uvedený postup je velice pracný, časově i psychicky náročný a nebude ho možné důsledně provádět u všech svěřenců. Ale všude tam, kde je naděje, že se vynaložená námaha nějakým způsobem vrátí, ať v růstu závodníka či trenéra, tam bychom ji neměli lítovat.

PhDr. JAN KOBYLKA

Výzkumný ústav FTVS, odděl. vrcholového sportu

Roční tréninkový plán - základ činnosti

Základním a výchozím dokumentem činnosti každého lyžařského oddílu by měl být roční tréninkový plán.

Pokud má být skutečně platnou pomůckou a základem pro stavbu tréninkových jednotek v jednotlivých etapách přípravy, musí respektovat následující zásady:

- objem a intenzita tréninku má vyvrcholit na konci předzávodního období
 - v přípravném a pozávodním období převažuje objem nad intenzitou
 - tréninkový plán musí být sestaven konkrétně a musí stanovovat jak cíle, tak prostředky k jejich dosažení.
- Při respektování těchto zásad by měl roční tréninkový plán obsahovat a stanovovat:
- rozdělení na období přípravné, hlavní a přechodné
 - délku trvání a počet tréninkových jednotek, tréninkových táborů a zásadu jejich naplnění

Roční tréninkový plán — základ činnosti

Na uvedeném vzoru je graficky patrná závislost intenzity a objemu ve vazbě na dosažení optimální fyzické, psychické a technicko-taktické přípravy cvičenců pro závodní období, začínající v lednu kalendářního roku.

S přihlédnutím ke skutečnosti, že v řadě oddílů se práci se žactvem této věkové kategorie věnují převážně mladí trenéři a cvičitelé, kteří s plánováním a stavbou tréninkových jednotek nemají dostatečné zkušenosti, doplňujeme uvedený příklad naplnění a obsahem tréninkových jednotek v jednotlivých obdobích přípravy.

Přípravné období I

červenec—srpen: zaměření na rozvoj základních pohybových vlastností:

- 10 min. běh ve zvlněném terénu (v lese)
- 15 min. rozcvičení se zaměřením na pohybový rozsah kyčelního kloubu

TJ oddíl sjezdového lyžování

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Kat. i ŽACTVO 9 - 13 let

| OBDOBÍ | Přípravné | | | | | Hlavní | | | | | Přechodné | |
|---------------------------------------|---|---------------------|--------------------|------------------------|------------------------|---------------------|--|--------------------|--------------------|---------------|-----------------------|----|
| | Přípravné I | | | Přípravné II | | před-závodní | Závodní | | | po-závodní | Přechodné | |
| MĚSÍC | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Délka trvání trén. jedn. (min.) | 90 | 90 | 120 | 120 | 120 | 120 | 90 | 90 | 90 | 90 | 60 | 60 |
| počet trén. jednotek (týdně) | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| počet hodin týdně | 3 | 4,5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4,5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Trén. tábory | $\frac{1}{3}$ | $\frac{1}{4}$ | $\frac{1}{4}$ | | $\frac{1}{3}$ | $\frac{4}{3}$ | $\frac{1}{7}$ | $\frac{2}{1}$ | $\frac{1}{3}$ | $\frac{1}{7}$ | | |
| zaměstnání | voda, les. běh | cykl. voda les. běh | les. běh zvrstlet. | | rozježdění | rozježdění | příprava | příprava | příprava | technika | | |
| Starty: | počet druh | 1 suchý sl. | 1 suchý sl. | 2 suchý sl. přesp. běh | 2 suchý sl. přesp. běh | 2 kontr. záv. | 2 obř. sl. | 6 všechny discipl. | 3 všechny discipl. | | | |
| Objem přípravy v % | | 80 15 — 5 | | 70 25 — 5 | 5 5 85 5 | 5 5 80 10 | 5 5 80 10 | 10 5 80 5 | 85 — — 15 | | | |
| Intenzita a objem trén. období | | | | | | | | | | | | |
| Kontroly trenovanosti, ték. prohlídka | 30.8. ● 15.10. ● 15.12. ● ● ték. prohlídka | | | | | | | | | | | |
| Stanovené cíle: | Umístění do 5. místa v přesp. běhu (okresní přebor) | | | | | | Umístění do 5. místa na okresní př. a do 15. místa na KP | | | | Zařazení do výběru TJ | |
| Prostor trén. jednotek | Loděnice | | | Hřiště tělocvična | | Tělocv. kluziště | Tělocvična | | | Hřiště | Loděnice | |
| Prostor trén. táborů | Chata TJ | Tábor Náměstí | Chata TJ | umělý svah | Předěl umělý svah | Předěl Pec um. svah | | | | Chopek | | |

- rozdělení objemu přípravy v jednotlivých časových (kalendářních) úsecích
- počet a druh startů
- stanovení kontrol trenovanosti a lékařských prohlídek
- konkrétní stanovení cílů, kterých má být dosaženo
- určení prostoru a místa tréninkových jednotek a táborů.

Pro usnadnění konkrétního sestavení ročního tréninkového plánu předkládáme návrh vzorného provedení, které vychází z uvedených zásad a je sestaveno na základě jednotného tréninkového systému ve sjezdových disciplínách a další dostupné literatury. Tréninkový plán je zaměřen na výcvik žactva ve věku 9—13 let ve sjezdových disciplínách, tedy na věkovou hranici, která je předmětem práce lyžařských oddílů s mládeží a veřejných lyžařských škol.

- 20 min. vyběhání středního svahu (20⁰, délka 30 m, 5 X)
- 15 min. odhazování kamenů 5—8 kg z různých poloh, různým způsobem
- 20 min. kopaná, košíková
- 5 min. vyklusání variantně: cyklistika

Září: zaměření na rozvoj rychlosti a obratnosti:

- 10 min. rozběhání
- 15 min. rozcvičení
- 20 min. sprinty se startem z různých poloh do vzdálenosti 20 m [z lehu na zádech, na břiše, ze sedu, po startu kotoul napřed, z váhy na jedné noze — každé cvičení 3X opakovat]
- přemety stranou vlevo, vpravo — 10X opakovat
- skoky do hloubky a obraty 180—360⁰ vlevo a vpravo

- kotouly vpřed a vzad — nejruznější kombinace 10X
- přeskoky snožmo stranou přes lavičku
- 10 min. vyklusání, vydýchání.

Přípravné období II

Ríjen—listopad: zaměření na rozvoj rychlostní vytrvalosti a speciální příprava:

- 10 min. rozběhání
 - 15 min. rozcvičení
 - slalom na suchu s holemi, min. 35 branek 10X
- 10 min. rozběhání
 - 15 min. rozcvičení
 - slalomový čtverec o straně 8 m
 - 3 pokusy pětiskoku na výkon 5X min.
 - běh ve dvojicích
- 10 min. rozběhání
 - 15 min. rozcvičení
 - seběhy sjezdovky v délce až 1 km, zhruba po 100 m zaujmout sjezdový postoj na 30 sek., celkem uběhnout asi 3 km
- tělocvična
 - 10 min. honička
 - 15 min. rozcvičení
 - skoky na péroovém můstku do dálky, výšky, skrčky, roznožky, obraty o 180°, po dopadu zaujmout sjezdový postoj

- posilovací soubor
 - dřepy s výskokem 10X
 - kliky 10X
 - zavíráky 10X
 - sjezdový postoj s výdrží 50 sek.
 - skoky snožmo stranou 20X

Celý soubor opakovat!

Předzávodní období:

prosinec: zaměření na slalom:

- 10 min. rozcvičení
- 3—5 km volné jízdy
- 120 minut slalomy kolem jedné tyče 25 branek — každé kolo 3X
- 30 minut regulární slalom na čas 3 X
- 10 minut úklid tyčí, úprava svahu

Cíl období: najezdit ve volné jízdě alespoň 150 km, projet alespoň 500 branek slalomu a obřího slalomu

Uvedený příklad lze plně aplikovat na práci trenérů a cvičitelů lyžařských oddílů mládeže a veřejných lyžařských škol s celoroční působností. Drobné úpravy v časovém programu budou vycházet z termínové listiny hlavních závodů závodního období.

Jsmo přesvědčeni, že při odpovědném přístupu k sestavení tohoto základního programového dokumentu činnosti se stane roční tréninkový plán podkladem pro solidní práci všech členů lyžařského oddílu.

LADISLAV PODROUŽEK

MLÁDÍ ZDOBILA BOJOVNOST

Přebor dorostu ČSSR ve Vejsplachách

Přebor dorostu, to je vždy nejlepší přehlídka naší budoucí reprezentace. Jaký byl ten letošní, který uspořádal Spartak Vrchlabí u koupaliště ve Vejsplachách? Dalo se to vyjádřit jen velmi krátce — velmi dobrý.

Netradiční tratě „omotali“ pořadatelé do mnoha smyček v okolí Kozince — takže brzy dostaly název motokros. Byly náročné s dlouhými výstupy a táhlými sjezdy, na nichž si nikdo na mokřem a těžkém sněhu ani na chvíli neodpočinul. Byly však kvalitně připraveny, jen v některých zatáčkách „utíkal“ po vrstevnici dolů. To, že se závody konaly vlastně ve městě, mělo jednu velkou výhodu — přišlo na ně několik stovek diváků, což zejména u mládežnických soutěží nebývá.

Výkony všech mladých závodníků a závodnic byly skutečně na vysoké úrovni. Již se plně projevila práce středisek vrcholového sportu mládeže i tréninkových středisek. Ti, kteří zatím nejsou do nich zařazeni, se umísťovali až od dvacátého místa výše. V soutěži dorostenek projevila znovu svůj velký talent i tréninkovou příli Marcela Jebavá z Jilemnice, která na 5 km trati byla rychlejší než její o dva roky starší kolegyně. Nyní bude záležet jen na ní, zda v příštích letech nepoleví. Stejně úspěšně si vedl mladší dorostenec Martin Janoušek

z Elitexu Jablonec (SVS-M Vrchlabí). V soutěži starších dorostenců je situace velmi vyrovnaná, například v běhu na 7 km nebyl rozdíl mezi prvními šesti ani minutu. Vzárušující byl soubor štafet, kde o prsa (0,2 s.) zvíťazilo Vrchlabí před ČH Štrbské Pleso. Tak vyrovnané závody nejsou vidět ani mezi dospělými!

PŘEHLED VÝSLEDKŮ

DOROSTENKY MLADŠÍ — 5 km: 1. Jebavá (Ski Jilemnice) 14:44,84, 2. Tremková (ČH Štrbské Pleso) 15:15,03, 3. Olšiačková 15:17,67, 4. Kepeňová [obě Tesla Lipt. Hrádok] 15:25,09, 5. Holfeuerová (S. Nové Město) 15:26,97. — **3 km:** 1. Jebavá 10:36,91, 2. Olšiačková 10:39,59, 3. Kepeňová 10:55,56, 4. Chlubnová (S. Nové Město) 11:00,17, 5. Tremková 11:02,28. — **3 X 2 km:** 1. Tesla Liptovský Hrádok (Kepeňová, Havrančíková, Olšiačková) 25:26,98, 2. S. Nové Město (Holfeuerová, Valšiová, Chlubnová) 25:40,44, 3. Ski Jilemnice (Sasková, Štočková, Jebavá) 26:03,34.

DOROSTENKY STARŠÍ — 5 km: 1. Blažková (ČH Štrbské Pleso) 15:05,71, 2. Bičíková (S. Horní Branná) 15:10,54, 3. Pospíchalová (Elitex Jablonec) 15:21,26, 4. Hrubá (Ski Jilemnice) 15:41,44, 5. Ehrenbergerová (S. Nové Město) 15:48,72.

Mistrovství světa juniorů

Druhé mistrovství světa v klasických disciplínách v kanadském Mount St. Anne, vzdáleném 50 km od Quebecu, skončilo úspěchem běžkyň NDR. V závodech sruženářů vybojovali všechny tři medaile mladí reprezentanti NSR, juniorským mistrem světa v běhu se stal Švéd Eriksson, ve skoku vybojoval prvenství Kanadčan Bulau rozdílem pouhých 0,3 bodu před Pscherou (NDR).

Juniorky 5 km: 1. Rostocková (NDR) 16:25,64, 2. Sandbergová (Švédsko) 16:35,97, 3. Andingová (NDR) 16:41,44. — **3 X 5 km:** 1. NDR (Rostocková,

Andingová, Schreiberová) 50:00,19, 2. Švédsko 50:33,17, 3. SSSR 51:16,75. — **Juniorky 15 km:** 1. Eriksson (Švédsko) 43:51,76, 2. Čajko (SSSR) 44:21,83, 3. Kutunin (oba SSSR) 44:24,93. — **3 X 10 kilometrů:** 1. SSSR (Ničkov, Čajko, Kutunin) 1:28:33,10, 2. Švédsko 1:29:11,51, 3. Norsko 1:29:46,38. — **Skok:** 1. Bulau (Kanada) 240,4 (87,5 a 83), 2. Pschera (NDR) 240,1 (88,5 a 83), 3. Aisawa (Japonsko) 238,4 (82 a 86). **Závod sružený:** 1. Weinbuch 390,07, 2. Scharrel 389,91, 3. Schwarz (všichni NSR) 385,70 b.



Zuzana Blažková (ČH Štrbské Pleso) se stala přebornicí ČSSR starších dorostenek v běhu na 5 km, v závodech na 7 km obsadila druhé místo

— **7 km:** 1. Bičíková 26:26,32, 2. Blažková 27:08,60, 3. Pospíchalová 27:22,16, 4. Krajičirová 27:27,05, 5. Mrovčáková [obě Tesla Liptovský Hrádok] 27:30,71. — **3 X 3 km:** 1. S. Nové Město (Ehrenbergerová, Kabeňáčková, Vašíková) 35:07,21, 2. OV GSTV Semily (Hrubá, Hořejší, Bičíková) 35:53,89, 3. Tesla Liptovský Hrádok (Krajičirová, Vtoreková, Mrovčáková) 36:10,16.

DOROSTENCI MLADŠÍ — 7 km: 1. M. Janoušek (Elitex Jablonec) 21:29,32, 2. Daňa (S. Nové Město) 21:34,52, 3. Vaněk (Ski Jilemnice) 21:43,04, 4. Benc (Elitex Jablonec) 21:45,43, 5. Půža (S. Nové Město) 21:52,25. — **5 km:** 1. M. Janoušek 15:24,17, 2. Daňa 15:25,01, 3. Baranyk (S. Nové Město) 15:25,42, 4. Benc 15:36,21, 5. P. Janoušek (J. Harrachov) 15:36,53. — **3 X 3 km:** 1. Elitex Jablonec (Blažek, Benc, M. Janoušek) 31:42,40, 2. S. Nové Město (Půža, Baranyk, Daňa) 32:00,73, 3. OV GSTV Semily (Vaněk, P. Janoušek, Paulus) 32:48,14.

DOROSTENCI STARŠÍ — 7 km: 1. Bartoš 20:32,71, 2. Lislčan (oba Sp. Vrchlabí) 20:53,20, 3. Blaško 21:04,82, 4. Klíčin (oba ČH Štrbské Pleso) 21:26,97, 5. Pospíchal (Elitex Jablonec) 21:32,10. — **10 km:** 1. Duda (Elitex Jablonec) 36:43,17, 2. Farský (Ski Jilemnice) 36:49,10, 3. Pospíchal 37:03,93, 4. Blaško 37:07,08, 5. Baláž (Tesla Liptovský Hrádok) 37:16,57. — **3 X 5 km:** 1. Sp. Vrchlabí (Běloch, Lislčan, Bartoš) 47:55,59, 2. ČH Štrbské Pleso (Klíčin, Blaško, Gombala) 47:55,79, 3. Tesla Liptovský Hrádok (Baláž, Garaj, Kučera) 48:40,95.

—pů—

MÖSCHING vítězem Švýcarského turné

Pětadvacetiletý Robert Mösching z Gstaadu zvítězil v 16. ročníku Švýcarského turné skokanů za účasti 59 závodníků ze čtrnácti zemí. O svém úspěchu rozhodl vítězstvím v třetím závěrečném závodě v Engelbergu, když jeho o pět let mladší klubový kolega Sumi — první ve Sv. Mořici i Gstaadu — nezdařeným druhým skokem 75 m skončil v Engelbergu až 43. a v celkovém pořadí klesl na čtrnácté místo.

Druhý byl mistr NSR Peter Leitner před Busem (NDR), Rakušanem Tuchschererem a Hillem (NDR). ČSSR reprezentovali František Novák, Ján Tanczos a Ivo Felix, nezasáhli však do bojů první desítky. Nejlépe se umístil F. Novák na patnáctém místě. Nejúspěšněji si vedl na velkém můstku v Engelbergu, kde skončil šestý. Mösching se před dvěma roky podrobil operaci kolena. V mistrovství Švýcarska byl druhý za Sumim. „Získal jistotu a vítězství ve Švýcarském turné je jeho největším úspěchem,“ poznamenal trenér Ewald Roscher.

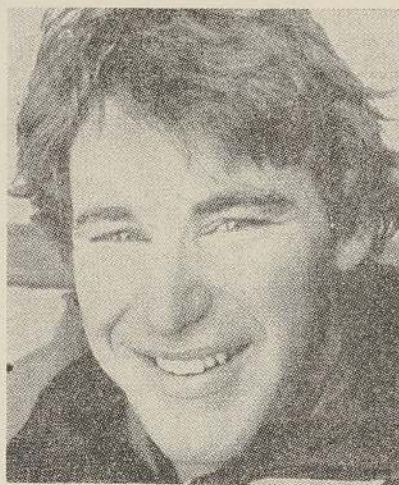
Přehled výsledků Švýcarského turné:

První závod ve Sv. Mořici: 1. Sumi 257,1 (92 a 93), 2. Mösching (oba Švýcarsko) 254,6 (92 a 90,5), 3. Tuchscherer (Rakousko) 246,8 (90 a 87), 4. Buse 246,4 (90,5 a 87,5), 5. Weisspflog (oba NDR) 244,7 (89 a 89,5), 6. Millonig (Rakousko) 243,3 (90 a 87), 7. Rautionaho (Finsko) 241,1 (90 a 85), 8. Neuper (Rakousko) 240,7 (90 a 86). — **14. F. Novák 230,0 (87,5 a 84), 15. Felix 229,6 (85 a 85), 16. Tanczos 228,1 (85 a 85).**

Druhý závod v Gstaadu: 1. Sumi 232,3 (82,5 a 81), 2. Tomasi (Itálie) 225,3 (82 a 81,5), 3. Meisinger (NDR) 221,6 (79 a 80), 4. Mösching 220,6 (80,5 a 76), 5. Reijonen (Finsko) 219,6 (79,5 a 79,5), 6. Leitner (NSR) 218,2 (75 a 80), 7. Tuchscherer 216,9 (76,5 a 78), 8. Buse 216,5 (76,5 a 79). — **14. Felix 207,7 (73 a 77), 27. Tanczos 197,4 (75 a 72).**

Třetí závod v Engelbergu: 1. Mösching 257,1 (113,5 a 116,5), 2. Naes (Norsko) 251,2 (114,5 a 112), 3. Leitner 250,9 (113 a 111,5), 4. Buse 243,6 (107 a 113), 5. Hille (NDR) 241,6 (111,5 a 111), 6. F. Novák 240,9 (114,5 a 105), 7. Tuchscherer 236,4 (105 a 109,5), 8. Meisinger 224,3 (102,5 a 105,5). — **16. Tanczos 207,1 (96,5 a 103,5), 37. Felix 169,8 (89 a 89).**

Konečné pořadí 16. ročníku Švýcarského turné: 1. Mösching 732,3, 2. Leitner 708,7, 3. Buse 706,4, 4. Tuchscherer 700,1, 5. Hille 695,3, 6. Weisspflog 682,3, 7. Reijonen 680,7, 8. Millonig (Rakousko) 674,7, 9. Meisinger 668,3, 10. Naes 663,7. — **15. F. Novák 650,4, 18. Tanczos 632,6, 25. Felix 607,1.**



Vítěz Světového poháru 1978–79 ve sjezdových disciplínách Švýcar Peter Lüscher se narodil 14. 10. 1956, měří 176 cm a váží 71 kg

Vítěz SP Peter Lüscher

Asi sotva někdo mohl tušit, že z věčně nemocného a neudrživo blondáčka se jednou stane hvězda alpských stránek. PETER LÜSCHER se narodil v Romanshornu na břehu Bodamského jezera a lékař doporučil rodičům: „Pošlete syna co nejčastěji do Alp, vysokohorské prostředí mu pomůže vrátit zdraví.“

Měl pravdu, Arosa mu vrátila nejen zdraví, ale okolní svahy ho získaly pro lyžování. Z lázeňského domu vycházel s lyžemi na ramenou časné zrána, vracival se až k večeru. Lásky k lyžím se postupně změnila v posedlost. A tak — jako u mnoha jiných sportovních hvězd zasáhly osud a náhoda...

Když po úvodním závodě SP ve Schladmingu obklopili švýcarského závodníka, který tam naráz získal 45 bodů, zvědaví novináři, říkal jim: „Nic nelze lámat přes koleno, všechno chce svůj čas. A já jsem konečně přes léto dozrál. Před dvěma, třemi lety jsem prožil svou krizi, chyběly dobré výsledky, dostavily se pochybnosti. Pak přece přišel jen zlom a znovu se vrátila víra, že snad jednou... To byla má důležitá křižovatka, jednou se na ni dostane každý. Kdo jí překoná, může jít dál, mnozí však rezignují.“

Peter Lüscher se poprvé postavil na lyže, když mu byly čtyři roky, v osmi stál na startu svého prvního závodu. „Zpočátku jsem měl jen radost, že mi to pěkně jede. Později už bylo vzrušující měřit se s kamarády, na to postupně navázala radost z vítězství a pak už si člověk automaticky dává stále vyšší cíle.“

Když se celkem nečekaně objevil v čele SP, zprozdil na něho novináři všechno. I to, že býval vynikajícím vodním lyžařem. Mnohonásobným mistrem Švýcarska, mládežnickým mistrem Evropy ve figurální jízdě a ve skoku, třetí na juniorském ME ve skoku. Ale radikální obrat přišel v roce 1975.

To se stal lyžařským juniorským mistrem své země ve všech disciplínách a o rok později členem švýcarského „áčka“. A na dotaz, zda není trochu paradoxní, že z „přležitostného sběrače bodů“ se náhle stal vítěz SP, jeho trenér Rolf Hefti odpovídal: „Takto to nelze brát. Poté, kdy se dostal do seniorské reprezentace, prošel obdobím, které potká každého. Chybějící rutina se projevovala zbytečnými chybami a ne vždy dobrými výsledky.“ A před odjezdem k poslední zamořské sérii SP v USA a v Japonsku prohlásil: „Věřím, že Peter Lüscher SP vyhraje. Tlak P. Mahra mu může jen pomoci vydat se sebe vše, co umí. I ve sjezdu je tak dobrý, aby mohl získat potřebné body. A v USA jezdil vždy dobře.“

Ostatně Lüscher nebyl před letošní sezónou tak neznámý. Ve SP 1976 až 1977 skončil šestatřicetý, v loňské FIS lince ve slalomu třináctý, v obřím slalomu šestý.

Pomohl mu k tak velkému úspěchu nový model SP? „Pro mne je tento

model dost blízko k ideálu, protože občas si rád zajedu i sjezd. Stenmark je přesvědčen, že by nebyl v točivých disciplínách tak suverénní, kdyby zároveň myslel na sjezd. Já zase sázím na všestrannost. Přiznávám však musím jedno: Stenmark je sice porazitelný, ale je z nás určitě nejlepší.“

Peter Lüscher sám nejlépe ví, kde má ještě slabiny. Chybí mu stálejší výkon ve slalomu, proto i v letním tréninku klade důraz na technické disciplíny. Na sjezdových lyžích stál např. poprvé až při sjezdu SP ve Schladmingu!

A další cíle? „Nejvyšším cílem každého sportovce je start v olympijských soutěžích. Vidím proto před sebou Lake Placid a tam olympijskou medaili. Samozřejmě — nejlépe zlatou a je jedno v jaké disciplíně.“

-jk-

Lyžařské hry ve Falunu

Tradiční Švédské lyžařské hry ve Falunu, kromě dvou závodů Světového poháru — třicítky mužů a dvacítky žen — měly na pořadu také ostatní klasické disciplíny. Čs. lyžování tentokrát zastupovaly jen běžkyňe Jeriová, Palečková a Svobodová.

Muži 4 X 10 km: 1. Norsko (Lindvall, Gullen, Sollié, Eriksen) 1:59:13, 2. Švýcarsko 1:59:40, 3. Švédsko 1:59:58. — **Ženy 4 X 5 km:** 1. SSSR A 1:04:26,72, 2. SSSR B 1:05:26,07, 3. NDR 1:06:00,38. **Skoky na středním můstku:** 1. Ruud (Norsko) 251,5 (84 a 87,5), 2. Kokkonen (Finsko) 245,9 (82 a 86), 3. Sumi (Švýcarsko) 241,2 (82 a 87,5). — **Velký můstek:** 1. Sätre (Norsko) 239,7 (101,5 a 105,5), 2. Kokkonen 231,2 (109 a 98), 3. Denney [USA] 230,1 (102,5 a 103). — **Závod sdružený:** 1. Wehling (NDR) 437,9, 2. Sandberg 425,3, 3. Bögseth (oba Norsko) 416,14 b.

AREÁL sjezdového lyžování SOLÁŇ

Beskydy a Valašsko patří mezi nejkrásnější kouty naší vlasti. Pro svou malebnost jsou oblíbeny nejen v létě pro rozsáhlé možnosti pěší turistiky, ale též v zimě, kdy se nabízejí turistické trasy na běžkách po hřebenech a též stále větší možnosti sjezdového lyžování s poměrně dobrou vybaveností lyžařských vleků.

Sjezdové lyžování je možné provozovat na řadě míst. Jsou to například Pustevny a Radhošť, kde jsou v provozu jednotlivé vleky, svah v Koprivnici, ve Vsetíně, také na Horní Bečvě, Kyčerce, v Bzovém u Velkých Karlovic a další. Tyto svahy jsou obvykle vybaveny jediným vlekem, návštěvnost není velká a svahy nejsou opotřebované a většinou ani upravované (v Koprivnici je však v provozu rolba a svah, pokud je na něm sníh, je vzorně upravený). Některá tato místa jsou položena v poměrně malé nadmořské výšce a proto trpí klimatickými výkyvy, většinou jsou otevřená a značně větrná.

Lyžařské středisko Soláň bylo vybudováno aktivní činností členů oddílu sjezdového lyžování TJ Rožnov p. Radhoštěm v severovýchodně orientované kotlině pod vrcholem kopce Soláň. Středisko leží v pásu Vsetínských vrchů. Svou geografickou dispozicí má některé přednosti, které jiné svahy postrádají. Je chráněno proti přímým větrům od východu, jihu i západu. Pouze severovýchodní vítr může na hlavní sjezdovce lyžování znepříjemňovat. Jinak je ve středisku i při poměrně vysokém mrazu klidno a příjemné.

Při celkem malé nadmořské výšce mívá středisko dostatek sněhu dlou-



Celkový pohled na lyžařské středisko Soláň s chatou Soláňkou

ho do jarních měsíců. Největší předností střediska je však koncentrace 5 vleků a vysoká vleková kapacita. Kromě široké veřejnosti mohou vleků a střediska využívat sportovní oddíly k tréninku. Právě vleková kapacita umožňuje sportovním oddílům vysoko plnit tréninkové normy. Středisko je doplněno společenskou budovou (před dokončením), kde je možno si odpočinout a zakoupit malé občerstvení.

VLEKY: pět vleků jednotné koncepce s přepravní kapacitou min. 2500 lyžařů v hodině. Nejdelší vlek o délce 650 m směřuje na vrchol Gigula. Nejkratší vlek je dětský o délce 140 m.

OSVĚTLENÍ: hlavní svah vedle chaty Soláňka je osvětlen 16 světlomety o celkovém příkonu 25 kW. Osvětlení umožňuje bezpečné lyžování i ve večerních hodinách.

SJEZDOVKY: pod dětským vlekem je poměrně rovinná trať, dlouhá 140 metrů a s převýšením 40 m. Tento terén i pomalý vlek jsou vhodné zejména pro začátečnický a děti.

Z vrcholu Gigula vede nejdelší sjezdovka střediska, která končí u nejnižší postavené stanice vleku. Její trať je dlouhá 680 metrů s převýšením 175 m. Je značena jako obtížná, jsou na ní pořádány závody v krajském měřítku.

Z vrcholu Soláň vede sjezdová trať, která je značena jako těžká. Je dlouhá 325 m s převýšením 95 metrů.

Na vrcholu Soláň rovněž začíná i čtvrtá sjezdovka. Její profil je označován jako těžký. Trať je během zimního období převážně používána k tréninkovým účelům závodních družstev oddílů. Tato sjezdovka je dlouhá 435 metrů s výškovým rozdílem 136 metrů.

DOPRAVA: lyžařské středisko na Soláň je snadno dostupné osobními vozy po státní silnici z Rožnova p. R. do Velkých Karlovic, nebo pravidelnými linkami ČSAD. Středisko je vzdáleno asi 15 minut chůze od vrcholu stoupání státní silnice na Čartáku ve směru orientačních šipek.

PERSPEKTIVA: lyžařské středisko



Radost z úspěchu. Petra Rohrmannová se objímá s Beate Witscherovou po úspěchu v závodech Družby v Zadově

Zadov-lyžařský ráj

Spokojena? Petra Rohrmannová, nejlépeší účastnice NDR mezinárodních závodů mládeže socialistických zemí „Družba 1979“ se usmívala. „Jistě, téměř všechny naše naděje se splnily,“ říká šestnáctiletá závodnice ze Zella-Mehlis, kterou trénují Siegbert Hammer a Hartmut Engelhardt. Svůj první velký úspěch dosáhlo toto 1,66 m vysoká a 53 kg vážící děvče, které v Zadově zazářilo v závodech na 7 km a ve štafetách 3 x 5 km, na závodech mládeže v roce 1978. „Tři druhá pořadí, dvě v jednotlivých a jedno ve štafetě, jsem tenkrát dosáhla. Letos jsem byla velmi spokojena, když jsem se v mezinárodních lyžařských závodech žen v Klingenthalu umístila na 19. místě na 10 km a na 17. místě na 5 km,“ uzavírala tato hezká dívka.

Všude v táborech NDR, kde jsem naslouchal, se hovořilo o naprosté spokojenosti s organizací závodů v Zadově. „Organizátoři lyžařského svazu ČSSR se velice angažovali a potvrdili, že Zadov dožal v dokonalého partnera pro pořádání sportovních soutěží našich socialistických zemí,“ řekl Fred Koppe, vedoucí družstva NDR. A Berthold Gerhard, šéftrenér našich běžeckých es, z nichž některá stojí krátce před vstupem do reprezentačního družstva, doplnil: „Vše perfektně klaplo, organizátorům je nutno ze srdce poděkovat.“

Také žurnalista NDR, který všude „nahlédl“ a měl možnost se seznámit s četnými organizačními maličkostmi, může čteníkům ze Zadova osvědčit, že dodal dílo přesně na míru ušité. Zadov nám zůstane v dobré paměti a věříme, že naše reportáže v největších listech naší země přispějí k tomu, že brzo bude i toto eldorado objeveno také přáteli turistiky NDR.

JOERG KOTTERBA, Sportecho Berlin

Soláň je budováno především pro sportovní využití široké lyžařské veřejnosti. Počítá se však i s výcvikem a tréninkem závodních družstev a s pořádáním závodů ve sjezdových disciplínách. Pro další rozvoj střediska jsou naplánovány úkoly: dobudování chaty Soláňka, zajištění rolby

pro úpravu svahů, rekonstrukce závodní sjezdovky v parametrech pro pořádání žákovských národních závodů, zajištění parkoviště osobních vozů.

Lyžařské středisko Soláň bývá o sobotách poměrně silně navštěvováno (čekání u vleků až 15 minut), v ne-

děli méně, přes týden je jeho kapacita obvykle zcela volná.

Svou vybaveností patří lyžařské středisko Soláň mezi nejlepší na Moravě. Bylo vybudováno pro rozvoj masového sportu a slouží nejen závodním družstvům oddílů, ale též široké sportovní veřejnosti. -sb-

VIII. ROČNÍK SKI-INTERKRITÉRIA 1979

Letošní již osmý ročník populárního mezinárodního žákovského sjezdařského turné SKI-INTERKRITÉRIA - 1979 ve Vrátné a v Říčkách byl ve znamení souboje mládeže ČSSR a Rakouska. Účast ostatních závodníků dalších šesti zemí tvořila letos jen důstojný mezinárodní rámec tomuto ostrému souboji, neboť o všechna první místa se tentokrát dělili českoslovenští reprezentanti s rakouskými (ČSSR získala šest prvních míst, zatímco Rakousko deset!).

Rakouská výprava přijela v nejsilnějším obsazení s dvojnásobnou kvótou závodníků a závodnic (celkem 12 žáků a 8 žákyň). Přivezla ty nejlepší, co doma v žákovské kategorii mají. Většina z nich reprezentovala Rakousko o týden později na neoficiálním mistrovství Evropy žactva v italském Monte Bondone, kde získali pro Rakousko vítězství v soutěži národů těmito nejlepšími výsledky: Ulli Maierová 1. ve slalomu a 3. v obřím slalomu, Anita Braunergerová 1. v obřím slalomu, Claudia Riedlová 3. v obřím slalomu, Manfred Hierzegger 2. v obřím slalomu!

Do našeho souboje s Rakouskem, trvajících na svazích Grúně ve Vrátné a Zakletého v Říčkách celý týden, zasáhli sice svým dobrým umístěním i někteří reprezentanti jiných zemí, ale jen ojediněle. Překvapením bylo 2. místo ve slalomu a 6. v obřím slalomu sovětské mladší žákyně Larisy Fomicovové ve Vrátné a sovětského staršího žáka Alexandra Kostromy v obou slalomech (2. ve Vrátné a 4. v Říčkách!).

Z celého průběhu letošního žákovského turné SKI-INTERKRITÉRIA - 79 vyznělo více než přesvědčivě, že čs. nejmladší sjezdařští reprezentanti a reprezentantky dovedou úspěšně držet krok se závodníky alpských zemí jen ve slalomu, naproti tomu v obřím slalomu byla převaha rakouských žáků a žákyň až příliš jednoznačná! Signalizuje to, že se asi u našich nejmladších „sjezdařů“ zaměřujeme neúměrně na specializovaný trénink mezi slalomovými tyčemi, zatímco na návky velkých rychlostních oblouků nebo dokonce na volnou jízdu v terénu čas už nezbyvá! Rodiče a později i trenéři k tomu samozřejmě nutí i situace na našich svazích a sjezdových tratích. Pruh pro postavení cvičného slalomu se dá vždy nalézt, ale celý svah nebo část sjezdovky pro klidný trénink velkých oblouků, nebo přímo obřích slalomu, lyžující veřejnosti zabrat nemůžeme. A do terénu se snad již vůbec nechodí! Krátkými slalomovými oblouky ovšem nezískáváme onen přirozený postoj na lyžích a tolik potřebný cit pro optimální skluz a vedení lyží v plynulé jízdě bez zbytečného hranění a brzdných v obloucích! Zcela markantní to bylo především ve Vrátné při obřím slalomu, kde po dešti v mokřem sněhu na poměrně měkké trati téměř všichni naši závodníci i závodnice nasažovali každý oblouk pozdě, někdy dokonce až v brance mezi terčí, čímž ovšem ztráceli drahocenné zlomky

sekund. Ale ani v Říčkách na perfektně upravených tvrdých tratích obou obřáků nebyla jízda našich lepší, jak konečně dokazují i jejich výsledky. A tak hned v prvním závodě ve Vrátné — v obřím slalomu všech kategorií — získali naši soupeři z Rakouska zaslouženě všechna medailová umístění s výjimkou třetího místa Petra Jurky v kategorii mladších žáků. Ale ani v Říčkách jsme v obřím slalomu nedopadli lépe. První tři místa všech čtyř kategorií obsadili opět reprezentanti Rakouska, jen Ivetě Černocké se podařilo získat pro ČSSR v kategorii starších žákyň aspoň jedno čestné třetí místo! A tak vzdor vynikajícím výkonům našich nejmladších sjezdařů ve slalomu, kde odvedli velmi spolehlivé vrcholné výkony a získali většinu prvních míst, nedopadl náš souboj s Rakouskem nijak uspokojivě. Hodnotili-li bychom umístění v turné jen na prvních šesti místech každého závodu a kategorie, prohráli bychom toto utkání poměrně hodně vysoko (Rakousko získalo 55 umístění v prvních šesti, zatímco ČSSR jen 33). Jde však především o to, dát v týdenním turné co nejvíce příležitosti nejmladší sjezdařské špičce všech socialistických zemí k vzájemnému měření sil a umožnit konfrontaci jejich výkonnosti s sjezdařsky nejvyspělejšími zeměmi v druhé nejvýznačnější žákovské soutěži Evropy!

SKI-INTERKRITÉRIUM stojí již tradičně v popředí zájmu nejen všech tělovýchovných orgánů, nýbrž i všech místních složek politických, veřejných a společenských. Také letošní VIII. ročník měl vynikající sportovní i společenskou úroveň. Zahraniční účast mladých závodníků byla vynikající: 20 z Rakouska, 10 z Itálie, 12 z Maďarska, 13 z Polska, 10 z Rumunska, 10 ze SSSR a 2 z Belgie. Omluvilo se jen Bulharsko pro termínovou kolizi s jejich vrcholnou spartakiádní soutěží mládeže a později i družstvo Jugoslávie.

O popularitě našeho žákovského turné svědčila i přítomnost předsedy komise mládeže FIS ing. Huberta Pirchnera z Rakouska, který se ve funkci technického delegáta FIS netajil svým uspokojením a velkým obdivem nad výborně připravenými tratěmi a vynikající organizací, jakož i nad vysokou sportovní hodnotou všech závodů. Jménem Mezinárodní lyžařské federace poděkoval pořadatelům ve Vrátné i v Říčkách a Čs. svazu lyžování za dlouholetou péči a vtrvalou cílevědomou práci s mládeží. Letošní VIII. ročník žákovské soutěže

SKI-INTERKRITÉRIA, pořádaný v rámci Mezinárodního roku dítěte, označil za jednu z nejlepších soutěží mládeže, jaké se za osmileté činnosti zúčastnil.

Přehled výsledků ve Vrátné a v Říčkách

OBŘÍ SLALOM VRÁTNÁ — ŘÍČKY

Žákyně ml.: 1. Maierová (Rak.) 75,70, 2. Buchbauerová (Rak.) 76,03, 3. Toffereová (Rak.) 76,58, 4. Bergmannová (Rak.) 77,08, 5. Hozdová 77,41, 6. Fomicovová (SSSR) 78,11.

1. Toffereová 63,01, 2. Maierová 63,82, 3. Bergmannová 63,95, 4. Hozdová 64,26, 5. Boranová 64,43, 6. Parobková 64,44.

Žáci ml.: 1. Hierzegger (Rak.) 73,27, 2. Hofer (Rak.) 74,15, 3. Jurko 74,42, 4. Lackner (Rak.) 74,72, 5. Thoenig (Rak.) 75,29, 6. Geissler (Rak.) 75,92.

1. Hierzegger 59,81, 2. Thoenig 59,92, 3. Hofer 61,10, 4. Jurko 61,22, 5. Sackl (Rak.) 61,31, 6. Geissler 61,53.

Žákyně st.: 1. Braunergerová (Rak.) 90,03, 2. Ederová (Rak.) 92,16, 3. Riedlová (Rak.) 92,47, 4. Černocká 93,93, 5. Pokorná 95,62, 6. Koulová a Mařasová obě 96,10.

1. Riedlová 59,64, 2. Braunergerová 59,73, 3. Černocká 61,65, 4. Ederová 61,88, 5. Winklerová (Rak.) 62,53, 6. Bujoková 62,89.

Žáci st.: 1. Claasen (Rak.) 88,67, 2. Stocker (Rak.) 90,13, 3. Walk (Rak.) 90,17, 4. Udatný 90,84, 5. Trenswalder (Rak.) 91,11, 6. Melnikov (SSSR) 91,27.

1. Claasen 57,39, 2. Stangassing (Rak.) 58,25, 3. Zechner (Rak.) 58,96, 4. Stocker 59,02, 5. Stalmach (PLR) 59,06, 6. Walk 59,36.

SLALOM

Žákyně ml.: 1. Parobková 87,16 (47,78 a 39,38), 2. Fomicovová 87,19 (48,11 a 39,08), 3. Buchbauerová 87,62 (47,84 a 39,78), 4. Bergmannová 87,86, 5. Maierová 88,44, 6. Boránová 89,64.

1. Bergmannová 67,20 (30,59 a 36,61), 2. Boránová 67,37 (30,51 a 36,86), 3. Parobková 68,69 (30,69 a 38,00), 4. Toffereová 69,60, 5. Hanušová 71,09, 6. Lazarová 72,89.

Žáci ml.: 1. Jurko 86,03 (42,03 a 44,00), 2. Geissler 87,15 (43,91 a 43,24), 3. Lackner 88,96 (43,63 a 45,33), 4. Sackl 89,17, 5. Samohel 90,19, 6. Zámstný 91,47.

1. Jurko 65,43 (28,56 a 36,87), 2. Sackl 65,47 (29,75 a 35,72), 3. Hofer 66,58 (29,13 a 37,45), 4. Samohel 67,08, 5. Hierzegger 67,35, 6. Stícha 67,67.

Žákyně st.: 1. Černocká 84,50 (46,69 a 37,81), 2. Mařasová 84,75 (46,95 a 37,80), 3. Braunergerová 85,31 (46,09 a 39,22), 4. Winklerová 86,67, 5. Koulová 87,15, 6. Buchtjarova 87,69.

1. Černocká 71,94 (38,83 a 33,11), 2. Riedlová 72,68 (38,75 a 33,93), 3. Mařasová 73,75 (39,50 a 34,25), 4. Bujoková 74,09, 5. Braunergerová 74,88, 6. Winklerová 75,34.

Žáci st.: 1. Udatný 82,08 (40,25 a 41,83), 2. Kostroma (SSSR) 83,57 (41,32 a 42,25), 3. Stocker 83,72 (40,83 a 42,89), 4. Walk 84,38, 5. Trenswalder 84,72, 6. Melnikov 85,35.

1. Walk 70,92 (38,17 a 32,75), 2. Udatný 71,15 (38,72 a 32,43), 3. Stocker 71,87 (38,65 a 33,22), 4. Kostroma 72,46, 5. Pochobradský 72,56, 6. Claasen 72,61.

ANTONÍN HUSÁK

Neuper a Sumi

Úspěchem zahraničních účastníků nečekaně skončil 24. ročník mezinárodních závodů ve skoku v Oberwiesenthalu za účasti reprezentantů třinácti zemí. V Poháru Lyžařského svazu NDR vítězil mladý Rakušan Neuper před Weberem (NDR) a svým krajanem, mistrem světa v letech na lyžích Koglerem. V Poháru Freie Presse si odnesl prvenství Švýcar Sumi před Weberem a Dannebergem (NDR).

Závěr sezóny na můstku s normovým bodem 70 m a elektronickým měřením délek soustředil většinu skokanů světové špičky. Bylo mezi nimi i desetičlenné družstvo ČSSR se čtyřmi juniory. Na čs. skokanech se projevila náročná sezóna a jejich výsledky nespínaly očekávání. V silné mezinárodní konkurenci první den byl nejúspěšnější Škoda — patnáctý, v neděli pak F. Novák desátý. Dobře si vedli mezi ostřílenými skokany naši junioři.

Pohár Lyžařského svazu NDR: 1. Neuper (Rakousko) 253,3 (89 a 89), 2. Weber (NDR) 251,2 (88 a 86,5), 3. Kogler (Rakousko) 250,9 (88 a 88,5), 4. Weisspflog 250,2 (86 a 91), 5. Deckert 248,9 (88 a 88,5), 6. Hille 247,2 (86,5 a 88), 7. Ostwald (všichni NDR) 246,4 (84,5 a 89,5), 8. Vlasov (SSSR) 243,8 (86,5 a 86,5), 9. Bobak (Polsko) 241,8 (88 a 85), 10. Duschek 240,8 (86 a 84,5), 11. Zitzmann 239,9 (85 a 86,5), 12. Danneberg (všichni NDR) 238,6 (84,5 a 86,5), 13. Lipburger (Rakousko) 236,9 (86 a 83), 14. Holmlund (Švédsko) 236,1 (82 a 86,5), 15. Škoda (ČSSR) 235,9 (83 a 86). — 27. Felix 221,5 (80 a 80), 30. Hýsek 219,1 (78,5 a 80), 34. Samek 216,7 (81 a 78,5), 37. Novotný 214,4 (78 a 78,5), 40. Parma 212,5 (80,5 a 77), 48. F. Novák 209,9 (75,5 a 81), 56. Martýnek 204,9 (76,5 a 77,5), 60. Vacek 202,5 (74 a 78,5), 77. Svoboda 182,6 (69 a 74,5). Všechny 86 startujících bylo klasifikováno.

Pohár Freie Presse: 1. Sumi 244,2 (84,5 a 90), 2. Weber 241,6 (85 a 86), 3. Danneberg 239,9 (83,5 a 88), 4. Pschera (NDR) 239,9 (82 a 89), 5. Deckert 235,3 (85,5 a 85), 6. Meisinger (NDR) 232,5 (80 a 87,5), 7. Bobak 232,3 (83,5 a 84,5), 8. Buse (NDR) 231,2 (78,5 a 88,5), 9. Felder (Rakousko) 228,6 (78,5 a 87,5), 10. F. Novák (ČSSR) 226,6 (87,5 a 87,5) a Kogler 226,6 (80,5 a 83), 12. Prosser (NSR) 226,3 (79,5 a 86), a Weisspflog 226,3 (82,5 a 83), 14. Ostwald 226,0 (87,5 a 77,5), 15. Lipburger 225,9 (77,5 a 86,5). — 18. Felix 220,7 (79 a 83), 19. Samek 217,9 (76 a 85,5), 23. Škoda 215,2 (78,5 a 81), 30. Hýsek 206,7 (75 a 79,5), 37. Parma 199,9 (76 a 75,5), 38. Martýnek 199,3 (73,5 a 79,5), 41. Svoboda 197,9 (73 a 81), 43. Vacek 197,4 (73,5 a 90,5 s pádem). V kategorii závodníků klubových týmů NDR, kteří skákali z vyššího nájezdu, vítězili Wehling s 243,8 (88 a 85) před Hopfem 242,9 (86 a 88) a Pascholdem 242,7 (84,5 a 87,5). Startovalo celkem 85 závodníků, všichni byli klasifikováni.

-tr-



Část skokanského lyžařského areálu v Harrachově, vlevo nový můstek s normovým bodem 70 m

Harrachovské lyžařské středisko

Harrachov je známým střediskem rekreace a zimních sportů v oblasti západních Krkonoš, které jsou součástí rezervace pásma Krkonošského národního parku. Rozprostírá se v malebném údolí v nadmořské výšce 720 m a ze všech stran je obklopen horami. Na severovýchodě je největší Kamenec 1296 metrů, na jihu pak Čertův vrch 1013 m, který brání přílivu teplého vzduchu od jihu. Proto má Harrachov až do dubna výborné podmínky pro zimní sporty.

Výstavbou skokanských můstků, úpravou běžeckých i sjezdových tratí získává Harrachov stále více významu jako krkonošské lyžařské středisko. V závodním lyžování má bohatou tradici, neboť v roce 1922 se konaly na Ptačinci první kongresové závody ve skoku a vyrostla zde řada úspěšných reprezentantů, především sdruženářů a skokanů. Po jedenáctileté přestávce příznivci lyžování se letos dočkali slavnostního otevření nového můstku s normovým bodem 70 metrů, mezinárodních závodů ve skoku a poprvé jejich zařazení do tradičního turné Bohemia. Je to zásluha nebývalé podpory stranických a státních orgánů semilského okresu, ČSTV, jakož i MěstNV i příkladné obětavosti lyžařů harrachovské Jiskry a dalších místních občanů.

Harrachov se bude moci pochlubit největším skokanským areálem v ČSSR, v němž bude sedm můstků! Od nejmenšího pro začínající záky s normovým bodem 15 m, s dalšími můstky P 20, 32, 50, 70, 90 m a mamutím s normovým bodem 120 m. Příští rok se turné Bohemia bude skákat již na devadesátce. V posledním březnovém týdnu zde budou uspořádány mezinárodní závody v letech (P 120 m) a v roce 1983 mistrovství světa v letech, na němž se očekává účast 70—100 tisíc diváků. Do té doby má být také rozšířena lůžková kapacita, která v současné době je 2800 lůžek. V září 1982 má být dokončena výstavba hostelu ÚV SSM s 360 lůžky na Rýžovišti a počítá se i s dalšími novými ubytovacími možnostmi.

Je připravováno další rozšíření běžeckých tratí a počtu vleků, jichž by-

lo několik postaveno v Rýžovišti, kde byly vybudovány sjezdové svahy. Loni koncem srpna byla v Harrachově otevřena nová asfaltová dráha pro kolečkové lyže. Její nejdelší okruh je 1550 m, další dva 500 a 200 metrů. Prochází malorázní střelnicí, takže poskytuje možnost hodnotné přípravy nejen běžcům, ale i biatlonistům. Přináší nejen kvalitní přípravu v letním a podzimním období, ale dá se na ní lyžovat již při poprašku sněhu.

Trenér čs. reprezentačního družstva skokanů Jiří Raška zdůraznil, že harrachovské můstky budou velmi dobrým střediskem pro přípravu reprezentačního týmu. Jejich výhodou je, že jsou blízko devadesátky na ještědu, takže závodníci mají možnost pohodově měnit můstky. Vedoucí skokanů NDR na letošním turné Bohemia Herbert Jäger připomenul, že i skokani NDR počítají s výcvikovým táborem svých závodníků v Harrachově.

-tr-

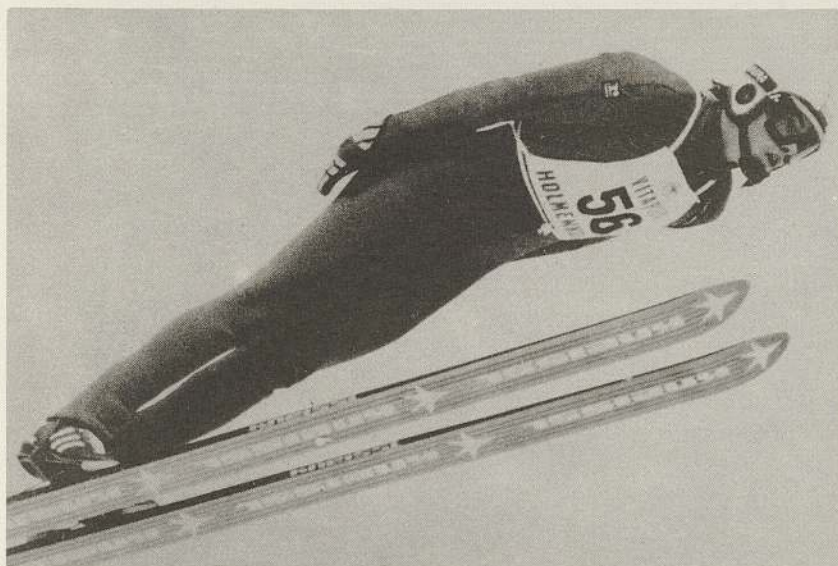
Předplatné Lyžařství

Upozorňujeme naše čtenáře, že letošní ročník Lyžařství si mohou zajistit objednávkou na redakci Lyžařství, 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Celoroční předplatné je 36 Kčs.

Fotografie na první straně obálky J. Trousil, na druhé J. Honců, na třetí ČTK a J. Trousil a na zadní straně obálky ing. J. Bobula.

Fotografie uvnitř měsíčníku M. Kos, R. Sobotka a J. Trousil.

Z bojů o medaile



Lyžařská sezóna v únoru a březnu vrcholila významnými závody. Na prvním obrázku zleva Hanni Wenzelové (Lichtenštejnsko) — druhá, vítězka obřího slalomu Světového poháru v Heavenly Valley (USA) Christa Kinshoferová (NSR) a Rakušanka Regina Sacklová, která obsadila třetí místo. Na druhém Hubert Neuper, který patří k mladé rakouské skokanské generaci, na Holmenkollenu skončil pátý. Na třetím obrázku čs. reprezentantka Květa Jeriová (příjemně překvapila druhým místem na 5 km na Holmenkollenu) s trenérem Zdeňkem Cillerem.





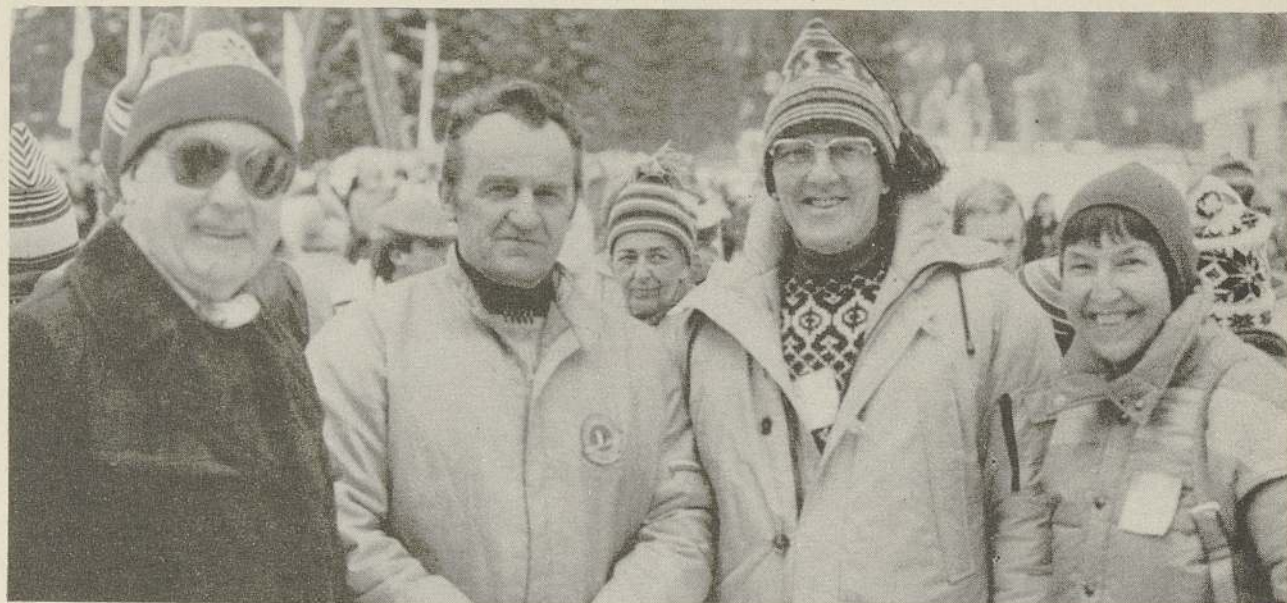
1100 717

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ KVĚTEN 1979 ♦ Kčs 3,-

5





Tatranský pohár počtrnácté

Také letošní XIV. ročník Tatranského poháru v klasických disciplínách byl významnou mezinárodní událostí čs. lyžování. Několika obrázky přibližujeme prostředí velkých bojů. Na prvním významní hosté — zleva člen mezinárodní komise VSL ÚV ČSTV dr. Otto Kulhánek, předseda VSL ÚV ČSTV Karel Smola, gen. sekretář FIS Sigge Bergman a předsedkyně běžecké komise FIS Inge Löwdinová (oba Švédsko). — Na druhém vítěz druhého závodu ve skoku Švýcar Hans-Jörg Sumi a na třetím dramatický závěr sruženého závodu, soubor Švýcara Karla Lustenbergera (2) s Andreasem Langerem (NDR — 1) v cílové rovině.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

K SVĚTOVÉMU
POHÁRU 1979

ŽEBŘÍČKY
ČS. LYŽAŘŮ

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE BOHUMÍR ZEMAN, KTERÝ BYL NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM ČS. SJEZDÁŘEM V UPLYNULÉ SEZÓNĚ. VE SVĚTOVÉM POHÁRU OBSADIL OSMNÁCTÉ MÍSTO, V KOMBINACI BYL SEDMÝ, V OBŘÍ SLALOMU PATNÁCTÝ A VE SLALOMU 24. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY NEJLEPŠÍ TŘI ZÁVODNICE V BĚHU NA 5 km V XIV. ROČNÍKU TATRANSKÉHO POHÁRU. ZLEVA DRUHÁ VERONIKA SCHMIDTOVÁ - HESSEOVÁ (NDR), VÍTĚZNÁ ČS. REPREZENTANTKA DAGMAR PALEČKOVÁ A TŘETÍ KANAĎANKA SHIRLEY FIRTHOVÁ.

lyžařství

Ročník 65

Číslo 5

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred 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, 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, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. dubna 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Ohlédnutí za předolympijskou sezónou čs. lyžařů

V dubnu skončila předolympijská lyžařská sezóna 1978—79, která byla ve znamení příprav na ZOH 1980 v Lake Placidu. Pro čs. reprezentanty znamenala několik dobrých výsledků, ale také nesplnění některých stanovených výkonnostních cílů. Znovu se potvrdilo, že světová špička ve všech disciplínách se dále rozšiřuje, příprava se stává stále náročnější po všech stránkách, stoupající počet zemí využívá dokonalého vědeckého výzkumu a zdravotního zajištění závodníků. O všech těchto zkušenostech se hovořilo na schůzích vrcholových subkomisí i zasedání vrcholové komise VSL ÚV ČSTV v závěru sezóny při hodnocení výsledků členů reprezentačních družstev.

Ukázalo se, že náročná analýza po neúspěšné sezóně 1977—78, vzájemná výměna zkušeností vrcholové komise a předsednictva VSL ÚV ČSTV a pracovníků oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV, doplnění realizačních týmů nej kvalifikovanějšími pracovníky, výměna některých trenérů, zlepšení tréninkových podmínek včetně lékařského, vědeckovýzkumného, psychologického, sociálního a ekonomického zabezpečení přinesly zlepšené výsledky. Znamenaly také náročnější práci středisek vrcholového sportu mládeže i dospělých a prohloubení spolupráce s trenéry reprezentačních družstev.

Po redakční uzávěrce tohoto čísla, v době jeho vytisknutí, jednaly o sestavě nových reprezentačních družstev vrcholová komise VSL ÚV ČSTV, předsednictvo a plenární zasedání ústředního svazu, jakož i oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV a schvalovaly kandidáty olympijských týmů. V závěru sezóny se rozloučili s reprezentací běžci Stanislav Henych, ing. Zdeněk Böhms a Jiří Žahourek, sjezdaři Miloslav Sochor a Dagmar Kuzmanová-Slavkovská. Do reprezentačních kolektivů bylo zařazeno několik nových perspektivních závodníků a závodnic v družstvech seniorských i juniorských, kteří v uplynulé sezóně prokázali vzestupnou výkonnost a měli dobré výsledky.

Takto hodnotí ve stručnosti uplynulou sezónu reprezentačních družstev předseda vrcholové komise a ústřední trenér VSL ÚV ČSTV Zdeněk Remsa: „U skokanů se výkonnost zlepšila hlavně zásluhou několika jednotlivců, především Škody, Samka a Tanczose, kteří táhli celou sezónu. Mladí měli kolísavé výsledky, trenéři se zamýšlejí nad systémem přípravy a jistě vyvodí důsledky z některých neuspokojivých hodnocení. Rovněž u běžců se projevilo zlepšení. V první části sezóny se projevilo výpadek listopadové přípravy na sněhu slabšími výsledky. Oporami byli Beran a Šimon, větší zlepšení se očekávalo od Švuba, Kohůta a dalších mladých závodníků. V družstvu běžkyň je situace obdobná. Úspěšný začátek sezóny patřil Svobodové, jejíž výsledky v další části již nebyly tak dobré. Druhou polovinu sezóny se mohla pochlubit pozoruhodnými výkony Jeriová. V závěru závodního období se zlepšila také Palečková, od níž jsem očekával více v průběhu celé sezóny, stejně jako od Gudelové, Hanischové a Žákové. I když závodnice měly solidní plnění objemových ukazatelů, musí se trenéři zamyslet nad některými chybami v přípravě a závodním období, které u některých závodnic narušily plynulou přípravu.

Ve sjezdových disciplínách Bohumír Zeman se umístil ve Světovém poháru na 18. místě, což je dosud nejlepší čs. výsledek v historii této soutěže. V obřím slalomu se zařadil třikrát do desátého a šestkrát do 15. místa. Prokázal tím oprávněnost zařazení do olympijského družstva. Nedařilo se Miloslavu Sochorovi a mladí závodníci zatím nedorostli pro reprezentační olympijský dres. Dobře plnily vytyčené postupné cíle mladé sjezdařky. Ve sjezdu ukázala své schopnosti Šoltýsová, ve slalomu a obřím slalomu Charvátová a Vlčková. Je u nich předpoklad, že v těchto disciplínách mohou zaznamenat další zlepšení výkonnosti.

Největší skok udělalo juniorské družstvo sdruženářů. Splnilo všechny plánované úkoly a naši mladí reprezentanti se pomalu začínají dobře umísťovat i v kategorii mužů silně obsazených mezinárodních závodů. Potvrdili to Vojkůvka v Oberwiesenthalu, Kumpošt v Oberhofu a Frák na Tatranském poháru. Cenným úspěchem bylo vítězství Miroslava Kumpošta na Družbě v Zadově. Je třeba pokračovat ve zlepšení běžecské části a je vyhlídka, že při umožnění příprav na ledovcích a prvním sněhu naši sdruženáři brzy opět navážou kontakt se světovou špičkou, k níž v minulosti patřili.

Ve všech disciplínách má však čs. lyžování malý počet závodníků, jejichž výkony dávají naději na dobré umístění na ZOH 1980 v Lake Placidu. Je třeba dále věnovat zvýšenou péči výběru talentů, juniorským reprezentačním týmům, vyžadovat důsledné plnění náročných tréninkových úkolů a již v letošní sezóně se připravovat na mistrovství světa 1982 a ZOH 1984.

Jsmo totiž svědky toho, že nejen všechny lyžařské velmoci, ale i země, jejichž reprezentanti nepatřili k těm, kteří se umísťovali na předních místech, již zahájily závěrečnou přípravu na ZOH 1980 v Lake Placidu a věnují jí nebyvalou péči.

JAROSLAV TROUSIL

Nová formule neuspěla

Finálovými závody ve slalomu a v obřím slalomu mužů a žen a paralelním závodem žen — plánovaný paralelní závod mužů nemohl být uskutečněn pro špatné povětrnostní podmínky — byla v japonském Furanu ve dnech 17.—20. března ukončena sportovně nejhodnotnější sjezdová soutěž závodního období 1978—79 — Světový pohár ve sjezdových disciplínách (SP 79). Vítězné trofeje převzali 22letý švýcarský sjezdař Peter Lüscher a dosud nejméně úspěšná závodnice SP, Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová. V dosavadních 13 ročnících soutěže SP se Švýcarům poprvé podařilo zvítězit v celkové klasifikaci. Rakušanka získala prvenství po tuhém boji s Hanni Wenzelovou z Lichtenštejnska a obstála v letošní soutěži o SP dobře. Bohumír Zeman, Olga Charvátová, Lenka Vlčková, Jana Soltýsová a Jana Zemanová dosáhli dosud nejlepších výsledků ve SP a dokázali, že v přípravě na ZOH 1980 nastoupili správnou cestu.

Průběh soutěže o SP měl zcela jiný ráz než v posledních letech. Nebylo předčasných vítězů, bojovalo se, zejména ženy, až do posledního závodu a přetřena byla dlouholetá série vítězství specialistů v technických disciplínách. Zdálo by se tedy, že komise FIS pro SP a předsednictvo federace dosáhly po několikaletém experimentování svého cíle, že bylo skončeno s preferováním technických jezdců a že křišťálový globus mohl být konečně předán všestrannému jezdcovi. Chceme se pokusit o analýzu výsledků SP 79 zejména z tohoto pohledu.

Nová formule, podle které se SP jel, změnila od základu charakter soutěže. Od prvního závodu bylo jasné, že Ingemar Stenmark, ač ve vynikající formě, nemůže zvítězit v celkové klasifikaci SP, nepudě-li bojovat také v kombinaci, tj. neujede-li také některé rozhodující sjezdy. Bez kombinací bodů mohl získat maximálně 150 bodů, zatímco o vítězi se vědělo, že půjde nad tuto hranici. Stenmark novou formuli odmítl a s ní i šanci, kterou mu nabízela: nikoli šanci získat počtvrté trofej SP, ale možnost zaujmout v historii sjezdového sportu ono místo, které mu po právu náleží — stát bok po boku s největšími sjezdaři všech dob: E. Allaisem, A. Sailerem, K. Schranzem, J. C. Killym a G. Thöním.



Obhájkyně trofeje Hanni Wenzelová (Lichtenštejnsko) se musela letos spokojit druhým místem

Pro celkovou klasifikaci se započítávaly tři nejlepší výsledky z každé disciplíny, včetně kombinace, pro hodnocení v individuálních disciplínách 5 nejlepších výsledků. Body získané v dalších závodech se škrtyly.

Nový vyhodnocovací modus se postaral o to, aby soutěž byla zajímavá pro širokou lyžařskou veřejnost až do samotných finálových bojů. Proto v posledních třech závodech každé disciplíny bodovalo nikoli prvých 10, nýbrž 25 závodníků. Toto pravidlo platilo pro tyto závody: muži — sjezd ve Villars a Lake Placidu; slalom v Oslo, Åre a Furanu; obřím slalom v Lake Placidu, Heavenly Valley a Furanu; ženy — sjezd v Schruns, Pfronten a Aspen; slalom v Mariboru a Furanu; obřím slalom v Aspen, Heavenly Valley a Furanu. Pro lepší orientaci čtenáře uvádíme: druhé místo nebylo hodnoceno 20 nýbrž 24 b., třetí nikoli 15 nýbrž 23 b., čtvrté 22 místo 11 b., páté pořadí 21 místo 8 b. atd. 25. pořadí bylo tedy hodnoceno jako dosud 10. místo, 24. jezdec jako dosud devátý, 11. místo bylo hodnoceno 15 body jako dosud 3. místo (!).

Již po Kitzbühelu (21. 1.) se okruh favoritů na vítěze SP 79 zúžil na několik jezdců: Peter Lüscher, A. Wenzela, Piero Grose a Phil Mahra. Rozhodnutí o vítězi SP 79 padlo v předposledním závodě v Heavenly Valley. Lüscher zde v obřím slalomu zajel 5. místo se zpožděním 3,54 sek. na vítěze Stenmarka. Získal tím jediný bod, avšak Leonhard Stock (Rak), poslední Lüscherův konkurent, by byl musel zajet minimálně 9. místo, aby jej ohrozil. Skončil však třináctý. Výsledky v Heavenly Valley otřásl hierarchií v obřím slalomu, která až do USA vykazovala značnou stabilitu, v čele vedení se však mnoho nezměnilo.

V posledních dvou závodech ve Furanu šlo již jen o druhé místo, které pro zranění Phil Mahra a A. Wenzela celkem snadno obsadil Leonhard Stock.

Lüscher se až letos objevil v čele švýcarské reprezentace a faktor zkušenost se na jeho triumfu podílil jen v nepatrné míře. Jeho jméno nevyzařuje onen lesk jako jména jeho předchůdců: Killyho, Schranze, Thöního, Grose a Stenmarka. Nicméně uspěl v těžké zkoušce SP dokáže jen jezdec mimořádných kvalit. Velkou sjezdovou osobnost představoval v této sezóně opět Ingemar Stenmark. Třináctý vítězstvími překonal dosud nejméně



Vítěz Světového poháru 1979 Švýcar Peter Lüscher při jednom z úspěšných obřích slalomů

nejšího jezdce SP, Jean-Claude Killyho, který v roce 1967 zajel vítězně 12 závodů. Švéd vyhrál všech 10 obřích slalomů; ve 20 kolech zajel 17 nejlepších časů. Tuto jedinečnou převahu v disciplíně v jedné sezóně nepotvrdil dosud žádný lyžař.

Potěšitelné je pěkné umístění Bohumíra Zemana na 18. místě v celkové klasifikaci SP z celkového počtu 105 závodníků; získal celkem 68 bodů, po 25 b. ve slalomu a v obřím slalomu a 18 b. v kombinaci.

Pořadí v celkové klasifikaci SP 79:

Muži: 1. Peter Lüscher (Švýc.) 168 bodů (103 b. škrty), 2. Leonhard Stock (Rak.) 163 b. (34), 3. Phil Mahre (USA) 155 b. (49), 4. Piero Gros (It.) 152 b. (52), 5. Ingemar Stenmark (Šv.) 150 b. (260!), 6. Andreas Wenzel (Licht.) 148 b. (37), 7. Anton Steiner (Rak.) 107 b. (6), 8. Bojan Križaj (Jug.) 106 b. (60), 9. Gustav Thöni (It.) 92 b. (14), 10. Stev Mahre (USA) 86 b., 18. Bohumír Zeman (ČSSR) 68 b. (4), bylo klasifikováno 105 závodníků.

U žen rozhodl o vítězství SP 79 poslední závod soutěže, obřím slalom ve Furanu. O křišťálový globus tu bojovaly dvě zkušené sjezdařky, Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová a obhájkyně titulu z loňského roku Hanni Wenzelová z Lichtenštejnska. Moserová musela zajet minimálně 5. místo, aby mohla zaujmout první pořadí v celkové klasifikaci. Skončila druhá a tak se zrodilo rozdílem pouhých 3 bodů šesté celkové vítězství SP Moserové-Prölllové, nejlepší sjezdařky současnosti, nejtěsnější vítězství v historii SP.

Vzrušující boj Moserová—Wenzelová odsunul poněkud do pozadí „super-vítězství“ Švýcarky Marie Therese Nadigové v tomto finálovém obřím slalomu: docílila 5,4 sek. náskok na Moserovou. To je „světový rekordní“ náskok, kterým se nemůže pochlubit ani Stenmark (4,07 sek.).

Pořadí v celkové klasifikaci SP 79:

Ženy: 1. Annemarie Moserová-Pröllová (Rak.) 243 b. (109 b. škrtů), 2. Hanni Wenzelová (Licht.) 240 b. (91), 3. Irene Eppleová (NSR) 189 b. (56), 4. Cindy Nelsonová (USA) 168 b. (30), 5. Marie Therese Nadigová (Svyc.) 156 b. (70), 6. Fabienne Serratová (Fr.) 151 b. (20), 7. Regina Sacklová (Rak.) 112 b. (47), 8. Christina Kinshoferová (NSR) 110 b. (64), 9. Perrinne Pelenová (Fr.) 100 b. (17), 10. Claudia Giordaniová (It.) 98 b. (42), 17. **Olga Charvátová 70 b. (1), 32. Lenka Vičková 47 b., 33.—34. Jana Šoltýsová 43 b., 69.—70. Jana Zemanová 6 b.**; bylo klasifikováno 83 závodnic.

Naše ženská reprezentace v letošní sezóně dobře zabojovala a dosáhla i cenných výsledků; zejména 17. místo juniorky Olgy Charvátové je příslibem do příštích let.

Pořadí na prvních třech místech klasifikace v **individuálních disciplínách SP 79** vypadá takto:

MUŽI

● **Sjezd:** 1. Müller 109 (6), 2. Wirnsberger 89 (2), 3. Bürgler 80, bylo klasifikováno 42 závodníků.

Hlavním poznáním ze sjezdu mužů je, že se skončila éra sériového vítěze. V devíti závodech ve sjezdu bylo 7 různých vítězů. Doba Franze Klammera minula, světová sjezdařská špička se neobyčejně rozšířila, podstatně se zvýšilo i startovní pole. Velké uznání zasluhuje odvaha B. Zemana, který bez systematického sjezdového tréninku absolvoval 3 závody ve sjezdu započítávané do kombinace. Na nejtěžší a nejnáročnější sjezdové trati Alp, na „Streif“ v Kitzbühelu, která jezdce nemilosrdně trestá za každou sebemenší chybičku, nemá „nováčků“ šanci. Zeman se start. čís. 51 zajel na této trati 24. místo se zpožděním jen 4,34 sek. za vítězem Förstlem.

● **Slalom:** 1. Stenmark 119 (41), 2. P. Mahre 107 (10), 3. Neureuther 97, 24. **Zeman 25**; klasifikováno bylo 51 závodníků.

● **Obří slalom:** 1. Stenmark 125 (125), 2. Lüscher 104 (41), 3. Križaj 96 (21), 15.—16. **Zeman 29**, klasifikováno bylo 40 závodníků.



Bulhar Petar Popangelov v celkové klasifikaci SP 1979 obsadil devatenácté místo, ve slalomu byl čtvrtý. Na obrázku se svým otcem při Velké ceně Demänovské doliny v Jasné

● **Kombinace:** 1. Lüscher 65 (4), 2. P. Mahre 56 (4), 3. Wenzel 55 (15), 7. **Zeman 18**, klasifikováno bylo 14 závodníků.

ŽENY

● **Sjezd:** 1. Moserová-Pröllová 125 (25), 2. Zurbriggenová 90, 3. Nadigová 89 (14), 13. **Šoltýsová 38**, klasifikováno bylo 46 závodnic.

● **Slalom:** 1. Sacklová 105 (9), 2. Moserová 87 (4), 3. Sölknerová 84, 20. **Charvátová 29, 28.—29. Vičková 15, 38. Zemanová 6**, klasifikováno bylo 46 závodnic.

● **Obří slalom:** 1. Kinshoferová 125 (14), 2. H. Wenzelová 112 (26), 3. Eppleová 105 (1), 11. **Charvátová 42, 13.—15. Vičková 32, 39. Šoltýsová 2**, klasifikováno bylo 39 závodnic.

● **Kombinace:** 1. Moserová 70, 2. H. Wenzelová 55 (15), 3. Nelsonová 46 (11), 11.—12. **Šoltýsová 6**, klasifikováno bylo 25 závodnic.

V soutěži o **Pohár národů (PN)** uhájili již posmědí svou vedoucí pozici Rakušané. Ve srovnání s předchozím rokem se podstatně zlepšila Itálie, která postoupila z pátého na 3. místo. Družstvo ČSSR, které loňského roku vůbec nebylo, zaujalo v hodnocení PN 1979 cenné 10. místo ze 17 klasifikovaných družstev.

Pořadí družstev v PN 1979: 1. Rakousko 1764 b. (muži 922, ženy 842), 2. Švýcarsko 1251 b. (731/520), 3. Itálie 996 (646/350), 4. USA 949 b. (320/629), 5. NSR 833 b. (173/660), 6. Lichtenštejnsko 525 b. (223/302), 7. Francie 457 b. (27/430), 8. Švédsko 270 b. (270/—), 9. Jugoslávie 241 b. (229/12), 10. ČSSR 238 b. (68/170), 11. Kanada 187 b. (168/19), 12. SSSR 83 b. (55/28), 13. Bulharsko 67 b. (67/—), 14. Norsko 65 b. (65/—), 15. Japonsko 28 b. (28/—), 16.—17. Belgie 3 (—/3) a Španělsko 3 (3/—), 18. Polsko 2 (2/—).

SP 1979 proběhl podle nové formule. Je pravdou, že starý modus se opotřeboval a že zavinil, že průběh loňské soutěže, zejména v závěrečné fázi, ztratil pro diváky i pro hromadné sdělovací prostředky na zajímavosti. Pamatujeme, že o vítězi SP 78 bylo rozhodnuto již 6. ledna 1978. V letoš-

ním roce probíhala soutěž až do závěru velice napínavě, o vítěze se rozhodovalo ve velmi vzrušujícím boji dokonce až ve finálovém závodu. **Hlavního cíle, zainteresovat specialisty ve sjezdu na obřím slalomu a technické jezdce na sjezdu se nové formule však nepodařilo.** Ze 105 jezdců hodnocených v celkové klasifikaci SP, bylo v kombinaci vyhodnoceno všude všude 14 závodníků. Také Lüschera nelze pokládat za všestranného jezdce, slalom a obří slalom znamená u něho jasné priority, sjezd jezdí jen pokud musí. Získal celkem 186 bodů, ve slalomu 57 b., v obřím slalomu 64 b. a v kombinaci 65 b. Jel si ce čtyři sjezdy, započítávané do kombinace, ale ani v jednom z nich nebyl. Snad proto bylo jeho vítězství odborným tiskem (včetně tisku švýcarského) komentováno se značnou zdrženlivostí.

Záříci postavou SP 79 zůstal **Ingegar Stenmark**, který výkonem a stabilní formou fascinoval nejen lyžařskou veřejnost, ale i každého lyžařského odborníka. Jeho absolutní suverenitu dokumentují čísla v celkové klasifikaci SP: nová formule mu škrtla 260 bodů (!), tedy více nežli vítěznému Švýcaru připsala na konto (186 b.). To je neúnosná situace, která je v ostrém rozporu se základním principem, jímž sport je ovládan, se zásadou fair play.

Závěrem je možno říci, že nová formule pro SP 79 neuspěla ani tentokrát, hledá křečovitě a za každou cenu ideál, který již neexistuje — všestranného jezdce typu Killyho nebo Schranze. Budiž v této souvislosti očitovno prohlášení Marca Hodlera, předsedy FIS, předané tisku těsně před sezónou, na sklonku minulého roku: „Komise pro SP učinila poslední pokus zabránit rozpadu sjezdového sportu do dvou nebo tří nezávislých disciplín a obhájit pojem všestranného sjezdaře. Řadu v minulosti učiněných pokusů teď bude nutno uzavřít, Zkušenosti ze zimy 1978—79 určí směr dalšího vývoje nejen SP, ale celého sjezdového sportu.“ Vyčkejme tedy závěrů kongresu!

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV



Jugoslávec Bojan Križaj patřil k úspěšným závodníkům letošního Světového poháru, v němž obsadil osmé místo

Rakušan Kogler mistrem světa v letech

Josef Samek pátý, Leoš Škoda sedmý ● Nový čs. rekord
Františka Nováka

Ve dnech 15. až 18. března se uskutečnilo V. MS v letech na lyžích v Planici v Jugoslávii. V historii dosavadních čtyř ročníků (Planica 1972, Oberstdorf 1973, Kulm 1975 a Vikersund 1977) byli naši skokani vždy mezi prvými. V roce 1972 byl Raška třetí, v roce 1973 Kodejška třetí, v roce 1975 se stal Kodejška mistrem světa a v roce 1977 byl František Novák šestý. Lze tedy konstatovat, že v historii MS letů vzduchem na lyžích byli čs. skokani vždy úspěšní. Ale už i před rokem 1972, kdy se uskutečnilo první MS, zvítězili naši sportovci v několika těchto soutěžích, ať to byl Jiří Raška v Planici, Zbyněk Hubač v Kulmu nebo Josef Matouš v Oberstdorfu. Mimo to se zapsali do světových tabulek v roce 1964 Dalibor Motejlek skokem 142 metrů a v roce 1969 Jiří Raška skokem dlouhým 164 metrů. Právem jsme byli proto zvědaví, jak si povedou naši reprezentanti na letošním v pořadí již pátém světovém šampionátu v této disciplíně.

PŘÍPRAVA NA STARÉ BLOUDKOVĚ „LETALNICI“

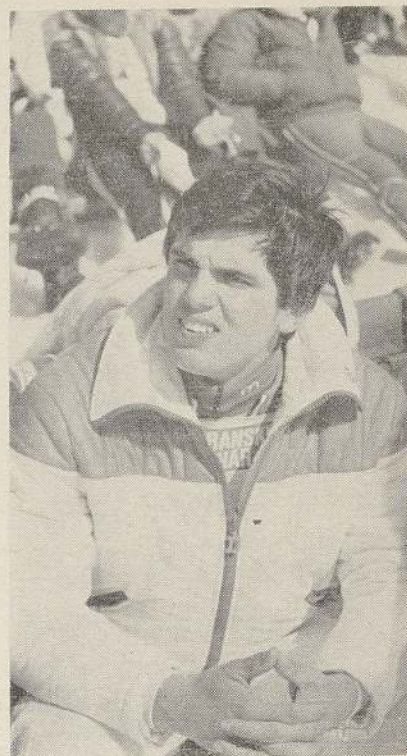
V době od 6. do 13. března proběhla závěrečná příprava našeho družstva na starém mamutím můstku, kde se může létat i přes 130 metrů. Trénink byl kvalitní, počasí i sněh vynikající. Závodníci trénovali na můstku jednofázově vždy pět skoků denně. Přípravy se zúčastnili: Hýsek, Jirásko, Fr. Novák, Samek, Škoda, Tanczos s trenéry Jiřím Raškou a Zbyněkem Hubáčem. Celá příprava byla zabezpečena téměř kompletním realizačním týmem (mimo maséra) včetně pracovníků výzkumné skupiny Olomouc. Plán konečné přípravy zpracovaný trenéry společně s výzkumnou skupinou z Olomouce byl splněn bez zbytku. Závodníci absolvovali mimo trénink skoku též několik tréninkových jednotek sly, rychlosti, jízdy na sjezdových lyžích a jako součást rehabilitace mimo masáže ještě několikrát saunu. Tělesná i technická forma některých skokanů byla dobrá, zvláště u Samka, Škody, Nováka, Tanczose a dávala určité naděje na solidní výsledek v nastávajícím MS v letech.

OFICIÁLNÍ TRÉNINK VE ZNAMENÍ ČS. REKORDU

Ještě před vlastním zahájením V. MS se uskutečnil oficiální trénink, kterého se mohlo zúčastnit pět skokanů z každého státu. Na pořadu byly 2 tréninkové skoky. Technický delegát FIS Thorbjörn Yggeseth držel přísně nájezdové rychlosti v průměru od 109 do 111 km/hod. Přesto se podařilo našemu Frantovi Novákovi se startovním číslem 12 ihned v prvním skoku vytvořit nový čs. rekord 169 metrů. Tímto skokem překonal dosud platný rekord Jiřího Rašky 164 m z roku 1969. V duchu jsme se všichni těšili, že to není poslední slovo, protože na nájezdové věži byli ještě tři naši skokani Samek, Škoda a Tanczos. Jaké však bylo překvapení, když po tomto skoku Franty Nováka jury rozhodla snížit nájezd a první kolo opakovat. Proč? Pravidla říkají, že mamutí můstky mají P 120 m a K 165 m [K je začátek spodního radiusu, tj. kde se doskočíště začíná

vracet zpět do roviny]. Jakmile se přeskočí hranice 165 metrů, má jury závod přerušit, snížit nájezd a opakovat kolo. I přes tuto skutečnost se domnívám, že by tato pravidla měla skokanská komise FIS přehodnotit. Proč má být vyznačené K na můstku vysoko nad skutečným K? Například v Planici je skutečné K 185 metrů! Proč si tedy máme všichni lhát, klamat nejenom sebe, ale hlavně závodníky, kteří jezdí na lety aby dosahovali stále delších skoků, aby zlepšovali svoje osobní rekordy, národní rekordy a samozřejmě i světové. Je to logické a přesně tak jako u ostatních sportovních odvětví všichni chtějí stále dál a výš. Po celém MS v Planici mám značné obavy že i u diváků ochabne značně zájem navštěvovat tuto soutěž. Je to varování i před naším Harrachovem. Měl jsem to štěstí, že moje stanoviště bylo v dosahu diváků dole na konci přechodového oblouku a měl jsem možnost sledovat jejich reakce na rozhodování jury. Znam slovincky, měl jsem možnost s mnohými mluvit a vyslechnout jejich názory. Domnívám se, že by neměla skokanská komise FIS tuto skutečnost přehlédnout, je to první velké varování a klade otázku jak dál v letech na lyžích, nechceme-li tuto disciplínu do budoucna postupně zlikvidovat.

Druhým velkým nedostatkem, který je úzce spojen s výše uvedenou problematikou, je doba trvání soutěže. Závodníci vstávají každý den v 7.00 hodin a od této doby začínají teoreticky závodit. V 8.00 hod. odjezd k můstku a zde čekání, čekání a zase čekání. V sobotu 17. března, druhý den závodů, absolvovali tři skoky do soutěže. První v době od 10.00 do 12.00 hod., druhý od 12.00 do 13.30 hod. a třetí od 13.30 do 15.00 hod. Znamená to tedy, že vlastní závod trval celých 5 hodin čistého času. Je možné, aby se závodníci mohli na všechny tři skoky koncentrovat? Domnívám se, že jen silní jedinci vydrží toto vysoké nervové zatížení. Tak se také stalo, že v Planici během MS „odešlo“ se svým výkonem mnoho dobrých skokanů a žel mezi nimi byli i naši dva reprezentanti Tanczos a Novák. I když celý realizační tým



Nový mistr světa v letech na lyžích
Rakušan Armin Kogler

pracoval na vysoké úrovni, nepodařilo se tyto dva skokany připravit v průběhu závodů tak, aby uměli realizovat svoji momentální sportovní výkonnost do výsledků. Po předchozích zkušenostech jsme se snažili vytvořit pro naše skokany optimální podmínky. Pod nájezdovou věží byl postaven stan 4 x 4 metry, který byl vybaven lehátkem, židlemi a vytápěn dvěma plynovými teplomety. Zde měl stanoviště lékař a masér, který na MS přijel. Závodníci tak byli schováni před povětrnostními vlivy, které v Planici nebyly zrovna nejlepší, ne však proti psychické zátěži. Dlouhé čekání, i když v lepším prostředí než někde v prostorách nájezdové věže, působilo na závodníky negativně a v průběhu závodu docházelo zákonitě k útlumu.

SOUTĚŽE V. MS

Vlastní soutěž se měla uskutečnit v průběhu tří dnů, vždy 3 skoky každý den, z nich se pokaždé započítávaly dva nejlepší skoky a součet za všechny tři dny měl určit mistra světa v letech na lyžích pro rok 1979. První den závodu v pátek 16. března bylo v 9.15 hod. slavnostní zahájení MS spojené s odměňováním hrdinů Planice, tj. vítězů všech letů v historii Planice. Z našich skokanů obdržel zlatý odznak Jiří Raška. To vše se odehrávalo za silného lijáku. Můstek byl absolutně neschopný k soutěžení a tak jury správně rozhodla první den závodů odřít. V Planici přešlo nepřetržitě 32 hodin a po slavnostním zahájení se nahromadilo ve spodním radiusu spousta vody, kterou se podařilo technikům úsilnou prací odvést a můstek upravit tak, že v sobotu 17. března se mohl uskutečnit druhý den MS v letech na lyžích. O problematice tohoto závodu jsem se již zmínil v předešlé stati. Uskutečnily se tři

skoky, z nichž nejlepší dva se započítávaly do soutěže MS a do hodnocení druhého dne. Z čs. závodníků si nejlépe vedli Josef Samek a Leoš Škoda. Očekávaný výkon obzvláště po čtvrtelních výsledcích v tréninku nepodal Tančozs a Novák. V nedělním závodě byli nejlepší Leoš Škoda a Josef Samek. Opět se nedařilo Novákově a Tančozsovi.

V průběhu nedělního závodu došlo k několika konfliktům mezi trenéry pokud šlo o určení výše nájezdu. Největší rozpor nastal po druhém soutěžním skoku, kdy byl nejdelší skok v kole 156 metrů a průměrná nájezdová rychlost se pohybovala kolem 109 km/hod. Podstatná část trenérů chtěla zvýšit na třetí skok nájezd, mezi nimi i Jiří Raška. Přesto však jury rozhodla ponechat nájezd z druhého kola. Došlo k velikým protestům obecnstva, které pískalo, skandovalo, takže se jury byla nucena sejít znovu, avšak po všech těchto protestech přece jenom zůstal nájezd nezměněn.

PROBLEMATIKA SVĚTOVÝCH REKORDŮ

Přes všechny taktické manévry jury přece jenom viděli diváci v průběhu nedělního závodu vyrovnání světového rekordu předskokanem Klaussem Ostwaldem z NDR výkonem 176 metrů. Akter měl nesmírnou radost, diváci též, novináři a filmaři ho po tomto výkonu obklopili a v tom okamžiku byl jedním z nejslavnějších skokanů na stadiónu. Skutečnost je, že světový rekord vyrovnal, avšak musíme si opět položit otázku, zda je to správné, aby předskokani, tj. závodníci, kteří se neprobojovali mezi nejlepší čtyři toho kterého státu, reprezentující svoji vlast na MS, měli možnost použít libovolného nájezdu a s pomocí vysokých nájezdových rychlostí docílit i světových rekordů. A tak jsem měl po celém tomto dění jako bývalý aktivní závodník a trenér nepříjemné pocity. Nejvíce depresivně působila tato skutečnost na skokany, kteří startovali na MS. Většinou byli názoru, že příště bude lepší startovat jako předskokan, aby se jim konečně otevřela možnost postavit osobní, národní či světový rekord. Je to smutná skutečnost a další problematická otázka, kterou by měla skokanská komise FIS v budoucnu vyřešit.

Letošní MS v letech na lyžích ukázalo, že existuje mnoho závodníků, kteří jsou schopni letů dlouhých i přes 180 metrů. Vystalo mnoho problematik a bude bezpodmínečně nutné, aby se jimi skokanská komise FIS zabývala tak, aby všichni skokani z celého světa se vždy těšili na MS v letech na lyžích a aby nedocházelo k velikým zklamáním, jako tomu bylo na letošním V. MS v Planici.

VÝSLEDKY

Tréninkový den 15. 3. — první skok: 1. František Novák (ČSSR) 158 m, Axel Zitzmann (NDR) 158 m, 3. Armin Kogler (Rak.) 157 m, 6. Leoš Škoda 149 m, 8. Ján Tančozs 148 m, 23. Josef Samek 134 m, 28. Ladislav Jirásko 129 m — druhý skok: 1. Hirokazu Jagi (Jap.) 162 m, 2. Axel Zitzmann (NDR) 161 m, 3. Armin Kogler (Rak.) 158 m, 4. Ján Tančozs 156 m, 5. František Novák

154 m, 8. Josef Samek 149 m, 37. Ladislav Jirásko 121 m, 40. Leoš Škoda 119 m.

Druhý den MS: 1. Axel Zitzmann 380 bodů (170 a 168 m), 2. Armin Kogler 361 (160 a 160 m), 3. Piotr Fijas (Pol.) 350 (149 a 166 m), 5. Josef Samek 346 (154 a 154 m), 8. Leoš Škoda 339 (151 a 154 m), 12. František Novák 329 (154 a 144 m), 13. Ján Tančozs 327,5 (155 a 139 metrů).

Třetí den MS: 1. Armin Kogler 380,5 b. (168 a 169 m), 2. Axel Zitzmann 356 (159 a 157 m), 3. Piotr Fijas 345,5 (152 a 162 m), 5. Leoš Škoda 343 (151 a

153 m), 7. Josef Samek 342 (153 a 153 m), 22. Ján Tančozs 301,5 (131 a 139 m), 28. František Novák 292,5 (133 a 130 m).

Celkové pořadí MS 1979: 1. Armin Kogler 741,5 b. (160, 160, 168 a 169 m), 2. Axel Zitzmann 736 (170, 168, 159 a 157 m), 3. Piotr Fijas 704,5 (149, 166, 152 a 162 m), 5. Josef Samek 688 (154, 155, 153 a 153 m), 7. Leoš Škoda 682 (151, 154, 151 a 153 m), 19. Ján Tančozs 629 (155, 139, 131 a 139 m), 21. František Novák 621,5 (154, 144, 133 a 130 m).

ZDENĚK REMSA
ústřední trenér VSL ÚV ČSTV

TATRANSKÝ POHÁR ve dvou částech

Vítězství pro ČSSR vybojovali Palečková a Beran
● Dobrá úroveň skokanské soutěže

Tradiční již XIV. ročník Tatranského poháru v klasických disciplínách byl letos poprvé rozdělen na dvě části. První tvořily třetí březnový víkend závody v běhu, druhou o týden později soutěž skokanů a sdruženářů. Pořadatelé totiž se skokanskou částí nechtěli kolidovat s termínem V. mistrovství světa v letech v jugoslávské Planici a dohodli se s jeho organizátory o posunutí závodů skokanů. Druhou novinkou bylo, že poprvé obě soutěže ve skoku se konaly na velkém můstku s normovým bodem 90 m, což se osvědčilo.

Zejména druhá část Tatranského poháru při početné mezinárodní konkurenci měla dobrou úroveň. Ze světového šampionátu v letech přijeli z Planice všichni tři medailisté: nový mistr světa Rakušan Armin Kogler, držitel stříbrné medaile Axel Zitzmann (NDR) a bronzové Polák Piotr Fijas, jakož i další skokani, kteří patří ke světové špičce. Z čs. týmu jim byli nejvyrovnanějšími soupeři Leoš Škoda a Ján Tančozs.

Magnetem prvního dílu Tatranského poháru mělo být finále Světového poháru běžkyň v závodě na 20 km. Soustředil sice na startu lyžařky dvánácti zemí, chyběly však mezi nimi všechny tři medailistky Kulakovová, Smetaninová a Amosovová, jakož i čtvrtá Ročedová pro termínovou kolizi s mistrovstvím SSSR v Syktyvkaru. Závodů mužů byly ve znamení souboje mistra světa na 15 km Poláka Jozefa Luszczeka s čs. reprezen-



Čs. reprezentant Jiří Beran při vítězném běhu na 15 km v XIV. ročníku Tatranského poháru

tanty. V běhu na 30 km zvítězil Luszczek před Simonem a ing. Böhmem, v patnáctce vybojoval prvenství mistr ČSSR Jiří Beran před Simonem a Luszczekem. V posledním závodě Světového poháru žen na 20 km byla první Veronika Schmidtová-Hesseová s náskokem téměř dvou minut před Norkou Rönningovou a dvacetiletou Dagmar Palečkovou. Tě patřilo prvenství na 5 km a zmařila hatrick Schmidtové-Hesseové na této trati Tatranského poháru. Reprezentantka NDR byla druhá před sympatickou Kanaďankou Firthovou. Schmidtová-Hesseová vítězstvím v běhu na 20 km si zlepšila pořadí ve Světovém poháru o deset míst. Z 22. postoupila na dvanáctou příčku celkového umístění.

Na Strbském Plese bylo také dekorování nejúspěšnějších závodnic Světového poháru. Organizátoři Tatranského poháru přivítali ve Vysokých Tatrách gen. sekretáře FIS Sigge Bergmana a předsedkyni běžecké komise žen Mezinárodní lyžařské federace Inge Löwdinovou. Pohár pro nepřítomnou vítězku soutěže Galinu Kulakovou převzala zástupkyně běžecké komise FIS, bývalá mistryně světa a olympijská vítězka Alevtina Kolčinová (SSSR). Přestože má za sebou bohatou úspěšnou závodnickou kariéru, byla v ČSSR poprvé. Vyslovila se velmi pochvalně o tratích Tatranského poháru, které sama také vyzkoušela na věžkách. Obdivovala krásu Vysokých Tater, příjemné prostředí a ocenila dobré podmínky pro běžecké disciplíny v tomto lyžařském středisku.

Velkým zážitkem pro diváky byl závěr závodu sruženého — běh na 15 km. Jeho běžecká část se konala Gundersenovou metodou a měla vzrušující závěr. Soubor Andrease Langea (NDR) s vítězem Holmenkollenu Švýcarem Karlem Lustenbergerem v cílové rovině běžeckého stadiónu Areálu snů připomínal finiš sprinterů na atletické dráze. Langer rozhodl závod včasnejším odpichem hlůlku před cílem a zvítězil rozdílem tří setin bodu (!).

HOVOŘÍ VÍTEZOVÉ

Mistr světa Polák **Jozef Luszczek**: „Tentokrát byla trať třicítka bezpečnější než před třemi roky, kdy jsem několikrát upadl. I při oblevě byla trasa dobře připravená. Po únorových slabších výsledcích se mi opět začíná dařit. Sezóna byla náročná, zakončím ji jarním během na rakouském Grossglockneru. Znamená to celkem asi čtyřicet závodů.“

Vítěz běhu na 15 km **Jiří Beran**: „Při třicítce jsem měl žaludeční obtíže, tentokrát se mi běželo dobře. Byl to pěkný boj se Simonem a Luszczekem, který nenamazal dobře jako na 30 km a měl hladké lyže. Byl jsem stále informován a průběhu závodu a z úspěchu mám radost.“

Dagmar Palečková po vítězství na 5 km: „Běžela jsem na starých lyžích, jsou tvrdé a dobré na mokrý sníh. Hodně mi pomohlo povzbuzování příznivců lyžování z mého domova — Nového Města na Moravě. Přijel jich na Tatranský pohár celý autobus.“

Veronika Schmidtová-Hesseová: „Splnilo se mi moje přání a při závodě na 20 km bylo chladno a sníh nebyl rozmoklý jako při běhu na 5 km.



Norka Marit Myrnes patří k ne sympatičtějším závodnicím Světového poháru, v němž obsadila páté místo. Na obrázku na trati běhu na 20 km při XIV. Tatranském poháru, kde skončila čtrnáctá

Trať byla rychlá, dobře připravená. Asi na 8. kilometru jsem předběhla Palečkovou a postupně zvyšovala náskok před ní a Norkou Rönningovou.“

Vítěz závodu sruženého **Andreas Langer**: „Celou trať jsem cítil Lustenbergerův dech za sebou. Nikdy mne však nepředběhl a stále jsem se snažil kontrolovat, jak je daleko ode mne. Byl to velký závod a diváci byli zřejmě spokojeni.“

Polský skokan **Piotr Fijas**: „V závěru sezóny jsem se dostal do dobré formy. Mústek byl dobře upraven a přispěl k hodnotné úrovni obou závodů. V druhém soutěži při druhém skoku vál na nájezdu nepříjemný vítr a přílišná opatrnost znamenala menší délku.“

Švýcar **Hans-Jörg Sumi**: „První den se mi nedařilo, druhý den jsem skákal soustředěně a vyšlo mi to. Devadesátka na Strbském Plese je pěkný mústek a pořadatelé věnovali péči lyže úpravě. Z každého úspěchu mám pochopitelně radost, zejména když ho dosáhnou v dobré konkurenci.“

PŘEHLED VÝSLEDKŮ

Muži 15 km: 1. Beran 45:58,46, 2. Simon [oba ČSSR] 46:22,51, 3. Luszczek [Polsko] 46:32,61, 4. Egger [Švýcarsko] 46:36,94, 5. Jarý 46:44,64, 6. Bečvář [oba Dukla Liberec] 46:51,27, 7. Gudwér [Kanada] 46:51,99, 8. Pfeuti [Švýcarsko] 47:15,74, 9. Chládek [Dukla Liberec] 47:50,72, 10. P. Gombala [ČH Strbské Pleso] 47:52,59, 11. Henych 48:00,97, 12. Böhm 48:04,11, 13. Grnác 48:04,74, 14. Svub [všichni ČSSR] 48:11,45, 15. Staszal [Polsko] 48:18,53. Startovalo 57 závodníků, 48 patnáctku dokončilo.

Muži 30 km: 1. Luszczek 1:36:34,53, 2. Simon 1:37:27,18, 3. Böhm 1:39:52,29, 4. Jarý 1:40:09,37, 5. Egger 1:40:54,55, 6. Staszal 1:40:59,53, 7. Beran 1:41:40,52, 8. Hauser [Švýcarsko] 1:42:10,43, 9. Buchar [RH Jablonec] 1:42:16,25, 10. Heitner [Švýcarsko] 1:43:01,71, 11. Pfeuti 1:43:07,67, 12. Bečvář 1:44:03,90, 13. Chládek 1:44:07,05, 14. Molec [Dukla Banská Bystrica] 1:44:19,28, 15. Gudwér 1:44:24,17. Ze 46 startujících 37 závodů dokončilo.

Ženy 5 km: 1. Palečková [ČSSR] 17:26,10, 2. Schmidtová-Hesseová [NDR] 17:41,95, 3. Firthová [Kanada] 17:42,36,

4. Jeriová [ČSSR] 17:47,51, 5. Büchnerová 17:52,58, 6. Rostocková [obě NDR] 17:54,84, 7. Svobodová [ČSSR] 18:10,54, 8. Leskovjanská [ČH Strbské Pleso] 18:19,01, 9. Rohrmannová [NDR] 18:37,52, 10. Tomaševičová [SSSR] 18:37,30, 11. Blašková [ČH Strbské Pleso] 18:39,37, 12. Owenová-Spencerová [USA] 18:41,77, 13. Janovská [RH Jablonec] 18:44,91, 14. Pawlusiaková [Polsko] 18:51,23, 15. Mjatorová [SSSR] 18:55,91. Startovalo 51 běžkyň, všechny závod dokončily.

Ženy 20 km — Světový pohár: 1. Schmidtová-Hesseová 1:05:10,04, 2. Rönningová [Norsko] 1:07:04,65, 3. Palečková 1:07:10,80, 4. Büchnerová 1:07:40,14, 5. Jeriová 1:07:55,60, 6. Firthová 1:08:31,57, 7. Leskovjanská 1:09:42,53, 8. Owenová-Spencerová 1:09:45,31, 9. Andingová [NDR] 1:10:01,16, 10. Rostocková 1:10:03,27, 11. Böová [Norsko] 1:10:09,11, 12. Strnádková [ČSSR] 1:10:18,71, 13. Blašková 1:10:33,48, 14. Myrnesová [Norsko] 1:10:48,22, 15. Mošanová [SSSR] 1:11:14,62, 16. Pawlusiaková 1:11:17,81, 17. Subotová [Francie] 1:11:23,43, 18. Thomasová [Švýcarsko] 1:11:51,04, 19. Janovská [RH Jablonec] 1:11:56,32, 20. Svobodová 1:12:13,36. Startovalo 49 běžkyň, z nichž 44 závod dokončilo.

Závod sružený: 1. Langer [NDR] 423,59 [217,4 za skok a 206,19 za běh], 2. Lustenberger [Švýcarsko] 423,53 [216,9 a 206,65], 3. Kawulok [Polsko] 411,03 [203,6 a 207,43], 4. Faisst [NSR] 404,50 [184,5 a 220,00], 5. Dotzauer 399,01 [187,0 a 212,01], 6. Röder [oba NDR] 396,41 [205,1 a 191,31], 7. Toikkanen [Finsko] 394,44 [181,8 a 212,64], 8. Frak [ČSSR] 392,32 [209,4 a 182,92], 9. Długopolski [Polsko] 389,88 [182,6 a 207,28], 10. Menz [NDR] 385,34 [194,2 a 191,14], 11. Vojkůvka [ČSSR] 385,05 [205,7 a 179,35], 12. Mickan [NDR] 383,38 [199,5 a 183,88]. Z 27 startujících 24 závod dokončilo. —

Skoky: 1. Langer 217,4 (78 a 81), 2. Lustenberger 216,9 (79 a 80), 3. Frak 209,4 (77,5 a 81), 4. Pawlusiak 206,4 (75 a 79), 5. Vojkůvka 205,7 (78 a 78,5). — **15 km**: 1. Faisst 42:35,76, 2. Toikkanen 43:24,86, 3. Dotzauer 43:29,02, 4. Kawulok 43:59,52, 5. Długopolski 44:00,59, 6. Lustenberger 44:04,75, 7. Langer 44:07,88.

První závod ve skoku na velkém můstku: 1. Fijas [Polsko] 236,6 (106 a 103), 2. Weber [NDR] 234,9 (103 a 103), 3. Tanczos 227,3 (101 a 101), 4. Škoda [oba ČSSR] 223,9 (101 a 100), 5. Kogler [Rakousko] 223,4 (101 a 100), 6. Samek [ČSSR] 223,0 (100 a 100), 7. Bobak [Polsko] 220,5 (100 a 100), 8. Danneberg [NDR] 219,5 (102 a 95,5), 9. Felix [Dukla Liberec] 212,2 (97,5 a 95,5), 10. Ostwald 210,9 (101 a 95), 11. Weisspflog 210,6 (98,5 a 95,5), 12. Pschera [všichni NDR] 209,8 (97,5 a 97), 13. Rusko [Dukla Banská Bystrica] 209,5 (101 a 94), 14. Tuukkanen [Finsko] 207,7 (97 a 96), 15. Novotný [ČSSR] 207,2 (97 a 93,5), 16. Vlasov [SSSR] 204,9 (94 a 97), 17. Sumi [Švýcarsko] 203,7 (93 a 97,5), 18. Eschrich [NSR] 197,8 (91,5 a 95,5). Ze 63 startujících bylo 62 klasifikováno.

Druhý závod ve skoku na velkém můstku: 1. Sumi 240,5 (105,5 a 107), 2. Fijas 238,0 (106,5 a 103,5), 3. Škoda 233,5 (104 a 103,5), 4. Ostwald 231,6 (104 a 105), 5. Tanczos 230,0 (106 a 99), 6. Aalto [Finsko] 225,9 (102,5 a 101), 7. Pschera 225,2 (103 a 100), 8. Weber 223,0 (107 a 95,5), 9. Hýsek [ČSSR] 221,6 (103,5 a 95,5), 10. Bobak 217,5 (100,5 a 97), 11. Weisspflog 215,3 (97 a 100), 12. Felder [Rakousko] 214,9 (95 a 101), 13. Kogler 208,8 (86,5 a 108), 14. Tuukkanen 208,0 (96,5 a 96), 15. Danneberg 206,5 (96,5 a 96), 16. Stannarius [NDR] 205,3 (100 a 94,5), 17. Jirásko [ČSSR] 204,8 (100 a 92), 18. Vacek [SVS-M Dukla Liberec] 199,5 (101 a 86,5). Ze 62 skokanů bylo 61 klasifikováno.

JAROSLAV TROUSIL

Programy sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích

Redakční rada Lyžarství přivítala příznivý ohlas a Programy sportovní přípravy mládeže v lyžování, které se staly důležitou pomůckou pro práci trenérů tréninkových středisek mládeže (TSM) a sportovních tříd. Potvrdil se také předpoklad, že pomáhají k prohloubení a lepší organizaci přípravy v oddílech. Přinášíme třetí pokračování Programů sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích, které se zabývá zdravotními hledisky a metodikou rozvoje pohybových schopností.

ZDRAVOTNÍ HLEDISKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Zdravotní předpoklady

Kontraindikací pro zařazení v TSM v běhu na lyžích jsou tyto nemoci:

- vrozené i získané chlopní srdeční vady,
- stavy po zánětech srdečního svalu a srdeční nitroblány s přetrvávajícími známkami aktivity procesu nebo jeho následků,
- často recidivující záněty močových cest, zejména ledvinové pánečky,
- často recidivující záněty nosohltanu a vedlejších dutin nosních,
- stavy po žlutence, pokud byla prodělána před méně než 9 měsíci a přetrvávající po ní změny funkčních jaterních testů,
- tříselné kýly nebo velmi měkké a při námaze bolestivé tříselné kýlní branky,
- těžší oploštění klenby nohy,
- otylost a cukrovka,
- epilepsie,
- noční pomočování.

Kontraindikace přijetí do TSM nemusejí být např. tyto změny:

- srdeční šelesty bez prokazatelného poškození funkce krevního oběhu,
- astmatická bronchitida s malou frekvencí záchvatů nebo s převážnou hypersenzitivitou na domácí a lůžkovinový prach,
- klidová monotopní supraventrikulární extrasystolie, mizící nebo ustupující při zátěži,
- zcela sporadická supraventrikulární monotopní extrasystologie v maximu zátěže nebo zotavování,
- stavy po dobře zhojených aseptických nekrotizacích kostí dolních končetin.

Léčebně preventivní opatření

V době zvýšené a maximální zátěže (od listopadu do března) je účelné dávkování vitamínů a to: thiaminu, pyridoxinu, askorbové kyseliny a tokoferolu, v dávkách odpovídajících horní hranici dávkování, uvedeného v soupisu léků SPOFA. U jedinců s maximální angažovaností v soutěžích a často cestujících pro dosažení i vzdálených míst konání závodů připadá v úvahu injekční podávání vitamínu B12. Z minerálů lze doporučit železo k zamezení sklonu k hypochromní anémii, které se může u tréninkově značně angažovaných mladých jedinců (a zejména dívek) vyvíjet v zimním období.

U těch členů kolektivů, u nichž předem předpokládáme větší expozici virusovým infekcím (při cestování k účastem na závodech apod.), můžeme v individuálně uvážených případech podávat gamaglobulin, zpravidla 1 ampulku po 5 týdnech počínaje přibližně 10. prosincem, celkem tedy cca 3X za sezónu.

Pokud je pro danou sezónu vyrobena resp. vyvinuta specifická protichřipková vakcína (adinvira), použijeme ji zpravidla k nazální aplikaci nejpozději do začátku prosince.

U jedinců se sklonem k anginám, recidivujícím několikrát během roku, uvážíme v konci sezóny resp. v klidovém období tonsilektomií. Jinak můžeme také v těchto případech podávat injekčně penicilin v dávkách 1,2 až 1,5 miliónu jednotek v prosinci (okolo 10. XII.) a dále po 4 týdnech.

V tréninku a závodech dodržujeme tyto zásady:

- nikdy nezávodíme nebo netrénujeme naplno při nemoci nebo pokud je zdravotní stav z jiných příčin zhoršený,
- nesmíme trénovat nebo závodit při zvýšené teplotě, bolesti v krku (oteklý nebo zhnisaný), silném nachlazení, po očkování,

- můžeme lehce trénovat, nikoliv tvrdě nebo závodit, po nemoci, při lehkém nachlazení (rýma bez teploty a bez bolesti v krku) došlo-li z nějakého důvodu k přerušování tréninku,
- po nemoci se vždy po zahájení tréninku poraďte s lékařem.

Dosažitelné prostředky regenerace sil

Tréninkový proces mladých sportovců je náročný po stránce tělesné i duševní, což se projevuje ve formě únavy, která pak nepříznivě ovlivňuje další tréninkový program.



Odstraňování vzniklé únavy a urychlení odstraňování tzv. únavových látek ze svalů, které při tělesné zátěži vznikají, můžeme velmi dobře provádět některými regeneračními procedurami. Radíme sem především pohybové rekreační činnosti, charakterizované nízkou intenzitou námahy a střídavým charakterem zátěže jako jsou míčové hry, relaxační gymnastika, turistika, plavání, koupele, sauna, masáže a další. Tyto aktivní složky regenerace sil musí být podpořeny dodržováním životosprávy mladého sportovce, zejména racionální výživy, kvalitního spánku, soustavné péče o čistotu těla a otužování.

Vodní regenerační procedury

Patří sem především sprchování, koupele a plavání. Využívá se teplota vody nebo rychlost teplotních změn (střídání studené a teplé vody), dále tlaku a proudění vody, případně voda může působit i svým chemickým složením.

Teplota vody okolo 35 °C nevyvolává prakticky žádnou reakci. Čím je teplota od 35 °C vyšší nebo nižší, tím je reakce organismu výraznější. Sprchování studenou a teplou vodou provádíme ráno před snídaní, vždy po tréninku a před spaním.

Příznivý regenerační účinek má pohyb ve vodě, nejlépe plavání v bazénu. Celkové působení vodních procedur je mnohostranné, dochází k relaxaci, vzniká dobrý pocit a dobrá nálada.

Sportovní masáž

Patří sem osvěžující a posilující procedury. Nejvhodnější je masáž školeným sportovním masérem za použití speciálních masážních prostředků. Dostupnější je použití automasáže, kterou by se měl naučit provádět každý mladý sportovec.

Pro lyžaře běžce je nejdůležitější znalost automasáže dolních končetin. Možno ji provádět po celkovém důkladném umytí mýdlem a prohřátí teplou sprchou, přímo ve sprše po opětovném namydlení, což usnadňuje tření, hnětení a roztírání.

Automasáž můžeme používat po každém tréninku i před závody.

Sauna

Patří k mnohostranně působícím regeneračním procedurám, zvláště je-li doplněna sportovní masáží. Saunování je vhodné k urychlení odstraňování únavy po tréninku nebo závodech. Přináší úlevu i při bolestech ve svalech a kloubech. Vydatné pocení usnadňuje řádné vyčištění kůže včetně potních a mazových žlázek. Zlepšuje se chuť k jídlu, prohlubuje se spánek, snižuje se výskyt chorob z nachlazení.

Saunování je vhodné před jídelm nebo asi 2 hodiny po večeři, aby mohl po lázni v sauně následovat spánek. V tréninku zařazujeme saunu až dvakrát týdně vždy ve volnější dny, kdy intenzita je menší. Jinak by měla být sauna zařazena jednou týdně, obvykle na konci týdne.

Pobyt v potní místnosti má být vždy individuální. Sportovec má opouštět místnost po řádném prohřátí a celkovém vypocení, kdy začíná subjektivně pociťovat pobyt již za nepříjemně horký a rovněž ochlazení by mělo být přerušeno, jakmile chlad začíná být nepříjemný.

Sauna není vhodná těsně po nadměrné, silně vyčerpávající tělesné či duševní námaze. V takovém případě má vždy předcházet celkové uklidnění nejlépe pasivním odpočinkem. Saunu zařazujeme po několikahodinovém odstupu nebo až další den. Rovněž není vhodná těsně po vydatném jídle, ale také ne zcela na lačno. Po úrazech a při jakýchkoliv zdravotních obtížích rozhoduje o saunování lékař.

Vliv regeneračních procedur zvyšujeme dodržováním hygienických zásad racionální životosprávy. Naopak porušování životosprávy kouřením, pitím alkoholických nápojů nebo dokonce používáním dopingových prostředků, má za následek podstatné snížení jinak příznivých účinků regeneračních procedur.

METODIKA ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Rozvoj pohybových schopností a jejich vzájemné vztahy jsou určovány charakterem dané disciplíny. V běhu na lyžích, který je vytrvalostní disciplínou cyklického charakteru, je rozhodující vlastností speciální vytrvalost, jejímž základem jsou obecná a silová vytrvalost.

Síla

Síla je biologickým základem ostatních pohybových schopností. V běhu na lyžích se projevuje vždy ve spojení s vytrvalostí. Uplatňuje se především v hlavních fázích pohybového cyklu — v odrazu nohou a odpichu paží.

Zásadně platí, že při tréninku síly je třeba uplatnit takový režim svalové práce, který odpovídá kontrakci při běhu na lyžích. Jedině tak dojde k očekávanému účinku. U mládeže přistupuje kategorický požadavek všestranného rozvoje.

Růst svalové síly je podmíněn komplexem strukturálních, biochemických a funkčních změn v organismu závislých především na věku a zatížení, kterému jsou vystaveny.

Při respektování věkových zvláštností a pedagogických zásad se v současné době začíná s rozvojem síly již v 11 letech. V tomto věku se svalová síla přepočtená na kg váhy blíží k hodnotám dospělých, maximální svalová síla se však blíží hodnotám dospělých až v 17—18 letech. Svalová síla se u žen do 25 let zvyšuje třikrát, u mužů pětkrát. Vzhledem k tomu, že trénovatelnost na sílu je u dívek menší než u chlapců, zvyšujeme u nich zatížení pozvolně, posilujeme s menším zatížením a s větším počtem opakování.

Přirozený rozvoj síly je výrazně ovlivněn charakterem tréninku. V základní etapě přípravy by měl být rozvoj síly zaměřen především na všestranný rozvoj.

- Zaměřit se na všechny svalové partie,
- volit především dynamické posilování nejčastěji s odporem váhy vlastního těla, počet opakování 8—12×, často spojovat s rychlostí a obratností, vhodnější je zvyšovat počet sérií než počet opakování,
- velmi důležité je důkladné rozcvičení,
- velikost zátěže mezi 30—60 % maxima, neměla by však překročit 70 % tělesné váhy cvičence,
- vodítkem pro stanovené délky přestávek může být i velikost tepové frekvence (pokles o 30 %), přestávky vyplnit aktivní činností, další trénink silového charakteru by u žactva neměl být dříve než za 48 hod.,
- specifickou podmínkou rozvoje silové vytrvalosti je značný objem svalové práce.

Tréninkové prostředky pro rozvoj síly

- Všeobecné:** gymnastická cvičení — kliky, shyby, šplh aj.,
 — cvičení se zátěží — činky, plné míče, kameny, polena, odpor spolucvičence, lavičky,
 — tělesná práce prováděna tréninkovým způsobem,
 — chůze a běh v terénu na měkkém podkladě, ve stoupáních, se zdůrazněným odrazem, do schodů apod.,
 — nejrůznější skoky a poskoky, snožmo, střídnož, násobené skoky aj.
 — pádlování
- Speciální:** cvičení s nejrůznějšími siliči — gumy, gálusky, kladky
 — jernbergy — imitovaný odpich soupaž,



Z lyžařské výuky dětí 6—9letých na šumavském Špičáku, kterou pořádá OV ČSTV Klatovy, při přejíždění příčných vln

- zdůrazněná práce paží při běhu v terénu s holemi, na kolečkových lyžích, na lyžích,
- lyžařská chůze do kopce, imitace běhu na lyžích,
- jízda na koloběžce do kopce,
- jízda na kolečkových lyžích do kopce,
- jízda na lyžích v hlubokém sněhu, do kopce, bez holí.

Zařazení tréninku síly

V tréninkové jednotce — jako součást rozcvičení nebo na závěr,

- rozvoj síly jako hlavní úkol tréninku,
- nejčastěji jako součást hlavního tréninkového úkolu v tzv. kombinovaném tréninku (běh v terénu spojený s posilováním).

V ročním tréninkovém cyklu — vzhledem k tomu, že síla je vlastností, která se velmi rychle ztrácí, je potřebné ji u mládeže rozvíjet průběžně po celý rok.

Metody rozvoje síly — při tréninku v běhu na lyžích se uplatňují metody vytrvalostně silového charakteru tzn. dávkovaného zatížení, smyslem je absolvování co největšího objemu při zvýšeném odporu.

Jednou z výhodných organizačních forem je kruhový trénink, umožňující provádět posilování větší skupiny najednou. Užívá se především jednoduchých cvičení, která v různém seskupení vytvářejí potřebnou pestrost i charakter zatížení odpovídající potřebám přípravy mládeže.

Kontrola — viz kontrolní testy — přeběhy, jernbergy. Doporučuje se rovněž zařazovat pro vlastní potřebu skok daleký, kliky nebo shyby, šplh, víceskoky atd.

Při posilování děvčat je nezbytností respektovat vedle věkových i biologické zvláštnosti, především neposilovat ve stoji rozkročeně v záklonu, ale vsedě nebo vleže, zatížení nejvýše do 1/3 tělesné váhy.

Kruhový trénink

Organizace kruhovou formou znamená promyšlené řazení cvičení tak, aby na sebe vzájemně navazovala jak časově, tak funkčně. Výběr cvičení je velmi široký, při volbě mají obvykle přednost cvičení jednoduchá, prostorově i materiálově nenáročná.

Organizace cvičení

- Počet stanovišť volíme podle počtu cvičenců, všichni cvičí,
- počet stanovišť nezvětšujeme obvykle nad 10,
- stanoviště řadíme do kruhu tak, aby přechody z jednoho stanoviště na druhé byly co nejkratší,
- stanoviště označíme např. nářadím, nebo vymezíme,
- cvičení správně ukážeme,
- seznámíme cvičící s objemem zatížení, délkou cvičení nebo počtem opakování, délkou intervalu odpočinku v sériích i mezi sériemi.

Kruhový trénink je efektivní formou tréninku umožňující při skupinovém tréninku respektovat princip individuálního přístupu při volbě zátěže. Kruhovým tréninkem rozvíjíme v tréninku lyžaře běžce nejčastěji silovou vytrvalost a vytrvalost jak obecnou, tak speciální. Organizační forma kruhového tréninku je však vhodná i pro rozvoj dynamické síly případně dalších pohybových schopností.

točne vyžadovanú motiváciu najmä aspiračnú úroveň. Vysoké respektívne nízke ciele pretekárov si tréner aj pri veľmi serióznom prístupe častokrát nemusí povšimnúť. Tým, že sa pretekár nedostane k vytúženému cieľu, môže byť frustrovaný a hlavne v období adolescencie začne hľadať iné možnosti realizácie tzv. náhradné ciele. V praxi sa stretávame s pretekárom, ktorý má tak silne fixovanú určitú chybu v technike jazdy — vypestovaný dynamický stereotyp, že jej odstránenie nastáva až vtedy, keď je vekom neperspektívny.

Mohli by sme uviesť rad za radom jednotlivé faktory, s ktorými sa v trénerskej praxi stretávame a ktoré ovplyv-

nili predčasný odchod pretekára, alebo znížili jeho záujem o zvyšovanie vlastnej výkonnosti.

Z poznatkov a skúseností vieme, že tréneri sa predovšetkým venujú rozvíjaniu pohybových vlastností a zvyšovaniu výkonnosti a len ojedinele sa vyskytujú dostatočne fundovaní tréneri, ktorí úspešne spájajú psychologickú prípravu s fyzickou. Keď chceme zabezpečiť rast výkonnosti všetkým nadaným jednotlivcom, nemôžeme zotrvávať na súčasných formách práce, kde sa stretávame aj s interdisciplinárnym prístupom, ktorý má z hľadiska prístupu práce lekár - psychológ len testovací charakter a chýba mu aktívny prístup k pretekárovi.

[Pokračovanie]

PhDr. MARIÁN VARSÁNYI a PhDr. LADISLAV ČULEN

Vyhodnocení plnění plánu objemové přípravy skokanů

Nezbytným předpokladem pro dosažení maximální výkonnosti ve vrcholovém sportu je dokonalé řízení tréninkového procesu. Z mnoha opatření nutných pro optimální řízení tréninku je třeba zvláště vyzvednout:

- plánování
- tréninkovou dokumentaci
- kontrolní metody a diagnostiku výkonů.

Údaje, které získáme při uskutečňování těchto opatření však vyžadují, aby byly plynule vyhodnocovány a aby mohly být uplatněny jako vstupní veličiny při řízení tréninkového procesu (TP).

Roční tréninkový cyklus lyžařů skokanů je rozdělen do pěti období a zahrnuje 13 etap. Každá etapa má délku čtyři týdny. V rámci tohoto rozdělení je umožněno plánování, evidence i vyhodnocování TP.

Tréninková dokumentace nezbytně zahrnuje i evidenci tréninku, kterou rozumíme registraci vnějšího zatížení sportovce. Evidence se u vrcholových sportovců - lyžařů skokanů provádí jednotným způsobem podle vybraných ukazatelů. Tréninkové prostředky byly voleny tak, aby zahrnuly základní formy pohybové činnosti, pomocí nichž zatěžujeme organismus sportovce. S jejich pomocí je možno velikost vnějšího zatížení kvantifikovat a získat přehled o objemových a částečně i kvalitativních charakteristikách tréninku. Součástí plánování i evidence jsou mimo těchto pohybových charakteristik i údaje časových charakteristik TP.

Časové charakteristiky sportovního tréninku jsou ukazatelé tréninkového zatížení, které charakterizují objem tohoto zatížení formou časových údajů. Nejčastěji se registrují tréninkové dny (TD), tréninkové jednotky (TJ), tréninkové hodiny (TH), regenerace sil, cestování a nemocnost, počet závodů.

Z tréninkových prostředků jsou u lyžařů skokanů plánovány a evidovány tyto:

- Oblast statické síly (posilování) (OSS) — eviduje se počtem navzpíraných tun.
 - Odrazy bez zátěže (SSB) — eviduje se počet odrazů nebo skoků.
 - Odrazy se zátěží (SSZ) — eviduje se počet odrazů nebo skoků.
 - Rychlost pohybu (RP) — eviduje se počet metrů sprintu a ve zlomku se uvádí počet nástupů.
 - Rychlost reakce — eviduje se počet cvičení zaměřených na rozvoj rychlosti reakce.
 - Obratnost (O) — evidují se cvičení zaměřená na rozvoj nervosvalové koordinace (min.).
 - Speciálně napodobivá cvičení (SNC) — evidují se cvičení, jejich úkolem je napodobení — imitace některé pohybové fáze skoku (min.)
 - Hry (H) — eviduje se v minutách (min.).
 - Obecná vytrvalost (VO) — evidujeme cvičení převážně cyklického charakteru zaměřená na rozvoj aerobní vytrvalosti (hod.).
 - Speciální vytrvalost (VS) — evidujeme cvičení zaměřená především na rozvoj rychlostní a silové vytrvalosti (min.).
 - Ranní cvičení (RC) — zaznamenáváme cvičení na odstranění spánkového útlumu, na uvolnění, protažení a otužování (min.).
 - Lyžařská příprava (LP) — evidujeme dobu jízdy na lyžích zaměřenou na zvýšení lyžařské všestrannosti
 - Skoky na lyžích (T) — zaznamenáváme počet skoků (hod.).
- Podrobněji o vymezení obsahové náplně zaznamenávaných časových a pohybových charakteristik tréninku in-

formuje J. NOVOSAD a kol.: Jednotná evidence a kontrola tréninkového procesu vrcholových lyžařů skokanů.

Důležitým faktorem řízení TP je pro trenéra a závodníky rychlé a komplexní vyhodnocení dané etapy tréninku. Tato informace by měla postihnout jak jednotlivce, tak i družstvo.

Jak jsme výše uvedli, tréninkový plán, který musí být u vrcholových závodníků přísně individualizován, obsahuje časové údaje a tréninkové prostředky. Sportovci po ukončení každého čtyřtýdenního cyklu odevzdávají k dalšímu zpracování skutečné hodnoty absolvovaného tréninku. Porovnáním plánu a skutečnosti se stanoví procento splnění daného tréninkového prostředku. Dále je možno i stanovit absolutní rozdíl mezi plánem a skutečností. Pro vyšší přehlednost je plnění plánu pod 100 % vyznačeno na vyhodnocovacím archu jednotlivce odlišnou barvou.

Vzhledem k množství registrovaných údajů a k možnosti posoudit komplexně vyhodnocení TP jsme přistoupili ke zjednodušené formě záznamu tak, aby bylo možné pomocí indexů jednoduše vyjádřit procentuální plnění plánu.

Celkové plnění plánu je vyjádřeno indexem I, plnění ve speciálních prostředcích [jsou považovány za důležitější pro vlastní výkon] indexem I_s. Dále jsou uváděna ještě procenta plnění časových charakteristik TH a TJ.

Ukážeme záznamu vyhodnocení:

Vyhodnocení plnění plánu přípravy ASD LY skok ve 4. etapě (termín)

| Jméno | OS | SS | R | VP | V | T | I | I _s | TH | TJ |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|
| J. Tánczos | 105 | +92 | +110 | +85 | +100 | +112 | =101 | 105 | 103 | 101 |
| L. Škoda | | | | | | | | | | |
| J. Rusko | | | | | | | | | | |
| Ø družstva | 95 | +105 | +106 | +88 | +103 | +116 | =102 | 106 | 102 | 105 |

Legenda: — všechny údaje jsou uváděny v % plnění daného tréninkového prostředku,

— pracovní vymezení oblastí a jejich zkratky: obecná síla (OS), speciální síla (SS), rychlost (R), všeobecná příprava (VP), vytrvalost (V), technika (T).

$$I = \{OS + SS + R + VP + V + T\} : 6$$

$$I_s = \{OS + SS + R + T\} : 4$$

$$OS = OSS; SS = \{SSB + SSZ\} : 2; R = RP;$$

$$VP = \{O + SNC + H\} : 3; V = \{VO + VS\} : 2; T = T;$$

Z příkladu je patrné přehledně a rychle jak závodník (i družstvo) splnil trénink v dané etapě. Tato jednoduchá forma záznamu dává trenérovi rychlou komplexní informaci o dosavadním tréninku a i závodníkovi srozumitelnou formou zpětnou informaci o uskutečněném TP.

Obdobným způsobem, kterým jsme výše uvedli, vyhodnocení etapy TP, se zpracovává vyhodnocení přípravy od začátku tréninkového období.

Aby vyhodnocení splnilo svůj účel je nutné aby údaje o plánu a skutečnosti byly přesné a aby bylo jejich zpracování provedeno v co nejkratším čase (max. den po skončení etapy). Za těchto předpokladů je pak možno na základě důkladné analýzy navrhnout a upřesnit trénink na další etapu přípravy.

PhDr. STANISLAV OLŠÁK, ASVŠ Dukla Banská Bystrica

Zkušenosti s výukou malých dětí na Špičáku



Cvičení s tyčemi se dětem velmi líbí

Výuka lyžování dětí ve věku 6—9 let nachází v posledních letech stále větší uplatnění v činnosti našich veřejných lyžařských škol nebo lyžařských oddílů. Ukázky rakouské výpravy na X. Interski ve Vysokých Tatrách v roce 1975 a některé dílčí informace v našem odborném tisku s krátkým metodickým filmem z vystoupení rakouské výpravy vytvořily určité základní předpoklady pro odpovídající orientaci v této problematice.

Chceme lyžařskou cvičitelskou veřejnost seznámit s některými zkušenostmi a poznatky, které jsme získali v průběhu tří let praktické přípravy a výuky na dětském lyžařském hřišti okresní lyžařské školy mládeže — základní lyžařský výcvik OV ČSTV Klatovy na Špičáku na Sumavě.

Dětské lyžařské hřiště naší lyžařské školy je orientováno na loukách pod dojezdem nově vybudované tu-

ochrana před nepříznivým počasím v prostorách tělocvičny atd.). Organizace činnosti v dětském lyžařském hřišti je vždy přesně určena na společném kondičním tréninku cvičitelů OLŠM. Je stanoveno, která stanoviště budou jednotlivá družstva využívat a v jakém pořadí. Zásobník cvičení i možnosti obměn skladby některých stanovišť cvičitelky znají. Základní organizační schema cvičení jednotlivých družstev na určených stanovištích se řídí pohybovými možnostmi dětí v družstvech, oblibou připravených stanovišť u dětí i výchovným a výukovým cílem určitých věkových skupin. Cvičitelkami stanovené pořadí a výběr stanovišť pro určitý počet výukových dnů zpestřujeme „volným lyžováním“, ve kterém si děti volí jednotlivé stanoviště podle vlastního zájmu a obliby. Cvičitelky plní pouze roli pedagogického dozoru. K udržení přehledu o působení jednotlivých družstev slouží barevné bundičky jednotlivých družstev. Dětské lyžařské hřiště je využíváno pro sobotní a nedělní výuku dětí, které přivážíme vlakem z Klatov. Některá stanoviště mají svůj obrázkový symbol, podle kterého dětem vysvětlujeme, kde budou cvičit.

Celková skladba dětského lyžařského hřiště naší lyžařské školy je na

obrázku č. 2. Jednoosá maringotka [č. 1], která je u vchodu do hřiště, slouží přes týden jako skladovací prostor pro všechny pomůcky (obrázky, značky, míče, slalomové tyče atd.), v sobotu a v neděli, kdy jsou všechny pomůcky využity na hřišti, k uložení věcí dětí, které mají lyžařské „vyučování“. Vstup do dětského lyžařského hřiště je tvořen látkovým transparentem (3,5 m X 0,6 m) s nápisem: „Dětské lyžařské hřiště, OLŠM — ZLV, Sportovní areál Špičák“. Děti zároveň u vchodu vítá veliký obraz Večernička [č. 2].

Stanoviště nazvané košíková [č. 3] je tvořeno dvěma odpadovými koši z umělé hmoty, upevněnými na dřevěné tyči asi 1 metr nad zemí. Děti se snaží za jízdy z určité vzdálenosti vhodit do jednoho nebo obou košů gumový míč nebo kouli, zhotovenou z kousků polystyrénu a obalenou alobalem. Obrázkovým symbolem stanoviště je myška „Pišta“.

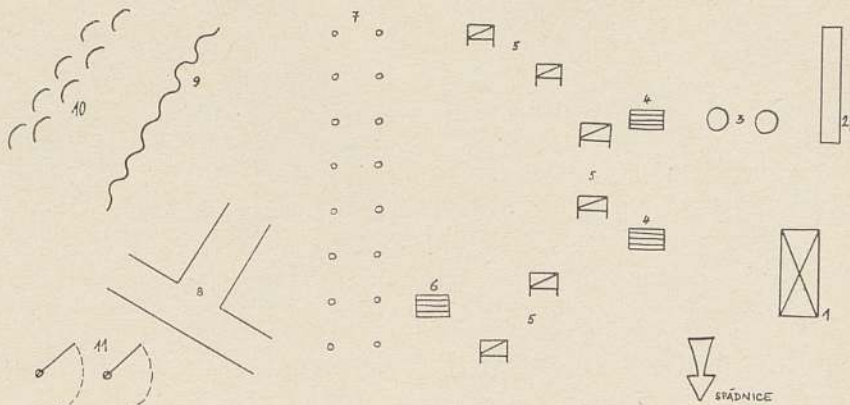
Dva malé skokanské můstky [č. 4] slouží k provádění násobených skoků. Výška můstku je 20—30 cm, vzdálenost 15 m. Symbolem tohoto stanoviště je figurka „Pepka námořníka“.

Z pohádky do pohádky [č. 5] jsou velké obrazy v dřevěných rámech [Manka, Cipisek, Rumcajs, Křemílek, Vochomůrka], které různým skládá-



Obrázek č. 1

ristické sjezdové trati č. 1 ve sportovním areálu OV ČSTV Klatovy na Špičáku. Celkový profil svahu pro dětské lyžařské hřiště ukazuje obrázek č. 1. Výhodou je rovina a mírný svah v horní části, větší sklon ve střední části a bezpečný dojezd do roviny v konci celého hřiště. Podobný profil umožňuje přirozenou diferenciaci jednotlivých žáků podle jejich lyžařských dovedností. Správná volba optimálního sklonu svahu se při takových terénních možnostech stává jednou z rozhodujících ukávek pedagogického mistrovství cvičitele. Velice důležitým činitelem dětského lyžařského hřiště je možnost klidné, bezpečné, ničím nerušené práce. I tuto podmínku naše dětské lyžařské hřiště plní beze zbytku. Je vzdáleno od sportovního areálu OV ČSTV (dojezd závodní tratě č. 2, věž rozhodčích, dva těžké vleky, ubytovací objekty, tělocvična) asi 250 m, opticky i funkčně odděleno stěnou stromů a mlází. Od prostoru zbývajících louky je dětské lyžařské hřiště odděleno silonovým provazem, označeným kolečky z umělé hmoty oranžově svítivé barvy. Současně je zajištěna potřebná možnost všestranné komunikace s celým zařízením areálu (stravování, lékařské ošetření, Horská služba, drobné opravy výstroje a výstroje,



Obrázek č. 2: 1 Maringotka, 2 Vstup do lyžařského hřiště, 3 Košíková, 4 Malé skokanské můstky, 5 Z pohádky do pohádky, 6 Skokanský můstek, 7 Paralelní slalomy, 8 Dopravní hřiště, 9 Přičné vlny, 10 Varhany, šlapačka, 11 Lyžařský kolotoč

ním vytvářejí slalom, jeden dlouhý oblouk, jízdu šikmo a trochu nám zatím splují známý tobogán.

Skokanský můstek (č. 6) slouží k nácviku základů skoků na lyžích. Jeho výška je 40–50 cm. Obrázkovým symbolem je kačer „Donald“.

Paralelní slalom (č. 7) je postaven ze slalomových tyčí z umělé hmoty. Jedna trasa je modrá, druhá červená. Počet použitých tyčí je proměnlivý. Pro lyžařsky vyspělejší děti stavíme normální jednotyčový slalom, pro menší děti a začátečníky různé podjízděcí branky „A“, „H“ atd.

Dopravní hřiště (č. 8, obr. č. 3) je vymezeno stejně jako celý okraj dětského lyžařského hřiště silonovým provazem, označeným kolečky z umělé hmoty oranžové svítivé barvy. Celá „dopravní situace“ je řešena jako křižovatka hlavní a vedlejší silnice. Děti střídavě sjíždějí jednou nebo druhou silnicí a respektují příslušné dopravní značky. Zatočení vpravo nebo vlevo signalizují děti upažením ruky. Organickou změnou ježdění v dopravním hřišti je „řízená křižovatka“. Děti jsou poučeny, že v tomto okamžiku neplatí značky, ale signalizace řídicího „dopravy“. Většinou tuto roli zahajuje cvičitel, později je s velkým zájmem a radostí prováděna dětmi. Kromě seznámení se základními některých pravidel silničního provozu nacvičují děti přímý sjezd, zastavení oboustranným převratem, jednotlivé oblouky vpravo nebo vlevo.

Příčné vlny (č. 9) jsou známé pomůcky pro nácvik přejíždění terénních nerovností. Vytvoření přírodních terénních vln z hlíny, které by nám sněh pouze „opsal“, nepřipadalo v našem případě v úvahu. Vzhledem k časové náročnosti při přípravě příčných vln ze sněhu pro víkendovou rekreaci dětí, máme „přenosné“ terénní vlny, které na určené místo dáme až před začátkem zimy. Do kovového rámu 180 x 120 cm je na užších stranách přivařen 3 mm plech o 20 cm delší než rám. Rozměry plechu jsou 200 cm x 110 cm. Tím, že je plech o 20 cm delší než rám, vzniká potřebný ohyb. Menší šířka plechu než rám zase umožňuje v letních měsících účelné uskladnění všech dvanácti vln. Zabírají plochu pouze jedné vlny. Pro snadné přenášení jsou na základním rámu 4 držáky. Do napadnutí prvního sněhu je třeba pod plechový ohyb napěchovat sněh, aby pod vlnou ne

zůstával volný prostor. Vlna by se bez vnitřní sněhové výplně mohla ohýbat a sněh na ní nedrží. Určitou nevýhodou plechových vln je, že se při intenzivním slunečním svitu ohřívají a sněh na nich rychleji odtává.

Varhany (šlapačka) slouží především k nácviku rozdělení práce dolních končetin (č. 10). Jsou připravovány také pomocí přenosných plechových vln. Obrázkovým symbolem je myška „Mickey“.

Často využívaným stanovištěm jsou dva lyžařské kolotoče (č. 11). Vznikly stejně jako přenosné vlny zásluhou několika nadšenců, kteří ve svém volném čase nám všechny potřebné pomůcky vyrábějí. Zašpičatělá kovová trubka, která tvoří osu kolotoče a je zatlučena do země je těsně nad sněhem opatřena kruhovou zarážkou. Nad zarážkou jsou na tyči čtyři kroužky s očkem, ve kterém jsou upevněny 5–6 m dlouhé šňůry. Zatlučená tyč slouží jako střed otáčení, děti se drží na konci šňůry a jezdí po obvodu. Symbolem tohoto stanoviště je figurka papouška.

Uvedených jedenáct stanovišť, majících svoje stálá místa, doplníme vytvářením dalších, která nepotřebují žádné sněhové úpravy ani pevně zabudované pomůcky. Jsou to např. stanoviště s velkými barevnými nafukovacími míči, stanoviště, kde děti využívají k nácviku jízdy slalomové tyče (dvojice, trojice, vlak atd.), různé stylizované ježdění s barevnými deskami z polystyrénu. Umístění těchto stanovišť a jejich využití se mění podle situace v dětském lyžařském hřišti a podle potřeby. Organickou součástí celé práce jsou krátké výlety do nejbližšího okolí spojené s poznávací činností, lyžařské hry a „lyžařské stavby“ (sněhuláci, iglú), vznikající ve volných prostorách lyžařského hřiště.

Závěrem o přípravě a činnosti v dětském lyžařském hřišti můžeme konstatovat:

1. Využívání zařízení dětského lyžařského hřiště při výuce dětí 6–9letých se v našich podmínkách plně osvědčuje. Ověřili jsme si platnost tvrzení, že výuka malých dětí, vedená metodou hry ve speciálně připravených zařízeních, přináší dobré výsledky.
2. Přípravu jednotlivých stanovišť dětského lyžařského hřiště pro víkendovou výuku musí zajišťovat jiní pracovníci, než v určitý den vyučující cvičitelé. Děti by měly přijít do připraveného prostředí, vyučující cvičitel může pouze udělat v průběhu výuky drobné úpravy na některém stanovišti.
3. Je třeba věnovat odpovídající pozornost metodické přípravě cvičitelů, kteří výuku v dětském lyžařském hřišti provádějí. Vzhledem k některým specifikům i k malým praktickým zkušenostem s tímto způsobem výuky je dobré provádět specializované semináře cvičitelů školy pouze k této problematice. Stálo by za úvahu poznatky s takto prováděnou výukou ve veřejných školách v ČR zobecnit ve formě metodického dopisu nebo prakticky prezentovat na speciálně zaměřeném semináři s celostátním obsazením.

JOSEF a EVA TREMLOVI

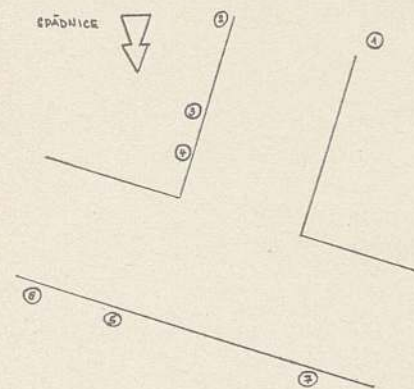


Ulrich Wehling je velkým příkladem pro lyžařskou mládež NDR a při závodech nestačí dávat autogramy, jak ukazuje náš obrázek

Na slovičko s Ulrichem Wehlingem

Jedním z těch, kteří budou obhajovat olympijské prvenství na ZOH 1980 v Lake Placidu, je sruženář Ulrich Wehling. Patří k nejúspěšnějším reprezentantům NDR v lyžování. Na mezinárodní kolbiště vstoupil v roce 1971 vítězstvím na juniorském mistrovství Evropy a hned další rok na ZOH v Sapporu vybojoval zlatou medaili. O dva roky později se stal mistrem světa v nejnáročnější lyžařské disciplíně ve Falunu. V roce 1975 následovalo jeho prvenství v sérii nejvýznamnějších severovýchodních mezinárodních závodů: na Holmenkollenu, v Lahti a ve Falunu. Na XII. ZOH 1976 v Innsbrucku při rozdělení olympijských medailí podruhé stál na nejvyšším stupni vítězů a zopakoval své prvenství na Holmenkollenu, kde byl první i v roce 1977, stejně jako na velkých mezinárodních závodech v západoněmeckém Schonachu. Na loňském mistrovství světa v Lahti se musel spokojit s třetím místem za svým krajanem Winklerem a Miettinenem. Pro zranění mu letos déle irvalo, než se dostal do bývalé formy. Neuspěl v Schonachu, ale zvítězil již na mistrovství NDR před Schmiederem na předolympijských závodech v Lake Placidu a prvenství mu patřilo také na mezinárodních březnových závodech v Oberhofu.

Příznivci čs. lyžování znají sympatického Wehlinga z jeho startů na Tatranském poháru. Poprvé vybojoval prvenství na Štrbském Plese v jeho VII. ročníku 1972 a tento úspěch ještě třikrát zopakoval (1974, 1975 a 1976). Wehling je členem SC Traktor Oberwiesenthal a 8. července oslaví 27. narozeniny. Měli jsme příležitost se s ním setkat v Kulturním domě v Oberwiesenthalu na večeru na rozloučenou s účastníky 24. ročníku mezinárodních závodů ve skoku o Pohár Freie Presse, v nichž zvítězil v kategorii závodníků z klubových týmů NDR při účasti řady známých sko-



Obrázek č. 3: 1 Přejíždění pro chodce, 2 Zákaz zastavení, 3 Křižovatka s vedlejší silnicí, 4 Hlavní silnice, 5 Stůj, dej přednost v jízdě, 6 Dej přednost v jízdě, 7 Zákaz stání

kanů a potvrdil dobrou skokanskou formu v závěru sezóny. Položili jsme mu několik otázek a jeho odpovědi byly velmi zajímavé.

— Kdy začnete přípravu v olympijské sezóně?

„Ta již začala. Start na Poháru Freie Presse byl její součástí. Udržet si dobré postavení ve světové špičce je stále náročnější. Sdruženářská disciplína vyžaduje hodně tréninku, kdybych začínal, vybral bych si ji však znovu.“

— Podaří se vám olympijský hat-trick?

„Je to sice mé velké přání, konkurence je však stále těžší, olympijské medaile lákají a povzbuzují všechny kandidáty účasti na ZOH k dlouhodobé a trvalší přípravě. Letošní předolympijské závody v Lake Placidu jsem sice vyhrál, ale příští rok tam bude více soutěžících a někteří budou jistě ještě lépe připraveni na velké boje. Chtěl bych se na ZOH 1980 úspěšně rozloučit se závodnickou činností.“

— Proč chcete končit při stále dobré výkonnosti?

„Chci se více věnovat rodině. Před týdnem se mi narodila druhá dcera a příprava na úspěšnou reprezentaci vyžaduje hodně času. Lyžování však zůstanu věren a věnuji se výchově mládeže.“

— Co říkáte mladým čs. sdruženářům?

„Máte řadu mladých talentovaných závodníků. V této sezóně jsem je viděl v Schonachu a Oberhofu. Dobře skáču, potřebuji si zvyknout na náročnější patnáctikilometrovou běžecskou trať (jako dorostenci běhali 10 km). Věřím, že o nich budeme stále více slyšet na mezinárodních závodech.“

V závěru jsme U. Wehlingovi poděkovali za rozhovor s přáním, aby příští rok přivezl z Lake Placidu třetí zlatou olympijskou medaili.

JAROSLAV TROUSIL

Závěr Světového poháru sjezdařů

Dvaadvacetiletý Peter Lüscher je prvním Švýcarem, který zvítězil ve Světovém poháru ve sjezdových disciplínách, zatímco 26letá Rakušanka Annemarie Moserová-Prölllová vybojovala cennou trofej již pošesté. První část březnového závěru soutěže na olympijských tratích v Lake Placidu přinesla bohužel dvě vážná zranění. Nejříve při sjezdu 3. března osmnáctiletý Ital Leonardo David se těžce zranil a v době redakční uzávěrky byl stále v bezvědomí. Po pádu v cíli zůstal dlouho bez lékařské pomoci a nedostatečné zabezpečení ochranných opatření bylo podrobena velké kritice. Další den v prvním kole obřího slalomu si zlomil levou nohu Američan Phil Mahre, od něhož se očekával v závěru SP velký útok na prvenství Lüscheru.

Poslední závody v USA a Japonsku přinesly několik pěkných úspěchů čs. reprezentantek a také Bohumír Zeman si vedl dobře v nejsilnější mezinárodní konkurenci. Byl dvakrát patnáctý v obřích slalomech v Heavenly Valley a ve Furanu, kde ve slalomu skončil o jedno pořadí hůře, ale rovněž bodoval. V soutěži žen nejčastěji je osmé místo Olygy Charvátové v obřím slalomu v Aspen, deváté ve stejné disciplíně ve Furanu a desáté v závěrečném paralelním slalomu. Lenka Vlčková byla devátá v obřím slalomu v Aspen a jedenáctá v Heavenly Valley a ve slalomu ve Furanu. Zásluhou těchto dobrých výsledků v březnové části postoupila CSSR s 238 body na desáté místo v Poháru národů.

Ve Světovém poháru mužů v ročníku 1978—79 bodovalo 106 reprezentantů ze 17 zemí, nejpočetněji jsou zastoupeny Rakousko 17 lyžaři, Itálie šestnácti, Švýcarsko patnácti a USA dvanácti závodníky. Z čs. reprezentantů bodoval jen Zeman, který s 68 body obsadil osmácté místo. V SP žen se kvalifikovalo 83 sjezdařek z dvanácti států. Do bojů zasáhlo nejvíce Rakušank — 15, třináct Francouzek, po jedenácti závodnicích Švýcarska a USA, deset lyžařek NSR. Z čs. reprezentantek je Charvátová sedmáctá se 70 b., 32. Vlčková 47, 33. Soltýsová 46, 69. Zemanová 6 b.

MUŽI

Sjezd 3. března v Lake Placidu (délka tratě 3028 m, výškový rozdíl 832 m): 1. Wirsberger (Rak.) 1:42,88, 2. Müller (Švýc.) 1:42,91, 3. Murray (Kan.) 1:42,99, 4. Stock 1:43,16, 5. Spieß (oba Rak.) 1:43,25, 6. Bürgler (Švýc.) 1:43,41, 7.

Read 1:44,13, 8. Podborski (oba Kan.) 1:44,17, 9. Grissmann (Rak.) 1:44,24, 10. Haker (Nor.) 1:44,32.

Obří slalom 4. března v Lake Placidu: 1. Stenmark (Švéd.) 2:38,93 (1:19,42 a 1:19,51), 2. Enn (Rak.) 2:41,01 (1:19,19 a 1:21,82), 3. Lüscher (Švýc.) 2:41,10 (1:18,90 a 1:22,20), 4. Križaj (Jug.) 2:41,14 (1:19,66 a 1:21,48), 5. H. Hemmi (Švýc.) 2:42,15 (1:20,00 a 1:22,15), 6. Stock (Rak.) 2:42,20 (1:21,04 a 1:21,16), 7. Wenzel (Licht.) 2:42,40, 8. Fournier (Švýc.) 2:43,34, 9. Kuralt (Jug.) 2:43,89, 10. Gros (It.) 2:44,07. — 23. Zeman 2:45,46.

Obří slalom 12. března v Heavenly Valley: 1. Stenmark 2:11,72 (1:02,42 a 1:09,30), 2. Križaj 2:12,43 (1:01,40 a 1:11,03), 3. Enn 2:13,23 (1:02,15 a 1:11,08), 4. Gros 2:13,96 (1:02,86 a 1:11,10), 5. Lüscher 2:14,60 (1:03,22 a 1:11,38), 6. Wenzel 2:14,85 (1:02,49 a 1:12,36), 7. Strel (Jug.) 2:15,04, 8. Bergstedt (Švéd.) 2:15,08, 9. Steiner (Rak.) 2:15,55, 10. Lüthy (Švýc.) 2:15,59. — 15. Zeman 2:16,93.

Slalom 17. března ve Furanu: 1. Stenmark 1:48,14 (54,39 a 53,75), 2. Neureuther (NSR) 1:48,91 (54,97 a 53,94), 3. Frommelt (Licht.) 1:49,29 (55,27 a 54,02), 4. Popangelov (Bul.) 1:49,35 (55,71 a 53,64), 5. Križaj 1:49,63 (55,43 a 54,20), 6. Donnet (Švýc.) 1:49,77 (55,48 a 54,29), 7. S. Mahre (USA) 1:50,16, 8. Heidegger (Rak.) 1:50,28, 9. Gros 1:50,85, 10. Steiner 1:51,43. — 16. Zeman 1:53,75 (57,45 a 56,30).

Obří slalom 19. března ve Furanu: 1. Stenmark 2:58,59 (1:30,71 a 1:27,88), 2. H. Hemmi 3:00,15 (1:31,07 a 1:29,88), 3. Fournier 3:00,41 (1:31,10 a 1:29,31), 4. Strel 3:01,66 (1:32,08 a 1:29,58), 5. Lüthy 3:01,87 (1:31,99 a 1:29,88), 6. Gros 3:01,91 (1:32,71 a 1:29,20), 7. Lüscher 3:02,13, 8. Kuralt 3:02,51, 9. Stock 3:02,62, 10. Enn 3:02,65. — 15. Zeman 3:04,32.

ŽENY

Sjezd 2. března v Lake Placidu: 1. Moserová-Prölllová (Rak.) 1:43,07, 2. Nadigová 1:43,17, 3. Zurbriggenová (obě Švýc.) 1:43,49, 4. C. Prölllová 1:43,61, 5. Peterová (obě Rak.) 1:43,66, 6. Bischofbergerová 1:43,98, 7. Haasová (obě Švýc.) 1:44,08, 8. Nelsonová (USA) 1:44,25, 9. Grosová-Gaudenierová 1:44,95, 10. Waldmeierová (obě Fr.) 1:45,01.

Obří slalom 8. března v Aspen: 1. Kinshoferová 2:30,81 (1:18,86 a 1:11,95), 2. I. Epplová (obě NSR) 2:31,25 (1:18,86 a 1:12,39), 3. I. Nadigová 2:32,77 (1:20,11 a 1:12,66), 4. Wenzelová (Licht.) 2:32,98 (1:19,69 a 1:13,29), 5. Serratová (Fr.) 2:33,13 (1:20,37 a 1:12,76), 6. Hessová (Švýc.) 2:34,58 (1:20,70 a 1:13,88), 7. Preussová (USA) 2:34,66, 8. Charvátová 2:34,92 (1:20,51 a 1:14,41), 9. Vlčková (obě CSSR) 2:35,00 (1:20,29 a 1:14,71), 10. Mösenlechnerová (NSR) 2:35,28.

Obří slalom 11. března v Heavenly Valley: 1. Kinshoferová 2:19,62 (1:14,98 a 1:04,64), 2. Wenzelová 2:20,19 (1:14,33 a 1:03,86), 3. I. Epplová 2:20,82 (1:15,90 a 1:04,92), 4. Hessová 2:21,20 (1:17,25 a 1:03,95), 5. Serratová 2:23,30 (1:17,78 a 1:05,52), 6. McKinneyová (USA) 2:23,43 (1:17,50 a 1:05,93), 7. Ziniová 2:23,68, 8. Quariová (obě It.) 2:23,78, 9. Preussová 2:24,00, 10. Sölknerová (Rak.) 2:24,18, 11. Vlčková 2:24,31 (1:17,79 a 1:06,52), 20. Charvátová 2:27,50 (1:19,56 a 1:07,94), 23. Soltýsová 2:29,30 (1:20,86 a 1:08,44).



Slalom 18. března ve Furanu: 1. Pele-
nová (Fr.) 1:30,05 (45,95 a 44,10), 2.
Wenzelová 1:30,06 (46,16 a 43,90), 3. Mo-
serová-Prölllová 1:31,24 (46,52 a 44,72),
4. Ziniová 1:31,87 (47,23 a 44,64), 5.
Behrová 1:31,89 (46,87 a 45,02), 6. Zech-
meisterová (obě NSR) 1:32,04 (47,07 a
44,97), 7. Cooperová (USA) 1:32,39, 8.
Kasererová (Rak.) 1:32,42, 9. Mösenele-
cherová 1:32,44, 10. Sölknerová 1:32,64,
11. Vlčková 1:32,77 (47,25 a 45,52), 15.
Charvátová 1:33,15 (47,57 a 45,58).

Obří slalom 19. března ve Furanu:
1. Nadigová 2:46,03 (1:20,36 a 1:25,67),
2. Moserová-Prölllová 2:51,23 (1:23,61 a
1:27,62), 3. I. Eppleová 2:51,42 (1:23,08
a 1:28,34), 4. Preussová 2:51,85 (1:23,72
a 1:28,13), 5. Wenzelová 2:51,86 (1:23,35 a
1:28,51), 6. Nelsonová 2:52,03 (1:23,43 a
1:28,60), 7. Serratová 2:52,06, 8. Flecken-
steinová (USA) 2:53,20, 9. Charvátová
2:53,99 (1:24,45 a 1:29,54), 10. Glurová
(Švýc.) 2:54,09.

Paralelní slalom 20. března ve Furanu:
1. Moserová-Prölllová, 2. Preussová, 3.
Nelsonová, 4. I. Eppleová, 5. Serratová,
6. Pelenová, 7. Sacklová (Rak.), 8. Nadi-
gová, 9. Sölknerová, 10. Charvátová.
V prvním kole Vlčková prohrála s Mo-
serovou-Prölllovou, Charvátová porazila
Švýcarsku Glurovou. Ve druhém kole
Charvátová byla poražena Moserovou-
Prölllovou. -tr-

POMA do Lomnického sedla

Vysoké Tatry sú všeobecne známe, nielen ako rekreačno-športová oblasť, ale aj ako veľké zimné stredisko, ktoré každým rokom navštevujú hŕfy vzrušavcov bieleho športu. Nemalý vplyv na to má aj tá skutočnosť, že lyžovanie sa v posledných rokoch v Československu stalo jedným z najmasovejších a najpopulárnejších športov.

Okrem domácich súťaží sa na tatranských svahoch každoročne stretáva bežecká a skokanská svetová éлита na pretekoch Tatranského pohára. Zjazdárska zasa súťaží na Veľkej cene Slovenska pravidelne zaraďovanej do Európskeho pohára. V minulosti Vysoké Tatry boli niekoľkokrát dejiskom najvýznamnejších svetových lyžiarskych podujatí. Majstrovstiev sveta v klasických disciplínach v roku 1935 a 1970, Svetového pohára v alpskom lyžovaní v rokoch 1969 a 1974, a stretnutí učiteľov a metódkov lyžovania v roku 1975 na kongrese Interski na Štrbskom Plese.

No lyžiarske terény nevyužívajú len pretekári, ale aj rekreační - lyžiari a turisti. Neustále sa zvyšujúca lôžková kapacita rekreačných zariadení ROH, hotelov, súkromného ubytovania vo Vysokých Tatrách a zvyšujúca sa úroveň motorizácie v ČSSR a s ňou spojená veľká migrácia obyvateľstva v čase víkendov, dovoleníek a prázdnin vyvoláva na toto horstvo neúnosné požiadavky. Neúmerne s týmto rastom návštevníkov pribúdajú lyžiarske dopravné zariadenia a vleky. Ich rast je totiž obmedzený faktom, že je ich potrebné budovať na území Tatranského národného parku. Preto vychádzajúc z koncepcie rozvoja a zachovania prírody na území Tanapu je potrebné existujúce lyžiarske strediská na Podbánsku, Štrbskom Plese, Smokovcoch, Tatranskej Lomnici a Ždiari dobudovať, dokompletizovať a zmodernizovať tak, aby sa z nich vyťažilo maximum pre návštevníkov a lyžiarov a pritom sa nevyvolali veľké zásahy do prírody. V prvom rade je potrebné zvýšiť prepravnú kapacitu zastaralých dopravných zariadení. Rozšíriť zjazdovky a previesť na nich úpravu odstránením kameňov a zatrávnením hydroosevom. V zime zlepšiť úpravu zjazdoviek strojovými mechanizmami za účelom zníženia úrazov. Zo štatistiky Horskej služby vyplýva, že 40 % úrazov je práve zapríčinených zlým stavom zjazdoviek.

Jedným z takýchto príkladov zlepšovania lyžiarskych stredísk vo Vysokých Tatrách je lokalita Skalnatého Plesa, ktorá je hodne navštevovaná návštevníkmi Vysokých Tatier. Pomerne výhodné snehové a lyžiarske podmienky v tejto oblasti a v neposlednom rade atraktívne prostredie vo vysokej nadmorskej výške, v prekrásnej scenérii Lomnického a Kežmar-

ského štítu, sa stáva čoraz vyhľadávanejšie a navštevovanejšie. Existujúce dopravné zariadenie, ktoré tu donedávna premávalo, jednosedačka typu Transporta vybudovaná v roku 1959 s prepravnou kapacitou 230 osôb za hodinu už dávno nevyhovovala a zaoštvávala za dnešným trendom dopravných zariadení horských lyžiarskych stredísk. Predpokladaná rekonštrukcia tohoto zariadenia, ku ktorej našťastie nedošlo, by veľa nevyriešila. Podľa prepočtov by rekonštrukcia stála 4,5 mil. Kčs, doba prevádzky sedačky by bola prerušená počas rekonštrukčných prác na tri roky a kapacita by sa zvýšila len na 400 osôb za hodinu.

Progresívnym rozhodnutím sa pristúpilo k riešeniu vybudovať miesto tejto sedačky veľkokapacitnú dvojseadačku POMA od francúzskej firmy POMAGALSKI, pričom dodávku niektorých komponentov zabezpečovali podniky z ČSSR. Tatranský podnik mestského priemyslu v Kežmarku a Mostáreň Brezno sa veľmi dobre zhostili úlohy subdodávateľov. Cez mnohé úskalia s dodávkami technologického zariadenia z Francúzska, cez sťažené práce v náročných klimatických podmienkach (dolná stanica sa nachádza v nadmorskej výške 1780 m n. m., horná v nadmorskej výške 2188 m n. m.) sa podarilo tatranskej správe účelových zariadení SO ČSZTV v priebehu troch rokov stavbu realizovať a koncom decembra minulého roku verejnosti odovzdať. Stavba sa prevádzkala za pomoci vrtulníka Slovairu, pomocou ktorého sa prevádzala montáž stĺpov a technológie. Sedačka má celkovú dĺžku 1138 m a prekonáva výškové prevýšenie 408,5 metra. Maximálna prepravná kapacita so 107 sedačkami je 900 osôb za hodinu. Maximálna prepravná rýchlosť cestujúcich s lyžami na nohách je 2,5 metra/sekundu. Doba trvania jazdy pri tejto rýchlosti je 7,39 minuty. Okrem toho bolo potrebné vybudovať v údolnej stanici sedačky pokladňu, miestnosť pre rozvádzací a ovládací pult. Na hornej stanici vybudovať nástupnú a výstupnú plošinu, šikmú odjazdovú plochu pre lyžiarov a sociálne priestory pre nočnú službu. Celá akcia predstavovala investičný náklad 12 miliónov Kčs.

Vychádzajúc z technických parametrov sedačky a doby prevádzky počas tohtoročnej zimy je možno kon-



Dolná stanica sedačky POMA do Lomnického sedla

štatovať vybudovanie sedačky tohto typu do Lomnického sedla za šťastné riešenie. V súčasnosti je to najmodernejšie provedenie lanovej dráhy u nás. Zároveň bola daná do prevádzky i rozšírená zjazdovka Skalnaté Pleso - Štart, ktorá za účasti delegáta pre stavbu tratí FIS bola homologovaná a týmto spĺňa všetky parametre FIS pre usporiadanie vrcholných svetových lyžiarskych podujatí v alpských disciplínach. O kvalitu týchto zjazdových tratí sa snaží starať Tatranská správa účelových zariadení SO ČSZTV výkonnými šlapačmi snehu Ratrac a Käsbohrer.

Oblasť Skalnatého Plesa je známa aj tým, že sa tu v niektorých miestach udržuje sneh až do leta. Preto sa už tohto roku pripravuje výstavba licenčného vleku H-210 do Mŕtvej záhrady pod Lomnickým štítom a uvažuje sa o postavení jednosedačky do Francúzskej muldy. Tým by sa predĺžila v tejto oblasti lyžiarska sezóna a vytvorili by sa ideálne tréningové podmienky pre predĺženie zjazdárskej sezóny na domacom snehu.

Svojimi službami sa táto oblasť stáva populárna medzi lyžiarskou verejnosťou a získava si čoraz väčšiu obľubu. Ďalším dobudovaním a skvalitnením služieb sa stane táto časť, s prakticky najcenejším vysokohorským terénom celého horstva Vysokých Tatier prístupná pre lyžiarsku verejnosť.

Ing. JURAJ BOBULA

Pro jakou délku lyží se rozhodneme ?

Každou sezónu stojí ve stojanech obchodů se sportovním zbožím tisíce párů lyží pro sjíždění. Jednou za dva - tři roky stojí lyžař obvykle před rozhodnutím, pokud tomu tak není častěji, při koupi lyží pro členy rodiny, jaká délka lyže je pro něj a pro jeho způsob sjíždění nejvhodnější.

Napřed několik poznatků, ke kterým dospěly některé skupiny techniků a sportovních lékařů v zahraničí. Měření prokázala, že úhel dopadu lyžařova těla při pádu a tím i silová komponenta z rovnoběžníku sil je při vysokém tempu jízdy podstatně menší, než při pomalé jízdě. Po pádu v rychlé jízdě lyžař po sněhu sklouzne a poskytne tak menší možnost působení deformační energie na své tělo, než při pádu v pomalé jízdě. Tato zásada platí pochopitelně pro pády při jízdě ve volném terénu bez překážek a bez bouli.

Nastává paradoxní situace, že rychlost pádu lyžařova těžiště je větší při rychlé jízdě, než při pomalé a je přesto méně ohrožován, protože směr pádu ve vztahu k podložce je plochý. Pomalu sjíždějící lyžař je podstatně více vystaven při pádu působení bočního tlaku dlouhé páky lyže. O 10 centimetrů delší lyže znamená zvětšení ramene páky, která nakonec vyvolá zranění, o 15 %.

Bezpochyby má lyže o délce větší, než je výška těla lyžaře tu přednost, že ji lze lépe vést po hraně v oblouku o určitém poloměru. Stejně tak je jisté, že lyže delší rovné výšce postavy lyžaře lze snadněji otáčet, tzn. menším úsilím a menším výdajem sil ji lze i v obtížnějších podmínkách uvést do otáčení. Delší lyže má lepší vodivost, kratší lyže větší točivost.

Pozorujeme-li průměrného lyžaře při sjíždění, pak vidíme zcela jasně, že není bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní uživatele trati vůbec schopen využít přednosti dlouhé sportovní lyže. Pro tyto průměrné, a zejména o to více pro podprůměrné lyžaře, jsou kratší lyže nejen z hlediska menšího výdaje sil při jejich ovládnutí, ale i na základě menších pákových účinků lyží v případě pádů lyžařů jako hlavních příčin úrazů, jednoznačně

výhodnější. A to nepřihlížíme k tomu, že obvykle průměrný a podprůměrný lyžař padá daleko častěji než lyžař nadprůměrný.

Z těchto důvodů lze jednoznačně pro ne zcela výrazně ambiciózního příležitostného lyžaře doporučit délku lyží rovnou výšce jeho postavy.

Dále je třeba si z hlediska lékařského uvědomit, že závodní sjíždění a rekreační sjíždění jsou dvě zcela odlišné činnosti.

Závodní sjíždění, ať už slalom, obří slalom i sjezd, jsou druhy sportu s extrémně vysokým zatížením organismu a s tím spojenými důsledky pro svalstvo a pohybový aparát pohybujícími se od jedné do maximálně tří minut.

Rekreační sjíždění, ať už prováděné extrémně či pohodlně, je v každém případě dlouhodobý výkon — činnost. Rekreační lyžař tráví denně 4 až 6 hodin na lyžích při různých činnostech, jako stoupání, sjíždění, čekání na vlek, výjezd vlekem, přechody k jiným zařízením apod. A převážně je méně trénován nebo vůbec netrénován ve srovnání se závodníkem, nehledě na věk, schopnost reakce, přízpůsobení se chladu, střídavé zatížení atd. A právě toto dlouhodobé zatížení organismu vyžaduje jiné lyže ve srovnání se závodníkem, zejména pak z hlediska délky a tvaru lyže jakožto hlavních znaků pro rozdílné vlastnosti lyže pro jejich vedení a točivost.

Lyže na zahraničním trhu, z nichž některé jsou k nám dováženy, mají různé názvy vedle značky výrobce a mají charakterizovat jejich vlastnosti. Ať už je výrobce označuje jakkoliv, rozhodující by mělo být jejich zatřídění do tzv. LAS-systému. Co to značí?

L — lyže, které se snadno a velmi snadno otáčejí, i při malých

rychlostech. Vhodné pro lyžaře, kteří chtějí jezdit bez námahy, vyhýbají se vyšším rychlostem a zledovatělým tratím.

A — lyže, které mají dobrou vodivost a dobrý záběr hran. Vhodné pro lyžaře, který chce jezdit bez námahy jak v měkkém sněhu, tak i na zmrzlé trati, aniž jezdí rychleji než průměrně, nevyhledává extrémní oblasti.

S — lyže s výrazným držením na hranách, vysoký stupeň vodivosti a klidu při vedení i při vysokých rychlostech. Vhodné pro lyžaře, kteří na základě svých dovedností chtějí jezdit velmi rychle.

Těmito znaky by měly být označeny všechny lyže pro sjíždění, ať už mají slovní označení jakékoliv.

Proto při rozhodování se při koupi lyží pro sjíždění je třeba se bez jakéhokoliv ovlivňování rozhodnout pro jednu ze tří skupin systému LAS.

Pokud se týká volby délky lyží z příslušné skupiny, pak pro normálního spotřebitele — podporováno biomechanickými měřeními fyziky pádů — je nejvhodnější délka lyží rovna zhruba výšce postavy. Výkonnější, zkušenější, těžší lyžař by měl volit délky o něco málo větší než výška jeho postavy. Teprve tehdy, když jste přesvědčeni, že i při špatném sněhu a po dlouhém denním lyžování využijete všech předností dlouhé lyže, pak se rozhodněte pro ni.

Budete-li postupovat podle těchto zásad, snižujete tak riziko úrazu, kterému se vystavujete z nevhodného výběru lyží.

Z hlediska těchto zásad pro úrazovou prevenci by bylo nanejvýš potřebné, aby systém LAS byl uplatněn i našimi výrobci lyží. Nevyrábíme speciálně pak lyží pro normálního spotřebitele tak málo, aby nestálo za úvahu informovat spotřebitele o vlastnostech lyží a pomoci tak k snižování rizika úrazů.

Ing. MIROSLAV CHLOUBA

(Podle zahraničních pramenů.)

Nové lyžařské publikace

Na konci loňského roku vyšla v Praze v nakladatelství Olympia publikace **CÁRY NA SNĚHU**. Je to aktualizovaná a doplněná reedice knížky autorů Čtvrtečky, Chlouby a Vlka, která pod stejným titulem byla na našem knižním trhu již před několika lety.

Publikace má 205 stran, barevně kresby Karla Pekárka a stojí 30,50 Kčs. Je určena především pro lyžaře samouky, ať již s lyžováním začínají nebo se chtějí zdokonalovat. Obsahuje pro tento účel vhodně volené informace: kromě rad pro zvládnutí techniky jízdy na sjezdových a běžecových lyžích je zařazen historický úvod, lyžařské vybavení, předsezónní příprava, lyžařské terény v ČSSR, mazaání a pokyny k lyžařské turistice.

Cenné na knížce však především je, že má vysokou profesionální úroveň. Odborný, populárně zaměřený

výklad je podložen jak dokonalými znalostmi současného lyžování, tak hlubokými osobními zkušenostmi autorů s lyžováním a s jeho výukou. Stavba publikace je přehledná a poutavá, obsah účelný. Výjimečnou číň publikaci její humor, vyjádřený vlastním textem i Pekárkovými kresbami. Toto spojení instruktaže s „lyžařským“ humorem nejen čtenáře informuje, ale přenáší jej do živého lyžařského prostředí a dodává publikaci další rozměr. Lyžař Pekárek sděluje svými obrázky čtenáři mnohem víc, než jak jet určitý oblouk nebo jak se obléci na túru.

Bylo to také asi toto spojení odborných informací se schopností přiblížit čtenáři lyžařské prostředí v celém jeho půvabu, které způsobilo, že ruský překlad I. vydání publikace byl svého času na pražské výstavě sovětské sportovní literatury hodnocen jako nejpůsobivější sportovní kniha roku (překlad vyšel v SSSR v r. 1972 v nákladu 75 tisíc výtisků a byl do dvou měsíců rozebrán).

Knihu si se zalíbením zařadí do své knihovny asi každý lyžař. Nejen pro poučení, ale i pro připomenutí radosti z lyžování.

Také další kniha z konce minulého roku, Zálesák, Hellebrandt: **LYŽOVÁNÍ — ZJAZDOVÉ DISCIPLÍNY** (Sport Bratislava, 160 stran, 13 Kčs) je vítanou a žádoucí publikací pro lyžařskou veřejnost. Stručně, srozumitelně a uspořádaně podává cvičitelům a trenérům nejdůležitější informace o zá-

kladních otázkách didaktiky lyžování, popisuje techniku sjezdového lyžování na jednotlivých etapách výcviku a připojuje některé informace z oblasti biomechaniky. V dalších kapitolách se zabývá uplatněním sjezdové techniky při závodech ve slalomu, obřím slalomu a sjezdu, obsahem, organizací a plánováním sportovního tréninku sjezdaře. Text je vhodně doplněn názornými kinogramy.

Výhodou publikace je, že vychází nejen ze zkušeností a výzkumných poznatků autorů, ale také ze solidních znalostí současné lyžařské teorie. Zároveň a Hellebrandt tak předkládají čtenářům knihu, kterou je možno

srovnat s čelnými publikacemi ve světě a která přitom je v souladu s lyžařským zaměřením a podmínkami naší země a společnosti.

Pro cvičitelskou a trenérskou práci je důležité, že se autorům podařilo přehledně a na úrovni vyjádřit hlavní společné základy výuky a tréninku sjezdového lyžování. Ke srozumitelnosti publikace přispívá použité odborné názvosloví, které odpovídá současně snaze o sjednocení lyžařského názvosloví v mezinárodním měřítku. Kniha by neměla ujít pozornosti cvičitelů a trenérů na nejrůznějších stupních.

Dr. JIŘÍ SOUKUP

Noví mistři ČSSR

Josef Samek a František Novák (oba ASVS Dukla Liberec) se stali novými mistry ČSSR ve skoku pro rok 1979 a Petr Kožíšek (SVS ČH Štrbské Pleso) vybojoval mistrovský titul v závodě sdruženém. Závody dobře připravil Ještěd Liberec a skokanská soutěž měla hodnotnou sportovní úroveň. Juniorským přeborníkem ČSSR v závodě sdruženém se stal Vladimír Frák (SVS ČH Štrbské Pleso), soutěž mladých sdruženářů potvrdila vzestupnou úroveň této disciplíny v řadách juniorů.

Přehled výsledků mistrovství ČSSR:

Skoky na středním můstku (P 70 m):
1. Josef Samek 241,9 (83 a 86,5), 2. Ivo Felix (oba Dukla Liberec) 235,4 (81,5 a 83), 3. Jozef Rusko (Dukla B. Bystrica) 233,2 (81 a 86,5), 4. F. Novák (Dukla Liberec) 232,4 (80 a 87), 5. Tanczos 231,5 (83 a 82), 6. Brzuchanski 229,2 (82,5 a 82,5), 7. E. Babiš 228,3 (80 a 83,5), 8. Hýsek (všichni Dukla B. Bystrica) 227,3 (81 a 82,5), 9. Jiří Balcar (Dukla Liberec) 224,1 (80,5 a 78,5), 10. Janouch (ČH Štrbské Pleso) 221,8 (77 a 81,5). Startovalo 48 skokanů.

Skoky na velkém můstku (P 90 m):
1. František Novák 235,3 (107,5 a 107), 2. Zdeněk Janouch 234,3 (104,5 a 107,5), 3. Josef Samek 233,2 (105 a 108), 4. Felix 230,4 (104,5 a 104), 5. Novotný 220,8 (98,5 a 103,5), 6. Jirásko (oba Dukla Liberec) 219,0 (101 a 104), 7. Jiří Balcar 218,8 (99 a 100,5), 8. Tanczos 215,0 (104 a 101), 9. Hýsek 214,1 (101 a 100,5), 10. Rusko 210,4 (104 a 94,5). Startovalo 31 skokanů.

Závod sdružený: 1. Petr Kožíšek (ČH Štrbské Pleso) 430,500 (skok 210,5 — běh 220,00), 2. Vladimír Vedral (Dukla Banská Bystrica) 385,485 (171,8 — 213,685), 3. Ludovít Kartík (Dukla B. Bystrica) 373,900 (182,1 — 191,800), 4. Luděk Šablatura (VŠ Praha) 365,225 (202,6 — 162,625), 5. Miroslav Hanus (VŠST Liberec) 344,970 (187,1 — 157,870). — **Skoky:** 1. P. Kožíšek 210,5 (75,5 a 79,5), 2. Šablatura 202,6 (77 a 71,5), 3. M. Hanus 187,1 (71,5 a 67). — **Běh na 15 km:** 1. P. Kožíšek 53:36,6, 2. Vedral 54:18,7, 3. Kartík 59:44,6. Startovalo 8 sdruženářů.

Přebor ČSSR juniorů v závodě sdruženém: 1. Vladimír Frák (ČH Štrbské Pleso) 427,44 (skoky 208,8 — běh 218,64), 2. Miroslav Kumpošt (Dukla Liberec) 405,76 (204,4 — 201,36), 3. Rudolf Vojkůvka 400,60 (180,6 — 220,00), 4. Klimko (oba ČH Štrbské Pleso) 214,08 (181,7 — 214,08), 5. Bukvic (Dukla Liberec) 393,80 (211,6 — 182,20), 6. Plecháč (Sokol Studenec) 372,52 (173,0 — 199,52). — **Skoky:** 1. Bukvic 211,6 (81 a 82), 2. Frák 208,8 (81 a 82,5), 3. M. Kumpošt 204,4 (85 a 78,5). — **Běh na 10 km:** 1. Vojkůvka 38:11,2, 2. Frák 38:18,0, 3. Klimko 38:40,8. — Startovalo 17 juniorů.

Fotografie na první a zadní straně obálky **ing. J. Bobula**, na druhé straně **J. Trousil** a na třetí straně obálky **L. Lettrich** a **ing. J. Bobula**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **ing. J. Bobula**, **ing. V. Horák**, **O. Kabát** a **J. Trousil**.

Devět medailí na VII. ZSSA v Polsku

Devět medailí vybojovali sportovci Čs. lidové armády v silné konkurenci VII. zimní spartakiády spřátelených armád v Polské lidové republice za účasti osmi zemí. V neoficiálním hodnocení s 64 body obsadili třetí místo za SSSR se 112 body a Polskem s 91 body.

Zlatou medaili získal Zelinka za vítězství v biatlonu na 20 km, stříbrné hokejisté Dukly Jihlava, skokan Tanczos za druhé místo na velkém můstku, biatlonista Štofán na 10 km a štafeta v běhu na lyžích na 4 x 10 kilometrů ve složení Šimon, Švub, Grnáč, Beran. Tři bronzové medaile přivezl Miloslav Sochor za třetí místa ve slalomu, obřím slalomu a trojkombinaci, čtvrtou Šimon za třetí pořadí na 15 km. Hlavním cílem spartakiády bylo prohloubení bratrských svazků mezi spřátelenými armádami, což VII. ZSSA splnila po všech stránkách.

Lyžařské závody se konaly 24. února—5. března v zimním středisku v Zakopaném, hokejový turnaj v Nowém Targu. Neoficiální pořadí jednotlivých států: 1. SSSR 112 b., 7 zlatých — 4 stříbrné — 4 bronzové medaile, 2. Polsko 91 b., 4 — 5 — 4, 3. ČSSR 64 b., 1 — 4 — 4, 4. NDR 26 b., 2 — 1 — 1, 5. Bulharsko 7 b., 0 — 0 — 1, 6. Rumunsko 3 b., 0 — 0 — 0, 7. Maďarsko 2 b., 0 — 0 — 0, 8. Mongolsko bez bodu, 0 — 0 — 0.

V lyžování ve všech běžeckých disciplínách zvítězili sovětští reprezentanti zásluhou Zavjalova, který vybojoval prvenství na 15 i 30 km před polským mistrem světa Luszczeckem a přispěl i k vítězství sovětské štafety. Závod sdružený skončil úspěchem Poláků, ve skoku na obou můstcích získal zlaté medaile zkušený Danneberg (NDR), ČSSR byla oslabena neúčastí čtyř nejlepších skokanů, kteří startem v Oberstdorfu se připravovali na mistrovství světa v letech na lyžích.

Přehled výsledků

15 km: 1. Zavjalov (SSSR) 48:03,78, 2. Luszczeck (Polsko) 48:34,65, 3. Šimon 48:46,48, 4. Beran (oba ČSSR) 48:51,45. — **9. Švub, 13. Grnáč, 14. Jary, 16. Bečvář.** — Startovalo 33 závodníků.

30 km: 1. Zavjalov 1:30:10,12, 2. Luszczeck 1:30:19,12, 3. Saveljev (SSSR) 1:30:31,36. — **6. Šimon 1:32:32,86, 8. Be-**

ran, 9. Švub, 14. Grnáč, 15. Böhm, 17. Henych. — 33 startujících.

4x10 km: 1. SSSR (Isajev, Vachrušev, Zavjalov, Saveljev) 2:04:59,93, 2. ČSSR (Šimon, Švub, Grnáč, Beran) 2:07:25,10, 3. Bulharsko (Toskov, Barzanov, Lebanov, Petrov) 2:07:45,49. Běželo šest štafet.

Závod sdružený (11 účastníků): 1. Kawulok 441,00 b., 2. Długopolski (oba Polsko) 431,69, 3. Červlakov (SSSR) 415,89. — **10. Bukvic 345,47, 11. M. Kumpošt 347,13.**

Skoky na středním můstku (29 účastníků): 1. Danneberg (NDR) 241,9 (77 a 77), 2. Bobak (Polsko) 240,0 (77,5 a 77,5), 3. Weber (NDR) 231,0 (74,5 a 73). — **5. Rusko 227,3 (73,5 a 74,5), 6. Felix 225,7 (73,5 a 73,5), 8. F. Novák, 9. Brzuchanski, 11. Tanczos, 14. Jiří Balcar.**

Skoky na velkém můstku (29 startujících): 1. Danneberg 250,8 (110,5 a 111,5), 2. Tanczos 236,8 (107 a 107,5), 3. Bobak 229,5 (104 a 103,5). — **11. Novotný, 13. F. Novák, 17. Brzuchanski, 20. Rusko, 23. Felix.**

Sjezd: 1. Gasienica-Ciaptak (Polsko) 1:32:29, 2. Ardijev (SSSR) 1:33,25, 3. Wleczorek (Polsko) 1:33,27. — **11. M. Sochor 12. Ptáčník, 16. Kocan, 18. Porubský, 19. I. Sochor, 20. Ledvák.**

Slalom: 1. Bachleda (Polsko) 102,90, 2. Žirov (SSSR) 104,95, 3. M. Sochor 105,88, 4. Porubský, 5. Ptáčník.

Obří slalom: 1. Žirov 2:09,20, 2. Gasienica-Ciaptak (Polsko) 2:09,25, 3. M. Sochor 2:09,50. — **6. Porubský, 7. I. Sochor, 10. Ptáčník, 16. Kocan.**

Trojkombovice: 1. Bachleda 2293,53 b., 2. Žirov 2297,09, 3. M. Sochor 2321,75, 4. Ptáčník, 5. Porubský.

Biatlon 20 km: 1. Zelinka (ČSSR) 1:10:42,41 (1), 2. Aljabjev 1:11:08,71, (4), 3. Arteněv (oba SSSR) 1:11:37,72. — **8. Janošec, 15. Pavlíček, 23. Žahourek, 28. Štofán, 30. Ondráček.**

Biatlon 10 km: 1. Aljabjev 34:46,55 (1), 2. Štofán 35:15,45, 3. Ušakov (SSSR) 35:19,29 (1). — **9. Zelinka, 14. Žahourek, 18. Skalník, 24. Janošec, 26. Pavlíček.**

Štafeta biatlonistů 4x7,5 km: 1. SSSR 2:04:52,79, 2. NDR 2:05:50,52, 3. Polsko 2:08:59,58, 4. ČSSR.

PAVEL JÍLEK



Ze sjezdových tratí

Sezóna 1979 přinesla řadu hodnotných závodů ve sjezdových disciplínách. Na prvním obrázku čs. reprezentantka Jana Zemanová (PF Hradec Králové) při Memoriálu Janka Nováka na Martinských holích, na druhém Roman Loska (TJ Vítkovice) při témže závodě, na třetím Norka Dorill Fjeldstadová — vítězka obřího slalomu XXIV. Velké ceny Slovenska na Skalnatém Plese.



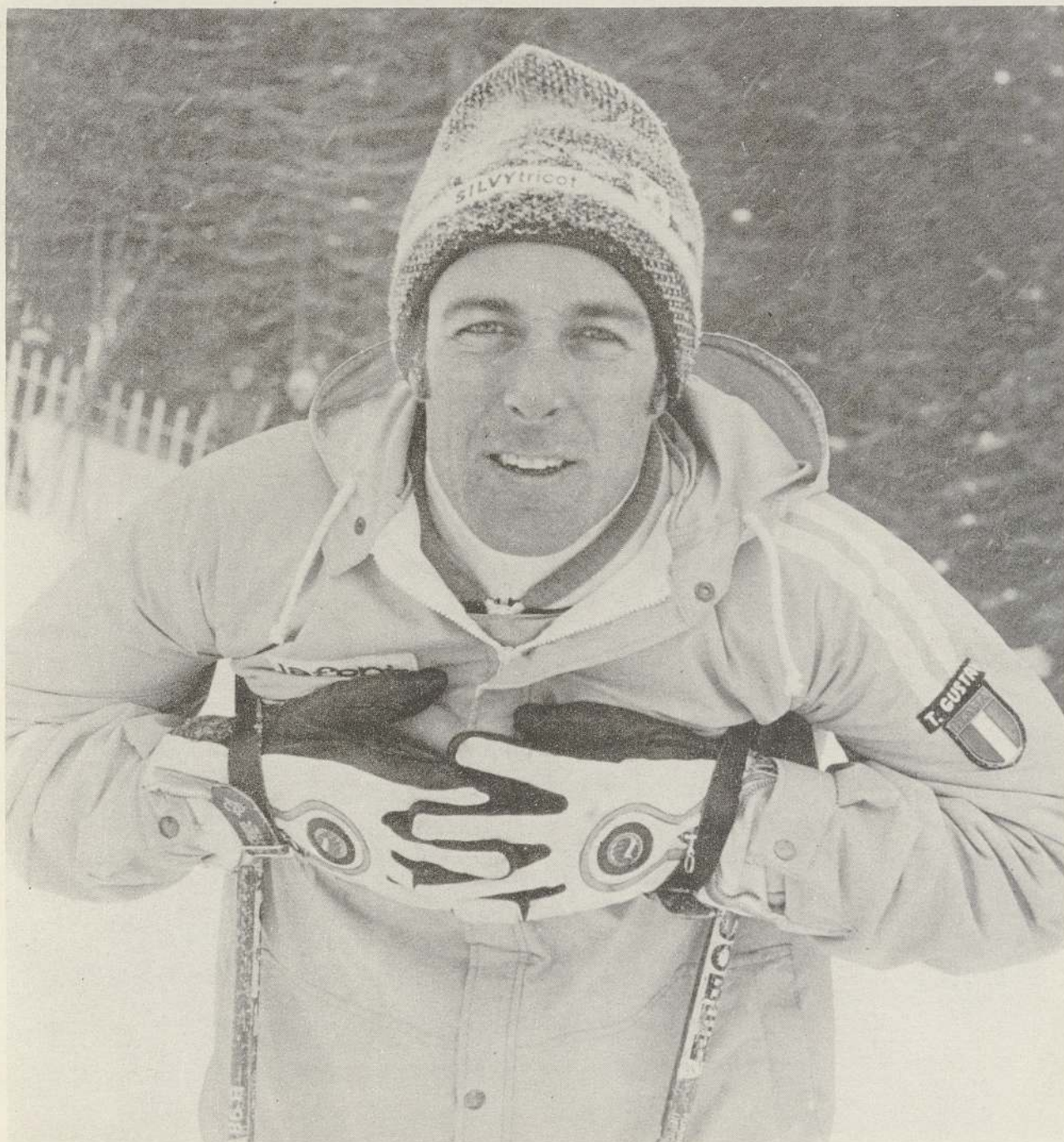


květen 1979

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ ČERVEN 1979 ♦ Kčs 3,—

6



Třikrát Stenmark

Trojnásobný vítěz Světového poháru ve sjezdových disciplínách Švéd Ingemar Stenmark i v letošním ročníku byl nejvýraznější postavou této soutěže, přestože skončil v celkovém pořadí až pátý. Získal celkově nejvíce bodů — 410, ale při novém hodnocení Světového poháru se jich 260 škrtalo. Stenmark zvítězil ve všech deseti obřích slalomech SP a ve čtyřech slalomech. Na prvním obrázku je při startu ve francouzském Courchevelu, na druhém na trati obřího slalomu v tomto lyžařském středisku a na třetím při obřím slalomu v Crans-Montaně.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

KONGRES FIS

PLÉNUM
VSL ČUV ČSTV

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE OBÁLKY ITAL GUSTAVO THONI, KTERÝ JIŽ NĚKOLIK LET PATŘÍ K PŘEDNÍM ZÁVODNÍKŮM SVĚTOVÉHO POHÁRU VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH. STARTOVAL TAKÉ V JASNĚ A V LETOŠNÍM ROČNÍKU SP OBSADIL DEVÁTÉ MÍSTO. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY PĚKNÁ TRAŤ LETNÍHO OBRŮHO SLALOMU VE ZMRZLĚ DOLINĚ VE VYSOKÝCH TATRÁCH

lyžařství

Ročník 65

Číslo 6

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. Eldpes, 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, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. května 1979.

ISSN - 0323 - 1445

V. SJEZD ČSTV A LYŽAŘI

Plenární zasedání Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV 28. dubna v Ústředním kulturním domě Železničářů v Praze jednalo o realizaci závěrů V. sjezdu ČSTV v oblasti dalšího rozvoje lyžařského sportu. Předseda VSL ÚV ČSTV s. Karel Smola ve své zprávě zdůraznil, že vysoké hodnocení práce celé organizace, včetně podílů sportovních svazů a odborů ZRTV a turistiky na V. sjezdu ČSTV neznamena, že nejsou rezervy a nedostatky. Sjezdová jednání na ně kriticky poukázala a zdůraznila, že nelze podléhat sebeuspokojení, neboť nás čekají úkoly ještě náročnější a obtížnější.

Rezoluce V. sjezdu ČSTV, která shrnuje a hodnotí činnost ČSTV od posledního sjezdu, dává jednotnou základní orientaci pro práci celé organizace v budoucím období jak z hlediska masového rozvoje tělesné výchovy, tak i výkonnostního a vrcholového sportu.

Hlavní úkoly ČSTV, které podtrhl jak V. sjezd, tak republikové sjezdy, můžeme shrnout do tří základních bodů:

1. Všeestranně rozvíjet činnost ČSTV, přispívat k formování osobnosti socialistického člověka, k uspokojování jeho potřeb a ovlivňování socialistického způsobu života.
2. Prohlubovat socialistický charakter organizace, zejména její jednotu, ideovost, masovost a vědeckost, zvyšovat kvalitu a efektivitu činnosti v souladu s cíli a potřebami rozvinuté socialistické společnosti.
3. Rozvíjet pohybový talent mládeže využitím moderních, účinných, výchovných a tréninkových metod a dosáhnout vyšší úrovně sportovní reprezentace socialistické vlasti.

Soudruh K. Smola připomenul, že prvořadým úkolem v další práci VSL je vytváření podmínek pro další masový rozvoj. Je známo, že v naší republice vzhledem k dobrým sociálním podmínkám lyžuje na našich horách asi tři a půl miliónu občanů. Je nutno organizačně i metodicky ve spolupráci s ROH, SSM a školami správně ovlivňovat tento zájem a vytvářet podmínky k dalšímu rozvoji. V oblasti rozvoje masového sportu půjde zejména o využívání nových přitažlivých forem provádění sportovní činnosti, z nichž některé se staly již tradičními a nacházejí stále větší počet vynavačů. Jsou to především vytrvalostní běhy jako Jizerská padesátka, Biela stopa, Po hřebenech Krkonoš a další. Na druhé straně nutno podotknout, že organizování těchto soutěží vzhledem k stále zvyšujícímu se zájmu začíná přerůst naše možnosti. Dále bude vhodné ve spolupráci se Svazem turistiky ÚV ČSTV společně organizovat turistické akce, pro Svaz lyžování to znamená jednotné vedení metodické výuky na lyžích, a je třeba konstatovat, že turisté se sami hlásí k této spolupráci.

Na poli výkonnostního sportu velmi výstižně vytyčil směr dalšího rozvoje na V. sjezdu ČSTV vedoucí delegace ÚV KSČ, vlády a Národní fronty, člen předsednictva ÚV KSČ a předseda vlády ČSSR s. Lubomír Štrougal, který řekl: „Proto budeme podporovat ta opatření, která budou zvyšovat počty zejména mladých lidí v základních soutěžích výkonnostního sportu s cílem zachovat jeho charakter dobrovolné činnosti. Takto chápaný výkonnostní sport bude nejenom součástí rozvoje tělesné výchovy v masovém měřítku, prostředkem seberealizace jeho účastníků, ale i základem pro výběr sportovních talentů. Především pro tento výběr bude společně uvolňovat prostředky na soutěže žactva a dorostu, na zabezpečení výkonnostního růstu, na nezbytné materiální a technické vybavení.“

Tato slova citovaná s. Štrougalem na V. sjezdu ČSTV jsou jasnou směrnicí kam napřít úsilí ve výkonnostním sportu. Půjde hlavně o to, aby sportovní oddíly a tělovýchovné jednoty se zaměřily ve své činnosti právě na mládež a oprostily se od klubismu a patriotických zájmů, které právě vedou mnohdy ke zcela opačnému využívání vynakládaných prostředků. I zde půjde o to, aby republikové konference tuto otázku důkladně rozebraly, stanovily trend dalšího vývoje a neustále tento vývoj usměrňovaly.

Nejvážnější otázkou, kterou se plenární zasedání zabývalo, je otázka vrcholového sportu. Závažná je právě z toho důvodu, že přerůstá rámec naší republiky v oblasti reprezentace našeho státu a je ukazatelem celkové vyspělosti naší socialistické vlasti. Těto skutečnosti si musí být vědomi funkcionáři všech stupňů a z tohoto hlediska přistupovat i k úkolům z toho vyplývajících. I když na úseku vrcholového sportu bylo a je dosahováno dobrých výsledků, nemůžeme být s kvalitou provádění tréninkového procesu zcela spokojeni a musíme ji stále zdokonalovat, hledat nové formy, protože i vývoj ve světě jde stále kupředu. Soudruh K. Smola pak hovořil o rezervách, které svaz se bude snažit v duchu závěrů V. sjezdu ČSTV odstraňovat a tím celý tréninkový proces zkvalitnit.

Výbor svazu spatřuje rezervy především ve výběru talentů pro vrcholový sport, to znamená v činnosti sportovních tříd a tréninkových středisek mládeže. Při jejich zřizování a další činnosti se mnohdy naráží na nepochopení školských institucí nebo i národních výborů. Předsednictvo VSL ÚV ČSTV však věří, že tuto otázku se podaří zvládnout a v duchu závěrů V. sjezdu ČSTV plně rozvinout aktivní činnost ST a TSM.

Rezervy se projevují i v činnosti jednotlivých středisek vrcholového sportu dospělých i mládeže. Ne vždy přistupují s plnou odpovědností někteří trenéři k plnění zpracovaných tréninkových plánů. I v tomto směru jsou určité rezervy, které je nutno v každodenní činnosti odstraňovat. Je na vedoucích funkcionářích, aby v tomto směru zkvalitnili svoji řídicí, organizační a kontrolní činnost a zvýšenou náročností působily na rozvoj morálně volných vlastností závodníků.

Pro zkvalitnění úrovně tréninkového procesu bude nutné ještě ve větší míře využívat vědeckých poznatků, výzkumu a přenosu získaných zkušeností a závěrů do praxe. Je nutné, aby výzkumné skupiny se podílely na zvyšování kvality tělovýchovného procesu nejenom u skokanů a běžců, kde je tato spolupráce na vysoké úrovni, ale i v ostatních lyžařských disciplínách.

V další části svého referátu předseda svazu s. K. Smola zdůraznil, že nejzávažnějším úkolem vrcholového sportu v lyžování je v současné době zajištění finální přípravy našich reprezentantů na ZOH 1980 v Lake Placidu.

Jednotlivé subkomise KVS (komise vrcholového sportu) lyžování hodnotily minulou přípravnou a závodní období. Konstatovaly klady přípravy, odhalily některé nedostatky, zhodnotily výsledky jednotlivých reprezentantů a navrhly kandidáty pro přípravu na ZOH 1980, reprezentačních družstev seniorů a juniorů včetně trenérských kádrů.

Skokani jako jediná z lyžařských disciplín měli v uplynulé sezóně na pořadu mistrovství světa v letech v jugoslávské Planici. Záslibou J. Samka a L. Škody si odvezli z tohoto šampionátu páté a sedmé místo a nový čs. rekord 169 m Františka Nováka. Na Intersportturné plánované výkonnostní cíle splnili Škoda, Samek a částečně Tanczos, ostatním se to nepodařilo. V minulém přípravném a závodním období se ukázalo, že radikální opatření po loňské neúspěšné sezóně skokanů v trenérských kádrech a zúžení družstva se projeví upevněním kolektivu, ve zvýšení tréninkové morálky a v podstatném zvýšení výkonnosti, avšak jen u některých jedinců. Nemůžeme proto být s výkonností v této disciplíně úplně spokojeni. Jsou ještě veliké rezervy v plnění tréninkových úkolů a organizaci celého tréninkového procesu. Subkomise skoku a závodu sruženého připravuje další zkvalitnění olympijské přípravy.

Družstvo běžců v sezóně 1978—79 mělo dokázat oprávněnost zařazení do konečné přípravy na ZOH 1980 splněním postupných cílů. Odpovídající výsledky ve Světovém poháru dosáhli čs. běžci na závodech v Zakopaném, kde Jarý byl devátý, Šimon jedenáctý, Švub sedmáctý a Beran osmnáctý. V konečném pořadí SP však stanovené cíle nesplnili. Na ZSSA v Zakopaném se podařilo splnit postupný cíl Simonovi třetím místem na 15 km a šestým na 30 km, Beranovi čtvrtým místem na 15 km a osmým na 30 km. Švub skončil devátý v obou disciplínách a zůstal těsně za limitem. Nízká výkonnostní úroveň v lednové části

SP byla do jisté míry ovlivněna výpadkem z přípravy na sněhu v listopadu a konci prosince 1978. Cíl družstva běžkyň byl splněn neúplně. Do desátého místa ve Světovém poháru se nepodařilo umístit žádné čs. závodnice. Do patnáctého místa se zařadila Jeriová [13.], do dvacátého místa Svobodová [16.] a Palečková [18.]. Jeriová, Palečková, Svobodová a Gaudelová dosáhly pěkných úspěchů v dalších silně obsazených mezinárodních závodech. Více se očekávalo od mladých lyžařek Žákové a Hanischové.

Mladé družstvo sruženářů všechny plánované výkonnostní cíle splnilo a v mnohých případech vysoko překročilo. Miroslav Kumpošt zvítězil na Družbě, Frak obsadil čtvrté a Klimko páté místo. V Oberwiesenthalu v kategorii dospělých byl Vojkůvka pátý, v Oberhofu M. Kumpošt osmý, stejně jako Frak na Tatranském poháru. Vzestup výkonnosti našeho družstva pokračuje tak, že již můžeme soutěžit s celým světem v kategoriích, odpovídajících stáří čs. mladých reprezentantů.

Ze sjezdářů Bohumír Zeman své úkoly ve slalomových disciplínách splnil. V celkovém hodnocení Světového poháru skončil osmnáctý, což je dosud nejlepším výsledkem našich lyžařů v historii této soutěže. Nedařilo se Miloslavu Sochorovi a ani při výměně lyží se mu nepodařilo splnit výkonnostní cíle. Po skončení sezóny oznámil zakončení své závodní činnosti v reprezentačním družstvu.

Sjezdářky příjemně překvapily dobrými výsledky ve Světovém poháru a měly zásluhu na desátém místě ČSSR v soutěži národů se ziskem 170 bodů. V celkové klasifikaci SP se nejlépe umístila Olga Charvátová na 17. místě se 70 body. Ve sjezdu Šoltýsová skončila třináctá, v obřím slalomu Charvátová jedenáctá a ve slalomu dvacátá, Vlčková v obřím slalomu třináctá a ve slalomu 28. Mladé závodnice mají předpoklady dalšího výkonnostního zlepšení.

Předseda VSL ÚV ČSTV s. K. Smola zdůraznil, že úkol dobře připravit naše reprezentanty na ZOH 1980 v Lake Placidu je velice náročný a zodpovědný. Je třeba plně využít všech podmínek, které nám dává systém čs. vrcholového sportu. Při tom ovšem nesmíme zapomínat na zkvalitňování systému výběru a dlouhodobé přípravy mladých lyžařských talentů se zaměřením na přípravu a účast na ZOH 1984. S radostí konstatoval, že se tato práce začíná dařit, jak to dokázali naši mladí závodníci svými výsledky na mezinárodních závodech mládeže socialistických zemí Družba v klasických a sjezdových disciplínách.

V současné době jde ve vrcholovém sportu o to, přejít od výstavby k náročné obsahové práci, soustředit se na funkci systému a jeho kvalitu, jako celku jednotlivých článků. Prvořadým úkolem je proto zkvalitnit řízení na všech úrovních, zvýšit politickou i odbornou úroveň trenérských a řídicích kádrů, zabezpečit jejich stálý růst a rozvíjet schopnost zvládnutí a aplikování nových poznatků do procesu sportovní přípravy.

Komise vrcholového sportu lyžování zpracovala v uplynulém období za pomoci výzkumných pracovišť jed-

notnou evidenci tréninku a jeho vyhodnocování, což značně přispělo ke zkvalitnění tréninkového procesu ve všech lyžařských disciplínách.

Na úseku mezinárodního styku půjde především o diferencovaný přístup při plánování mezinárodních styků se zaměřením na co nejlepší zajištění přípravy ZOH 1980 a kvalitní reprezentace v nejvýznamnějších světových soutěžích. Nadále prohlubovat orientaci na socialistické země a prosazovat integrační spolupráci se socialistickými zeměmi v jednání mezinárodních komisí.

V závěru s. K. Smola formuloval hlavní úkoly lyžování, vyplývající ze závěrů V. sjezdu ČSTV na úseku politickovýchovné práce, masového rozvoje, výkonnostního a vrcholového lyžování při mezinárodním styku, zdravotnickém zabezpečení, na úseku trenérsko-metodické práce a materiálně-technické základny. Je mezi nimi další rozšíření náborových soutěží, prohloubení spolupráce se všemi složkami Národní fronty, zdokonalení systému vrcholového lyžování, vypracování pasportizace lyžařských zařízení v ČSSR a ve spolupráci s materiálovou komisí ÚV ČSTV za pomoci Vládního výboru pro tělovýchovu a sport odstraňování nedostatku v zásobování trhu lyžařskými potřebami a ve spolupráci s výrobními podniky.

Z vystoupení předsedy ÚV ČSTV Antonína Himla

Plenárního zasedání se zúčastnil také předseda ÚV ČSTV s. Antonín Himl. Zdůraznil, že plenární zasedání je velmi významné pro další etapu rozvoje lyžování. Zelená se bude dávat těm reprezentantům, od nichž se dá očekávat velké zlepšení a mají předpoklady dosáhnout dobrých výsledků na ZOH. Jsou zajištěna všechna opatření k zabezpečení komplexní přípravy vybraných závodníků. Je třeba se více zabývat efektivností vrcholové přípravy, zvýšenou péčí věnovat výběru talentů již s ohledem na ZOH 1984. Soudruh A. Himl konstatoval, že objem a intenzita čs. přípravy neodpovídají světovým parametřům. Po neúspěchu na ZOH 1976 v Innsbrucku se v letošní sezóně situace zlepšila, současný stav v našem lyžování však není příliš růžový.

„Lyžaři by měli úspěšně navázat na dobré výsledky olympijského vítěze Rašky ve skoku, mistra světa v letech Kodejšky a mistra světa v závodě sruženém Rygla, jakož i úspěchy v běžeckých disciplínách na mistrovství světa ve Falunu,“ řekl s. A. Himl. „V realizačních týmech je řada schopných funkcionářů, jsou vytvořeny podmínky, ale je třeba jich správně využít.“ Dále se předseda ÚV ČSTV zabýval otázkou množství mezinárodních styků, které je nutno podřídit hlavnímu cíli — úspěšné reprezentaci na ZOH.

Pozornost bude zaměřena na další masový rozvoj lyžování v řadách mládeže a pracujících, pro které pobyt na horách znamená načerpání nových sil. ČSTV vynakládá všechno úsilí, aby bylo zajištěno lepší zásobování trhu lyžařskou výbrojí, zejména běžkami. V závěru Antonín Himl ocenil obětovou práci lyžařských činovníků na všech úsecích.

JAROSLAV TROUSIL

BEZ ČÍSEL A BODŮ o Světovém poháru 1978-79

Světový pohár pro letošní sezónu skončil. Napětí v týmech mezi trenéry, závodníky a servismany bude opět chvíli odpočívat. Co přinesla důležitá sezóna před rokem ZOH? Co se skrývá v zákulisí dnes jednoho z nejoblíbenějších a nejmasovějších sportů? Perfektní výkon závodníka je samozřejmě hlavním dílem jeho samého, avšak kompars vytvářející kolem závodních týmů neodmyslitelnou spolupráci, žije a doprovází závodníka až do okamžiku startovního povelu. Všechny souvislosti, které nemluví čísla ani body, je třeba připomenout jako nedílnou součást celého sjezdařského kolotoče.

TRATĚ

v současném pojetí závodů Světového poháru jsou předpokladem zdárného průběhu. Alpská střediska mnohdy hřeší na svou tradici, popularitu a jméno, avšak mnohdy i šetří. Všichni příznivci lyžování, kteří byli přítomni letos v Jasné při Světovém poháru, dostali jednoduchou lekci o tratích, jak by měly vypadat.

Katastrofální preparace tratí v první části Světového poháru byly zaviněny hlavně nedostatkem sněhu v začátku sezóny, což se protáhlo v Alpách až do konce ledna. Výjimkou snad byl francouzský Courchevel, kde byly tratě na jedničku, tak jako u nás. Nedostatek sněhu dělal mnohdy starosti nejen pořadatelům, ale i závodníkům. Často se stával závod událostí pro první skupinu, ostatní byli handicapováni v brankách travou a kamením. Pohled po závodě na lyže byl žalostný. Naopak v rakouském Schladmingu věnovali pořadatelé trati mnoho pracovního nadšení (Schladming kandidát MS 1982, odpovědný za trať byl bývalý vynikající sjezdař Reinhardt Trischer). Při nedostatku sněhu jako běžně si pomohli vodou, avšak v takové míře, že i největší světové špičky se cítily jako na kluzišti. Byla to opravdu náročná trať obřího slalomu, zahajující Světový pohár. Naši kluci na ní obstáli výborně. Zeman osmý, Sochor dva dny před Světovým pohárem při FIS závodě šestý.

Slalom v Kitzbühelu taktéž neodpovídal vážnosti závodu a špatná trať ovlivnila výkonnost závodníků již z druhé startovní skupiny. Obecně by

měla trať dovolit všem závodníkům maximální projev lyžařských dovedností. Jde o to, aby závodník vyšších skupin nebyl ovlivňován vnějšími okolnostmi, jako vyjetými koryty, sekky, nedostatkem sněhu v průběhu obloku, propadlou tratí atd. To předpokládá dokonalou preparaci, která je odlišná při různých druzích sněhu. Měkké druhy sněhu se ve většině případů proslapují nohama, stahují, nechávají promrznout, případně mísí s vodou. Reakce sněhu na tyto úpravy je však ovlivněna teplotou a vlhkostí vzduchu. Tratě při vyšší teplotě se mísí s preparáty absorbujícími vodu. Naopak při vzniku ledových ploten solí. Zajímavý je způsob úpravy při syčkém sněhu, který takzvaně nejde dohromady. Trať se proslapuje botama a sněh se mísí se slámou a lyžemi stahuje. Do 20 hodin je trať naprosto homogenní a vynikající. Je to zajímavý způsob úpravy tratě.

TECHNIKA

Dokonalá technika je u závodníků světových kvalit nepostradatelným faktorem. V tomto stručném pojednání by zasluhovala celkový pohled a vytyčování hlavních pohybových principů, které jsou pro závodníka, jeho výkonnostní růst a závodní perspektivu nejdůležitější. Při pohledu z druhé strany, které závažně pohybové principy a jejich nedokonalost způsobují brzdu ve vývoji závodníka. Předpokladem je rytmický, časově správný, dostatečně energický vertikální pohyb spojený s nezávislou prací dolních končetin — přenášení vá-



Předseda komise Světového poháru ve sjezdových disciplínách a jeho zakladatel Serge Lang

hy. Tato vlastnost je u Stenmarka opravdu nejdokonalejší a dělá jej mistrem. Domnívám se, že její dokonalost je nejvíce ovlivněna mírou talentu. Samozřejmě nesmíme opomenout přesné a pevné držení vršku těla, pohyb těžiště ve směru horizontálním — likvidaci odstředivé síly a rytmickou práci paží. Chyby, které se nejčastěji vyskytují, je přetáčení, nedostatečný vertikální pohyb, nesprávné přenášení váhy. S těmito chybami se závodník velice pomalu probíjí z posledních skupin, vezme-li v úvahu kvalitu tratě. Tyto postřehy platí samozřejmě o slalomových disciplínách. Ve sjezdu dochází k určité technizaci. Do čela se dostávají závodníci s čistší technikou zatáčení, nežli závodníci typu Colombin, Klammer. Dokonalý sjezdový postoj je samozřejmostí, desetiny sekundy se dnes dohánějí vytržbenější technikou v zatáčkách a výjezdech do rovných úseků, setiny se hledají v oblečení.

Analýza techniky, rychlosti, testování lyží jsou dnes hlavní pracovní témata výzkumných týmů a pracovních skupin. V tomto směru dosud jsme skutečnými amatéry.

SERVIS

Práce servismanů pečujících o lyže závodníků je v celém systému nepostradatelná. Úprava hran a skluznic je bezpodmínečná s optimálním způsobem pro závod, povrch, stavbu tratě a přitom respektující individuální potřeby jednotlivých závodníků. Představa o lyžích, které jsou tak zvaně nové z obchodu — továrny, jsou vlastně závodnickým polotovarem. Lyže se musí srovnat, co se týče skluznic, hran, poněvadž sebelepší strojní úprava nedovede lyžím vdechnout potřebné vlastnosti jako citlivá práce lidských rukou.

Otázka mazání se podle zkušeností z minulých let nestává takovou alchymii, která vnášela do závodů tajemství firem, sehrávající rozhodující vliv na viditelné výsledky týmů ve sjezdu. Škála vosků připadajících v úvahu se zúžila. Taktéž způsoby mazání, pinslování, žehlení byly redukovány na jeden jednoduchý způsob zažehlením a dá se říci totálním



Bulhar Popangelov při obřím slalomu SP v Grans/Montaně

stažením zvoleného vosku. Větší váha je kladena na optimálně otestované lyže, po rychlostní stránce hlavně pro sjezd a dalšími dominantními vlastnostmi pro slalomové disciplíny.

Zajímavé byly změny značek lyží u řady závodníků a jejich vliv na výkonnost. Například: Neureuther — Fritzmayer výměna za Rossignol, Klammer Fischer za Kneissl, Wirnsberger Kneissl za Fischer, Charvátová Fritzmayer za Rossignol, Sochor Blizzard za Dynastar. Obecně je možno říci, že přechod z relativně přízpůsobivějších lyží byl jednodušší a přinesl závodníkům kladný přínos proti lyžím, které potřebují ke svému optimálnímu zvládnutí specifické pohybové dovednosti, které musí závodník změnit — přizpůsobit. Taková změna lyží, která přinese tyto nutnosti u závodníka v pokročilejším věku, není jednoduchá a spíše přispěje vlivem působení na psychiku k jeho výkonnostnímu poklesu.

ZASTAVENÍ V LAKE PLACIDU

Po 48 letech se stává opět Lake Placid dějištěm ZOH. Americký východ, jak jsme viděli, potřebuje tuto světovou sportovní událost, zejména k obnovení popularity i samotného zvýšení úrovně zimního střediska. Mohu-li hovořit ke sjezdovým tratím, které se rozprostírají pod masívem Whiteface Mountain, lze je krátce zhodnotit jako solidně připravené. Pro představu cílový prostor v nadmořské výšce 481 m, nejvýše položené místo je start mužského sjezdu v 1313 m. Všechny tratě sjezdových disciplín jsou situovány jako lesní průseky ve smíšeném lese. Zajímavé je, že na všech tratích sjezdu, obřího slalomu a slalomu jsou položeny rozvody k výrobě umělého sněhu (systém Holinger st.). Neměla by pro pořadatele existovat obava při nepřízní

počasí si vypomoci umělým sněhem.

Trať sjezdu mužů nepatří mezi alpské, dnes již historické sjezdy typu Wengen, Kitzbühel, Val Gardena, ale spíše mezi tratě velmi rychlé, po technické stránce bezpečně s poměrně konstantní rychlostí. Start ve výšce 1313 m, výškový rozdíl 832 m, maximální sklon 32°, minimální 2°. Letošní průměrná rychlost Rakušana Wirnsbergra 102,23 km/hod. Horní část se čtyřmi technicky náročnými odklopenými zatáčkami navazuje na téměř 2000 m dlouhý rovný úsek s nepřilíhly prudkými změnami sklonu. O bezpečnost je dbáno s maximální pečlivostí. Veškeré vnější oblouky jsou široce vysekané a od stromů chrání závodníka při pádu vysoká síť v délce minimálně 100 m. Podobných bezpečnostních opatření je na celé trati sedm, nemluvě o ochranách ve formě slamených balíků.

Obří slalom má výškový rozdíl 395 m s maximálním sklonem 34° a minimem 5°. Mimo čísla co říci charakteristického k obřímu slalomu? Rozhodně není trať náročnou, přirovnáme-li ji kupříkladu k Jasně. Ovšem poměrně dlouhé mírnější úseky skrývají v sobě též své strasti. Jedno je jasné, že výběr lyží pro obří slalom se neobejde bez testování co se týče rychlostních vlastností.

Slalomová kola jsou situována v reliéfu horní části obřího slalomu. Profil není náročný, bez prudkých změn sklonu s plynulým zmirňováním k cílovému prostoru.

MUŽ V POZADÍ, SERGE LANG

Kdo jej nezná, jistě by každého jeho osobnost na první pohled zaujala. Otec a spolutvůrce Světového poháru a dodnes manažer celého sjezdařského show. Novinář žijící ve francouzském Evianu s povahou Američana, penězi Švýcara a módou opravdu oso-

bitou. Lyžování je snad jediným zimním sportem, kterému se podařilo během čtyř měsíců uspořádat vrcholně soutěže na třech kontinentech. Celá tato režie je velmi důmyslně promyšlená myšlenka, především hodnotného sportu, ale i obchodu, reklamy a propagace zimních středisek. Nás může těšit, že i dvakrát jsme byli do kolotoče závodů Světového poháru zařazeni. Pro zajímavost se v budoucnu chystá v třetí části SP větší turné po socialistických státech. Domnívám se, že Lang „vidí do budoucna“, dovede analyzovat syntézu faktorů, které ovlivňují hodnotu Světového poháru ze všech hledisek. Kupříkladu dovede taktně a citlivě vystihnout státy a místa, které si tuto poctu zaslouží. Samozřejmě nejsložitější otázkou je forma a způsob bodování jednotlivých závodů, disciplín, které přímo ovlivňuje zaměření závodníků. Těchto závažných faktorů je si Serge Lang společně s celým výborem Světového poháru vědom. Kupříkladu: byl letošní systém bodování objektivní? Snad nejlépe byl postižen I. Stenmark. Suverén v obou slalomových disciplínách se musel v závěru spokojit až s pátým místem. Systém byl středejší k těm, kteří tráví hodně času nejen na slalomových lyžích, ale i na sjezdovkách. Umístění B. Zemana celkově na 18. místě je velkým úspěchem, připomeneme-li si, že v pořadí za ním skončili závodníci jako K. Read, Heidegger, Grisman, Makejev. Taktéž umístění na 15.—16. místě v obřím slalomu spolu s Davidem je povzbudivé, vzpomeneme-li Popangelova a Phila Mahreho, kteří jsou za Zemanem.

Světový pohár skončil. Křišťálové glóbusy byly odevzdány. Zdánilivý klid přechází v náročnou přípravu na příští sezónu. Je olympijská.

Ing. VLASTIMIL HORÁK
trenér družstva sjezdařů

Úspěch Norů v Evropském poháru

Evropský pohár 1978—79 ve sjezdových disciplínách skončil velkým úspěchem norských reprezentantů. V soutěži mužů zvítězil 22letý Jarle Halsnes před výborným slalomářem Alexandrem Žirovem (SSSR), který byl nejúspěšnější v této disciplíně Evropského poháru. Třetí místo obsadil Rakušan Brunner před dalším sovětským lyžařem Andrejevem. V Evropském poháru žen vybojovala prvenství 21letá Norka Bente Dahlumová a druhá skončila její krajanka Torill Fjeldstadová, následována Rakušankou Riedlerovou a Italkou Valtoovou, nejúspěšnější závodnicí ve slalomu.

Norové v uplynulé sezóně potvrdili, že se svědomitě připravují na ZOH v Lake Placidu a věnují velkou pozornost klasickým i sjezdovým disciplínám. Erik Haker se mohl pochlubit již několika velmi dobrými výsledky ve Světovém poháru a výkony mla-

dých členů norského sjezdařského týmu v Evropském poháru potvrdily, že se s nimi musí počítat.

Konečné pořadí Evropského poháru mužů: 1. Halsnes (Norsko) 137, 2. Žirov (SSSR) 112, 3. Brunner (Rakousko) 106, 4. Andrejev (SSSR) 103, 5. Juan-Manuel Fernandez-Ochoa (Španělsko) 100, 6. Råber 78, 7. Gaspoz (oba Švýcarsko) 76, 8. Walöen (Nor-

ska) 75, 9. Trojer (Itálie) 72, 10. Johanessen (Norsko) 64 b.

Umístění žen v Evropském poháru: 1. Dahlumová 209, 2. Fjeldstadová (obě Norsko) 172, 3. Riedlerová (Rakousko) 123, 4. Valtová (Itálie) 89, 5. Mösenlechnerová 85, 6. Sirchová (obě NSR) 75, 7. Haaserová (Rakousko) 70, 8. Gamperová 64, 9. Macchiová (obě Itálie) 58, 10. Preusssová (USA) 50 b. Loňská vítězka EP Rakušanka Christina Loikeová, startující v letošní sezóně ve Světovém poháru, skončila třináctá se 40 body.



Vítězka Evropského poháru Norka Bente Dahlumová při úspěšné jízdě v XXIV. ročníku Velké ceny Slovenska

Masové běhy na lyžích

U příležitosti MS 1979 v klasických disciplínách v Lahti se běžecká komise FIS velmi podrobně zabývala novým fenoménem lyžařského sportu, masovými závody v běhu na lyžích. Velké národní lyžařské běhy získávají rok od roku stále více na popularitě a počet startujících na těchto závodech neustále stoupá.

V mezinárodním kalendáři pro sezónu 1978—79 figurovalo celkem 18 závodů nad 50 km, mezi nimi i dvou denní závod Norsko—Švédsko (Engerdal-Särma) na 110 km. Nejznámější z těchto závodů jsou Engadinský maratón (Švýc. — 42 km, muži, ženy), Běh Dolomitami (Rak. — muži 60 km, ženy 25 km), Finlandia-běh (Fin. — 75 km muži, ženy), Vasův běh (Švéd. — 85,8 km, muži), Po stopách krále Ludvíka (NSR — 90 km, muži, ženy) a celá řada dalších. Také naše Jizerská padesátka — Memoria Expedice Peru 70, ač v mezinárodním kalendáři není uváděna, přesto letos s účastí závodníků z deseti zemí patří do kategorie těchto závodů. Na Slovensku získává na popularitě hromadný závod v běhu na lyžích Biela stopa. Známý závod Po hřebenech Krkonoš (70 km), který letos oslavoval již 25. jubileum, není v pravém slova smyslu závodem tohoto druhu; převažují u něj prvky orientačního a turistického běhu. Je závodem hlídek a nikoli závodem jednotlivců, má intervalový, nikoli hromadný start apod. Má tedy zásadní odlišnosti od hromadných lyžařských běhů.

Nejznámějším masovým lyžařským během je nepochybně Vasův běh, který se běží každý rok ze Sälenu do Mory ve Švédsku (85,8 km). Patří v současné době k největším sportovním podnikům klasického lyžování. Běžel se poprvé v roce 1922, letos byl proveden jeho 56. ročník. V letošním Vasově běhu startovalo 12 000 účastníků z dvaceti zemí, z vítězů Švéd Ola Hassis v rekordním čase 4.05:58 hod. Loni byl první Francouz Jean-Paul Pierrat za 5:20:14 hod. Překvapil dvakrát: na MS 1978 v Lahti na 50 km a potom úspěchem ve Vasově běhu. Stal se šestým zahraničním závodníkem, kterému se podařilo zvítězit ve Vasově běhu (2 Finové 1954 a 1973, 1 Nor 1971, 1 lyžař NDR 1975 a 1 závodník SSSR 1977).

Je velice potěšitelné, že lidé všech věkových kategorií (s výjimkou mládeže) a obojího pohlaví, různé úrovně výkonnosti a různých zájmů se dali do boje se způsobem života tak chudým na pohyb. Přispívají tím vydatnou měrou k utužení svého zdraví i zdraví svých spoluobčanů, které pro účast na masových lyžařských bězích získávají a k popularizaci běhu na lyžích. Loňské výsledky Jean-Paul Pierrata nejen na MS 79, ale také ve Vasově běhu nepochybně velmi výrazně ovlivní rozvoj běžeckého spor-



Tak to vypadá na startu kategorie žen Jizerské padesátky. Pořadatelé nestačí udržet lavinu závodníků při předčasném vyběhnutí na trať

tu v zemích mimo skandinávskou oblast.

Vratme se však k jednáním běžecké komise FIS. Zásadní otázkou je, zda hromadné lyžařské běhy patří do kompetence národních svazů anebo je-li za jejich vývoj odpovědná federace. Masové lyžařské běhy mají totiž také své problémy. Nejvážnějším z nich je nepochybně **rozdílná kvalita účasti**. Okruh účastníků v masových bězích je velmi různorodý a při bližším zkoumání velmi problematický. Masových lyžařských běhů se zúčastňují tři skupiny účastníků:

— registrovaní závodníci, nebo dobře trénovaní turističtí běžci, jejichž cíl v závodě je jasný — zajet závod v nejkratším čase (podíl cca 20 %),

— běžci, u nichž převažuje zdravotní hledisko. Běží bez zvláštní přípravy, ale také bez přemáhání. Běží klidně, často odpočívají, převážně u občerstvovacích stanic a dohánějí do cíle víceméně těsně v rámci stanoveného časového limitu. K nim se druzí běžci starších ročníků, kteří vychutnávají skluz ve stopě (podíl cca 20 procent),

— početně nejsilnější skupina leží výkonnostně mezi předchozími dvěma skupinami (cca 60 %). K ní patří převážně běžci, kteří bez náležitých předpokladů se pouštějí do bojů se soupeři kolem sebe, jejich sportovní ctižádost značně přesahuje jejich umění a do cíle se zpravidla dobelhávají s vypětím posledního zbytku sil. Toto nesmyslné přemáhání může být právě tak škodlivé, jako nedostatek pohybu, a proto je nutno je odmítat.

Výše vzpomenuté závody jsou mezinárodní závody FIS a jejich technické provádění podléhá reglementaci FIS. Převážná většina jich však je prováděna nikoli v souladu s Mezinárodním soutěžním řádem FIS (MSR), ale často dokonce v ostrém rozporu s ním, nebo podle směrnic, vydávaných pořadatelé s přihlédnutím k lokálním poměrům. To přináší značná rizika, zejména po stránce zdravotní.

V poslední době naráží pořadatelé

na stupňující kritiku závodníků, kteří si stěžují, že podmínky účasti v jednotlivých závodech jsou vypisovány velmi nejednotně. Je zcela přirozené, že schází-li pravidla, nemůže existovat ani jednotnost v provádění závodů; např. mnoha závodů na 90 km se mohou zúčastnit 15letí právě tak jako 30letí závodníci, v mnoha případech ženy právě tak jako muži. Jde o příklad dovedený ad absurdum, nicméně skutečnost je velmi podobná.

Naproti tomu je jasné, že pořadatelé musí být ponechán dostatečný prostor k tomu, aby při respektování všech předpisů MSR, zejména těch, jež se dotýkají zdraví a bezpečnosti závodníků, si závod mohl organizovat tak, jak mu dovolují místní podmínky.

Současné stanovisko FIS resp. její běžecké komise v otázce kompetence lze charakterizovat takto:

masové závody v běhu na lyžích představují sportovní činnost, která probíhá ve velmi rozdílných podmínkách a nelze pro ni vydat jednotný předpis. Federace se proto omezí na některá doporučení, určená národním svazům, motivovaná především snahou zabránit všem negativním účinkům, které by mohly postihnout účastníky závodů.

Oficiálně takové doporučení dosud vydáno nebylo. Ze stanovisek členů běžecké komise k předmětnému tématu, zejména z postoje Hanse Statmana (Rak.), který se problematikou masových lyžařských běhů delší dobu zabývá, však je možno odvodit jakási **obecná doporučení, podle kterých by pořadatelé mezinárodních masových závodů v běhu na lyžích měli postupovat**. Stejně by měli postupovat pořadatelé národních masových závodů v běhu na lyžích s mezinárodní účastí, tedy závodů, které nejsou registrovány v mezinárodním kalendáři.

Doporučení lze shrnout do tohoto schématu:

• Oprávnění ke startu

Hromadného lyžařského běhu se může zúčastnit každý, kdo dosáhl 16



Pěkný záběr z každoročního mezinárodního závodu Po stopách krále Ludvíka v NSR na devadesátikilometrové trati

roku. Pro účast v závodech hromadného charakteru do 10 km není stanovena dolní věková hranice.

● Skupinové dělení

- I. skupina = závodníci
- II. skupina = běžci bez kvalifikace
- III. skupina = běžkyně bez kvalifikace

Podrobnější dělení je ponecháno na uvážení pořadatelů.

● Kdo musí startovat ve skupině závodníků?

Všichni závodníci, kteří v běžném nebo v předchozím zimním období byli členy národního družstva.

● Prostor startu a cíle

Prostor startu je nutno zvolit podle předpokládané účasti a musí být upraven v potřebné šíři s dostatečným počtem stop. V úseku prvního — druhého km je nutno vést několik stop. Po celé trati musí být vedeny minimálně 2 stopy s výjimkou krátkých, terénem podmíněných, úzkých nikolů však nebezpečných míst.

● Start

Start se provádí pro všechny účastníky najednou (hromadně) silným akustickým startovním signálem (výstřel). Účastníci na startu se řadí podle skupin, a to

1. řada = závodníci I. skupiny
2. řada = jinak závodně kvalifikovaní účastníci
3. řada = ostatní účastníci
4. řada = ženy

● Předbíhání

Predbíhat je dovoleno ve volné stopě vpravo nebo vlevo, nebo mimo stopy. Vnější pravou stopu nemusí závodník uvolňovat. Levou stopu musí závodník uvolnit na první vyzvání (s výjimkou sjezdů).

● Uvolnění tratě

Kdo zůstává stát nebo upadne, musí v nejkratším možném čase trat uvolnit.

● Pojištění

Každý závodník by se měl pojišť proti úrazu. V přihlášce k závodu, kterou předává pořadatel, musí uvést, že pojištění uzavřel. Pořadatel neodpovídá za případné zranění závodníka.

● Lékařské vysvědčení

Závodník by měl být schopen předložit lékařské vysvědčení ověřující, že je způsobilý se zúčastnit distančního závodu. Startující se závodu zúčastňují na vlastní nebezpečí!

● Doklad o totožnosti

Každý účastník je povinen na vy-

zvání pořadatele prokázat svou totožnost úředním dokladem.

● Občerstvení

Při tratích delších než 15 km je nutno zřídit dostatečný počet občerstvovacích stanic; doporučuje se na každém 10. km. Alkohol nesmí být podáván!

● Povinnost pořadatele

Všichni pořadatelé masových běžeckých závodů uvedení v mezinárodním kalendáři FIS jsou povinni při uspořádání masových běhů se řídit výše uvedenými doporučeními. Všechny ostatní otázky se řídí MSR.

Tolik neoficiální doporučení federace pro pořádání masových závodů v běhu na lyžích, registrovaných v mezinárodním lyžařském kalendáři.

Také u nás každoročně pořádané, dnes již velmi populární závody v běhu na lyžích s tisíci účastníky by měly dostat svůj pevný řád. Vždyť jde o závody s významným posláním — pomáhat udržovat zdravotní stav, dobrou tělesnou a duševní kondici a co možná nejvyšší pracovní a společenskou aktivitu obyvatelstva. Masové lyžařské běhy pomáhají kompenzovat negativní civilizační jevy moderního člověka a mohou sehrát i významnou úlohu seberealizační. Je však třeba mít na mysli, že jde o specifický druh lyžařského závodu, vyžadující velmi diferencovaný přístup při řešení řady důležitých otázek, které tyto závody spolu přináší. Nad jiné důležitým požadavkem v závodech s velkým počtem startujících — ve velmi rozdílném věku a velmi rozdílné výkonnosti — je především bezpečnost účastníků v závodech, požadavek, který musí být uplatňován se vši důsledností.

Pravidla pro masové závody v běhu na lyžích by měla vycházet z výše uvedených cílů a respektovat mnohé jejich specifické odlišnosti v porovnání s pravidly pro klasický závod v běhu na lyžích. Měla by být formulována rámcově a upravovat jen to, co není upraveno Pravidly lyžařských závodů.

Pravidla pro masové běhy na lyžích nelze vypracovat u zeleného stolu. Iniciativy by se měli chopit zkušení pořadatelé těchto závodů. Komise rozhodčích by takovou iniciativu uvítala a velmi ráda pomůže v přípravě a při zpracování jejich konečného textu.

Dr. OTTO KULHÁNEK

Rozhovor se Sigge Bergmanem

Pořadatelé letošního XIV. ročníku Tatrského poháru přivítali ve Vysokých Tatrách také gen. sekretáře Mezinárodní lyžařské federace (FIS) Švéda Sigge Bergmana, který přijel na Štrbské Pleso, aby vyznamenal nejlepší běžkyně prvního ročníku Světového poháru, pořádaného pod záštitou FIS. Po skončení závěrečného běhu na 20 km společně se svou krajanou, předsedkyní běžecké komise žen Inge Löwdinovou blahopřáli nejlepší běžkyním k úspěchu ve SP. Byla to příležitost ke krátkému rozhovoru.

— Jak se Vám líbil závod?

„Vysoké Tatry a lyžařský areál na Štrbském Plese jsou ideálním prostředím pro nejvýznamnější závody. Přesvědčil jsem se o tom při mistrovství světa 1970 v klasických disciplínách a nyní znovu při finálové dvacíte Světového poháru. Závod měl zajímavý průběh, potvrdil vzestupnou úroveň běžecké disciplíny. Škoda, že chyběly sovětské reprezentantky, které dominovaly v prvním ročníku této soutěže. Závěr tím nebyl takový, jaký si Světový pohár zasluhoval. Byla to však příležitost pro další, aby si zlepšily umístění. Nejlépe to využily Norky, reprezentantky NDR i vaše závodnice. Čs. lyžařští funkcionáři znovu potvrdili, že jsou výbornými organizátory.“

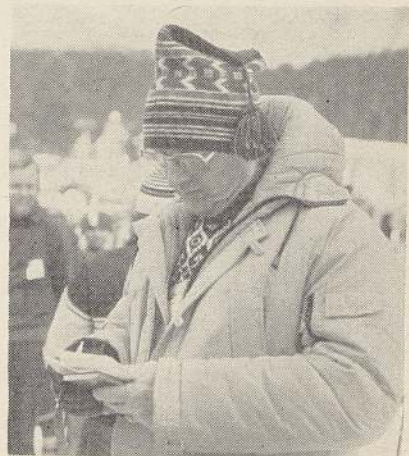
— Jaká je perspektiva Světového poháru v běhu na lyžích?

„Přestože zatím nemá takovou popularitu jako Světový pohár ve sjezdových disciplínách, věřím v dobrou perspektivu této soutěže. Potřebuje ještě lepší organizační zajištění a větší propagaci. Lyžařské svazy některých zemí měly pochybnosti o jejím úspěchu, ale měly možnost se přesvědčit, že pro závodníky a závodnice přináší pestrý a hodnotný program.“

— Co bylo v SP nejpozoruhodnější?

„Překvapilo, že celkově o Světový pohár projevily větší zájem ženy než muži. Pouze finské reprezentantky soutěž podcenily. Potěšitelná je jeho stoupající popularita v USA a Kanadě.“

-tr-



Programy sportovní přípravy v lyžování

Uzavíráme Programy sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích poslední částí. Přináší důležité kapitoly vytrvalosti, rychlosti, obratnosti a pohyblivosti, jakož i přehled tréninkových metod. Současně uveřejňujeme příklad periodizace ročního tréninkového cyklu 1979—1980.

Redakci Lyžařství potěšilo, že důležitá pomůcka pro práci tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd měla příznivý ohlas mezi trenéry a pomáhá také k prohloubení a lepší organizaci sportovní přípravy lyžařů-běžců v oddělech.

vytrvalost

Vytrvalost je chápána jako odolnost organismu vůči únavě při déletrvajícím sportovní činnosti. Je tedy schopností řešící pohybové úkoly po delší dobu, aniž se sníží jejich účinnost. V běhu na lyžích je vytrvalost vlastností dominantní. Rozhodujícím činitelem určujícím výkon při dlouhodobé vytrvalostní činnosti cyklického charakteru je dodávka kyslíku pracujícím svalům v časové jednotce, tj. aerobní kapacita.

Fyziologické procesy, podmiňující úroveň vytrvalosti se liší v závislosti na délce pohybové činnosti. Rozlišení práce maximální intenzity v délce trvání do 20 sekund, submaximální do 2—3 minut, velké do 8 min. a mírné nad 8 min. je vlastně dáno způsobem energetického zabezpečení a intenzitou metabolismu.

Každý druh sportu vyžaduje speciální vytrvalost. Ta je vlastností komplexní v tom smyslu, že se skládá z různých druhů vytrvalosti. To má velmi významný dopad do metodiky jejího rozvoje.

Názory na rozvoj vytrvalosti se v poslední době velmi podstatně změnily. Především se ukázalo, že děti výborně snášejí vytrvalostní zatížení a že pro ně mají nakonec lepší předpoklady než pro zatížení rychlostní. U dětí se rovněž po 12. roce vytvářejí vnitřní psychické předpoklady pro uplatňování cílevědomé a vytrvalé aktivity. **Děti totiž podávají zcela přirozeně a bezděčně obrovské vytrvalostní výkony na ulicích či hřištích při dětských hrách.** Osvědčil se přístup plavců k zatěžování dětí především proto, že při plavání je rovnoběžně zatěžováno svalstvo celého těla. Podobná situace je i u běhu na lyžích.

Úroveň vytrvalosti je nejen závislá na nervosvalových a psychických předpokladech, ale i na funkčních možnostech vegetativních orgánů. Tyto však dospívají nejspíše a i z toho vyplývající synchronizace činnosti orgánů. Někteří autoři uvádějí, že v období vrcholu pubescence, je-li provázeno nadměrnými přírůstkem délky (13—15 let) se přechodně zhoršují vytrvalostní schopnosti. Schopnost maximálního příjmu kyslíku je do 12. roku u chlapců i děvčat zhruba stejná, potom se křivka přírůstku výkonnosti z hlediska rozvoje pohybových vlastností u děvčat zhoršuje a dosahuje maximálních hodnot okolo 15.—16. roku, u chlapců teprve mezi 17.—19. rokem. Rozvoj vytrvalosti dosahuje vrcholu po 20. roce.

Při volbě metod a výběru prostředků při rozvoji vytrvalosti je třeba komplexně působit na:
— rozvoj radiopulmonálního systému (dýchání, transportní schopnosti oběhového systému),



Z lyžařského výcviku mládeže, který pořádá každoročně na Špičáku OV ČSTV Klatovy

- úroveň oxidativních procesů ve svalové tkáni,
- vytvoření optimálních zásobárén energie,
- schopnosti tyto zásoby uvolňovat.

Vytrvalost se rozvíjí pouze tehdy, vyvolává-li tréninkové zatížení nezbytný stupeň únavy a organismus se na tento stav adaptuje, což se projeví zvýšením vytrvalosti. Režim pohybové činnosti při vytrvalostním zatížení je charakterizován těmito složkami zatížení:

- dobou trvání cvičení,
- intenzitou cvičení,
- trváním odpočinku,
- charakterem zotavení,
- počtem opakování.

na POMOC trenérům A cvičitelům

Doba trvání cvičení těsně souvisí s intenzitou cvičení. Při déletrvajícím cvičení (velké a mírné intenzity, tj. od dvou minut) se rozvíjejí dýchací procesy a energetické zabezpečení je zajišťováno aerobně. Zkracování doby cvičení a zvyšování intenzity vede ke zmenšování významu dýchacích procesů a zvyšování podílu anaerobního uvolňování energie.

Trvání intervalu odpočinku ovlivňuje fyziologické podmínky následujících zatížení, dochází buď k úplnému nebo neúplnému zotavení. Jsou-li intervaly odpočinku dlouhé, každé následující zatížení začíná přibližně za stejného výchozího stavu organismu. Zkrácení intervalu znamená, že následující práce probíhá už od počátku za vysoké aktivity systémů dodávajících kyslík a posiluje se tak aerobní charakter zatížení.

Charakter zotavení — doplňková práce nízké intenzity udržuje dýchací procesy na vyšší úrovni a pomáhá urychlovat úroveň zotavných procesů.

Počet opakování vymezuje vliv cvičení na organismus. Při práci v aerobních podmínkách klade zvýšený počet opakování nároky na udržení vysoké úrovně kardiopulmonálního systému po delší dobu.

Metody rozvoje vytrvalosti se liší:

- volbou přerušovaného či nepřerušovaného zatížení,
- v aplikaci rovnoměrné či střídavé intenzity,
- v úplném či neúplném zotavení,
- velikostí intenzity cvičení a tím i dobou trvání.

Prostředky:

- chůze, chůze v terénu se zatížením, lyžařská chůze,
- běh, běh v terénu, běh s holemi,
- jízda na kole, na koloběžce,
- běh na kolečkových lyžích,
- běh na lyžích v různém terénu,
- cvičení jiných sportů — veslování, pádlování, plavání, sportovní hry apod.

Kontrola: nejvhodnější se jeví pravidelná kontrola na standardních tratích v terénu a na dráze. Viz kontrolní testy.

Zařazení — protože úroveň vytrvalosti je rozhodujícím faktorem pro výkonnost v běhu na lyžích, je rozvíjena v průběhu celého tréninkového roku a realizována pomocí uvedených prostředků a metod.

RYCHLOST

Rychlost se projevuje jako rychlost reakce, rychlost jednotlivých pohybů a jako frekvence pohybů. Komplexním projevem rychlosti je např. běžecká rychlost.

Rychlostní projevy při běhu na lyžích jsou převážně spojeny se silovými předpoklady a probíhají vždy po delší dobu. Spojením rychlosti s vytrvalostí vzniká rychlostní vytrvalost, která je jednou ze složek speciální vytrvalosti lyžaře běžce. Při rozvoji rychlosti v běhu na lyžích hraje vždy důležitou roli úroveň techniky běhu.

Nejvhodnější období pro rozvoj rychlosti se uvádí mezi 10.—14. rokem, kdy funkční stav organismu, zvláště pak nervový systém, vytváří vhodné předpoklady pro její rozvoj. Jednotlivé formy projevu rychlosti mají vlastní průběh rozvoje. Rychlost reakce se věkem neustále zkracuje do 13. roku, pak zůstává zhruba stejná. Frekvence pohybu se rovněž zlepšuje po 13. roku. Nejpozději se rozvíjí speciální forma rychlosti — rychlostní vytrvalost protože závisí na řadě dalších schopností. Pro rozvoj běžecké rychlosti jsou nejvhodnější předpoklady mezi 15.—20. rokem.

Metodika rozvoje rychlosti

- opakování nejrychlejší reakce na různé podněty a v různých polohách,
- postřehové, závodivé a sportovní hry,
- rychlostní cvičení, střídavá a fartleková metoda v návaznosti na terén,
- opakovaná metoda na krátkých úsecích.

Prostředky:

- všeobecné — cvičení pro rozvoj jednoduché i výběrové reakce, starty z různých poloh a na rozdílné podněty, nejrůznější podněty, míčové hry apod.,
- speciální — hry a soutěže na lyžích, jízda v terénu a mezi stromy, projíždění úseků tratě s častými změnami směru, běh na krátkých úsecích rychlostí vyšší než závodní, rychlostní úseky na velmi rychlém sněhu atd.

Zařazování rozvoje rychlosti v průběhu ročního cyklu je třeba vztahovat vždy k hlavnímu úkolu tréninku a s ohledem na techniku pohybu. V období bez sněhu zařazovat velmi často nejrůznější pohybové hry, honičky, míčové hry, štafety a přeběhy, při tréninku na sněhu je nutno zařazovat krátké rychlostní úseky na dobře namazaných lyžích, upravených stopách za neustálého sledování správné techniky běhu. Kontrola pro žákovské kategorie viz kontrolní testy.

OBRATNOST

Obratnost je často definována jako schopnost pohotově reagovat účelným pohybem na nové neočekávané pohybové úkoly a zahrnuje vlastně prostorové, časové a silové charakteristiky pohybu. Z fyziologického hlediska je závislá na množství různorodých reflexních spojení.

V běhu na lyžích se projevuje ve spojení s technikou a reakcí na změny vnějšího prostředí a pohybu.

Doporučuje se jednoznačně rozvíjet od začátku sportovní přípravy, protože pro její rozvoj jsou vytvořeny příznivé předpoklady. U 10—12letých dětí se cvičením rozvíjí svalová hmota a tím i svalový cit. V období dospívání dochází k částečnému narušení motorické činnosti, zvláště v pohybech, které vyžadují rychlou a přesnou diferenciaci. Rozvoj obratnosti by se měl právě v tomto období zdůrazňovat. Zanedbání rozvoje obratnosti má často za následek ustrnutí ve sportovním vývoji.

Metodika rozvoje:

- v případě dětí ukázka a bezprostřední cvičení,
- hry a soutěže.

Prostředky:

- všeobecné — nejpoužívanější jsou akrobatická a gymnastická cvičení, pohybové a sportovní hry,
- speciální — napodobovací a imitační cvičení, kolečkové lyže, hry na lyžích, jízda v terénu, změny směru apod.

Zařazování — často a zásadně po celý rok.

POHYBLIVOST

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu. Pomáhá rychleji zvládnout racionální techniku. Je dána především pružností svalstva a uvolněností kloubů.

V běhu na lyžích jde zvláště o pohyblivost kyčelního a ramenního kloubu. Úroveň pohyblivosti se s přibývajícím věkem snižuje. Je proto potřeba ji zcela systematicky rozvíjet a udržovat.

Speciální cvičení pro rozvoj a udržování pohyblivosti jsou součástí každého tréninku. Zařazují se jednak do rozcvičení, dále do speciálního uvolňování po tréninku.

ROVNOVÁHA

Rovnováha je schopnost udržovat tělo nebo jeho části v určité poloze. V běhu na lyžích se uplatňuje především jako dynamická rovnováha ve skluzu a při klouzavém pohybu na lyžích.

PŘÍKLAD PERIODIZACE ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU 1979-1980

| TRÉNINKOVÉ OBDOBÍ | A | B | C | D | E | F | G |
|-------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 TÝDŮ | | | | | | | |
| ČÍSLO CYKLU | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Kalendářní týden | 10-13 | 14-17 | 18-21 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 |
| OD | 5.3.79 | 2.4. | 30.4. | 28.5. | 25.6. | 23.7. | 20.8. |
| DO | 1.4. | 29.4. | 27.5. | 24.6. | 22.7. | 19.8. | 16.9. |

PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH OBDOBÍ

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| A Přípravné I. - závodní | F Přípravné VI - zimní |
| B Přípravné II. - jarní | G Hlavní |
| C Přípravné III. - jarní letní | H |
| D Přípravné IV. - letní | I |
| E Přípravné V. - podzimní | J |

Prostředky:

- všeobecné — cvičení na úzké, případně zvýšené základně,
- speciální — napodobovací cvičení, kolečkové lyže, průpravná cvičení na lyžích pro nácvik rovnováhy, sjíždění, změny směru a přejíždění terénních nerovností, zdůrazňování a prodlužování skluzu v jednooprovém postoji.

Zdůrazňujeme ji zvláště u mládeže a začátečníků.

PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH METOD

I. Metody nepřerušované práce charakterizované souvislým zatížením

Rovnoměrná metoda „R“ (v uvozovkách zkratka)

Objem: souvislé zatížení zpravidla delší než 30 minut.

Intenzita: mírná — střední do 75 % max. TF

Použití: rozvoj obecné vytrvalosti

při intenzitě pod 65 % max. TF pro regeneraci

Energie uvolňovaná: aerobně.

Střídavá metoda „S“

Objem: souvislé zatížení zpravidla delší než 30 minut.

Intenzita: střední — vysoká 75—90 % max. TF.

Použití: při intenzitě okolo 80 % rozvoj obecné a silové vytrvalosti, nad 80 % rozvoj speciální vytrvalosti.

Energie uvolňována: převážně aerobně.

Poznámka: střídavého účinku zatížení dosahujeme

— změnami tempa na určených úsecích na rovině

— rovnoměrným tempem ve vlněném terénu.

Fartleková metoda „F“

Objem: obdobně jako u střídavě metody.

Intenzita: změny tempa a úsilí podle pocitů a chuti

Použití: přednost této metody vynikne při individuálním tréninku.

Závodní metoda „Z“

Zatížení — objem: podle věkové kategorie,

intenzita: 90—100 % z max. TF.

Použití: kontrola průběžného plnění plánovaných úkolů. zvýšení zájmu — udržení a posílení motivace.

V žákovských kategoriích je vhodné přiměřené, časté zařazování po celý rok. Závodí se prakticky ve všech činnostech viz „Všeobecné a speciální základní tréninkové prostředky“ a „Doporučené doplňkové tréninkové prostředky“.

Metody přerušované práce charakterizované střídáním zatížení a intervalem odpočinku.

Tréninkový účinek je ovlivňován:

Zatížení — objem — délka zatížení

— intenzita — zatížení, rychlost, úsilí, odevzva TF.

Odpočinek — intenzita odpočinku — délkou přestávky

— stupněm zotavení na konci intervalu odpočinku

— počtem opakování.

Intervalová metoda — na dlouhých úsecích „I“

Zatížení — objem — 8 a více minut

— intenzita — 75—80 % max. TF, časy na úsecích jsou

o 10—20 % pomalejší než odpovídá max. současným možnostem.

Odpočinek — 5—8 minut chůze, klus, volná jízda TF na konci odpočinku na úrovni 60 % max. TF.

Počet opakování — závisí na schopnosti dodržet stanovený režim práce (charakterizovaný časem a TF na konci úseku) a průběhu zotavovacích procesů. Při výrazném zvýšení TF na konci úseku zhoršení času na úseku, a

prodloužení intervalu odpočinku potřebného pro dosažení úrovně TF — 60 % max. TF končíme trénink.
Použití: příznivě ovlivňuje procento max. spotřeby O₂ — rozvíjí obecnou vytrvalost, silovou vytrvalost — speciální vytrvalost, rozvíjí cit pro tempo.
Energie spotřebována aerobně, částečně anaerobně.
Intervalová metoda na středních úsecích „I“
Zatížení: objem — 2—8 minut
intenzita — 75—90 % max. TF, časy na úsecích jsou o 10 % pomalejší než odpovídá max. současným možnostem.

Odpočinek: 3—5 minut, chůze, klus, volná jízda TF na konci odpočinku 60 % max. TF.

Počet opakování: závisí na schopnosti dodržet stanovený režim práce (čas na úseku, TF na konci úseku) a průběhu zotavování. Při prodloužení času potřebného k dosažení 60 % max. TF nad 5 minut nebo zhoršení času na úseku nad 10 % přerušujeme trénink.

Použití: maximálně rozvíjí schopnost organismu spotřebovávat kyslík a tím i uvolňovat energii. Při práci do 4 minut převažuje anaerobní uvolňování energie. Není vhodná pro žactvo. Dorost na speciální etapě u HO případně PO6 zimním.

Intervalová metoda na krátkých úsecích — klasický intervalový trénink

Zatížení: objem — do 60 sekund
intenzita — submaximální nad 90 % max. TF.
Odpočinek: po poklesu TF na 60 % max. TF — nejdéle do 90 sekund.

Počet opakování: podle schopnosti dodržet stanovený režim zatížení.

Použití: rozvíjí schopnost práce v podmínkách nedostatečného krytí potřeby O₂. Ve speciální etapě od staršího dorostu. Zásadně nepoužívat v tréninku žactva!

Opakovaná metoda „O“

Zatížení: objem — podle kategorií
intenzita: 90—100 % max. TF na hranicích současných možností.

Odpočinek: individuálně do pocitu úplného zotavení a uklidnění TF na normální úroveň, tj. pod 50 % max. TF.

Počet opakování: 3—5X podle délky úseku a kategorií.

Použití: jako metoda rozvoje vytrvalosti navazují podmínky obdobné závodu zvláště z hlediska postupné aktivity všech mechanismů uvolňování energie. Rozvíjí speciální vytrvalost, speciální vytrvalostní sílu, schopnost odhadu tempa, rozložení sil...

V HO kategorie žáci — dorost.

V PO mimo výše uvedené i jako metoda rozvoje rychlosti.

Herní metoda „H“

Zatížení: objem — střední — velký 15—120 minut podle věku,

intenzita — nízká okolo 40—75 % max. TF ojedinele, maximální zatížení — 100 % max. TF.

Použití: pro rozvoj obecné vytrvalosti, rychlosti, obratnosti, jako prostředek aktivního odpočinku nebo rehabilitace, pro udržení kolektivu, zvýšení bojovnosti, zpeřtření fádního běžecského tréninku u všech žákovských i dorosteneckých kategorií.

Ing. MILAN HRDINKA

Co se přednášelo na Interski v Zao?

Uveřejňujeme první ze seriálu informativních článků z XI. Interski (Japonsko, únor 1979). Jak jsme mohli vyčíst z textu referátů, zabývaly se především úpravami a zlepšováním výuky lyžování v podrobnostech nebo náměty, které ještě potřebují prokonzultovat, propracovat a v širším měřítku vyzkoušet.

Pokud jde o techniku sjíždění, byly všechny referáty svědectvím o tom, že se v příslušných zemích učí a dále budou učit oblouky z přivrátěného postavení lyži, oblouky z přestoupení a oblouky snožné. Na klouzavý pluh a na něj navazující oblouky z předání váhy zůstávají zaměřeny začátky výuky většiny začátečníků. Oblouky z přestoupení nabývají především u mládeže stále více na význam a svoji oblibu i funkci si zachovávají i nadále oblouky snožné.

Referáty se dále věnovaly především otázce všestrannosti při výcviku, potřebě diferenciaci náplně výuky vzhledem k podmínkám, ve kterých se vyučuje a námětům na aplikaci poznatků z obecné didaktiky. Na více místech se v referátech hovořilo o výuce oblouků z přestoupení, upozorňovalo se na potřebu ve větším rozsahu nacvičovat řezané, skluzové vedení oblouků a do podrobnosti se probíral význam rytmu při výuce. Zvláště se zdůrazňovala potřeba a význam mezinárodně platného lyžařského pojmosloví.

Výukou běhu na lyžích se v obecné rovině zabývalo více referátů. Zájem o běh na lyžích a o jeho výuku je stále více na vzestupu. Referát, který se věnoval technice běhu, upozorňoval především na význam návěku odrazu.

Jako první z referátů uveřejňujeme podstatnou část přednášky Švýcara Karla Gammy, předsedy Mezinárodního svazu lyžařských učitelů z povolání, předsedy technické komise Švýcarského svazu lyžování a vedoucího autor-ských kolektivů oficiálních švýcarských příruček pro cvičitele. Gamma referoval především o úpravách, které má obsahovat vyučovací program Švýcarského svazu lyžování, popsány v připravované publikaci SKI SCHWEIZ 1980.

Nutno ještě předestlat, že poslední příručka pro švýcarské cvičitele vyšla v r. 1972, druhé vydání v r. 1976. Jejím obsahem, pokud jde o techniku, byl dnes ve světě běžný výčet a popis cviků pro sjíždění. V nemenším rozsahu byla zařazena také technika běhu na lyžích. Ve zvláštních kapitolách byla probrána metodika a mechanika lyžování. Publikace patří ve světě mezi nejpečlivěji a nejkvalitněji zpracované příručky pro cvičitele.

A nyní předejme již slovo autorovi.

Karel Gamma: JAK SE BUDE VE ŠVÝCARSKU VYUČOVAT LYŽOVÁNÍ OD r. 1980

V současné době připravujeme naši příručku pro cvičitele lyžování SKI SCHWEIZ 1980. Názory obsažené v tomto referátu již částečně uplatňujeme v naší vyučovací praxi. Cvičitelé lyžování jsou zapojeni do přípravy nového vyučovacího programu, seznamí se a určitou dobu pracují se zamýšlenými novinkami a volně se k nim vyjadřují. V tomto smyslu referát neobsahuje žádné hypotetické teorie.

Pohybové vzory ze závodní techniky vedou k přirozené jízdě na lyžích

Technika závodního lyžování má dvě vnější podoby. Jednu zná lyžařský svět z obrazovky, druhá, méně známá, nás zaujme vždy, když můžeme jezce z obrazovky sledovat při volné jízdě v terénu. Závodníci, jakmile přejdou z jízdy, při které jde o výkon, k jízdě pro požitek, udívají uvolněnou bezstarostností a jednoduchou přirozeností svých pohybů. Jednoznačně tak ukazují, co je možno ze závodní techniky převzít pro obecné použití. Je to pro nás poučením především v tom, že přirozené pohyby není možno obětovat žádné strohé výukové šabloně. Příkladem takové šablony jsou k sobě přitisknutá kolena nebo jízda s přesnou polohou paží v situacích, kde to není funkční.

Funkční všestrannost umožňuje přizpůsobit se podmínkám jízdy

Technika jízdy, kterou vyučujeme, má odpovídat vnějším vlivům vyskytujícím se v nejrůznějších situacích. Je jistě možné i za různých okolností vystačit se stereotypním pohybovým mechanismem. Lyžaři se však v takovém případě nedostává „bezpečnostní rezervy“ a připravuje se o velmi příjemný pocit, který je spojen s použitím všestranné techniky. Naším cílem je proto jízda přizpůsobená rychlosti, terénu a sněhovým podmínkám. Snažíme se teuto požadavek uskutečňovat např. tak, že při zahajování oblouků věnujeme zvláštní pozornost závislosti mezi zapojením vnitřních sil a využitím sil vnějších.

Jasně technické pojmy pomáhají cítělédomé výuce

Z dosud používaných i nově zaváděných termínů jsme provedli přísný výběr v tom smyslu, aby se názvy pokud možno co nejvíce shodovaly s průběhem pohybů uplatňova-

ných při jízdě na lyžích. Všude, kde je to možné, vycházejí naše názvy z definicí mezinárodní komise pro lyžařskou terminologii Ski-Interterm. Tato komise si vytyčila za úkol, což odpovídá také našim představám, vytvořit a průběžně aktualizovat jediné možnou alternativu celosvětového výkladu teoretických základů lyžování. Jsme toho názoru, že národní „vlastní pojetí“ již neodpovídá dnešní době.

Jasně technické pojmy nám pomohou provést cílevědomější výběr metodické naplně výuky.

Gamma dále považuje za účelné soustředit se při vytváření názvů oblouků především na diferenciaci jejich způsobu zahájení, poněvadž „ve fázi vedení jsou téměř všechny oblouky stejné“.

TECHNIKA SJÍZDĚNÍ

Důležitá zásada: vedení oblouku vnější lyží

Zásada „vést oblouk vnitřní lyží“ prostupuje celým systémem techniky lyžování. U oblouků z pluhu a oblouků z přívratu je funkce vnější lyže při vedení oblouku jednoznačná. Při snožných obloucích se uplatňuje tatáž úloha vnější lyže, i když není vždycky dobře pozorovatelná. Konečně při technice přestoupení se plně uplatňuje brzké předání funkce vedení vyšší nebo následné vnější lyže.

Přímé a nepřímé zahájení oblouku

V této části referátu Gamma nejprve zdůvodňuje zavedení termínu „přímé“ a „nepřímé“ zahájení oblouku (direkte und indirekte Auslösung), které zatím v řadě jazyků není vyhovujícím způsobem vyjádřeno. Za přímé zahájení označuje takové, kdy na základě snožné práce nohou dochází k současné změně hranění a současnému otáčení lyží (v češtině „oblouky snožné“). O nepřímém zahájení hovoří tehdy, „jestliže zatížení, změna hranění a otáčení vyšší nebo vnější lyže probíhá nezávisle na lyži nižší nebo vnitřní“ (v češtině oblouky z přendání váhy nebo z přestoupení at již z přívratu nebo z rovnoběžných lyží).

Gamma uzavírá tuto otázku konstatováním, že „ačkoliv pohybové mechanismy přímého a nepřímého zahájení oblouku mají vzájemně málo společného, přesto je správné nácvik těchto různých reflexů přísně neoddělovat. Je vhodné spíše ukazovat, jak cenné je funkční uplatnění obou.“

Otáčení nebo protiotáčení

Uvažováno z hlediska vnitřních sil jsou dvě výrazné možnosti, jak zahájit otáčení. Logickým se zdá být otáčivý pohyb celého těla ve smyslu zahajovaného oblouku — rotace, nelogickým protiotáčení — torze.

Bylo údělem minulosti povýšit jednu nebo druhou z těchto dvou možností na bezvýhradný princip metody vyučování. Podle našeho pojetí není možné se při změnách směru obejít bez „nelogického“ protiotáčení. Bez torze není možno provést čistě žádný oblouk. Proti tomu je možno rotaci použít podle potřeby jako doplňkového činitele při změně směru, působícího i jako náprah, předpětí. Tento základní otáčecí impuls kromě toho vytváří výhodnou pohybovou rezervu pro napojovanou torzi. Předchází torzi všude tam, kde jsou nepříznivé podmínky k zahájení oblouku.

Za nepříznivé podmínky považujeme v tomto smyslu buď subjektivní pocit lyžaře, že jízda je pro něho náročná, nebo nepříznivý vztah mezi rychlostí jízdy a odpory otáčení (sníh, terén).

Z uvedených důvodů považujeme rotaci i v současné době za výhodný doplňkový prostředek na všech stupních výuky.

Skupina základních oblouků

Na základním stupni nebudeme více mluvit o tom, že je nutné nacvičovat i jednotlivé konečné tvary. Oblouky v pluhu budou mít v našem systému i nadále místo jako první jetá změna směru. V budoucnu budeme však chápat oblouky z pluhu, z přívratu a z rozšířené stopy v technické a v metodické jednotě. V průběhu technického zlepšování a dokonalejšího zvládnutí rychlosti se posunuje připojení vnitřní lyže z fáze vedení základního oblouku stále více kupředu, až při oblouku z rozšířené stopy, neboli základním oblouku o rovnoběžných lyžích, je totožné s vlastním zahájením změny směru.

Z napluzení se stává znenáhla přívrat a ten přechází v rozšíření rovnoběžné stopy. Základní pohyby se nemění, pouze se zdokonalují. Až při „osudovém“ přechodu od přívratu k zahájení otáčení o rovnoběžných lyžích, které je pro mnohé dospělé žáky šťastnou událostí, se musí nahradit natočením vyšší nebo vnější lyže odpovídajícím zesíleným otáčivým pohybem těla.

Oblouky snožné

Gamma dále ve svém referátu uvádí, že budoucí švýcarský výukový program bude obsahovat i skupinu oblouků zahajovaných snožmo, již budou podřazeny oblouky z otáčivého zvýšení a z otáčivého snížení (Hochdrehen, Tiefdrehen).

Krátké oblouky

Ve výukovém programu se zdůrazní i krátké oblouky, u nichž se zvláště vyzdvihne jejich rytmus, podmíněný především pohybovou skladbou oblouků ze zvýšení.

„Zda se u krátkých oblouků uplatní spíše přímé nebo nepřímé zahájení, o tom rozhoduje zaměření lyžaře.“

Technika přestoupení

Další kapitolou švýcarského výukového programu je technika přestoupení. Přitom se zvláště upozorňuje, že o zahajování oblouků pouhou změnou zatížení z jedné lyže na druhou je možno hovořit na všech výukových stupních. „O technice přestoupení je však možno mluvit teprve tehdy, když lyžař cílevědomě uplatní všestranné možnosti zahájení oblouku, které tato technika obsahuje. Technika přestoupení pro nás znamená virtuózní jízdu. Proto zařazujeme nácvik této techniky do nejvyššího výukového stupně.“

METODIKA

Pokud jde o metodiku Gamma upozorňuje, že švýcarští lyžařští cvičitelé jsou převážně pedagogickými laiky. Proto je účelné aplikovat pro ně současnou metodiku ve formě stručných zásad.

Z těchto důvodů bude také ve výukovém programu zpracována metodika pro nejdůležitější skupiny žáků: pro tři věkové stupně dětí, pro dospělé a pro mládež se závodní perspektivou.

PUTOVÁNÍ A BĚH NA LYŽÍCH

Naši noví cvičitelé jsou již po několik let školeni také v základech techniky a metodiky běhu na lyžích. Pokud měl cvičitel již před tímto školením osobní vztah k běhu na lyžích, může bez obtíží připravovat žáky na běžné putování na běžecích lyžích. Pokud však tento vztah neměl, nemůže být pro jeho cvičitelskou práci běžecí část školení dostačující. Pro výuku běhu školíme však také specialisty.

V oficiálních švýcarských lyžařských školách jsme zavedli, jako přiměřenou formu akrobatického baletu na lyžích, „umělecké lyžování“.

Zpracoval dr. JIŘÍ SOUKUP

Způsob výběru žáků TS ve Vimperku

Všechny školské systémy na celém světě věnují pozornost veškeré mládeži, ale mimořádnou pozornost věnují mládeži nadané. Jsou zřizovány školy, které o tyto nadané jednotlivce pečují a to ve všech oborech: hudebním, jazykovém, uměleckém a sportu.

V našem systému se začalo provádět několik forem výchovy sportovně talentované mládeže. Základním článkem a formou péče o talentovanou mládež a prvním stu-

pínkem v přípravě vrcholových sportovců jsou sportovní třídy (ST) základních devítiletých škol.

Jich hlavním úkolem je rozvíjení pohybových vlastností a pohybového nadání talentovaných jedinců. Svou koncepcí představují ST mezičlánek v systému výkonnostního a vrcholového sportu.

Vzhledem k tomu, že finanční náklady spojené s provozem lyžařské ST a náklady vynaložené na činnost jednoho žáka jsou poměrně vysoké, mají všichni zaintereso-

vaní při výběrovém řízení snahu o vybrání takových jedinců, kteří mají pro určitý sport předpoklady a schopnosti, mohou a umí vynaložené finanční prostředky využít ke svému sportovnímu růstu.

Proto i učitelé a trenéři na sportovních třídách ZDŠ Československo-sovětského přátelství ve Vimperku po několika letech vymýšleli, jak zlepšit a zdokonalit výběrové řízení, aby na nikoho nezapomněli a aby do ST přišli nejlepší z nejlepších. Chtějí seznámit se způsobem, jakým výběr provádějí, pracovníky ostatních sportovních tříd.

METODIKA PRÁCE

Naším záměrem, se kterým jsme vždy k výběru přistupovali a přistupujeme, je zabezpečit výběrem takové jednotlivce, kteří svým vystupováním, jednáním a pracovní činností odpovídají celkovému profilu občana socialistické společnosti.

Hlavními kritérii výběru vždy bylo a je komplexní posouzení všech předpokladů a vlastností, které mohou zabezpečit sportovní výkonnost.

Výběrové řízení je podmíněno splněním několika základních bodů:

- věkem 10—11 let
- zdravotním stavem — zdravotní skupina I.—II.
- výsledky získanými při sledování stavu fyzické zdatnosti
- prospěchovým průměrem do 2
- souhlasem rodičů.

Abychom mohli objektivně posoudit všechny děti okresu — jednoho populačního ročníku (žáky 4. a 5. třídy) vytvořili jsme řadu testů, které sledují stav fyzické zdatnosti jednotlivců. Opakovaným testováním ve 4. a 5. třídě na základě uvedených testů sledujeme **stav fyzické zdatnosti** v oblasti **obecné vytrvalosti** (běh na 300 m z vysokého startu), v **rychlosti** (běh na 50 m, bez bloků a trestu), **dynamičké síle dolních končetin** (ve skocích — skoku dalekém a trojskoku snožmo), **ve statické síle horních končetin** (u děvčat — výdrž ve shybu na doskočné hrazdě), u chlapců — počet úplně provedených shybů) a v **celkovém stupni obratnosti a vytrvalosti** (v člunkovém běhu).

Organizační zásady výběru

Na základě dohody s odborem školství ONV je prostřednictvím tohoto nejvyššího školského orgánu v okrese rozeslán v měsíci září na všechny úplné i málotřídní školy, které mají 4. a 5. třídy, dotazník s testy fyzické zdatnosti a příslušnými pokyny pro vyplnění. Učitelé tělesné výchovy otestují na základě pokynů všechny žáky — netestují se žáci, kteří navštěvují ZVLTV, nebo jsou od Tv osvobozeni, dále žáci, kteří uvedené třídy opakují — věkově starší. Třídní učitelé doplní do dotazníku poznatky o zdravotním stavu a prospěchu jednotlivých žáků. Takto vyplněný dotazník je v měsíci listopadu vrácen na odbor školství ONV a jeho prostřednictvím vedoucímu trenérovi a předsedovi rady ST, kteří provedou jejich vyhodnocení. Na základě výsledků v těchto testech se vybere podle předem stanoveného počtu bodů tolik jednotlivců, kteří odpovídají po stránce sportovní. U této vybrané skupiny se pak zjišťuje úroveň školní práce — prospěchový průměr, který nesmí být u zařazených žáků horší než 2 (předměty — český jazyk, ruský jazyk, matematika, vlastivěda).

Po výběru z hlediska sportovního a prospěchového vzniklá skupina je podrobena poslednímu speciálnímu výběru a to je speciální lékařská prohlídka (do ST mohou být zařazeni pouze jednotlivci I. a II. zdravotní skupiny).

Současně s touto odbornou činností probíhají na spádových školách besedy trenérů a třídních učitelů s rodiči

Tabulka č. 1

Počty žáků škol okresu Prachatice, kteří se účastnili testování

| Třída | 4 | | | | 5 | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1977 | 1978 | 1978 | 1979 | 1977 | 1978 | 1978 | 1979 |
| Školní rok | 1977 | 1978 | 1978 | 1979 | 1977 | 1978 | 1978 | 1979 |
| Pohlaví | ho | děv | ho | děv | ho | děv | ho | děv |
| Úplné ZDŠ | 253 | 236 | 221 | 234 | 318 | 312 | 227 | 180 |
| Málotříd. ZDŠ | 45 | 35 | 43 | 37 | 17 | 12 | 13 | 6 |
| Celkem | 298 | 271 | 264 | 271 | 335 | 324 | 240 | 186 |

zájemců. Tyto besedy jsou doplněny ukázkou materiálového vybavení žáků ST, filmovou a fotografickou dokumentací z činnosti žáků ST. Na těchto besedách mají rodiče možnost si pohovořit s jednotlivými trenéry a učiteli o všem, co je o činnosti ST zajímavá.

Po ukončení výběrového řízení jsou na jednotlivé školy poslány jmenné seznamy žáků, kteří vyhovují přijímacímu řízení a mohou být zařazeni do ST. Tyto seznamy jsou předány rodičům, kteří se vyjádří, zda se zařazením do ST souhlasí či nikoliv. Na základě vrácených, potvrzených přihlášek zpět na školu, je vytvořen seznam žáků nové ST.

Budoucí žáci ST spolu se svými rodiči jsou pozváni v měsíci květnu k návštěvě školy a na besedu s vedením školy, kde se rodičům vysvětlí režim práce v ST, směrnice pro zřizování ST a celý systém výchovné i pedagogické práce. Zároveň jsou rodičům předány první písemné informace o činnosti žáka v době hlavních prázdnin a potřebách vybavení pro činnost každého jednotlivce v ST.

Tento způsob výběru provádíme od roku 1977. Jakých výsledků a kolik lidí našim výběrovým řízením prošlo, ukazují přílohy č. 1 a 2 (uvedena jsou pouze čísla, udávající výběrová řízení v letech 1977—1979).

Hodnocení jednotlivých výkonů

Výkony získané v jednotlivých subtestech od respondentů se bodově ohodnotí. Na základě bodového výsledku každého reprezentanta se vytvoří pořadí nejlepších žáků z jednotlivých škol okresu. Nejlepší žáci z jednotlivých škol okresu jsou pak řazeni do konečného výběru pro ST. Tento postup se provádí ve 4. a 5. třídě. Žáci s nejvyšším bodovým ohodnocením za oba roky jsou pak vybíráni do přijímacího řízení a podrobují se všem výše uvedeným postupům přijímacího řízení.

VÝSLEDKY A DISKUSE

Výběrové řízení provádíme vždy na dvou skupinách — výběr A a výběr B.

Výběr A

Zde jsou zařazeni jednotlivci — hoši, kteří dosáhli na základě bodového ohodnocení testů fyzické zdatnosti **více než 210 bodů** a děvčata, která ve stejném testu dosáhla **více než 170 bodů**, a kteří splňují všechna ostatní výběrová kritéria.

Výběr B

Obsahuje jednotlivce — chlapce i děvčata, kteří splňují podmínky přijetí po stránce sportovní a zdravotní, ale jejich prospěchový průměr z hlavních předmětů je horší než 2, ale není horší než 2,3.

Abychom nám ředitelé škol společně s učiteli tělesné výchovy zabezpečili zdárné provedení testů a vyplnění dotazníku, aby dovedli alespoň v hrubých rysech informovat rodiče zájemců, připravili jsme metodický list, kde je uvedeno vše potřebné pro zájemce o vstup do ST, a to jak z řad dětí, tak i rodičů a školských pracovníků.

PRŮMĚRNÉ VÝKONY DOSAŽENÉ U SLEDOVANÝCH ŽÁKŮ

| Rok | 1977 — 1978 | | | | 1977 — 1978 | | | | 1978 — 1979 | | | | | | | |
|-------------|-------------|--------|-----------|--------|-------------|--------|-----------|--------|-------------|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------|--------|
| | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | |
| třída | úplně | | málotříd. | | úplně | | málotříd. | | úplně | | málotříd. | | úplně | | málotříd. | |
| druh školy | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě |
| pohlaví | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě | Ho | Dě |
| 300 m | 1:09,7 | 1:12,9 | 1:12,3 | 1:16,6 | 1:12,7 | 1:16 | 1:12,2 | 1:16,5 | 1:03,3 | 1:09 | 1:02,7 | 1:07,6 | 0:58 | 1:06,9 | 1:05 | 1:15,3 |
| 50 m | 9,4 | 10,0 | 9,3 | 10,2 | 9,2 | 9,6 | 9,2 | 9,8 | 9,3 | 9,5 | 9,0 | 9,8 | 8,4 | 8,2 | 9,5 | 10,5 |
| skok daleký | 256,4 | 224,5 | 292,7 | 250,4 | 284,5 | 250,7 | 282,6 | 248,8 | 300,2 | 259 | 329,3 | 276,3 | 339,3 | 293,8 | 351,7 | 290 |
| trojskok | 470,8 | 435,8 | 457,6 | 423 | 508,2 | 457,6 | 499,4 | 450,5 | 529,7 | 499,3 | 523 | 460,7 | 562,3 | 505 | 573,3 | 500 |
| shyb/výdrž | 2,5 | 14,9 | 3 | 11 | 3,1 | 11,6 | 2,9 | 11,8 | 4,2 | 18,3 | 6,3 | 25,6 | 5,7 | 21,6 | 3,3 | 41 |
| člun. běh | 2:26,9 | 2:30,4 | 2:22 | 2:29,4 | 2:21,6 | 2:27,6 | 2:22 | 2:28,0 | 2:13,2 | 2:19,0 | 2:19,0 | 2:19,8 | 1:59,2 | 2:09,0 | 2:06,1 | 2:19,6 |

Po jednom výběrovém řízení by bylo předčasné dělat závěry, zdali je či není tento způsob efektivní a zda vybíráme nejlepší jedince. Můžeme ale konstatovat, že na základě výběru dostáváme do tříd jedince s poměrně dobrým sportovním základem i některé žáky s dobrými technickými návyky lyžařského sportu. Je to také proto, že v blízkém okolí (Zdíkov, N. Hutě, Kvilda, Volary, Prachovice...) jsou dobré lyžařské oddíly, které svou poctivou mravenčí prací připraví jedince tak, že mnohdy stačí jen v započaté cestě pokračovat.

O problémech, které se v naší práci vyskytují, hovořit nebudeme. Jsou všude a musíme si je vyřešit sami. Domníváme se, že podstatné pro úspěšnou činnost ST je kvalitní kádrové obsazení trenéry, kteří věci rozumí a jsou pro práci s dětmi zapálení. Těch není nikdy dost.

Tento článek svým obsahem alespoň v základních rysech objasňuje výběr do ST, tak jak se provádí ve Vimperku. Perspektiva ST je v naší socialistické společnosti dána, zbývá jen intenzivně a efektivně tuto možnost využít. Lyžování je sport s bohatými emotivními aspekty — sport, který vychovává silné, zdravé mladé lidi.

Pro zkvalitnění práce ST je především nutné vyřešit otázku kvalitního výběru nových žáků a dále odbourat zájmy, které hazardují s talenty, státní péči a sledují lokální nebo jinak velice úzce ohraničený zájem. Pochopí-li všichni ti, kteří mohou přispět ke kvalitnímu výběru do ST, cíl a významné úkoly — máme možnost plně realizovat závěry PUV KSČ z července 1973 — vychovat zdravé, silné, vzdělané, harmonicky rozvinuté a samostatné mladé lidi pro naši socialistickou společnost.

JIRÍ PÁN

Vzestup výkonnosti žactva karlovarského okresu

V roce 1975 začaly v místech, kde dříve existovaly lyžařské základny, svou činnost tréninková střediska mládeže (TSM) v lyžování. Díky obětavé práci lyžařských funkcionářů a trenérů za přispění ústředních tělovýchovných orgánů se podařilo postupně vytvořit optimálnější podmínky pro trénink nežli tomu bylo v minulosti. Na rozdíl od základen je veškerá pozornost zaměřena na mládež, zkvalitnil se výběr talentů, narůstá objem i kvalita tréninku.

Zajímavé jsou některé konkrétní údaje o výsledcích v soutěžích a některých tréninkových ukazatelích mladých běžců TSM Karlovy Vary, kde je vedoucím trenérem Jan Novák.

Žákovské kategorie v okresu Karlovy Vary zaznamenávají již třetím rokem prudký výkonnostní vzestup, na kterém se podílejí nejen lyžařské oddíly, ale i tréninkové středisko mládeže. Začíná se projevovat dobrá spolupráce TSM s oddíly, s odborem školství ONV Karlovy Vary, s MUDr. Kunderatem a MUDr. Vastlem, jakož i s vedením lyžařského oddílu Slovanu Karlovy Vary, při kterém je TSM zřízeno.

Potvrzují to nejlepší výsledky dosažené v posledních třech sezónách. V roce 1976—77 to bylo sedmé a osmé místo na přeboru ČSSR starších žáků, v sezóně 1977—78 první místa v přeboru ČSSR mladších zákyň a ve štafetě mladších žáků na 3×2 km, druhé místo štafety mladších zákyň na 3×1 km, páté mladšího žáka, jakož i čtvrté místo mladšího žáka na přeboru ČSR. V roce 1978—79 mladší žák Milan Fotr se stal přeborníkem ČSR, starší zákyně

Pavína Hýsková zvítězila na Spartakiádním poháru talentů, Iveta Knížková a Jan Kubata na přeboru ČSSR mladšího žactva obsadili čtvrtá místa, starší žák Martin Petrásek byl pátý, štafeta žáků Fotr, Holý, Kubata byla druhá na 3×2 km a mladší žák Radek Holý čtvrtý na přeboru ČSR.

Pěkných sportovních výsledků na přeborech ČSR a ČSSR loni a letos bylo dosaženo na základě výrazného zkvalitnění celoročního tréninkového procesu. Důkazem toho jsou i celoroční tréninkové objemy nejlepších závodníků v kategorii staršího žactva v sezóně 1978—79. Tak např. Martin Petrásek ze Slovanu Karlovy Vary v roce 1978—79 absolvoval 2362 km a to měl ještě desetidenní výpadek pro nemoc. Pavína Hýsková z Jiskry Nejedek, která zvítězila ve spartakiádní soutěži v Bedřichově a byla devátá na přeboru ČSSR, si mohla zapsat do tréninkového deníku 2477 km.

Celkem vysokých tréninkových objemů u staršího žactva bylo dosaženo poměrně všestrannou přípravou (cyklistika, koloběžka, turistické pochody, pádlování, gymnastika, hry). Speciální tréninkové prostředky (letní) se zařazovaly málo, spíše pro zpestření přípravy. Kolečkové lyže 8—10 tréninků za rok, imitace přibližně 10 km, z čehož je asi polovina spíše napodobivou chůzí do kopce s holemi. Běh na lyžích je samozřejmě používán co nejvíce. Jak v sezóně 1977—78, tak 1978—79 jezdili nejlepší závodníci pravidelně na sněh od začátku prosince do začátku dubna. Velká pozornost je věnována sjíždění (šestina tréninkových hodin na lyžích) a technice běhu. Technice se věnovali v TSM Karlovy Vary průběžně celou zimu, ale zvlášť jí neevidovali.

Největším nedostatkem bylo málo hodin na regeneraci sil (sauna, plavání, masáže...) a používání v podstatě dvou tréninkových prostředků v závodním období (lyže a posilování).

JAK JE TO S DOROSTEM?

Dorostenecké kategorie zůstávají nadále v rámci ČSR v slabším průměru. Zatím nevytváříme jak v létě, tak



Pavína Hýsková na trati 3 km vítězného běhu Spartakiádního poháru talentů

v zimě pro středoškoláky a učně takové tréninkové podmínky, aby mohli úspěšně reprezentovat kraj na celostátní úrovni. Jsme jedním ze dvou krajů ČSR, který má dobré přírodní podmínky, ale nemá ani sportovní gymnázium, ani vrcholové středisko mládeže. Výborných výsledků dosáhli někteří odchovanci oddílů našeho okresu, kteří ještě v srpnu absolvovali náročná soustředění s TSM Karlovy Vary a v září přešli na sportovní gymnázium do Vimperka a Jilemnice (L. Kraus, M. Petrásek a J. Frey).

Uvedený přehled naznačuje, že kvalitnější soustavná práce s mládeží přináší své pozitivní výsledky.

JAN NOVÁK
trenér TSM Karlovy Vary



Starší žák TSM Karlovy Vary Martin Petrásek obsadil páté místo na přeboru ČSSR

Vitamíny a vysoká fyzická zátěž

V posledních několika letech dochází k výraznému zvyšování objemu i kvality tréninku. V této souvislosti se setkáváme se snahami používat některé látky, které by vedly ke zvýšení výkonnosti, eventuálně k urychlení restituace sil po intenzivní zátěži. V našem pojednání se budeme zabývat hlavně vitamíny.

Vitamíny jsou látky nezbytně nutné v metabolismu nejrůznějších látek. Většinu vitamínů je třeba organismu dodat v potravě, některé jsou vytvářeny mikroorganismy zažívacího traktu. Vitamíny působí jako katalyzátory mnoha biochemických reakcí a je na nich přímo závislá tvorba látek uvolňujících energii. U některých vitamínů jejich spotřeba výrazně kolísá s velikostí metabolismu, to znamená, že je nutno pečovat o jejich dostatečný přívod i u intenzivně trénujících sportovců. Na druhé straně je však nutno mít na paměti, že v žádném případě nejde o látky, které by při nadměrném přísunu do organismu zvyšovaly výkonnost. Jejich nedostatek se však může projevit sníženou výkonností nebo prodlouženou obnovou sil po tréninku nebo po závodě. Skutečně zvýšená spotřeba při intenzivní svalové práci byla prokázána zatím jen u několika málo vitamínů. Stručně se zmíníme o některých nejdůležitějších vitamínech.

VITAMÍN A

Jde o vitamín rozpustný v tucích, v potravě je obsažen hlavně v tucích mořských ryb, játrech a ledvinách zvířat, v mléce, másle, mrkvi, špenátu a v hlávkovém salátu. Náš farmaceutický průmysl vyrábí preparáty vitamín A, resp. vitamín AD s obsahem 30 000 resp. 50 000 m. j. Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje jednak šeroslepost — proto je jeho dostatečný přívod nutno sledovat u lyžařů-sjezdařů, a dále jeho nedostatek způsobuje změny na sliznicích hlavně dýchacích cest, kdy organismus se stává náchylnější k infekcím. Proto o jeho dostatečný přívod je nutno pečovat při trénincích ve velké zimě, nebo při náhlém přechodu z mírnějšího podnebí do zimy — tréninky na prvním sněhu, na ledovcích atd. Na druhé straně je nutno mít na zřeteli, že vitamín A patří k těm málo vitamínům, které je možno předávkovat. Z tohoto důvodu se nemá za normálních okolností překračovat dávka 30 000 m. j. [1 tobolek denně].

VITAMÍNY SKUPINY B

VITAMÍN B1

Tento vitamín je v přírodní formě obsažen hlavně v kvasnicích. Jeho spotřeba v organismu stoupá s tělesnou vahou, příjmem potravy, ale hlavně při vysokém energetickém výdeji a vysoké tělesné aktivitě. Vitamín B1 zasahuje hlavně do metabolismu glycidů. Nedostatek vitamínu B1 způsobuje nechutenství, sníženou tělesnou výkonnost, zvýšenou citlivost svalstva DK na bolest a nepřímo narušuje činnost mozku a periferních nervů. Denní dávku vypočteme tak, že podáme 0,50 mg na 1000 kcal — tedy při příjmu lyžaře-běžce kolem 5000 kcal denně je spotřeba vitamínu B1 kolem 2,5 až 3 mg. V každém případě mu-

síme při vysoké svalové činnosti dbát raději o nadbytečný přívod tohoto vitamínu.

VITAMÍN B2

V přírodní formě je obsažen hlavně v játrech, ledvinách a srdečním svalu zvířat, v kvasnicích a ve vejcích. Jeho nedostatek v organismu je poměrně vzácný. Denní spotřeba je kolem 2 mg, v době intenzivního růstu je zhruba dvojnásobná. Podle posledních prací se nezdá, že by jeho spotřeba vzrůstala s intenzivní tělesnou prací.

VITAMÍN B6

V přírodní formě se vyskytuje hlavně v kvasnicích, vaječném žloutku, rybím mase, mléce, sýrech, čerstvé zelenině a v obilných klíčcích. Byl prokázán jeho vztah k vysoké pracovní aktivitě. Jeho nedostatek vede k poruchám elektroreakcí svalů.

VITAMÍN B12

Uplatňuje se v metabolismu bílkovin, tuků i cukrů. Jeho vyšší spotřeba při vysoce intenzivní práci nebyla dosud prokázána. Přesto je jeho používání mezi sportovci velice rozšířené a je spojeno s příznivým subjektivním efektem. V poslední době se však objevují zprávy o tom, že při dlouhodobém podávání vysokých dávek může mít i kancerogenní (rakovinotvorný) efekt.

KYSELINA PANTHOTENOVÁ

Její význam pro člověka není dosud přesně znám. Bylo však bezpečně prokázáno, že její spotřeba s vysokou fyzickou prací stoupá až pětkrát. Vzhledem k tomu, že naše strava je poměrně chudá na tuto látku, je třeba dbát o dostatečný přívod umělou cestou.

K preventivnímu používání při nadměrné fyzické zátěži se hodí z čs. farmaceutických preparátů hlavně komplexy vitamínů B: B komplex (dražé) B1 2 mg, B2 2 mg, B6 1 mg, kys. panthotenová 3 mg], B komplex forte: B1 15 mg, B2 15 mg, B6 10 mg, kys. panthotenová 25 mg], Lipovitan dražé (B1 2 mg, B2 2 mg, B6 1 mg, 1,5 mg, kys. panthotenová 3 mg, B12 0,003 mg).

VITAMÍN C

Patří mezi nejdůležitější vitamíny. V přírodní formě se vyskytuje hlavně v čerstvém ovoci a zelenině (nejvíce černý rybíz, citróny, kyselý zelí), dále ve zvířecích orgánech — hlavně v mozku, slezině, ledvinách a plicích. Jde o vitamín velice nestabilní. Teplem (varem) a světlem se poměrně rychle znehodnocuje. Při jeho užívání je nutno brát v úvahu výrobní datum — skladováním se obsah vitamínu snižuje, za 1–2 měsíce na polovinu původního obsahu. Denní spotřeba

vitamínu C v organismu je 70–100 mg. Jeho spotřeba výrazně stoupá při infekčních onemocněních, při všech druzích stresu a při tělesné práci. Proto při intenzivním tréninku je zvýšený přívod vitamínu C zdůvodnitelný. Není však třeba překračovat denní dávku 300 mg. Při určitém zhodnocení C vitamínu a vzhledem k tomu, že není popisována hypervitaminóza C, je možno podat dávky ještě o něco vyšší. Dále je nutno mít na paměti, že přírodní forma je asi třikrát účinnější než forma umělá. Organismus si na vysoké dávky C vitamínu poměrně rychle přivyká, proto začneme-li podávat závodníkovi tyto vysoké dávky, musíme v nich pokračovat celou sezónu.

VITAMÍN E

Jde o vitamín rozpustný v tucích. V přírodní formě se vyskytuje v zelenině, mléce, másle, játrech a v srdci. Existují některé práce, které dokazují, že vitamín E v přírodní formě působí jako „spořič kyslíku“. Při vyšších dávkách je tatáž práce konána s menším kyslíkovým dluhem. Některé práce dokazují oddálení únavy po podávání vit. E. Vitamín E se dále účastně ukládá glykogenu ve sva-lech. V zotavovací fázi se při podávání E vit. urychluje odbourávání kyseliny mléčné. Denní spotřeba vitamínu E je 15–20 mg a při fyzické práci jeho spotřeba stoupá 2–3×. Spofa vyrábí preparáty Erevit kapky s obsahem 50 mg vit. E v 1 ml (25 kapek) a Vitamín E forte s obsahem 100 mg v 1 tobolek.

Ostatní vitamíny (K, D...) jsou v dostatečném množství obsaženy v normální potravě a u zdravých jedinců nedochází k jejich nedostatku.

PRAKTICKÉ POUŽÍVÁNÍ VITAMÍNOVÝCH PREPARÁTŮ

Pro běžnou sportovní praxi stačí používat náš přípravek Spofavit v dávkách pětkrát 1 tbl. denně s tím, že kyseliny panthotenové přivádíme v době intenzivního tréninku málo. Dobré zkušenosti máme s kombinací Lipovitan dražé 3 × 1 až 3 × 2 + Celaskon effervesceus 1–2 šumivé tablety denně + vitamín A 1 tobolek denně při nebezpečí infekce dýchacích cest a při trénincích ve velké zimě. Někdy v období velkého tréninkového či závodního zatížení přidáváme 1 × vit. E forte denně [jinak 5 mg. vit. E je obsaženo i v 1 dražé Lipovitanu].

Zahraniční vitamínové preparáty jako Beneroc, Prevalon, Supradyn atd. obsahují vyšší — až nadměrné — dávky vitamínů v jedné dávce, takže stačí užívat 1 × denně, dále obsahují různé složení minerálů. Podstatné výhody proti naší kombinaci však nemají.

Zpracoval MUDr. PETR KREJČÍ

Žebříčky, žebříčky...1979

Josef Samek (ASVS Dukla Liberec) je v čele výkonostního žebříčku čs. skokanů za sezónu 1978—79 před svými oddílovými druhy Františkem Novákem a Leošem Skodou. Byly hodnoceny čtyři nejlepší výsledky z devíti celostátních klasifikačních závodů. Také v pořadí žebřů jsou na vedoucích místech lyžaři liberecké Dukly: Jirí Beran, František Šimon a Milan Jarý. Započítávaly se nejlepší výsledky z deseti CKZ. V závorkách je uváděno časové zpoždění. Casové přírůstky vyrovnávaly rozdílnou úroveň celostátních klasifikačních závodů vzhledem ke kvalitě zúčastněných lyžařů. Třicítka a padesátka byly přečteny na 15 km.

Žebříček čs. běžkyň vede Květa Jeriová před Dagmar Palečkovou (obě SVS Jablonec n. Nisou) a Blankou Paulů (Slavia VŠ Praha). Také ženy absolvovaly deset CKZ, časové zpoždění uvedené v žebříčku vyjadřuje průměrné časové zpoždění na vítězku ze tří nejlepších výsledků každé běžkyně, přepočtené na trať 5 km se zahrnutou časovou přírůstkou.

V čele juniorského běžeckého pořadí jsou dorostenci Milan Blaško (SVŠ ČH Štrbské Pleso) a Zuzana Matoušová (Slavia VŠ Praha), v kategorii staršího dorostu byli nejuspěšnější rovněž Milan Blaško a Zuzana Blašková (SVŠ ČH Štrbské Pleso), která má s Milanem pouze stejné jméno, ale jinak není s ním zpřízněna. V mladším dorostu jsou to Pavel Benc a Marcela Jebavá (oba Ski Jilemnice).

SKOKANI

Muži: 1. Samek 957,9, 2. F. Novák 947,5, 3. Felix 946,4, 4. Škoda (všichni Dukla Liberec) 944,9, 5. Tanczos 922,8, 6. Brzuchanski (oba Dukla Banská Bystrica) 919,1, 7. Jirí Balcar (Dukla Liberec) 912,2, 8. Janouch (ČH Štrbské Pleso) 905,9, 9. Hýsek 905,2, 10. E. Babiš 899,8, 11. Rusko (všichni Dukla Banská Bystrica) 899,6, 12. F. Novotný (Dukla Liberec) 899,0, 13. Jar. Balcar (Elitex Jablonec) 872,4, 14. Bobek (Dukla Banská Bystrica) 862,2, 15. Sedlák 858,2, 16. B. Novák (oba Dukla Liberec) 854,4, 17. Kontůr (Dukla Banská Bystrica) 839,9, 18. Jirásko (Dukla Liberec) 833,3, 19. V. Babiš (Dukla B. Bystrica) 815,0, 20. Haas (Dukla Liberec) 812,6, 21. Kmeť (Dukla Banská Bystrica) 800,7, 22. Parma (MEZ Frenštát p. Radh.) 793,4, 23. Vacek 788,2, 24. Spáčil (oba Dukla Liberec) 778,5, 25. Jelenský (Dukla Banská Bystrica) 778,3 b.

BĚŽCI

Muži: 1. Beran 220,00 b. (časové zpoždění 0,0 sek.), 2. Šimon 218,30 (11,3), 3. Jarý 212,76 (48,3), 4. Böhm 211,48 (56,8), 5. Henych (všichni Dukla Liberec) 209,04 (1:13,1 min.), 6. Kohút (ČH Štrbské Pleso) 208,10 (1:19,3), 7. Švub (Dukla Liberec) 207,66 (1:22,3), 8. Molec (Dukla Banská Bystrica) 205,82 (1:34,5), 9. Žahourek (Chemie Praha) 205,57 (1:36,2), 10. Buchar (RH Jablonec n. N.) 205,33 (1:37,8), 11. Grnáč (Dukla Banská Bystrica) 205,16 (1:38,9), 12. Bečvář (Dukla Liberec) 204,64 (1:42,4), 13. Nývlt (RH Jablonec n. N.) 204,26 (1:44,9), 14. Záchveja (Dukla Banská Bystrica) 203,48 (1:50,1), 15. Chládek (Dukla Liberec) 202,06 (1:59,6), 16. junior Suchánek (ČH Štrbské Pleso) 200,74 (2:08,4), 17. Votoček (Dukla Liberec) 200,50 (2:10,0), 18. Razým

(VŠ Praha) 199,81 (2:14,6), 19. junior P. Gombala (ČH Štrbské Pleso) 198,49 (2:23,4), 20. Langmajer 197,18 (2:32,1), 21. Mach (oba RH Jablonec n. N.) 195,66 (2:42,3), 22. junior R. Gombala 195,07 (2:46,2), 23. junior Blaško (oba ČH Štrbské Pleso) 184,28 (2:51,5), 24. junior Georgiev (Dukla Liberec) 193,74 (2:55,1), 25. Just (RH Jablonec n. N.) 193,04 (2:59,7), 26. junior Nýč (Autoškoda Vrchlabí) 191,42 (3:10,5), 27. junior Weiss (Elitex Jablonec n. N.) 191,40 (3:10,7), 28. Mlynář (ČH Štrbské Pleso) 191,00 (3:13,3), 29. Siarník (VŠST Liberec) 189,91 (3:20,6), 30. junior Švanda (Dukla Liberec) 189,40 (3:24,0).

Juniři: 1. dorostenec Blaško 220,00 (0,0 sek.), 2. Suchánek 219,06 (6,3), 3. P. Gombala 217,92 (13,9), 4. Georgiev 216,52 (23,2), 5. R. Gombala 215,28 (31,5), 6. Weiss 214,94 (33,7), 7. Nýč 212,70 (48,7), 8. Král (Autoškoda Vrchlabí) 209,70 (1:08,7 min.), 9. Balatka (VŠ Praha) 208,60 (1:16,0), 10. Suja (ŽB Rudňany) 205,02 (1:39,9).

Starší dorostenci: 1. Blaško 216,77, 2. Duda 216,63, 3. Pospíchal (oba Elitex Jablonec n. N.) 216,62, 4. Lisičan 216,50, 5. Bartoš (oba Autoškoda Vrchlabí) 215,40, 6. Kičín (ČH Štrbské Pleso) 214,21, 7. Baranyk (Sokol Nové Město na Moravě) 214,11, 8. Gallo (ČH Štrbské Pleso) 213,99, 9. Farský (Ski Jilemnice) 213,22, 10. J. Gombala (ČH Štrbské Pleso) 208,78.

Mladší dorostenci: 1. Benc 220,00, 2. Janoušek (oba Elitex Jablonec n. N.) 219,70, 3. Daňša 219,59, 4. Baranyk 217,33, 5. Půža (všichni Sokol Nové Město na Moravě) 215,04, 6. Paulus (Ski Jilemnice) 214,98, 7. Fusko (Dukla Banská Bystrica) 210,80, 8. Plavucha (Spartak ZTS Hřiňová) 210,50, 9. Beneš (Ski Jilemnice) 210,21, 10. Blažek (Elitex Jablonec n. N.) 210,01.

BĚŽKYNĚ

Ženy: 1. Jeriová 220,00 (0,0 sek.), 2. Palečková (obě RH Jablonec n. N.) 216,73 (10,9), 3. Paulů (VŠ Praha) 216,49 (11,7), 4. Pasiárová (ČH Štrbské Pleso) 215,26 (15,8), 5. Svobodová 213,64 (21,2), 6. Gaudelová 210,04 (33,2), 7. juniorka Strnádková (všechny RH Jablonec n. N.) 210,01 (33,3), 8. Leskovjanská (ČH Štrbské Pleso) 209,83 (33,9), 9. Sujová (Baník ŽB Rudňany) 207,82 (40,6), 10. juniorka Matoušová (VŠ Praha) 206,65 (44,5), 11. Janovská 206,05 (46,5), 12. Hanischová (obě RH Jablonec n. N.) 205,60 (48,0), 13. dorostenka Jebavá (Ski Jilemnice) 202,39 (58,7), 14. Záková (RH Jablonec n. N.) 201,07 (1:03,1 min.), 15. dorostenka Blašková (ČH Štrbské Pleso) 199,84 (1:07,2), 16. dorostenka Ehrenbergerová (Sokol Nové Město na Moravě) 197,23



Úspěšný reprezentant Josef Samek (ASVS Dukla Liberec) je v čele žebříčku čs. skokanů

(1:15,9), 17. juniorka Bartošová (VŠ Praha) 195,28 (1:22,4), 18. dorostenka Bičíková (Sokol Horní Branná) 194,32 (1:25,6), 19. dorostenka Krajčířová (Tesla Liptovský Hrádok) 193,06 (1:29,8), 20. juniorka Paráková (ČH Štrbské Pleso) 192,04 (1:33,2), 21. Drahokoupilová (VŠ Praha) 191,29 (1:35,7), 22. juniorka Daňšová (Sokol Nové Město na Moravě) 190,36 (1:38,8), 23. juniorka Kalodová (Sokol Horní Branná) 190,36 (1:38,8), 24. dorostenka Tremková 188,95 (1:43,5), 25. juniorka Hudáčová (obě ČH Štrbské Pleso) 188,50 (1:45,0).

Juniorky: 1. Matoušová 220,00 (0,0 sek.), 2. Strnádková 219,58 (1,4), 3. dorostenka Jebavá 215,29 (15,7), 4. Hanischová 215,17 (16,1), 5. Bartošová 213,64 (21,2), 6. Záková 212,98 (23,4), 7. dorostenka Ehrenbergerová 210,76 (30,8), 8. Paráková (ČH Štrbské Pleso) 210,13 (32,9), 9. Daňšová 209,74 (34,2), 10. dorostenka Bičíková 209,26 (35,8).

Starší dorostenky 1. Blašková 220,00, 2. Krajčířová 217,61, 3. Bičíková 214,44, 4. Pospíchalová (Elitex Jablonec n. N.) 209,28, 5. Ftoreková (Tesla Liptovský Hrádok) 208,31, 6. Švecová (Seba Tanvald) 206,98, 7. Hrubá (Ski Jilemnice) 205,52, 8. Ehrenbergerová 205,01, 9. Mrovčáková (Tesla Liptovský Hrádok) 204,38, 10. Hořejší (Jiskra Harrachov) 203,68.

Mladší dorostenky: 1. Jebavá 220,00, 2. Olšiačková 217,39, 3. Kepeňová (obě Tesla Liptovský Hrádok) 216,76, 4. Holfeuerová 211,58, 5. Chlubnová (obě Sokol Nové Město na Moravě) 208,03, 6. Maršíková 205,34, 7. Tomášková (obě Elitex Jablonec n. N.) 204,19, 8. Havrančíková (Tesla Liptovský Hrádok) 202,72, 9. Sasková (Ski Jilemnice) 198,68, 10. Müllerová (Spartak Rokytnice n. J.) 196,03.

-tr-

Další úspěšná sezóna VLŠ na Severáku

Přes značné potíže, které pro činnost osvědčené veřejné lyžařské školy TJ Bižuterie Jablonec n. N. zamenaly energetické potíže na začátku sezóny a z toho vyplývající přesuny pobytu školní mládeže na horách, lze i letošní sezónu této školy označit za velmi úspěšnou. Celkem 300 frekventantů, kteří absolvovali celý výukový cyklus — to je dobrá bilance. Přitom je třeba vidět, že výuka v této VLŠ probíhá s velkou intenzitou, za velmi dobrých podmínek (vlastní ubytovací možnosti a vleky) a s velmi kvalitními cvičiteli a organizátory výcviku.

Především probíhala v této škole po celou sezónu výuka frekventantů kteří na Severák přijeli prostřednictvím CKM v Liberci. Od začátku ledna do konce března se zde uskutečnil výcvik ve dvanácti týdenních turnusech, jejichž účastníci byli ubytováni na chatě TJ Bižuterie na Severáku, kde měli zajištěno také stravování. Základní výcvik probíhal v první části sezóny na cvičné louce u vleku na Loučkách. V druhé polovině února však byly už uvedeny do provozu dva nové vleky Tatrapoma F 10 na severním cvičném svahu Severáku. Tyto cvičné louky jsou ideální pro výcvik začátečnicků a mírně pokročilých, a samozřejmě i pro výcvik dětí. Pro pokročilejší družstva měla VLŠ k dispozici vlek VL 500 s náročnějším jižním svahem Severáku. Kromě toho měli cvičitelé pokročilejších družstev možnost zajíždět se svými žáky do asi 10 kilometrů vzdáleného zimního střediska Špičák, jehož provoz zajišťuje rovněž TJ Bižuterie Jablonec. Zde se konal výcvik na turistické sjezdovce s využitím kotvového vleku VL 1000.

K úspěšnému výcviku přispívá vydatně i výborná údržba tratí, pro kterou má VLŠ k dispozici dva pásové stroje značky Kässbohrer, které jsou intenzivně využívány k účelu, jemuž mají sloužit.

Kromě této každodenní výuky probíhala na Severáku také víkendová výuka pro děti ve věku 4—7 let formou základního výcviku s rodiči. Výcvik byl uskutečněn ve spolupráci s oddílem ZRTV tělovýchovné jednoty Bižuterie, což umožnilo získat pro tento výcvik už fyzicky dobře připravené frekventanty z řad rodičů i dě-

tí, kteří absolvovali celkem 6 výukových dnů. Zatímco s týdenními turnusy dospělých pracují dva stálí profesionální cvičitelé TJ, podílelo se na této části činnosti VLŠ 15 dobrovolných lyžařských cvičitelů TJ. Podle potřeby byl tento základní cvičitelský kádr VLŠ posilován dalšími cvičiteli jednoty.

Pro kurzy dospělých byly pořádány besedy o Jizerských horách a chráněné krajinné oblasti, o pohybu na horách, o chráněné květeně, o práci a úloze Horské služby — vše v doprovodu diapositivů. Probíhaly také instruktáže o lyžařské výbroji, správném šeržení bezpečnostního vázání a o mazání lyží.

Už tradiční zkouškou získaných dovedností je pro frekventanty VLŠ na

Severáku soutěž o získání odznaku Lyžař ČSR. V letošní sezóně získalo 144 žáků stříbrný odznak a 136 zlatý odznak.

Dobrou a zaslouženou propagační práci VLŠ byly také záběry televizních reportérů, které se na obrazovce objevily dvakrát. V březnu se ve středisku TJ Bižuterie uskutečnilo i lyžařské setkání českých novinářů, kteří měli při této příležitosti možnost sledovat úspěšnou práci VLŠ a pohovořit si s jejími žáky.

Při hodnocení práce této školy, která z téměř 80 VLŠ v ČSR patří k nejúspěšnějším, nutno vyzdvihnout obětavost a nadšení jednak vedení školy v čele se soudruhy J. Smutným a P. Linkou, ale zároveň i vedení lyžařského oddílu TJ Bižuterie a širokého kádru pracovníků a aktivistů TJ, kteří se na vytváření příznivých podmínek pro práci této VLŠ podílejí. A zde nutno zdůraznit, že zejména pracovníci zajišťující provoz vleků a strojů pro úpravu tratí se pod vedením s. Z. Vokatého na této úspěšné činnosti podílejí vynikajícím způsobem.

Ing. PAVEL BORSKÝ



Jízda na jedné lyži — znamenitý prvek k získání nejen citu pro rovnováhu, ale i náležitě sebedůvěry. Záběr z výuky dětí ve VLŠ Klatovy

CENA JARNÍCH KRKONOŠ

Prodloužení závodní sezóny je jedním z řady faktorů zvyšujících úroveň běhu na lyžích i jednotlivých běžců. Závěr března a první polovina dubna, to je čas závodů za polárním kruhem. Do Murmanska, Tornia, Kususama, Kiruny, Apatitů, Yles a dalších míst se nastěhují nejen běžci Skandinávie a SSSR, ale i družstva ze střední Evropy. Z ČSSR byla tato možnost dána v letošní zimě dvěma běžcům — Beranovi a Šimonovi. Aby ztráta ostatních našich nejlepších závodníků nebyla tak veliká, vyhlásili trenéři ASVS Dukla Liberec a ZO SSM tohoto střediska turné o Cenu jarních Krkonoš.

Do tohoto turné bylo zařazeno šest závodů. Dva mezinárodní v PLR v Jakuszycích, Memoriál J. Matery na Mísečkách, organizovaný Slovanem Špindlerův Mlýn a tři závody připravené trenéry ASVS Dukla Liberec.

Výsledky závodů — 5. dubna 20 km Šp. bouda: 1. Chládek 58:09 min., 2. Bečvář 58:44, 3. Jarý 1:00,50 hod. (—1°C, nový sníh).

6. dubna závod do vrchu (2× Šp. bouda — M. Šišák): 1. Bečvář 5:12 min., 2. Chládek 5:24, 3. Švub 5:32 (+2°C).

9. dubna 15 km Jakuszyce: 1. Švub 48:11,33 min., 2. Bečvář 48:30,57, 3. Chládek 49:11,00 (—3°C, nový prашan).

10. dubna 40 km Jakuszyce: 1.—6. místo Bečvář, Chládek, Jarý, Švanda,

Georgiev, Knap 2:29:25,29 hod. (na startu —2°C, v cíli +10°C).

14. dubna 20 km Mísečky — Memoriál J. Matery: 1. Jarý 58:04,8 min., 2. Bečvář 58:28,0, 3. Švub 59:26,0 (+5°C, starý moký sníh).

18. dubna 12 km Liščí hora: 1. Bečvář 41:09 min., 2. Chládek 41:58, 3. P. Gombala 42:07 (—8°C, nový prашan).

Konečné hodnocení: 1. Bečvář 32,6 b., 2. Chládek 24,6 b., 3. Jarý 17,6 b., 4. Švub 17,0 b., 5. Georgiev 12,6 b., 6. Švanda 11,6 b., 7. Knap 4,6 b., 8. P. Gombala 4,0 b., 9.—10. Grnáč, Hák oba 3 body.

Letošní zima šetřila sněhem v listopadu a prosinci. V závěru si to vynahrádila a běžci této nadílky využili.

J. HONCŮ

Novelizované zásady soutěže o titul Vzorný

Novelizované zásady socialistického soutěžení v ČSTV o čestný titul Vzorný, které budou platné od 1. ledna 1980, zdůrazňují konkrétní podíl výborů sportovních svazů. V souladu s tímto požadavkem zpracovala politickovychovná komise VSL ČÚV ČSTV návrh kvalitativních ukazatelů především pro socialistické soutěžení o titul Vzorný oddíl lyžování.

V návrhu, který projednávalo březnové zasedání předsednictva VSL ČÚV ČSTV, byly respektovány obecné zásady socialistického soutěžení a stanoveny kvalitativní ukazatele v lyžování socialistické soutěže o čestný titul Vzorný.

Obecné zásady jsou rozděleny do dvou částí:

1. Základní kritéria, která musí plnit všechny soutěžící kolektivy. Jsou to úkoly socialistické výchovy a komplexu politickovychovné práce, aktivita jako složky NF při celospolečenských úkolech, propagační a agitační úkoly NF při celospolečenských úkolech, propagační a agitační práce, masový rozvoj tělovýchovy, údržba a výstavba tělovýchovných zařízení, péče o svěřený sportovní inventář, zlepšování životního prostředí a další.

2. Výběrová kritéria, která stanovují okresní (městské, obvodní) výbory ČSTV. Jsou to úkoly branné, propagační, dárcovství krve, popularizace a využívání areálů zdraví apod.

Kvalitativní ukazatelé v lyžování pro socialistickou soutěž o čestný titul Vzorný:

— Pravidelně organizovat náborové a veřejné lyžařské závody především pro mládež s maximálním využitím dobrých místních sněhových podmínek.

— Zajistit úspěšné plnění podmínek Lyžař ČSR a ve spartakiádním roce plnění podmínek Spartakiádní vložky.

— I v letním období se zaměřit na pořádání různých sportovních soutěží pro veřejnost.

— Náborovými soutěžemi a závody získávat další členy, především mládež do lyžařských oddílů.

— Při všech lyžařských závodech a soutěžích dbát na bezpečnost závodníků i veřejnosti a zajistit kvalitní zdravotní zabezpečení.

— Rozvíjet činnost veřejných lyžařských škol. Při výuce lyžování úzce spolupracovat se školami, ROH, SSM a dalšími organizacemi NF a instruktorsky jim pomáhat zajišťovat lyžařské kursy a zimní tábory.

— Dbát na účinný, kvalitní a celoroční tréninkový proces lyžařských kolektivů a družstev, ale i trenérů a cvičitelů.

— Zajistit vyškolení konkrétního počtu nových cvičitelů a trenérů lyžování IV. třídy, případně vyšších tříd.

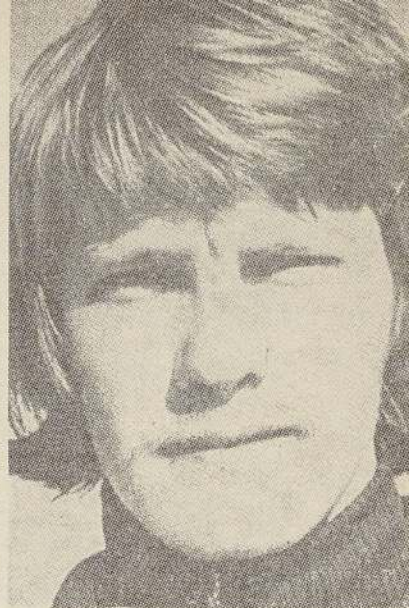
— Provést nábor rozhodčích a zajistit konkrétní úkol v počtu nově vyškolených rozhodčích lyžování III. třídy, příp. vyšších tříd.

— V oblasti výkonnostního a vrcholového lyžování se zaměřit na plnění limitů výkonnostních tříd mládeže a dospělých včetně norem odznamenání BPPOV a PPOV (zejména získání stříbrných a zlatých OZ). Úzce spolupracovat s TSM, sportovními třídami, SVS a SVS-M, výrazně talenty doporučovat do jejich péče.

— Při údržbě a modernizaci zlepšovat kvalitu lyžařských zařízení a především dbát na jejich bezpečnost. V lyžařské sezóně pravidelně pečovat o úpravu sjezdovek, slalomových a běžeckých tratí a ve spolupráci s NV případně HS zajistit úpravu a bezpečnost i turistických sjezdovek a svahů pro veřejnost.

— Aktivně se podílet na práci v okresních (městských, obvodních) případně krajských svazech lyžování ČSTV a jejich komisích.

Cílem socialistické soutěže o titul Vzorný a stanovení kvalitativních ukazatelů je zaměřit se na rozhodující úkoly rozvoje lyžování a vytvořit podmínky pro úspěšnou činnost těchto oddílů TJ zapojených v soutěži o udělení čestného titulu Vzorný oddíl.



PRVNÍ KROK

Stalo se to v právě uplynulém ročníku Evropského poháru ve francouzském Chamonix. Poprvé v historii sjezdového lyžování vyhrál sovětský závodník. Po skvělých výkonech Mahejeva ve sjezdu dokázal Alexandr Žirov zvítězit ve slalomu.

Dvacetiletý voják, student tělovýchovné fakulty v Moskvě si v osmi letech připnul poprvé lyže a brzy se o něm vědělo, že se na tréninku objevuje první a odchází poslední. Zdrženlivý, skromný hoch, který dobře rozváží každé slovo.

„První starty v zahraničí mi daly mnoho. Začal jsem měnit techniku ze dne na den. Je od koho se učit. Především od Rakušana Heideggera, Itala Grose a především od Stenmarka. Být jako on, k tomu mi ještě hodně chybí, ale mám jasný cíl. Co nejvíce se mu přiblížit.“

To řekl Saša před sezónou a v jejím průběhu dokázal nejen že se má od koho učit, ale že se také něco naučil. Začínal v šesté desítce závodníků Evropského poháru a jak přibývaly FIS body, opouštěl vymleté a rozbité tratě a dostával se na ještě čerstvý sníh. Postupně se propracoval až do desítky nejlepších a v polovině ledna už byl losován jako pátý.

Největší pochvalu slyšel na mistrovství světa v Garmisch-Partenkirchen. Obří slalom tam jel jako jeden z pěti předjedlců, ve slalomu už nastoupil jako závodník. Na zledovatělé trati riskoval až přespřílil a spadl. Ale Jean-Claude Killy si ho všiml: „Dobrý chlapec, technika je dobrá tak z osmdesátí procent, ale možná, že z něho jednou bude slalomář jako je Stenmark.“ To nebyla útěcha, to nebyla zdvořilost, to byl Killyho názor.

Dá se říci, že už loňské starty sovětských sjezdařů v kontinentálním a Světovém poháru byly zahájením přípravy na olympijské hry. Žirov podle mínění sovětských trenérů patří k přemýšlivým, racionálním a chladnokrevným závodníkům. Patří mezi ty, kterým sovětské lyžování přisuzuje největší ambice na umístění v první desítce. A tak je možné, že v Lake Placidu připraví sovětské lyžování alpským zemím další překvapení.

-rek-

Přebory ČSSR žactva

Spartak ZTS Hřiňová byl úspěšným pořadatelem přeborů ČSSR žactva v běhu na lyžích. Závody pečlivě připravil a jeho mladá lyžařka Mária Kučerová po devátém místě prvního dne na 3 km se stala přebornicí ČSSR na 2 km starších žákyň. V prvním závodě získala přebornický titul Zuzana Valešová ze Sokola Nová Paka.

Mladší žáci — 3 km: 1. Buchta (Sokol Nové Město na Moravě) 10:41,19, 2. Kos (Ski Jilemnice) 10:47,68, 3. Klopčák (CHZWP Nováky) 10:57,56. — **2 km:** 1. Buchta 7:21,47, 2. Poříčský (Valašské Meziříčí) 7:34,04, 3. Kos 7:35,51.

Starší žáci — 4 km: 1. Kufík (Studenec) 13:32,18, 2. Chmara (Slávia Dolný Kubín) 13:58,10, 3. Fišar (Autoškoda Vrchlabí) 13:58,33. — **3 km:** 1. Kufík

10:08,89, 2. Chmára 10:10,77, 3. Erhardt (Tatran Hybe) 10:20,85.

Mladší žákyně — 2 km: 1. Zurynková (Elitex Jablonec n. N.) 7:17,28, 2. Semeráková (Lokomotiva Trutnov) 7:19,46, 3. Fíurášková (Lokomotiva Česká Třebová) 7:30,54. — **2 km (druhý závod):** 1. Semeráková 7:22,42, 2. Stencarová (Spartak Skuhrov) 7:43,96, 3. Zurynková 7:47,55.

Starší žákyně — 3 km: 1. Valešová (Sokol Nová Paka) 10:14,08, 2. Mečířová (Ski Jilemnice) 10:25,66, 3. Šimůnková (Elitex Jablonec) 10:28,67. — **2 km:** 1. Kučerová (Spartak ZTS Hřiňová) 7:18,16, 2. Valešová 7:19,86, 3. Gabriellová (Sokol Nové Město na Mor.) 7:20,67.

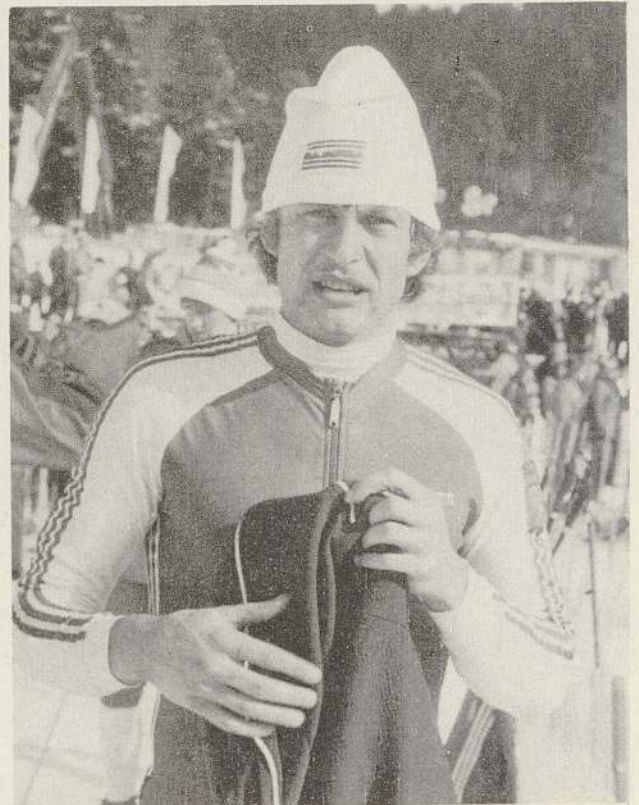
Fotografie na titulní a zadní straně obálky **ing. J. Bobula**, na druhé straně obálky **ing. V. Horák** a na třetí straně obálky **J. Trousil**.

Fotografie uvnitř měsíčníku **ing. J. Bobula**, **ing. V. Horák**, **J. Kabát**, **J. Novák**, **J. Trousil** a archiv.

Výrazné postavy sezóny



Uplynulá lyžařská sezóna v klasických disciplínách přinesla řadu pozoruhodných výsledků. Na prvním obrázku Norka Marit Myrnesová, která byla půvabnou postavou Světového poháru žen v běhu, při startu na 20 km na Štrbském Plese. Obsadila páté místo v celkové klasifikaci SP. Na druhém obrázku Polák Piotr Fijas, vybojoval bronzovou medaili na mistrovství světa v letech v Planici a vyhrál první závod Tatranského poháru na velkém můstku. Na třetím Hans-jörg Sumi, který po odchodu Steinera patří k nadějším Švýcarska ve skoku. Dokázal to v uplynulé sezóně několika dobrými výsledky (vyhrál také druhý závod Tatranského poháru). Na posledním mistr světa na 15 km Polák Jozef Luszczek, který v závěru sezóny na severském turné vyhrál šest závodů.





Ko 14 MS 3

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ ČERVENEC 1979 ♦ Kčs 3,— 7



Po hřebenech Krkonoš



Závod desetičlenných hlídek mužů na 70 km a pětičlenných družstev žen na 25 km Po hřebenech Krkonoš patří k nejmasovějším akcím čs. lyžování. Letošního jubilejního 25. ročníku, který uspořádaly Sovaň Praha ÚV ČSTV a RH Hradec Králové ve spolupráci s Českou státní pojišťovnou jako sportovní soutěž, se zúčastnil rekordní počet 4340 startujících. Na prvním obrázku jak vypadalo „hemžení“ lyžařů před startem ve Špindlerově Mlýně na stadiónu ve Sv. Petru. Na druhém hlídka mužů TJ Jičín s historickou vlajkou, na třetím obrázku první tři hlídky mužů v 25. ročníku RH Jablonec n. N. a B družstvo a Slavie VŠST Liberec.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

LYŽOVÁNÍ
NA TRÁVĚ

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNEČCE TŘI KANDIDÁTI ÚČASTI NA ZOH 1980 V LAKE PLACIDU NA STUPNÍCH VÍTĚZŮ PŘI LETOŠNÍM XIV. ROČNÍKU TATRANSKÉHO POHÁRU. ZLEVA FRANTIŠEK ŠIMON (DRUHÝ NA 15 km), VÍTĚZ JIŘÍ BERAN A MISTR SVĚTA NA TĚTO TRATI POLÁK JOZEF LUSZCZEK. KTERÝ OBSADIL TŘETÍ MÍSTO. NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY POHLED NA LOMNICKÝ ŠTÍT, KDE PŘI ÚPRAVĚ TRATĚ V LOMNICKÉM SEDLE POMÁHÁ NOVÁ TECHNIKA — ŠLAPAČ SNĚHU KASBOHRER

lyžařství

Ročník 65

Číslo 7

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred 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, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Radakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ul. 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, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. června 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Lyžaři bez letního odpočinku

Lyžaři vstoupili do olympijské sezóny, která znamená zvýšenou náročnost a nutnost zkvalitnění celého tréninkového procesu. Letní měsíce neznamenají pro ně dny odpočinku, ale tvrdou přípravu. Předseda ÚV CSTV Antonín Híml na plenárním zasedání VSL ÚV CSTV 28. dubna v Praze zdůraznil, že intenzita a objem přípravy čs. lyžařů neodpovídají světovým parametrům a že je třeba se více zabývat efektivností vrcholové přípravy. Vrcholová komise VSL ÚV CSTV ve spolupráci s jednotlivými subkomisemi připravovala a upravila plány přípravy kandidátů ZOH 1980 v Lake Placidu. Jsou učiněna všechna opatření k zabezpečení komplexní přípravy vybraných závodníků a závodnic.

„Letní měsíce jsou rozhodující pro výkonnost lyžařů v závodním období,“ řekl předseda vrcholové komise lyžování a ústřední trenér VSL ÚV CSTV Zdeněk Remsa v rozhovoru s redaktorem Lyžařství. „V současné době si běh na lyžích vrcholových sportovců bez pravidelného styku se sněhem v letních měsících, skokanů a sruženářů s můstký s umělou hmotou nedovedeme představit. Úspěchy sezóny se rodí v začátku přípravného období.“

— Co je třeba udělat pro další zlepšení přípravy u jednotlivých disciplín?

„Pokud se týká skokanů bude nutné ještě zvýšit některé objemové ukazatele, zintenzivnit trénink, vymazat co nejvíce ztrátových časů cestováním. Využít centrální přípravy s tím, aby se tréninkový proces zkvalitnil. Bude možno zajistit více regenerace sil, aby výpadek z tréninkových jednotek byl skutečně co nejmenší. Je nutné hlídat zdraví závodníků, nepamínat na otužování, při posilování používat bršních pasů a vyloučit veškerou úrazovost.“

U sjezdářů a sjezdárek je nutné se přiblížit alespoň ke spodní hranici objemových hodnot světové špičky. Důležitý je zejména jednou za měsíc týdenní styk závodníků se sněhem. Jsou zde ještě velké rezervy v tělesné přípravě. Je třeba se zaměřit i na techniku slalomových disciplín v letních měsících. Jsou ještě různé tréninkové možnosti, aby rozvoj tělesných vlastností směřoval ke správným oblastem. Je nutné, aby rychlostní vytrvalost, síla, rychlost a dynamika se stejnoměrně rozvíjely. Dobrá tělesná zdatnost má velký vliv na zvládnutí techniky jízdy.“

— Jak to vypadá u běžkyň?

„Objemovými hodnotami se chceme přiblížit světové špičce, kterou představují reprezentantky Sovětského svazu. V letních měsících připravujeme dvakrát výcvikový tábor na ledovci, stejně jako u běžců. Důležitá bude rekondiční příprava v mořském prostředí. Má blahodárný vliv na dýchací cesty, znamená důležitou regeneraci sil, neboť opotřebením svalů po náročném sezóně je veliké. Budeme využívat také tréninku na kolečkových lyžích na našich tratích. Je třeba vstup do závodní sezóny v plné síle, žádný výpadek v předzávodním období, plynule pokračovat v přípravě na sněhu.“

Běžci vyžadují největší zdravotní prevenci, jak nám ukázaly zkušenosti z minulosti. Ogolnost je u nich zvláště důležitá, nutné je zabránit časté nemocnosti. Velmi dobrým tréninkovým prostředkem pro ně jsou kolečkové lyže, při nichž netrpí tak klouby, úpony a vazy jako při přespolních bězích v terénu. Ke kvalitě pomáhá odstranění ztrátových časů a pravidelnost tréninku. Důležitá budou dvě soustředění na ledovci a po tréninku na prvním sněhu je nutné, aby nedošlo k výpadku a byla zajištěna plynulost přípravy.

U sruženářů jsou zatím omezené možnosti. Snažíme se však, aby se dostali alespoň jednou na ledovec a měli běžecský trénink na prvním sněhu. Musíme využívat našeho prostředí a správně dávkovat běžecský trénink se skokanským. Ve skokanské části se blížíme ke světové špičce, v běžecké ještě nedosahujeme potřebné výkonnosti. I u sruženářů jsou velké rezervy v objemových ukazatelích. Je třeba sladit trénink a školní povinnosti mladých sruženářů, aby mohli plnit objemové hodnoty, což se nám dosud nepodařilo.

Ve všech disciplínách je třeba věnovat velkou pozornost objemovým hodnotám, zintenzivnit přípravu, dále zlepšovat organizační tréninku, plně využívat všech tréninkových možností a času. Na ZOH 1980 v Lake Placidu čeká naše reprezentanty těžký úkol, aby důstojně reprezentovali čs. lyžování,“ zdůraznil Z. Remsa.

Reprezentační družstvo běžců po červnové rekondiční přípravě ve sportovním středisku v bulharské Varně u Černého moře má v druhé polovině srpna výcvikový tábor na Štrbském Plese, v září je plánován trénink na ledovci v Itálii a v říjnu v rakouském Dachsteinu. Běžkyňe byly v červnu rovněž ve Varně, v srpnu se budou připravovat nejdříve ve Vysokých Tatrách, potom v Novém Městě na Moravě. Na ledovci je plánován společný trénink s běžci.

Střediskem letní přípravy skokanů je můstek s umělou hmotou ve Frenštátě pod Radhoštěm. Koncem července budou trénovat v Oberwiesenthalu (NDR), v srpnu v Lomnici nad Popelkou a ve Frenštátě, koncem září znovu v Oberwiesenthalu.

Sjezdáři a sjezdárky v první polovině července navštívili francouzské středisko zimních sportů Val d'Isère, koncem srpna a začátkem září budou trénovat na ledovci v rakouském Hintertuxu. Muži mají v srpnu ještě přípravu v Banské Bystrici a v září ve Frenštátě pod Radhoštěm, ženy v srpnu ve Vysokých Tatrách a v září rovněž ve Frenštátě.

JAROSLAV TROUSIL

Důležitá rozhodnutí kongresu FIS

Mistrovství světa 1982 ve sjezdových disciplínách v rakouském Murau, v klasických v Oslo

Květnový 32. kongres Mezinárodní lyžařské federace (FIS) v Nizze byl ve znamení několika důležitých rozhodnutí. Zasedání se zúčastnilo 104 delegátů ze 41 zemí, mezi nimi také předseda VSL ÚV ČSTV Karel Smola, předseda mezinárodní komise a člen předsednictva FIS Ján Mráz, člen komisi skokanské a výstroje a výstroje FIS Miloslav Bělonožník. Pořadatelem mistrovství světa 1982 ve sjezdových disciplínách bude rakouské lyžařské středisko Murau ve Štýrsku, světový šampionát v klasických disciplínách se bude konat v Oslo na světoznámém Holmenkollenu.

Po sjezdových disciplínách, běžcích a běžkyňích budou mít Světový pohár také skokani. Zkušební ročník bude uspořádán již v nové sezóně 1979—80. Novou soutěží na mistrovství světa 1982 bude skok družstev, který má být v budoucnosti zařazen i do programu ZOH. Mistrovství světa 1980 v běhu žen na 20 km (tato disciplína není v programu ZOH v Lake Placidu) bude uspořádáno 9. března ve švédském Falunu. Znovu bylo změněno hodnocení Světového poháru ve sjezdových disciplínách, o novém vyhodnocování jeho výsledků porobně v tomto čísle píše v článku „Kompromis ve vyhodnocování Světového poháru 1979—80“ dr. Otto Kulhánek. Od příštího roku se každoročně bude konat mistrovství světa juniorů v klasických disciplínách. Na pořadu kongresu byly také volby nového výboru FIS.

NOVÉ VEDENÍ FIS

Předsedou Mezinárodní lyžařské federace (FIS) byl opět zvolen aklaťmáci Švýcar Marc Hodler. Novými místopředsedy jsou Anatolij Akentěv (SSSR), Dag Berggrav (Norsko) a Yeshire Ito (Japonsko), čtvrtým mí-



Můstek v Oberwiesenthalu (NDR) bude dějištěm finále prvního ročníku Světového poháru skokanů v roce 1980

stopředsedou je James B. Little (USA) Novým generálním sekretářem je Gian Franco Kasper (Švýcarsko), dosavadní dlouholetý gen. sekretář Švéd Sigge Bergman (vykonával tuto funkci 18 let) byl zvolen čestným členem, stejně jako Viktor Andrejev (SSSR), Björn Kjellström (Švédsko) a Rolf Hohenthal (Finsko). Členy nového předsednictva jsou dále: Ján Mráz (ČSSR), Erich Demetz (Itálie), Danilo Degan (Jugoslávie), Charles Garrot (Francie), Fred Rössner (Rakousko), Ludwig Schröder (NDR), Arturo Schroeders (Chile), Fritz Wagnerberger (NSR), Alfonse Bourbon (Španělsko), Hannu Koskivuori (Finsko), Karl Martitsch (Kanada) a Stig Synnergren (Švédsko). Odpovědným redaktorem bulletinu FIS se stal bývalý sekretář federace Arnold Kaech (Švýcarsko).

Příští 33. kongres FIS v roce 1981 uspořádá Španělský lyžařský svaz na Kanárských ostrovech.

POŘADATELÉ MS 1982

O uspořádání mistrovství světa 1982 v klasických disciplínách se ucházely Oslo a Zakopanė. Při hlasování získalo Oslo 79, Zakopanė jen 37 hlasů.

Již potřetí na Holmenkollenu se sejde nejlepší světová elita v klasických disciplínách. V roce 1952 se zde konaly zimní olympijské hry a v roce 1966 mistrovství světa.

Pět kandidátů chtělo organizovat světový šampionát 1982 ve sjezdových disciplínách. Teprve ve čtvrtém kole 44:42 hlasům se rozhodlo o pořadatelích — rakouském Schladmingu před italským střediskem Valteline. Před tím byly vyřazeny jugoslávská Kranjska Gora, Crans-Montana (Švýcarsko) a francouzský Briancon.

Pořadatelé příštích juniorských mistrovství světa v klasických disciplínách budou: 1980 Örnsköldsvik (Švédsko), 1981 Schonach (NSR), 1982 Murau (Rakousko), 1983 Kuopio (Finsko).

SVĚTOVÝ POHÁR SKOKANŮ

První zkušební ročník Světového poháru skokanů bude uspořádán v nové sezóně 1979—80. Na jeho pořadu je 26 závodů, započítávat se bude 50 procent nejlepších výsledků z třinácti závodů. Hodnotí se prvních patnáct míst. Za první místo získává skokan 25, za druhé 20, za třetí 15, za čtvrté 13, za páté 12, za šesté 10... až za 15. místo 1 bod.

Čtvrtstoletí Olympie

Nakladatelství Olympia oslavilo 25. výročí svého vzniku. Od svého založení, nejprve jako Státní tělovýchovné nakladatelství, později Sportovní a turistické nakladatelství, sloužilo socialistické tělesné výchově. Jeho produkce představuje velmi účinnou pomoc rozvoji tělovýchovy, sportu a turistiky ve všech oblastech. Vytvoření komplexního vydavatelského útvaru po sjednocení naší tělesné výchovy a sportu se projevilo jako zákonitá nezbytnost.

Jednotná tělovýchovná organizace potřebovala svůj deník, obrázkový týdeník, odborné časopisy, jakož i specializovanou tělovýchovnou literaturu. Deník Československý sport, obrázkový týdeník Stadion, týdeník Gól a specializované odborné sportovní časopisy informují, organizují a pomáhají zvyšování kvality a úrovně tělovýchovné a sportovní činnosti. O jejich oblíbenosti svědčí okolnost, že Československý sport kupř. vychází v ná-

kladu více než milión výtisků týdně, náklad Stadionu měsíčně přes půl miliónu a týdeník Gól více než 200 000. Náklady sportovní literatury a odborných časopisů nestačí pokrýt velkou poptávkou. Olympia vydává pestrý sled publikací, od metodických až po velké dokumentární soubory, zachycující československé spartakiády, olympijské hry a další vrcholné události. Za čtvrtstoletí bylo vydáno 2148 knižních titulů v celkovém nákladu 25 622 000 výtisků. Také náš odborný měsíčník Lyžařství se snaží stále zvyšovat svou úroveň, je ve znamení stoupajícího nákladu a pomáhá našemu lyžařskému hnutí.

Dvacet pět let Olympie je příležitostí k zhodnocení dosavadní činnosti, ale především závazkem k dalšímu zvýšení úrovně práce, k hledání nových podnětů a impulsů jak správně působit na masu čtenářů, zajímavějších se o tělovýchovu a sport, jak přispívat k zkvalitňování tělovýchovného procesu a celého socialistického systému čs. tělesné výchovy.

-tr-

V každé zemi se mohou konat nejvýše dva závody SP. V ČSSR to bude 24. a 25. března 1980 Tatranský pohár (skoky dvakrát na velkém můstku s normovým bodem 90 m). Finále se uskuteční 5. a 6. dubna v Oberwiesenthalu (NDR) při 25. ročníku mezinárodních závodů o Pohár Freie Presse. Termínová listina Světového poháru skokanů:

27. prosince 1979: Cortina d'Ampezzo (Itálie — P 75 m)
 30. prosince: Oberstdorf (NSR — P 90 m)
 1. ledna 1980: Garmisch-Partenkirchen (NSR — P 85 m)
 4. ledna: Innsbruck (Rakousko — P 86 m)
 6. ledna: Bischofshofen (Rakousko — P 90 m)
 12.—13. ledna: Sapporo (Japonsko — P 70 a 90 m)
 19.—20. ledna: Thunder Bay (USA — P 70 a 90 m)
 26.—27. ledna: Zakopané (Polsko — P 70 a 90 m)
 9.—10. února: St. Nizier (Francie — dvakrát P 90 m)
 26. února—2. března: Sv. Mořic (Švýcarsko — P 80 m)
 Gstaad (Švýcarsko — P 70 m)
 Engelberg (Švýcarsko — P 90 m)
 Z těchto tří závodů švýcarského turné se budou hodnotit dva nejlepší výsledky
 1.—2. března: Vikersund (Norsko — P 120 m)
 8.—9. března: Lahti (Finsko — P 70 a 90 m)
 11.—12. března: Falun (Švédsko — P 70 a 90 m)

16. března: Oslo (Norsko — P 85 m)
 21.—22. března: Planica (Jugoslávie — P 70 a 90 m)
 24.—25. března: Štrbské Pleso (dvakrát P 90 m)
 5.—6. dubna: Oberwiesenthal (NDR — dvakrát P 70 m) — finále.

TERMÍNY SP VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH

Na kongresu FIS v Nizze byly také stanoveny termíny nového ročníku Světového poháru 1979—80 ve sjezdových disciplínách.

MUŽI

- 7.—8. prosince 1979: Val d'Isère (Francie) — sjezd, obří slalom, kombinace
 11.—12. prosince: Madonna di Campiglio (Itálie) — slalom a obří slalom
 16. prosince: Val Gardena (Itálie) — sjezd
 22. prosince: Schladming (Rakousko) — sjezd
 6. ledna 1980: Pra Loup (Francie) — sjezd
 8. ledna: Lenggries (NSR) — obří slalom
 12.—13. ledna: Kitzbühel (Rakousko) — sjezd a slalom
 19.—20. ledna: Wengen (Švýcarsko) — sjezd a slalom
 21. ledna: Adelboden (Švýcarsko) — obří slalom
 26.—27. ledna: Chamonix (Francie) — sjezd, slalom a kombinace
 28.—29. února: Waterville Valley (USA) — slalom a obří slalom

2. března: Mount St. Anne (Kanada) — obří slalom
 8. března: Oberstaufen (NSR) — slalom
 10.—11. března: Cortina d'Ampezzo (Itálie) — slalom a obří slalom
 13.—16. března: Saalbach (Rakousko) — slalom, obří slalom a paralelní slalom

ŽENY

- 5.—6. prosince 1979: Val d'Isère — sjezd, obří slalom a kombinace
 8.—9. prosince: Cervinia (Itálie) — slalom, obří slalom a kombinace
 14.—15. prosince: Piancavallo (Itálie) — sjezd a slalom
 19. prosince: Zell am See (Rakousko) — sjezd
 6.—7. ledna 1980: Pfronten (NSR) — dva sjezdy
 9.—10. ledna: Berchtesgaden (NSR) — slalom a obří slalom
 15.—16. ledna: Arosa (Švýcarsko) — sjezd, slalom a kombinace
 20.—21. ledna: Bad Gastein (Rakousko) — sjezd, slalom a kombinace
 23. ledna: Maribor (Jugoslávie) — slalom
 25.—26. ledna: Megève/St. Gervais — slalom a obří slalom
 26.—27. ledna: Waterville Valley (USA) — slalom a obří slalom
 3. března: Mount St. Anne (Kanada) — obří slalom
 9. března: Vysoké Tatry — obří slalom
 11.—13. března: Saalbach (Rakousko) — slalom, obří slalom a paralelní slalom

Kompromis ve vyhodnocování SP 1979-80

Franco Kasper, ředitel FIS, před zahájením sezóny 1978—79 kometoval novou formuli pro vyhodnocení SP 1979 a při té příležitosti prohlásil: „Jestli to Ingemar Stenmark zkouší ve sjezdu, vyhráli jsme prvý krok k návratu dříve oblíbené kombinace.“ Stenmark však odmítl jezdit sjezdy a zcela vědomě se vzdal vítězství ve SP 1979.

Ztratil SP svůj prvý krok? Nebo jinak položená otázka: je spravedlivé, aby SP vyhrál závodník, který není schopen se ani přiblížit k jedinečným

výkonům, které již po čtyři roky za sebou podával Ingemar Stenmark?

Formule 1978—79 byla již při svém zrodu ostře napadána a nespokojení

nost s ní kulminovala po odjetí soutěže. Kritika se nesla několika směry. V zásadě však byla zaměřena k otázce, zda Stenmark byl či nebyl připraven o své čtvrté vítězství rozhodnutím komise pro SP u zeleného stolu, lépe řečeno, rozhodnutím jejího předsedy Serge Langa po dohodě s Marcem Hodlerem, předsedou FIS.

Chceme se pokusit najít odpověď na položenou otázku a v závěru článku seznámit čtenáře s opět novelizovaným modelem, který lze nazvat formulí kompromisů pro vyhodnocení SP 1979—80.

V ostré polemice, prakticky až do kongresu v Nizze, vystupovaly dvě strany, obhájci formule 1978—79, tedy ti, kdož tvrdili, že Stenmark poškozen nebyl a že definitivní soud je možno vydat až po jejím důkladném vyzkoušení během několika sezón, a početná řada trenérů, kteří prohlášovali formuli za nepřijatelnou z ryze sportovního hlediska.

Dejme slovo nejdříve obhájcům. Ve dvanácti ročnících SP získali tři různí závodníci trofej SP osmkrát. Tito lyžaři měli jeden společný znak, pa-



Švýcar Peter Lüscher bude obhajovat prvenství v novém ročníku Světového poháru 1979—80 ve sjezdových disciplínách. Na obrázku při obřím slalomu v Courchevelu

třili všichni k světové elitě ve všech disciplínách. Od roku 1977—79 rozdělil FIS čtyři poháry, tři v individuálních disciplínách a 1 za celkovou klasifikaci. Má-li mít tento pohár nějaký smysl a představovat uznání mistra všech disciplín v příslušné sezóně, pak musí být pravidla závodění uzpůsobena pro takový typ vítěze. Serge Lang je toho názoru, že SP musí určit mistra, jemuž se podařilo se zařadit mezi nejlepší jezdce ve všech disciplínách. Z toho pak nutně vyplývá, že všem závodníkům musí být dána stejná šance se stát vítězem SP. Pravidla nesmí zvýhodňovat technické jezdce na úkor sjezdařů, nebo obráceně.

Nikdo nemůže Stenmarkovi upřít, že v sezóně 1978—79 znovu potvrdil, že je jednou z velkých postav sjezdového sportu všech dob. Sledovat Švéda v obřím slalomu, suverenitu a přesnost jeho jízdy v uplynulé sezóně, bylo zcela jedinečným sportovním zážitkem jak pro fanouška, tak i pro laika. Toto jeho postavení ve sjezdovém sportu nemůže snížit ani okolnost, že nezískal titul vítězem SP 1979, kterého se vědomě vzdal, dříve nežli nastoupil k prvnímu startu. Kritici tohoto směru, zejména z okolí komise FIS pro SP, zastávají názor, že formule 1978—79 Stenmarka nepoškodila.

Ti, kdož byli v opozici, argumentovali asi takto: Lüscher se stal vítězem SP 79. Byl však opravdu nejlepším sjezdařem sezóny? Podle bodů docleňných v celkové klasifikaci ano, ale výsledky v jednotlivých závodech hovoří jinou řečí. Lüscher v letošní sezóně nevrhl ani jediný obřím slalom, Stenmark všech deset; Švéd vhrával dokonce i s náskokem 3,5 sek. S výjimkou jediného slalomu se Lüscher umísťoval vždy za Stenmarkem. Ve sjezdu se ani jednou neumístil do 10. místa. Lüscher vyhrál jediný závod, Stenmark 13. Jak tedy mohl Lüscher vyhrát SP? Odpověď je nasnadě, vhrál v „pavírové disciplíně“, v kombinaci. Lüscher získal v kombinaci 65 bodů (25, 25, 16), tj. více jak 1/3 bodů, které mu byly započítány do celkové klasifikace. Sportovní hodnota bodů, získaných v kombinaci je obecně známa. Phil Mahre o ní prohlásil. Že jde o body „nečestně“ získané, když v Kitzbühelu za 3. místo ve slalomu a za poslední místo ve sjezdu (ztráta 12,08 sek. na vítěze) získal 4 body v kombinaci (7. místo).

Odpůrci formule 1978—79 tvrdí, že idea SP byla překonána již v samotných začátcích. Zatímco v olympijských soutěžích jsou vyhlašováni nejlepší jezdci v každé disciplíně olympijskými vítězi, byl křišťálový globus určen nejlepšímu všestrannému jezdci. Statistika o vítězích SP však ukazuje, že jen šest vítězů/vítězek bylo schopno z celkového počtu získaných bodů vyjet aspoň 20 % v každé disciplíně: Jean-Claude Killy a Nancy Greenová (1967—1968), Karl Schranz (1969), Michelle Jacotová (1970), Annemarie Prölllová (1971, 1973, 1975) a Gustavo Thöni (1975). Ve zbývajících letech dominovali ve SP vždy specialisté.

Snad nejvíce kritizována byla záplava bodů z posledních tří závodů. Dnes je obecně uznáváno, že přísluš-

né pravidlo bylo nedomyšlené, bylo i hrubou chybou autorů (komise pro SP). Vždyť 15. místo, zajaté v Lake Placidu, bylo hodnoceno stejně jako čtvrté místo, zajaté v Kitzbühelu (11 bodů)! Nebo 4. pořadí ve sjezdu v Lake Placidu bylo honorováno dvakrát lépe (22 b.), jako sjezd na podstatně náročnější trati v Kitzbühelu (11 b.). V posledních třech závodech každé disciplíny nebylo rozděleno 95 b. mezi prvých 10 jezdců, ale 325 b. mezi 25 jezdci. Došlo v pravém slova smyslu k bodové inflaci, která sportovní hodnotě SP niak nepřidala: v prvých 12 závodech žen bylo rozděleno celkem 1146 b.; naproti tomu 1261 b. bylo možno získat ve 4 závodech v Schruns a Pfrontenu.

Mahre, Lüscher a Wenzel jeli také některé sjezdy. Ani jeden z nich se neprobojoval mezi prvých deset jezdci a žádný z nich ve sjezdu nebodoval. Tak jako ostatním, také jim scházela čas na sjezdový trénink. **Nedostatek času pro trénink ve všech disciplínách se zdá být základní příčinou, proč federace nemohla uspět ve své několikaleté snaze zainteresovat specialisty ve sjezdu na technických disciplínách a slalomáře na sjezdu.**

V dobách Killyho a Schranze bylo na programu SP maximálně 25 závodů, vloni měli muži na programu 32 závodů. Trenéři jsou toho názoru, že návrat k polyvalentnímu jezdci, označením pro všestranného jezdce, které se vžil v odborné literatuře, je možný jen za cenu podstatné redukce závodního programu SP: získaný čas by byl použit pro rozšíření a prohloubení tréninku, kombinace by v programu mohla být ponechána jako stimul pro všestrannost. Pokud SP je a bude myšlen jako pocta pro nejlepšího jezdce ve sjezdových disciplínách, pak tuto poctu v roce 1979 zasluhoval Stenmark a nikoli závodník, který jezdil sjezd jen proto, aby bodoval v kombinaci. Tolik opozice k formulí 1978—79.

Pro příští 14. ročník SP se v Nizze narodila nová, v pořadí již 13. vyhodnocovací formule, označovaná odborníky za formulí kompromisu a za šťastné řešení. Pravdu tedy měli odpůrci formule 1978—79.

Hlavní změny nového předpisu (podle agenturních zpráv) jsou: odstranění „inflačních“ bodů z posledních tří závodů v každé disciplíně, místo toho rozšíření bodujících závodníků z 10 na 15 v každém závodě; ponechány byly kombinace a nově byla upravena kvóta závodů, započítávaných do celkové klasifikace.

BODY PRO PRVÝCH PATNÁCT

Nejdůležitější novinkou je zrušení inflačních bodů pro prvých 25 jezdci: tento předpis vedl skutečně ke groteskním situacím, jak je uvádíme výše mezi argumenty opozice k formulí 1978—79. Nebylo ani chuti se vrátit k 13 roků starému modelu s body pro prvých 10 závodníků (25, 20, 15, 11, 8, 6, 4, 3, 2, 1). Zachování zůstaly pouze body pro prvé tři jezdce, zřemě proto, aby odměna za místa na stupních vítězů byla dostatečně výrazná. Nová bodová škála pro prvých 15 jezdci vypadá takto: 25, 20, 15, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Ponechány byly čtyři kombinace, přičemž dvě z nich tvoří sjezd/obřím slalom; loňského roku byla jen jedna. Kompromisem je i ustanovení, že při dvou z těchto kombinací se závod ve sjezdu pojede před slalomem/obřím slalomem, při dalších dvou obráceně. Do celkové klasifikace se započítávají body ze tří kombinací.

50 % KLAUZULE

Nový předpis ve věci škrťů je změnou statutární povahy. V budoucnu se do celkové klasifikace budou započítávat výsledky z poloviny závodů, zaokrouhleno podle disciplíny s nejnižším počtem závodů. Při 10 závodech v každé ze tří disciplín (minulá sezóna), by se do celkové klasifikace započítávalo 5 nejlepších výsledků z každé disciplíny (dosud 3). Podle tohoto vyhodnocení by se stal vítězem SP 1979 Stenmark s 244 body před Lüscherem s 241 body. V nadcházející olympijské sezóně je programováno 7 nebo 8 závodů pro disciplínu a proto bude do celkové klasifikace započítáváno po čtyřech závodech z každé disciplíny a 3 kombinace. Specialistům technického zaměření (slalom, obřím slalom) budou započítávány výsledky z 8 závodů, sjezdařům, pokud pojedou také kombinace, ze 7 závodů. Výjimka 50 % klauzule při kombinaci je z pohledu sportovního správná; je určitou kuriozitou, že zástupce Švédska v komisi pro SP s ní nesouhlasil.

Ostrý konflikt mezi federací a trenéry alpských družstev na zaměření a smysl SP nebyl ani tentokrát vyřešen s konečnou platností. Kompromis, který byl uzavřen, uspokojil prozatím obě strany, i když nikoli absolutně. Komise SP stojí na stanovisku, že tak jak nikdy neměla v úmyslu vytvářet handicap pro umění Stenmarkovo, není pro ní ani možné koncipovat formulí, která by jej a závodníky jeho typu, v nezájmu na závodě ve sjezdu ještě posilovala. Smyslem nového modelu je nedovolit specialistům v technických disciplínách ani meteorům ve sjezdu, ti prý již zdomnělili umění zajat malý oblouk, potlačit typ polyvalentního jezdce. Trenéři nejsou přesvědčeni, že kombinace, v dosavadním pojetí zařazené do programu SP, jsou tím pravým receptem k pro-sazení všestrannosti. Kalkulace s kombinacími body, tj. snaha získat co nejvíce z možných 75 bodů znamená: jet tzv. „sichrovku“ jak ve sjezdu, tak ve slalomu/obřím slalomu a sbírat body na pokraj SP, které by se mohly stát rozhodujícími. Může toto být definicí všestranného jezdce a navíc nejlepšího lyžaře sezóny?

V závěru článku „Peter Lüscher vítězem SP 1979“ (Lyžařství čís. 6/79) jsme citovali slova Marca Hodlera, který slíbil, že kongres v Nizze už vůbec éru experimentů a určí směr dalšího vývoje jak SP, tak sjezdového sportu. Kongres prezidentův slib nesplnil, v experimentu se bude pokračovat. Na rozdíl od minulých let se však podařilo stanovisko obou táborů značně přiblížit.

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV

Plénum VSL ČÚV ČSTV

„Komise masového rozvoje v současné době pokládá za jednu z nejdůležitějších forem úspěšného rozvoje maximální rozvinutí lyžařské výuky v řadách neorganizované lyžující veřejnosti, která živelně roste každým rokem,“ zdůraznil v referátu plenárního zasedání Výboru svazu lyžování ČÚV ČSTV 26. května v Praze jeho místopředseda Čeněk Menšík. „V současné době síť 78 veřejných lyžařských škol pokrývá území ČSR s takovým počtem žáků, že to v absolutním měřítku vytváří s mezinárodním srovnáním ojedinělé specifikum. Podobná činnost masového charakteru se nevyskytuje v žádné jiné zemi s vyvinutým systémem lyžařské výuky. V sezóně 1977—78 absolvovalo úplný cyklus 30 000 frekventantů a letos bude tento vysoký počet ještě překročen. Do práce veřejných lyžařských škol je zapojeno více než 600 cvičitelů všech tříd a několik set organizačních pracovníků.“

V současné době má Svaz lyžování ČÚV ČSTV 590 oddílů s 39 352 členy a ve všech směrech překročil plán rozvoje. Působí v něm asi 5000 cvičitelů. Stále přibývá počet masových soutěží, podmínky odznaku Lyžař ČSR plní pravidelně ročně 50 000 dětí i dospělých. Velmi úspěšná byla Pražská vložka při účasti 30 000 mládeže. Zlepšila se činnost tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd lyžování.

Metodická komise dokončila Programy sportovní přípravy mládeže, které přispívají ke zkvalitnění obsahu tréninkového procesu ve všech disciplínách, a úspěšně pomáhá v metodickém řízení vývoje masového lyžování.

K úspěšnému plnění všech úkolů významným způsobem přispívalo prohloubení politickovychovné práce. Je to především zásluhou úspěšného průběhu socialistické soutěže o čestný titul Vzorný, do níž je zapojeno 348 lyžařských oddílů a 308 již titul získalo. V soutěžení o I. stupeň lyžaři významně předstihli všechna ostatní sportovní odvětví.



Soutěž spartakiádních talentů přivedla na start v Bedřichově v Jizerských horách nadějně mladé závodníky a závodnice ze všech krajů. Záběr je z předávky štafet děvčat

Uplynulá sezóna byla ve znamení stoupajícího počtu náborových závodů, zejména pro mládež, i lepších se podmínek pro lyžování v našich horských oblastech. Diplomem a odznakem Veřejného uznání za zásluhy o rozvoj čs. tělesné výchovy I. stupně byl na plenárním zasedání vyznamenán dlouholetý obětavý funkcionář s. Igor Houdek, který má velké zásluhy zejména na úspěšném rozvoji masového lyžování.

Záslušnou činnost lyžařů ocenil místopředseda ČÚV ČSTV Jaroslav Mudruška. Připomenul, že vedoucí pracovníci ČSTV dělají vše pro zlepšení zásobování trhu lyžařskou výzbrojí a výstrojí, zejména běžek.

Náměty z plodné diskuse a realizace závěrů III. sjezdu České organizace a V. sjezdu ČSTV budou znamenat další zlepšení činnosti na úseku masového rozvoje i výkonnostního sportu.

Závěry přijaté na plenárním zasedání ukládají organizovat co největší počet kvalitních lyžařských veřejných závodů, zejména pro děti a mládež. Využívat hnutí Pohybem ke zdraví, Lyžuje celá rodina k organizaci přítažlivých forem lyžařských akcí. Zkvalitnit činnost stávajících veřejných lyžařských škol a rozšířit jejich počet tak, aby celé území ČSR bylo jejich sítí pokryto. Využívat zejména všech míst s vyhovujícími terény a sněhovými podmínkami mimo v hlavní sezóně předimenzovaná lyžařská

střediska. Ve výuce lyžování VLŠ se více orientovat na běh na lyžích. Spolupracovat na všech úrovních se školstvím, ROH, SSM a jeho Pionýrskou organizací, svazy a oddíly lyžařské turistiky. Podílet se odbornými pracovníky na sjednocení metodiky výuky lyžování. Organizovat i v příštích pětiletce soutěže s cílem splnění podmínek odznaku Lyžař ČSR. Doporučit i dalším krajům organizovat ve spolupráci s ostatními společenskými organizacemi masové soutěže pro mládež s využitím zkušeností VSL MV ČSTV Praha — Pražská vložka. Rozšířit počty běhů masového charakteru do všech horských oblastí ČSR po způsobu závodu hlídek Po hřebenech Krkonoš, Jizerské padesátky, Jabloneckého maratónu atd.

Zdokonalovat systém lyžařských soutěží tak, aby zajišťoval růst výkonnosti a vytvářel dostatek prostoru pro sportovní lyžařské využití veřejnosti, zejména mládeže. Důsledně přitom dodržovat pyramidu, tj. největší účast zajišťovat v soutěžích do úrovně okresů, zkvalitňovat výběr — užší výběr — do krajských soutěží a přeborů, do republikového přeboru pak výhradně pro ty nejlepší, tj. nositele I. VT a krajské špičky. Dobrou organizací soutěží snížit náklady na jejich uspořádání, šetřit s časem pracovníků, školáků, studujících i činovníků. Orientovat proto soutěže do dnů pracovního klidu, omezit cestování na velké vzdálenosti. Z masových lyžařských akcí vytypovat talentované jedince a získat je pro zapojení do lyžařských oddílů. Spolupracovat se ST a TSM, dodržovat zásadu, aby nejlepší cvičitelé a trenéři pracovali s mládeží. Zkvalitňovat úroveň tréninkového procesu správným metodickým řízením cvičitelů a trenérů uvnitř tělovýchovné organizace a spoluprací se školstvím, ROH (zimní pionýrské tábory, zimní rekreace ROH atd.) a dalšími pořadateli resp. ovlivňovateli výuky lyžování vně tělovýchovné organizace. Zařadit ve všech oddílech jako nedílnou součást tréninku v přechodném a přípravném období plnění podmínek odznaku zdravotnosti. Docílit, aby nejméně polovina závodníků v kategorii žactva a dorostu splnila podmínky stříbrného odznaku zdravotnosti.

Přebory pražského mládí

Tatran Armabeton spolu se Slovanem Praha ÚV ČSTV uspořádaly v Harrachově přebor žactva MV ČSTV Praha ve sjezdových disciplínách. Ve dvoukolovém slalomu na Čertově vrchu na zmrzlém sněhu za čtyřstupňového mrazu a mlhavého počasí startovalo 31 děvčat a 54 chlapců. V kategorii mladšího žactva zvítězili Jana Záčková z pořádajícího Armabetonu za 1:47,64 před svou oddílovou kolegyní Markovou a T. Mejtský z Konstruktivy v čase 1:33,84 před Hartmanem z Bohemians. V závodě staršího žactva byla první čtrnáctiletá Alice Gottfriedová (Slavia) za 1:26,78 před Černou (Sokol Krč) a třináctiletý Radek Marti-

nek z Konstruktivy v čase 1:22,13 před Krausem (Slavia).

V obřím slalomu v kategorii mladších se stali přeborníky opět Jana Záčková za 1:01,14 před Wágnerovou (Vršovice) a T. Mejtský časem 1:00,39 před Hartmanem. V soutěži staršího žactva patřilo prvenství A. Gottfriedové 58,95 před Černou a J. Krausovi 55,35 před Šafářem (oba Slavia). Startovalo 36 děvčat a 58 chlapců.

Tatran Armabeton vzorným uspořádáním přeboru přispěl ke zduaru akcí, pořádaných k Mezinárodnímu roku dítěte. Ředitel závodu ing. J. Viktorín ocenil snahu a péči pořadatelů.

FRANTIŠEK SRP

JAROSLAV TROUSIL

Reprezentační družstva lyžařů pro sezónu 1979-80

Předsednictvo Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV po vyhodnocení výsledků závodní sezóny a návrhu vrcholové komise lyžování schválilo reprezentační družstva pro nové závodní období 1979-80.

SKOKANI

Kandidáti ZOH: Leoš Škoda, Josef Samek, Ján Tanczos, František Novák. Stejně podmínky přípravy budou mít ještě Ivo Felix a Josef Brzuchanský. Dalšími členy reprezentačního družstva jsou Jiří Balcar a Jozef Hýsek. Trenéři Jiří Raška a Zbyněk Hubač. — Juniorské družstvo: Bohumil Vacek, Jan Svoboda, Milan Zingor, Jiří Parma, Stanislav Martynek, Dušan Túry, Libor Votoček, Pavel Ploc, trenéři Rudolf Höhnal a Karel Kodejška.

BĚŽCI

Kandidáti ZOH: Jiří Beran, František Šimon, Milan Jarý. Stejně podmínky přípravy bude mít ještě Miloš Bečvář nebo Jiří Svub. Dalšími členy reprezentačního družstva jsou Jaroslav Kohút, Eubomír Grnáč a Peter Gombala. Trenéři Jaroslav Honců a ing. Ján Ilavský. — Juniorské družstvo: Milan Blaško, Zdeněk Weiss, Radim Duda, Petr Lisičan, Richard Baranyk, Josef Kičín, Jiří Nýč, Vladimír Pospíchal, Pavel Benc a Zdeněk Daňsa. Trenér Petr Honzl, asistent Vladimír Sturm.

BĚŽKYNĚ

Kandidátky ZOH: Květa Jeriová, Jana Gaudelová, Dagmar Palečková, Gabriela Svobodová. Stejně podmínky přípravy budou mít ještě Anna Pašiarová a Jana Strnádková. Dalšími členkami reprezentačního družstva

jsou Viera Leskovjanská a Heidi Hanischová. Trenéři Zdeněk Ciller a Stanislav Baluch. — Družstvo juniorek: Hana Bičková, Zuzana Blašková, Lada Ehrenbergerová, Jitka Pospíchalová, Marta Krajčířová, Jana Tremková, Zora Kepeňová, Anna Olšiaková, Jana Chlubnová a Marcela Jebavá. Trenér Vladimír Pavlata, asistent Jiří Bláha.

SJEZDÁŘI

Kandidáti ZOH: Bohumír Zeman, trenér ing. Vlastimil Horák. Reprezen- tační družstvo: Miroslav Schimmer, Ivan Pacák, Miroslav Kolář a Jožo Ledvák. Při předolympijské přípravě B. Zemana na ledovcích pojede s ním vždy jeden člen reprezentačního týmu. — Juniorské družstvo: Jiří Vach, Jiří Kojzar, Dalibor Kondělka, Boris Habšuda, Zdeno Meniár, Robert Hermánek, Petr Soltýs a Robert Zallman. Trenér Marián Králík.

SJEZDÁRKY

Kandidátky ZOH: Olga Charvátová, Lenka Vlčková a Jana Soltýsová. Reprezen- tační družstvo: Jana Zemanová, Martina Bergrová, Dana Poláková, Monika Hojstříčková a Brigita Bruďná. Trenér Pavol Štastný, asistent Miroslav Němec. — Družstvo juniorek: Alexandra Mařasová, Yveta Hronovská, Iлона Rejmánková, Petra Skotní- cová, Elena Medzihradská, Patrícia

Petrová, Yveta Černocká a Ivana Jan- dová. Trenér Zdeněk Král, asistent Milan Medla.

SDRUŽENÁŘI

Reprezentační družstvo: Miroslav Kumpošt, Vladimír Frák, Ján Klimko, Rudolf Vojkůvka a Jaroslav Bukvič. Trenér Ladislav Rygl, asistent Petr Škarvidlo. — Juniorské družstvo: Zde- něk Plecháč, Karol Tatranský, Miroslav Pavliček, Miroslav Dvořák, Ro- man Kumpošt a Miroslav Kopal. Trenér Vladimír Seidl.



Tři kandidáti ZOH 1980 — zleva Mi- lan Jarý, František Šimon a Jiří Be- ran v letním období vyměnili běžky za kolečkové lyže

Aktiv trenérů běhu na lyžích

Aktiv trenérů oblasti vrcholového sportu běhu na lyžích se konal 4. a 5. května v zařízení SVS Autoškoda Vrchlabí. Zúčastnil se ho též ústřední trenér Z. Remsa, ústřední metodik P. Zelenka a pracovník kontrolní skupiny OVS ing. M. Javorský.

Na programu bylo hodnocení uplynulé sezóny. Trenéři reprezentačních týmů Z. Ciller a J. Honců podali zprávy o průběhu přípravy a plnění tréninkových a výkonnostních cílů, podobně i trenéři juniorských družstev L. Pavlata a P. Honzl. Zároveň byly prodiskutovány rámcové plány přípravy na tréninkový rok 1979-80.

U kandidátů reprezentace na ZOH 80 a členů reprezentačních družstev je hlavním úkolem klidné, ale odpovědné a především nenarušené plnění tréninkových plánů se zdůrazněním přípravy na sněhu (dva ledovce a první sníh v SSSR) a intenzity, hlavně pak jejich výsledky na ZOH.

U juniorských družstev vzhledem k úkolům reprezentace na Družbě 80 (buď v Rumunsku nebo v NDR) a MSJ

(Švédsko 28. 2.—2. 3.) pak plnění tréninkových plánů a podle možnosti první sněh v SSSR.

Vyskytly se pochopitelně i některé dosud zcela nejasné problémy, jako způsoby nominace, plánování juniorských a reprezentačních družstev tak, aby střediska mohla z těchto plánů vycházet (budou se tedy předkládat již při Tatranském poháru v březnu). Dalším problémem je precizace kritérií přijímání, setrvání a vyřazování ze středisek, jde i o věkové setrvání atd. Dohodli jsme se proto na centrálním výběru do středisek v období 26.—28. 3. 1980, ženy ve Vrchlabí a muži v Jablonci. Byl vysloven požadavek, aby nejen trenéři SVS a SVSM, ale i trenéři TSM a ST referovali podobně jako dosud pouze trenéři re-

prezentačních družstev o průběhu přípravy a výkonnosti tréninkových skupin a jednotlivých středisek.

Rada problémů je i v soutěžích. Opakovaně se požaduje přímý postup na MR členů SVS a SVS-M. Rámcově byla diskutována ještě řada dalších otázek. Ukazuje se jako účelné, aby jednoho ze dvou aktivů ročně usku- tečňovaných (vždy koncem dubna nebo začátkem května a začátkem září) se zúčastnili i trenéři TSM a ST.

Na závěr je třeba poděkovat všem trenérům, funkcionářům a sportovcům a popřát si navzájem hodně zdaru, pevných nervů, ale i zdraví a nezbytného štěstí v přípravě na sezónu olympijských her 1980, ale i MSJ a Družby, která má ukázat na kvalitě práce a úroveň československého lyžování.

Ať nám to v lyžování v příštím roce (a pochopitelně i v dalších) opravdu frčí!

JAROSLAV POTMĚŠIL

Trénink pro každého v tělocvičně i doma

Pro potřebu cvičitelů, trenérů a lyžařů uvádíme stručnou rešerši z knihy Jürgena Kemmlera „Perfektes Ski-training im Schnee + zu Hause“. Kniha podrobnou a přístupnou formou uvádí řadu průpravných prvků a cviků pro nácvik sjezdové techniky a je doplněna řadou technicky dokonalých fotografií a kinogramů.

Vzhledem k tomu, že obsah je zaměřen zejména pro začátečníky a pokročilé lyžaře, uvádíme stručný výpis základních cviků, které lze provádět jak v tělocvičně pod dozorem cvičitele nebo trenéra, tak doma. Jedná se v zásadě o lyžařskou gymnastiku, ke které není zapotřebí žádného nářadí. Uvedené cviky umožňují nejen dynamický nácvik pohybů a postojů pro jednotlivé prvky a cviky, ale současně rozvoj potřebné obratnosti a síly, zejména s důrazem na pohybový rozsah kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů.

Chůze a běh:

- na místě: uvolněný postoj, nohy jako při chůzi a šviháme pažemi v rytmu chůze s pružnou reakcí těla,
- napodobení chůze na lyžích: chůze vpřed, chodidla suneme po podlaze, pohyb paží,
- trénink odrazu: středně vysoký postoj, poskoky na místě, střídavě levá—pravá vpřed se současným šviháním paží,
- trénink odrazu soupaž: na místě, v chůzi silně švihnutí paží vpřed se zanočením, střídavě levá—pravá,
- bruslení: střídavě poskoky stranou s dopadem na „vnější“ nohu se snahou napodobit bruslení.

Výstupy na lyžích:

- chůze vpřed: kolena pokrčena dovnitř — došlap na vnitřní hranu boty v „odvratu“,
- chůze stranou: s přisunutím nohy a zatížením „spodní“ nohy,
- výstup po schodišti stranou: s přisunutím spodní nohy a „zahraněním“.

Obraty na místě:

- obrat přednožením: volné kmitání střídavě levou a pravou nohou s vytočením o 180° s kyčelním kloubem,
- prostorová obratnost: stoj na jedné noze, ruce v bok, zavřené oči — kroužení nohou, střídavě levá—pravá.

Sjezdový postoj a jízda po spádnici:

- zaujmout sjezdový postoj (váha rozložena na celou plochu chodidel), měkce podřepávat a vztyčovat — dbát na rovnoměrný pohyb kloubů,
- totéž na jedné noze — střídavě,
- na místě: měnit sjezdové postoje, nízký — vysoký,
- na místě: zaujmout nízký sjezdový postoj a bez pomoci rukou plynule kleknout a zpět,
- v nízkém sjezdovém postoji pružně pérovat,
- na místě: zaujmout nízký sjezdový postoj a bez pomoci rukou plynule kleknout a zpět,
- v chůzi a běhu na povel zaujmout všechny druhy sjezdových postojů.

Přejezd terénních nerovností:

- vyrovnávací technika: měnit rychle sjezdové postoje s hlubokým podřepem. Zatěžovat chodidla po celé ploše.

Pády a orientace v prostoru:

- na místě: ze sjezdového postoje pády na žíněnku vpřed, vzad a stranou, s důrazem na pružný dopad. Při pádu nohy musí být ve vzduchu a orientovány do směru další jízdy,
- totéž z chůze a běhu,
- na místě: sed s nataženými dolními končetinami — klek bez pomoci rukou (opakovat).

Pluh:

- rytmické poskoky ze sjezdového postoje do pluhového postavení a zpět. Procvičit se změnou rytmu s potřebným propružením v kolenním kloubu,
- na místě: ze sjezdového postoje zaujmout pluhové postavení tak, že chodidla jsou sunuta po podlaze.

Oblouk v pluhu:

- v pluhovém postoji na místě: přenášet váhu z paty na přední část chodidla,
- totéž, ale přidat práci horní části těla (předtočení), zatěžovat vnitřní hranu chodidla.

Jízda šikmo svahelem:

- měnit sjezdový postoj pro jízdu šikmo svahelem s důrazem na práci kolen a pohyb pánve,
- totéž, ale s předtočením horní části trupu.

Oblouk z pluhu:

- na místě: zaujmout pluhové postavení a rychlým odrazem zaujmout postoj jízdy šikmo svahelem. Dbát na pohyb nahoru—dolů,
- totéž, ale s přidáním práce paží a provádět střídavě na obě strany. Dbát na pohyb nahoru—dolů.

Snožný oblouk ke svahelem:

- střídát postoje: nahoru—dolů,
- otáčivý pohyb patek: ze sjezdového postoje při pohybu dolů vytlačit paty stranou — kolena dovnitř. Provádět rytmicky vlevo—vpravo,
- totéž, ale s omezením pohybu nahoru—dolů,
- vyjetí oblouku: vícenásobné vytlačení pat pomocí pohybu kolen tak, že chodidla opiší okruh.

na **POMOC**
trenérům
A cvičitelům

Snožný oblouk přes spádnici:

- snožné poskoky stranou, vlevo—vpravo,
- z postoje jízdy šikmo svahelem — přeskoky sounož s potřebnou prací těla a paží,
- totéž z hlubokého podřepu,
- chodidla rovnoměrně zatížena: rytmické vysouvání pat vlevo—vpravo,
- totéž v podřepu,
- totéž s přenesením váhy na přední a zadní část chodidla,
- totéž s aktivním zahraněním a protinatočením,
- totéž přes lavičku.

Oblouky s přestoupením:

- z postoje jízdy šikmo svahelem rychle přestoupit do nového směru: dbát na pohyb nahoru—dolů,
- totéž, ale s energickým přeskokem,
- rytmické poskoky stranou z jedné nohy na druhou,
- totéž, přes nízkou lavičku: dbát na postavení těla a na pohyb nahoru—dolů.

Oblouk s rotací:

- „Skimambo“: rytmické poskoky na místě stranou s extrémním pohybem horní části těla a vytočením kolen a nohou (tělo vlevo, nohy vpravo).

Vyrovnávací oblouk:

- výskoky s aktivním přitažením nohou,
- poskoky stranou s aktivním přitažením nohou,
- totéž, ale v provedení odpovídajícím sjezdovému postoji (předtočení trupu, vyklonění pánve atd.).

Oblouk se snížením:

- na místě: rychlé snížení ze sjezdového postoje až do podřepu za současného otáčení nohou,
- totéž na obě strany vlevo—vpravo.

Oblouk na vnitřní lyži:

- poskoky stranou na jedné noze: vlevo—vpravo,
- „charleston“: ve sjezdovém postoji poskoky stranou z levé na pravou nohu. Dbát na správný postoj těla a práci pánve a paží,
- totéž — měnit rytmus a délku poskoku (krátké — dlouhé, rychlé — pomalé),
- ve sjezdovém postoji střídavě unožovat stranou,
- totéž s rukama v bok.

Vystřelovaný oblouk:

- poskoky na místě sounož s předkopnutím,
- poskoky vpřed a vzad,
- totéž v podřepu,
- v nízkém sjezdovém postoji nadskočit a předkopnout,
- sed na zemi, ruce za zády, nohy skrčeny — předkopávat obě nohy do nového směru.

Popsaná lyžařská gymnastika, která svým metodickým seřazením a malou prostorovou náročností jistě zaujme řadu lyžařů, je dobrou přípravou zejména pro mládež. Při kombinaci s vhodným rytmickým hudebním doprovodem může být pestrá náplň částí cvičebních a tréninkových hodin.

Ing. LADISLAV PODROUŽEK

Programy sportovní přípravy v závodě sdruženém

Po Programech sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích uveřejňujeme tyto programy pro přípravu mladých sdruženářů. Jsou určeny nejen pro trenéry tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd, ale budou jistě i významným pomocníkem pro práci trenérů v lyžařských oddílech.

Zřízením TSM a ST v závodě sdruženém byly vytvořeny kvalitativně lepší podmínky pro sportovní přípravu než dosud. Současně s touto změnou podmínek musíme usilovat o modernizaci tréninkového procesu cestou jeho racionalizace. Proto obsahem PSPM v závodě sdruženém jsou základní podklady pro výběr a řízení tréninku mladých sdruženářů ve věku 11—18 let, které plně respektují tyto zásady uvedeného tréninku:

- požadavek podstatného zvýšení celkového objemu přípravy u mládeže,
- zdůraznění všestrannosti v žákovských kategoriích,
- vývojové věkové zvláštnosti mládeže a postupné narůstání zatížení,
- zvýšená pozornost nácvičku technických dovedností pro skok a běh na lyžích.

Výběr talentů v závodě sdruženém

Výběr sportovních talentů je v současné době u nás aktuálním problémem. Výběrem rozumíme hledání jedinců, kteří mají předpoklady pro dosažení hodnotných výkonů v závodě sdruženém.

Výběr talentů pro závod sdružený je dlouhodobý proces, který je vázán časově na etapy sportovní přípravy mládeže.

1. stupeň — předvýběr se kryje se začátečními dvěma až třemi lety všestranné sportovní přípravy ve věku 8.—10. roku závodníků. Úkolem tohoto sledování je rozhodnout o jeho způsobilosti pro klasické lyžování. Budeme věnovat pozornost jedincům s těmito znaky:

- nadprůměrná výkonnost ve sportovní činnosti. To znamená, že lze u nich předpokládat dobrou trénovanost,
- velký zájem o sportovní činnost jak ve škole, tak mimo školní TV, což svědčí o zájmu a potřebě sportovního pohybu,
- stupeň odvahy při skokanském výcviku, který zaručuje aktivní přístup závodníka ke skokanskému výcviku.

2. stupeň — zahrnuje základní etapu sportovní přípravy sdruženáře ve věku 11—14 let. Úkolem je zjistit nejvhodnější specializaci pro sledovaného závodníka a konečnou platnost rozhodnout, ve které se bude specializovat — závod sdružený, skok či běh na lyžích.

3. stupeň — kopíruje speciální etapu přípravy sdruženáře ve věku 15—18 let. Cílem je potvrdit správnost výběru, která je dána těmito hledisky:

- závodník dosahuje vynikajících výkonů,
 - rychle zvyšuje svoji výkonnost,
 - vykazuje stálost výkonnosti,
- nebo odhalit negativní jevy, které jsme dosud nerozpoznali a jsou důležité pro pozdější vrcholovou výkonnost.

Vlastní výběr závodníků do TSM a ST pro závod sdružený

Hlavním kritériem výběru je komplexní posouzení všech předpokladů a vlastností, zajišťujících perspektivu vysoké výkonnosti. Výběr je podmíněn souhlasem rodičů a školy a uskutečňuje se dále podle těchto kritérií:

1. zdravotní stav,
2. morfologické předpoklady,
3. pohybové předpoklady — všeobecné a speciální,
4. funkční předpoklady,
5. psychické předpoklady,
6. sportovní výkonnost.

Věková kritéria výběru

Do ST se provádí výběr po ukončení 5. třídy ZDŠ, výběrové řízení je prováděno podle směrnic pro sportovní třídy ZDŠ. Členem TSM v závodě sdruženém může být sportovec od 11 let, to je druhým rokem kategorie žáků mladších, až do věku 18 let, to je ukončení kategorie staršího dorostu.

Zdravotní kritérium

Rozhodující slovo ve výběru je dáno sportovnímu lékaři, neboť se musí vyjádřit o úrovni zdravotního stavu, který je základní podmínkou pro perspektivní trénovanost. Lékař musí podat závěry o stavu oběhové a dýchací soustavy, o stavu pohybové a opěrné soustavy. Úkolem je vyloučit takové jedince, jejichž odchylka zdravotního stavu zabrání podstoupení náročného tréninku sdruženáře.

Pohybové kritérium

Všeobecné a speciální pohybové předpoklady zjišťujeme pomocí baterie testů.

Test všeobecné tělesné připravenosti — VTP

1. běh na 50 m,
2. hod plným míčem,
3. skok daleký z místa,
4. hloubka předklonu,
5. opakované shyby,
6. leh — sed opakovaně (2 min.),
7. běh po dobu 12 min.

Index VTP se vypočítává podle tabulek jednotlivých kategorií.

Test speciální tělesné připravenosti — STP

1. běh na 30 m,
2. skok daleký z místa,
3. přeskoky překážek,
4. běh na 1500 m,
6. desetiskok střídnožij,
6. jernberg,
7. běh v terénu na 5 km (3 km).

Index STP se vypočítává podle tabulek jednotlivých kategorií a přehled výkonnostních pásem VTP a STP pro jednotlivé kategorie je uveden v tabulce. Limitem je dosažení minimálně průměrných hodnot.

Funkční kritérium

Funkční vyšetření pro výběr talentů provádíme až v kategorii žáků starších, tj. od 13 let. Po získání většího množství poznatků budeme moci stanovit přijímací normy pro sdruženáře.

Výkonnostní kritérium

Zjišťuje se podle dosažených výsledků a umístění ve výkonnostním žebříčku ČSR v závodě sdruženém v jednotlivých kategoriích:

- kategorie žáků: umístění ve VŽZ ČSR do třicátého místa,
- kategorie dorostu: ve VŽZ ČSR dosáhnout minimálně 80 % bodů FIS z hodnoty vítěze žebříčku.

Organizační zásady výběru

Výběr zabezpečuje vedoucí trenér TSM na základě závěrů odpovědného trenéra ve spolupráci s radou TSM. Výběr do TSM probíhá 1 X ročně.

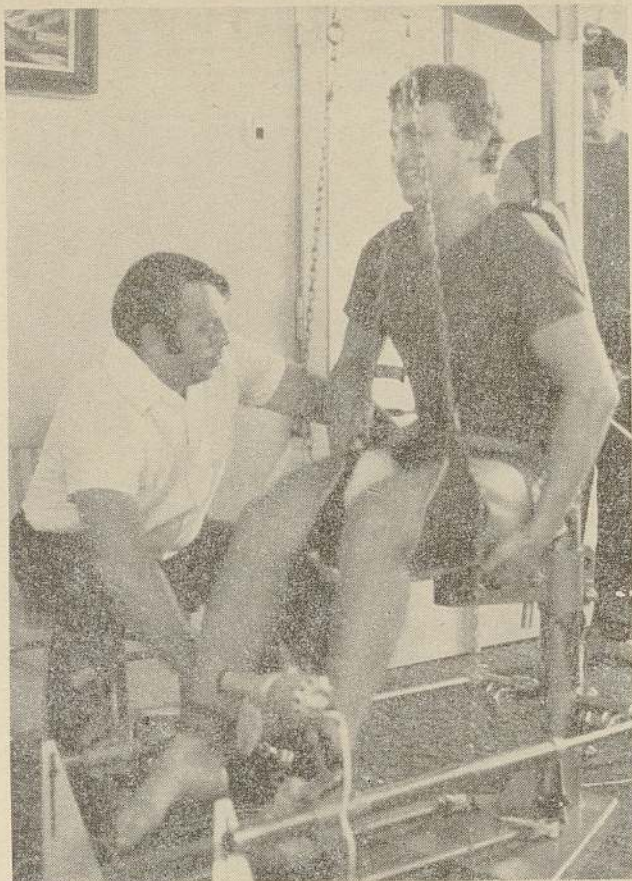
Návrh členů TSM pro následující období musí obsahovat jméno a příjmení závodníka, datum narození, příslušnost TJ, sportovní výkonnost, výsledky testů VTP a STP. U závodníků, kteří neplní některé z požadovaných kritérií pro zařazení, uvede trenér podrobné zdůvodnění, proč jmenovaný je do návrhu zařazen. Jmenovitý návrh zašle vedoucí trenér TSM ve trojím vyhodnocení nejpozději do 15. 4. každého roku VSL ČÚV ČSTV, kde jej projedná TR a předá OSTM ČÚV ČSTV ke schválení. Schválený seznam závodníků obdrží vedoucí trenér TSM od OSTM ČÚV ČSTV do 30. dubna.

Závodník zařazený do TSM v lyžování má právo při plnění veškerých povinností setrvat v TSM 2 roky. Členství v TSM se každoročně obnovuje a je podmíněno plněním požadovaných kritérií, stanovených pro věkové kategorie a soustavným výkonnostním růstem.

Nesplňuje-li závodník požadavky kladené na člena TSM, je jeho členství na základě doporučení vedoucího trenéra TSM a po konzultaci s radou TSM ukončeno. Jedná se o závodníky, kteří neprokázali dostatečnou perspektivu dalšího výkonnostního růstu, delší dobu stagnují, neplní limity testů, nebo mají nedostatečnou tréninkovou morálku a nebo špatný prospěch ve škole. Takový případ je vedoucí trenér povinen neprodleně oznámit na OSTM i VSL ČÚV ČSTV metodikovi.

(Pokračování)

JIŘÍ RÁZL



Z vědeckého skokanského výzkumu skupiny UP v Olo-mouci. Vedoucí skupiny a předseda vrcholové skokanské komise dr. Jiří Novosad při jednom z kontrolních testů

Od běhu na lyžích k zatáčení

Tímto názvem uvedli svůj referát na XI. INTERSKI v japonském Zao Erhard Gattermann a dr. Walter Kuchler z NSR. Referát byl především doplněním a prohloubením některých otázek, které jsou již ve svém jádru obsaženy v metodických publikacích „Skilehrplan“ z počátku sedmdesátých let nebo o nich bylo referováno delegací NSR na posledních kongresech INTERSKI. Skutečnost, že na tyto otázky se soustřeďuje stále živý zájem lyžařských cvičitelů na celém světě, vedla zřejmě autory k tomu, aby je znovu připomněli. Uvádíme výtah z referátu:

HISTORICKÝ VÝVOJ OBLOUKŮ SNOŽNÝCH A OBLOUKŮ Z PŘESTOUPENÍ

Jízda na lyžích se vyvíjela od chůze přes běh a od sjíždění k zatáčení. Je přirozené, že ve 20. a 30. letech patřilo k nejběžnějším prvkům techniky sjíždění otáčet jak nohama, tak lyžemi po sobě, nesoučasně a přenášet váhu těla lyžaře z jedné lyže na druhou. Byly to první oblouky z přestoupení? To by se mohlo tvrdit jen při povrchním pozorování. Tyto prvky byly tehdy určeny především ke zvýšení rovnováhy rozšířením opory, k vyvolání impulsu otáčení při poměrně pomalé jízdě a konečně — máme přitom na mysli pouze oblouky v přívratu — měly vytvořit předpoklady, aby lyžař mohl působit dostatečně velkou silou na lyže při pomalé jízdě nebo v rozježděném či hlubokém sněhu.

Nové oblouky např. Toni Seelose a Emila Allaise byly proti tomuto defenzivnímu přívratnému a odvratnému zatáčení plně dynamicky. Výsledky v závodech a snad také půvab a dynamika nové „snožné techniky“ jí pomohly brzy zvítězit nad technikou se střídavou prací no-

hou. Rozvoj snožné jízdy podporovala řada vlivů spojených s dalším vývojem lyžování, jako růst počtu sjezdových tratí a stoupající rychlost a frekvence zatáčení jak při závodech, tak u lyžařského publika.

Dále není možno opomenout rozvinutí snožné techniky, kterého se jí dostalo vynikající speciální metodikou prof. Stefana Kruckenhausera z r. 1956.

Odborní pracovníci však včas nepostřehli, že v praktických důsledcích došlo ke značné změně celé tendence: dynamika se přeměnila na krásu a z pohybu se stal postoj.

Snožná technika tehdy dosáhla své hranice. Při závodech se stávalo stále častěji, že lyžař s ideální snožnou technikou byl poražený. Úspěšní závodníci stále častěji jezdili jinak než dříve, pracovali každou nohou zvlášť, jako tomu bývalo kdysi. Nyní ale výrazněji, záměrněji a určitým způsobem rozhodněji. Ukázalo se, že změna zatížení z jedné lyže proti druhé a oddělení a nezávěsilá práce nohou zastínily dřívější dynamiku snožné jízdy. I z dřívějšího přívratu a odvratu se vytvořilo něco nového: technika přestoupení.

Jako nový technický princip v lyžování byla technika přestoupení objevena, definována a rozvíjena nejprve v NSR.

CHARAKTERISTIKA OBLOUKŮ Z PŘESTOUPENÍ

Technika přestoupení vychází z každodenní motoriky. Na spojitost mezi chůzí a během na jedné straně a změnou zatížení při lyžařských obloucích na straně druhé se pokusil poprvé upozornit Švýcar Dahinden. Roku 1969 dokázal ve svém výzkumu dr. Miloslav Zálešák, že technika přestoupení, případně pohyb na lyžích, který má charakter kroku a provádí se ve spojení se změnou zatížení, navazuje velmi úzce na chůzi a běh, jak jsme na ně zvyklí z denního života. Zálešákova zkoumání byla pro naši práci velmi cenná. Od té doby byla již publikována na toto téma celá řada dalších sdělení. Pro lyžování z toho vyplývá, že oblouky z přestoupení je možno opřít o vrozený reflex, zatímco oblouky snožné vyžadují méně nebo více rozsáhlé učení.

I pokud jde o vnější dojem, nezadají si příliš oblouky z přestoupení proti obloukům snožným. Charakteristické pro jejich způsob jízdy jsou dynamismus a aktivity. Lyžař na lyžích nečeká, není pasivní, nestojí na lyžích soustředěný na postoj, ale vtiskuje jízdě velmi zřetelně své úmysly a záměry. Jeho heslem nejsou polohy, ale jednání. Přestoupení se zdá být dnes právě tak přitažlivé, jako byly kdysi krátké snožné oblouky. Tehdy vyrovnanost, postoj a rytmus, dnes akce a dynamika.

Technika přestoupení je v zásadě technikou snadněji zvládnutelnou než jízda snožmo. Na základě tohoto poznatku nabízí německý výukový program již po řadu let několik modelů základní školy, které směřují přímo k obloukům z přestoupení. V souladu s těmito poznatky jsme také v posledních dvou letech sledovali a vytvořili nový model základní školy, který na kongresu INTERSKI ukážeme ve filmu a předvedeme v naší ukázce.

OBLOUKY Z PŘESTOUPENÍ A JEJICH OBLAST UPLATNĚNÍ

Krátké snožné oblouky byly pokusem všechno zvládnout vytříbenou technikou: sjezdovou dráhu, prudký svah, boule i hluboký snh. Proti tomu přestoupení je vynikající značkou, principem, který je vhodný pro určitou situaci, pro některé podmínky, pro určitý typ lyžaře. Nemělo by smyslu chtít zvládnout jedním určitým druhem oblouku dlouhé i krátké oblouky, snadné i prudké svahy, rovný i zvlněný terén a rychlou i pomalou jízdu. Proto obsahuje náš učební program celou řadu jednotlivých typů oblouků a snaží se ukázat, v jakých podmínkách a při jakých typech zatáčení je vhodné je uplatňovat.

Všimněte si jen rozdílu mezi obloukem z přestoupení z přívratu nižší lyže a obloukem z odšlapu. Nejde tu pouze o rozdíly v dovednostech, ale také o oblasti uplatnění. Tak kupř. při špatné viditelnosti a jízdě, vyžadující kontrolu a malou rychlost, se hodí oblouk z přívratu nižší lyží i velmi dobrému jezdcí.

Na kongresu na Štrbském Plese jsme upozornili na vztah mezi typem žáka a typem oblouku. Kondice, věk, záměry a pohybové předpoklady na jedné straně, svah, snh, rychlost, bezpečnostní podmínky a výstroj na straně druhé. A k tomu jako třetí hledisko přistupují typy oblouků odpovídající podmínkami daným faktorům. Kdo

chce tvářit v tvář této komplexní realitě ještě hovořit o jednom oblouku? Kdo o tom sní, sní o minulosti, která nebyla schopná nebo nechtěla vidět skutečnost.

ZKUŠENOSTI S METODIKOU OBLOUKŮ Z PŘESTOUPENÍ

Uvedeme některé z našich dnešních názorů, které vyplývají z desetiletých zkušeností s výukou oblouků z přestoupení:

1. To, co říká teorie a testy, potvrzuje také denní práce: přestoupení zvládnou žáci v krátké době.
2. Kdo jednou zvládl princip přestoupení, nemá již problémy s nácvikem různých nových oblouků, ale má možnost vychutnat tento princip v jeho variantách.
3. Nácvik těchto jednotlivých variant přestoupení není jak pro žáka, tak pro učitele časově ani obsahově náročný.
4. Dobu nácviku značně zkrátí použití přírodních i uměle vytvořených terénních tvarů.
5. Mnozí žáci při jedné jízdě uplatňují přestoupení v různých variantách. Vyplývá z toho, že je možné snadno se naučit používat přestoupení vzhledem k situaci.
6. Přijali jsme zásadu, nikdy neprovádět nácvik jednoho oblouku lineárně až k dokonalosti. Je třeba postupovat víceokolejně. Zajišťuje to výsledek a činí výuku zábavnou.
7. Do víceokolejné výuky je nutno zařadit i oblouky snožné. Jak ukazuje starý poznatek v oblasti lyžování, dochází k uzájemnému blokování rozdílných pohybových vzorců řídicěji, než jak se nákteři stále ještě obávají.

NOVÝ MODEL ZÁKLADNÍHO VÝCVIKU — POMOCÍ BĚŽECKÝCH LYŽÍ A TERÉNNÍCH TVARŮ K OBLOUKŮM Z PŘESTOUPENÍ

Od r. 1960 nastala taková specializace v lyžařské výrobě, že se vyloučila možnost provádět běžeckou přípravu na botách a lyžích určených pro sjíždění. Běh na lyžích se stal právě tak specializovanou disciplínou jako skok.

Po r. 1970 však došlo k nečekanému rozmachu rekreačního běhu na lyžích. Tisíce lyžařů oživily běžecké stopy. Znakem této činnosti byla bezúrazovost, vysoký zdravotní význam a nízké finanční náklady. Stále více lyžařských škol nabízí kurzy běhu na lyžích. Některé školy zavádějí kombinované kurzy: 2 dny běh, 3 dny sjíždění.

Komise techniky a metodiky lyžařského svazu NSR tento vývoj nečlivě sledovala a vytvořila nový model základního výcviku, který vychází z běhu na lyžích. Tento model je také naším příspěvkem pro kongres INTERSKI 1979: „S využitím běžek a terénních tvarů k technice přestoupení, nebo-li od běhu k zatáčení.“ Dovolte, abychom dříve než tento model předvedeme ve filmu, vám sdělili jeho základní myšlenky:

1. Lyžařská škola budoucnosti musí žáka seznámit i s během na lyžích, tak se sjížděním. A žák se nak může rozhodnout: pro běh, sjíždění nebo pro obě.
 2. Předpokládáme, že část žáků po 2 až 3 dnech běžeckého výcviku zůstane u běhu na lyžích. Důvody: žijí v krajině, kde jsou pro běh lepší podmínky. Běh je pro ně lákavější. Běh je zaujme a chtějí se mu dále věnovat.
 3. Vidíme úzkou souvislost mezi motorikou běhu na lyžích a motorikou přestoupení na lyžích pro sjíždění. Kdo se naučí na lyžích běhat, zvládne rychleji přestoupení.
 4. Na základě dřívějších zkušeností s využitím terénních tvarů jsme vytvořili návod, jak účinně využít terén při výuce přestoupení. Kombinace průprav na běžeckých lyžích s bezprostředním přechodem ke sjíždění technikou přestoupení a s využitím terénních tvarů se nám osvědčila.
 5. Věříme, že organizační a finanční potíže, které zapořením běžecké vyzbroje vzniknou, bude možno překonat vytvořením systému náročnosti vyzbroje.
 6. Žák získá na běžeckých lyžích první zkušenosti s výrobou, se sněhem, s chůzí, s vstoupem anod., aniž by u něho docházelo k riziku úrazu a k pocitu strachu. Transfer těchto zkušeností na lyže pro sjíždění se podaří téměř vždy. Žák tak jezdí v prvních dnech beze strachu.
 7. Tomuto modelu základního výcviku dáváme přednost. To však neznamená, že by se měly jiné modely zcela potlačit. Zvláštnosti v místních podmínkách a v zaměření žáků je budou i v budoucnu mnohdy vyžadovat.
- Uvedený model výuky je výsledkem naší dlouhodobé práce v metodice techniky přestoupení a novazujeme i za důsledek celkového vývoje lyžování ve světě.

Zpracoval dr. JIRÍ SOUKUP

ÚNAVA A ZOTAVENÍ

Racionalizace režimu práce a odpočinku je v současné době jednou z nejdůležitějších podmínek zvyšování efektivity tréninkového procesu a tím zvyšování výkonnosti. Tyto otázky jsou velmi aktuální při současné praxi vrcholového sportu, jehož dopad je zřejmý i na tréninkovou přípravu mládeže.

Vliv zatížení (tělesného cvičení) se neomezuje pouze na dobu provádění cvičení, ale pokračuje i ve fázi zotavení. Hlavní funkční přestavby, podmiňující růst trénovanosti probíhají ne při práci, ale ve fázi zotavení.

Účinek tělesných cvičení a tím i charakter zotavení je dán:

- druhem cvičení, množstvím zapojených svalových skupin a režimem jejich činnosti,
- intenzitou činnosti a dobou jejího trvání,
- počtem opakování zatížení,
- dobou a charakterem odpočinku.

Funkce, podmiňující průběh zotavení mohou být různé:

- obnova energetických zdrojů po velké objemové práci aerobního typu trvá 2–3 dny,
- zotavování neuroendokrinních vztahů a iontové rovnováhy v organismu,
- ukazatele anabolického metabolismu, syntéza bílkovin atd.

V podstatě se rozlišují tyto zotavné procesy:

1. **Průběžné zotavování** — probíhá v průběhu práce a spočívá v udržování rovnovážných stavů a těch homeostatických veličin, které se během svalové činnosti mění. Je to především resyntéza ATP ap.
2. **Bezprostřední zotavování** — probíhá těsně po skončení práce a dochází jednak k odstraňování zplodin látkové přeměny, jednak k doplňování vyčerpaných energetických zdrojů. Je vymezeno dobou potřebnou k vyrovnání kyslíkového dluhu — max. 1,5–2 hod. po skončení práce.
3. **Dlouhodobé zotavování** — dokončení úhrady energetických ztrát a obnova syntézy bílkovinných struktur, které byly při práci narušeny. V této fázi byla pozorována **superkompensace energetických funkcí**.

Znalost průběhu zotavování upřesňuje skladbu zatěžování především v mikro a mezocyklech.

Kde hledat prostředky a možnosti urychlení zotavování? Především ve sféře pedagogické, lékařsko-biologické a psychologické. Základní jsou a nejběžnější prostředky význam mají **prostředky pedagogické**, protože vycházejí ze samé podstaty adaptace, tzn. opakovaného zatěžování.

Nejlepší průběh zotavování zajišťí optimální plánování zatěžování — **střídání zatížení a zotavování**. Zde hraje velmi důležitou roli **střídání velkého a menšího zatížení a rovněž střídání speciálního a všestranného tréninku**. Principem je střídání specializovaných mikrocyklů s kontrastními, význam mají změny náročného a méně náročného tréninku, vylučuje se možnost vybraně monotónnosti prostředků, metod, ale i prostředí, často a plánovitě dochází k přepínání na jinou činnost, odpočinek od specializace atp.

Značné uplatnění má rovněž **dodržování režimu dne** — je známo, že **neivšší výkonnost je během dne od 10–13 a od 17–20 hod.** Narušení normálního pracovního režimu má **negativní vliv na tělesnou výkonnost** (i duševní), ale i na **průběh zotavovacích procesů** (nevyspání, alkohol, ale i neplánované a samovolné zvyšování intenzity zatížení atd.).

Velkou roli hrají **emocionální faktory**, které mohou vvolat příznivé emoční stavy — např. přítažlivé a zajímavé hry, klidný a nerušený spánek, příjemná hudba atd. — to vše zesiluje funkci vegetativního systému a zvyšuje na jedné straně výkonnost, na druhé straně pak vytváří příznivé podmínky pro odpočinek.

Nanotí tomu negativní dopad na zotavné procesy má doznívání vpiatých citových prožitků. V těchto případech se často používají sedativa, která působí tlumivě.

Rozhodujícím poznatkem však je, že při **neracionálně organizovaném tréninku neovomoh žádá medikamentv. V současném intenzifikovaném tréninkovém procesu však bývají mnohdy samotné pedagogické prostředky nedostatečné a proto se využívá lékařsko-biologických prostředků**.

Značný význam, i když poněkud ve své působnosti omezený má **aktivní odpočinek** mezi jednotlivými pokusy či běžeckými úseky, ale i po závodech nebo v období sníženého tréninku. Tkví v používání mírného zatížení, přede-

vším ve střídání práce agonistů a antagonistů. Lehká práce unavených svalů působí na jejich stav příznivě (např. Veiko Hakulinen „léčil“ únavu po závodech na 50 km krátkými rychlými úseky již druhý den po závodě. Podobnou zkušenost s „vyvoláním“ rychlosti po vytrvalostním závodě mají i někteří naši běžci. **Účinek této činnosti se totiž projevuje nejen na svaly a dýchací orgány, ale i na pohybový aparát a zotavné procesy.**

U vysoce trénovaných sportovců je účinek větší, efekt vždy závisí na stupni a charakteru únavy. Při velmi silné únavě dokonce celková schopnost vlivu aktivního odpočinku klesá, to se může projevit i po vysoce intenzivním a dlouhodobém zatížení silové vytrvalostního charakteru.

Význam **pasivního odpočinku** vzrůstá při velmi silné únavě. Jsou známy případy, kdy se po přerušení tréninku (na dva až šest týdnů) dosáhlo vysoké výkonnosti např. u běžců dlouhých tratí. Mechanismus působení se vysvětluje tak, že došlo k dokonalému odstranění sumované únavy a k vysokému stupni aktivace všech funkcí organismu. Zatím však není nic vyjasněno a v žádném případě neznámená tento příklad, že se dosáhne vysoké sportovní výkonnosti malým tréninkem a odpočinkem před významnými soutěžemi.

Na druhé straně je třeba vidět, že změny v zatěžování organismu a především v jejich dlouhodobě plánování zvláště v olympijském cyklu se v poslední době začíná používat ve větším měřítku.

Důležitou formou pasivního odpočinku je **spánek** — má různé fáze — rychlou a pomalou. Ty se za noc 4–5 X střídají. Rychlá se vyznačuje pohybem víček a končetin, zvýšením funkcí organismu, pomalá snížením tepové a dechové frekvence, arteriálního tlaku, zpomalením krevního oběhu, snížením metabolismu a uvolňováním svalů. **Plnohodnotný spánek je v případě 60 a více % pomalé fáze.**

Před závody se hloubka spánku zpravidla snižuje, dochází k jeho narušení, často se projevuje i strach z nespavosti. Pomáhá asi 1,5 hod. před spaním přerušit intenzivní tělesnou i duševní činnost, nevěst vzrušené rozhovory (zvláště ne o závodech, soupeřích a vlastních šancích), v to ovšem patří i sledování televizních a filmových programů, krátká a klidná procházka, hygiena, jídlo 2–3 hod. před spaním a bez dráždících přísad.

Velký význam má naučit se využívat **krátkodobého odpočinku** — v podstatě umět usnout kdekoliv. Při dnešních

náročích na cestování je to velmi důležitá schopnost, která často rozhoduje o kvalitě podaného výkonu, ovšem za předpokladu, že se dotyčný jedinec dokáže opět probrat a koncentrovat k výkonu.

Normalizaci spánku také podporuje **autogenní trénink** — bohužel pro sportovní využití máme zatím málo podkladů. Ví se však, že vede ke snížení emočního napětí, uvolnění kosterního svalstva a zesiluje zotavovací procesy.

V poslední době dochází i používání **dýchacích směsí a ionizace** a to především při činnostech, které vedou ke vzniku kyslíkového dluhu. Jde v podstatě o doplňkový příjem kyslíku. Uplatňuje se ale i po výkonech vytrvalostního charakteru po dobu 30–60 min., dosahuje se rychlejšího odpočinku a návratu funkcí k výchozím hodnotám.

Význam vodních procedur, sprchy a sauny byl již mnohokrát popsán. Je třeba si však uvědomit, že jedině plánované a promyšlené používání přináší očekávaný kladný efekt. Naopak nesprávné dávkování může přinést zpomalení zotavných procesů.

Velký a v lyžování zdaleka nedoceněný význam má **strava a vitaminizace**. Racionální výživa podmiňuje urychlování zotavování především **doplňováním energetických ztrát**. Do biologicky aktivních faktorů výživy patří např.:
— sportovní nápoje nejrůznějšího složení,
— uhličito-minerální nápoj pro vytrvalce,
— bílkovino-glukózová čokoláda,
— preparát z kořene žen-šen,
— vitamínová dražé.

Problematika **farmakologických prostředků** je dosud nejasná, vede k blokování únavy a většina preparátů má povahu dopingů.

Závěry:

- prostředky zotavování mají v současném tréninku stejný význam jako zatěžování. Je potřeba je střídat, využívat systematicky, vždy celý komplex,
- vycházet přitom z individuálních zvláštností sportovce, tréninkového stavu jedince a zásadně diferencovat podle sportů,
- provádět sebekontrolu, registrovat i subjektivní pocity,
- zařazovat více fází tréninku v jednom dni, střídat záměrně a plánovitě velikost a intenzitu zatěžování, tréninkové prostředky a metody. Využívat efektu několika tréninkových jednotek při neúplném zotavení.

JAROSLAV POTMĚŠIL

Kolektivní soutěž lyžařských oddílů v běhu

Závody v Jilemnici 10. a 11. března skončilo mistrovství ČSSR družstev v běhu na lyžích pro rok 1979. Neuskončil však jen tento ročník, ale celá tato významná soutěž mezi závodními kolektivy lyžařských oddílů, která vznikla v roce 1965 a patnáct let každým rokem přiváděla na start nejlepší běžce lyžařských oddílů, aby v náročných závodech změřili svou výkonnost a sílu celého kolektivu. Zúčastňovali se jí nejlepší závodníci nejen soutěžících oddílů, u nichž byl podmínkou start mužů i žen, ale i nejlepší lyžaři ozbrojených složek (které neměly ženy), neboť závody byly současně celostátními klasifikačními závody jednotlivců.

Při ukončení soutěže podívejme se alespoň ve stručnosti do její patnáctileté historie. Od vzniku bylo jejím účelem přispívat ke zvyšování výkonnosti závodního lyžování. Vedla k upevnění lyžařských oddílů a posilovala odpovědnost závodníků ve vztahu k oddílům a jejich socialistické vlastenectví. Byla i účinnou propagací lyžování a podnětem k rozvoji tohoto pěkného zimního sportu v tělovýchovných jednotkách. V době svého vzniku přispívala i k rozvoji lyžařského závodění žen, neboť jejich účast v začátku byla minimální.

Zavedení kolektivní soutěže znamenalo zdravou injekci, která podnítila soutěživost závodníků i zaktivizovala činnost oddílů. Jednotlivé závody se staly zajímavější boji nejen na prvních, ale i dalších místech. Snaha dobrého umístění každého jednotlivce si vynutila zvýšenou a soustavnou přípravu v lyžařských oddílech. Na celostátní soutěži (I. ligu) navazovali stejné soutěže v národních svazech i krajích, byly rozšířeny i na kategorie dorostu.

V průběhu patnácti let se v celostátní soutěži vystřídalo 22 oddílů. Všech patnáct ročníků absolvoval jen jediný lyžařský oddíl — Slavia VŠ Praha, s jednoroční přestávkou Sokol Nové Město na Moravě, ČZ Strakonice a Elitex Jablonec (dříve Jiskra Mšeno a Naveta Jablonec). Nejúspěšnějším oddílem byl Elitex Jablonec (Jiskra Mšeno, Naveta Jablonec), který zvítězil v převážné většině ročníků. V posledních třech letech jeho místa zaujala ČH Štrbské Pleso. Významných úspěchů dosahovaly také Sokol Nové Město na Moravě, Slavia VŠ Praha, ČZ Strakonice a Tesla Liptovský Hrádok, které po celou dobu trvání I. ligy se umísťovaly na předních místech. V letošním závěrečném ročníku zvítězila RH Jablonec n. N.

Celkem se kolektivních soutěží oddílů v běhu na lyžích zúčastňovalo více jak 500 závodníků, kteří tuto disciplínu prováděli soustavně. Na soupiskách letošního ročníku I. ligy bylo 107 závodníků, z toho jen 15 starších 30 let.

Vytvořením SVS a SVS-M byli nejlepší závodníci soustředěni v těchto střediscích a nebyl jim povolen start v I. lize, čímž ztratila celostátní soutěž družstev svůj význam. Je otázkou, zda zrušením I. ligy nepoklesne iniciativa a činnost lyžařských oddílů na úseku závodního lyžování. Oddíly ztrácejí onu pobídkovou kolektivní soutěživost, zvláště mládeže.

Konečné pořadí I. ligy 1979 v běhu na lyžích: 1. RH Jablonec n. N. 132,5 [ženy 544 — muži 788,5], 2. Slavia VŠ Praha 1277 (582 — 695), 3. Ski Jilemnicko 1085 (466 — 619), 4. VŠ Chemie Praha 975 (446 — 529), 5. Elitex Jablonec 918 (378 — 540), 6. Tesla Liptovský Hrádok 851 (414 — 437), 7. Slavia VŠST Liberec 806 (242 — 564), 8. Mars Svratka 660 (330 — 330), 9. Lokomotiva Trutnov 550,5 (134 — 416,5).

FRANTIŠEK TĀBORSKÝ

Mistrovství ČSSR 1979

družstev

ve sjezdových disciplínách

Posledními dvěma obřimi slalomy, konanými za nádherného počasí na Chopku-jihu, skončil 15. ročník jako poslední mistrovství ČSSR smíšených družstev ve sjezdových disciplínách. Podle rozhodnutí Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV se ve II. stabilizačním období soutěže družstev v lyžování o mistrovský titul nebudou konat.

Plánované závody mistrovství ČSSR družstev (I. liga) 1979 byly tyto:

2 X sjezd ve Spindlerově Mlýně 14.—16. ledna nebyl pro nepřízeň počasí uskutečněn,

2 X slalom a 1 X obří slalom se konaly 9.—11. února v Harrachově, pořadatel LIAZ Jablonec,

2 X slalom na Martinských holkách 3.—4. března uspořádal Spartak Strojárne Martin,

2 X obří slalom na Chopku-jihu 22. až 24. března připravila TJ Mostáren Brzno.

Vzhledem k tomu, že bylo skutečněno více než 60 % plánovaných závodů, byla soutěž řádně ukončena. Místrem ČSSR pro rok 1979 se stala ČH Banská Bystrica před Technikou Brno a Gymnáziem Kežmarok.

Konečné pořadí mistrovství ČSSR 1979 družstev ve sjezdových disciplínách: 1. CH Banská Bystrica 1185,67 b., 2. Technika Brno 1522,53, 3. Gymnázium Kežmarok 1581,55, 4. Slavia UK Bratislava 1629,53, 5. Slavia VŠ Praha 1637,27, 6. TJ Rožnov pod Radhoštěm 1637,27, 7. PF Hradec Králové 1731,80, 8. LIAZ Jablonec n. N. 1905,38, 9. Slavia UP Olomouc 2412,65, 10. Lokomotiva Teplice.

MIROSLAV ŠENK



Cvičitel Z. Stublej s družstvem při soutěži o přebor VLS Brno

Veřejná lyžařská škola při ÚTK v Brně

Ústav tělesné kultury v Brně zahájil činnost veřejné lyžařské školy v roce 1976. Práce a zaměření VLS navazuje na zpracovanou koncepci rozvoje masového lyžování v městě Brně do roku 1980 a na rozdíly od lyžařských škol, které pracují v rámci lyžařských oddílů TJ, zabezpečuje výuku zejména neorganizovaných lyžařů.

Dnešní kapacita školy činí 120 žáků ve věkovém rozvrstvení 6—14 let a disponuje deseti stálými cvičiteli včetně vedoucího s. Richarda Zanašky. Činnost školy se neomezuje pouze na výuku a vedení družstev o sobotách a nedělích v oblasti Českomoravské vysočiny, ale část cvičitelů vypomáhá i ve stálých lyžařských školách ÚTK ve Spindlerově Mlýně. Součástí výuky je rovněž zabezpečení kondičních cvičení s programem, který je přizpůsoben věkovým hranicím dětí. Pro zájemce se počítá i s krátkodobými tréninkovými tábory.

Mimo tuto činnost zabezpečují pracovníci ÚTK ve spolupráci s VSL při MěstV ČSTV v Brně organizaci aktiv, seminářů cvičitelů a besedy pro lyžařskou veřejnost s odborným zaměřením. Zejména tuto činnost je nutno z hlediska VSL hodnotit, neboť má pozitivní vliv na aktivizaci kádrů jednotlivých TJ.

Z praxe výuky na sněhu lze ostatním lyžařským školám zejména doporučit jednotné oblečení dětí pomocí žluté označené vesty, která dává možnost jednoznačného rozlišení v terénu a současně možnost snadného organizačního zabezpečení v případě přednosti na lyžařských vlecích.

Lze konstatovat, že při vyjasněné koncepci, vzájemném rozvržení úkolů a aktivní spolupráci mezi VSL, TJ a pracovníky ÚTK bylo dosaženo jednoznačně kladných výsledků.

LADISLAV PODROUZEK

Úspěch zjazdárských nádejí na XX. Trofeo Topolino

Po absolvování úspěšného mezinárodního turné žiaků-zjazdárov vo Vrátnej a Ríčkach, zúčastnili sa reprezentanti ČSSR jubilejného 20. ročníka TROFEO TOPOLINO v Monte Bondone, na ktorom štartovali v žiackych kategóriách reprezentanti 19 štátov.

Organizačné zabezpečenie účasti našich najmladších na týchto pretekoch bolo na dobrej úrovni. Pretekov sa zúčastnilo 20 najlepších žiakov z ČSSR. Cestovalo sa z Prahy autobusom do Trenta.

Piatok 23. II. — rozjazdenie na svahoch, na ktorých sa uskutočnili preteky. Večer slávnostné otvorenie pretekov na námestí v Trente, ktorého súčasťou bol aj veľký ohňostroj.

Sobota 24. II. — preteky v obrovskom slalome, súčasne v obidvoch kategóriách. Preteky prebiehali na náročných, veľmi dobre upravených tratiach, za pekného počasia na ideálnom snehovom podklade. Naši pretekári v tejto disciplíne potvrdili, čo sme vedeli už po pretekoch vo Vrátnej a Ríčkach, že v technike obrovského slalomu majú naši hodne nedostatkov, ktoré sú spôsobené nedostatčnou možnosťou rozjazdenia v letných a jesenných mesiacoch a tréningom obrovského slalomu v našich lyžiarskych strediskách. Najlepšie sa umiestnil Jurko na 3. mieste v kateg. mladších žiakov.

Nedeľa 25. II. 1979 patrila ale Československu. Pretekalo sa v špeciálnom slalome a naši pretekári sa vo svojich výkonoch priamo prekonávali. Najlepšie sa darilo Jurkovi, Černockej a Udatnému, keď aj Parobková a Eichner skončili na popredných miestach.

Tieto úspechy mali priaznivú odozvu medzi jednotlivými trénermi a vedúcimi jednotlivých družstiev.

Slávnostné zakončenie pretekov sa uskutočnilo na starom námestí v Trente. Po sprievode mestom, za veľkej účasti domácich divákov. Nás tešilo, že na stupne víťazov na slávnostne vyzdobenej tribúne vystúpili vo väčšom počte ako v minulosti naše lyžiarske nádeje.

V pondelok nasledovala naša cesta domov — spánok v Kapliciach a v utorok v predpoludňajších hodinách sme boli v Prahe.

Skúsenosti z týchto najväčších žiackych pretekov v Európe je možné zhrnúť nasledovne:

1. Po ukončení žiackej kategórie je treba dať možnosť jazdiť FIS preteky dospelých najtalentovanejším, ktorí prechádzajú do kategórie dorastu, ako v tomto prípade Černockej a Udatnému.
2. Pred sezónou dať čo najväčší priestor na voľné rozjazdenie a v tréningu sa potom zamerať na tréning obrovského slalomu.
3. Zúčastniť sa v nasledujúcej sezóne pripravovaných FIS pretekov v žiackej kategórii, ktoré sa uskutočnia: Ríčky — Vrátna, Skofja Luka (Juhoslávia), Monte Bondone (Taliansko), Grindelwald (Švajčiarsko).

4. Aj pre žiacku reprezentáciu dať urobiť vhodné reprezentačné oblečenie, tak ako sme to videli napr. u Bulharov.

Tohtoročné preteky v Monte Bondone sa skončili úspechom našich nádejí. Dúfajme, že v budúcich rokoch nájdú svojich nasledovníkov a oni sami dostanú uplatnenie vo vyšších vekových kategóriách.

VÝSLEDKY

Družstvá: 1. Rakúsko 875,92 z., 2. Juhoslávia 888,11, 3. Taliansko 888,83, 4. ČSSR 891,13, 5. NSR 894,96, 6. Francúzsko 910,00, 7. Švajčiarsko 919,36.

Obř. slalom — mladšie žiacky: 1. Buroniová (Taliansko) 1:06,60 min., 11. Hozdová 1:08,88, 15. Boráňová 1:09,45, 22. Parobková 1:10,35, 35. Holingerová 1:14,95.

Obř. slalom — mladší žiaci: 1. Rech Dalpra (Taliansko) 1:04,16, 3. Jurko 1:05,57, 17. Moravanský 1:08,63, 20. Samohel 1:08,94, 27. Vokřál 1:09,47, 40. Eichner 1:10,63.

Obř. slalom — staršie žiacky: 1. Braunerová (Rakúsko) 1:13,66, 11. Černocká 1:18,49, 14. Pokorná 1:19,01, 29. Tichá 1:20,40, 32. Mařasová 1:21,70.

Obř. slalom — starší chlapci: 1. Petrovič (Juhoslávia) 1:11,89, 13. Udatný 1:16,05, 18. Pochopradský 1:16,57, 36. Kováč 1:17,96, 41. Vokřál 1:18,83, 43. Šmárik 1:19,00, 55. Krýdl 1:19,94.

Slalom — mladšie žiacky: 1. Majerová (Rakúsko) 79,07, 4. Parobková 80,42, 8. Boráňová 81,87, 21. Holingerová 88,88, 26. Hozdová 92,61.

Slalom — mladší žiaci: 1. Jurko 77,52, 6. Eichner 80,19, 22. Kuchárik 84,25.

Slalom — staršie žiacky: 1. Bonfinlová (Taliansko) 71,22, 2. Černocká 71,30, 5. Marasová 72,19, 14. Pokorná 75,41, 16. Tichá 75,91.

Slalom — starší žiaci: 1. Wallner (Švédsko) 70,41, 2. Udatný 71,59, 22. Vokřál 76,12, 26. Šmárik 76,97. -bh-

Přebornické soutěže ČSR v roce 1979



Vladimír Braun (LIAZ Jablonec) se stal přeborníkem ČSR ve slalomu

Na přeborech ČSR v roce 1979, které vypsaly Výbor svazu lyžování ČÚV ČSTV, bylo uděleno 101 přebornických titulů. Z toho 53 v běhu jednotlivců, štafet a družstev, 12 v závodech sdruženém jednotlivců a družstev, 11 ve skoku jednotlivců a družstev a 25 ve sjezdových disciplínách. Všeobecně měly všechny přebory uspokojivý průběh, zejména potěšitelný je relativně malý počet zranění. Většina závodů byla bez protestů, což ukazuje na celkově dobrou práci rozhodčích.

Také v roce 1979 se objevily již několik let trávající potíže s ubytováním, vzdáleným často až několik desítek kilometrů od místa vlastních závodů. V těchto případech narůstá čas neproduktivně strávený závodníky v dopravních prostředcích, komplikuje se styk soutěžního výboru a závodní komise s vedoucími závodníků, obtížně se zajišťuje slavnostní zahájení a zakončení atd.

Hlavní negativní zkušenosti z uplynulého období jsou nedostatek přebornických medailí a diplomů, absence některých odpovědných trenérů a vedoucích družstev a malý zájem některých předních závodníků (a jejich trenérů) o účast na přeborech.

Potěšitelný je zájem celé řady malých tělovýchovných jednot o pořádání vrcholových závodů v ČSR a je třeba konstatovat, že v řadě případů nadšení a obětavost přináší lepší výsledky, než zkušené rutinérství „sehraných“ kolektivů.

Zázkovský přebor ČSR v běhu uspořádala TJ Ski Velké Karlovice v Léskové 10. a 11. února. Soutěžní výbor neměl při řízení přeboru žádné závažné problémy. Nedošlo k žádným zraněním a závody byly bez protestů. Trati v kvalitním přemrzlém prachovém sněhu byly upraveny mechanizačním zařízením. Přebor se těšil velké pozornosti stranických a veřejných orgánů obce i okresu. Přebornické tituly získali v kategorii mladšího žactva M. Fotr (Jiskra Nejdek) a G. Lomová s J. Semerákovou (Lokomotiva Česká Třebová a Lokomotiva Trutnov), v kategorii staršího žactva P. Šimek (Lokomotiva Česká Třebová) a P. Šimůnková (Elitex Jablonec). Ve štafetách vybojovala všechny přebornické tituly družstva Východočeského kraje. V kategorii mladších zákyň to byly J. Semeráková (Lok. Trutnov), I. Štencarová (Spartak Skuhrov) a G. Lomová (Lok. Česká Třebová), v kategorii starších zákyň J. Mečířová (Ski Jilemnice), S. Semeráková (Lok. Trutnov) a H. Štočková (Ski Jilemnice), v kategorii mladších záků I. Krsek (Sokol Žamberk), M. Kubišta (AŠ Vrchlabí) a T. Kos (Ski Jilemnice) a v kategorii starších záků J. Felcman (Lok. Česká Třebová),

B. Adolf (AŠ Vrchlabí) a R. Kuřík (Sokol Studenec).

Pořadatelem dorosteneckého přeboru jednotlivců v běhu byl Výbor svazu lyžování MV ČSTV v Praze, který jej uspořádal na Mísečkách 17. a 18. února. Všechny závody přeboru měly uspokojivý průběh. Byla kritizována neochota pracovníků TZ ČSTV na Mísečkách umožnit závodníkům pobyt na ubytovně do ukončení přeboru v poledních hodinách. Nutnost opustit ubytovací zařízení do 9.00 hod. vedla ke skutečnosti, že po závodech se závodníci nemohli osprchovat a převlékali se v nevhodných podmínkách. Přebornické tituly pro rok 1979 získali: J. Baranyk (Sokol Nové Město na Moravě), M. Jebavá (Ski Jilemnice), štafeta Severočeského KV ČSTV (M. Janoušek - Elitex Jablonec, P. Vyháček - Seba Tanvald a P. Benc - Elitex Jablonec) a štafeta Východočeského kraje (E. Sasková, S. Štočková a M. Jebavá - všechny ze Ski Jilemnice) v kategorii mladšího dorostu; L. Farský, H. Sladká (oba Ski Jilemnice), štafety Východočeského KV ČSTV ve složení M. Bartoš a J. Běloch — oba Spartak AŠ Vrchlabí — a L. Farský a H. Sladká, E. Hořejší (Jiskra Harrachov) a H. Bičíková (Sokol Horní Branná) v kategorii staršího dorostu.

Kromě přeboru jednotlivců byl pořádán v kategorii dorostu také přebor ČSR dorosteneckých družstev. Přebornické družstvo bylo vyhodnoceno z výsledků dvou závodů, které uspořádala Ski Jilemnice na Benecku 27. a 28. ledna a v Abertamech místní jednotou 10. a 11. února. Titul přeborníka ČSR v kategorii smíšených dorosteneckých družstev získalo družstvo Elitex Jablonec nad Nisou ve složení: J. Pospíchalová, H. Maršíšková, J. Purmová, V. Pospíchal, R. Duda, P. Benc, M. Janoušek, I. Šmaus, L. Votoček, J. Tomášek a G. Arlt.

Přebor ČSR v běhu pro kategorii mužů, žen, juniorů a juniorek byl uspořádán 10. až 13. března na Horních Mísečkách; konání přeboru v plánovaném lednovém termínu bylo zneemožněno špatnými sněhovými podmínkami. Nakonec byl přebor — díky pochopení Ski Jilemnice uspořádán společně se závody mistrovství ČSSR

oddflových družstev. Měl po všech stránkách dobrý průběh, bez protestů a bez zranění. Jediným vážným nedostatkem je neúčast některých závodníků. Přeborníky ČSR se stali: S. Henych (ASVS Dukla Liberec) v běhu mužů na 15 km, Z. Weis (Elitex Jablonec) v běhu juniorů na 15 km, B. Paulů v běhu žen na 5 km a Z. Matoušová (obě Slavia VŠ Praha) v běhu juniorek na 5 km. Přebornický titul ve štafetách vybojovalo ASVS Dukla Liberec ve složení Chládek, Votoček a Henych (3 × 10 km) a Slavia VŠ Praha — Z. Matoušová, J. Drahoušková a B. Paulů (3 × 5 km).

Mladší a starší záci soutěžili o přebornické tituly jednotlivců v závodech sdruženém 10. a 11. února v Lomnici nad Popelkou, pořadatelem byla TJ Technolen Lomnice. Mladší záci skákali na můstku s normovým bodem 19 m, normový bod můsku pro starší záky byl 32 m. Přeborníkem ČSR v kategorii mladších záků se stal J. Tkačík (Jiskra Harrachov) a v kategorii starších záků J. Spratek (Technolen Lomnice).

V kategorii žactva byl vypsán také přebor ČSR družstev. Uspořádala jej Jiskra Harrachov 19.—24. března. Tyto závody proběhly úspěšně, protože byly technicky i organizačně velmi dobře zajištěny a úprava můstků i trati byla perfektní. K úspěchu přispěla také výtečná spolupráce s vedením TZ na Rýžovišti. Účastníci přeboru si mohli prohlédnout harrachovské sklárny. Přebornický titul v kategorii mladších záků získalo družstvo Jiskry Harrachov ve složení J. Tkačík, T. Veselouš a F. Zajíček, v kategorii starších záků družstvo Slavia VŠST Liberec, které tvořili P. Berger, J. Kerda a Z. Kvasnička.

Přebor ČSR v závodech sdruženém pro dorostence, juniory a muže byl uspořádán 17. a 18. února v Machově Jiskrou Veba Machov. Pořadatel zvládl technickou a organizační stránku závodu bez chyb. Velká věc se mu podařila v oblasti propagace, což se projevilo nebyvalou účastí diváků, zainteresovaných orgánů MNV, výrobních podniků, JZD a také v oblasti cen závodníkům na předních místech. Můstek (P—44 m) i pestré, členité a značně náročné tratě byly

vzorně upraveny, takže nedošlo k žádnému zranění a nebyl podán žádný protest. Přeborníky ČSR se stali: M. Kopal (Sokol Vlastiboř) v kategorii mladších dorostenců, O. Houška (Spartak Vrchlabí) v kategorii starších dorostenců, I. Peterka (ASVS Dukla Liberec) v kategorii juniorů a V. Vedral (ASVS Dukla Liberec) v kategorii mužů.

Jiskra Harrachov uspořádala přebor žáků ve skoku 3. a 4. února. Závodů byly dobře připraveny a organizovány a proběhly v pěkné sportovní pohodě. Normové body můstku na Čertáku: mladší žáci 32 m a starší 54 m. S titulem přeborníka ČSR ve skoku pro rok 1979 z Harrachova odjel mladší žák J. Švanda ze Sokola Nové Město na Moravě, zatímco starší žák T. Ploc z Jiskry Harrachov vybojoval titul pro pořadající jednotu.

Podobně jako ve sruženém závodě byl i ve skoku vypsan přebor ČSR zákovských družstev a byl pořádán stejným pořadatelem ve stejném termínu v Harrachově. Přebornický titul vyhrálo družstvo Technolenu Lomnice ve složení L. Baroch, D. Bernát a S. Kubíček v kategorii mladších žáků a družstvo MEZ Frenštát v kategorii starších žáků.

Přebor ČSR ve skoku se konal 3. a 4. února v Lomnici nad Popelkou, pořadatelem byl Technolenu Lomnice. Normový bod můstku v Lomnici je 55 m. Přebor měl hladký průběh, dobře upravený můstek a dobré výkony závodníků, které vidělo téměř 600 diváků. Jediným negativním rysem byla okolnost, že část závodníků byla odvolána na současně probíhající mistrovství ČSSR v Liberci. Přeborníky ČSR ve skoku se stali mladší dorostenec M. Žingor (Rožnov pod Radhoštěm) a starší dorostenec S. Martyněk (TŽ Třinec).

Na stejném můstku uspořádal Technolenu Lomnice 27. a 28. ledna přebor ČSR mužů. Po organizační a sportovní stránce měl přebor vysokou úroveň. Výrazným nedostatkem však byla malá účast startujících — pouze třináct závodníků! S přeborem totiž kolidovalo otevření můstku na Zadově, CKZ dorostu v Banské Bystrici a výkonnostní testování reprezentačního družstva v Olomouci. Přeborníkem ČSR ve skoku na lyžích se stal I. Felix (ASVS Dukla Liberec).

PŘEBORNICKÉ SOUTĚŽE VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH

Přebor ČSR mladšího a staršího žactva se konal 2. až 4. února na šumavském Špičáku. Pořadatelem byla malá a jako pořadatel vrcholového závodu začínající tělovýchovná jednotka Start Luby. Přes určité drobné nedostatky, plynoucí z malé zkušenosti organizátorů, byl přebor uspořádán poměrně dobře a pořadatel se jistě v budoucnu s nabytými zkušenostmi ujme dalších akcí. Použitá sjezdová trať v lyžařském areálu na Špičáku je velmi vhodná pro sjezdový závod žactva a je relativně bezpečná. Přebornické tituly v kategorii mladšího žactva získali: M. Vokřál (MSA Dolní Benešov) a H. Hozdová (Spartak Rokytnice) ve sjezdu, J. Samohel (Spartak Rokytnice) a H. Hozdová ve slalomu, I. Štícha (TJ Gottwaldov) a H. Hozdová v obřím slalomu a ve sjezdovém trojboji. Přeborníky staršího

žactva se stali: P. Udatný (Spartak Rokytnice) a E. Pokorná (Rožnov pod Radhoštěm) ve sjezdu, P. Udatný a A. Mařasová (AŠ Vrchlabí) ve slalomu a ve sjezdovém trojboji, a P. Udatný a I. Černocká (Slovan Špindlerův Mlýn) v obřím slalomu.

Organizace dorosteneckého přeboru ČSR ve sjezdových disciplínách se ujala skupina zkušených pracovníků komise sjezdových disciplín VSL KV ČSTV v Hradci Králové. Přebor se konal 25. až 28. ledna ve Špindlerově Mlýně a byl vzorně připraven. Všichni účastníci dostali upomínkový dárek. Bohužel, špatné sněhové podmínky na černé sjezdovce vážně ovlivnily například kvalitu závodu ve slalomu. Pro velmi hustou mlhu a nedostatečnou viditelnost odvolal soutěžní výbor přebornický závod ve sjezdu. Přebornické tituly si vybojovali: R. Žalman (Slovácká Slavia Uherské Hradiště) a P. Skotnicová (CHZ SČSP Litvínov) ve slalomu i obřím slalomu kategorie mladšího dorostu, J. Kojzar (AŠ Mladá Boleslav) ve slalomu i obřím slalomu starších dorostenců, Y. Hronovská (Spartak Přerovské strojírny) ve slalomu starších dorostenek a B. Brudná (VŠB Ostrava) v obřím slalomu kategorie starších dorostenek. Přebornické tituly dorostu v disciplínách sjezdů a sjezdových trojbojů zůstávají v roce 1979 neobsazeny.

Na přebor dorostu následoval 1. až 4. února ve Špindlerově Mlýně také přebor mužů a žen ve sjezdových disciplínách. Pořadatelem byl Slovan ÚV ČSTV Praha. Přestože vedoucí činovníci organizačního výboru a závodní komise vyvíjeli maximální úsilí o dobrý průběh závodů, objevily se určité nedostatky, způsobené především neodpovědným přístupem některých jednotlivců ve skupině techni-

ků k plnění přidělených funkcí. Trať byly vytyčeny na standardních trasách na tvrdém a místy ledovém podkladě, na němž byla vrstva stále padajícího sněhu. Vzhledem k nepříznivé povětrnostní situaci byly trať poměrně kvalitní, i když při slalomech nebylo v moci pořadatele soustavně odstraňovat vznikající sněhové mantinely. Přesto dosáhli někteří závodníci s vyššími čísly (Kojzar, Král) v obřím slalomu výborných umístění. Soutěžní výbor i pořadatel věnovali velkou pozornost závodům ve sjezdu. Pečlivě připravenou trať se podařilo zajistit, aby přebornický závod ve sjezdu měl zdařilý průběh bez zranění. Dva oprávněné protesty proti chybám rozhodčích byly podány v prvním kole slalomu mužů. Družstvo VSL MV Praha se dostavilo bez vedoucího a trenéra (stejně tomu bylo i v roce 1978), což mělo negativní dopad i na družstvo Středočeského kraje, které bylo soutěžním řádem vedoucímu družstvu Prahy přiděleno. Tituly přeborníků ČSR pro rok 1979 získali: M. Kolátková (VŠB Ostrava) a V. Braun (Liaz Jablonec) ve slalomu, B. Brudná (VŠB Ostrava) a J. Hoffman (ASVS Dukla Liberec) v obřím slalomu, V. Brixiová (Slavia VŠ Praha) a I. Sochor (ASVS Dukla Liberec) ve sjezdu a B. Brudná a E. Ptáčnick (ASVS Dukla Liberec) ve sjezdovém trojboji.

Předsednictvo VSL ČÚV ČSTV děkuje touto cestou všem pořadatelům přebornických závodů 1979 za jejich práci a všem technickým delegátům, odpovědným trenérům, rozhodčím, technikům i ostatním pracovníkům na závodech za jejich snahu a úsilí o dobré zajištění závodů období 1979.

Ing. MIROSLAV JEDLIČKA, CSc.
předseda sportovně technické komise
VSL ČÚV ČSTV

Závěry V. sjezdu ČSTV

Na V. sjezdu ČSTV i republikovém sjezdu byl podtrhnut význam politicko-výchovné práce a současně pozitivně zhodnocen posun v komplexním přístupu, chápání a uskutečňování politicko-výchovné práce jako jednoty ideové politické a světonázorové výchovy, současně i pracovní a mravní výchovy.

Základním cílem politicko-výchovné práce v ČSTV je výchova socialisticky smýšlejících sportovců v duchu socialistického vlastenečství a proletářského internacionalismu. Proto politicko-výchovná práce je jedním z významných prostředků při zvyšování úrovně práce lyžařských funkcionářů na všech stupních řízení. Tato se musí promítnout do veškeré činnosti tak, aby se neustále posilovala společenská odpovědnost a socialistická angažovanost všech členů a funkcionářů lyžařských oddílů.

Z těchto hledisek orientuje politicko-výchovná komise VSL ČÚV ČSTV svoji činnost v nastávajícím posjezdovém období se zaměřením k následujícím hlavním úkolům:

1. V lyžařském hnutí rozvíjet politickou a společenskou angažovanost funkcionářů všech stupňů řízení, jako základní předpoklad výchovy masy lyžařů včetně organizované mládeže.

2. V obsahu politicko-výchovné práce věnovat významnější pozornost ideologickým otázkám mezinárodního tělovýchovného hnutí, především v souvislosti s přípravou a průběhem OH v Moskvě, ale i ZOH v Lake Placidu. Toto se musí stát i předmětem pozornosti politicko-výchovné práce v lyžařských oddílech včetně jejich působení na sportovní veřejnost. Musíme být nápomocni úspěšně odrážet kampaň imperialistů v bojkotu OH 1980 v Moskvě a především jejich antisovetskou a antisocialistickou propagandu a to i v oblasti tělesné výchovy a sportu.

3. Při plnění závěrů V. sjezdu ČSTV je nutné zkvalitňovat všechny složky výchovy. Pokud jde o pracovní výchovu, věnovat větší pozornost tomu, aby členové ČSTV a především lyžařských oddílů byli zapojeni do socialistické soutěže o titul „Vzorný“ a současně plnili

Lyžiarci k oslobodeniu - Goralský klobúk

Od roku 1956, kedy sa z podnetu lyžiarov zo Zuberca a Dolného Kubína uskutočnil prvý ročník verejných pretekov v obrovskom slalome s názvom Goralský klobúk, organizujú sa tieto preteky každoročne. Podujatie bolo motivované ako vďaka a pripomienka bojov, ktoré sa odohrávali v Roháčoch v období druhej svetovej vojny. Preto sú v športovom kalendári uvedené vždy v dňoch, kedy si pripomíname oslobodenie našej vlasti Sovietskou armádou a od ich 21. ročníka majú názov medzinárodne lyžiarske preteky oslobodenia ČSSR o Goralský klobúk. Pravidelnou súčasťou pretekov je aj kladenie vencov na hroby padlých hrdinov, ktorí spia svoj večný sen na partizánskom cintoríne v Látanej doline.

Roháče pre severný a severovýchodnú expozíciu svojich svahov ma-

jú ideálne podmienky pre budovanie stredísk lyžovania. Zima sa tu stýka priamo s letom, medzisezónne obdobia sú veľmi krátke. V období mája sú roháčske doliny prekrásne zasnežené. V horných partiách Smutej, Salatínskej a Spálenej doliny sa dá dobre lyžovať ešte začiatkom júla.

Zo začiatku sa pretekov o Goralský klobúk zúčastňovali len naši a poľskí lyžiarci. Neskoršie nadviazali agilní organizátori zo Zuberca a Habovky styk s talianskymi robotníckymi klubmi federácie UISP z Torína a Bolzana. Talianski zjazdári sa na pretekoch začali zúčastňovať od 17. ročníka. Od 18. ročníka sa počet rozšíril aj o maďarské reprezentanty.

Aj na tohtoročnom už 24. ročníku medzinárodných pretekoch oslobodenia ČSSR o Goralský klobúk štartovali okrem našich aj pretekári Poľska, Ta-

lianska a Maďarska. Uskutočnili sa 6.—7. mája v Smutej doline. Trate obrovského slalomu vytýčili tréneri M. Medla a J. Šuriňák. Štartovali kategórie dospelých a dorastu. Prihlásilo sa 12 žien, 52 dorasteniek, 61 mužov a 72 dorastencov. Trať merala 1200 m s prevýšením 320 m.

V kategórii žien zvíťazila reprezentantka ČSSR Olga Charvátová, v kategórii mužov Richard Kíč zo Slávie UK Bratislava v kategórii dorasteniek Eva Grabowska a v kategórii dorastencov Artur Romanowski, obaja z Poľska.

Výsledky — ženy: 1. Olga Charvátová [TJ Gottwaldov] 1:27,14, 2. Lopušná 1:30,67, 3. Dvorštáková (obe CH Banská Bystrica) 1:31,53, 4. Pavlusová (Poľsko) 1:31,91, 5. Jurečková [TJ Jasná Lipt. Mikuláš] 1:33,67.

Muži: 1. Richard Kíč 1:25,28, 2. Pavúk (oba Slávia UK Bratislava) 1:25,55, 3. Vach (Jasná Lipt. Mikuláš) 1:26,20, 4. Vala (Rožnov pod Radhoštěm) 1:26,44, 5. Gurský (Slávia UK Bratislava) 1:26,61.

Dorastenky: 1. Eva Grabowska (Poľsko) 1:26,65, 2. Apjoková (Maďarsko) 1:26,69, 3. Bortková (Poľsko) 1:26,80, 4. Rothmajerová (Slávia gymnázium Kežmarok) 1:27,78.

Dorastenci: 1. Artur Romanowski (Poľsko) 1:20,39, 2. Němec (Baník Ostrava) 1:21,80, 3. Habšuda (Jasná Lipt. Mikuláš) 1:21,87, 4. Peter Soltyš (Slávia gymnázium Kežmarok) 1:22,99, 5. Robert Hermánek (ASVŠ Dukla Banská Bystrica) 1:22,50. -es-



Čs. reprezentantka Olga Charvátová [TJ Gottwaldov] pri víťaznej jazde v obřím slalomu o Goralský klobúk

v oblasti politickovýchovné práce

vzorně pracovní úkoly nejen ve svých oddílech, ale i na pracovištích, v továrnách, zemědělství a studijní mládež ve školách. [Při reálném hodnocení práce v naší společnosti právě v pracovní výchově máme největší rezervy a nedostatky resp. v pracovních výsledcích].

Pozitivní výsledky pracovní výchovy jsou podmíněny mravní výchovou — vést členy k uvědomělému vztahu k svým povinnostem, k vědomí odpovědnosti za věc kolektivu, socialistické společnosti a jejího socialistického systému tělesné kultury.

4. Hlavním klíčovým úkolem naší politickovýchovné práce, který vychází z XV. sjezdu KSČ, je nutnost zlepšit výchovnou práci v tělovýchovných jednotách a jejich oddílech a odborech. Proto naše hlavní pozornost musí směřovat v pomoci tomuto základnímu článku tělovýchovné organizace, v našem případě lyžařským oddílům a všem jejich členům.

5. Přes nesporné úspěchy, kterých jsme dosud dosáhli v masovém

rozvoji lyžování, je nutné nadále působit na změnu myšlení funkcionářů a vést je, aby nepodceňovali rozvoj tělesné výchovy a zbytečně nepřeceňovali a nedávali přednost výkonnostnímu lyžování. V tomto směru je zajištění masového rozvoje lyžování úkol trvalý, nikoli nárazový. Za tímto účelem je třeba rozšířit síť veřejných lyžařských škol a soustavně provádět nábor a školení nových cvičitelů, trenérů a rozhodčí lyžování.

6. Výchovně působit na organizátory soutěží, aby přebornické i ostatní lyžařské soutěže se konaly především ve dnech pracovního klidu. Současně obhajovat a chápat schválenou strukturu mistrovských a nemistrovských lyžařských soutěží II. stabilizačního období jako oprávněné a racionální opatření z pohledu celospolečenského.

7. Mezinárodní rok dítěte spojující s 30. výročí Pionýrské organizace SSM a v politickovýchovné práci dokumentovat péči KSČ, socialistického státu a celé společnosti o všestranný rozvoj dítěte včetně rozvoje tělesné výchovy a sportu

u mladé generace. Při lyžařských oddílech ustavovat a rozvíjet činnost pionýrských skupin.

Při masovém rozvoji lyžování úzce spolupracovat se SSM, PO SSM, ROH, školstvím a dalšími organizacemi NF.

8. Ve spolupráci s lyžařskými svazy KV, MV, OV ČSTV a na počest politických výročí ve větší míře rozvíjet socialistickou soutěž mezi členy lyžařských oddílů a titul Vzorný oddíl. Jejich počet zvýšíme o 10 % soutěžících a v soutěži Vzorný kolektiv mládeže o 20 %. Podle novelizace zásad socialistické soutěže ČSTV se aktivně podílet na vyhodnocování soutěžících kolektivů lyžování.

9. Soustavně pečovat o lyžařskou výstroj a výzbroj, v rámci brigádní činnosti se podílet na budování tělovýchovných zařízení a zejména dbát na bezpečnost lyžařů při všech soutěžích a závodech a pokud možno i lyžařské veřejnosti. Aktivně se zapojit do plnění volebních programů NF.

Slovenský pohár dorostu

Tretí ročník populárnej súťaže v zjazdových disciplínach, vypísanej výborom lyžiarskeho zväzu SÚV ČSSTV, dopísal svoju históriu koncom apríla na sva-hoch Malého Fatranského Kriváňa. Tu, v Snilovskej mulde usporiadal LO TJ Slovan Malá Fatra Žilina posledné NKP dorastu v slalome a obrovskom slalome, ktoré boli zároveň aj finálovými pretekmi Slovenského pohára. Krásna scenéria Malej Fatry, výborné snehové podmienky, náročné trate a vydarená organizácia vytvorili dôstojný rámec a optimálne podmienky pre záverečné boje o konečné umiestnenie v jednotlivých kategóriách. A tak, ako v prvých dvoch ročníkoch, dramatický boj o víťazstvo a ďalšie umiestnenia prebiehal až do samého konca súťaže a až posledný slalom o všetkom rozhodol.

Súťažné podmienky Slovenského pohára majú svoj veľký vzor vo Svetovom pohári. Bodovanie 30, 25, 21, 13, 16 až 1 za 1. až 20. miesto a 60 % hodnotených najlepších výsledkov dáva prakticky šancu len tým pretekárom, ktorí sa zúčastnia celej súťaže a podávajú stále a vyrovnané výkony.

Uplnulý ročník znovu dokázal, že SP má už svoju popularitu medzi pretekármi a vytvára určitú rovnováhu proti sústavnej snahe o zlepšenie bodov vo výkonnostnom rebríčku pretekárov, ktoré veľakrát závisia na vývine pretekov a nemôžu vždy dostatočne presne zhodnotiť ich úroveň. Zároveň v súťaži družstiev spravdli-vo ukazuje na ich výkonnosť a podporuje kolektívnu a spolupatričnosť tohoto športu, ktorý aj keď je v samej podstate individuálny, rozvíja sa a rastie predovšetkým v kolektíve.

Aj keď boli v tomto ročníku značné ťažkosti s organizáciou a usporiadaním pretekov NKP a MSSR, ktoré sa všetky zarátavali do SP, podarilo sa uskutočniť 6 špeciálnych a 4 obrovské slalomy a odpadli len 2 zjazdy. Hodnotilo sa 6 najlepších výsledkov.

U dorastencov najlepšie výkony podávali Habšuda, Meniar a Trnovský, ktorí sa po jednotlivých kolách stále

striedali vo vedení. V kategórii dorasteniek síce viedla po celú sezónu Ingrid Žáková, ale na finálových pretekoch útočili na celkové víťazstvo Bergerová a najmä Kazárová. V súťaži družstiev nebolo od začiatku pochybnosti o prvom mieste lyžiarskeho gymnázia z Kežmarku. Ale o druhé miesto zvädzali po celú sezónu ťichý, ale o to tvrší súboj skúsenejšie družstvo SMF Žilina a mladé nádejné družstvo ČH B. Bystrica.

VÝSLEDKY SP

Dorastenci: 1. Boris Habšuda [Jasná L. Mikuláš] 151 b., 2. Meniar [ČH Banská Bystrica] 142, 3. Trnovský [SMF Žilina] 114, 4. Gálfy [Gymnázium Kežmarok] 112, 5. Líšhák [Slovan MF Žilina] 108.

Dorastenky: 1. Ingrid Žáková [ČH Banská Bystrica] 124 b., 2. Bergerová [Slávia UK Bratislava] 120, 3. Kazárová 119, 4. Robochová [obě gymn. Kežmarok] 119, 5. Zemková [SMF Žilina] 112 b.

Družstvá: 1. Gymnázium Kežmarok 831 b., 2. Slovan Malá Fatra Žilina 555, 3. ČH Banská Bystrica 552, 4. Jasná Liptovský Mikuláš 262, 5. Strojár Piesok 232 b.

Ing. MIROSLAV TRNOVSKÝ

Školení a doškolení pedagogických kádrů

Příhlášky na školení nutno vyplnit pro každé školení. Postup při podávání přihlášek na školení, které obdrží trenéři na OV ČSTV, je tento: řádně vyplněnou přihlášku odevzdá uchazeč o školení výboru oddílu lyžování a TJ, které jí po projednání orazítkují a je-li vše v pořádku — doporučí. Ke schválení ji doručí zadatel i zaměstnavatel, který rovněž musí souhlasit se školením zaměstnance. Pak je předána na příslušný Výbor svazu lyžování OV ČSTV, kde proběhne obdobná řízení jako v oddíle. Je-li doporučení kladné, postoupí metodik OV ČSTV přihlášku VSL KV ČSTV, kde opět dochází k projednání přihlášky, doporučení a odeslání na VSL ČÚV ČSTV. Zde jsou přihlášky zaevidovány, překontrolovány všechny údaje a doklady (EL — evidenční list) a je-li vše v pořádku, je dotyčný uchazeč pozván organizačním oddělením tělovýchovné školy ČÚV ČSTV k přijímacímu řízení (trenéři, cvičitelé).

Přijímací pohovory pro školení:

Přijímací pohovory se skládají ze dvou částí v jednom dnu:

1. Teoretické zkoušky u obecné a speciální části (trenéři). Praktické zkoušky (cvičitelé).
2. Ústní pohovor — informace o práci, perspektivách, kontrola trenér-

ských průkazů III. třídy (případně cvičitelských).

Rozsah teoretických znalostí při přijímacích pohovorech je v souladu s obsahem a rozsahem přednášené látky na školení trenérů, cvičitelů III. třídy.

PLÁN NA II. POLOLETÍ 1979

Školení trenérů II. třídy:

— 1. konzultace běh na lyžích B 10.—16. září v Novém Městě na Moravě.

Doškolení cvičitelů II. třídy:

— 3. běh v prosinci 1979 — bude upřesněno).

Doškolení trenérů II. třídy:

— skoku, závodu sdruženého 6.—9. září ve Frenštátě pod Radhoštěm

— běhu na lyžích 27.—30. září v Jičíně

— běhu na lyžích 4.—7. října v Novém Městě na Moravě

— sjezdu 13.—16. prosince v Harrachově.

Doškolení rozhodčích:

— 1. běh 6.—7. října v Jičíně

— 2. běh 20.—21. října v Novém Městě na Moravě

— 3. běh 27.—28. října v Olomouci

Seminář lektorů ČÚV se koná 26. listopadu—2. prosince v Peči pod Sněžkou.

JAROSLAV MĀŠA
metodik VSL ČÚV ČSTV

Porada zástupců VLŠ Západočeského kraje

Ve dnech 7.—8. dubna se sešli zástupci devíti veřejných lyžařských škol Západočeského kraje na společném semináři v prostorách sportovního areálu OV ČSTV v Klatovech na Špičáku na Sumavě. Jednotliví pracovníci lyžařských škol informovali ostatní přítomné o způsobu práce příslušné lyžařské školy, materiálních a kádrových podmínkách i o specifických jevech v činnosti jednotlivých škol. Společným jevem všech VLŠ v Západočeském kraji je výuka mládeže ve věku 6—14 let s cílem všestranného seznámení se základy lyžování a výběrem nejtalentovanějších jedinců pro závodní lyžování.

VLŠ TJ Škoda Plzeň už 9 let provádí dvouletou cyklickou výuku v běhu na lyžích. Rozhodujícím způsobem výuky je víkendové dojíždění na Sumavu a do Krušných hor. Organickou součástí práce všech VLŠ se stalo plnění odznaku Lyžař ČSR — stříbrných odznaků bylo splněno 958, zlatých 118. Zúčastněné VLŠ Západočeského kraje — Prazdroj Plzeň, Masna Plzeň, Škoda Plzeň, OLŠM Klatovy, Baník Stříbro, TJ RND Rokycany, Baník Sokolov, Sokol Planá — celkově proškolily 985 dětí většinou v 6—10 letech.

V diskusi byla probírána problematika odměňování cvičitelů za výuku, pojišťování účastníků VLŠ, odpovědnosti cvičitelů v době výuky a celá řada dalších důležitých problémů.

Všichni účastníci porady se shodli na následujících závěrech:

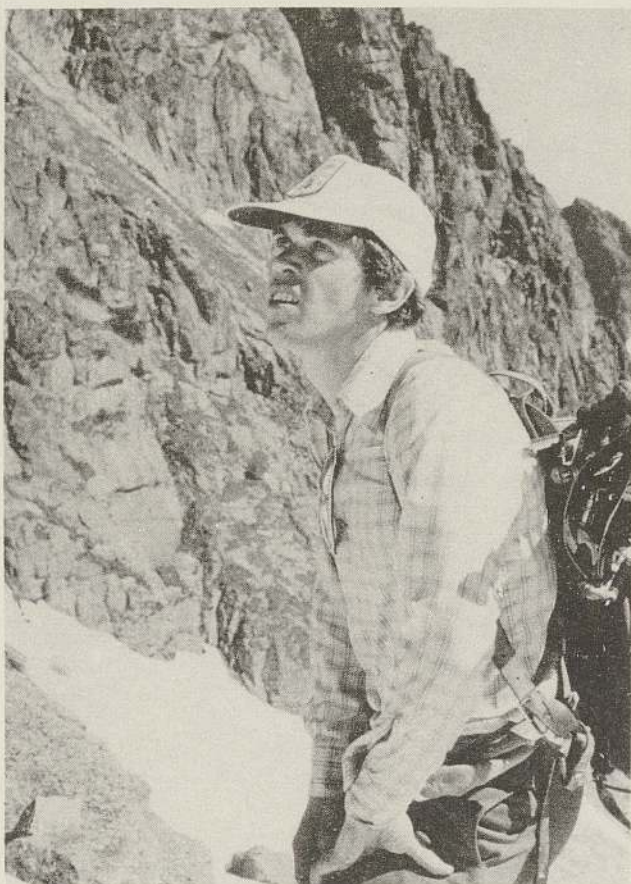
1. Svolávat aktiv zástupců VLŠ Západočeského kraje před začátkem a po ukončení každé lyžařské sezóny.
2. Urychleně dokončit a uvést do praxe připravovaný statut cvičitele a vzorový organizační řád lyžařské školy.
3. V oblasti metodiky ujednotit metodické postupy v celém lyžařském hnutí vytyčením jednoznačné, široce pojaté výukové koncepce, použitelné na všech věkových stupních i u všech výkonnostních stupňů mládeže i dospělých.
4. Do všech stupňů školení cvičitelů lyžování zásadním způsobem vnést informace o problematice výuky v lyžařských školách a celou přípravu cvičitelských kádrů orientovat na potřeby lyžařských škol.
5. Zavést speciální semináře, případně školení pro specializovanou výuku u dětí 6—9letých se zaměřením na využití lyžařských výukových pomůcek a práci v dětském lyžařském hřišti.
6. Zavést speciální školení pro vedoucí veřejných lyžařských škol, po absolvování uznat pro frekventanty příslušnou kvalifikaci.

JOSEF TREML

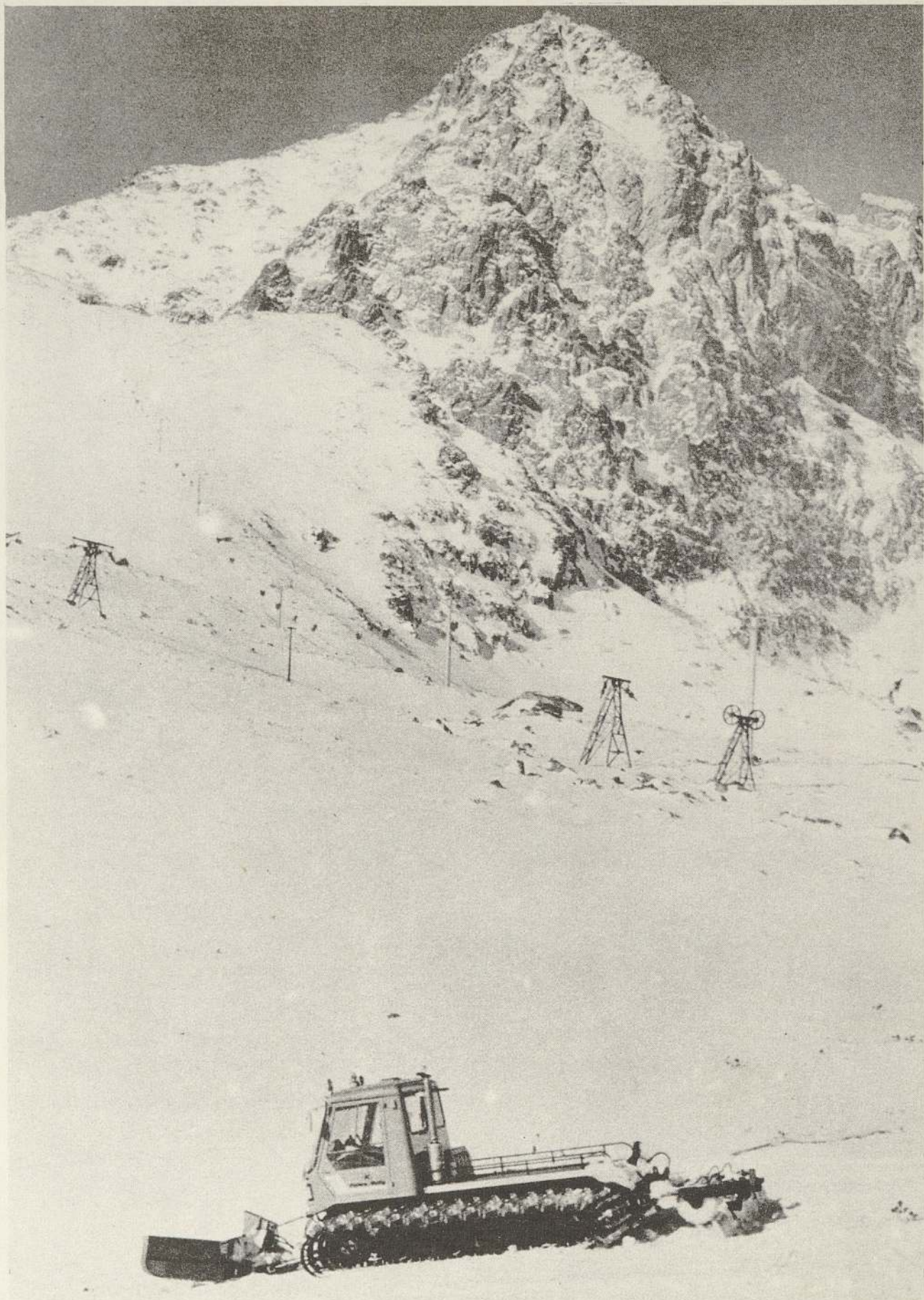
Fotografie na titulní, třetí a zadní straně obálky ing. Juraj Bobula, na druhé straně obálky Václav Jirkovský a dr. Volkmar Költzsch.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Vlastimil Horák, Ludovít Lettrich, ing. Ladislav Podroužek a Jaroslav Trousil.

V létě za sněhem do Zmrzlé doliny



Příprava lyžařů, kteří chtějí dosáhnout dobrých mezinárodních výsledků, se stává i v létě stále náročnější. Vyžaduje i v tomto období trénink na sněhu, který umožňuje Zmrzlá dolina ve Vysokých Tatrách. Na prvním obrázku Mila Sochor při výstupu za letním sněhem do Zmrzlé doliny. Na druhém náročná cesta po sněhových polích a za pomoci řetězu, na třetím obrázku poutový pohled při výstupu od Zeleného plesa do Zmrzlé doliny



1979 853

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ SRPEN 1979 ♦ Kčs 3,—

8



Obliba masových závodů vzrůstá



Rok od roku se těší masové závody v běhu na lyžích stále větší pozornosti v celém světě. Také v ČSSR jejich počet přibývá a stoupající počet startujících začíná dělat pořadatelům starosti. Při některých, jako kupř. Jizerské padesátce v chráněné oblasti Jizerských hor, museli účast startujících omezit a každoročně odmítnout stovky dalších zájemců. Neorganizovaní lyžaři přivítali řadu nových méně náročných akcí, jako je „Ve stopě Jizerské padesátky“, jejíž IV. ročník letos uspořádal turistický odbor Ještědu Liberec ve spolupráci se sportovní rubrikou Čs. rozhlasu, Československým sportem a cestovní kanceláří Sport-turist na tratích 5, 10, 20 a 30 kilometrů. Startovalo 5723 příznivců lyžování. První obrázek ukazuje jak to vypadalo před startem. Na druhém jedna z maminek se svými dvěma ratoletmi (ve zvláštní kategorii se zúčastnilo 310 rodinných kolektivů). Třetí obrázek je z letošního jubilejního 25. ročníku hlídek Po hřebenech Krkonoš za rekordní účasti 4340 startujících.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

ČS. LYŽAŘI
NA LEDOVCI

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁŇCE ZÁBĚR Z BĚŽECKÉHO SEKTORU AREÁLU SNŮ NA ŠTRBSKÉM PLESE, KTERÝ JE NEUSTÁLE V PERMANENCI, I KDYŽ SE NEKONAJÍ ZÁVODY. PLNĚ HO VYUŽIVÁ TAKÉ MLÁDEŽ. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY ZÁBĚR LYŽAŘSKÉHO VÝTAHU NA PORTAŠKY VE VELKÉ ÚPĚ V KRKONOŠÍCH.

lyžařství

Ročník 65

Číslo 8

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfred 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, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Radakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ul. 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 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Lyžaři a politickovýchovná práce

Základním předpokladem úspěšného rozvoje tělovýchovného hnutí i ČSTV je především posilování vedoucí úlohy KSČ, každodenní spojování úkolů tělovýchovy se životem společnosti a obětavé úsilí cvičenců, sportovců, turistů, cvičitelů, trenérů a funkcionářů aktivně se podílet na realizaci politiky strany. Československý svaz tělesné výchovy, jeho sportovní svazy a odbory ZRTV a turistiky při realizaci závěrů XIV. a XV. sjezdu KSČ dosáhly řady velmi dobrých výsledků. Přesto je třeba ještě vypořádat se s některými problémy a ještě účinněji přispívat všestranným rozvíjením tělesné výchovy k uspokojování potřeb obyvatelstva. Pomáhat k tomu, aby tělesná výchova se stávala nezbytnou součástí socialistického způsobu života. Dále rozvíjet kvalitu a efektivnost veškeré činnosti, prohlubovat socialistický charakter tělesné výchovy, zejména její ideovost, masovost a vědeckost v souladu s cíli a potřebami rozvinuté socialistické společnosti. Rozvíjet pohybový talent mládeže, využitím moderních a účinných výchovných, tréninkových metod a soutěžením dosáhnout zkvalitnění sportovní reprezentace naší socialistické vlasti na mezinárodním poli.

Postupně naplňování hlavních cílů předpokládá mobilizaci sil Československého svazu tělesné výchovy, vysokou aktivitu všech územních a svazových článků a především tělovýchovných jednot a jejich oddílů, sportovních tříd, TSM a SVS mládeže a dospělých, kde se realizuje tělovýchovný proces. Spojováním tělovýchovné činnosti s vysokou politickou a společenskou angažovaností a veřejně prospěšnou činností se členové ČSTV konkrétně podílejí na tvorbě a realizaci politiky KSČ a Národní fronty a prohlubují úlohu Československého svazu tělesné výchovy v naší společnosti.

V období budování rozvinuté socialistické společnosti je řešení ekonomických, sociálních, politických, kulturních i tělovýchovných otázek spojeno s vytvářením podmínek pro všestranný rozvoj osobnosti a výchovu socialistického člověka. V souladu s tím ČSTV rozvíjí svou činnost politickovýchovné působení po V. sjezdu na širší základně a účinněji než dosud. Hlavní pozornost všech orgánů je zaměřena na rozvoj politickovýchovné práce v tělovýchovných jednotách, jejich oddílech a odborech a zvyšování nároků na každého funkcionáře, trenéra, cvičitele a rozhodčího, kteří jsou hlavními nositeli výchovného působení v naší organizaci. Vyžaduje to denně spojoval politickovýchovnou práci s úkoly tělovýchovné organizace a celé společnosti, zvyšovat údernost a přesvědčivost masové politické práce v boji s pozůstatky maloměstské morálky a buržoazní ideologie.

Je třeba vysvětlovat společenské funkce a principy socialistického systému tělesné výchovy v naší společnosti. Objasňovat význam tělesné výchovy, sportu a turistiky jako složky socialistického způsobu života. Působit na veřejné mínění k pochopení společenského významu dobrovolné činnosti cvičitelů, trenérů a funkcionářů, podněcovat aktivitu a iniciativu všech členů ČSTV při plnění pracovních úkolů a rozvoji občanské angažovanosti při uskutečňování politiky Komunistické strany Československa.

Na plenárním zasedání federálního i obou republikových výborů Svazu lyžování bylo konstatováno další prohloubení politickovýchovné práce, které pomáhá ke zlepšení činnosti na všech úsecích. Osvědčilo se pořádání závodů a náborových akcí na počest politických výročí. Letošní Mezinárodní rok dítěte lyžaři spojovali s 30. výročí Pionýrské organizace SSM a v politickovýchovné práci dokumentovali péči KSČ, socialistického státu a celé společnosti o všestranný rozvoj dítěte včetně rozvoje tělesné výchovy a sportu. Nejlepším dokladem toho byl Spartakiádní pohár talentů v Liberci, jímž lyžaři slavnostně zahajovali sportovní soutěže Československé spartakiády 1980. Přední čs. trenéři a funkcionáři, mezi nimiž nechyběli ani čs. reprezentanti, při besedách dovedli mladým lyžařům a lyžařkám vysvětlit význam sportovní části ČSS 1980, uspořádané na počest 35. výročí Slovenského národního povstání.

K nejzdařilejším akcím, připravených k Mezinárodnímu roku dítěte, patřil přebor ČSR žákovských družstev ve skoku, jakož i jednotlivců a družstev v závodě sručením, které uspořádala Jiskra Harrachov. Snad největší počet náborových soutěží pro mládež připravili v jabloneckém okrese. Uspořádali je i v místech, kde nejsou lyžařské oddíly, jako kupř. v Lišném. Při všech těchto závodech měli pořadatelé příkladnou podporu stranických a lidosprávních orgánů.

V srpnu si připomínáme 35. výročí Slovenského národního povstání. V osvobozovacích bojích pod Tatrami se významně lyžařský prapor 1. československého armádního sboru. Velký počet lyžařů se zúčastnil bojů ve Slovenském národním povstání. Znalí dobře horské terény a uměli se za těžkých podmínek v horách úspěšně pohybovat. Za osvobození naší vlasti mnoho slovenských lyžařů položilo své životy. Z neznámějších to byli Bezrouk a Strelec ze Zvoleňa, Daňo z Banské Bystrice, Petko z Jasenia, Rašo, Morávka, Bilík, Papp a Huňor z Vysokých Tater a řada dalších. K uctění památky padlých hrdinů při bojích v Roháčích se konal již 24. ročník Goralského klobúku, jehož účastníci položili věnce na hroby padlých hrdinů na partyzánském hřbitově v Látané dolině. Start Kežmarok pak připravil 23. a 24. června ve Velké zmrzlé dolině již 34. ročník letního slalomu — Memorálu padlých lyžařů. Startující uctili památku padlých automatiků — dobrovolníků lyžařského praporu 1. čs. armádního sboru.

Naši lyžaři nezapomínají na ty, kteří položili své životy při osvobozování naší vlasti. Chtějí splnit všechny jejich ideály, podílet se na plnění úkolů rozvoje socialistické společnosti a váží si toho, že se mohou věnovat svému oblíbenému sportu.

JAROSLAV TROUSIL

Přípravy na ZOH v Lake Placidu

Přípravy ZOH 1980 v Lake Placidu pokračují v letních měsících na plně obrátky. Svědčí o tom zprávy tiskových agentur z tohoto amerického střediska zimních sportů. Náklady při dokončení olympijských sportovišť stále stoupají a všechny plánované částky budou značně překročeny. Do prodeje již byly dány vstupenky, podle předpokladů organizačního výboru by měly znamenat příjem 13 miliard dolarů.



Nejdražší je vstupné na zápasy hokejového turnaje a krasobruslařské soutěže, kde se cena vstupenek pohybuje od 10 do 80 dolarů. Návštěvníci slavnostního zahajovacího ceremoniálu musí zaplatit za vstupenky 35 až 45 dolarů, na zakončení ZOH od 10 do 25 dolarů. Z lyžování jsou zřejmě pokládány za nejatraktivnější skoky na velkém můstku, vstupné je od 25 do 40 dolarů, na skoky na středním můstku o pět dolarů levnější (20—35) a na skoky sdruženářů 15 až 30 dolarů. Při zhlédnutí sjezdových disciplín musí zaplatit příznivci lyžování 15—25 dolarů, na rychlobruslařské závody 15—20, na běžec-ke disciplíny a biatlon 10—15 dolarů. Celkem bylo dáno do prodeje 550 000 vstupenek.

Mnoho připomínek bylo k olympijské vesnici, jejíž budovy po skončení ZOH budou sloužit jako vězení pro mladistvé provinilce. Na základě protestů šesti zemí byly ubytovny znovu upraveny. Jak sdělil šéf tiskové služby Ed Lewi na novinářské konferenci v Albany, bude v olympijské vesnici umístěno méně sportovců, než bylo původně plánováno. Místnosti, plánované původně pro čtyři osoby, jsou určeny pro tři olympioniky, v pokojích pro tři budou bydlet jen dva sportovci a místnosti připravované pro dvě osoby budou jednolůžkovým pokojem. Všechny ubytovny budou mít snadno otvíratelná okna. Počet lůžek byl rozšířen postavením několika velkých bytů.

Některé země si v Lake Placidu zajistily své ubytování. Rakousko kupí již na podzim loňského roku vyslalo do dějiště ZOH dva funkcionáře, kteří po zjištění ubytovacích nedostatků

zajistili koupi domu za dva milióny šilinků. Pomohl jim v tom bývalý rakouský mistr světa v krasobruslení Emmerich Danzer, který nyní působí v USA. Velký dům převezme Rakouský olympijský výbor 15. prosince a adaptuje jej, aby vyhovoval potřebám rakouských olympioniků. Počítá se s tím, že v něm bude ubytováno asi 35 členů rakouské výpravy. Má deset pokojů, klubovny a ve sklepě bude úřadovna vedení rakouské delegace.

Organizační výbor ZOH měl také starosti s dostatkem elektrické energie, aby nedošlo k výpadku při některých soutěžích v halách. Jak sdělil starosta města, bude provedena stavba budovy k zajištění vedení vysokého napětí, aby byl dostatek elektrické energie a byly odstraněny možné výpadky při přetížení vlastní sítě.

Zimní olympijské hry 1980 budou slavnostně zahájeny 13. února prezidentem USA Jimmy Carterem. První den zasáhnou do bojů pouze sánkaři. Lyžaři mají na pořadu 14. února sjezd mužů (11.30 hod.) a běh mužů na 30 kilometrů (9 hod.), 15. února běh žen na 5 km (9 hod.), 16. února závod jednotlivců na 20 km v biatlonu (9 hod.), 17. února sjezd žen (10.30 hod.), skoky na středním můstku (13 hod.) a běh mužů na 15 km (9 hod.), 18. února první kolo obřího slalomu mužů (10 hod.), skoky pro závod sdružený 12.30 hod.) a běh žen na 10 km (9 hod.), 19. února druhé kolo obřího slalomu mužů (10 hod.), běh na 15 km pro závod sdružený (11 hod.) a závod jednotlivců v biatlonu na 10 km (8.30 hod.), 20. února první kolo obřího slalomu žen (10 hod.) a štafetu mužů 4 × 10 km (9 hod.), 21. února druhé kolo obřího slalomu žen (10 hod.) a štafetu žen 4 × 5 km (9 hod.), 22. února slalom mužů (10 hod.) a štafetu biatlonistů 4 × 7,5 km (9 hod.), 23. února slalom žen (10

hod.), skoky na velkém můstku (12.30 hod.) a běh mužů na 50 km (8.30 hod.).

Lyžařští reprezentanti zemí z celého světa se na ZOH 1980 již v letních měsících pilně připravují. Čs. družstvo běžců a běžkyň v druhé polovině června bylo v mezinárodním sportovním středisku Sport Palast ve Varně na pobřeží Černého moře. Soustředění mělo rehabilitačně tréninkový charakter. „Pro obojí byly ve Varně dobré podmínky,“ řekl po návratu trenér družstva běžců Jaroslav Honců. „Pro regeneraci sil bylo využíváno hlavně mořské vody a sluníčka, pro trénink moderně vybavené tělocvičny, posilovny, bazénu, hřiště, atletické dráhy, mořských pláží, lesních terénů i silnic. Zaměření přípravy v tomto období na obecný rozvoj, mělo v prostoru Sport Palastu velmi dobré podmínky.“

Po návratu z Bulharska v první polovině července se členové reprezentačního týmu běžců podrobili telemetrickému měření v Novém Městě na Moravě, kde také využívali kvalitní dráhy pro kolečkové lyže. V první polovině srpna poprvé pojedou se připravovat na ledovec do rakouského Dachsteinu. V září je plánován výcvikový tábor běžců i běžkyň na ledovci v italském Seiseralmu a od 8. do 19. října opět v rakouském Dachsteinu. V sovětském lyžařském středisku Apatity se má uskutečnit výcvikový tábor na prvním sněhu od 15. října.

Čs. sjezdaři a sjezdařky absolvovali první slalomové branky začátkem července ve francouzském Val d'Isère. Koncem srpna a začátkem září budou trénovat na ledovci v rakouském Hintertuxu, kde jsou plánovány ještě další tři výcvikové tábory než napadne snh. Poslední se uskuteční v polovině listopadu.

Střediskem přípravy reprezentačního družstva skokanů je Frenštát pod Radhoštěm s nejuvětším můstkem s umělou hmotou v Evropě. Dále využijí čs. reprezentanti můstků v Rožnově a v Lomnici nad Popelkou a zúčastní se několika mezinárodních závodů na hmotě. Nejlepší konkurence se opět očekává na Velké ceně Frenštátu 8. září. Koncem července trénovali čs. skokani v Oberwiesenthalu (NDR), kde se budou připravovat také koncem září. Tato soustředění znamenají další prohloubení spolupráce skokanů ČSSR a NDR. První výcvikový tábor na sněhu mají čs. reprezentanti absolvovat 23. října—10. listopadu v Kirovsku (SSSR) za polárním kruhem, kde loni měla příprava velmi úspěšný průběh.

Do polského olympijského A družstva pro Lake Placid byli 15. června nominováni skokani Stanislaw Bobak a Piotr Fijas, sdruženáři Kazimierz Dlugopolski a Stanislaw Kawulok, biatlonisté Andrzej Rapacz a Stanislaw Trzebunia a běžec Józef Luszczek. V B - týmu jsou skokani Andrzej Kowalski a Stanislaw Pawlusiak, biatlonisté Leopold Latawiec, Józef Michniak, Adam Rysula a Jerzy Szyda a sdruženáři Józef Pawlusiak a Andrzej Zarycki.

-tr-



Lyžování na trávě

V odborných kruzích Mezinárodní lyžařské federace se v posledních letech hodně diskutovalo o tom, zda lyžování na trávě, která má velmi příbuzné znaky s lyžováním na sněhu a které během posledních 10—15 let doznalo značného rozšíření po celém světě, má či nemá být podřízeno kontrole FIS. Gian Franco Kasper, ředitel kanceláře FIS, rozeslal ještě krátce před kongresem všem národním svazům dotazník a sondoval současný stav rozvoje lyžování na trávě v jednotlivých zemích. Toho času existuje již celá řada národních svazů pro lyžování na trávě a některé z nich se staly členy národních lyžařských svazů v příslušných zemích.

POD KONTROLU FIS

V Nizze na letošním kongresu FIS se ukázalo, že dozrál čas pro oficiální uznání lyžování na trávě, jako nového sportovního odvětví. Kongres rozhodl, že FIS přejímá kontrolu nejen nad lyžařskou akrobatikou, ale také nad lyžováním na trávě a že bude usměrňovat jejich budoucí vývoj. Tak se lyžování na trávě dostalo pod ochranná křídla FIS.

O podstatě lyžařské akrobatiky jsme čtenáře informovali na sklonce minulého roku (Lyžařství č. 11/78). Následující řádky jsou věnovány lyžování na trávě.

KONDICE JE PODMÍNKOU

O novém, velmi atraktivním sportu, o lyžování na trávě, se začalo více hovořit až v posledních 2—3 letech. Důvody pro tento pomalý vývoj jsou velmi různorodé. Za hlavní bývá označována skutečnost, že jízda na trávě klade mimořádně vysoké požadavky na kondici sportovce. To je také příčinou proč lyžování na trávě dosud nezakotvilo v širších masách sportovců. Hluboké terénní vlny na svazích, používaných pro sjezdový sport, bývají v zimě silně zasněženy. Ve srovnání s travnatým svahem jsou tratě pro sjezdový sport na sněhu relativně méně zvlněné. K tomu přistupuje, že lyžař na sněhu, díky svým dlouhým lyžím, vyrovnává všechny terénní nerovnosti nepoměrně snadněji nežli jezdec na trávě. Krátké lyže, používané při lyžování na trávě, a vý-



Záběr ze závodů na trávě ve Švýcarsku, které i za deště přilákaly četné diváky

razné terénní nerovnosti travnatého svahu kladou na závodníka podstatně vyšší fyzické nároky než při sjíždění zasněženého svahu, vyžadují neustálého vyrovnávání rovnováhy účelně zaměřeným pohybem celého těla.

OD DOPLŇKOVÉHO SPORTU K SAMOSTATNÉMU SPORTOVNÍMU ODVĚTVÍ

Ačkoliv se první závod na trávě jel 2. října 1966 na „Wispilet“ poblíže Gstaadu ve Švýcarsku, je za zakladatelskou zemi tohoto nového sportu pokládána NSR. V posledních letech prodělalo lyžování na trávě pronikavý vývoj, charakterizovaný zásadními změnami v jeho zaměření. Zpočátku se jezdilo rekreačně nebo jako doplněk k sjezdovému lyžování na sněhu. S postupným vývojem závodního lyžování, podmíněným technickým zlepšováním používaného nářadí (lyží), přerostlo lyžování na trávě z původně doplňkového sportu v samostatné sportovní odvětví. Národní svazy jsou odhodláni dále rozvíjet tento mladý sport na úrovni závodní, nechtějí však opomíjet ani jeho masový rozvoj. Masovému rozvoji má být věnována maximální pozornost: široce založená propagace mezi mládeží za pomoci cvičitelů, výstavba vleků 200 až 300 m dlouhých, demonstrace jízdy apod. Aby přibuznost s lyžováním na sněhu zůstala zachována, případně byla dále prohlubována, zamýšlejí alpské země svěřit školení cvičitelů pro lyžování na trávě zkušeným lektorům z řad svazových lyžařských cvičitelů (na sněhu).

VÝZBROJ

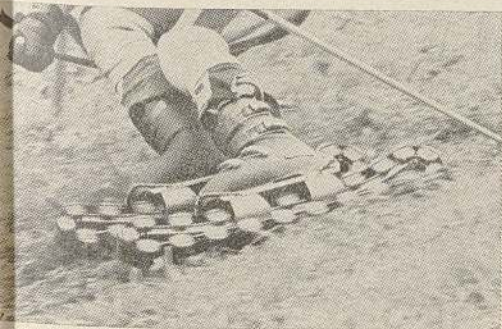
Nejdůležitější částí výzbroje jsou lyže. Vynálezcem a také výrobcem dnes po světě již velmi rozšířené a osvědčené lyže je Josef Kaiser z Geislingen (NSR). Existuje přirozeně řada jiných modelů a konstrukcí, model „Kaiser“ však je pokládán za nejdokonalejší. Lyže byla a je technicky neustále zdokonalována, v základní

konstrukci se však dosud na ní nic nezměnilo.

Lyže na trávu fungují na principu housenkového pásu. Na kovové konstrukci kloužou 5—7 cm široké destičky z umělé hmoty, spojené navzájem pásem z umělé hmoty. Nad tímto housenkovým pásem je na konstrukci umístěno vázání, do kterého může být upevněna každá moderní sjezdová bota. Délka lyže je 60—75 centimetrů. Začátečníci jezdí na širších a kratších „housenkách“, zkušenější jezdci užívají užších a delších lyží. Lyže se běžně prodávají ve sportovních obchodech, jejich cena se pohybuje mezi 250—300 Švýř. Zbytek výzbroje může být převzat z zimního lyžování: normální sjezdové boty, lyžařské hůlky s gumovým nástavcem na bodci a rukavice podle počasí. Rovněž oblečení se přizpůsobuje počasí, je však nutno se chránit co nejvíce proti zraněním a používat chrániče kolen, loktů a ramen. Lyže se olejují, avšak jen výslovně dovolenými minerálními oleji, které nezanechávají na trávě škodlivých látek a nejsou nebezpečné pro flóru ani faunu. Protože se lyže po každém závodě myjí, nesmí používané oleje být nebezpečím ani pro horské potoky.

SLALOM A OBŘÍ SLALOM

Za ideální trať pro rekreační a závodní lyžování na trávě je pokládán mírně zvlněný ne příliš strmý, ale nikoli plochý svah, pokud možno prostý kamenů. Travní koberec se stříhá nebo spásá. V závodech se jezdí slalom a obří slalom. Ve slalomu se staví 24—45 branek při výškovém rozdílu 80—100 m (pro ženy), resp. 30—45 branek při výškovém rozdílu 100—150 m (pro muže). Trať obřího slalomu má převýšení 120—150 m a staví se 20—30 bran. Dosahované časy ve slalomu jsou přibližně stejné jako ve slalomu na sněhu. Ve srovnání se závody na sněhu se tedy staví přibližně o 1/3 branek méně a výškový rozdíl je cca poloviční. Důvodem je mnohem těžší práce a mimořádné namáhání svalstva. Při pročítání materiálu pro tento článek narazil jsem



Technika vedení lyží na trávě je obdobná jako na sněhu

na výrok Theo Romanga, předsedy Švýcarského svazu pro lyžování na trávě, který řekl: „Po absolvování obřího slalomu o výškovém rozdílu 150 metrů je závodník zpravidla zcela vyčerpan. To, spolu s relativně vysokým rizikem úrazu, je hlavním důvodem, proč se na trávě dosud nejedí sjezd. Jezdí se sice, obdobně jako na sněhu, také rychlostní km na trávě (špičkové rychlosti 85 km/hod.), jeho význam však je malý, právě pro nepřiměřeně nebezpečí ve velkých rychlostech.“

TRÉNINK

Špičkový jezdec trénuje v přípravném období třikrát týdně, v sezóně

zvyšuje týdenní tréninkovou dávku o dva další tréninky. Svazy organizují pro své špičkové závodníky zpravidla třítýdenní výcvikový tábor; v zimě se jezdí na sněhu. Nejdůležitějším faktorem v tréninku je kondice. Náklady si závodníci hradí sami, s výjimkou lyží, které jim zpravidla kupují svazy nebo kluby.

PERSPEKTIVA

Skutečnost, že se na trávě jezdí i Evropský pohár s účastí lyžařů z Rakouska, NSR, Francie, Itálie, Británie, Belgie a Švýcarska a že se na trávě lyžuje také v Japonsku, Kana-

dě, Brazílii, USA a v dalších zemích dosvědčuje, že tento letní sport má dobrou perspektivu. Těžko je říci, zda lyžování na trávě má šanci také u nás. Jakákoliv předpověď v tomto směru by byla ničím nepodloženou spekulací. Lyžařský sport obecně poskytuje nejrozmanitější možnosti pohybového vyžití, počínaje lyžařskými toulkami v zimní přírodě a konče vzrušujícími sjezdy na bezpečných a dobře připravených sjezdových tratích. Vývoj pak ukazuje, že možnosti lyžařů nejsou zdaleka ještě vyčerpany; lyžování na trávě je nepochybně jednou z takových možností.

Dr. OTTO KULHÁNEK

SVĚTOVÝ POHÁR BĚŽKYŇ

První zkušební ročník Světového poháru 1978—79 žen v běhu na lyžích pod patronací FIS skončil úspěchem sovětských reprezentantek a přinesl cenné zkušenosti. V devíti závodech bodovalo 75 lyžařek z dvanácti zemí, mezi nimi také devět závodnic z ČSSR. Nejúspěšnější byla Květa Jeriová, která se 47 body obsadila třinácté místo. Z devíti závodů se hodnotilo pět nejlepších výsledků. Čs.

lyžařky se nezúčastnily zahajovací pětky v Telemarku (Norsko), v ostatních soutěžích byly zastoupeny.

Zkušena Galina Kulakovová (SSSR) zvítězila nejtěsnějším jednobodovým rozdílem před svou krajanou Raisou Smetaninovou. Sovětské reprezentantky zvítězily ve všech evropských závodech s výjimkou závěrečné dvacítky na Štrbském Plese, kde startovala třetí sovětská garnitura, neboť závody termínově kolidovaly s mistrovstvím SSSR. Čtyři vedoucí místa a další dvě lyžařky v první desítce svědčí o převaze sovětských běžkyň v uplynulé sezóně. Zklamáním bylo, že se závodů Světového poháru nezúčastnily nejlepší finské závodnice. Značný zájem projevily běžkyňe USA a Kanady. Světový pohár běžkyň postrádal také větší propagaci a poho- tovější informace pro tisk o průběhu soutěže. Přispěla k tomu také sku-

tečnost, že předseda běžecké komise FIS byl zaneprázdněn službou v jednáních OSN v Libanonu.

Přinášíme přehlednou tabulku deseti nejlepších závodnic a čs. reprezentantek s body, získanými v jednotlivých závodech. Body uvedené v závorkách se škrtaly. Z čs. lyžařek byla ještě juniorka Blašková 51. s 8 body a Janovská 69. s 2 body. V nové sezóně vzhledem k ZOH v Lake Placidu se Světový pohár běžkyň nekoná, příznivci této disciplíny očekávají, že druhý zkušební ročník 1980—81 bude úspěšnější.



Kanaďanka Shirley Firthová potvrdila, že i v Kanadě je o Světový pohár běžkyň zájem. Její patnácté místo v celkové klasifikaci je pěkným úspěchem

Ke kongresu FIS

Květnový kongres Mezinárodní lyžařské federace (FIS) ve francouzské Nizze byl historickým v lyžování, neboť přinesl dosud největší počet zásadních rozhodnutí (přijetí do péče akrobatického lyžování a lyžování na trávě, vytvoření nové komise pro rekreaci a zdravotní lyžování, věnování pozornosti masovému lyžařskému běhům, poskytování pomoci lyžařským rozvojovým zemím, zavedení mistrovství světa ve sjezdové dvoj-kombinaci a soutěži družstev ve skoku, zařazení běhu žen na 20 km do programu mistrovství světa, schválení zkušební ročníku Světového poháru ve skoku atd.).

Zasedání se zúčastnil dosud největší počet členských států FIS — celkem 41 se 104 oficiálními delegáty. Celkově se kongresu zúčastnil rekordní počet 650 osob v důsledku značného počtu novinářů a delegátů ze sedmi zemí, ucházejících se o uspořádání mistrovství světa 1982.

Znovu se projevila úspěšná činnost čs. delegátů ve federaci a všichni byli opět potvrzeni ve svých funkcích. Ján Mráz v tajných volbách byl znovu zvolen do předsednictva FIS a obdržel třetí nejvyšší počet hlasů ze 14 kandidátů, jen o jeden hlas méně než byl absolutní počet 84 hlasů. Schválení závažných čs. návrhů, přidělení Světového poháru ve sjezdových disciplínách a skoku, úspěšné volby, to vše potvrzuje, že čs. lyžování je považováno za jednoho z neaktivnějších členských svazů FIS. -jm-

TABULKA SVĚTOVÉHO POHÁRU 1979/80 BĚŽKYŇ

| | Telemark 5 km | Furtwangen 5 km | Kavgolovo 10 km | Klingenthal 10 km | Le Brassus 10 km | Falun 20 km | Lahti 10 km | Holmenkollen 10 km | Štrbské Pleso 20 km | Celkem bodů |
|--------------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------|---------------------|-------------|
| 1. Kulakovová (SSSR) | — | (12) | 26 | (17) | 19 | 26 | 26 | 26 | — | 123 |
| 2. Smetaninová (SSSR) | — | 26 | (17) | 26 | 26 | 22 | 22 | (17) | — | 122 |
| 3. Amosovová (SSSR) | — | 19 | 19 | 19 | 22 | 19 | (17) | (10) | — | 98 |
| 4. Ročevová (SSSR) | — | 17 | 22 | (13) | (16) | 17 | 19 | 19 | — | 94 |
| 5. Myrmálová (Norsko) | 16 | 22 | 13 | — | 17 | — | — | — | 7 | 75 |
| 6. Ljadovová (SSSR) | — | — | 15 | 12 | 15 | 13 | 15 | (11) | — | 70 |
| 7. Owen-Spencerová (USA) | 26 | 14 | — | 8 | 6 | (3) | — | — | 13 | 67 |
| 8. Baldyčevová (SSSR) | — | — | 11 | 22 | — | 15 | 16 | — | — | 64 |
| 9. Rönningová (Norsko) | — | 16 | — | — | 8 | — | — | 14 | 22 | 60 |
| 10. Běová (Norsko) | — | 13 | — | 11 | (5) | — | 8 | 12 | 10 | 54 |
| 13. Jeriová (ČSSR) | — | (5) | — | 7 | (3) | 11 | 6 | 7 | 16 | 47 |
| 16. Svobodová (ČSSR) | — | 10 | — | 14 | 9 | — | 2 | — | 1 | 36 |
| 18. Palečková (ČSSR) | — | 2 | — | — | — | 9 | — | 4 | 19 | 34 |
| 32. Strnádková (ČSSR) | — | 8 | — | — | — | — | — | — | 9 | 17 |
| 33. Gaudelová (ČSSR) | — | 3 | — | — | 13 | — | — | — | — | 16 |
| 38. Leskovjanská (ČSSR) | — | — | — | — | — | — | — | — | 14 | 14 |
| 38. Pasiárová (ČSSR) | — | — | — | 10 | 4 | — | — | — | — | 14 |

Nový sport pro lyžaře SKATEBOARD

Lyžování je sport v mnoha zemích skutečně masový, ale stále ještě výrazně sezónní. Dosud uznávané letní doplňkové sporty se svou celkovou pohybovou charakteristikou od lyžování velmi liší a tak není divu, že stále náročnější příprava především lyžařských závodníků si přímo vyžadovala takové mimo-sezónní doplňkové sporty, které pomáhají lyžařské dovednosti přímo rozvíjet, a to jak z hlediska pohybového, tak i z hlediska psychických a dalších vlastností.

Není proto divu, že jakmile se jako nový sport zrodilo vodní lyžování, začali se mu věnovat převážně lyžaři „sněhová“. A nejinak tomu bylo i s windsurfingem a je nyní i s nejnovějším příbuzným lyžování — se surf ridingem neboli jízdou na surfovém prkynku (skateboardu, rollsurfu atd.).

Tomuto nejnovějšímu sportu věnuje pozornost i oficiální orgán Francouzské lyžařské federace, který ho staví vedle vodního lyžování k nevhodnějším doplňkovým sportům pro autentické lyžaře, zejména v alpských disciplínách.

V článku se zdůrazňuje, že nový druh sportu, takzvaný skateboard, zachvátil Spojené státy a po nich řadu zemí jako náказа a získává si tisíce mladých. Ve Francii například holduje tomuto sportu už přes 800 000. To ale ještě není nic proti 50 miliónům, napočítaným za rok 1977 ve Spojených státech, které jsou kolébkou „kouzelného prkynka“.

V roce 1962 se rozhodli dva kalifornští surfeři Mickey Munoz a Phil Edwards, vzhledem k nedostatku mořských vln vybavit zmenšené modely svých prken koly z kolečkových bruslí. Ale tento „kolečkový surfing“ pro nedostatečnou přilnavost skončil ve slepé uličce. Teprve v roce 1973 využívá Frank Nasworthy optimální způsobem pokroků v chemickém průmyslu a zkonstruuje dokonale přilnavá kolečka z polyuretanu.

O rok později se mluví již o 7 miliónech vyznavačů „skateboardu“. Po amatérech nastupují profesionálové, povzbuzení rostoucím počtem různých umělých sjezdových tratí s boulemi, vlnami a spirálovými zatáčkami. Potom se skateboard dostává přes kanadské hranice a pak i přes Atlantický oceán. A když se objevil ve Fran-

ci, znamenalo to pro všechny odborníky, ať výrobce hraček a sportovních potřeb, nebo obchodníky, nový vzestup obchodního obrátu.

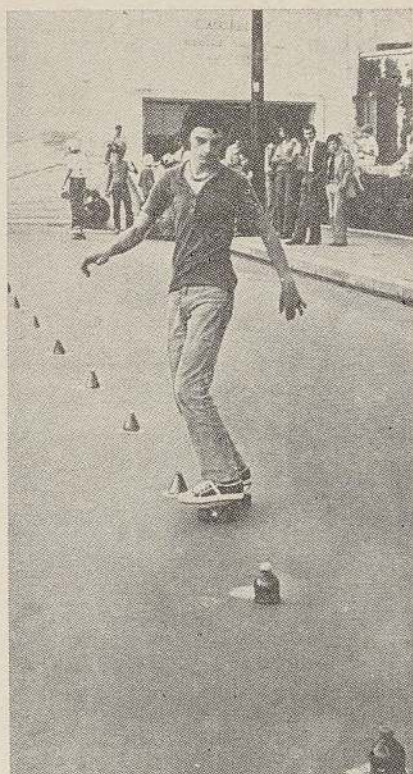
Francouzská hračkářská firma ROLLET v roce 1975 vyrábí z opatrnosti jenom 648 prkýnek; v dalším roce již 3686 kusů a konečně v roce 1977 87 tisíc kusů. „Zájem o tento nový sport by se měl udržet ještě tak dva roky,“ říká Gilbert Rollet. Avšak jeden odpovědný pracovník firmy Jeher z Neuilly-Plaisance, která se díky skateboardu dočkala nového rozmachu, je optimističtější: „Tato nová móda bude trvat nejméně deset let.“ Ať je to jak chce, čísla mluví sama za sebe. V roce 1977 prodali francouzští maloobchodníci přes 500 000 prkýnek na kolečkách a odhaduje se, že v roce 1978 jejich počet překročí milión prodaných kusů.

SKATEBOARD V PAŘÍŽSKÝCH ČTVRTÍCH

„Vyhazují nás z ulice kvůli autům a nechťejí nás ani v parcích kvůli chodcům,“ vysvětluje jedenáctiletý pařížský vyznavač nového sportu, účastník pochodu pařížských chlapců na protest proti zákazu skateboardu v parcích dvou městských čtvrtí.

Veřejná moc udělala postupně některé ústupky. Dnes mají malí Pařížané povolenou jezdit na vyhrazených místech v různých pařížských čtvrtích. Byl postaven dokonce skatepark, který má plochu 60 000 m².

Ale mimo tyto povolené oblasti je skateboard teoreticky zakázán. Podle rozhodnutí městské správy z 25. února 1977 byl zařazen do kategorie nebezpečných her. A jaký je doopravdy? Doktor Chapouteaux z nemocnice v Garches prohlašuje: „Skateboard



Nikoli divoká, ale technická, rozvážná jízda s využitím obratnosti a mnoha dovedností, získaných nebo potřebných při lyžování — taková je jízda na kolečkovém prkynku, kterou lyžaři jako doplňkový sport ocení

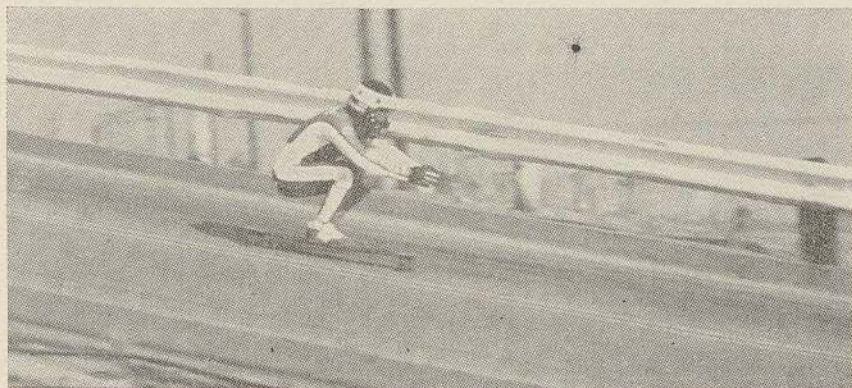
je nebezpečný, neboť se zvyšuje úrazové riziko... V roce 1977 už byla dvě smrtelná zranění.“ Ale profesor Judet z nemocnice Saint-Vincent-de-Paul v Paříži nesdílí tento názor: „Lehká zranění, kterým se mladí vystavují, neospravedlňuje ani strach dospělých, ani zákaz tohoto sportu. Z 1780 naléhavých případů dětí zraněných na ulici jsem ošetřoval jen 13 zranění na skateboardu.“

Bezpečnost si žádá ochranná opatření: Marc Berman doporučuje tenisky nebo kecky jako vhodnou obuv, to znamená, že musí mít rovnou podrážku a tím i co nejlepší přilnavost. Dále doporučuje pár rukavic, lehkou hokejovou helmu a chrániče kolen a loktů pro ochranu při pádech. Je to ostatně povinné vybavení „kolečkářů“ ve všech 75 francouzských klubech, sdružených pod hlavičkou Francouzské federace surfové jízdy (Surf Riding).

V této nové sportovní disciplíně, která má dokonce i své uznávané rekordy, se dnes koná již řada velkých závodů. Například ve Francii proběhla na podzim 1978 pohárová soutěž, mistrovství Francie se konalo v červenci 1978 v Marseille a v Paříži se konaly v létě mezinárodní závody.

PŘENÁŠET VÁHU JAKO NA LYŽÍCH

Ale skateboard získal oficiální uznání teprve tehdy, když se dostal do škol. Philippe Lebardy, profesor tělocviku na jedné základní škole v Paříži, vede výcvik 200 chlapců a dívek od 6 do 11 let. Profesor Lebardy o tom říká: „Je to sport, který má stejné hodnoty jako tradiční tělocvik,



Na speciálním prkynku — a samozřejmě na trati s vhodným sklonem, vyhrazené pro tento účel — se nacvičuje optimální sjezdový postoj

ale zato je zábavnější. Namáhá svaly na nohou a procvičuje klouby, rozvíjí obratnost a zvyšuje celkovou tělesnou pružnost.“

Marc Berman, který se domnívá, že první lekci by měl poskytovat už prodávač, vysvětluje: „První kroky vypadají stejně jako jízda na koloběžce. Řídící noha se položí ve směru osy prkýnka do výše kol, druhá noha se zatím odráží a po chvíli se umístí napříč za nohu řídící. Přenášení váhy ze špičky na patu je impulsem ke změně směru. Později je možno položit obě nohy na prkýnko napříč a pokud možno co nejdál od sebe. Začátečník, který cvičí denně dvě až tři hodiny, se to výborně naučí za jeden až dva měsíce.“

Konečně ti nejnadanější jezdí slalom na svazích a přenášením váhy z jedné strany na druhou mění směr jízdy. Jiní přerušují jízdu tím, že skrčení přeskakují překážku a dopadají zpět na prkýnko, které jí zatím podjelo. A další předvádějí akrobatické figury, které mají už své přesné názvy (přebírají se z angličtiny).

Skateboard vyžaduje obratnost ze surfingu a rovnováhu z lyžování, nevyžaduje však takovou fyzickou přípravu nohou. „Je to výborný trénink a příprava pro sjíždění po zasněžených svazích,“ říká Alain de Moyencourt, který organizuje v Tignes kurzy skateboardu pro žáky školy figurálního a akrobatického lyžování. „Skateboard je vhodným doplňkovým sportem pro lyžování a poskytuje většinu pocitů, které máme při provozování zimních sportů,“ upřesňuje Michel Tassaud, osmnáctiletý lyžař, který se nyní věnuje tomuto novému sportu.

A třebaže se tomuto sportu věnují zatím ještě převážně jen mladí, objevují se na kolečkových prkýnkách i starší s méně ohebnými kostmi. Sport se ujal a jeho prudký rozvoj zřejmě nic nezadrží, ani to ne, že při pádech je setkání s betonem či asfaltem přece jen drsnější než se sněhem. Ale jedno je jisté, pohybový cit a dovednosti lyžaře se v tomto sportu dají výborně uplatnit.

KATEŘINA BORSKÁ

Kandidát ZOH 1980 Leoš Škoda

Skoky patří k nejúspěšnější čs. lyžařské disciplíně, která se může pochlubit dobrými výsledky v nejvýznamnějších mezinárodních soutěžích. Na ZOH 1968 v Grenoblu Jirí Raška vybojoval zlatou medaili na středním můstku a stříbrnou na devadesátce, na třetím mistrovství světa 1975 v letech na lyžích v rakouském Kulmu stál na nejvyšším stupni vítězů Karel Kodejška, prvním juniorským mistrem světa ve skoku na lyžích v roce 1977 ve švýcarském Gstaadu se stal Pavel Fizek. Čs. skokani řadu let patřili ke světové špičce a přivázeli domů cenné trofeje ze závodů na všech světově známých můstcích. Po slabších výsledcích v sezóně 1977—78 se letos mohli pochlubit zlepšenou výkonností a potvrdili, že se s nimi stále musí počítat.

Nejstarším členem současného reprezentačního týmu skokanů a jeho kapitánem je 26letý Leoš Škoda (ASVS Dukla Liberec), který patří také mezi kandidáty ZOH 1980 v Lake Placidu. V uplynulém závodním období znovu potvrdil, že je příkladným bojovníkem a dovedl povzbudit ostatní členy družstva k dobrým výkonům. Byl jediným čs. skokanem, který se zúčastnil předolympijských závodů v Lake Placidu. Začal lyžovat v deseti letech a nevěděl jaké disciplíně se věnuje, neboť na školních závodech vyhrál sjezd, slalom, běh i skoky. Pro skok ho získal trenér Zdeněk Makovec. Poprvé startoval na vypůjčených lyžích ve skoku v Hodkovicích, kam ho narychlo povolal Z. Makovec, když jiný žák 9. liberecké ZŠ se nemohl zúčastnit. Leoš závodily vyhrál a tím bylo rozhodnuto o jeho trvalém zapojení do této atraktivní lyžařské disciplíny.

Škoda závodil pak za Ještěd Liberec, odkud přešel do liberecké Dukly po vyučení automechanikem. Zúčastnil se všech významných mezinárodních závodů, na Intersportturné startoval osmkrát. Největšího úspěchu



dosáhl v roce 1974 po mistrovství světa ve Falunu na závodech ve finském Lahti, kde zvítězil na středním i velkém můstku a porazil celou světovou špičku. Jeho druhou sportovní láskou je automobilový sport. Startoval na několika závodech a soutěžích, vyhrál závod do vrchu ve Strakoněch. Pro náročnou přípravu lyžařského reprezentačního družstva skokanů se však musel dočasně se závodním motorismem rozloučit.

Jako kandidát čs. olympijského družstva jsme položili Leoši Škodovi dvě otázky.

— Jaké byly předolympijské závody a co očekává na ZOH 1980?

„Můstky v Lake Placidu při předolympijských závodech byly perfektně upraveny a mají moderní profil. Žádný z čs. můstků se jim nepodobá a těžko bychom podobné hledali i jinde v Evropě. Domnívám se však, že by se jim dal vhodně přizpůsobit profil sedmdesátky i nového můstku s normovým bodem 90 m v Harrachově, který bude letos dokončen. V tomto krkonošském středisku se také plánuje důležitá část přípravy našeho reprezentačního družstva na ZOH.“

Konkurence u olympijské soutěže bude velmi náročná, jak to potvrdila letošní generální zkouška. Je asi dvacet skokanů, z nichž každý může vybojovat zlatou medaili. Nejvyrovnanější družstvo má NDR a to je velká výhoda tohoto týmu. Očekávám také útok skokanů SSSR na medaile. Vzestupnou formu vykazují Finové a Norové. Samozřejmě, že i my chceme zasáhnout do bojů na předních místech.“

— Jaká bude příprava na ZOH?

„Důležitá je včasná příprava na sněhu. V uplynulé sezóně se nám velmi osvědčilo, že jsme měli příležitost trénovat před zahájením závodní sezóny v Kirovsku za polárním kruhem. Nejvyšší trénink a největší počet skoků absolvovali Finové a projevilo se to v jejich výsledcích na Intersportturné, které tradičně zahajuje závodní období, jakož i v dalších závodech.“

Chci vydržet s dobrou formou do ZOH a vybojovat si na nich účast. Všichni členové udělají maximum pro dobrou reprezentaci čs. lyžování na této nejvýznamnější sportovní zimní události příštího roku.“

-tr-

Májové závody běžců v Krkonoších

Co zima zanedbala při svém nástupu, to vynahradila na závěr. V Krkonoších na hřebenech bylo snad nejlepší lyžování z celé sezóny 1978—79 v květnu. Těchto příznivých podmínek na Luční boudě využili členové reprezentačního družstva mužů a běžci ASVS Dukla Liberec a SVS FMV ČH Štrbské Pleso. Společně trénovali a zúčastnili se májových závodů. Přinášíme jejich přehled:

9. května Závod osvobození (10 km): 1. Bečvář 26:46, 2. Šimon a Švub oba 27:10, 4. Jarý 27:23. Běželo se na rych-

lém firmu za slunečného počasí (145 cm sněhu). — 11. května 8 km: 1. Šimon 21:12, 2. Georgiev 21:43, 3. Beran 21:54, 4. Švanda 22:05. Bylo slunečno, rychlý firm (135 cm sněhu). Rozloučení se sněhem 16. května (10 km): 1. Jarý 29:24, 2. Šimon 30:07, 3. Beran 30:13, 4. Bečvář 30:28 min. Běželo se na těžké kopcovitě trati na rychlém firmu za jasného počasí (85 centimetrů sněhu).

Kvalitní příprava na sněhu se zvláště dobře projevila na zlepšování výkonů mladých závodníků, zvláště Bečváře, obou Gombalů, Georgieva a Švandy.

-jh-

Mohou za vše stavitelé slalomů?

Procento výpadu ve slalomových tratích dosahuje na našich vrcholových závodech úctyhodné hodnoty a stavitelé tratí se stávají terčem výtek nejen závodníků, ale i jejich trenérů. Je skutečně vždy vina na straně stavitele nebo je příčina v nedostatečně připravené závodníků na ztížených podmínky závodního slalomu?

Nutno přiznat, že mnohý trenér místo aby v tréninkových slalomech připravil své mladé svěřence na všechny možné nástrahy závodních slalomů, soustředí se jen na objem branek závodníky projetých. Často je to dáno i tlakem závodníků samých (u dětí jejich rodičů), kteří svého trenéra jako stavitele hodnotí podle průjezdnosti tréninkových slalomů.

Jak se na systematický výcvik tréninkových slalomů dívá prof. Hoppichler ve své knize o výuce závodního lyžování, nám přiblíží tento článek.

Nácvik techniky slalomu přináší závodníkovi užitek a upevňuje jeho pohybové návyky jen tehdy, odpovídá-li skladba branek, terén a snůh jeho pohybovému standardu. Jak hodně samotná existence tyčí na svahu ovlivní pohybové návyky ukazuje pokus, když v dostatečných mezích zapícháme tyče různě po svahu a necháme děti tímto svahem sjíždět. Uvidíme, že jejich pohyby se stávají trhavými a nedovedou se v dostatečném předstihu rozhodnout, kde oblouk nasadit.

Rozmístíme-li tyče rovnoměrně, upevňujeme pohybové návyky nejlépe, protože je možno lépe poznat chybu srovnáním se sledem stejných oblouků. Každé nepřesné nasazení, brzo nebo pozdě, dobré nebo špatné provedení si každý při rovnoměrném rytmu uvědomí, protože se to zobrazí na nestejnosti linie oblouků.

Nejnápadněji se každá chyba v rozdílnosti projeví ve vlnovce postavené šikmo svahem se stejnými vzdálenostmi mezi tyčemi. Rytmus je rovnoměrný, oblouk „ke svahu“ je však jiný než oblouk „od svahu“. Zahájení, vedení a ukončení oblouků jsou jiná, trvá déle, než se děti naučí správně sladit lehčí oblouk „ke svahu“ s těžším „od svahu“.

Po těchto základních cvičeních, kde stačí k vytyčení oblouků používat pouze jedné tyče, přejdeme k vytyčování rytmických oblouků brankami. Rytmus se volí stejný jako u „jednotyčových“ slalomů, situace je však zde ztížena tím, že zorné pole závodníka je ovlivňováno vnější tyčí. Přesazujeme-li nyní vnější tyče nepravidelně nahoru nebo dolů, dosáhneme zvýšení tohoto rušivého pocitu.

Kvalita sněhové podložky ovlivní samozřejmě i ten nejjednodušší slalom. Je-li i ten nejrytmičtější slalom „vyjetý“, nelze dodržet naplánovanou linii a musí v nájezdech do branek docházet ke korekturám a improvizacím. Jestliže je trať zledovatělá, nelze vzhledem ke ztíženému vedení lyží vždy oblouk přesně nasadit. Platí však zásada, že každé delší vedení oblouku na ledě zapříčiní nepřesné zahájení dalšího — je proto obtížné dosáhnout, aby všechny oblouky vypadaly stejně.

Je proto vhodné při výuce jízdy na ledě začínat na mírném svahu, kdy není potřeba hodně vyjíždět od spádnice a odstředivá síla je menší. Jízda má charakter „tyč—tyč“ a tak v krátké fázi vedení oblouky nelze udělat tolik chyb.

Na prudším svahu se fáze vedení oblouku prodlužuje, musíme oblouk „držet“ déle. Je zde možnost udělat více chyb tím, že v důsledku přehnaného pohybu tělem oblouk „přetočíme“. Když nutíme děti buď příliš brzo nebo příliš dlouho na tomto svahu jezdit na čas, musí bojovat proti neúměrně velkým odstředivým silám, což má za následek již dříve zmiňované „zkřechovatění“ oblouku. Oblouk neprovádí točivou prací nohou, ale rotují pánví a lámou se v pase. Toto vše se umocňuje při tvrdé, nerovné trati, při delším ježdění v takových podmínkách se tyto chybné návyky fixují.

Cím větší rychlostí lyžař jede, tím má méně času na korekci svých pohybů a nesnadněji si svou případnou chybu uvědomuje. Je proto možno jezdit na čas a v brankách až tehdy, až se nám u dítěte podaří, že jeho korekční pohyby jsou naprosto automatizované. K této nevědomé korekci musíme mladé lyžaře vychovávat při kontrolované volné jízdě. Podobný důsledek jako u jízdy na čas je u paralelního slalomu, kde silná motivace zabruháje správné korekci technických chyb.

Naučil-li se mladý sjezdař jezdit rytmické slalomy na mírném svahu v závodním tempu a na čas, je možno teprve teď přejít na svah prudší. Vhodné je procvičování otevřených, polo zavřených a „slepých“ branek. „Slepá“ branka je o to obtížnější, že nelze při nájezdu odhadnout přesně polohu branky, která je v „zákrytu“. Používání polo zavřených branek v tréninkových slalomech vede u mladých lyžařů k postupnému zlepšování slalomového přehledu.

Cvičíme-li změny rytmu, musíme je provádět pozvolně, tj. oblouky postupně zkracovat příp. je prodlužovat. Náhle změny rytmu je možno provádět pouze u závodníků už dobře technicky vybavených. Mládež má v období náhlého růstu potíže se zvládnutím své pohybové koordinace vůbec a proto se obtíže s projetím nerytmických slalomů násobí.

na POMOC trenérům A cvičitelům

Těžkým úkolem pro stavitele tratí je přizpůsobit se skladbou slalomu povaze terénu. Těžké branky nebo jejich kombinace nabývají ještě na obtížnosti jsou-li umístěny na úsecích tratí, které jsou tzv. „na jednu nohu“. Hodně výpadů zde nastává u jezdců méně technicky vybavených, tj. hlavně v nižších soutěžích, kdy nedovedou správně odhadnout nájezdovou rychlost. Avšak ani špičkoví jezdci se v takových úsecích nevyvarují chyb, jedou-li na hranicích svých možností a náhlá změna rytmu je dostane z tempa.

Slalomové branky provází závodníka tedy již od dětství, „očisťují“ jeho techniku od různých efektivních pohybů získaných při volné jízdě. Pouhé ježdění v brankách bez časové kontroly by nesplnilo svůj cíl. Teprve jízda na čas nutí závodníka k nejkratší stopě, po které se mladý lyžař ze začátku nepohybuje. Jízda v brankách na čas je tedy pro rozvoj závodní techniky příznivá, ale zatěžuje sjezdaře nervově. Proto musí trenér volit obtížnost slalomu adekvátně k technickým možnostem mladých sjezdařů. Příliš časně a časté ježdění v obtížných slalomech na čas zhoršuje techniku závodníka a „sterilizuje“ jeho jízdu. Závodník přesto, že chce, svou jízdu není schopen zrychlit a své pohyby optimalizovat. Příliš málo jízdy v brankách je však zase na škodu a způsobuje zafixování zbytečných pohybů.

Každoročně při rozježdování v předzávodním období by měl trénink obsahovat nácvik jednotlivých brankových kombinací v různém terénu, a to od těch jednoduchých, až po ty nejsložitější. Cím má však závodník lepší techniku, tím rychleji by toto základní opakování mělo proběhnout. Obzvláště je nutné toto probrání základní slalomářské abecedy v případech, kdy je závodník po zranění nebo rychle vyrostl příp. přibral.

U mladších kategorií staví tréninkové slalomy trenér. S přibývajícím zkušenostmi a znalostmi závodníků je prospěšné, aby si slalomy občas stavěli závodníci sami. Každý trenér má při stavbě slalomů určitý styl, který je mnohdy ovlivněn jeho závodnickou minulostí. Jestli se navíc ještě sám ve vlastním slalomu rád svezde, potom mnohdy vypadá slalom tak, že vyhovuje víc jemu než závodníkům. Samozřejmě, žádný závodník ho nepostaví tak jako zkušený trenér, zejména co se týká rytmičnosti. Právě zde se však i po postavení horšího slalomu může poučit z vlastních chyb, analyzovat je a příp. svůj vlastní výtvor upravit a zafixovat si vzdálenosti a přesazení branek v závislosti na okolních podmínkách a terénu. Navíc ho vlastní slalom motivuje k co nejlepšímu výkonu. Potom třeba sám zjistí, že mnohdy není chyba ve „špatně“ postaveném slalomu, ale v něm samém, jestliže není schopen v nestandardní situaci zabojovat. Každý tréninkový slalom by měl být co nejrozmanitější, aby závodníka po všech stránkách prověřil a připravil ho na obdobné situace v závodě.

Závěrem lze uvést stručný návod pro základní abecedu slalomáře a jak by měla být postupně nacvičována:

1. Průjezd kolem tyčí náhodně umístěných na svahu (odstraňuje obavu začínajícího slalomáře z kontaktu s nimi).
2. Na mírném svahu různě zabodnout více tyčí, závodník toto pole tyčí projíždí, aniž by se k nim přibližoval.
3. To samé se snahou o těsný průjezd kolem nich.
4. Jednotyčové vertikály, snažíme se jednou jet snožně, podruhé oblouky s přestoupením.
5. Více vertikál, napřed před nájezdem přibrzdíme, potom bez přibrzdění.
6. Vertikály na čas na různém terénu.
7. Otevřené branky s rovnoměrnými rozestupy, později na čas.
8. Vlnovky šikmo svahem projíždět jednou s přestoupením, potom snožně.
9. Více šikmých vlnovek, před nájezdem přibrzdit, potom bez přibrzdění.
10. Šikmé vlnovky na čas.

11. Kombinovat šikmé vlnovky se spádnicovými vertikálami v delších úsecích.
12. Kombinace: vertikála — otevřená branka — šikmá vlnovka.
13. To samé v členitém terénu.
14. Kombinace: vertikála — otevřená branka — šikmá vlnovka na čas.
15. Střídání otevřených a polozavřených branek, rytmus napřed rovnoměrný, potom nerovnoměrný.
17. Střídání otevřených a zavřených branek v členitém terénu.
18. Střídání otevřených, zavřených branek a vlnovek.
19. Jednoduché slalomy na čas, paralelní slalom.
20. Postup podle bodů 1 až 18 na strmém svahu.
21. Jízda kratších slalomů s plným nasazením (reflexní trénink).
22. Vyběhnutí na start a jízda slalomem (trénink dýchání).

Ing. JAROSLAV TRHLÍK

(Zpracováno volně podle článku prof. Hoppichlera „Stanglfahren kein Problem“ z časopisu Ski Welt 6/78)

Programy sportovní přípravy v lyžování

Pokračujeme druhou částí Programů sportovní přípravy mládeže v závodě sdruženém. Tyto materiály jsou určeny pro práci trenérů tréninkových středisek mládeže a sportovních tříd, pomáhají také k prohloubení a lepší organizaci přípravy v lyžařských oddílech.

Obsah sportovní přípravy sdruženáře

Cílem sportovní přípravy sdruženáře v TSM je vytvoření takové výkonnostní kapacity, která je zárukou a předpokladem pro perspektivní dosažení vrcholové výkonnosti v závodě sdruženém. Tomuto cíli je podřízen obsah sportovní přípravy, který musí adekvátně řešit několik vzájemně propojených úkolů pomocí jednotlivých složek přípravy:

1. Tělesná příprava
2. Technická příprava
3. Taktická příprava
4. Psychická příprava
5. Teoretická příprava

Při stanovení konkrétních úkolů pro jednotlivé disciplíny v závodě sdruženém je nutné vycházet:

- ze znalostí věkových zvláštností vývoje
- z individuálního rozboru jednotlivých závodníků a z hodnocení jeho schopností, možností a předpokladů
- z organizačně materiálních podmínek, v nichž bude vlastní příprava realizována
- ze zabezpečené komplexní kontroly a získané informace využít pro racionální řízení sportovního tréninku.

Začlenění sportovců do tréninkových skupin

Členy TSM mohou být chlapci při splnění komplexních kritérií od 11 do 18 let.

Tréninková skupina 11—12letých — zahrnuje chlapce, kteří jsou druhým rokem mladší žáci a splňují kritéria pro přijetí. Důvodem pro jejich zařazení je zajištění včasného tréninku ve skoku na lyžích s ohledem na rizikový charakter disciplíny a odborné vedení.

Tréninková skupina 13—14letých — žáci starší

Tréninková skupina 15—16letých — dorostenci mladší

Tréninková skupina 17—18letých — dorostenci starší

Tréninková frekvence s ohledem na tréninkové skupiny

| věk | 11—12 | 13—14 | 15—16 | 17—18 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| počet dnů týdně | 3—5 | 4—6 | 5—7 | 5—7 |
| průměrná doba TJ | 1,30 | 2,00 | 2,00 | 2,30 |

S ohledem na rozhodující podíl objemové práce jak pro nácvik techniky skoku, tak adaptace organismu na aerobní režim, jsou uvedené dolní hranice týdenní frekvence tréninkové frekvence minimální.

Poměr všeobecné a speciální přípravy s ohledem na věkové stupně a jednotlivá tréninková období

Prostředky všeobecné a speciální přípravy se používají v každé etapě tréninku, jejich střídání odpovídá úkolům a úrovni připravenosti sdruženáře. Vzhledem k tomu, že

ve sportovní přípravě sdruženáře je při tréninku skoku na lyžích rozhodující technická příprava, naopak v běžecké přípravě je těžiště v tělesné přípravě, určujeme vzájemný poměr všeobecné a speciální přípravy pro jednotlivé disciplíny zvlášť.

Poměr VTP a STP při tréninku skoku na lyžích v % celkového času

| období | věk. kat.: | 11—12 | | 13—14 | | 15—16 | | 17—18 | |
|-------------------|------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | VTP | STP | VTP | STP | VTP | STP | VTP | STP |
| A. přechodné | | 90 | 10 | 90 | 10 | 80 | 20 | 70 | 30 |
| B. přípravné I. | | 60 | 40 | 60 | 40 | 50 | 50 | 40 | 60 |
| C. přípravné II. | | 25 | 75 | 35 | 65 | 40 | 60 | 30 | 70 |
| D. přípravné III. | | 25 | 75 | 30 | 70 | 30 | 70 | 20 | 80 |
| E. přípravné IV. | | 30 | 70 | 35 | 65 | 30 | 70 | 30 | 70 |
| F. předzávodní | | 20 | 80 | 15 | 85 | 20 | 80 | 20 | 80 |
| G. závodní | | 10 | 90 | 15 | 85 | 10 | 90 | 10 | 90 |
| Celoročně | | 35 | 65 | 40 | 60 | 35 | 65 | 30 | 70 |

Poměr VTP a STP při tréninku běhu na lyžích v % celkového času

| období | věk. kat.: | 11—12 | | 13—14 | | 15—16 | | 17—18 | |
|-------------------|------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | VTP | STP | VTP | STP | VTP | STP | VTP | STP |
| A. přechodné | | 90 | 10 | 80 | 20 | 50 | 50 | 40 | 60 |
| B. přípravné I. | | 85 | 15 | 75 | 25 | 70 | 30 | 60 | 40 |
| C. přípravné II. | | 75 | 25 | 55 | 45 | 60 | 40 | 40 | 60 |
| D. přípravné III. | | 80 | 20 | 60 | 40 | 50 | 50 | 40 | 60 |
| E. přípravné IV. | | 50 | 50 | 40 | 60 | 40 | 60 | 20 | 80 |
| F. předzávodní | | 30 | 70 | 20 | 80 | 20 | 80 | 20 | 80 |
| G. závodní | | 20 | 80 | 20 | 80 | 10 | 90 | 10 | 90 |
| Celoročně | | 60 | 40 | 50 | 50 | 40 | 60 | 35 | 65 |

Hlavní prostředky všeobecné a speciální tělesné přípravy

S ohledem na nutnost jednotného výkladu a charakteru tréninkových prostředků bylo rozhodnuto za speciální tréninkové prostředky v přípravě sdruženáře považovat:

1. Běh na lyžích
2. Skok na lyžích na sněhu
3. Skok na lyžích na PVC
4. Běh na kolečkových lyžích
5. Imitace
6. Nácvik techniky

Ostatní tréninkové prostředky včetně běhu a posilování nutno považovat za všeobecně rozvíjející tréninkové prostředky.

Speciální tréninkové prostředky

1. Běh na lyžích — označení 02 Lyže
Pohyb převážně cyklické povahy, ve kterém se používá běh střídavý, běh soupažný, běh prostý, změny směru, sjezdové postoje a jejich kombinace v závislosti na terénu. Základním úkolem je překonat vymezenou trať v co nejkratším čase.
Objem — uvádíme v km se zaokrouhlováním směrem dolů, např. 6,5 km = 6 km.

- Intenzita — odvozuje se podle TF v % s individuální max. TF do 3 stupňů.
- Skok na lyžích na sněhu** — označení 07 Skoky na sněhu Skoky na lyžích je komplexní sportovní činnost acyklického charakteru, jehož cílem je dosáhnout nejdelší vzdálenosti a nejvyššího bodového hodnocení estetického vyjádření pohybu.
Objem — vyjadřujeme v počtu vykonaných skoků.
 - Skoky na lyžích na PVC** — označení 08 Skoky na PVC Obsah i objem viz Skoky na lyžích na sněhu.
 - Běh na kolečkových lyžích** — označení 03 Kolečkové lyže
Pohyb charakterem a rozsahem blízký běhu na lyžích a totéž platí i o fyziologické náročnosti.
Objem — uvádíme v km se zaokrouhlením dolů s přesností na celé km.
Intenzita — vedeme ve II. a III. stupni podle TF v % z max. TF jednotlivce.
 - Imitace** — označení 04 Imitace
Za imitaci považujeme opakované skoky s holemi nebo bez holí do stoupání různého stupně sklonu s charakterem blízkým běhu na lyžích se zdůrazněním síly odrazu, švihové práce nohou a paží, popřípadě síly odpichu paží. Cvičení provádíme v terénu na měkkém podkladě, zpravidla v úsecích od 50 m a delších.
Objem — uvádíme v km s přesností na jedno desetinné místo — 6,2 km.
Intenzita — je vždy ve stupni III., tzn., že TF je blízká max. individuálním hodnotám.
 - Nácvik techniky** — označení 11 Nácvik techniky
Představuje čas věnovaný nácviku sportovní techniky v běhu a skoku na lyžích. Obsahem jsou vlastní sportovní disciplíny a speciální průpravná a napodobivá cvičení pro nácvik a zdokonalování jednotlivých prvků techniky a současně individuální odstraňování technických nedostatků pod dohledem trenéra.
 - Běh** — označení 05 Běh
Do této položky řadíme atletický běh v terénu a na dráze.
Objem — uvádíme v kilometrech s přesností na jedno desetinné místo.
Intenzita — rozlišujeme do tří stupňů s individuální max. TF. Jinak určujeme intenzitu pomocí rychlosti běhu individuálně v určitém % ze závodní rychlosti, dosažené za srovnatelných podmínek (nejčastěji na testovaných tratích).
 - Silová cvičení** — označení 06 Síla
Zahrnují cvičení pro rozvoj silové vytrvalosti a dynamické a statické síly. Při běhu na lyžích jsou komplexně zatěžovány svaly paží, trupu a nohou. Pro rozhodující fázi běhu je charakteristický dynamický, silově vytrvalostní projev při odrazu a odpichu. Dosažení požadované úrovně rozvoje silových schopností lze zabezpečit pouze na základě harmonického a soustavného rozvoje všech svalových skupin v dlouhodobém procesu všestranného silového tréninku. Rozlišujeme cvičení všeobecně rozvíjející a speciální.

- Objem — uvádíme v minutách. Do celkového času započítáváme jak práci + odpočinek mezi pokusy + odpočinek mezi sériemi. Objemy čtyřtýdenních cyklů zaokrouhluje na celé hodiny.
- Intenzita — je určována velikostí zátěže v % z max. individuální překonané zátěže nebo počtem opakování (frekvence) za pomoci max. testu nebo z odezvy TF.
- Odrážová cvičení** — označení 09 Odrazy
Jsou to cvičení zaměřená na rozvoj výbušné síly dolních končetin, jako nejdůležitější speciální tělesné schopnosti při odrazu skokana. Obsahem jsou jednotlivé výskoky, skoky, přeskoky, gymnastická cvičení nebo jejich násobky bez zátěže nebo se zátěží do počtu deseti opakování.
Objem — uvádíme v minutách, čtyřtýdenní objem zaokrouhlovat na celé hodiny.
Intenzita — cvičení provádíme jen s max. úsilím.
 - Cvičení rychlosti** — označení 10 Rychlost
Obsahem jsou všechna cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu, rychlosti reakce a rychlosti frekvence pohybu. Protože nejpříznivějším obdobím pro rozvoj rychlostních vlastností je věk 13—16 let, přesto začínáme s tréninkem všech druhů rychlosti od 11 let.
Používaná cvičení rozdělujeme na:
 - všeobecně rozvíjející (hlavní zastoupení mají cvičení z ostatních sportů)
 - speciální cvičení skoku a běhu:
 - cyklické cvičení (běh na místě, běh v podporu, běh s max. počtem kroků, všechny druhy švihů apod.) bez i se zátěží
 - acyklické (vrhy, hody, trhy, skoky, přeskoky, kopy, obraty, změny poloh) bez i se zátěží.
 - Kondiční gymnastika** — označení 12 Kondiční gymnastika
Zahrnuje všechna cvičení průpravná, vyrovnávací, uvolňovací, akrobatická, bez náčiní, s náčiním a na náradí. Jejich vliv je zaměřen na rozvoj pohyblivosti, obratnosti, rovnováhy, přesnosti, odvahy, estetiky pohybu a sílu. Objem uvádíme v hodinách s přesností na 15 minut.
Metodické pokyny — tato cvičení jsou součástí každé tréninkové jednotky v průpravných částech — při skokanském tréninku zvyšujeme podíl kondiční gymnastiky — klást důraz na velký počet opakování jednotlivých cvičení.
 - Hry** — označení 13 Hry
Zahrnuje všechny drobné hry a sportovní hry.
Objem — uvádíme v hodinách s přesností na 15 min.
Intenzita — nezaznamenáváme, ale sledujeme aktivní přístup sportovců k hernímu tréninku.
 - Jiné** — označení 14 Jiné
Obsahuje prostředky uvedené v přehledu doplňujících a doporučených tréninkových prostředků.
Objem — uvádíme v hodinách s přesností na 15 min.
Intenzita — je od maximální do stupně I. podle zaměření a použití prostředků,

(Pokračování)

JIRÍ RÁŽL

O potrebe interdisciplinárneho prístupu v príprave

Dokončujeme článok z 5. čísla Lyžarství s uvedením schéma komplexu faktorů, ktoré autoři rozdělili do tří řad.

| Faktory I. řadu | Faktory II. řadu | Faktory III. řadu |
|-------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | | — emocionalita |
| | | — paměť |
| | | — rychlost rozhodování |
| | | — psychomotorická schopnost |
| | | — obrazotvornost |
| | dispozice psychické | — motivace |
| | | — vůle vlastnosti |
| | | — disjunktivny reakční čas |
| | | — pozornost |
| osobné vlastnosti | | — schopnost vyrovnat sa so situáciou |

úroveň lyžovania

| | |
|--------------------|---|
| | — síla |
| | — rychlost |
| dispozice pohybové | — vytrvalost |
| | — obratnost |
| | — priestorová koordinácia |
| | — vytrvalost v rychlosti |
| | — rovnováha |
| zdravotný stav | — psychologická a taktická príprava |
| | — všeobecná a špeciálna pohybová príprava |
| | — počet najazdených km voľnej jazdy |
| | — počet najazdených km zjazdu |
| trénovateľnosť | — počet najazdených brán slalomu |
| | — počet najazdených brán obrovského slalomu |
| | — tréning na rozličných svahoch |

vonkajšie
činitele

lyžiarska
výstroj
a terén

- organizácia tréningu na suchu a na snehu
- organizácia tréningu v pretekovom období
- klíma, nadmorská výška
- snehové podmienky
- technické vybavenie svahov
- topánky, lyže, palice okuliare
- odev
- vosky (voskovanie)

vplyv
iných
osôb

- tréner
- psychológ
- lekár
- funkcionári
- rodičia
- oddielový kolektív

- súperi
- rozhodcovia
- diváci

Psychológ sa nemá zaoberať len testovaním, ale svoju prácu má zamerať na dôkladnú psychologickú prípravu formou modifikácie rozličných psychoterapeutických metód a upozorniť na ontogenetické zvláštnosti, ktoré by mohli byť príčinou rôznych mimoriadnych úspechov a neúspechov.

Záverom môžeme konštatovať, že doterajšia forma práce, hlavne v kategóriách žiakov a dorastu sa dostatočne neopiera o vedeckosť interdisciplinárneho prístupu a je poznačená náhodnosťou a subjektivismom výberu a rastu pretekára. Ostáva len na kompetentných orgánoch zabezpečiť realizáciu odborníkov aj v týchto kategóriách, veď v smerniciach ČSZTV sa nevyskytujú ani len dodatky o odmeňovaní dobrovoľných pracovníkov potrebných na kvalitné zabezpečenie športovej prípravy ako je lekár a psychológ. Spoluprácu trénera a lekára podrobnejšie rozoberáme v nasledujúcom príspevku.

PhDr. MARIÁN VARSÁNYI a PhDr. LADISLAV ČULEN

Jak trénovať - objemově nebo intenzivně?

Současná vrcholná sportovní výkonnost vyžaduje stále větší nároky na sportovní trénink a to jak ve sféře časové, tělesné i psychické. Charakteristickými rysy tréninku běžců na lyžích jsou: **celkový velký objem přípravy, vyjádřený zejména počtem tréninkových hodin a celkovým počtem cyklických km,**

— **podíl speciálních tréninkových prostředků,** tzn. zvyšování počtu km na lyžích a to i v létě na ledovcích, běhu na kolečkových lyžích na asfaltových drahách a speciálních imitacích (řádově v kilometrových vzdálenostech,

— **dlouhodobost tréninkové koncepce,** která se projevuje jednak v ročních cyklech, kde prakticky neexistují „přestávky“ v tréninku, dále pak v návaznosti a nadřazenosti základní a výkonnostní etapy tréninku cílům etapy vrcholové.

Skutečností je, že nejen v běhu na lyžích, ale ve všech sportech a zejména ve sportech vytrvalostního charakteru se stále zvyšuje celkový objem přípravy. Tato obecná tendence může mít v některých případech, eventuálně sportech prokazatelně extenzivní charakter, který se promítá jak do účinnosti podnětů a tedy do úrovně výkonnosti, tak do neúměrných nároků na čas, organismus sportovce (zvláště na pohybový aparát) a psychiku.

Proto se zcela zákonitě objevují snahy **racionalizovat trénink snížením objemu a zvýšením intenzity podnětů.** To je velmi správné a tyto tendence jsou vlastně pro vývoj velmi důležité. Ale — nesmějí být chápány úzce, jednostranně a zjednodušeně. Na tyto otázky chceme reagovat a pokusit si uvědomit jak racionalizovat, kdy, kolik a u koho.

Racionalizační přístupy musí **respektovat základní principy sportovního tréninku, adaptační procesy organismu a zatěžování a zákonitosti růstu sportovní výkonnosti.**

Rozhodujícím hlediskem je, že cílem sportovní přípravy běžce na lyžích je individuálně nejvyšší sportovní výkonnost v období dospělosti. Vzhledem k tomu, že běh na lyžích je výrazně vytrvalostně silovou záležitostí, musí být příprava tomuto cíli podřízena.

Je známo, že rozvoj vytrvalostních předpokladů v oblasti biochemických, funkčních, morfologických a psychologických změn musí probíhat **jednak dlouhodobě,** dále s často se opakujícími podněty a nepříliš vysokou intenzitou. To proto, že přizpůsobování organismu probíhá **relativně snadno na úrovni adaptabilních vegetativních systémů,** tzn. dýchacího, oběhového a nervového. Možnosti adaptace těchto systémů jsou však **vázány a výrazně limitovány úrovní hlubších adaptačních systémů organismu fungujících na buněčné úrovni.** U nich totiž, vzhledem k tomu, že jsou setrvailejší, probíhá zdokonalování pomaleji, potřebují více času, pravidelný dlouhodobý trénink s mírnou intenzitou.

Na druhé straně je řada dokladů o tom, že **dlouhodobě prováděný intenzivní trénink** znemožňuje jednak **podstatně zvýšení objemu,** což se negativně projevuje na průběhu adaptačních procesů na úrovni buňky. Intenzivní trénin-

kové podněty kladou zvláště v žákovském a dorosteneckém věku natolik zvýšené nároky na tyto základní adaptační systémy organismu, že se tyto vlivem sebezáchovy **částečně blokují a přesouvají adaptační funkce na operativnější systémy.** To vede ovšem zcela zákonitě k narušení vzájemných vztahů mezi jednotlivými adaptačními systémy organismu a ke zpomalení, nebo dokonce k ustrnutí růstu sportovní výkonnosti již v dorosteneckém nebo juniorském věku.

Perspektivní a metodicky jedině správné řešení je v podstatném dlouhodobém zvýšení objemu tréninku, což je ovšem možné jedině při snížení intenzity podnětů a za předpokladu prodloužení doby tréninku. Nelze opomenout, že tato příprava má nést ovoce v období vrcholné sportovní výkonnosti.

Lze tedy vůbec nějak racionalizovat trénink v běhu na lyžích, nebo je nutno pokračovat v „honbě“ za kilometry, jak je současný trénink některými trenéry někdy nazýván? Odpovědí může být **jedině ANO, je nejen možno, ale i nutno racionalizovat, ale je třeba specifikovat v čem, kdy a jak.**

Etapa základního tréninku — na úrovni dětí a mládeže je nutno věnovat **prvořadou pozornost počtu tréninkových dnů a hodin,** protože množství a frekvence tréninkových podnětů je rozhodujícím faktorem adaptačních procesů. Přitom je velmi důležité, aby podněty byly **různorodé, všestranné** a aby byl přednostně vyčerpan **adaptační potenciál obecných tréninkových prostředků.**

Závěr: Co nejčastější trénink, velmi pestrý, všestranný, přitažlivý, celkově ve střední intenzitě. Objem spatřovat především ve velkém počtu TD a TH, méně v celkovém počtu cyklických km.

Etapa výkonnostního tréninku — na úrovni staršího dorostu a juniorů je třeba zdůrazňovat **zvýšení objemu cyklických km,** což se ovšem musí promítnout do každého tréninku, týdenního i čtyřtýdenního, ročního i víceletého cyklu. Dále pak **zvýšení objemu specifických tréninkových prostředků.**

Závěr: Racionalizace na této věkové úrovni je ve zvýšení objemu a specializovanosti tréninku. Musí se promítnout do organizace, skladby a celkového „racionálního“ uspořádání životního a tréninkového režimu sportovce.

Etapa vrcholového tréninku — za předpokladu dlouhodobé přípravy (viz předchozí etapy) se realizuje vysoký objem TD, TH a KMC, uplatňuje se výrazné procento specifických prostředků a problémem zůstává **původně položená otázka intenzity podnětů.**

Na této výkonnostní a věkové úrovni hraje **intenzita podnětů velmi důležitou roli,** dá se říci, že rozhodující, protože velký objem by měl být samozřejmostí. **Je proto třeba individuálně řešit otázku, jak při zachování velkého objemu zvýšit intenzitu tréninku.** Přitom základní a rozhodující vztah velký objem — velká intenzita musí být zachován.

Velmi nesprávná je snaha vidět racionalizaci jen ve vysoké intenzitě tréninku a sníženém objemu tím, že se po-

nechá pouze zatížení ve vysoké intenzitě a „pomalé“ běhání se vypustí. Proces **adaptace organismu není pouze otázkou zatěžování** (i když to je základem), ale i **proces schopnosti regenerace** a „strávení či zvládnutí“ podnětů (tzn. vytvoření odpovídajících adaptačních změn). Proto musí zcela zákonitě probíhat zatěžování ve vlnách s vysokou a nízkou intenzitou.

Jako příklad racionalizačního „kroku“ chceme uvést stanovení **individuálního anaerobního prahu** právě jako jeden z přístupů k intenzifikaci tréninku na vrcholové úrovni. Tzn. intenzity běhu, při které dochází k výraznému zapojení anaerobních procesů, které jsou z hlediska rozvoje vytrvalosti méně ekonomické a méně výhodné. Podíl anaerobních procesů se stanoví pomocí množství kyseliny mléčné v krvi. Proto je třeba absolvovat asi pět (čím více, tím lépe) zatížení (např. běhů na KL v délce cca 3 km [různou intenzitou] např. rychlostí od 5,5 m/s, 5,8; 6,0 atd. až do maxima). Ta rychlost, při které došlo k výraznému nárůstu množství laktátu, je právě kritickou rychlostí. Tím byla zodpovězena první část otázky — při jaké rychlosti (intenzitě) ještě probíhá činnost za převahy aerobních procesů a naopak, kdy dochází k výraz-

nému zapojení anaerobních procesů. Na tomto základě se stanoví rychlost nižší než zjištěná kritická (je to asi 90 procent maxima i TF) a zjišťuje se, jak dlouho dokáže daný sportovec na této úrovni pracovat, než dojde k vyčerpání, které se projeví opětovným nárůstem kyseliny mléčné, poklesem výkonu atd.

Touto cestou získáme podklady ke **stanovení intenzity délky podnětů, které by měly vést k rozvoji individuální maximální spotřeby kyslíku a tím k vytváření rozhodujících předpokladů rozvoje vytrvalosti**. Je ovšem třeba připomenout, že takový trénink je podle zkušeností v jiných sportech možno aplikovat **nejvýše 2 X v týdnu**. Vedle toho musí být uplatňována celá škála nejrůznějších variant tréninku a typů zatěžování.

Závěr: Racionalizovat, ale respektovat biologické zákonitosti růstu sportovní výkonnosti. Myšlenkově opustit „honbu“ za kilometry (velký objem považovat za nutný základ) a věnovat se nejvhodnější skladbě tréninku z hlediska střídání intenzity a využívání vyššího podílu vysoké intenzity a jednotlivých tréninkových prostředků.

Dr. JAROSLAV POTMĚŠIL



Cvičitelé NSR a okresní lyžařské školy mládeže v Klatovech s prof. Erhardem Gattermannem

ky cvičitelů — někteří učí profesionálně, jiní v době svého volna. Jednotný úbor cvičitele (černá kombinéza s oranžovými šikmými pruhy) je výraznou pomůckou pro informovanost veřejnosti. Jeden z lyžařských svahů na úpatí Javora je vyhrazen včetně 300 m vleku pouze pro lyžařskou školu. Výuka dětí předškolního věku probíhá na dětském lyžařském hřišti. Základní výukovou metodou je hra. U cvičitelů těch nejmenších je požadována a přísně dodržována vysoká odborná úroveň. Všichni cvičitelé lyžařských škol jsou na dobré teoretické a vysoké praktické úrovni.

Poznatky z tematického zájezdu na Javor

Několik cvičitelů okresní lyžařské školy mládeže v Klatovech se ve dnech 2.—5. dubna zúčastnilo tematického zájezdu OV ČSTV Klatovy do oblasti bavorské Železné Rudy v NSR. Možnost lyžování v celém komplexu nejvyšší hory Šumavy a již dvojnásobném dějišti sjezdářských závodů Světového poháru Javoru (1456 m) byla pro všechny účastníky velkým zážitkem. Pro šumavské lyžaře má Javor dvojnásobné kouzlo v tom, že je od čs. státních hranic vzdálen doslova „co by kamenem dohodil“. Jeho severní svahy, obrácené směrem k čs. území jsou každoročně ještě v květnu a v červnu plně vysněžené a všichni víme, že celý masív Javora, tradičně patřící k Českému království, musela císařovna Marie Terezie po prohrané bitvě s bavorským vojvodou v roce 1756 odevzdat.

V průběhu zájezdu sledovali cvičitelé naší lyžařské školy otázky techniky a metodiky výuky v lyžařském svazu NSR, systém práce lyžařských škol a požadavky při získávání kvalifikace učitele lyžování. Všechny tyto informace se skupině našich cvičitelů podařilo v teorii i praktické ukázce získávat od osoby nejpovolanější — předsedy komise techniky a metodiky Lyžařského svazu NSR a čelného představitele Interski Erharda Gattermanna. Díky jeho osobní účasti na XI. Interski v japonském Zao, seznámili se naši cvičitelé se současným celosvětovým pohledem na výuku lyžování a zhlédli několik instruktérských filmů. Chceme především cvičitelskou veřejnost v několika poznámkách seznámit s některými zajímavostmi z našeho zájezdu.

LYŽAŘSKÉ ŠKOLY

V bavorské Železné Rudě jsou v provozu tři veřejné lyžařské školy. Všechny se zabývají výukou lyžování dětí i dospělých od nejtětlejšího věku až po výcvik pokročilých lyžařů (výuka náročných oblouků snížením, oblouky s anticipací, oblouky v hlubokém sněhu). Poptávka po výuce lyžování je tak velká, že si školy i přes svůj značný rozsah nijak nekonkurují a jsou ve vzájemném přátelském poměru. Lyžařští cvičitelé veřejných škol zabezpečují výuku na cvičných loukách v blízkosti městečka, využívají vlastních lyžařských vleků na úbočích Javora a vyučují i na všech jeho hlavních sjezdovkách. Výuka probíhá jednotlivě nebo ve skupinách. Celkem v lyžařských školách bavorské Železné Rudy vyučuje kolem stov-

LYŽAŘSTÍ CVIČITELÉ

Během návštěvy jsme měli možnost zařadit se do družstva cvičitelů, kteří se právě připravovali ke státním zkouškám z lyžování. Cvičitelé mohou svoji kvalifikaci získat po absolvování školení a zkoušek. Často se do cvičitelské práce zapojují aktivní závodníci po skončení své závodní činnosti — ne vždy však s úspěchem. Jako příklad náročnosti zkoušek cvičitelů lze uvést neúspěch špičkového slalomáře NSR Christiana Neureuthra při kvalifikačních zkouškách cvičitelů. Kvalifikace je stejně jako u nás čtyřstupeňová, nejvyšší stupeň je zároveň státní zkouškou. Při nejvyšších zkouškách neexistují náročné závody (jako u našeho školení II. a I. třídy) ve slalomu a běhu. Závodí jsou rovněž, ale při nich se hodnotí pouze technika, dosažené časy jsou druhořadé. V ostatních bodech je zkouška velice náročná. Mohli jsme to posoudit z pile a nasazení, s jakým všichni zájemci o složení zkoušky procvičovali požadované cviky. Součástí státní zkoušky je tzv. „ďábelská dráha“, která klade mimořádné nároky na techniku a odvahu lyžaře.

Další odlišností od našeho systému školení cvičitelů je posloupnost kvalifikačních stupňů. U nás nařízená praxe 4 roky mezi jednotlivými třídami, v NSR je předepsán určitý počet odučených hodin, které jsou přesně potvrzovány a kontrolovány. Zato však jich není tolik, což teoreticky umožňuje výkonnému lyžaři, který je současně aktivním cvičitelem, projít všemi stupni během jednoho až dvou let. Všichni cvičitelé lyžování v NSR (ať vyučují v rámci jakékoli organizace) jsou sdruženi ve státním svazu výuky lyžování.

XI. INTERSKI V JAPONSKÉM ZAO

Erhard Gattermann v besedě o Interski v Japonsku několikrát zdůraznil, že ve výuce zatáčení na lyžích došlo v podstatě ke sjednocení. Západoněmecký výukový postup je konkrétní vyjádřením celosvětového pojetí. Některé specifčnosti si ve svém metodickém postupu nechávají z komerčních důvodů Rakušané.

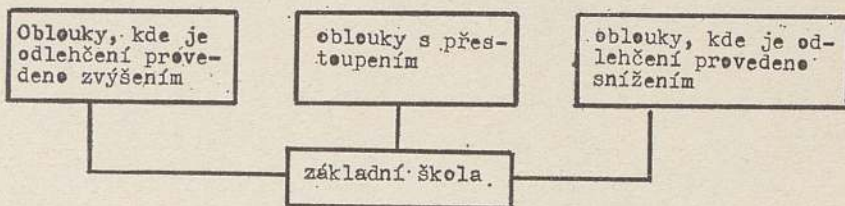
Typické pro současnou výuku lyžování je vysoce dynamické pojetí a maximální snaha po účelnosti. Významným pokrokem je upřesnění lyžařského názvosloví, které bylo publikováno v několika jazycích, mimo jiné i v češtině (u nás vydán metodický dopis). Široce koncipovanou výukou lyžování s respektováním individuálních schopností žáka se dosáhlo odstranění dřívějších rozdílů mezi výukou rekreačního lyžování a výukou se zaměřením na závodní sport.

Erhard Gattermann vzpomněl i přítomnosti zástupce ČSSR na XI. Interski doc. dr. Zálesáka, kterého osobně zná. V této souvislosti vysoce ocenil výuku lyžování a její výsledky u nás. Velice zajímavá byla informace o demonstrátorském družstvu NSR pro XI. Interski. Jeho vedoucím je už po několik let pan Gattermann. Toto družstvo není v NSR tvořeno pouze pro jednotlivé Interski, ale je sestaveno

stabilně, pravidelně společně trénuje a předvádí produkce při různých příležitostech. Od loňského roku je členkou družstva i bývalá vynikající závodnice Rosi Mittermaierová a již řadu let v tomto družstvu jezdí světový lyžařský akrobat a mistr světa v lyžařské akrobacii Fuzzy Garhammer.

NĚMECKÁ TECHNIKA A METODIKA VÝUKY

Metodika a technika Lyžařského svazu NSR vychází z celosvětových trendů ve výuce lyžování a funkčním způsobem je přizpůsobuje svým potřebám. Celé pojetí je výrazně dynamické. I nadále zůstávají výchozími prvky výuky cviky základní školy (chůze, sjezd přímý, odšlapování, bruslení, pluh, oblouk v pluhu, jízda široko svahem, sesouvání), která končí základním obloukem. Proti dřívějšímu pojetí (nám známému např. z vystoupení NSR na X. Interski ve Vysokých Tatrách), kdy po absolvování základní školy byly používány dva rovnocenné postupy: a) oblouky s přestoupením, b) paralelní oblouky — došlo v současné metodice NSR u paralelních oblouků k rozdělení na dvě samostatné skupiny — na oblouky snížením a oblouky zvýšením. Jsou tedy po absolvování základní školy k dispozici tři rovnoměrně chápané a hodnocené výukové postupy:



1. Postup přes oblouky s přestoupením (přivratné oblouky, oblouky s přestoupením a paralelním postavením lyží, oblouky s přestoupením s postavením lyží v odvratu).

2. Postup přes oblouky zvýšením (oblouky otevřené, zavřené, s antipací).
3. Postup přes oblouky snížením — v současné době se skupině těchto oblouků věnuje při zkušebních cvičitelů NSR značná pozornost (vyrovňovací oblouk, oblouk s přisednutím, jet-oblouk).

V horizontálním smyslu jsou všechny tři skupiny oblouků funkčně napojeny. Zájemce o všestranně orientovanou výuku postupuje ve vertikálním smyslu dále tehdy, zvládl-li v horizontálním smyslu určený typ oblouku ve všech třech skupinách. Specializovaný lyžař postupuje s využíváním pouze některé skupiny oblouků a možností vynechat některé, pro něj méně potřebné cviky.

Uvedená struktura nabízí tedy možnost samostatných výukových postupů pro nadané jedince, začátečníky, starší zájemce o výuku, méně nadané zájemce atd. Rozhodujícím elementem v takto pojatém výukovém plánu je lyžařský cvičitel, který perfektně prakticky ovládá všechna cvičení celého výukového plánu a s přihlédnutím k cílovému zaměření výuky u příslušného jedince nebo skupiny zvolí na základě svých teoretických vědomostí příslušný výukový postup.

Schematické znázornění celkového rozdělení výuky:

Věříme, že několik našich poznatků ze studijní cesty na Javor pomůže v dobré práci v lyžování i ostatním cvičitelům u nás.

JOSEF TREML, EVA TREMLOVÁ
a ing. JAROSLAV FRIC

Spartakiáda lyžiarov

V celom našom telovýchovnom hnutí badať v súčasnosti zvýšenú športovú aktivitu. Naplno sa rozbehli spartakiádne športové podujatia masového charakteru. Pochopiteľne bohom nestáli ani lyžiar, ktorí využili výborne snehové podmienky tejto sezóny. Úspech spartakiádnych športových dní detí podčiarkla skutočnosť, že myšlienka účasti našej najmladšej generácie na aktívnom telovýchovnom procese sa stretla s mimoriadnym pochopením funkcionárov základného organizačného článku ČSZT - telovýchovných jednot.

Významnú rolu zohráva tiež to, že športové spartakiádne dni detí spájame s oslavami 30. výročia PO SZM i Medzinárodného roku dieťaťa. Preto aj účasť ostatných zložiek NF na príprave a uskutočnení spartakiádnych športových podujatí detí, ich spolupráca so zložkami ČSZTV je mimoriadne úspešná.

Rozsah a účinnosť spartakiádnych dní detí v ich zimnej časti nám naj-

lepšie ukazujú príklady z okresu Liptovský Mikuláš. Je len prirodzené, že v tomto okrese sa činnosť orientovala predovšetkým na lyžovanie. Veď k tomu športu majú najbližšie nielen vo výbere pekných terénov, ale aj v zameraní veľkej väčšiny funkcionárov telovýchovných jednot.

V okrese boli štyri lyžiarske spartakiádne oblasti dni detí. Vo Východnej štartovalo 108 detí v behu na lyžiach, v Jasnej pod Chopkom usporiadal ODPaM, spolu s TJ Bobrovec a OV ČSZTV žiacké preteky v jazdových disciplínach za účasti 82 pretekárov, tu bol tiež úspešný spartakiádny deň detí v jazdovom lyžovaní pripravený OV SZM a OV ČSZTV s účasťou 97 pretekárov. Beh na lyžiach bol na programe oblastného spartakiádneho dňa detí v Liptovskom Hrádku, pripravenom miestnom TJ Tesla. Zaregistrovali 120 pretekárov.

Nemenej úspešné sú aj spartakiádne dni detí v lyžovaní, organizované na dedinách. Tak napr. v Svojsöve



štartovalo 57 detí, na ktorých sa prišlo pozrieť 300 divákov. Podobne úspešne boli aj spartakiádne podujatia lyžiarov v spolupráci so školami v Poľane-Lazisku, Pribyline, Iľanovom, Smrečanoch-Žiari. Spolu zaznamenali štart 678 najmladších adeptov lyžovania.

To sú výsledky len za prvé tri mesiace 1979. Ako sme už uviedli, dobre snehové podmienky umožnili usporiadať ďalšie lyžiarske podujatia v rámci ČSSR '80 aj v apríli a máji. To tiež na Liptove plne využili. -es-

Letní tábor jilemnického lyžařského gymnázia

Turistická chata v Prachovských skalách, která je nejčastějším vstupním místem turistů při návštěvě této romantické krajiny a vítá milovníky horolezectví, se stala první červencový týden domovem osmnácti mladých sportovkyň, které v září nastoupí do první třídy lyžařského gymnázia v Jilemnici. Všechno nasvědčuje tomu, že experiment zahájit na gymnáziu v městě s bohatou tradicí ve školním roce 1976—77 výuku třídy talentovaných lyžařů ukazuje cestu, jak účinně pomoci výkonnostnímu čs. lyžování a starat se o výchovu budoucích reprezentantů. V Jilemnici šlo současně o návaznost úspěšných tříd lyžování na místní ZDŠ.

Na jilemnickém gymnáziu se sešel také dobrý kolektiv profesorů tělocviku a současně lyžařských trenérů ss. Rudolf Sauer, Otto Holec, Irena Kobrová a Helena Henychová. Jím pak jako úvazkoví trenéři pomáhají Ladislav Holman, Josef Vízner, Karel Soukal a zejména po organizační stránce zkušený Václav Mečíř. Mají štěstí, že ředitel gymnázia s. Josef Jech má mimořádné porozumění pro lyžování a má také největší zásluhu na zřízení internátu úpravou staré budovy. Patřil sám mezi nejpilnější brigádníky a odpracoval zde mnoho desítek brigádnických hodin. Dobrá spolupráce s lyžařskými třídami ZDŠ, TSM a Ski Jilemnice přispívá k zajištění dobrých podmínek pro přípravu a úspěšných výsledků jilemnické mládeže v běhu na lyžích a pokračování ve slavné lyžařské tradici Jilemnice. V tomto městě je stále dost obětavců, kteří dovedou přiložit ruku k dílu, když je třeba brigádnicky tělovýchovná zařízení upravit nebo něco vybudovat. Dokázali to při výstavbě asfaltové dráhy pro kolečkové lyže, úpravě tratí na Benecku a dalších akcích.

Měli jsme příležitost ověřit si dobrý systém plánované práce na jilemnickém gymnáziu při návštěvě týdenního letního tábora začek, které teprve do této školy začnou chodit. Kádr tvoří děvčata, která letos dokončila poslední třídu lyžařské jilemnické devítiletky. Profesori Rudolf Sauer a Dana Jonová měli příležitost se přesvědčit o všeobecných kvalitách nových gymnazistek. A děvčata si tento nástup do prázdnin pochovala. Program letního tábora byl náročný a velmi pestrý. Zahajoval jej běh v členitém terénu před snídaní. Dopolodní program byl většinou věnován horolezeckému výcviku, který vedle s. Sauera zabezpečoval zkušený horolezecký cvičitel s. Josef Haspra. Po polední přestávce pokračoval výcvikový program (imitace lyžařského běhu s holemi, různá cvičení, hry), po večeri pak ještě čtyřicetiminutové posilování. Po bohatém denním pořadu se všem účastnicím dobře spalo a těšily se již na další den. Pokud bylo pěkné slunečné počasí, navštívily také blízké koupaliště uprostřed lesů. Nechyběly ani dva výlety, při nichž

chůze byla kombinována s během. Při prvním z nich do Sobotky, na hrad Kost a krajinou rybníků Věžák, Vidlák a Nebákov po navržených „zkratkách“ mladých lyžařek absolvovaly 27 km (plánováno bylo 20 km). Mezi účastnicemi byly také přebornice ČSR v běhu Eliška Sasková, druhá z přebornic ČSSR starších zákyň Jana Mečířová, čtvrtá v tomto závodě Hana Štočková a devátá z přebornic ČSSR mladších dorostenek Alena Červinková.

„Je to pěkný úvod před vstupem na gymnázium,“ řekla E. Sasková. „Všem se nám v táboře líbí a znamená pro nás dobrou letní přípravu.“ Při obědě novým gymnazistkám chutnalo a oceňovaly péči vedoucích s. Sauera a Haspra. Na Prachovských skalách většina jich dokazovala svou odvahu a že mladé sportovkyně dovedou překonávat různé překážky. Jistě jim to vydrží i při lyžařském výcviku a dobrými výsledky odmění obětavé profesory a trenéry za jejich příkladnou péči.

Ve stejnou dobu zákyň vyšších ročníků (starší dorostenky a juniorky) měly výcvikový tábor v tělovýchovném středisku v Jičíně. Své nové kolegyně přijely navštívit na kolech a koloběžkách a absolvovaly tak část svého tréninku. Pro starší chlapce připravila škola letní tábor ve Vranově, pro mladší v Hamru na jezeře v podnikové chatě Technolenu. Pro dvacet nejlepších bylo koncem července a začátkem srpna připraveno soustředění v Liberci, při němž využívali asfaltové dráhy pro kolečkové lyže v Bedřichově. Koncem srpna všichni žáci lyžařského gymnázia budou



Imitace lyžařského běhu patří k pravidelnému dennímu programu účastnic letního tábora

seznámení s programem na zimní období. Začátkem října jsou na pořadu přespolní běhy, každý z nich musí absolvovat tři povinně. Koncem listopadu se počítá se sněhem na Mísečkách a přestěhováním všech lyžařských tříd. Profesori budou za žáky na Mísečky dojíždět, aby nezůstali pozadu v učební látce. Tímto způsobem se podařilo dobře sladit školní výukový program i sportovní činnost. Potěšitelný je dobrý prospěch žáků všech tříd lyžování. O růstu sportovním svědčí, že Paulus přešel do SVS-M ve Vrchlabí, kam ho má následovat i Sasková. V novém školním ročníku 1979—80 bude mít lyžařské gymnázium v Jilemnici všechny čtyři třídy a dosavadní činnost ukazuje, že experiment bude přinášet dobré výsledky. Ocenil to i školský odbor KNV Hradec Králové na svém zasedání v Jilemnici, který přislíbil podporu jilemnickému lyžařskému gymnáziu. Lyžařští odborníci právem zdůrazňují, že školy by výrazným způsobem mohly pomoci zvyšování výkonnosti úrovně čs. lyžování. Příklady lyžařských gymnázií v Jilemnici a Vimperku jsou toho dokladem.

JAROSLAV TROUSIL



Žákyň nového prvního ročníku lyžařského gymnázia v Jilemnici na výcvikovém táboře v Prachovských skalách pozorně sledují pokyny trenéra prof. R. Sauera

● **FRANCIE** se stále nemůže smířit se svým ústupem z lyžařské slávy. Prvním krokem k jejímu obnovení bylo loňské povolání Honoré Boneta na místo šéftrenéra. Dalším je, po sedmiletém odmítnutí, návrat Jeana Béranger, někdejšího trenéra sester Goitschellových, Farnoseových a dalších. Béranger však bude nyní vykonávat funkci šéftrenéra družstva mužů. Šéftrenérem družstva žen byl jmenován Jacques Fourno.

● **DVACET ČLENŮ** má americké družstvo sjezdářů a sjezdářek před olympijskou sezónou. Na prvním tréninku na sněhu se 3. června novému šéftrenéru Billu Maroltovi představili Cary Adgate (25), Karl Anderson (25), Billy Dorris (20), Mike Farny (18), Phill Mahre (21), Steve Mahre (21), Andy Mill (26), Pete Peterson (22), Doug Powel (21), Billy Taylor (22), Eric Wilson (21) — Christian Cooperová (19), Becky Dorseyová (22), Abbi Fisherová (21), Holly Flandersová (20), Viki Fleckensteino-ová (23), Jamie Kurlanderová (21), Tamara McKinneyová (16), Cindy Neilsonová (22) a Heidi Preussová (18).

● **NEMILÉHO PŘEKVAPENÍ** se dočkal někdejší nejlepší švýcarský sjezdář Roland Collombin. V severoitalské Verbani byl zatčen policií, protože seděl za volantem vozu, před časek ukradeného v Miláně. Collombin marně protestoval, že vůz rádzně koupil, tři dny si odseděl ve vězení. Teprve pak se všechno vysvětlilo, byl propuštěn a mohl se vrátit domů.

● **NÁKLADY** na uspořádání ZOH v Lake Placid neustále stoupají. Po uvolnění dalších 11 miliónů dolarů již dostoupila vládní dotace 68 miliónů dolarů. A to si ještě stát New York a samotné město Lake Placid financují výstavbu nebo modernizaci zařízení, které bezprostředně nesouvisí s průběhem her — např. modernizaci elektrické a silniční sítě. Odhaduje se, že ZOH 1980 budou stát více než 150 miliónů dolarů.

● **NA TŘI SKUPINY** je rozdělena příprava italských sjezdářů na ZOH v Lake Placidu, která začala prvním soustředěním na sněhu 19. června. Trenér Arrigoni vede slalomáře, mezi pěti je i Thöni, trenéři Anzi a Lazzaro mají mezi 14 sjezdářů Planka, Schmalzla a Antoniolho. Zajímavé je, že přípravu 9 obřích slalomářů, mezi nimiž má místo rezervováno nešťastně zraněný Leonardo David a mj. Gros, Mally, Nöckler, vede Francesco De Florian, někdejší italský reprezentant v běhu na lyžích. Už méně o něm je však známo, že jednou získal i titul italského mistra v obřích slalomu.

● **VE SVĚTOVÉM ŽEBŘÍČKU ISK** skokanů za uplynulou sezónu je na prvním místě 23letý Fin Pentti Kokkonen před Norem Sätrem a reprezentanty NDR Duschkem a Dannebergem. Josef Samek je devátý a Leoš Škoda se dělí s Leitnerem (NSR) o dvanácté místo. Bylo hodnoceno celkem 15 závodů: Intersportturné, Lake Placid, Švýcarský týden skoků, Falun, Lahti, Sapporo, mistrovství světa v letech v Planici a mezinárodní závody v letech v Oberstdorfu. Žebříček má pořadí: 1. Kokkonen (Fin-

sko) 87 b., 2. Sätre (Norsko) 48, 3. Duschek 47, 4. Danneberg (oba NDR) 46, 5. Sumi (Švýcarsko) 40, 6. Denney (USA) 36, 7. Ruud (Norsko) a Tuchscherer (Rakousko) oba 33, 9. Samek (ČSSR) 25, 10. Hille 23, 11. Zitzmann (oba NDR) 22, 12. Leitner (NSR) a Škoda (ČSSR) oba 21, 14. Norčić (Jugoslávie), Savin (SSSR) a Bergerud (Norsko) všichni 18, 17. Ivanov (SSSR) 17, 18. Fijas (Polsko) a Yliantila (Finsko) oba 16, 20. Borovitin (SSSR) a Yagi (Japonsko) oba 15 b. Žebříček ISK je vydáván od roku 1963 a dvakrát v něm byl na prvním místě Jiří Raška (1968 a 1969).

Zajímavosti ZE SVĚTA

Vedoucí skokani dřívějších ročníků: 1963 Engan (Norsko), 1964 Kankkonen (Finsko), 1965, 1966 a 1967 Wirkola (Norsko), 1968 a 1969 Raška (ČSSR), 1970 Napalkov (SSSR), 1971 Mork (Norsko), 1972 Kasaja (Japonsko), 1973 Steiner (Švýcarsko), 1974 Aschenbach (NDR), 1975 a 1976 Schnabl (Rakousko), 1977 Steiner (Švýcarsko), 1978 Buse a Weisspflug (oba NDR).

● **MEZI KANDIDÁTY** sovětského olympijského družstva běžců pro Lake Placid patří 23letý Alexandr Zavjalov z vesnice Kutakova, ležící 30 km východně od Moskvy. Má jen 250 domků a je obklopena lesy, v nichž Zavjalov pilně trénuje. Naši příznivci lyžování měli příležitost vidět Zavjalova na zimní univerziádě ve Špindlerově Mlýně, kde vybojoval dvě zlaté medaile — v běhu na 30 km a jako člen sovětské vítězné štafety. Letos byl první v třicátce VII. zimní spartakiády sprátených armád v Zakopaném. Trenér Anatolij Akentjev o něm prohlásil: „Zavjalov dovede bojovat a sám se vypořádat s každou těžkou situací.“

● **SDRUŽENÁŘI NSR** začátkem července zahájili olympijskou přípravu v Berchtesgaden. Družstvo tvoří Urban Hettich, Günter Abel, Klaus Faisst, Martin Schartl, Hubert Schwarz a Hermann Weinbuch. Využívali můstku s umělou hmotou na Kälbersteinu a asfaltové dráhy pro jízdu na kolečkových lyžích v Ramsau. V lyžařském středisku v Berchtesgadenu bude vybudován nový 3,5 km asfaltový okruh pro trénink na kolečkových lyžích. Podle slov sportovního ředitele Lyžařského svazu NSR Helmuta Weinbucha byla červencová příprava zaměřena především na skok, který potřebují sruženáři NSR především zlepšit.

● **NEJSTARŠÍ REKORD** můstku ve skoku na lyžích v NDR drží olympijský vítěz 1960 Helmut Recknagel (Zella Mehli). Vytvořil jej před 21 roky na můstku ve Steinbachu skokem 79 m.

● **SJEZDÁŘI NSR** absolvují 100 tréninkových dní do prvních prosincových závodů ve Val d'Isère. V sestavě reprezentačního družstva žen pro novou sezónu nedošlo k žádné změně. A - tým tvoří Monika Baderová, Pamela Behrová, Irene Eppleová, Maria Eppleová, Christa Kinshoferová, Evi Mittermaierová, Regine Mösenlechnerová, Heidi Wieslerová a Christa Zechmeisterová. Šéftrenérem je Klaus Mayr, trenéry pro slalom a obří slalom G. Osterrieder a L. Fischer, pro sjezd S. Prestel a pro kondiční přípravu H. Mohr. V A - družstvu mužů jsou Sepp Ferstl, Michael Veith a Christian Neureuther. Do B - celku byli jmenováni čtyři mladí nováčkové F. Beck, K. Gattermann, J. Fuchs a R. Schlager. Dalšími členy jsou P. Fischer, P. Stelle, S. Wildgruber, A. Burger, M. Koller, E. Reichart a F. Wörndl. Šéftrenérem pro sjezd je Alois Glaner, trenéry L. Sennhofer, W. Bartels a M. Renoth, hlavním trenérem pro slalom Peter Endras, jeho pomocníkem W. Lesch a o kondiční přípravu se bude starat G. Hujara.

● **JAPONSKO** vyšle na ZOH 1980 v Lake Placidu 45 sportovců. Kromě dvaceti hokejistů, devíti bruslařů a čtyř bobistů bude v olympijské výpravě 12 lyžařů.

● **RAKUŠANKA ANNEMARIE MOSEROVÁ-PRÖLLOVÁ**, která letos již šesté zvítězila ve Světovém poháru sjezdářek, byla popáté vyslána nejlepší rakouskou sportovkyní roku (1978). Zvítězila na mistrovství světa ve sjezdu a v kombinaci. Druhé místo obsadila mistryně světa ve slalomu Lea Sölknerová před mistrýní Evropy v judu Edith Horvatovou. Také nejlepším sportovcem Rakouska 1978 byl vyhlášen lyžař — mistr světa ve sjezdu Josef Walcher před nejlepším evropským fotbalovým střelcem Hansem Kranklem, sjezdářem Franzem Klammerem, lyžařským skokanem Aloisem Lipburgerem a automobilovým závodníkem Niki Laudou. Na červnovém svátku rakouského sportovního tisku na stadiónu ve Vídni se Annemarie Moserová těšila největší pozornosti a dostala čestnou zlatou plaketu rakouských sportovních novinářů.

● **PRVNÍ MEZINÁRODNÍ ZÁVODY** v klasických disciplínách v nové sezóně se budou konat 15. a 16. prosince v Davosu. Již tradiční běžecké dny mají na pořadu 15 km a štafety 3 x 10 km mužů, 10 km a štafety 3 x 5 km žen.

● **RAKOUSKÉ SJEZDÁŘKY** koncem července a začátkem srpna absolvovaly ve švýcarském Zermattu na ledovci již druhou přípravu na ZOH a novou sezónu. Zúčastnilo se jí 14 reprezentantek v čele s Reginou Sacklovou. Chyběly však zraněné lyžařky Lea Sölknerová, Christine Loikeová a Andrea Haaserová.

● **POLŠTÍ SKOKANI** začátkem července na Sredniej Krokwi v Zakopaném měli kontrolní závody na můstku s umělou hmotou. Zvítězil Bobak se 156,6 m (76,5 a 80) před Krzystofia-kiem 148,5 (73 a 75,5) a J. Pawlusia-kiem 143,5 (69 a 74,5). Fijas byl až šestý se 136,5 m (63,5 a 73).



Časť účastníkov lyžiarskej školy mládeže v Nitre pred startom záverečných závodů

Úspěchy žáků TJ Gottwaldov

Lyžařský oddíl TJ Gottwaldov se může pochlubit pozoruhodnými úspěchy žactva ve sjezdových disciplínách. Je to výsledek několikaleté systematické péče o děti již v takzvané přípravce, vedené trenéry Ondrouškem a ing. Gureckým. Je v ní dvacet dětí od 5 do 10 let, o které se trenéři celoročně starají. Celá činnost je zaměřena na závodní lyžování a že se celoroční péče vyplácí dokazují výsledky Walachové, Žírka a Charvátové. Od osmi let se chlapci a děvčata z přípravy zúčastňují okresních náborových a kontrolních závodů. Letos byli nejúspěšnější Pažoutová, Zemánková, Petru, Karabec, Knotek a J. Lapčík.

Žákovské družstvo je rozděleno do dvou skupin pod vedením trenérů Macáka a J. Novotného. Tři kolektivy soutěží o titul Vzorný kolektiv mládeže. Celoroční tréninkový plán je rozdělen mezi telocvičnu, volnou přírodu, lyžování na hmotě, předsezónní soustředění na sněhu, pravidelný trénink na sněhu a závodní činnost. Žákovské družstvo se zúčastňuje podle výsledků okresních, krajských, národních závodů a přeboru ČSR a ČSSR. Ve slalomu se stali přeborníky okresu Fialová, Poláček a P. Šticha, v obřím slalomu Obal. V krajské pohárové soutěži v kategorii mladšího žactva zvítězili Fialová a Igor Šticha, ve starším žactvu Pavel Šticha a Novotná byla šestá, žáci obhájili vítězství v družstvech. Přeboru ČSR a ČSSR se zúčastnili Fialová, Igor a Pavel Šticha. Na KKZ žáků a žáků bez ohledu na věkové zařazení ve slalomu a obřím slalomu dosáhli nejlepších bodových hodnot z děvčat: I. Novotná 199,58, A. Adamíková 203,35 a H. Fialová 207,80, z chlapců: P. Šticha 138,26, L. Šticha 152,75 a M. Poláček 188,60.

V příští sezóně přejeme nejmladším závodníkům TJ Gottwaldov ještě lepší výsledky než letos. -cp-

Lyžiarska škola v Nitre

Hoci Nitra nie je typickým horským, alebo podhorským mestom, skôr „dolniackym“, prudký rozvoj lyžovania dal podnet k otvoreniu verejnej lyžiarskej školy i v tomto meste. Zasluhou agilného lyžiarskeho oddielu TJ Lokomotíva Nitra a cvičiteľského zboru tejto TJ a za úzkej spolupráce ZV ROH n. p. Plastika v Nitre sa 1. novembra 1978 otvorila verejná lyžiarska škola pre deti 6—13ročné.

Frekventantom LŠ sa vytvorili podmienky, keď sa začali už v novembri pripravovať v telocvični a v teréne. Táto časť prípravy bola zameraná na všestrannú prípravu, posilňovacie cvičenia, gymnastiku a terénne behy. V špeciálnej príprave na snehu, ktorá začala 6. januára 1979 a pokračovala podľa plánu v ďalších termínoch vždy cez voľné soboty a to na Donovaloch a Bezovci sa deti podrobili základom lyžiarskej techniky. Pod vedením skúsených cvičiteľov, a to súdri. ing. Crhu, Perinovej, PhMr. Houdka, MUDr. Štubňovej, Neščákovéj a MUDr. Polákovéj deti zvládli techniku základného lyžovania. Záverom LŠ sa uskutočnili preteky v slalome za dost nepriaznivého počasia.

Najúspešnejší a pohybovo najnadanejší jednotlivci z LŠ boli vybratí do prípravy pre lyžiarsky oddiel TJ Lokomotíva Nitra. Lyžiarsku školu absolvovalo celkom 48 detí. ZV ROH n. p. Plastika poskytol zdarma autobus pre jednotlivé termíny prípravy lyžiarskej školy.

Výsledky záverečných pretekov:

Dievčatá 6—10ročné: 1. Madlušková 1:20, 2. Vaneková 1:58, 3. Ragasová 1:59 min.

Chlapci 6—10roční: 1. Mihálik 1:15, 2. Zetocha 1:22, 3. Palatický 1:37 min.

Dievčatá 11—13ročné: 1. Mihalíková 1:31, 2. Marková 1:36, 3. Kukučková 1:41 min.

Chlapci 11—13roční: 1. Valko 1:26, 2. Szekeľ 1:29, 3. Švec 1:34 min.

Po dobrých skúsenostiach v tohtoročnej sezóne LO TJ Lokomotíva Nitra bude pokračovať v lyžiarskej škole v budúcom roku a ďalších rokoch, čím umožní ďalším deťom zvládnuť základy tohoto prekrásneho športu.

PETER PECHO



Kádr družstva predžáků TJ Gottwaldov při finálovém závodě okresní pionýrské ligy na Portáši v Javorníkách

DRUŽBA 1979 sjezdařů: šest medailí pro ČSSR

Mezinárodní soutěže mladých sportovců socialistických zemí, organizované pod názvem Družba, mají v klasických disciplínách již několikaletou tradici. Tyto soutěže lyžařských nadějí mají připravovat budoucí závodníky pro vrcholový sport a jsou součástí spolupráce zemí socialistického tábora ve sportu. Letos se uskutečnil III. ročník této akce také ve sjezdových disciplínách v rumunském zimním středisku Poiana - Braşov. Nejúspěšnější výpravou byli závodníci ČSSR, kteří získali celou polovinu medailí.

Poiana je největší rumunské zimní středisko. Leží vklíněné mezi Transylvánské Alpy ve výšce 1020 m, vzdálené 13 km od města Braşova (350 000 obyvatel) a 189 km od Bukurešti. Středisko je velmi dobře vybavené nejen pro zimní, ale i pro letní sporty. Pod vrchol Postavaru (1802 m) vede kabinová lanovka s kapacitou 350 osob. Paralelně s kabinou gondolová lanovka s kapacitou 400 osob. Pět lyžařských vleků 500 m dlouhých, navazujících na sebe, vytváří možnost lyžařům lyžovat na jednotlivých úsecích sjezdové trasy nebo cvičných loukách podle jejich lyžařského umění (kapacita vleků 2100 osob) a šest lyžařských vleků pro děti v délce 100 až 300 m s kapacitou asi 500 osob za hodinu. Tato přepravní zařízení zvládnou i návaly turistů po dobu víkendů. Sportovní komplex poblíž dolní stanice lanovky tvoří moderní hotel jen pro sportovce, kluziště s uměle chlazenou ledovou plochou, asfaltové hřiště pro tenis, házenou, odbíjenou a atletické hřiště s tartanovou dráhou. Celý komplex doplňuje minigolf a asi 1 km vzdálená krytá hala se saunou. V hotelu Alpin vzdáleném 500 metrů od sportovního komplexu je plavecký krytý bazén.

Pro sjezdové lyžování je k dispozici celkem 15 sjezdových tratí, cvičných a slalomových svahů. Závodní sjezdovka je dlouhá 2860 m s výškovým rozdílem 775 m pro muže, sjezdovka žen 2441 m s výškovým rozdílem 645 m. Nejdelší turistická sjezdovka měří 3821 m s výškovým rozdílem 540 m.

Na těchto závodních tratích se konal III. ročník Družby za účasti reprezentantů Bulharska, ČSSR, KDR, Maďarska, Polska, Rumunska a SSSR. Každý stát postavil 6 chlapců a 4 děvčata. Věk byl limitován do ročníku 1962 a mladší. Přes nedostatek sněhu připravili pořadatelé tratě i celé závody velmi dobře.

Výsledky:

Obří slalom - chlapi: 1. Pacák (SSSR) 1:15,51, 2. Kondělka (oba ČSSR)

PŘEDPLATNÉ LYŽAŘSTVÍ

Upozorňujeme naše čtenáře, že letošní ročník Lyžařství si mohou zajistit objednávkou na redakci Lyžařství, 115 88 Praha 1, Klimentská 1. Celoroční předplatné je 36 Kčs.

Fotografie na první straně obálky ing. J. Bobula, na druhé O. Mrákota a V. Jirkovský, na třetí J. Trousil a na zadní straně obálky I. Petřík.

Fotografie uvnitř měsíčníku P. Pecho, C. Petrla, J. Trousil a archiv.

1:15,61, 3. Adjikov (Bul.) 1:16,22. — 7. Žallman 1:18,19 min., Šoltýs (oba ČSSR) vzdal.

Obří slalom - dívky: 1. Pivovarciková (SSSR) 1:17,51, 2. Hojstričová (ČSSR) 1:17,78, 3. Gornisiewiczová (Pol.) 1:18,42. — 5. Poláková 1:18,78 min., Bergerová vzdala, Skotnicová (všechny ČSSR) diskvalifikována.

Slalom - chlapi: 1. Pacák (ČSSR) 109,38, 2. Kordiaka (SSSR) 113,19, 3. P. Šoltýs 115,64, 4. Hermánek (oba ČSSR) 116,02 sek., Kondělka, Žallman, Mrklas (všichni ČSSR) všichni diskvalifikováni.

Slalom - dívky: 1. Hojstričová (ČSSR) 112,77, 2. Uncropová (Rum.) 114,48, 3. Popovová (Bul.) 116,63 sek. Ostatní čs. závodnice nedokončily.

Nejúspěšnějším čs. závodníkem byl Ivan Pacák (SVS-M Liptovský Mikuláš), který získal dvě zlaté medaile a ve slalomu zvítězil rozdílem třídy (3,81 sek.). Celkově lze tedy hodnotit naši účast jako velmi úspěšnou. Měli jsme velmi silný a výkonnostně vyrovnaný kolektiv. Projevuje se systematická a dlouhodobá práce SVS-M, jejichž členy byli všichni čs. zúčastnění závodníci. Předvedli moderní lyžařskou techniku. Ze zúčastněných států bylo čs. družstvo s největšími perspektivami výkonnostního vzestupu. Je nutné nepromarnit talent těchto mladých sjezdařů, dát jim odpovídající podmínky a dovést je k největší výkonnosti. Při dobrém dalším vedení a podmínkách (zejména zvýšení objemu tréninku na sněhu v letních měsících) je reálné dovést nejlepší z těchto talentů až na úroveň špičkové reprezentace. Všichni závodníci byli velmi dobře vyzbrojeni (lyže, boty, vázání apod.).

Hodnocení zemí podle medailí: 1. ČSSR 3 zlaté, 2 stříbrné, 1 bronzová medaile, 2. SSSR 1 — 1 — 0, 3. Bulharsko 0 — 0 — 2, 4. Rumunsko 0 — 1 — 0, 5. Polsko 0 — 0 — 1, 6.—7. Maďarsko a KDR bez medaile.

Pravidla závodů Družby, jak byla prováděna v tomto závodě, neodpovídají však již pravidlům FIS ani současnému rozvoji sjezdového sportu. Je třeba, aby zástupci ČSTV ve výboru Družby prosazovali novelizaci těchto pravidel.

V rámci Družby se sešli trenéři a vedoucí zúčastněných družstev na trenérském semináři, na němž rumunští zástupci přednesli referát na téma Rumunská koncepce sportovní přípravy mládeže v lyžařských sjezdových disciplínách. V zásadních rysech se rumunská koncepce shoduje s naší, drobné odchylky vyplývají z rozdílných podmínek a možností.

JIRÍ JIRSA

Výměna průkazů pedagogických kádrů

Vzhledem k nedostatkům, které se při výměně průkazů trenérů, cvičitelů a rozhodčích vyskytly, byla prodloužena možnost jejich výměny podle těchto pokynů:

1. Žádosti o dodatečnou výměnu se podávají na záznamových formulářích k evidenčnímu listu. Žadatel zdůvodní dodatečné podání žádosti.

2. Žádost je podána podle kvalifikační třídy příslušnému svazovému orgánu (OV, KV [MV], ČÚV, ŮV).

3. U cvičitelů a trenérů IV. třídy posuzuje žádost metodická komise OV po poradě s okresními svazovými orgány. Po pohovoru je vystaven nový průkaz s platností ode dne pohovoru jako u nově vyškolených kádrů (pokud bylo žádosti vyhověno).

4. Žádají-li o dodatečnou výměnu cvičitelů, trenérů nebo rozhodčích III. třídy, vzájí jejich důvody trenérsko-metodická komise příslušných svazových orgánů (OV - MV ČSTV). Je-li prokázána dosavadní pedagogická činnost žadatele a závažnost důvodů, jsou žadatelé pozváni na nejbližší doškolení. Splněním závěrečných zkoušek doškolení je možno žadateli vystavit nový průkaz kádrů III. třídy s datem platnosti ode dne závěrečné zkoušky.

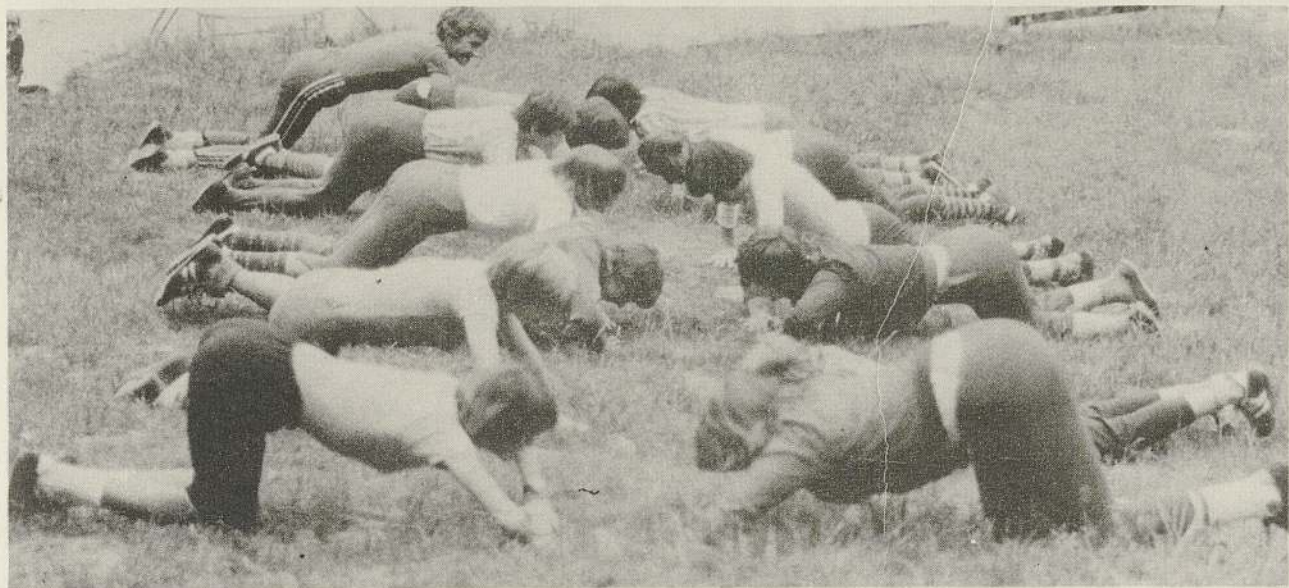
5. Obdobným způsobem postupují trenérsko-metodické orgány a komise rozhodčích svazových orgánů, ČÚV - SÚV a ŮV ČSTV při dodatečné výměně průkazů cvičitelů, trenérů a rozhodčích II. a I. třídy.

6. V případě, že některé technicko-metodické komise či komise rozhodčích nemají v příslušném období plánované akce doškolení, lze po dohodě s metodickými komisemi územních orgánů provést se žadateli zkoušky na úrovni doškolení při některé vhodné příležitosti.

JAROSLAV MAŠA
metodik VSL ČÚV ČSTV

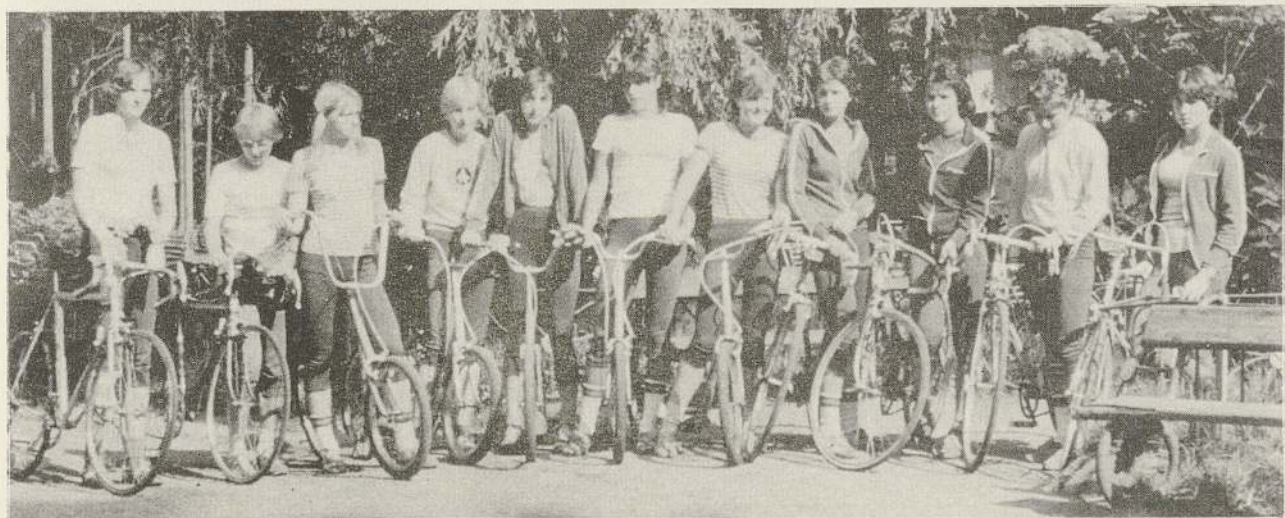
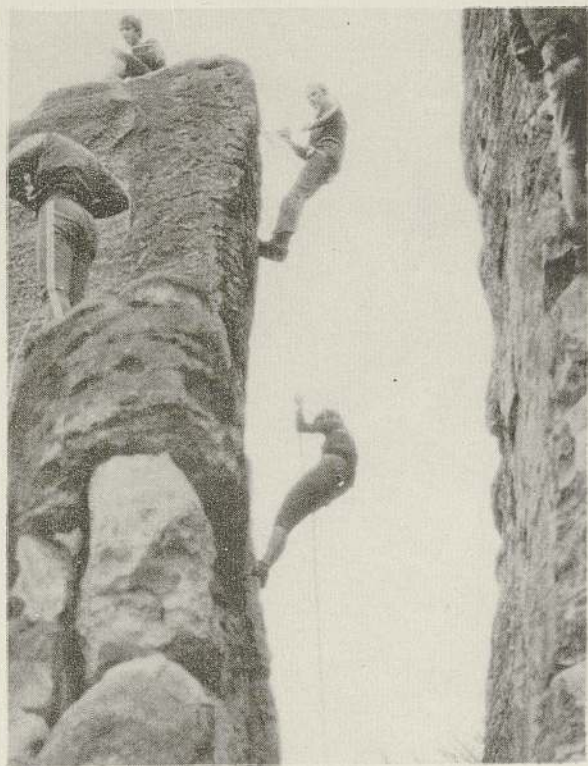
V Novém Městě na Moravě 26. května zemřel po těžké chorobě dlouholetý obětavý lyžařský pracovník ing. Mirko Tulis ve věku 58 let. S jeho jménem jsou nerozlučně spjaty úspěchy novoměstského lyžování po první světové válce až do současné doby. Byl dlouholetým ředitelem Zlaté lyže Českomoravské výsočiny a mezinárodním rozhodčím FIS. Jeho zásluhou ve spolupráci s dalšími činovníky se Zlatá lyže stala uznávaným mezinárodním závodem FIS.

Všichni jeho spolupracovníci si vážili přímého jednání a příkladné obětavosti ing. M. Tulise, který vchoval mnoho kvalifikovaných činovníků a rozhodčích. Pro všechny byl a zůstane nedostižným příkladem a vzorem. Zesnulý byl vyznamenán veřejným uznáním Za zásluhy a rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně. Čest jeho památce!



Z letního tábora lyžařek

Letní tábory se staly již pravidelnou součástí výcvikového plánu sportovních tříd lyžování, tréninkových středisek mládeže, větších lyžařských oddílů a samozřejmě SVS, SVS-M a reprezentačních družstev. Naše obrázky jsou z tábora jilemnického lyžařského gymnázia v Prachovských skalách. Na prvním z nich děvčata, která po prázdninách nastoupí do prvního ročníku, při posilovacích cvičích. Druhý ukazuje horolezecký výcvik pod dozorem instruktorů, který byl zajímavým zpestřením soustředění. Na třetím obrázku děvčata z vyšších ročníků gymnázia s koly a koložkami. Jízda na nich tvořila značnou část přípravy letního výcvikového tábora.





shot MS 3

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ ZÁŘÍ 1979 ♦ Kčs 3,—

9





Ohlédnutí za sezónou

V současné době se lyžaři již připravují na novou sezónu, přinášíme však ještě několik fotografických záběrů ze závodního období 1978—79. Na prvním obrázku boje na trati po startu populární Jizerské padesátky. Na druhém mistr světa v letech na lyžích Rakušan Armin Kogler, kterého jsme přivítali na Tatranském poháru. Třetí obrázek ukazuje předávku čs. štafety na Družbě v Zadově na Šumavě, kde startovali mladí lyžaři a lyžařky socialistických zemí v klasických disciplínách.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

VELKÁ CENA
FRENŠTÁTU

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE MILOŠ BEČVĀR (ASVS DUKLA LIBEREC), KTERÝ PŘÍJEMNĚ PŘEKVAPIL TŘETÍM MÍSTEM V MEZINÁRODNÍM JARNÍM ZÁVODĚ NA 20 km NA GROSSGLOCKNERU. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY SNÍMEK DOKAZUJE, JAK PĚKNĚ TURISTICKÉ CESTY V KRKONOŠÍCH NA ČERNĚ HOŘE LÁKAJÍ LYŽAŘE

lyžařství

Ročník 65

Číslo 3

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. Eidlps, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulháněk, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Radakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ul. 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 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 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Čs. lyžaři na ledovci

Lyžaři, kteří chtějí s úspěchem zasáhnout do bojů světové špičky, se již ani v letním období neobejdou bez tréninku na sněhu. To platí nejen o závodnicích ve sjezdových disciplínách, ale také o běžcích a sruženářích. Závodní lyžování již dávno přestalo být sezónním zimním sportovním odvětvím, ale stejně jako hokej je celoročním sportem. Stále více vyžaduje intenzivní a všestrannou celoroční přípravu. Vrcholový sport přestal být osvěžením a radostným zpestřením života, ale stal se namáhavou dřinou, vyžadující důslednou sebekázeň a mnoho odříkání.

Skokani letní přípravu na sněhu nahrazují soustavným tréninkem na můstcích s umělou hmotou a účastí v závodech na hmotě, z nichž nejvýznamnější letos poprvé byly zařazeny do kalendáře Mezinárodní lyžařské federace (FIS).

I letní tréninkové plány reprezentačních lyžařských družstev mají omezenou dobu odpočinku a dnů, pamatujících na regeneraci sil. Zejména letošní příprava na ZOH 1980 v Lake Placidu se projevuje u olympijských kandidátů zvýšeným počtem tréninkových kilometrů, naježděných branek a skoků na umělé hmotě. Přestože trenéři reprezentačních kolektivů většinou přísně tají počty naběhaných kilometrů, absolvovaných branek a tréninkových dní na sněhu jakož i dávky skoků na hmotě, je dobře známo, že se vůbec nedají srovnat s tréninkovými dávkami lyžařů světové špičky před deseti roky.

Vysokohorská lyžařská střediska v alpských zemích jako jsou rakouský Dachstein a Hintertux, italský Seiseralm, francouzské Val d'Isère a řada dalších, přivítala v letošním létě přední světové lyžaře všech disciplín. V uplynulých letech nikdy nebylo na alpských ledovcích v letních měsících tak živo, jako letos. Zatímco dříve převládala účast především závodníků a závodnic sjezdových disciplín, rok 1979 znamenal zvýšený počet lyžařů, věnujících se běhu na lyžích. Nejen reprezentanti alpských zemí, ale především Severané, Poláci, Jugoslávci, Američané a závodníci dalších států využívali příznivých sněhových podmínek ve vysoké nadmořské výšce. Byli mezi nimi i českoslovenští kandidáti ZOH 1980. Vždyt letní měsíce jsou rozhodující pro výkonnost lyžařů v závodním období a v současné době si vrcholové závodníky ve sjezdových disciplínách i v běhu bez pravidelného styku se sněhem v letním období nedovedeme představit, jak zdůraznil předseda vrcholové komise VSL UV ČSTV Zdeněk Remsa.

První příležitost dostali koncem června a začátkem července čs. reprezentanti a reprezentantky ve sjezdových disciplínách. Plně využívali třináct tréninkových dnů na ledovci ve francouzském Val d'Isère. „Přálo nám počasí a sněhové podmínky byly ideální,“ řekl trenér družstva mužů ing. Vlastimil Horák. „První týden byl zaměřen na techniku jízdy a odstraňování nedostatků. Pomáhaly k tomu vydatné záznamy videorekordéru, vždyt právě ve sjezdových disciplínách rozhodují drobné chybičky, které znamenají ztrátu cenných setin sekundy a jak ukázala uplynulá sezóna, časové rozdíly u závodníků a závodnic světové špičky jsou stále těsnější. Druhá část přípravy byla věnována obrím slalomu se zaměřením na techniku i objem.“ Po srpnovém výcvikovém táboru týmu mužů v Banské Bystrici a žen na Štrbském Plese poslední srpnovou neděli odjeli čs. sjezdaři a sjezdařky k další přípravě na ledovci do rakouského Hintertuxu. Po návratu se uskutečnila zářijová příprava obou družstev ve Frenštátě pod Radhoštěm a v říjnu má být prověřena trénovanost čs. reprezentantů opět v Hintertuxu. „Kdo nebude mít naježděno více než padesát tréninkových dní na sněhu před zahájením Světového poháru, nemá vyhlídky zařadit se mezi první dvacítku nejlepších sjezdařů,“ zdůraznil ing. V. Horák.

Čtyři kandidáti čs. olympijského družstva běžců J. Beran, F. Šimon, M. Jarý a M. Bečvář po červencové přípravě v Novém Městě na Moravě, kde využívali kolečkových lyží, odjeli k výcvikovému táboru na rakouský Dachstein. „Za příznivých sněhových podmínek jsme trénovali ráno i odpoledne a denní dávky se pohybovaly mezi 40–60 km,“ řekl trenér Jaroslav Honců. „Tratě v nadmořské výšce kolem 2700 m byly letos obtížnější ve srovnání s loňskem, ale dobře upravené. Před námi se zde připravovali reprezentanti NSR a Poláci v čele s Luszczezem, současně s našimi běžci trénovali Švédové, Italové, část finských závodníků, reprezentanti Lichtenštejnska a také závodníci a závodnice Holandska (Holandané ustavili také družstvo žen), kromě jednotlivců z dalších zemí. Kopcovitá trať ve vysoké nadmořské výšce dala pořádně zabrat. Měli jsme možnost sledovat intenzivní trénink řady závodníků světové špičky. Nejlepší formu prokazovali Švédové Wassberg a Lundbäck a Italové de Zolt a Capitanio,“ dodal J. Honců. V druhé části srpna trénovali čs. běžci ve Vysokých Tatrách a i zde využili sněhového pole. V září je naplánován další výcvikový tábor na ledovci v Itálii a v říjnu navštíví opět Dachstein.

Čs. běžkyňe po úspěšném soustředění s využitím kolečkových lyží v Novém Městě na Moravě dostaly v srpnu příležitost přípravy na ledovci v rakouském Dachsteinu na výcvikovém táboru SVS EMV. Zúčastnily se ho kandidátky čs. olympijského družstva a také tři biatlonistky RH Jablonec nad Nisou. „Příprava měla úspěšný průběh, průměrné denní dávky byly 40 km. Testovaly se zde také nové lyže,“ poznamenal trenér Zdeněk Čiller. „Naše závodnice využívaly i kolečkových lyží.“ V kontrolním závodě na 5 km na závěr výcvikového tábora byla nejrychlejší D. Palečková za 16:30 min. před Pasiárovou 16:37, Svobodovou 16:50, Jeriovou 16:57 a Gaudelovou 17:21. V závěru srpna běžkyňe trénovaly v Novém Městě na Moravě, v září se uskuteční společný výcvikový tábor s běžci na ledovci v Itálii a v říjnu na Dachsteinu.

JAROSLAV TROUSIL

Přípravy na ZOH 1980 v Lake Placidu

I letní měsíce lyžařů v celém světě byly ve znamení příprav na ZOH 1980 v Lake Placidu. V americkém dějišti největší zimní sportovní události nové sezóny byla dokončena výstavba olympijských zařízení. Byl značně překročen původně plánovaný rozpočet, organizačnímu výboru ZOH se však podařilo zajistit finanční prostředky a odstranit některé nedostatky, které se vyskytly při výstavbě olympijských sportovišť. Nový zimní stadión byl v září již dějištěm mezinárodní krasobruslařské soutěže, v druhé polovině prosince je zde připraven hokejový turnaj, jehož se zúčastní reprezentační mužstva ČSSR, SSSR, Švédska, Kanady a USA. Také všechna zařízení pro lyžařské závody jsou připravena přivítat nejlepší závodníky a závodnice z celého světa.



Na květnovém kongresu Mezinárodní lyžařské federace (FIS) v Nizze se hodně hovořilo o ZOH 1980. Členové organizačního výboru ZOH J. Vernon Lamb a Serge Lussi informovali účastníky zasedání o přípravách a zajištění her. Byly určeny i jury pro jednotlivé disciplíny. Technickými delegáty jsou Bjorger Petersen (Britská Kolumbie) pro běžecké disciplíny, Nor Gunder Gundersen pro skok, Švýcar Rato Melcher pro sjezdové disciplíny mužů, Rakušan Hubert Spiess pro sjezdové ženy. Ředitelem sjezdových závodů mužů je Serge Lussi, sjezdových závodů žen Willy Schaeffler, běžeckých Allison Merrill a Wendell Broomhall. Potěšitelnou skutečností je okolnost, že jedním z členů mezinárodní jury běžeckých závodů mužů je také Ján Terezčák (ČSSR), dalšími jsou Bengt-Herman Nilsson (Švédsko), Venedikt Kamenskij (Sovětský svaz) a Leonard Beeli (Švýcarsko). Jury běžeckých závodů žen tvoří dále Štefka Kojouharovová (Bulharsko), Inga Löwdinová (Švédsko) a Hilka Ristolainenová (Finsko). V jury sjezdových závodů mužů zasedají Sepp Sulzberger (Rakousko), Al Raine (Kanada), Dušan Senčar (Jugoslávie), Benito Ferronato (Itálie), Toni Kagi (Švýcarsko), Erik Dahlberg (Švédsko), Robert Faure (Francie), Bibbo Nordenskiöld (Švédsko) a Heinz Krecek (NSR), v jury sjezdových závodů žen jsou dalšími členy Lorne O'Connorová (Kanada), Laura Gajades Ambroisová (Itálie), Nancy Raineová (Kanada), Hilde Schmiedová (Rakousko) a z jury mužů Krecek, Dahlberg, Kagi, Nordenskiöld, Ferronato a Senčar. Všechny tratě alpských disciplín ve Whiteface Mountain a běžeckých disciplín v Mt. Van Hoevenberg jsou bezvadně upraveny podle lyžařských odborníků i technických delegátů FIS.

Zprávy ze zahraničí oznamují, že i po úpravě olympijské vesnice, jejíž budovy po skončení ZOH se promění na vězení pro mladistvé provinilce, se dále vyskytly potíže s nedostatečným ubytováním pro olympioniky. Organizační výbor, aby rozšířil ubytovací kapacitu v olympijské vesnici, opatřil 64 komfortně vybavených pojezdových vozů (karavan). Mezi těmi, kteří mají zájem bydlet v těchto karavanech, jsou Francouzi. I ubytovací možnosti pro návštěvníky ZOH v blízkosti Lake Placidu jsou daleko obtížnější než při všech dosud pořádaných zimních olympijských hrách.

V posledním čísle Lyžařství jsme již psali o tom, že bylo dáno do pro-

deje 550 000 vstupenek na celý program ZOH, jakož i o výši vstupného. Jejich předprodej byl již zahájen. Podle nových informací se počítá jen s 39 000 vstupenkami pro návštěvníky ze zámoří. Z tohoto kontingentu bude k dispozici po 5000 pro zájemce ze Sovětského svazu a Japonska, 3000 pro účastníky z Británie a po 2500 pro návštěvníky z Francie a Švédska.

Nejen organizátoři, ale také sportovci USA se připravují na ZOH 1980 s mimořádnou intenzitou. Chtějí olympijské soutěže nejen dobře uspořádat, ale vybojovat na nich také úspěšné výsledky. Svědčí o tom příprava reprezentantů USA v běžeckých disciplínách, kterým v minulosti nikdy nevěnovali takovou pozornost. Bylo utvořeno desetičlenné družstvo mužů a stejně početný reprezentační kolektiv žen. Oba celky absolvovaly náročný letní trénink. V přípravě hodně využívali běžci a běžkyně kolečkových lyží. Ve sportovním lékařském středisku v Lake Placidu se členové obou týmů podrobili důkladným kontrolním testům. V USA se stále více prohlubuje spolupráce trenérů s lékaři a využívá se vědeckého výzkumu. Pomáhají k tomu sportovní střediska, vybavená nejmodernějšími lékařskými přístroji. Náročné kontrolní testy z amerických běžců absolvovali: Tim Caldwell, Stan Dunklee, Jim Galanes, Bill Koch, Fritz Koch, Todd Kempainen, Doug Peterson, Dan Simoneau, Leslie Bancroftová, Beath Paxsonová, Alison Owen-Spencerová, Lynn Spencerová, Betsy

Hainesová, Ruth Baxterová, Pat Engbergová, Joanne Musolfová, Lindsay Putnamová a Judy Rabinowitzová.

Skokani USA uspořádali letní závody ve skoku na malém můstku s umělou hmotou v Adirondacku za účasti Kanaďanů. Potom odjeli na přípravu do Evropy a startovali na mezinárodních závodech na hmotě v Bad Aussee, kde však neuspěli v silné konkurenci. Proto odřekli účast na Velké ceně Frenštátu, kam byli přihlášení, a vrátili se domů.

V Lake Placidu se také očekává velká účast novinářů z celého světa. Bylo nutno zajistit dobré telefonní a dálkopisné spojení, které dělalo organizátorům hodně starostí. Zasluhou ústřední telefonní společnosti v New Yorku podařilo se však i tento problém vyřešit. Nákladem více než deseti miliónů dolarů se pracuje na položení nového kabelu, který zajistí telefonní spojení Lake Placidu se všemi kontinenty. Na všech sportovištích budou dílní tisková střediska kromě hlavního presscentra, v nichž bude namontováno 4000 linek, z toho 1500 bude v rozhlasovém a televizním středisku. Podle zpráv z dějiště ZOH má být pro novináře, rozhlasové reportéry a televizní komentátory k dispozici více než 150 přímých linek se zámořím. Předpokládá se spojení do dvou minut s celým světem, takže by se novinářům mělo dobře pracovat. Šéfem komunikačního systému je Richard Aschettino, který má bohaté zkušenosti a je významným expertem.

Příprava čs. lyžařských reprezentantů-kandidátů ZOH má zatím uspokojivý průběh. Uskutečnily se všechny plánované výcvikové tábory a kontrolní testy v letních měsících a v září. Podle zprávy předsedy zdravotní komise VSL ÚV ČSTV dr. Milana Jiráka na zářijovém zasedání přednictva svazu zdravotní stav závodníků a závodnic je dobrý a nedošlo k žádnému většímu tréninkovému výpadku pro zranění nebo vážnější onemocnění. Zlepšilo se také lékařské zajištění všech reprezentačních družstev dospělých i juniorů. Lze si jen přát, aby i další příprava na novou sezónu měla dobrý průběh, kandidáti si svými výsledky vybojovali účast na ZOH a úspěšně reprezentovali naši vlast a čs. lyžování v Lake Placidu.



CATHERINE BREYTONOVÁ

nejrychlejší žena na lyžích

28. září 1978 — Portillo: Francouzka Catherine Breytonová se stává rychlostí 165,898 km/hod. nejrychlejší lyžařkou světa.

O tři dny později překonává Američan Steve Mac Kinney hranici 200 km/hod. Je to výkon, který byl zaznamenán na prvních stránkách mezinárodního tisku. Naproti tomu výkon Catherine Breytonové prošel bez většího ohlasu. Tedy dostatečný důvod, aby jí redaktor odborného časopisu Montagnes-Magazine položil několik otázek, tím spíše, že světových rekordmanek z Francie není mnoho.

● Absolvovala jste nějakou zvláštní přípravu?

Fyzickou ne, protože končila lyžařská sezóna a tak jsem byla velmi dobře připravena. Jedinou opravdovou a hlavní přípravou tohoto druhu je záliba v rychlosti a radost, kterou z rychlé jízdy mám. Myslím, že to platí zvláště u této soutěže a že většina závodníků se neúčastní kvůli vítězství, ale hlavně pro své potěšení. Nikdy jsem kolem sebe nepocítovala takovou atmosféru například při startu ve slalomu nebo ve sjezdu, když jsem v letech 1972—73 byla ve francouzském reprezentačním družstvu. Naopak, jsem přesvědčena, že kdybych tehdy byla v takovém duševním rozpoložení jako na podzim v Portillu, byla bych určitě dosáhla lepších výsledků. Čas, který vám naměřím stopky, se stává jen bezvýznamným údajem. Jediné radost, ta je důležitá. To je celé tajemství sportu a jen to mě přimělo zúčastnit se těchto závodů.

● Kdo se může zúčastnit takové soutěže a jak probíhá?

V tomto roce, poprvé od roku 1963, se mohl zúčastnit kdokoli. Až dosud se ženy této soutěže zúčastnit nesměly. Poslední rekord vytvořila jedna závodnice z Chile rychlostí 149 km/hod. Bylo nás 24 závodníků, zastupujících 9 zemí, z toho 2 ženy. Přihláška dovoluje účastnit se tréninků, v nichž je možno projet trať tři až

čtyřikrát. Po každé jízdě na čas a podle své kondice je možné posunout start o něco výše, aby se rychlost zvýšila. Toto stupňování náročnosti tréninku umožňuje postupně si zvykat na rychlost, postoj, výzbroj, jedním slovem snižuje se tak možnost nehody. Účastníci tohoto typu závodu totiž rozhodně nejsou sebevrazi, k tomu mají daleko. Výzbroj a výstroj je zvlášť přizpůsobena tomuto závodu: přiléhavá kombinéza, maximálně snižující odpor vzduchu, integrální profilovaná přilba, speciální lyže dlouhé 2,40 m. Pokud jde o mě, neměla jsem to štěstí disponovat takovou výzbrojí, ale i můj pár sjezdových lyží v délce 2,25 m splnil účel.

● Měla jste strach?

Ne, vůbec ne. V žádném okamžiku jsem neměla strach, ale kdybych ten pocit měla jen na zlomek vteřiny, byla bych toho okamžitě nechala. Když jsem sledovala ostatní závodníky při tréninku, uvědomila jsem si, že jsem psychicky připravena i přes všechny varovné připomínky mých nejbližších. Klíč k celému závodu mi opatřil Steve Mac Kinney, když mi v předvečer závodu řekl: „Nemysli na rychlost, ale snaž se jet co nejrychleji.“

● Co jste pocítovala v okamžiku startu a jaký dojem ve vás závod zanechal?

V okamžiku startu vůbec nic, dokonce ani nejmenší svírání žaludku. Soustředění je totiž tak velké, že všechny ostatní osobní problémy zmizí a zbývá jen starost a to najít ideální dráhu, aby byla co nejlhadiší, co nejdokonalejší, prostě taková, která přináší radost z rychlosti a zároveň i nejlepší výkon. Během tohoto sjezdu již sama radost z toho, jak pevná hmota vlastního těla proniká svištěm řídkým vzduchem a jak se lyžemi vytváří vzduchový polštář, který sni-



žuje tření na minimum, mně dala zapomenout na stopky a odhalila mi tajemství dokonalého skluzu.

● A trať? Můžete nám o ní něco říci?

První trať v Portillu byla zavalena obrovskou lavinou, proto byla oficiální trať připravena v druhém kuloáru. Byla 650 m dlouhá a 30 m široká. První část je rozjezdová, dlouhá 400 metrů, dost kolmá. Potom pokračuje trať šestmetrovým úsekem mezi buňkami časoměřičů a končí na protisvah, kde je možno zastavit. Při těchto rychlostech totiž vůbec nepřichází v úvahu zabrzdit vlastními silami. Po projetí měřeným úsekem stačí jediný pokus o náhlé vzpřímení nebo jenom zvednutí paže k nenapravitelné ztrátě rovnováhy.

● Máte problémy s fyzickou únavou?

Ne. Námaha je velká, ale velmi krátká, necelých 20 sekund na každý pokus, není čas se unavit.

● Pomyslíte na zopakování této zkoušky?

Ano, samozřejmě. Doufám, že ještě budu mít tuto příležitost, ale přejl si opravdu, aby se o tuto disciplínu zajímalo více děvčat.

● Myslíte, že je možné zlepšit tento rekord?

Ano, jsem o tom přesvědčena, zvláště při využití specializované výzbroje. Ale nesmím pustit ze zřetele svou váhu a postavu, tyto dva faktory jsou v této disciplíně rozhodující. Mimoходом organizátoři mě přiměli odstartovat z místa, které bylo položeno níže než start mužů. Jinak jsem si jista, že bych mohla jet rychleji. Mým cílem je nyní překonat hranici 170 km/hod.

Zpracovala KATEŘINA BORSKÁ

Úspěchy turnovské VLŠ

Pozoruhodnými výsledky se může pochlubit lyžařský oddíl Sklostroje Turnov při lyžařské výuce mládeže. V nové sezóně 1979—80 připravuje již desátý ročník veřejné lyžařské školy pro děti z Turnovska. Zájem o výuku rok od roku stoupá. Zatímco prvního ročníku se zúčastnilo 100 chlapců a děvčat, v uplynulé sezóně měla již 349 absolventů. Za devět let turnovští cvičitelé naučili 2200 mladých zájemců lyžovat.

VLŠ Sklostroje Turnov má dvacet družstev a o výuku se stará 67 cvičitelů. Všichni vykonávají tuto zásluhou a obětavou práci bez nároku na odměnu ve svém volnu — o sobotách a nedělích. V okolí města nebývá dostatek sněhu, proto se za ním jezdí

do hor s pomocí ZV ROH turnovských podniků. V zimním období každou sobotu nebo neděli odjíždí z Turnova do pěkných horských terénů osm autobusů, naplněných dětmi a cvičiteli. Pořadatelé nezapomínají ani na zdravotnickou péči, v každém autobuse jede s sebou také lékař. Ty uvolňuje ze sobotních služeb turnovská nemocnice a tak významným způsobem pomáhá ke zdravotnímu zajištění veřejné lyžařské školy.

Lyžařský oddíl Sklostroje Turnov, stejně jako řada dalších, ukazuje jak je možno pomocí k masovému rozvoji lyžování a snížení úrazovosti na horách. Ve své činnosti tak v praxi realizují usnesení XIV. a XV. sjezdu KSČ.

VÝBĚR TALENTŮ a věk aktivního sjezdaře

Sjezdový sport ve své 49leté existenci se rozvíjel v souladu s vývojem společnosti, a to jak ve své masové, tak závodní formě. Progressivně smýšlející národní lyžařské svazy a Mezinárodní lyžařská federace při plnění své odpovědné funkce, tj. dbát o zdravý rozvoj lyžařského sportu doma a ve světě, postupně přijímaly moderní myšlení a přizpůsobovaly svá jednání moderní době, době techniky, mechanizace a tempa.

Závodní sjezdový sport, dlouhou dobu vázaný na zimu a sněž, zpřetrhal svá těsná pouta a stal se sportem celoročním. Lyžařská sezóna začíná brzy na podzim a končí pozdě na jaře. Začalo se s letním tréninkem na ledovcích nebo na svazích s umělým povrchem. Zapojila se výroba a obchod, které kryjí převážnou část nákladů na výcvik, výstroj a výzbroj špičkových družstev kapitalistického světa; investují do sjezdového sportu neuvěřitelné finanční prostředky.

Technika čím dále tím více pomáhala při úpravě terénů a tratí. Organizátorům ZOH 1964 v Innsbrucku se dostalo zaslouženého uznání za průkopnickou práci v moderní úpravě lyžařských zařízení a tratí. V zimě, mimořádně chudé na sněž, se jim podařilo připravit vynikající olympijské tratě. Na úseku bezpečnosti závodníků postupovaly a postupují svazy velkoryse a odpovědně. Konečně nelze se nezmínit o tisku, rozhlasu a televizi, které podaly sjezdovému sportu pomocnou ruku, překročily tradiční hranice své činnosti a postaraly se o vybudování po celém světě perfektně fungujícího informačního systému. Díky sdělovacím prostředkům a vynikajícím výkonům závodníků se sjezdový závodní sport stal po boku fotbalu, cyklistiky a tenisu jedním z nejpobulárnějších sportů přítomnosti.

Moderní závodní sjezdový sport potřeboval tento perfekcionismus, aby dosáhl současné úrovně. Z roku na rok byly přejímány nové zkušenosti a bylo pokračováno v díle dobře započatém na počátku třicátých let.

Na úseku vrcholového sjezdování pochopily lyžařské svazy již v šedesátých letech, zejména svazy, které měly mimořádně příznivé podmínky pro sjezdování, že 10—20denní trénink již nestačí k udržení se na světové scéně. Bylo zapotřebí prolomit bariéru dosavadní praxe, opustit staré myšlení a jít s moderním vývojem. Tuto cestu nastoupila převážná část lyžařských svazů. **Tak se zrodil novodobý proces, náročný jak pro učitele, tak pro jeho žáky.**

Na současném stupni vývoje se příprava vrcholového a výkonnostního sportovce stala velmi komplexním procesem. Objem, intenzita a kvalita tréninku sjezdaře musí odpovídat progresivním poznatkům v praxi lyžařských nejvyšších zemí. Tréninkový proces ovšem nesmí být chápán zúženě, jako izolovaná záležitost malé skupiny reprezentantů. Je systémem, do kterého je zapojeno velmi široké pole vybraných, mladých talentovaných sjezdařů a sjezdařek s dlouhodobě koncipovanou vrcholovou přípravou.

Z velmi pestré palety dílčích úkolů tréninkového procesu ve sjezdovém sportu se v posledních dvou letech dostalo mimořádné publicity dvěma otázkám: výběru talentů a vhodnosti věku vrcholového závodníka. Obě témata jsou v literatuře a v odborném zahraničním tisku opětovně rozebírána aniž by bylo dosud dosaženo jednoty názorů v zásadním pohledu na ně. O nich chceme našim čtenářům dát rámcovou informaci.

VÝBĚR TALENTŮ

Pro pojem talentu nabízí literatura velmi nejednotné definice. Nejvýstižnější z nich snad je tato: talent znamená nadáním podmíněné dispozice pro požadovaný stupeň trénovanosti, přičemž trénovatelnost rozumíme poměr mezi objemem tréninku a růstem výkonnosti. Je to definice, po prvé přečtení málo srozumitelná. Je třeba se nad ní zamyslet, jde v podstatě o jedince se schopnostmi a vlastnostmi, kteří tvoří základ perspektivního rozvoje státní reprezentace.

Pro výběr mladých talentů existuje řada „receptů“; nejčastěji se používá dvou z nich:

- pomocí různých testovacích zařízení se přezkoušují existující předpoklady sjezdaře pro závodní sport. Dopadne-li zkouška pozitivně, pak teprve se začne s cílevědomým výcvikem. Zastáncem tohoto postupu býval H. Bonnet, od něhož pochází známý výrok — „Dejte mi atleti, my z nich uděláme lyžaře“;
- rakouský svaz podle slov vedoucího rakouského sjezdového družstva Udo Albla, vybírá talenty z řad mladých závodníků podle výsledků dosažených v závodech. Závodníci (závodnice), kteří dosáhli odpovídající výsledky již v žákovském a v mladém věku, jsou zařazováni do družstev svazu, kde se jim dostává odborného výcviku pro další výkonnostní růst. Zpravidla však svazy kombinují oba systémy.

Organizované hledání mladých sjezdařů a sjezdařek, vhodných pro výkonnostní a vrcholové sjezdování, zahrnuje celou řadu speciálních zkoušek. Zjišťuje se např. stupeň trénovatelnosti, stabilita výkonnosti, dělájí se vědecky podložené předpovědi výkonnosti ap. Předpověď výkonnosti je přirozeně oblastí s nejmenší přesností, neboť prognóza je schopna formulovat své závěry jen v měřítku pravděpodobnosti. Zatímco je možno s poměrně vysokou přesností diagnostikovat např. antropometrické znaky (výška, hmotnost, délka nohou a dal-



Paul Frommelt (Lichtenštejnsko) patří k předním závodníkům Světového poháru

ších asi 25 znaků), nebo některé sportovní fyziologické znaky (např. spiroergometrické hodnoty apod.), zůstávají pro psychický vývoj sjezdaře a vliv prostředí nadále takměř nepředvídatelné. V poslední době se velkým pomocníkem prognózy stala ortopedie. Přísná ortopedická prohlídka musí obnažit případné možnosti poškození, které by mohly ovlivnit výkonnostní vývoj sjezdaře nebo sjezdařky. Dlouhodobě potřebě má sloužit katalog zranění příp. poškození, která mohou být absolutním důvodem pro předčasné vyloučení závodníka z výkonnostního nebo vrcholového tréninku. Na vypracování takového katalogu t. č. pracuje v rámci obsáhlého výzkumného projektu, zadaném Rakouským lyžařským svazem, Ústav pro sportovní vědy při univerzitě v Innsbrucku.

Sledování výkonnosti sjezdaře/sjezdařky v družstvech alpských zemí je orientováno pomocí FIS bodů na světovou špičku. První zachycení 15leté mládeže se pohybuje kolem bodové hodnoty cca 60—80 FIS bodů. Chce-li závodník ve věku 17—19 let postoupit mezi 100 nejlepších jezdců v bodové listině FIS, musí se zařadit mezi závodníky s bodovou hodnotou kolem 20 FIS bodů. Rakouští 18letí závodníci, zařazení v družstvech, vykazují v průměru bodovou hodnotu 15 FIS bodů, což odpovídá cca 50. pořadí v bodové listině FIS. Být mezi 30 nejlepších odpovídá cca 11 FIS bodům.

VĚK VRCHOLOVÉHO SPORTOVCE

Druhým velmi častým a aktuálním tématem odborného tisku je otázka věku aktivního závodníka. Je zásadně správné, aby mladý sjezdař vytlačoval staršího zkušeného kamaráda z družstva? Ve prospěch staršího jezdce bývá argumentováno, že koncentrace trenéra na mládí, nebo podpora mladých jezdců s poměrně ještě vysokými FIS body, znamená zmaření zřejmě posledních šancí staršího závod-

nika, kterému se ne vlastní vinou dosud nepodařilo uspět. Další kontrolverzní otázkou je „stress“, vykonávaný na mladé závodníky. Proti rychlému postupu mladých závodníků v družstvu bývá namítáno, že příliš mladí, nezkušení závodníci, nezákladnou psychickou zátěž významných mezinárodních soutěží, jakými jsou např. závody Evropského nebo Světového poháru. Warren Hellmann, vedoucí družstva USA, si dal práci a shrnul na dané téma několik zajímavých dat z letošní sezóny:

V národních mistrovstvích pěti alpských zemí (Rak., Švýc., NSR, Fr. a It.) letošní sezóny se na 1.—5. místě umístilo celkem 125 závodníků. Z nich nemohl zjistit 8 závodníků s umístěním na 4. a 5. místě; zbývá tedy 117 závodníků. Z tohoto celkového počtu míst jich 50 bylo obsazeno lyžaři, kteří v den konání mistrovství nedosáhli 20. roku věku, neboli přibližně 42,5 %. Zbývajících 67 míst obsadilo 45 závodníků, kteří bodovali ve Světovém poháru ve věku pod 20 let. Jinými slovy 80 % míst bylo obsazeno závodníky pod 20 let, nebo závodníky s výbornými výsledky ve SP ve věku pod 20 let. Pro mladé závodnice vyněkla statistika ještě příznivěji; z 65 možných míst obsadily 36 míst lyžařky mladší 20 let a všechny zbývající bodovaly ve SP před 20. rokem věku.

Další příklad ze SP 78/79: z mužů na prvních 20 místech celkové klasifikace SP 78/79, toliko 4 nebodovali ve SP před svým 20. rokem věku; ve slalomu 5, v obřím slalomu 6, jen ve sjezdu nebodovalo ve SP před 20. rokem věku přes polovinu jezdců (11). Většina i těchto sjezdařů však pravidelně jela SP již před 20. rokem věku.

U žen je bilance ještě výraznější. V celkovém umístění pouze jedna závodnice z prvních 20 nebodovala ve SP před svým 20. rokem věku; ve slalomu žádná, v obřím slalomu 1 a ve sjezdu 3.

Seřazená data připouští tyto závěry:

— v čele světové špičky, ale i bezprostředně za ní, není mnoho starších závodníků, kteří by mohli být obřozováni mladými, nastupujícími závodníky. Prakticky všichni špičkoví jezdci bodovali ve SP před svými 20. narozeninami. Zajímavý je případ jednoho z nejstarších dosud aktivních jezdců, Heini Hemmiho, který již v roce 1970 získal v obřím slalomu 21 bodů SP — 6 let před svým vítězstvím v této disciplíně na ZOH 1976;

— revolučnímu nástupu mládí v mnoha sportovních odvětvích nebylo možno zabránit. Obdobným vývojem prošel i sjezdový sport: letošními mistry Rakouska v obřím slalomu a ve slalomu mužů se stali jezdci ve věku 16 a 19 let; vítězem mistrovského obřívho slalomu mužů v NSR se stal rovněž 19letý závodník. Existuje jistě řada dalších příkladů;

— námitka psychického stressu na mladé závodníky ve vrcholných mezinárodních soutěžích nemá obecnou platnost a při bližším průzkumu neobstojí. Výjimku tvoří účast v závodech ve sjezdu, pro který existují jen malé, nebo neexistují žádné možnosti tréninku, zejména pro mimoalpské závodníky.

Výše uvedené řádky jsou myšleny, jak bylo výše řečeno, jako obecná informace, určená pro širokou lyžařskou veřejnost. Neklade si za cíl nic víc a nic méně, než poukázat na rozsáhlý, náročný a neobyčejně odpovědný úkol napláňovat a realizovat výcvikový proces, orientovaný na současnou světovou úroveň závodního sjezdového sportu. Vrcholový sport je záležitostí přísně výběrovou, týká se mimořádně talentovaných jedinců, kteří mohou dosáhnout špičkových výkonů na základě svých výjimečných schopností a vysoce náročné přípravy. V plánování a realizaci základních úkolů tréninkového procesu patří vědecky podloženému výběru talentů absolutní prioritě. Na tomto úseku bychom měli rychle navázat na světový vývoj v duchu toho, co řekl předseda ÚV ČSTV soudruh A. Himl

ve svém příspěvku na plenárním zasedání VSL ÚV ČSTV 28. dubna t. r.: „Je třeba se více zabývat efektivností vrcholové přípravy, zvýšenou péčí věnovat výběru talentů již s ohledem na ZOH 1984“.

Věková skladba našich reprezentativních celků ve sjezdovém sportu je v pořádku a odpovídá světovému trendu; v letošní sezóně činil věkový průměr žen 17,4 roku, u mužů 19 let.

Nezbývá nám, než abychom na sklonku předolympijského roku popřáli jednak trenérům dobré výsledky v další přípravě svěřených reprezentativních celků a mladým sjezdařkám a sjezdařům v družstvech hodně úspěchů na tratích v Lake Placidu.

Dr. OTTO KULHÁNEK
člen mezinárodní komise
VSL ÚV ČSTV

Světový pohár běžců

Úspěchem Norů skončil první zkušební ročník Světového poháru 1978/1979 mužů v běhu na lyžích, který se konal pod záštitou Mezinárodní lyžařské federace (FIS). Vítězem se stal Oddvar Braa před svým krajanem Lars-Erikem Eriksenem. V první desítkě je ještě Ove Aunli na pátém, Per-Knut Aaland na osmém a Anders Bakken na desátém místě. Braa, který v předchozí sezóně v neoficiální soutěži byl dvanáctý, tentokrát zvítězil s náskokem 19 bodů. Po únorových závodech byl sice bodově dostižěn Svědem Lundbäckem, ale úspěšný závěr znamenal jeho přesvědčivé prvenství.

Braa vyhrál tři z devíti závodů Světového poháru (započítávalo se pět nejlepších výsledků), z nichž mini-

málně dva musely být na 30 nebo 50 km]. Braa vybojoval prvenství v Reit im Winkl (NSR) na 15 km a na stejné trati ve švýcarském Le Brassus, svůj úspěch zakončil vítězstvím v závěrečném závodě na 50 km na Holmenkollenu. Sovětští běžci absolvovali malý počet závodů Světového poháru a tak mezi deseti nejlepšími se umístil jen vítěz třicítky v Kavgolovu Jevgenij Běljaev na posledním desátém místě. Čs. reprezentantům se v letošním ročníku nedařilo.

Uvěřejňujeme přehlednou tabulku deseti nejlepších běžců s počtem bodů z jednotlivých závodů. První místo se hodnotilo 26 bodů, druhé 22, třetí 19, čtvrté 17, páté 16, šesté 15 až dvacáté místo 1 bod.

Světový pohár 1978-79 mužů v běhu

| | Telemark 15 km | Kavgolovo 30 km | Gasteirotto 30 km | Reit im Winkl 15 km | Le Brassus 15 km | Zakopanė 15 km | Falun 30 km | Lahti 50 km | Holmenkollen 50 km | celkem |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------|-------------|-------------|--------------------|--------|
| 1. O. Braa (Norsko) | — | — | 17 | 26 | 26 | — | (16) | 22 | 26 | 117 |
| 2. L. E. Eriksen (Nor.) | 19 | — | (15) | 19 | 15 | (8) | (9) | 26 | 19 | 98 |
| 3. S. A. Lundbäck (Švéd.) | 14 | — | 22 | (3) | 9 | 14 | 26 | — | — | 85 |
| 4. G. Capitanio (Itálie) | 12 | — | — | 14 | (8) | 26 | 7 | — | 15 | 74 |
| 5. M. de Zolt (Itálie) | 22 | — | 14 | 10 | — | 9 | — | (2) | 13 | 68 |
| O. Aunli (Norsko) | 26 | — | 26 | 4 | — | — | — | — | 12 | 68 |
| T. Wassberg (Švéd.) | 17 | — | 12 | — | 22 | — | — | — | 17 | 68 |
| 8. P. K. Aaland (Nor.) | — | — | 16 | — | 11 | — | — | 14 | 22 | 63 |
| 9. I. Lebanov (Bul.) | — | — | 10 | — | 19 | 15 | 17 | — | — | 61 |
| 10. A. Bakken (Nor.) | — | — | 9 | 15 | 7 | — | (9) | 19 | — | 50 |
| J. Běljaev (SSSR) | — | 26 | — | — | 11 | — | — | 13 | — | 50 |

ÚSPĚCH ČS. BĚŽCŮ na Grossglockneru

Šestý ročník mezinárodního jarního běhu, který se konal první červnovou nedělí na Grossglockneru, přinesl pozoruhodný úspěch čs. reprezentantům. Osvědčilo se zřejmě využití prodloužené sezóny s příznivými sněhovými podmínkami na Krkonoších k svědomité přípravě. Při účasti řady běžců světové špičky obsadil Jiří Beran druhé a Miloš Bečvář třetí místo za vítězným Švédem Thomasem Wassbergem. Milan Jarý byl desátý a František Šimon třináctý. Za nimi zůstal také známý Fin Koivisto, polský mistr světa na 15 km Luszczek a Bulhar Lebanov. Z žen si nejlépe vedla Dagmar Palečková, která skončila třetí.

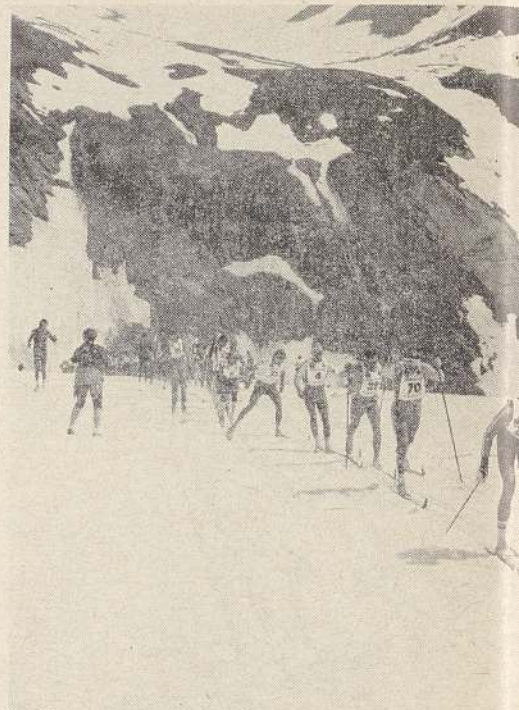
Trenér Jaroslav Honců byl s výkonem čs. reprezentantů spokojen. „Výsledky byly velmi dobré, projevila se kvalitní jarní příprava na domácí sněhu,“ řekl J. Honců. „Nejvíce překvapil Bečvář při svém prvním startu v reprezentaci. Nechal za sebou běžce zvučných jmen, patřící do světové špičky. Závod přinesl zajímavý boj. Vzhledem k oteplení startovali lyžaři ve skupině. Do cíle běžel padesátičlenný peloton pohromadě, o pořadí rozhodovalo až závěrečné těžké stoupání.“

Rok od roku počet startujících na Grossglockneru stoupá. Letos se závodu zúčastnilo více než tisíc lyžařů z celé Evropy. Závod na dvacetikilometrové trati je náročný. Má start na ledovci 2200 m nad mořem a cíl ještě o 300 m výše. Kromě mezinárodní kategorie se zúčastňuje ještě daleko početnější konkurence v „národní“ třídě. Běžel v ní i známý Nor Myrmo, který obsadil druhé místo za Rakušanem Kapellerem.

Výsledky mezinárodní kategorie mužů: 1. Wassberg (Švéd.) 1:09:54,83, 2. Beran 1:10:00,72, 3. Bečvář (oba ČSSR) 1:10:02,30, 4. Kirvisniemi 1:10:04,67, 5. Autio 1:10:05,93, 6. Mieto (všichni Finsko) 1:10:07,33, 7. Danielsson (Švédsko) 1:10:08,57, 8. Liljeroos 1:10:10,18, 9. Repo (oba Finsko) 1:10:13,24, 10. Jarý (ČSSR) 1:10:15,01, 11. P. Zipfel (NSR) 1:10:18,00, 12. Juritsch (Rakousko) 1:10:18,94, 13. Šimon (ČSSR) 1:10:20,23, 14. A. Koivisto (Finsko) 1:10:21,38, 15. Gattermann (Rakousko) 1:20:22,54. Startovalo 51 závodníků.

Národní kategorie mužů: 1. Kapeller (Rakousko) 1:10:27,97, 2. Myrmo (Norsko) 1:10:31,29, 3. Wallner (Rakousko) 1:10:39,90. V této kategorii bylo 764 startujících.

Mezinárodní závod žen: 1. Impiöová (Finsko) 1:10:55,77, 2. Rönningová (Norsko) 1:11:18,42, 3. Palečková (ČSSR) 1:14:32,88, 4. Peiklová (Norsko) 1:16:43,16, 5. Svobodová (ČSSR) 1:18:10,83, 6. Houpanaová (Finsko)



Pohled na boje na dvacetikilometrové trati jarního závodu na rakouském Grossglockneru

1:18:12,05, 7. Jeriová (ČSSR) 1:19:33,16, 8. Kvernmoová 1:19:49,66, 9. Haagensová (obě Norsko) 1:19:50,87, 10. Stoibová (NSR) 1:21:17,11, 11. Gaudelová (ČSSR) 1:22:21,33.

Národní třída žen: 1. Thulinová (Švédsko) 1:18:14,22, 2. Stöcklová 1:26:02,94, 3. Kremsehnerová (obě Rakousko) 1:33:07,71. -tr-

Červnová příprava mladých sjezdařů

Již od 9. května až do konce června tohoto roku bylo velmi teplé počasí, které však nijak nezabránilo sjezdařům v Krkonoších trénovat na sněhu téměř do poloviny června.

Pod vedením vedoucího trenéra TSM při Spartaku Vrchlabí s. Oldřicha Kobra a trenéra Jaromíra Petříka byl uspořádán od 4. do 9. června

na Luční boudě výcvikový tábor sjezdařů, kterého se zúčastnilo 8 děvčat a 8 chlapců z lyžařských oddílů Spartaku Vrchlabí, Slovanu Špindlerův Mlýn a Krnapu Strážné.

Výcvikový tábor měl dva hlavní úkoly: 1. zlepšování techniky jízdy ve slalomu, 2. zvyšování všestranné tělesné zdatnosti se zaměřením na vy-

trvalost, ale i sílu a rychlost spojenou s obratností. Dobré sněhové podmínky umožnily ještě absolvovat kontrolní závod ve slalomu. Ke zvyšování tělesné připravenosti posloužila hlavně vysokohorská turistika, sportovní hry, překážková dráha, vše ve výšce od 1400 do 1600 m nad mořem. Kolektiv byl vhodně motivován bodovací soutěží o nejlepšího sportovce v kategorii chlapců a děvčat. Bylo pozoruhodné, jak všichni s velkým elánem a zájmem absolvovali celé soustředění s dvoufázovým až třífázovým denním tréninkem.

Příklad tréninku jednoho z dnů:
— dopoledne: zdokonalování techniky jízdy ve slalomu
— odpoledne: vytrvalostní běh (závod Luční bouda — Výrovka a zpět)
— večer: kopaná

Závěrem je třeba zdůraznit, že ještě máme rezervy v maximálním využití dobrých přírodních podmínek pro závodní sjezdové lyžování, které nám poskytují naše hory [Vysoké Tatry, Roháče, Nizké Tatry i Krkonoše].

JAROMÍR PETŘÍK



Členové TSM Vrchlabí při červnovém tréninku na sněhu na Studniční hoře v Krkonoších

Programy sportovní přípravy v lyžování

Přinášíme třetí část Programů sportovní přípravy mládeže v závodě sdruženém. Redakce Lyžářství přivítala příznivý ohlas na tyto materiály, určené pro práci trenérů TSM a sportovních tříd, které využívají i lyžářské oddíly, neboť jim pomáhají k upřesnění a lepší organizaci přípravy.

PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Plánování je administrativně organizačním článkem řízení sportovního tréninku. Zajišťuje postupný rozvoj výkonnosti pro dosažení nejlepších výsledků ve vrcholovém věku sportovce. Stavba tréninku v prvních dvou etapách musí zajišťovat takovou úroveň připravenosti, aby sportovci byli schopni plnit všechny požadavky vrcholového tréninku.

Perspektivní plánování

Perspektivní plán se sestavuje na čtyřleté období podle těchto věkových stupňů:

11—14 let etapa základních tréninků I.

15—18 let etapa speciálního tréninku II.

Zaměření a úkoly jednotlivých etap se odlišují, ale celkově se musí podřídit požadavkům vrcholového tréninku.

I. Etapa základního tréninku

Zahrnuje věk 11—14 let, v němž se zaměřujeme na vybudování základů specializace pro závod sdružený. Doporučuje se:

objem přípravy

TD — 220—280

TH — 450—600

km celkem 1800—3000

skoky celkem 900—800

V pohybových vlastnostech se zaměřujeme na všestranný rozvoj se zdůrazněním rozvoje obecné vytrvalosti, pohyblivosti, obratnosti, rychlosti, koordinace, rovnováhy a všeobecné síly.

V technické přípravě — nácvik techniky skoků na lyžích se musí stát bezesporu úkolem číslo 1 a bude zabírat časově největší podíl na tréninku — při nácviku běhu na lyžích se zaměřujeme na základy lyžování a na základy jednotlivých způsobů závodní techniky.

II. Etapa speciálního tréninku

Spadá věkově mezi 15.—18. rok závodníka a je pokračováním přestavby od všestrannosti ke specializaci. Doporučujeme:

objem přípravy

TD — 300—320

TH — 650—700

km celkem 1800—3000

skoky celkem 800—650

V tělesné přípravě přecházíme na použití většího objemu speciálních prostředků, zvyšujeme počty hodin síly a intenzitu cvičení. V závěru této etapy dochází jak ke zvýšení objemu, tak k růstu intenzity tréninku.

Při sestavování ročního plánu vycházíme z individuálních výkonnostních cílů a z dosaženého stavu výkonnosti. S ohledem na periodizaci tréninkového cyklu a na závodní vrcholy musíme tréninkový roční plán sestavit tak, aby vedl sportovce k dosažení plánované výkonnosti.

Základem stavby ročního plánu je čtyřtýdenní cyklus pro potřeby plánování evidence a vyhodnocení. Při sestavování ročního tréninkového cyklu sdruženáře v těchto dvou etapách je třeba brát v úvahu, že hlavní období je vlastně ve skutečnosti „přípravné“ pro budoucí výkonnost a tak je to nutné chápat. Dále je třeba počítat s tím, že v červnu dochází u mládeže k velkému nervovému vypětí při zakončování školy. Dále zdůrazňujeme, že v základní etapě přípravy není prakticky velký rozdíl v tréninku jednotlivých období.

Periodizace ročního tréninkového cyklu sdruženáře na jednotlivá tréninková období.

Celý roční cyklus dělíme na 7 tréninkových období:

A. Přechodné — 4 týdny

B. Přípravné I. — 8 týdnů

C. Přípravné II. — 8 týdnů

D. Přípravné III. — 8 týdnů

E. Přípravné IV. — 8 týdnů

F. Předzávodní — 4 týdny

G. Závodní — 12 týdnů

Zásady a pokyny pro zpracování ročního plánu přípravy

Po skončení ročního tréninkového cyklu trenér TSM zhodnotí uplynulý cyklus a na základě získaných informací a PSP zpracovává roční tréninkový plán. Ukazatele objemu tréninkového zatížení buď přímo převezme, odpočítávají-li možnostem jejich realizace, nebo je s přihlédnutím k místním podmínkám dílčím způsobem upraví. Plánování se provádí zásadně v třinácti čtyřtýdenních



tréninkových cyklech s rozpracováním do konkrétních číselných údajů. Trenér vyhotoví plán ve třech kopiích, jednu zakládá na TSM, druhou zasílá na OSTM a třetí metodikovi VSL ČSTV k 30. 4. každého roku, který je dává k posouzení trenérské radě. Během roku průběžně vypracovává týdenní tréninkové plány.

Operativní tréninkové plány

Jsou zaměřeny na detailní zpracování kratších časových úseků od čtyřtýdenních cyklů až do každé tréninkové jednotky. Tím jsou nejdůležitější požadavky ročních tréninkových plánů konkrétně a jasně stanoveny. Sestavuje je 13 čtyřtýdenních cyklů do formulářů.

Skladba čtyřtýdenního cyklu

Každý čtyřtýdenní cyklus má svoji charakteristiku danou konkrétními cíli a úkoly. Doporučujeme dvě varianty skladby tohoto cyklu:

1. varianta — objem přípravy rozdělen následovně:

1. týden 20 %

2. týden 23 %

3. týden 26 %

4. týden 31 %

2. varianta — objem je rozdělen takto:

1. týden 20 %

2. týden 25 %

3. týden 30 %

4. týden 25 %

Týdenní cyklus

Je konkretizací čtyřtýdenního cyklu a jeho důležitost vyplývá ze zákonného vztahu mezi zatížením a zotavením. Strukturu týdenního cyklu považujeme za velmi důležitou při tréninku sdruženáře — vyžadujeme správné řazení jednotlivých úkolů, volbu prostředků atd. Praxe vyžaduje při rozvoji rychlosti, síly a obratnosti řídit tyto tréninky před trénink vytrvalosti a každý trénink vytrvalosti doplnit na závěr udržovacím tréninkem síly či rychlosti. V závodním období dbáme, aby závod spadl do fáze superkompensace — tzn. optimální zátěž dva dny před soutěží.

Tréninková jednotka

Je základní organizační celek, který může být individuální či kolektivní. Stavba tréninkové jednotky (TJ) vychází z fyziologických principů tréninků a je závazně určena objemem a intenzitou práce. Rozeznáváme:

TJ — s velkým objemem — menší intenzita — probíhá po delší dobu

TJ — s menším objemem — velká intenzita — probíhá po kratší časový úsek

Každá TJ se skládá z těchto částí:

zpracování

hlavní část

uklidňující část

Podle hlavního úkolu TJ používáme v tréninku sdruženáře těchto typů TJ:

1. Všestranně rozvíjející — je zaměřena na rozvoj obratnosti, všeobecné síly, uvolnění, koordinace.

2. Skokanská — zaměřená na nácvik techniky skoku a doplněná cvičením na rychlost či sílu.

3. Vyrvalostní — rozvoj vyrvalosti, který je doplněn udržováním cvičení síly a rychlosti — v některých TJ předchází rozvoj vyrvalosti nácvik techniky.

4. Regenerační — je zaměřená na odstranění únavy a uvolnění svalstva.

Pořadí rozvoje pohybových vlastností v průběhu TJ:

1. obratnost
2. rychlost
3. síla
4. vyrvalost

Přehled základních tréninkových prostředků pro evidenci sruženáře

Pod č. 01 uvádíme součet kilometrů cyklické práce s označením „Cyklické km celkem“ a zahrnuje kilometráž na lyžích, v běhu, imitace, na kolečkových lyžích. Objem evidujeme v km, intenzitu neuvádíme.

02 — Lyže

Evidence objemu v km (ve čtyřtýdenních a ročních cyklech zaokrouhluje na celé km).

Evidence intenzity: tři stupně podle odezvy TF na zátěž
I. stupeň — pod 70 % max. TF
II. stupeň — 75–90 % max. TF
III. stupeň — 90–100 % max. TF

03 — Kolečkové lyže

Evidence objemu v km.

Evidence intenzity: dva stupně podle odezvy TF

II. stupeň — 75–90 % max. TF
III. stupeň — 90–100 % max. TF

Poznámka: objem tréninku na kolečkových lyžích v intenzitě pod 75 % max. TF evidovat jako „Nácvik techniky.“

04 — Imitace

Evidence objemu v km (v čtyřtýdenních a ročních cyklech zaokrouhlovat na celé km).

Evidence intenzity: pouze ve třetím stupni, tj. 90–100 procent max. TF.

Poznámka: imitace s odezvou TF nižší než 90 % max. TF evidovat podle charakteru buď v poloze „Běh“ nebo „Síla“.

05 — Běh

Evidence objemu a intenzity — viz položka „Lyže“.

06 — Síla

Evidence objemu v hodinách (doba posilování v TJ se v deníku sportovce eviduje v minutách, týdenní objem

s přesností na čtvrt hodiny. Součty v čtyřtýdenních cyklech zaokrouhlovat na hodiny).

Evidence intenzity: podle tepové frekvence tři stupně

- viz „Lyže“
- maximální počet opakování v časovém úseku
- maximální počet opakování
- překonávaný odpor v kg v časové jednotce

Poznámka: charakteristiku posilování uvést v dokumentaci tréninku.

07 — Skoky na sněhu

Evidence objemu je vyjádřena počtem skoků.

Poznámka: kvalitu skoků vyjádříme v dokumentaci tréninku.

08 — Skoky na PVC

Evidence objemu — viz „Skoky na sněhu“.

09 — Odrazy

Evidence objemu — zaznamenáváme počet pokusů na časový úsek, např. 60/30, tj. 60 odrazů za 30 minut.

10 — Cvičení na rychlost

Evidence objemu zaznamenává čas v minutách, věnovaný rychlosti.

11 — Nácvik techniky

Evidence objemu v hodinách (jako „Síla“).

Poznámka: nácvik techniky a její zdokonalování se uskutečňuje průběžně pomocí tréninkových prostředků „Lyže“, „Kolečkové lyže“, „Skoky na PVC“ a „Skoky na sněhu“, které mají vlastní evidenci. Pod pojmem „Nácvik techniky“ evidujeme hlavně čas věnovaný průpravným a napodobivým cvičením a individuálnímu odstraňování technických nedostatků pod dohledem trenéra.

12 — Kondiční gymnastika

Evidence objemu v hodinách (viz „Síla“). Intenzitu neevidujeme.

Poznámka: kondiční gymnastika při vyšší odezvě TF než 90 % max. TF evidovat v poloze „Síla“.

13 — Hry

Evidence objemu v hodinách (viz „Síla“) — míčové hry, drobné hry, honičky, štafety, úpolové hry, košíková, kopaná, házená apod.

14 — Jiné

Evidence objemu v hodinách (viz „Síla“) — intenzitu neevidujeme.

(Pokračování)

JIRÍ RÁZL

STENMARK a obří slalom 1979

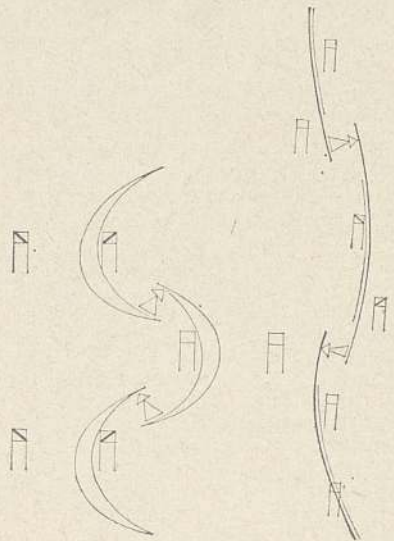
Patrně se pouštíme do dosti problematického tématu. Omezené dokumentační možnosti nás odkazují pouze na



Kinogram č. 1

popis viděného — ale v podstatě i pozorování může být do jisté míry považováno za vědeckou metodu. A nám jde v tomto krátkém příspěvku spíše o zjednodušené upozornění na některé jevy ve Stenmarkově jízdě, které by měly mít obecnější platnost. Řada trenérů s námi proto nemusí úplně souhlasit.

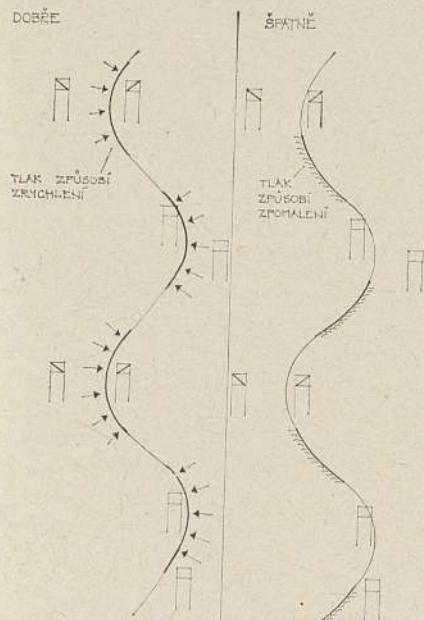
Stenmarkovy „supervýsledky“ v obřím slalomu v sezóně 1978–1979 vyprovokují zřejmě celou řadu úvah a závěrů, proč mohlo dojít k tak výrazné výkonnosti v uvedené disciplíně. Nemáme bohužel k dispozici bližší údaje o Stenmarkově somatotypu, o rozvoji jeho pohybových vlastností (snad s výjimkou v tisku uvedeného



Obr. 1 a

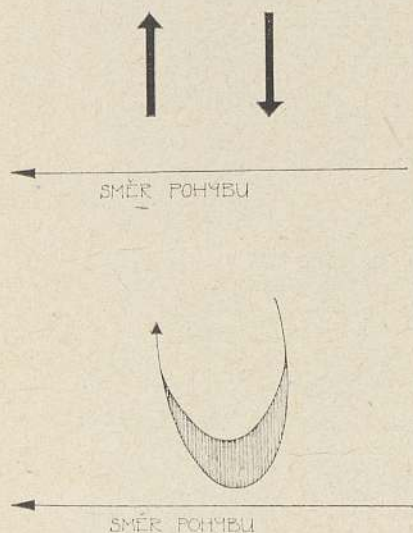
Obr. 1 b

údaje ve skoku dalekém z místa — 350 cm!], o jeho vlastnostech psychických. Nepochybně ovlivňují tyto schopnosti vysoce významně jeho výsledky. Všimněme si však způsobu jeho jízdy, jeho techniky.



Obr. 2

Stenmark plní příkladně všech pět základních faktorů závodního pojetí jízdy v obloucích: skluz, rovnovážné faktory, vertikální pohyb těžiště, posun těžiště v horizontální rovině a schopnost přenášení váhy z lyže na lyži. Jejich dokonalé zvládnutí a umění spojit je do jednoho komplexního pohybového projevu mu umožňuje:



Obr. 3

1. zahajovat oblouky a spojovat je at na prudkém nebo mírném sklonu tak, jak je to zřejmé z obr. 1a a 1b a z kinogramu č. 1;

2. v obloucích zatížit maximálně lyže a tím účelně a správně působit proti odstředivé síle v okamžiku, kdy mají vnitřní - otočnou slalomovou tyč, tedy v okamžiku, kdy lyže jsou v poloze kolem spádnice. To způsobuje v obloucích zrychlení, zatímco pozdější tlak do lyží, nebo chcete-li poz-



Kinogram č. 2

dější odraz z lyží, způsobuje brzdění — viz obr. 2 a kinogram č. 2;

3. „zatlačit do lyží“ nikoliv chodidlem, ale patou — aniž při tom dochází k porušení celkového předklonu (viz Joubert: nikoliv appui-pied, nýbrž appui-talon) — viz kinogram č. 3. Snížení těžiště při tomto způsobu zatížení lyží nejde rovnou dolů a rovnou nahoru, jak často chybně interpretují někteří naši závodníci, ale tak, jak to znázorňuje schematický náčrtek na obr. 3 dole. Tímto způsobem lze jednak lépe protlačit lyže obloukem, jednak i výhodněji z oblouku vyjet.

Domnívám se, že svou roli zřejmě sehrály ve Stenmarkově případě v uplynulé sezóně i lyže. Firmě ELAN se patrně podařilo vyrobit lyži pro obří slalom, která uvedenému způsobu jízdy v současné době nejlépe vyhovuje. To potvrzují i překvapivé výsledky některých dalších jezdců ELAN, např. Křižáje, který se svou technikou jízdy nejvíce blíží Stenmarkovi, ale i všech dalších, kteří pocho-

pili správně, biomechanicky odůvodněné držení těla: rovný lehce předkloněný trup s příslušným zapojením zádového a šíjového svalstva, což umožňuje jednak vynikající udržování rovnováhy, jednak i uvolněnou práci kyčlí zejména při jejich přiklání dovnitř oblouku, správné využití práce kolena nižší dolní končetiny. [Ještě k lyžím ELAN. Mohlo být jistě zajímavé hodnotit po uplynulé sezóně výsledky Mfily Sochora, který plní většinu uvedených technických aspektů, kdyby byl přešel od Blizzarda k těmto lyžím a ne ke značce pro něho tvrdé a nepoddajné.]

Všechny uvedené jevy jsou víceméně známé, již dříve u nás nebo v zahraniční literatuře popsané. Jde tedy jen o to naučit se jim a dovést jejich perfektní spojení k takové dokonalosti, jakou jsme měli možnost vidět i u nás na Chopoku, kde Stenmark podal jeden ze svých vůbec nejlepších výkonů v obřím slalomu minulé sezóny.

PhDr. VILÉM PODEŠVA, CSc.

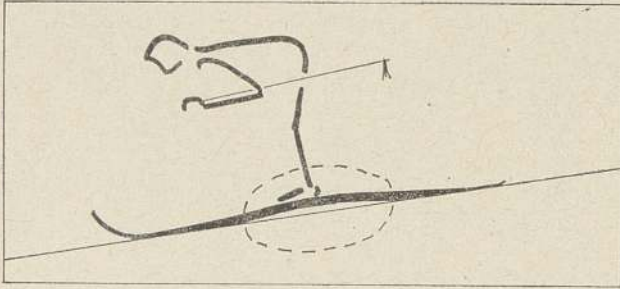


Kinogram č. 3

Mazání pro běžce a turisty vosky SWIX

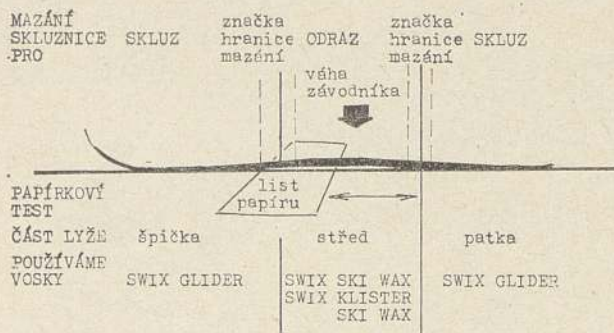
SWIX patří k nejrozšířenějším lyžařským voskům na světě. Pro naše lyžaře je však důležitější, že jsou celkem dostupné a být v omezeném rozsahu prodávají se každoročně v naší obchodní síti. Protože v posledních letech vývoj mazání lyží zaznamenal podstatný pokrok, chceme seznámit širší lyžařskou veřejnost se zásadami, které pro dokonalé využití kvality vosků doporučují odborníci firmy SWIX Sport International.

Běžecské lyže laminátové konstrukce s polyetylénovou skluznicí znamenaly kvalitativní změnu ve vývoji běžecského lyžařského materiálu. Laminátová konstrukce umožnila mimo jiné docílit tvrdého středu lyže. Stejněměrně zatíženě lyže například při sjezdu se nedotýkají prakticky střední částí lyže sněhu. Obrázek 1.



Výběr tvrdosti lyží rozhoduje o jejich vhodnosti jak pro různé druhy sněhu, tak pro různé typy běžců. Rozhodujícím faktorem je váha lyžaře. Pro individuální volbu nejvhodnější tvrdosti lyží používáme tzv. „papírkový test“.

1. lyže položíme na rovnou plochu
2. pod střed lyží položíme list slabého papíru
3. rovnoměrně zatížíme obě lyže celou vahou závodníka
4. druhá osoba papírem pohybuje pod lyžemi a vyznačí vpředu i vzadu hranice „zóny mazání“ stoupavými vosky
5. zatížíme každou lyži zvlášť celou vahou závodníka a znovu pohybuje papírem. Získáme další dvě značky. Jejich aritmetický průměr nám udá střed zóny mazání (dále jen střed). Obrázek 2



Poznámka:

- a) Hranice zóny mazání na obou lyžích nemusí být zcela totožné.
- b) Mazání stoupavými vosky za střed směrem ke špičkám a patkám výrazně zhorší skluz, zvláště při použití tekutých a polotekutých vosků.

Nelze-li pohybovat papírem pod oběma rovnoměrně zatíženými lyžemi, jsou lyže pro váhu závodníka nevhodné — měkké.

Přednosti laminátových lyží s polyetylénovou skluznicí se mohou uplatnit zvláště ve spojení s moderními metodami mazání lyží. Polyetylénové skluznice jsou vodotěsné, což zjednodušuje jejich přípravu a údržbu. Příprava a údržba polyetylénové skluznice zahrnuje:

1. základní preparování (napuštění) polyetylénové skluznice voskem (u nových lyží)
2. mazání špiček a patek lyží pro skluz, mazání středu lyží pro odraz
3. čištění lyží

1. Základní preparování polyetylénové skluznice (PE skluznice)

Nové PE skluznice jsou suché a drsné, „chlupaté“. Základní mazání sleduje napuštění skluznice a její úpravu do maximální skluznosti. Používá se tento postup:

- nanesení základního parafínu — červený SWIX ALPIN WAX nebo ALPIN BASE WAX
- zažehlení žehličkou (možné i letlampou) při mírné teplotě (ideál 100°). Celá skluznice musí nasáknout voskem
- nejméně 15 minut necháme lyže vychladnout
- plastikovou stěrkou SWIX (v každém balení SWIX KLISTRU) odstraníme přebytečný vosk ze skluznice a žlábků tak, že skluznice vypadá, jakoby z ní všechn vosk byl odstraněn. Zbývá pouze vosk v pórech skluznice. Zvláště důkladně je třeba zbvít základního vosku střed lyže, což usnadní nanášení tvrdých vosků.

2. Mazání lyží

Všeobecně nanášíme na špičky a patky lyží vosky pro skluz — SWIX GLIDER zelený, modrý, fialový a červený. Do středu nanášíme vosky pro odraz. Druh vosku pro odraz volíme podle druhu sněhu a teploty. SWIX SKI WAX a SWIX KLISTR SKI WAX.

Druhy sněhu

Pro běžně použití vystačíme s rozlišením novy až jemnozrnny snh a hrubozrnny snh až led. Při teplotách nad i pod bodem mrazu měříme teplotu vzduchu.

V závodní praxi se při volbě vosku pro odraz bere v úvahu vlhkost vzduchu, sněhu, teplota sněhu, povětrnostní podmínky a jejich očekávaný vývoj, profil trati, individuální schopnosti závodníků, případně další okolnosti. Doporučené kombinace vosků pro skluz GLIDER a pro odraz uvádí tabulka:

| Druhy sněhu | Přibližná teplota vzduchu | SWIX běžecské vosky pro odraz | SWIX GLIDER vosky pro skluz |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| velmi mokrý | +2°C a více | červený klistr | červený |
| střídavý | +1°C až -1°C | červený, žlutý | fialový |
| vlhký nový a jemnozrnny | | červený speciál | fialový |
| | | žlutý klistr | stříbrný klistr |
| | | fialový klistr | fialový klistr |
| nový a jemnozrnny | -1°C až -7°C | modrý extra | modrý |
| | | modrý | zelený |
| | | fialový klistr | modrý klistr |
| nový a jemnozrnny | pod -7°C | zelený | zelený |
| | | zelený speciál | |
| | | Polar | |
| | | modrý klistr | |
| | | zelený klistr | |

Technika nanášení GLIDERu je obdobná postupu pro základní preparaci nových lyží. Nepožaduje se však tak pečlivě seškrábání GLIDERu. Vrstva vosku GLIDER se nakonec bezvadně rozetře korkem a vyleští.

Dodržujeme zásady:

1. volbu zahajujeme tvrdším voskem
2. vosk rozjždíme zhruba 10 min., smeká-li
3. přidáme vrstvu stejného vosku nebo rozšíříme zónu mazání ve středu lyží

Nedosaňneme-li požadovaný odraz, volíme měkčí vosk případně kombinaci. Na mokrych druzích sněhu používáme červený GLIDER. Používá se také pro základní preparaci skluznice. Na střed lyže nanášíme klistr v délce vymezené značkami „papírkového testu“, jinak v rozmezí 40—80 cm ve dvou vrstvách, přičemž první zahřejeme letlampou pro lepší přilnavost ke skluznici. Druhá vrstva nepotřebuje zahřívání. Lyže i vosk musí vychladnout.

Při sněžích za teplot okolo bodu mrazu (+1 až -1°C) používáme fialový Glider. Pro odraz nanášíme do středu lyže Extra modrý, fialový, žlutý, červený speciál, červený tvrdý vosk, nebo žlutý, fialový či stříbrný klistr. V zásadě klistry nanášíme do rozmezí 80 cm. Tuhé vosky do 100 cm.

Za teplot od -1 do -5°C používáme pro skluz modrý GLIDER, pro odraz volíme EXTRA modrý, modrý tuhý

✱ Jemnozrnitý, čerťavý a padající sníh

☉ Hrubozrnitý, zrnitý a zledovatělý sníh

| | | |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------|
| ŽLUTÝ SWIX klister ski wax | +5°C | ČERVENÝ SWIX klister ski wax |
| ČERVENÝ SWIX ski wax | +4°C | |
| | +3°C | |
| | +2°C | |
| ŽLUTÝ SWIX ski wax | +1°C | STŘÍBRNÝ SWIX klister ski wax Racing |
| FIALOVÝ SWIX ski wax | 0°C | FIALOVÝ SWIX klister ski wax |
| | -1°C | |
| MODRÝ EXTRA SWIX ski wax | -2°C | |
| MODRÝ SWIX ski wax | -3°C | |
| | -4°C | |
| | -5°C | MODRÝ SWIX klister ski wax |
| | -6°C | |
| ZELENÝ SWIX ski wax | -7°C | |
| | -8°C | |
| | -9°C | |
| | -10°C | |
| ZELENÝ SWIX SPECIÁL ski wax | -11°C | ZELENÝ SWIX klister ski wax Grund |
| | -15°C | |
| POLAR SWIX ski wax | -30°C | |

vosk příp. fialový nebo modrý KLISTR. Modrý klister se nanáší ve dvou vrstvách v délce až 100 cm. Na ledu či zmraženém firnu zlepšujeme odraz kombinací s fialovým nebo stříbrným klisterem do střední třetiny modrého klisteru. Praská-li modrý klister při nižších teplotách použijeme pro první vrstvu zelený klister GRUND. Jako základový vosk pod modrý SWIXY používáme při ostrém sněhu oranžový GRUND SWIX. Modrý a extra modrý vosk se nanáší na vyčištěnou skluznici.

Při teplotách pod -5°C používáme zelený GLIDER. Pro odraz volíme podle okolností zelený, zelený speciál, Polar nebo zelený klister. Nanášení vosků pro nízké teploty je obdobné jako u modrých vosků, první vrstva zažehle-ná. Po vychladnutí vyleštit a každou další tenkou vrstvu v chladu dobře rozetřít.

Pomůckou pro správnou volbu vosků pro odraz je ta-bulka SWIX SNOW HOW v originálním provedení barevná.

Podmínkou úspěchu při mazání jsou suché a čisté lyže, přesně změřená teplota vzduchu a správné posouzení druhu (struktury) sněhu. Vosky, které lze použít pro do-cílení žádoucího odrazu za daných podmínek, uvádí ta-bulka 2.

Základní vosky SWIX GRUND zvyšují přilnavost ke skluznicím a používají se jako podklad při zledovatěním sněhu, který vosky odírá. Používá se pod tuhé vosky i pod klistry. GRUND WAX se nanáší v zahřátém stavu, rozetřít žehličkou a po vychladnutí leští korkem. Doporučuje se začít několik hodin před konečným mazáním. Na GRUND WAX nanášíme tuhé vosky při venkovní teplotě, bez před-chozího zahřátí tak, aby se zabránilo smíchání GRUND WAXu s běžecými vosky. Pronikne-li GRUND WAX do běžecého vosku, brzdí skluz.

3. Čištění skluznic

Co největší část vosku odstraníme špachtlí. S výhodou lze použít špachtlí přiložených ke každému balíčku SWIX KLISTRU, které jsou tvarově přizpůsobeny k odstraňování vosků a není nebezpečí poškození skluznice jako např. při použití kovové špachtle. Zbývající vosk odstraníme rozpouštědlem, podle možnosti SWIX SPRAY a skluznici do sucha vytřeme suchým hadrem nebo SWIX FIBRI-LENem. Použití letlampy při čištění je spojené s rizikem poškození lyže.

Pro informaci je třeba uvést, že kromě uvedeného pro-gramu pro závodní lyžování uvedla firma SWIX na trh pro potřeby začátečníků a široké veřejnosti dva vosky a to: zlatý SWIX GOLD pro suchý sníh a stříbrný SILER pro mokrý sníh, doplněné GLIDERY ve stejných barvách v provedení spray. Ve sprayovém provedení jsou dále vy-ráběny klistry červený a fialový a GRUND WAX. Aplikace těchto vosků je snazší a nevyžaduje zvláštní zkušeo-nosti.

Vyjmenovávat další příslušenství, které je v prodejním programu by bylo možná zajímavé, ale vzhledem k nedo-stupnosti zbytečné a lze je oželeť. Je jen škoda, že se v dovozu neobjevuje tolik potřebný syntetický korek. (Podle zahraničních pramenů) **RUDOLF SAUER**

Doškolení lyžařských cvičitelů

Doškolení cvičitelů lyžování I. třídy, které připravil Svaz lyžování ÚV ČSTV v dubnu na Luční boudě v Krkonoších, se zúčastnilo 86 cvičitelů ze všech krajů. Všichni považovali za velmi šťastné a prospěšné jeho orga-nizování v tak velkém rozsahu. Výho-dou doškolení byla možnost jednot-ného postupu při lyžařském výcviku v celé ČSSR, vzájemná výměna zkušeo-ností pracovníků z různých krajů, na-vázání těsnější spolupráce a bližších kontaktů účastníků.

Akce byla pečlivě připravena, před-nášející a lektori praxe seznámili všeo-chny cvičitele s metodikou nácviku slalomu, se stavbou slalomových trať, s technikou a metodikou běhu na lyžích, s novinkami v materiálním vy-bavení běžců a s mazáním běžecých lyží podle nejnovějších poznatků. Na doškolení se hovořilo o masovém roz-voji na úseku lyžování, o potřebách masové sféry z oblasti techniky a metodiky. Cvičitelé byli informováni o průběhu XI. kongresu INTERSKI v japonském Zao a seznámeni s nejdůležitějšími statěmi z kongresových přednášek. V teorii i praxi si osvo-

jili soutěže a hry na běžkách. Další přednášky byly z obsahu a rozsahu techniky sjízdení v masové sféře, z úrazové zábrany a zdravotnické problematiky v lyžování, z právních aspektů v cvičitelské práci a z di-daktiky v lyžování. V teorii i praxi účastníci měli možnost poznat lépe metodickou práci při výuce lyžování dětí na dětských lyžařských hřištích. Komise pro lyžařskou výzbroj a vý-stroj VSL ÚV ČSTV připravila infor-mace o novinkách v lyžařském vyba-vení v ČSSR.

V usnesení a závěrečném hodnoce-ní doškolení se účastníci ztotožnili s koncepcí předložených materiálů z techniky a metodiky lyžování i s ostatními přednesenými poznatky a po-žádali metodickou komisi o vydání techniky, didaktických zásad a teore-tických přednášek ve smyslu předne-sených informací ve formě jakéhosi „minikompasu“. Žádají též VSL ÚV ČSTV o urychlené vyřešení určité ne-jednotnosti v metodice a do jisté míry i v technice lyžování, aby byla za-jistěna jednota v učebně výchovné práci na všech úrovních. Lyžařská veřejnost a cvičitelé též těžce nesou

nedostatek možnosti nákupu oficiál-ních lyžařských materiálů pro školení cvičitelů všech tříd (učební texty). Poslední učební texty byly vydány na-posledy v roce 1965 a v příliž nízkém nákladu. Doporučují projednat mož-nost pravidelného uskutečňování „kongresu“ cvičitelů čs. lyžování za účelem urychleného předávání infor-mací a výměny zkušeností. Komisi pro lyžařskou výzbroj a výstroj žádají cvičitelé o projednání možnosti výroby jednotné soupravy určené lyžařským cvičitelům pro běh na lyžích a sou-pravy pro sjezdový výcvik v součas-ném módním trendu a ve vyhovující cenové relaci. V našem odborném měsíčníku Lyžařství přivítají infor-mace o novinkách ve výzbroji a vý-stroji před sezónou, jakož i o množ-ství a sortimentu vybavení, které bu-de v prodeji.

Účastníci hodnotili kladně pečlivé a citlivé vedení doškolení a děkují všem přednášejícím za pečlivě přípra-vené materiály a instruktorům praxe za technicky a metodicky dobré ve-dení družstev.

RUDOLF GRÝC
vzorný cvičitel

Pomoc Horské služby lyžařům

Na plenárním zasedání VSL ČÚV ČSTV v Praze hovořil ing. Jaromír Charvát o úrazovosti v zimním období z pohledu Horské služby a o její záslužné pomoci lyžařům. Úrazovost je jedním z problémů, jímž se Horská služba na svých jednáních pravidelně zabývá a snaží se její výši vhodnými preventivními bezpečnostními opatřeními snižovat. Soudruh ing. Charvát připomenul, že ne vždy a ve všech oblastech se Horské službě tato práce úplně daří.

Podle rozboru příčin úrazů se jeví několik aspektů, které počet úrazů nepříznivě ovlivňují. Jsou to především neupravenost lyžařských tratí, zejména sjezdových. Dále velká frekvence na lyžařských tratích, které kapacitně neodpovídají počtu vyvezených lyžařů, nezvládnutá jízda na frekventovaném svahu a přecenění vlastních schopností, špatná výstroj mládeže od 10—15 let, neseřížená lyžařská vázání a nekázeň lyžařů a turistů.

Pro dokreslení situace uvedl několik zajímavých údajů. V roce 1973 bylo zaznamenáno v sedmi českých horských oblastech 3605 úrazů, z toho 1839 těžkých s transportem, v roce 1974 3449 úrazů, z toho 2041 těžkých, v roce 1975 3866 úrazů — 2106 těžkých, v roce 1976 4245 úrazů — 2451 těžkých, v roce 1977 3194 úrazů — 1705 těžkých, v roce 1978 3725 — 2201 těžkých a letos 3440 úrazů, z toho 1950 těžkých se svozem. Poslední sezónu částečně zkrusuje situace vzniklá v důsledku energetické krize, která zapříčinila podstatně omezení školních lyžařských zájezdů. Na základě tohoto přehledu můžeme konstatovat pravidelný roční nárůst úrazů, i těch těžkých.

Chceme-li se podrobněji podívat na tuto nepříznivou situaci, je třeba rozdělit úrazy na ty, které vznikají při organizované závodní činnosti a na ty, k nimž dochází při organizovaném i neorganizovaném lyžování široké veřejnosti. Jednoznačně můžeme říci, že nejméně úrazů vzniká při závodním lyžování, kde i v kritické situaci si dovede zkušený lyžař-závodník poradit s ovládnutím lyží resp. i usměrnit svůj pád. Dále je u něho v pořádku i seřízení vázání. Při organizovaném lyžování široké veřejnosti (např. školní lyžařské zájezdy) již k úrazům dochází ve větší míře a to zejména špatnou výstrojí, nevhodným vázáním nebo jeho špatným seřízením. Ostatní negativní činitelé jsou zde eliminovány přítomností většinou zkušeného lyžařského instruktora, který podle schopnosti svých svěřenců vybírá vhodný terén. Nejvíce úrazů vzniká při neorganizovaném lyžování široké veřejnosti, kde jako zdroje úrazů se mísí všechny dříve jmenované vlivy.



Horská služba v akci při úrazu závodníka

Nelze však při této příležitosti neupozornit, že jako primární zdroj vysoké úrazovosti jsou špatně upravované nebo vůbec neupravené lyžařské tratě, zejména sjezdové. Dobrou úpravou těchto tratí by se úrazovost podstatně snížila. Proto je snahou Horské služby a musí to být snahou i ostatních zainteresovaných organizací, aby lyžařské tratě byly provozovateli vleků upravovány. Vždyť uvědomíme-li si jen uvedený počet úrazů, které Horská služba ošetřila (úrazů je však daleko více, neboť ze statistiky unikají úrazy vzniklé v zimních střediscích, kde ve všední dny služba na stanici Horské služby není) a promítneme-li si počet dní, které stráví postižený při léčení běžné zlomeniny např. nohy, zjistíme, že se jedná o miliónové částky, o něž je z těchto příčin naše národní hospodářství ochuzováno. Je třeba tuto situaci neodkladně řešit již z toho důvodu, že počet návštěvníků hor v zimě rok od roku narůstá, což je zcela v intencích zásad masového rozvoje naší tělovýchovy, ale je třeba v této souvislosti zásady masového rozvoje myslet ve všech bodech, tj. zajistit široké veřejnosti i možnost bezpečného provozu lyžařského sportu.

Z tohoto důvodu přijalo předsednictvo ÚV Horské služby ČSTV návrhy dalších opatření ke snížení úrazovosti, což obsahuje mj. následující body:

- na základě rozboru úrazovosti sestavit další program působení na provozovatele lyžařských zařízení a navázat s nimi ještě užší a účinnější spolupráci
- rozšířit výstražná značení na hřebenech hor a zkvalitnit značení nebezpečných míst na sjezdových tratích
- důsledně dbát na dodržování zásad bezpečného pohybu na horách
- zúčastňovat se jednání o výstavbě nových vleků a tratí a dbát, aby jejich parametry odpovídaly požadavkům bezpečného provozu.

Dále hovořil ing. J. Charvát o vzájemné spolupráci Horské služby s pořadateli nebo organizátory různých lyžařských akcí, ať již se jedná o akce VSL ÚV ČSTV, lyžařských oddílů nebo

jiných organizací (Svaz turistiky ÚV ČSTV, SSM, národní podniky, závody apod.). V podstatě se jedná o podniky dvojího druhu. Jsou to asistence Horské služby při lyžařských závodech, nebo doprovody a uzavěry přechodů našich hor většinou v hřebenech partiích. Praxe této spolupráce je taková, že většina organizátorů oznámí každopádně Horské službě konání určité akce, někteří požádají o přímou asistenci nebo doprovod, případně výběr tratě. Toto jistě lze kvitovat s povděkem, neboť se jedná na poli preventivní bezpečnostní činnosti o kus práce, o jejímž kladném výsledku není třeba dále psát. V každém případě, je-li Horská služba uvědoměna o konání akce má možnost posílit běžnou terénní hlídku, zajistit lékaře HS a udělat vše pro to, kdyby došlo k úrazu, aby byl tento včas likvidován s co nejlepšími výsledky pro zdravotní stav postiženého.

Jen pro porovnání. Horská služba uskutečnila v roce 1975 1079 asistencí a doprovodů, v roce 1976 839, v roce 1977 904, v roce 1978 1004. Mezi tímto počtem asistence a doprovodů je řada významných akcí jako např. mezinárodní Skiinterkritérium žactva v Říčkách v Orlických horách, v Jizerských horách Čs. pohár skokanů a sruženářů, mezinárodní Turné Bohemia ve skoku, spartakiádní soutěže, Jizerská padesátka, v Krkonoších mezinárodní závody v biatlonu v Harrachově, Juniorkritérium ve Špindlerově Mlýně, I. liga ve sjezdových disciplínách v Rokytnici, v Jeseníkách Jesenícká sedmdesátka, krajské přebory Svazarmu v běhu na lyžích a v biatlonu, v Beskydech novoroční výstup na Lysou horu a Radhošť, výstup pionýrů a mládeže na Ondřejník a řada dalších.

Lze si jen přát, aby tato vzájemná spolupráce se úspěšně vyvíjela i v dalších letech a v nové sezóně znamenala další prohloubení ku prospěchu organizátorů a pořadatelů lyžařských akcí i obětavých členů Horské služby.

Termínová listina čs. lyžařů

Uveřejňujeme termínovou listinu hlavních závodů čs. lyžařů v nové sezóně 1979/1980.

- 8.—9. prosince: Čs. pohár ve skoku (P 70 a 90 m) — Harrachov
- 15.—16. prosince: Čs. pohár v běhu na lyžích — Jilemnice
23. prosince: mistrovství ČSSR v běhu mužů na 50 km a v běhu žen na 20 km — Jilemnice
- 11.—13. ledna 1980: CKZ sdruženářů — Liberec
- 12.—13. ledna: Čs. pohár ve skoku (P 70 a 90 m) — Liberec
- 16.—17. ledna: Zlatá lyže Českomoravské vysočiny — Nové Město na Moravě
- 17.—20. ledna: Turné Bohemia ve skoku (Harrachov a dvakrát Liberec — P 90 m)
- 19.—20. ledna: Bezroukův memoriál, mezinár. závod v běhu — Zvolen
- 25.—27. ledna: XXVIII. ročník zimních mírových slavností, mezin. juniorský závod sdruženářů — Tanvald
- 29.—31. ledna: Juniorkritérium, mezinár. závod ve sjezdových disciplínách — Špindlerův Mlýn
CKZ — 2 X obří slalom, 1 X slalom — Harrachov
30. ledna—2. února: mistrovství ČSSR v běžeckých disciplínách — Štrbské Pleso
- 1.—3. února: mistrovství ČSSR v závodě sdruženém — Štrbské Pleso
mistrovství ČSSR ve skoku (P 70 a 90 m) Štrbské Pleso
- 1.—4. února: mistrovství ČSSR v obřím slalomu a ve slalomu — Špindlerův Mlýn
- 6.—9. února: přebor ČSSR žactva ve sjezdových disciplínách — Špičák v Jizerských horách
- 10.—17. února: Ski-interkritérium žactva ve sjezdových disciplínách — Říčky a Vrátná
- 20.—21. února: Evropský pohár žen ve slalomu a obřím slalomu — Liberec
- 15.—17. února: CKZ — 2 X obří slalom, 1 X slalom — Šachtičky
- 16.—17. února: přebor ČSSR žactva ve skoku — Selce
- 21.—24. února: přebor ČSSR dorostu ve skoku — Harrachov
- 23.—24. února: přebor ČSSR dorostu v běhu — Dolní Kubín a Liptovský Hrádok
přebor ČSSR dorostu v záv. sdruženém — Harrachov
přebor ČSSR žactva — Boží Dar
mistrovství ČSSR ve sjezdu — Jasná
25. února: CKZ sjezd — Jasná
27. února—1. března: přebor ČSSR dorostu ve sjezdových disciplínách — Jasná
- 8.—9. března: Čs. pohár v běhu na lyžích — Jablonec
9. března: Velká cena Slovenska, Světový pohár žen — Vysoké Tatry
- 15.—16. března: CKZ — 2 X slalom Martinské hole
- 18.—19. března: Čs. pohár skokanů Štrbské Pleso

19.—20. března: Velká cena Demänovských jeskyň, Evropský pohár — Jasná

21.—25. března: Tatranský pohár v klasických disciplínách — Štrbské Pleso

Vítězství Hýska

V 5. ročníku Velké ceny Lomnice nad Popelkou ve skoku na můstku s umělou hmotou za účasti 34 startujících poslední srpnovou nedělí zvíťazil člen reprezentačního družstva Jozef Hýsek z Dukly Banská Bystrica před obhájcem trofeje Leošem Škodou a Františkem Novotným (oba Dukla Liberec). Stylově dobře skákající Hýsek odsunul kapitána čs. týmu Škodu, který měl nejdlejší skok součteže 67 m, na druhé místo. Čtvrté a páté místo patřily dalším kandidátům ZOH Ivo Felixovi a Josefu Samkovi z liberecké Dukly. Pořádající Technolen Lomnice závody opět pečlivě připravili.

Výsledky: 1. Hýsek (Dukla Banská Bystrica) 238,0 (65 a 65), 2. Škoda 237,3 (66,5 a 67), 3. Novotný 234,9 (64 a 64), 4. Felix 233,6, 5. Samek 233,2, 6. Jiří Balcar (všichni Dukla Liberec) 230,1 bodu.

Fotografie na titulní a třetí straně obálky Jaroslav Honců, na druhé straně František Dostál a Jaroslav Trousil, na zadní straně obálky Ivo Petřík.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, Jaroslav Honec, Oldřich Kobr, Ludvík Lettrich, Josef Stránský, Jaroslav Trousil a archiv.

Slovenskí trenéři hodnotili

Plenární zasedání zjazdového úseku VLZ SÚV ČSZTV hodnotilo svoji práci za uplynulou sezónu. Pozornost byla venovaná hlavněmu úseku činnosti — trenérskému.

Trenérský úsek v roce 1978—79 pokračoval v systematické práci s trenéry započaté před více než 5 lety, orientované na skvalitnění tréninkového procesu ve všech tréninkových stupních. S potešením můžeme konstatovat, že sme na tomto úseku dosáhli velmi dobrých výsledků, vďaka pomoci zjazdového úseku a súčasnej úrovni veľkej väčšiny špičkových trenérov na Slovensku nám závidia naši kolegovia v Čechách. To bolo hodnotené a konštatované na celoštátnom seminári trenérov zjazdových disciplín v tomto roku v Uherskom Hradišti. Nie je iste náhodou, že úspešní trenéri reprezentačných družstiev ČSSR s. ing. Horák, Šťastný, Králík, Molčan) prešli týmto systémom práce a doslovne sa vyučili u nás.

Je treba vidieť, že sa podstatne zlepšila práca na ústrednej škole STO v Bratislave príchodom s. Egházého a veľký kus práce pre skvalitnenie celého systému vykonal metodik VLZ SÚV ČSZTV v Bratislave s. inž. Demčuk. V období roku 1978—79 sme vy-

školili na Slovensku ďalších 24 trenérov II. triedy a 98 trenérov III. triedy. Zásľuhu na odbornom výškolení majú trenéri s. Molčan, PhDr. Šikula, Egházý, inž. Demčuk a Vlček.

Hlavná pozornosť práce trenérskej komisie bola aj v tomto období zameraná u trenérov na upevnenie modelu racionálnej svetovej slalomovej techniky. Priama účasť vybraných trenérov na pretekoch Svetového pohára v Jasnej bola iste najlepším školením v tomto smere.

Pokračovali sme v dobrej spolupráci s Ministerstvom školstva SSR, kedy po lyžiarskych prstencoch končiacich pretekárskym lyžovaním bol natočený a je už spracovaný film zo Svetového pohára v Jasnej. Spomalené zábery súčasne najlepších slalomárov iste prispievajú k zlepšeniu práce na úseku rozvoja technickej zložky prípravy.

S potešením je možné konštatovať, že sa výrazne zlepšila situácia v stavbe tratí. Zásľuhu na tomto stave majú i školenia staviteľov tratí, ktoré prebehlo v minulom roku a ďalšie v hodnotenom období.

Je však treba si otvorene povedať, že napriek týmto kladom našej práce máme radu nedostatkov, ktoré je treba v budúcnosti riešiť, aby výsledky našej práce boli stále efektívnejšie. Domnievame sa, že by mohla lepšie pracovať TSM vo Vysokých Tatrách a Rožňave. Rezervy sú aj v podmienkach TSM Žilina. Ak chceme skvalitniť vrchol pyramídy, budeme musieť predovšetkým skvalitniť prácu v nižších tréninkových stupňoch.

Nezdravý v našej práci bol lokálny patriotizmus, ktorý vo svojom dôsledku znamenal neuznanie systému vrcholového športu. Inak by sa nemohlo stať, že SVŠ napriek tomu, že si vytýpujú pretekárov, ich nedostanú.

Vyškolili a doškolili sme už „X“ trenérov, ale nie všetci odovzdali spoločnosti, čo do nich bolo investované.

Nedostatkom nášho systému bolo a je, že v rozhodujúcom období prípravy sme nevedeli pretekárov adekvátne motivovať. Je to však problém celoštátny a jeho vyriešenie je veľmi aktuálne a potrebné.

Verím, že sa nám v ďalšom období podarí prácu ešte skvalitniť na všetkých úsekoch a že naše zastúpenie vo federálnych štátnych družstvách bude výraznejšie.

JIRÍ VLČEK
predseda TR VLZ SÚV ČSZTV

● **EVROPSKÝ POHÁR** v lyžování na trávě se konal poslední červencovou nedělí v západoněmeckém Aalenu. V obřím slalomu zvítězil Švýcar Gansner, ve slalomu Betz (NSR) a ve sjezdu Valentin (Švýcarsko).

● **ŠVÝCARSKÉ SJEZDAŘKY** měly začátkem srpna výcvikový tábor na ledovci v Zermattu. Muži ve stejnou dobu absolvovali kondiční přípravu v Unterägeri. Koncem srpna trénovali v Zermattu, kde na závěr letních soustředění absolvovali kontrolní testovací závody.

● **RAKOUSKÉ REPREZENTANTKY** ve sjezdových disciplínách absolvovaly ve švýcarském Zermattu začátkem srpna druhý letní výcvikový tábor na ledovci. Pod vedením šéftrenéra Aloise Bumbergera byl zaměřen především na techniku a intenzivní ježdění obřího slalomu. Pro zranění kotníku chyběla v přípravě vítězka Světového poháru Annemarie Moserová. Vedení rakouského týmu však počítá s tím, že po kratší přestávce se v září zúčastní dalšího soustředění.

● **JUGOSLÁVŠTÍ BIATLONISTÉ** měli dvoutýdenní letní přípravu v rumunském turistickém středisku Poiană Braşov. Trénovali zde s rumunskými reprezentanty a absolvovali také kontrolní závody. V biatlonu na 20 km na kolečkových lyžích zvítězil Rumun Vasiliş za 1:07:35 před svým krajanem Girnicou 1:08:55 a Jugoslávцем Burgarem 1:10:10. Závod na 10 km vyhrál Rumun Foriko v čase 33:42 před Girnicou 34:12. Nejlepší z Jugoslávčů Burgar se umístil na čtvrtém místě v čase 36:11. Z juniorů v biatlonu na 15 km byl první Sulea (Rumunsko) za 56:45 před Jugoslávцем Vidmarem 58:15.

● **GARMISCH-PARTENKIRCHEN** se chce znovu ucházet o uspořádání zimních olympijských her v roce 1988. Rozhodla o tom městská rada 21:9 hlasů. Zástupci města budou v Mnichově jednat s předsedou západoněmeckého olympijského výboru Willi Daumem. V případě, že by se ZOH 1988 v Garmisch-Partenkirchenu konaly, byla by zde vybudována sáňkařská a bobová dráha, stadión pro rychlobruslaře a pravděpodobně postavena také olympijská vesnice, jak prohlásil náměstek starosty Franz Braun.

● **SKOKANI NSR** byli úspěšní na mezinárodních závodech na můstku s umělou hmotou v Berchtesgadenu. Zvítězil Schwarz s 233,5 (60 a 59,5) před Klausarem 230,0 (60 a 59,5) a Leitnerem 222,7 (59 a 57). Čtvrté místo obsadil Rakušan Gürtler 221,4 (58 a 57) před svým krajanem Koglerem 218,9 (58 a 57). — V dalších závodech na tomto můstku byl první mistr světa v letech na lyžích Armin Kogler s 242,7 (61,5 a 62,5) před dalším Rakušanem Groyerem 241,6 (60 a 61,5) a Schwarzem 241,2 (61 a 60). Čtvrtý byl Pürstl s 236,6 (59 a 60), následován Neuperem (oba Rakousko) 233,6 (59 a 60) a Finem Rautionahem 233,4 (58,5 a 59). Vítěz letošního Intersportturné Fin Pentti Kokkonen obsadil až čtrnácté místo s 219,4 (56 a 56,5).

● **MISTROVSTVÍ ARGENTINY** ve sjezdových disciplínách se mezinárodní účastí se konalo v polovině srpna v Bariloche. Závody v Andách skon-

čily úspěchem jugoslávských reprezentantů. V obřím slalom zvítězil Strel za 2:12,70 (1:07,21 a 1:05,49) před Križajem 2:14,58 (1:07,24 a 1:06,84). Třetí byl Franko 2:15,16 před Kuraltem 2:15,31 a Magusarem 2:15,73. Ve slalomu se stal mistrem Križaj v čase 1:01,77 před Kuraltem 1:02,09, Strelem a Cerkovnikem (všichni Jugoslávie).

● **ŠVÝCARŠTÍ BIATLONISTÉ** se zúčastní ZOH 1980 v Lake Placidu. Předpokládá se účast pěti reprezentantů. V dosavadních kvalifikačních závodech si již zajistili nominaci Urs Brechbühl a Roland Burn. V reprezentačním A-týmu je dalších pět závodníků. Mistrovství Švýcarska se budou konat již 1. a 2. prosince v Egg/Einsiedeln. Švýcarští biatlonisté se pak před ZOH zúčastní mezinárodních závodů v Itálii, Rakousku a NSR.

Zajímavosti ze světa

● **EVROPSKÝ POHÁR** ve sjezdových disciplínách zahájí muži 15.—16. prosince sjezdem ve švýcarském Laaxu, 18. prosince bude v Klosters a 30. prosince v Ebnat-Kappel (Švýcarsko) na pořadu obří slalom. Ženy vstoupí do nového ročníku EP 1979—80 8. a 9. prosince v Crans-Montana (Švýcarsko) sjezdem a obřím slalomem.

● **LENA LUNDBÄCKOVÁ-CARLZONOVÁ** je nadějnou švédskou běžkyní. Letos překvapila druhým místem na 5 km v předolympijských závodech v Lake Placidu. „Olympijské tratě jsou velmi těžké, podobají se trasám tradičních mezinárodních závodů žen v Klingenthalu,“ říká L. Lundbäcková-Carlzonová. „Na ZOH se pilně připravuji, bude však velmi obtížné zasáhnout do bojů o medaile. Zkušené sovětské běžkyně jsou velkými favority. Očekávám, že zlepšenou výkonnost prokáží také finské závodnice, zejména Helena Takalová, která bude opět startovat. I my bychom chtěly, stejně jako reprezentantky NDR a Norska, zasáhnout do bojů na předních místech. Všechny běžkyně světové špičky i v letním období se svědomitě připravují na boje o olympijské medaile.“

● **ITAL MARINO** vytvořil nový rekord malého můstku s umělou hmotou v Gorenja Sava u Kranje při mezinárodních závodech skokem 51 m. Zvítězil v soutěži s 224,4 (48,5 a 51) před Jugoslávцем Tepešem 223,9 (49 a 50,5) a Maďarem Baulatem 222,7 (50,5 a 50). Čtvrtý byl Pibernik 217,0 (48,5 a 48), následován Norčičem (oba Jugoslávie) 213,0 (47 a 47,5). Závody sledovalo 3000 diváků.

● **LETNÍ LYŽAŘSKÝ KEMP** mají ve Švýcarsku v Bad Ragaz. Těší se velké návštěvnosti, neboť lyžaři si rádi i o letní dovolené zalyžují. Organizátoři zde připravili také několik kursů veřejné lyžařské školy pod vedením zkušených cvičitelů a nezapomněli ani na mládež.

● **VÝKONNÝ VÝBOR FIS** tvoří předseda Mezinárodní lyžařské federace Marc Hodler (Švýcarsko) a místopředsedové James Bud Little (USA), Anatolij Akentjev (SSSR), Dag Berggrav (Norsko) a Yoshiro Ito (Japonsko). Předsedou finanční komise je Fritz Wagnerberger (NSR), jejími členy James Bud Little (USA), Ján Mráz (ČSSR) a Stig Synnergren (Švédsko).

● **LYŽOVÁNÍ NA TRÁVĚ** se těší stále větší pozornosti. Svědčí o tom závody Evropského poháru v alpských zemích. V září bylo uspořádáno také mistrovství světa v USA v Bryce-mountain.

● **KALENDAŘ MEZINÁRODNÍCH ZÁVODŮ** nové sezóny 1979—80 v klasičských disciplínách zahajují 15. a 16. prosince běžecké dny ve švýcarském Davosu. Tradiční Intersportturné ve skoku má první závod 30. prosince v Oberstdorfu, pokračuje 1. ledna 1980 v Garmisch-Partenkirchenu, 4. ledna v Innsbrucku a končí 6. ledna v Bischofshofenu, kdy se koná v Oslo běh Monolit (muži 20 km, ženy 5 km). Ve dnech 9.—11. ledna bude uspořádán mezinárodní běžecký týden Castelrotto—Val Gardena (Itálie), 10.—13. ledna turné tří mužů Maribor (Jugoslávie), Tarvisio (Itálie) a Villach (Rakousko), 11.—13. ledna závody v běhu v Reit im Winkel (muži 15 km a 4 × 10 km, ženy 10 km a 3 × 5 km), 13.—15. ledna mezinárodní závody ve skoku v japonském Sapporu (dvakrát 90 m), 15.—16. ledna v Ramsau (Rakousko) Trofej Dachsteinu (muži 30 km a 3 × 10 km, ženy 5 km a 3 × 5 km), 18.—20. ledna 29. ročník mezinárodních závodů ve švýcarském Le Brassus v běžeckých disciplínách, 19. a 20. ledna Le Brassus a Chamonix (Francie) Velká cena národů ve skoku, 25.—27. ledna v polském Zakopaném Memoriál B. Czecha a H. Marusarzowé, 27. ledna v italském údolí Fienne Marcialonga, běh na 70 km. To jsou nejvýznamnější mezinárodní závody v prosinci 1979 a lednu 1980 v zahraničí.

● **ÚSPĚCHEM RAKUŠANŮ** skončily mezinárodní závody ve skoku na můstku s umělou hmotou v Bad Aussee 18. srpna za účasti 95 startujících z třinácti zemí. Ze závodníků světové špičky chyběli jen reprezentanti NDR a SSSR. Překvapením bylo čtvrté místo Itala Tomasiho, který ve druhém kole skokem 72,5 m zůstal jen půl metru za rekordem můstku Fina Rautionaha. V silné konkurenci z čs. reprezentantů byl nejúspěšnější Samek, který obsadil jedenácté místo před Škodou. Mistr světa v letech na lyžích Rakušan Kogler skončil třináctý a jeho krajan Innauer šestnáctý. Výsledky: 1. Neuper 243,0 (71 a 71), 2. Tuchscherer (oba Rak.) 237,0 (68,5 a 71), 3. Sätre (Nor.) 232,5 (63 a 69), 4. Tomasi (It.) 232,2 (66 a 72,5), 5. Bergerud (Nor.) 231,9 (67,5 a 70), 6. Gürtler (Rak.) 231,8 (67,5 a 68), 7. Schwarz (NSR) 231,2 (69 a 69,5), 8. Lipburger (Rak.) 227,0 (70,5 a 64), 9. Rautionaho (Fin.) 226,6 (64,5 a 69,5), 10. Mösching (Švýc.) 226,3 (67 a 68,5), 11. Samek 226,1 (67 a 67), 12. Škoda (oba ČSSR) 224,1 (68,5 a 66,5), 13. Kogler (Rak.) 223,7 (67,5 a 66), 14. Ylianttila (Fin.) 222,8 (66 a 67), 15. Groyer (Rak.) 221,8 (66,5 a 66,5).

Ohlédnutí za I. ligou sjezdařů

Patnáct let soutěží mistrovství ČSSR smíšených družstev jistě není dlouhé období, ale v historii čs. lyžování je to celá jedna pětina doby, která „se počítá“. Stojí proto zato, podívat se na zimy od roku 1965 do letoška a pokusit se krátce zhodnotit to, čím sjezdařské soutěže až dosud žily, poučit se z kladů celé myšlenky.

Soutěže družstev v lyžování začaly v době, kdy vznikla dodnes platná směrnice ústředních lyžařských orgánů o vybudování silných oddílových celků. Lze říci, že na všech úrovních sjezdařského hnutí se toto úsilí v plné míře projevilo — vždyť každoročně startovalo na celostátní úrovni 10—12 celků, v národních soutěžích 30—36 celků a v ČSR na krajské úrovni více než 10 oddílů! Díky soutěžím družstev staly se lyžařské oddíly v řadě tělovýchovných jednot více než důstojnými partnery dříve „silnějších“ sportů. To se projevilo zejména v ekonomické i organizační podpoře ze strany patronátních závodů, vysokých škol, sekundárně to ovlivnilo i přízeň a pozornost národních výborů, bez jejichž pomoci v akcích Z bychom dnes těžko byli světovou velmocí v počtu umělých lyžařských svahů — k dnešnímu dni jich máme již

45! To, že startovala smíšená družstva, nesmírně přispělo k rozšíření počtu startujících žen a zvýšení úrovně této kategorie. Konstatujeme-li již třetím rokem, že jsme na tom v družstvu žen na mezinárodní úrovni lépe, než v mužích, pak je to do jisté míry i zásluhou oddílových snah po dobré tréninkové práci s ženskými kategoriemi. Jako další pozitivní fakt nutno konstatovat to, že oddíly přivedly na start řadu svých mladých závodníků, kteří svou nominaci potvrdili i velmi dobrými výkony v nejvyšších soutěžích. Ze 120 závodníků a závodnic uvedených na soupiskách družstev v loňském ročníku bylo podle stáří toto procentuální rozdělení: dorost do 18 let — 22 %, 18—20letí — 34 % (celkem tedy závodníků do 20 let — 56 %!), 20 až 25letí — 37 % (startovaly 4 vysokoškolské jednoty!) a v stáří nad 25 let bylo zapsáno pouze



Jiří Kornfeld (PF Hradec Králové) při slalomu Memoriálu Janka Nováka

8 závodníků — asi 7 %, z nichž dva nestartovali vůbec. V neposlední řadě je nutno vyzvednout i tu skutečnost, že soutěže družstev podnítily zájem o pořádání závodů na všech úrovních. Některé celky jako Strojárne Martin, LIAZ Jablonec a Technika Brno jsou dnes schopny uspořádat soutěže s nejpřísnějšími kritérii.

Na začátku uvedeného období se vyskytly i některé nedostatky, diktované získáváním bodů pro družstvo nikoliv za výkon, ale za umístění — z toho vzniklo ono nechvalně známé „dojet za každou cenu“. Škoda, že tento názor u některých méně informovaných přetrval, protože již od 3. ročníku rozhodovaly o pořadí FIS-body, takže šlo skutečně o kvalitu výkonu. A právě fakt, že závodník si musel v nevelkém počtu soutěží hlídat jak své body pro příští žebříček, tak i umístění svého družstva, přispíval k tomu, že se muselo závodit kvalitně i spolehlivě.

Přehled o uspořádání soutěží mistrovství ČSSR družstev ve sjezdových disciplínách:

| | |
|------------------------|------|
| 1. Technika Brno | 12 X |
| 2. LIAZ Jablonec | 10 X |
| 3. VŠD Žilina | 6 X |
| 4. Strojárny Martin | 5 X |
| 5. Jasná Lipt. Mikuláš | 4 X |
| 6. VŠ Praha | 3 X |
| Podbrezová | 3 X |
| 8. Ještěd Liberec | 2 X |
| 9. Sn. Malá Fatra | 1 X |
| Lokomotiva Teplice | 1 X |
| Dukla Lipt. Mikuláš | 1 X |
| Vysoké Tatry | 1 X |
| Chemička Ústí n. L. | 1 X |
| MěstV ČSTV Praha | 1 X |
| Mostárny Brezno | 1 X |

Na závěr bychom chtěli uvést, že při rozhovorech se zahraničními funkcionáři a trenérskými partnery nám v podstatě soutěže družstev ve sjezdových disciplínách záviděly, ať to byli sovětské lyžaři, Švýcaři nebo Francouzi. Jestliže tedy přecházíme ve II. stabilizačním období ke kvalitativně vyšší formě soutěžení v lyžování, pak doufáme, že to bude zajištěno formou, která bude mít ve sjezdových disciplínách takový ohlas, jako „chytly“ dosavadní ligy a divize.

Dr. VILÉM PODEŠVA, CSc. a MIROSLAV ŠENK

CELKOVÝ PŘEHLED UMÍSTĚNÍ

| | 1965 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | Celkem |
|-------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| 1. Technika Brno | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 15 | X |
| 2. VŠ Praha | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 15 | X |
| 3. LIAZ Jablonec | 3 | 3 | 3 | 5 | 7 | 2 | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 4 | 2 | 2 | 8 | 15 X |
| 4. VŠT Košice | 6 | 4 | 4 | 2 | 10 | — | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 9 | — | — | — | 11 X |
| 5. Bohemians Praha | — | 5 | 10 | 9 | 4 | 7 | 7 | 11 | — | 7 | 8 | — | 4 | 9 | — | 11 X |
| 6. UK Bratislava | — | — | — | — | — | 5 | 10 | — | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 9 X |
| 7. Chemička Ústí | — | — | 5 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 9 | — | 10 | — | — | — | — | 8 X |
| 8. PF Hradec Králové | — | — | — | — | — | — | — | 6 | 4 | 2 | 1 | 8 | — | 3 | 7 | 7 X |
| 9. Baník Ostrava | — | — | 6 | 4 | 2 | 10 | — | 10 | — | 9 | — | — | — | — | — | 6 X |
| 10. Jasná Lipt. Mikuláš | — | — | — | — | 3 | 4 | 6 | 3 | 7 | 10 | — | — | — | — | — | 6 X |
| 11. UP Olomouc | — | — | — | — | 9 | — | 9 | 9 | 8 | 11 | — | — | — | — | 9 | 6 X |
| 12. VŠD Žilina | — | — | — | 6 | 6 | 9 | 11 | — | — | — | 9 | — | — | — | — | 5 X |
| 13. TJ Gottwaldov | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 7 | 3 | 7 | 8 | — | — | 4 X |
| 14. TJ Rožnov p. R. | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 7 | 6 | 7 | 6 | — | 4 X |
| 15. Ještěd Liberec | — | 9 | — | — | — | — | — | — | 10 | — | — | 6 | 8 | — | — | 4 X |
| 16. S. Jánské Lázně | 7 | 7 | 7 | 10 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 4 X |
| 17. ČH Banská Bystrica | — | — | 9 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 6 | 1 | 3 X |
| 18. RH Praha | 2 | 6 | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 3 X |
| 19. Spartak Piesok | — | — | — | — | — | 6 | 12 | 8 | — | — | — | — | — | — | — | 3 X |
| 20. Slovan Smokovce | 4 | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 2 X |
| 21. Vysoké Tatry | — | — | — | — | — | — | — | — | 8 | — | — | — | 10 | — | — | 2 X |
| 22. Lokomotiva Teplice | — | — | — | — | — | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | 10 | 2 X |
| 23. Gym. Kežmarok | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 3 | 1 X |
| 24. Sn. Špindl. Mlýn | — | — | — | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 25. Dyn. Nizké Tatry | 8 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 26. Spartak Vrchlabí | 9 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 27. VŠB Ostrava | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 9 | — | — | — | 1 X |
| 28. VŠT Bratislava | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 10 | — | — | — | — | 1 X |
| 29. RH Brno | — | 10 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 30. Lokomotiva Trutnov | 10 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 31. Slávia Havířov | — | — | — | — | — | — | — | 11 | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |
| 32. T. Tatran. Lomnice | — | — | — | — | — | — | 12 | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 X |

(Oddíly jsou řazeny podle počtů účasti v jednotlivých ročnících)

POŘADÍ PODLE ÚSPĚŠNOSTI NA 1.—3. MÍSTĚ

| | | | | | | |
|-------------------------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 1. Technika Brno | 6 X | 1. místo | 5 X | 2. místo | 2 X | 3. místo |
| 2. VŠ Praha | 4 X | — | 1 X | — | 1 X | — |
| 3. UK Bratislava | 3 X | — | — | — | 3 X | — |
| 4. PF Hradec Králové | 1 X | — | 1 X | — | 1 X | — |
| 5. ČH Banská Bystrica | 1 X | — | — | — | — | — |
| 6. LIAZ Jablonec | — | — | 5 X | — | 4 X | — |
| 7. VŠT Košice | — | — | 1 X | — | — | — |
| Baník Ostrava | — | — | 1 X | — | — | — |
| RH Praha | — | — | 1 X | — | — | — |
| 10. Jasná Lipt. Mikuláš | — | — | — | — | 2 X | — |
| 11. TJ Gottwaldov | — | — | — | — | 1 X | — |
| Gymnázium Kežmarok | — | — | — | — | 1 X | — |

HARRACHOV připravuje lety

Harrachov se stal nejvýznamnějším lyžařským a rekreačním střediskem v nejsevernější části Krkonoš. Lyžování zde má bohatou tradici, v Harrachově vyrostla řada čs. reprezentantů a úspěšných lyžařských činovníků. V roce 1923 se zde konaly závody při příležitosti VII. mezinárodního lyžařského kongresu v Praze a vznikl nový kongresový můstek. Od té doby bylo toto středisko dějištěm častých závodů v klasických i sjezdových disciplínách. Harrachovští organizátoři přivítali na nich řadu vynikajících reprezentantů ze zahraničí.

Od roku 1974 se můstky na severním svahu hory Čerták rekonstruují. Rozsáhlá stráž se proměnila ve velké staveniště. V roce 1977 byla v tomto areálu zahájena výstavba obřího můstku s normovým bodem 120 m, jediným v ČSSR, která patří ke skokanským velmocím. Mamutí můstek má nejmodernější parametry, zajišťující velkou bezpečnost při této atraktivní lyžařské disciplíně. Stavební práce v letních měsících pokračovaly zvýšeným tempem. Po dokončení úprav již koncem letošního roku budou ve skokanském areálu k dispozici čtyři můstky s normovými body 32, 54, 70 a 90 m. Devadesátka bude v roce 1980 dějištěm jednoho ze tří závodů turné Bohemia (17.—20. ledna), letos zde

přivítali účastníky této významné mezinárodní soutěže ve skoku na lyžích na sedmdesátce a současně slavnostně zahájili provoz na tomto můstku.

Nejvýznamnější událostí nové sezóny v Harrachově budou 27.—30. března 1980 první mezinárodní závody v letech na lyžích. Znamenají vyzkoušení obřího můstku (P 120 m), který v roce 1983 bude dějištěm VII. mistrovství světa v letech na lyžích. Organizační výbor v čele s předsedou s. JUDr. Františkem Havlíčkem, tajemníkem ing. Luďkem Šablaturou a ředitelem závodu Miloslavem Bělohožníkem mezinárodní závody v letech v příštím roce, jakož i světový šampionát 1983 pečlivě připravují.

-tr-



Kandidát ZOH - Jozef Luszczeck

K největším překvapením mistrovství světa 1978 v klasických disciplínách ve finském Lahti patřilo vítězství Poláka Jozefa Luszczecka v běhu na 15 km, k němuž připojil ještě bronzovou medaili na 30 km a i sedmé místo tohoto mladého závodníka na 50 km v nejlepší světové konkurenci je úspěchem. Jozef Luszczeck se narodil 20. května 1955 v Zakopaném měří 178 cm a váží 72 kg. Povoláním je elektrikář, u nás je dobře znám ze startů na Tatrském poháru a na VI. ZSSA v Liberci.

Závodit začal jako patnáctiletý, v roce 1975 se stal trojnásobným juniorským mistrem Polska. Tři mistrovské tituly v soutěži mužů vybojoval již třikrát: na 15 km, 30 km a ve štafetu. Poprvé je získal v roce 1977, v dalším ročníku je obhájil, stejně jako letos. Patřil také k neúspěšnějším závodníkům posledních dvou ročníků Zimní spartakiády spřátelených armád. V jejím VI. ročníku 1977 v Liberci na 15 km trati v Bedřichově obsadil druhé místo, letos tento úspěch zopakoval v VII. ročníku v Zakopaném a vybojoval ještě další stříbrnou medaili v běhu na 30 km. V letošním XIV. ročníku Tatrského poháru zvíťazil na 30 km před Simonem a Böhmem, na 15 km byl třetí za Beranem a Simonem. Je velkým kamarádem s našimi reprezentanty a vzájemně se dovedou povzbudit v silně obsazených mezinárodních závodech v zahraničí. Absolvoval letos velmi náročnou sezónu asi čtyřicetí závodů. Po únorových slabších výsledcích se mu dařilo v závěru závodního období, kdy vyhrál šest mezinárodních soutěží v severských zemích. Jeho trenér Edward Budny byl s těmito výsledky svého svěřence spokojen.

Titul mistra světa na 15 km získal pro Luszczecka velkou popularitu, ale nezměnil tohoto skromného a sympatického reprezentanta, který byl loni vyhlášen nejlepším polským sportovcem. Tento úspěch však znamenal další zvýšení tréninkových dávek a ještě větší nároky jeho trenéra E. Budného, který svého svěřence doprovází při všech závodech.

„Dobře vím, že vybojování medaile na ZOH 1980 v Lake Placidu bude velmi obtížné,“ řekl J. Luszczeck. „Snažím se beze zbytku splnit tvrdý tréninkový plán, který připravil můj trenér Budny. Letní příprava na ledovci i odpočinek u moře byly kvalitní. Čeká mne ještě hodně stovek tréninkových kilometrů, ale bez nich se nedá očekávat úspěšný start v nové náročné sezóně.“

-tr-

Spolupráce lyžařů s turisty

Výbor svazu lyžování ČÚV ČSTV a Výbor svazu turistiky ČÚV ČSTV uzavřely dohodu o vzájemné spolupráci. Vymění si dokumenty o složení komise lyžařské turistiky a komise masového rozvoje lyžování. Oba svazy si budou vyměňovat odborné materiály o lyžařské turistice a sportovním lyžování, zejména o metodice a technice jízdy na lyžích, kvalifikaci cvičitelů jakož i masových akcích obou svazů.

Oba svazy se budou vzájemně informovat o pořádaných školeních a seminářích a budou si na tyto akce navzájem uvolňovat lektory podle požadované specializace. Podle zásad JKTK budou vzájemně uznávat získanou kvalifikaci svých cvičitelů. Podle dohody a potřeby budou oba svazy umožňovat členům druhého svazu rozšíření případně zvýšení jejich odborné kvalifikace účasti na pořádaných školeních, doškoleních a seminářích.

Svaz turistiky a lyžování budou konzultovat svá stanoviska a návrhy na poli mezinárodní spolupráce v lyžařské turistice a ve sportovním lyžování, zejména ve vztahu k Interski a podle povahy věci budou svoje stanoviska a návrhy společně připravovat a ve vztahu ke svým federálním orgánům je společně uplatňovat. Budou se každoročně včas předem informovat o plánovaných zahraničních tematických zájezdech svých svazů a v případě zájmu oboustranně poskytovat dohodnutý počet míst v těchto zájezdech.

Na úseku vývoje lyžařské sportovní a turistické výstroje a výstroje, používané členy obou svazů, se budou informovat o jednáni a konzulta-

cích se zástupci obchodu a výroby. Oba svazy budou koordinovat svoje zájmy v oblasti výroby mechanismů, výstavby sportovních zařízení a turistických ubytovacích zařízení pro lyžařskou turistiku a sportovní lyžování veřejnosti, dále v oblasti značení a výstavby lyžařských turistických cest, standardních lyžařských tratí a sjezdovek.

Svaz turistiky a svaz lyžování budou spolupracovat v oblasti zajištění bezpečného pobytu a pohybu na horách a společně koordinovaně budou u příslušných orgánů uplatňovat návrhy v této oblasti. Budou spolupracovat při postupu zajišťování a výhod na zařízeních a objektech, používaných členy obou svazů.

V zásadních otázkách, týkajících se lyžařské turistiky a sportovního lyžování, budou oba svazy při jednáních se státními orgány a jinými institucemi postupovat a přijatá usnesení realizovat společně. Všemi dostupnými prostředky budou propagovat účast občanů na hlavních akcích, organizovaných druhým svazem, případně jeho složkami.

Tato dohoda o spolupráci nabyla účinnosti 1. června 1979 a nahrazují se jí všechny dříve uzavřené dohody v této oblasti.



LYŽAŘI na ledovcích

Letní příprava na sněhu ve vysokohorských střediscích se stala pravidelnou součástí přípravy nejen sjezdařů, ale také běžců a sduženářů. Letos se to projevilo zejména, neboť na ZOH 1980 v Lake Placidu chtějí být olympijští kandidáti dobře připraveni. První obrázek je z posledního mezinárodního závodu sezóny 3. června na Grossglockneru, který soustředil na startu řadu běžců světové špičky. Druhý se startovním číslem 6 J. Beran, za ním M. Jarý (23), F. Šimon a M. Bečvář (5). Na druhém obrázku Dagmar Palečková při letním tréninku v rakouském Dachsteínu a na třetím záběr z přípravy čs. běžců na ledovci.





174 210

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ ŘÍJEN 1979 ♦ Kčs 3,—

10





Nadějně mládí

Spartakiádní pohár mladých talentů v Liberci a Bedřichově v Jizerských horách byl zdařilým úvodem spartakiádních soutěží. Přivedl na start nadějně žáky a žákyň v klasických disciplínách ze všech krajů. Před zahájením nové sezóny se k němu vracíme čtyřmi obráz-

ky. Na prvním předávka Nýče Faistauerovi ze štafety Severočeského kraje na 3 X 3 km (druhé místo), na druhém vítěz ve skoku Dluhoš (Severomoravský kraj), na třetím Tomáš Ploc z Východočeského kraje — vítěz závodu sdruženého a druhý ve skoku, na čtvrtém obrázku vítězka běhu dívek na 3 km Hýsková (Západočeský kraj). Jistě se s nimi setkáme na tratích a můstcích i v nové sezóně 1979—80.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

PRVNÍ LYŽAŘI
NA ŠUMAVĚ

ZA JÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁNCE DAGMAR PALEČKOVÁ (RH JABLONEC NAD NISOU), JEDNA Z KANDIDÁTEK ČS. OLYMPIJSKÉHO DRUŽSTVA PRO LAKE PLACID. V LETNÍCH KONTROLNÍCH ZÁVODECH PODALA DOBRÉ VÝKONY NA LEDOVCI V RAKOUSKU I NA KOLEČKOVÝCH LYŽÍCH DOMA. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY AREÁL SNŮ NA ŠTRBSKÉM PLESE, JEHOŽ DOMINANTU TVOŘÍ VELKÝ A STŘEDNÍ SKOKANSKÝ MŮSTEK. JE NEJLÉPE VYBAVENÝM ČS. LYŽAŘSKÝM STŘEDISKEM

Lyžařství

Ročník 65

Číslo 10

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, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Radakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ul. 1. Telefon číslo 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 objednávkou přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — ústřední expedice tisku, odd. vývoz tisku, Jindřichská 14, Praha 1. Uzávěrka tohoto čísla byla 1. září 1979.

ISSN - 0323 - 1445

Příprava čs. reprezentantů

Již necelých 110 dnů nás dělí od zahájení ZOH 1980 v Lake Placidu. Tato skutečnost signalizuje zvýšené tréninkové úsilí všech lyžařů, kteří si chtějí zajistit účast na této veliké sportovní události. Proto již v průběhu přípravného období vládl čilý ruch na stadiónech, v terénu, na můstcích s umělou hmotou, na asfaltových drahách pro kolečkové lyže a také na sněhu na ledovcích. Všichni sportovci se snažili o absolvování co nejkvalitnější přípravy a splnění všech tréninkových úkolů. Na vedení přípravy našich lyžařů, kandidátů ZOH se podílejí nejenom trenéři, ale celé realizační týmy, vědecko-výzkumná pracoviště, lékaři, psychologové atd. Přípravné období skončilo a tak se stručně podívejme, jak splnila jednotlivá družstva v tomto období svoje plánované úkoly.

Skokani uskutečnili poprvé v historii centrální přípravu od června do října ve Frenštátě pod Radhoštěm. KVS a trenéři konstatovali, že se osvědčila. Vyhodnocení tréninku na podkladě jednotné evidence jednoznačně potvrdilo, že to byla cesta správná a že využití tréninkových možností v našich podmínkách bylo zatím v historii přípravy neefektivnější. Závodníci splnili plánované objemové ukazatele nejenom v oblasti kondiční přípravy, ale i přípravy technické na můstcích s umělou hmotou. Díky iniciativě družstva a lyžařského oddílu TJ MEZ ve Frenštátě se podařilo dát do provozu vlek na můstku s umělou hmotou P 70 m, který značně zefektivnil trénink techniky. Dalším přínosem byla možnost uskutečnění dvou týdenních tréninků na můstku v Oberwiesenthalu v NDR, kde je k dispozici nejenom lanovka, ale i elektromagnetické měření délek skoku. Výsledky motorických testů provedených koncem srpna ukázaly u všech sportovců významný nárůst svalové síly dolních končetin, explozivní síly a rychlosti. Nárůst byl významný i u závodníků starších, např. u Leoše Skody.

Nyní vstupují do rozhodujícího období, do období předzávodního. V něm bude důležité splnit plánované objemy tréninku na prvním sněhu. Koncem října a začátkem listopadu se budou připravovat v Kirovsku v SSSR. Předpokládají, že po návratu se uskuteční trénink již na domácím sněhu. Pokud snůh doma nebude, je plánována ještě příprava v Mühlbachu v Rakousku, nebo na můstcích ve Sv. Mořici ve Svýcarsku.

Svoje předpoklady pro splnění plánovaných umístění na ZOH 1980 by měli skokani dokázat svými výsledky na závodech o Pohár přátelství v NDR, který se koná 12.—16. prosince, a na již tradičním Intersportturne.

Sjezdáři a sjezdárky mimo kondičních výcvikových táborů, které se uskutečnily v plném rozsahu, si zalyžovali již trikrát po osmi dnech na sněhu na ledovcích ve Francii a v rakouském Hintertuxu. V kondiční přípravě splní obě družstva plánované úkoly a i sjezdáři a sjezdárky se mohou pochlubit značným zlepšením svojí fyzické připravenosti. Na sněhu najezdili dosud asi 300 km volné jízdy a 3000 branek obřího slalomu. Příprava obou družstev byla plynulá bez jakéhokoliv narušení. V mužské kategorii se připravuje na ZOH pouze jeden závodník (Zeman), ostatní zatím nedorostli do požadované výkonnosti. Zde čeká KVS a trenéry ještě veliký kus práce, abychom se neocitli v přípravě na ZOH 1984 ve stejné svízelné situaci jako je tomu v současné době. Také sjezdáři a sjezdárky by měli prokázat svými výsledky v první části SP oprávněný start na ZOH 1980.

V běžeckých disciplínách vládně čilý ruch. Muži i ženy plní svoje plánované objemy, které byly dvouletým plánem ZOH přípravy dostatečně upraveny. Mimo kondiční přípravy trénují obě družstva na kolečkových lyžích na drahách v Novém Městě na Moravě, Liberci, Jablonci a již trikrát v letních měsících trénovali na ledovci v Dachsteinu. Po zdravotní stránce se situace u družstva mužů proti minulým letům značně zlepšila. Ženy se potýkají s nemocnostmi více, avšak i tak je to zatím v mezích normy. Testy ukázaly dobrou připravenost obou družstev. U žen je stále v popředí Květa Jeriová, u mužů se značně zlepšil M. Bečvář, který překvapil svými výkony již v jarním období na sněhu. Zařadil se tak mezi naše nejlepší a toto postavení si v průběhu přípravného období udržoval.

Běžci a běžkyně si ověří svoji připravenost v prosinci na mezinárodních závodech v Davosu. Zde by měli prokázat svoje ambice na splnění předpokládaných výsledků na ZOH 1980.

Sdruženáři trénují v domácím prostředí zatím bez možnosti přípravy na ledovcích. Družstvo odjede k tréninku na první snůh společně se skokany do Kirovska (SSSR). I když nejsou sdruženáři zařazeni do ZOH přípravy, mají možnost prokázat svými výkony na prosincovém Poháru přátelství, kde se utkají s nejlepšími závodníky NDR, Polska, SSSR, patričnou formu, která by je opravňovala ke startu na ZOH. Družstvo je složeno z mladých sportovců, kteří mají předpoklady si účast vybojovat. Držme palce, aby jim to vyšlo.

V závěru mohu konstatovat, že příprava v letních měsících proběhla u všech družstev lyžařů podle plánu, plynule a v plném rozsahu s tím, že byly splněny veškeré tréninkové úkoly. Fyzická připravenost doznala kvalitativních změn a jsou předpoklady dobrého vstupu do předzávodního období k přípravě na prvním sněhu. Toto období bude pro všechna družstva rozhodujícím pro získání vysoké sportovní výkonnosti. Proto musíme udělat vše pro zdárný a plynulý průběh tréninku v tomto období. Pokud se nám to podaří, jsem přesvědčen, že jednotlivá družstva jsou schopna úspěšně reprezentovat naši socialistickou vlast na ZOH 1980 a splnit předpokládaná umístění v jednotlivých soutěžích.

ZDENĚK REMSA
předseda vrcholové komise VSL ÚV ČSTV.

ZOH v Lake Placidu se blíží

Zahájení ZOH 1980 v Lake Placidu se neúprosně blíží. Zdá se, že pořadatelé překonali všechny překážky, které ohrožovaly včasné dokončení olympijských sportovišť a jejich dokonalé vybavení. Podařilo se jim sehnat další finanční prostředky k uhrazení značně překročených plánovaných částek. Záříjové mezinárodní krasobruslařské závody v nové bruslařské hale měly úspěšný průběh a jejich účastníci se vyslovili pochvalně o moderním vybavení tohoto sportovního zařízení. Nový zimní stadión bude v druhé polovině prosince dějištěm hokejového turnaje, jehož se také zúčastní reprezentační B-mužstvo ČSSR. V dějišti ZOH se konala další tisková konference, na které novináři měli příležitost se přesvědčit, jaké pokroky udělal organizační výbor v přípravě her a jeho tiskový mluvčí Lewi Said byl spokojen s příznivými hlasy zástupců tisku.



Znovu se potvrzuje, že uspořádání této významné sportovní události je velkou příležitostí pro americké firmy ke značným výdělkům. Svědčí o tom urychlená výstavba nového pětiposchoďového hotelu s obchody všeho druhu, financovaná jedním velkým americkým koncernem. Značný zisk očekávají obchodníci také při prodeji nejruznějších olympijských suvenýrů.

Velké potíže mají pořadatelé ZOH s dopravním systémem při úzkých silnicích v tomto americkém středisku zimních sportů. Organizační výbor definitivně rozhodl, že doprava bude jednosměrná a vyhrazena pro autobusy. Na okraji Lake Placidu budou velká parkoviště, od nichž budou návštěvníky ZOH, kteří přijedou osobními auty a autobusy z okolí, dopravovat zvláštní autobusy dopravní komise zdarma do dějiště olympijských soutěží. Jen nepatrný počet osobních aut organizačního výboru bude mít zvláštní povolení k jízdě v městě a na jednotlivá sportoviště. Při tomto jednosměrném silničním provozu se předpokládá, že denně bude dopraveno k olympijským soutěžím 50 000 osob.

Jméno již dostal medvídek, který je maskotem ZOH v Lake Placidu. Jmenuje se Roni a o jeho pojmenování bylo rozhodnuto v soutěži, jíž se zúčastnilo více než 500 dětí do 15 let. Zvítězil v ní dvanáctiletý Tom Golonka z Gujderlandu ve státě New York. Tento žák přečetl sedm knih, které pojednávají o původních indiánských obyvatelích státu New York. Byli to Irokézové kmenů Mohawk, Cayuga, Seneca, Onondaga a Oneida, kteří měli maskota Ati-Ron. Podle něho navrhl chlapec Golonka zkrácený název Roni.

Účast sportovců z Evropy i dalších kontinentů v Lake Placidu bude velmi nákladná. Budou si ji moci dovolit při omezeném počtu startujících jen finančně dobře situované národní olympijské výbory a sportovní svazy. Jistě přivítaly rozhodnutí Mezinárodního olympijského výboru (CIO), který podpoří účast reprezentantů těchto zemí na ZOH v Lake Placidu a

v Moskvě dotací jednoho miliónu dolarů. Rozhodla o tom komise olympijské solidarity pod vedením předsedy MOV lorda Killanina na svém zasedání v Lausanne. Věnování této částky na podporu účasti sportovců z celého světa umožňují poplatky od televizních společností za umožnění přenosů z olympijských soutěží.

Trenéři kandidátů ZOH a lyžařští funkcionáři zemí všech kontinentů se shodují v názoru, že olympijské soutěže jsou velkým dopínkem v přípravě závodníků a závodnic. Stále významněji se projevuje skutečnost, že nikdy v minulosti v přípravném období nebyli lyžaři tak důslední v náročném tréninku jako letos. Potvrdily to velké počty závodníků v letním a podzimním období na alpských ledovcích, jakož i rekordní účasti startujících skokanů na můstcích s umělou hmotou a stoupající počet závodů na hmotě.

Po zranění Itala Leonarda Davida při březnovém závodě Světového poháru v Lake Placidu a záříjovém zranění Švéda Ingemara Stenmarka při tréninku sjezdu na ledovci se znovu

vynořila otázka bezpečnosti olympijské sjezdové tratě a lékařského zajištění sjezdových disciplín v Lake Placidu. Sám americký místopředseda FIS dr. James B. Little již dříve měl připomínky k olympijským závodům ve sjezdových disciplínách a znovu upozorňuje na nutnost dobrých podmínek rychlé dopravy zraněných z prostoru olympijských tratí. Důležitá je především možnost nasazení vrtulníků, což se stalo běžnou záležitostí při všech velkých mezinárodních lyžařských závodech, které se konají často v místech značně vzdálených od nemocnic.

K zajímavému poznatku došli trenéři čs. reprezentačního družstva běžců a běžkyň Jaroslav Honců a Zdeněk Ciller při záříjové přípravě v italském Alpi di Siusi a na ledovci v rakouském Dachsteinu. Zjistili, že mají stejný model olympijské přípravy jako reprezentační běžecké týmy Norska. Měli příležitost si porovnat výkonnost vynikajících norských běžců v čele s vítězem Světového poháru Braaem, jakož i jejich systém tréninku.

Lichtenštejnsko bude reprezentovat v Lake Placidu osm lyžařů. Ve sjezdových disciplínách Hanni a Petra Wenzelovy, Ursula Konzettová, Evi Kaufmannová, Paul Frommelt, Andreas Wenzel, Mario Konzett, v běhu Ewald Ritter. Tato malá země vysílá na ZOH ještě dva sánkaře.

Rakouská olympijská výprava má odcestovat do dějiště ZOH v několika skupinách. Počítá se s tím, že v ní bude 50–60 sportovců, jak sdělil na tiskové besedě předseda Rakouského olympijského výboru Kurt Heller. Předpokládá se, že poletí tři skupiny 1., 5. a 9. února 1980.

Širší nominace čs. reprezentačního olympijského družstva lyžařů bude stanovena koncem prosince, užší pak v lednu 1980.

-tr-



V letních měsících běžkyň USA se pilně připravovaly na ZOH v Lake Placidu na kolečkových lyžích. Zleva úspěšná americká reprezentantka ve Světovém poháru 1978–79 Alison Owen-Spencerová, Joanne Musolfová a Beth Paxsonová

Co nového ve sjezdovém sportu?

Agenda 32. kongresu Mezinárodní lyžařské federace, konaného v druhé polovině května v Nizze, byla mimořádně bohatá. Na pořadu bylo 101 bodů programu. Převážná část rokování a rozhodování v komisích a na kongresovém zasedání se týkala závodních pravidel. To je přirozené, vždyť šlo o tzv. pravidlový kongres, jehož hlavním úkolem je přizpůsobit obsáhlá ustanovení Mezinárodního soutěžního řádu (MSŘ) novodobému vývoji lyžařského sportu, tento vývoj usměrnit a podpořit zdravý rozvoj jednotlivých disciplín.

Od doby, kdy předseda FIS Marc Hodler prohlásil kongresové jednání za ukončené, uplynulo přibližně šest měsíců. To je dosti dlouhá doba, aby- chom se mohli pokusit o „inventarizaci“ toho, co kongresová usnesení přinášejí nového. Oficiální texty změn, doplňků a zbrusu nových ustanovení MSŘ v době uzávěrky tohoto čísla ještě nebyly k dispozici. Nicméně, ze zápisů a protokolů odborných komisí a kongresu a na základě zpráv našich zástupců na kongresu s. Karla Smoly, předsedy svazu, Jána Mráze, člena předsednictva FIS a Miloslava Bělo-nožníka, člena několika komisí FIS, můžeme našim čtenářům, závodníkům, trenérům a rozhodčím předložit již celkem vyčerpávající rámcovou informaci o tom, co je nového v jednotlivých disciplínách.

Obecně řečeno toho je mnoho. Po dvanáctiletých zkušenostech SP ve sjezdových disciplínách a po jedno-ročném experimentování SP v běhu, rozhodl kongres překvapivě a v dramatickém hlasování SP také ve skoku, prozatím zkušebně pro sezóny 1979—80 a 1980—81. Pravidla SP ve sjezdových disciplínách doznala dalšího přepracování a přizpůsobení. Ustaveny byly některé nové komise, pro akrobatické lyžování, pro lyžování na trávě, pro rekreační lyžování; při běžecké komisi byla zřízena zvláštní subkomise pro masové běhy, při skokanské komisi subkomise pro SP ve skoku. Schváleno bylo konání MS družstev ve skoku počínaje rokem 1982, MS juniorů v klasických disciplínách budou pořádána každoročně, mezinárodní závody na můstcích s umělým povrchem a na můstcích s katapultovým startem získala oficiálního uznání. Dovoleno je elektronické měření délek ve skoku, změněna byla pravidla pro lety na lyžích, přijata byla pravidla pro používání Gundersenovy metody ve sdruzženém závodě anod.

V krátkém článku není možno se kongresovými usneseními zabývat v celé jejich šíři. Proto chceme tuto informaci věnovat disciplíně s největším počtem novel v pravidlech, sjezdovému sportu.

Nová organizace komise pro alpské lyžování (KAL)

Hned po skončení kongresu rozhodlo předsednictvo FIS o příštím složení a kompetenci jednotlivých technických komisí.

Pro sjezdový sport představuje 32. kongres FIS začátek jakési nové éry v jeho řízení. Odchod Honoré Bonnetta z vedení KAL a nástup Švýcara Rito Melchera na jeho místo se nezdá být prostou výměnou osob. Švýcar má zřejmě svou vlastní představu o tom, jak řídit moderně pojímaný sjezdový sport. Z jeho podnětu a v

úzké součinnosti s předsednictvem FIS byla organizační struktura KAL radikálně změněna.

KAL, členěná do tří úseků, bude řízena výkonným výborem, který tvoří předseda (Melcher) a jeho pět místopředsedů. Další úsek je úsekem pro koordinaci, spíše „koordinační konference“, kterou tvoří členové výkonného výboru a předsedové osmi odborných komisí sjezdového úseku



Bojan Križaj je nejlépešíším reprezentantem Jugoslávie ve sjezdových disciplínách. Prokázal to i na letním mezinárodním mistrovství Argentiny v Bariloche

[ženy, tratě, městské závody, klasifikace, severoamerické závody, pravidla, SP a EP, mládež]. Třetí úsek představuje plénum komise, jakýsi malý parlament, příslušný pro všechny otázky sjezdového sportu. Kompetence komise pro pravidla a kontrolu závodů byla nově upravena a byla také personálně nově obsazena. Jejím úkolem je kontrola závodů, školení a delegování TD, jmenování arbitrá a autorů tratí, zpracování a redakce MSŘ; komise funguje také jako komise disciplinární. Předsedou komise se stal Ital Benito Ferronato, který vystřídal Francouze Roberta Faura.

KAL tedy má 36 členů: předsedu, pět místopředsedů, 17 předsedů odborných komisí, 17 členů a 5 regionálních zástupců. Spolu se 116 členy jednotlivých odborných komisí pracuje v rámci celého sjezdového úseku celkem 52 osob. To je obrovská mašinerie, která svědčí o tom, v jakých dimenzích se sjezdový sport v současné době rozvíjí, ale vnučuje současně také myšlenku o únosnosti a účelnosti tak složitého a rozsáhlého aparátu.

Změny, ke kterým došlo v MSŘ, se týkají jednak obecné části MSŘ, jednak oné části, která upravuje technické provádění závodů. Převažují přirozeně změny technického charakteru.

K hlavním změnám obecné povahy patří:

● **SP 1979—80.** O SP pro příští sezónu bylo obšírně pojednáno v Lyžařství (čís. 7/79). Budiž toliko doplněno, že veškeré změny, které byly v Pravidlech SP provedeny, byly dříve než byly předloženy ke schválení kongresu detailně prokonzultovány s trenéry, novináři a závodníky (Ingemar Stenmark, Peter Lüscher, Willy Frommelt, Heini Hemmi, Christian Neureuther a další), takže nová pravidla jsou jakýmsi kolektivním dílem. Pro úplnost budiž uvedeno, že se nezměnil předpis pro vyhodnocení SP v individuálních disciplínách; započítává se pět nejlepšíh výsledků v disciplíně. Převzat do nových pravidel byl předpis o startovním pořadí závodníka, který docílil 75 bodů v některé disciplíně. Tento předpis byl pro závodníky dále zvýhodněn v tom smyslu, že každý závodník, který dosáhl 75 b. SP v celkové klasifikaci nebo v některé z individuálních disciplín v předchozí sezóně, je oprávněn startovat již v prvním závodě SP 1979—80 hned po 15. závodníku (posledním závodníku prvé skupiny), pokud v této skupině již není zařazen. K těmto závodníkům se postupně přidruží další závodníci, jakmile v nové sezóně dosáhnou 75 b. A protože jich bude vždy několik, určí startovní pořadí „75 bodových závodníků“ po 15. závodníku prvé skupiny los.

● **Oblečení.** Počínaje sezónou 1980 až 1981 mohou k účasti na mezinárodních závodech ve sjezdu, v obřím slalomu, ve skoku a ve sdruzženém závodě, uvedených ve FIS-kalendáři, být připuštěni jen závodníci v závodním oblečení opatřeném plombou. Plomba znamená, že oblečení bylo přezkoušeno a schváleno FIS. Plombování, které se provádí v Bernu, musí zajistit sami výrobci před rozesláním oblečení závodníkům nebo svazům.

● **Kvalifikace.** Pravidla o olympijské a FIS kvalifikaci byla doplněna takto:

— je zakázáno zhotovovat a rozšiřovat reklamy, na kterých jsou vyobrazení nebo jmenování FIS závodníci společně s osobami, kterých nemají kvalifikaci FIS nebo MOV,

— jméno společnosti na výstroji, nošené uvnitř závodního prostoru, může být max. 10 cm dlouhé a jednotlivá písmena nesmí být vyšší jak 10 mm. Mimo závodní prostor mohou mít písmena max. velikost 25 cm na každou stranu.

Závodním prostorem je myšlen prostor startu, cíle a tratě (můstku) a okolí, kde se závodníci zdržují bezprostředně před závodem, během závodu a po závodu, komentátorské kabiny a všechny budovy se závodním prostorem související.

Pro reklamní účely nesmí být použito portrétů závodníků v oblečení s obchodní známkou přesahující 30 milimetrů, nebo se jmény firem delších 10 cm, nebo s vyššími písmeny než 10 mm.

● FIS body

— Výpočet FIS bodů pro všechny tři disciplíny bude počínaje sezónou 1979—80 prováděn na podkladě jedné společné výpočtové tabulky při uvažované konstantě $C_m=1.08$ (dosud 1.12 pro slalom a 1.10 pro obří slalom a sjezd);

— vyhodnocovací údobí bylo zkráceno přibližně o 1 týden, trvá od 29. 11. 1979—15. 4. 1980;

— nulování bude provedeno jen jednou do roka, a to pro první bodovou listinu FIS k 1. listopadu 1979;

— v sezóně 1979—1980 budou opět vydány čtyři bodové listiny FIS: k 1. 11. 1979, 2. 1. 1980, 10. 2. a 10. 5. 1980;

— zvláštní bodová listina FIS pro SP vydána nebude.

Změny v technické části MSŘ uvádíme s ohledem na jejich početnost heslovitě:

● Startovní pořadí v 1. a 2 kole,

— 46 hlasů proti 33 hlasům a 7 abstencím rozhodl kongres, že pro všechny závody ve sjezdových disciplínách je startovní pořadí určeno poslední bodovou listinou FIS. První a jediná skupina 15 jezdců bez ohledu na národnost je losována. Všichni ostatní závodníci startují v pořadí svých FIS bodů. Závodníci bez FIS bodů se losují v poslední skupině;

— jednomyslně byl schválen návrh Rakouského lyžařského svazu, aby předpis čl. 905.2 MSŘ byl přizpůsoben pravidlu, platnému v SP. Podle tohoto pravidla startují závodníci v druhém kole v pořadí umístění v prvním kole, s výjimkou prvních pěti, kteří startují v obráceném pořadí. Čl. 905.2 se týká obřího slalomu a nebylo výslovně jednáno o čl. 805.2 MSŘ, týkající se slalomu. Není však pochyb o tom, že nový předpis bude analogicky platit pro všechny dvoukolové závody.

● **Sjezd.** V zasvěcených kruzích federace se již delší dobu hovoří o krizi sjezdu. Míněn je převážně sjezd mužů. Rok co rok ubývá sjezdařů, ale také pořadatelů, ochotných nákladný závod organizovat a technicky provést. O budoucnosti sjezdu se rozvinula dlouhá diskuse i na kongresu. Přijata usnesení jsou myšlena jako pomoc sjezdu. Jde o tyto změny:

— výškový rozdíl sjezdových tratí pro všechny závody FIS tedy nejen pro závody žen a juniorů byl snížen na 500—700 m. Výjimky platí tudíž již jen pro závody SP, EP a severoamerické závody;

— zrušen byl předpis, že během 30 dnů může být na téže trati pořádan jen jeden závod ve sjezdu;

— je dovoleno pořádat 2 závody ve sjezdu v rámci jedné soutěže, přičemž oba závody budou ohodnoceny FIS body;

— ulehčeno je pořádání dvoukolových závodů, a to odstraněním zvláštní přírážky k FIS bodům při vyhodnocování (loňského roku se dvoukolové sjezdy vyhodnocovaly FIS body + Bob přírážka + body závodníka na 15. místě bodové listiny) a zrušením podmínek, že dvoukolový sjezd je možno pořádat jen tam, kde ve vzdálenosti do 500 km neexistuje sjezdová trať s minimálním převýšením, předepsaným pro normální sjezd;

— při homologování sjezdové tratě rozhodne inspektor, má-li být trať



Na Velké ceně Demánovských jeskyň, která byla letos zařazena do Světového poháru, organizátoři přivítali závodníky světové špičky. Zleva Švýcar Lüthy, Rakušan Ortner, Jugoslávec Križaj, vítěz obřího slalomu Švéd Stenmark a Hemmi (Švýcarsko), zakrytý předsedou komise SP Serge Langem

prohlédnuta ještě v zimě, a to z důvodů bezpečnostních a správného umístění ochranných sítí;

— startovní pořadí prvé skupiny závodníků pro trénink závodu ve sjezdu musí být každý den nově vylosováno;

— do bezprostřední blízkosti startu musí vést dopravní prostředek;

— minimální startovní interval při oficiálním tréninku ve sjezdu byl zvýšen z 20 sek. na 30 sek.

● Slalom

— Mají-li být postavena dvě kola slalomu na stejném svahu, musí šíře tratě být min. 40 m. Výjimku ve zvláštních případech pro krátké úseky tratě může povolit inspektor, provádějící homologaci tratě;

— sklon slalomového svahu na MS a ZOH má mít 20—27° (nové stupně) = 33—45%. Může být i menší. Na zcela krátkých úsecích může dosáhnout i 30° = 52% (zledovatělá trať se sklonem 30° se dnes dá těžko jet);

— maximálně přípustný počet závodníků ve slalomu byl zvýšen na 140 startujících;

— předpis o prohlídce tratě slalomu byl změněn v tomto smyslu, „způsob prohlídky určí soutěžní výbor“. (Dosud: závodníkům je dovoleno vystupovat v brankách s lyžemi na nohou.)

● Obří slalom

— Minimální výškový rozdíl tratě pro obří slalom žen byl snížen na 250 m. Při závodech SP, EP a severoamerických závodech činí minimální výškový rozdíl tratě 300 m;

— ruší se pravidlo o možnosti tréninku nejméně jeden den na svahu, upraveném pro obří slalom;

— terče pro brány v obří slalomu musí mít minimální rozměry 75 × 50 centimetrů.

● Ostatní změny

— Zrušeny byly definice sjezdu, slalomu a obřího slalomu; nové definice vypracuje KAL;

— členové jury na všech FIS závodech musí být vybaveni krátkovlnnými vysílačkami, pracujícími pokud možno na vlastní frekvenci;

— arbitři mají právo, vyskytnou-li se zvláštní příhody, nebo při rozdílném mínění členů jury, vypracovat o tom zvláštní zprávu pro FIS;

— startovní intervaly mezi prvými 15 jezdci mohou být prodlouženy na max. 120 sek., přičemž je nutno před sezónou požádat FIS o povolení této výjimky. Pro ZOH 1980 povolil kon-

gres ve sjezdu a v obřím slalomu mužů i žen startovat prvých 15 jezdců v dvouminutových intervalech, přičemž je ponecháno na vůli pořadatelů, s ohledem na povětrnostní podmínky nechat mezi jednotlivými závodníky startovat předjezdce;

— začlenit sjezdovou trojkombinací (sjezd, slalom, obří slalom) počínaje rokem 1980 do programu mistrovství Evropy juniorů;

— na návrh Švýcarského a Rakouského lyžařského svazu byly zrušeny čl. 622 o náhradních a čl. 623 MSŘ o dodatečných přihláškách.

● Návrhy kongresem postoupené k dalšímu zpracování:

— kongres v zásadě schválil zavedení nové alpské kombinace (sjezd, slalom) jako samostatného závodu na MS a pověřil KAL vypracováním příslušného návrhu pro kongres 1981;

— KAL byla pověřena vypracovat nové pravidlo o opožděném startu, zejména definovat pojem opoždění při nefixovaném čase startu (2. kolo slalomu a obřího slalomu) a uvést toto pravidlo v platnost;

— doplnit čl. 703 MSŘ o oficiálním tréninku ve sjezdu ustanovením, že soutěžní výbor má mít možnost zřízovat podle potřeby žluté zóny. To je třeba upřesnit v MSŘ a současně určit, jak si má počínat závodník, který je v tréninku předstížen závodníkem s vyšším startovním číslem.

Agenda 32. kongresu Mezinárodní lyžařské federace FIS byla jako obvykle bohatá. Kongres dospěl k mnoha definitivním rozhodnutím, mnohé návrhy však postoupil svým odborným komisím k formulování, případně i k přepracování. Vydání nově upraveného MSŘ se proto značně protáhne.

Výsledky, ke kterým kongres FIS 1979 dospěl v oblasti pravidel, ovlivní přirozeně v mnoha směrech i čs. pravidla lyžařských závodů. Subkomise rozhodčích federálního svazu je organizačně připravena zpracovat kongresem schválené změny MSŘ v nejbližší době. Jejím cílem je vydání nových pravidel lyžařských závodů v příštím roce. Ediční lhůty jsou velmi dlouhé, nicméně věříme, že nová pravidla, tentokrát v knižní úpravě, vyjdou v květnu 1980. Pro závody v sezóně 1979—80 budou v plné šíři platná ještě pravidla z r. 1976.

Dr. OTTO KULHÁNEK

předseda subkomise rozhodčích VSL ÚV ČSTV

Škoda podruhé vítězem VC Frenštátu

Vyvrcholením série hlavních mezinárodních závodů ve skoku na můstcích s umělou hmotou, které byly letos poprvé zařazeny do kalendáře Mezinárodní lyžařské federace (FIS), byl 7. ročník Velké ceny Frenštátu pod Radhoštěm. Konal se druhou zářijovou sobotu za ideálního podzimního počasí před návštěvou asi 7000 diváků a za účasti reprezentantů deseti zemí. V soutěži 88 startujících kapitánů čs. reprezentačního družstva Leoš Škoda obhájil prvenství z loňského roku. Je to pěkný úspěch, neboť ve Frenštátě se sešla většina závodníků světové špičky, a dobrá vzpruha pro čs. skokany do olympijské sezóny.

„Výsledek našich skokanů, zejména vítězství Škody na Velké ceně Frenštátu je úspěchem, který však nelze přeceňovat,“ zdůraznil po závodech trenér čs. reprezentačního týmu Jiří Raška. „Vítězství Škody jsem nečekal, Leoš opět zabojoval. Na Velkou cenu Frenštátu jsme se v přípravě speciálně nezaměřili, závod se konal v plném tréninkovém zařízení našich reprezentantů. Potěšil mne dobrý výkon Ruska. Na startu Velké ceny Frenštátu se opět sešla výborná konkurence. Bylo dobré, že jsme si mohli porovnat, jak jsou na tom skokani ostatních zemí. Družstvo NDR je rozhodně nejsilnější a hlavně nejvyrovnanější. Škoda, že se Velké ceny nezúčastnili také Norové a Finové. V další přípravě na sezónu nás čeká hodně tvrdé práce, ale je to jediná cesta k dobrým výsledkům,“ připomenul J. Raška.

„Domníval jsem se, že vyhraje Danneberg,“ řekl těsně po skončení Velké ceny trenér reprezentačního kolektivu NDR dr. Gerhard Trommler. „Souboj Škody s našimi nejlepšími skokany byl zajímavý a diváci jistě byli spokojeni s předvedenými výkony. Ve Frenštátě se již tradičně každoročně schází dobrá mezinárodní konkurence a závody jsou velmi dobře připraveny. Škoda, že nedošlo ještě ke konfrontaci s výkony nejlepších norských a finských závodníků.“

„Moji svěřenci zatím mají mnohem menší počet tréninkových skoků na hmotě než reprezentanti NDR a ČSSR,“ řekl trenér Švýcarů Ewald Roscher. „Připravuji se zatím jen o sobotách a nedělích. Přivítali jsme otevření nového pěkného můstku v Kanderstegu, který umožní soustředěnější přípravu. Ve Frenštátě se švýcarským skokanům příliš nedařilo. Nejúspěšnější Mösching skončil osmnáctý, Sumi byl až čtyřicátý. Reprezentanti NDR potvrdili, že absolvovali již náročnou přípravu na hmotě. Každý z členů jejich prvního kolektivu může překvapit a to je velkou výhodou. Nejdůležitější v olympijské sezóně je včasné trénink na sněhu.“

„Páteční trénink se mi příliš nedařil,“ řekl Leoš Škoda. „Hodně mne to mrzelo a nebyl jsem v dobré náladě. Zkušební kolo bylo dobré a začal jsem si věřit. Byl jsem sám trochu překvapen, že se mi podařilo závod vyhrát. Vždyť po prvním kole jsem byl třetí a zejména Danneberg je velkým bojovníkem. Je to povzbuzení do další přípravy,“ zdůraznil L. Škoda.

„Velká cena Frenštátu měla dobrou úroveň a přinesla zajímavé boje,“ připomenul trenér rakouského družstva Max Golser. „Naši reprezentanti teprve přicházejí do formy, chceme

se však na ZOH v Lake Placidu dobře připravit. Wallner prokázal, že je zkušeným závodníkem.“

Silné a vyrovnané družstvo NDR

Sedmý ročník Velké ceny Frenštátu znovu potvrdil, že NDR má nepočtenější, kvalitně nejlepší a nejvyrovnanější družstvo. Jeho skokani budou patřit k nejuzávnějším uchazečům o olympijské medaile v Lake Placidu. Startovali poprvé v nové sezóně v mezinárodní konkurenci na můstku s umělou hmotou, stejně jako reprezentanti Sovětského svazu. Šest jejich závodníků v první desítce je nejlepším dokladem síly týmu NDR. Jochen Danneberg s nejdelším skokem soutěže 89 m byl druhý, Martin Weber třetí, Mathias Buse pátý, mladí závodníci Ulrich Pschera šestý a Manfred Deckert sedmý, Klaus Ostwald se dělil s Valerijem Savinem (SSSR) o desáté místo. Z dvanáctičlenného kolektivu se ve dvacitce umístili ještě Axel Zitzmann [14.] a Thomas Meisinger [15.]. Henry Glasse a Harald Duschka pády připravily o možnost bojovat při vyrovnaných dlouhých skocích o umístění na konci první desítky.

K výkonům čs. reprezentantů

Škoda znovu prokázal příkladnou bojovnost. V pátečním tréninku se mu příliš nedařilo a přece se dovedl soustředit na sobotní závod. Znamenalo to podruhé vybojování cenné trofeje ve velmi silné konkurenci. Z dalších kandidátů olympijského družstva Josef Samek skončil devátý. První jeho skok neměl patřičnou délku (82,5 m), druhý byl však právem nejlépe ohodnocen stylovými rozhodčími v celé soutěži a měl i patřičnou délku — 86 m. Samek dostal jednou 19,0, dvakrát 18,5, jednou 17,5 a 17,0 b. Posunul ho z dvacátého místa až na deváté. Ján Tanczos byl 21., František Novák 24. a nejmladší člen týmu Josef Brzuchanský 28. S jejich umístěním nebyl trenér Jiří Raška spokojen. Ivo Felix měl kotník v sádře a nucenou čtrnáctidenní přestávku. Příjemně překvapil Jozef Rusko z Dukly Banská Bystrica, který letos není v reprezentačním družstvu. Při dobrém odrazu, klidném letu a pěkném doskoku dosahoval dlouhých skoků. Jeho čtvrté místo je velkým úspěchem a povzbuzením do další přípravy.

K průběhu závodu

Ve zkušebním kole Danneberg skokem 90 m zůstal jen metr za svým rekordním výkonem z roku 1976. O půl metru méně naměřili jeho krajanu Weberovi. Na značce 88 m přistál čs. reprezentant Hýsek, mistr

světa v letech na lyžích Rakušan Kogler a Zitzmann (NDR).

V prvním kole začal velký boj. Potvrdil dobrou připravenost skokanů NDR. Nejdelším skokem 89 m si zajistil vedení Danneberg se 125,3 b. před Weberem 124,6 (87 m), Škodou 124,4 (87,5) a dalšími čtyřmi závodníky NDR Busem, Ostwaldem, oba 121,1 b. (oba 87 m), Deckertem 120,9 (87,5 m) a Pscherou 120,8 (86,5 m).

Ve druhém kole dramatické závodě vyvrcholila. Škoda v něm dosáhl největší délky 87,5 m, dostal čtyřikrát od stylových rozhodčích známku 18,0 b. a tím rozhodl o cenném vítězství. Danneberg měl tentokrát kratší skok o půl metru a i stylově horší ohodnocení. Jednou 18,0 b., třikrát 17,5 b. a jednou 17,0 b. Dostal o 2,3 bodu méně než Škoda (124,4 b.) a musel se spokojit s druhým místem před Weberem. Rusko skočil stejně jako Škoda 87,5 m a postoupil z osmého místa na čtvrté. Samek stylově nejhezčím skokem 86 m postoupil z dvacátého pořadí po prvním kole na deváté v celkové klasifikaci.

Výsledky 7. ročníku Velké ceny Frenštátu: 1. Leoš Škoda (ČSSR) 248,8 (87,5 a 87,5), 2. Jochen Danneberg 247,4 (89 a 87), 3. Martin Weber (oba NDR) 245,7 (87 a 87), 4. Jozef Rusko (ASVS Dukla Liberec) 241,2 (86,5 a 87,5), 5. Mathias Buse 239,8 (87 a 85,5), 6. Ulrich Pschera 239,0 (86,5 a 85,5), 7. Manfred Deckert (všichni NDR) 236,2 (87,5 a 84), 8. Johann Wallner (Rakousko) 235,4 (86,5 a 84,5), 9. Josef Samek (ČSSR) 235,4 (82,5 a 86), 10. Valerij Savin 235,4 (82 a 86,5) a Klaus Ostwald (NDR) 235,4 (87 a 84), 12. Alexej Borovitin 233,9 (84 a 84,5), 13. Claus Tuchscherer (Rakousko) 233,3 (84 a 86 m), 14. Axel Zitzmann 232,0 (86 a 83,5), 15. Thomas Meisinger (oba NDR) 231,9 (86 a 82,5), 16. Armin Kogler 229,7 (85 a 84), 17. Bogdan Norčič 228,7 (85 a 84), 18. Robert Mösching (Švýcarsko) 224,5 (84 a 83), 19. Primož Ulaga (Jugoslávie) 222,2 (83 a 81), 20. Ján Tanczos (ČSSR) 221,6 (82 a 81) a Stanislav Bobak (Polsko) 221,6 (82 a 77,5). — 24. František Novák (ČSSR) 218,9 (81 a 80), 27. Jiří Balcar (ČSSR) 216,2 (80,5 a 78,5), 48. Jozef Hýsek (ČSSR) 200,5 (83,5 a 83,5 s pádem).

Pořadající TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm i tento ročník pečlivě připravila. Velká cena byla nejen významnou sportovní, ale také společenskou událostí celého kraje. V sobotu dopoledne již tradičně předseda MěstNV Miloš Vlček přivítal vedoucí a trenéry všech zúčastněných družstev v reprezentačních místnostech městského národního výboru. Přátelské setkání znamenalo další utužení srdečných styků účastníků Velké ceny Frenštátu, stejně jako společenský večer po skončení hodnotných závodů.

JAROSLAV TROUSIL

Evropský pohár ve sjezdových disciplínách

Dějištěm čtyř závodů nového ročníku Evropského poháru 1979—80 bude ČSSR. Slalom a obří slalom mužů se bude konat při Velké ceně Demánovských jeskyň v Jasně 19.—20. března 1980, slalom a obří slalom žen připravuje 20.—21. února 1980 TJ Bižuterie Jablonec na Ještědu v Liberci. Přinášíme termínovou listinu nového ročníku Evropského poháru.

MUŽI

- 15.—16. prosince: dva sjezdy v Laaxu (Švýcarsko)
18. prosince: obří slalom v Klosters (Švýcarsko)
30. prosince: obří slalom v Ebnat-Kappel (Švýcarsko)
5.—6. ledna 1980: slalom a obří slalom v La Clusaz (Francie)
11.—12. ledna: sjezd a slalom v Sestriere (Itálie)
16. ledna: sjezd v Méribelu (Francie)
20. ledna: sjezd v Morzine (Francie)
26.—27. ledna: dva sjezdy v Haus/Ennstal (Rakousko)
15.—16. února: slalom a obří slalom v Tarvisiu (Itálie)
19.—20. února: slalom a obří slalom v Borovci (Bulharsko)
23.—24. února: slalom a obří slalom v Sarplanině (Jugoslávie)
27.—28. února: slalom a obří slalom v Jahorině (Jugoslávie)
2.—3. března: slalom a obří slalom na Etně (Itálie)
6.—7. března: slalom a obří slalom ve Villachu/Kleinkirchheimu (Rakousko)
16.—17. března: slalom a obří slalom v Zakopaném (Polsko)
19.—20. března: slalom a obří slalom v Jasně

22.—23. března: slalom a obří slalom ve Zwieselu (NSR)
Celkem je na programu 7 sjezdů, 11 slalomů a 12 obřích slalomů.

ŽENY

- 8.—9. prosince: sjezd a obří slalom v Crans-Montaně (Švýcarsko)
12.—13. ledna 1980: sjezd a slalom v Hinterstoder/Mollnu (Rakousko)
16.—17. ledna: slalom a obří slalom v Les Gets (Francie)
16.—17. února: sjezd a slalom ve Szczyrku (Polsko)
20.—21. února: slalom a obří slalom v Liberci
24.—25. února: slalom a obří slalom v Ternbergu (Rakousko)
1.—2. března: sjezd a obří slalom v Mavrovu (Jugoslávie)
8.—9. března: slalom a obří slalom v Abetone (Itálie)
15.—16. března: slalom a obří slalom ve Švýcarsku (dějiště bude teprve určeno)
20.—21. března: slalom a obří slalom ve Zwieselu (NSR)
Evropský pohár žen obsahuje čtyři závody ve sjezdu, osm ve slalomu a stejný počet v obřích slalomu.



Dlouholetý úspěšný čs. reprezentant ve skoku Rudolf Höhn s částí dobytých trofejí ve svém bytě v Perninku, kde je váženým občanem. V současné době působí R. Höhn jako trenér čs. juniorského družstva a předává své bohaté zkušenosti nadějším naší skokanské disciplíny

Čs. sdruženáři před sezónou

Všechny státy, v nichž se věnují zimním sportům, velice intenzivně zbrojí na ZOH 1980 v Lake Placidu. Nejinak tomu je před nadcházející zimní sezónou i v čs. lyžování. Trochu jiná je bohužel situace u nás v závodě sdruženém. Mladí sdruženáři nebyli zařazeni mezi kandidáty ZOH, takže zatím nemají olympijskou a tím kvalitnější přípravu. Po velmi dobrých výsledcích v minulé sezóně v kategorii juniorů i v kategorii mužů jsme v to trochu doufali. Družstvo však bylo a je věkově mladé, takže naděje na získání bodovaného umístění na ZOH podle prognostického hlediska byla nepatrná a v „tlačnici“ se na nás pro letošní rok nedostalo.

Podarilo se však zdůvodnit znovustavení reprezentačního týmu (dříve bylo jen juniorské družstvo). Tvoří ho pět závodníků: Miroslav Kumpošt (1960), Jaroslav Bukvič (1959) — oba z ASVS Dukla Liberec, Vladimír Frák (1961), Rudolf Vojkůvka (1960) a Ján Klimko (1960) — všichni SVS FM ČH Štrbské Pleso. Současně s tímto kolektivem trénuje šest členů juniorského družstva Zdeněk Plecháč (1961), Miroslav Kopal (1963), Miroslav Pavliček (1961), Roman Kumpošt (1962) — všichni SVS-M Vrchlabí, Karol Tatranský (1961) z SVS ČH Štrbské Pleso a Miroslav Dvořák (1962) z SVS-M Dukla Liberec. Příprava všech závodníků probíhá převážně v SVS a SVS-M. Sdruženáři mají v péči tato střediska: ASVS Dukla Liberec (trenér T. Kučera), SVS ČH Štrbské Pleso (Škvaridlo - druhý trenér reprezentačního družstva a Seidl), SVS-M Vrchlabí (Rygl) a SVS-M Dukla Liberec (Kutheil).

Mimo to se reprezentační družstvo společně s juniorským týmem připravuje na výcvikových táborech v ČSSR.

Od 1. května do 31. října to bylo celkem šest VT, což znamená 35 dní. Příprava v domácích podmínkách jak na VT, tak v SVS probíhá dobře. Všechna střediska přešla na zvýšený objem i náročnost práce a kontrolní testy ukazují další zlepšování ve srovnání s loňským rokem. Rozšířila se též základna mladých schopných závodníků, ze kterých bude možno solidně vybírat. Svědomitá práce a dobré zajištění tréninku v SVS-M začíná přinášet v naší disciplíně ovoce. Ukazuje to na dobrou perspektivu sdruženého závodu v ČSSR.

K tomu, abychom tyto výsledky práce „prodali“, potřebujeme úspěchy v mezinárodních závodech mužů. Blyškání na lepší časy se projevilo již v uplynulé sezóně a to závodili s muži ještě junioři prvním rokem nebo starší dorostenci. Domnívali jsme se, že se alespoň pro nejlepší závodníky A-družstva podaří zajistit letní přípravu na ledovci. Je mnohem efektivnější trénovat na sněhu, než na kolečkových lyžích nebo přespolní běh. Objem těchto dvou prostředků na suchu nelze zvyšovat do nekonečna.

Proto se snažíme o zvýšení objemu speciální přípravy v letním a podzimním období. Je to věc vyzkoušená, ale nám se zatím nedaří ji prosadit. Letos jsme trochu využili velmi dobrých podmínek pro lyžování ve Vysokých Tatrách. Jsme rádi, že pojedeme na první sněž do Kirovska. Je to však málo, zejména když víme, že družstva, s nimiž rovnocenně závodíme, mají lepší podmínky a využívají je.

Pokud nechceme, aby naše perspektivní družstvo zestárla, aniž udělalo velmi dobré výsledky, je třeba mu umožnit ještě lepší tréninkové podmínky. Ty v současné době ve vrcholovém sportu jsou pro úspěšnost v závodech rozhodující. Týká se to zejména naší těžké disciplíny, kde jsme nuceni menší možnosti dohánět obrovskou pracovitostí a vůlí. Je třeba tyto vlastnosti, které většina sdruženářů má, efektivněji uplatnit na vyšší úrovni v bojích o čestná umístění na největších mezinárodních závodech. Je to nutné zejména pro mladý tým, jaký má naše disciplína.

Ve vrcholovém sportu pro výkonnostní vzestup je důležitý každý měsíc, natož celá sezóna. My všichni, kteří v této disciplíně pracujeme, se nechceme utápět v průměrnosti. Říká se, že sdružený závod má u nás zelenou. Chtěli bychom, aby to bylo víc než patrné. Věřím, že až pomine horečná příprava na ZOH, že i pro závod sdružený se situace zlepší.

LADISLAV RYGL

trenér čs. reprezentačního družstva sdruženářů

Programy sportovní přípravy v lyžování

Uzavíráme poslední, čtvrtou částí Programy sportovní přípravy mládeže v závodě sdruženém. Podle ohlasů, které redakce Lyžařství dostala, pomohly nejen práci trenérů TSM a sportovních tříd, ale i lyžařských oddílů a přispěly k upřesnění a lepší organizaci přípravy.

Všeobecné údaje o tréninku, které se vyhodnocují:

- A. Počet dnů tréninku — TD/počet tréninkových jednotek — TJ
 B. Počet závodů/počet startů
 C. Celkový čas věnovaný tréninku a závodům
 D. Regenerace sil
 E. Počet zameškaných dnů
 F. Tělesná váha

počet/počet
 počet/počet
 min. - hod.
 min.
 počet dnů
 kg

Popis všeobecných údajů:

- A. Počet tréninkových dnů/počet tréninkových jednotek TD — tréninkový den je den, ve kterém proběhlo tréninkové zatížení nebo závod v délce trvání minimálně 30 minut. Vyhodnocujeme v počtu.
 TJ — je ucelený časový úsek věnovaný tréninku v trvání od 30 min. až do několika hodin. V případě více tréninkových fází v jednom dni zaznamenáváme pouze ty, mezi nimiž je časový interval větší jak 1 hod. 30 min. Ve speciální přípravě na sněhu rozlišujeme dvě TJ i když na sebe časově navazují — např. na trénink skoků navazuje běžecská příprava a obráceně. Zaznamenáváme počet TJ.
 B. Počet závodů/počet startů
 Evidujeme počet všech evidovaných závodů v závodě sdruženém. Počet startů představuje souhrn všech startů jak v jednotlivých disciplínách, tak v kontrolních závodech — zaznamenáváme počet.
 C. Celkový čas věnovaný tréninkům a závodům
 Představuje čistý čas věnovaný tréninkům a závodům. V TJ zaznamenáváme s přesností na 15 min. — např. 1 hod. 45 min. Součty čtyřtýdenních cyklů zaokrouhlujeme na celé hodiny směrem dolů — např. 40. hod. 45 min. představuje 41 hodin, nebo 40 hod. 15 min. — 40 hodin.
 D. Regenerace sil
 Je čas věnovaný odstraňování únavy a únavových látek z těla — evidujeme čas věnovaný regeneraci sil, jako viz C.
 E. Počet zameškaných dnů
 Představuje počet dnů, ve kterých se neuskutečnil plánovaný trénink vzhledem k objektivním příčinám (nemoc, cestování, studium apod.).
 F. Tělesná váha
 Evidujeme váhu s přesností na 1 kg minimálně 1 X za čtyřtýdenní cyklus.

Průběžná kontrola trénovanosti sdruženáře

Průběžná kontrola je důležitým předpokladem pro řízení tréninkového procesu. Při kontrole vycházíme z předpokladu, že trénovanost sdruženáře je dána úrovní jeho tělesné, technické, taktické a psychické připravenosti. Úkolem kontroly je postihnout uvedenou oblast připravenosti, která rozhoduje o výkonu v závodě sdruženém.

Systém kontroly trénovanosti musí postihnout tyto oblasti:

- oblast tělesné připravenosti
- oblast fyziologických funkcí
- oblast technické připravenosti
- oblast taktické připravenosti
- oblast psychických funkcí

Dosavadní poznatky a současná úroveň diagnostiky umožňují kontrolu v těchto formách:

- kontrola tělesné připravenosti
- kontrola fyziologických funkcí
- kontrola technické, taktické a psychické připravenosti

1. Kontrola tělesné připravenosti

Tělesná připravenost je nejdůležitější součástí trénovanosti sdruženáře a je sledována pomocí motorických testů zaměřených jednak na všeobecnou tělesnou připravenost, jednak na speciální tělesnou připravenost.

a) Test pro sledování VTP

1. Běh na 50 m (rychlost)
2. Hod plným míčkem (výbušná síla horních končetin a trupu)
3. Skok z místa (výbušná síla dolních končetin)
4. Hloubka předklonu (ohybnost)

5. Opakované shyby (dynamická síla paží)
 6. Sed - leh (za dvě minuty — pohyblivost a dynamická síla trupu)
 7. Běh po dobu 12 minut (lokomoční vytrvalost)
- b) Test pro sledování STP
1. Běh na 30 metrů (rychlost)
 2. Skok daleký z místa (výbušná síla)
 3. Přeskoky překážek (dynamická síla dolních končetin)

na POMOC trenérům A cvičitelům

4. Běh na dráze (střednědobá vytrvalost)
5. Desetiskok střídnož (dynamická síla nohou)
6. Jernbergy (dynamická síla paží)
7. Běh v terénu (dlouhodobá vytrvalost)

2. Kontrola fyziologických funkcí

Tuto kontrolu provádíme pomocí funkčního vyšetření, které uskutečňujeme na bicyklovém ergometru. V uvedené tabulce jsou zátěže v jednotlivých zátěžových stupních pro jednotlivé kategorie.

| Kategorie | 1. rozc. zátěž W/kg | 2. rozc. zátěž W/kg | model. zátěž W/kg | vytrval. čas min. | zátěž do vita max. |
|-------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| st. žáci | 1,5 | 2,5 | — | — | 3,5 W/kg + 15 W každou min. |
| ml. dorost. | 2,0 | 2,5 | — | — | 4 W/kg + 15 W každou min. |
| st. dorost. | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 12 | za každou min. 6 W/kg |

3. Kontrola technické, taktické a psychické připravenosti

Úroveň technické, taktické a psychické připravenosti nelze zatím kvantitativně vyjádřit. Znamená to, abychom se alespoň orientovali podle zkušeností a prováděli systematické hodnocení kvalitativní.

a) Při sledování technické připravenosti zaměříme pozornost na rozhodující fáze ve struktuře pohybu skoku na lyžích a běhu na lyžích:

- časoprostorová přesnost při odrazu skokana
- zapojování jednotlivých částí těla u skokana při odrazu
- provádění odrazu ze zatížené lyže běžce apod.

Zároveň sledujeme osvojení pohybových dovedností v proměnlivých podmínkách.

b) Při sledování taktické připravenosti vztahujeme kontrolu na vnímání závodní situace, přezkoušení taktických vědomostí, plnění taktických záměrů apod.

c) Při hodnocení psychické připravenosti sledujeme zejména tyto charakteristiky:

- motivace
- vůle
- odolnost
- odvaha
- aktuální závodní stavy
- stabilita

Pro potřeby kontroly použijeme posuzovací škálu uvedenou v kapitole Úkoly pro psychologickou přípravu sdruženáře.

Získané informace z těchto tří oblastí připravenosti se zaznamenávají kvalitativně ve formě slovního vyjádření podstatných nedostatků či kladů a jejich změn.

Časový harmonogram kontroly

Přísun objektivních informací o stavu trénovanosti sdruženáře naráží na rozdílnost podmínek, ve kterých probíhá jednak vlastní disciplína a jednak převážná část tréninkového procesu. Tato skutečnost neumožňuje použití univerzálních kontrolních zkoušek. V hlavním období je hlavním ukazatelem trénovanosti samotný výkon v závodě

sdužením, nebo výkonnost v běhu či skoku na lyžích. Tento ukazatel doporučujeme doplnit funkčním vyšetřením a testy silové vytrvalosti, výbušné síly a rychlosti těsně před nebo po konání významných soutěží. V přípravném období provádíme opakované kontroly pomocí motorických testů (VTP a STP), funkčního vyšetření a kontrolních závodů ve skoku na PVC a závodů na kolečkových lyžích (jen pro dorost).

Základní program kontroly trénovanosti je povinný pro

všechny v TSM v závodě sduženém a provádí se v těch to termínech:

I. měření — 15.—30. 6. VTP+STP+FV

II. měření — 15.—30. 9. STP+FV

Záznak provádí odpovědný trenér na předepsaném formuláři, který předá vedoucímu trenérovi ke kontrole. Po skončení testování je vedoucí trenér odešle ve dvojím vyhotovení metodikovi VSL ČÚV ČSTV, jednu kopii archívuje ve středisku.

JIRÍ RÁZL

CO JE TO TRIKOVÉ LYŽOVÁNÍ

Na X. kongresu Interski v roce 1975 ve Vysokých Tatrách měli naši lyžařští odborníci možnost zhlédnout přehlídku nejatraktivnějších prvků a sestav lyžařské akrobacie, předváděných špičkovými zahraničními lyžaři. O rok později byla kolektivem autorů (Gebhardt, Holzwarth, Nohe, Wagner, Stanciu) vydána v NSR „učebnice“ lyžařské akrobacie Trickskifahren für Anfänger und Fortgeschrittene, s jejímž obsahem chceme naši lyžařskou veřejnost ve stručnosti seznámit.

Volný, divoký, nezkrtný tanec na lyžích, žádný nový lyžařský styl — ale zcela nový sport. Objevují se oblouky podle tradičních lyžařských škol, ale zároveň některé prvky připomínající krasobruslení, komicky působící skoky jako na trampolíně s tak exotickými jmény jako „Deffy“, „Helikoptéra“ nebo taneční kroky jako na parketě: twist, charleston, valčík na lyžích. A co je na tom nejkrásnější? Tento tanec na lyžích není pouze výsadou lyžařských akrobatů a artistů. Naučit se to může každý — začátečník i pokročilý. Je k tomu třeba pouze cit pro pohyb, trochu odvahy a správně seřízené pojistné vázání. Radost z nových zážitků už přijde sama, píší autoři.

Dále vycházejí ze skutečnosti, že pro výborné jezdce je akrobatická jízda na lyžích vítanou změnou. Není pouze výsadou pokročilých jezdců, ale některé oblouky akrobatického lyžování zařazují lyžařské školy do svých výukových postupů pro začínající lyžaře.

Do současné doby z mnoha forem akrobatického a uměleckého lyžování autoři vydělili tři základní disciplíny:

1. **Balet na lyžích, krasojízda (Ballettfahren)**
taneční oblouky a kroky na rovném hladkém svahu bez boulí, tanec na lyžích v rytmu, s elegancí, choreografií a neohrazeným bohatstvím nápadů.

2. **Jízda v bouli (Buckelpistenfahren, mogul skiing)**
Hot dog skiing — v Evropě je název chápán jako jízda v bouli, v Americe jsou tímto pojmem označovány všechny tři směry. Je to jízda na překřem boulovatém svahu s optimálním využíváním terénu, divoká, plná napětí, bez jakýchkoli pravidel, ale ovládaná a kontrolovaná. Východiskem je zde rychlost, elegance a obratnost mezi boulemi. Jízda v bouli je disciplína pro výborné lyžaře, pro lidi, kteří své lyže ovládají v sebeobtěžnějším terénu. Jízda v bouli je rodeo na lyžích.

3. **Umělecké skoky na lyžích (Skikunstspringen)**
Akrobatické skoky na preparovaných můstcích nebo bouli, od jednoduchých roznožek k akrobatickému saltu s vrutem. Skoky jsou nejtěžší a nejnáročnější formou akrobatického, trikového lyžování, neboť kdo chce skákat na lyžích umělecké skoky, nevystačí s tím, že je dobrý lyžař, ale musí absolvovat náročnou speciální přípravu na trampolíně a v tělocvičně. Jízda na lyžích je jedna věc, umělecké skoky na lyžích věc druhá.

Přirozeně je možno kombinovat prvky ze všech tří disciplín. Např.: na rovné tvrdé pístě tančit valčík nebo charleston, v boulovatém terénu si vyzkoušet plynulou jízdu a přidat na větší bouli roznožku. K takové jízdě patří hravá radost a žádný strach před pády. Nějaké pády jsou „vyučovacím poplatkem“ jako při tradiční lyžařské výuce.

Velice důležitou podmínkou pro trikové lyžování je dobře seřízené pojistné vázání. V tom případě není nebezpečí o nic větší, než při normálním lyžování. Doporučuje se, aby u každého trikového jezdce - začátečníka předcházel odpovídající příprava v tělocvičně, která zajistí potřebnou tělesnou kondici a vytvoří potřebné předpoklady pro efektivní nácvik. Nejvhodnější forma přípravy je lyžařská gymnastika. Jeden z nejznámějších trikových jezdců Peter Lindecke říká: „Každý lyžař dosáhne jednou takového bodu, kdy se pro něj paralelní oblouk

stane nudným. Tehdy musí přijít něco nového, něco, co znovu přinese radost — trikové lyžování. Pro mne je to forma osobní svobody, vnitřního naplnění. Je to hudba, tanec, estetika, láska ke sněhu a k přírodě.“

Z HISTORIE TRIKOVÉHO LYŽOVÁNÍ

První základy k dnešnímu trikovému lyžování byly položeny už koncem dvacátých let. Dr. Fritz Reuel, lékař a krasobruslař z Frankfurtu n. M., na svých 2,20 m dlouhých, dřevěných lyžích, opatřených vázáním s koženými řemeny rozvíjel jeden z dnešních základních trikových oblouků — oblouk na vnitřní lyži. Postavil tím protiklad k tehdy obvyklé vyučovací metodě, učil oblouk na vnitřní lyži s druhou nohou zvednutou a napjatou dozadu (Reuel Schwung). Zároveň zastával názor, že při tomto druhu zatáčení (podobně jako v krasobruslení) začátečníci ovládají své lyže daleko snáze. Od té doby se metoda dr. Reuela nemohla prosadit, teprve prostřednictvím trikového lyžování v sedmdesátých letech se stalo jméno Reuel znovu známým.

Další etapa na cestě k uměleckému lyžování začala v roce 1961 v USA. Stein Eriksen, norský olympijský vítěz v obřím slalomu z roku 1952, který mezitím odešel jako profesionál do Ameriky, se odvážil jako první provádět akrobatické skoky na bouli. Jeho příkladem brzy následoval Švýcar Roger Staub, olympijský vítěz v obřím slalomu 1960 ve Squaw Valley a lyžařský učitel Hermann Göllner ze Zell am See. Tito tři cestovali v USA od ledního zimního střediska k druhému a předváděli fascinovaným divákům svoje „ski-show“.

V Evropě teprve v roce 1971 přišlo pět mladých lidí na nápad provozovat lyžařské show. Mezi nimi byl i Rakušan Manfred Kastner, dnes světznámý aritistický skokan na lyžích a jeden z bratrů Garhammerů — Bernd. Jejich show, nazvaná IPSA (International Perfect Ski Artists), přispělo k dnešní evropské popularitě. Jedním z nejdůležitějších mužů v tomto stadiu Ski-show byl Švýcar Arthur Furrer. V průběhu šedesátých let jako první sledoval v Americe moderní balet na lyžích a prohlásil o něm: „Triková jízda na lyžích je další etapa lyžařského sportu. Rodí se ve své elementární podobě pro žáky ze třídy přívratných oblouků stejně, jako pro závodící lyžaře.“

X. kongres Interski ve Vysokých Tatrách byl historický tím, že už šest národních výprav demonstrovalo své formy trikového lyžování (Švýcarsko, Kanada, USA, Polsko, Francie a NSR). Koncem roku 1974 vzniká v NSR pro trikové lyžaře - závodníky DAKSO (Deutsche Akrobatik und Kunstskilauforganisation) — Německá organizace pro akrobatické a umělecké lyžování. Prvním předsedou byl zvolen známý lyžařský akrobat Fuzzy Garhammer. Později vzniká i evropská organizace lyžařských akrobatů EFSA (European Freestyle Skiing Association).

NEBEZPEČÍ PŘI TRIKOVÉM LYŽOVÁNÍ

Lékaři se vyjadřují v tom smyslu, že trikové lyžování není tak nebezpečné, jak na první pohled vypadá. Nebezpečí se stupňuje s obtížností jednotlivých cviků a postupuje od baletu na lyžích přes jízdu v bouli k uměleckým skokům. Po speciálním tréninku zůstává nebezpečí v optimální míře. Dokazuje to např. poslední mistrovství Evropy, při němž nedošlo k žádnému vážnému zranění. Fuzzy Garhammer k tomu říká: „Co v našem sportu vypadá tak nebezpečně, je pouze z polovice tak hrozné. Jedeme totiž stále velice pomalu a koncentrovaně. Daleko lépe se cítím při saltu na preparovaném můstku než při rychlosti 120 km/hod. na sjezdovce v lese.“

JAKÉ LYŽE? JAKÉ BOTY?

Lyžařské boty by měly být co nejvyšší. Vysoká opěrka má být dobře vypořstrovaná. Kotník u lyžařské boty musí být pohyblivý. Opěrka boty by měla dosahovat do polo-

viny lýtka a tým zajišťovat jezdcí dobré postavení v okamžiku, když se dostane do extrémního přísednutí. Čím lepší je polstrovaní na hotách, tím větší je tlumení při tvrdých nárazech. Největší význam pro trikového lyžaře mají samozřejmě lyže. Platí zde pravidlo: „Čím kratší jsou lyže, tím je jízda méně obtížná.“ Prof. Vogel tvrdí, že zkrácení lyží o 10 cm znamená pro jezdce o 15 % menší výdej sil při zatáčení. Pro závodní trikové jízdy stanovila DAKSO pravidlo, že závodník může mít lyže maximálně o 10 cm kratší, než je výška jeho postavy a lyže mohou být v rozmezí délek 1,60 až 1,80 m. Výrobci lyží zaujali k novému směru v lyžařském sportu — trikovému lyžování progresivní stanovisko. Vyvinuli tzv. kompaktní lyže — lyže kratší než obvykle, ale ne krátké lyže v dosavadním slova smyslu. Kompaktní lyže jsou přizpůsobeny váze a jízdním možnostem všech skupin lyžařů, jsou lehké a točivé jako krátké lyže, drží na tvrdém podkladě a do rychlosti 60 km/hod. jsou i vodivé.

Kompaktní lyže jsou lépe použitelné než dlouhé lyže. Obzvláště jsou vhodné pro balet a pro jízdu v bouřích, ale také pro jízdu v hlubokém sněhu. Pokud nabízí některá firma speciální trikové lyže, potom jsou ze série kompaktních lyží ty nejlepší. Někteří výrobci ve svých prospektech uvádějí i doporučenou délku lyží jako orientační bod pro správný výběr. Např. Kastle — trikové lyže, začátečník o 5 cm delší než je výška postavy, pokročilý o 5 až 10 cm delší než je výška postavy, kompaktní lyže v širším smyslu — začátečník o 5 až 10 cm kratší než je výška postavy, pokročilý o 5 cm kratší až o 5 cm delší než je výška postavy.) Pro zajištění lyže před ujetím v případě vypnutí se zásadně doporučují lyžařské brzdy. Pojistné řemeny vytvářejí nebezpečí, že při nárazech o terén se může lyže vymrštit proti tělu jezdce. Délka holí je stejná jako pro normální sjezdové lyžování.

(Pokračování)

JOSEF TREML

Zmeny tepovej frekvencie pri rekreačnom lyžovaní

V civilizovanej spoločnosti preberá masová a rekreačná telesná výchova úlohu udržiavania zdravia širokej populácie najmä v dospelom veku. Zimné mesiace celkovo obmedzujú možnosti rekreačného športovania, na druhej strane však ponúka zimná príroda špecifické podmienky pre sezónne športy. Lyžovanie patrí u nás medzi najmasovejšie rekreačné športy v každom veku. Priemerný telesný pohyb v estetickom a zdravom horskom prostredí napomáha najmä občanom stredného a staršieho veku udržiavať telesnú sviežosť a kondíciu.

Rekreačné lyžovanie má viacej foriem. Medzi najvyhľadávanejšie patria:

- Výbehy do terénu na bežkách
- Lyžiarska turistika na bežkách v stredohorskom teréne
- Vysokohorská lyžiarska turistika na zjazdových lyžiach
- Rekreačné lyžovanie na zjazdových lyžiach s používaním lyžiarskeho výtahu

Fyziologický účinok zaťaženia v jednotlivých formách lyžovania je rozdielny. V našom príspevku sme sa zamerali na sledovanie zaťaženia organizmu pri zjazdovom lyžovaní.

Zjazdové disciplíny charakterizuje vysokointenzívna, krátkotrvajúca acyklická, prevažne anaerobná pohybová činnosť.

Vysoká intenzita sa prejavuje veľkým energetickým výdajom. Seliger (1977) udáva u pretekárov hodnoty v rozmedzí 2080—3890 % náležitého bazálneho metabolizmu. Vysoký podiel tonických kontrakcií sa prejavuje v pomerne rýchlej miestnej únave preťažených svalových skupín.

Vzhľadom k acyklickej pohybovej činnosti v členitom teréne často dochádza k zadržovaniu dychu. Dýchanie sa takto stáva nepravidelné. Vinařický a kol. (1962) nameral u pretekárov minútovú ventiláciu okolo 60 l/min. Astrand (V: Sobolová, Zelenka, 1973) zistil minútovú pľúcnu ventiláciu 70 l/min., maximálnu spotrebu kyslíka 51—61 ml/min. kg u žien a 60—77 ml/min. kg u mužov. Tepová frekvencia u mužov dosahuje hodnoty v rozmedzí 157—219 tepov/min., u žien 151—203 tepov/min. Novotný (1954) zistil u dospelých pretekárov tepovú frekvenciu v jednotlivých disciplínach zjazdového lyžovania v rozsahu 176—184 tepov/min. Seliger (1977) tu predpokladá, že vysoká tepová frekvencia je skôr reflexnou odozvou statického zaťažovania svalstva a nepravidelného dýchania, ako potrebou vysokých dodávok kyslíka a živín do pracujúceho svalstva. Svoj prínos tu majú pravdepodobne aj emocionálne zložky.

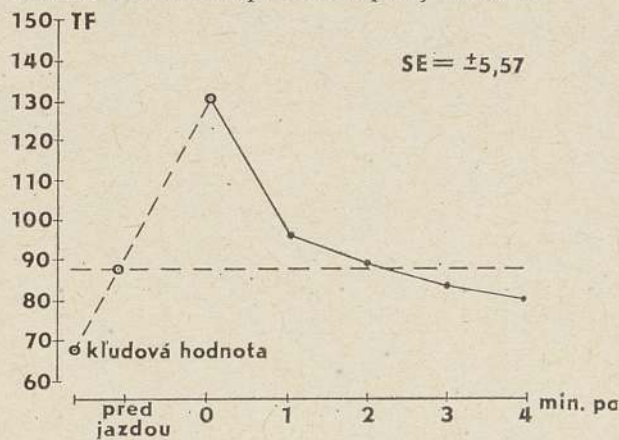
Pri rekreačnom lyžovaní lyžiari nedosahujú hraničné hodnoty. Môžeme však predpokladať, že aj pri menej intenzívnej lyžiarskej pohybovej činnosti, pokiaľ je pravidelne a primerane dlho uskutočňovaná, je organizmus dostatočne fyziologicky zaťažený. Dosiaľ sme sa nestretli so sledovaním fyziologického zaťaženia pri rekreačnom lyžovaní u občanov stredného veku.

V príspevku sme sa zamerali na sledovanie zaťaženia pri rekreačnom lyžovaní na zjazdových lyžiach s použitím lyžiarskeho vleku.

Príspevok sme vykonali dňa 25. marca 1978 na súbore $n = 14$ osôb. Priemerný vek súboru bol 35,64 roka, pričom najmladší člen mal 30 a najstarší 42 rokov. Všetci

boli mestskí obyvatelia. Pravidelne rekreačne športovali. Priemerný počet lyžiarskych dní v zimnej sezóne bol 21,7 dňa. Okrem lyžovania 78,57 % pravidelne pestovalo turistiku, 71,43 % sa individuálne kondične pripravovalo a 50,0 % pestovalo športové hry. Pod pravidelným športovaním sme rozumeli minimálne 4 hod. týždenne.

Grafické znázornenie priebehu tepovej frekvencie



Všetci členovia súboru boli zdraví.

Predmetný prieskum sme uskutočnili za pekného jarného počasia na južnom svahu Chopku v úseku Kosodrevina - Obzor. Dĺžka svahu bola približne 600 m, trať stredne náročná podľa klasifikácie Horskej služby. Sneh bol sfirnovatený, trať mierne vyjazdená. Všetci členovia súboru vykonali 15 jзд, z toho 11 dopoludnia a 4 po ľudnájšej prestávke. Prieskum sme vykonali v priebehu tretej a štrnastej jazdy. Pri lyžovaní bol použitý kotvový lyžiarsky vlek VL-1000. Priemerný čas jednej jazdy bol 1,26 min. Priemerný čas čakania pri vleku bol 11,4 min.

Účinnosť fyziologického zaťaženia sme zisťovali iba sledovaním priebehu tepovej frekvencie (TF) palpačnou metódou. Sme si vedomí nedostatčného sledovania iba jednou metódou, preto predložené výsledky treba považovať len za orientačné. Merali sme kludovú TF; pred sledovanou jazdou pri hornej stanici vleku po 5minutovej prestávke, ďalej okamžite po skončení jazdy a po 1., 2., 3., 4. minúte. Meranie TF sme zisťovali na krčnej tepne v priebehu 30 s. Podotýkame, že sme nezisťovali sympatotonikov a parasympatotonikov.

Získané hodnoty sme štatisticky spracovali.

Sledovaný súbor charakterizujeme aritmetickým priemerom priemerných hodnôt z oboch jзд (\bar{x}), významnosťou rozdielov (t-test) a strednou chybou priemeru (SE).

Charakteristika priemeru tepovej frekvencie:

| | \bar{x} | dif. | t-test | štat. význ. | SE ± 5,57 |
|--------------|-----------|--------|--------|-------------|-----------|
| kl. TF | 67,18 | — | — | — | — |
| pred výkonom | 85,94 | — | — | — | — |
| po výkone | 131,14 | +45,20 | 5,739 | $p < 1\%$ | — |
| 1. | 98,79 | +12,85 | 1,632 | nevýzn. | — |
| 2. | 88,44 | +2,50 | 0,317 | nevýzn. | — |
| 3. | 84,26 | -1,68 | -0,213 | nevýzn. | — |
| 4. | 81,16 | -4,78 | -0,607 | nevýzn. | — |

V sledovanej skupine sme zistili výrazné rozdiely medzi jednotlivými osobami, čo sa týka priemernej hladiny TF.

Zistili sme tiež významný rozdiel medzi meraniami na začiatku a bezprostredne po skončení pohybovej činnosti ($t = 5,739$). Stredná chyba priemeru (SE) je $\pm 5,57$.

Štatistický rozbor sme robili metódou analýzy rozptylu.

Analýza rozptylu:

| Zložka variability | sučet štvorcov | počet stup. voľnosti | variancia | F | štatist. významné |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|------------|---------|-------------------|
| medzi športov. medzi | 12 717,37 | 13 | 978,2592 | 6,2734 | $P < 1\%$ |
| čas. meran. | 49 102,99 | 5 | 9 820,5980 | 62,9781 | $1 < 1\%$ |
| interakcia medzi paralel. meraniami | 11 186,09 | 65 | 172,0936 | 1,1998 | št. nevýzn. |
| s p o l u | 85 054,95 | 187 | 143,4345 | — | št. nevýzn. |

Zistili sme, že sledovaná skupina bola veľmi variabilná a časové rozdiely medzi meraniami boli významné.

Pri oboch meraných sme nezistili podstatné rozdiely priebehu krivky TF, môžeme ich považovať v podstate za rovnaké.

Na základe informácií z prieskumu môžeme konštatovať, že rekreačné lyžovanie na zjazdových lyžiach s použitím vleku dostatočne fyziologicky namáha organizmus. Skupinu našich rekreačných lyžiarov môžeme zaradiť medzi športovcov s nižšou výkonnosťou.

Podľa Sobolovej a Zelenku [1973] je možné športovcom nižšej kvalifikácie doporučiť na rozvoj aeróbnej kapacity pohybové činnosti s TF 130/min. Nami pozorovaní lyžiari v priemere tesne prekročili uvedenú hodnotu.

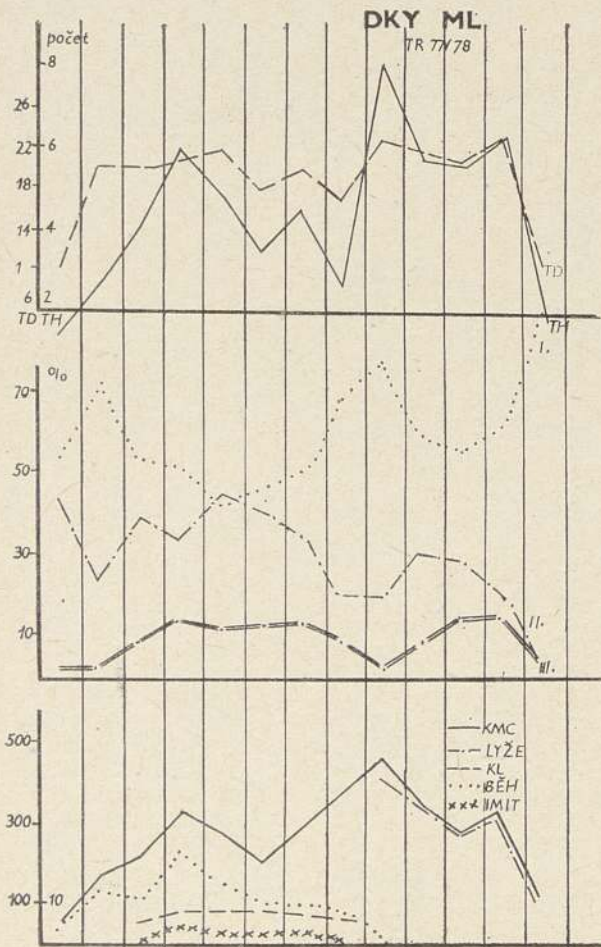
Aj keď pohybová činnosť trvá krátky čas — 1,26 min., ale je v priebehu dňa mnohonásobne opakovaná — 15 X, môžeme rekreačné zjazdové lyžovanie doporučiť ako vhodný prostriedok pohybovej rekreácie pre ľudí každého veku. Intenzitu pohybovej činnosti si môže lyžiar usmerňovať rýchlosťou jazdy, výberom terénu a počtom jazd.

Dr. VLADIMÍR HELEBRANDT a JAROSLAV ŽIDEK
FTVŠ UK Bratislava

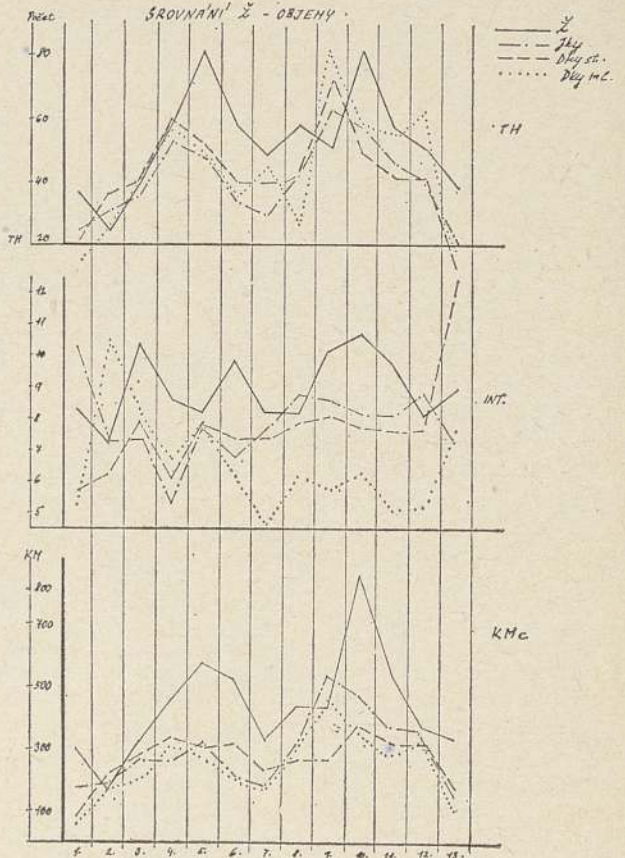
Řídit, znamená znát a mít podklady

Tímto příspěvkem navazujeme na některé předchozí články a chceme uvést několik příkladů hodnocení a využití tréninkové evidence pro získání podkladů k dalšímu rozhodování.

Základním stupněm vyhodnocování je pochopitelně úroveň trenér — sportovec. Na jeho základě trenér přijímá potřebná opatření. Tento způsob se provádí ve všech vý-



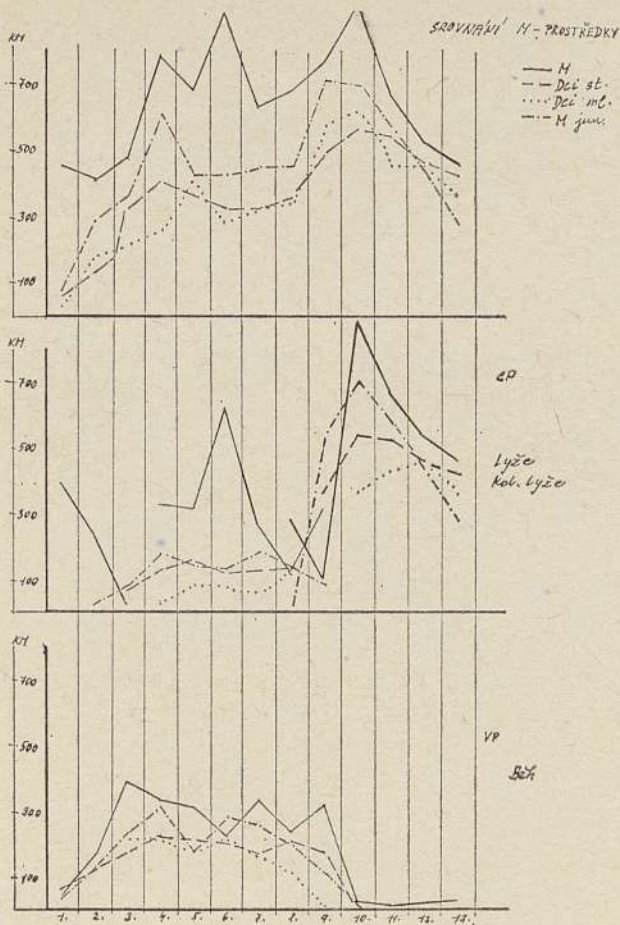
Obr. 1



Obr. 2

konnostních úrovních a prakticky permanentně. Má velkou přednost v individuálním přístupu a v konkrétních podkladech a řešení. Kvalita rozhodnutí a způsob opatření je zcela závislý na trenérovi, jeho zkušenostech, znalostech a v neposlední řadě jeho pedagogické intuici.

Dalším stupněm vyhodnocování je vyhodnocování skupin, tzn. centrální. Umožňuje formulovat hlavní trendy, které se v případě skupiny, věkové kategorie či družstva projevují. Tyto tendence nabývají pro hodnocenou skupinu povahy zákonitostí v rozvoji trénovanosti, resp.



Obr. 3

sportovní výkonnosti. Jejich další cenný význam je v tom, že slouží ke konfrontaci poznatků jednotlivých trenérů (získaných u vlastních svěřenců či skupin) s poznatky souborného (centrálního) vyhodnocování a tím dochází k vytváření a prohlubování tréninkového systému jak ve směru ovlivňování praxe, tak ve směru teoretického vyústění.

Při obou úrovních vyhodnocování je potřeba se orientovat zejména na:

- porovnávání ukazatelů tréninku (trénovanosti) a jejich změn v příslušném období,
- rozbor ukazatelů za uplynulé období, tzn. hledání příčin pozitivních či negativních změn trénovanosti a výkonnosti vzhledem k obsahu tréninku (objemu, intenzitě, prostředkům a skladbě),
- srovnání stavu trénovanosti a výkonnosti ve stejném období jako v minulosti,
- sledování průběžných změn hodnocených ukazatelů.

Jedním ze způsobů vyhodnocování je příklad realizace ročního tréninkového plánu skupiny a hodnocení jeho průběhu v ročním tréninkovém cyklu.

Na obr. 1 je znázorněn průběh RTC mladších dorostenek. V horní části obrázku je počet TD a TH v jednotlivých čtyřtydenních cyklech, ve střední části průběhy jednotlivých intenzit v procentech z celkové kilometráže a v dolní části pak celkový počet cyklických km (KMC), množství km na lyžích, kolečkových lyžích, v běhu bez lyží a v imitacích.

Přesto, že cílem článku není podrobný rozbor jednotlivých ukazatelů, upozorníme alespoň velmi stručně na některá fakta. Počty a průběh TD je od 2.—12. cyklu správný. Vysoký počet TD by měl být základem po celý tréninkový rok. Není však nutné a ani správné začínat v 1. a končit ve 13. cyklu s tak malým počtem TD. V podsta-

tě to samé platí i o TH, kde navíc přistupuje ještě velmi malý počet TH v 9. cyklu.

Z hlediska intenzity je možno konstatovat, že int. I. by neměla probíhat v tak velkých vlnách. Int. II. v prvních pěti cyklech dosahuje vysoké úrovně a pak klesá, prakticky obdobný průběh má i III. int. Celkově lze říci, že z hlediska intenzity nebyl průběh konkrétního RTC nejlepší.

U využívání jednotlivých tréninkových prostředků se zmíníme pouze o jednom, a to velmi závažném faktu. U takto mladých běžkyň, ale i běžců by měl být běh bez lyží zcela samozřejmě zařazován i v období tréninku na sněhu. Je to nutný požadavek právě z hlediska jejich perspektivního vývoje.

Velmi zajímavý pohled poskytují obr. 2 a 3. srovnáním průběhu objemů u žen, juniorek, dorostenek starších a mladších. Domníváme se, že komentář není potřeba, protože znázorněná fakta jsou zcela jasná. V horní části je opět znázorněn průběh TH, ve střední části index intenzity (což je počet km na jednu tréninkovou hodinu) a v dolní části pak průběh cyklických km.

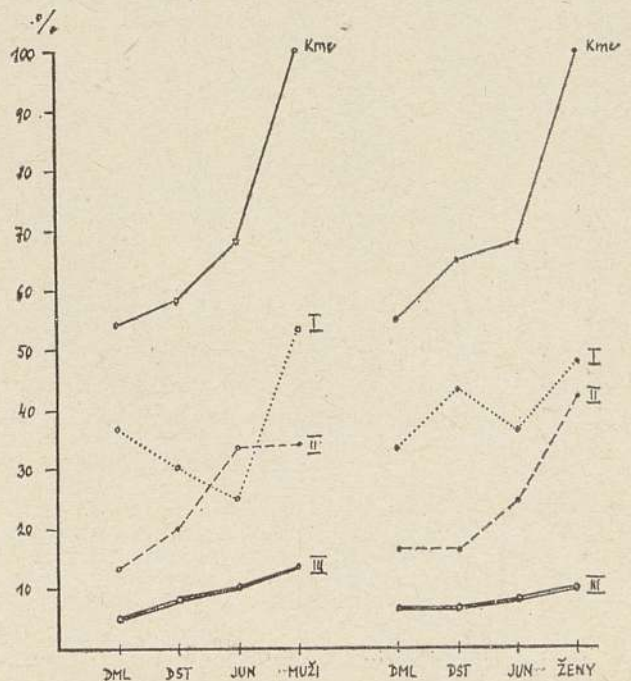
Na obr. 3 je znázorněno obdobné srovnání u mužů, juniorů, dorostenců starších a mladších, ale v tomto případě se jedná o využití tréninkových prostředků. V horní části obr. je celkový průběh cyklických km, ve střední části speciálních prostředků, tzn. lyží a kolečkových lyží a v dolní části hlavního obecného tréninkového prostředku běžce na lyžích atletického běhu. Za poznámku stojí již jednou zmíněný fakt, že jedině muži zařazují běh bez lyží i v období přípravy a závodění na sněhu.

Na obr. 4 je ještě jeden zajímavý a podnětný pohled. Vyjadřuje celkový počet cyklických km (KMC) a intenzity (I., II., III.) tak, že údaje mužů a žen byly vzaty za 100 % a hodnoty ukazatelů dalších kategorií jsou znázorněny v odpovídající relaci.

Tím samozřejmě nejsou možnosti vyhodnocování zdaleka vyčerpány. V příštích článcích se budeme zabývat jednak dlouhodobým vývojem ukazatelů trénovanosti, tj. výkonů v motorických testech, dále pak funkčních ukazatelů a konečně vztahy mezi výkonností a úrovní jednotlivých skupin ukazatelů.

Dr. JAROSLAV POTMĚŠIL

TRÉNINKOVÝ OBJEM JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ
MUŽI 100% ŽENY 100%



Obr. 4

Sportovně technické zásady v soutěžích žactva

Na společném jednání TMR Výboru svazu lyžování ČUV ČSTV v návaznosti na směrnice FIS byly schváleny nové sportovně technické zásady v soutěžích žactva ve sjezdových disciplínách pro II. stabilizační období, tj. pro závodní období 1979 až 1984. Vzhledem k tomu, že tyto zásady doznaly řadu změn, otiskujeme nové podmínky, aby se dostaly do široké veřejnosti, hlavně trenérsko-rodčovské. Oficiální směrnice STK-R VSL ÚV ČSTV a Příloha SR pro rok 1979—80, která bude každoročně doplňovat Soutěžní řád platný pro II. stabilizační období, byly totiž vydány v omezeném nákladu.

1. Žactvo bude soutěžit ve dvou samostatných kategoriích:

- a) mladší žactvo (žáci a žákyně) 10—12letí
- b) starší žactvo (žáci a žákyně) 13 a 14letí

2. Disciplíny:

slalom, obří slalom, sjezd, sjezdový trojboj.

Na stejných společných tratích soutěží starší žáci a starší žákyně, vyhodnocení ve výsledcích bude provedeno samostatně pro žáky a žákyně.

Stejně podmínky platí pro žactvo mladší.

V krajských přeborech není podmínkou uspořádání sjezdu.

Rovněž v republikových nemistrovských soutěžích se nemusí vypisovat závody ve sjezdu.

Doporučuje se pouze série maximálně tří závodů ve slalomu a obřím slalomu u staršího žactva, dvou závodů ve slalomu a obřím slalomu u žactva mladšího.

3. Směrná čísla účasti závodníků a vedoucích:

Pro P-ČSSR žactva jsou směrná čísla pro všechny účastníky dána tabulkou STK-R, která je uveřejněna v Příloze SR pro rok 1979—80.

Národní svazy při nominaci na P-ČSSR budou postupovat takto:

Starší žactvo:

- a) přímá účast 40 % závodníků podle národního VZZ z předcházejícího roku
- b) zbytek 60 % na základě umístění v jednotlivých disciplínách na národních přeborech.

Mladší žactvo: na základě umístění na národních přeborech v jednotlivých disciplínách.

O výjimkách účasti závodníků, kteří se z omluvitelných důvodů P-národních svazů neúčastnili nebo závod neukončili, rozhodne příslušná komise TMR národních svazů.

P-ČSSR má být proveden v 6. nebo 7. týdnu kalendářního roku, republikové přebory do konce 5.—6. týdne, krajské do konce 4. týdne. Všechny tyto termíny se řídí podle kalendáře celostátního, který je závislý a obsahuje mezinárodní závody.

Organizace republikových přeborů nebo krajských jsou obdobně jako přebory celostátních. Směrnice k soutěžím, směrná čísla, podmínky účasti a postupové klíče vydávají podle jednotných celostátních směrnic národní svazy.

4. V organizační soutěži na všech stupních platí tyto jednotné zásady:

a) Parametry tratí a prvky obtížnosti (uvedeny maximální hodnoty)

| | | st. žáci a žákyně | ml. žáci a žákyně |
|--------------|----------------|----------------------|----------------------|
| slalom: | počet branek | 48 | 38 |
| obří slalom: | počet branek | 35 | 25 |
| | výškový rozdíl | 300 m | 250 m |
| sjezd: | výškový rozdíl | 350 m | 250 m |

b) Trvalé přefazení do vyšší kategorie:

Střídavé starty ve dvou kategoriích (pendl) pro starší žactvo, mladší žactvo a přípravku mládeže se nepovoluje.

Bude povoleno jen trvalé přefazení do vyšší věkové kategorie za těchto podmínek:

Starší žactvo může být trvale přefazeno do dorostu, když splní tyto podmínky:

— ve VZZ v předcházejícím roku dosáhl závodník alespoň v jedné disciplíně umístění do 8. místa ve slalomu a obřím slalomu a do 5. místa ve sjezdu. Přefazení platí pro celé závodní období

— na P-ČSSR žactva v příslušném roce se umístí do 3. místa alespoň v jedné disciplíně. Přefazení pak platí pro druhou část závodního období.

Mladší žactvo může být předčasně trvale přefazeno do staršího žactva na doporučení svého národního svazu jen

pro starty na národních klasifikačních závodech v druhé části závodního období, když

— na P-ČSSR nebo P-národních svazů se závodník umístil do 3. místa alespoň v jedné disciplíně. Závodníkům přípravky, tj. devítiletým a mladším nesmí být předčasně postaršení povoleno vůbec.

Trvale přefazení závodníci nesmí startovat ve své původní věkové kategorii na žádných domácích závodech. Nedodržení tohoto ustanovení bude trestáno anulováním výsledku a zákazem dalších startů. Za dodržení všech těchto zásad ustanovení zodpovídá technický delegát.



Hubert Waněk ze Spartaku Vrchlabí při přeboru sportovní třídy ZŠ Vrchlabí

c) Výkonnostní žebříčky závodníků:

Starší žactvo: budou sestaveny jen národní VZZ (podle zásad platných pro dospělé a dorost) v P-ČSSR, P-národních svazů a NKZ. Hodnoty VZZ ve všech disciplínách se budou anulovat na nejlepšího závodníka v ČSSR. Mezisezónní úprava bude provedena před P-ČSSR a P-národních svazů uznáním nově získaných bodů u všech závodníků bez ohledu na hodnoty bodů z předcházejícího roku.

Pro mladší žactvo nebudou VZZ sestavovány. Na konci závodního období se sestaví absolutní pořadí závodníků v národních svazech z výsledků P-ČSSR, P-národních svazů a NKZ systémem bodování jako v pohárových soutěžích staršího žactva. Přehledy se sestavují pro stanovení výkonnostní úrovně závodníků, kteří odcházejí do kategorie staršího žactva, případně pro účely nominací jako pomocný ukazatel.

Pro výběr žactva k mezinárodní reprezentaci bude komise vrcholového sportu sledovat výkonnost žactva na P-ČSSR, P-ČSR a M-SSR spolu s přihlédnutím k ostatním faktorům, důležitým pro zařazení.

d) Losování:

Starší žactvo: skupiny maximálně 15členné. Z toho 12 závodníků bude v každé skupině podle VZZ 3 závodníci z loňského mladšího žactva, o jejichž zařazení rozhodují výsledky z absolutního pořadí v mladším žactvu z předcházející sezóny.

Toto ustanovení se nemusí uplatňovat po mimosezónní úpravě.

Mladší žactvo: skupiny pro losování nesestavovat a losovat celý počet [důvod: únosný malý počet závodníků, malá opotřebenost tratí apod.].

Pohárové soutěže:

nebudou na celostátní úrovni organizovány.

Na národní úrovni možno organizovat soutěž jen pro kategorii staršího žactva. Podmínky si stanovují národní svazy.

Pro otázky počtů startujících v národních závodech, způsoby nominace případně další podmínky určují v národním rozsahu národní svazy, totéž v krajském měřítku krajské svazy.

MIROSLAV ŠENK a MILAN VYDRA

Výročí tisovských lyžiarov

55 rokov činnosti, to je kus histórie a poctivej práce milovníkov bieleho športu v Tisovci. 27. IX. 1924 bol pri Klube československých turistov založený lyžiarsky krúžok. Začiatky boli ťažké, ale nadšenie prekonávalo ťažkosti. Prvé ozajstné lyže si zaobstarali z Prahy, prišli v decembri 1924. Členovia krúžku sa len pomaly zoznamovali s týmto novým športom. Ján Hrvol, Ján Kriška a Karol Kalina absolvovali celoštátny kurz cvičiteľov lyžovania (Korytnica 26.—30. XII. 1927). V Korytnici si osvojili základné prvky a získali poznatky o výučbe lyžovania.

Okolo seba združili najmä mládež, popularizovali lyžovanie, sami poriadali cvičiteľské kurzy. Veľmi atraktívne sa stali zimné túry na lyžiach do blízkeho okolia. Tradičnými sa stali zimné výstupy na Tŕstie (1135 m n. m.) a Fabovu hoľu (1439 m n. m.). Počet lyžiarov stále vzrastal, ale problémom boli lyže, ktorých bol v tých časoch nedostatok. Miestni stolárski majstri sa pokúšali vyrábať lyže, najlepšie sa darili Gustávovi Krivošovi, na výrobu používal jaseňové drevo.

KČST v Tisovci usporiadal 24. I. 1937 prvé lyžiarske preteky v behu na lyžiach, zúčastnilo sa ich 77 pretekárov. 28. II. 1937 sa usporiadali prvé preteky v slalome. Tieto akcie veľmi prispeli k propagácii lyžovania v širokom okolí.

Prudký rozvoj lyžovania nastal v povojnovom období, veľmi známou sa stala zjazdovka na Fabovej holi. Tu sa poriadali kurzy a preteky v zjazdových disciplínach. Hlavným iniciátorom týchto podujatí bol učiteľ Rudolf Valent. Dokázal okolo seba stmeliť pevný kolektív. Tisovčania sa stali známymi organizátormi všetkých lyžiarskych pretekov v okrese. Do popredia sa dostáva zjazdové lyžovanie, tradičnými sa stali preteky v obrovskom slalome, ktoré usporadávajú dodnes. Veľkým úspechom bola výstavba 1000 m vleku v Rejkove, v roku 1964 bola ukončená výstavba a vlek bol daný do užívania verejnosti. Vlek vzbudil záujem o lyžovanie v celom okrese, veľmi to pomohlo i úrovni pretekárskeho lyžovania. Pretekári z Tisovca sa začali stávať známejšími i v rámci kraja. Odzrkadľovala sa tu dobrá práca trénerov a cvičiteľov. Pri ZDŠ sa zakladá lyžiar-

ske stredisko (r. 1967), ktoré vychováva malých športovcov-lyžiarov.

V súčasnosti už jediný 1000 m vlek kapacitne nestačí, preto sa v roku 1977 začína s výstavbou dvoch 200 m vlekov v Bánovskej doline. Už od 1. I. 1978 slúžia svojmu účelu. Bezobetavých členov lyžiarskeho oddielu by sa nikdy toľko neurobilo pre lyžovanie. Pri tejto príležitosti spomínáme aspoň tých najobetavejších. Patria k nim Valent, Jurik, Jacho, Trnavský, Lopušný, Hrvol, Kováčik a Kriška.

Vieme, že bez obetavej práce funkcionárov, členov ČSZTV sa nezaobíde žiaden šport, ich sústavná práca prináša prospech celej našej spoločnosti. Veríme, že pri ďalšom okružnom výročí budeme môcť hovoriť o ďalšom úspešnom rozvoji lyžovania nielen v Tisovci, ale aj v celom okrese Rimavská Sobota.

VLADIMÍR PAŠIAK



Úspešné mladé reprezentantky kraja ve štafetovom závode v behu na 3 x 2 kilometry spartakiádnych talentů v Bedřichově v Jizerských horách. Na nejvyšším stupni lyžařky Východočeského a na třetím Jihomoravského kraje

Noví ústřední lyžařští rozhodčí

Na návrh subkomise rozhodčích VSL ÚV ČSTV jmenovalo předsednictvo Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV na své schůzi 29. srpna dalších jedenáct lyžařských rozhodčích ústředními rozhodčími. Jsou to: Jiří Benedikt (Strakonice), Svatopluk Bůžek (Rožnov p. R.), Fridrich Dinda (Piešťany), Miroslav Jenček (Nová Ves n. Pop.), Bohumír Jon (Mladá Boleslav), Zdeněk Kadlec (Nové Město na Moravě), Pavel Kazár (Svit), Gerhard Krákl (Abertamy), Roman Mach (Bratislava), Rudolf Petřelka (Žilina) a PhDr. Radomil Rejšek, CSc. (Praha).

Všichni nově jmenovaní ústřední lyžařští rozhodčí jsou dlouholetými pracovníky v lyžařském hnutí. Vykonalí nejen na úseku rozhodcovském, ale v celém hnutí velký kus záslužné práce. Jsou obětavými a zkušenými rozhodčími, kteří každoročně pomáhají organizovat a technicky zajišťovat lyžařské závody všeho druhu a na všech organizačních stupních, počínaje oddílovými a veřejnými nábořovými závody až po závody vrcholné a mezinárodní. Pracují po celé naší zemi a v zimě se s nimi setkáte na Špičáku na Sumavě, nebo v Jizerských horách, v Zadově, na Bouřňáku, ve Špindlerově Mlýně, Harrachově, Říčkách, na Štrbském Plese, v Jasně a na mnoha jiných místech našich krásných hor. Někteří z nich se věnují klasickým disciplínám, jiní dávají přednost sjezdovému sportu. Zvláštního uznání zasluhují ti z nich, kteří se věnují závodům mládeže. Všichni se s nadšením podílejí na každodenní mravenčí práci širokého aktivu dobrovolných lyžařských pracovníků.

Věříme, že všichni zůstanou lyžařině věrni i v budoucích letech a že podle svých sil přispějí k dalšímu rozvoji lyžařského sportu v naší krásné zemi.

Dr. OTTO KULHÁNEK
předseda subkomise rozhodčích
VSL ÚV ČSTV

Běh na cestách i v terénu byl každodenní součástí tréninkového dne v letním táboře žaček letošního prvního ročníku lyžařské sportovní třídy gymnázia v Jilemnici



● **NOVÉ SKOKANSKÉ STŘEDISKO** slavnostně otevřeli ve švýcarském Kanderstegu. Velmi pochvalně se o něm vyjádřil známý expert a trenér švýcarského reprezentačního družstva Ewald Roscher. Zejména přivítal pokrytí velkého můstku na Löttschbergu s normovým bodem 70 m a kritickým 90 m umělou hmotou. Umožní švýcarským skokanům dobrou přípravu na olympijskou sezónu. Můstek má moderní profil a s uznáním se o něm vyjádřili účastníci mezinárodních zahajovacích závodů, které se konaly první zářijovou nedělí. Kromě sedmdesátky jsou v Kanderstegu ještě dva menší můstky s kritickými body 57 a 23 m. Ten nejmenší je určen pro mládež a potvrzuje, že i ve Švýcarsku se starají o výchovu skokanských talentů. Výhodou můstků je vysoká nadmořská výška 1200 m, takže zde bývá brzy sněh.

● **JUGOSLÁVŠTÍ SJEZDÁŘI** se vrátili z letního tréninkového tábora v argentinském Bariloche. Svazový trenér Filip Gartner si pochvaloval dobré podmínky pro přípravu v Andách. Soustředění se zúčastnili Bojan Križaj, Boris Strel, Jože Kuralt, Tomaz Cerkovnik, Jure Franko, Mišo Magušar a Mirko Obestar. Križaj a Strel zvítězili ve slalomu a obřím slalomu mezinárodního mistrovství Argentiny.

● **AMERIČAN STEVE MAHRE** se stal mistrem Nového Zélandu ve slalomu v Ashburtonu za 90,97 sek. před svými krajany Adgatem 91,65 a McIntyrem 96,92. Druhý titul získal S. Mahre v obřím slalomu a v závodě žen zvítězila Američanka H. Pirusová.

● **V BISCHOFSGRÜNU** se konaly závody ve skoku na můstku s umělou hmotou. Zvítězil Leitner s 241,1 (58,5 a 60) před Schwarzem (oba NSR) 241,0 (59,5 a 59,5) a Rakušanem Görtlerem 237,2 (57,5 a 60).

● **SVĚTOVÝ POHÁR BĚŽCŮ** bude uspořádán v sezóně 1979—80 neoficiálně. Obsahuje dvanáct závodů, z toho šest na 15 km, po třech na 30 km a 50 km. Bude zahájen 15. prosince ve švýcarském Davosu během na 15 km. Pokračuje 9. ledna 1980 v italském Castelrottu (30 km), 12. ledna v Reit im Winkl (NSR - 15 km), 16. ledna v Ramsau (Rakousko - 30 km), 19. ledna ve švýcarském Le Brassu (15 km), 14.—23. února závody ZOH v Lake Placidu (15, 30 a 50 km), 7.—9. března ve finském Lahti (15 a 50 km) a končí 13.—16. března na norském Holmenkollenu (15 a 50 km). V sezóně 1980—81 se bude konat Světový pohár běžců opět oficiálně pod záštitou FIS.

● **REPREZENTANTI NSR** v klasických disciplínách v druhé polovině září absolvovali dvanáctidenní předsezónní přípravu v Miami na Floridě. Zúčastnilo se jí 31 lyžařů a lyžařek. Výcvikový tábor spojený s regenerací sil umožnilo několik západoněmeckých firem, především Adidas a Luft-hansa.

● **V OBERSTDORFU** se staví nový můstek s normovým bodem 70 m nákladem 1,55 miliónu západoněmeckých marek. Bude se na něm skákat již v nové sezóně. Toto lyžařské středisko, které je také dějištěm jednoho ze čtyř závodů Intersportturné, bude

mít k dispozici pět lyžařských můstků od malého pro mládež až po matutí s normovým bodem 120 m.

● **MISTROVSTVÍ ŠVÝCARSKA** ve sjezdových disciplínách se budou konat v roce 1980 těsně před odjezdem švýcarských reprezentantů na ZOH do Lake Placidu. Budou zahájena 29. ledna v Anzère slalomem mužů, pokračují 30. ledna ve Verbier sjezdem žen, 1. února v Anzère obřím slalomem žen, 2. února sjezdem mužů ve Verbier a slalomem žen v Anzère a končí 3. února obřím slalomem mužů ve Verbier.

● **DRUŽSTVO JUGOSLÁVIE** žen ve sjezdových disciplínách tvoří Zavadlavová, Dornigová, Jermanová, Tomeová, Blažičová, Pehovcová a Ravnikarová. Jugoslávské reprezentantky společně s muži měli v první polovině října přípravu v Poreči, zaměřenou na zvýšení fyzické kondice. Začátkem listopadu je plánováno soustředění v Alpách na sněhu.

Zajímavosti ze světa

● **ČS. JUNIORI** byli úspěšní na mezinárodních závodech Mostec 79 ve skoku na můstku s umělou hmotou třetí zářijovou nedělí. Při účasti 26 startujících zvítězil Dušan Týry, Milan Žingor byl čtvrtý a Bohumil Vacek šestý. V 8. ročníku tradiční soutěže blízko Lublaně bylo pořadí na vedoucích místech mužů: 1. Zupan 232,5 (53 a 54,5), 2. Kajzer 229,6 (53,5 a 53,5), 3. Bantan 225,6 (53 a 53), 4. Anžel 225,3 (52 a 53), 5. Križaj 224,7 (51,5 a 52,5), 6. Velikonja [všichni Jugoslávie] 221,5 (52,5 a 52,5), 7. Millonig (Rakousko) 220,7 (51,5 a 52,5), 8. Kramer (NSR) 219,3 (51 a 51,5). Závod juniorek: 1. Týry (ČSSR) 225,9 (52 a 53), 2. Komel 223,5 (53 a 52), 3. Ulaga (oba Jugoslávie) 222,4 (52,5 a 50), 4. Žingor (ČSSR) 220,5 (50,5 a 52), 5. Lotrič (Jugoslávie) 219,6 (50,5 a 51), 6. Vacek (ČSSR) 215,6 (51,5 a 52).

● **FINÁLE SVĚTOVÉHO POHÁRU SKOKANŮ**, jehož první ročník bude uspořádán v nové sezóně 1979—80, se bude konat 24. a 25. března 1980 na Štrbském Plese při Tatranském poháru. Rozhodla o tom komise SP Mezinárodní lyžařské federace. Lyžařský svaz NDR totiž oznámil, že pro nedostatek času nemůže náležitě připravit finále této soutěže, které bylo původně plánováno na 5. a 6. dubna v Oberwiesenthalu. První ročník této nové soutěže bude zahájen 25. prosince v italské Cortině d'Ampezzo. Pokračuje čtyřmi závody Intersportturné 30. prosince v Oberstdorfu, 1. ledna 1980 v Garmisch-Partenkirchen, 4. ledna v Innsbrucku a 6. ledna v Bischofshofenu. Následují dva závody v japonském Sapporu 12. a 13. ledna (P 70 a 90 m), dva v Thunder Bay (USA — P 70 a 90 m) 19. a 20.

ledna, dva v Zakopaném 26. a 27. ledna (P 70 a 90 m), dva ve francouzském St. Nizier 9. a 10. února (P 90 m), lety na lyžích 27. února—2. března v norském Vikersundu, Švýcarské turné 27. února ve Sv. Mořici, 28. února ve Gstaadu a 2. března v Engelbergu (ze tří závodů se započítávají dva nejlepší výsledky), dva závody ve finském Lahti 8. a 9. března (P 70 a 90 m), dva ve švédském Falunu 11. a 12. března (P 70 a 90 m), tradiční Holmenkollen 16. března, Planica 21. a 22. března (P 70 a 90 m) a dva závody Tatranského poháru 24. a 25. března na velkém můstku.

● **SOVĚTŠTÍ BIATLONISTÉ** měli koncem září letní závody ve sportovním středisku v Raubiči. V závodě na 20 km na kolečkových lyžích zvítězil Čekalin (Běloruská SSR) časem 1:11:01 hod. (5 trestných minut) před Kruglovem 1:11:50 (4) a Baršašovem 1:11:56 (7). Z juniorek na trati 15 km byl první Šumskij (Běloruská SSR) za 55:48 min. (3) před Bulyginem 56:13 (5).

● **ITAL EZIO DAMOLIN** byl angažován Švýcarským lyžařským svazem jako trenér švýcarských sdruženářů. Bude působit ve Švýcarsku od 15. listopadu do 15. března 1980. Damolin patřil k předním sdruženářům, jeho největším úspěchem bylo páté místo na mistrovství světa.

● **ALEXEJ BOROVITIN** zvítězil na letním mistrovství SSSR ve skoku na můstku s umělou hmotou 24. září v Gorkém. Získal 242,9 b. za skoky 75,5 a 77,5 m. Další pořadí: 2. V. Savin (Dynamo Lvov) 238,3 (76 a 76), 3. V. Čerňajev (Trudové rezervy Alma-Ata) 232,7 (73 a 78), 4. S. Sajčuk (Trudové rezervy Leningrad) 232,3 (78 a 71,5), 5. S. Bryzgalov (Trud Perm) 231,4 (74,5 a 76), 6. P. Sunin (Dynamo Sverdlovsk) 230,2 (75 a 76), 7. D. Gromov (VS Moskva) 221,3 (74 a 73), 8. S. Muchin (Dynamo Gorkij) 219,4 (71,5 a 74), 9. D. Abramov (Dynamo Moskva) 218,3 (73 a 71,5), 10. V. Bubenov (Trud Leningrad) 215,3 (73 a 71,5). Nový mistr a kandidát ZOH Borovitin (Dynamo Gorkij) řekl po závodě: „Bylo to mé druhé vítězství v závodě na hmotě. Poprvé jsem zvítězil před dvěma roky v Otepji. Letní mistrovství SSSR bylo jednou z etap našich příprav na ZOH 1980 v Lake Placidu. Plán výcvikových táborů v olympijské sezóně je náročný. Na první sněh vyjedeme do Kirovská. Potom se zúčastníme miniturné na můstcích ve Sverdlovsku a Nižním Tagilu (SSSR), dále potom mezinárodních závodů ve Švýcarsku a vrátíme se do Gorkého, kde se koná Pohár SSSR.“

● **VE ŠVÝCARSKU** lyžuje více než dva milióny lidí. Švýcarský lyžařský svaz má asi 140 000 členů a je nespojen s organizovaností lyžujících občanů. Hovořilo se o tom na zasedání svazu, který patří k neaktivnějším sportovním ústředím ve Švýcarsku.

Prvenství Elitexu Jablonec v běhu

Elitex Jablonec nad Nisou je v čele pořadí hodnocených 58 lyžařských oddílů v běhu podle počtu umístění závodníků a závodnic v celostátním žebříčku v roce 1979. Druhé místo obsadil Sokol Nové Město na Moravě před Teslou Liptovský Hrádok, Ski Jilemnice a ČH Štrbské Pleso. Hodnotilo se umístění mužů, juniorů, žen, juniorek, dorostenců i dorostenek starších i mladších.

Nejvíce bodů — 2799 získal vítězný Elitex Jablonec za pořadí mladších a starších dorostenců, za umístění dorostenek obou kategorií 1686, v kategorii mužů a juniorů 1580 a za pořadí žen a juniorek 832 bodů.

Umístění oddílů: 1. Elitex Jablonec 6897, 2. Sokol Nové Město na Moravě 6884, 3. Tesla Liptovský Hrádok

6014, 4. Ski Jilemnice 5730, 5. ČH Štrbské Pleso 5480, 6. Dukla Banská Bystrica 5143, 7. RH Jablonec 3863, 8. Šumavan Vimperk 3394, 9. Spartak Dubnica 2858, 10. Dukla Liberec 2694, 11. Spartak Vrchlabí 2514, 12. ČZ Strakonice 2498, 13. VŠ Praha 2312, 14. Chemie Praha 2132, 15. Univerzita Brno 1607, 16. Stavební fakulta Praha 1564, 17. Baník Kremnica 1374, 18. Lokomotiva Trutnov 1294, 19. VTJ Vimperk 1235, 20. CHZWP Nováky 1146, 21. Mars Svatka 1084, 22. Spartak Hřiňová 1075, 23. VŠST Liberec 1032, 24. Sokol Horní Branná 995, 25. TJ Rožnov pod Radhoštěm 837, 26. MEZ Frenštát pod Radhoštěm 814, 27. Lokomotiva Česká Třebová 785, 28. Seba Tanvald 778, 29. TJ Valašské Meziříčí 723, 30. Tatran Chodov 674 body.



Juraj Kočan (ASVS Dukla Banská Bystrica), vítěz letního slalomu ve Zmrzlé dolině

Termíny přeborů a mistrovství ČSR 1980

Uveřejňujeme termínovou listinu přeborů a mistrovství ČSR v klasických i sjezdových disciplínách pro rok 1980.

19.—22. ledna: dorostenecký přebor ve sjezdových disciplínách na Špičáku na Šumavě

23.—27. ledna: přebor žactva ve sjezdových disciplínách, pořadatel Sp. Rokytnice

26.—27. ledna: přebor žactva ve skoku, pořadatel Jiskra Vysoké nad Jizerou

2.—3. února: přebor žactva v závodě sdruženém v Harrachově, pořadatel Seba Tanvald
přebor mladšího dorostu v závodě sdruženém, pořadatel Technolen Lomnice nad Popelkou

5.—8. února: mistrovství ČSR dospělých ve sjezdových disciplínách ve Spindlerově Mlýně, pořadatel Technika Brno

9.—10. února: přebor žactva v běhu, pořadatel Slovan Varnsdorf
mistrovství ČSR a přebor dorostu ve skoku na Zadově, pořadatel Sokol Stachy
mistrovství ČSR a přebor staršího

dorostu v závodě sdruženém na Zadově, pořadatel Sokol Stachy

14.—17. února: mistrovství ČSR dospělých v běhu, pořadatel RH Plzeň

16.—17. února: přebor dorostu v běhu, pořadatel Elitex Jablonec nad Nisou.

Směrnice pro závodění mládeže

Předsednictvo ÚV ČSTV schválilo 2. května 1979 návrh novelizace Směrnic pro závodění mládeže. Tímto dnem byly zrušeny Smernice pro závodění mládeže platné od 1. ledna 1975.

Nové směrnice jsou závazné jak pro trenéry a cvičitele, tak i pro ostatní tělovýchovné pracovníky a všechny instituce, zajišťující sportovní činnost mládeže.

Abychom poskytli informaci všem zájemcům lyžování uveřejňujeme výtah z nových směrnic, které doplňuje číslo 14 časopisu Tělovýchovný pracovník. Celé Směrnice pro závodění mládeže vyšly v nakladatelství Olympia a ve Sbírce směrnic a pokynů ÚV ČSTV pod číslem 12/1979.

Nové věkové rozdělení mládeže v lyžování:

| | přípravka | | st. žactvo | ml. dorost | st. dorost |
|---------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | žactvo | ml. žactvo | | | |
| sjezdové disciplíny | 7—9 | 10—12 | 13—14 | 15—16 | 17—18 |
| klasické disciplíny | 7—10 | 11—12 | 13—14 | 15—16 | 17—18 |

Lyžařské běžecké tratě v Nové Vsi

Jeseníky jsou chráněnou krajinnou oblastí s krásnou přírodou. Masív Hrubého Jeseníku je jedním z nejméně narušených horstev v českých zemích. Je významnou klimatickou bariérou. V zimním období je zde poněkud chladněji než v Krkonoších. V průměru zde bývá asi 170 dní v roce s teplotou pod bodem mrazu.

Lyžařský oddíl RH Olomouc v posledních letech v Nové Vsi u Rýmařova vybudoval běžecké tratě v nadmořské výšce 830—910m. Dobré sněhové podmínky umožňují jejich využití téměř každým rokem od poloviny

listopadu až do konce března. Tratě v délce 1, 2, 3, 5 a 10 km jsou barevně rozlišeny značením na stromech. Jednokilometrová trať je žlutá, 2km fialová, 3km zelená, 5km modrá a 10km červená.

Lyžaři RH Olomouc každým rokem odpracovali na nich nejméně 500—600 brigádnických hodin. Vzhledem k tomu, že v Nové Vsi není terén pro sjezdové lyžování [středisko Karlov je vzdáleno asi 3 km], tratě používají výhradně vyznavači běžek a nejsou zbytečně poškozovány neběžec-kou lyžařskou veřejností. V budouc-

nosti chtějí lyžaři RH Olomouc na nich vybudovat dvě střešnice pro využití k závodům v biatlonu.

Tratě jsou k dispozici všem vyznavačům akcí Běh pro zdraví, který v Severomoravském kraji získává velkou popularitu. Každou sezónu se na nich uskuteční nejméně pět běžeckých závodů: Kritérium prvního sněhu, okresní přebor ČSTV Olomouc, okresní přebor SNB v branném lyžařském závodě, přebor koncernu Sigma, Novoveská patnáctka, přebory Palackého univerzity a další. Trati využívají také školy při lyžařském výcviku.

Československý pohár sdruženářů

Vítězem Československého poháru 1978—79 v závodech sdružením se stala ČH Štrbské Pleso před SVS-M Dukla Liberec a Sebou Tanvald. V prvním kole byly hodnoceny závody mužů a juniorů 13. a 14. ledna v Liberci, dorostu 27. a 28. ledna v Banské Bystrici, ve druhém kole mužů a juniorů 20.—21. ledna v Tanvaldě a dorostu 24.—26. února v Tatranské Lomnici, ve třetím kole mistrovství ČSSR 2.—4. února v Liberci (náhrada za neuskutečněný závod mužů a juniorů 3.—4. března v Banské Bystrici) a závod dorostu 3.—4. března v Harrachově.

Hodnotily se tři nejlepší výsledky dosažené závodníky družstev v příslušném kole. Pokud dosáhl stejný závodník lepší výsledek i ve vyšší

věkové kategorii, byly jeho body do soutěže započítány (dorostenci v kategorii juniorů).

Pořadí družstev: 1. ČH Štrbské Pleso [Petr Kožíšek, Vlado Frak, Rudolf Vojkůvka, Karol Tatranský] 4057,90 bodu, 2. SVS-M Dukla Liberec [Pavel Ždánský, Miroslav Dvořák, Miroslav Kumpošt, Miloš Semrád] 3980,40, 3. Seba Tanvald [Karel Kuch, Ladislav Lubas, Oleg Houška, Jaroslav Ducháč, Milan Štěpánek] 3782,97, 4. TJ Rožnov pod Radhoštěm 3703,18, 5. Spartak Vrchlabí 3700,44, 6. ASVS Dukla Liberec 3676,635, 7. Slavia VŠST Liberec 3381,15, 8. TJ Vysoké Tatry 2787,51, 9. Sokol Nové Město na Moravě 1918,56. Dalších osm oddílů nebylo hodnoceno, protože měly v soutěži méně než tři závodníky.

Norové dominovali v Kanderstegu

Úspěchem norských skokanů skončily mezinárodní závody ve skoku první zářijovou neděli při slavnostně otevřeném novém můstku s umělou hmotou ve švýcarském Kanderstegu. Zvítězil Per Bergerud před svým krajanem Roge-rem Ruudem a v první desítce při účasti 51 startujících z osmi zemí byli další dva Norové: Jon Eilert Bremseth pátý a Johan Sätre sedmý.

Z čs. reprezentantů si úspěšně v silné konkurenci vedl Jan Samek, který obsadil osmé místo. Rakušanům se nepodařilo zopakovat úspěch z Bad Aussee, kde před čtrnácti dny vybojoval prvenství Neuper před Tuchscherem. Tentokrát byl z nich nejlepší mistr světa v letech Armin Kogler, který obsadil třetí místo. Pro rakouské trenéry Baldura Preimla a Maxe Golsera byla příjemným poznatkem stoupající forma Toni Innauera po jeho loňském zranění. Čtvrté pořadí naznačilo, že s Innauerem se opět musí počítat. Trenér Švýcarů Ewald Roscher se musel spokojit se šestým

místem Hansjürga Sumiho. Pochvaioval si však nově, dobře vybavené skokanské středisko. Nejdelsí skok měl v prvním kole Ruud 91 m, Kogler skočil o půl metru méně.

Výsledky závodu: 1. Bergerud 259,2 (90 a 89,5), 2. Ruud (oba Norsko) 255,9 (91 a 88), 3. Kogler 252,0 (90,5 a 87), 4. Innauer (oba Rakousko) 251,9 (89 a 85), 5. Bremseth (Norsko) 250,4 (90 a 86,5), 6. Sumi (Švýcarsko) 249,1 (88 a 88), 7. Sätre (Norsko) 248,2 (89 a 85,5), 8. Samek (ČSSR) 246,9 (89 a 85), 9. Tuchscherer 244,9 (88 a 84,5), 10. Groyer (oba Rakousko) 242,9 (85,5 a 86).



Zákyně sportovních tříd jilemnického gymnázia při letním výcvikovém táboře v Jičíně využívaly v přípravě koloběžek

Bolestné ztráty

Čs. lyžování v posledních týdnech utrpělo další bolestné ztráty úmrtím významných činovníků a bývalých závodníků.

MILA JIRSA, odborný asistent KTV lyžařské fakulty Univerzity Karlovy a předseda federální subkomise lyžování vysokoškolského sportu, zemřel 20. srpna ve věku 59 let. Byl dlouholetým obětavým a neúnavným pracovníkem čs. lyžování. Po druhé světové válce společně s Igorem Houdkem se zúčastnil v Chamonix prvního mezinárodního kursu lyžařských cvičitelů. Vykonal kus záslužné práce zejména na cvičitelském úseku, byl také trenérem čs. reprezentačního družstva sjezdárek, předsedou sjezdového úseku městského výboru v Praze, zakládajícím členem Slavia VŠ Praha a úspěšně působil i v Mezinárodní federaci vysokoškolského sportu (FISU), jejímž byl technickým delegátem v lyžování. Jeho odchod v plné aktivitě znamená velkou ztrátu pro čs. lyžování.

FRANTIŠEK TISHLER, dlouholetý předseda TJ Slavia Žižkov a člen trenérsko-metodické komise VSL MV ČSTV Praha zemřel po krátké a těžké nemoci 2. srpna ve věku 67 let. Nositel veřejného uznání Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně patřil k předním organizátorům každoročního mezinárodního závodu Juniorkritéria, městské soutěže družstev ve sjezdových disciplínách a dalších závodů pražského i celostátního významu. Dvacet pět let byl v čele TJ Slavia Žižkov a s velkým smyslem pro spravedlnost se staral o potřeby všech oddílů této jednoty. Pražskému lyžování však věnoval mimořádnou péči a většinu svého volného času. Jeho spolupracovníci a přátelé ho budou v dalších sezónách citelně postrádat.

JOSEF BUCHAR, který patřil k nejlepším čs. běžcům za první republiky, zesnul 18. září v Jilemnicích ve věku 71 let. Přišla se s ním rozloučit řada přátel, kteří pamávají velký kus historie čs. lyžování.

Čest památce všem těmto obětavým pracovníkům čs. lyžování.

Fotografie na titulní a zadní straně obálky ing. Juraj Bobula, na druhé straně Ota Mrákota a na třetí straně obálky Miroslav Kos.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, ing. Vlastimil Horák, Ota Mrákota, Jaroslav Trousil a archív.

MAMUTÍ můstek v Harrachově



Letní měsíce v Harrachově byly ve znamení náročné výstavby mamutího můstku s normovým bodem 120 m a nové devadesátky. Nový skokanský areál mění tvář tohoto lyžařského střediska a bude vyhledáván závodníky skokanské disciplíny i ze zahraničí. Tři obrázky ukazují náročnou montáž ocelové konstrukce nájezdu obřího můstku, kterou provedl Ingstav, závod 02 Hradec Králové.





121

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ LISTOPAD 1979 ♦ Kčs 3,— 11





Ohlédnutí za sezónou

Listopad znamená vyvrcholení příprav na novou lyžařskou sezónu. Třemi obrázky se vracíme ještě k minulému. Na prvním Karl Lustenberger (Švýcarsko) a Andreas Langer (NDR), kteří vybojovali nejzajímavější závod v letošním XIV. ročníku Tatranského poháru, patří ke kandidátům ZOH 1980 v Lake Placidu v závodě sdruženém. Na druhém Pamela Behrová, která je přední reprezentantkou NSR ve slalomu Světového poháru. Třetí je záběr ze semináře stylových rozhodčích skoku, kteří se rovněž svědomitě připravují na nové závodní období.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

Z TRÉNINKU
KANDIDÁTŮ ZOH

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRÁŇCE KANDIDÁTI
ZOH 1980 V LAKE PLACIDU VE SKO-
KU NA LYŽÍCH: ZLEVA POLÁK PIOTR
FIJAS, ŠVÝCAR HANSJÖRG SUMI A
KAPITÁN ČS. REPREZENTAČNÍHO
TÝMU LEOŠ ŠKODA NA STUPNÍCH
VÍTĚZŮ PŘI TATRANSKÉM POHÁRU
1979. — NA ZADNÍ STRANĚ OBÁLKY
ÚČASTNÍCI VÝCVIKOVÉHO TÁBORA
MLADÝCH SKOKANŮ Z FRENŠTÁTU
POD RADHOŠTĚM A Z NDR POD
MŮSTKY V MÜHLEITENU. OBRÁZEK
DOKUMENTUJE DOBROU SPOLUPRÁ-
CI LYŽAŘŮ ČSSR A NDR

lyžařství

Ročník 65

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. Eldipes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Radakce: 115 88 Praha 1, Klimentská ul. 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 1979.

ISSN - 0323 - 1445

35. výročí osvobození Československa a lyžaři

Rok 1980 je rokem 35. výročí vyvrcholení národně osvobozenického boje našich národů a osvobození Československa hrdinnou Sovětskou armádou. Československá spartakiáda 1980 je významnou součástí oslav tohoto výročí. Příští rok nejen my, ale pokrokoví lidé na celém světě si připomenou světově vítězství Sovětské armády nad hitlerovským Německem. Všichni naši občané pak její vstup jako osvoboditelky do hlavního města naší země.

Československou spartakiádou 1980 vyjádříme věčnost našemu osvoboditeli Sovětskému svazu, který měl rozhodující podíl na porážce hitlerovského fašismu a vzdáme hold hrdinným bojovníkům Sovětské armády, všemu sovětskému lidu za jeho statečnost a nezměrnou obětavost, za jeho historické vítězství nad fašismem, který měl v plánu likvidovat naše národy.

Před třiceti pěti lety vyvrcholil národně osvobozenický boj našeho lidu, vedený KSČ proti fašistické porobě. ČSS 1980 bude dokumentovat, že jsme zůstali věrní odkazu našich nejlepších vlastenců, kteří v boji proti fašismu, za národní osvobození a šťastnější budoucnost nových generací položili svůj život. Jsme hrdí na to, že bylo mezi nimi i hodně lyžařů.

Všechna vystoupení ČSS 1980 proto vyjádří, že v celých dlouhých a na utrpění bohatých dějinách naší země patří 9. květen 1945 ke dvěma nejslavnějším a nejvýznamnějším, že osvobozením Československa Sovětskou armádou začalo skutečné jaro našich národů, že se stalo vstupní branou do nové epochy našich národních dějin, v níž lid poučen historickými zkušenostmi, rozvinul národní a demokratickou revoluci a postupně vybudoval z osvobozeného Československa socialistickou zemi.

Ve spartakiádních programech proto dokumentujeme naše pevné a nerozborné přátelství a spojenectví se Sovětským svazem, jež je rozhodující zárukou svobody, samostatnosti a socialistické současnosti a budoucnosti. V uplynulých třiceti pěti letech jsme měli příležitost se o tom několikrát přesvědčit. ČSS 1980 bude mít internacionální charakter. Ukáže, že ČSSR jako nedílná a pevná součást společenství socialistických zemí významně přispívá k ovlivňování světového vývoje směrem k socialismu, uvolňování napětí, zachování míru a upevňování přátelství mezi národy. Bude velkou mírovou manifestací.

Československá spartakiáda 1980 vyjádří úspěchy dosažené pod vedením KSČ při výstavbě socialismu v naší vlasti, zejména při plnění úkolů XIV. a XV. sjezdu KSČ. ČSSR životní úroveň, rozvojem kultury a vzdělanosti, sociálními jistotami a vymoženostmi pro pracující zaujímá přední místo mezi vyspělými zeměmi. Znovu prokáže, že teprve socialismus vytváří podmínky pro všestranný rozvoj osobnosti pracujících, kde tělesná výchova má nezastupitelné místo. Úroveň spartakiádních vystoupení bude přesvědčivým důkazem soustavné péče KSČ o rozvoj tělesné výchovy. ČSS 1980 ukáže úspěchy socialistického systému tělesné kultury při plnění závěrů XV. sjezdu KSČ.

Vážíme si toho, že naši mladí lyžaři byli mezi těmi sportovci, kteří letos v Liberci zahajovali zimní část sportovních soutěží ČSS 1980. Jejich pěkné boje ve Spartakiádním poháru znamenaly významný příspěvek k úspěšnému průběhu spartakiádních soutěží. Do jejich programu byla zařazena celá řada dalších závodů, mezi nimi i Jizerská padesátka. Ve všech krajích se lyžaři snažili přičinit o jejich úspěch. Bude tomu tak i v nové sezóně. Svaz lyžování ČUV ČSTV připravil pro sezónu 1979—1980 masovou soutěž žactva v běhu na lyžích a ve slalomu o Spartakiádní vložku, pro všechny věkové kategorie pak další ročník soutěže o odznak Lyžař ČSR. Komise lyžařské turistiky OV ČSTV Teplice uspořádá na počest ČSS 1980 první ročník Krušnohorské padesátky v neděli 10. února 1980. Na Slovensku bude významnou událostí další ročník Bielé stopy. Členové lyžařských oddílů v horských oblastech patřili k těm, kteří 5. října připravili spartakiádní ohně. Lyžaři jsou mezi sportovci, kteří se zapojili do nábídky spartakiádních skladeb, řada našich činovníků se podílí na práci spartakiádních štábů a komisí.

Do roku 1980 vstoupí čs. lyžaři účastí v řadě významných mezinárodních závodů, největší událostí budou ZOH 1980 v Lake Placidu. Naši nejlepší závodníci a závodnice se pečlivě připravují na olympijskou sezónu. S vynaložením všech sil budou bojovat, aby důstojně reprezentovali čs. lyžování a naši socialistickou vlast a oplatili tak mimořádnou péči, kterou jim věnují stranické a státní orgány. Vážíme si toho, že se dále prohloubila spolupráce našeho svazu se sovětskými lyžaři a lyžařskými ústředími dalších zemí socialistického tábora. Lyžařský svaz SSSR umožnil našemu reprezentačnímu družstvu běžců, běžkyň, skokanů a sdruženářů přípravu na prvním sněhu koncem října a v listopadu za polárním kruhem v Kirovsku a Apatitech. Na Velké ceně Frenštátu ve skoku na můstku s umělou hmotou jsme letos přivítali reprezentační tým SSSR a těšíme se, že sovětské lyžaře uvítáme u nás opět na nejvýznamnějších mezinárodních závodech nové sezóny.

Významný úkol nás čeká v nové sezóně v dalším masovém rozvoji lyžování, které přispívá k upevňování zdraví, fyzické a branné připravenosti a načerpání nových sil pro úspěšné plnění pracovních úkolů. O jeho plnění se přičiní všechny lyžařské oddíly a více než deset tisíc cvičitelů.

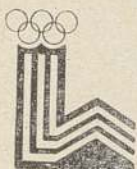
Plnění vytčených cílů a úsilí našich reprezentantů na všech mezinárodních závodech za ozdravení mezinárodní atmosféry, zastavení nesmyslného horečného zbrojení a prohloubení přátelské spolupráce sportovců celého světa jsou hlavními úkoly pro příští rok 35. výročí osvobození Československa.

KAREL SMOLA
předseda VSL ÚV ČSTV

MEDAILE pro vítěze ZOH 1980 PŘIPRAVENY

Konec října a listopad je ve znamení zintenzivnění příprav lyžařů ve všech disciplínách na olympijskou sezónu. Kandidáti ZOH 1980 se rozejí trénovat na první sníh, organizační výbor v Lake Placidu má plné ruce práce, aby odstranil ještě některé nedostatky, které se vyskytly v závěrečné fázi, a dobře přivítal účastníky nejvýznamnější sportovní události zimní sezóny.

Úspěšně pokračuje předprodej vstupenek, jichž podle zpráv zahraničního tisku koncem října byla prodána již polovina. Organizační výbor připravil medaile pro olympijské vítěze. Bu-



dou mít v průměru 80 milimetrů a sílu šesti milimetrů. Každý vítěz bude mít vyrytu disciplínu v jeho jazyku. Pořadatelé ZOH již 9. října uvítali v Lake Placidu první sníh. Napadla asi šesticentimetrová vrstva, což je příslibem dobré lyžařské sezóny. Meteorologové však zatím neurčili předpověď na únor příštího roku, kdy se konají ZOH. Organizátoři věří, že tentokrát nebudou muset mít takové obavy jako v roce 1932. Tehdy teprve tři dny před zahájením ZOH začalo sněžit.

Čs. běžci a běžkyně v poslední říjnové přípravě na ledovci v rakouském Dachsteinu se opět sešli s reprezentanty Norska. Podle slov trenéra Jaroslava Honců se zdá, že Norové v čele s vítězem Světového poháru O. Braa, L. E. Eriksenem, O. Aunlim a P. K. Aalandem jsou v nejlepší formě z reprezentantů těch zemí, které měl možnost sledovat při výcvikových táborech na ledovcích. Jejich trenér M. Lundemo je spokojen s tréninkovým úsilím a svědomi-



Fin Juha Mieto na olympijské trati v Lake Placidu

ostí svých svěřenců. Také Švédové podstatně zvýšili tréninkové dávky. Oporami jejich týmu jsou S. A. Lundbäck, T. Wassberg, K. Johansson a E. Gustavsson. Příležitost dostávají i mladí norští a švédští běžci.

Nejvážnějšími kandidáty Švýcarska pro účast v běžeckých závodech v Lake Placidu jsou Hauser, Kreuzer, Renggli a Ambühl. Poslední z nich, mistr Švýcarska na 50 km pětadvacetiletý Gaudenz Ambühl, do 18. října během pěti týdnů naběhal na Gletscheru 750 km. Švýcaři chtějí na ZOH prokázat dobrou výkonnost v této disciplíně. První závody v nové sezóně absolvují 9. prosince ve Spilugen, potom se zúčastní mezinárodní soutěže 15. a 16. prosince v Davosu, 23. prosince mají na pořadu mistrovství Švýcarska na 50 km v Lenku. Lednový program začíná 8. 1. v italském Castelrottu (30 km), pokračuje 12. ledna v Reit im Winkl (15 km) a 19. ledna ve švýcarském Le Brassus (15 km). Při všech těchto závodech budou Švýcaři také startovat ve štafetách. V závěru ledna 23. a 25. 1. se koná v Lenku mistrovství Švýcarska na 30 a 50 km a po něm bude určena nominace pro Lake Placid.

Sovětská lyžaři již několikrát dokázali, že se vedou na vrcholné mezinárodní závody dobře připravit doma. Značně si prodloužili uplynulou sezónu 1978—1979, neboť mají ve své zemi dobré sněhové podmínky téměř celý rok. V podzimních měsících se připravovali v Bakuriani a potom měli jejich běžci výcvikový tábor na střední Sibiři. V prosinci uspořádají již první závody a mají startovat také ve švýcarském Davosu.

Skokani v říjnu opustili hmotu a vyjeli na první sníh. Čs. reprezentační tým společně se sdruženými odcestoval za polární kruh do Kirovska, kde také loni absolvoval první skoky. Příznivých sněhových podmínek zde využívají i reprezentanti SSSR a skokani NDR. Závodníci NDR se mohou pochlubit největším počtem absolvovaných skoků na hmotě a jako jediní také na velkém můstku v Oberhofu s normovým bodem 90 m. Sovětská závodníci pod vedením trenéra Garyho Napalkova měli výcvikové středisko na hmotě v Gorkém. Připravili zde letní mistrovství SSSR, v němž zvítězil zkušený Alexej Borovitin. Norové jako první již v podzimních měsících trénovali na malém můstku na sněhu v severní části své země a podle zahraničního tisku v říjnu se mohli pochlubit již dávkou stovky skoků na sněhu.

Francouzští sjezdáři označují olympijskou sezónu za sezónu pravdy. Plán přípravy vypracoval bývalý vedoucí týmu „Napoleon“ Honoré Bonnet. Větší vyhlídky na úspěch mají ženy Pelenová, Debernardová, Serratová a Attiaová.



Členové zvláštní komise Mezinárodního olympijského výboru (CIO) pro olympijskou vesnici na tiskové konferenci: zleva Jan Staubo, James Worrall, J. Bernard Fell a Eduardo Hay. V Lake Placidu neměla tato komise lehkou práci

Předplatné Lyžařství 1980

Upozorňujeme naše čtenáře, aby si nezapomněli včas zajistit předplatné nového ročníku Lyžařství 1980. Můžete tak učinit objednávkou na redakci Lyžařství, Klimentská 1, 115 88 Praha 1. Celoroční předplatné je 36 Kčs.

FIS-body v sezóně 1979-80

FIS-body, zavedené před léty jako systém pro vyhodnocování výkonnosti závodníků ve sjezdovém sportu, byly značným pokrokem, zejména v souvislosti s řešením tehdy velmi obtížného problému, jakým bylo losování. Nedá se však říci, že jde o systém plně vyhovující, ani že jde o systém bez problémů. Současný stav vyhodnocování závodů FIS-body se častokrát stal předmětem kritik, pokud jde o jeho správnost a spravedlnost. Klasifikační komise FIS se od roku 1975 zabývá otázkou, jak vyhovět požadavkům svazů, závodníků a trenérů, nahradit současný nevhodný systém bodového vyhodnocování výkonů pro klasifikaci závodníků jiným, spravedlivějším systémem. Dosud však nenašla schůdnou cestu a ani v Nizze nebyla s to navrhnout řešení.

Pro závodníky je spravedlivý systém vyhodnocování jejich výkonů záležitostí zcela zásadního významu, je pro ně důležitější než kterýkoli jiný předpis Mezinárodního soutěžního řádu. Závodník postoupí do špičky nebo opouští národní družstvo podle bodů, s nimiž figuruje v bodové listině FIS. V odborných kruzích mezi závodníky a trenéry je známo, že body, které má závodník vykázaný v bodové listině FIS, nepřesně vyjadřují jeho skutečnou výkonnostní pozici ve světovém lyžování. Bohužel věnuje federace tomuuto vážnému problému pramalou pozornost a přenechává jeho řešení matematikům, především tedy tabulkové komisi a komisi pro klasifikaci závodníků ve sjezdových disciplínách. Pokusme se obnažit podstatu problému.

Výpočtové tabulky a tzv. Bob systém pro výpočet jakýchsi „trestných“ bodů jsou ovládány těmito zásadami:

FIS-BODY

Závodník, který ukončí závod v průměrném čase, získává 60 bodů a vítěz obdrží optimální počet bodů; ostatní závodníci body mezi těmito dvěma hodnotami, nebo vně těchto hodnot, podle zvláštní formule. Původně vykazovalo časové zpoždění průměrného závodníka za vítězem značnou stabilitu. To umožňovalo koncipovat pro každou disciplínu bodovou tabulku, která zůstávala v platnosti řadu let. Později se ukázalo, že se vztah mezi průměrným časem a časem vítěze v různých závodech vyvíjí rozdílně; např. časové zpoždění průměrného závodníka vůči vítězi u závodů SP tč. činí 4%, zatímco u závodů MS nebo u národních mistrovství 16%.

BOB-PŘÍRÁŽKA

Systém výpočtu „trestných“ bodů, tzv. Bob-přírážek, má umožnit srovnávání výsledků ze závodů různých úrovní a kvalit. Používaná formule spočívá v principu ve výběru určitého počtu lyžařů ze závodníků umístěných se na prvních deseti místech v závodě a v porovnání resp. odečtení jejich bodového průměru, docíleného v závodě, od průměru bodů v listině FIS. Pomocí takto vypočtené přírážky se pak korigují FIS-body v příslušném závodě. Teoreticky je vše v pořádku, avšak ti, kdož formulí znají z praktické aplikace, dobře ví, že závodník, jehož výkon v závodě je podstatně vyšší nebo nižší, než mohlo být očekáváno, zcela podstatně ovlivní výsledek, zejména tenkrát, jestliže výběr závodníků pro výpočet přírážky se zužuje. To umožňuje nežádoucí manipulace a vede k znehodnocení systému.

INDIVIDUÁLNÍ STUPNICE

Důkazem o tom, že Bob-systém nevyhovuje a že dokonce umožňuje nespravedlnosti je okolnost, že např. závody SP, MS, ZOH a závody Světové série byly prohlášeny za tzv. závody nulové, že pro tyto závody byly znovu zavedeny mínusové body a že závody EP a ostatní FIS závody jsou zatěžovány minimálními přírážkami. Při spravedlivém bodovém systému by těchto početních úkonů nemělo být zapotřebí a každý závod, bez ohledu na to, zda jde o závod SP nebo běžný FIS závod, by mělo být možno vyhodnotit stejným způsobem. Takovýto systém bodového vyhodnocování závodů by vyžadoval pro každý závod specifickou bodovou stupnici, neboť mění-li se tak podstatně procento časového zpoždění průměrného jezdce za vítězem od závodu k závodu, musela by tato změna být uvažována také v tabulkové stupnici. Dosud to patrně nebylo možné, v době samočinných počítačů nemělo by to být problémem.

ZMĚNA CM KONSTANTY

Již na kongresu v Bariloche [1977] bylo konstatováno, že praktické zkoušky, provedené u 140 FIS-závodů, ukázaly, že poměr mezi středním a nejlepšími výkonem [konstanta Cm pro výpočet tabelované známky] se během let změnil takto: u sjezdu, dosud Cm = 1.10 na 1.058; u obřího slalomu, dosud Cm = 1.10 na 1.078; u slalomu, dosud Cm = 1.12 na 1.083. Z tohoto přehledu je patrné, že by spíše pro sjezd měla platit samostatná a pro slalom a obří slalom společná tabulka. Toho času máme společnou tabulku pro obří slalom a sjezd a samostatnou tabulku pro slalom.

V Nizze bylo uvažováno o tom, má-li být vytvořena specifická tabulka pro každou disciplínu, což z matematického hlediska by bylo nejspřávnější, nebo společná tabulka pro slalom a obří slalom a samostatná tabulka pro sjezd, nebo dokonce jen jedna společná tabulka pro všechny tři disciplíny. Zvítězilo praktické hledisko nad matematickou přesností a bylo rozhodnuto, že počínaje sezónou 1979 až 1980 bude výpočet FIS-bodů pro všechny 3 disciplíny prováděn na podkladě jedné společné výpočtové tabulky při uvažované konstantě Cm = 1.08.

Také od zavedení speciálních tabulek pro jednotlivé kategorie závodů, např. pro SP/EP a ostatní FIS-závody, čímž by odpadl výpočet přírážek, bylo upuštěno a nebude proto vyhotovována zvláštní bodová listina FIS pro SP, jak bylo uvažováno. Ani k ná-



Steve Mahre patří k úspěšným reprezentantům USA ve Světovém poháru ve sjezdových disciplínách

mitkám, že systém zachovává závodníkům výhodné zařazení v bodové listině FIS neoprávněně dlouho a že neumožňuje včasné zjištění jejich skutečné výkonnosti, nebylo přihlédnuto a s řešením tohoto nepochybně vážného problému se čeká na výsledky dalších zkoušek.

DVOUKOLOVÝ SJEZD

Z pohledu vyhodnocování FIS-body byl podpořen dvoukolový sjezd zrušením zvláštní přírážky k FIS-bodům, která v uplynulé sezóně se rovnala 15. bodové hodnotě v bodové listině FIS. Dvoukolový sjezd bude vyhodnocován stejným způsobem jako dvoukolový obří slalom.

PARALELNÍ ZÁVOD

Vyhodnocování paralelního závodu je obtížné jednak proto, že časové rozdíly mezi jednotlivými závodníky jsou mimořádně malé (tisíciny sec.) a také proto, že závodníci absolvují několik startů. Pro klasifikaci závodníků v paralelním závodě je nutno zvolit jiný vhodný vyhodnocovací systém; pomocí FIS-bodů paralelní závody vyhodnocovat nelze. Tabulková komise se problémem intenzivně zabývá, dosud se jí však nepodařilo najít řešení a proto také v Nizze návrh na řešení nepředložila.

PERSPEKTIVA

Zkušenost během minulých let ukázala, že klasické vyhodnocování pomocí FIS-bodů se stalo nosným pilířem celého závodního lyžařského dění. Vysadí-li tento systém, dostává se organizace závodů na celém světě do velkých nesnází. Zůstává proto při starém s tím rozdílem, že výpočty bodů pro sjezd, slalom i obří slalom na mezinárodní úrovni (SP, EP a všechny FIS-závody) budou prováděny na podkladě jedné společné výpočtové tabulky při uvažované konstantě Cm = 1.08. Výsledky v domácích soutěžích a závodech budeme v sezóně 1979-80 provádět ještě na základě tč. platných lyžařských výpočtových tabulek pro sjezdové disciplíny (1975).

Známe tedy nové zásady a předpisy pro vyhodnocování mezinárodních závodů počínaje sezónou 1979—80. Nelze ale předvídat, jakým směrem půjde další vývoj tě. platného vyhodnocovacího systému, se kterým federace, svazy, závodníci ani trenéři nejsou zcela spokojeni. V letošní sezóně bude do procesu výpočtu bodů a

vyhotovování bodových listin FIS zapojen počítač. To je zásadní kvalitativní obrat. Byly vytvořeny podmínky, které již v nejbližších letech mohou postavit vyhodnocování výkonů závodníků na zcela nový základ.

Dr. O. KULHÁNEK
předseda subkomise rozhodčích
VSL ÚV ČSTV

Kandidátka ZOH 1980 Zinaida Amosovová

Tricetiletá Zinaida Amosovová ze Sverdlovka je jednou z kandidátek olympijského sovětského družstva běžkyň pro ZOH 1980 v Lake Placidu. Na posledním mistrovství světa 1978 ve finském Lahti vybojovala dvě zlaté medaile na 10 a 20 km. Do sovětské shorné byla zařazena v sezóně 1972 až 1973, kdy na mistrovství SSSR na 10 km skončila sedmá. V roce 1973 se poprvé prosadila na mezinárodních závodech v Lahti. V závodě na 10 km v silné konkurenci byla čtvrtá a na 5 km obsadila desáté místo.

Od té doby se stala pravidelnou účastnicí nejvýznamnějších mezinárodních soutěží. Loni v létě se podrobila operaci a její výsledky v uplynulé sezóně nebyly takové, jak by si přála. Ve Světovém poháru 1979—1980 obsadila třetí místo za svými krajanami Galinou Kulakovou a Raisou Smetaninovou. Na předolympijských závodech v Lake Placidu na 10 km byla čtvrtá a na 5 km osmá.

Sportovní činnosti se věnuje od mládí. Začínala jako atletka — běhala střední tratě a trénovala také pětiboj. Potom se rozhodla pro lyžování a nelituje toho. Vzorem pro ni v reprezentačním družstvu byla Kulaková pro příkladnou svědomitost v přípravě, houževnatost a bojovnost v závodě.

V přípravném období na olympijskou sezónu tvrdě trénovala. „S výsledky v uplynulé sezóně jsem nebyla spokojena,“ prohlásila skromná reprezentantka. „Po operaci jsem musela snížit tréninkové dávky, v současné době to však všechno doháním. Chci si zajistit účast v šestičlenném olympijském družstvu a je hodně silných a důstojných soupeřek. Nejlépe se k ZOH v Lake Placidu připravují olympijská vítězka 1976 Raisa Smetaninová, vítězka Světového poháru Galina Kulaková, Nina Ročevová, Nina Baldyčevová a také mladá Raisa Chvorová. V Lake Placidu obstojí jen nejlepší a svědomitě připravené závodnice.“

Startovala jsem v americkém středisku zimních sportů na předolympijských závodech,“ poznamenala Zinaida Amosovová. „Tratě jsou náročnější než na ZOH 1976 a na mistrovství světa 1978 v Lahti. Vyžadují značnou fyzickou zdatnost, zvítězit bude neobyčejně obtížné.“

Na otázku „Komu dáváte nejvíce vyhlídek na úspěch?“ odpověděla: „Očekávám, že naše družstvo zopakuje poslední dobré výsledky. Největšími soupeřkami budou lyžařky Finska, Norska, Švédska, NDR a ČSSR. Nikoho nesmí mýlit slabší výsledky finských reprezentantek v uplynulé sezóně. Finské závodnice v čele s olympijskou vítězkou Helenou Takalovou udělají jistě maximum pro úspěch na všech tratích i ve štafetě,“ zdůraznila Z. Amosovová.

Zraněný Stenmark opět trénuje

V lyžařském světě vyvolala velký rozruch zpráva o zranění Ingemara Stenmarka při tréninku sjezdu. Švédský trojnásobný vítěz Světového poháru ve sjezdových disciplínách v polovině září přijel se svým trenérem Hermannem Noglerem do italského Val Senales v jižním Tyrolsku, aby na zdejší trati absolvoval testy ve sjezdu.

První byl úspěšný a vše nasvědčovalo tomu, že Stenmark je odhodlán v nové sezóně absolvovat některé závody ve sjezdu, aby se znovu pokusil o vybojování křišťálového globusu. Po prvním testu prohlásil: „Myslím, že to bylo dobré. V příštích dnech uvidím, zda experiment vyjde a potom se rozhodnu, zúčastním-li se v nové sezóně sjezdových závodů.“ Také trenér Nogler byl optimistou, o čemž svědčí jeho slova: „I ve sjezdu se dají očekávat dobré výsledky Stenmarka.“

Při druhém sjezdovém tréninku v sobotu 15. září na 3000 m vysokém Gletscheru byla špatná viditelnost a silný boční vítr. Při skoku na ploché části tratě Stenmark ztratil rovnováhu a upadl na hlavu. Zůstal delší dobu ležet v bezvědomí, byl pak rychle vojenským vrtulníkem převezen do bolzanské nemocnice. Zprvu bylo podezření na poranění lebky, ale důkladná prohlídka potvrdila pouze lehký otřes mozku, odřeniny a zhmožděliny na celém těle. Z Bolzana byl Stenmark převezen k dalšímu vyšetření na neurologické oddělení univerzitní kliniky v Innsbrucku. Místní lékaři v čele s dr. Hussem věnovali

pochopitelně vítězi Světového poháru mimořádnou pozornost a Stenmark se rychle zotavil ze svého zranění. Již v Innsbrucku prohlásil, stejně jako jeho trenér Nogler, že pochopitelně v sezóně 1979—1980 nebude startovat ve sjezdu.

V pátek 28. září se vrátil Stenmark z Innsbrucku letadlem do Švédska. V městě Umea po návratu se podrobil lékařskému vyšetření v nemocnici a bylo konstatováno, že jeho zdravotní stav je dobrý. Odjel ke svým rodičům do Tärneby, kde zanedlouho zahájil lehký trénink.

Pět týdnů po svém zranění trojnásobný vítěz Světového poháru opět ve Val Senales se začal připravovat na lyžích. Přijel trénovat společně s dalšími členy švédského družstva Stigem Stranem, Torstenem Jakobsonem a Ingvarem Bergstadem. Absolvoval zde čtrnáctidenní výcvikový tábor, který končil 4. listopadu. Ve dnech 7. a 8. prosince se zúčastní zahajovacích závodů nového ročníku Světového poháru ve francouzském Val d'Isère. Příznivci lyžování jsou rádi, že sympatického Švéda opět uvidí v bojích o body. SP.

Světová elita na 28. Intersportturné

Přehlídkou světové elity skokanů na začátku olympijské sezóny bude 28. ročník Intersportturné. Bude zahájen poslední prosincovou nedělí v Oberstdorfu, pokračuje na Nový rok v Garmisch-Partenkirchenu, 4. ledna 1980 na olympijském můstku v Innsbrucku a končí v neděli 6. ledna v rakouském Bischofshofenu.

Tradiční soutěž má tentokrát dvě novinky. Je součástí nově založeného Světového poháru skokanů, její kvalitu má dále zlepšit nový systém, podle něhož ve druhém (finálovém) soutěžním kole bude startovat jen 50 nejlepších závodníků podle výsledků prvního kola. Zkušební kolo na všech čtyřech můstcích bude zahájeno v 11 hodin. Po něm následuje první soutěžní a na 14 hodin byl stanoven začátek druhého kola. Pořadatelé toto rozhodnutí učinili zřejmě také na přání televizních společností, které ve stále větším počtu uskutečňují přenosy z této atraktivní skokanské soutěže.

Očekává se, že nebude chybět žádný ze závodníků, kteří chtějí bojovat o olympijské medaile v Lake Placidu. Mezi startujícími budou i čs. reprezentanti. Většina zemí určí své nominace skokanů pro ZOH 1980 právě

podle výsledků na Intersportturné. Prvenství z 27. ročníku bude obhajovat Fin Pentti Kokkonen, který zvítězil před Švýcarem Hansjörgem Sumim a Jochemem Dannebergem. Z čs. reprezentantů byl nejlepší Leoš Škoda, který obsadil šesté místo. Sámek byl čtrnáctý, Tanczos devatenáctý a Felix čtyřicátý.

Zatím v historii soutěže čtyři můstky byli nejspěšnější reprezentanti NDR, kteří zvítězili osmkrát. Jen o jedno prvenství méně vybojovali Finové a Norové, dvakrát stáli na nejvyšším stupni Rakušané, jednou čs. reprezentant Jiří Raška (1970—1971), Nikolaj Kamenskij (SSSR) a Max Bolkart (NSR). Nejvíce bodů a odznaky Intersportturné s brillanty zatím získali Nor Björn Wirkola 421,5 b., Jiří Raška 284, Helmuth Recknagel (NDR) 277,5 a Eino Kirjonen (Finsko) 264 b.

Raška a Hubač o přípravě skokanů

Nový trenérský tandem čs. reprezentačního družstva skokanů Jiří Raška a Zbyněk Hubač má velmi obtížný úkol: dobře připravit čs. reprezentanty na ZOH 1980 v Lake Placidu, aby úspěšně bojovali se závodníky světové špičky. Již výsledky uplynulé sezóny naznačily, že naši skokani nastoupili cestu, aby čs. lyžování navrátili dobré jméno v této disciplíně.

Raška a Hubač, bývalí úspěšní reprezentanti, jsou si dobře vědomi toho, že olympijská sezóna vyžaduje značné nároky již v přípravném období a podle toho také připravili plán, který znamenal zvýšení některých objemových ukazatelů a zintenzívnění tréninku. Po projednání ve vrcholové skokanské subkomisi, vrcholové komisi lyžování a předsednictvu VSL ÚV ČSTV se uskutečnila centrální příprava ve Frenštátě pod Radhoštěm. Tím odpadly ztrátové časy, zaviněné v minulosti cestováním, tréninkový proces se zkvalitnil a nezapomínalo se ani na regeneraci sil. V polovině října končila centrální příprava ve Frenštátě a byla zakončena kontrolními testy v Olomouci.

V jejím závěru jsme využili příležitosti k menší besedě s trenéry družstva J. Raškou a Z. Hubačem, jimž jsme položili několik otázek.

— Jak jste byli spokojeni s průběhem přípravy?

J. Raška: „Měla dobrý průběh, plánované úkoly byly splněny. Centrální

příprava se osvědčila, odpadly zbytečné cestovní dny. Začátek byl trochu těžkopádný, ale kluci si brzy zvykli na jiný režim.“

Z. Hubač: „Tréninkový režim byl dobře rozložený, nezapomínalo se ani na odpočinek. Osvědčila se rehabilitace v blízkých lázních Kunčicích, pravidelná vodoléčba a sauna. Hodnotné byly i dva výcvikové tábory v Oberwiesenthalu, kde jsou pro přípravu ideální podmínky. Ztráta pěti cestovních dnů za celé přípravné období je minimální.“

— Co se dá ještě zlepšit?

J. Raška: „Podmínky ve skokanském frenštátském středisku se stále lepší. Letos v mimořádně krátké době zásluhou obětavých členů lyžařského oddílu TJ MEZ byl brigádnicky instalován lyžařský vlek VL 200, který u můstku P 35 m umožnil dopravu skokanů po dráze z umělé hmoty a větší počet skoků reprezentantů. I oni pomohli při jeho postavení. Bylo by však třeba vybudovat již dříve plánovaný vlek u můstku P 72

metrů, který by umožnil ještě větší počet tréninkových skoků. Také speciální posilovna, jejíž studie je připravována, by zlepšila tréninkové podmínky.“

Z. Hubač: „Zásluhou MEZ, tělovýchovné jednoty a místních orgánů byly dobré podmínky pro přípravu. Daly by se ještě zlepšit po vzoru Oberwiesenthalu.“

— Jaká bude další příprava?

J. Raška: „Trénink na sněhu je rozhodující pro dobré výsledky v sezóně. Jsme rádi, že v závěru října se budeme připravovat v Kirovsku za polárním kruhem, kde loni byly dobré podmínky. Budeme mít příležitost vidět, jak jsou na tom skokani NDR, kteří patří k největším favoritům v bojích o olympijské medaile. Také oni a reprezentanti SSSR absolvují zahajovací trénink na sněhu v tomto sovětském lyžařském středisku. O dalších výcvikových táborech bude rozhodnuto podle sněhových podmínek u nás doma. Koncem listopadu a začátkem prosince bychom se rádi připravovali na nové harrachovské devadesátce, která se profilem má podobat můstku v Lake Placidu.“

Z. Hubač: „Důležité je, aby trénink na sněhu neměl nepředvídané přestávky. Závodníci by měli odjet na Intersportturné dobře připraveni.“

-jt-



Květa Jeriová měla nejlepší výsledky při kontrolních testech čs. kandidátek v běhu pro ZOH 1980 v Lake Placidu

V lesích nad přehradou v Jablonci nad Nisou je ukryta dva kilometry dlouhá asfaltová dráha. Většina členek reprezentačního družstva běžkyň je příslušnicemi RH Jablonce a tak by mohly vyprávět, kolik sil je stála, kolikrát ji z duše nenáviděly. Začátkem října zde prý prožily téměř „muka“, proto výzkumný tým, vedený předsedou vrcholové subkomise běhu dr. Jaroslavem Potměšilem spolu s trenérem Zdeňkem Cillerem a dalšími zde podrobil závodnice jednomu z důležitých testů.

V lese na kameni, v místě pomyslného startu a cíle, stál přístroj, který je schopen přijímat na dálku fyziologické funkce závodnic, jejich tepovou a dechovou frekvenci. Závodnice však musely mít na těle umístěny drobné elektrody zapojené na vysíla-

ku, která vše přenášela do zmíněného přístroje. Další testy byly o trochu nepřijemnější, po určité tréninkové námaze byla závodnicím z prsu odebrána kapka krve, v níž byla zjišťována přítomnost kyseliny mléčné — určující stupeň únavy. „Cílem tohoto složitěho vyšetřování“ — řekl Dr. Jaroslav Potměšil — „je pře-

ce, které vydrží nesmírnou námahu, kterou vrcholový sport přináší.“

A jak je to dnes — zněla otázka v proslulém dni říjnového babího léta. „Jak se všechno za oněch deset let změnilo. Dnes se nároky na fyzickou přípravu mnohonásobně zvýšily. V létě je například na ledovci Dachstein snad stále tlačenice. Jezá-

• Léto plné dřiny •

vším nutně zjistit stupeň trénovanosti u všech reprezentantek a především objevit nedostatky s tím, aby trenér mohl zavést individuální trénink a zaměřil se v rozhodujícím olympijském období na hlavní problémy.“

Nejen asfaltová dráha v Jablonci n. N., ale vlastně téměř každý den letošního roku byl naplněn tvrdou prací, dřinou. Kolečkové lyže střídaly terénní běhy, posilování, speciální příprava. Prostě snad ještě nikdy tak tvrdě naše reprezentační družstvo netrénovalo jako letos. Pobytu u nás byly střídány třemi tréninkovými pobytů na ledovci Dachstein.

Trenér Zdeněk Ciller hovořil o tisících cyklických kilometrů naběhaných na asfaltové dráze, v terénu i na lyžích, hovořil o tunácích, které rozvíjely sílu v posilovně, o programu před odjezdem na ZOH. Vlastně od poloviny října chtěl být již se svými svěřenkyněmi na sněhu.

Zdeněk Ciller vedl naše reprezentační družstvo již před MS 1970 ve Vysokých Tatrách. Helena Šikolová tehdy získala neuvěřitelný úspěch — skončila na čtvrtém místě. Ještě před vlastním zahájením šampionátu na otázku novinářů, kdo bude reprezentovat, odpověděl: „Pouze ty závodni-

sem závodníci a závodnice celého světa. Každý pochopil, že bez letního lyžování se nedá závodit. Hlavní důraz je kladen na rychlostní vytrvalost. Dříve byla naše disciplína nazývána během na lyžích, ale my skutečně jenom lyžovali, využívali skluzu. Ale dnes? Dnes se na lyžích skutečně běhá nesmírně rychlou frekvencí, silou, dynamikou. Kdo neumí běhat v létě na suchu, je ztracen i v zimě na lyžích. To je poznatek, který by si měl uvědomit i ve střediscích vrcholového sportu a tréninkových střediscích mládeže. Vést mladé k rychlosti. Ví, ono to v tréninku někdy hodně bolí, ale prostě jiná cesta není.“

Většina reprezentantek je z jednoho oddílu, žijí neustále spolu. Nejdou si, jak se říká, na nervy? „V přípravě na ZOH není čas na city. Závodnice si musí v některých situacích vzájemně pomáhat, řešit je mezi sebou. Samozřejmě, že se jim snažíme v různých situacích pomáhat. Ale nemůžeme je vodit za ruku. Musí se snažit řešit své problémy samy. Vždyť v závodě si také musí samy poradit.“

Inu, naše reprezentantky odvedly v přípravě maximum, nyní chtějí nabírat sílu a tréninkové umění dobře prodat v Lake Placidu.

ZDENĚK PAULŮ

JAKÉ SJEZDOVÉ LYŽE?

Zahraníční nabídka na rok 1980

Obdobné časopisy v zahraničí přinášejí ve svých podzimních číslech informace o tom, co najde na mezinárodním trhu zákazník, který si chce koupit nové lyže, a do jaké míry odpovídá jejich označení kritériím, které jsou pro správnou volbu důležité.

U lyží určených pro různé druhy sjezdového lyžování je nyní hlavním trendem jejich kategorizace do specifických skupin podle jejich délky a výkonnostních vlastností. Třebaže se toto rozdělení uplatňovalo už v minulosti, letos každý zahraniční výrobce používá důsledně takových označení, jako „závodní“, „vysoký výkon“, „plná délka“, „sport“, „medium“, „median“, „mid“, „mid-sport“, „kompaktní“, „rekreační“, „junior“, „free style“ atd. k rozlišení jednotlivých účelových skupin lyží. A protože je letos na trhu téměř 400 modelů lyží, je potřeba těchto kategorií evidentní. Problém je však v tom, že výrobci nepoužívají jednotné, standardní terminologie, takže lyže, které například jeden výrobce označuje za „kompaktní“, označuje jiný za „rekreační“ apod.

Americký časopis Skiing se snaží vnést do tohoto zmatku určitý řád a rozděluje všechny nové modely lyží pro dospělé do tří výkonnostních skupin: závodní, sportovní a rekreační. Mezi **závodní** řadí časopis všechny lyže vyráběné v délce 205 cm a delší, které jsou dobře použitelné na závodní trati nebo pro lyžování se závodními nebo vysoce výkonnostními nároky. To však neznamená, že kdo tyto lyže používá, musí být aktivní závodník. Jde prostě o lyže, na kterých technicky vyspělý lyžař může provádět „řezané“ oblouky ve značné rychlosti. Do této kategorie patří i modely s označením „plná délka“, kterým odborníci říkají „detuned racing skis“, tedy v doslovném překladu „odladěné závodní lyže“, čímž je míněna určitá modifikace jejich vysoce specifických vlastností směrem k poněkud širší upotřebitelnosti. Jsou hlavně trochu ohebnější a jsou schopny některé omyly a chyby v technice v jistém rozsahu „prominout“. Tyto lyže mohou používat lyžaři s menší tělesnou váhou k vysloveně závodním účelům a těžší lyžaři k náročnému volnému lyžování a závodění pro zábavu a potěšení.

Za **sportovní**, označuje časopis měkčí lyže o plné délce (do 205 cm) a vysoce výkonné lyže střední délky (do 200 cm). Tyto lyže jsou určeny pro lyžaře, kteří ovládají „smykové“ i „řezané“ oblouky, lyžují střední rychlostí v průměrně náročném až náročném terénu. Rada těchto modelů se hodí velmi dobře pro agresivní a rychlou technickou jízdu na boulovatém svahu.

Do kategorie **rekreační** řadí časopis krátké lyže (150–190 cm) určené pro začínající a průměrné lyžaře, kteří zvládnou „smykové“ oblouky na snadných svazích.

Největší počet nových modelů na letošním trhu patří do „sportovní“ skupiny vysoce výkonných lyží střední délky, které jsou konstruovány jako kompromis mezi snadno točivými rekreačními lyžemi a méně točivými, ale stabilnějšími závodními

konstrukcemi. Pro muže jsou vhodné lyže této kategorie v délce 190 až 200 cm, pro ženy od 175 do 190 cm. Mezi nové modely tohoto typu patří Atomic ASM Bionic (225 dolarů), Authier Targa-S (210 dol.), Blizzard Mid-Sport 660 (250 dol.), Dynamic MD 8 Carbon (400 dol.), Dynastar Median Comp (200 dol.), Elan MD 605 (200 dol.), Fischer Cut 70 Coron (195 dol.), Head SR 70 (220 dol.), Kästle Mid Pro (195 dol.), Kneissl White Star Mid (210 dol.), Rossignol CM (215 dol.), Spalding Formidable 390 (190 dol.), Völkl Dingo (180 dol.) a další.

Značný počet nových modelů ve „sportovní“ kategorii má takzvanou pinou délku. Jsou to dobře ovladatelné a otáčivé lyže se silně tlumenou kmitavostí, které časopis označuje za cadillaky mezi lyžemi. A tyto americké bouráky připomínají i svou cenou, která je někdy vyšší než cena závodních lyží příslušné značky. Pro jejich výrobu se používají mnohdy exotické lamináty, například grafitové, nebo materiál zvaný kevlar. Koefficient poměru sil pevnosti a váhy je u těchto laminátů vyšší než u sklolaminátu, takže se s menším množstvím materiálu dosahuje větší pevnosti, což umožňuje vyrobit lehčí a snadněji otáčivé lyže. Do této skupiny lze zařadit lyže značky Atomic ARC Bionic Carbon (275 dolarů), Fischer Softlite (235 dol.), K2 355 (240 dol.) a 366 (255 dol.), Kneissl White Star Super (265 dol.), Lacroix Soft (285 dol.) a další.

Množí se také modely závodních lyží, zejména ty, které jsou určeny pro „rekreační“ závodníky. Většina výrobců dělí závodní lyže nikoli na obvyklé tři, ale čtyři typy — sjezdové, slalomové, GS (obří slalom) a rekreační („odladěné“). K letošním závodním lyžím patří Atomic ARC Bionic SL (240 dol.), Blizzard Competition Pro (255 dol.), Dynamic VR 17 Expert (235 dol.), Dynastar Omega II (265 dol.) a Starglass (255 dol.), Fischer Turbo Super (230 dol.), Head SR 90 (235 dol.), Hexcel 542 SLR (262 dol.) a 542 GSR (268 dol.), Kästle RX Combi (200 dol.), Kneissl White Star GT (215 dol.), Lacroix Mach 2 (290 dol.), Nishizawa Super 300 (200 dol.), Olin Mark V (225 dol.), Rossignol F-5 (250 dol.), Spalding 450 F (210 dol.), Yamaha Custom SR (295 dol.) a další.

Výraznější změna v letošní nabídce se týká lyží v „rekreační“ kategorii. Na rozdíl od tradičních širokých a krátkých lyží se teď lyže v této kategorii zužují, protože si výrobci uvědomili, že i začínající lyžaři jsou schopni využívat hran a bočního profilu lyží k některým obměnám „řezaných“ oblouků. Mezi těmito lyžemi lze na mezinárodním trhu najít modely Blizzard Mid-Sport 220 (175 dol.) a Instructor (160 dol.), Dynamic MD 2 (175 dol.), Dynastar Median Sprint (150 dol.), Elan MD 603 (150 dol.),



Je obtížné určit, jaký model si má vybrat ten, kdo jezdí jen pro radost z lyžování a pro své potěšení.

Fischer Nuevo (185 dol.), Head LR 60 (179 dol.), Hexcel Mirage (194 dol.), K2 Bandera (165 dol.), Kästle Mid Swing (175 dol.), Kneissl Formel V Compact (160 dol.), Nishizawa Compact (160 dol.), Spalding 300 ST (125 dol.), Yamaha AR 3000 (175 dol.) a další.

Protože je třeba počítat na celém kapitalistickém trhu s průměrným inflačním přírůstkem 10–15 procent, zvyšují se ve stejném rozsahu i loňské ceny lyží. Cena kolem 300 dolarů není už ničím mimořádným a cena 250–275 dolarů za lyže v horní části modelové palety je v podstatě už pravidlem.

Povrchová barevná a grafická úprava lyží vykazuje tendenci k menší nápadnosti. Mnozí výrobci využívají šedé, černé a sytě modré barvy tmavšího odstínu s malými proužky nebo bloky kontrastních barev. Písmena jsou všeobecně menší a mnozí výrobci upustili od modelových názvů ve prospěch označí písmeny a čísly, připomínajícími poznávací značky automobilů.

PAVEL BORSKÝ

První mezinárodní závody

První mezinárodní lyžařské závody v nové sezóně v ČSSR uspořádá 11. a 12. prosince FTVS Univerzity Karlovy na Mísečkách. K XVI. ročníku Štítu FTVS byli pozváni vysokoškoláci Bulharska, NSR, Polska, Rakouska, SSSR a Švýcarska. Závody se konají pod záštitou rektora Univerzity Karlovy prof. JUDr. Zdeňka Češky, CSc., v rámci 40. výročí 17. listopadu. V úterý 11. prosince je na pořadu běh žen na 5 km a mužů na 15 km, ve středu 12. prosince štafety žen 3 × 5 km a mužů 3 × 10 km. První den je začátek v 9.30 hod., druhý o půl hodiny dříve. Prvenství z loňského ročníku obhajují Stanislav Henych (Dukla Liberec), z vysokoškoláků Jiří Žahourek (ČSSR) a Natálie Krugliková (SSSR), ve štafetách akademická družstva mužů a žen SSSR.

Kontrola tělesné připravenosti běžců na lyžích

Kontrola tělesné připravenosti plní velmi důležitou a z hlediska objektivizace tréninkového procesu a jeho řízení nezastupitelnou funkci.

V tomto sdělení, které navazuje na několik předcházejících článků, se chceme zabývat těmi dílčími problémy, k nimž patří složení kontrolních testů, časový harmonogram kontroly trénovanosti, srovnání úrovně jednotlivých ukazatelů připravenosti u běžců různé věkové úrovně.

Výběr i standardizace testů včetně spolehlivosti a validity byly dlouhodobě ověřovány. Kritériem sportovní výkonnosti mužů byl běh na 15 km. Koeficienty validity jednotlivých testů i indexu STP vzhledem k výše uvedené sportovní výkonnosti se pohybovaly v rozmezí 0,60—0,92. Tyto hodnoty jsou výsledkem dlouhodobého sledování. U žen činila tato hodnota v letošním roce 0,63—0,80, přičemž kritériem výkonnosti byl loňský žebříček.

To znamená, že používané testy mají velmi dobrou až střední výpovědní hodnotu. Stupeň validity se pochopitelně mění nejen podle dosažených výsledků a složení souboru, ale i s ohledem na změny ve struktuře tréninku. Tím je míněno např. zdůrazňování speciálních prostředků, zaměřenost v době testování apod. Z těchto, ale i dalších důvodů by bylo nesprávné očekávat projevení vzájemných závislostí vždy a ve všech případech. Také nemůžeme počítat s nepřetržitým zvyšováním výkonnosti.

Samotné principy rozvoje sportovní výkonnosti staví na analyticky-syntetickém přístupu. Největší korelaci k výkonu v běhu na lyžích by pochopitelně vykazoval zase běh na lyžích. To bychom ale nedostali „žádnou“ informaci o stavu jednotlivých faktorů výkonu. Navíc informace by přišla vzhledem k přípravě bez sněhu ex post a nemohla by tedy sloužit jako podklad k ovlivňování probíhající přípravy.

Problémem dále zůstává uplatnění kontrolních testů (eventuálně jejich částí) i v přípravě na sněhu. Zde se, vedle kontrolních závodů v běhu na lyžích, využívá především výsledků funkčního vyšetřování na bicyklovém ergometru.

Výsledky letošních kontrolních testů považujeme u většiny testovaných za dobré. Právě na nich chceme ukázat některé zajímavé pohledy.

Názorným příkladem vývoje této dimenze je srovnání dosažených výsledků mezi jednotlivými věkovými kategoriemi.

Grafické znázornění ukazatelů STP u jednotlivých věkových kategorií je provedeno na obr. 1 a 2.

Jednotlivé osy obrazců představují hodnocené faktory výkonnosti — index STP (ISTP), dlouhodobou vytrvalost (DLDV), střednědobou vytrvalost (STDV), silovou vytrvalost dolních končetin (SVDK) a silovou vytrvalost horních končetin (SVHK).

Soustředné kružnice vymezují výkonnostní pásma. Plná kružnice značí průměr v testu či indexu (50 event. 200 bodů podle normovaných tabulek). Podprůměr je vymezen prostorem mezi plnou a vnitřní čárkovanou kružnicí, nadprůměr prostorem mezi plnou a vnější čárkovanou kružnicí. Body ležící vně uvedených kružnic představují výkony vysoce nadprůměrné.

Výsledky, ohodnocené příslušnými body, jsou u kategorie dospělých znázorněny silnější plnou čarou, u kategorie juniorské čárkovaně a u kategorie dorostenecké tečkovaně.

na POMOC trenérům A cvičitelům

Z uvedených obrázků je možno vyčíst několik skutečností: ženy vykazují vyšší výkonnost ve všech testech používané baterie včetně indexu. Odstup juniorek a dorostenek je „nepříjemně“ velký u DLDV (téměř 30 %), u STDV a SVHK kolem 23 %, u indexu STP kolem 20 %.

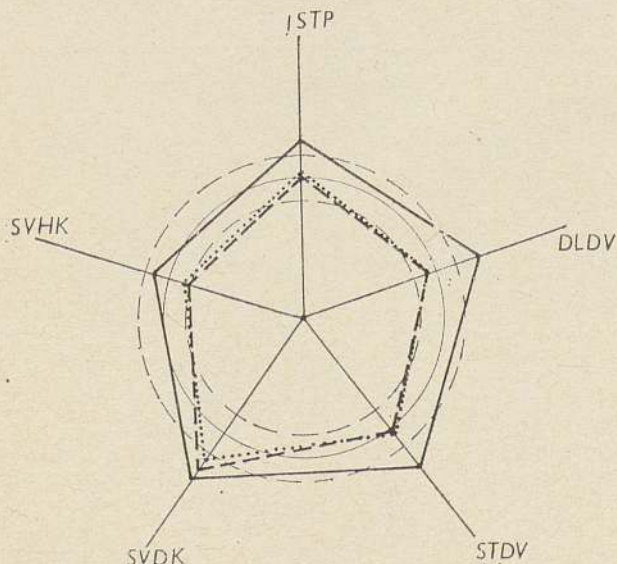
Rezervy je možno spatřovat v rozvoji speciální svalové síly u všech kategorií. Především úroveň SVHK je u juniorek a dorostenek na hranici hlubokého podprůměru.

Rovněž muži vykazují vyšší výkonnost ve čtyřech z pěti sledovaných ukazatelů. Převaha je opět nejvýraznější v ukazateli dlouhodobé vytrvalosti (18 a 20 %). Zatímco výkonnostní odstup žen od věkově mladších kategorií byl „velký“ a výkonnostní úroveň juniorek a dorostenek téměř shodná (až na SVDK), jsou u juniorů a dorostenců patrné rozdíly v úrovni STDV a SVHK. V podstatě je úroveň mužů, juniorů a dorostenců výkonnostně bližší, což jistě není jen důsledek většího počtu trénujících, ale i vyššího objemu a intenzity tréninku.

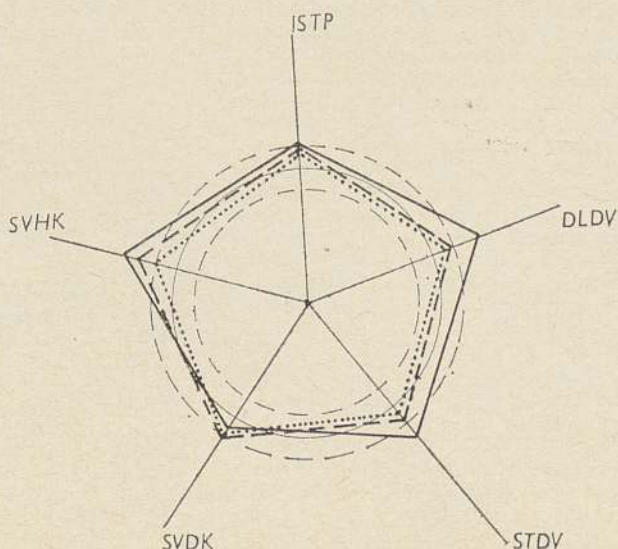
Celkově je možno konstatovat, že ačkoliv zjištěné skutečnosti v podstatě odpovídají zákonitostem rozvoje pohybových schopností (v našem případě faktorů sportovního výkonu v běhu na lyžích), přesto je třeba se zamyslet nad prováděnou přípravou především u juniorek a dorostenek, pochopitelně však i u mužských kategorií.

V příštím příspěvku navážeme problematikou funkčních ukazatelů. Celkově sledujeme záměr připravit půdu pro analýzu tréninkového procesu v běhu na lyžích. Tato by měla být tématem aktivy trenérů v běhu na lyžích začátkem dubna 1980.

J. POTMĚŠIL a L. JIRKŮ



Obr. 1 — ŽENY



Obr. 2 — MUŽI

Lékařsko-pedagogické sledování žáků ST ve Vimperku

Sotva existuje druh sportu vytrvalostního charakteru, který by se vyrovnal všestrannosti pohybové činnosti běhu na lyžích. Běžecská stopa vede členitým terénem za různých povětrnostních podmínek a běh na lyžích vyžaduje jistý stupeň fyzické vyspělosti.

V našem systému tělovýchovné činnosti se snažíme vybírat jednotlivce, kteří by měli již některé vlastnosti a schopnosti vrozené a tím alespoň částečně usnadněnou nebo lépe řečeno umožněnou speciální přípravu.

Výběr talentované mládeže pro specifické sportovní činnosti — v našem případě pro běh na lyžích, je problém velice aktuální. Současný výkonnostní sport je charakterizován vysokou sportovní výkonností, velkou náročností v soutěžích i při tréninku, nároky na psychickou odolnost. Všechny tyto požadavky kladou do popředí nutnost racionálního výběru talentovaných jedinců s určitými předpoklady.

Princip naší koncepce výběru sportovních talentů vyžaduje důkladně a velmi důsledně sledování jedinců nejen před započítím soustavné sportovní přípravy, ale i v jejím průběhu. Hlavními faktory, které se sledují při výběru i v průběhu soustavné sportovní přípravy, jsou otázky biologické podstaty, které zachycují morfologické i funkční vlivy. Některé z těchto vlivů jsou nezbytné k úspěšnému vykonávání specifické sportovní činnosti — běhu na lyžích.

Vývoj a růst organismu se od mláďdí projevuje určitými změnami výšky, hmotnosti, v údajích pracovní kapacity organismu. Rozdíly některých základních ukazatelů mezi dětmi upoutají pozornost nejen lékaře, ale i pedagoga a trenéra a to vyvolá okamžitou reakci — snahu poznat, zda se jedná o normální vývoj jedince, nebo o jedince ve svém vývoji akcelerovaného.

Růst a vývoj mladých lidí se určuje a posuzuje nejen podle výšky, aktivní tělesné hmoty, ale i podle dalších ukazatelů jako např. VC.NVC, W170, W170/kg. K posouzení stavu vývoje a růstu podstatně přispívá i antropometrické a somatometrické měření mladé generace. Jak z mnoha odborných studií je patrné, tělesná výchova a sport má na funkční rozvoj organismu velice kladný vliv.

Máme-li zjistit, jaký vliv má tělesná výchova a sport na formování tělesné zdatnosti organismu, musíme porovnávat určité hodnoty stejným způsobem sledované od aktivních sportovců — v našem případě od žáků 7. a sportovní třídy v lyžování (a nesportovců) stejné věkové kategorie žáků téže školy, kteří se sportovní činností systematicky nezabývají a účastní se pouze povinné tělesné výchovy].

Problematikou lékařsko-pedagogického sledování funkčních ukazatelů jsme se již zabývali v časopise Lyžařství č. 1, roč. 1965 a č. 11—13, ročník 1979.

Náplní tohoto článku je porovnání získaných výsledků ze sledování žáků

7. a ST, kteří se podrobují dva roky pravidelně vedenému, odborně řízenému tréninkovému procesu s výsledky žáků 7. b třídy téže školy, kteří aktivně sport neprovazují a účastní se pouze hodin povinné tělesné výchovy, dále pak porovnání obojích výsledků s výsledky celostátního průměru získaného V. Seligerem v rámci programu IPS.

Již několik let pravidelně 3X ročně provádíme na tělovýchovně lékařském oddělení NsP ve Vimperku sledování žáků ST ZDŠ Čs.-sovětského přátelství. V průběhu tohoto sledování provádíme základní lékařsko-pedagogické vyšetření, jehož součástí je i zjišťování některých antropometrických údajů — výšky, hmotnosti, VC, NVC, % tuku v podkoží, dynamo-

| Populace ČSSR | | Kontrolní soubor | | Žáci sportovní třídy | | Sledované údaje | |
|---------------|---------|------------------|-------|----------------------|-------|--|---------------------|
| hoši | děvčata | děvčata | hoši | děvčata | hoši | pohlaví | |
| | | 9 | 9 | 11 | 11 | n | |
| 47,2 | 45,7 | 49,9 | 50,5 | 48,1 | 41,7 | arit. průměr směr. odchylka inter. rozpětí medián variač. koeficient | Hmotnost |
| 8,2 | 9,1 | 8,3 | 3,9 | 8,7 | 4,6 | | |
| — | — | 26 | 10 | 31,5 | 15 | | |
| — | — | 53 | 51 | 46 | 41 | | |
| 17,3 | 19,9 | 16,6 | 7,7 | 18,09 | 11,0 | | |
| 157,4 | 159,1 | 159,6 | 158,4 | 158,8 | 154,3 | x̄ s x _i — x _j x v | Výška |
| 6,5 | 6,8 | 5,7 | 4,6 | 7,8 | 4,9 | | |
| — | — | 18 | 15 | 30,5 | 16 | | |
| — | — | 160 | 156 | 158 | 155 | | |
| 4,1 | 4,2 | 3,6 | 2,9 | 4,9 | 3,2 | | |
| 13 | 13 | 12,7 | 13,2 | 13,1 | 13 | x̄ s x _i — x _j x v | Věk |
| — | — | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | | |
| — | — | 0,8 | 1,8 | 0,9 | 0,6 | | |
| — | — | 12,11 | 13,1 | 13,1 | 13,1 | | |
| — | — | 3,9 | 3,8 | 6,9 | 4,6 | | |
| 21 | 15,5 | 23,3 | 19,6 | 20,9 | 13,5 | x̄ s x _i — x _j x v | Procento tuku |
| 4,7 | 4,5 | 5,9 | 6,8 | 4,1 | 2,9 | | |
| — | — | 20,9 | 18 | 13,4 | 10,5 | | |
| — | — | 23,5 | 17,9 | 19,5 | 11,7 | | |
| 22,3 | 29 | 25,3 | 34,9 | 19,6 | 21,5 | | |
| 2870 | 3220 | 2533 | 2800 | 2564 | 2582 | x̄ s x _i — x _j x v | Vitální kapacita |
| 500 | 700 | 437,4 | 429,5 | 283,7 | 368,8 | | |
| — | — | 1400 | 1600 | 1000 | 1400 | | |
| — | — | 2700 | 2800 | 2500 | 2500 | | |
| 17,4 | 21,7 | 17,3 | 15,3 | 11,06 | 14,3 | | |
| — | — | 98,9 | 95,7 | 100,7 | 95,4 | x̄ s x _i — x _j x v | Nálezitá hodnota VC |
| — | — | 11,6 | 12,1 | 8,9 | 11,6 | | |
| — | — | 41 | 44,4 | 29 | 46 | | |
| — | — | 105 | 98 | 96,3 | 92,3 | | |
| — | — | 11,7 | 12,6 | 8,8 | 12,2 | | |
| 23,2 | 28,8 | 25,2 | 31,9 | 23,3 | 26,2 | x̄ s x _i — x _j x v | Dynamometrie rukou |
| 6,0 | 8,6 | 4,9 | 6,2 | 5,7 | 6,1 | | |
| — | — | 17 | 23 | 22 | 22 | | |
| — | — | 24 | 30 | 22 | 24 | | |
| 25,9 | 29,9 | 19,4 | 19,4 | 24,5 | 23,3 | | |
| 21,4 | 26,5 | 22,6 | 28,2 | 22,1 | 24,8 | x̄ s x _i — x _j x v | levé |
| 5,7 | 8,1 | 5,9 | 4,3 | 6,8 | 3,6 | | |
| — | — | 19 | 14 | 26 | 12 | | |
| — | — | 25 | 28 | 22 | 26 | | |
| 26,6 | 30,6 | 26,1 | 15,4 | 30,8 | 14,5 | | |
| 80,5 | 116,2 | 76,9 | 130,9 | 95,9 | 129 | x̄ s x _i — x _j x v | W 170 |
| 28,8 | 50,2 | 17,0 | 21,0 | 34,1 | 26,7 | | |
| — | — | 62 | 67 | 83 | 93 | | |
| — | — | 75 | 129 | 90 | 126 | | |
| 35,8 | 43,2 | 22,1 | 16,0 | 35,6 | 20,7 | | |
| 1,7 | 2,5 | 1,56 | 2,6 | 1,95 | 3,07 | x̄ s x _i — x _j x v | W 170/kg |
| 0,5 | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | | |
| — | — | 0,61 | 1,63 | 1,54 | 1,50 | | |
| — | — | 1,54 | 2,3 | 1,98 | 2,95 | | |
| 20,5 | 24 | 12,8 | 23 | 20,5 | 13,0 | | |

metrii pravé a levé ruky a sledování pracovní kapacity a její náležitě hodnoty. Protože se domníváme, že většina čtenářů ví, které přístroje a metody se k provádění těchto měření používají, nebudeme je zde podrobně uvádět a rozebírat, ale uvedeme jen jejich názvy: páková váha Kamor s výškoměrem, Hutchinsonův vodní spirometr Prema, modifikace Bestova kaliperu s tlakem 10 g/cm², cejchovaný mechanický dynamometr a bi-cyklový ergometr.

V letošním roce jsme poprvé otestovali jako kontrolní skupinu žáky nespportující. Pro sledování byl použit soubor, který tvořilo 22 žáků ST (11 hochů a 11 dívek), 18 žáků kontrolního souboru 7. b třídy (9 hochů a 9 dívek). Nebylo provedeno testování celé 7. b třídy, vzhledem k velkému počtu žáků a vzhledem k tomu, že v souboru bylo dost žáků starších. Výběr kontrolní skupiny byl proveden podle abecedního seznamu — prvních 9 hochů a 9 dívek, kteří odpovídali věkem a splňovali i otázku sportovní činnosti.

Údaje získané od obou subsouborů byly pak porovnaný s hodnotami celostátního průzkumu prováděného v rámci IPS a jsou obsaženy v tabulce č. 1.

Při statistickém vyjádření získaných údajů jsme použili: hodnoty aritmetického průměru, směrodatné odchylky, intervalového rozpětí — tj. rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší naměřenou hodnotou, mediánu — hodnoty ležící uprostřed celé variační řady naměřených hodnot a variačního koeficientu — podílu mezi směrodatnou odchylkou a aritmetickým průměrem v procentech ($v = s \times 100$).

Variační koeficient umožňuje srovnat rozptyl naměřených hodnot u obou souborů. Je-li hodnota variačního koeficientu menší než 16 % a určuje malý rozptyl a svědčí to o homogenitě souboru.

Při řešení tohoto úkolu jsme si položili několik dílčích otázek:

1. vyjadřují výsledky získané od žáků ST vyspělost ve vztahu k nespportující části souboru,
2. je významný rozdíl mezi údaji získanými od žáků ST a kontrolní skupiny

Pro objasnění uvedených úkolů je nutno ověřit, zda jsou určité hypotézy správné či nikoliv. Za kritérium pravdivosti jsme určili hodnoty t , které vypočítáme, když provedeme rozdíl aritmetického průměru a výrazu obsahujících směrodatnou odchylku.

$$t = \frac{-(\bar{x}_2)}{\sqrt{n_1 \cdot s_1^2 + n_2 \cdot s_2^2}}$$

$$\sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2 \cdot (n_1 + n_2 - 2)}{n_1 + n_2}}$$

\bar{x}_1 = aritmetický průměr souboru ST

\bar{x}_2 = aritmet. průměr kontrolního souboru 7. b

n_1 = počet členů souboru ST

n_2 = počet členů kontrolního souboru

s_1 = rozptyl souboru žáků ST

s_2 = rozptyl kontrolního souboru

Vzhledem k tomu, že sledované soubory nemají veliký počet členů, je využití této úpravy velice výhodné.

K vyjádření pravdivosti hypotézy jsme používali tabulku kritických hodnot t rozdělení s. 207 R. REISE-NAUER: Metody matematické statistiky a jejich aplikace v technice, Praha 1970.

ZÍSKANÉ VÝSLEDKY A JEJICH APLIKACE

Porovnáme-li hmotnostní výsledky získané u sledovaného i kontrolního souboru s výsledky V. Seligera, je patrné, že žáci ST jsou nejlépejšími. Hypotéza o tom, že žáci provádějící aktivní sportovní činnost musí být hmotnostně lehčí, se nám ukazuje jako pravdivá, nejen na základě zjištěných hodnot t , ale i vzhledem k tomu, že hoši kontrolní skupiny mají jiný tělesný typ — sklon k endomorfii 535. Při ověřování správnosti použitím t -testu s hladinou významnosti $p = 0,05$ jsme zjistili, že významné rozdíly mezi soubory jsou:

v hmotnostních ukazatelích $t = 3,84$, $t_p = 2,101$ $t > t_p$ — můžeme zamítnout nulovou hypotézu a tvrdit, že mezi sledovanými soubory — žáky ST a souborem 7. b je statisticky významný rozdíl — tzn., že aktivní pohyb má vliv na hmotnost u chlapců tohoto věku. Hoši ST měli signifikantně nižší váhu než hoši kontrolního souboru. Sledujeme-li stejnou problematiku u děvčat, je situace trochu jiná. Rozdíl 1 kg, který je mezi jednotlivými skupinami, je nepodstatný a statisticky nevýznamný.

Ukazatele výšky říkají, že žáci ST jsou zhruba o 4 cm menší než kontrolní skupina a o 4–5 cm menší než výškový průměr stejně staré věkové populace v ČSSR. Získané výsledky u obou sledovaných souborů jsou však statisticky nevýznamné. Ani výsledky získané při sledování dívek nejsou statisticky nikterak významné. Můžeme tedy konstatovat, že ve výškových ukazatelích není prakticky rozdíl u stejně starých normálně vyvinutých jedinců, kteří provádějí či

neprovádějí aktivní sportovní činnost.

Procento podkožního tuku je ukazatel, kde jsou dosti markantní rozdíly mezi kontrolní skupinou a žáky ST. Získané údaje ukazují na to, že jednotlivci, kteří aktivně sportují — vydávají více energie a proto se u nich podkožní tuk tolik neukládá. Při použití t -testu a na hladině významnosti $p = 0,05$ jsme zjistili $t = 2,547$, $t_p = 2,101$ a z toho vyplývá $t > t_p$, což značí, že aktivní pohyb působí na ukládání podkožního tuku a u chlapců ST bylo zjištěno signifikantně nižší procento podkožního tuku než u kontrolní skupiny. Je tedy i na základě t -testu potvrzeno, že mezi aktivním pohybem a ukládáním podkožního tuku je určitá vzájemná závislost. V množství podkožního tuku není tak markantních rozdílů jako tomu bylo u chlapců. U kontrolní skupiny dívek je % podkožního tuku o málo vyšší než u žáků ST i celostátního průměru. Tento fakt je dán určitou odlišností skladby ženského těla.

Třetím kritériem, kterým jsme hodnotili zdatnost a vyspělost souboru, bylo zjišťování VC plic — tj. zjišťování množství vdechnutého vzduchu, které je jednotlivcem vydechnuto — vdechnuto.

VC nám dává dále informace o funkčním stavu dýchacího systému. Zjištěné výsledky ukazují, že hodnoty získané od žáků ST jsou nižší než hodnoty kontrolního souboru a celostátního průměru. Zde si ale můžeme také uvědomit, že VC je mimo jiné také závislá na výšce a hmotnosti a pak teprve na trénovanosti jednotlivce. A právě v těchto dvou ukazatelích vykazují žáci ST nižší hodnoty než kontrolní soubor. Zde se dále ukazuje, přestože jsou průměrné hodnoty u kontrolního souboru i celostátního průměru vyšší než je tomu u žáků ST, že přesto rozdíl v % NVC plic není tak veliký a ani statistické hodnoty neukazují žádnou abnormalitu a ani významnost. A právě zde se potvrzuje, že přesnějším ukazatelem než je absolutní hodnota VC, je tzv. náležitá hodnota. Čím je hodnota NVC vyšší než 100 %, tím je ukazatel příznivější pro daného jednotlivce a ukazuje daný výsledek na jeho trénovanost.

U sledovaných souborů dívek je patrný lepší výsledek nejen v objemových jednotkách, ale i v % NVC, i když nárůst není tak výrazný. I zde jsme nezjistili žádnou statistickou významnost.

Závěrem si dovoluujeme tvrdit, že VC a NVC jsou ukazatele velice variabilní, které jsou silně cvičňovány zevními podmínkami.

(Pokračování)

JIRÍ PÁN a MDr. JAN FUCHS

Volíme správné vybavení pro děti?

Positivní účinky lyžování na děti jsou prokazatelné. Děti neberou eventuelní neúspěchy a pády na lyžích tragicky. Aby však bylo lyžování pro ně zábavou, dbejme vždy na jejich vhodné a správné vybavení.

OBLEČENÍ DĚTÍ

Malé děti jsou velice citlivé na nachlazení a proto je nutno dbát na teplé a suché oblečení. Čím má oblečení méně dílů, tím má dítě a cvičitel s dětmi méně problé-

mů. Velice se osvědčily prošívány overaly. Dvoudílné oblečení (bunda a kalhoty) jsou pouze tehdy dobré, pokud jsou kalhoty vysoko vypasované.

Teplé palčáky z nepromokavého materiálu jsou bezpodmínečně nutné. Při větší zimě jsou palčáky mnohem platnější než módní, ale sotva účelné prstové rukavice. Je nutné mít vždy jeden pár suchých rukavic v zásobě.

V poslední době se objevuje častější použití ochranných přilb. Přilba nemá dokazovat, že je její majitel zá-

vodník, ale výborně poslouží při kolizích s ostatními lyžaři, tvrdým sněhem, značkovacími tyčemi nebo součástmi lanovek.

LYŽAŘSKÉ BOTY

Jsou nejsložitějším problémem lyžařské výstroje. Musí bezpodmínečně dobře padnout, neboť děti nemají ještě plně vyvinut skelet nohy a mohlo by dojít k vážným ortopedickým deformacím. Boty musí být přiměřeně tuhé a teplé. Při koupi si musíme uvědomit, že děti v lyžařské obuvi hodně chodí, stojí a stoupají do kopce. Boty s přezkovým zapínáním jsou vhodné pro snadnou manipulaci při přezouvání.

DĚTSKÉ LYŽE

S dlouhými a těžkými lyžemi jsou děti nepohyblivé a brzo se unaví. Možnost úrazu vzrůstá a výsledek výuky se snižuje.

Základní pravidla pro výběr dětských lyží:

- pro malé a tělesně slabé děti co možná krátké lyže,
- pro děti do cca 5—6 let délka lyží do výšky ramene,
- děti, které mají osvojeny základní lyžařské znalosti, mohou mít lyže dlouhé do výšky postavy.

DĚTSKÉ VÁZÁNÍ

S ohledem na úrazovost a event. možné následky, by se neměly vyskytovat lyže bez pojistného vázání. Pouze ti nejmenší začátečníci mohou mít řemínkové vázání, ale maximálně do té doby, pokud se nenaučí chodit a pohyb

bovat se na sněhu. Pokud při výuce přikročíme ke sjíždění i z velmi mírných svahů, je bezpečnostní vázání nutností.

V zásadě se musí rodiče a cvičitelé řádně obeznámit s mechanismem a konstrukcí vázání a denně kontrolovat správnost jeho nastavení, neboť možnost nesprávné funkce může vzniknout nevhodnou manipulací, transportem lyží a také hravostí dětí.

LYŽAŘSKÉ HOLE

Pro malé děti postačí dřevěné nebo tonkinové hole. Na trhu jsou i hole z umělých hmot. Větší děti a mládež vybavíme kovovými holemi. Délku holí volíme vyšší než u dospělých osob (mohou dosahovat event. až do podpaží). Nesledujeme tímto další růst dětí, ale spíše to, že děti hodně chodí a běhají a proto potřebují dobrou oporu o hůl.

LYŽAŘSKÉ BRÝLE

Děti si rády hrají na sněhu. Slunce se od sněhu odráží a způsobuje nepříjemné poruchy oční sítnice. Pokud budeme s dětmi v oblasti vyšší nadmořské výšky, nešetříme na této výzbroji.

Závěrem lze konstatovat, že finanční náklady na dobré a kvalitní vybavení dětí jsou plně vyváženy bezúrazovým průběhem lyžařské sezóny a radostí z pohybu našich svěřenců. Lze je i omezit s ohledem na módnost v oblečení a ve výzbroji, která v daném případě nemusí souviset s celkovou kvalitou a funkčností.

LADISLAV PODROUŽEK

Zásady pro výběr lyžařské sjezdové obuvi

Pro potřebu cvičitelů a lyžařské veřejnosti uvádíme hlavní zásady pro výběr a volbu lyžařské sjezdové obuvi. Při výběru a koupi je nutné si uvědomit, že ne všechny druhy obuvi jsou vhodné pro masové použití a to jak po stránce funkční, tak zdravotní a finanční.

Lyžařské boty se vyvinuly v podstatě z obuvi používané pro vysokohorskou turistiku. S vývojem lyžařské techniky a techniky sjíždění došlo zákonitě k vývoji výzbroje a výstroje a tedy i lyžařských bot.

V období let 1930—1940 bylo používáno obuvi, která dosahovala těsně nad kotník nohy a vlastního zpevnění bylo docíleno pomocnými řemínky na botě. Vývoj v dalších letech byl ve znamení stále se zvyšující výšky vlastní obuvi, jejího formování, přízpůsobení končetině a zvyšující se boční tuhosti tak, aby bylo zajištěno co nejlepší přenesení impulsů lyžaře na vlastní lyže.

V současné době lze hovořit o jisté stabilizaci vývoje a i když v dalších letech bude jistě výrobci uváděna na trh řada nových modelů, bude se vycházet pravděpodobně z dnešních principů konstrukce.

V zásadě je současná obuv zhotovena ze dvou samostatných částí (vnější skořepina — skelet a vnitřní bota) s konstrukčními prvky, které jsou uvedeny na obr. č. 1.

- Kvalitní sjezdová bota musí splňovat tyto požadavky:
- dobré upevnění paty
 - dostatečnou šířku boty v oblasti přední části chodidla
 - dostatečný prostor pro pohyb prstů
 - možnost předozadního pohybu v kotníku
 - zvýšenou boční tuhost boty tak, aby poskytovala noze pevnou oporu
 - zvýšení boty nad patou (spoiler) tak, aby poskytovala dostatečně tuhou oporu při ukončení předozadního pohybu a jeho přenesení na lyže.

KVALITATIVNÍ ROZDÍLY VNĚJŠÍ SKOŘEPINY

V současné době jsou pro stavbu vnější skořepiny používány dva druhy materiálů:

| fyzikální vlastnost | PU | superplast |
|---------------------|----------------------------|------------------------|
| pevnost v tahu | cca 500 kg/cm ² | 156 kg/cm ² |
| specifická váha | cca 1,24 | cca 0,98 |
| otěr | cca 50 | cca 153 |

Lze tedy konstatovat, že polyuretan je cca třikrát pevnější než syntetický kaučuk. Syntetický kaučuk je méně odolný na otěr, ale lépe se zpracovává a je lehčí. Skoře-

piny z PU mají vysokou hodnotu otěru a velkou pevnost v přetížení.

Obuv zhotovená z polyuretanu je s ohledem na technické vlastnosti materiálu předurčena pro sportovní a závodní použití. Pro příležitostné lyžaře, začátečníky a zejména děti je však obuv ze syntetického kaučuku vhodnější, neboť je pohodlnější a lehčí a navíc asi o 60 % levnější než obuv z PU.

KVALITATIVNÍ ROZDÍLY VNITŘNÍCH BOT

Rozhodujícím faktorem dobré obuvi není její výška (mylný názor: čím vyšší bota, tím lepší), ale to, aby vnitřní bota přesně padla na nohu.

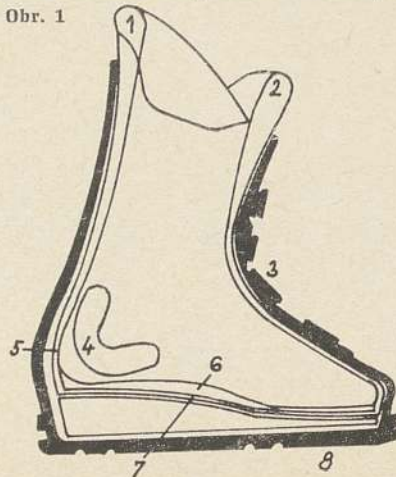
V zásadě jsou dva druhy vnitřních bot. Boty šité a odlévané.

Šité body umožňují individuální provedení. Modely vyšší cenové úrovně jsou vypracovány v kůži a pomocí K-FIT hmoty. Tato kombinace umožní dobré upevnění paty a je trvanlivá. Při zkoušení je nutno chvíli počkat, až se hmota vytvaruje podle tvaru nohy.

Cenově levnější modely jsou zhotoveny z textilu, pěnové gumy atd. Toto provedení se zpočátku jeví pohodlné, později však způsobuje otlaky.

Odlévání vnitřní boty se provádí nastříkáním hmoty na kopyto s použitím textilního obalu. Vnitřní strana odpovídá kontuře nohy, vnější — skořepině.

Obr. 1



1. ukončení vnitřní boty límcem, 2. jazyk,
3. zapínací přezky, 4. pomocné vycpávky pro zlepšení upevnění paty, 5. vyformovaná pata vnitřní boty, 6. ortopedická vložka udržující klenbu nohy ve správné poloze, 7. vnitřní bota nesmí mít švy, které by způsobily otlaky, 8. vhodná úprava přední části podrážky, která umožňuje funkci bezpečnostního vázání

Oba dva druhy vnitřních bot musí mít měkké okraje, které zabraňují případnému zranění a anatomicky správně tvarovaný zesílený jazyk, který má funkci tlumiče frontálních nárazů při jízdě a tlaku skořepiny na holeň.

S ohledem na tyto skutečnosti je nutno při výběru modelu obuvi vycházet z lyžařských znalostí a dovedností zákazníka.

Začátečníci a pokročilí potřebují měkkou, dobře polstrovanou botu s malým náklonem vpřed, která umožní pohodlnou chůzi, stoupání do svahu a odpočinek v průběhu dne. Výška boty 20–24 cm. Správná padnoucí bota má přednost před sportovním modelem.

Dobří lyžaři vyžadují modely s velmi dobrou boční stabilitou. Výška 25–30 cm. Spoiler umožňuje dobré přenesení váhy na paty lyží a předozadní pohyb dolních končetin. Sportovní obuv má větší náklon a musí umožňovat precizní přenesení zatížení na hrany a plochy lyží.

Závodní modely jsou vyráběny v zesíleném provedení. Jsou určeny pouze pro špičkové lyžaře a závodníky.

Pro běžnou praxi cvičitelů a veřejnosti lze doporučit tento postup při volbě obuvi:

- informovat se o ceně vystavovaného zboží, jeho tvaru (event. podle prospektu)
- vybrat si odpovídající model s ohledem na osobní úroveň lyžařské techniky
- při zkoušení použijeme pouze 1 pár ponožek, aby nám obuv nebyla příliš velká
- volíme model, který nám umožňuje i stát. Extrémní náklon je vhodný pouze pro rasantní lyžaře
- botu obouváme vsedě, botu je nutno úplně otevřít, aby bylo možno nohu dovnitř volně vložit



Obr. 2

Obr. 3

Obr. 2: Vlevo: bota se zvýšeným „komínem“ a náklonem pro sportovní lyžaře — vpravo: bota odpovídající možnostem stání a chůze pro začátečníky a turisty — Obr. 3: Na tyto body se při koupi zaměřte: 1. ukončení přední části boty, 2. ukončení zadní části boty a spoiler, 3. nárt, 4. šířka v kotníku, 5. šířka v prstech, 6. šířka v přední části chodidla, 7. upevnění paty

- řádně zasuneme patu, upravíme polohu jazyka a zapneme. Při zapnuté botě musí mít prsty nohou určitou volnost pohybu.
- bota nesmí nikde tlačit, pata a kotník musí sedět pevně, pata se při pohybu vpřed nesmí zvedat
- horní část boty musí nohu opepínat měkce
- bota musí umožnit předozadní pohyb
- napodobíme polohu při lyžování. Ideální by bylo upnout botu do vázání.

Závěrem lze uvést, že správná obuv, jejíž model odpovídá stupni techniky lyžaře, ovlivňuje výkon až z 50 %.

LADISLAV PODROUŽEK

Jak pohne sportovní třída se zdatností dětí?

Při II. ZDŠ v Novém Městě na Moravě byly zřízeny sportovní třídy se specializací pro běh na lyžích v roce 1973. První z nich proběhla až do deváté třídy, další už skončily osmou třídou, protože v důsledku změn v přijímání dětí na střední školy se jejich kolektivy v devátých třídách smísily s dětmi ze tříd bez sportovní specializace.

Celkem tu prošlo sportovními třídami od 6. do 8. ročníku 94 dětí; nepočítáme sem ty děti, které byly do tříd doplněny až po skončení 6. ročníku, ani ty, které „vypadly“ ze sportovních tříd před ukončením 8. ročníku. Všechny děti byly funkčně vyšetřovány 3 X ročně. Pro níže uvedenou tabulku jsme vybrali po jednom vyšetření každé třídy z každého roku, a to z doby před nástupem 6. třídy, dále z konců 6., 7. a 8. třídy. Pro srovnání jsme stejnou metodou vyšetřovali i děti z jedné normální „nesportovní“ třídy. Výsledky srovnání ukazuje tabulka:

| | skupina údaj | sportovní třídy | | | | nesportovní třída | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|------|------|------|-------------------|------|------|------|
| | | | | | | | | | |
| chlapci | počet: | 57 | 57 | 57 | 57 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| | věk: | 11 | 12 | 13 | 14 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | hmotnost: | 37 | 40 | 46 | 51 | 39 | 43 | 48 | 52 |
| | výška: | 145 | 151 | 158 | 163 | 147 | 153 | 159 | 163 |
| | vit. kap.: | 2,52 | 2,54 | 2,84 | 3,33 | 2,28 | 2,58 | 2,98 | 3,21 |
| | W ₁₇₀ /kg: | 2,86 | 3,17 | 3,08 | 3,17 | 2,42 | 2,73 | 2,68 | 2,68 |
| | TF _{max} : | 187 | 188 | 192 | 184 | 193 | 192 | 193 | 191 |
| W _{max} /kg: | 3,46 | 3,84 | 3,82 | 3,60 | 3,12 | 3,41 | 3,37 | 3,43 | |
| dívký | počet: | 37 | 37 | 37 | 37 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | věk: | 11 | 12 | 13 | 14 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | hmotnost: | 39 | 44 | 50 | 54 | 43 | 48 | 53 | 55 |
| | výška: | 150 | 156 | 161 | 164 | 150 | 155 | 159 | 162 |
| | vit. kap.: | 2,22 | 2,53 | 2,57 | 2,94 | 2,31 | 2,55 | 2,72 | 2,82 |
| | W ₁₇₀ /kg: | 2,28 | 2,51 | 2,47 | 2,41 | 1,84 | 1,84 | 1,68 | 1,85 |
| | TF _{max} : | 191 | 191 | 190 | 186 | 190 | 191 | 195 | 190 |
| W _{max} /kg: | 2,93 | 3,17 | 3,00 | 2,77 | 2,36 | 2,37 | 2,29 | 2,34 | |

Vidíme tedy, že děti ze sportovních tříd se především vyznačují nižší tělesnou hmotností proti dětem ze srovnávací nespportovní třídy. Dosahují v průběhu sledování o něco vyšší hodnoty vitální kapacity plic než nespportující děti, výrazně vyšší hodnoty ergometrického výkonu při tepové frekvenci 170, vztaženého na kilogram hmotnosti těla, a pochopitelně i lepší hodnoty ergometrického

výkonu, vztaženého na maximální při ergometrii dosaženou tepovou frekvenci a na kilogram tělesné hmotnosti.

Zajímavé dokreslení materiálu skýtá sledování vývoje somatotypů. Somatotyp se, jak známo, skládá ze tří čísel, z nichž každé může být od jedničky až po sedmičku vyjádřením různě výrazného, od nejmenšího po největší, zastoupení určitého tělesného znaku. První číslo vyjadřuje tělesný znak endomorfie čili tukové výživové složky (značí se také faktor F), druhé číslo vyjadřuje tělesný znak mezomorfie čili robustnosti svaloviny a kostry (značí se také faktor M), a třetí číslo vyjadřuje tělesný znak ektomorfie čili vytáhlosti (značí se také faktor L; soudí se, že s vývojem tohoto znaku je přímo úměrný i vývoj nervové soustavy a výkonnosti krevního oběhu). Podívejme se tedy na vývoj somatotypů u žáků sportovních tříd a nespportovní třídy:

| Skupina | První vyšetření | | | Poslední vyšetření | | |
|---------------------|-----------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|
| | Endom. | Mezom. | Ektom. | Endom. | Mezom. | Ektom. |
| Chlapci, sport. tř. | 2,3 | 4,8 | 3,7 | 2,8 | 4,6 | 3,9 |
| Chlapci, nespport. | 2,4 | 4,2 | 3,3 | 2,7 | 4,6 | 3,9 |
| Dívky, sport. tř. | 2,6 | 3,8 | 4,5 | 3,6 | 3,8 | 4,2 |
| Dívky, nespport. | 2,6 | 2,8 | 2,3 | 3,5 | 3,2 | 2,5 |

Vidíme, že mezi vývojem somatotypů sportujících chlapců a nespportovců prakticky nejsou žádné rozdíly; obě skupiny nakonec dosahují shodné výsledky. Je možné, že tento shodný vývoj je dán rozhodujícím vlivem mužských pohlavních hormonů na tvorbu sledovaných rozměrů kostry a svaloviny. U dívek pochopitelně tento vliv chybí a zde se tedy v plné míře uplatňují rozdíly, vyvolatelé tréninkem. Nicméně i zde vidíme, že sportující a nespportující dívky se na začátku sledování navzájem co do somatotypů lišily víc než na konci sledované doby.

Věříme, že se nám podaří sledovat mnohé z absolventů sportovních tříd II. novoměstské ZDŠ až do jejich dospělosti a srovnáním s jinými úrovněmi i druhy sportovní činnosti i s nespportovci tak dospět k objektivně podložené představě o dlouhodobém vlivu sportu na zdatnost a zdraví nejen mládeže, ale i celkové populace.

Dr. KAREL DANĚK, CSc.

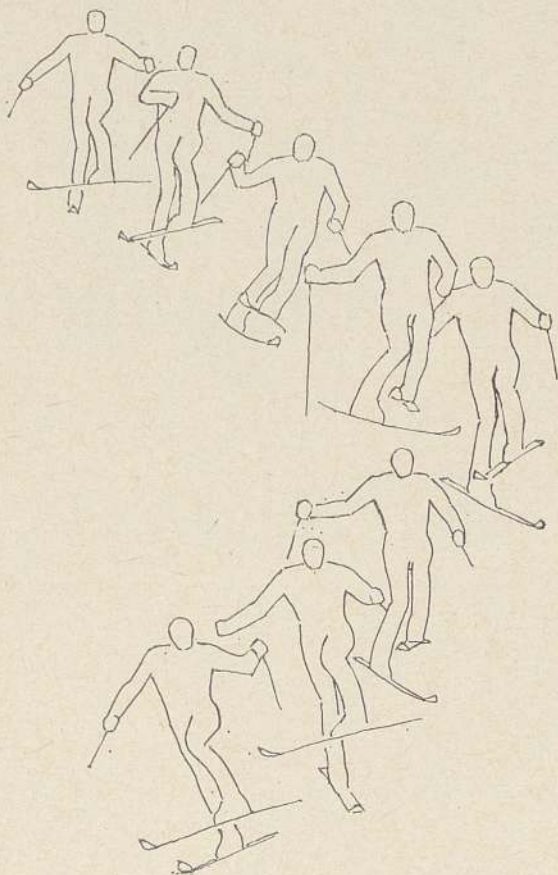
a kolektiv oddělení tělovýchovného lékařství v Novém Městě na Moravě

CO JE TO TRIKOVÉ LYŽOVÁNÍ

V druhé části informačního článku o trikovém lyžování, které v lyžařském světě získává stále větší oblibu, přinášíme rozdělení, krátký popis a metodický návod první oblasti tohoto druhu sportu.

BALET NA LYŽÍCH

Balet na lyžích nabízí trikovým lyžařům největší množství různých prvků a figur. Každý jezdec může podle vlastní představy řadit figury a cviky do sestavy, při troše fantazie mohou tím vznikat nové, vlastní formy a vazby. Snaha o včlenění baletu na lyžích mezi závodní lyžařské disciplíny udělala v poslední době velký pokrok. Původně byly jednotlivé prvky předváděny samostatně, bez hlubší volby a spojení. Od roku 1974—1975 se prosadil názor, že daleko působivější bude jízda závodníků s doprovodem hudby. Balet na lyžích se tím stane estetičtější, elegantnější a ladnější.



Obr. 1

Balet na lyžích je tvořen čtyřmi základními oblastmi: trikové oblouky, otáčení, figury, jízda dvojíc.

1. Trikové oblouky

a) vyjížděné střídavě na vnitřní a vnější hraně jedné lyže (změna hran).

Flamingo

Při Flamingu jsou vyjížděny oblouky za sebou stále na jedné lyži, druhá lyže je zvednutá nad sněhem.

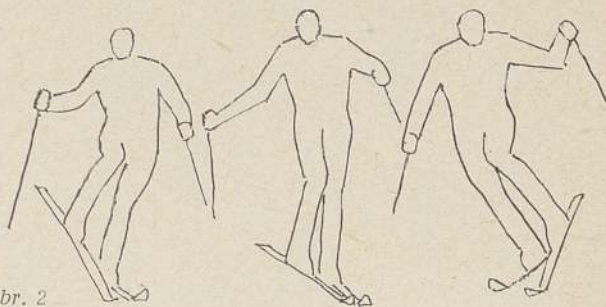
Nácvik: jízda po jedné lyži — změna směru mírnými poskoky, postupně poskoky zmenšovat — snažit se o plynulou změnu hran. Nacvičujeme na pravé i levé lyži.

Důležité: pozor na záklon, zvednutá noha s lyží blízko jedoucí lyže, pokud obtížně nasazujeme oblouk na vnější hraně je třeba vklonit trup do oblouku.

Flamingo s překřížovanou lyží

Je to pouze varianta Flaminga. Odlehčená lyže se v průběhu jízdy kříží ve vzduchu s lyží, na které vyjíždíme oblouky (obrázek č. 1).

b) Trikové oblouky vyjíždíme na vnější hraně.



Obr. 2

Fuzzy - oblouk (Outtrigger)

U našich lyžařů známý „Klammerschwung“, vyjížděný napojovaně na obě strany. Změna z jednoho oblouku do druhého se provádí v nízkém dřepu.

Nácvik: vyzkoušet nízký dřep na místě, ze sjezdu šikmo vyjet oblouk na vnější hraně vnitřní lyže — v průběhu jízdy hluboký dřep na zatížené noze, totéž ze sjezdu po spádnicí (zkoušet na obě strany), postupně spojovat v nízkém dřepu.

Důležité: příprava v tělocvičně, v jízdě hluboký dřep (trup se dotýká stehna pokrčené nohy), trup je vkloněný dovnitř vyjížděného oblouku.

Charleston

Oblouk na vnější hraně vnitřní lyže. Odlehčená vnější lyže se zvedá patkou nad sněh, špička zůstává na sněhu. Hůl se zapichuje na úrovni boty odlehčené lyže — slouží jako pomoc při změně zatížení (obrázek č. 2).

Nácvik: nácvik pohybu na rovině v klidu, v pomalé jízdě postupně zvětšujeme sklon svahu a tím i rychlost.

Důležité: pozor na záklon, tempo jízdy musí být konstantní, udržovat stálý rytmus. Vyzkoušejte charleston bez holí.

Reuel - oblouk (Royal Christie)

Oblouk na vnitřní lyži. Odlehčená lyže je zanožena, trup mírně předkloněn. Paže jsou v upažení pro udržení rovnováhy (obrázek č. 3).

Nácvik: vyzkoušet na místě polohu pro nacvičovaný oblouk — hole slouží jako opora, jízda po spádnicí v postoji pro nacvičovaný oblouk, za jízdy vyměnit stojnou nohu pro Reuel - oblouk, při výměně se odrazit na druhou (v oblouku vnitřní lyží) — vklonit trup do oblouku, ze sjezdu šikmo oblouk přes spádnicí, napojované oblouky na obě strany.

Důležité: stejná noha pokrčena v kolenu, trup vkloněný do oblouku, pozor na záklon.



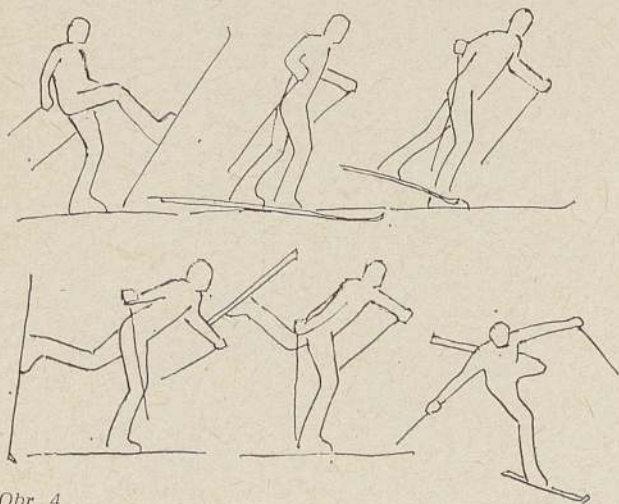
Obr. 3

Reuel - oblouk s překročením

Oblouk se skládá ze dvou fází:

1. překročení nižší lyže přes vyšší
2. normální Reuel - oblouk

Po překročení nižší lyže přes vyšší se na ní přenesla váha a druhá — odlehčená lyže se zvedá do polohy pro



Obr. 4

Reuel - oblouk. Překročení nižší lyže přes vyšší se provádí před vyšší lyží (obrázek č. 4).

Nácvik: vyzkoušet na místě překročení lyží, nacvičujeme na obě strany — rovný, mírný svah — v mírné jízdě po spádnicí vyzkoušet překročení, postupně zkusíme napojit vyjetí oblouku na vnější hraně.

— ze sjezdu šikmo provádíme stejné cvičení
— napojované oblouky na obě strany.

Důležité: po překročení se doporučuje mít mezi lyžemi vzdálenost asi 50 cm, odlehčená lyže jde lépe zvednout.

c) Trikové oblouky vyjžděné na vnitřní hraně.

Art - Furrer oblouk

Oblouk se vyjždí na vnitřní hraně vnější lyže, vnitřní lyže je zvednuta a překřížena před vázaním zatížené vnější lyže (obrázek č. 5).

Nácvik: při sjezdu po spádnicí zvedáme jednu lyži a křížíme za jízdou před jedoucí zatíženou lyžou

— jedeme několik normálních oblouků a zvedáme vnitřní lyži nad sněh, postupně zvednutou lyži křížíme za jízdou před jedoucí lyží

— jedeme napojované Art - Furrer oblouky na strmějším svahu.

Důležité: mezi jednotlivými oblouky nemá být sjezd šikmo, oblouky napojujeme plynule za sebou. Kolenou zatížené nohy je třeba hodně pokrčit a vtlačit do oblouku. Lyži, kterou překřížujeme, musíme zvednout nad sněh tak, aby její špička nezachytila o sněh.

Tatra - oblouk

Autoři se oblouk naučili při X. kongresu Interski ve Vysokých Tatrách. Je to oblouk s neustále překříženými nohama. Vnější noha v oblouku (překřížená) je zvednutá. Oblouk vyjždíme na vnitřní hraně zatížené lyže, která je v rámci oblouku vnitřní (obrázek č. 6).

Nácvik: na mírném svahu jedeme po spádnicí s překříženými nohama, za jízdou přenášíme váhu střídavě z jedné lyže na druhou

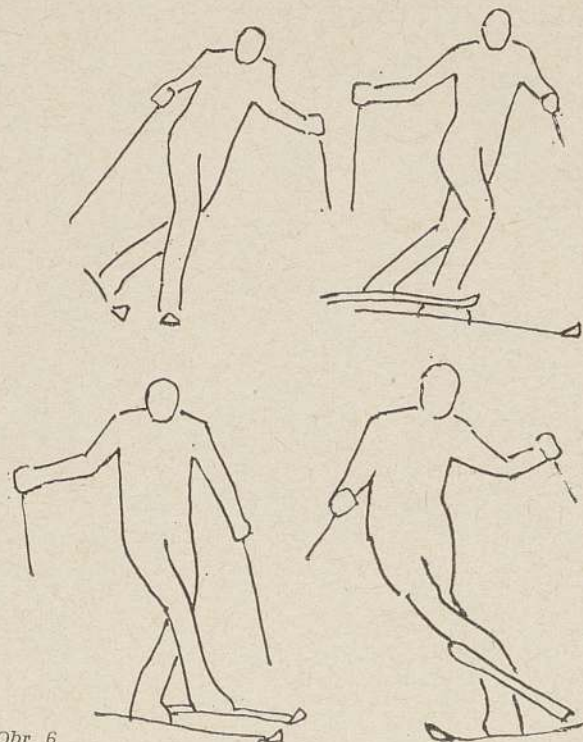
— stejné cvičení, odlehčenou lyži zvedáme nad sněh, postupně přidáváme mírnou změnu směru na zatíženou lyži

— postupně zvětšujeme tlak na zatíženou lyži, tím dosáhneme větší točení lyže.

Důležité: při změně zatížení nesmí být váha na obou lyžích, jakmile jednu zatížíme, musí se druhá odlehčit a zvednout. Trup je třeba vklonit do oblouku, daleko snáze půjde zvednout odlehčenou lyži nad sněh.

(Pokračování)

JOSEF TREML



Obr. 6

Beskydská liga mládeže

Před závěrečným kolem Beskydské ligy mládeže ve skoku na můstcích s umělou hmotou, jejíž letošní IX. ročník byl uspořádán poprvé jako Severomoravský pohár, bylo již rozhodnuto o třech vítězích. V kategorii mladších žáků si zajistil prvenství Zbyněk Vaverka, ze starších žáků Jiří Raška (oba MEZ Frenštát) a v soutěži starších dorostenců Milan Žingor (TJ Rožnov), který je členem SVS-M ve Frenštátě. Tito mladí skokani za vítězství ve třech závodech získali maximální počet 720,0 b. O vítězi mladších dorostenců rozhodoval až závěrečný závod. Milým překvapením je zlepšení výkonnosti závodníků ze slovenských oddílů.

Poslední zářijovou neděli ve čtvrtém závodě z mladších žáků zvítězil Vaverka 190,8 (16,5 a 17,5) před Petrem (oba MEZ Frenštát) 190,1 (17,5 a 17) a Stanem (ČH Štrbské Pleso) 184,0 (16,5 a 17). Ze starších žáků byl první Repka (Chemosvit Svit) 210,5 (40 a 41,5), před J. Kováříkem (ČH Štrbské Pleso) 209,4 (40 a 40) a Bražinou (MEZ Frenštát) 202,1 (39,5 a 38,5). V kategorii mladších dorostenců vybojoval prvenství Pitoňák (ČH Štrbské Pleso) 191,6 (35 a 38), následován Kozlovským 181,7 (35 a 37) a Markem (oba MEZ Frenštát) 175,7 (34 a 35,5). Ze starších dorostenců zvítězil Parma 232,1 (85,5 a 85) před Žingorem (TJ Rožnov) 228,9 (84,5 a 84) a Martynkem (TŽ Trinec) 209,0 (84 a 78).

-sed-

K 35. výročí SNP

Lyžiarci z Gelnice důstojně oslavili 35. výročí SNP. Lyžiarsky oddiel TJ Slovan usporiadal lyžiarsky pretek s medzinárodnou účasťou na vynovenom koberci umelej lyžiarskej hmoty v slalome pre všetky žiacke a dorastenecké kategórie. Preteku sa zúčastnilo 117 pretekárov z východného Slovenska, žiacke národné družstvo Maďarska a pretekári z Miškolce a Budapešti. Celkovým víťazom a držiteľom putovného pohára sa stal Ronald Stanek z TJ Pokrok Krompachy súhrnným časom z oboch kôl 36,51 sek. Pretek bol usporiadaný pod patronátom mestského výboru KSS a NF a Mestského národného výboru V Gelnici.

-jš-

● **POLŠTÍ BĚŽCI** v první polovině října měli další přípravu na ledovci v rakouském Dachsteinu. Pod vedením trenéra Edwarda Budného zde kromě mistra světa Józefa Luszczeka pilně trénovali 19letý Ryszard Budz a ještě o rok mladší Władysław Maciata. Ve výcvikovém táboře chyběli dva senioři týmu — 29letý Jan Staszek a stejně starý Wiesław Gebala, kteří se osvědčují na dlouhých tratích. Oba trénují ve svých klubech a chtějí si vybojovat účast v olympijském týmu pro Lake Placid při konfrontaci formy s kandidáty ZOH, kteří se zúčastnili soustředění v Alpách. V Dachsteinu měli současně výcvikový tábor také polští biatlonisté A. Rapacz, L. Latawiec, S. Trzebunia, J. Michniak, A. Rysula a J. Szyda, trenérem je Stanislav Zieba. Jejich další příprava bude probíhat v Murmansk.

● **ANNEMARIE MOSEROVÁ** by ráda zvítězila posedmé ve Světovém poháru ve sjezdových disciplínách a vybojovala zlatou medaili na ZOH 1980 v Lake Placidu, jak prohlásila na tiskové konferenci začátkem října ve Vídni. „Vím, že nebude lehké dosáhnout tohoto cíle, ale jsem optimistkou,“ řekla A. Moserová. Po zranění kotníku v první polovině října absolvovala čtrnáctidenní trénink v Sölden společně s mistry světa Leou Sölkenovou a dalšími členkami rakouského reprezentačního družstva. Rakouští sjezdaři po kondiční přípravě v Dornbirnu měli výcvikový tábor v Hintertuxu.

● **TROJNÁSOBNÍMI MISTRY** Švýcarska v lyžování na trávě se stali Erwin Gansner z Davosu a Giselle Pediminoová z Tessinu. Zvítězili ve slalomu, obřím slalomu a v kombinaci. Na mistrovství světa v USA Gansner byl druhý v kombinaci a Pediminoová vybojovala bronzovou medaili v obřím slalomu.

● **NA KAVKAZE** se v podzimních měsících připravovali na ZOH 1980 v Lake Placidu sovětské reprezentantky ve sjezdových disciplínách. K oporám týmu patří Vladimír Makejev, který ve Světovém poháru se zařadil do první desítky sjezdařů, a Alexandr Žirov, který byl druhý v celkové klasifikaci Evropského poháru a zvítězil ve slalomu této soutěže. Trénink ve vysoké nadmořské výšce blízke města Majkopu měl úspěšný průběh.

● **V ZAKOPANÉM** v závodech ve skoku na můstku s umělou hmotou na Sredniej Krokwi za účasti 35 startujících zvítězil Polák Bobak s 244,6 (76 a 80,5) před svým krajanem Długopolskim 232,7 (73 a 77,5) a Ruskem z Dukly Banská Bystrica, který měl stejný počet bodů a skoky 71,5 a 79,5. Čtvrtý byl Polák Fijas s 229,1 (73,5 a 76,5) před E. Babišem (Dukla Banská Bystrica) 220,3 (71 a 76). Další čs. skokan Hýsek byl sedmý s 218,0 (76,5 a 72,5).

● **ŠVÝCARŠTÍ SJEZDAŘI** koncem srpna měli testovací závody v Zermattu. V prvních ve sjezdu zvítězil Müller za 1:40,36 před Bürgerem — 0,13 sek. a Cathomenem — 0,16. Ve druhých byl první Räber v čase 1:38,36 před Müllerem — 0,65 a Catho-

menem — 2,19. Ve slalomu patřilo prvenství Wenzelovi 90,08 (45,51 a 44,57) před Donnerem 90,98 a Gaspozem 91,51.

● **TŘI REPREZENTANTI NSR** v klasičských disciplínách mají již zajištěnou účast na ZOH 1980 v Lake Placidu na základě výsledků v uplynulé sezóně. Je to mistr NSR ve skoku Peter Leitner z Oberstdorfu, sdruženáři Urban Hettich ze Schonachu a juniorský mistr světa Hermann Weinbuch z Berchtesgadenu. Podmínkou další účasti některého ze skokanů je jedno umístění mezi nejlepšími deseti nebo dvakrát mezi dvaceti na závodech v italské Cortině d'Ampezzo 27. prosince nebo na Intersportturné. Běžci musí dosáhnout stejného umístění na závodech v Davosu 15. a 16. prosince, v italském Castelrottu 9.

Zajímavosti ze světa

až 11. ledna 1980 a v Reit im Winkel 11.—13. ledna. Pro běžkyně jsou stanoveny stejné podmínky ve třech závodech, je mezi nimi i Klingenthal (NDR) 11.—13. ledna 1980.

● **MISTROVSTVÍ SVĚTA PROFESIONÁLŮ** ve sjezdových disciplínách má na pořadu 13 závodů. Bude zahájeno již 17.—18. listopadu v rakouském Sölden, pokračuje 24. a 25. listopadu ve švýcarském Saas Fee a zbývající závody se budou konat v USA a Kanadě: 6.—9. prosince ve Vailu, 10.—15. prosince v Aspen, 12.—13. ledna 1980 v Hunter Mountain, 19.—20. ledna ve Stowe, 26.—27. ledna v Big White (Kanada), 2.—3. února ve Winter Parku, 9.—10. února v Paskapoo (Kanada), 1.—2. března v Sun Valley, 8.—9. března v Heavenly Valley, 15. až 16. března ve Snowqualmie Summit a 22.—23. března v Mammoth Mountain. Mistrovský titul obhájí Rakšan Andreas Arnold.

● **FRANCOUZSKÝ LYŽAŘSKÝ SVAZ** má nové vedení sjezdových disciplín. Předsedou je Pierre Basso, místopředsedy M. Merlin a P. Hoffman (předseda tréninkové komise). Technickým ředitelem reprezentačního družstva je W. Trilling, vedoucím týmu mužů J. Béranger a družstva žen J. Fournu. Koordinátorem kalendáře byl jmenován P. Blanc a administrativním ředitelem G. Falconnet.

● **ŠVÝCARSKÝ LYŽAŘSKÝ SVAZ** má 140 000 členů, podle statistik ve Švýcarsku však lyžuje více než dva milióny občanů. Snahou svazu je zvýšit organizovanost vyznavačů bílého sportu. Připravuje v nové sezóně zvýšený počet závodů pro mládež.

● **RAKOUSKÝ SVAZ LYŽAŘSKÝCH UČITELŮ** v povolání uspořádal v druhé polovině října a první polovině listopadu na Kitzsteinhornu kursy pro vedoucí lyžařských škol. Působili na nich nejlepší rakouští lyžařští pedagogové. Nechyběly speciální kursy

slalomové a v hlubokém sněhu s analýzou videorekordérem.

● **TURNÉ PŘÁTELSTVÍ** ve skoku na lyžích uspořádá v nové sezóně Lyžařský svaz NDR. Bude se konat již 12.—16. prosince, očekává se účast reprezentantů ČSSR, Polska, SSSR a NDR. Po slavnostním zahájení ve středu 12. prosince v Oberwiesenthalu uskuteční se první závod na můstku s normovým bodem 70 m v tomto lyžařském středisku 13. prosince, druhý tamtéž v pátek 14. prosince a závěrečný v neděli 16. prosince na velkém můstku v Klingenthalu (P 80 m). Bude to první mezinárodní prověrka skokanů v olympijské sezóně.

● **ŠVÝCARŠTÍ BĚŽCI** se intenzivně připravují na ZOH 1980 v Lake Placidu. „Je to naše poslední šance prokázat dobrou úroveň švýcarské běžecké disciplíny,“ prohlásil šéf běžeckého úseku Christian Egli. Je optimistou stejně jako trenér Sepp Haas. Do poloviny října švýcarští reprezentanti absolvovali 34 dní na sněhu a naběhali 700—800 km. Je to dvojnásobná dávka ve srovnání s posledními roky. Kontakt se sněhem neměli pouze šest týdnů v letních měsících. Trénovali na ledovcích u Laaxu, v Les Diablerets a na Pleine Morte. Nechybělo ani posilování a pestrá kondiční příprava. Při výcvikových táborech využívali také filmů z posledního mistrovství světa 1978 v Lahti.

● **HERMANN WEINBUCH**, juniorský mistr světa v závodech sdruženém z Berchtesgadenu (NSR) chce se kvalifikovat pro ZOH 1980 také ve skoku. Účast v boji o olympijské medaile sdruženářů má již zajištěnu.

● **NORŠTÍ SKOKANI** jako jediní z Evropanů již v letních a podzimních měsících absolvovali první stovku skoků na sněhu na malém můstku v severní části země. Překvapili dobrou formou na prvních závodech na hmotě na novém můstku ve švýcarském Kanderstegu, kde v silné konkurenci reprezentantů osmi zemí zvítězil Per Bergerud před Rogerem Ruudem, mladý Jon Eilert Bremseth byl pátý a Johan Sätre sedmý. Se zájmem je očekáván jejich start na Intersportturné. Norové podle zpráv ze zahraničí staví nový můstek na hranici se Švédskem, kde bývá nejdelé snh.

● **SERGEJ SAVELJEV** patří mezi kandidáty sovětského běžeckého družstva pro ZOH 1980. Jedenatřicetiletý úspěšný reprezentant prohlásil: „Rád bych si vybojoval účast v sovětském olympijském týmu pro Lake Placid. Konkurence bude tentokrát ještě silnější a vyrovnanější než na XII. ZOH 1976 v Innsbrucku. V každé disciplíně asi dvanáct závodníků má stejné vyhlídky vybojovat olympijské medaile. Chtl bych startovat na 30 a 50 km a zajistit si účast ve štafetě.“ Saveljev zvítězil v třicítce na zimní olympiádě v Innsbrucku a také na mistrovství světa 1978 v Lahti. Začátkem prosince se zúčastní prvních závodů ve Sverdlovsku o Cenu Uralu.

První lyžaři na Šumavě

Čs. organizované lyžování oslavilo loni 75leté jubileum. Ve výchozím roku 1903 se začalo lyžarřit také na Šumavě, ale neorganizovaně. Vzpomínky na tyto doby jsou velmi zajímavé, zejména pak staré fotografie Václava Hory. Ten patřil k prvním nadšencům tohoto sportu a byl také výborným fotografem-amatérem.

Podle rozhovoru s dlouholetým zasloužilým lyžařským činovníkem Romanem Langem z Plzně, který letos v červnu oslavil pětasedmdesátiny, a podle vzpomínek mé matky Olgy Koučkové v letech prvního lyžování na Šumavě 1903—1907 byly průkopníky lyžování v těchto krásných horách dvě společnosti. Jedna působila v severní části Šumavy a druhá v jižní. Tento pěkný zimní sport nalezl oblibu také u samotáře Václava Hory.

Snad vůbec první na lyžích v jihozápadní části Čech stáli Arna Juránek s Emanem Kabátem. Tito dva byli zakladateli oně lyžařsko-turistické společnosti, která zajížděla do severní oblasti Šumavy na Železnorudsko, Špičák a na chatu na vrcholu Čerchova. Později se k ní přidávali zakladatelé kroužku plzeňských lyžařů (stal se čtvrtým členem Svazu lyžařů v roce 1907) Čeněk Tkadlec, Štengl, Červenka, Bouček, Kabátová, Fiedler, Jaroš Schwarz, Otakar Hauba, Otomar Schrabal, dr. A. Čípera a Norbert Lang.

Od roku 1905 se v Českých Budějovicích vytvářela druhá skupina lyžařů-zakladatelů, kteří zajížděli do Volar, na Želnavsko a do pohraničních hor jižní Šumavy. Vedl je mistr Čech v krasobruslení a malíř Hynek Kott a kolem sebe sdružil ing. Koubka, Koubkovou, Strádala, Kreysu, Mušeličkovou, dr. Ročáka a E. Mayera.

Samotář Václav Hora z Plzně, náruživý lyžař a fotoamatér, působil střídavě u obou oblastních skupin. Nejraději však zajížděl do centrální Su-



Historický snímek průkopníků lyžování na Šumavě z roku 1907

mavy (hlavně do okolí Roklanu), kterou probádal do nejmenších podrobností. Byl prvním pomocníkem topografa ing. Rubešky při sestavování prvé lyžařské mapy Šumavy.

V oblasti Českého lesa na Domažlicku je prvý záznam o organizovaném lyžování z roku 1905, kdy na návrh pana Rybařka při Klubu cyklistů byla zavedena i jízda na lyžích. První-

mi provozovateli nového sportu se stali Purman a Jeřábek, kteří zajížděli na svých toulkách nejraději k chataři Mauerovi na Čerchov.

Je to jen krátký výňatek ze začátků bohaté historie lyžování na Šumavě.

GABY KOUBEK
trenér TSM Domažlice

Nový světový rekord na hmotě

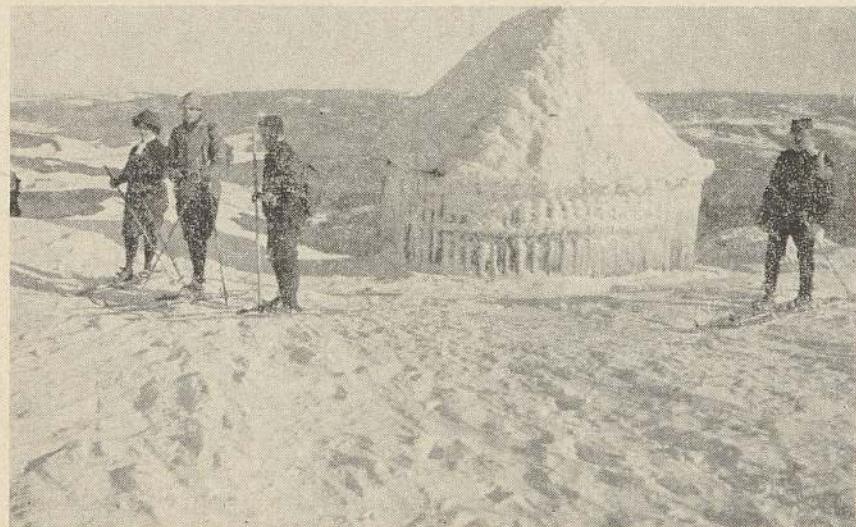
Švýcar Hansjörg Sumi první říjnovou neděli na můstku v Kanderstegu vytvořil nový světový rekord ve skoku na hmotě 92,5 m. Překonal tím dosavadní rekordní výkon Barneberga (NDR) z 12. září 1976 ve Frenštátu pod Radhoštěm 91 m.

Skokanské středisko ve švýcarském Kanderstegu se stalo novým vážným konkurentem Frenštátu. Rekordního skoku dosáhl Sumi při kontrolních závodech švýcarských reprezentantů, jichž se zúčastnili také skokani NSR

a Rakouska. I při zkráceném nájezdu ve druhém kole měl Sumi dlouhý skok 90 m. Na závodech Rakušan Toni Innauer znovu potvrdil, že po svém loňském zranění přichází do formy a v silné konkurenci obsadil druhé místo. V první desítku byli čtyři Rakušané, po třech Švýcarech a závodnících NSR.

„Závody znovu prokázaly, že můstek na Lötschbergu má velmi dobrý moderní profil,“ zdůraznil trenér švýcarských skokanů Ewald Roscher. „Konečně moji svěřenci mají dobré podmínky pro trénink na hmotě. Týdenní příprava přinesla značné zlepšení výkonů členů švýcarského týmu, světový rekord Sumiho to nejlépe potvrdil.“

Výsledky: 1. Sumi (Švýcarsko) 266,5 (92,5 a 90), 2. Innauer (Rakousko) 257,4 (89,5 a 87), 3. Leitner (NSR) 257,3 (90,5 a 87,5), 4. Eglöfl 247,0 (88 a 87), 5. Mösching (oba Švýcarsko) 246,3 (87 a 86), 6. Tuchscherer 244,7 (85 a 87), 7. Lipburger (oba Rakousko) 243,1 (87 a 84), 8. Weinbuch 241,1 (86,5 a 84,5), 9. Klausner (oba NSR) 237,3 (87,5 a 83), 10. Groyer (Rakousko) 237,2 (86 a 83,5).



Z lyžařského výletu v roce 1910 ke kapličce na Javoru

V Považskej Bystrici do novej sezóny ŽIVOTNÍ JUBILEA

Dobré terény, schopní funkcionári a podpora veľkého závodu vytvárali v Považskej Bystrici vždy vyhovujúce podmienky pre rozvoj lyžovania. Darilo sa im najmä v oblasti masového lyžovania, ale známi boli aj tým, že vychovali niekoľko dobrých pretekárov.

Práve v Považskej Bystrici sa zrodila myšlienka zakladania lyžiarskych športových tried na základných školách. To v čase, keď sa o tejto možnosti na oficiálnych miestach vôbec neuvažovalo. Bol to cvičiteľ I. triedy Martin Vápeník, ktorý sa stal iniciátorom a nadšeným propagátorom tejto myšlienky. V Považskej Bystrici založili prvú triedu na Slovensku a podľa nej sa zakladali aj v iných oblastiach. Úspešná práca týchto tried sa čoskoro prejavila a ich žiaci prenikali vždy častejšie do radov výkonnostne vyspelých pretekárov. Len úchytkom môžeme uviesť mená Reitmayer, Suržinová, Kočan...

Potom sa zrazu čosi zmenilo. Činnosť lyžiarskeho oddielu TJ ZVL Považská Bystrica začala stagnovať. Došlo k rozporom medzi funkcionármi a výbor TJ veci neriešil. Výsledkom bola nielen slabá práca oddielu, ale málo to dopad aj na celkový rozvoj lyžovania v meste. A nakoľko Považská Bystrica je centrom celej oblasti, ovplyvnilo to negatívne činnosť aj v ďalších oddieloch a na školách.

No, ľudia nezabudli na časy lyžiarskej slávy. Keď sa situácia stala ne-

úsná a hrozila absolútna nečinnosť, povedali si — tak už stačí. Tím, ktorí majú lyžovanie naozaj radi, začali hľadať cesty na zlepšenie. Predovšetkým si zabezpečili podporu zložiek na závode od vedenia až po ZV ROH, prerokovali veci na OV ČSZTV a na výbore TJ, získali pre spoluprácu riaditeľov škôl I. a II. cyklu. Zvolili členskú schôdzu oddielu, na ktorej si zvolili nový výbor, prijali premyslený plán činnosti a stanovili si postupne ciele.

Na čele oddielu je 7-členný výbor a predsedom sa stal ing. Miroslav Karásek. Z ich plánu vyberáme: v masovom rozvoji zvýšiť doterajší počet 68 členov aspoň o 50 percent; vytvoriť verejnú lyžiarsku školu; prevziať patronáty nad všetkými ZDS v meste a poskytnúť im cvičiteľov pre prácu v krúžkoch.

Podmienky na to majú, materiálne aj kadrové. Tri lyžiarske strediská chcú plne zapojiť a využiť pre prácu s mládežou.

Ako vidieť, je toho dosť, čo si pred-savzali. Chcú napraviť chyby minulosti, najmä necitlivú prácu s ľuďmi.

-es-

Návštevou ve vzorném oddíle MEZ Frenštát

Lyžari TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm patří k neaktivnějším Vzorným oddílům ČSTV I. stupně. V uplynulém ročním období se mohli pochlubit příkladnou činností ve třech disciplínách — sjezdových, běhu a skoku. Oddíl věnuje mimořádnou péči mládeži, která přináší úspěšné výsledky.

Oddíl se může pochlubit pravidelnou údržbou, rekonstrukcí a výstavbou lyžařských zařízení. Jeho 262 členů odpracovalo dalších 10 tisíc brigádnických hodin. Dva kolektivy mládeže — sjezdaři a skokani obhájili čestný titul Vzorný kolektiv ČSTV. Frenštátská lyžaři uspořádali řadu mezinárodních, celostátních, národních, krajských i okresních závodů. Konaly se v lyžařském areálu ve Frenštátě pod Radhoštěm na Horečkách a v zimním středisku na Pustevnách.

Pestrý program akcí uplynulé sezóny zahajoval 6. ročník Velké ceny Frenštátu ve skoku na můstku s umělou hmotou, pokračoval 8. ročníkem Beskydské ligy mládeže, 10. ročníkem přespolního běhu Okolo frenštátských můstků, 8. ročníkem Poháru Národní fronty ve skoku, 3. ročníkem Čokoládové ceny mládeže, 6. ročníkem Štěpánského běhu na lyžích na Pustevnách, 2. ročníkem Ceny Tanečnice ve skoku, přeborem Severomoravského kraje ve skoku, 31. ročníkem Memoriálu Jana Šrubaře, 3. ročníkem Ceny Frenštátu ve slalomu, okresními přebory ve skoku, SHMP v běhu a závěrem zimní a zahajením letní sezóny byl 5. ročník mezinárodních závodů ve skoku na hmotě o Pohár osvobození při umělém osvětlení. Tento výčet nejlépe dokazuje náročnou činnost oddílu, který se může pochlubit vzornými organizátory všech závodů.

Sjezdařské družstvo dospělých v závěrečném ročníku II. ligy obsadilo sedmé místo. Úspěšně si vedli nadějní závodníci v soutěžích mládeže. E. Zámostný obsadil šesté místo ve slalomu žactva na Interski-kritériu ve Vrátně.

Těžiště běžeckého družstva bylo v kategorii žactva a dorostu. Z dospělých startovali v celostátních závodech jen Dalibor a Ladislav Bordovští.

Nejlepší výsledky má již řadu let skokanské družstvo, vedené Václavem Kaděrou. Pěkná skokanská zařízení a obětavý kádr trenérů v čele se Zdeňkem Krompalcem mají zásluhu na stále se z kvalitující skokanské základně TJ MEZ Frenštát. V uplynulé sezóně J. Parma, V. Kaděra a R. Klíma byli v péči SVS-M ve Frenštátě, vedeného Pavlem Mikeskou.

Ocenění zasluhuje uspořádání 2. ročníku veřejné lyžařské školy pro žáky prvních postupných ročníků frenštátských škol pod vedením M. Lhotana a Z. Přecha. Úspěšný je mezinárodní družební styk s polským oddílem GKN Beskidy Szczyrk, jakož i výměnný trénink s Dynamem Klingenthal (NDR).

Do nové sezóny nastupují lyžaři TJ MEZ Frenštát pod Radhoštěm s plánem dalšího rozvoje lyžařských disciplín, masového rozvoje lyžování i rozšíření lyžařských zařízení.

V uplynulých týdnech řada významných pracovníků čs. lyžování oslavila životní jubilea.

ROMAN LANG, nejstarší ze známé plzeňské sportovní rodiny oslavil pětasedmdesátiny. Začal lyžovat v roce 1908, zavedl za Český sklilub Plzeň, později se stal cvičitelem, mezinárodním rozhodčím a vykonával řadu funkcí. Za svou dlouholetou sportovní činnost byl vyznamenán veřejným uznáním Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně a Tyršovou medailí. Je stále aktivní a dovede zajímavě vyprávět o začátcích čs. lyžování, jak se o tom loni přesvědčili i účastníci slavnostního zasedání k 75. výročí čs. organizovaného lyžování.

VÁCLAV RABAN, bývalý úspěšný všestranný sportovec a stále neúnavný aktivní činovník, měl velkou řadu gratulantů k sedmdesátinám. Žádný z těch mladších funkcionářů nechtěl věřit, že jejich starší kolega oslavuje již sedmdesátku. Václav Raban má velkou zásluhu na rozvoji a dobré organizaci pražského lyžování, jehož byl řadu let předsedou. Lyžaři a vodáři se s ním stále setkávají jako se svědomitým a přesným rozhodčím. Je nositelem veřejného uznání Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně a řady dalších vyznamenání, která k sedmdesátce doplnila Tyršova medaile.

Dr. ing. SLAVOJ SVOBODA rovněž oslavil sedmdesátiny. Více než 30 let stojí v čele lyžařského oddílu Sigmý Hranice. Je trenérem I. třídy, delší dobu pracoval ve svazové běžecké komisi, byl vedoucím výzkumné skupiny běhu, publikoval řadu článků a byl spoluautorem odborných publikací. V roce 1957 byl zvolen členem vědecké rady ÚV ČSTV. Za dlouholetou činnost se stal v roce 1959 nositelem veřejného uznání Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně.

JIRÍ PILAŘ, předseda VSL ČOV ČSTV a místopředseda VSL ÚV ČSTV, oslavil pětapadesátiny. Nositel státního vyznamenání Za vynikající práci a veřejného uznání Za zásluhy o rozvoj čs. tělovýchovy I. stupně byl k tomuto životnímu jubileu vyznamenán Tyršovou medailí. Ve svém mládí se věnoval závodnímu lyžování, potom působil jako cvičitel, rozhodčí a funkcionář. Byl řadu let také sekretářem svazu. Má velké zásluhy na rozvoji čs. lyžování.

Všem jubilantům přejeme hodně zdraví, spokojenosti, osobních úspěchů a věříme, že všichni vykonají ještě další kus záslužné práce pro čs. lyžování.

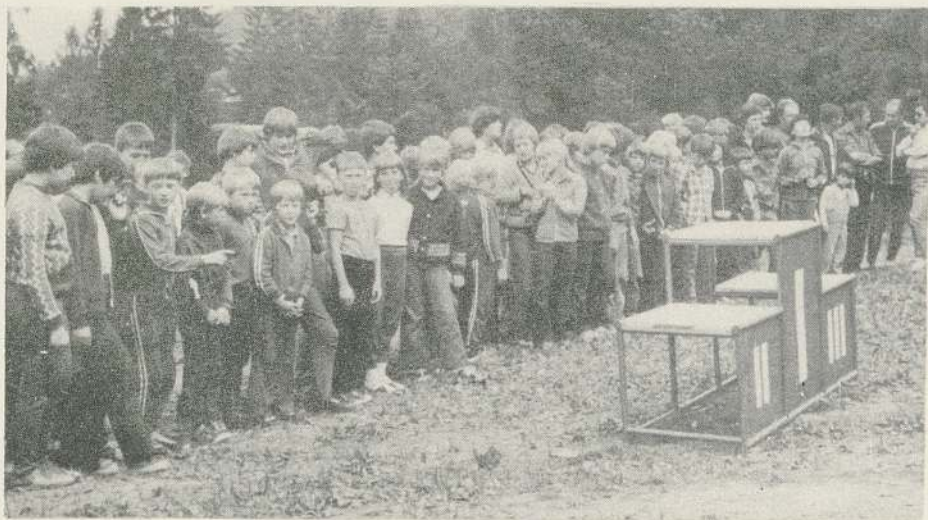
Fotografie na titulní stránce obálky **ing. Juraj Bobula**, na druhé straně **ing. Juraj Bobula** a **Jaroslav Trousil**, na třetí straně **Ota Mrákota**, **Jozef Hudák** a **Ján Štefánik**, na zadní straně obálky **Pavel Mikeska**.

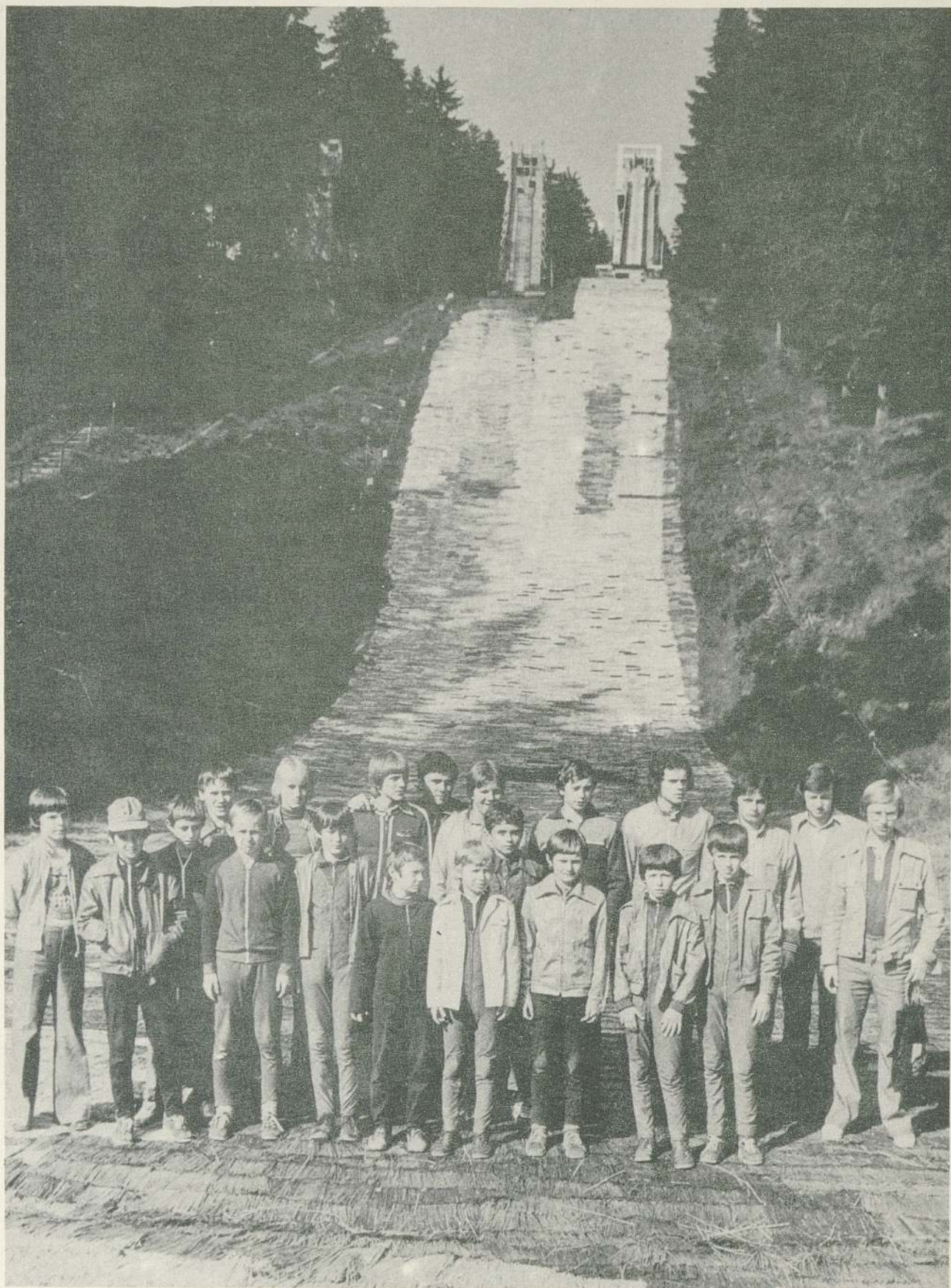
Fotografie uvnitř měsíčníku **ing. Juraj Bobula**, **ing. Pavel Borský**, **Gaby Koubek**, **Jaroslav Trousil** a archiv.



Nadějná mládež

Nadějná mládež znamená úspěšné perspektivy čs. lyžování. V tréninkových střediscích mládeže, sportovních třídách a lyžařských oddílech ji naši nejlepší trenéři právem věnují mimořádnou pozornost. Na prvním obrázku Ladislav Dluhoš (MEZ Frenštát pod Radhoštěm), který zvítězil letos ve skoku ve spartakiádní soutěži talentů v Liberci. Na druhém Vladimír Vokrál (RH Brno), který se stal žákovským přeborníkem ČSSR v obřím slalomu a ve slalomu obsadil druhé místo. Na třetím obrázku nástup 117 účastníků lyžařského závodu ve slalomu na hmotě, který uspořádal Slovan Gelnica k 35. výročí SNP





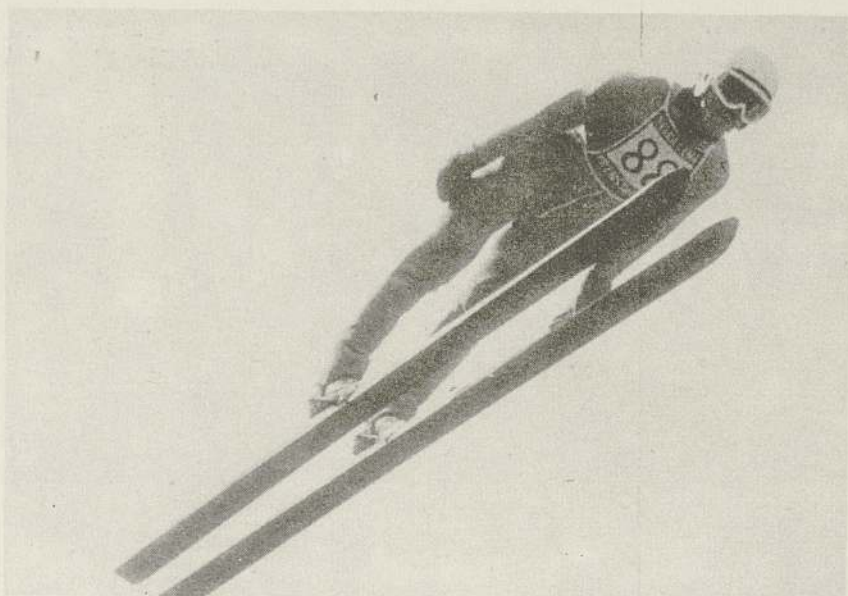
buta 1150

lyžařství

ROČNÍK 65 ♦ PROSINEC 1979 ♦ Kčs 3,—

12





KANDIDÁTI ZOH 1980

Kandidáti XIII. zimních olympijských her 1980 v Lake Placidu v závěru roku stupňovali svou přípravu na boje o olympijské medaile. Počet lyžařů světové špičky ve všech disciplínách je stále větší a zajistit si místo na stupních vítězů obtížnější. Na prvním obrázku Polák Stanislaw Bobak, který by rád překvapil dobrým umístěním v soutěži skokanů. Na druhém Rakušan Christian Orlainsky, který se dobře uvedl ve Světovém poháru sjezdářů v uplynulé sezóně. Na třetím obrázku vpravo Józef Luszczek (Polsko), který zvítězil na mistrovství světa 1978 ve finském Lahti v běhu na 15 km, v rozhovoru s dlouholetým úspěšným čs. reprezentantem Stanislavem Henychem na Tatranském poháru.



Z OBSAHU PŘÍŠTÍHO ČÍSLA

PŘÍPRAVY
ZOH 1980

Z TRÉNINKU
KANDIDÁTŮ ZOH

ZAJÍMAVOSTI
ZE SVĚTA

NA TITULNÍ STRANĚ OBÁLKY ŠVĚD
INGEMAR STENMARK, KTERÝ JE
VELKOU POSTAVOU SVĚTOVÉHO PO-
HÁRU VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍ-
NÁCH. PO SVĚM ZRANĚNÍ PŘI TRÉ-
NINKU SJEZDU OPĚT ZÁVODÍ A RÁD
BY VYBOJOVAL ZLATOU MEDAILI NA
ZOH 1980 V LAKE PLACIDU. —
V PROSINCI ZAČALA NOVÁ LYŽAŘ-
SKÁ SEZÓNA NA NAŠICH HORÁCH.
PŘÍZNIVCI LYŽOVÁNÍ SE TĚŠÍ NA
PRVNÍ VYJÍŽDKU NA PRAŠANU, JA-
KOU UKAZUJE OBRÁZEK NA ZADNÍ
STRANĚ OBÁLKY Z VELKÉ ÚPY
V KRKONOŠÍCH

Lyžařství

Ročník 65

Číslo 12

Vydává Československý svaz tělesné výchovy v nakladatelství Olympia v Praze. Šéfredaktor tělových. časopisů Alfréd Janeček. Vedoucí redaktor časopisu Jaroslav Troustl. Řídí redakční rada: J. Troustl, předseda, Ing. P. Borský, K. Eidlpes, PhDr. F. Chovanec, J. Kotland, JUDr. O. Kulhánek, MUDr. F. Mach, R. Marek, J. Maršík, J. Máša, Z. Paulů, Z. Remsa a dr. J. Soukup. Redakce: 115 88 Praha 1, Klimentůvská ul. 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. listopadu 1979.

ISSN - 0323 - 1445

HODNOCENÍ ROKU 1979

V. sjezd ČSTV vytyčil pro celou čs. tělovýchovu řadu významných úkolů. Pro lyžování byl uplynulý předolympijský rok zvláště důležitý. Bylo si třeba znovu důrazně připomenout, že vrcholový sport je záležitostí přísně výběrovou, týká se talentovaných jedinců, kteří mohou dosáhnout špičkových výkonů na základě svých výjimečných schopností a nadprůměrných volných vlastností, optimálních fyzických předpokladů, na které úzce navazuje vysoce náročná příprava. Od čs. lyžování se očekávalo, že jeho nejlepší závodníci se po všech stránkách dobře připraví na ZOH 1980, aby v Lake Placidu důstojně reprezentovali svou socialistickou vlast.

Náročná analýza po neúspěšné sezóně 1977—78, vzájemná výměna zkušeností vrcholové komise a předsednictva VSL ÚV ČSTV a pracovníků oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV, doplnění realizačních týmů ve všech disciplínách nejkvalifikovanějšími pracovníky, výměna některých trenérů, zlepšení tréninkových podmínek včetně lékařského, vědeckovýzkumného, psychologického, sociálního a ekonomického zabezpečení přinesly zlepšené výsledky. Znamenaly také náročnější práci středisek vrcholového sportu mládeže i dospělých a prohloubení jejich spolupráce s trenéry reprezentačních družstev.

Výkonost skokanů se zlepšila hlavně zásluhou několika jednotlivců, především Škody, Samka a Tanczose. Dovedli úspěšně bojovat celou sezónu. Je to i zásluha dvojice trenérů Jiřího Rašky a Zbyňka Hubače, kteří dovedli dlouholeté zkušenosti ze své závodnické činnosti uplatnit v náročné přípravě a jejímu systému věnovat hodně sil a přemýšlení. Nezapomínalo se ani na juniory, jejichž výcviku se věnovali Rudolf Höhnl a Karel Kodejška.

Rovněž u běžců se projevilo zlepšení. Oporami reprezentačního týmu byli Beran a Simon. Osvědčilo se prodloužení sezóny za příznivých jarních sněhových podmínek na Krkonoších, které se projevilo překvapujícími výsledky čs. reprezentantů první červnovou nedělí na Grossglockneru. Z běžkyň měla nejlepší začátek sezóny Svobodová, v druhé části se mohla pochlibit několika dobrými mezinárodními výsledky Jeriová a zlepšila se také Palečková.

Ve sjezdových disciplínách Bohumír Zeman ve Světovém poháru skončil na 18. místě, což je dosud nejlepší čs. výsledek v historii této soutěže. V obřím slalomu Zeman se trikrát zařadil do desátého a šestkrát do 15. místa. Mladí závodníci zatím nemají výkonost, která by jim umožňovala úspěšně bojovat se sjezdáři světové špičky. Dobře plnily vytyčené postupné cíle sjezdařky. Ve slalomu a obřím slalomu to byly Charvátová a Vlčková, ve sjezdu příjemně překvapila Soltýsová. U těchto mladých závodnic je předpoklad dalšího zlepšení výkonosti.

Juniorské družstvo sdruženářů splnilo všechny plánované úkoly a mladí reprezentanti se pemalu začínají prosazovat i v některých mezinárodních závodech mužů. Dokázali to Vojkávka v Oberwiesenthalu, Kumpošt v Oberhofu a Frák na Tatranském poháru. K nejcenějším úspěchům patřilo vítězství M. Kumpošta v Družbě na Zadově. V nové sezóně byl již ustaven také reprezentační tým mužů. Pod vedením bývalého mistra světa Ládi Rygla se pokusí obnovit starou slávu čs. lyžování v této náročné disciplíně.

Všichni čs. kandidáti ZOH absolvovali dosud nejnáročnější přípravné období v letošním roce. Sjezdáři a sjezdařky byli pětkrát na ledovci, běžci a běžkyňe čtyřikrát, skokani měli poprvé centralizovanou přípravu ve Frenštátě pod Radhoštěm, znamenající maximální počet skoků na hmotě. Již v závěru října začali skákat na sněhu v Kirovsku za polárním kruhem a další výcvikový tábor při nedostatku sněhu doma měli ve Sv. Mořici. Běžci po návratu ze soustředění v Apalitech trénovali na Dvorské boudě v Krkonoších, v první polovině prosince se stejně jako běžkyňe zúčastnili mezinárodního výcvikového tábora a závodů ve švýcarském Davosu. Clenky čs. reprezentačního družstva žen před odjezdem do Švýcarska využívaly příznivých sněhových podmínek v Zadově na Sumavě. Také sdruženáři měli soustředění v Kirovsku a potom na našich horech a nezapomínalo se ani na juniorské týmy.

Stejně významný úkol jako v úspěšné reprezentaci má čs. lyžování při masovém rozvoji tohoto sportu, který pomáhá desetitisícům jeho vyznavačů z řad pracujících k účelnému využití volného času, upevnění zdraví a načerpání nových sil pro úspěšné plnění pracovních úkolů. V ČSSR lyžuje téměř tři a půl miliónu obyvatel a není snad rodiny bez lyží. Výchovně výcvikových lyžařských zájezdů žactva škol II. a III. stupně do hor se ročně zúčastňuje více jak 200 tisíc žáků, zimních pionýrských táborů ROH 50 tisíc dětí a desetitisíce pracujících zimní rekreace ROH. Kromě toho stále větší počet rodin v zimě vyjíždí na lyžařský víkend. Téměř 10 000 cvičitelů a trenérů z lyžařských oddílů se snaží při každé příležitosti pomáhat při správné lyžařské výuce všech příznivců lyžování. Je potěšitelné, že rok od roku přibývá veřejných lyžařských škol. V letošním roce jen v ČSR jich bylo v činnosti osmdesát.

Stále stoupá počet účastníků náborových lyžařských soutěží. Nejen mládež, ale i dospělí ve všech horských oblastech plnili podmínky odznaku Lyžař ČSR. Pražská vložka měla účast 30 000 mladých lyžařů, pořadatelé Jizerské padesátky nestačili při omezené účasti uspokojit dalších 7000 zájemců o start, stoupl počet startujících ve stopě Jizerské padesátky a Zlaté lyže Českomoravské vysočiny, v Bielé stopě a dalších náborových závodech.

Byl splněn plán Svazu lyžování ÚV ČSTV ve všech ukazatelích. V současné době je v ČSSR 936 lyžařských oddílů, v nichž je organizováno 59 467 lyžařů. Do socialistické soutěže o čestný titul Vzorný je zapojeno 372 oddílů, z nich je 49 nositeli 1. stupně.

Rok 35. výročí osvobození naší vlasti hrdinou Sovětskou armádou bychom rádi oslavili úspěšnými výsledky našich reprezentantů na ZOH v Lake Placidu a dalším masovým rozvojem lyžování.

JINDŘICH HOCH
referent Svazu lyžování ÚV ČSTV

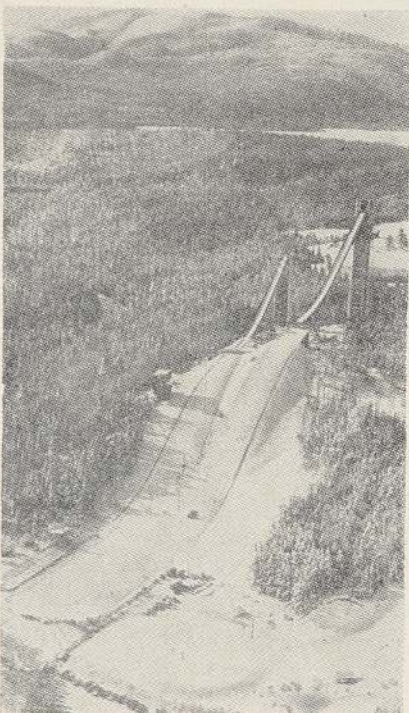
Přípravy na ZOH 1980 vrcholí

Za dva měsíce budeme znát již všechny vítěze XIII. zimních olympijských her 1980 v Lake Placidu. Leden znamená vyvrcholení příprav organizátorů i sportovců, kteří si chtějí zajistit účast na této nejvýznamnější sportovní události zimní sezóny. Závody Světového poháru ve sjezdových disciplínách a skoku, neoficiálního SP běžců, ostatní mezinárodní soutěže a mistrovství

některých zemí jsou poslední prověrkou výkonnosti účastníků bojů o olympijské medaile a příležitostí jednotlivých lyžařských svazů k upřesnění nominací.

Organizační výbor ZOH v poslední době měl starosti s úpravami olympijských sportovišť a zařízení po připomínkách některých členů mezinárodních sportovních federací, národních svazů i sportovců. Podle zpráv z Lake Placidu je však všechno v pořádku a pořadatelé jsou připraveni přivítat nejlepší sportovce z celého světa.

V zahraničním tisku se hodně psalo o nutnosti zajištění pohotové zdravotní lékařské služby, zejména vrtulníků, na sjezdařských tratích.



Pohled na olympijské můstky v Lake Placidu



Běžec USA Jim Galanes se podrobuje kontrolnímu testu ve sportovním lékařském středisku

V tomto směru vyslovila oprávněný požadavek i Mezinárodní lyžařská federace (FIS) a pohrozila dokonce zrušením sjezdových disciplín nebudou-li splněny všechny podmínky dokonalého lékařského zajištění. Vyskytla se řada zpráv o zákazu přeletů v této oblasti. Odpovědní mluvčí příslušných záležitostí státu New York však oznámil, že žádný zákaz letů v oblasti Lake Placidu neexistuje. Avšak i zkušení piloti mají velké potíže přistát v tomto mimořádně lesnatém kraji na Whiteface Mountain. Okolí závodní tratě má zcela jiný charakter než oblasti evropských Alp s volnými plochami. V blízkosti cíle sjezdové trasy bude zřízeno místo pro helikoptéru. Další dvě přistávací plochy ve střední části tratě a u startu, požadované FIS, mohou být připraveny jen s velkými potížemi. Pořadatelé se však musí s nimi vyrovnat, chtějí-li zajistit bezpečnost závodů.

Po dohodě organizačního výboru ZOH se školskými orgány bude tiskové středisko ve velké školní budově na jižní boční straně bruslařského stadiónu otevřeno 1. února 1980. Školní vyučování v Lake Placidu skončí 25. ledna, aby pořadatelé měli několik dní k přípravě střediska pro 1800 akreditovaných novinářů.

PŘÍPRAVA LYŽAŘŮ USA

Nejen organizátoři, ale také sportovci USA věnují mimořádnou péči přípravě na ZOH. Lyžařskému svazu USA se dostalo mimořádné podpory na intenzivní trénink družstev ve sjezdových i klasických disciplínách. Sjezdaři absolvovali letní výcvikové tábory na Novém Zélandu a v Austrálii, kondiční tréninky doma a koncem září a začátkem října pokračovali v přípravě v Evropě. Využívali dobrých podmínek na ledovcích v Saas Fee, Hintertuxu a v Sölden. Ředitelem sjezdařských družstev je Bill Marolt, nástupce Hanka Taubera. Do olympijského týmu kandidátů bylo vybráno 19 členů, z toho jedenáct mužů a osm žen. Jsou to Cary Adgate, Karl Anderson, Billy Dorria, Mike Farney, Phil Mahre, Steve Mahre, Andy Mill, Pete Patterson, Doug Powell, Billy Taylor, Eric Wilson, Christian Cooperová, Abbi Fisherová, Holly Flan-

dersonová, Vicki Fleckensteinová, Jamie Kurlanderová, Tamara McKinneyová, Cindy Nelsonová a Heidi Preussová. K těmto kandidátům mohou přistoupit ještě další aspiranti, v případě že by v některé ze sjezdových disciplín se probojovali na žebříčku FIS mezi třicet nejlepších. Čtrnáctičlenné olympijské družstvo bude nominováno především podle docleňných FIS-bodů. Phil Mahre, který si zlomil nohu při předolympijských závodech, opět trénuje naplno. Trenéři týmů se nezměnili. Hlavním coachem družstva mužů je Harald Schönhaar, trenérem Jim Barrows a jeho asistentem Lee Englesby. Hlavním coachem týmu žen je Rakušan Herman Gollner, k dispozici má asistenty Johna Atkinse, Johna McMurtryho a Michela Rudigoze. Svou připravenost na ZOH prověří američtí sjezdaři v Evropě na závodech Světového a Evropského poháru.

K největším nadějím USA v klasických disciplínách patří vítěz stříbrné olympijské medaile v běhu na 30 km na ZOH 1976 v Innsbrucku Bill Koch a skokan Jim Denney, který zvítězil letoš v Lahti a na předolympijských závodech v Lake Placidu na velkém můstku obsadil třetí místo. Z dalších jsou to členové běžeckého družstva 25letý Tim Caldwell, o rok mladší Stan Duklee a 26letá Alison Owen-Spencerová, která ve Světovém poháru 1978—79 obsadila sedmé místo. Ze skokanů jsou to ještě 24letý Chris McNeil a 20letý John Broman. Nejplněji se připravuje na ZOH Bill Koch, který v létě byl několikrát v Evropě. Nejdříve trénoval měsíc v Les Diablerets, kam přijel se svou ženou a děckem. Potom další měsíc působil jako učitel lyžování v Crans-Montaně a volného času využíval k tvrdé přípravě na ledovci. Zúčastnil se i výcvikového tábora amerických běžců v Tignes. Kromě něho, Caldwell a Dunkleeho jsou dalšími členy běžeckého týmu Peterson a Galanes, který se dříve věnoval závodům sdruženému.

MALÁ ZEMĚ LYŽAŘSKOU VELMOCÍ

Lyžařskou velmocí ve sjezdových disciplínách je Lichtenštejnsko. Pět závodníků Světového poháru bude reprezentovat tuto malou zemi na ZOH v Lake Placidu. Bude chybět Willi Frommelt, který zanechal závodní činnosti. Členové dvou rodin proslavili Lichtenštejnsko s 26 000 obyvateli, z nichž 5000 se věnuje lyžování. O lichtenštejnská vítězství a medaile se zasloužili příslušníci rodin Wenzelových a Frommeltových.

První bod ve Světovém poháru pro Lichtenštejnsko získala v sezóně 1971 až 1972 Hanni Wenzelová desátým místem v obřím slalomu v americkém Heavenly Valley. Tato závodnice v sezóně 1973—74 vybojovala první vítězství ve stejné disciplíně v Zell am See a současně vyhrála Světový pohár v obřím slalomu (celkově byla



Obchody ve státě New York jsou již plně suvenýrů na ZOH 1980 v Lake Placidu

ve SP třetí), v dalším ročníku Světového poháru skončila druhá. Ze ZOH 1976 si reprezentanti Lichtenštejnska přivezli první olympijské medaile. Bronzové získali Willi Frommelt a Hanni Wenzelová ve slalomu, v mistrovství světa W. Frommelt stříbrnou a H. Wenzelová bronzovou v kombinaci. Sérii úspěchů přinesly lichtenštejnským sjezdařům sezóny 1977—78 a 1978—79. Hanni Wenzelová získala Světový pohár 1978 a byla první v této soutěži i ve slalomu a druhá v obřím slalomu. Andreas Wenzel byl třetí v celkové klasifikaci SP a druhý v obřím slalomu. Na MS v Garmisch-Partenkirchenu se stal mistrem světa v kombinaci a stříbrnou medaili vybojoval v obřím slalomu, stejně jako H. Wenzelová v kombinaci, bronzové P. Frommelt ve slalomu a W. Frommelt v obřím slalomu. V sezóně 1978 až 1979 H. Wenzelová byla druhá v celkové klasifikaci Světového poháru, jakož i v obřím slalomu a kombinaci, A. Wenzel obsadil třetí místo v kombinaci SP.

Na ZOH 1980 budou Lichtenštejnsko reprezentovat Paul Frommelt, Andreas Wenzel, Hanni Wenzelová, Ursula Konzettová a Petra Wenzelová.

NOVÝ TRENÉR ITALSKÝCH SJEZDAŘŮ

Vedoucí italských sjezdařů Erich Demetz hledá nové cesty v přípravě italských reprezentantů v olympijské sezóně. Byly vytvořeny dvě skupiny reprezentačního družstva. V jedné jsou specialisté slalomáři, ve druhé všestranní techničtí jezdci. Pro druhou skupinu byl povolán mezinárodně neznámý trenér Cesco Deflorian, který působil několik let v Sestriere jako lyžařský cvičitel. S týmem se musel rozloučit trenér Aldo Anzi, navrátil se Luciano Lazzaro, který měl dobré výsledky s mladými sjezdaři. Nové vedení čeká těžký úkol — připravit po těžkém zranění Leonardo Davida nové mladé závodníky, kteří by znovu proslavili italské sjezdové lyžování.

Olympijskou sezónu zahájili italská sjezdaři v Rocca Ruja na Sardinii lovením ryb pod vodou, hrou a zábavou. Následoval v Brunecku v jižním Tyrolsku suchý trénink, potom výcvikové tábory na ledovci ve Val Senales a v Alagně. Šéftrenér Sepp Messner připomíná: „Tréninkový program jsme nejdříve se všemi členy A-mužstva probhovořili, všichni s ním jednomyslně souhlasili. Klima v reprezentačním týmu je velmi dobré, Piero Gros kupříkladu v současné době patří k nejdisciplinovanějším... Chybou by však byl předčasný optimismus.“ Erich Demetz zdůraznil: „Připravili jsme zcela nový tréninkový systém, ten však přinese pravé ovoce až po dvou nebo třech sezónách. Dosáhli jsme však mnoho nového, lyžařský svaz má vlastní fondy a dobrou spolupráci s vysokou sportovní školou v Římě a národním centrem vrcholového sportu. Učinili jsme značný krok kupředu také ve vědeckém výzkumu.“

KANAĎAN READ V LAKE PLACIDU KONČÍ?

Kanaďané absolvují závěrečnou přípravu na ZOH v Evropě. Z jejich družstva má největší vyhlídky na úspěch vynikající Ken Read ve sjezdu. Čtyřladvacitiletý Read patří k nejvýznamnějším uchazečům o medaile v této disciplíně. Hovoří se o tom, že jeho olympijská sezóna je poslední a úspěch na Whiteface Mountain by mu usnadnil odchod do lyžařské branže, kde by jistě měl obchodní úspěchy.

Kanaďatí sjezdaři patří ke starším zkušeným závodníkům, kteří často dovedli překvapit, ale také zklamat. Bratři Dave a Irwin Murrayové po těžkých zraněních již tolik neriskují a také uvažují o zanechání závodní činnosti. Ze silné čtyřky by pak zůstal jen Steve Podborski, který v budoucnu s mladým Jimem Readem a Mike Irwinem by tvořil kádr kanadského sjezdařského družstva.

ZOH VELKÝ OBCHOD PRO AMERIČANY

XIII. ZOH v Lake Placidu jsou pro Američany příležitostí především k výnosnému obchodu. Projevuje se to ve zdražení ubytování v širokém okolí tohoto zimního střediska, při výrobě bohatého sortimentu suvenýrů a ve stále rostoucím počtu obchodních machinací, které hrozí skandály. Ukázalo



Jochen Danneberg (NDR) patří k nejlépejším uchazečům o olympijské medaile v Lake Placidu ve skoku

se, že řada činovníků se snažila využít ZOH ke svému obohacení. Svědčí o tom zprávy tiskových agentur a skutečnost, že těmito záležitostmi se musel zabývat senát státu New York. Jeho předseda Ralph Marino požaduje prošetření s kým byly uzavřeny smlouvy organizačního výboru a komu byly poskytnuty licence. Bylo totiž zjištěno, že kupříkladu firma Communications Control Systems, která dodává do Lake Placidu bezpečnostní zařízení, je vyšetřována státními i federálními úřady v souvislosti s pašováním zbraní teroristickým skupinám v arabských zemích a hlavní činností další firmy Novelities of Utica je organizování zločineckého podsvětí v New Yorku.

-jt-



Bill Koch, který na ZOH 76 vybojoval stříbrnou medaili v běhu na 30 km, patří k největším nadějím USA na úspěch v klasických lyžařských disciplínách

Co nového v běhu a sdruženém závodě?

Rychlé tempo rozvoje v posledních dvaceti letech se týká nejen sjezdového sportu, jako nejmladší disciplíny, ale i všech ostatních disciplín, celého lyžování jako sportovního odvětví. Paralelně s vývojem jednotlivých disciplín se rozrůstala i federace, vznikla rozsáhlá spleť odborných a technických komisí, subkomisí a pracovních skupin, které v neustálé komunikaci mezi sebou plní své odpovědné úkoly. V roce 1961 měla FIS vedle předsednictva deset odborných komisí se 116 členy. Během letošního kongresového zasedání v Nizze pracovalo 26 komisí a podkomisí s 350 členy, z toho na úseku sjezdovém 150, skoku 46, běhu 45 a na úseku sdruženého závodu 12 členů.

Strukturální nárůst vedení světového lyžování je odrazem především novodobého rozvoje lyžarského sportu daleko za hranice původních lyžarských oblastí, je ale i důsledkem technických a finančních podmínek, za kterých se světové lyžování zejména v posledních letech rozvíjí. Ponekud předimenzované se zdá být vedení sjezdového úseku. Obecně však se daří říci, že každá technická komise FIS urazila velký kus cesty při plnění svého odpovědného úkolu — rozvíjet lyžarský sport příslušné disciplíny a dbat o zdraví a bezpečnost závodníků.

V říjnovém čísle Lyžářství jsme čtenáře informovali o novinkách v Mezinárodním soutěžním řádu (MSR), které pro kongres připravila komise pro alpské lyžování. Tentokrát chceme poukázat na několik změn MSR zásadní povahy, týkající se běhu na lyžích a sdruženého závodu, které byly kongresem usneseny na návrh běžecké komise a komise pro závod sdružený.

1. BĚH

• SP v běhu

Největší pozornost na úseku běhu byla věnována zkušenostem, získaným při jednorocním testování Světového poháru v běhu (SP). Byly konstatovány četné „dětské choroby“, kterými soutěž byla zatížena. Těm musí být příště (1980—81) zabráněno. Program musí být pečlivěji zvážen, informace vylepšeny, TD musí dostat větší pravomoci. Má-li soutěž získat sportovní hodnotu, kterou v současné době, s výjimkou vyhodnocování, oplývá SP ve sjezdových disciplínách, je nutno, aby všichni špičkoví běžci a běžkyně jednotlivých svazků se pokud možno zúčastnili všech závodů soutěže. Přes uvedené nedostatky byl průběh soutěže hodnocen pozitivně; ženská běžecká komise pokládá SP v běhu za velký přínos pro běh žen, vždyť závodů SP se zúčastnily závodnice z 20 zemí, přičemž 107 lyžařek z 12 zemí v soutěži bodovalo. Běžecká komise se pokusí odstranit nedostatky, zjištěné v prvním zkušebním období a pro druhé 1980—81 připraví nová pravidla, která předloží ke schválení předsednictvu FIS. Bilance z prvního zkušebního kola tedy nevzněla ve spontánní naštěně, ani nebyla zcela bez výhrad. Nicméně jak běžecká komise, tak ženská běžecká komise se na budoucnost SP v běhu dívají se zdravým optimismem.

• Změny MSR

Na úseku běhu na lyžích bylo v MSR provedeno jen několik doplnění nebo upřesnění stávajících předpisů. Nejdůležitější z nich:

— doplněn byl předpis o povinnostech soutěžního výboru v tom smyslu, že při teplotách minus 20 °C a pod tuto teplotu rozhodne soutěžní výbor ve spolupráci s lékařem závodu o tom, zda s ohledem na existující povětrnostní podmínky (vítr a vlhkost vzduchu) může být závod odstartován, nebo má-li start být odložen;

— předpis o úpravě tratě byl doplněn ustanovením, že obě stopy musí být vedeny tak, aby dovolovaly dobré vedení lyží a skluz bez brzdění postranními částmi vázání. Šíře stopy má být 15—18 cm, hloubka má činit nejméně 2 cm i v tom případě, jedná-li se o ledovou stopu;

— upřesněn byl předpis o výměně lyže v této dikci: „Během závodu smějí být vyměněny obě hole a jedna lyže, lyže však jen při zlomení nebo při závadě na vázání“;

— kongres v zásadě schválil zvláštní pravidla pro masové běhy a pověřil běžeckou komisí a sekretariát FIS úpravou definitivního textu.

2. ZÁVOD SDRUŽENÝ

• Gundersenova metoda

Svým významem nejdůležitější novinkou pro sdružený závod je nepochybně předpis o Gundersenově metodě (GM). GM byla v posledních dvou letech zkoušena při Salpausselkä hrách v Lahti, při Norském týdnu ve sdruženém závodě a při Tatranském poháru. Jsou známy její výhody i nevýhody. Na základě doporučení komise pro sdružený závod usnesl kongres, že GM je možno používat na všech FIS závodech s výjimkou MS a ZOH.

Nejdůležitější ustanovení GM:

— GM je forma provedení závodu, která má sdružený závod přiblížit divákům a učinit jej zajímavějším. Spočívá v tom, že běh do sdruženého závodu je startován na základě výsledků ve skoku pro závod sdružený tak, aby první závodník, který proběhne cílem, se stal vítězem sdruženého závodu;

— v rozpise a v kalendáři FIS musí být uvedeno, že závod bude proveden podle GM;

— skok do sdruženého závodu se provede obvyklou formou; musí předcházet běhu, protože bodové rozdíly



Raisa Smetaninová patří mezi kandidátky sovětského olympijského družstva pro Lake Placid, kde má obhájit olympijské zlato na 10 kilometrů z Innsbrucku

ve skoku je nutno převést na časové hodnoty (rozdíly) pro start v běhu;

— start běhu je uskutečněn bez elektronických startovních vrátek, startovní odchylky se neměří. Postavení závodníků na startu odpovídá startu ve dvojicích; je třeba dbát o to, aby závodníci byli na start včas připraveni;

— v předvečer závodu se provede vylosování běhu klasickým způsobem pro případ, že špatné povětrnostní podmínky nedovolí startovat podle GM;

— k zajištění dobrého průběhu startu je účelné, umístit poblíže startu velké startovní hodiny, které se uvedou do chodu při startu prvního závodníka. Tak mohou závodníci sledovat nabíhající vlastní startovní časy;

— místo startu musí být upraveno tak, aby v případě potřeby mohli startovat vedle sebe 2—3 závodníci. Pokud to terén dovoluje, musí k tomu účelu být vytvořeno několik souběžných stop minimálně do vzdálenosti 100 m od startu. Po celé trati musí být vedeny dvě stopy;

— trať by měla být vedena tak, aby 2X až 4X křížila prostor startu; závod se tím stává pro diváky zajímavějším;

— na schůzi s vedoucími družstev v předvečer závodu se stanoví místo a čas, kde soutěžní výbor v den závodu (cca 1—1½ hod. před startem) rozhodne, zda počasí dovoluje provést start podle GM.

• Normy můstků a tratí pro mládež

Mezinárodní závody dětí a mládeže je nutno organizovat za použití můstků a běžeckých tratí v normách podle tabulky:

| věk. kateg. | P | délka tratě |
|-------------|---------|-------------|
| 10—12 let | až 50 m | 2—4 km |
| 13—14 let | 40—60 m | 3—5 km |
| 15—16 let | 50—70 m | 5—8 km |
| 17—18 let | 50—70 m | 8—10 km |
| 19—20 let | až 70 m | 10 km |

Při stanovení uvedených norem byly vzaty v úvahu tyto faktory:

— krátké tratě v nižším věku nutí mladé závodníky k příliš riskantnímu sprintování,

— do 16. roku musí být dána přednost skoku, jeho podíl na výcviku a závodění musí být větší nežli podíl běhu,

— závod sružený pro mládež bývá zpravidla spojován s prostým skokem a během. Z toho důvodu byla volena poměrně velká rozpětí v normách.

• Tabulky pro běh

Tabulky FIS pro běh byly doplněny o 8 km a 4 km tratě:

8 km: 1 minuta = 14,4 bodu

4 km: 1 minuta = 21,0 bodu.

• Losování

Losování pro skok a běh se provádí odděleně. Startovní pořadí skupin v běhu i ve skoku je I, II, III, IV.

• Závod družstev

Závodů družstev v závodě sruženém jsou dovoleny, musí však být dodržena všechna pravidla MSR pro skok a běh. Způsob provedení závodů družstev, zejména startovní pořadí a vyhodnocení výsledků, musí být přesně uveden v rozpisu.

Z výše uvedeného se podává, že závod v běhu se při rapidně stoupající výkonnosti úrovní rozvíjí za poměrně stability technických předpisů pro provádění závodů (MSR). Jiná je situace u sruženého závodu. Ten kráčí ve šlápějích alpse kombinace. Jeho sportovní význam citelně poklesl, závodník na startu stále ubývá a zájem diváků klesl na minimum. GM je dalším pokusem federace zvrátit nepříznivou situaci a naplnit kdykoli tolik obdivovanou disciplínu novým životem.

Závěrem krátkou praktickou poznámku pro organizátory lyžařských závodů, pro trenéry a rozhodčí: všechna nová pravidla, doplnky a změny MSR, přijatá kongresem FIS v Nizze, platí již v sezóně 1979—80 a je třeba je aplikovat na všechny mezinárodní závody FIS, přirozeně i na mezinárodní závody organizované v ČSSR.

Pro domácí závody všech stupňů, pořádané v sezóně 1979—80 platí Pravidla lyžařských závodů, vydaná k 1. lednu 1976. Nová pravidla lyžařských závodů budou z důvodů uvedených v říjnovém čísle Lyžařství vydána během roku 1980.

Dr. OTTO KULHÁNEK

předseda subkomise rozhodčích
VSL ÚV ČSTV

Krause vítězem

Mezinárodní závod v běhu na lyžích o Cenu Apatit se uskutečnil v tomto sovětském lyžařském středisku za polárního kruhem v první polovině listopadu. Zvítězil v něm Krause (NDR) na trati 15 km v čase 45:10 min. před čs. reprezentantem Švubem 45:17 a svým krajanem Andersem 45:31. Další pořadí. 4. Bečvár 45:55, 5. Beran 46:07, 6. Schlott (NDR) 46:10, 7. Jarý 46:11, 8. Šimon 46:16. Ze závodníků kirovské oblasti byl nejlepší Sokolov třináctý za 47:42, Polák Staszal obsadil 15. místo časem 48:20.

Příprava čs. sjezdařů na ZOH

Kandidáty ČSSR na ZOH 1980 ve sjezdových disciplínách jsou Bohumír Zeman, Olga Charvátová, Lenka Vlčková a Jana Šoltýsová. Ještě nikdy v minulosti se čs. sjezdaři tak intenzivně nepřipravovali na novou sezónu, jako letos. Chtějí čestně obstát v těžké konkurenci reprezentantů alpských zemí, Severanů, USA a Kanady.

Na všech ledovcích v Rakousku, Francii, Švýcarsku a Itálii, kde jsou podmínky pro lyžování po celý rok, bylo v letních a podzimních měsících neobyčejně živo. Reprezentační týmy jednotlivých států podstatně zvýšily tréninkové dávky v přípravném období. Stále častěji také využívaly kombinace přípravy na ledovci s regenerací sil u moře. Lesk olympijských medailí je velkým dopingem v náročném tréninku a pomáhá k příkladně sebekázní sportovců.

„Příprava družstev alpských zemí s ohledem na ZOH 1980 v Lake Placidu opět znamenala krok vpřed,“ řekl trenér čs. reprezentačního družstva mužů ing. Vlastimil Horák. „Také trénink našich sjezdařů ve srovnání s předcházejícími roky počtem tréninkových dnů na ledovcích v Alpách byl vydatnější (do začátku listopadu čs. kandidáti ZOH měli čtyři výcvikové tábory a v druhé polovině listopadu poslední pátý v rakouském Hintertuxu). Před závěrečným soustředěním Zeman absolvoval 42 tréninkových dnů. Odpovídá to asi přípravě sjezdařů alpských zemí na sezónu v minulých letech. Celkový počet asi 1500 branek obřího slalomu a 1800 slalomu znamená pěknou dávku ze čtyř výcvikových táborů. Potřebujeme, aby úspěšný průběh měla závěrečná příprava, která je rozhodující,“ připomenul ing. V. Horák.

Situace jediného kandidáta pro ZOH 1980 v soutěži mužů není radostná. Dalšími členy reprezentačního týmu jsou Miroslav Schimmer, Ivan Pacák, Miroslav Kolář a Jožo Ledvák. Při předolympijské přípravě střídavě vyjížděl se Zemanem vždy jeden z těchto závodníků, aby nebyl osamocen. Také pro závody Světového poháru, které prověří připravenost čs. kandidáta pro ZOH, bude jeden z nich partnerem Zemana.

„I trénink žen na ledovci probíhal podle plánu olympijské přípravy a můžeme s ním být spokojeni,“ zdůraznil trenér Pavol Šťastný. „Naše kandidátky ZOH se zúčastní všech závodů Světového poháru v prosinci a v lednu vynechají jen poslední konec měsíce, aby se připravily na mistrovství ČSSR ve slalomu a obřím slalomu ve Špindlerově Mlýně.“

Výcvikové tábory na ledovci, ve Frenštátu pod Radhoštěm, Uherském Hradišti i v Nymburce měly dobrý průběh a s jejich průběhem byli trenéři spokojeni. Přejeme čs. reprezentantům, aby se jim dařilo v závodech Světového poháru a jejich výsledky odpovídaly přípravě, které se jim dostalo v olympijské sezóně ve značně zvýšené míře.

-it-



JANA ŠOLTÝSOVÁ

VE ŠLÁPĚJÍCH RODIČŮ?

Alevtina a Pavel Kolčín patří ke slavným postavám sovětského lyžování. Zdá se, že jejich 22letý syn Fedor Kolčín je chce následovat. Zatímco otec a matka se věnovali běhu, Fedor si zvolil náročnou sruženářskou disciplínu a patří mezi kandidáty pro ZOH 1980 v Lake Placidu.

Prvního úspěchu dosáhl v roce 1977, kdy se stal mistrem SSSR a na Holmenkollenu obsadil třetí místo. Pro onemocnění se nemohl zúčastnit mistrovství světa 1978 ve finském Lahti. Na podzimních závodech sovětských sruženářů v Otepji skončil třetí. Byl nejrychlejší v běhu na 15 km na kolečkových lyžích, ve skoku na můstku s umělou hmotou obsadil šesté pořadí. Jeho matka, pětinásobná mistryně světa a členka vítězné sovětské štafety na ZOH 1964, byla spokojena zejména s výkonem svého syna v běhu.

Otec Fedora Pavel Kolčín, který v příštím olympijském roce oslaví padesátiny, je trenérem silného mužského družstva Dynama. Na ZOH 1956 Kolčín přispěl k vítězství sovětské štafety. Za patnáct let od doby, kdy zanechal závodní činnosti, nepřibral ani gram tělesné váhy. Je to zásluhou jeho svědomité trenérské práce a skutečnost, že každou sezónu naběhá asi 3000 kilometrů.

O svém synu Fedorovi říká, že má předpoklady úspěšně bojovat s nejlepšími sruženáři na světě. Podle jeho mínění je lyžařským talentem a dovede tvrdě trénovat. „Bez náročných příprav a příkladně sebekázně žádný ze sebe nadějnějších závodníků se nezařadí do světové špičky,“ prohlásil Pavel Kolčín. „Byl bych rád, kdyby se to Fedorovi podařilo. Možná, že o to bude usilovat i další pokolení Kolčínových, vždyť mému vnukovi Kristinu — synu Fedora — je osm měsíců,“ dodal s úsměvem P. Kolčín.

-tr-

Před jubilejním 10. ročníkem Juniorkritéria

Před deseti lety čs. lyžaři realizovali myšlenku pořádat každoročně v Krkonoších na vhodných sjezdových tratích Špindlerova Mlýna evropské juniorské kritérium pro mladé reprezentanty ve věku od 14 do 18 let. V roce 1970, tedy o dva roky dříve než první mistrovství Evropy juniorů ve sjezdových disciplínách, připravili první ročník Juniorkritéria za účasti mladých sjezdářů Argentiny, Bulharska, Jugoslávie, Polska, Rakouska, Rumunska a ČSSR.

Organizátoři Juniorkritéria dali tak každoročně možnost mladým čs. závodníkům a sjezdařům ostatních socialistických zemí porovnat výkonnost s mládeží vyspělých alpských zemí ve sjezdových disciplínách. Závodní se staly nevhodnější průpravou pro budoucí účast v náročných soutěžích Světového a Evropského poháru, případně mistrovství světa a ZOH. Od prvního ročníku bylo Juniorkritériem zařazováno do mezinárodního kalendáře FIS a klasifikační komise federace je uznávala jako plnohodnotné pro získávání FIS bodů a žen do světového žebříčku. Mezi těmi mladými sjezdaři socialistických zemí, kteří ve Špindlerově Mlýně nabývali první mezinárodní zkušenosti, byli také Bulhar Peter Popangelov, Jugoslávce Bojan Križaj, sovětský reprezentant Vladimír Andrejev, z čs. závodníků především Miloslav Sochor, Bohumír Zeman, Dagmar Kuzmanová, Jana Šoltýsová, Olga Charvátová, Lenka Vlčková a mnozí další. Ze sjezdařů alpských států byli mezi účastníky vítěz letošního Světového poháru

Světový pohár skokanů

Nově založený Světový pohár ve skoku na lyžích bude mít v nové sezóně 1978—79 premiéru a o soutěži mají značný zájem televizní společnosti. Přenosy z atraktivních závodů skokanů se těší stále větší pozornosti diváků. Prokázaly to televizní přenosy z posledních ročníků Intersportturné. Pro ČSSR je radostné, že finále I. ročníku Světového poháru skokanů se uskuteční při Tatranském poháru 24. a 25. března 1980 ve Vysokých Tatrách na Štrbském Plese.

Světový pohár bude zahájen 27. prosince v italské Cortině d'Ampezzo. Pokračuje pak čtyřmi závody 28. ročníku Intersportturné 30. prosince v Oberstdorfu, 1. ledna 1980 v Garmisch-Partenkirchenu, 4. ledna v Innsbrucku a 6. ledna v Bischofshofenu. V lednovém programu jsou ještě na pořadu soutěže: 12. a 13. ledna v japonském Sapporu, 19. a 20. ledna v kanadském Thunder Bay, 26. a 27. ledna v Zakopaném.

Bude se hodnotit třináct nejlepších výsledků jednotlivých skokanů. První místo v každém závodě znamená 25 bodů, druhé 20 b., třetí 15 b., čtvrté 12 b., páté 11 b., šesté 10 b. sedmé 9 b. a každé další pořadí o jeden bod méně až do 15. místa, které je 1 b. Šestičlennou komisí SP skokanů tvoří P. Pepeunig (Rakousko), M. Bělohožník (ČSSR), G. Hochmuth (NDR), E. Roscher (NSR), G. Raam (USA) a T. Yggeseeth (Norsko).

Švýcar Peter Lüscher, z reprezentantů Rakouska Klaus Heidegger, Leonhard Stock, Wolfram Ortner, Ulrich Spiess, Franz Gruber, Bartl Gensbichler, Helmut Gstrein, Ernst Winkler, Christine Loikeová, Elisabeth Kramlová a řada dalších.

V dosavadních devíti ročnících startovalo celkem 492 juniorů a 352 juniorek z dvanácti zemí, z toho větší polovina byla ze zahraničí — 281 mladých závodníků a 172 závodnic. Všech devíti ročníků se zúčastnili mladí reprezentanti Polska a Rakouska, osmi junioři a juniorky Bulharska a Rumunska, sedmi závodníci Jugoslávie a Maďarska, šestkrát startovali na Juniorkritériu sjezdaři NDR, pětkrát SSSR, jednou junioři Argentiny, Austrálie a Švýcarska.

Rok od roku rostoucí účast zahraničních mladých závodníků a závodnic a přicházející výrazné úspěchy sjezdařů socialistických zemí dokazují, že Juniorkritériem se stalo významnou mezinárodní soutěží mladých lyžařů, která má již svou tradici a slibnou budoucnost. Organizátoři každoročně věnují přípravě této akce mimořádnou péči, opravě se při tom o podporu všech spolupřátelských složek, jakož i stranických a hospodářských pracovníků, především pak o pochopení, jehož se jim dostává od složek ÚV ČSTV a Československého olympijského výboru, který převzal od roku 1975 nad touto mezinárodní soutěží patronát. Významnou je pomoc Revolučního odborového hnutí, jehož ústřední správa rekreační péče každoročně umožňuje ubytování účastníků Juniorkritéria ve svých zotavovnách ve Špindlerově Mlýně.

Po dohodě s komisí mládeže FIS byl pro 10. ročník Juniorkritéria stanoven termín 29. ledna—1. února 1980, navazující bezprostředně na mistrovství Evropy juniorů, které se koná v italské Madonně di Campiglio. Pořadatelé předpokládají, že vhodný termín zajistí na jubilejním ročníku velkou účast. Mimo Rakouska se projevuje účast kvalitních družstev z ostatních alpských zemí: Francie, Itálie, Lichtenštejnska, NSR a Švýcarska. Technickým delegátem FIS je Vladimír Kolar (Jugoslávie). Tentokrát znovu přijdou družstva SSSR a NDR, jakož i mladí závodníci všech ostatních zemí socialistického tábora, kteří startují na Juniorkritériu pravidelně.

PŘEHLED DOSAVADNÍCH VÍTĚZŮ

1. ročník 1970: junioři — slalom, obří slalom i kombinace — M. Sochor (ČSSR). — Juniorky: slalom a kom-



Rakušan Wolfram Ortner, který v současné době patří k pravidelným účastníkům Světového poháru, získával také mezinárodní zkušenosti na Juniorkritériu. Zvítězil v 6. ročníku 1976 ve slalomu a v kombinaci

binace I. Neubauerová, obří slalom H. Stegerová (obě Rakousko).

2. ročník 1971: junioři — slalom U. Spiess, sjezd E. Winkler, kombinace L. Gleirscher (všichni Rakousko). — Juniorky — slalom, sjezd, kombinace M. Šebestová (ČSSR).

3. ročník 1972: junioři — slalom E. Salveter (Rakousko), obří slalom J. Vala, kombinace I. Sochor (oba ČSSR). — Juniorky — slalom, obří slalom, kombinace A. Droppová (ČSSR).

4. ročník 1973: junioři — první slalom B. Gensbichler, druhý slalom K. Heidegger (oba Rakousko). — Juniorky — první slalom D. Kuzmanová, druhý slalom S. Kuzmanová (obě ČSSR).

5. ročník 1975: junioři — slalom, obří slalom, kombinace W. Plössnig (Rakousko). — Juniorky — slalom, obří slalom, kombinace J. Šoltýsová (ČSSR).

6. ročník 1976: junioři — slalom, kombinace W. Ortner, obří slalom F. Gruber (oba Rakousko). — Juniorky — slalom J. Harvanová (ČSSR), obří slalom P. Walachová, kombinace J. Zemanová (všechny ČSSR).

7. ročník 1977: junioři — slalom, obří slalom, kombinace F. Gruber (Rakousko). — Juniorky — slalom J. Harvanová (ČSSR), obří slalom Ch. Loikeová (Rakousko), kombinace L. Vlčková (ČSSR).

8. ročník 1978: junioři — slalom, obří slalom, kombinace F. Gruber (Rakousko). — Juniorky — slalom, obří slalom, kombinace L. Vlčková (ČSSR).

9. ročník 1979: junioři — slalom I. Pacák, obří slalom M. Schimmer (oba ČSSR), kombinace H. Lerchbauer (Rakousko). — Juniorky — slalom D. Freystetterová, obří slalom a kombinace R. Steinerová (obě Rakousko).

V roce 1974 se Juniorkritériem nekonalo, jelikož Svaz lyžování ÚV ČSTV pořádal 3. ročník juniorského mistrovství Evropy ve sjezdových disciplínách v Jasně.

ANTONÍN HUSÁK
ředitel závodu Juniorkritérium

Co je to trikové lyžování?

Pokračujeme v informačním článku o trikovém lyžování, o němž i u nás je stále větší zájem. Ve třetí části se zabýváme významem otáčení, valčíkovými a statickými figurami, jakož i jízdou dvojic.

2. OTÁČENÍ

Otáčení má při baletu na lyžích velký význam. Používá se jako spojení mezi oblouky, baletními skoky a figurami. Pro svou eleganci jsou jednotlivé druhy otáčení v sestavě každého baletního jezdce. Otáčení nasazujeme buď rotací těla nebo bočním odporem.

a) Otáčení zahajované rotací těla

Valčík

Valčík na obou lyžích je základem pro další valčíkové figury. Je to úplné otáčení kolem svislé osy těla, lyže jsou položeny na plochách. V začátku otáčení je výrazná rotace trupu, umocněná upaženými pažemi. Trup je předkloněn ke špičkám. V okamžiku, kdy jsme zády ke spádnicí, trup se zaklání k patkám lyží.

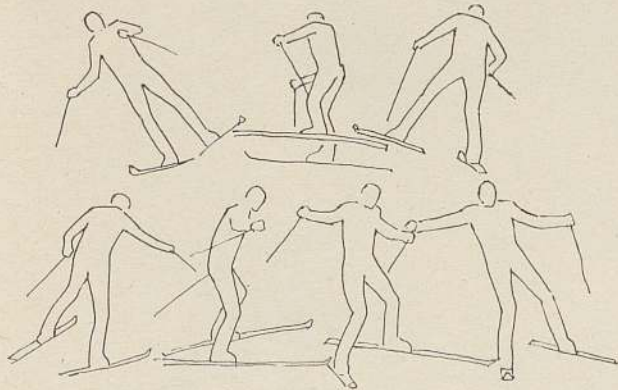
Nácvik: — v postavení pro sjezd šikmo střídáme pohyb trupu vpřed a vzad a snažíme se uvést lyže do otáčivého pohybu

— z mírné nájezdové rychlosti zkusíme celý valčík, postupně zvyšujeme nájezdovou rychlost a provádíme několik valčíkových otočení za sebou.

Důležité: — pohyb trupu musí „předbíhat“ pohyb nohou

— trup se musí optimálním způsobem pohybovat vpřed a vzad podle průběhu točení, změna z předklonu do záklonu musí být provedena rychle

— lyže jsou po celou dobu točení na plochách, hranění je velká chyba.



Obrázek 7

Valčík na vnitřní lyži

Je základem pro všechna otáčení na jedné lyži. Točíme se na jedné lyži, odlehčená lyže je v průběhu celého otáčení (stejně jako u oblouku na vnitřní lyži) zvednutá nad sněh. K uvedení do otáčení je třeba náhle se předklonit vpřed a dovnitř. Zároveň předtočíme trup. V okamžiku, kdy jsme zády do spádnic, trup se vrací do normálního postavení — v konci oblouku se mírně předklání (obrázek 7).

Nácvik: — na jedné lyži — vyšší (nižší je zvednutá nad sněh) provádíme stejné cvičení jako pro cvičení na obou lyžích — pohyb trupu vpřed a vzad

— v mírné jízdě zkusíme valčík na jedné lyži, postupně přidáváme několik otočení za sebou, nacvičujeme na obě strany.

Důležité: — úspěch cviku závisí na rychlém provedení první poloviny cviku, v této době je trup výrazně předkloněn a vkloněn do oblouku

— stejně jako u valčíku na obou lyžích je třeba výrazným způsobem změnit zatížení předklonem a záklonem trupu.

Reuel — valčík

Valčík na jedné noze v postavení pro Reuel oblouk. Paže jsou upaženy, noha, která není zatížena, je zvednuta nad sněh do polohy „holubičky“. Nácvik i důležité při-

omínky jsou v podstatě stejné jako u valčíku na jedné noze.

Točení W. Wonga

Je to úplné otočení na jedné lyži v hlubokém dřepu. Odlehčená noha je stejně jako u Fuzzy oblouku napjatá do strany. Otáčení zahájíme stejně jako Fuzzy oblouk. Trup je ohnutý vpřed a vkloněný do oblouku. V okamžiku, kdy jsou záda směrem do spádnic, narovnáme trup a přesuneme jej do mírného záklonu. To umožní pokračovat v otáčení na patkách lyží.



Nácvik: — opakujeme Fuzzy oblouk

— na ploché bouli vyzkoušíme provést celé otočení, postupně zvyšujeme nájezdovou rychlost do točení

— otočení bez pomoci boule, provádíme na obě strany.

Důležité: — těžiště těla musí být po celou dobu otáčení nad zatíženou lyží. Lyže položená stranou potom méně brzdí. Zatížená lyže musí být po celou dobu točení na ploše

— pokud se nedaří druhá polovina otáčení, je to tím, že trup je málo narovnan, případně zakloněn v okamžiku, kdy jsme zády do spádnic.

b) Otáčení zahajované „bočním odporem“

Termín „boční odpor“ je vysvětlován na tomto příkladu: běžíme kolem sloupu, máme upaženo a zachytíme za sloup jednou rukou. Automaticky se začneme otáčet. Jestliže za jízdy na lyžích položíme špičku jedné lyže stranou na sněh — špička začne brzdit a lyže, po které jedeme, se začne otáčet.

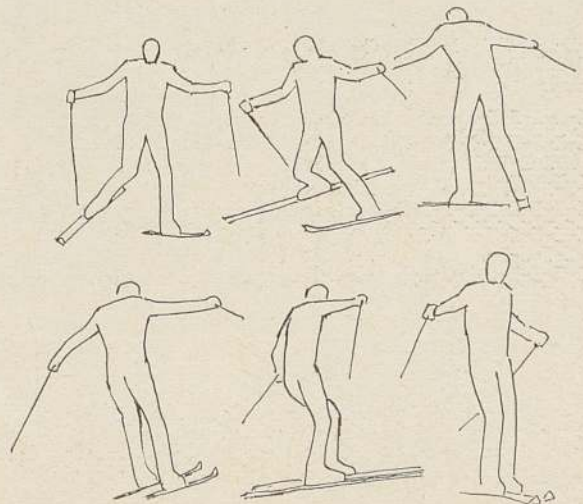
Valčík s přibrzděním unožené lyže

Jedno z nejlépejších otáčení. Uskutečňuje se kolem špičky lyže, která je položena stranou na sněhu. První polovina točení je vyjžděna pouze na vnější lyži, vnitřní lyže je položena špičkou na sněhu, patka lyže je zvednutá. Druhá polovina točení probíhá na obou lyžích. Po celou dobu točení jsou paže v upažení. V okamžiku, kdy jsme zády do spádnic, se trup pohybuje z mírného předklonu do mírného záklonu (obrázek 8).

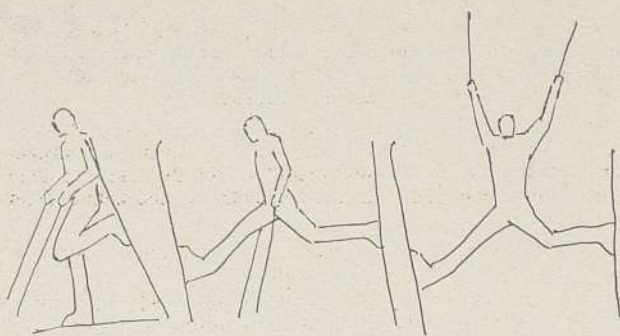
Nácvik: — na místě nacvičíme základní polohu pro otáčení, špička unožené lyže je na úrovni trupu

— na rovném mírném terénu zkusíme celé točení.

Důležité: — změna polohy trupu z předklonu do záklonu v okamžiku, kdy jsme zády do spádnic



Obrázek 8



Obrázek 9

— při přechodu do záklonu pokládáme zvednutou lyži na sněh a obě lyže spojujeme do úzké stopy.

3. FIGURY

a) Statické figury

Autoři uvádějí dva postoje, ve vlastní jízdě se nepoužívají.

Fuzzy postoj

Stojíme na špičce jedné a patce druhé lyže. Vzepřeme se na hole, špičku jedné lyže zapíchneme do sněhu u paty druhé lyže. Trupem jdeme zpět a přeneseme váhu na lyži, která je špičkou zapíchnuta ve sněhu. Nezapíchnutá lyže se špičkou zvedne nad sněh a zabodne se patkou do sněhu. Váhu rozložíme na obě lyže, paže napneme s holemi do vzpažení (obrázek 9).

Důležité: — podklad musí být tak tvrdý, aby špička i patka lyže neklesla více jak 30 cm

— zpět z tohoto postoj se vrací nejdříve přední lyže.

Postoj na špičkách

Stojíme na špičkách obou zapíchnutých lyží. Trup je vzpřímen, paže vzpaženy.

První část postoj se udělá stejným způsobem, jako Fuzzy postoj. Druhá lyže se zabodne špičkou vedle první lyže a postaví rovnoběžně s ní. Obě lyže zatížíme stejnoměrně. Trupem jdeme dozadu, zároveň zvedáme paže s holemi do vzpažení.

Důležité: — patky zabodnutých lyží by se měly dotýkat ramen

— pokud hrozí pád, snažíme se překloupat do strany, abychom nezlomili lyže.

b) Figury s přeskoky, baletní skoky

Autoři uvádějí dvě figury, jejichž popis byl velmi složitý a málo názorný. K optimálnímu nácviku těchto figur je třeba kinogram nebo kvalitní cvičitel, který zmíněné figury ovládá.

Páv

Jedna z neznámějších figur, jde o spojení skoku s otočením o 360° přes špičky lyží. Hole slouží jako opora

a pomoc pro otáčení. Hole uchopíme shora, jedeme šikmo a hole držíme vpředu. Zastavíme krátkým obloukem ke svahu a krátkým zahraničím. Zároveň s tím zabodneme hole pod lyže vedle špičky spodní lyže. Odrazíme se a přeskočíme oběma nohama, špičky lyží v první polovině zůstávají na sněhu. Váha je na holích. Kolena jsou hodně pokrčena, tím dostaneme lépe lyže ze sněhu. Ve vzduchu otáčíme kolena ve směru točení, před ukončením točení napneme nohy a měkce doskočíme do původního směru jízdy (obrázek 10).

Nácvik: — hole nedáváme daleko od špičky lyže (asi 50 cm)

— váha v začátku točení je úplně na pažích.

4. JÍZDA DVOJIC, PÁROVÉ JÍZDY

Valčík: dva jezdci vedle sebe, čelem na opačné strany (jeden čelem, druhý zády do směru jízdy) zaklesnout za předloktí — z tohoto postavení jedou napojovaně valčík na obou lyžích.

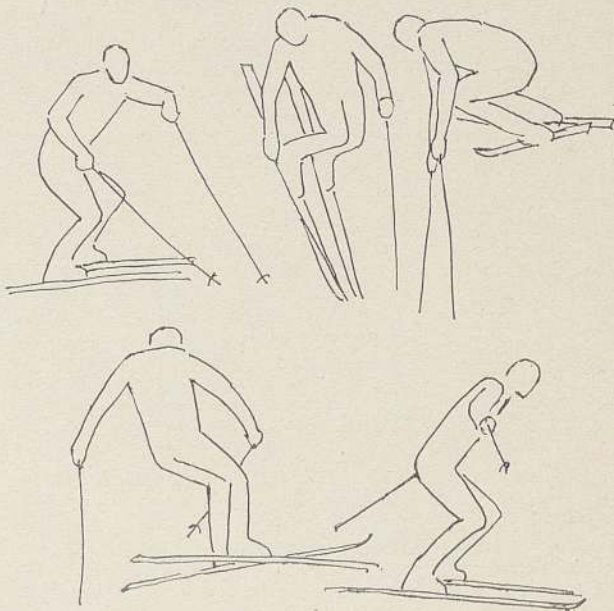
Fuzzy oblouk: dva lyžaři za sebou, paže v upažení, drží se za ruce, společně vyjíždějí uvedený oblouk.

Reuel oblouk: vedle sebe, ruce na ramenou, vyjíždějí uvedený oblouk.

Kombinace Fuzzy a Reuel oblouk: vyjíždějí za sebou, první lyžař provádí Fuzzy oblouk, druhý nad ním Reuel oblouk.

[Pokračování]

JOSEF TREML



Obrázek 10

Lékařsko-pedagogické sledování žáků ST ve Vimperku

Uveřejňujeme druhou část článku o zajímavém lékařsko-pedagogickém sledování žáků sportovních tříd lyžování ZŠ ve Vimperku.

Dynamometrické údaje uvedené v tabulce ukazují, že je rozdíl ve stisku ruky u jednotlivých souborů dosti veliký. Vzhledem ke konstituci dosáhli hoši kontrolního souboru nejvyšších hodnot jak v levé, tak i pravé ruce i v porovnání s celostátním průměrem.

U děvčat jsou dynamometrické údaje prakticky stejné.

Z odborné literatury je znám fakt, že existuje velice těsný vztah mezi váhou — hmotností těla a silou. A zde v těchto ukazatelích byli hoši kontrolního souboru těžší.

Pracovní kapacita (W 170) a náležitá hodnota (W 170/kg) jsou u žáků ST daleko vyšší než u celostátního průměru a i kontrolní soubor dosáhl lepších výsledků než je celostátní průměr. Absolutní hodnota W 170 se dá porovnávat, ale relativní hodnota W 170/kg je o dost lepší u žáků sportovních tříd než u kontrolního souboru. I zde se nám potvrdila naše hypotéza, že oběhový systém u žáků ST a pracovní kapacita těchto jedinců bude lepší. Přesto však nejsou získané hodnoty statisticky vý-

znamné. Zato hodnoty W 170/kg získané od děvčat jsou statisticky významné na hladině $p = 0,05$ $t = 2,52$ $t_p = 2,101$ $t > t_p$ a tyto údaje dokazují, že žákyně ST mají lepší adaptabilitu — jsou schopné lépe odolávat namáhavé činnosti než žákyně kontrolního souboru.

Na začátku celého našeho sledování bylo zjišťování, zda můžeme oba soubory mezi sebou porovnávat, zda se jedná o homogenní soubory. Na základě použité metody — **variačního koeficientu** se ukázalo, že oba soubory — žáci ST i kontrolní skupina 7.b vykazují ve většině sledovaných ukazatelů homogenitu.

Soubory hochů byly homogenní v sedmi sledovaných údajích, děvčata ve čtyřech.

Hoši: hmotnost, výška, věk, VC, % NVC, dynamometrie levé ruky, W 170/kg.

Devčata: výška, věk, VC, % NVC

Kontrolní soubor — hoši:

hmotnost, výška, věk, VC, % NVC, dynamometrie levé ruky, W 170

devčata:

výška, věk, % NVC, W 170/kg

Pro srovnání bychom mohli použít ještě jedné standardní veličiny a to **hodnoty z — hodnoty pravděpodobnostního výskytu určitého jevu**. Hodnoty celostátního průměru můžeme brát jako **normální hodnotu** — 100 % a hodnoty dosažené žáky ST a kontrolního souboru vyjadřovat v **procentech této normy**.

Stupnice z ztotožňuje průměrný výkon s nulou a hodnotí výkony ve směrodatných odchylkách. V tabulce pod označením % z je udáno procentové ohodnocení výsledků žáků ST a kontrolního souboru v porovnání s celostátním průměrem.

$$z = \frac{(\bar{x}_i - \bar{x})}{s}$$

\bar{x}_i = hodnota, kterou chceme standardizovat

\bar{x} = průměrný výkon celostátního průměru

s = směrodatná odchylka celostátního průměru

Takto získané hodnoty lze pak převést pomocí tabulek hustoty pravděpodobnosti normálního rozložení do **hodnot pravděpodobnosti výskytu určitého jevu**. V. SELIGER: Tělesná zdatnost obyvatelstva ČSSR ve věku 12—55 r., UK Praha 1977.

Dosažená hodnota vyjadřuje pravděpodobnostní výskyt v procentech. Rozmezí 15—39 % znamená, že výsledek je **podprůměrný**, 40—60 % znamená **průměrný** výsledek, 61—85 % **nadprůměrný** a nad 85 % **vysoce nadprůměrný**.

I na základě tohoto vyjádření můžeme sledovat oba soubory a vytvořit určité závěry. Závěry, které dostaneme při posuzování na základě hodnot pravděpodobného výskytu jevu a hodnoty, které jsme dosáhli, viz výše, jsou naprosto stejné. Pro rychlé sledování je používání hodnoty z méně praktické a dosáhne se s ním stejného výsledku.

ZÁVĚREČNÉ VYHODNOCENÍ

U skupin 22 žáků ST a 18 žáků kontrolního souboru tvořeného žáky paralelní třídy ZDŠ čs.-sovětského přátelství ve Vimperku bylo provedeno antropomotorické vyšetření základních znaků tělesné zdatnosti a výkonnosti.

Smyslem sledování bylo zjistit, jak fyzicky zdatní v porovnání s celostátním průměrem stejně starých jedinců jsou žáci ST, kteří se pravidelně a systematicky tělesně rozvíjejí a vzdělávají a žáci kontrolního souboru, kteří se účastní pouze povinných hodin tělesné výchovy a jinak aktivně sport neprovozují a zda se projevují mezi těmito soubory nějaké rozdíly. Druhým momentem, pro který jsme tuto práci prováděli, byla snaha zjistit mezi členy náhodného výběru takového jedince, který by mohl být podroben speciální tréninkové činnosti v ST.

Získané výsledky jsme podrobili několika metodám statistického zpracování. Veličinou t jsme si ověřovali, zda naše pracovní hypotézy jsou správné, hodnotou variace koeficientu jsme sledovali homogenitu jednotlivých souborů a veličinou z pak hodnotu pravděpodobnosti výskytu daného jevu.

Závěrem můžeme konstatovat, že hodnoty jednotlivých ukazatelů jsou pro žáky ST velice příznivé. Svědčí o tom,

že žáci, kteří se systematicky věnují odborně řízené tělovýchovné činnosti, jsou po stránce fyzické zdatnosti lépe vybaveni než ti, kteří navštěvují pouze povinnou tělesnou výchovu v rámci vzdělávacího procesu.

Markantních rozdílů je dosaženo v ergometrických hodnotách W 170 a W 170/kg, kde žáci ST dosahují **nadprůměrných hodnot** (podle hodnocení z metody) zatímco žáci kontrolního souboru jen **průměrných a podprůměrných hodnot**.

A zde se také naskýtá možnost odpovědět na otázky, které jsme si v úvodu práce kladli.

a) zdali jsou výsledky dosažené žáky ST markantně rozdílné proti výsledkům žáků kontrolního souboru.

Provedený rozbor a tabulky dávají celkem jasnou odpověď, ale přesto bychom chtěli uvést, že sledované hodnoty jsou u obou souborů skoro stejné a to můžeme přisoudit i dobrým podmínkám ve výživě a tělesném vývoji naší mladé generace. Rozdíly jsou tam, kde se projevuje určitá individuální iniciativa — v projevech pohybové aktivity a s tím druhotně souvisí i hodnoty pracovní aktivity, které jsou u sportujících mládeže lepší. Lepší výsledky získané při tomto sledování u žáků ST se projevují i v poměrně malé absenci ve vyučovacím procesu...

b) je-li významný rozdíl mezi oběma soubory — i zde je odpověď patrná z výsledků v tabulkách.

Co tedy říci závěrem — problém výběru a výchovy talentů je jedním z nejobtížnějších vědeckých problémů vůbec. Je to otevřený systém, vyžadující neustálého teoretického studia a experimentálního ověřování. Přibývající poznatky budou teorií a praxí výběru talentů obohacovat a postupně ji posouvat k cíli.

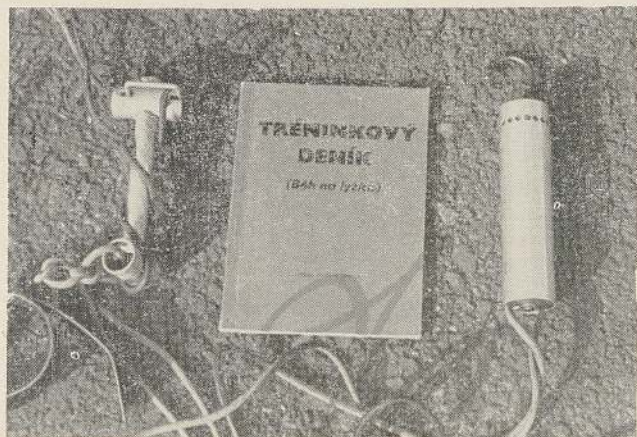
JIRÍ PÁN a MUDr. JAN FUCHS

Použitá literatura: 1. M. KODÝM a kol.: Výběr sportovních talentů, Olympia Praha 1978. — 2. R. REISENAUER: Metody matematické statistiky a jejich aplikace v technice, Praha 1970. — 3. V. SELIGER: Tělesná zdatnost obyvatelstva ČSSR ve věku 12—55 r., UK Praha 1977. — 4. Skillehrbuch Berlin, Sportverlag 1966. — 5. Theorie und Praxis der Körperkultur č. 1/68.

METODICKÝ LIST O VÝUCE MALÝCH DĚTÍ

OV ČSTV v Klatovech společně s okresní lyžařskou školou mládeže připravily pro zlepšení výuky malých dětí metodický list. Obsahem jsou pedagogické podmínky výuky u malých dětí, zvláště techniky jízdy na lyžích u malých dětí, metodika výuky — která obsahuje 1. popis cvičení, 2. doporučený terén, 3. organizaci výuky, 4. příklady cvičení, závody, hry. Cena jednoho výtisku je 5 Kčs. Metodické listy je možno objednat na OV ČSTV Klatovy, ul. kpt. Jaroše.

Expander slouží běžcům a sruženářům

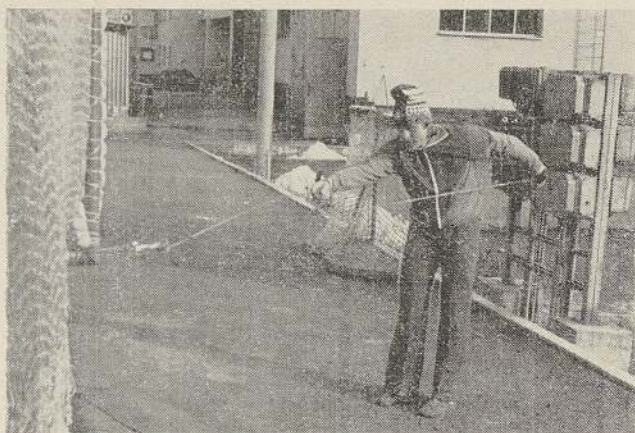


Stále větší náročnosti v silových charakteristikách přípravy nutí zainteresované trenéry a metodiky k experimentům a vývoji vyhovujících zařízení jak pro silový trénink, tak i pro přípravu s využitím speciálních prostředků, aby se poměr obecně a speciální přípravy podle světového trendu mohl měnit podle představ trenérů i v našich československých podmínkách.

Přinášíme popis a fotografie jednoduchého a účelného expanderu, vyrobeného v SVS Vrchlabí pro trénink střediskových sruženářů a běžců. Jedná se o univerzální posilovací zařízení pracující na bázi odporu třením o rozměrech cca 18 X 4 cm, hmotnosti včetně upínacího řemínku, tahadel a poutek asi 300 g.

Použitý materiál: tenkostěnná ocelová trubka \varnothing 16/1 a 18/1 mm, pružinka 15 X 10 mm, svářecí drát \varnothing 4 mm, západka, segerovka. Jako tahadla jsou instalovány kožené

Starší typ válečkového expanderu vlevo, nový typ z tenkostěnné oceli vpravo



Sdruženář SVS Vrchlabí Oleg Houška při posilování expanderem

řemínky \varnothing 5 mm o délce 2,5 m, poutka z vyřazených lyžařských holí a ve funkci upínacího systému libovolný zapínací řemínek.

Využití: imitace střídavého odpichu, soupažného odpichu ve dvojicích s dvěma expanderem, dále pohyby proti odporu ve třech směrech v jakémkoliv úhlu vzhledem k těžišti těla opakovaně i po libovolně dlouhé dráze (zá-

leží na délce tahadla — lze použít i silnější konopný provaz]. Pro prodloužení životnosti je vhodná impregnace kožených i konopných tahadel 24hodinovým namočením do silikonového oleje a povrchová úprava dráku expandéru pozinkováním nebo pochromováním.

Tento typ posilovače byl odvozen z původního soustruženého válečku, který používali vrchlabští a jablonečtí klasici od hlavního období 1976. Výhody upraveného typu spočívají:

- v univerzálnosti upínacího systému (lze upevnit prakticky kdekoli v přírodě i v místnosti),
- v levných výrobních nákladech a možnosti zhotovení (kromě letování natvrdo to je snadný úkol pro domácí kutily),
- hmotnost, která je asi třikrát nižší než u původního typu a vyhovuje při přesunech na výcvikové tábory a kontrolní srazy.

Po metodické stránce dlužno podotknout, že odpor je nastavitelný ve velmi pozvolné stupnici až k hraničním hodnotám, což vyhovuje jak z hlediska potřeb sportovce na různé úrovni silové připravenosti, tak i z hlediska stupňování speciální zátěže v souvislosti s cílem TRJ. Zejména je výhodné použití tohoto expanderu při modifikacích kruhového tréninku, různých formách opakovaného posilování, při individuálním posilování atd.

Závěrem podotýkáme, že expander s úspěchem zkoušeli i atleti při plynulém běhu proti odporu; je vhodný pro posilování oštěpařů, diskařů, koulařů, zkouší se i u sánkařů při rozvoji síly potřebné pro start.

ALES SUK

Běžecká výzbroj a výstroj

V posledních letech nabízejí výrobci lyží nové modely běžeckých a turistických lyží, z nichž některé jsou velmi vhodné pro nezávodní resp. rekreační pojetí běhu na lyžích. Po mistrovství světa ve Falunu v roce 1976 došlo ke kvalitativnímu obratu ve výrobě běžeckých lyží a holí, neboť téměř všichni výrobci připravili modely s použitím plastických hmot, které se tradičním dřevěným výrobkům nejen vyrovnají, ale v mnoha vlastnostech je i předčí.

V současné době lze běžecké lyže rozdělit do čtyř skupin:

1. Klasické dřevěné lyže s plným profilem bez dutin, se skluznicí z břízy, hickory atd.

2. Dřevěné lyže s obdobnou konstrukcí, avšak se skluznicí z umělých hmot. Tyto lyže bývají někdy v oblasti špičky zesíleny skelným laminátem.

3. Lyže vyrobené ze skelného laminátu s dřevěným tlumicím jádrem.

4. Lyže vyrobené zcela z umělých hmot včetně tlumicího jádra, vytvořeného zpevněnou plastickou hmotou.

Vlastní pružnosti lyží je docilováno různým předpětím lyže, jak je patrné z obrázku č. 1.

Skluznice z plastických hmot jsou vyráběny ve třech variantách:

1. Z Duroplastu — materiál je nanášen na skluznici a vytvrzen. Tato skluznice má povrch příliš tvrdý a hladký. Špatně přijímá vosky.

2. Z termoplastických hmot — polyetylenu. Tyto skluznice lze dobře preparovat a dobře přijímají mazání — vosky.

3. Skluznice upravené ve výrobě pro možnost stoupání a odrazu bez použití vosků. Jedná se o skluznice opatřené moherovými pásky nebo srstí po obou stranách žlábků uprostřed lyže, nebo s vylišovanými stu-

pínky nebo šupinami, které jsou znázorněny na obrázku č. 2.

Tyto druhy skluznic jsou oblíbeny zejména v alpských zemích, kde dochází v průběhu dne i na upravených běžeckých tratích ke změnám teploty a podmínek skluзу, takže volba mazání lyží je velmi obtížná. Pro sportovní způsob jízdy je nutno volit skluznice hladké a smířit se s nutností mazání. Skluznice s úpravou pro stoupání jsou vhodné pro příležitostné lyžaře.

ŠÍRKA A DÉLKA BĚŽECKÝCH LYŽÍ

Šířku běžek volíme podle účelu použití. Podle pravidel FIS je minimální šířka závodní lyže ve středu 44 mm. Pro sportovní účely volíme šířku 50–55 mm, pro turistiku 60–70 milimetrů.

Délku lyží volíme podle těchto zásad:

— dospělí: výška postavy + maximálně 30 cm

— začátečníci: výška postavy, event. kratší o 5–10 cm

— maximální délka lyží by měla být u nezávodních lyžařů 215 cm

— u závodníků je volba délky lyže dána osobními vlastnostmi a může být i přizpůsobena profilu tratě (prudké sjezdy a zatáčky)

— děti vybavíme širšími lyžemi — cca 60 mm v délce postavy + max 10 cm.

Při výšce dětí 125–150 cm je možno délku zvýšit až do max. 20 cm nad výšku postavy, podle lyžařských dovedností.

BĚŽECKÉ HOLE

Hole musí být hlavně lehké. V současné době se jeví nejlepší hole ze skelného laminátu, kombinované karbonovým vláknem a hole kovové, ze-

jména pro svou trvanlivost a pružnost. Tonkinové hole jsou méně vhodné, neboť mají menší pevnost a jsou choulostivé na vlhkost a teplotu.

S ohledem na hravost nedoporučujeme u dětí použití kovových holí, neboť při velkých mrazech by mohlo dojít k přimrznutí rtů nebo jazyku.

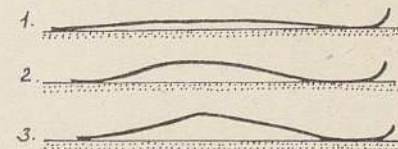
U běžecké hole je zejména důležitá minimální váha spodní části, neboť se při běhu pohybuje po dlouhé dráze. Těžiště hole musí být v blízkosti držadla.

Držadla holí jsou buď kožená, nebo z umělých hmot. Důležité je, aby se hole při běhu neotáčely v ruce a poutka bylo možno podle potřeby prodloužit či zkrátit a to i při vlhkém sněhu.

DOPORUČENÁ DÉLKA HOLÍ

Výška postavy minus 35 cm. U závodníků bývají hole i delší. Také u dětí volíme stejnou délku jako u dospělých.

Obrázek č. 1



1. Lyže s malým předpětím vhodné pro nový sníh a stopu

2. Lyže s krátkou délkou předpětí. Skluznice se přitiskne na sníh až tehdy, když se váha po odrazu přenesune na část chodidla a dochází ke skluзу

3. moderní běžky s tzv. dvojitým předpětím — špička a pata lyží jsou poměrně velkou silou přitlačovány na sníh a při správném odrazu částečně katapultují.

BEŽECKÉ VÁZÁNÍ

Ve vazbě na různé podpůrné systémy upevnění bot event. pat, které se v poslední době objevují na trhu, je nutno konstatovat, že dobré vázání, přesně namontované na šířku podrážky, dává záruku větší stability.

ZÁSADY PRO VOLBU OBLEČENÍ

Oblečení pro běh musí nejen dostatečně ochránit zdraví lyžaře, ale musí umožňovat maximální funkční uvolněnost pohybu. Důležitá je správná volba materiálu, aby byla zajištěna dostatečná cirkulace vzduchu a prodyšnost. Při volbě materiálu se přikloníme k vlně, kombinaci vlny a bavlny. Vlna i když je vlhká, hřeje a proto by měla být čepice, trikot a punčochy v každém případě z tohoto materiálu.

POZOR NA KRITICKÁ MÍSTA LIDSKÉHO ORGANISMU!

Jsou to Achilova šlacha, kolena, pohybové orgány, prsty, dlaně, hlava, dýchací orgány a oblast páteře.

Silně prošívané oblečení, navíc s použitím syntetického vlákna, není pro běžce vhodné. Rovněž si nebudeme pořizovat tenké kombinézy, které jsou určeny pro závodníky a výkon v krátkém časovém intervalu.

Pro sportovní lyžaře a turisty je vhodnější dvoudílné oblečení s dostatkem kapes na bundě pro uložení osobních potřeb, vosků pro přemazání a minimálních hygienických a kosmetických předmětů.

Rukavice jsou vysoce důležitou funkční součástí oblečení. Bývají většinou bez podšívky, s podšívku pou-

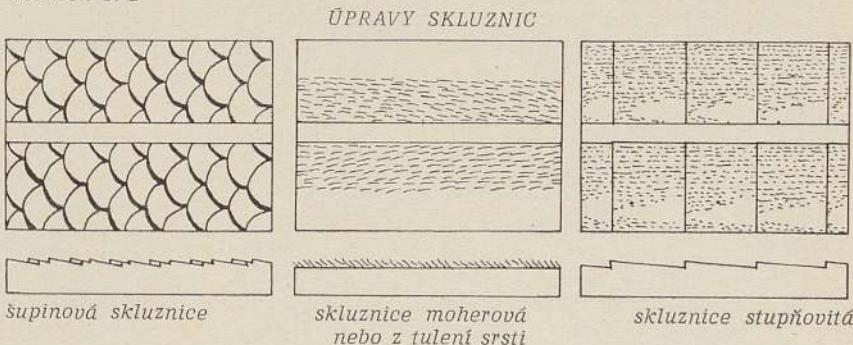
ze pro velké mrazy. Část dlaně a prstů musí být zesílena, avšak tak, aby nebránila volnému pohybu.

Pokud se týká barev, převládá stále klasická kombinace modro-červenobílá. Módní jsou kombinace černé se stříbrnou, vínově červenou nebo jasně žlutou barvou.

VŠE PRO BEZPEČNOST;

Závěrem je nutno připomenout základní pravidla pro dodržení bezpečnosti na vytyčených a udržovaných běžeckých tratích, jak byla doporučena FIS a svazem lyžování:

Obrázek č. 2



1. Mějme ohled na druhé. Každý necht si počínat tak, aby nikoho neohrožoval.

2. Dbejme označení běžeckých tratí a tyto projíždějme ve vyznačeném směru.

3. V místech, kde má trať více stop, jedeme v první stopě.

4. Předjíždíme pokud lze vlevo na volné stopě, nebo mimo stopu. Lyžař jedoucí vpředu musí uvolnit stopu, pokud to může bezpečně provést.

5. Pokud jde k protisměrnému provozu, každý se musí vyhnout vpravo. Stoupající uvolňuje trať sjíždějícímu.

6. Při předjíždění musí běžec vést hole blízko těla tak, aby nedošlo ke zranění.

7. Každý je povinen zejména na tratích s větším spádem přizpůsobit rychlost svým znalostem. Musí dodržet odstup tak, aby v případě pádu lyžaře jedoucího před ním, nezpůsobil kolizi.

8. Kdo zastaví, musí opustit trať. V případě pádu ihned trať uvolníme.

9. Při nehodě je každý povinen poskytnout pomoc postiženému.

10. Každý účastník nebo svědek případné nehody je povinen poskytnout své národně pro případ šetření.

LADISLAV PODROUŽEK

Na lyžích bezpečněji

V posledních letech stále roste obliba lyžování, a to jak běhu, tak i sjíždění. Tento jev není náhodný a musíme jej přivítat, protože lyžování má obecně kladný vliv na tělesný i duševní rozvoj mladé generace, a — což pokládáme za zvláště důležité — příznivě působí i na udržení dobré kondice „dříve narozených“. Radost z lyžování (zejména sjezdového) však někdy kalí úrazy, ke kterým na sjezdových tratích dochází.

Statistiky udávají tato čísla: z mimopracovních úrazů 15 % připadá na úrazy při lyžování, z toho ve více než 50 % jsou postiženi děti do 15 let (statistika ČSP z roku 1976).

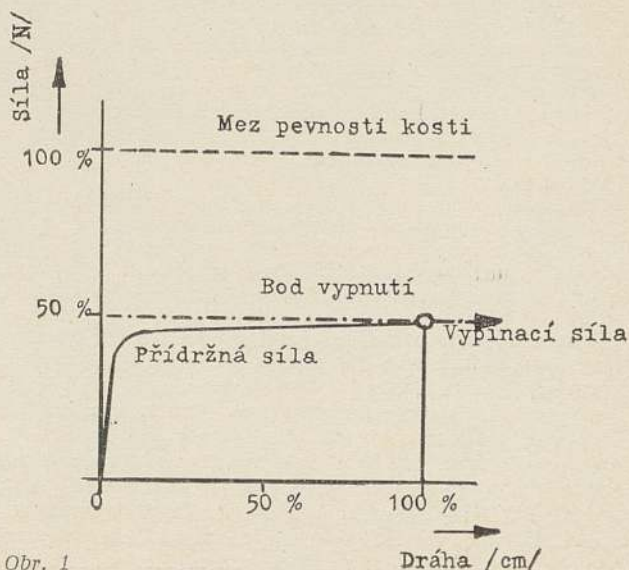
Statistika ČSTV, která podchycuje pouze úrazy sportovců, uvádí za rok 1976 lyžování na sedmém místě se 117 úrazy a v poměru k počtu registrovaných členů dokonce až na dvanáctém místě s 0,32 % úrazu. I tak je ale zřejmé, že tento nežádoucí průvodní jev lyžařského sportu nemůžeme zanedbávat.

Bezpečnost při lyžování je složitý komplex opatření organizačního, technického i právního charakteru. Toho jsou si dobře vědomi v lyžařsky vyspělých zemích, kde se například velmi důsledně věnují normování a zkoušení lyžařského materiálu. Sjezdové lyžování pokládají za masový sport se všemi důsledky a z hlediska technického považují za základ bezpečnosti lyžaře systém: „Lyžařské boty — vázání — lyže — hole — pojistné zařízení“. Pro tento systém je např. v NSR zpracováno 15 norem (nebo návrhů norem), které vzájemně navazují.

Zabýváme se ale bezpečnostním vázáním. U nás je celkem dobře známa směrnice IAS (mezinárodní pracovní skupina pro bezpečnost při lyžování) č. 100 a z ní vycházející norma DIN 7881 (část 1 až 5) „Bezpečnostní vázání pro alpské lyžování“. Tato norma se nyní přepracovává za účinné spolupráce většiny výrobců vázání, aby odpoví-

ídala současnému stavu techniky. V ČSSR platí od 1. 3. 1977 norma ČSN 941 820 „Lyžařská vázání“ — technická ustanovení, která postihuje oblast výroby, zkoušení a dodávání lyžařského vázání a jeho příslušenství. Tato norma definuje lyžařské vázání jako zařízení pro upevnění lyžařské boty k lyži. Podle konstrukce se vázání dělí na:

- vázání bez bezpečnostních prvků
- bezpečnostní vázání s jednou nebo více pojistnými funkcemi.



Obr. 1

Bezpečnostní vázání — navíc k požadavku uvedenému výše — musí v nebezpečných situacích (např. při pádu) botu okamžitě uvolnit a zabránit tak zranění.

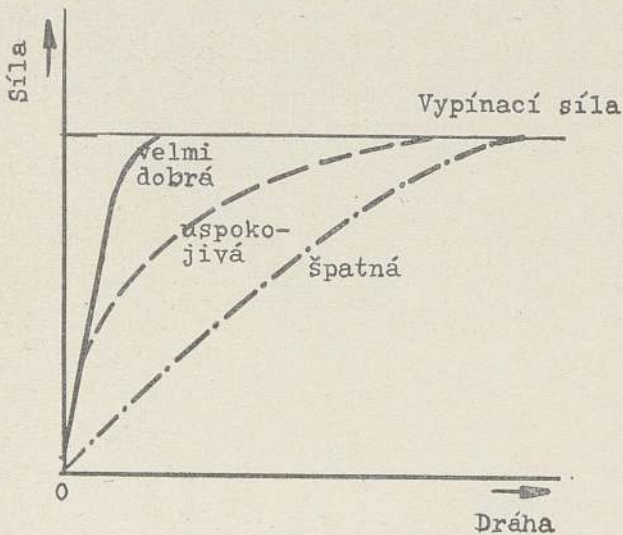
Abychom si mohli učinit přesnou představu o funkci bezpečnostního vázání, musíme nejprve definovat některé základní pojmy.

Rídící síla (něm. Steuerkraft) je síla, kterou lyžař působí během jízdy na lyži a která je nezbytná k ovládnutí lyže.

Přidrzná síla (Festhaltekraft) je síla, která spojuje botu lyžaře pevně s lyží. V ideálním případě její hodnota rychle roste téměř až k hodnotě vypínací síly, ale k bodu vypnutí vzrůstá pak překonáváním dlouhé dráhy jen nepatrně. Je vždy vyšší než řídící síla. [Viz obr. 1.]

Síla nárazu (Stosskraft) vzniká vlivem nerovnosti terénu nebo zhoršením kluznosti sněhu. Je pohlcována elasticitou vázání.

Vypínací síla (Auslösekraft) — při dosažení této hodnoty se uvolní bota z vázání. Je to zároveň maximální hodnota přídrzné síly. Měla by být značně nižší než síla, při které se láme kost. V ideálním případě je průběh vypínací síly takový, že po dosažení bodu vypnutí následuje bleskové vypnutí. V méně příznivém případě je vypnutí táhlé až vleklé. [Viz obr. 1, 2, 3.]



Obr. 2

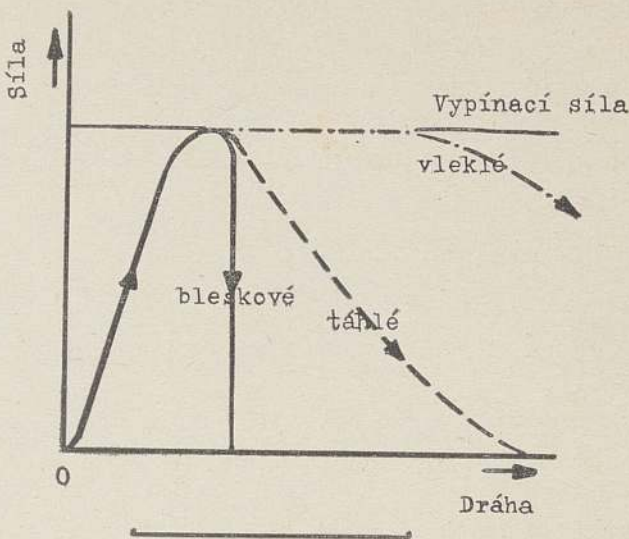
25 mm

Vratná síla (Rückstellkraft) zajišťuje vrácení špičky boty po vychýlení do výchozí polohy. Vysoká vratná síla je jedním z „poznávacích znamení“ dobrého vázání.

Mez pevnosti kosti (Knochenbruchkraft) je síla, při jejímž působení v ohybu nebo krutu se kost zlomí.

Elastická dráha (Elastischer Weg) je dráha od nulové polohy vázání k nejdálčenějšímu bodu, z kterého se ještě bota může vrátit do výchozí polohy. U dobrých vázání se projevuje ve všech třech rozměrech — jako elasticita boční, výšková a podélná. Proto se často používá také termín **elastická oblast vázání**. **Boční elasticita** pohlcuje nárazy ve směru kolmém na plochu lyže, zatímco **podélná elasticita** vyrovnává síly vznikající při prohybu lyže na nerovné trati.

Vzájemné působení uvedených sil se zkouší na speciálních přístrojích. Příkladem záznamu takové zkoušky je obr. č. 4. Tento záznam má ale jeden nedostatek. Nepostihuje totiž **dynamické chování** bezpečnostního vázání. Jak zkušenosti z praxe, tak i prováděné zkoušky ukázaly, že pro dobré bezpečnostní vázání je rozhodující **časový faktor**. Předpokládejme pro lepší představu, že sjíždíme rychlostí 36 km/hod., tj. 10 m/s po bouľovaté, nepřilíš upravené trati a že střední rozměr bouľ je 2 m. Pak asi každou druhou desetinu vteřiny musí vázání pohltnout větší náraz. Nemá-li **vratná síla** dostatečnou, aby vrátila botu do nulové polohy dříve, než dojde k dalšímu nárazu a vychýlení, může se stát, že se účinky po sobě následujících nárazů sčítají a nakonec způsobí předčasné vypnutí vázání. Dostáváme se tedy — po řadě teoretických i praxi podložených úvah — k tomu, abychom formulovali z á-



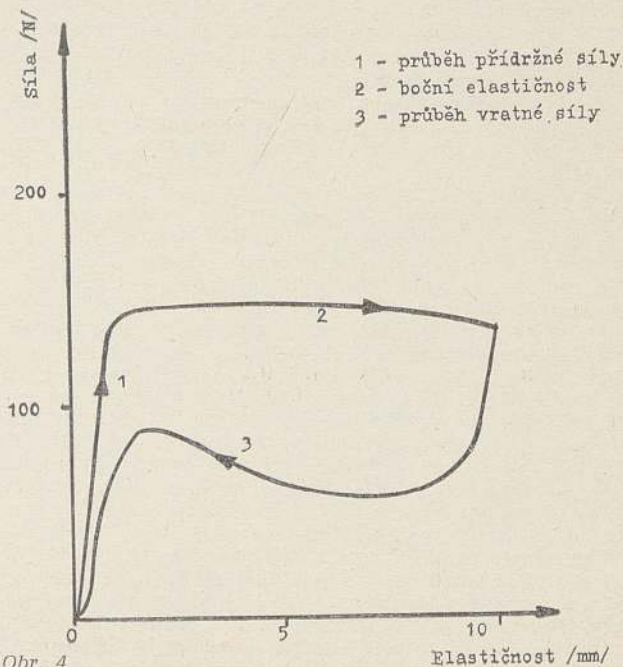
Obr. 3

25 mm

kladní požadavek na dobré bezpečnostní vázání. **Toto vázání musí mít dostatečně velkou vratnou sílu v celém možném rozsahu nastavení!** Zkoušky ukázaly, že řada vázání má dostačující vratnou sílu při nastavení v horní polovině rozsahu, ale při nastavení v dolní polovině rozsahu je vratná síla výrazně menší nebo dokonce téměř nulová. Nedostatečné dynamické chování takového vázání nelze bohužel diagnostikovat technikou v ČSSR běžně dostupnou, což jsou nastavovací přístroje ESS ve střediscích České státní pojišťovny. Zjednodušeně je možno říci, že výše popsaná vázání k tomu, aby nedocházelo k nežádoucímu předčasnému vypnutí, vyžadují nastavení na vyšší hodnotu, než kterou určíme podle průměru hlavy holenní kosti. To ovšem není bez značného rizika zranění. Nicméně zanechme pochmurných úvah — i když jsou plně opodstatněné — a věnujme se nadále poznatkům praktickým, které jsou většinou čtenářů důvěrně známy a tedy i bližší.

Tedy: Jaká bezpečnostní vázání u nás máme k dispozici? Je to [v abecedním pořádku] z domácí výroby:

- Gertsch G 30 Standard, Junior, Kid (licence Koh-i-noor Bílovec)
 - Marker M4—15, Rotamat Compact, Rotamat FD (licence Filmový průmysl Praha-Barrandov)
 - Marker M 4—8 Set (sublicence Drukov Brno)
 - Mistral GS 2000 (Lověna Praha)
- a [pouze v omezeném množství] z dovozu:
- Lange Burt



Obr. 4

Elasticita / mm/

- Marker (např. M4—15 Set, M4—5 Set)
- Salomon
- Tyrolia

V těchto vázáních se uplatňují všechny hlavní typy současných bezpečnostních vázání, tj.

- bezpečnostní špička (jedno-, dvou-, čtyřkloubová)
- otočná pata s bezpečnostním upínačem
- patní automat
- deskové vázání

Jak budeme vázání vybírat? Základní kritéria pro výběr bezpečnostního vázání jsou:

- průměr hlavy holenní kosti (Tibia)
- lyžařská zdatnost
- sportovní ambice
- stáří
- váha

Jako nejdůležitější z těchto kritérií se ukázalo měření průběhu hlavy holenní kosti. Při zkoumání ohybové a torzní pevnosti holenní kosti bylo zjištěno, že mezi nalezenou pevností a průměrem hlavy holenní kosti existuje statistická závislost, která umožňuje, abychom měření meze pevnosti kosti převedli na daleko snazší měření

průměru hlavy holenní kosti. Na tom se zakládalo již první doporučení IAS z února 1974, po něm pak následovala „Nastavovací tabulka IAS pro bezpečnostní lyžařská vázání“ z roku 1976, která znamená ve vývoji bezpečnostních vázání historický mezník. V této tabulce se totiž vůbec poprvé uvádí do souvislosti **Stupeň nastavení vázání**, **točivý vypínací moment** na špičce (v daNm = dekanewtonmetr) a **průměr hlavy holenní kosti** (v cm). Tím se dospělo k **jednotné nastavovací stupnici** pro všechna bezpečnostní lyžařská vázání. Prakticky to znamená asi tolik, že určitému změřenému průměru hlavy holenní kosti odpovídá určitá pevnost této kosti, tedy také určitý vypínací moment bezpečnostního vázání a tudíž i určitý stupeň nastavení vázání — a to bez ohledu na výrobce vázání, zemi původu atd. Jednotná nastavovací stupnice je pro správné nastavení vázání natolik důležitá, že pokládáme za nezbytné ji uveřejnit v plném rozsahu. Od roku 1980 vchází v platnost „Doporučení IAS '80 pro lyžařská vázání“, která zpřesňuje některé části dřívějších doporučení a dospívá k vazbě na německou normu DIN 7890 nebo rakouskou normu S 4050 „Popis cílových skupin u alpského lyžování“.

(Pokračování)

Ing. JAN SEIDL

POZOR NA DOPING!

Farmaceutický průmysl na celém světě vyrábí celou řadu preparátů, které mohou různým způsobem ovlivňovat sportovní výkono. Používání těchto preparátů není však bez rizika pro lidský organismus. Proto byly tyto látky označeny jako doping a jejich používání při sportu bylo zakázáno. Lékařská komise MOV vypracovala v roce 1975 seznam dopujících látek. Tento seznam byl v roce 1978 doplněn o další preparáty. Uvedeme proto preparáty, které se počítají za doping v ČSSR od roku 1978.

1. Látky urychlující psychomotoriku — psychostimulancia a centrální analeptika. Do této skupiny patří hlavně ephedrin a jeho deriváty, fenmetrazin a jeho deriváty, amfetamin a jeho deriváty a dále látky, které se v organismu přeměňují na látky zakázané (Prenylamin, oxy-ephedrin). Z preparátů v ČSSR vyráběných a preparátů k nám hromadně dovážených patří do této skupiny: Asthmin, Alupent, Antasthman, Benephorin, Bromadryl F, Centrexin, Ephedrin, Ephestmin, Euspiran, Fenmetrazin, Felsol, Ipecarin, Kodynal, Mukoseptonex E, Naso-Famosept, Pedrolon, Psychoton, Solutan, Spasmoveralgin, Tusilen, Vicedrin, Xantedril, Xantedrilettae, Yastil, Prenylamin. Ze zahraničních preparátů: Adipex, Akrinor, Bricanyl, Centedrin, Hlāmen, Ipradol, Lucidril, Mirapront, Plimasin, Reasec, Rhinipront, Ventolin, Micoren.

2. Strichnin. Tuto látku obsahují preparáty: Stomachicum, Strichnin, Depurgan.

3. Látky schopné vyvolat euforii (narkotická analgetika).

a) omamné látky — často preparáty obsahující codein. Patří sem preparáty: Alnagon, Cholaspan, Codein, Dinarcon, Diolan, Dolsin, Harbureta, Morphin, Neuralgen, Phenocodin, Pleumolysin, Veralgin, Neocodin, Codipront, Fescanal, Fentanyl, Fortral, Thalamonal.

b) alkohol.

4. Anabolické steroidy — z nejběžnějších preparátů do této skupiny patří: Agovirin, Demalon, Komplexosteron, Stenolon, Superanabolon, Anapolon, Deca-Durabolin, Dianabol, Stomba, Protambol, Turinabol atd.

V posledních letech dochází k prudkému rozvoji laboratorní pro kontrolu dopingu na celém světě. Tento trend sleduje podporu poctivě bojujících sportovců a v první řadě zdraví sportovců. K zneužívání tzv. klasického dopingu (zakázané látky kromě anabolik) dochází dnes již zřídka. Daleko častěji vede k diskvalifikaci pro doping neznalost složení některých léků, neboť jak plyne ze seznamu zakázaných preparátů i běžné preparáty farmaceutického průmyslu obsahují tyto zakázané látky. Některé tyto látky jsou k dostání i ve volném prodeji a většinu těchto látek může předepsat kterýkoliv lékař. Často si některé z uvedených látek ordinují závodníci sami. Zůstává proto často jen na trenérovi (při nepřítomnosti lékaře), aby upozornil na přítomnost dopujících látek v preparátu event. na včasné vysazení daného preparátu. Diskutovaná je i otázka doby nutné k úplnému vyloučení dopujících látek

z organismu, neboť je nutno mít na zřeteli, že podle mezinárodních i našich pravidel je za doping považováno jakékoliv množství dopujících látek. Doba vylučování dopujících látek je individuální. Lze zhruba říci, že bezpečná doba pro vyloučení nejčastějších dopujících látek (ephedrin, codein) je 3 dny.

Naproti tomu anabolické steroidy jsou ve sportovní praxi vždy zneužívány s úmyslem uměle zvýšit výkonnost. Podávání nepřiměřených dávek těchto hormonů hlavně u žen a dětí je spojeno s velkým rizikem. Proto zneužívání anabolik musí být trestáno velice přísně.

Při používání zahraničních preparátů neuvedených v našem seznamu je třeba prostudovat složení léku a při jakémkoliv nejasnosti konzultovat v oddělení dopingové kontroly v Praze — spartakiádní stadión — vedoucí doc. dr. B. Chundela, CSc.

Zpracoval MUDr. PETR KREJČÍ

Spolupráce lyžařů ČSSR a NDR

Několikaletá spolupráce lyžařských svazů ČSSR a NDR přispívá k zvyšování úrovně vrcholového lyžování v obou zemích, výměně zkušeností v oblasti vědeckého výzkumu i při rozvoji masového lyžování. Styky lyžařů obou těchto zemí jsou stále častější, znamenají utužování přátelských vztahů a přispívají k dalšímu posílení dobré pozice zemí socialistického tábora v mezinárodním lyžování.

Skokani s sruženáři NDR patří ke světové špičce, běžkyně se mohou pochlubit řadou úspěchů v nejvýznamnějších mezinárodních závodech, trochu slabší výkonnosti při výměně generací jsou v současné době běžící NDR. Skokanský tým NDR v posledních letech je nejsilnější a nejvyrovnanější ze všech zemí, které patří k velmocím v této atraktivní disciplíně. Přesvědčili jsme se o tom znovu na zářijové Velké ceně Frenštátu pod Radhoštěm. Soupeření skokanů NDR s čs. reprezentanty přináší vždy zajímavé boje a zdravou konkurenci. Svazy obou zemí patří také k pořadatelům tradičních Pohárů přátelství skokanů i sruženářů. Dvojnásobný vítěz ZOH v závodě sruženém Ulrich Wehling, jeho krajané Langer, Schmieder, Winkler a další znamenají absolutní světovou špičku v závodě sruženém. Čs. skokani v přípravném období dvakrát měli výcvikový tábor na hmotě v Oberwiesenthalu, kde jsou ideální podmínky pro přípravu, závodníci NDR se chystají na trénink na sněhu v naší vlasti a nová sezóna je ve znamení dalšího rozšíření styků obou zemí a vzájemné spolupráce.

-tr-

● **REPREZENTANTKY NSR** ve sjezdových disciplínách měly koncem října treninkový tábor v Sölden. Heinz Mohr, který se stará o kondiční přípravu družstva, využíval tentokrát nový posilovací stroj. „Bez posilování to dnes nejde v žádném sportu,“ prohlásil H. Mohr. „Dříve jsme se museli spokojit s takovým nácinim, jako je medicína. Nyní máme k dispozici stroj a ten se nedá osidit.“ Posilování se věnovaly sjezdárky NSR již v minulosti, ale trenink nebyl tak intenzivní. V přípravě je věnována velká péče tělesné zdatnosti, bez níž nelze dosáhnout významnějších sportovních úspěchů. První prozkouškou vykonaných budou prosincové závody světového pořádku, na nichž mají závodnice NSR již prokázat dobrou formu. Po vánočním přestávce je naplánován další čtyřdenní kondiční trenink. „V lednu předpokládám menší vykonanostní pokles,“ řekl H. Mohr. „Při náročném kondičním přípravě nemonou děvčata stále dosahovat vrcholné výkonosti. Ta by měla přijít až v únoru při ZOH v Lake Placidu.“ S tímto výchovným plánem mají šéftrenér Klaus Mayr a Heinz Mohr dobré zkušenosti již ze ZOH 1976 v Innsbrucku. Po úspěších Rosi Mittermaierové před čtyřmi roky se příprava sjezdárek NSR ještě zlepšila. I při náročném tréninku byla nálada v družstvu velmi dobrá. V týmu nechyběla ani mistryně světa v obřím slalomu Maria Eppleová, která loni utrpěla těžké zranění kolena. Heinz Mohr připravil pro M. Eppleovou speciální trenink pro zraněné koleno. Vše nasvědčuje tomu, že bude opět ve velmi dobré formě.

● **V SSSR** v četných severních oblastech v polovině října již napadl první sníh. Začala sezóna masových lyžařských závodů. Jejich hlavní událostí je všesvazová soutěž „Lyže-80 zve“, která se v nové sezóně koná již po šesté. Hodnotí se v ní počet ujetých kilometrů na lyžích obyvateli jednoho města, počet startujících i úroveň organizace soutěže. Stovky měst se jí zúčastnily v uplynulé sezóně. Nejúspěšnější byli lyžaři Inty, Kirovo-Cepečka, Miassa, Novopolocka, Severomorská a Tomská. V každém městě, které se zúčastnilo soutěže, byly pro tuto masovou akci vyznačeny zvláštní tratě. Po pracovní době bylo na nich velmi rušno, v severních oblastech i v době polární noci.

V SSSR mají také zvláštní „Klub-1500“. Jeho členy jsou lyžaři, kteří v jedné sezóně absolvovali nejméně 1500 km. V uplynulé zimě jich bylo asi tisíc. V nové se očekává, že jich bude více, neboť začátek masové soutěže byl již 1. prosince, zatímco v sezóně 1978-79 až 1. ledna 1979. „Lyže-80 zve“ končí jako dosud 1. dubna.

● **ŠVÝCARSKÝ KANTON GRAUBÜNDEN** má zájem o uspořádání ZOH 1988. Měly by to být dosud nejlevnější zimní olympijské hry. Kromě kantonu Chur-Graubünden jsou předběžnými kandidáty také Sv. Mořic-Davos. O olympijské kandidatuře rozhodne nejdříve v únoru 1980 zasedání kantonu, do konce března pak městská rada. Švýcarský olympijský výbor musí předložit definitivní rozhodnutí švýcarské svazové radě v květnu 1980. Žádost o uspořádání

ZOH 1988 přijímá MOV do konce září 1980.

● **NIKOLAJ AKENTĚV**, bývalý úspěšný sovětský reprezentant v běhu na lyžích a nyní trenér sovětských běžců prohlásil, že deset závodníků má vyhlídky vybojovat si účast v sovětském olympijském družstvu. Nejváženějšími uchazeči jsou olympijský vítěz Sergej Saveljev, Nikolaj Žimjatov a Jevgenij Beljajev. Ze Severanů podle něho mají nejlepší vyhlídky bojovat o medaile v Lake Placidu Norové Oddvar Bra a Lars-Erik Eriksen, Švédové Sven-Ake Lundbäck a Thomas Wassberg. Finové, přestože se v uplynulé sezóně neprojevili většími úspěchy, budou nebezpečnými soupeři —

Zajímavosti ze světa

zejména Juha Mieto a Matti Pitkänen. Polák Józef Luszczek se může pochlubit vysokými dávkami v tréninku a bude chtít zopakovat svůj úspěch z mistrovství světa v Lahti.

● **SVĚTOVÝ POHÁR** ve sjezdových disciplínách mužů má v lednu na programu závody: 6. ledna sjezd v Pra-Loup (Francie), 8. ledna slalom v Lenggries (NSR), 12.—13. ledna sjezd a slalom v Kitzbühelu (Rakousko), 19.—20. ledna sjezd a slalom ve Wengen (Švýcarsko), 21. ledna obřím slalom v Adelbodenu (Švýcarsko), 25. a 27. ledna sjezd a slalom v Chamonix (Francie). SP žen pokračuje závody: 6.—7. ledna dvěma sjezdy v Pfronten (NSR), 9.—10. ledna slalomem a obřím slalomem v Berchtesgarden (NSR), 15.—16. ledna sjezdem a obřím slalomem v Arose (Švýcarsko), 20.—21. ledna sjezdem a slalomem v Bad Gasteinu (Rakousko), 23. ledna slalomem v Mariboru (Jugoslávie), 25.—26. ledna slalomem a obřím slalomem v St. Gervais-Megève (Francie).

● **RAKOUŠTÍ SKOKANI** zahájili přípravu na sněhu na Hochköniku. V prvním kvalifikačním závodě zvítězil Toni Innauer, který se již zotavil ze svého dalšího zranění, s 231,6 b. (69 a 70,5) před mistrem světa v letech na lyžích Koglerem 224,1 (68 a 69) a Tuchschererem 221,9 (68,5 a 69). Další pořadí: 4. Pürstl 218,9, 5. Neuper 218,8, 6. Groyer 217,5, 7. Lipburger 213,3, 8. Wallner 211,6, 9. Koch a Millonig oba 206,3 b. V první fázi byly čtyři závody, které měly určit deset nejlepších závodníků. Další tři vylučovací pak stanovily šest reprezentantů pro Světový pohár.

● **SOVĚŠTÍ BIATLONISTÉ** v závěru listopadu měli první závody v Novosibirsku. Na trati 10 km zvítězil 22letý Vladimír Artemjev za 31:51 min. před Romaněnkovem 32:02 a Barnaševem 32:06. Olympijský vítězové Nikolaj Kruglov a Alexandr Jelizarov obsadili deváté a desáté místo ve stejném čase 32:46 min. V závodech

startovali také Poláci, nejúspěšnější Latovec skončil třináctý.

● **FRANCOISE BOZONOVÁ** podle hlasů lyžařských expertů je novou nadějí Francie ve sjezdu. Tato šestnáctiletá mladá závodnice ze Chamonix prokázala velmi dobrou formu a technickou jízdu na prvním sněhu.

● **EVROPSKÝ POHÁR** v lyžařské akrobatické byl zahájen poslední listopadovou sobotou a nedělí v Sölden. V soutěži mužů na boulované trati zvítězil Francouz Dutruilh s 21,71 b. před Fischmannem (NSR) 20,71 a Italem Schenkem 20,61, ve skoku byl první Švýcar Wirth se 139,28 před Teichmannem 136,25 a Hetzenauerem (oba NSR) 134,77, v kombinaci zvítězil Garhammer (NSR) 10 b. před Andretsem (Rakousko) 35 a Fischmannem (NSR) 48 b. V soutěži žen na boulované trati vybojovala prvenství Rakuška Steinerová 22,51 před Švýcarkou Galizziovou 20,28 a svou krajanou Kohlmayrovou 19,48, ve skoku zvítězila Švýcarka Wirthová 70,12 před Picardovou (Francie) 61,48 a Wangerovou (Švýcarsko) 61,21, v kombinaci byla první Wirthová 8, následována Steinerovou 17 a Wangerovou 19 b.

● **LISE-MARIE MORERODOVÁ**, vítězka Světového poháru 1977 sjezdářek, po automobilové nehodě v červenci 1978, v závěru listopadu poprvé startovala v kontrolních závodech švýcarských reprezentantek. Obsadila třetí místo za Nansozovou a Glurovou a jsou předpoklady, že se zúčastní letošního ročníku Světového poháru.

● **MISTROVSTVÍ SVĚTA PROFESIONÁLŮ** ve sjezdových disciplínách bylo zahájeno v polovině listopadu v rakouském Söldenu. V paralelním obřím slalomu zvítězil rakouský mistr světa Andre Arnold s 35 b. před Švýcary Odermattem 30, Treschem 25 a Jacoberem 20 b. Také v paralelním slalomu byl první Arnold, následován Norem Halsnesem, Treschem a Američanem Vanattou.

● **V SCHONACHU** byl upraven skokanský můstek nákladem 2,2 miliónu západoněmeckých marek. Dovoluje nyní skoky kolem 80 m. V roce 1981 bude také dějištěm juniorských mistrovství světa.

● **EDITH PETEROVÁ** byla po Annetarii Moserové-Prölllové nejúspěšnější rakouskou sjezdářkou. Při listopadovém tréninku v Zauchensee měla těžký pád, který znamenal natržení vaziva a poškození menisku pravého kolena. Peterová byla operována v nemocnici v Hohenems a bude mít nejméně šest týdnů sádku. Je otázkou, zda bude včas před ZOH v pořádku.

● **LYŽE ESTONIJA-PLASTIK** získaly hlavní cenu — zlatou medaili na všesvazové přehlídce lyží v městě Pjarnu (Estonská SSR). Čtyři tisíce párů těchto lyží z plastických progresivních materiálů vyrobila továrna na lyže Dynamo v Tallinu pro výkonostní lyžaře kromě dalších 220 000 párů lyží.

Nové směrnice pro závodění mládeže

Od května 1979 platí v celém tělovýchovném hnutí nové směrnice pro závodění mládeže, které jsou závazné pro všechny sportovní svazy. Tyto směrnice vycházejí z ideové a politické koncepce platné pro současnou tělesnou výchovu mládeže. Stanovují především některá obecná kritéria pro trénink a závodění mládeže.

Vedle známých a obecně platných zásad se v nich klade důraz na dodržování některých specifických předpisů. Mezi ně patří například zákaz trénování a závodění v době mezi 21. hod. a 6. hodinou u mládeže mladší než 15 let, důsledné dodržování „Řádu úrazové zábrany ČSTV“, bedlivé pozorování změn vyvolaných tréninkem, aplikace posilování (které nesmí převýšit 30 % celkové hmotnosti závodníka) jen po konzultaci s příslušným tělovýchovným lékařem, zařazování všeobecně rozvíjejícího cvičení, omezení specializované zátky apod.

Při sestavování závodních družstev musí být dodržována zásada, aby spolu soutěžili jedinci stejné výkonnosti a stejného vývojového stupně.

Pro převedení mladých závodníků do vyšších věkových kategorií platí zásada, že je třeba vycházet především z biologického věku a zdravotního stavu závodníka a teprve na druhém místě z jeho sportovní výkonnosti.

Spartakiádní vložka

Svaz lyžování ČÚV ČSTV pro letošní sezónu připravil opět nejmasovější lyžařskou soutěž mládeže — Spartakiádní vložku. Je vypsána pro žactvo ve slalomu a v běhu. Předpokládá se, že kromě lyžařských oddílů a tělovýchovných jednot ji budou pořádat také SSM, ROH a další společenské organizace.

V běhu na lyžích budou soutěžit žáci ve dvou kategoriích: 11—12letí na trati 1 km s převýšením do 20 m, 13—14letí na 2 km s převýšením trati do 30 m. Pro žákyně 11—12leté je připraven závod na 500 m s výškovým rozdílem 10 m, pro 13—14leté na 1 km s převýšením 20 m.

Trat slalomu pro 10—12leté žáky má měřit 150—200 m s výškovým rozdílem 60—75 m a 30—40 brankami. Mladší žákyně 10—12leté mají slalom na trati 100—150 m s výškovým rozdílem 30—45 m a 20—25 brankami. Starší žáci 13—14letí budou závodit na slalomové trati 200—250 m s výškovým rozdílem 60—75 m a 30—40 brankami, starší žákyně 13—14leté absolvují slalom na trase 150—200 m s výškovým rozdílem 45—60 m a 30—40 brankami.

Látkový odznak Spartakiádní vložky získají všichni startující, kteří nebudou mít čas více jak o 50 % horší než průměrný výkon tří nejlepších ze závodu v každé disciplíně. Odznaků je připraven dostatek a předpokládá se velká účast v této zajímavé lyžařské soutěži pro mládež.

Rozdělení mládeže do věkových kategorií se dělí na oblast masového a rekreačního sportu, a na oblast výkonnostního a vrcholového sportu.

Pro lyžařské závody masového a rekreačního charakteru se zavádějí tyto věkové kategorie: předškolní věk (děti): 3 až 5 let, mladší školní věk (mladší školáci): 6 až 10 let, starší školní věk (starší školáci): 11 až 14 let a dorostenecký věk (dorostenci): 15 až 18 let.

Účelem tohoto rozdělení je dosáhnout shody s věkovým rozdělením populace školní mládeže, která především zřejmě bude v oblasti masového lyžování zapojena. Z toho důvodu platí pro tyto druhy závodů jako rozhodující datum pro přechod do vyšší věkové kategorie 1. září.

V oblasti výkonnostního a vrcholového sportu zůstává pro závodní lyžování v platnosti dosavadní stav:

Severské disciplíny — přípravka: 7 až 10 let, mladší žactvo 11 a 12 let, starší žactvo 13 a 14 let, mladší dorost 15 a 16 let a starší dorost 17 a 18 let.

Sjezdové disciplíny — přípravka: 7 až 9 let, mladší žactvo 10 až 12 let, starší věkové kategorie jsou stejné jako u severských disciplín.

U výkonnostního a vrcholového lyžování je rozhodujícím datem pro přechod do starší věkové kategorie 1. leden.

Věková kategorie nazývaná „přípravka“ má tu zvláštnost, že je vázána k lyžařskému oddílu určité tělovýchovné jednoty. To znamená, že pro účast v závodech věkové kategorie přípravky nestačí jen splňovat podmínku věkovou, ale též podmínku organizační náležitosti k některé pří-

pravce TJ, kde jsou organizační, kádrové a materiálové podmínky pro zajištění všestranné i specifické lyžařské činnosti pod vedením kvalifikovaného trenéra. Rozsah sportovních soutěží přípravy určuje Výbor svazu lyžování ÚV ČVTS.

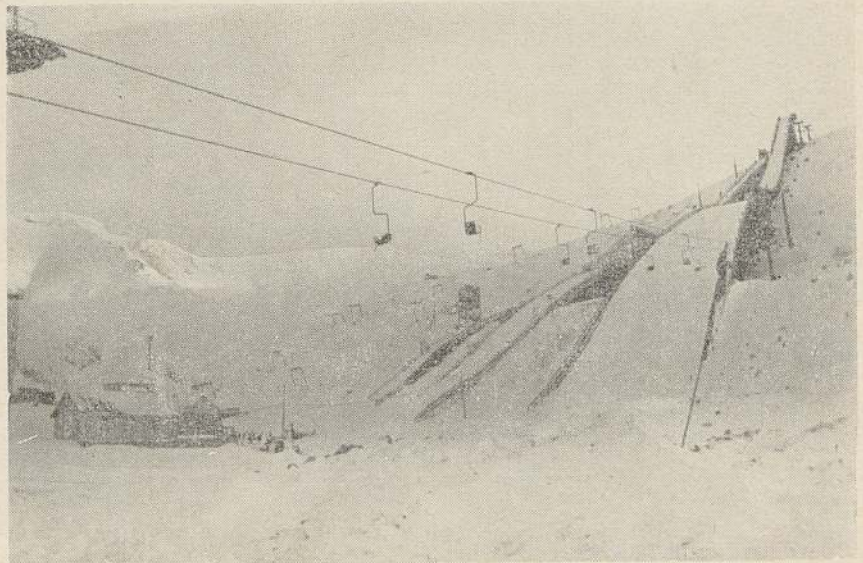
Nové směrnice řeší také možnost startu závodníků ve vyšší věkové kategorii. Stejně jako v minulém období má tato možnost dvě formy. Jednou z nich je **předčasné přeřazení do vyšší věkové kategorie**. Za zdravotní a pedagogický výsledek tohoto přeřazení odpovídá trenér sportovce. Předčasné přeřazení lze uskutečnit nejvýše jeden rok před dosažením věku, opravňujícího k normálnímu přechodu do vyšší věkové kategorie. Předčasné přeřazení o více než jeden rok se povoluje jen zcela výjimečně a je spojeno s větší odpovědností ze strany povolujících orgánů. Předčasně přeřazený sportovec ztrácí nárok na start v původní věkové kategorii pro všechny druhy domácích závodů.

Druhou formou je **střídavý start sportovce ve vlastní a vyšší věkové kategorii**. Pro závodní lyžování platí rozhodnutí, že souhlas ke střídavému startu vydává výhradně předsednictvo Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV (tedy nikoliv předsednictva národních svazů), a to jen reprezentantům ČSSR a závodníkům zařazeným do širšího kádru státní reprezentace. Seznam těchto závodníků bývá uváděn v soutěžních řádech.

Protože se běžně setkáváme s tím, že žadatelům o povolení startu ve vyšší věkové kategorii nejsou známy platné zásady pro postup při žádosti, uvádíme správný způsob tohoto postupu:

— o předčasné přeřazení nebo střídavý start žádá výhradně **lyžařský oddíl příslušné TJ** na předepsaném tiskopise ČSTV,

— teprve po souhlasném vyjádření předsednictva Výboru svazu lyžování postupuje oddíl žádost ke konečnému



Lyžařské můstky v Kirovsku (SSSR) za polárním kruhem, na nichž se koncem října a v první polovině listopadu připravovali čs. skokani a sdruženáři

rozhodnutí tělovýchovnému lékaři, k němuž závodník podle platných opatření ministerstva zdravotnictví ČSR a SSR náleží a který má závodníkovu zdravotnickou dokumentaci. **Lékařské stanovisko je v řadě poslední, konečné a rozhodující.**

Ve výjimečných případech předčasného přerazení o více než 1 rok a v případech střídavého startu je kompetentním zdravotnickým zařízením tělovýchovně lékařské oddělení NsP III. typu (klinika tělovýchovného lékaře) a jen z jeho pověření mohou vydávat souhlas také tělovýchovně lékařská oddělení NsP II. typu.

— jeden z tiskopisů, opatřených konečným rozhodnutím lékaře, zaslá zdravotnické zařízení Výboru svazu lyžování ÚV ČSTV, který potvrdí přerazení nebo střídavý start do „Základu o činnosti sportovce“. Proto je účelné, aby spolu s tiskopisem žádosti odeslal oddíl i vyplněný tiskopis „Základu o činnosti“.

Z tohoto postupu je zřejmé, že schvalování je časově náročná záleži-

lost; nelze počítat s tím, že souhlas lze získat v několika málo dnech. Souhlas k předčasnému přerazení musí být vyřizen do zahájení závodního období, tj. obvykle nejpozději 1. prosince. Termíny pro podávání žádostí bývají zpravidla uváděny v soutežních rádech.

Na závěr je třeba poznamenat, že nové směrnice jsou také v plném rozsahu platné nejen pro systém vrcholového sportu (TSM, SVS), ale pro všechny organizace a instituce mimo ČSTV, které pořádají sportovní soutěže pro mládež. Určité odchylky ve věkových kategoriích jsou přípustné jen u takových závodů, které Pravidla lyžařských závodů označují jako sektorové.

Důsledným a soustavným dodržováním směrnic pro závodění mládeže přispěje svaz lyžování ČSTV ke sportovnímu růstu, upevňování zdraví a rozvoji závodění mládeže v zájmu jejího všestranného rozvoje.

Ing. MIROSLAV JEDLIČKA, CSc.
předseda STK VSL ČÚV ČSTV

První výroční schůze oddílů

Závěr uplynulého roku a leden byl ve znamení výročních členských schůzí lyžařských oddílů. Hodnotily bohatou činnost, podíl lyžařů na plnění závěrů XV. sjezdu KSČ, V. sjezdu ČSTV, republikových sjezdů naší dobrovolné tělovýchovné organizace, jakož i konference a plenární zasedání VSL ÚV ČSTV.

Většina oddílů se mohla pochlubit zkvalitněním tělovýchovného procesu, dobrými výsledky ve výkonnostním sportu a při masovém rozvoji lyžování, jakož i prohloubením politicko-výchovné práce. Plán na rok 1980, v němž oslavíme 35. výročí vyvrcholení národní osvobozenécké boje a osvození Československa hrdinou Sovětskou armádou, je ještě náročnější.

JISKRA HARRACHOV na výroční členské schůzi oddílu se mohla pochlubit úspěšnou činností na všech úsecích. Lyžařský oddíl vykonal velký kus práce zejména při výchově mládeže a vzorném uspořádání závodů především pro žactvo a dorost. Záslužná činnost harrachovských lyžařů je velmi příznivě hodnocena také stranickými a lidosprávními orgány. Výstavba lyžařského střediska v Harrachově s jediným mamutím mústkem v zemích socialistického tábora učiní z něho významné mezinárodní centrum lyžařského dění. To podstatně ovlivní i další činnost oddílu a potvrdila to nejen velká účast členů, ale i hostů. Nechyběli mezi nimi ani zástupci VSL ÚV a ČÚV ČSTV. Slavnostním aktem bylo i odezdávání členských legitimací novým členům oddílu. Byl mezi nimi i Milošlav Bělonožník, člen skokanské komise a komise výzbroje a výstroje FIS, který přesídlil z Liberce do Harrachova a pomáhá při výstavbě nových místů v Harrachově.

SLÁVIA UK BRATISLAVA uspořádala výroční členskou schůzi 16. listopadu. Lyžařský oddíl úspěšně připravil mistrovství ČSSR 1979 ve sjezdových disciplínách v Jasně, zapojil se do socialistické soutěže o čestný titul Vzorný. Může se pochlubit výsledky dobré politicko-výchovné práce mezi závodníky, jak konstatoval v hodnotné zprávě o činnosti předseda oddílu s. Nemeszeghy. V diskusi se

hodně hovořilo o nedostatku lyžařské výzbroje a výstroje v obchodech.

Vzpomienka

Dňa 9. októbra 1979 MUDr. Ludo Izák, bývalý podpredseda Svazu lyžařů RČS, by sa bol dožil 80 rokov. Odišiel z pomedi nás skor. V septembri 1978 skončil svoju obetavú roznorodú funkcionársku prácu a ticho, nepozorovane odišiel do nenávratna, zanechajúc za sebou kus dobre vykonanej práce. Do poslednej chvíle bol plný elánu a chuti do riešenie všestranných záujmov.

Jedným z jeho obľúbených koníčkov bolo lyžovanie. Svoju lásku k nemu vyznal v jubilejnej ročenke Svazu lyžařů RČS v r. 1923. V lyžovaní začínal prakticky i organizačno-funkcionársky pred 55. rokmi. Materským klubom mu bol ŠK Vysoké Tatry a patrilo k jeho zakladateľom. Ako mladý lekár dostal sa do Tatier, pracujúc na úseku liečenia pľúcnych chorôb vo vtedajšom sanatóriu dr. Szontagha. Vo Vysokých Tatrách do tých čias nebolo nášho športového zoskupenia.

V organizačne sa stmelujúcim slovenskom lyžiarske vykonával celý rad funkcií a to najprv v Slovenskej a neskôr vo Východoslovenskej župe SL RČS. Koncom 20. a v priebehu 30. rokov zastával i funkciu podpredsedu Svazu lyžařů RČS. V roku 1935 pri medzinárodných lyžiarskych závodoch FIS vo Vysokých Tatrách zhostil sa dobre významných organizačno-technických úloh v úzkej spolupráci s M. Slavíkom a ďalšími tatranskými nadšencami.

ČSZTV zhodnotil a ocenil jeho prácu pri príležitosti 50. výročia organizovaného lyžovania na Slovensku a 75. výročia v ČSSR. Budeme na jeho svetlý vzor dlho spomínať!

Dr. JÁN ILAVSKÝ

Kandidátka ZO Annemarie Moserová

K nejuvážnejším uchazečkám o zlatou medailu na ZO 1980 v Lake Placide patrí Annemarie Moserová-Pröllová. Šestinásobná rakúska víťazka Svetového poháru ve sjezdových disciplínách, ktorá 27. března oslaví 27. narodeniny, v bohaté sbírce trofejí chýbi dosud zlato ze ZO a letos má poslednú príležitosť ho vybojovať.

K tomuto cíli zaměřila také svědomitou a náročnou přípravu na letošní olympijskou sezónu. Šestkrát již vybojovala křišťálový globus, dokonce sedmkrát zvítězila ve sjezdu SP a třikrát v obřím slalomu. V roce 1972 se stala mistryní světa v kombinaci, o dva roky později ji ozdobil titul mistryně světa ve sjezdu, tento úspěch zopakovala v roce 1978 v Garmisch-Partenkirchenu, odkud si přivezla druhou zlatou medailu za kombinaci. Mezi nejceněnějšími trofejemi má dvě stříbrné olympijské medaile z roku 1972 za sjezd a obří slalom z japonského Sappora, ale vytoužený nejcenější kov ze ZO jí dosud chybí. Uvidíme, zda se jí toto velké přání vyplní. Nebude to lehké, neboť všechny její nejzávažnější konkurenky v přípravném období na sezónu 1979—1980 daleko poctivěji a náročněji trénovaly než v minulosti.

První cenný mezinárodní úspěch zaznamenala Annemarie jako sedmnáctiletá, když v roce 1970 skončila třetí ve sjezdu na mistrovství světa. V dalším roce se již stala poprvé vítězkou Svetového poháru a byla v této soutěži i neúspěšnější ve sjezdu a slalomu. Potom následovala velká série úspěchů na všech nejvýznamnějších mezinárodních závodech ve sjezdových disciplínách. V letech 1977 a 1978 obsadila v SP druhé místo, aby v loňském roce při udělení křišťálového globusu stanula opět na nejvyšším stupni a rozhodla o svém úspěchu v posledním závodě soutěže — obřím slalomu v japonském Furanu. Rozdílem tří bodů odsunula obhájkyni trofeje Hanni Wenzelovou (Lichtenštejnsko) na druhé místo. -jt-

Předplatné Lyžařství 1980

Nezapomeňte si včas zajistit záslání nového ročníku Lyžařství 1980. Můžete tak učinit objednávkou na redakci Lyžařství, Klimentská 1, 115 88 Praha 1. Celoroční předplatné je 36 korun.

Fotografie na titulní straně obálky ing. Juraj Bobula, na druhé straně Zdeněk Holačka, ing. Juraj Bobula a Jaroslav Trousil, na třetí straně František Dostál, Jaroslav Trousil a Václav Jirkovský, na zadní straně obálky Ivo Petřík.

Fotografie uvnitř měsíčníku ing. Juraj Bobula, Jiří Kotland, Jiří Raška, Jaroslav Trousil a archiv.

LYŽAŘSTVÍ

Časopis Československého svazu tělesné výchovy

ROČNÍK 65 — 1979

vedoucí redaktor JAROSLAV TROUSIL

VYDÁVÁ NAKLADATELSTVÍ OLYMPIA

OBSAH

| | Čís. | Str. | | Čís. | Str. |
|--|------|------|--|------|------|
| Politickov ýchovné články a úvodníky | | | PhDr. Jan Kobylka: Využití poznatků z profesiografických studií | 4 | 9 |
| Karel Smola: Do nového roku 1979 | 1 | 1 | Ladislav Podroužek: Roční tréninkový plán — základ činnosti | 4 | 11 |
| Jaroslav Trousil: Vítězný únor a lyžaři | 2 | 1 | Ing. Milan Hrdinka: Programy sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích | 5 | 7 |
| Jaroslav Trousil: Lyžaři plní úkoly V. sjezdu ČSTV | 3 | 1 | PhDr. Marián Varsányi a PhDr. Ladislav Čulen: O potrebe interdisciplinárneho prístupu v príprave | 5 | 9 |
| -tr-: Předolympijská zkouška v Lake Placidu | 4 | 1 | PhDr. Stanislav Olšák: Vyhodnocení plnění plánu objemové přípravy skokanů | 5 | 10 |
| Jaroslav Trousil: Ohlédnutí za předolympijskou sezónou čs. lyžařů | 5 | 1 | Josef a Eva Tremlovi: Zkušenosti s výukou malých dětí na Spicákú | 5 | 11 |
| Jaroslav Trousil: V. sjezd ČSTV a lyžaři | 6 | 1 | Ing. Miroslav Chlouba: Pro jakou délku lyží se rozhodneme | 5 | 15 |
| Novelizované zásady soutěže o titul Vzorný | 6 | 16 | Ing. Milan Hrdinka: Programy sportovní přípravy v lyžování | 6 | 7 |
| Jaroslav Trousil: Lyžaři bez letního odpočinku | 7 | 1 | Dr. Jiří Soukup: Co se přednášelo na Interski v Zao? | 6 | 9 |
| Jaroslav Trousil: Plénum VSL ČOV ČSTV | 7 | 5 | Jiří Pán: Způsob výběru žáků TS ve Vimperku | 6 | 10 |
| Závěry V. sjezdu ČSTV v oblasti politickov ýchovné práce | 7 | 15 | Jan Novák: Vzestup výkonnosti žactva karlovarského okresu | 6 | 12 |
| Jaroslav Trousil: Lyžaři a politickov ýchovná práce | 8 | 1 | Ing. Ladislav Podroužek: Trénink pro každého v tělocvičně i doma | 7 | 7 |
| -es-: Spartakiáda lyžiarov | 8 | 12 | Jiří Rázl: Programy sportovní přípravy v závodě sdruženém | 7 | 8 |
| Jaroslav Trousil: Čs. lyžaři na ledovci | 9 | 1 | Dr. Jiří Soukup: Od běhu na lyžích k zatáčení | 7 | 9 |
| Zdeněk Remsa: Příprava čs. reprezentantů | 10 | 1 | Ing. Jaroslav Trhlík: Mohou za vše stavitelé slalomů? | 8 | 7 |
| Karel Smola: 35. výročí osvobození Československa a lyžaři | 11 | 1 | Jiří Rázl: Programy sportovní přípravy v lyžování | 8 | 8 |
| Josef Karlík: Hodnocení roku 1979 | 12 | 1 | PhDr. Marián Varsányi a PhDr. Ladislav Čulen: O potrebe interdisciplinárneho prístupu v príprave | 8 | 9 |
| Lékařské články | | | Dr. Jaroslav Potměšil: Jak trénovat — objemově nebo intenzivně? | 8 | 10 |
| MUDr. František Mach: Nepodceňujte protiúrazovou přípravu na zimu | 1 | 15 | Josef Treml, Eva Tremlová a ing. Jaroslav Frič: Poznátky z tematického zájezdu na Javor | 8 | 11 |
| MUDr. Petr Krejčí: Vitamíny a vysoká fyzická zátěž | 6 | 13 | Jiří Rázl: Programy sportovní přípravy v lyžování | 9 | 7 |
| Jaroslav Potměšil: Únava a zotavení | 7 | 10 | PhDr. Vilém Podešva, CSC.: Stenmark a obří slalom | 9 | 8 |
| Pomoc Horské služby lyžařům | 9 | 12 | Rudolf Sauer: Mazání pro běžce a turisty vosky SWIX | 9 | 10 |
| MUDr. Petr Krejčí: Pozor na doping! | 12 | 13 | Jiří Rázl: Programy sportovní přípravy v lyžování | 10 | 7 |
| Metodické materiály | | | Josef Treml: Co je trikové lyžování | 10 | 8 |
| Dr. Jiří Soukup: Hry a soutěže při výuce lyžování | 1 | 7 | Dr. Vladimír Helebrandt a Jaroslav Židek: Zmeny tepovej frekvencie pri rekreačnom lyžovaní | 10 | 9 |
| Jaroslav Potměšil: Řídit — znamená znát | 1 | 8 | Dr. Jaroslav Potměšil: Řídit, znamená znát a mít podklady | 10 | 10 |
| Jan Maršík: Programy sportovní přípravy mládeže v lyžování | 1 | 10 | Miroslav Šenk a Milan Vydra: Sportovně technické zásady v soutěžích žactva | 10 | 12 |
| Lékařsko-pedagogické sledování žáků sportovních tříd — Vimperk | 1 | 11 | J. Potměšil a L. Jirků: Kontrola tělesné připravenosti běžců na lyžích | 11 | 7 |
| Dr. Jiří Soukup: Hry a soutěže při výuce lyžování | 2 | 7 | Jiří Pán a MUDr. Jan Fuchs: Lékařsko-pedagogické sledování žáků ST ve Vimperku | 11 | 8 |
| Dr. Jaroslav Potměšil: K hodnocení techniky běhu na lyžích | 2 | 8 | | | |
| Jan Maršík: Programy sportovní přípravy mládeže v lyžování | 2 | 8 | | | |
| Jaroslav Trhlík: V čem zlepšit techniku obřího slalomu | 2 | 10 | | | |
| Ing. Milan Hrdinka: Programy sportovní přípravy mládeže v běhu na lyžích | 3 | 7 | | | |
| Jaroslav Potměšil: K tvorbě ročního tréninkového plánu v běhu na lyžích | 3 | 9 | | | |
| Ing. Milan Hrdinka: Programy sportovní přípravy v lyžování | 4 | 7 | | | |

| | Čís. | Str. | | Čís. | Str. |
|--|------|------|---|------|------|
| Ladislav Podroužek: Volíme správné vybavení pro děti? | 11 | 9 | -tr-: Závěr Světového poháru sjezdařů | 5 | 13 |
| Ladislav Podroužek: Zásady pro výběr lyžařské sjezdové obuvi | 11 | 10 | Pavel Jílek: Devět medailí na VII. ZSSA v Polsku | 5 | 16 |
| Dr. Karel Daněk, CSc.: Jak pohne sportovní třída se zdatností dětí? | 11 | 11 | Noví mistři ČSSR | 5 | 16 |
| Josef Tremel: Co je trikové lyžování | 11 | 12 | Úspěch Norů v Evropském poháru | 6 | 4 |
| Josef Tremel: Co je trikové lyžování | 12 | 7 | J. Honců: Cena jarních Krkonoš | 6 | 15 |
| Jiří Pán a MUDr. Jan Fuchs: Lékařsko-pedagogické sledování žáků ST ve Vimperku | 12 | 8 | Přebory ČSSR žactva | 6 | 16 |
| Aleš Suk: Expander slouží běžcům i sdruženářům | 12 | 9 | František Srp: Přebory pražského mládí | 7 | 5 |
| Ladislav Podroužek: Běžecká výzbroj a výstroj | 12 | 10 | -bh-: Úspěch zjazdarských nádejí na XX. Trofeo Topolino | 7 | 12 |
| Ing. Jan Seidl: Na lyžích bezpečněji | 12 | 11 | -es-: Lyžiarí k oslobodeniu — Goralský kľobúk | 7 | 15 |
| Zpravodajství | | | Ing. Miroslav Trnovský: Slovenský pohár dorostu | 7 | 16 |
| Dr. Otto Kulhánek: Praha hostila ženskou běžecskou komisi FIS | 1 | 2 | Světový pohár běžkyň | 8 | 4 |
| -tr-: Světový pohár se rozjel naplno | 1 | 3 | -jh-: Májové závody běžců v Krkonoších | 8 | 6 |
| -tr-: Spartakiádní plamen vzplane na Ještědu | 1 | 4 | Jiří Jirsa: Družba 1979 sjezdařů: šest medailí pro ČSSR | 8 | 16 |
| Úvod Světového poháru běžců | 1 | 4 | Světový pohár běžců | 9 | 5 |
| Světová série úvodem sezóny | 1 | 6 | -tr-: Úspěch čs. běžců na Grossglockneru | 9 | 6 |
| -tr-: Šedesátileté jubileum pražských lyžařů | 1 | 13 | Vítězství Hýska | 9 | 13 |
| -tr-: Finský recept na vyhledávání talentů | 2 | 3 | Jaroslav Trousil: Škoda podruhé vítězem VC Frenštátu | 10 | 5 |
| O mistrovské tituly | 2 | 3 | Prvenství Elitexu Jablonec v běhu | 10 | 15 |
| Jaroslav Trousil: Fin Pentti Kokkonen nečekaným vítězem 27. Intersportturné | 2 | 4 | Československý pohár sdruženářů | 10 | 16 |
| Rudolf Marek: Na Jizerce o první tituly mistrů ČSSR | 2 | 6 | Norové dominovali v Kanderstegu | 10 | 16 |
| Světový pohár sjezdařů před finišem | 2 | 12 | -sed-: Beskydská liga mládeže | 11 | 13 |
| Světový pohár běžců | 2 | 13 | -jš-: K 35. výročí SNP | 11 | 13 |
| -jt-: Schonach povzbuzením pro sdruženáře | 2 | 14 | Nový světový rekord na hmotě | 11 | 15 |
| Rudolf Marek: Světový pohár podruhé v Československu | 3 | 2 | Různé | | |
| Světový pohár sjezdařů před závěrem | 3 | 3 | Pavel Borský: Bílé zlato Kavkazu | 1 | 5 |
| Sovětské běžkyně bez konkurence | 3 | 4 | -ls-: Nové možnosti jilemnického gymnázia | 1 | 6 |
| Pohár přátelství | 3 | 4 | Jiří Kotland: Jizerské hory | 1 | 14 |
| Jaroslav Trousil: Beran a Jeriová nejúspěšnější na mistrovství | 3 | 6 | Ing. Pavel Borský: Dobré zkušenosti veřejné lyžařské školy TJ Vítkovice | 1 | 16 |
| -tr-: Leoš Škoda vítězem turné Bohemia | 3 | 13 | Školení a doškolování | 1 | 16 |
| V Družbě čs. reprezentanti příjemně překvapili | 3 | 14 | Dr. Otto Kulhánek: Sjezdová sezóna 1978—1979 prověrkou pro ZOH 1980 | 2 | 2 |
| -tr-: Jizerská padesátka | 3 | 15 | Kateřina Borská: 100 let francouzského lyžování | 2 | 11 |
| Žactvo o tituly | 3 | 16 | -tr-: Bude Světový pohár skokanů? | 2 | 14 |
| Vlado Frák vítězem | 3 | 16 | Rudolf Marek: Pět otázek Zdeňku Cillerovi | 2 | 14 |
| Jaroslav Trousil: Hille suverénním vítězem v Oberstdorfu | 4 | 5 | Ing. Pavel Borský: Sněmování zástupců veřejných lyžařských škol | 2 | 15 |
| -tr-: Východočeši nejúspěšnější ve Spartakiádním poháru talentů | 4 | 6 | Výroční schůze oddílů | 2 | 16 |
| -pů-: Mládí zdobila bojovnost | 4 | 12 | -tr-: Mimořádné školní prázdniny a lyžaři | 2 | 16 |
| Mistrovství světa juniorů | 4 | 12 | -tr-: Z. Remsa padesátníkem | 2 | 16 |
| Mösching vítězem Švýcarského turné | 4 | 13 | -rek-: Lüscher: Stenmark, to je pojem... | 3 | 4 |
| Lyžařské hry ve Falunu | 4 | 13 | Dr. Otto Kulhánek: Má sdružený závod perspektivu? | 3 | 5 |
| Antonín Husák: VIII. ročník Ski-Interkritéria 1979 | 4 | 15 | Rudolf Marek: Překvapí sovětští sjezdaři na ZOH 1980? | 3 | 13 |
| -tr-: Neuper a Sumi | 4 | 16 | Rudolf Marek: Zuzana má větší šance | 3 | 14 |
| Dr. Otto Kulhánek: Lüscher vítězem Světového poháru 1979 | 5 | 2 | Petr Vašička: 50 let lyžování ve Valašském Meziříčí | 3 | 16 |
| Zdeněk Remsa: Rakušan Kogler mistrem světa v letech | 5 | 4 | -jš-: Rychlovlek na Špičáku | 3 | 16 |
| Jaroslav Trousil: Tatranský pohár ve dvou částech | 5 | 5 | Dr. Otto Kulhánek: Před kongresem FIS 1979 | 4 | 3 |
| | | | Dr. Miroslav Zálesák: Lyžování sbližuje lidi a národy | 4 | 4 |

| | Čís. | Str. | | Čís. | Str. |
|---|------|------|---|------|------|
| -jk-: Vítěz SP Peter Lüscher | 4 | 13 | Termínová listina čs. lyžařů | 9 | 13 |
| -sb-: Areál sjezdového lyžování Soláň | 4 | 14 | Jiří Vlček: Slovenskí tréneri hodnotili | 9 | 13 |
| Joerg Kotterba: Zadov — lyžařský ráj | 4 | 14 | Zajímavosti ze světa | 9 | 14 |
| -tr-: Harrachovské lyžařské středisko | 4 | 16 | Dr. Vilém Podešva, CSc., a Miroslav Šenk: Ohlédnutí za I. ligou sjezdařů | 9 | 15 |
| Jaroslav Trousil: Na slovíčko s Ulrichem Wehlingem | 5 | 12 | -tr-: Harrachov připravuje lety | 9 | 16 |
| Ing. Juraj Bobula: POMA do Lomnického sedla | 5 | 14 | Spolupráce lyžařů s turisty | 9 | 16 |
| Dr. Jiří Soukup: Nové lyžařské publikace | 5 | 15 | -tr-: Kandidát ZOH — Józef Luszczek | 9 | 16 |
| Ing. Vlastimil Horák: Bez čísel a bodů o Světovém poháru 1978—1979 | 6 | 3 | -tr-: ZOH v Lake Placidu se blíží | 10 | 2 |
| Dr. Otto Kulhánek: Masové běhy na lyžích | 6 | 5 | Dr. Otto Kulhánek: Co nového ve sjezdovém sportu? | 10 | 3 |
| -tr-: Rozhovor se Sigge Bergmanem | 6 | 6 | Evropský pohár ve sjezdových disciplínách | 10 | 6 |
| -tr-: Žebříčky, žebříčky... 1979 | 6 | 14 | Ladislav Rygl: Čs. sdružení před sezónou | 10 | 6 |
| Ing. Pavel Borský: Další úspěšná sezóna VLŠ na Severáku | 6 | 15 | Vladimír Pašiak: Výročie tisovských lyžiarov | 10 | 13 |
| -rek-: První krok | 6 | 16 | Dr. Otto Kulhánek: Noví ústřední lyžařští rozhodčí | 10 | 13 |
| Důležitá rozhodnutí kongresu FIS | 7 | 2 | Zajímavosti ze světa | 10 | 14 |
| -tr-: Čtvrtstoletí Olympie | 7 | 2 | Termíny přeborů a mistrovství ČSR 1980 | 10 | 15 |
| Dr. Otto Kulhánek: Kompromis ve vyhod- nocování SP 1979—1980 | 7 | 3 | Směrnice pro závodění mládeže | 10 | 15 |
| Reprezentační družstva lyžařů pro sezónu 1979—1980 | 7 | 6 | Lyžařské běžecké tratě v Nové Vsi | 10 | 15 |
| Jaroslav Potměšil: Aktiv trenérů běhu na lyžích | 7 | 6 | Bolestné ztráty | 10 | 16 |
| František Táborský: Kolektivní soutěž lyžařských oddílů v běhu | 7 | 11 | Medaile pro vítěze ZOH 1980 připraveny | 11 | 2 |
| Miroslav Šenk: Mistrovství ČSSR 1979 družstev ve sjezdových disciplínách | 7 | 12 | Dr. Otto Kulhánek: FIS-body v sezóně 1979—1980 | 11 | 3 |
| Ladislav Podroužek: Veřejná lyžařská škola při ÚTK v Brně | 7 | 12 | -tr-: Zraněný Stenmark opět trénuje | 11 | 4 |
| Ing. Miroslav Jedlička, CSc.: Přebornické soutěže ČSR v roce 1979 | 7 | 13 | -tr-: Světová elita na 28. Intersportturné | 11 | 4 |
| Jaroslav Máša: Školení a doškolování pedagogických kádrů | 7 | 16 | Kandidátka ZOH 1980 Zinaida Amosovová | 11 | 4 |
| Josef Tremel: Porada zástupců VLŠ Západočeského kraje | 7 | 16 | -jt-: Raška a Hubač o přípravě skokanů | 11 | 5 |
| -tr-: Přípravy na ZOH v Lake Placidu | 8 | 2 | Zdeněk Paulů: Léto plné dřiny | 11 | 5 |
| Dr. Otto Kulhánek: Lyžování na trávě | 8 | 3 | Pavel Borský: Jaké sjezdové lyže? | 11 | 6 |
| Kateřina Borská: Nový sport pro lyžaře — skateboard | 8 | 5 | První mezinárodní závody | 11 | 6 |
| -tr-: Kandidát ZOH 1980 Leoš Škoda | 8 | 6 | Zajímavosti ze světa | 11 | 14 |
| Jaroslav Trousil: Letní tábor jíleznického lyžařského gymnázia | 8 | 13 | Gaby Koubek: První lyžaři na Šumavě | 11 | 15 |
| Zajímavosti ze světa | 8 | 14 | -es-: V Považskej Bystrici do novej sezóny | 11 | 16 |
| Peter Pecho: Lyžiarska škola v Nitre | 8 | 15 | Návštěvou ve vzorném oddíle MEZ Frenštát | 11 | 16 |
| -cp-: Úspěchy žáků TJ Gottwaldov | 8 | 15 | Životní jubilea | 11 | 16 |
| Jaroslav Máša: Výměna průkazů pedagogických kádrů | 8 | 16 | -jt-: Příprava na ZOH 1980 vrcholí | 12 | 2 |
| Přípravy na ZOH 1980 v Lake Placidu | 9 | 12 | Dr. Otto Kulhánek: Co nového v běhu a ve sdruženém závodě | 12 | 4 |
| Kateřina Borská: Catherine Breytonová nejrychlejší žena na lyžích | 9 | 3 | -tr-: Příprava čs. sjezdařů na ZOH | 12 | 5 |
| Úspěchy turnovské VLŠ | 9 | 3 | -tr-: Ve šlápějích rodičů | 12 | 5 |
| Dr. Otto Kulhánek: Výběr talentů a věk aktivního sjezdaře | 9 | 4 | Krause vítězem | 12 | 5 |
| Jaromír Petřík: Červnová příprava mladých sjezdařů | 9 | 6 | Antonín Husák: Před jubilejním 10. ročníkem Juniorkritéria | 12 | 6 |
| Rudolf Gryc: Doškolení lyžařských cvičitelů | 9 | 11 | Světový pohár skokanů | 12 | 6 |
| | | | -tr-: Spolupráce lyžařů ČSSR a NDR | 12 | 13 |
| | | | Zajímavosti ze světa | 12 | 14 |
| | | | Ing. Miroslav Jedlička, CSc.: Nové směrnice pro závodění mládeže | 12 | 15 |
| | | | Spartakiádní vločka | 12 | 15 |
| | | | -jt-: Kandidátka ZOH Annemarie Moserová | 12 | 16 |
| | | | -tr-: První výroční schůze oddílů | 12 | 16 |
| | | | Dr. Ján Ilavský: Vzpomienka | 12 | 16 |



Masové běhy volají

Masové běhy lyžařů získávají stále větší počet zájemců nejen u nás, ale v celém světě. Mezi nejpoblárnější v ČSSR patří Jizerská padesátka a závod hlídek Po hřebenech Krkonoš. Již 13. ročník Jizerské padesátky pečlivě připravuje na 27. ledna 1980 Lokomotiva Liberec. Tentokrát přijede i 124členná výprava z Norska. Nový masový běh — Krušnohorskou padesátku uspořádá komise lyžařské turistiky OV ČSTV Teplice 10. února 1980. První obrázek ukazuje jak to vypadá na trati, druhý před startem Jizerské padesátky. Třetí obrázek je z letošního jubilejního 25. ročníku hlídek Po hřebenech Krkonoš.



