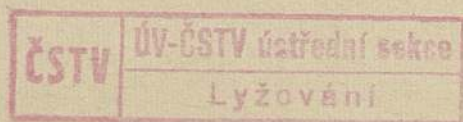


LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO LYŽAŘE A SÁŇKAŘE



List řídil

REDAKTOR STANISLAV TOMS



ROČNÍK XXXVII

ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ

SPOLUPRACOVALI

ČLÁNKY A OBRÁZKY PŘÍSPĚLI:

| | |
|--------------------|------------------|
| SV. ANDRLÍK | Ing. J. MIŇOVSKÝ |
| L. BARCALOVÁ | J. NOVOTNÝ |
| M. BĚLONOŽNÍK | Dr VL. NOVOTNÝ |
| J. BOGDÁLEK | Z. NOVÁK |
| Dr V. BRACHTL | O. OPLT |
| V. ČERVENKA | VL. PÁCL |
| M. DUFFEK | E. PARDUBSKÝ |
| K. DVOŘÁK | Ing. A. PARLESÁK |
| E. FAFEK | Dr J. PAVLÍČEK |
| M. FRYJOVÁ | Dr K. PEKÁREK |
| J. HÁJEK | Z. PELC |
| J. HAVLE | Dr K. PELIKÁN |
| M. HELLER | J. PĚNEK |
| E. HEROLDOVÁ | J. PILAŘ |
| Dr V. HLADKÁ | S. PITTL |
| E. HOKEOVÁ | Z. POHNERTO VÁ |
| D. HOLÁ | M. PROCHÁZKA |
| J. HORA | L. SITENSKÝ |
| Dr Z. HORNOF | SV. SMUTNÝ |
| J. HUPKA | S. STRÍŽOVÁ |
| L. HUVAR | B. SÝKORA |
| Arch. K. JAROLÍMEK | VL. ŠIMŮNEK |
| A. KAŇÁK | J. ŠKOPEK |
| O. KAŠPAR | V. ŠLECHTA |
| R. KRÁTKÁ | M. ŠPAČEK |
| Prof. M. KREMER | J. ŠTĚPÁN |
| J. KŘEPELA | B. TVRZNÍK |
| J. KRÍČENSKÝ | B. URBANČÍK |
| G. KUBRAN | E. VAŠICOVÁ |
| A. LENEMAJER | R. VAVROŇ |
| Dr F. MACH | K. VLÁČILOVÁ |
| Z. MACHÁČEK | O. VOJTÍŠEK |
| Dr E. MATHÉ | R. WILD |
| O. MAZÁK | M. WIMMEROVÁ |
| M. MEČÍROVÁ | F. ŽEMLA |

ČSTV

ÚV-ČSTV ústřední sekce

Lyžování

obj. 177

LYŽAŘSTVÍ

23. LEDNA 1951



ROČNÍK 37 • ČÍS. 1



Provolání ČOS

do sjezdového roku 1951

BRATŘI A SESTRY!

Druhý rok Gottwaldovy pětiletky skončil hrdým úspěchem všeho československého pracujícího lidu. Nadšené budovatelské úsilí se stalo platnou složkou velkého boje za světový mír. Naše lidově demokratická republika posílila tak stále mohutnějící pokrokový tábor ve světě, stamilionové masy svobodnilovných lidí všech národů, které pod vedením Sovětského svazu odhodlaně a vítězně nastoupily proti temným silám války. Otevřeným vpádem na území svobodné Číny a demokratické Koreje zcela odhalil americký imperialismus svou tvář paliče a rozněcovatele nového vraždění. Mirové síly se ještě více seskupily a vzrostly a odpověděly hlasem varšavského kongresu. Svobodné národy, mezi nimi i oba naše národy, z vůle všeho lidu schvalují zákony na ochranu míru. Náš lid pozorně vyslechl výzvu největšího bojovníka za mír, presidenta republiky Klementa Gottwalda. Pochopil, že naši největší zbraní v boji za mír je usilovná výstavba socialismu v naší vlasti. Proto druhý rok Gottwaldovy pětiletky vyzněl vítězně.

Zaznamenali jsme pozoruhodné úspěchy, když plán průmyslové výroby druhého roku pětiletky byl splněn na více než 100 procent. Splněné a překročené plány přinesly zvýšení životní úrovně všeho našeho lidu a s ním i veliký vzestup úrovně kulturní. Náš lid může žít stále plněji, svobodněji, může rozvíjet svoje schopnosti, může žít kulturněji v radostném prostředí práce, vzdělání a osvěžení.

Za všechny úspěchy vděčíme práci našeho lidu, který si stále více osvojuje zkušenosti ze země socialismu, rozvíjí svoje pracovní úsilí v socialistickém soutěžení, rozmnožuje počet úderníků a zlepšovatelů v dolech, hutích, továrnách a na stavbách, uskutečňuje vyšší výrobní formy v zemědělském družstevnictví. Vděčíme za to vládě Národní fronty, moudrému vedení presidenta republiky Klementa Gottwalda, a především jsme vděční Sovětskému svazu a vůdci všeho pokrokového mírumilovného lidstva, generalissimu J. V. Stalinovi, bez nichž by nebylo naší svobody, našeho budování a naší radosti.

Nastupujeme do třetího roku naší pětiletky s pevným rozhodnutím dále a směleji budovat socialismus v naší vlasti a tím upevnit frontu míru. Nastupujeme radostně do zvýšeného tempa práce, do boje za mír ve světě. President republiky ve svém významném novoročním projevu zhodnotil výsledky uplynulého roku, ukázal na nejdůležitější úkoly roku 1951 a v závěru řekl:

„Třeba však bojovat. A to pro nás znamená: poctivě, obětavě a s důvtipem pracovat a dobře i obezřele hospodařit v závodech i na polích. To znamená dále upevňovat náš stát, bratrství Čechů a Slováků a Národní frontu našeho lidu. To znamená usilovně pečovat o naši armádu a Sbor národní bezpečnosti, to znamená být neustále na stráži proti všem úkladům nepřítelů.“

Toho je zapotřebí, drazí spoluobčané. A v plnění těchto úkolů je záruka, že nový rok bude rokem nových úspěchů, nových vítězství v našem zápase za mír, za blaho lidu a rozkvět vlasti, za socialismus.“

*

Všechny budovatelské úspěchy v r. 1950 umožnily také velmi rozvoj tělovýchovy a sportu. Plnění plánu pětiletky nejen že umožnilo vládě poskytnout tělesné výchově a sportu nikdy nevidanou podporu a tak nepoměrně rozšířit

státní péči o jejich rozvoj, ale stále stoupající životní i kulturní úroveň všeho našeho lidu blahodárně působila na dokončení sjednocení dobrovolné tělovýchovy a sportu v Sokole a na široké rozvinutí tělovýchovné a sportovní práce do nejširších vrstev, zejména mezi mládež. Již květnový Běh vítězství shromáždil v Čechách a na Moravě 247.000 mladých lidí v cíli a současně na Slovensku Štafeta vďaka IX. sjezdu KSS měla účast více než 100.000 startujících. Již od jara přes léto se rozvinuly Sportovní hry dělnické mládeže, které hned napoprvé přivedly ke sportování takové počty mladých dělníků a dělnic, které jsme v různých druzích sportu nezaznamenali za celá desetiletí dohromady: přes 33.000 v přespolním běhu, skoro 29.000 v lehké atletice, 16.000 v odbíjené, 8½ tisíce v plavání, téměř 28.000 v kopané, celkem více než 100.000 mladých se otevřela naše hřiště, plovárny, stadiony i tělocvičny. Dalších 200.000 mladých soustředily k prvním krokům v tělovýchově a sportu Večery otevřených hřišť. Vzniklo 1.416 sokolských jednot, především na závodech, mládež spontánně zakládala sokolské kroužky ČSM, jejichž počet vzrostl do konce roku na 1800. Jen z podzimního školení mladých cvičitelů vyšlo 6000 nových vedoucích. Ukázal se veliký zájem mládeže o pěstování tělovýchovy a sportu.

Jakmile se mládeži a pracujícím po prvé otevřely brány našich hřišť, tělocvičen a plováren dokořán, zvýšil se všeobecně zájem o všestrannost tělovýchovné a sportovní práce. Počet nositelů Tyršova odznaku zdatnosti stoupl v druhé polovině roku na 100.000, proti celkovému počtu 40.000 nositelů do první poloviny. Na této masovější a všestrannější základně vyrostla též zvýšená všeobecná výkonnost, a tak jsme v uplynulém roce zaznamenali významné domácí i mezinárodní úspěchy v několika druzích sportu, zvláště pak v lehké atletice.

Potěšitelné pak bylo to, že touto širší základnou naší tělovýchovy a sportu stále více pronikalo vědomí, že tělesná výchova a sport není nic samoúčelného, ale že jsou součástí našeho budovatelského díla, že mu slouží a je podporují. Po příkladu ostravských Sokolů úderníků stále více sokolských příslušníků zapojovalo se do socialistického soutěžení. Tělovýchova a sport se stávají pomocníkem v boji našeho lidu za světový mír, začínají vést a vychovávat k opravdovému vlastenectví, vyjadřujícímu se připraveností k práci a obraně.

Jen díky budovatelskému rozmachu našeho pracujícího lidu, díky velkému zájmu mládeže, podpoře vlády a celé Národní fronty mohly II. a III. konference ČOS dát sjednocenému a obrozenému Sokolu linii, založenou na nových formách a metodách tělovýchovné a sportovní práce, které umožnily úzkou spolupráci s ČSM a ROH. Usnesení sjezdu ČSM a představenstva ÚRO o tělovýchově a sportu znamenají další podporu rozmachu tělovýchovy a sportu a růst Sokola. Sokol, pamětliv slov presidenta republiky Klementa Gottwalda, vešel na širokou otevřenou cestu mezi nejširší vrstvy našeho pracujícího lidu.

*

Přes všechny tyto zřejmé a radostné úspěchy měla naše dobrovolná tělesná výchova a sport ještě mnoho nedostatků. Byla to především stará izolovanost většiny tělovýchovných a sportovních organizací a starý, konservativní duch do ní uzavřený, jež se staly zábranou masovosti na mnoha místech. Mnohé jednoty se dosud nezabývaly starých spolkářských forem i metod práce a to jim zabraňovalo v rozšíření zájmu o TOZ, nepřivedlo je k agitaci a propagaci tělovýchovy a sportu. Jinde se nedopracovaly ke spojení s masami pracujícími a mládeží a vůbec ke správnému pochopení skutečných úkolů tělovýchovy a sportu. Mnoho pozůstatků bezohledné sportovní samoúčelnosti a s ní spojených metod pěstování primadonství a kupčení mařilo rozvoj a správné poslání tělovýchovy a sportu.

V takovém nepochopení věci, aniž se naučila něco z příkladu SHDM, zů-

stávala až do konce roku mnohá ze sportovních ústředí ČOS, jakož i jejich orgány v krajích. Nedostatek smyslu pro řízení práce, slabé spojení z ČOS na kraje, z krajů na okresy a jednoty, naprosto nedostatečně vybudovaná organizační základna na okresech, malá péče okresních výborů Sokola o jednoty, to všechno byly závady, které nedovolovaly ještě větší a účinnější rozvinutí tělovýchovy a sportu. Některá tělovýchovná a sportovní oddělení pracovala úzce zaměřena na úkor hodnotné, zejména branně náplně. Stávající tělovýchovná a sportovní zařízení nebyla všude plně využita a nebyla dostatečně podněcována iniciativa k svépomocnému budování zařízení z vlastních zdrojů. Projevovala se místy i nehospodárnost a nešetrnost pokud jde o tělovýchovné nářadí a náčiní. Ze všeho nejvíce pak chybělo daleko intensivnější využití zkušeností sovětské fyskultury.

II. i III. konference ČOS v Praze i v Bratislavě jasně ukázaly na tyto nedostatky a chyby. Toto přiznání, jakož i to, že se v druhé polovině roku utužily ještě více naše přátelské styky se sovětskými sportovci, jejich trenéry, vedoucími i vědci, umožnilo nám pevněji vyrazit na cestu vpřed.

*

President republiky Klement Gottwald v dopise k 80. narozeninám starosty ČOS bratra Truhláře napsal: „...pracovat na dalším budování Sokola jako mohutné organisace lidové tělovýchovy, v níž se plně uplatní ideály Tyršovy, tradice dělnického tělovýchovného hnutí i zkušenosti sovětské fyskultury.“ Zakladatel Sokola dr. Miroslav Tyrš spojil myšlenku tělesné výchovy s fysickou, brannou i mravní zdatností lidu a chtěl pro ni získat národ veškerý. A tento Tyršův odkaz, o nějž on za svého života tak ušlechtilé usiloval, plní a může splnit teprve naše lidové demokratická republika, její svobodný pracující lid. Dělnické tělovýchovné hnutí od svého vzniku po celá desetiletí ukázalo, jak i za krajně nepříznivých podmínek v kapitalistickém státě je možno spojit tělovýchovu a sport s životem pracujících a jak jim podporovat jejich tužby a boje. Jak dát tělovýchovu a sportem radost, osvícení i posilu všemu pracujícímu lidu, pomáhat jimi vychovávat hrdé budovatele a odvážné obránce své vlasti, to nám nejlépe ukazuje fyskultura v Sovětském svazu, v první zemi socialismu. Vznikla ze socialistické revoluce a brzy ukázala správné spojení s masami pracujících, s jejich prací. Vyrostla za neuvěřitelně krátkou dobu v socialistickou tělovýchovu, která pomohla vychovat fysicky zdatné, uvědomělé pracovníky stalinských pětiletok a odvážné obránce vlasti, kteří za Velké vlastenecké války prokázali před celým světem divy hrdinství. Předčila všechny země a je dnes nejmasovější a nejvyspělejší tělovýchovou světa.

Zijeme dnes za podmínek, které nám umožnilo vítězství Sovětského svazu. Zijeme s ním v nejužším přátelství a máme to štěstí, že taktó můžeme budovat socialismus ve své vlasti. Uvědomujeme si své dosavadní chyby a vycházejíce z úkolů, vyznačených našim presidentem republiky, chceme jít rychle a odvážně vpřed, chceme se co nejvíce přiblížit vzoru sovětské fyskultury. Proto se Sokol musí stát velkou, masovou organisací lidové tělovýchovy a sportu, organisací všech pracujících, stále přitažlivou zvláště pro mládež, spolehlivou složkou Národní fronty, pomocníkem při budování socialismu, pevnou oporou lidové demokratické vlasti. Bude se podílet na výchově nového člověka, budovatele socialismu, statečného vlastence, který v přátelství s lidem všech národů bude předním bojovníkem za světový mír.

*

III. celostátní konference ČOS rozhodla svolat na červen 1951 do Prahy IX. valný sjezd ČOS. K tomuto významnému sjezdu si Sokol určil splnění velkých úkolů. Získáme do sjezdu 250.000 nových členů Sokola, založíme 1000 nových sokolských jednot, 3000 sokolských kroužků ČSM, připravíme a získáme 60.000 nových nositelů Tyršova odznaku zdatnosti, rozšíříme všechny branně hodnotné sporty, aby Sokol patřil pracujícím a jim plně

sloužil. Abychom splnili dané úkoly, musíme aktivisovat všechny sokolské jednoty a všechny kroužky, soustředit pozornost všeho občanstva na úkoly Sokola. Umožní nám to široce rozvinutá spolupráce s SÚTVS, Národními výbory a jejich účinná pomoc. Bude třeba dále organizačně zpevnit sokolské hnutí, uvést v pravidelnou a soustavnou činnost všechny jeho orgány a vytvořit mezi nimi stálé a živé spojení.

Těžšístě naší práce je nutno spatřovat v plném úspěchu valných hromad jednot v lednu a v únoru. K nim je třeba ve spolupráci s celou Národní frontou připravit všechny jednoty a mobilisovat všechno členstvo. Do výborů jednot a za delegáty na okresní konference budeme vyhledávat nejlepší pracovníky, plně oddané lidově demokratické republice. Nebudeme se bát postavit na čelná místa nové mladé pracovníky, pro něž uspořádáme již v březnu a dubnu na okresech rozsáhlé odborné školení. Připravíme po valných hromadách jednot v březnu okresní konference a v dubnu krajské konference. Všude budeme uplatňovat demokratické zásady organizačního řádu, jakož i organizaci tělovýchovně, vzdělávací, zdravotní a hospodářské práce, přijaté III. konferencí ČOS. Tak bude dobře připraven nástup k IX. sjezdu ČOS.

V naší tělovýchovně a sportovní činnosti zmobilisujeme k aktivitě všechno členstvo a získáme i nejšířší masy v Sokole dosud neorganizovaných. Již počátkem měsíce března rozvineme nejšířší a nejmasovější tělovýchovnou a sportovní práci. Večery otevřených hřišť se stanou od jara pravidelnou činností každé jednoty a na nich dobře organizovaným vedením umožníme co největšímu počtu lidí přípravu a plnění norem TOZ. — Odstartujeme a budeme řídit nejrozsáhlejší soutěže v dějinách našeho sportu — „Sportovní hry mládeže“, k nimž se již dnes připravují statisíce dělnické, zemědělské a školní mládeže. Zajistíme mohutnou účast Sokola na 1. máji a 6. května Běh vítězství.

Ústřední osou práce každé sokolské jednoty i kroužku ve sjezdovém roce je již od této chvíle příprava na Sokolský den. Ve dnech 26. a 27. května uspořádá každá jednota i kroužek svůj Sokolský den, takže vznikne v celé republice nejmasovější základna IX. sjezdu ČOS. Sokolský den bude vyhlášen již na valné hromadě jednoty a přípravy k jeho všestrannému zajištění musí být plánovitě řízeny. Na Sokolském dnu bude jednota i kroužek vyhlášovat, jak splnily závazky v soutěži ke sjezdu. Na Sokolském dnu vystoupí také žactvo všech našich škol jako celek. V přípravách se utuží úzká spolupráce Sokola na vzniku a životě sokolských družin na školách.

Ukutečňujeme letos rozsáhlý nový systém soutěžení podle zásad schválených III. konferencí ČOS. Budeme v soutěžích uplatňovat čestné boje o prvenství v jednotě, o přebor v okrese, přebor v kraji a konečně o nejvyšší tituly mistrů republiky.

V největší spojitosti s celou tělovýchovnou a sportovní činností povedeme příslušníky Sokola, tělocvikáře a sportovce, k mravní výchově, občanské uvědomlosti, k činnosti lásce k vlastní pomoci besed, organizovaných přímo v životě našich oddílů.

Jen v široce zaměřené, organizačně pevně vedené, odborně zvládnuté a ideově skloubené práci, nadšením a obětavostí dosáhneme, že se Sokol stane mohutnou organizací, která bude vychovávat k práci a obraně vlasti, k budování socialismu a k boji za mír.

Nechť se sjezdový rok stane rokem mohutného rozmachu tělesné výchovy a sportu, nechť se v něm tělovýchova a sport proslaví novými velkými úspěchy. — Nechť se v něm stane Sokol pevnou oporou vlasti!

Praha v lednu 1951.

ZDAR IX. SJEZDU ČOS!

PŘEDSEDNICTVO ČESKOSLOVENSKÉ OBCE SOKOLSKÉ

PŘIPRAVUJEME VALNÉ HROMADY

Vstupujeme do nového roku, třetího roku Gottwaldovy pětiletky, který pro nás sportovce znamená splnit velký úkol. Naplnit heslo „Tělesnou výchovou do nejširších vrstev“. Hodnotíme-li úspěchy naší tělesné výchovy v minulém roce, uvědomujeme si, že jich bylo možno dosáhnouti jen proto, že jsme získali cenná vítězství v našem státě na poli politickém a hospodářském. Minulý rok můžeme hodnotit jako přípravu k mohutnému nástupu širokých mas našich pracujících a mládeže do tělesné výchovy a tato příprava má vyvrcholit v červnu t. r. IX. sjezdem ČOS. Sjezd ukáže Sokol jako pevnou masovou organizaci, pevný pilíř Národní fronty. Jako organizaci, schopnou pečovat o zdraví našich občanů, aby mohli lépe, rychleji a radostněji plnit úkoly na svých pracovištích, osvěžili se po práci a aby byli připraveni v případě potřeby bránit svou k socialismu spějící vlast.

V minulém měsíci se zabývaly podrobně členské schůze jednot usnesením III. celostátní konference, na níž byly vtyčeny další úkoly Sokola a schválen návrh na svolání IX. valného sjezdu ČOS. III. celostátní konference vtyčila ke sjezdu tyto úkoly: Získat do sjezdu 250.000 nových členů Sokola, založit 1000 nových sokolských jednot, 3000 sokolských kroužků ČSM, rozšířit dosavadní počet nositelů TOZ o dalších 60.000 a další úkoly při reorganizaci soutěží, rozšíření branně hodnotných sportů, výchově cvičitelských kádrů, dále při přípravě valných hromad jednot a přípravě Sokolského dne. Těmito úkoly se zabývali v minulých měsících na krajských a okresních aktivech funkcionáři okresů a jednot. Splnění tak závažných úkolů však není jen věcí výborů kraje, okresu nebo jednoty, ale především každého člena Sokola. Proto nyní po členských schůzích jednot se jimi podrobně zabývají a diskutují o nich v oddílech, aby každý člen oddílu byl s nimi podrobně seznámen a věděl, kolik připadá na jeho kraj, okres, jednotu a jak on může přispět, aby byly nejen splněny, ale daleko překročeny.

Nyní se jednoty připravují na úspěšné provedení valné hromady, které proběhnou v jednotách v lednu a únoru. Valnou hromadu lze provést jediné tehdy úspěšně, stane-li se její příprava záležitostí všech členů jednoty. Proto se na ní musí dobře připravit v oddílech. Velká odpovědnost za

řádnou přípravu leží na vzdělavatelích oddílů a družstev. Bude na nich, aby ukázali a vysvětlili členům oddílu význam valných hromad, které budou prováděny podle zásad nového organizačního řádu, schválených na III. konferenci. Podle řádu, jenž vytváří ze Sokola skutečně demokratickou organizaci, oprostěnou falešné ideologie, která byla v naprostém rozporu s demokratickými zásadami a s Tyršovými ideály. Nový organizační řád dává každému členu Sokola právo podílet se na činnosti Sokola, právo spolurozhodovat o jeho úkolech. A je na vzdělavatelích oddílu, aby seznámili nyní dobře každého člena se zásadami organizačního řádu, aby jim ukázali na starou spolkovou organizaci, kdy členství a rozhodování záviselo na libovůli několika jedinců. Je také na vzdělavatelích, aby členům oddílu zdůraznili, že svých práv nejen mohou, ale jako řádní členové organizace mají využít. Především právo volit a být volen a tak spolurozhodovat na demokratickém základe o úkolech Sokola.

Lyžařské oddíly nyní ukáží, že mají zájem na dobře vybudované sokolské organizaci a připraví své členy tak, aby se mohli valné hromady zúčastnit všichni jako členové, kteří jsou schopni zvolit si z nejlepších členů jednoty výbor, kteří budou diskutovat o pracovním plánu jednoty, podrobit kritice dosavadní práci činníků a budou hovořit o jejich další práci.

ci, provedou kritiku své dosavadní činnosti a vytyčí si úkoly a formy práce pro nejbližší údobí.

Vzdělavatelé oddílů společně se vzdělavateli družstev a vedoucími oddílů projednají se členy oddílu všechny úkoly. Na přípravě záležití, jaké úkoly budou na valné hromadě jednoty vytyčeny, jaká bude úroveň diskuse, jak se bude jednota úspěšně podílet na soutěži „Sokol patří pracujícím“. Na řádné přípravě také záležití, jaké si členové jednoty zvolí na valné hromadě delegáty na okresní konferenci, které proběhnou v březnu. Je jistě zájmem každého člena oddílu, aby to byli nejlepší členové jednoty, nejlepší pracovníci a budovatele našeho lidově demokratického zřízení.

Vzdělavatel oddílu se věnuje každému členovi. Je-li třeba, poradí, jaké závazky si vytyčí k IX. sjezdu, které vyhlásí u příležitosti valné hromady. V některých oddílech uzavírají a plní závazky na počest sjezdu již nyní. Ti budou na valných hromadách jednot oznamovat stav plnění a uzavírat další závazky. V závazcích se objevuje splnění TOZ I., případně II. stupně do IX. sjezdu, na pracovištích uzavírají členové Sokola na počest sjezdu pracovní závazky a smlouvy, zavazují se k plnění

Fučíkova nebo Jilemnického odznaku, studují sovětskou literaturu, učí se ruštině. Zavazují se, že své dovolené využijí k absolvování cvičitelského kursu, aby mohli úspěšně pomáhat při výchově mládeže v kroužcích, družinách, při SHM. Vzdělavatel oddílu proto nesmí vynechat žádné příležitosti, aby pomohl vysvětlit nejasnosti a poradil tam, kde je třeba.

Pro svou činnost využije především besed, které budou pravidelně pořádány v každém oddílu na společném večeru. Nespokojí se však jenom s těmito besedami, a věnuje členům daleko více času a péče.

Najde chvílku v přestávce při treningu, po treningu, večer v chatě a společně ve skupinkách nebo s jednotlivci pohovoří o našich úkolech.

Musíme si všichni uvědomit, že jen společným úsilím se nám podaří úspěšnou valnou hromadou jednoty pevně vykročit vpřed k IX. sjezdu, abychom splnili všechny úkoly, které jsme si dali, abychom ukázali, že Sokol se stane pevnou a spolehlivou oporou Národní fronty a že je schopen úspěšně se podílet na výstavbě naší k socialismu spějící vlasti.

JAN HAVLE,
vzdělavatel ŮL ČOS

Všechny závody, které jsou vypisovány na tratích, odpovídajících tratím lyžařských disciplin TOZ, vypisujte současně jako závody o TOZ!

NOROVÉ SE PŘIPRAVUJÍ NA USPOŘÁDÁNÍ ZIMNÍCH OLYMPIJSKÝCH HER

Již jen něco přes rok chybí do uspořádání zimních olympijských her, které se budou konat od 14. do 25. února 1952 v norském hlavním městě Oslo a jeho nejbližším okolí. Norové se na jejich uspořádání pečlivě připravují, zvláště na lyžařské soutěže, v nichž chtějí opakovat své úspěchy z posledních zimních her ve Sv. Mořici.

Mezinárodní olympijský výbor již stanovil přesný pořad soutěží při hrách, lyžařské soutěže se budou konat v tomto pořadí:

14. února : V 11 h. závod dvousedadlových bobů, ve 13 hod. obří slalom žen.

15. února : Ve 13 hod. obří slalom mužů, ve 14 hod. závod dvousedadlových bobů.

16. února : V 11 hod. sjezdový závod žen, ve 13 hod. sjezdový závod mužů.

17. února : Ve 12.30 h. skok pro závod sdružený.

18. února : V 11 hod. závod v běhu na 17 km

(samostatný i pro závod sdružený).

19. února : Ve 13 hod. slalomový závod mužů.

20. února : V 10 hod. závod v běhu na 50 km, ve 14 hod. slalomový závod žen.

21. února : V 11 hod. závod čtyřsedadlových bobů.

22. února : V 11 hod. závod čtyřsedadlových bobů.

23. února : V 10 hod. běh žen na 10 km, ve 12 h. štafeta mužů na 4×10 km.

24. února : Ve 13.30 h. závod ve skoku prostém.

DO NOVÉHO ROČNÍKU A NOVÝCH ÚKOLŮ NAŠEHO ČASOPISU

Základem každé činnosti má být kritika a sebekritika, která pomáhá odstraňovat chyby a zlepšuje další práci. Chceme z „Lyžařství“ vybudovat časopis takový, který bude nejen registrovat výsledky a otiskovat příspěvky těch, kteří si najdou chvíli pro psaní, ale který bude vůdcem, pomocníkem a rádcem každého lyžařského činovníka, cvičitele i závodníka. Časopis, který bude udávat linii a pomůže nám postavit lyžařství na to čelné místo, které mu jako jednomu z osmi hlavních sportů ve sjednocené tělovýchově náleží. Je nutno, abychom se zamyslili nad minulým ročníkem, jaké požadavky na něj byly kladeny a jak nám pomohl při budování lyžařiny, jak pomáhal k masovému rozvoji a také ke zvýšení technické i ideové úrovně našeho členstva.

Jedním z hlavních úkolů našeho měsíčníku bylo vychovávat pokud možno co nejširší lyžařskou veřejnost. Po stránce odborné můžeme s čistým svědomím říci, že bychom mohli být spokojeni. Hlavní linie, podporovat pokud možno co nejvíce běh, byla dodržena, psalo se hodně a psalo se dobře. Švédský trenér Bergfors dal nám na toto thema mnoho námětů a jistě každý čtenář, který to doposud nezkusil, dá se v letošní sezóně do běhání. I ostatní disciplíny nemohou si stěžovat na nedostatek technických článků, skokani i sjezdáři si, myslím, přišli na své. Jestliže se to někomu zdálo málo, těšíme se na jeho příspěvky. Cvičitelé, vedoucí mládeže i všichni ostatní našli články, týkající se jejich činnosti.

ČINNOST VZDĚLÁVACÍ

Podíváme-li se na stránku vzdělávací, musíme konstatovat, že až na úvodníky, nedostávalo se čtenáři dostatek materiálu. Kde byla chyba? V redakci časopisu, v dopisovatelích, nebo ve směrnicích a pokynech ČOS? Jistě částečně ve všech, ale hlavní nedostatek byl v tom, že vzdělávací

práce ČOS nebyla dosud plánována a že nebylo věnováno dostatek péče těmto odborným měsíčníkům, kterou si vzhledem k velkému počtu čtenářů zasluhují. Věříme, že v tomto roce splní časopis za vedení vzdělavatele ústředí i po této stránce plně své úkoly.

Všechny významné celostátní akce a události v životě sportovním i politickém připomněl časopis komentářem, článkem nebo obrázkem a ukazoval tak, že naše lyžařství je těsně spjata s celým děním a že sokolští lyžaři staví se jasně po bok našeho pracujícího lidu na naší cestě k socialismu.

JAK POMÁHAL ČASOPIS V PROPAGACI TOZ?

Je nutno podívat se i zde na to, na jaké výši bylo v minulém roce plnění TOZ v lyžařských disciplínách. Organizace i propagace lyžařských závodů o TOZ byla vlastně v počátcích a bylo by bývalo velkou výhodou, kdyby časopis byl přinášel informace, rady, pokyny o závodech a tratích TOZ a pomáhal tak jeho rozšíření do nejširších vrstev našeho ná-

Provolání ČOS do sjezdového roku 1951 projednají všechny krajské a okresní výbory, všechny výbory jednot, sportovní ústředí a jejich orgány v krajích a okresech.

Obsah svolání bude podkladem jednání valných hromad, okresních a krajských konferencí.

Předsednictvo ČOS

roda. Pravidelně v každém čísle objevil se vždy dobře známá figurka siláka s písmeny TOZ, a vždy jsme se dočítali o nových a nových členech z řad lyžařských cvičitelů, závodníků a činovníků, kteří dosáhli odznaku. Byly zde i výsledky několika závodů a několik článků, ale co nám chybělo, byla propagace, podrobné pokyny a praktické rady pro pořádání závodů o TOZ a neustálé zdůrazňování jeho důležitosti a jeho úzkého vztahu k celému lyžařskému národu a o nutnosti celoroční plánované činnosti na základě všech disciplín TOZ. Nesmíme však jen konstatovat, že se nedělo vše, co by bylo bývalo dobré, ale je třeba podívat se na chyby, proč se tak nedělo. Vina je tedy částečně nejen na redakci časopisu, případně na referentu TOZ, ale dalším velkým nedostatkem bylo, že oddíly, kraje a ostatní nižší složky nenapsaly nic o svých zkušenostech, neukázaly na dobré i na špatné stránky organizace a nepřispěly k rozšíření a zpřístupnění TOZ všem lyžařům.

PODPORA MASOVÝCH AKCÍ

Další akce, na kterých stavíme vlastně novou náplň a nábor do lyžařství a to Sokolovský závod branné zdatnosti, Sportovní hry dělnické mládeže a Lyžařský běh vesnické mládeže zaplnily nám přes to, že se o nich začalo psát teprve koncem tohoto roku, hezkých pár stránek časopisu. Hodně konkrétních věcí bylo napsáno, hodnotné a aktuální příspěvky, někdy však až příliš pozdě. Vzhledem k důležitosti těchto akcí, které přivedou tisíce nových a mladých občanů k lyžaření, které nám pomohou vychovat novou generaci zdravou a zdatnou a pomohou tak obrodit naše lyžařství, nebude toho nikdy napsáno dost. Právě tak jako v minulém případě, je nutno i zde tuto ohromnou iniciativu, která se nám dolé v krajích rozvinula, nenechat vybijet jen na jednom místě, ale psát a psát o tom, jak se to dělá a o úspěších i o nedostacích. Rozvinout tak tuto akci i ve velkou tiskovou kampaň, která poradí, pomůže a

eventuálně i vyburcuje z netečnosti ty, kteří se ještě neprobrali.

Všechny tyto akce budou vlastně náplní práce oddílů. A zde jsme opět u jednoho úzkého profilu naší minulé práce. Teprve v nově ustaveném ústředí objevil se referent pro práci oddílů. V posledních číslech nalezli jsme již přesné pokyny pro práci oddílů a nyní vidíme, jaká to byla chyba, že jsme až doposud na tuto, tak nesmírně důležitou činnost pečlivě nemysleli. V novém roce, budeme se snažit, abychom oddílům dali to, co jsme jim až doposud zůstali dlužni.

ZPRAVODAJSTVÍ Z SSSR A OSTATNÍCH ZEMÍ

Se zahraničním lyžařským světem byli jsme poměrně dobře spojeni zprávami z ciziny, kde nás redakce seznamovala alespoň v kostce s novinkami a významnými událostmi za hranicemi. I na tomto úseku mohl si každý čtenář porovnat, jak vypadá sport a jeho pojetí na západě, v zemích tak zvaného blahobytu a jak se rozvíjí lyžařství v pokrokových zemích v čele se Sovětským svazem. I z poměrně nepatrných zpráv udělali jsme si obrázek o sportu v těchto dvou světech a porovnali, kde sport slouží lidu a zdraví širokých vrstev a kde je obchodní záležitostí několika jedinců. A právě při této příležitosti je nutno, abychom si byli vědomi všech kladů, které můžeme načerpat právě ze sovětské fyskultury. Těchto možností bylo v časopise dosti využito a bude dobrým přínosem pro všechny lyžaře, bude-li „Lyžařství“ sovětské zkušenosti přinášeti pravidelně a články vybírat tak, aby doplňovaly obsah časopisu a pomáhaly ke zvýšení technické i ideové úrovně našich lyžařských cvičitelů, závodníků i činovníků.

Dalším kladným bodem časopisu bylo opravdu přesné, podrobné a přehledné uveřejňování výsledků závodů i jmenování cvičitelů, vedoucích, měřičů i rozhodčích.

PRÁCE ÚSTŘEDÍ

Lyžařská veřejnost byla nedostatečně informována o práci ústředí.

Jsmo si vědomi toho, že v minulém roce nekladla se snad taková váha na to, aby časopis byl současně i jakýmsi zpravodajským orgánem ústředí. Nechceme, aby činnost ústředí byla taková, aby se o ní nemohla dovědět celá lyžařská veřejnost, nechceme nic tak zvané „péči“ za zavřenými dveřmi. Jestliže mají kraje, okresy a oddíly pracovat v novém směru a jestliže chceme jejich činnost usměrňovat a kontrolovat, nesmí být ani na vedoucích místech tajemství a mají mít tedy všichni lyžaři možnost být o činnosti ústředí alespoň zásadně informováni. Odstranit tento nedostatek nebude při trošce dobré vůle těžké a bude tak hodně pomozeno k oboustranné spokojenosti.

Je nutno každou kritiku stavět konstruktivně a jedině tehdy, určíme-li si předem plán a úkoly, budeme moci na konci roku zhodnotit, jak dalece časopis požadavky na něj kladené splnil.

CO CHCEME TEDY OD „LYŽAŘSTVÍ“ V ROCE 1951?

Má být našim hlavním pomocníkem na nové cestě k rozvoji československého lyžařství. Základním předpokladem je plánovat práci a připravovat vždy předem náplň časopisu tak, aby mohl splnit všechny úkoly, které jsou na něj kladeny ve sjednocené tělovýchově. Pro první pololetí bude nám aktivním pomocníkem v kampani k IX. sjezdu ČOS a dále v plnění linie, vytyčené sjezdem. Hlavní technickou a organizační náplní bude všestranná podpora všech masových akcí, TOZ, SHDM, atd. Ze všech dosažitelných pramenů bude přinášet zkušenosti sovětské fyskultury, která nám bude vzorem a pomůže nám brzo dosáhnouti cílů, které jsme si vytkli. Je nutno, abychom se však učili i ze sovětského tisku, jak lze živě a prostě přenášet zkušenosti shora i zdola. K tomu účelu je nutno, aby si redakce vybudovala síť dopisovatelů, kteří nám splnění tohoto úkolu zajistí. Bude záležet na krajských lyžařských odborech, aby pravidelně zásobovaly časopis zprá-

vami a zkušenostmi své práce i jinými zprávami. Počet a hodnota příspěvků bude pak jakýmsi obrazem práce celého odboru.

SPOLUPRÁCE SE SLOVENSKÝMI LYŽÁŘI

Při této příležitosti je nutno také konstatovat, že spolupráce se slovenským ústředím v Bratislavě, která nabývá konkrétních forem, měla by se odrážeti i v našem časopise. Těšíme se, že vzhledem k ideálním terénním podmínkám a možностям rozvoje lyžařství, přispějí nám Slováci svými články a zkušenostmi ke zvýšení úrovně časopisu. Mají-li jednotliví referenti ústředí splnit dobře svoje úkoly, je nutno, aby pravidelně informovali členstvo v časopise, který bude pokud možno nahrazovat občasný krajům. Dosáhneme toho, aby o činnosti referátů byla informována celá lyžařská veřejnost a měla možnost kritiky. Tímto si zajistíme, alespoň částečně, kontrolu činnosti ústředí a spojení s masami. O tom, že časopis bude přinášeti zprávy o všech novinkách ve výstroji i výstroji a dalších, není ani třeba zdůrazňovat.

Na toto thema bylo by možno napsati ještě několik stránek. Omezíme však další psaní s výzvou všem čtenářům, aby články v „Lyžařství“ nejen četli, ale i o nich přemýšleli a napsali redakci vždy své názory, připomínky a návrhy. Jedině tak můžeme zvýšit nejen úroveň časopisu, ale i celého lyžařství, když otevřeme dveře kritice, kladné a konstruktivní. I zde uvidíme, že je opravdový a velký zájem o lyžařství, o zvýšení jeho úrovně a to, aby se náš krásný a hodnotný sport stal přístupný veškeré naší mládeži a pracujícímu lidu naší republiky.

E. HEROLDOVÁ,
místopředsedkyně ÚL ČOS

Proposice ústředních lyžařských závodů jsou postupně uveřejňovány ve Zpravodaji sportu.

ZÁVODY BOBŮ NA SAZH V RUMUNSKU

Rumunské zimní středisko Poiana se stane tuto sezónu dějištěm Světových zimních akademických her, jichž se zúčastní jak lyžaři pokrokových států, tak lyžaři některých dělnických svazů států ostatních. Rumuni se na uspořádání her velmi pečlivě připravují, budují ubytovací místa pro účastníky her, lyžařské dráhy, výtahy, kluziště a všechny ostatní potřebné věci.



Na svahu hory vybudovali bobovou dráhu, jež bude dějištěm závodů při SAZH. Z našeho obrázku si můžete udělat představu o její poloze. Start je ve výši 1201 metrů u lanové dráhy, cíl o 161 metrů níže, u výjezdní stanice lanovky. Dráha je dlouhá 1600 metrů, z toho 521 metrů měří zatáčky, jichž je celkem 17 a zbytek 1079 metrů rovinky. Dráha je průměrně široká 2 metry, vyztužená 10 cm sil-

nými ledovými deskami. Nejdelší zatáčka měří 150 metrů, nejužší 16,50 metrů a otáčí se zpět o 180 stupňů proti směru jízdy. Bobová dráha přetíná jednou potok Drumul Rosu, jednou lanovou dráhu a dvakrát se k ní přibližuje. V blízkosti bobové dráhy je část sjezdové dráhy „Sulinar“. Bobová dráha v Poianě je dost těžkou a bude jistě velkou zkouškou pro všechny účastníky závodu. s

PRVNÍ ZÁVODY SHDM

Krušné hory, kde byly poměrně nejlepší sněhové podmínky, byly první lednovou nedělí svědky zahajovacích závodů lyžařských soutěží SHDM. Dějištěm se stala čtyři střediska: Telnice, Bouřňák, Klíny a Gerstdorf, kam se sjelo několik set mladých závodníků ze severočeských závodů a továren, aby zde bojovali o prvenství svých podniků.

Kromě těchto čtyř středisek byly ve stejnou dobu zahájeny závody SHDM i v Karlovarském kraji — Kraslicích, kam se sjeli závodníci podniků Amati Kraslice a Kremona Luka, na Liščí hoře v Peci si uspořádali své závody mládež z podniku Tesla Julia Fučíka z Prahy.

Je potěšitelné, že mezi startujícími na všech těchto závodech bylo mnoho velmi dobrých pracovníků, kteří dokázali, že dobré sportovní výkony lze spojit s dobrými výkony na pracovištích.

GUY DE HUERTAS VÍTĚZEM OBRŮHO SLALOMU V CHAMONIX

Lýžaři pařížského kraje pořádali svá mistrovství v Chamonix. V obrůh slalomu, jehož trať měla výškový rozdíl 400 metrů a 30 branek zvítězil Guy de Huertas, který vyhrál loni při Tatranském poháru sjezd a sdružený závod sjezdový, časem 1:31,6 minut před Mesnelem 1:33,6 a Mussatem 1:35,8 minut. Na dalších místech se umístil i Mantout, který u nás startoval v roce 1949 na Světových akademických zimních hrách ve Spindlerově Mlýně.

ŠVÉDOVÉ POJEDOU DO NORSKA ZKOUMAT TERÉNY

Švédským lyžařům vrostla v posledních letech nebezpečná konkurence v lyžařích norských a finských. Švédové jsou si vědomi, že jejich nadvláda v běžeckých disciplínách není již tak velká a proto dělají všemožné přípravy, aby se co nejlépe připravili na nastávající velké události lyžařské sezóny, zejména na olympijské hry v roce 1952, které se budou konat v Norsku. Zamýšlejí obsadit všechny významné letošní lyžařské podniky svými nejlepšími lyžaři, pojedou na Holmenkollen, do Lahti, do Rakouska a do Švýcarska, hlavně však chtějí dobře připravit zájezd do Norska, na Holmenkollen, poněvadž zde bude dějiště olympijských her. Švédští skokani na lyžích se pak budou připravovat za vedení norského trenéra.

BROHEL VÍTĚZEM OBRŮHO SLALOMU

Na Skalnatém Plese ve Vysokých Tatrách byla zahájena začátkem ledna sezóna obrůh slalomem, jehož se zúčastnilo 64 lyžařů.

LYŽAŘSKÉ

Mládež měří své síly v běhu na lyžích v I. kole SHDM o čest svého závodu a po úspěšném ukončení letní části SHDM zajišťuje se i zdárné rozvinutí zimní části této soutěže. Není to práce snadná, máme-li na mysli překážky, které se této soutěži staví do cesty. Bylo samozřejmé, snáze rozvinout na př. lehkou atletiku, nebo i kepanou, neboť výstroj je vcelku jednoduchá a kopačky mnohde byly nahrazeny pracovními botami, teniskami a pod.

V lyžařství nesmí nás odradit prozatímni nedostatek výstroje a výzbroje. Pro I. kolo zařídíme zvláště v domovech, aby na jedněch lyžích jezdilo i více chlapců a děvčat. Je to zde možné, poněvadž se zde pracuje na směny. Jen tak udržíme v mládeži zanícení pro tento krásný a zdravý sport, jen tak zvýšíme počet účastníků zimní soutěže SHDM.

Byl jsem nedávno na instruktáži u hornických a hutnických učňů. Mile mne překvapil velký zájem o lyžařství. Z toho plyne, že my, lyžařští reprezentanti, máme připravenou úrodnou půdu, do které bylo zaseto zdravé zrno. Je třeba ji opatřovat a úroda bude jistě bohatá. My neseme částečnou odpovědnost za úspěšné vzkříšení závodního lyžařského běhu mezi mládeží a tím i za zdárné provedení zimní části SHDM, pokud se lyžařství týče. Nesmí nám být nic krásnějšího, než přesvědčit naši mládež o nutnosti věnovat se tomuto bílému sportu. Zimní část SHDM odkryje nám také lyžařské talenty, kterým bude umožněno se dál zdokonalovat.

Vám, hornická mládeži v Červeném Hrádku, Janově, vám, hutníci na Kladně, chci vám opakovat: Provádějte s chutí zimní části SHDM, hlavně na lyžařský běh. Nedejte se odradit žádným neúspěchem. Jak jsem vám při instruktáži vypravoval, i já jsem na závodech vítězně nezačínal. Zklamání a porážky musí nám být posilou ještě k usilovnější a dokonalejší přípravě. Víte dobře, že každý nemůže vyhrát, že někdo musí být také poslední. Známe kamarády, kteří se ni-

Trať byla vytyčena na velmi dobrém, prachovém sněhu v délce 800 metrů pro první a 500 metrů pro druhou třídu. Měla výškový rozdíl 190 metrů a 38 branek. Po uzdravení ze svého zranění, jež utrpěl při loňském sjezdovém závodě na mistrovství ČSR,

startoval opět jeden z našich nejlepších sjezdařů Brehel a zvítězil v soutěži časem 1:26,1 min. Další pořadí: 2. Slachta 1:25,2, 3. Krajňák 1:26,4, 4. Krasula 1:30,4, 5. V. Krajňák 1:32,2, 6. Gerek 1:36,6. Ve třídě dorostenců zvítězil Soltys za 46,8 vt.

MLÁDEŽI!

kdy neumístili na předních místech a přece tyto neúspěchy je neodradily od radostných příprav na další závody.

Při provozování sportu namáháte srdíčko. Aby si vaše srdce zvyklo větší námaze, trenujte a opět trenujte.

Já sám se každý rok musím již od léta poctivě připravovat na zimní sezónu. Moje příprava je dost pestrá a vyžaduje hodně námahy, odříkání, vále, a hlavně lásky ke sportu.

Nemusíme vám snad připomínat, že splňování TOZ je nejlepší přípravou k získání všestrannosti. Neděli co neděli jsem se toulal po našich krásných krkonošských horách. Ovšem bez odpočinku, jen chvíle byla věnována jídlu. Projíté kilometry, zkropené potem, zůstanou tajemstvím velebných Krkonoš. A ta chůze do kopců je základem mého dobrého umístění na závodech. Nevymlouvejte se, že nemáte pro lyžařský běh předpoklady. Každý je má. Je třeba je odhalit, tím, že začneme trenovat a s elánem bojovat.

Trenovali jsme již týden na Krkonoších. I ve vašem kraji snad již máte sníh. Neotálejte s přípravou a využijte každé příležitosti k tréninku.

Potřebujeme omladit řady našich reprezentantů. Potřebujeme dát rozrůst do široka lyžařskému závodnímu běhu. Věříme, že i vy, horníci z Mostecká a hutníci z Kladenska si přejete, aby lyžařství se stalo národním sportem. Na vás záleží, jak vývoj půjde dopředu. Chcete snad, aby krásné, od prachu prosté bílé pláně našich hor i podhůří zely v zimě prázdnou? Chcete svůj volný čas strávit v zakouřených, zaprášených místnostech? Chcete zradit cestu, která přispívá vašemu zdraví a tím i vyšší vaší výkonnosti na pracovištích? Určitě ne!

Proto s chutí na zasněžené pláně našich hor za čest svého závodu, při LBVM i své vesnice. Do houfu, vstříc novým úspěchům naší sjednocené tělovýchovy a sportu!

JAROSLAV CARDAL

MASOVÁ ÚČAST LENINGRADSKÝCH SPORTOVců V LYŽAŘSKÝCH ZÁVODECH

Jelikož v okolí Leningradu je již vysoká sněhová pokrývka, zahájili lenin-

gradští lyžaři již dávno sezónu a poblíž města se konalo již několik závodů jednotlivců i štafet. Počítá se s tím, že se v letošní zimní sezóně zúčastní lyžařských přespolních běhů a jiných závodů na lyžích desetitisíce leningradských sportovců z továren a škol.

50 MAĎARSKÝCH ZÁVODNÍKŮ NA IX. SAZH

Maďarsko přihlásilo k účasti na IX. světových akademických zimních hrách, jež se konají v rumunské Poianě, padesátitěnou výpravu, v níž se nalézají kromě lyžařů i hokejisté, krasobruslaři a rychlobruslaři.

POŘAD MISTROVSTVÍ SSSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

Soutěže kolechovních mládeže se budou konat v únoru poblíž Gorského, mistrovství SSSR v jízdě na lyžích bude uspořádáno v březnu na těchto místech: soutěže v bězích v Zlatoustu, ve skocích v Kirově, ve sjezdu a ve slalomu v Alma Atě.

PŘIJEDOU, NEPŘIJEDOU?

Ve dnech 30. ledna až 5. února 1951 koná se ve francouzském zimním středisku Chamonix mezinárodní lyžařský týden. K účasti na něm přijal již pozvání lyžaři Švýcarska, Itálie, Norska, Švédska, Belgie, Holandska a západ. Německa. Zvláště o ty poslední mají pořadatelé největší zájem, zatím se však kompetentní úřady ve Francii nevyslovily kladně k jejich připuštění k závodům. Francouzi — pořadatelé mají velký zájem na tom, aby přijeli právě Němci ze západního Německa, neboť lyžaři ostatních států se divákům v Chamonix — jež se rekrutují ze zbohatlých vrstev Francie a ostatních západoevropských zemí — „okoukali“ a jejich přítomnost tak netáhne. To se pak projevuje i na zisku a tak pořadatelé ve snaze poskytovat stále nové sensace, naléhají, aby Němcům ze západní zony byl start povolen.

DOPOLEDNE OTEVŘENÉHO SVAHU

Ve snaze zapojit do našeho tělovýchovného života co největší počet občanů, hlavně mládeže, jsou pořádány náborové akce a masové tělovýchovné podniky, na nichž je každému umožněna účast první kroky ve sportovním životě. Ani lyžaři nechtějí zůstat pozadu, poněvadž jsou si vědomi toho, že potřebují pro svůj zdravý sport kádry mladých závodníků, z nichž bude možno vybírat nové reprezentanty.

Lyžařské soutěže SHDM a Lyžařský běh vesnické mládeže získají pro pravidelné provozování tohoto sportu tisíce zájemců, významným doplňkem této mohutné náborové akce jsou však podniky jednotlivých jednot, jež budou pořádány jako „dopoledne nebo odpoledne otevřených svahů, strání atd.“. Velmi agilní se v tomto směru ukázala pražská jednota Sokol Krč, která využila toho, že v Praze napadl koncem prosince první sníh a uspořádala 31. XII. a 1. I. „Dopoledne otevřeného svahu“ přímo v Krči, na příhodné louce. Dostavilo se na 100 mladých i starších zájemců, jimž instruktoři lyžařského oddílu jednoty radili v prvních krocích na lyžích, jež mnozí dostali právě k vánocím a měli po prvé na nohou. Pohotovost a snaha krčských lyžařů zasluhuje uznání a je hodna následování. T



Tři mladí lyžaři se stopami urputného boje se sněhem na kalhotách i bundách, ale se sněhou naučit se co nejvíce.

Snímky Pardubský



Instruktor sice radí: držet nohy u sebe, ale když ono to na tom sněhu tolik klouže.

LYŽAŘSKÝ BĚH

vesnické mládeže



III. celostátní konference ČOS v Bratislavě vzala si za jeden z hlavních úkolů organisovat po vzoru SHDM sportovní soutěže pro veškerou mládež. V rámci splnění tohoto úkolu bude již v této zimě z iniciativy ČSM uspořádán lyžařský běh vesnické mládeže (LBVM), jehož cílem je:

1. Umožnit širokým vrstvám zemědělské mládeže přitažlivou formou přístup k aktivnímu pěstování tělesné výchovy a sportu a poskytnout tak mladým lidem z vesnic příležitost, aby se mohli věnovat zdravému sportovnímu pohybu, zvláště v zimě.

2. Chceme, aby také na vesnici tělesná výchova a sport byly pomocníky při budování socialismu, aby sportovní soutěžení bylo přípravou vesnické mládeže k soutěžení na pracovišti a k socialistickému soutěžení.

3. Vybudovat i na vesnici základ k organisovanému provádění tělesné výchovy a sportu, jehož výsledkem bude vytváření nových sokolských kroužků ČSM i aktivisace života již ustavených jednot, zejména s pomocí příslušníků ČSM.

4. Vytvořit nutné předpoklady k masovému nástupu mládeže z vesnic do Sportovních her mládeže 1951.

Je samozřejmé, že lyžařské soutěže vesnické mládeže se uskuteční především tam, kde jsou pro ně podmín-



Správně běžet a pořádně dýchat na čerstvém vzduchu

ky. To znamená v horských a podhorských oblastech, jako na příklad v Krkonoších, na Šumavě, na Českomoravské vysočině, v Beskydech, v Jeseníkách, Bílých Karpatech atd. V těchto oblastech budou každou neděli od začátku ledna do konce března 1951 probíhat na každé vesnici „Lyžařské běhy mládeže“.

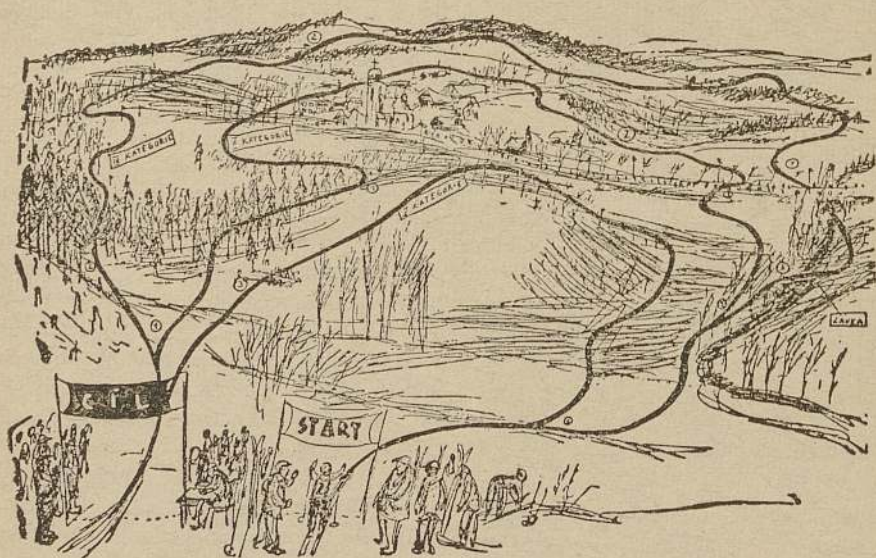
Jejich první kolo zajišťuje sokolská jednota, sokolský kroužek nebo místní skupina ČSM. Existuje-li v místě více těchto složek, dohodnou se na pořádání. Vítězové z vesnic postupují —

podle klíče postupu — do okresního kola, jež je konečným. Ústředí lyžařů ČOS zajišťuje svými složkami technickou instruktáž a průběh soutěží na vesnici a v okrese.

Závodí se v terénním běhu na lyžích a soutěží se může zúčastnit veškerá mládež bydlící na vesnici, která nenavštěvuje školu III. stupně nebo nesoutěží v zimní části SHDM. Chlapci i děvčata závodí ve třech věkových kategoriích: 14—16 let (hoši 4 km, děvčata 2 km), 16—18 let (hoši 6 km, děvčata 3 km) a 18—26 let (hoši 10 km, děvčata 5 km).

I. kolo je uskutečňováno v místech od 7. ledna do 14. února 1951, II. kolo v okresech od 14. února do 31. března 1951.

Proč byl právě zvolen běh na lyžích? Odpověď na to je celkem jednoduchá. Z technických důvodů je to proto, poněvadž kolem našich vesnic jsou většinou mírně zvlněné terény, lesy, louky, lesní a polní cesty. Napaadne-li sníh, dá se všude uspořádat běh na lyžích, zatím co terény pro



V blízkosti každé vesnice se dají vyměřit tratě pro všechny tři kategorie a dokonale zorganizovat závody.

sjezd by se daleko hůře hledaly. Kromě toho chceme, aby co nejvíce mládeže se začalo zabývat právě během na lyžích, aby nezačínali sjezdem nebo slalomem, který v posledních letech přišel do módy a který neposkytuje tělu to, co běh po mírně zvládněném terénu. Běh na lyžích osvěžuje po práci, má svou vysokou brannou hodnotu, je základem lyžaření. Naši přední lyžaři-běžci nám vyrůstali především na vesnici, kde měli možnost



Ani zdolávání přírodních překážek neodradí mladého závodníka



Při podjíždění větví stromů prokáže se závodníkovou obratnost

tento druh sportu provozovat, kde běžali na lyžích již od mládí, jezdili na lyžích v zimě do školy, byli s nimi skoro rostlí. Chceme, aby se řady mladých lyžařů-běžců rozšířily, aby dostaly zdravý základ právě na vesnici, aby nám vyrostli noví reprezentanti, dobří sportovci. s

VĚTŠÍ ZÁJEM O LYŽAŘSTVÍ — VĚTŠÍ VÝDĚLEK PRO PODNIKATELE

Zatím co u nás se snažíme, aby zařazením lyžařství do SHDM a uspořádáním lyžařského běhu vesnické mládeže se provozování tohoto zdravého sportu rozšířilo mezi největší okruh zájemců, v jiných státech se na zvýšení zájmu o lyžařství dívají jinýma očima — hned počítají, co na tom vydělají.

Američtí sportovní podnikatelé — majitelé zimních středisek v zemi, s radostí pozorují, že obyvatelé, po-

kud na to mají, se začínají zajímat o lyžařský sport. A poněvadž lyžaři v USA musejí mít opravdu hodně peněz, aby tento sport mohli provozovat, snaží se podnikatelé, aby jim za jejich peníze připravili opravdu hodnotný „sportovní“ požitek. Na všech možných místech se staví lyžařské výtahy, které zájemce vyvezou na vrchol hory a tam jim ponechají na vůli sjet dolů po vlastních částech těla nebo znovu výtahem. Stavějí se nové hotely, angažují na zimu jazzové soubory, aby „sportovcům“ nic nechybělo. Kromě toho přijede ještě hromada lyžařů z Francie,

Bakouska a Švýcarska, kteří budou sloužit jako učitelé bohatým návštěvníkům Aspen, San Valley nebo Lake Placid. Největší novinkou letošní sezóny má být stroj na výrobu sněhu, který z vody a ochlazeného vzduchu vyrábí sníh; jedna tuna vločkového sněhu prý přijde na 25 Kčs. Má zachraňovat situaci v případě nepříznivého počasí. Ceny stoupají nahoru, za ubytování a dopravu se platí stále víc, jen ceny lyžařských potřeb zůstaly při starém. Není to žádná lidumilnost — to jen výrobci potřebují vyprázdnit staré sklady, aby mohli vyrábět dál.

ZÁVAZKY LYŽAŘSKÝCH REPRESENTANTŮ

Naši přední lyžaři, naši reprezentanti v tomto sportovním odvětví, jsou nejen dobrými sportovci, snaží se však i o to, aby byli vzorem dalším, jak ve svém sportovním výkonu, tak i svým počínáním na pracovištích, ve škole. Jsou si vědomi toho, že musí neustále zlepšovat svoji sportovní výkonnost, že musí růst politicky, že musí pomáhat k tomu, abychom měli stále více lyžařů, hlavně z řad mládeže a tím i lepší výběr závodníků. Dávají při každé příležitosti k dispozici své bohaté zkušenosti a snaží se pracovat tak, aby se plně zapojili do budovatelského úsilí všeho našeho lidu.

Při svém prosincovém soustředění v trepingových táborech, zkontrolovali lyžařští reprezentanti své závazky, které si dali v listopadu a dali si nové, individuální závazky pro rok 1951. Kromě těchto, dalo si ještě státní družstvo skokanů kolektivní závazek, výstavbu cvičného lyžařského můstku u Labské boudy. Jednotlivé závazky našich reprezentantů znějí:

Beinhauerová Růžena splní k IX. sjezdu ČOS šest disciplín TOZ II., vede předsezónní lyžařské cvičení v Sokole Zabovřesky a ZSJ Železničáři Brno. Povede lyžařský výcvik závodnic z Brněnského kraje. Vede kondiční cvičení pro veslařský oddíl Sokola Brno I., kde je zástupcem vedoucího oddílu. Je také členkou veslařského odboru KVS Brno. Je členkou technické komise veslařského ústředí ČOS. Na svém pracovišti se zavázala účasti na kulturní brigádě.

Bogdálék Jaroslav do 1. V. 1951 splní TOZ II. a získá FO. Byl vedoucím tělovýchovy na Stavbě mládeže, vedl kondiční přípravu Sokola Věcla Brno a má závazek převzít patronát nad učňovským domovem ČSD Brno. Závazek rozšiřuje: 1. Ve škole bude i nadále studovat s velmi dobrým úspěchem. 2. Bude pracovat se zvýšenou intenzitou na zvýšení politické a studijní úrovně svého studijního kroužku. 3. Pro zlepšení mravně politické úrovně prostuduje: Marxismus a národnostní otázka, O státu, K otázkám leninismu.

Budínová Božena 1. Vstoupím do ČSM. 2. Do IX. sjezdu splním TOZ a do konce roku splním 4 disciplíny TOZ II. 3. Budu připravovat své mladé spoluzaměstnance na SHDM a budu je získávat pro zimní a letní sporty. 4. Odpracuji 50 hodin v zemědělství. 5. Než budu vyškoleni noví vedoucí povedu družstvo dorostenek nebo zákyň. 6. Složím řidičskou zkoušku na traktor, abych mohla v případě nutné potřeby vypomáhat na státní strojní stanici.

Čunderlíková Anna plní TOZ a získá TOZ II. Má socialistický závazek, že naučí lyžovat v roce 1950—51 40 zaměstnanců svého podniku. Intenzivně pracuje v ZSJ a připravuje děvčata podnikové školy Tatrasvit na SHDM.

Dvořák Karel 1. Do konce roku 1951 splním TOZ II. 2. Připravím učeně a mladé zaměstnance n. p. Vrchlabí pro zimní SHDM. 3. Zaměřím svůj trening tak, abych i na olympijských hrách 1952 representoval čestně naši sjednocenou tělovýchovu. 4. Odpracuji 50 brigádnických hodin na stavbě sportovního stadionu.

Felix František 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. Splním FO do konce r. 1951. 3. Zúčastním se 2 instruktáží u horníckých učňů a pomohu při zimních SHDM. 4. Stanu se vzorným vojínem. 5. Budu se zdokonalovat ve vojenském výcviku. 6. Do konce r. 1951 odpracuji 50 brigádnických hodin.

Fučík Antonín se zavázal k plnění TOZ II. Organisoval žákovské závody v oddíle Sokol Železný Brod, má socialistickou smlouvu ve svém zaměstnání a závazek ve své jednotě, že veškerý svůj volný čas věnuje žactvu Železného Brodu.

Hadrava Josef 1. Do konce r. 1951 splním TOZ. 2. Do konce r. 1951 se stanu úderníkem. 3. Přečtu knihu Kl. Gottwald: 10 let. 4. Připravím mládež čs. stát. lesů v Harrachově na SHDM. 5. Do konce roku 1951 odpracuji 100 brigádnických hodin.

Hlaváč Karel 1. Do IX. sjezdu získám TOZ. 2. Stanu se vzorným pracovníkem na pracovišti. 3. Prostuduji Ulrychovy „Základy marxistické ekonomie“. 4. Odpracuji do konce roku 1951 40 brigádnických hodin. 5. Připravím se svědomitě na Světové akademické hry v Rumunsku, abych vzorně representoval naši tělovýchovu.

Holá Danuša plní TOZ II. Je zapojena v práci své jednoty, kde působí v referátu závodnic a přispívá k plnění závazků své jednoty patronátem nad VHS v Praze XII. 1. Do IX. sjezdu se zavazuje splnit nejméně 7 disciplin TOZ II. 2. Bude sledovat sovětský sportovní tisk a překládat články do časopisu Lyžařství. 3. Podle hesla „Co svazák, to vzorný student“ si udrží nejlepší prospěch v semestru.

Chroust Antonín 1. Splním do konce r. 1951 TOZ II. 2. FO splním do IX. sjezdu ČOS. 3. Mám patronát nad internátním Transporty Chrudim a budu tam dále provádět instruktáže na zimní část SHDM. 4. Prostuduji: Dřevo v přírodě a obchodě. 5. Odpracuji 30 hodin na stavbě lyž. můstku u Labkové boudy. 6. Do konce r. 1951 odpracuji dalších 50 hodin na školních a j. brigádách.

Janout Jiří 1. Získám titul Vzorný voják. 2. Do konce roku 1951 splním FO. 3. Odpracuji v roce 1951 100 brigádnických hodin. 4. Přečtu do IX. sjezdu Klement Gottwald 10 let a Velké spiknutí.

Jíra Josef ilustroval dvě knihy a to SHDM a Běh vesnické mládeže. Do IX. sjezdu ČOS dokončí TOZ. Do konce školního roku 1950–51, t. j. do IX. sjezdu splní FO. Převzeme patronát nad továrnou, jejíž jméno oznámí po započetí instruktáže. Do konce roku 1951 splní polovinu disciplin TOZ II. Bude se politicky vzdělávat a prostuduje do konce roku 1951 Dějiny VKS(b) a Otázky leninismu. Bude pomáhat podle potřeby na přípravě mládeže pro SHDM.

Klozar Václav Ing. plní TOZ II. Do IX. sjezdu ČOS splní nejméně čtyři disciplíny TOZ II st., provede sektorové přebory SHDM ve svém sektoru, převzeme patronát nad učňovským domovem STZ. V závodě má socialistickou smlouvu a věnuje 2 hodiny týdně odbornému školení čtyř úderníků v STZ, 16 hodin měsíčně manuální práci.

Krajňák Otto má již skoro splněný TOZ, povede výcvik dorostu Kežmaroku a je aktivně zapojen do činnosti ZSJ. Buduje sjezdovku v Kežmaroku. Do konce roku 1951 splní TOZ II. Převzeme patronát nad některým závodem v Košickém kraji. Uspořádá výcvik pro zimní část SHRM, bude pracovat na vybudování sjezdovky v Kežmaroku.

Krajňák Vladimír má osm disciplín TOZ I. splněno a přijal social. závazek, že povede výcvik na sněhu v ČSM a v Tatraplanu. Spolupracoval na návrhu na zmasovění lyžařského sportu na Slovensku. Závazek rozšiřuje: Splní TOZ I. st. do IX. sjezdu ČOS, do konce roku 1951 TOZ II. Uspořádá výcvik mládeže pro SHVM, pomůže na dobudování sjezdovky v Kežmaroku.

Kumpošt Slávek 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. FO splním do konce r. 1951. 3. Na stavbě stadionu v Lomnici n. Popelkou odpracuji do konce jeho výstavby 100 brigádnických hodin. 4. V rámci vojenské služby odpracuji v dolech 50 brigádnických hodin. 5. Budu-li zařazen do ATK, zúčastním se akce patronátů a lyžařských instruktáží dělnické mládeže na zimní část SHDM.

Lenemayer Antonín 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. Přečtu 4 knihy FO do IX. sjezdu ČOS. 3. Mám patronát nad internátním výcvikovým střediskem státních lesů v Harrachově, kde budu i nadále provádět instruktáže. 4. Do konce listopadu 1951 nastoupím na 3měsíční lesní brigádu. 5. Pro-

studují knihu Kl. Gottwald: 10 let a Kirov: Mládeží. 6. Odpracuji 30 hodin na vybudování lyžařského cvičného můstku v Krkonoších. 7. Odpracuji nejméně 80 dobrovolných brigád. hodin na stavbě koupaliště v Harrachově.

Maxantová Milena do jednoho roku splní TOZ II. V rámci patronátu jednoty převzala lyžařský výcvik. Závazek rozšiřuje: 1. Splní do IX. sjezdu ČOS šest disciplín TOZ II. 2. Bude provádět instruktáž lyžařů ZSJ. 3. Povede kurs učňů na SHDM. 4. Převezme patronát nad uční závodů dřevozpracujících ve Stachách. 5. Přihlásila se na další kurs pro přípravu SHDM. 6. Do 1 a půl roku uspořádá výstavu svých prací (keramika).

Mečřiová Marie 1. Splním TOZ do podzimu 1951. 2. Splním 4 disciplíny TOZ II do konce r. 1951. 3. Splním do konce r. 1951 FO. 4. Budu co nejdříve trenovat na Akademické hry. 5. V měsíci červenci 1951 se zúčastním prázdninové péče mateřských škol a odpracuji v roce 1951 48 brigádnických hodin. 6. Prostuduji do konce školního roku knihu „Pedagogika předškolního věku“ — Fluina a „Výchova dítěte v rodině“ — Makarenko, z kterých si připravím přednášky, které přednesu na schůzi rodičovského sdružení. Zdokonalím se v roce 1951 ve hře na klavír tak, abych mohla hudební výchovu dětí doprovázet klavírem.

Mečř Václav 1. Složím TOZ II do konce r. 1951. 2. Složím FO do konce roku 1951. 3. Do sjezdu ČOS přečtu „Otázky leninismu“. 4. Zhodnotím nové tréninkové metody sdruženářů z této sezóny a vypracuji celoroční tréninkový plán sdruženářů na rok 1951—52. 5. Naučím se číst rusky tak, abych mohl noviny a články volně překládat. 6. Budu-li povolán do ATK, zapojím se do akce instruktáží domovů pracujících mládeže na SHDM.

Melich Vlastimil 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. Splním FO do konce r. 1951. 3. Provedu přípravu učňů na zimní část SHDM.

Nemesegy Elemér 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. Splním Jilemnického odznak do konce r. 1951. 3. Na svém pracovišti vychovám jednoho tělovýchovného pracovníka. 4. Prostuduji organizaci tělesné výchovy v SSSR. 5. Přečtu „Otázky leninismu“.

Parma Zdeněk 1. Převezmu patronát nad některou továrnou a budu vychovávat její mládež na SHDM. 2. Do IX. sjezdu ČOS splním čtyři disciplíny TOZ II. 3. Do konce roku 1951 splním FO. 4. Jako voják budu připravovat své kamarády k výcviku.

Pittl Sláva má TOZ již splněný. Je v závodě členem dílenské rady, provozní komise, členem výboru ČSM, kde pracuje jako tělovýchovný referent. Zajistil pro lyžařský oddíl ZSJ chatu pro zimní výcvik, při kterém se zavázal k vedení dvou kursů. V zaměstnání uzavřel několik socialistických závazků. Do IX. sjezdu ČOS splní tři disciplíny TOZ II. st.

Remza Zdeněk 1. Splním TOZ II do konce r. 1951. 2. Do konce června 1951 přečtu 4 knihy z FO. 3. Mám patronát nad SHDM v n. p. „Lenka“, závod Studenec. 4. Uzavřel jsem socialistický závazek na svém pracovišti. 5. Do konce května 1951 prostuduji Ulrychovy „Základy marxistické ekonomie“. 6. Odpracuji 30 hodin na stavbě lyžařského můstku u Labské boudy. Do konce r. 1951 odpracuji dalších 50 hodin na zemědělské brigádě. 7. Jako vedoucí instruktor lyžařského oddílu ZSJ ČTZ Praha budu organizovat a spolupracovat při uspořádání I. kola SHDM v lyžařských disciplínách.

Rusko Ondřej 1. Splním do konce roku 1951 TOZ II. 2. Získám do konce roku 1951 Jilemnického odznak. 3. Na svém pracovišti se stanu vzorným pracovníkem. 4. Uspořádám v lyžařském oddílu Sokola Starý Smokovec týdenní bezplatný kurs pro závodníky. 5. Budu pomáhat a instruovat při SHDM. 6. Na sportovním hřišti Vysoké Tatry odpracuji do konce roku 1951 100 brigádnických hodin. 7. Mám patronát nad dělnickou mládeží ve Svitě.

Závazky dalších členů státního družstva přineseme v dalším čísle.

RUMUNSKO SE PŘIPRAVUJE NA SAZH

Jak známo, budou se světové akademické zimní hry konat ve dnech 28. ledna až 4. února 1951 v rumunském zimním středisku Poiana Stalin v Karpatech. Přípravy na ně pokračují plným tempem, tisíce lidí pracují na úpravě závodních drah, lyžařského můstku, dráhy pro jízdu na bobech a podobně. Sjezdová trať pro muže vede Vlčím údolím v délce 4050 metrů s výškovým rozdílem 850 metrů, trať pro ženy má délku 2500 metrů a výškový rozdíl 700 metrů. Závodů mužů i žen v běhu na lyžích budou uspořádány na tratích ve výšce 880 až 1100 metrů. Pro slalom jsou připraveny dvě tratě: v pohoří Postavarul a v Poianě. Stará slalomová trať zde byla značně prodloužena, závodníci vyjedou na start výtahem, telefon, tlampače a jiná zařízení zabezpečí dokonalou zpravodajskou službu. Nový lyžařský můstek umožní skoky v délce až 80 metrů. V závodech „Steagul Roșu“ ve městě Stalinu zhotovili všechna potřebná zařízení pro lanovou dráhu, která dopraví za hodinu 250 osob ke startu lyžařských soutěží na vrchol Sulinaru. Pro ubytování závodníků byl postaven velký hotel a tři chaty pro více než 600 osob. Světové zimní akademické hry jsou po druhé světové válce konány již po třetí. První byly v roce 1947 ve švýcarském Davosu, druhé v roce 1949 u nás ve Spindlerově Mlýně. V organizačním výboru IX. (po válce třetích) SAZH jsou zastoupeny: Svaz pracující mládeže, odbory a Výbor pro tělesnou

výchovu a sport při Radě ministrů Rumunské lidové republiky.

Na VIII. SAZH, které se konaly od 29. I. do 6. II. 1950 ve Spindlerově Mlýně, jsme byli nejděspěšnějším národem, díky lyžařům, kteří obsadili 7 prvních míst ve velmi dobré konkurenci.

Výsledky jednotlivých lyžařských závodů VIII. SAZH byly:

Sjezd muži: 1. Marusarz (Polsko), 2. Špaček, 3. Galtier (Francie).

Slalom do kombinace muži: 1. Marusarz (Polsko), 2. Špaček, 3. Parma.

Sdružený závod sjezdový muži: 1. Marusarz (Polsko), 2. Špaček.

Slalom speciál muži: 1. Ruml, 2. Mantout (Francie), 3. Jíra.

Slalom ženy: 1. Wágnerová, 2. Moratová (Francie), 3. Agnelová (Francie).

Sjezd ženy: 1. Wágnerová, 2. Szen-dródy (Maďarsko), 3. Zemličková.

Sdružený závod sjezdový ženy: 1. Wágnerová, 2. Moratová (Francie), 3. Agnelová (Francie).

Běh na 8 km ženy: 1. Střížová, 2. Mečířová, 3. Krasilová.

Čtyřkombinace muži: 1. Dziedzic (Polsko), 2. Kwapien (Polsko), 3. Kaczmarczyk (Polsko).

Běh na 30 km muži: 1. Hlaváč, 2. Záturecký, 3. Taušl, 4. Karas, 5. Pácl.

Stafeta 4x10 km: 1. ČSR (Pácl, Záturecký, Šimůnek, Hlaváč).

Skok prostý: 1. Vainio (Finsko), 2. Karpel (Polsko), 3. Kaczmarczyk (Polsko).

Každý sokolský lyžař a lyžařka

je hlášen svým oddílem úrazovému odboru ČOS. Učinil jsi toto opatření? Nezapomeň hlásit úrazovému odboru každý úraz členů tvého lyžařského oddílu. K tomu účelu jsou v každé jednotě připraveny dopisnice červené barvy, kde je třeba doplnit pouze několik údajů a včas poslat do Tyršova domu v Praze III.

SPOLEČNÁ PŘÍPRAVA V ZAKOPANÉM

Do polského lyžařského střediska Zakopaného v Tatrách přijela výprava 25 lyžařů Německé demokratické republiky, aby se zde, na pozvání GKKF zúčastnili 3týdenního trénin-gového tábora spolu s nejlepšími polskými lyžaři. Hosté byli ubytováni ve středisku WKKF Imperial na Bys-trém a tréninkem s polskými lyžaři se připravují na nastávající podzimní letošní sezóny a hlavně na akademická mistrovství světa, která se letos budou konat v Rumunsku.

Jeden z vedoucích výpravy lyžařů NDR — Heinz Dose — prohlásil: „Přijeli jsme do Polska trénovat, abychom se zdokonalili pro svůj úkol: vychovat další dobré lyžaře z řad mládeže, abychom posílili srdečné vztahy mezi sportovci polskými a sportovci NDR, abychom se od vás naučili nejnovějším treningo-vým metodám.“

Ve výpravě lyžařů NDR jsou mezi jinými i Herbert Friedel, jeden z nej-

lepších závodníků NDR v severské kombinaci, Helmuth Mitlochner, přední závodník v alpské kombinaci, Hilda Zehová, mistryně NDR ve sjezdu a trenér skokanů Paul Hackel. Z polských trenérů jsou v táboře čini-ni: Orlewick pro skoky, Lipowski pro sjezd a slalom, Tajner pro běhy a Kodelská se Samkem — Gasienicou.

Při pobytu lyžařů NDR v Zakopa-ném byly uspořádány závody ve skoku, jež se pro špatné sněhové pod-mínky musely konat jen na menším můstku a přinesly tyto výsledky: 1. Krzeptowski (Polsko) 45,5 a 45,5 m, 2. Tajner (Polsko) 45,5 a 43,5 m, 3. Leonhardt (NDR) 46 a 43 m. Mistr Polska ve skoku Kula skončil až na osmém místě. Štafetu 4×10 km vy-hrálo družstvo Gwardia Zakopané v čase 2:51,05 hod. před CWKS Za-kopané 2:52,21 a štafetou lyžařů NDR 2:56,48 hod.

O PRÁCI KRAJŮ

Protože nedostatečný styk s kraji byl jednou ze slabin minulé práce, rozjeli se v prosinci členové ústředí do několika krajů na instruktáže. Co bylo hlavním úkolem instruktáže? Přenést dolů nepřijatelnější formou hlavní úkoly nastávající sezóny a přímo na místě vyslechnouti a pomoci vyřešit problémy kraje. Eventuálně zjistit klady i nedostatky a udělati si obrázek o práci odboru.

Ze sedmi krajů, kde byla zatím instruktáž provedena, můžeme si udělati alespoň částečný obrázek o práci krajských odborů. Většinou kraje zá-pasí s nedostatkem ochotných pracovníků. I když odbory pracují dobře a proti loňsku vyvinou opravdu velkou aktivitu vidí, že je nutno získat nové kádry spolupracovníků a vybudovat lyžařské komise v okre-sích. Bez těchto nemohly by být úko-ly splněny a decentralisace práce byla by neproveditelná. To je tedy je-den z nejdůležitějších úkolů, který čeká v nejbližší době lyžařské odbory, pokud se již do této práce nepus-

tily. A nové pracovníky? Pravda, je-jich málo a musí se hledat s lucer-nou, jak se říká, ne sice jen dobré pracovníky, ale takové, kteří by byli schopni a přitom neměli nedostatek času pro jiné funkce. Najdete je však, jen se po nich podívat, v to-várnách, z řad ŌSM, z řad organisá-torů SHDM, atd. Jen se nebát svěřit jim určitý úsek práce a uvidíte, že při trošce dobré vůle to půjde a za chvíli se u vás práce krásně rozjede s novými silami a s novým duchem.

Kraje si stěžují na přeplnění termí-nové listiny a při tom si nedovedou představit, že při I. kole SHDM, ne-

bo při lyžařském běhu vesnické mládeže, při závodě o TOZ není nutné, a ani by to nebylo proveditelné, dožadovat škrobeně všechny řády a předpisy pokud se týče činovníků, nutných k závodu. Víme, že budeme nuceni často sahat ke svépomoci, pracovat s lidmi neškolenými, ale uvidíte, že to půjde. Nebojte se proto (tak, jako to plánují v Pardubickém kraji) pořádati ke trati TOZ přímo zájezdy oddílů, nebo okresů a uspořádáti závody, aby si mohli členové i dorost splnití TOZ v lyžařských disciplínách. Do Lyžařského běhu vesnické mládeže zapojte učitele a uspořádejte jej na každé škole, kde k tomu jsou jen trochu podmínky. Druhá, stejně důležitá věc jest, nebát se, právě při těchto nových formách lyžařských soutěží ustoupit eventuálně podle potřeby od přesných a strohých řádů a pravidel a přizpůsobit se novým formám práce v tělovýchově.

Jedním z velkých nedostatků je někde špatná spolupráce a nedosta-

tek porozumění pro potřeby lyžařů u celostátních organizací a i u orgánů lidosprávy. Bude nutno, aby tyto složky — vzhledem k usnesení svých ústředních orgánů o tělovýchově — pochopily lépe své povinnosti na tomto poli a pomohly nám aktivněji při naší práci.

V nasazování cvičitelů na rekreaci ROH, ČSM a na školní zájezdy vznikla částečná desorganizace tím, že část agendy byla přesunuta bez vědomí ÚL ČOS na kraje. Je teď tedy část organizována ústředně a část po krajích. Záleží nyní na uvědomění cvičitelů samotných a na spolupráci lyžařských odborů s příslušnými organizacemi, abychom tuto sezónu zvládli alespoň tak úspěšně, jako minulou.

Jsmě přesvědčeni, že tato nová forma spolupráce ústředí s kraji přinese hodně dobrého a mnoho kladných poznatků pro naši další činnost.

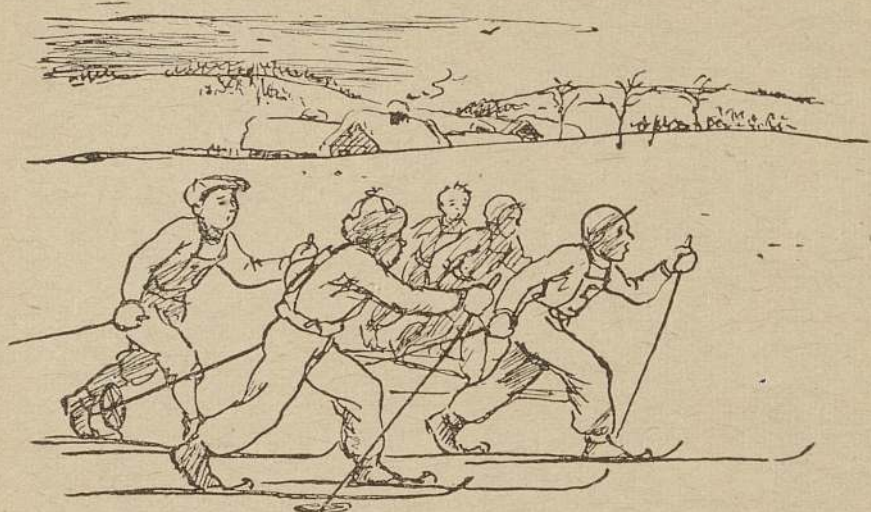
H.

JAK MÁ VYPADAT ČS. REPRESENTANT

V deníku Mladá fronta byla rozvířena diskuse o tom, jak má vypadat nový beskoslovenský sportovec — representant. Přispívají do ní jak aktivní sportovci, tak i představitelé našeho veřejného života, i ostatní pracující. Lyžaře bude jistě zajímat diskusní příspěvek M a l a n a Š p a ě k a, člena národního sjezdařského družstva ČSR:

Dnes není dokonalé sladení ducha i těla jen ideálem člověka, dnes je to skutečnost, o níž se musí snažit především ti, kdož chtějí vynikat ve sportu. Je nutno, aby byl člověk duševně vyrovnaný, aby měl dokonalý požitek z provozování sportu a je nutno, aby byl uvědomělý, aby věděl proč sport pěstuje. Je především nutno, aby po této stránce byli dokonalí ti, kteří slouží masám naší mládeže za vzor — naši representanti ve všech sportovních odvětvích. Z nich si berou mladí vzor, chtějí být jako oni, proto je nutné, aby tento vzor byl dobrý po všech stránkách. Každý representant musí nejen dobře ovládat svůj sportovní obor (což často dříve stačilo, aby také sloužil za vzor i se všemi charakterovými nedostatky), musí však být i dobrým občanem svého státu, oddaným podporovatelem pokrokových myšlenek a budovatelských snah a obráncem světového míru, který má uchovat to, co si občané státu vybudují. Musí být vzorem vnitřně ukázněného člověka-sportovce, který své umění a znalosti rád odevzdává druhým, z nichž někteří přijdou za čas na jeho místo, nesmí myslet jen na sebe. Mládež potřebuje nějak vybit přebytečnou energii, která je v ní nashromážděna, a tu jí musí být representanti takovým vzorem, aby ji dovedli ohradit od pochybných zábav, které jejímu zdraví neslouží a podchytil její zájem o správné provozování tělesné výchovy. Vynikající sportovci se musí snažit být tak vzorní a dobří, jak si je lid a mládež představuje, musí proto stále myslet dopředu a snažit se o stálé zlepšení, aby mohli právem sloužit stále za vzor.

TRENING LYŽAŘE-BĚŽCE



Události v poslední době ukazují velký růst tělovýchovného a sportovního dění u nás v republice a tím také vzrůstající potřebu kritiky a sebekritiky dnešních tělovýchovných a sportovních forem práce.

Tento diskusní příspěvek o tréninku na lyžích má pomoci při řešení úkolů, které čekají na lyžařské pracovníky.

Běh na lyžích přináší naší mládeži i dospělým velké hodnoty. Působí na výchovu vytrvalosti, odvahy, rozhodnosti a obratnosti. Trénink je pak nejdůležitějším článkem v systému tělesné výchovy. Na správně prováděném tréninku závisí úspěch nejen na poli sportovním, ale i výchovném, pracovním i branném. Závodní, které jsou zakončením tréninkové práce, jsou magnetem, který přitahuje mládež a pomáhá rozšiřovat sport mezi další zájemce a zvyšují úroveň sportu. Proto je nutné, aby lyžař již na začátku výcviku měl správnou a jasnou představu o sportovním tréninku.

Dosavadní systém tréninku lyžařů běžců má velmi mnoho vážných chyb — možno říci, že jsme jej do-

sud nedovedli vybudovat. Jaké jsou hlavní chyby?

1. trénink není postaven na vědeckých základech.
2. trpíme bezideovostí systému tréninku.
3. trénink dlouhodobě neplánujeme.
4. závodníci jsou často úzce specializováni.
5. nedovedli jsme dosud využít bohatých sovětských zkušeností.

Nevědeckost tréninkových method tkví především v tom, že celá naše tělesná výchova a sport není dosud dostatečně podložena vědeckým výzkumem. Naši trenéři při dávkování tréninku a při vedení tréninkových hodin podléhají příliš často subjektivním dojmům. Jejich poznatky jsou empirické. Výzkum o tréninku lyžařů běžců je nesoustavný, úzce zaměřený, omezuje se většinou na velké závody (Tatranský pohár atd.) a špičkové závodníky bez aplikace a spojení s masovou základnou (to jsou zbytky buržoasního pojmání sportu). O výsledcích vědeckých výzkumů se často usuzuje bez vztahu k prostředí, ze kterého závodník pochází. Fysiologické poznatky (Pav-

lov, Krestovnikov), poznatky pedagogické a psychologické nejsou dostatečně využívány v systému běžec-kého tréninku. Spolupráce trenérů a lékařů je pouze formální. Lékaři se nepodílejí na sestavování trénin-gových rozvrhů a omezují se ve větši-ně případech na poskytování prvé po-moci a léčení při nemocech a úra-zech. Pokud byl proveden výzkum tréninku, získané poznatky zůstaly majetkem několika jednotlivců a ne-byly dostatečně zpopularisovány.

Apolitičnost celého zaměření dří-vějšího systému tělesné výchovy a sportu je zakořeněna také v tren-ingu. Tréninové programy a zájem trenérů i závodníků je často zaměřen čistě na sportovní výkon bez ohledu na události kolem. Na tomto poli jsme v poslední době udělali velký krok kupředu. Důkazem toho jsou závazky členů státního družstva na počest IX. sjezdu ČOS.

Dodnes se trénink běžců neplánuje. Trenéři i závodníci postupují v tren-ingu bez celkového zaměření. Dlouhodobé celoroční a několikaleté plánování tréninku se zatím neodváž-il nikdo zavádět.

Většina běžců se v mimosezónní době nijak vážně nezabývá soustav-nou přípravou v lyžařství, trenéři a instruktoři nepečují v létě o závod-níky. Nemohou se pak starat o roz-víjení všestrannosti závodníků, kte-rá je předpokladem vynikajících vý-konů. Trénink běžců začíná většinou teprve na podzim a je jednostranně zaměřen (chůze, běh). TOZ, který již 2 roky dává možnosti pro získání všestrannosti, nebyl dosud dostateč-ně využit.

Taková je dnes situace. Stojí před námi vážný úkol: plněním usnesení III. celostátní konference se musíme postarat o rozšíření lyžařství ještě více než dosud. Z lyžařských disciplín to bude hlavně běh, pro který máme nejlepší terénní předpoklady, který přináší velmi kladné hodnoty, zdravotní, pracovní, branné a který je také základem pro ostatní disciplíny. Zároveň s rozšiřováním lyžař-ství je třeba, aby byly propagovány správné tréninové metody tak,

abychom nejen rozšířili základnu, ale vytvořili předpoklady pro to, aby zimní část SHDM, lyžařské běhy vesnické mládeže a ostatní masové závody se staly základnou pro růst nových mistrů země.

Při novém pojetí tréninku budou hrát významnou roli trenéři a instruktoři, jejichž školení se nyní, po III. celostátní konferenci ČOS, bude vyvíjet do nebyvalé šíře. Dále lékaři, kteří musí kontrolovat zdra-votní stav a fyzickou zdatnost zá-vodníků a určovat správné dávkov-ání tréninku. Dnes, kdy význam tě-lezné výchovy a sportu tak vzrostl, je úloha trenéra a instruktora velmi odpovědná. Trenéři a instruktoři musí sportovcům stále vysvětlovat, že provádění tělesné výchovy a spor-tu není soukromou záležitostí spor-tovců, ale musí být zaměřeno k prá-ci a obraně vlasti. Je to vlastenecká povinnost každého sportovce, neboť vítězství v boji i v práci závisí v ne-malé míře na tělesném rozvoji.

Zde nám mohou být zářivým pří-kladem sovětské trenéři a sportovci. **A. Butovič**, zasloužilý mistr sportu, píše o tom v časopise *Theorie a praxe tělesné kultury* (čís. 8, srpen 1950):

Sám sovětský systém tělesné vý-chovy pracujících, založený na hluboce vlastenecké myšlence přípravy občanů SSSR k práci a obraně vlasti, dává trenérovi široké mož-nosti vychovávat svoje žáky-sportov-ce v duchu sovětského vlastenectví. Sovětská tělesná výchova a sport jsou zaměřeny k výchově vysoce ideových, všestranně vyvinutých lidí,



uvědomělých budovatelů a obránců nové komunistické společnosti, mužných bojovníků za mír a demokracii, zatím co sport v kapitalistických státech, zvláště v USA a Anglii, využívá buržoasie pro své třídní zájmy a odvádění pracujících od boje proti kapitalismu, k morálnímu rozkladu mas, obohacování a vytlačování zisků ze sportovních utkání, k přípravě „potravy pro kanony“ na objednávku provokatérů a podněcovatelů nové války proti SSSR a zemím lidových demokracií.



Podívejme se nyní na plánování treningu. Během roku je třeba rozdělit trening lyžaře běžce na tři období. Prvé období začíná získáváním sportovní formy a je ukončeno dosažením závodní formy. Podle stupně trenovanosti, podle počtu treningů a dalších individuálních vlastností sportovce trvá tato etapa pět až sedm měsíců. U běžců začínáme v létě v červenci. Trenér při plánování této etapy treningu musí najít takové prostředky a metody práce, které zabezpečí potřebný růst výkonnosti a všestrannosti (TOZ a TOZ II). Na začátku této doby budeme se zabývat podle okolností a možností plaváním, sportovními hrami, veslováním, lehkou atletikou a postupem času (říjen) přejdeme k chůzi a běhu na dlouhé vzdálenosti. Jakmile napadne první sníh, přeneseme přípravu, pokud to půjde, na sníh. Zde si nejprve zvykáme na zvláštní druh pohybu, kterým je skluz na lyžích, a cvičíme hlavně techniku. Musíme být ale již tak fyzicky připraveni, abychom mohli ihned po několika dnech pokračovat v intenzivním stupňování treningu. Strídáme nácvik stylu s treningem rychlosti a vytrvalosti.

Druhá etapa začíná v době, kdy jsme dosáhli předpokládané trenovanosti organismu a našim úkolem je tuto formu udržovat a zlepšovat. U běžců se musíme postarat o to, aby období pořádání závodů bylo prodlouženo. V posledních letech se stalo, že běžecké závody probíhaly pouze v lednu a únoru a začátkem března. Je třeba začít se závody na prvním sněhu a využít k pořádání závodů i poslední sníh v dubnu. Udržování formy zabezpečíme správným dávkováním treningu a odpočinku mezi závody.

V třetí etapě treningového cyklu uskutečníme nutný odpočinek. Toho dosáhneme změnou charakteru treningu, zeslabením treningové činnosti, případně přerušením treningu. U běžců probíhá toto období v květnu a červnu. Programem činnosti budou sportovní hry, jako odbíjená, vycházky a podobně.

Jeden z velmi účinných způsobů treningu, který bychom v plné míře měli zavést do systému treningu lyžaře běžce, je intervalový trening. Intervalový trening se zvláště osvědčil v lehké atletice. Náš světový rekordman Emil Zátopek dosahuje na dlouhé tratě tímto způsobem dosud nebyvalých výkonů. V čem spočívá intervalový trening u lyžařů?

Podle délky trati vyjedeme si v terénu kolečko, které má jednu třetinu stoupání, jednu třetinu sjezdů a jednu třetinu rovinek. Při treningu na 10 km: 1—2 km dlouhé, 18 km: 1—3 km, 30 km: 2—4 km, 50 km: 3—5 km.

Takovéto kolečko střídavě běháme rychle a pomalu. Při pomalém běhu cvičíme a zlepšujeme styl a při rychlém trenujeme rychlost a vytrvalost. Běháme vždy tolik koleček, aby součet ujetých vzdáleností se rovnal trati, na kterou trenujeme. Na př. 18 km, kolečko 2 km, běháme 8—10×. I při takto vedeném treningu nezapomínáme na zásadu, že kopce se musí zdolávat co nejrychleji a že konce výstupů jsou rozhodující. Je samozřejmé, že nebudeme stále běhat v kolečku. Trening na kolečku má tvořit minimálně

polovinu všech treningů. Intervalový trening můžeme provádět i při projíždění velkých vzdáleností. Na př. jedeme na výlet 20 km. Během těchto 20 km jedeme 2 km pomalu, 2 km rychle atd. a tím provádíme intervalový trening. Rychlé úseky při takovémto způsobu treningu si vybíráme v kopcovitém terénu.

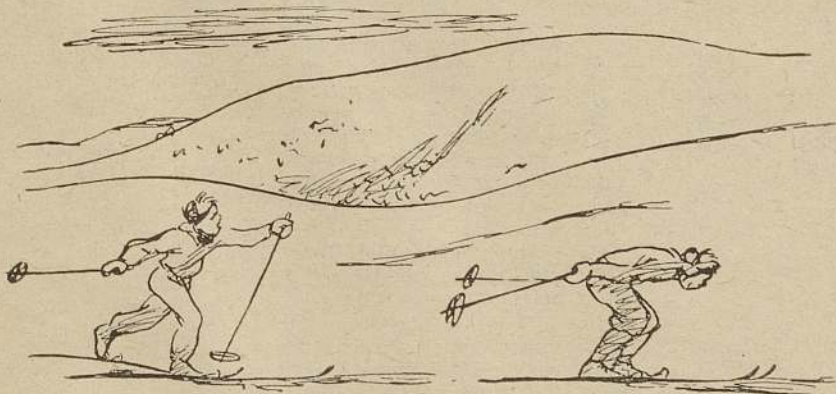
Nakonec bych chtěl upozornit na nejdůležitější body, o kterých by se měla rozvést diskuse.

1. znovu kriticky přehodnotit dosavadní systém treningu tak, aby se školení lyžařských trenérů a instruktorů mohlo rozběhnout s novou náplní.
2. trening se musí stát jako celá

tělesná výchova a sport součástí výchovy nového socialistického člověka (spolupráce s ČSM).

3. postavit trening běžců na vědecký základ a zajistit úzkou spolupráci lékařů a trenérů.
4. trening je třeba dlouhodobě a celoročně plánovat a podložit ho všestrannou činností (TOZ a TOZ II).
5. nové treningové metody rozšířit mezi masu závodících, hlavně mládeže.
6. i na tomto úseku práce se opírat o cenné poznatky sovětských odborníků. VI. Pácl.

PROGRAM VÝCVIKU DRUŽSTVA BĚŽCŮ



Neděle: Ráno i odpoledne turistická projížďka v okolí Labské boudy.

Pondělí: Návčivk stylu, jízda bez holí v mírně zvlněném terénu na kolečku asi 300 m dlouhém. Vzdálenost mezi jednotlivci asi 400 m. Kolečko bylo projeto celkem 5x, z toho poslední dvě rychleji. Dále byla projeta 3 kola s holemi, se zaměřením na práci nohou. Doba cvičení 2 hodiny.

O d p o l e d n e: Stylová jízda s hůlkami, ne příliš rychlá, na kolečku asi 2 km dlouhém, převážně rovinatém. Dálka treningu 1¼ hodiny.
V e č e r: Kroužek, společná práce

na treningovém plánu pro dorost a muže.

Úterý: Dopoledne: Cvičení odvahy a sjezdové techniky na prudkém, mírně zalesněném svahu, rychlými sjezdy s četnými změnami směru, 1¼ hodiny pro uvolnění ztuhlých nohou mírná jízda v mírně zvlněném terénu ½ hodiny.

O d p o l e d n e: Stylová rychlejší jízda jednotlivců na technické trati s četnými změnami směru v rovinatém terénu 1½ hodiny.
V e č e r: Kroužek. Sovětský způsob rozdělení treningu a intervalový trening při běhu na lyžích.

Středa: Cvičení rychlosti na kolečku 1200 m dlouhém. Technickém, s mírnými sjezdy a výstupy. 1½ hodiny.

Odpoledne: Zábavně a lehce slalom na běžkách, zdolávání přírodních překážek, terénní skoky. 1½ hodiny.

Večer: Kroužek. Diskuse na thema: Běžková taktika.

Čtvrtek: **Dopoledne:** Cvičení rychlosti na kolečku asi 2½ km dlouhém. Čtvrtina sjezdu a čtvrtina stoupání, jízda ve skupinách po dvou až třech, podle vyspělosti. Kolo projeto 7× intervalově, to

znamená jedno kolečko rychle a druhé pomalu na styl.

Odpoledne volno.

Večer: Kroužek. Pokračováno na trainingovém plánu mužů a dorostu.

Pátek: **Dopoledne** vytrvalostní jízda na 35 km.

Večer: Kroužek, diskuse o výzvě státního družstva lehkých atletů o soutěži; na počest IX. sjezdu ČOS.

Sobota: **Dopoledne:** Jízda maximální rychlosti v kolečku asi 500 m dlouhém, technickém. Doba čistě jízdy 1 hodina.

Metodický kabinet lyžařského sportu při Ústřed. Stalinově ústavu pro tělovýchovu v Moskvě, má jedinečné museum. Je v něm i velmi bohatá sbírka lyží.

Rusko je totiž pravlastí lyží. Odtud se lyže dostaly do všech evropských i asijských zemí. Podle kresleb, vytesaných do skal v území Oněžského jezera a Bílého moře, soudí vědci, že praobyvatelé těchto míst již před mnoha tisíci lety užívali jakýchsi klouzavých lyží.

V museu jsou časem zčernalé dřevěné lyže volodské, zyrjanské a loparské. Na nich jezdili lovci za zvěří. Kromě lyží jsou zde i sněžnice, okrouhlé, podobající se malému luku a jiné oválné, opatřené řemeny a dřevem. Na nich se lehce stoupalo hlubokým a sypkým sněhem.

V museu jsou též vyobrazení starých vojenských lyží. První historické ukázky o používání lyží na Rusi jsou z 15. století. V letopisech Nikonovských, které se přepisují roku 1444, se mlu-

RUSKÉ LYŽE

vi o lyžařském pochodu mordvinských a rjažanských kozáků proti Tatařům, kteří napadli Rjažanské knížectví. Ruští lyžaři potřeili v ostrém boji nepřátele. Na lyžích, nebo jak je dříve nazývali „rty“, ruští vojáci uskutečnili za vedení Jermaka pochod na Sibiř.

U vchodu do metodického kabinetu visí velký obraz I. Ivanova „Moskviči na lyžích“, představující válečný pochod ruských lyžařů v 15. století. Na krátkých, vojenských lyžích postupují ve sněhu bojovníci v přilbách, v pozadí je vojsko na koních. Druhý obraz doplňuje první: v hlubokém sněhu v řadách za sebou postupují sovětské vojáci na lyžích. A po celé stěně je obraz mistra sportu: „lyžařský batalion na pochodu“. Rovněž jsou zde dokumentární fotografie sovětských vojáků-lyžařů v boji.

Ve sbírce lyží jsou též lyže z doby občanské války, jsou zde lyže, jichž

používali vojáci Sovětské armády a partyzáni v době Velké vlastenecké války. V řadě stojí též lyže nákladní, přizpůsobené dopravě kulometů, k dopravě raněných atd.

V museu jsou nejrůznější druhy sportovních lyží. Jsou vyrobeny v ústřední laboratoři na sportovní nářadí ve vědecko-výzkumném ústavě tělesné výchovy v Petrozavodské, Bolševské a jiných továrnách na lyže. V této znamenité kolekci lyží je možno vidět lyže od nejstarších, ručně vyrobených lyží pro účely lovecké až po současné lepené lyže pro speciální sportovní účely. Je zde též poslední novinka — skládací lyže, výrobek laboratoře pro sportovní nářadí. Mohou se nosit složené v batohu, jsou výhodné pro alpinisty. V ústavním kabinetě pro metodiku jsou též vyobrazeny rozmanité druhy lyžařských bot a přes 90 druhů různých vázání. Rovněž je vystavena i kolekce lyžařských vosků.

(Ze sovětských pramenů přeložila dr. V. H.)

PŘÍPRAVA ZÁVODNÍKŮ SKOKANŮ

Dříve než přistoupí skokan k vlastnímu treningu skoku na skutečném můstku, musí se důkladně rozjezdít v terénu na obyčejných lyžích nebo na běžkách. Běžky mají tu výhodu, že jsou úzké a vratké, a když se pak skokan postaví na široké stabilní skočky, má naprostou jistotu a dojem, že nemůže upadnout. V terénu se rozjezdíme aspoň 2 dny. Další 3 dny skáče na obyčejných lyžích terénní skoky a na sněhových můstcích o různých sklonech. Zde musíme dosáhnout naprostou jistotu při doskoku. Délka skoku 10—15 m. Takto připraven začíná skokan s vlastním treningem na skočkách na malém můstku (20—30 m), na němž skáče tak dlouho, až s naprostou jistotou doskakuje do přechodu. Pak přecházíme na střední můstek (50 m), kde trenujeme tak, abychom dosahovali skoků ke kritickému bodu a za něj. Teprve potom má skokan trenovat na velkém můstku, kde musí nacvičit let vzdu-



chem. Let vzduchem na velkém můstku je odlišný od malého a středního můstku, neboť zde působí mnohem větší odpor vzduchu po odrazu a druhý odpor před dopadem. Hlavně tento druhý odpor se musí skokan naučit překonávat. Dosáhne toho tím, že v poslední fázi letu pevně drží lyže a větším předklonem překonává odpor před dopadem.

ZMĚNA TERMÍNŮ LYŽAŘSKÝCH ZÁVODŮ

Do 28. ledna 1951 bude provedeno I. kolo SHDM (podnikové, skončeny krajské přebory dorostu).

1.—4. II.: přebory dorostu ČOS, Rušomberok, Slovensko.

1.—4. II. závod v běhu (muži a ženy), závod sdružený a závod ve skoku prostém, Nové Město na Moravě.

Do 11. II. budou skončena vylučovací kola Sokolovského závodu v okresech a skončeny krajské přebory mužů a žen.

11. II. náborové propagační závody mládeže ve všech místech republiky.

10.—11. II. sáňkařská mistrovství ČSR, Jablonec n. N. a bobová mistrovství ČSR, Dubí v Kruš. horách.

Do 13. II. bude provedeno II. kolo SHDM (sektorové).

17.—18. II. Velká cena ČSR ve sjezdu, Tatranská Lomnice.

Do 25. II. budou skončena vylučovací kola Sokolovského závodu v krajích.

25. II.—2. III. finale SHDM, Špindlerův Mlýn.

2.—9. III. 52. lyžařská mistrovství ČSR, Špindlerův Mlýn.

10.—14. III. finale Sokolovského závodu, Karlova Studánka, Jeseníky.

13.—15. III. závod Osvobození, Studniční hora, Krkonoše.

1. V. Dumbier, Halašův memoriál.

Napište nám o své práci v kraji, okrese i jednotě!

Pořádejte závody TOZ a napište nám o nich!

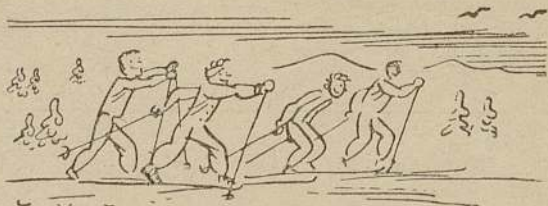
III. celostátní konference ČOS přinesla několik závažných rozhodnutí pro další práci Sokola. Podle jednoho z nich se stává Tyršův odznak zdatnosti všeobecnou náplní sjednocené tělovýchovy, což znamená, že nebude jednoho našeho sportovce, který by neměl TOZ. Na přípravě a plnění TOZ bude založena práce všech — i v lyžařství. Je nutné, aby si toto rozhodnutí uvědomili hlavně v nižších složkách, v krajích, okresech a jednotách, aby každý člen lyžařského oddílu byl zapojen do plnění TOZ. Je nutno pořádat i co největší počet lyžařských soutěží TOZ, spojovat všechny veřejné závody — pokud délka trati souhlasí — se závody o TOZ. Je pak nutno volit pro závody takové tratě, aby odpovídaly podmínkám TOZ. Mezi oddíly v jednotě a mezi jednotlivci v oddílech je nutno vyvolat soutěžení o největší počet nositelů TOZ, je nutno provádět instruktaže, aby se co nejvíce lyžařů připravilo na plnění lyžařských disciplin TOZ. Tiskové zpravodaje oddílů pak žádáme, aby nám ihned po závodech posílali přehledné zprávy o průběhu závodů, kolik závodníků se zúčastnilo a kolik jich splnilo podmínky TOZ. Toto hlášení potřebujeme pro naši evidenci a pro sestavení konečné zprávy o plnění TOZ v lyžařských oddílech k IX. sjezdu ČOS. Zprávy zasílejte na ÚL ČOS, Praha III, Tyršův dům.

Až do poloviny prosince mohli se mladí účastníci SHDM připravovat na lyžařské soutěže zimní části her pouze na suchu, v tělocvičnách a kondičními běhy v přírodě, neboť nebyl sníh, aby to na něm mladí zájemci mohli zkusit i na lyžích. Pouze v podtatranské oblasti na Slovensku trenovali již mladí soutěžící na sněhu a mladí účastníci z frenštátského závodu MEZ si dokonce v listopadu, o svátcích zajeli na Slovensko, aby to zde na sněhu také zkusili.

V prosinci se však dostalo i na ostatní a záleželo na pohotovosti vedoucích na jednotlivých závodech a na podpoře závodních organi-

PŘÍPRAVA NA SHDM

sací, v čele s ČSM, jak bylo této možnosti využito. Chlapci a děvčata z ČKD Stalingrad si zajeli za sněhem již 16. prosince, v sobotu po své práci. Cvičili již předtím za vedení lyžařů ATK (ČKD Stalingrad má nad ATK patronát, sportovci ATK zase na oplátku pomáhají sportovcům z ČKD Stalingrad) a byli tudíž na první cvičný zájezd za sněhem celkem dobře připraveni. Závodní autobus je dopravil do Krkonoš, na Mísečky a zde na krásném prašanu začalo první cvičení. Cvičitelé ATK rozděl-



Vzorem plnění TOZ jsou naši přední závodníci, reprezentanti, kteří mají většinou splněni TOZ a zavázali se ke splnění TOZ II. do konce tohoto roku. Pokud nám docházejí hlášení z ostatních oddílů o splňování TOZ, oznamujeme:

S. Slavie Jirkov, lyžařský oddíl, hlásí, že podmínky TOZ splnilo 16 bratří a sester: dorostenky N. Bohuslavová, M. Hloušková a O. Vondrášková, ženy: V. Šlechtová, muži: K. Bohuslav, V. Bambas, Z. Heřman, B. Husák, O. Krbec, Z. Lébr, J. Veselý (bronzový), A. Rykl, F. Šedivý (stříbrný), V. Bohuslav a F. Novák (zlatý).
O. Kašpar, ref. TOZ ÚL ČOS.

VŠESVAZOVÁ UTKÁNÍ NEJLEPŠÍCH LYŽAŘŮ

V oblasti stanice Podrezkovo blízko Moskvy byla v pátek 5. ledna zahájena mistrovství sovětských lyžařů. Závodů se zúčastnili nejlepší lyžaři Moskvy, Leningradu, Omsku, Gorkého a ostatních měst. Na programu byl závod mužů na 18 km a žen na 5 km.

V závodě mužů zvítězil po tuhém boji Smirnov za 1:05,01 hod., druhým byl Borin za 1:05,14 hod. Na dalších místech se umístili: Černěv 1:05,35 hod., Olšajev 1:06,05 hod., Chramcov 1:06,34 hod., Protasov 1:06,36 hod., Morezov 1:07,12 hod., Orlov 1:07,41 hod., Matjušenkov 1:07,44 hod., Těrentov 1:07,58 hod.

Závod žen na 5 km vyhrála V. Careva časem 21,59 min. o 11 vteřin před Jarmolenko. Třetí byla Bolotova — 22:14 min. Další místa obsadily: Vatina 22:16 min., Tolmaševa (loňská vítězka závodu) 22:22 min., Malofějeva 22:56 min., Popova 23:01 min., Timochina 23:13 min., Džakova 3:34 min., Ivanova 23:45 min.

JIŽ NA SNĚHU

lílí zájemce do 2 skupin: začátečníky a pokročilé a probírali s nimi vše, co při jízdě na lyžích potřebují. O pády samozřejmě nebyla nouze, mrzlo až praštilo, ale mladí lyžařští nadšenci necitili ani mráz, ani modřiny, když jim to na ledovce ušlo a oni

dopadli trochu jinak než na nohy. Snažili se získat již při prvním svém zájezdu co nejvíce zkušeností, aby svůj podnik v SHDM mohli dobře reprezentovat.

Snahu po naučení se lyžařskému sportu dodali sami. Jinak jim podnik hradil cestu a oby-

tování a zapůjčil výstroj těm, kteří neměli. Vedoucí se o účastníky zájezdu starali opravdu dobře, na místě, v noci jim připravovali ještě lyže, aby hned ráno mohli všichni začít s výcvikem. Je pochopitelné, že se projeví i ještě některé nedostatky (jeden z nich je na příklad v malém počtu přihlášených děvčat), tyto však budou postupně při dalších zájezdech odstraňovány, účastníci sami budou po svých zkušenostech z prvních zájezdů získávat další zájemce, aby se lyžařských závodů, jedné z nejzdravějších a nejprospěšnějších disciplin SHDM zúčastnilo co nejvíce mladých hochů a děvčat.



LYŽAŘI NA KLUZIŠTI

Letošní zima zatím lyžařům mnoho nepřeje. I v Sovětském svazu, kde je přece jen větší dostatek sněhu, měli místa, kde začátkem sezóny neměli takové možnosti k lyžování a k treningu.

A. Bylanov, ředitel sportovního kombinátu Gorkovského oblastního sovětu „Dynamo“ říká, jak si pomohli lyžaři u nich. Rozhodli se prostě „opravit“ přírodu. Udělali si na stadioně lyžařskou dráhu, na níž mohli trenovat. Jak to provedli? Využili

toho, že na stadionu měli bruslařskou dráhu rychlobruslaři, použili sněholedové masy, seškrabané z rozježděné rychlobruslařské dráhy a upravili si vedle ní svoji, lyžařskou dráhu, na níž nejen pilně trenovali, ale mohli i plnit disciplíny GTO. Jejich improvizovanou dráhu navštěvovali lyžaři celého města, aby se připravili na nastávající závody a mohli hned začít naplno, až napaadne opravdový sníh.

ZKOUŠKY CVIČITELŮ A JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

ZKOUŠKY KONÁNY 31. PROSINCE 1949
V JÁNSKÝCH LÁZNÍCH

Dvořák Zdeněk, S. Golčův Jeníkov, Zajíč Vladislav, S. Choceň, Doležalová Věra, S. Čáslav, Ingrová Vlasta, S. Čerčany, Macková Radoslava, S. Vinohrady, Rampasová Libuše, S. Vršovice, Charvát Karel, S. Nusle, Kánský Karel, S. Odkolek, Krejčí Richard, S. Praha I, Paulů Jiří, S. Smíchov II, Valenta Jiří, S. Dějvice I.

ZKOUŠKY KONANÉ 4. ÚNORA 1950
V SOKOLSKÉ BOUDĚ

Hříbková Jiřina, S. Nusle, Jirsová Anna, S. Řevnice, Markalousová Alena, S. Sporišov, Muncingerová Dagmar, S. Nusle, Rychlíková Miluše S. Praha I, Halamíček Břetislav, S. Žižkov, Holčáček Čeněk, S. Dynamo, Chod Václav, S. Libochovice, Jech Květoslav, S. Pražský,

Lisý Vladimír, S. Nová Dubeč, Proků Miroslav, S. Střešovice, Růta Milan, S. Žižkov I, Sedloň Vladimír, S. Libčice.

ZKOUŠKY KONANÉ 25. ÚNORA 1950
V PECI PČD SNĚŽKOU

Holmanová Jaroslava, S. Studenec, Beneš Josef, S. Příbram, Knotek Miloslav, S. Březové hory, Kubín Zbyněk, S. Říčany, Veverka Boris, S. Řevnice.

Na schůzi ÚL ČOS ze dne 10. ledna 1951 bylo schváleno jmenování měřičů kraje Ústí nad Labem. Jsou to bratři: A. Novotný, O. Medonos, L. Jenč, V. Šupita, V. Sedláč, J. Severa, D. Skřivánek, F. Novák, Č. Náprstek, F. Šedivý, A. Pijálek, L. Šimek, J. Jiráček, J. Vacek, F. Pistcejk, J. Ivanov a J. Kópřiva.

VŠICHNI LYŽAŘI NA VALNÉ HROMADY JEDNOT!

Vedoucí lyžařských oddílů zajistí účast svých členů na valné hromadě jednoty, aby tam svými hlasy přispěli k její nové linii práce. Oddíly připraví závazky, které budou jeho dresovanými zástupci prohlášeny při vyhlašování plánů jednoty a Sokolského dne. Závazky se týkají hlavně aktivní přípravy a účasti na Sokolském dni jednoty.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 329-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 28.596*4. — Vychází 12krát za roka. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskem Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

LYŽAŘSTVÍ

15. ÚNORA 1951



ROČNÍK 37 • ČÍS. 2



Jeden z mladých sjezdařů na dorosteneckých přeborech v Ružomberoku

NĚKOLIK SLOV K LYŽAŘSKÝM SOUTĚŽÍM

II. a III. celostátní konference Sokola vytyčily přesné směrnice a formy nové tělovýchovné práce v Sokole. Úkolem Sokola je rozšiřovat, organisovat a vést dobrovolnou tělesnou výchovu a sport v republice. Nejlepší podporou a methodou, vedoucí ke splnění tohoto úkolu, je širouce rozvinuté, dobře organisované tělovýchovné a sportovní soutěžení.

Struktura všech soutěží byla přizpůsobena nové sokolské organisaci přenesením všech mistrovských soutěží do jednot, okresů a krajů. Přeborníci jednot soutěží mezi sebou o přebor okresu, okresní přeborníci závodí o přebor kraje a nejlepší krajští závodníci pak nakonec soutěží mezi sebou o titul mistra republiky.

Téměř žádný jiný sport nemá takové předpoklady, jako lyžařství, pro rozvinutí prvního kola soutěží — přebory jednot — do největší šíře. Proto také před začátkem této sezóny v celkové termínové listině byly zařazeny konečné termíny oddílových a okresních přeborů, dále pak konečné termíny krajských přeborů. Stejně již byly připravovány a časově termínovány všechny lyžařské soutěže SHDM a později ještě byly nově připojeny soutěže místní a okresní „Lyžařského běhu vesnické mládeže“.

Začátku této sezóny sice na většině míst zima nepřála, ale přes veškeru nepřízeň počasí první kola SHDM se rozběhla do neobvyklé šíře. Právě SHDM na mnoha místech dokázaly, že lze i přes nepříznivé podmínky rozvinout lyžařské soutěžení do největší šíře a odstranit rychle v cestu se stavící překážky. Dnes je již jisté, že mnoho vítězů v I. a II. kole SHDM se probojuje i v normální soutěži až k účasti na mistrovství republiky. Lyžařský běh vesnické mládeže, jehož termíny byly stanoveny na pozdější dobu, protože končí letos prozatím soutěžími okresními, zastihly již příznivější podmínky sněhové, a vidíme proto na všech stranách, jak tato soutěž se rychle vžívá a rozvíjí.

Na mnoha místech však ještě naše sokolské jednoty nepochopily hlavní svůj úkol dnes, po nové organisaci soutěží: rozvinout do největší možné šíře soutěžení v základních složkách Sokola, v oddílech, zde získat k účasti skutečně největší možný počet závodníků bez ohledu na to, zda je členem Sokola nebo není

a vytvořit tak širokou základnu pro vyhledávání a výchovu nových závodníků a nových reprezentantů. Základnu mistrovských soutěží tedy jsou, nebo alespoň měly být, přebory oddílů a okresů s neomezeným počtem startujících. Vidíme, že mnohé jednoty ještě ne plně pochopily svůj hlavní úkol a věnují daleko více pozornosti a péče veřejným závodům s různými tituly, které svojí obtížností jsou většinou přístupny jen dobrým závodníkům. Přitom se snaží zajistit si co největší účast vynikajících závodníků a věnují dostatek péče svému hlavnímu úkolu, t. j. rozvinout soutěžení v oddílu do největší možné šíře získáním co největšího počtu účastníků. Přeborník oddílu, okresu a kraje je opravdu ten nejhrdější titul v nové sokolské organisaci. K němu musí závodníci i všichni pracovníci zaměřit všechny přípravy, jemu musí věnovat největší možnou péči a postarat se o opravdu důstojný průběh těchto přeborů. Přebor lyžařského oddílu nesmí být záležitostí jen tohoto oddílu, nýbrž musí být opravdovým svátkem celé jednoty.

Ještě menší pozornost byla věnována se strany jednot a okresů uspořádání dorosteneckých přeborů, takže v mnoha krajích byly uspořádány pouze krajské přebory, které však není možné postavit na tak širokou základnu, jak by toho péče o dorost vyžadovala. Napříště tomuto nedostatku bude odpomoženo tím, že lyžařství jako jeden z osmi hlavních sportů bylo zařazeno do SHM a tak bude zajištěna nejšířší základna dorosteneckých lyžařských přeborů po linii pracovišť, průmyslových, správních a zemědělských sektorů a po linii škol, z nichž pak nakonec vyplyne ten opravdu nejlepší dorostenecký republiky. Dorostenecká soutěž v lyžařství půjde napříště výhradně po linii SHM, což nám bude i zárukou, že sportovní soutěžení všech mladých lidí splyne úzce se soutěžením v práci.

Těmito novými formami soutěžení bude i v lyžařství zajištěn nový duch a nové formy naší dobrovolné tělesné výchovy. Chceme, aby se i na lyžařství podílel opravdu všechen náš pracující lid a aby lyžařství se skutečně stalo zdrojem radosti a osvěžení po práci, aby tak náš lid a hlavně naše mládež získala nové síly pro úkoly budovatelské a pro obranu světového míru.

A nyní ještě několik organizačních připomínek. Naši výzvu v časopise „Lyžařství“ nepochopily všechny oddíly správně a zasílaly hlášení závodů přímo ústředí lyžařů ČOS, aniž by svůj plán práce projednaly předem v okrese a v kraji. Naproti tomu řada oddílů, okresů a krajů vůbec nám nezaslala svoji termínovou listinu. Pro hlášení závodů jsou vydány tiskopisy „Hlášení závodů“, které trojmo se zašlou přes okres a kraj ústředí. Závodů místního významu a oddílové přebory okresu (OVS — lyžařská komise), větší závody, pořádané v rámci krajů (přebory okresů, utkání měst a pod.) schvaluje kraj (KVS — lyžařský odbor), závody veřejné, jichž se mohou zúčastnit závodníci z celé republiky, schvaluje ústředí lyžařů. Všechna tato hlášení však musí projít svojí cestou přes okresy a kraje, aby zapadla do plánu lyžařských soutěží těchto složek. Ústředí lyžařů sestavuje na každý termín celkovou listinu

všech pořádaných závodů a získá tím tak nejlepší přehled a evidenci činnosti všech oddílů, okresů i krajů.

Nyní, kdy lyžařské soutěžení je již v plném proudu, nemůžeme od vás již žádat dodatečně zaslání hlášení závodů. Máme však k vám jinou prosbu. Ze všech závodů nám zasilejte trojmo cestou okresů a krajů všechny výsledky a zvlášť nám vyznačte, zda závod byl též vypsán jako závod o TOZ nebo byl přímo uspořádán jako závod o TOZ, rovněž nám zřetelně vyznačte, zda závod konal na standardní trati TOZ, abychom mohli pro tyto tratě stanovit co nejdříve pevné limity pro splnění podmínek TOZ. Z těchto výsledků všech uspořádaných lyžařských závodů si ponechá okres jeden výtisk pro svoji potřebu a získá tak nejlepší přehled o všech závodech v okrese uspořádaných, jeden výtisk si ponechá kraj a nám do ústředí přijdou tak výsledky ze všech lyžařských závodů v sezóně uspořádaných. Žádáme všechny okresní a krajské pracovníky, všechny okresní lyžařské komise a krajské lyžařské oddíly, aby výsledky nenechávali uloženy „v šuplíku“, ale aby nám je vždy ihned posílali pro naši evidenci jako základ naší další práce pro rozvoj závodního lyžařství.

Miloš Duffek,
referent soutěžení ÚL ČOS

Lyžařský oddíl při závodním klubu ROH národního podniku Chemodroga bere na sebe jménem

s. Jiřího Kellera, lyžařského učitele ÚL ČOS a člena lyžařského odd. Sokola Pražského a s. dr. Fendrycha, Kottnauera a Seluckého jako pomocníků

dobrovolně pracovníků závazek, vycvičení theoreticky a prakticky, podle oficiální methodické řady, určené pro základní lyžařský výcvik 5 0 s o u d r u ž e k a s o u d r u h ů z našeho, případně i z jiného národního podniku, během této zimní sezóny 1950—1951.

PŘÍKLAD

Nejpozději do 30. dubna 1951 zašleme ÚL ČOS výrozměňaj o skutečně dosaženém výsledku, zároveň se jmenným seznamem vycvičených členů. Následujeme tímto jako první příkladu výzvy sokolské jednoty Čes. závodu těžké strojírenství z 10. I. 1950, i když jsme si vědomi převahy a organizačních zkušeností vyzývající jednoty.

Činíme tak v přesvědčení, že tím přispíváme k masovému rozšíření lyžařství,

které nejen pomáhá spoluvytvářet nového, zdravého a silného člověka, nýbrž zvyšuje i brannou schopnost národa, čehož je nám zájímavým vzorem bratrský Sovětský svaz.

Pozn. red.: Čin lyžařů Chemodrogy je opravdu příkladný a rozhodně prospěje rozšíření lyžařského sportu, bude-li dobře splněn. Zároveň je i pobídkou pro ostatní sokolské jednoty na závodech, aby stejným způsobem pomáhaly rozšíření lyžařství a zájmu o tento sport mezi zaměstnanci podniku.

МИР ПОБЕДИТ ВОЙНУ!



SKOKY A SLALOM

ČSTV ÚV-ČSTV ústřední sekce
Lyžování

V oblasti města Kirovska, na úpatí hory Ajkuaajvunčor se sešli dva lyžaři: Leningradec Sidorov a Moskvíč Jurij Skvorcov — jeden z nejlepších skokanů na lyžích. Oba sportovci se tam připravovali k nastávající sezóně.

Sidorov trenoval na skokanských lyžích. U paty hory si postavil sněhový můstek a skákal. Skvorcov můstek minul a začal vystupovat na vrchol hory, kde již byla vyměřena slalomová trať. Tam si začal opakovat slalomovou techniku. Zdvíhal mraky sněhu při kristiánkách, obrazech a sjezdu. Tak se tito lyžaři připravovali 20 dní.

Kdo postupoval správněji? Bylo správné, aby se skokan zabýval slalomem?

Nejlepší odpověď na tyto otázky dávají životopisy nejlepších skokanů. Ukazuje se, že všichni dobří sovětské skokani byli i dobrými slalomisty a vedli si dobře při závodech ve slalomu a sjezdu. Ke skokům přistupovali až po ovládnutí slalomové techniky.

Vedl si tak champion SSSR N. Chorkov, který byl nejednou v trojce nejlepších slalomistů SSSR. Championy ve slalomu a sjezdu byli rekordmani leningradského a krasnojarského můstku — zasloužilý mistr sportu M. Chimičev a R. Běljakov. Dvojnásobný champion ve skoku na lyžích Jurij Skvorcov po prvé vybojoval titul ne ve skocích, ale ve sla-

lomou. Slalomem začal i champion SSSR V. Afanasjev.

Příklad nejlepších sportovců ukazuje, jak je nutno projít všestrannou přípravou lyžařského sportu a potom teprve přejít k úzké specializaci. Skutečně, teprve tehdy je možné dosáhnout úspěchů, jestliže závodník si osvojil techniku sjezdu s hor. Praxe ukázala, že bez všeobecné přípravy není možné dosáhnout technicky bezvadných skoků s lyžařského můstku.

Velký význam pro ovládnutí skoků na lyžích má trening na rovné louce, sjezdy a stoupání. Začínajícímu lyžaři-skokanovi dá velkou školu slalom a rychlostní sjezd, procházka v horském terénu, sjezdy v neznámé lesnaté krajině atd. Tento trening dobře znají všichni skokani, kteří vždy věnují mnoho treningového času slalomu a sjezdu. Těmito druhy sportu se zabývají i během sportovní sezóny a doplňují je treningovými skoky s můstku.

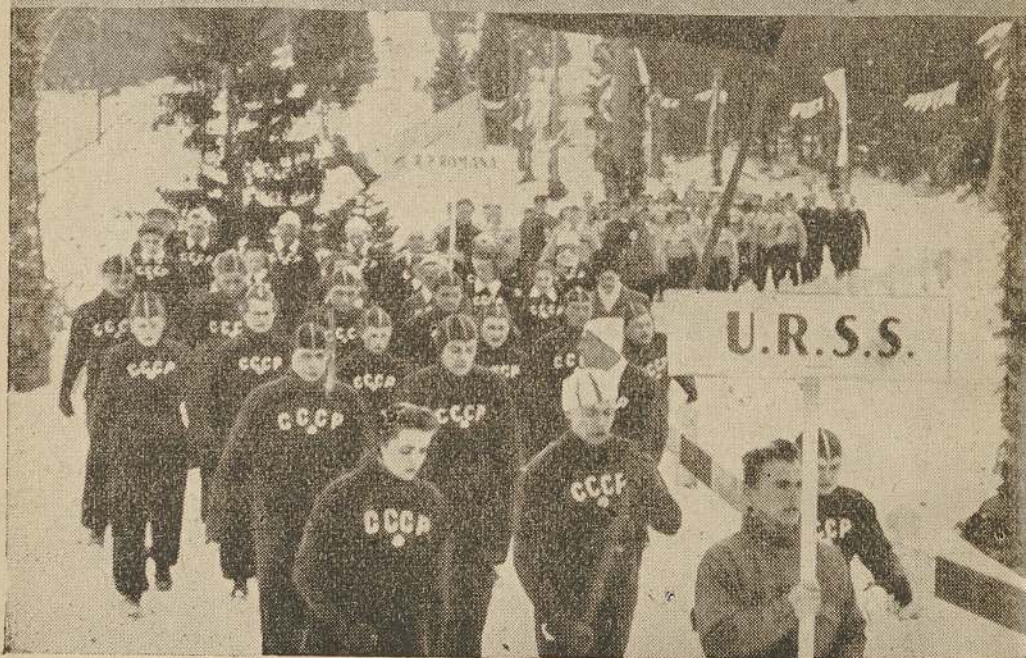
Proto mistr sportu Jurij Skvorcov začal zimní sportovní sezónu ne na skokanských ale na slalomových lyžích. Proto se takovým mladým skokanům, jako je Sidorov, doporučuje všestranná lyžařská příprava a ne speciálně zaměřený trening.

V. Nagornyj,

kandidát pedagogických věd,
mistr sportu.

(Překlad Jan Hájek)

Sovětské lyžaři, jako všichni sportovci této země, jsou nadšenými bojovníky za mír a propagátory mírové myšlenky. Náš obrázek z časopisu „Sovětský sport“ ukazuje záběr ze štafetového běhu v Čeljabinsku, právě když členky jednotlivých štafet projíždějí branou, která nese nápis: Mír zvítězí nad válkou.



Zahájení IX. SAZH: sovětská výprava v zahajovacím průvodu, následována Rumuny

SKVĚLÉ VÝKONY SOVĚTSKÝCH LYŽAŘŮ NA IX. SVĚTOVÝCH AKADEMICKÝCH ZIMNÍCH HRÁCH

Velkolepá soutěž pokrokových studentů v zimních sportech skončila. O podrobnostech nám jistě napíše přímí účastníci-lyžaři a obohatí tak stránky našeho časopisu. Jedno však můžeme konstatovat již dnes, aniž bychom museli být přímými svědky závodů v rumunské Poianě: sovětsští lyžaři, kteří se akademických her zúčastnili (byl to první jejich oficiální start v tak významné soutěži za hranicemi SSSR) ukázali v bězích naprostou převahu a prokázali, že jsou dokonalými mistry v tomto sportovním odvětví. Naši lyžaři se jistě mnohé od nich přiučili a použijí těchto zkušeností ve své další sportovní činnosti.

Výsledky lyžařských soutěží IX. Světových akademických her:

4X10 km MUŽI

1. SSSR 3:13:53 hod. (Terentjev 49:30, Borin 47:31, Černejev 48:13, Oljašev 48:39), 2. Rumunsko 3:20:54 hod., 3. Bulharsko 3:21:15, 4. ČSR I 3:23:28 (Marousek 52:16, Batěk 48:17, Šmíd 49:51, inž. Hlaváč 53:04), 5. Rumunsko II 3:25:10, 6. Polsko 3:27:02, 7. Finsko 3:28:58, 8. ČSR II 3:30:11 (Šablatura 53:20, Banko 51:59, Záturecký 52:19, Pácl 52:33), 9. NDR, 10. Maďarsko.

Již v polovině prvního úseku vedla sovětská štafeta, jejíž borci neměli konkurenci. Marousek odevzdával jako pátý, Batěk se probojoval na čtvrté místo a Šmíd na třetí, těsně za Rumuna. Inž. Hlaváč však promazal a byl předstížen bulharským běžcem.

OBŘÍ SLALOM MUŽI

1. Dziedzic (Polsko) 2:00.1 min., 2. Vaipianen (Finsko) 2:01, 3. Samek-Gasienica (Polsko) 2:01.5, 4. Dimitrov (Bulharsko) 2:04.7, 5. Kalpala (Finsko) 2:05.1, 6. Maruszar (Polsko) 2:05.6, 10. Špaček (ČSR) 2:07.3, 11. Parma (ČSR) 2:07.4, 23. Ruml (ČSR) 2:10.9, 24. Červenka (ČSR) 2:11.4, 25. Bogdálék (ČSR) 2:11.7, 30. Vojta-Jurný (ČSR) 2:14.4.

Obří slalom se startem ve výši 1870 m, byl dlouhý 1700 m, měl výškový rozdíl 400 m a 32 branky. Poláci si zde napravili pověst, pokazenou na Tatranském poháru, našim mužům se nedařilo.

OBŘÍ SLALOM ŽENY

1. Frösslová-Moserová (ČSR) 2:13.9 min., 2. Szendrői (Maďarsko) 2:16.4, 3. Bujakowna (Polsko) 2:26.5, 4. Kodelska (Polsko) 2:32.9, 5. Kowalska (Polsko) 2:33, 6. Sigens (Rumunsko) 2:39.7, 7. Parmová (ČSR) 2:48.9, 9. Krajiňáková (ČSR) 2:59.2.

Frösslová-Moserová jela jistě a vítězství si zasloužila. I další naše závodnice se dobře držely. D. Holá nestartovala pro zranění.

3X5 km ŽENY

1. SSSR 1:09:48 (Jarmolenko 22:27, Careva 24:02, Tolmačeva 23:19), 2. SSSR II 1:13:46 (Vatina 23:43, Malfěva 25:02, Popova 25:01), 3. ČSR 1:28:21 (Vašicová 29:22, Mečířová Mil. 29:44, Mečířová Marie 29:15), 4. Polsko 1:28:53, 5. Rumunsko 1:31:08, 6. Maďarsko 1:38:53.

Na výborné sovětské závodnice naše ženy i při dobrém výkonu nestačily.

18 km MUŽI

1. Oljašev (SSSR) 1:00:31 hod., 2. Borin (SSSR) 1:02:57, 3. Pavlov (SSSR)

1:04:59, 4. Černěv (SSSR) 1:05:15, 5. Morozov (SSSR) 1:05:17, 6. Stojev (Bulharsko) 1:09:03, 7. inž. Hlaváč (ČSR) 1:09:49, 8. Hiemälä (Finsko) 1:10:04. Z našich: 16. Batěk 1:11:46, 26. Šmíd 1:13:27, 27. Pácl 1:13:32, 31. Marousek 1:14:25, 32. Mečíř 1:14:47, 34. Šablatura 1:15:59, 35. Záturecký 1:16:06, 37. Kumpošt 1:16:41, 39. Lánský 1:18:18, 40. Banko 1:18:46.

SLALOM-SPECIÁL ŽENY

1. Frösslová-Moserová (ČSR) 2:02.3 min., 2. Grocholska (Polsko) 2:05.2, 3. Szendrői (Maďarsko) 2:10.6, 4. Bujakowna (Polsko) 2:13.7, 5. Kodelská (Polsko) 2:15.6, 6. Krajiňáková (ČSR) 2:18.7, 7. Kowalska (Polsko) 2:29.4, 8. Parmová (ČSR) 2:32.5, 11. Holá (ČSR) 2:48.3.

Opět jistě vítězství naší závodnice, která, ač zatížena pětivteřinovou trestnou přírůzkou, dobrý časem stačila ještě obsadit první místo.

SLALOM-SPECIÁL MUŽI

1. Bara (Rumunsko) 1:33.7 min., 2. Dimitrov (Bulharsko) 1:38.2, 3. Sulica (Rumunsko) 1:39.6, 4. Jíra (ČSR) 1:41.1, 5. Ruml (ČSR) 1:41.3, 6. Parma (ČSR) 1:41.8, 7. Rosulec (Rumunsko) 1:42.1, 8. Maruszar (Polsko) 1:44.6, 19. Červenka (ČSR) 2:01.2.

5 km ŽENY

1. Tolmačeva (SSSR) 22:29 min., 2. Careva (SSSR) 22:45, 3. Malfěva 23:00, 4. Vatina (SSSR) 24:11, 5. Popova (SSSR) 24:13, 6. Romačeva (SSSR) 24:24, 7. Timochina (SSSR) 24:32, 8. Irjälä (Finsko) 25:49, 9. Marie Mečířová (ČSR) 26:19, 10. Vašicová (ČSR) 27:13, 11. Milada Mečířová (ČSR) 27:34, 12. Szuta (Polsko) 28:11.

SEVERSKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ

1. Korhonen (Finsko) 457 b., 2. Holland (NDR) 437.8 b., 3. Grandys (Polsko) 437.1 b., 4. Fros (Polsko) 430.5 b. Z našich: 12. Lánský 408.7 b., 14. Šablatura 405.7 b., 16. Mečíř 403.0 b., 17. Kumpošt 393.1 b.

Horším výkonem v běhu se naši závodníci připravili o lepší umístění.

SJEZD ŽENY

1. Grocholska (Polsko) 2:14.0 min., 2. Kowalska (Polsko) 2:17.0, 3. Moserová (ČSR) 2:17.5, 4. Štěpek (Polsko) 2:17.6, 5. Kodelska (Polsko) 2:18.4, 6. Parmová (ČSR) 2:19.2, 8. Krajiňáková (ČSR) 2:25.5. Moserová upadla, což zavinilo její horší čas. Také Maďarka Szendrői neměla ve sjezdu štěstí.

SJEZD MUŽI

1. Dziedzic (Polsko) 1:52,5 min., 2. Roy (Polsko) 1:52,7, 3. Angelov (Bulharsko) 1:53,9, 4. Lupan (Rumunsko) 1:55,7, 5. Kalpala (Finsko) 1:56,0, 6. Samek-Gasienica (Polsko) 1:56,6. Z našich: 21. Bogdálék 2:00,3, 26.—28. Parma, 40. Jíra, 43. Vojta-Jurný, 46. Špaček, 50. Červenka.

Úspěch Poláků a zklamání našich sjezdářů, z nichž jen Bogdálék a Parma postoupili do slalomu pro kombinaci.

8 km ŽENY

1. Tolmaševa (SSSR) 40:29 min., 2. Vašina (SSSR) 41:19, 3.—4. Malfějeva a Jarmolenko (SSSR) 42:48, 5. Caerva (SSSR) 43:50, 6. Popova (SSSR) 44:59, 7. Romaševa (SSSR) 46:06, 8. Yrjälä (Finsko) 46:53, 9. Mečířová Marie (ČSR) 47:10, 10. Vašicová (ČSR) 48:05, 13. Mečířová Milada (ČSR) 51:11.

SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ - MUŽI

1. Dziedzic (Polsko) 1.37 b., 2. Bara (Rumunsko) 4:10 b., 3. Roy (Polsko) 4.53 b., 4. Kalpala (Finsko) 5.35 b., 5. Rupan (Rumunsko) 8.80 b., 6. Samek-Gasienica (Polsko) 9.48 b., 10. Bogdálék (ČSR) 10.25 b., 22. Parma (ČSR).

Startovalo 26 závodníků, kteří se kvalifikovali ze sjezdu.

SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ - ŽENY

1. Frösslová-Moserová (ČSR) 2.51 b., 2. Parmová (ČSR) 12.94 b., 3. Kodelská (Polsko) 16.49 b., 4. Kowalska (Polsko) 16.95 b., 5. Grocholska (Polsko) 18.73 b., 6. Szendrői (Maďarsko) 19.12 b., 7. Krajňáková (ČSR) 33.12 b.,

Pěkný úspěch našich žen a třetí zlatá medaile Moserové.

SKOK PROSTÝ

Nejdělsí skoky měl akademický mistr světa 1949 Fin Vaino — 69, 65 a 68 m. Dobře skákali i Knappe (NDR) a Korhonen (Finsko). Z našich skokanů se dobře vedl Chroust.

30 km - MUŽI

1. Oljašev 1:56:42 hod., 2. Morozov 1:56:58 hod., 3. Terentěv (všichni SSSR) 1:57:41, 4. Laarinen (Finsko) 1:59:20, 5. Černěv 1:59:29, 6. Borin 1:59:47, 7. Pavlov (všichni SSSR) 2:03:17, 8. Lepadatu (Rumunsko) 2:04:06 hod., 9. inž. Hlaváč (ČSR) 2:04:56, 10. Sumbrea (Rumunsko) 2:05:27 hod.

Další umístění našich: 13. Šmíd 2:07:44, 15. Batěk 2:08:44, 20. Marousek 2:11:44, 21. Páel 2:11:46, 22. Záturcký 2:16:07.

Sovětská závodníci i zde dokázali svoji třídu. Z našich opět nejlepší inž. Hlaváč.



K IX. světovým akademickým zimním hrám vydalo Rumunsko serií pěti známek se sportovními náměty. Na třech známkách, jež otiskujeme, jsou náměty z lyžařství (skok a sjezd) a ze závodu čtyřsedadlových bobů. Je to současně velmi dobrá propagace těchto zimních sportů

MÍROVÝ ZÁVAZEK MIROSLAVA ŠTOLBY

Ve snaze přispět k udržení míru na celém světě a podpořit budovatelské úsilí v naší lidově-demokratické republice, zavazuji se u příležitosti I. československého sjezdu obránců míru, že:

1. Zúčastním se šestiměsíční uhelné brigády.
2. Odpracuji 100 brigádních hodin ve prospěch žactva školy, nad níž má 6. odbor skloexportu patronát.
3. Do konce roku 1951 získám TOZ II. a složím zkoušky Fučíkova odznaku.
4. Budu věnovat zvýšené úsilí rozšíření tělovýchovy do nejširších vrstev pracujícího lidu.

MIROSLAV ŠTOLBA,
S. Skloexport Jablonec

ÚSPĚŠNÝ PŘEBOR DOROSTU ČOS

Na letošní dorostenecký přebor ČOS v Ružomberoku je nutno v každém směru přihlížet jako na historický přelom. Předně v tom, že to byl poslední přebor dorostu podle staré soutěžní formy a za druhé po stránce výkonnostní. Pokud jde o první bod, není třeba jej široce rozvádět, protože nový soutěžní řád ČOS říká jasně, jakým způsobem se bude o prvenství dorostu příště bojovat. Jinak je tomu s druhým bodem — výkonností.

Není to ani přeháněním skutečnosti, ani nekritickou frází, nazveme-li letošní přebor přelomem v našem lyžařství. To proto, že byl opravdu jakýmsi rozmezím mezi minulostí, dneškem a budoucností. Proč? Nikde víc, než na tomto závodě jsme se přesvědčili, že ve výchově našeho lyžařského dorostu byla po všech stránkách nastoupena nová cesta, že až na řídké výjimky pražských sjezdařů a sjezdařek tu nebylo těch vyhraněných specialistů, ale naopak chlápci a děvčata, kteří umějí a dělají všechno. Tato takřka masová všestrannost soutěžících byla nejtýpnější rysem celých přeborů a nejradostnějším poznatkem všleho závodu. Nám, kteří ve sportu už nějaký ten rok pracujeme, je jasné, že při závodním dospívání se nevyhne závodník specialisaci, má-li v čim dále tím více náročnější soutěžit obstat. Avšak víme také, že k ní sotva kdy dospěje tehdy, bude-li od dětských krůčků zaměřen čistě jen na ten úzký profil své disciplíny. Když mu bude chybět to nejdůležitější — všestrannost. Vždyť ani v lyžařství nemůžeme pro výstražné příklady chodit daleko. Jak je tomu dlouho, co na příklad naše běžce „strašili“ každý sebelepší sjezd nebo zatáčka, které nikdy nedoká-

zali rychlostně využít, kde různými „výmazý“ ztráceli drahocenné vteřinky tak těžce nasbírané na trati nebo i při výstupu. To samé platí o sjezdařích, když měli vzít na nohy běžky atd. Zkrátka v našem lyžařství si každý hrál na tom svém písčku ostatní ho nezajímalo a cenil jen to své. To byla chyba. Tím větší, šlo-li o dorost. A tuto chybu, tento zastaralý předstudek předčasné specialisace, odbouráváme. A právem odbouráváme, protože nikam nevede. A v tomto smyslu, v tomto novém pojetí výchovy lyžařského dorostu, byly první praktické zkoušky provedeny právě na letošním přeboru. Viděli jsme tu skokany běhat, běžce skákat, sjezdaře běhat i skákat a zase naopak. Zkrátka každý tu potvrdil, že mu není nic skryto z lyžařského kumštu a že to taky umí, i když je v tom či onom lepší.

Pokud jde o ryze výkonnostní stránku, to jest o hodnotu dosažených výkonů, pak i v tom jsme o notný kus dál. Všeobecně vzato, bez kritického rozebírání jedné disciplíny po druhé, byla úroveň letošních přeborů o mnoho vyšší, než všech podobných soutěží v minulosti. Byla vyšší jak výkony jednotlivců, tak průměrem. A to druhé je nejcněnější. Dále co převapo-

valo, byla technická vyzrállost většiny startujících. Neminím tím technickou dokonalost. To ne. K tomu mají všichni přirozeně ještě hodně daleko. Mním tím ovládní základních prvků stylu, ten ekonomický princip běhu, „položení“ do vzduchu skokanů, či „zaklenuť“ sjezdařů. V tomto směru nebylo mezi startujícími velkých výkyvů. Nemohu si pomoci, ale měl jsem při každé soutěži dojem, že o výsledku nerozhodovala technika (výjma snad několika málo výjimek), ale momentální fyzická forma a hlavně, kolik toho kdo předtím naježdil, kolik toho měl, jak říkáme, „v nohách“. Říkal jsem si, že by bylo velmi zajímavé tenhe nadějný materiál soustředit někde na čtrnáct dní a pak vsadím 100:1, že by v mnoha soutěžích vyhráli jiní. Tak po stránce lyžařského umění bylo z valné většiny pole závodníků vyrovnané.

Pro vás, lyžaře, pokládám za zbytečné rozvíjet před vámi průběh bojů v jednotlivých disciplínách i jejich hodnocení. Vám stačí, porovnáte-li dosažené výkony. Chtěl bych jen dodat, že všechny tratě byly velmi dobře voleny. Bohužel, zatím co běžci měli málo sněhu a vlhký, sjezdaři zápolili na rychlém zmrzlém sněhu a teprve slalom měl příznivější sněhové podmínky. Jak sjezd, tak slalom nebyly těžké. Sjezd na poměrně krátkou trať měl dost veliký výškový rozdíl (asi 200 m), ošemetný „padák“ před cílem a dojezd na svahu. Skokanský můstek byl zásluhou pořadatelů a dobrovolných brigádníků z řad vedoucích několika kraji i závodníků velmi dobře upraven a skoky byly vesměs velmi pěkné. O vysoké úrovni přeborů svědčí už to, že za celé čtyři dny zápolení nedošlo k jediné vážnější nehodě nebo zranění. To potvrzuje, co jsem řekl už na začátku o vyspělosti startujících.

Pokud jde o uspořádání a organizaci závodů, byla po všech stránkách vzorná a myslím, že všichni účastníci si na ružomberošký přebor rádi vždycky vzpomenou.

DOROST MLADŠÍ

Dívky:

2. km: 1. Kréřlová Jihlava 10:46 min., 2. Schönherrová Liberec 11:14, 3. Göblová Liberec 11:23, 4. Loubová Jihlava 11:24, 5. Fialová Jihlava 11:29, 6. Benešová Liberec 11:30, 7. Houdková Budějovice 12:00, 8. Tomášková Plzeň 12:01, 9. Korinčáková Gottwaldov 12:34, 10. Hladíková Liberec 12:39 min.

Sjezd: 1. Balíková Praha 1:04.1 min., 2. Fučíková Liberec 1:37.6, 3. Mišová Hradec 1:45.5, 4. Paulová Praha 1:49.8,

5. Králová Gottwaldov 1:54.2, 6. Pazderová Košice 2:18.5 min.

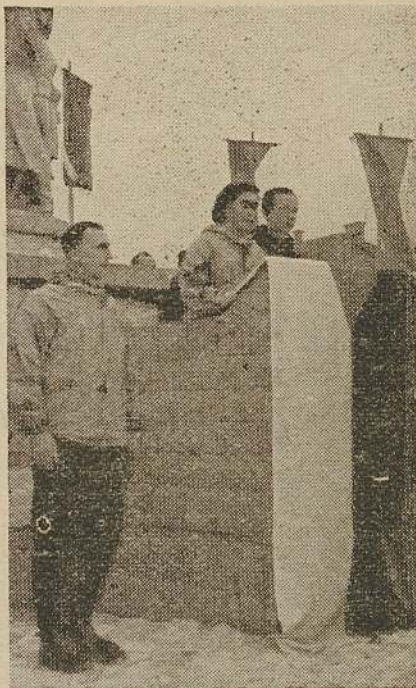
Slalom: 1. Fučíková Liberec 44.0, 45.0 vt., 2. Balíková Praha 48.2, 42.0, 3. Paulová Praha 66.4, 51.6, 4. Mišová Hradec 52.2, 81.2, 5. Tomášková Plzeň 134.0, 117.0, 6. Stillerová Ústí n. L. 194.4, 150.5 vt.

Sjezd. závod sdruž.: 1. Balíková Praha 0.80 bodu, 2. Fučíková Liberec 49.48, 3. Paulová Praha 87.05, 4. Mišová Hradec 91.10, 5. Tomášková Plzeň 275.08, 6. Stillerová Ústí n. L. 388.78 bodu.

3x2 km: 1. Jihlava (Louková, Fialová, Kréřlová) 18:49 min., 2. Liberec (Benešová, Göblová, Schönherrová) 18:50 min., 3. Hradec (Kováčová, Jirsová, Brdová) 23:48 min., 4. Budějovice (Jungwirthová, Blättenbauerová, Houdková) 24:40 min.

Chlapci:

5 km: 1. Papež Gottwaldov 15:51 min., 2. Honců Liberec 16:25., 3. Marek Jihlava 16:27, 4. Kupský Brno 16:43, 5. Břejla



Slib závodníků před zahájením.

Hradec 17:00, 6. Dvořák Jihlava 17.10, 7. Lukeš Liberec 17:12, 8. Pochop Liberec 17:28, 9. Buzgo Prešov 18:00, 10. Krátký Gottwaldov 18:12 min.

Sjezd: 1. Podivínský Brno 0:58.5 min., 2. Stiehl Hradec 0:59.0, 3. Vokatý Hradec 1:02.3, 4. Doubek Liberec 1:05.6, 5. Brixí Liberec 1:06.8 6. Koníček Pardubice 1:08.0, 7. Tasler B. Bystrica 1:09.2, 8. Kohoutek Hradec 1:12.6, 9. Rychvalský Košice 1:17.8, 10. Bruna Liberec 1:18.5.

Slalom: 1. Vokatý Hradec 40.1, 35.8 vt., 2. Stiehl Hradec 41.4, 38.1, 3. Tasler B. Bystrica 41.2, 39.4, 4. Podivínský Brno 39.4, 41.3, 5. Doubek Liberec 39.0, 43.6, 6. Brixí Liberec 46.3, 46.0, 7. Kohoutek Hradec 54.2, 39.4, 8. Novotný Gottwaldov 45.8, 52.2, 9. Bruna Liberec 41.2, 57.0, 10. Rychvalský Košice 58.0, 46.4 vt.

Sjezd. závod sdruž.: 1. Stiehl Hradec 3.39 bodu, 2. Podivínský Brno 3.84, 3. Vokatý Hradec 9.27, 4. Doubek Liberec 17.12, 5. Tasler B. Bystrica 21.49, 6. Brixí Liberec 26.86, 7. Kohoutek Hradec 37.53, 8. Koníček Pardubice 48.79, 9. Bruna Li-

berec 50.93, 10. Rychvalský Košice 54.78.

4x4 km: 1. Liberec (Lukeš, Blahník, Pochop, Honců) 49:21 min., 2. Jihlava (Brabec, Koudela, Dvořák, Marek) 53:24 min., 3. Gottwaldov (Krátký, Mrlík, Hejda, Papež) 55:04 min., 4. Hradec I (Jabůrek, Stránský, Zemánek, Břejta) 55:12 min., 5. Hradec II (Macek, Flousek, Kučera, Vokatý) 1:01:41 hod.

Skok prostý: 1. Pilář Liberec 301 b. (40.5, 42, 42.5), 2. Blahník Liberec 290.1 (34, 36, 36.5), 3. Jindra Hradec Králové 277 (33, 35, 37).

Sdružený závod: 1. Lukeš Liberec, 2. Papež Gottwaldov, 3. Blahník Liberec.

DOROST STARŠÍ

Dívky:

4 km: 1. Švandová Jihlava 17:30 min., 2. Friedlová Liberec 17:31, 3. Juránková Jihlava 17:39, 4. Janečková Gottwaldov 18:00, 5. Procházková Jihlava 18:08, 6. Jeremenková Liberec 18:10, 7. Mičková Jihlava 18:25, 8. Teplá Pardubice 19:00, 9. Fabiánová Hradec 19:08, 10. Jiroušková Ústí n. L. 19:35 min.

Sjezd: 1. Lukešová Praha 1:41.3 min., 2. Králová Gottwaldov 2:24.7, 3. Krajňáková Košice 2:37.5, 4. Strništová Praha 2:41.0, 5. Patočková Liberec 3:10.4 min.

Slalom: 1. Lukešová Praha 49.6, 55.7 vt., 2. Strništová Praha 58.0, 60.0, 3. Králová Gottwaldov 57.4, 62.0, 4. Patočková Liberec 69.7, 78.8, 5. Krajňáková Košice 75.4, 76.2 vt.

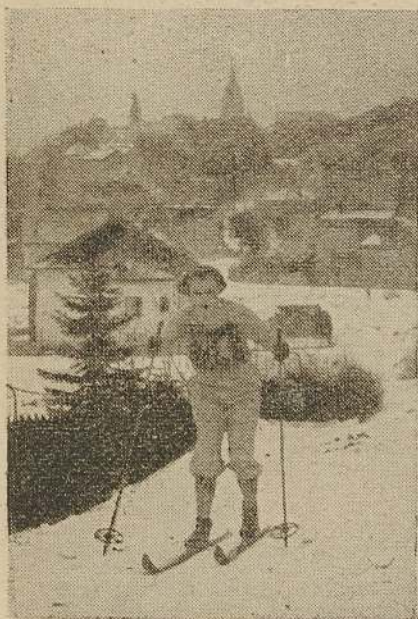
Sjezd. závod sdruž.: 1. Lukešová Praha 0 bod, 2. Králová Gottwaldov 58.00, 3. Strništová Praha 64.64, 4. Krajňáková Košice 80.67, 5. Patočková Liberec 110.47.

3x3 km: 1. Jihlava (Procházková, Juránková, Švandová) 29:59 min., 2. Liberec (Hladíková, Jeremenková, Fiedlerová) 30:14 min., 3. Gottwaldov (Janečková, Koryčánská, Králová) 34:13, 4. Hradec (Fabiánová, Krajčová, Schlesingerová) 44:55 min.

Chlapci:

8. km: 1. Prokeš Plzeň 27:05 min., 2. Albrecht Jihlava 27:44, 3. Kobes Plzeň 28:10, 4. Paleček Jihlava 28:45, 5. Teplý Pardubice 28:45, 6. Hrubý Hradec 29:21, 7. Novák Budějovice 29:26, 8. Žanta Liberec 30:15, 9. Ponikelský Hradec 30:19, 10. Kolářík Hradec 30:57 min.

Sjezd: 1. Tagwerker Praha 1:19.9 min., 2. Marzinek Liberec 1:25.9, 3. Kazda Olomouc 1:28.5, 4. Hauser Praha 1:36.3, 5. Zajíček Hradec 1:38.7, 6. Jugas Gottwaldov 1:44.0, 7. Pastorák Prešov 1:44.3, 8. Průcha Praha 1:44.5, 9. Tassilo Brno 1:45.3, 10. Berger Hradec 1:49.0 min.



Záběr z běhu dívek na 4 km.

Slalom: 1. Jugas Gottwaldov 48.2, 47.4 vt., 2. Zajíček Hradec 46.0, 52.7, 3. Tagwerker Praha 50.6, 51.0, 4. Marzinek Liberec 52.2, 51.4, 5. Pazdera Ústí n. L. 50.6, 55.0, 6. Pavlas Gottwaldov 51.0, 58.5, 7. Pastorák Prešov 52.9, 57.0, 8. Vít Liberec 54.4, 56.2, 9. Lacek Ústí n. L. 56.5, 60.8, 10. Novotný Praha 58.0, 63.0.

Sjezd. závod. sdr.: 1. Tangwerker Praha 3.75 bodu, 2. Martínek Liberec 11.67, 3. Zajíček Hradec 24.79, 4. Kazda Olomouc 27.62, 5. Jugas Gottwaldov 29.28, 6. Hauser Praha 36.06, 7. Pastorák Prešov 38.58, 8. Pavlas Gottwaldov 45.14, 9. Průcha Praha 48.44, 10. Pazdera Ústí n. L. 51.21 bodu.

4x6 km: 1. Jihlava (Albrecht, Paleček, Kulík, Pleva) 1:34:13 hod., 2. Plzeň (Prokeš, Švejnoha, Kobeš, Kučera)

1:36:18, 3. Liberec (Žanta, Jon, Rieger, Navrátil) 1:39:01, 4. Hradec II (Tobiška, Berger, Horník, Sommer) 1:42:00, 5. Hradec I (Hrubý, Voňka, Kolářík, Ponikelský) 1:42:36, 6. Gottwaldov (Bánovský, Pekař, Pavlas, Jurgas) 1:46:15, 7. Budějovice (Novák, Tlach, Vlach, Ludáčka) 1:49:47, 8. Olomouc (Pavlu, Kazda, Pazdera, Píala) 1:49:48, 9. Pardubice (Drda, Mužík, Bureš, Teplý) 1:55:42, 10. Gottwaldov (Šarman, Petřelka, Malinák, Hejtmánek) 1:56:23 hod.

Skok prostý: 1. Denko Liberec 322.8 b (36.5, 41, 42 m), 2. Rieger Liberec 217.3 (36, 39, 40.5), 3. Jaroušek Liberec 210.9 (39.5, 41, 40).

Závod sdružený: 1. Bulín Liberec 448.9 b., 2. Voňka Hradec Králové 433.7, 3. Jaroušek Liberec 443.2, J. NOVOTNÝ

NA POMOC VŠEM LYŽAŘŮM

Naše lyžařská literatura, v níž by byly zachyceny zkušenosti našich předních pracovníků v tomto oboru, není dosud tak bohatá, jak by tento sport pro svůj význam pro zdraví člověka a brannost vyžadoval. Proto je nutno vítat každý přínos v tomto směru a zvláště tehdy, je-li tak cenný jako právě vydaná příručka ČOS: Hory - lyže.

Spolupracovali na ní naši přední lyžařští odborníci, lékaři i pracovníci s mládeží. Ač tato okolnost nebývá někdy zárukou, že se dílo podaří, přece jen v případě knížky Hory — lyže tomu tak je. Je to knížka živá, která pomůže každému, kdo má sám o lyžařství zájem a kdo by chtěl naučit lyžovat i jiné. Je také určena hlavně cvičitelům a instruktorům, kteří zde najdou bohatý materiál jak k základnímu lyžařskému výcviku, tak i důležité kapitoly o organizaci a vedení kursů, o mazání, o nezbytné zdravotní péči, o výcviku mládeže, o TOZ a vůbec o pobytu v zimě na horách. Všichni mohou z této příručky čerpat zkušenosti, které byly získány nejen u nás, ale i v SSSR a lidově demokratických státech. A přitom je příručka psána poutavě, živě (s milými kresbami K. Pekárka). Neměla by chybět v žádné jednotě, měl by ji mít v knihovně každý lyžař, poněvadž v ní najde odpověď na každou otázku, na kterou při provádění svého sportu přijde. Dnes, kdy nám začínají lyžovat tisíce mladých z řad pracujících mládeže, je podobné knihy potřeba více, než kdy jindy, neboť podrobná znalost teorie, významu a správné cesty našeho lyžař-

ství je neméně důležitá jako praktický výcvik na sněhu.

Příručku Hory — lyže vydalo nakladatelství ČOS. Cenou 32 Kčs je každému dostupná.

Všechny knihy a tiskopisy objednávejte a nakupujte výhradně ve své krajské prodejně Sokola!

Přímou objednávkou zdržíte vyřízení, protože nakladatelství ČOS musí postoupit vaši objednávku příslušné krajské prodejně!

Krajské prodejny Sokola: Praha I, Kozi náměstí 7, tel. 617-27, České Budějovice, Sokolský ostrov, tel. 3981, Plzeň, Křížkovy sady 3, tel. 410, Karlovy Vary, Dimitrova 18, tel. 2800, Ústí nad Labem, Masarykova 18, tel. 553, Liberec, Revoluční 17, tel. 3435, Hradec Králové, Nábřeží 777, tel. 2376, Pardubice, Stalínova tř., tel. 2643, Jihlava, Rooseveltova ulice, tel. 759, Brno, Ul. 9. května 2, tel. 194-88, Olomouc, Masarykovo nám. 5, tel. 3513, 3515, Gottwaldov I., Kvítková ul., tel. 2164, Ostrava, ul. J. Dimitrova 33, tel. 4711.

O PREBOR BRATISLAVSKÉHO KRAJA

Krajské prebory v behu a ve skoku na lyžiach sa konaly dňa 21. januára 1951 vo Svätom Juri. I cez krajne nepriaznivé snehové pomery prebiehaly preteky na dobre upravených bežeckých traťach i mostiku, vďaka obetavým funkcionárom lyžiarskeho oddiela jednoty v Svätom Juri.

Beh: II. trieda — 14 km: 1/1 Ma-tocha Ján (S. NV. Bratislava) 50:29, 2/2 Tomášek Vlado (S. NV Bratislava) 52:27, 3/3 Šeliga Igor dr. (S. NV Bratislava) 53:31, trieda starších: 1/12 Skládany Štefan (S. Omnia Trenčín) 1:09,18, II. trieda mladších — 10 km: 1/1 Šimonovič Bohuš (S. Pezinok) 39:54, 2/2 Ondrej-kovič Michal (S. Svätý Jur) 46:00, 3/3 Teigler Viliam (S. Ker. Ves) 56:23, ženy — 6 km: 1/1 Plechová Jana (S. Merina Trenčín) 25:09 — dorast starší — 6 km: 1/1 Krajčír Karol (S. Sv. Jur) 18:40, 2/2 Hupka Vlado (S. Sv. Jur) 20:09, 3/4 Heleš Rudo (S. Omnia Trenčín) 21:19 — dorast mladší — 6 km: 1/4 Prezent Bruno (S. Sv. Jur) 20:32 2/7 Vlčko Ján (S. Omnia Trenčín)

22:39, 3/8 Kristian Alex. (S. Sv. Jur) 23:12.

Skok prostý: I. trieda: 1/4 Šeliga Igor dr. (S. NV Bratislava) 264,2 body — II. trieda: 1/1 Rössler Jo-zef (S. NV Bratislava) 312,8 b., 2/2 Holčík Viliam (S. NV Bratislava) 284,3 b., 3/3 Štrba Karol (S. NV Bratislava) 264,9 b. — trieda starších: 1/6 Skládany Štefan (S. Omnia Trenčín) 233,4 b., dorast mladší: 1/7 Peška Eduar (S. NV Bratislava) 227,1 b., 2/8 Veber Roman (S. NV Bratislava) 209,2 b.

Pretek združený: II. trieda: 1/1 Šeliga Igor dr. (S. NV Bratislava) 439,1 b. — trieda starších: 1/2 Skládany Štefan (S. Omnia Trenčín) 342,4 b. — II. trieda mladší: Ondrej-kovič Michal (S. Sv. Jur) 383,7 b.

JAK SE NEJLÉPE PŘIPRAVÍM

na splnění disciplíny běhu na lyžích o TOZ. Není-li ještě sníh, je možno projítí trať po suchu. Trať si projdu rychlejším tempem, občas některé úseky si zaběhnu. Hlavní důraz kladu na rychlé výstupy do kopečka. Po rovině si vydýchám a načerpám síly na další rychlý výstup. Tyto pochody je možno konat i mimo okruh trati o TOZ.

Když napadne sníh, vezmu si lyže (pokud možno lehké s nelakovanou skluznicí a s vázáním, které nechává patě volný pohyb). Je to běžecké vázání, t. zv. pastička, ale stačí obyčejný Huitfeld — v nejhorším případě povolený Kandahar. Skluznici lyží napustím lyžařským voskem Skare R

nebo stačí obyčejný dřevný dehet. Pak teprv nanesu potřebný vosk podle kvality sněhu. Dále si připravím nějaké delší tyčky, protože na běh jsou výhodnější tyčky trochu delší.

Nejdříve si trať projdu jen krokem. Po druhé si zkusím kopečky vyběhnout rychleji, po rovině se pokud možno věst s co nejmenší námahou a obtížné sjezdy a zatáčky si několikrát zopakovat.

Když je potom vypsán závod o TOZ, mám takovou přípravu, že s určitostí splním limit, požadovaný pro trať TOZ.

Sylva Strážová
(z komise TOZ ÚL ČOS.)

Finalové závody lyžařských soutěží SHDM se konají od 25. února do 2. března 1951 ve Spindlerově Mlýně a mají tento pořad:

Neděle 25. II.: Příjezd, ubytování, training, 16.00 schůzka vedoucího SOV.

Pondělí 26. II.: 8.00 nástup všech závodníků a zahájení finale, 9.01 start hochů k běhu na 4 km, 9.31 start hochů k běhu na 6 km, 10.01 start hochů k běhu na 10 km (start a cíl na lyžařském stadionu ve Sv. Petru), 13.00 začátek závodu ve slalomu dívek (start a cíl u hotelu Krakonoš).

Úterý 27. II.: 9.01 start dívek k běhu na 2 km, 10.01 start dívek k běhu na 3 km, 11.01 start dívek k běhu na 5 km (start a cíl na lyžařském stadionu ve Sv. Petru), 13.00 začátek závodu ve slalomu hochů (start a cíl u hotelu Krakonoš).

Středa 28. II.: 9.01 start štafet hochů 3×4 km, 10.31 start štafet hochů na 3×6 km (start, odevzdávání i cíl na lyžařském stadionu ve Sv. Petru), 14.00 začátek závodu ve skoku - hoši mladší (malý můstek na lyž. stadionu).

Čtvrtek 1. III.: 9.01 start dívek ke štafetu na 3×2 km, 10.01 start dívek ke štafetu na 3×3 km, 10.31 start dívek ke štafetu na 3×5 km (start, odevzdávání a cíl na lyžařském stadionu), 14.00 začátek závodu ve skoku na lyžích - hoši starší (malý můstek na lyž. stadionu).

Pátek 2. III.: 8.31 start štafety hochů 3×10 km (start, odevzdávání a cíl na lyžařském stadionu), 13.00 nástup všech závodníků,

Ještě před zahájením zimní sezóny dokončili lyžaři Sokola Svit Gottwaldov za pomoci ostatních oddílů a mládeže z Domovů stavbu sjezdové dráhy, slalomové trati a lyžařského můstku u Velkých Karlovic v údolí Lěskovém. O tom, že to byla velká práce, není třeba více slov, číslice mluví samy:

Na stavbě odpracovali 11.093 hodin dobrovolných brigád, přemístili 540 kub. metrů zeminy, přemostili potok, skáceli a zpracovali 10 kub. metrů kulatiny.

Nejvíce potu brigádníků si vyžádala stavba lyžařského můstku, s jehož stavbou započali v srpnu 1950. Výstižně to vyjádřil budovatelský referent Sokola Svit Gottwaldov slovy: „Viděl jsem kopec, na němž je můstek, před započítáním práce a obdivuji se práci, která zde byla vykonána. Nechce se mi ani věřit, že se to podařilo jen dobrovolnými brigádami.“

Hrubá práce na můstku je skončena, takže je možno již v letošní sezóně provádět na něm výcvik. Pro příští letní období zůstává dostavět nájezdovou věž a dokončit urovnání zemin na vlastním doskočišti, případně upravit odrazový stůl podle výsledků prvních pokusných skoků.

Můstek dokončený a vybavený bude dovolovat skoky 45 m dlouhé. Můstek stavěný pro tyto délky skoků je však již přechodem k můstkům velkým a nedá se na něm provádět výcvik nováčků. Aby bylo vyhověno požadavku správného postu-

ků, účastníků finale SHDM, vyhlášení výsledků, rozdělení cen. Zároveň nástup účastníků lyžařských mistrovství ČSR a zahájení, 15.30 odjezd.

POŘAD 52. MISTROVSTVÍ ČSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

52. mistrovství ČSR v jízdě na lyžích na rok 1951 pořádá Československá obec sokolská ve dnech 2. až 9. března 1951 ve Spindlerově Mlýně za účasti nejlepších závodníků z jednotlivých

krajů. Program mistrovství je tento:

Pátek 2. III.: Příjezd, ubytování, training, 18.00 porada technické komise, 20.00 porada výkonného výboru.

Sobota 3. III.: 8.00 společný nástup všech závodníků na lyžař. stadionu a zahájení mistrovství, 9.01 start v běhu na lyžích na 10 km pro muže III. třídy (18—19 let) a současně první část sdruženého závodu (start a cíl ve stadio-

GOTTWALDOVSKÝCH

pu ve výcviku úplných začátečníků ve skoku, vybuduje Sokol Svit ještě malý můstek o maximální délce skoků 25 m, který bude mít totéž doskočiště jako právě dostavěný můstek. Celý můstek bude mít přirozený nájezd i doskočiště.

To je plán dobudování střediska pro příští období a další návrh našeho dosud nejzkušenějšího odborníka ve stavbě můstků br. arch. Jarolímka je postavení můstku pro delší skoky, a to na 65 m, příp. delších. To však až vychováme dostatek aktivních zájemců o toto odvětví lyž. sportu.

Další možnosti výcviku pro závodníky byly dány stavbou sjezdovky a slalomové trati, jejichž autory jsou bratři: Kořínek, Jar. a Josef Krhůt, Kuba a Meneč ze Sokola Svit Gottwaldov.

Sjezdovka je poměrně krátká, ale tvrdá na výcvik. Její poloha dává předpoklad že jí bude možno používat po celé zimní období. Start je volen pod kotou 784 Buřanov. Cíl je asi 150 m vzdálen od srubu sokolského tábora Svit. Trať sjezdovky je dlouhá asi 1200 m, výškový rozdíl 140 m.

Slalomová trať je různorodě volena a vyžaduje technické jezdce, neboť obsahuje úseky dosti nesnadné.

Konečným dobudováním zimního střediska v Léskovém dostane se celému Gottwaldovskému kraji potřebných lyžařských zařízení, bez nichž byl dosud odkázán na jiné kraje. Nyní záleží jen na dostatku sněhu, aby bělostná kráska valašských kopců oživila hlasy lyžařů a radostným ruchem mladých.

MARIE WIMMEROVÁ, Gottwaldov

nu) 10.00 běh na 18 km a současně první část sdruženého záv. mužů (start a cíl ve stad.), 14.31 start v běhu na 10 km pro ženy a současně první trojkombinace (start u zotavovny Sport ve Sv. Petru, cíl na lyž. stadionu).

Neděle 4. III.: 11.00 mistrovství ve skoku na lyžích (velký můstek v Mäsarykově údolí), 16.00 rozdělení cen ze závodu ve skoku.

Pondělí 5. III.: 10.00

start závodu ve slalomu žen (slalomový svah ve stadionu), 13.00 start závodu ve slalomu pro muže (slalomový svah ve stadionu).

Úterý 6. III.: 9.01 start vytrvalostního závodu na 50 km „Haněův memoriál“ (start na náměstí v Jilemnicích, cíl v lyžařském stadionu), 16.00 rozdělení cen dosud uspořádaných závodů.

Středa 7. III.: 9.31 závod ve sjezdu mužů, současně první část sdružené-

ho závodu sjezdového (start na Pláni, cíl ve stadionu), 11.31 závod ve sjezdu žen, současně první část sdruženého závodu sjezdového a druhá část trojkombinace (start na Pláni, cíl ve stadionu), 13.30 závod ve skoku mužů jako druhá část severského závodu sdruženého (můstek ve stadionu).

Čtvrtek 8. III.: 9.30 slalom mužů, druhá část sdruženého závodu sjezdového (slalomový svah ve stadionu), 13.30 slalom žen, druhá část sdruženého závodu sjezdového a třetí část trojkombinace (slalomový svah na stadionu), 16.00 vyhlášení výsledků a rozdělení cen dosud uspořádaných závodů.

Pátek 9. III.: 8.30 štafeta mužů na 4×10 km (start, odevzdávání a cíl ve stadionu), 11.30 štafeta žen 3×6 km (start, odevzdávání a cíl ve stadionu), 15.00 rozdělení cen ze štafety, odjezd na finale Sokolovského závodu.

PO PRVÉ V HISTORII — 5 FINŮ PŘES 90 METRŮ

Za vedení norského skokana Nielsena byl uspořádán pro finské skokany na lyžích v Kuopio tréninkový kurs, který skončil překvapujícími výsledky. Na zakončení kursu byly uspořádány na velkém můstku v Puijo zkušební závody, na nichž se podařilo — po prvé v historii finského lyžařství — pěti skokanům překonat délku 90 metrů, při čemž stylově byly výkony boreů velmi dobré. Dosavadní národní rekord ve skoku měl Matti Pietikäinen, který v roce 1919 dosáhl na téměř 88 metrů. Nyní skočil 94,5 m, jeho bratr Aatto a Olavi Kuronen 92 m, Yrjö Pitkänen a Väino Tiitonen 91 metr.

DALŠÍ ZÁVAZKY LYŽAŘŮ

Bělonožník Miloslav 1. Splním TOZ II. do IX. sjezdu ČOS. — 2. Získám Fučíkův odznak do konce roku 1951. — 3. Do konce roku 1951 provedu 5 instruktaží SHDM. — 4. Na svém pracovišti jsem uzavřel socialistickou smlouvu. Mám účetní patronát nad JZD v Bedřichově. — 5. Zúčastním se týdenního školení pro účetní instruktory JZD. — 6. Prohloubím si znalosti ruštiny. — 7. Odpracuji 30 hodin na výstavbě můstku na Labské boudě. — 8. Kromě toho odpracuji 100 dalších hodin na brigádách do konce roku 1951.

Fejfar Jaroslav 1. Získám TOZ II. do IX. sjezdu ČOS. — 2. Budu spolupracovat při I. kole SHDM v lyžařství a ve stolním tenisu v národním podniku Nopaka. — 3. Do konce roku 1951 se zúčastním OPŠ v Nové Pace. — 4. Na stavbě můstku na Labské boudě odpracuji 30 hodin, kromě toho ještě dalších 70 hodin do konce roku 1951 při jiných pracích.

Chroust Antonín 1. Získám do konce roku 1951 TOZ II. a Fučíkův odznak do sjezdu ČOS. — 2. Mám patronát nad internátem Transportu Chrudim a provádím tam instruktaže na zimní SHDM. — 3. Prostuduji spis: „Dřevo v přírodě a obchodě“. — 4. Odpracuji 30 hodin na stavbě můstku na Labské boudě. — 5. Odpracuji 50 dalších hodin na školních a jiných brigádách do konce r. 1951.

Jebavý Drahomír 1. Vezmu si pod patronát Zbrojovku ve Vrchlabí a budu instruovat učně pro SHDM; provádím již instruktaže v n. p. Kapnar Martinice. — 2. Odpracuji do konce roku 1951 50 brigádních hodin.

Jenka Slavomír 1. Připravím dělnickou mládež podniku Kovopal Police na SHDM. — 2. Do konce roku 1951 získám TOZ I. — 3. Zavazuji se být vzorným pracovníkem na svém pracovišti.

Kosour Bohumil 1. Provedu 3 lyžařské instruktaže SHDM v letošní sezóně. — 2. Odpracuji 50 brigádnických hodin do konce roku 1951.

Krasilová Olga 1. Splním TOZ II do podzimu 1951. — 2. Věnuji týden instruktaží mládeži na sněhu. — 3. Povedu předsezónní přípravu lyžařského odboru mé jednoty. — 4. Získám alespoň 2 nové členky atletického odboru mé jednoty. — 5. Budu co nejsvědomitěji trenovat na Akademické hry. — 6. Odpracuji 30 brigádnických hodin v roce 1951. — 7. Dokončím v jarním termínu poslední státní zkoušku a zapojím se na podzim do školské služby.

Moc František 1. Získám TOZ II. do IX. sjezdu ČOS. — 2. Získám Fučíkův odznak do konce roku 1951. — 3. Na proponované stavbě lyžařského můstku odpracuji do konce roku 1951 30 brigádnických hodin. — 4. Na letní část SHDM připravím dorost své mateřské jednoty.

Pácl Vladimír 1. Do konce roku 1950 získám Fučíkův odznak. — 2. Do konce roku 1950 provedu dvě instruktaže v Kladně mezi hornickými učni na dolě Svoboda. 3. Přečtu a prostuduji: Klement Gottwald; 10 let a Kádry při budování socialismu (ze zkušeností VKS(b)), do konce roku 1950. — 4. Zúčastním se do IX. sjezdu ČOS tří brigád v dolech. — 5. Splním do IX. sjezdu ČOS podmínky TOZ II. — 6. Zpracuji do IX. sjezdu ČOS světové tréninkové metody a zkušenosti, zejména v běhu na lyžích, tak, aby z nich mohli čerpat všichni závodníci. — 7. Zúčastním se aktivně při vydávání časopisu pro vnitřní potřebu tělovýchovy a sportu ČOS - Sovětská fyskultura náš vzor - který budeme vydávat nejméně jednou měsíčně. — 8. Zúčastním se pořádání „Večera otevřené tělocvičny“ a zimních lehkotletických závodů, kde budeme čerpat nové zkušenosti. — 9. Prostuduji základní díla o tělesné výchově SSSR: a) Organizace fyskulturní práce v okresech (Osipov a Treskovskij), b) Příprava dobrovolných tělovýchovných kádrů - učební plány a programy (Komité fyzkultury a sportu při Radě ministrů SSSR). — 10. Do konce roku 1951 naučím se číst a psát rusky tak, abych články z novin přečetl a dovedl volně přeložit.

Petříček Antonín 1. Do konce roku 1951 splním TOZ II. — 2. Do IX. sjezdu ČOS odpracuji 100 brigádních hodin. — 3. Přečtu: „Proti všem“, „Anna proletářka“, „Základy marxistické ekonomie“. — 4. V době své dovolené zúčastním se rekreace ÚRO jako lyžařský instruktor — rovněž do sjezdu ČOS.

Poljak Jan 1. Provedu instruktáž o běhu na lyžích v lyžařském kurse čs. státních lesů. — 2. Do konce roku 1951 získám Jilemnického odznak. — 3. Přičiním se ve své funkci nadlesního čs. státních lesů o splnění plánu na výrobu dřeva na 100 procent a zalesňování neplodných ploch na 120 procent.

Procházková Božena 1. Do konce roku 1951 splním TOZ I. — 2. Získám mládež ve Sněžném pro SHDM a povedu její výcvik. — 3. Povedu výcvik dorostenců a dorostenek Sokola ve Sněžném. — 4. Odpracuji 100 hodin brigád do konce roku 1951.

Rieger Hubert 1. Splním TOZ II. do konce roku 1951. — 2. Přečtu tři knížky Fučíkova odznaku do konce června 1951. — 3. Mám patronát nad učňovským domovem harrachovských sklářů. Připravím 10 učňů na SHDM. — 4. Mám podepsanou socialistickou smlouvu, budu vzorným pracovníkem. — 5. Půjdu na školení ČSM a prostuduji knihu Kl. Gottwalda; 10 let. — 6. Odpracuji 30 hodin na vybudování cvičného můstku na Labské boudě v Krkonoších. — 7. Odpracuji nejméně 60 brigádních hodin na úpravě hřiště v Harrachově.

Rumlová Milada 1. Budu v příštím roce pracovat jako referent lehké atletiky v naší nově založené závodní sokolské jednotě Státního zdravotního ústavu J. Wolкера v Tatranské Poljance, povedu tam zimní cvičení, gymnastiku, přípravu na lehkooletickou sezónu, připravím členy na splnění theoretických i praktických disciplin TOZ a naučím nelyžaře, členy ZSJ, základům lyžování v kurse pro začátečníky. — 2. Pro mé sebevzdělání budu studovat odbornou literaturu v mém oboru. — 3. Prodělám týdenní kurs na transfusní stanici a stanu se transfusním lékařem v našem nově se zařizujícím ústavu. — 4. Vyškolím se v laboratorních pracích, majících vztah k mému oboru. — 5. Odpracuji 40 brigádních hodin na výstavbě sportovního hřiště naší ZSJ. — 6. Udělám si tréninkový rozvrh běhu na lyžích a budu se vzorně připravovat, abych si vybojovala možnost reprezentovat naši tělovýchov v zahraničí.

Ing Ruml Václav 1. zapojím se do soutěže o vzorného vojáka, 2. stanu-li se členem ATK, budu vzorně reprezentovat armádní tělovýchovu a pomáhat při instruktážích na SHDM, 3. při všech závodech budu bojovat čestně, s pevnou vůlí zvítězit, 4. do konce roku splním II II., z čehož 4 disciplíny do IX. sjezdu ČOS, 5. do konce roku 1951 splním podmínky Fučíkova odznaku.

Skrbek Otto Provedu tři instruktáže hornických učňů v Malých Svatoňovicích a připravím všechny tyto učně na běžecské disciplíny SHDM.

Strnádek Ladislav 1. Do konce roku 1951 splním TOZ II. a získám Fučíkův odznak. — 2. Mám patronát nad učňovským domovem n. p. Kovo v Tanvaldě. — 3. Prohloubím svoje vzdělání čtením odborné literatury (dřevo). — 4. Odpracuji 30 hodin na výstavbě cvičného můstku na Labské boudě. — 5. Mimo to odpracuji dalších 100 brigádních hodin.

Střížová Sylvie 1. Do konce r. 1951 splním TOZ II. 2. Do konce r. 1951 splním FO. 3. V zimě 1950—51 věnuji jeden týden ze své dovolené na instruktáž mládeže na sněhu. 4. Opatřím si chemickou literaturu o lyžařských voscích a budu prakticky zkoušet vosky R. 5. Budu činně spolupracovat v komisi TOZ ústředí lyžařů. 6. Do konce června zvládnou pasivně angličtinu a ruštinu, abych mohla studovat chemickou literaturu. 7. Odpracuji 30 hodin brigád do konce r. 1951.

Šablatura Ludvík 1. Do konce roku 1951 získám TOZ II. a Fučíkův odznak. — 2. Do konce roku 1951 odpracuji na lesní brigádě 100 pracovních hodin. — 3. V rámci studia na vysoké škole povedu týdenní lyžařský výcvik 60 kolegů v letošní zimní sezóně. — 4. Provedu 3 lyžařské instruktáže na zimní část SHDM.

Šípek Jaroslav 1. Připravím učňovský dorost VÚD Začlěf na zimní část SHDM. 2. Z vlastní viny nezaviním železniční nehodu ani zpoždění. 3. Odpracuji na úpravě lyžařského můstku a lyžařské chaty své mateřské jednoty do konce r. 1951 100 brigádnických hodin.

Špaček Milan plní TOZ II. Zavázal se k splnění FO. V minulé sezóně vedl přípravu závodníků kraje Gottwaldov a vybraného dorosteneckého družstva ČOS. Do IX. sjezdu splní šest disciplín TOZ II. a jednu čtvrtinu FO. Vezme si patronát nad některým závodem, který mu určí ČOS. Bude se politicky školit a prostuduje Dějiny VKS(b).

Šlachta Daniel má devět disciplín TOZ splněných. Podal návrh na JTO Sokol na zmasovění lyžařského sportu na Slovensku. Vede přípravu v Sokole Liptovský Sv. Mikuláš. Závazek rozšiřuje: převezme patronát nad textilním závodem V. I. Lenina v Lípt. Sv. Mikuláši, zavazuje se, že na každém místě, kde toho bude zapotřebí, bude instruovat radou i prakticky. Splní TOZ II. do konce roku 1951 a tři disciplíny do IX. sjezdu ČOS.

Šmíd Jaroslav 1. Budu vzorným vojákem. 2. Do konce roku 1951 získám TOZ II. 3. Do konce roku 1951 získám FO. 4. Budu-li zařazen do ATK, převezmu patronát a zúčastním se instruktáží. 5. Založím a povedu vojenský šachový kroužek tam, kde budu sloužit.

Tvrzník Bohuslav 1. Do konce r. 1951 získám TOZ II. 2. Dám se k dispozici KVS pro jakoukoliv práci při SHDM a instruktážích. 3. Chci být vzorným pracovníkem na svém pracovišti. 4. Do IX. sjezdu ČOS přečtu Velké spiknutí. 5. Odpracuji do konce r. 1951 100 brigádnických hodin.

Tvrzská Jiřina převzala přípravu lyžařského oddílu ZSJ Státní banka a závodní skupiny ČSM. 1. Do IX. sjezdu ČOS splní čtyři disciplíny TOZ II. st. 2. V rámci družby Státní banky s ČKD Sokolovo se zavazuje, že převezme patronát nad účastníky SHDM z řad ČKD Sokolovo. 3. Na pracovišti plní kolektivní smlouvu, zapracuje za sebe jednu sílu tak, aby mohla samostatně účtovat na amerických strojích National a provádět denní uzávěrku.

Vašicová Eva 1. Do IX. sjezdu splním TOZ II. 2. Do sjezdu ČOS splním FO. 3. Do konce r. 1951 se zúčastním 2 instruktáží v učňovských domovech čs. cukrovarů a čokoládoven. 4. Zúčastním se aktivně vydávání časopisu Sovětská fyskultura, náš vzor. 5. Do IX. sjezdu ČOS odpracuji 20 hodin v dolech. 6. Do konce r. 1951 se připravím ke státní zkoušce z těsnopisu a psaní strojem. 7. Do konce r. 1951 odpracuji 50 brigádnických hodin.

Weishautel Václav 1. Do konce roku 1951 získám TOZ II. 2. Připravím školní mládež v Jablonci na lyžařské závody. 3. Mám patronát nad dělnickou mládeží fy Elektro Praga, Jablonecké Paseky. 4. Odpracuji 100 brigádnických hodin. 5. Chci být vzorným pracovníkem na svém pracovišti, chci být v chování vzorem a všechny svoje letní i zimní zkušenosti předám mládeži.

Zajíček Jaroslav 1. Do konce roku 1951 získám TOZ. — Připravím dělnickou mládež Chirany n. p. Nové Město pro SHDM. — Na stavbě obecního vodovodu jsem odpracoval v prosinci 1950 60 brigádních hodin.

Záturecký Jan 1. Do sjezdu ČOS dokončím TOZ. Do konce r. 1951 TOZ II. 2. Do konce r. 1951 získám Jilemnického odznak. 3. Převezmu patronát nad hutnickými učenými v Kremnici a připravím je na SHDM. 4. Chci být vzorným pracovníkem na pracovišti. 5. Do konce roku 1951 odpracuji 100 brigádnických hodin.

Žanta František 1. Do konce roku 1951 získám TOZ II. — 2. Dám se k dispozici KVS pro přípravu mládeže pro SHDM a požádám o přidělení patronátu. — 3. Přečtu do IX. sjezdu ČOS knihu „Za námi Moskva“. — 4. Odpracuji do IX. sjezdu ČOS 70 brigádnických hodin.

ŠKOLÍME ČINOVNÍKY PRO ZÁVODY SHDM

Ve dnech 13. a 14. ledna 1951 šlo se v chatě na Jelenké u Val. Klobouk 34 kandidátů ke zkouškám měřičů a činovníků pro SHDM z celého sokolského kraje Kl. Gottwalda.

Již v prosinci na dvoudenní škole v Gottwaldově-Otrokovcích získali tyto kandidáti potřebné znalosti o provádění závodů, závodních řádech, výpočtech výsledků závodů ve všech disciplínách, o významu SHDM a Sokolovském závodů a o sokolské organizaci. Nyní šlo účastníkům o to, aby z písemných a ústních zkoušek dosáhli více než minimálně stanovený počet bodů, aby mohli být jmenováni měřiči.

Sokol Svit Otrokovice, který tyto zkoušky prováděl, postaral se rovněž o dostatečný počet zkoušejících, takže zkoušky byly zajímavé, měly hladký průběh a líbily se účastníkům. V sobotu dopoledne bylo nejprve opakování výpočtu výsledků závodů, potom prohlídka lyžařského můstku, odpoledne písemné zkoušky a v neděli ústní pohovory s jednotlivými zkoušejícími o závodních řádech a politické náplni Sokola. Potom oznámení výsledků zkoušek, které udělalo 31 účastníků a dvoudenní pobyt na Jelenovské byl skončen.

Lyžařští časoměřiči se rozjeli do svých domovů, aby ve svých oddílech pomáhali a vedli pořádání všech

oddílových soutěží a zajistili organizační zvládnutí SHDM. Nyní bude mít Gottwaldovský kraj dostatek činovníků a měřičů pro provádění lyžařských soutěží a zimních SHDM, kterých měl dosud takový nedostatek.
M. Wimmerová



Snímek z utkání lyžařů Leningradu: N. Gromov (Skif) při slalomu

Žádáme všechny referenty TOZ v krajích, okresech a oddílech, aby pověřili jednoho člena své komise, aby podával ústředí zprávy o zkušenostech při provádění organizace a propagace lyžařských závodů o TOZ. Věříme, že za vaší spolupráce zajistíme co největší rozmach Tyršova odznaku zdatnosti. Napište nám o svých zkušenostech, budou nám vodítkem pro další práci.

LOŇŠTÍ LYŽAŘSTÍ MISTŘI

51. lyžařské mistrovství ČSR se konalo v únoru 1950 v Tatranském Lomnici, některé disciplíny před Tatranským pohárem, některé současně s disciplinami této soutěže. Před zahájením letošního mistrovství přinášíme přehled loňských mistrů:

ŠTAFETA 4X10 km

1. Jihlava I. (Zajiček, inž. Hlaváč, Balvín, Dvořák) 2:17:16 hod., 2. Liberec I. (Hadrava, Jón, Šimunek, Cardal) 2:19:36 hod., 3. ATK I. (Marek, Baláž, Žanata, Melich) 2:23:26 hod.

BĚH NA 18 km

1. Dvořák (Nové Město) 59:48 min., 2. Melich (ATK) 59:49 min., 3. Cardal (Jilemnice) 1:00:15 hod.

SEVERSKÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ

1. Melich (ATK) 426.0 bodů (240.0 běh a 186.0 skok), 2. Lukeš (Sp. Mlýn) 412.0 b. (206.5 a 205.5), 3. Šípek (Trutnov) 408.5 b (210.5 a 198.0).

BĚH NA 50 km

1. Cardal (Jilemnice) 2:29:59 hod., 2. Weisshäutl (Jablonec) 2:39:44 hod., 3. Marousek (S. Smíchov I.) 2:41:54 hod.

SKOK PROSTÝ

1. Felix (ATK) 305.5 bodů (53.5, 56.0 a 57.5 m), 2. Chroust (Nové Město) 293.5 b (54.0, 55.0 a 56.0 m), 3. Rieger (N. Svět-Harrachov) 292.5 b. (52.5, 56.0 a 56.5 m).

BĚH NA 10 km ŽENY

1. Lelková (Slavia) 35:15 min., 2. Lukešová (Špindl. Mlýn) 35:21 min., 3. A. Matěsová (Sparta) a Linková (Teplice) 37:28 min.

NĚCO O VÝŽIVĚ

Často se na horách i mimo ně setkáváme s otázkou, kladenou nám lyžaři-závodníky, hlavně běžci, jak a co jísti během treningu a před závodem. I když se tato otázka zdá příliš všední a již rozřešenou, mají na ní závodníci značně rozdílné názory. Je možné, že někdo může snísti vhodné i nevhodné a s žaludkem zcela naplněným se cítí pro výkon nejlépe připraven. Druhý opět startuje jen lačný, neboť v obavách, aby si neztlížil závod, nepozře ani sousto. Oba uvedené příklady znamenají chybnou přípravu pro velký výkon. Víme, že je těžké a vlastně nemožné stanovit přesné stravovací pokyny, které by byly ideální a vyhovovaly každému závodníku. Bylo by to také konec konců nesprávné, neboť nejvhodnější stravou je ta, které jsme zvyklí, nikoliv předepsaný jídelníček.

Jsou však okolnosti, kdy je nezbytné, abychom dohlédli na stravování závodníka.

Závodníci si často, zejména před závody těchto pokynů vyžadují (nezasahují-li tyto příliš do jejich vyzkoušených systémů), neboť vědí, že nelze mnohdy nechat na nich samotných rozhodování o hranici množství požitých potravin. Sami přiznávají, když vzpomínají na Tatranský pohár 1950, že odpírali dobroty, které jim byly podávány před závodem si jen těžko z celkem pochopitelného důvodu, že jsou v našem běžném stravování ještě vzácností. Vedle tohoto v uvedeném případě pocítovali závodníci a je od nich velmi správné, že na to upozorňují, nedostatek obyčejného chleba. Přes to, že výhrady proti většímu požívání chleba, zvláště čerstvého, před závody zůstávají v platnosti, byl tento při podávaném dostatku masitých a ostatních pokrmů skutečně nepostradatelným mělo-li zažívání zůstat neporušeno.

Jak odpovědětí vynikající závodníci, která na startu běhu na 10 km — kdy by se již neměla přijímati žádná potrava, pocítí neodolatelnou chuť na párek a dostane-li jej, pranic jejímu výkonu čerstvě naplněný žaludek neubere. Nevíme ovšem, zda by její výsledek nebyl ještě lepší, kdyby si tuto přesnídávku těsně před závodem odepřela. Toto jsou však výjimky a proto nelze jejich osobitě dietické zkušenosti předávat a doporučovat ostatním.

Kdybychom chtěli zopakovati některé více méně známé zkušenosti ze životospřávy lyžařského závodníka před závody, je vedle dostatečného spánku a absolutního abstinencismu nejdůležitějším

LYŽAŘSKÉHO ZÁVODNÍKA

stravováním. Je jasné, že lyžařský závodník, zvláště běžec, musí během příprav, která se rovná výkonu těžce pracujícího, jíst hodně a vydatně.

K závodu samotnému nemá však přistupovat ani hladový ani přejedený.

Dva dny před závodem stravuje se velmi vydatně, nikoliv však těžce (tuky jen lehce stravitelné, hojně uhlovdanů, ovoce), v den závodu lehce posnídá, při závodě na 10 km a 18 km lze ještě 2 hod., při závodě na 50 km ještě 1 hod. před startem pojmout něco málo potravy, žaludek nezatěžují.

Během závodu na 10 km a 18 km závodník nejí. Podle slov reprezentantů v této disciplíně, není řádně připraven ten, kdo potřebuje na těchto traťích během závodu nějaké občerstvení. Jinak je tomu při běhu na 50 km. Zde jsou již občerstvovací stanice, obvykle po 10 km a závodník se tak může během výkonu posilovat. Dobří závodníci používají dobrodiní těchto občerstvovacích stanic jen v první polovině závodu, v posledních desítkách kilometru se jimi již časově nezatěžují.

Několik příštích rádek je určeno pořadatelům závodu.

Občerstvovací stanice mohou splnit svůj úkol jen tehdy, jestliže jsou vhodně umístěny. Neposkytnou osvěžení závodníkovi tehdy, když je za jejich stanoviště vyvoleno místo, kam dobíhá závodník zvláště silně zadýchán, jmenovitě po prudkém stoupání. Podávaná potrava musí být co nejrychleji a nejsnadněji spolknuta a běžec nesmí utrpět žádné větší časové ztráty. Jak však může pojmout občerstvení v okamžiku, kdy právě sotva popadá dechu.

Vedle správného umístění občerstvovací stanice je zapotřebí dbátí též o správně volené občerstvení samé. Závodníci v první řadě zcela odmítají podávání obkládaných chlebičků. Běžec nejen že se nerad zatěžuje jejich rozmělněním a nesnadným polykáním, ale také se jimi patřičně neosvěží. Zde velmi vyhoví výživné nápoje patřičné teploty. Tato je vhodná, jestliže se rovná teplotě těla, nebo teplotě jen o málo vyšší. Často totiž dostávají závodníci nápoj úplně vřelý.

Co bude tedy závodníkovi během výkonu nejmilejší a nejprospěšnější?

Bílé měkké pečivo bez kůry, které se snadno v ústech závodníka rozplyne, (nikoliv tedy rohlíky

TROJKOMBINACE ŽENY

1. Lelková (Slavia) 474.85 bodů (120.0 sjezd, 114.85 slalom a 240.0 běh). 2. Prokopecová (Č. Třebová) 428.12 b. (109.30, 120.0 a 198.82), 3. Holatová (Rokytnice) 393.18 bodů (86.57, 103.15 a 203.46).

SLALOM SPECIÁL MUŽI

1. Brchel (Tatr. Lomnica) 148.6 vt. (69.2 a 79.4), 2. Pittl (Slavia) 150.2 vt. (74.2 a 76.0), 3. Červenka (Slavia) 151.6 vt. (70.4 a 81.2).

SJEZD MUŽI

1. Krajňák Vl. (ATK) 3:15.4 minuty, 2. Parma (Frenštát) 3:15.8 min., 3. Bogdálék (Věcla Brno) 3:23.2 min.

SDRUŽENÝ ZÁVOD

SJEZDOVÝ MUŽI

1. Krajňák Vl. (ATK) 0 b. (sjezd 0, slalom 0), 2. Parma (Frenštát) 2.74 b. (0.19, 2.55), 3. Jira (M. Skála) 9.66 b. (9.26, 1.40).

SLALOM SPECIÁL ŽENY

1. Wágnerová M. (Zdar LTC) 2:02.2 min. (1.02, 1.00.2), 2. Beinhauerová (Věcla Brno) 2:04.2 min. (1:03 a 1:01.6), 3. Holá (S. Vinohrady) 2:09.2 minuty (1:02.0 a 1:07.2).

SJEZD ŽENY

1. Maxantová (Zdar LTC) 3:17.0 min., 2. Čunderlíková (Svit) 3:19.4 min., 3. Pospíšilová (Tatr. Lomnica) 3:19.4 min.

SDRUŽENÝ ZÁVOD

SJEZDOVÝ ŽENY

1. Čunderlíková (Svit) 4.44 b. (sjezd 1.15 a slalom 3.29), 2. Maxantová (Zdar LTC) 7.65 b. (0 a 7.65), 3. Holá (S. Vinohrady) 8.16 b. (8.16 a 0).

DALŠÍ NORŠTI SKOKANI NA SCĚNĚ

Každým rokem se vynoří v Norsku nějaký nový skokan, který dovede porazit staré a osvědčené mistry. Tentokrát došlo k překvapení v Kongsbergu, kde se konaly závody na známém Hannibalově můstku. Zvítězil dosud neznámý Erling Kroken, který porazil známé skokany Thrane, Björnstada, Hugsteda a bratry Rundy. Výsledky: 1. Kroken 149.3 (53, 59.5) nejvyšší známka za styl 18.5 bodu, 2. Thrane 148.6 (55, 58), 3. Björnstad 148.4 (55, 59), 4. Netzel, 5. Hugsted, 6. Nilssen, 7. Anderseen, 8. Ruud Asbjörn, 21. Birger Ruud, 24. Myhra.

ÚSTUP

FRANCOUZSKÝCH

A ŠVÝCARSKÝCH

SJEZDAŘŮ

Při známém závodě ve sjezdářských disciplínách na Laubehornu ve Wengen se opět ukázalo, že sláva francouzských a švýcarských sjezdařů, která vrcholila při olympijských hrách, není již tak pronikavá. Na jejich místa nastupují sjezdaři rakouští a italsí a jednotlivci ze severských zemí. Výsledky závodů:

Sjezd: 1. O. Schneider (Rak.) 2:31.7, 2. Linher (Rak.) 2:32.1, 3. Colo (Itálie) 2:33.8, 4. Garten (Itálie), 5. Perren B. (Švýc.).

Slalom: 1. Eriksen (Norsko) 1:10.1, 2. Schneider G. (Švýc.) 1:13.3, 3. Couttet (Francie) 1:13.7, 4. Buman (Švýc.), 5. Lacroix (Francie).

Kombinace: 1. O. Schneider (Rak.) 3:53, 2. Gartner (Itálie) 5:08, 3. Eriksen (Norsko) 5:18, 4. Colo (Itálie), 5. Lacroix (Francie).

nebo housky), několik doušků správně teplého sladkého čaje nebo ovomaltiny. Je třeba ještě upozornit, aby pečivo bylo pokud možno bez chuti. Příchuti často způsobují unaveným závodníkům nepříjemné žaludeční potíže. Vhodnými jsou také díky citronu, ovšem malé, nikoliv poloviny, nebo dokonce citrony celé, nekrajené. Také se již stalo. Oblíbeným osvěžením úst i lehkým zasyacením prázdného žaludku bývá sušené ovoce, které se den před závodem nechá odvlhchnout nebo máčet, aby bylo měkké a šťavnaté. Pojídání čokolády během závodu nepokládá většina závodníků za vhodné. Zůstává po ní dlouho pocit škrábání v krku a ztíženého, drsného dýchání.

Bezprostředně po ukončení závodu nemá závodník přijímat žádnou potravu,

i když pociťuje krutý hlad. (Většinou však nemá k jídlu velké chuti). Teprve po chvíli, když již dojde k částečnému uklidnění, jsou na místě opět výše uvedené teplé nápoje a polévky. Tuto péči lyžařští běžci podle vlastních slov téměř vždy prostrádají. Po delší době, po naprostém uklidnění může závodník přijmouti normální vydatnou potravu.

Těchto několik stručných připomínek ke stravování lyžařských závodníků, zvláště běžců, vyplynulo z mnoha rozhovorů s našimi reprezentanty a je v zájmu jejich dobrých výkonů při závodech, aby nebyly vysloveny marně.

Dr VL. NOVOTNÝ

ŠVÉDOVÉ TRENÚJÍ BĚH

Švédští lyžaři si chtějí uchovat svoji tradici v běhu na lyžích a proto zaměřují svoji přípravu hlavně k běžeckým disciplínám. Několik výsledků z posledních závodů: Oestersund: 18 km Nils Taep 1:09:48, Rättvik: 18 km Nils Karlsson 1:10:46, A. Herrdin 1:11:22. Hofors: 18 km Georg Westerlund 1:07:27. Umea: 22 km R. Jonsson 1:30:28, Rembo: 15 km Sunne Larsson 1:04:49, Kalix: 18 km S. Andersson 1:09:22.

KORHONEN VÍTĚZÍ

I VE FINSKU

Paavo Korhonen, finský skokan na lyžích, který startoval na IX. SAZH v Poianě a zvítězil zde v severském sdruženém závodě, startoval před svým odjezdem do Rumunska doma v Lahti, kde zvítězil ve sdruženém závodě před dalšími známými závodníky. Výsledky: 1. Korhonen 443.5 b (běh 235, skok 208.5), 2. Salonen 417.5 (240.5 a 177.5), 3. Viljamaa 392.4, 4. Jokinen.

OBERHOF - ZIMNÍ STŘEDISKO SPORTOVců I PRACUJÍCÍCH NDR

Přijede-li návštěvník do duryšského Oberhofu, uvítá ho hned na nádraží nápis: Rekreační místo pracujících. Nápis má plnou pravdu, neboť dřívější přepychové lázeňské místo, středisko těch, kdož měli čas a peníze na provozování zimních sportů, se dnes opravdu stalo místem, kde tisíce pracujících Německé demokratické republiky nacházejí při zimních sportech novou sílu pro své další pracovní úkoly, plně podporované vládou svého státu.

V Oberhofu se právě konala druhá mistrovství NDR v jízdě na lyžích a v ostatních druzích zimních sportů ve dnech 11. až 18. února 1951 a vyzněla — za účasti lyžařů pokrokových států — v manifestaci touhy po světovém míru a ve vzájemné utužení přátelských styků sportovců těchto států. Těmto mistrovstvím předcházela ještě „mistrovství pionýrů“ v zimních sportech.

H. Jacobus v berlínském listě „Sportecho“ napsal, že všechny tyto vrcholné zimní sportovní soutěže se stanou nejen vzájemným sblíže-

ním sportovců pokrokových států, že však budou znamenat posílení svazku mezi sportovci a pracujícími NDR. Tisíce pracujících dlí v Oberhofu na rekreaci a další tisíce jich budou přítomny sportovním podnikům, při nichž se seznámí s předními sportovci. Bylo na příklad počítáno s tím, že vrcholných závodů se bude moci zúčastnit až 50.000 diváků z řad pracujících, kteří budou moci pohodlně sledovat všechny závody, ať je to již závod v běhu, slalom nebo sjezd, či skoro dva kilometry dlouhou bobovou dráhu. Tito pracující z řad mládeže, traktoristé, horníci a ostatní, jimž podniky umožní prožít dovolené právě ve dny závodů, budou však moci sami začít aktivně s pěstováním zimních sportů, jež se jim budou líbit. Zvláště pro mládež, příslušníky FDJ, je přichystáno 67 ubytovacích středisek ve všech zimních sportovních místech a je jim zdarma zaručen výjezd nejlepšími instruktory, stejně jako výstroj a výzbroj.

Pro ty nejmladší - pionýry a pionýrky, byly rovněž přichystány ly-

žařské kursy, aby byli připraveni na svá mistrovství, jež se konala ve dnech 4.—10. ledna v Oberhofu.

Přední lyžařští závodníci se pak rozjedou do jednotlivých továren, do dolů a jiných podniků, aby zde pracujícím sdělovali své zkušenosti, dozvěděli se od nich o jejich pracovním úsilí a pozvali je k návštěvě největších sportovních událostí v Oberhofu. Pracující pak pomáhají sportovcům na dohotovení nutných prací, aby bylo zimní středisko Oberhof v dokonalém pořádku. Z továrny BSG Chemie Jena pracovalo na příklad ve třech skupinách v Oberhofu celkem 94 nadšenců. Mezi nimi byli mnozí aktivní sportovci, aby mohly být všechny práce včas dokončeny.

Oberhof není tak jen zimním střediskem, kde se setkávají sportovci různých národů, stává se však i společným střediskem všech občanů NDR, posílením jejich snah po udržení světového míru a po dosažení dokonalé spolupráce mezi všemi občany NDR.

Masovost ve sportu a tělovýchově —

záruka zdraví a síly lidu

SUŠÁRNA NA LYŽAŘSKÉ CHATĚ

Udržování lyžařské obuvi a oděvu v plném pořádku závisí v mnohém od dobré sušárny v lyžař. chatě. Na neštěstí, ne všechny chaty ji mají k dispozici. To vede k tomu, že během dne

Je umístěna ve skříni o rozměru 225×150 cm, vysoké do stropu místnosti.

V jedné ze stran skříně jsou udělány dveře, které skřín těsně uzavírají a nepropouštějí páru. Uvnitř skříně jsou tři poličky z dřevěných příček, na které se klade promočený inventář. Dole pod policemi (ve výšce 40 cm) je udělán okrouhlý otvor pro zavedení kalorické pece.

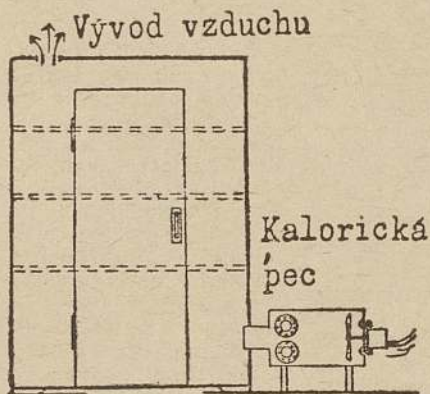
V horní části skříně je udělán druhý otvor (o průměru 20 cm) se zástrčkou pro regulování východu vzduchu zároveň s parami.

Pec je udělána následovně: základ je z milimetrového železa v podobě trouby, dlouhé 50 cm a průměru 40 cm. Jedna ze stran má otvor. Uvnitř tělesa se strany otvoru jsou upevněny dvě trouby, izolované listovým asbestem.

Na tyto trouby se omotá drát od obyčejných elektric. kamen. V zadní části peci je umístěn elektromotor s ventilátorem — 220 (120)×500 voltů.

Když vše spojíme dohromady, můžeme považovat elektrickou pec za hotovou. Funguje takto: vzduch zahřátý elektrickým drátem je vháněn ventilátorem do skříně a odtud ven.

Podle časopisu „Sovětský sport“ přeložila D. Holá, PTV.)



určitá část návštěvníků je nucena nosit provlhlou obuv a oděv. Za mrazu je to někdy příčinou omrznutí, nebo nachladnutí. Mimo to nedostačejně vysušení obuvi a oděvu krátí dobu jejich trvání.

V naší chatě v Monino (Moskevská oblast) se nám podařilo zhotoviti prostou, ale velmi pohodlnou sušárnu.

AFĚRA OREILLER A JAK TO DOPADLO

V italském tisku se objevila fotografie jednoho z nejlepších francouzských sjezdařů — olympijského vítěze Henri Oreillera — jak si v rukavicích zavazuje řemínky na botách a hned vedle byly zřetelně zvětšené rukavice a upozornění, že olympijský vítěz jiné rukavice nenosí, než tyto. Tedy typické propůjčení se reklamním úče-

lům, odporující amatérským pravidlům, Francouzská federace lyžařská proto rozhodla, že Oreiller bude diskvalifikován a zastavila mu ihned činnost. A teď to začalo. Ozval se nejen závodník sám — ne s omluvou vlastní chyby, ale s poukazem na to, že podobná věc se „přihodila“ i jeho kolegovi Couttetovi a ten že za to nebyl potrestán, daly se do toho noviny, které v tom žádný přestupek proti amatérismu nevi-

děly a dopadlo to nakonec tak, že Oreiller byl asi po týdnu zase omilostněn a startuje vesele dál. Kam mu poukázala honorář firma, která použila jeho jména a fotografie pro reklamní účely, není známo. Vík se nažral a koza zůstala celá, amatérské pravidlo bylo zachováno, neboť francouzské lyžařství zatím Oreillera potřebuje. Kdyby to udělal některý z méně známých závodníků, jistě by byl potrestán.

SOKOLOVSKÝ ZÁVOD ZKOUŠKOU ZDATNOSTI

V řadě lyžařských závodů a přeborů hraje velmi důležitou úlohu Sokolovský závod, při němž je lyžařská dovednost spojována s obratností a zdatností ve střelbě. Jednotlivci i tříčlenné hlídky mají totiž za úkol při závodě v běhu překonávat různé překážky a střelbou na cíl dokázat, jak dovedou zacházet se zbraní. Získávají body za výkon v běhu na lyžích i za střelbu a teprve vyrovnaný, dobrý výkon souhrnný jim přináší úspěch. Přesvědčila se o tom i mladá závodnice na našem obrázku — Eva Svobodová z teplického gymnasia — která dosáhla v běhu na lyžích ve své kategorii v závodech v Oseku nejlepšího času dne, ale špatný výkon ve střelbě ji odsunul až na třetí místo. Platí proto pro ni i pro všechny ostatní účastníky Sokolovského závodu: nejen běh nebo střelba, ale všestrannost.

NOVÍ NOSITELÉ TOZ

Závodní tělocvičná jednota Sokol TOZ Kuřín hlásí tyto nové nositele TOZ:

Menšík František, Košíř Jan, Živný Zdeněk (všichni stříbrný), Pánovský Oldřich bronzový.



PŘEDPLATITELŮM SOKOLSKÝCH ČASOPISŮ!

Na základě reorganizace sokolského tisku přizpůsobujeme rozšířeným požadavkům našich čtenářů i náš administrativní aparát a přemísťujeme administraci z dosavadních nevyhovujících místností v Jungmannově třídě č. 24 v Praze II. do samotného středu Prahy, do vydavatelského podniku MELANTRICH na Václavském náměstí č. 36. Věříme, že odtud budeme moci lépe a pohotověji sloužit svým čtenářům. Přikládáme postupně do všech sokolských časopisů složenky nové administrace

č. 20.208-5,

prosíme, aby je čtenáři laskavě použili k úhradě předplatného (ročně Kčs 72.—, na půl roku Kčs 36.—.

PROSÍME:

pište čitelně svá jména a adresy na složenkách, když platíte — i v dopisech, které nám ode dneška pošlejte již na naši novou adresu: Administrace Sokolských novin, MELANTRICH, Václavské náměstí č. 36, Praha II.

JAK O TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

Oldřich Kašpar, referent TOZ ŮL ČOS

Abychom umožnili práci našich organisátorů a činovníků při provádění lyžařských závodů o Tyršův odznak zdatnosti, vypracovali jsme stručné vřňatky ze závodního řádu ŮL ČOS. Tyto nám mají pomoci jak při organisování lyžařských závodů, tak i pro práci činovníků při technickém provádění závodů o TOZ.

Vřbřerovř částí TOZ I je možné splňovat i v lyžařství. Lyžařství jako jeden z nejvřsestrannřjších sportů je zařazen mezi 8 základních sportů. Proto plnění disciplin TOZ v lyžařství stává se důležitou součástí vřsestrannř sportovní výchovy novřho socialistického človřka.

V TOZ I. je v lyžařství zahrnuto již v povinnř částí. I některř vřbřerovř částí TOZ II. je možné splniti lyžařskými disciplinami.

Proto podáváme nejprve přehled vřech lyžařských soutřží TOZ, at pro částí vřbřerovř, nebo povinnř.

TOZ I. vřbřerovř skupina I. Vytřvalost:

Mládeř 13—14 let, chůze na lyžích na 3 km bez ohledu na řas.

Hoři 15—16 let, běh na lyžích na 6 km, řas určen na místě.

Hoři 17—18 let, běh na lyžích na 8 km, řas určen na místě.

Muři, běh na lyžích 18 km, nebo 30 km, řas určen na místě.

Dívky 15-16 let, běh na lyžích na 3 km, řas určen na místě.

Dívky 17-18 let, běh na lyžích na 4 km, řas určen na místě.

Ženy, běh na lyžích na 6 km, řas určen na místě.

TOZ I. vřbřerovř skupina II.—III., obratnost a odvaha:

Hoři 15—16 let, skok na lyžích 15 m, na můstku, dovolujřícím skoky nejvřše 30 metrů.

Hoři 17—18 let, skok na lyžích 20 m, na můstku, dovolujřícím skoky nejvřše 50 metrů. Sjezd a slalom.

Muři, skok na lyžích na 25 m. Sjezd a slalom.

Dívky 15—16 let, slalom.

Dívky 17—18 let, sjezd a slalom.

Ženy, sjezd a slalom.

Řas pro splnění podmřnky TOZ bude určen na místě ihned po skončení závodu. Zpřsob výpořtu řasu jest uveden dále. U skoků na lyžích musí být skok stanovenř dřlky proveden bez pádu. Jak splnit tyto podmřnky, jest uvedeno u podrobnosti závodu ve skoku na lyžích.

TOZ II., část povinnř:

Muři: běh na lyžích na 36 km s přitřží 10 kg. Řas 4:15 hod., 4:30 hod., 4:45 hod.

Ženy: běh na lyžích na 18 km s přitřží 5 kg. Řas. 2:15 hod., 2:30 hod., 3:00 hod.

TOZ II., část vřbřerovř: vytřvalost, obratnost:

Muři: běh na lyžích na 18 km, nebo 50 km, řas určen na místě. Skok na lyžích 28 m, 24 m, 20 m.

Ženy: běh na lyžích na 8 km, řas určen na místě. Slalom.

Pro vřechny tyto závody si předem sestavřme malř vřkonnř vřbor, kterřmu bude stát v řele předseda, kterř bude řidit veřkerř organisaçní práce. Vřkonnřmu vřboru odpovřdají vřechny dalři složky závodu: technická, pořadatelská a hospodářsko-finanční. Vřkonnř vřbor se postará předem o vyhlášení, propagaci a zajištění závodu po vřech stránkách. Vřkonnř vřbor stanovřme proto početně tak, jak toho velikost závodu vyžaduje. V každřm připadř jej tvoři předseda (mřstopředsedkyně, ředitel závodu), vedoucí technickř složky, pořadatel, hospodář a jednatel vřkonnřho vřboru. Vřkonnř vřbor zajistř co nejlepři zveřejnění a propagaci závodu, co nejvřtři účast, projedná účast zdravotnickř služby, projedná spolupřáci vřech místních orgánů, provede hlášení závodu, připadně zajiřtř vřecnř ceny, podle vřsledků dodanřch technickou složkou, provede hlášení vřšším složkám Sokola (okresu, kraji, ůstředř ČOS). Závod musí předem hlásiti místním orgánům (MNV) a na

tiskopise ULČOS trojmo lyžařskému odboru KVS. Pro zveřejnění závodu a informování účastníků musí předem připravit rozpis (proposice) závodu, kde jest třeba uvést, kdo závod pořádá (lyž. oddíl jednoty, sokolský kroužek, skupina ČSM, škola a pod.), který druh závodu a pro které věkové skupiny bude proveden, den a hodina závodu, komu a do které doby mají být zaslány přihlášky, kdy a kde budou jednotlivé skupiny účastníků rozlosovány, místo startu, místo závodní kanceláře, vydávání závodních čísel, kdy a kde budou vyhlášeny výsledky a provedeny záznamy do knížek TOZ.

V konečné zprávě o provedeném závodě (protokol zaslati trojmo lyžař. odboru KVS) uveďte jméno pořadatele, datum a druhy závodu, místo závodu, seznam účastníků a dosažené výsledky s vyznačením, kdo splnil podmínky TOZ.

Pořadatelská komise pracuje těsně před závody a při závodech. Zajišťuje hlavně pořádek v okolí startu a cíle, aby diváci nepřekáželi závodníkům a nezdržovali činovníky po dobu závodů, zaručuje neru-



šený průjezd závodníků frekventovanými místy, stará se o informační službu diváků o průběhu a prozatímních výsledcích závodu, připravuje rozdělení cen a organizuje rychle zapsání výsledků do závodních knížek, obstará šatny pro závodníky u startu a cíle.

Hospodářsko finanční komise postará se předem o úhradu potřebných, nejnütnějších nákladů závodu, zajistí vybírání vstupného, připraví občerstvení závodníků po závodech a provede všechny práce rázu finančního.

Místo těchto dvou komisí stačí samozřejmě při menších závodech jen jednotliví činovníci.

Nejdůležitější složkou pro provedení závodu jest komise závodní, která musí býti vždy ustavena. Povíme si nyní něco o jejím složení.

V čele stojí vždy ředitel závodu, který řídí celý závod po technické stránce a

postará se o potřebné činovníky. Ředitelem závodu ustanovíme pokud možno vždy lyžařského rozhodčího. Které činovníky potřebujeme pro závod, jejich úkoly a počet, si řekneme vždy u každého druhu závodu, který vám zároveň popíšeme i s pravidly jeho provedení.

BĚH NA LYŽÍCH

Činovníci: Ředitel závodu, velitel trati, startér, dva časoměřiči, rozhodčí u cíle, kontrolní hlídky, zdravotní hlídky, závěr.

Velitel tratě: Vyhledá včas vhodné tratě, dostatečně je vyznačí a stanoví místa kontrolním a zdravotním hlídkám. Tam, kde nejsou ještě vybudovány standardní tratě pro TOZ, vyhledá vhodné tratě ještě před začátkem zimy. Tratě nepovede po ušlapaných cestách, ale po volných pláních, po lesních cestách, řídkým lesem, lesními průseky, nikdy však po prudkém svahu. Tyto tratě ještě před napadnutím sněhu si několikrát projde a pak je definitivně změní. Trať si změní nejlépe tím, když ji projede s jízdním kolem s namontovaným měřičem kilometrů. Trať nevedeme nikdy trvale po úbočí, kdy má závodník stále jednu nohu pokrčenu. Po napadnutí sněhu připraví a vyznačí velitel trať tak, aby závodníci mohli na trati předem trenovat. Z těchto důvodů jest nejlépe ještě v létě vybudovati ve všech místech standardní tratě TOZ. Pro tuto trať musíme po jejím definitivním vytyčení upravití řádně terén, vysekati křoviny, upravití lávky, odstraniti kořeny stromů a předem ji vyznačiti jednak směrovými tabulkami a ukazateli vzdálenosti, stálými značkami tak, aby každý závodník mohl kdykoliv ihned najíti příslušnou, odpovídající trať. Plánky tratí se zašlou v trojím vyhotovení prostřednictvím lyžařského odboru KVS ústředí lyžařů ČOS ke schválení. Po napadnutí sněhu musí býti celá trať upravena a překontrolováno její značení, zda jest i v zimě dostatečně viditelné. Celou trať jest nutno projeti třemi stopami vedle sebe, prostřední pro lyže, postranní pro pevné zabodávání holí. Prostřední stopu dělejte vždy širší. Trať se značí buď barevnými látkovými proužky, nebo proužky z krepového papíru, které upevňujeme v lese na větve ve výši ramen, na otevřených místech na tyčky, nebo pruty. Směrové značky jsou obvykle červené. Tam, kde několik tratí vede z počátku společně, a pak odbočují tratě různých délek, vyznačíme dále každou trať jinou barvou značek. Trať musí býti před závodem vždy znovu projeta a do-

plněno její značení. Při tom je nutno počítati s tím, aby značení bylo dobře viditelné i za změněných povětrnostních poměrů. Musíme si uvědomiti, že může těsně před závodem, nebo i při závodě začít hustě sněžit, nebo spadnouti mlha. Na trati nesmí býti nebezpečná místa. Trať u startu i cíle musíme tak ohraničiti, aby jak závodci, tak i činovníci měli dostatek místa k provedení závodu.

Abý bylo možno trať před závodem řádně upravit a doplnit značení, může velitel tratě den před závodem a v den závodu před závodem závodní trať uzavřít pro trening. S touto úpravou musí býti velitel tratě hotov nejpozději půl hodiny před začátkem závodu. Velitel tratě rozdělí také předem kontrolní i zdravotní hlídky, určí jim jejich stanoviště. Při zavádění kontrolních hlídek před závodem, zvláště napadl-li nový sníh, projede s nimi ještě před závodem celou trať. Půl hodiny před závodem musí velitel tratě hlásiti řediteli závodu, že jest trať řádně připravena a že kontrolní a zdravotní hlídky jsou na svých místech.

Jestliže jest část tratě společná, pro několik věkových kategorií, musí býti start jednotlivých kategorií rozdělen časově tak, aby v místech rozvojeví, nebo spojování tratě projeli tímto místem nejprve všichni závodníci jedné kategorie a pak teprve po krátkém časovém intervalu projížděla druhá skupina. Na takovém místě musí býti postavena kontrolní hlídka, která ukáže každému závodníku směr jeho tratě. Na tomto místě se nesmí závodníci různých věkových skupin promíchati.

Startér si předem připraví startovní listinu, kde musí býti zapsána přesně čísla závodníků, jejich jména a startovní časy. Zapisujeme hodinu a minutu startu, ve které byli závodníci odstartováni. Závodníky startujeme v intervalu jednoduše, při větším počtu účastníků i dva závodníky současně, při zvláště početné účasti můžeme startovati závodníky po dvojicích i v intervalech půlminutových. U mládeže, kde je předepsána pouze délka tratě (3 km) bez měření času, mohou startovat, kde to terén dovolí, všichni závodníci hromadně. Zde je nejlepší start za vodičem-zkušeným lyžařem, který udává po celou dobu závodu tempo a jen před koncem závodu ponechá závodníky, aby samostatně proběhli zbytek tratě.

Startovní povel je: „5 vteřin, připravit, teď!“ Předem upozorníme závodníka příslušného startovního čísla, aby se postavil na startovní čáru, s návěstím „5 vteřin“ započneme skutečně 5 vteřin před

celou minutou (půlminutou), po 2.5 vt. dáme další návěstí „připravit“ a za další 2.5 vteřiny, tedy přesně v dobu určeného startu, v celou minutu, dáme povel „teď“. Ke startu můžeme použítí jakýchkoliv hodiněk dobře jdoucích se zřetelnou vteřinovou ručičkou.

Časoměřiči (2) mají dobré stopky, na kterých zjišťují dobu průjezdu závodníků cílem. Tento čas hlásí zřetelně zapisovatelům u cíle, kteří zapisují startovní čísla závodníků a jejich cílové časy v hodinách, minutách a celých vteřinách za sebou tak, jak závodníci projíždějí cílem. Dbají na to, aby měli v prvé řadě přesně zapsán čas závodníků. Čísla si mohou dočasně doplnit podle zápisů rozhodčího u cíle. Čas závodníků se měří na celé vteřiny. Každá začatá vteřina se zaokrouhuje nahoru. Někdy se stává, že se k cíli blíží několik závodníků najednou, těsně za sebou. Tu časoměřič předem ohlásí zapisovatelům hodinu a minutu, která právě běží, a pak při průjezdu závodníků cílem hlásí hlasitě za sebou jen vteřiny průjezdů jednotlivých závodníků. Hodinu a minutu si pak ihned zapisovatelé v záznamech doplní. Zároveň si pak co nejdříve ve volné chvíli doplní i čísla závodníků od rozhodčích u cíle. Počet zapsaných časů zapisovatelé se samozřejmě musí přesně shodovat s počtem čísel závodníků, kteří v té době projeli cílem. Čistý čas závodníka se pak vypočte jednoduše tak, že od času v cíli odečteme startovní čas. Tento výpočet provedeme ihned po závodě, jakmile zjistíme podle záznamů kontrolních hlídek, že všichni závodníci projeli všemi kontrolními místy. Závodník, který neprojel některým kontrolním místem, je diskvalifikován a nemůže býti hodnocen. Časoměřiči si vždy před začátkem závodu natáhnou všechny hodinky (stopky) a srovnají si svůj čas se startérem. Časoměřiči jsou odpovědní za správné změření a zapsání času.

Rozhodčí u cíle je odpovědný za správné zapsání pořadí všech závodníků, v jakém projeli cíle. Zapisuje jen čísla závodníků. Kontroluje, zda závodník projel cílem alespoň na jedné lyži. Jeho seznam doplňuje tedy záznamy zapisovatelů času, kteří zapisují pouze časy v tom případě, když cílem projíždí těsně za sebou více závodníků, protože nemají možnost zachytit současně i startovní čísla závodníků projíždějících cílem. Přesný výkon rozhodčího u cíle je tedy velmi důležitý. V těch chvílích, kdy projíždí cílem více závodníků těsně za sebou, je jeho přesná činnost právě tak důležitá,

jako časoměřičů a zapisovatelů. Ihned potom, jakmile to přestávka v dojíždění závodníků do cíle dovolí, nadiktuje čísla závodníků zapisovatelům v pořadí, jak dojeli do cíle. Časy v cíli jednotlivých závodníků a pořadí, v němž projeli cílem, musí být přesně zjištěno a zapsáno.

Kontrolní hlídky, nejméně dvoučlenné, musí být postaveny na trati všude, kde je možné její opuštění nebo zkrácení, kde může být závodník v pochybnostech o směru tratě, nebo kde se společná trať dělí podle věkových kategorií závodníků různými směry. Zapisují čísla závodníků, kteří projeli kontrolním místem v tom pořadí, jak projížděli. Zapiše také všechny závědy, které by sama zpozorovala. V případě sněžení mají ještě před dobou startu upravit trať v obvodu svého stanoviště. Po skončení závodu odevzdají ihned své záznamy čitelně podepsané a označené číslem kontroly rozhodčím.

Závěr závodu se vysílá ihned za posledním odstartovavším závodníkem. Závěru musí být vysláno tolik, kolik bylo různých tratí. Doporučuje se vyslati jako závěr staršího zkušného lyžaře. Závěr se přesvědčí o tom, že na trati nezůstal žádný závodník, proto nesmí na trati žádného závodníka předjet. Závěr oznámí také všem kontrolním a zdravotním hlídkám konec závodu. Po příjezdu do cíle se hlásí u ředitele závodu.

Zdravotní hlídky, pokud možno dvoučlenné, opatřené obvazovým materiálem, jsou rozestaveny během závodu na jednotlivých úsecích tratě podle dispozic velitele tratě, který se předem dohodne s lékařem. Hlídky projíždějí úsek jím svěřeny, odkládí ihned všechny závědy a v případě potřeby poskytnou závodníkovi ihned první pomoc, případně dopravu zraněného závodníka k lékaři. Proto má každá hlídka s sebou alespoň jednoho saně na dopravu zraněných. Musí být na svém stanovišti včas před začátkem závodu. Na svém stanovišti musí vytrvat až do projetí závěru.

Občerstvení při závodě: Při závodě na 36 km musí být na trati nejméně dvě občerstvovací stanice. V těchto stanicích se má podávat závodníkům na př.: teplé mléko, káva, kakao, čaj, cukrová voda, ovomaltina, voda s medem, polévka, oranžáda, obložené chlebičky malé. Při kratších tratích není povinností pořadatele podávat závodníkům občerstvení. Podle možnosti se však podává občerstvení u cíle, kde má být pro závodníky připravena také místnost s teplotou nejméně 15 stupňů Celsia na převečení, vysprchování, občerstvení a pod.

Závodník musí jet vyznačenou trať a nesmí ji opustit, aby si ji zkrátil, musí projet všemi kontrolními místy. Celou trať musí projet pouze na lyžích a vlastní silou. Může ovšem jet vedle projeté stopy. Není mu dovoleno použít pomoci jiné osoby, na př. mazání jinou osobou, vedení na trati pro povzbuzení závodníka k vyššímu nebo dalšímu výkonu a pod. Vedením závodníka rozumíme nejen jízdu ve stopě před nebo za závodníkem, ale i vedle stopy. Cílem musí závodník projet alespoň na jedné lyži. Během závodu si může závodník mazat lyže, vyměnit nebo opravit poškozené vázání, vyměnit poškozené hole, přijmout občerstvení, vyměnit jednu lyži (poškozenou nebo zlomenou). Cizí pomoci není podání občerstvení, podání lyžařských vosků nebo jiných součástí lyžařova vybavení.

Je-li běžec dostižen na trati jiným závodníkem, musí mu uvolnit trať na prvé zvolání „volná dráha“ tím, že vystoupí se stopy, aby dostihnuvší jej závodník ho mohl předjet.

Závodníkům má být před závodem ředitelem závodu nebo velitelem tratě vysvětlen způsob startu, trať a její značení, všechny úpravy a změny tratě, které byly provedeny až při posledních úpravách tratě.

Splnění podmínky TOZ: Mládež 13—14 let splní podmínku TOZ tím, když v jakémkoliv čase projede na lyžích vzdálenost 3 km. Pro běh na lyžích v TOZ II. na 18 km s přítěží (ženy) a na 36 km s přítěží (muži) jsou stanoveny pevné limity k dosažení podmínky TOZ. Ve všech ostatních případech běhu na lyžích TOZ nejsou dosud stanoveny pevné limity, nýbrž čas pro splnění podmínky jest vypočten vždy na místě ihned po závodě. Čas vypočteme tak, že k aritmetickému průměru první tři závodníků tohoto závodu připočteme 50 procent. Tím jest dán ideální čas. Každý, kdo dojde při dodržení dříve uvedených podmínek v tomto ideálním čase, nebo dříve, splnil podmínku TOZ. Příklad:

| | |
|--------------------|-----------------------|
| První závodník čas | 1 hod. 27 min. 54 vt. |
| Druhý závodník čas | 1 hod. 28 min. 06 vt. |
| Třetí závodník čas | 1 hod. 28 min. 12 vt. |

| |
|---|
| Celkem 4-hod. 24. min 12 vt. |
| 4 h. 24 min. 12 vt. : 3 = 1 h. 28 min. 04 vt. |
| + 50% 44 min. 02 vt. |

čas 2 h. 12 min. 06 vt.

Každý závodník, který doběhne v čase lepším než 2 hodiny 12 minut 06 vteřiny, splnil podmínku TOZ.

(Pokračování.)

ZPRÁVY Z ÚSTŘEDÍ

Pozvání norského trenéra pro naše skokany nebylo uskutečněno pro nepochopení z norské strany

Ministerstvo vnitřního obchodu schválilo pro ÚL ČOS výrobu 993 párů lyžařských bot. Bude vyrobeno: 353 párů běžeckých bot, 140 párů skokanských, 300 párů sjezdových a 200 párů cvičitelských. Z tohoto počtu bude ponecháno pro potřeby státního družstva 50 párů běžeckých, 25 párů skokanských, 30 párů sjezdových a 5 párů cvičitelských bot, zbytek — 883 páry — bude rozdělen na jednotlivé kraje podle navrhovaného rozdělovníku.

Ústředí dostalo zásilku běžeckých lyží zn. Bonna, které byly rozděleny podle níže uvedeného rozdělovníku:

| Kraj | Délka | | | | | Celkem |
|---------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | |
| ÚL-ÚV Slovensko | 3 | 4 | 2 | 6 | 9 | 24 |
| Praha | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| Č. Budějovice | 1 | 1 | — | 1 | 1 | 4 |
| Plzeň | — | — | 1 | 2 | 1 | 4 |
| Karlovy Vary | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| Ústí n. Labem | — | 1 | — | 2 | 1 | 4 |
| Liberec | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| Hradec Králové | — | 1 | — | 2 | 1 | 4 |
| Pardubice | — | 1 | — | 2 | 1 | 4 |
| Jihlava | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| Brno | — | 1 | — | 2 | 1 | 4 |
| Olomouc | — | 1 | — | 2 | 1 | 4 |
| Gottwaldov | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| Ostrava | 1 | — | — | 2 | 1 | 4 |
| ATK | — | — | 1 | 2 | 1 | 4 |
| SNB | — | — | 1 | 2 | 1 | 4 |
| Celkem | 10 | 10 | 5 | 35 | 24 | 84 |

Tyto lyže jsou určeny krajským závodníkům, těm, kteří je potřebují nutně pro svou závodní činnost. Při rozdělení berte v úvahu nejen technickou vyspělost toho kterého závodníka, ale přihlížejte k jeho morální hodnotě, pracovní morálce a politické vyspělosti. Nezapomeňte na vybrané dorostence! Lyže nepřidělujte členům státního reprezentačního družstva, kteří jsou vyzbrojeni ústředím.

Zádáme všechny lyžařské odbory KVS, aby nám hlásily okamžitě po provedení krajských lyžařských přeborů jejich výsledky a celkový průběh.

Doplňujeme propočet 52. mistrovství ČSR v jízdě na lyžích tím, že každý závodník, který bude vyslán jako reprezentant jednotlivého kraje, musí mít splněno nejméně 5 disciplin TOZ.

Obdrželi jsme zásilku norských skokanských lyží zn. Madshuss - Clipper, které byly rozděleny takto: Tyršův tělovýchovný ústav 5 párů, ÚL ÚV Sokola na Slovensku 42, ATK Praha 5, SNB Praha 5, KVS Praha 10, KVS Č. Budějovice 9, KVS Plzeň 9, KVS Karlovy Vary 9, KVS Ústí n. Lab. 9, KVS Liberec 22, KVS Hradec Králové 15, KVS Pardubice 9, KVS Jihlava 10, KVS Brno 10, KVS Gottwaldov 9, KVS Olomouc 10, KVS Ostrava 12.

Dále byly rozděleny následující páry běžecké obuvi takto:

| Číslo: | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | celkem |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| SNB | — | — | — | — | 2 | 3 | 4 | 1 | — | 10 |
| Praha | 2 | 8 | 4 | 2 | 4 | 6 | 3 | 1 | — | 30 |
| Č. Budějovice | — | 1 | 1 | 1 | — | 2 | 3 | — | — | 8 |
| Plzeň | — | — | — | — | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 12 |
| Karlovy Vary | — | — | — | 1 | 1 | — | — | — | — | 2 |
| Liberec | — | — | 3 | 3 | — | — | — | — | — | 6 |
| Pardubice | — | 1 | — | — | — | — | — | — | — | 1 |
| Celkem | 2 | 10 | 8 | 7 | 10 | 13 | 14 | 4 | 1 | 69 |

Jak lyže, tak i boty jsou určeny závodníkům, kteří jsou nejen dobrými sportovci, ale kteří v první řadě plní sto procentně svoje povinnosti na svých pracovištích a není proti nim námitek ani s hlediska státo-občanského. Pamatujte také na závodníky z řad dorostenců, ale ovšem na takové, kteří nám zaručují další růst a vyhovují všem podmínkám, které jsou kladeny na každého sportovce nového typu.

Za skutečně správné rozdělení činíme odpovědným tajemníka tělovýchovného sportovního odd. KVS, který si pozve ke spolupráci předsedu lyžařského odboru KVS.

K zaslání běžeckých bot poznamenáváme, že toto je pouze část dodávky, která nám byla zaslána od výrobců a postupně, jak nám budou další zhotovené boty dodávány od výrobců, budeme je přidělovati ostatním krajům. Postupem času, nejspíše však do 15. března 1951, obdrží všechny KVS určitý počet jak běžecké, tak sjezdářské i cvičitelské obuvi.

JMENOVÁNÍ CVIČITELŮ

Lyžařský odbor KVS Brno jmenoval na své schůzi 15. ledna 1951 lyžařskými cvičiteli tyto absolventy školy, která se konala v lednu na Kubínské hoře:

Horák M. (S. Zbrojovka), Slepíčka Vlastimil (S. ÚNV), Ing. Medek Jaroslav (S. ČSSZ), Stehno Vladimír (S. ÚNV), Babák Lubomír (GZ Král. Pole), Svátek Jiří (S. Husovice), Procházka Ivan (S. Brno I), Janda Miroslav (S. Rajhrad), Paulišta Vladimír (S. ČSSZ), Ing. Kuhn Jaroslav (S. ČSSZ), Petřfkovská Božena (S. Brno I), Charvátová Eva (GZ Král. Pole), Ondráček Zbyhněv (S. ČSSZ), Rínágl Miroslav (S. ÚNV), Růžička Alois (S. ČSSZ), Varmuška Oldřich (TOS Kuriš), Svoboda Václav (ČSD Valtice), Vaříček Karel (S. Vyškov), Novotný Josef (S. Náměšť), Ellinger Jan (S. ČSSZ), Mašková Sylva (S. Zbrojovka), Knedla Karel (S. Energetika), Simajehl Karel (S. Masna), Paulišťová Dobroslava (S. ČSSZ), Prudil Svatopluk (S. Železničáři), Růžičková Karla (S. ČSSZ), Tehník Vladimír (S. Železničáři), Macchal Rudolf (S. Brno IV), Hanák Ivo (S. Železničáři), Primas Josef (ČSD Valtice), Coufal Dalibor (S. Cgrlice), Štelcl Otakar (S. Ořešín), Frýdek Dobroslav (S. Železničáři), Souček Zdeněk (S. Zbrojovka), Rakovský Ctirad (S. Zbrojovka), Dadák Jaroslav (S. ČSSZ), Krčál Otto (S. ÚNV), Kostka Mario (S. ČSSZ), Řepka Alexan-

der (S. Brno I), Dr Václavínek Jiří (S. ÚNV), Černohlávek Jan (S. Jehnice), Žižala Michal (S. ČSSZ), Voda Jiří (GZ Král. Pole), Ohnůtek Svatopluk (Sokol MEZ), Šinkora Alois (S. Metra Blansko), Sahánek Zdeněk (S. Obrňany), Doležel Antonín (S. Železničáři), Mašek František (S. Zbrojovka), Dyčka Zdeněk (Svit Gottwaldov), Gintrová Jiřina (S. ČSSZ), Peloušek Jan (S. Rajhrad), Řeřuchová Věra (S. Železničáři), Rosická Olga (S. ČSSZ), Hanke Jan (S. Energetika), Čermáková Bláha (S. Husovice), Kinský Jiří (S. ČSSZ), Pátík Luděk (S. Železničáři), Zapletal Miloš (GZ Brno IV), Drexler Vladimír (S. Vranov), Nesrsta Josef (Metra Blansko), Kuchař Stanislav (S. Železničáři), Krupička Otto (S. ČSSZ), Proků František (GZ Brno IV), Černil Miloš (SBS), Groskopfová Jiřina (Sokol Vlněna), Václavínková Vlasta (S. ÚNV), Kolář Vincenc (Metra Blansko), Kuchynka Jiří (S. Brno I), Uxa Milan (S. Zbrojovka), Indra Vladimír (S. Vranov), Opletalová Jiřka (S. Železničáři), Maláč Vlastimil (GZ Brno IV), Ostrý František (Čs. doly), Vrbík Vladimír (S. Železničáři), Loučka Ladislav (S. Břeclav I), Klement František (S. Dopr. podniky), Němec Jiří (S. Zbrojovka), Kakáč Karel (Metra Blansko), Milatová Alena (S. Brno I), Maděra Bohumil (S. Brno I), Dr Malafa Rudolf (S. Masna).

BYL JEDNOU JEDEN

tiskový referent
oddílu (jednoty,
okresu a kraje) a
ten měl radost, že
se vydařily závody,

které oddíl (jednota, okres nebo kraj) pořádaly, že členové plní disciplíny TOZ, že se zúčastňují všech akcí ke sjezdu, že se starají o mládež, že si postavili můstek, upravili tratě TOZ, že dobře kolektivně trénují a já nevím, co ještě.

Co udělal tento referent? Sedl a napsal pérem nebo strojem (po jedné straně papíru) zprávu a vykonané či plánované činnosti; napsal to tak, jak si myslel (poněvadž věděl, že není žádný spisovatel a že si to redaktor stejně podle potřeby upraví) a adresoval dopis časopisu „Lyžařství“, Praha II, Tyršův dům, ústředí lyžařů.

Článek vyšel v nejbližším čísle „Lyžařství“, v oddíle (jednotě, okresu a na kraji) měli z něj radost a ostatní si z toho vzali příklad nebo poučení.

Tak a tady končí naše pohádka, poněvadž takového tiskového referenta aby hledal s lucernou. S výjimkou Gottwaldovského kraje, který píše o své práci, se nikde patrně nic neděje. Nikdo v krajích nelyžuje, nepomáhá se při SHDM a LBVM, nepracuje se v oddílech, nebudují se lyžařská zařízení, nevychovává se dorost.

Takhle to přeče, bratři a sestry, není možné. Jak můžeme něco psát v „Lyžařství“ o vaší práci, když o ni nevíme. Třeba si říkáte: Nebudeme se chlubit, děláme to rádi, pro lyžařství, pro mládež. Jste na omylu, není to chlubení, pokud se píše o splněných závazcích a skutečných událostech. Jde o to, najít příklady; napíšete-li nám, jak jste třeba hledali slalomovou trať nebo vybudovali si chatu, přečtou si to jinde a řeknou: My si tady lámeme hlavu, jak to udělat a oni na to šli takhle, což kdybychom to také zkusili.

Chceme, aby se zkušenosti odevzdávaly dál, aby každý nemusel začínat ze-
edola, aby se šlo rychleji kupředu. A nejvíce zkušeností právě vyplývá z drobné práce v oddílech a dalších složkách.

„Lyžařství“ je časopisem všech lyžařů — i slovenských, ačkoli by se to podle příspěvků nezdálo — a proto každému jsou jeho stránky otevřeny. Pište, kritizujte, dávejte nám podněty, uvědomujte nás a tím i celou lyžařskou veřejnost o své činnosti. Nezapomeňte však: uzávěrka čísla, které má vyjít každého 5. v měsíci, je 22. v měsíci předcházejícím. Tedy 22. února pro číslo, které má vyjít 5. března.

ST. TOMS

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za roka. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskem Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlázeací poštovní úřad Praha 022.

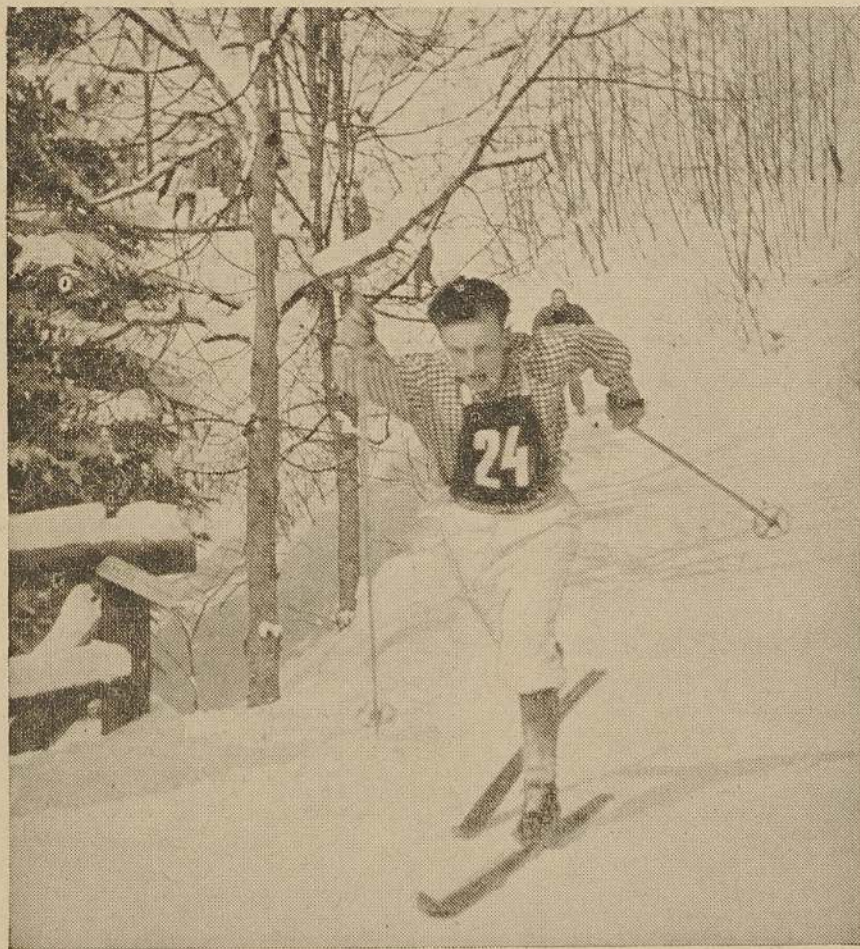
V Praze dne 15. února 1951.

LYŽAŘSTVÍ

20. BŘEZNA 1951



ROČNÍK 37 ● Č. 3.



*Ještě posledních pár temp po můstku na lyžařský stadion a štafeta bude v cíli.
(Z finalových závodů lyžařských soutěží SHDM)*

I my musíme a budeme bojovat za mír, především pokud je ohrožován v našem nejbližším sousedství. I my musíme a budeme usilovat o to, abychom každého občana přesvědčili, že všichni, kdož připravují válku, stojí současně úklady proti existenci Československé republiky. I my musíme a budeme vést každého občana k tomu, aby poctivou prací posiloval svou vlast a tím i mír.

Prezident KLEMENT GOTTWALD na zasedání
Ústředního výboru KSČ dne 22. února 1951

BOJOVNÍCI ZA MÍR DO SOKOLSKÝCH ŘAD!

V usnesení předsednictva ČOS, jež bylo přijato po referátu vzdělavatele ČOS dr. Julia Dolanského o zasedání ÚV KSČ, se praví m. j.:

Předsednictvo ČOS vzpomnělo 3. výročí vítězného únoru, a vedeno jasnou směrnicí řečí presidenta republiky Klementa Gottwalda, pronesenou 22. února na zasedání ÚV KSČ, zhodnotilo i podíl sjednocené tělovýchovy a sportu na velkém díle budování socialismu v naší vlasti a v boji za světový mír.

Závažná slova presidenta republiky, že „boj o udržení míru musíme vésti konkrétněji“ jsou vodítkem tohoto usnesení, které nezůstává u všeobecných prohlášení budovatelského odhodlání, ale dává všem sokolským organizacím konkrétní úkoly pro nejbližší týdny a měsíce.

V dubnu uspořádá Sokol v těsné spolupráci s ostatními složkami NF — především pak s ROH a ČSM — Pochoď míru, mohutnou manifestaci, symbolisující postup pokrokových sil, mezinárodní solidaritu pracujících i tělesnou zdatnost a pevné odhodlání našich národů pracovat i bojovat za mír. Současně se tato akce stane projevem vůle našeho lidu podporovat výzvu Světové rady míru k uzavření mírového paktu mezi pěti velmocemi.

Svou lásku k míru, Sovětskému svazu i k lidově demokratické republice dokáží naši tělocvikáři a sportovci i masovou účastí na Běhu vítězství 6. května 1951, uspořádaném na oslavu výročí květnové revoluce a osvobození naší republiky Rudou armádou.

Bratrský svazek mírových sil, spolupráci sportovců lidově demokratických států s pokrokovými sportovci kapitalistických zemí, polsko-československé přátelství, i mohutnost fronty míru bude manifestovat cyklistický etapový závod Praha—Varšava, konaný ve dnech 1.—9. května t. r.

Náš prezident Klement Gottwald připomněl nám nutnost splnit úspěšně třetí rok pětiletky, rychle překonat zásobovací obtíže, upevňovat budováním JZD svazek dělníků a rolníků. I zde zvětší Sokol svou práci. Vzdělávací činnost v Sokole, programovou náplň členských schůzí, besed a aktivit sportovců zaměříme tak, aby vychovávala masy členstva k správnému pochopení budovatelských úkolů a vedla je i pomáhala jim k jejich vzornému plnění a překračování. Sokol může pak pomoci především rozvíjením tělovýchovné a sportovní činnosti, která není samoúčelná, ale přináší osvěžení a radost po práci, připravuje k plnění pracovních úkolů a upevňuje tělesnou a brannou zdatnost. KVS, OVS, jednoty, kroužky, nechť se soustředí k dalšímu rozvíjení „Večerů otevřených hřišť“ i k přípravě „Sokolského dne“.

Nezapomínejme při každé tělovýchovné a sportovní akci, při každé přesvědčovací kampani na masovost naší tělesné výchovy a sportu, na masové plnění TOZ. Vytvářejme stále příležitost k získání nových uchazečů TOZ, vytvářejme příležitost pravidelné přípravy plnění jeho podmínek.

Také ostražitost a bdělost musíme v sokolských jednotách ve smyslu slov presidenta republiky zvyšovat. Učinit ji součástí své každodenní práce a stále pamatovat, že i v našich řadách může se dosud skrývat nepřítel, pokoušející se mařit budování socialismu i budování mohutné lidové organizace tělovýchovy a sportu. Sledování tělovýchovné a sportovní činnosti, sledování účasti a průběhu na členských schůzích, besedách a aktivech, pomůže nám poznat každého příslušníka Sokola, jeho poměr

k práci, jeho poměr k lidové demokratické republice. Pamatujte, že do sokolských řad patří jen osvědčení vlastenci a bojovníci za mír. Legitimace Sokola musí se stát průkazem aktivního bojovníka za mír, uvědomělého vlastence, milujícího svou zem, budujícího socialismus. Takové lidi stavme do čela sokolských jednot, takové lidi nutno zvolit do okresních i krajských výborů Sokola při okresních a krajských konferencích.

Běh vítězství, články o sovětské fyskultuře, krátké filmy o sovětské tělovýchově a sportu i připravovaná výstava „Sovětská fyskultura, náš vzor“, nechť se nám stanou oporou při seznamování Sokolstva se Sovětským svazem i radostnou příležitostí, jak manifestovat své přátelství k Sovětskému svazu — nejlepšímu našemu příteli a záštitě míru.

ZA OLDŘICHEM ČERVENKOU

Den před zahájením 52. mistrovství republiky v jízdě na lyžích, zahynul tragickou smrtí, zasypán lavinou jeden z našich nejlepších sjezdařů — Oldřich Červenka, který se loni umístil na mistrovství republiky ve slalomu na 3. místě. Jeden z jeho kamarádů, trenér národního družstva sjezdařů — Milan Špaček — nám napsal za všechny sjezdaře vzpomínku na Oldřicha Červenku:

Je krásné, zimní krkonošské ráno. Na vrcholu Železné hory se třpytí krystalky čerstvého prašanu. Do této nálady se probouzí náš přítel Olík a neodolává. Musí nahoru na kopce, podívat se s vrcholu na všechno to, co má tolik rád. Olík má rád krásné věci, Olík má rád hodné lidi, Olík má moc rád lyže a hory.

Stoupal nahoru a čím výš docházel, cítil tu zvláštní sílu prostředí, cítil se víc člověkem a snad i šel hledat oproštění, vyrovnání, neboť tam nahoře je opravdu člověk lepší a silnější, cítí, jak všechno patří jemu a jak i on je nedílnou částí bílých plání

Už je na Železné hoře, jde ještě dál — všude je to co hledá. Dívá se dolů, chtěl by to všechno obejmout; ten heboučký svítivý sníh volá. A Olík poslouchá a jde. — Tak je to všechno krásné a blízké, cítí se tak volný, a sníh volá stále a Olík jede a jede a s ním jedou i celé ty veliké spousty bílého prachu — všechno se řítí, řítí se dolů. Je to chvíle síly a katastrofy — potom je klid a zase to božské ticho. Slunce a sníh září, jen jazyk ulomené stráně se svítí ledem, ledem po kterém letělo všechno to krásné i s Olíkem. Olík tam leží pod spoustou strašlivé nádhery a usíná, usíná, už snad dokonce spí. Lidé běží nahoru, volají, hrabou, je to překotná práce — zachránit život, pomoci kamarádovi. Hodina, dvě, čtyři — už cítíme konec, ale ještě je víra, ještě je něco co říká: hrab, dělej. 5 hodin námahy a Olda má oblohu a tu nádheru opět nad hlavou, ale už ji nevidí, neslyší, jen tiše leží. Jeho duše už byla výš, byla ještě výše než sám chtěl ten den dojít.

Olík tu už není, opravdu ne? Vždyť to není pravda, Olda, lyže, kolektiv lyžařů, vzpomínky, hory a sníh, slunce, to zůstává dál, to nejde přeskocit — to trvá. Za rok bude jistě památkou na něj jeden z těch slalomů, které měl tak strašně rád, jeho, opravdu jeho slalom — In memoriam Olíka Červenky.

Nezapomeneme Olíku, měli jsme tě rádi, byl jsi náš.

SOKOLSKÝ DEN 1951

Sokolský den 1951, vyhlášený valnou hromadou každé sokolské jednoty, je dnem, kdy vrcholí kampaň k IX. sjezdu ČOS. Bude tedy skutečnou visitkou práce celé jednoty, jak jej připraví a s jakým zdarem jej uspořádá. Na přípravě k Sokolskému dni pracují všechny oddíly, jednoty, kroužky i družiny, jimž se stává hlavní náplní činnosti a které vyvinou všechno úsilí o to, aby uspořádání tohoto podniku bylo co nejlepší.

I když péči a odpovědnost za přípravu a zdařilý průběh všech částí Sokolského dne má celá jednota, zejména její tělovýchovný a sportovní sbor, záleží především na práci všech oddílů, jak spolupracují a připravují své členstvo k jednotlivým vystoupením na tomto dni.

I lyžařské oddíly si uvědomí, pokud tak již neučinily závazkem při valné hromadě jednoty, že Sokolský den je též jejich dnem. Je mylné se domnívat, že akce jednoty pořádaná v květnu se již netýká oddílů, kterému uplynula jeho sezóna. Sokolský den je právě jedním z prostředků, který připoutá tyto oddíly k pravidelné činnosti i mimo jejich hlavní vývíkovou dobu. Očekáváme, že již všechny lyžařské oddíly jsou nejen v plné přípravě na Sokolský den, ale jejich vedoucí a cvičitelé jsou aktivními organizátory a nejlepšími pomocníky tělovýchovného a sportovního sboru jednoty.

JAK SE LYŽAŘSKÉ ODDÍLY ZAPOJÍ DO PRÁCE A POMOCI K SOKOLSKÉMU DNI

Program Sokolského dne je tak bohatý a tak všestranný, že v některé z jeho tří částí najde uplatnění každý člen oddílu. Bude třeba pomoci každého jednotlivce zvláště při přípravě a organizaci masové části tohoto dne, která je nejdůležitější z celého pořadu této tělovýchovné a sportovní slavnosti. V této části, která probíhá v sobotu 26. 5. odpoledne a v neděli 27. 5. dopoledne, je třeba podchytit všechno místní obyvatelstvo k masové účasti na pěstování tělesné výchovy a sportu. I když lyžařští cvičitelé a ostatní členové oddílu nebudou mít možnost na tomto podniku uplatnit svoje lyžařské znalosti a

zkušenosti, předpokládáme, že jsou všestranní a pomohou tak při vedení některých disciplín TOZ, při hrách, atletice a jinde.

DALŠÍM ÚKOLEM VŠECH LYŽAŘŮ

je účast a spolupráce na kulturním večeru, který je druhou částí Sokolského dne a bude uspořádán v sobotu večer 26. 5. Tento večer bude nejen radostnou zábavou pro všechny členy, ale i dobrým poučením a školením, neboť zde promluví zástupci všech složek Národní fronty, zejména o poměru k tělesné výchově a sportu a představitelé Sokola o jeho úkolu pro všechny pracující a mládež.

Účast na hlavním vystoupení, které se koná 27. 5. v neděli odpoledne, zajišťuje vedení oddílu ihned, pokud tak již neučinilo.

Je třeba dohodnout v tělovýchovném a sportovním sboru jednoty účast na masovém vystoupení, nebo některé sportovní ukázkce.

NÁCVIK K VYSTOUPENÍ PLÁNUJE VEDOUcí ODDÍLU

v rámci pravidelného výcviku tak, aby bylo zaručeno dobré nacvičení, ne však na úkor speciálního a všestranného cvičení. Není-li ve cvičitelském sboru lyžařského oddílu bratr nebo sestra, kteří by dovedli podle popisu vystoupení nacvičit, dohodne se vedoucí oddílu s některým členem cvičitelského sboru oddílu všeobecné přípravy o pravidelném nácviku, jehož vedení převezme v rámci pravidelného cvičení lyžařského oddílu. Tato pomoc přispěje jistě ke zdárné přípravě Sokolského dne a bude opětována se strany lyžařských cvičitelů v zimě při lyžařském výcviku členů oddílu všeobecné přípravy.

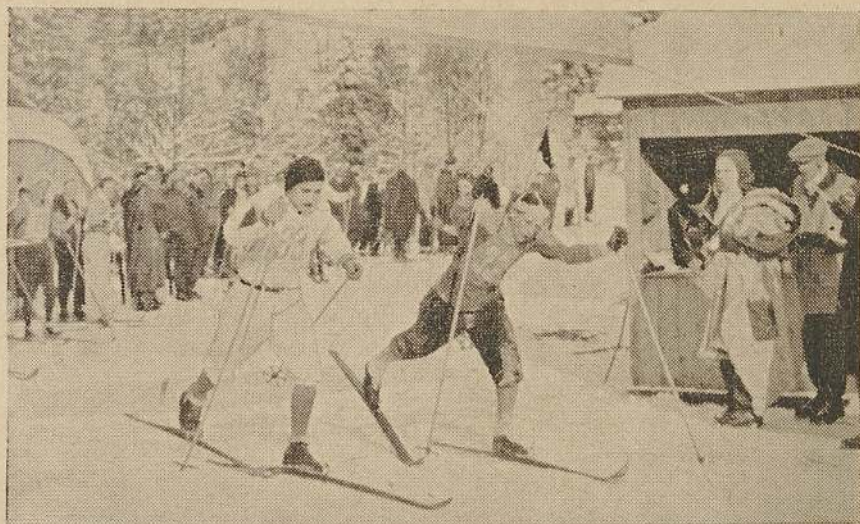
I když někteří vedoucí lyžařského oddílu, nebo členové cvičitelského sboru nepovedou samostatně nácvik k vystoupení na Sokolském dni, je však třeba, aby se s tím seznámili tak, že vydatně pomohou a budou příkladem všem ostatním sportovním oddílům. Při III. celostátní konferenci ČOS v Bratislavě byla odevzdána do rukou sokolských pracovníků brožurka „Sokolský den 1951“, I. díl, která celým svým obsahem je určena k přípravě tohoto dne. Jistě není ani jednoho lyžařského činovníka, který nezná modrou obálku s červe-

nobílým tiskem a nápisem „Sokolský den 1951“. Před několika týdny byl rozdělen do jednot II. díl příručky „Sokolský den 1951“, který je pokračováním I. dílu a obsahuje popisy skladeb a hudební doprovody pro masová vystoupení všech věkových stupňů i s jejich stručnou charakteristikou. Ve 4. čísle Sokolských novin ze dne 26. ledna t. r. byly uveřejněny ještě dodatečně podrobné pokyny pro „Sokolský den“, jež se týkají hlavně organizačního zajištění tohoto dne.

Z. POHNERTOVÁ



Vítězná štafeta horníků v sestavě Šauer, Jáchym, Okuliar přijímá ceny z rukou náčelnice ČOS L. Peškové. Vlevo od nich stavbaři, kteří se umístili na druhém místě, vpravo štafeta sektoru auto-leteckého strojírenství, která byla třetí



S vypětím všech sil dojíždí člen štafety do cíle, aby zde odevzdal svému družství, který vyráží do dalšího úseku — jde o čest a barvy sektoru!

RADOSTNÁ PŘEHLÍDKA MLADÝCH LYŽAŘŮ

V. ČERVENKA, referent SHDM ÚL ČOS

Finale lyžařských soutěží SHDM znovu dokázalo, že tato forma sportovních soutěží je jediné správné a jediné může zainteresovat nejširší masu naší mládeže a pomoci obrodit naše lyžařství. Ukázalo nám, jak ohromné rezervy nových a nadaných závodníků a závodnic máme mezi naší pracující mládeží. Při této příležitosti je třeba si uvědomit okolnost, bez které by nebylo možno uskutečnit lyžařské soutěže SHDM, které vyžadují tak nákladné materiální vybavení. Je to péče a zájem, kterou věnuje naše lidově demokratická republika v čele s naší vládou tělesné výchově. Je to podpora, kterou věnovaly naše závody a pracující pořádání lyžařských soutěží SHDM. Bylo zakoupeno tisíce párů lyží a bot, aby v I. kole se mohli účastnit pokud možno všichni zájemci. A tak první kola ukázala skutečně masovou základnu lyžařství, i když sněhové podmínky nebyly všude ty nejlepší.

Do finale ve Špindlerově Mlýně se probíjeli skutečně jen ti nejlepší z nejlepších. Přes 600 závodníků a závodnic bojovalo zde o vítězství. Když jsme se dívali na kterýkoli finálový závod, museli jsme být překvapeni počtem startujících, na kte-

ří jsme dosud v žádných vrcholových závodech mládeže nebyli zvyklí. Jen v běžeckých disciplínách startovalo na 150 děvčat. Stejně překvapující byla i technická vyspělost a celková úroveň závodníků. A byly to hlavně běžecké disciplíny, kde finalisté pře-

kvapovali velmi pěkným stylem a kde se ukázalo, že mládež má zájem o běhání a že záleží jen na správném vedení a výchově. Při pohledu na krásně stylově běžící 15—16leté chlapce a děvčata se musel zaražovat každý a hlavně ti, kteří je připravovali a vedli. A mezi vedoucími závodníků jednotlivých sektorů jsme viděli hodně našich reprezentantů a zkušenejších lyžařů cvičitelů, kteří všichni předávali své zkušenosti těm nejpovolanějším, naší pracující mládeži, která jediná může postavit naše lyžařství na masovou základnu se zdravým nazíráním a správným pojetím lyžařství.

VYSOKÁ MORÁLNÍ ÚROVEŇ

Nebyla to však jen dobrá technická úroveň všech závodů, ale co je důležitější a naši nově mládeži vlastní a skoro samozřejmé, to byla morální úroveň všech závodů. Skrom-



Náměstek předsedy vlády, pověřený řízením SÚTVS, arm. gen. L. Svoboda byl pozorným divákem finale SHDM a na zakončení pronesl k mladým závodníkům svůj projev

nost, bojovnost, houževnatost a poctivost v soutěžích byla u všech účastníků příkladná. Během celého finále se snad nestal jediný případ, aby některý závodník vzdal, pokud neměl vážný důvod. U všech se projevovala vůle po vítězství a velká dávka odpovědnosti, že jim byla svěřena reprezentace sektoru — pracoviště. Rovněž kázeň u všech účastníků byla velmi dobrá. U finalistů se projevovaly ty nejkrásnější vlastnosti, které chceme, aby měl každý závodník, reprezentant a konečně každý mladý člověk. A tu se ukázaly SHDM, že jsou tím nejlepšími prostředkem, jak mládež k těmto vlastnostem vést.

KRÁSNE PROSTŘEDÍ ZÁVODŮ

Také prostředí, ve kterém finále probíhalo, bylo velmi srdečné a přátelské. Špindlerův Mlýn, rekreační středisko pracujících, byl slavnostně vyzdoben a zájem přítomných rekreaantů o závody a samotné závodníky byl velmi vřelý. Na četných besedách, které měli rekreaanti s finalisty SHDM, se vytvářelo velmi srdečné prostředí a přátelské ovzduší a dospěli se přesvědčovali, s jakou vážností chápou mladí své poslání při reprezentaci svého sektoru, a že si jsou vědomi a dovedou si vážit a ocenit to, že mají možnost ve svých sportovních hrách změřit svoji sportovní zdatnost a že mohou provozovat lyžařství za tak vydatné podpory pracující třídy.

ZÁVAZEK PRO VEDOUČÍ

Všechny tyto skutečnosti, které jsme měli možnost během finale lyžařských soutěží SHDM vidět, nás všechny činovníky, rozhodčí a lyžařské cvičitele zavazují. Zavazují nás k tomu, napříště ještě s větší energií a péčí připravovat druhý ročník SHM, který bude ještě masovější, než první. Zavazují nás k tomu, že musíme umět všechnu tu krásnou mládež, kterou jsme viděli v takovém množství bojovat o vítězství, že musíme umět podchytit natrvalo pro lyžařství. Zavazují nás, že musíme tento nádherný a tvárný materiál správně

vést, vychovávat, usměrňovat a rozvíjet všechny krásné vlastnosti, které si s sebou přináší. Že musíme pomoci nové mládeži být s to obrodit naše lyžařství a dát ho do služeb pracujícím.

Po skončení lyžařských soutěží SHDM věřím, že před naším lyžařstvím se otvírají nové krásné perspektivy a že Sportovními hrami dělnické mládeže byla nastoupena nová a jediné správná cesta naboru do lyžařství. Že na závodech mezi mládeží má naše lyžařství ten nejlepší a nejúvědomělejší kádr svých zájemců.



Drahoš Jebavý se stal vítězem ve skoku kategorie starších chlapců

Výsledky lyžařského finale SHDM:

ZÁVOD V BĚHU CHLAPCŮ

na 4 km

1. Ježek Mil., textil 17,53 min.
2. Denke Jan, dřevo 18,16 min.
3. Lukeš, dřevo 18,25 min.
4. Tälg, horníci 18,29 min.
5. Žanta, dřevo 18,30 min.
6. Ditz, přesné stroj. 18,40 min.
7. Štefan Jiří, přesné stroj. 18,55 min.
8. Porubeň, textil 19,11 min.
9. Bulín, sklo 19,22 min.
10. Baran, dřevo 19,30 min.

- 11.—13. Sedlecký, stavba, Jirsa, přesné stroj., Buchar, všeob. stroj. 19,33 min., 14. Ledvinka, horníci 19,47 min., 15. Krátký, kůže 19,53 min., 16. Jandík, kůže 19,57 min., 17. Dobrovolný, těžké stroj. 20,04 min., 18. Koňak, sklo 20,05 min., 19. Korvus, stavba 20,08 min., 20. Mrozek, kůže 20,14 min., 21. Levák Aleš, textil 20,24 min., 22. Bochman, sklo 20,29 min., 23. Dědeček R., energetika 20,32 min., 24. Petruška, energetika 20,34 min., 25. Zaremba, hutě 20,38 min., 26. Breiter, horníci 20,46 min., 27. Jon, auto-let 20,49 min., 28. Venkrbec, auto-let 20,50 min., 29. Vejvara, potraviny 20,51 min., 30.—31. Pokorný, těž. stroj. a Neřuka, všeob. stroj. 20,52 min., 32. Sink, horníci 20,53 min., 33. Špička Ján, doprava 21,01 min., 34. Kantor, hutě 21,05 min., 35. Horák, stavba 21,07 min., 36. Turek, textil 21,08 min., 37. Zurkin, těž. stroj. 21,14 min., 38. Osladil, doprava 21,32 min., 39. Kopal, sklo 21,34 min., 40.—41. Nacek, stavba a Kovář, přesné stroj. 21,38 min., 42. Štefko, chemie 21,39 min., 43. Pavůček, tisk 21,47 min., 44. Polánek, auto-let 21,51 min., 45. Kaitoš Jiří, hutě 22,17 min., 46. Nekvinda, všeob. stroj. 22,20 min., 47. Sarman, kůže 22,22 min., 48. Richter, auto-let 22,36 min., 49. Macht, chemie 22,39 min., 50. Král Zdeněk, potraviny 22,41 min., 51. Macák, chemie 22,48 min., 52. Krajčík M., doprava 23,12 min., 53. Židek, všeob. stroj. 23,44 min., 54. Skála, tisk 23,45 min., 55. Trysna, energetika 23,55 min., 56. Brož M., potraviny 24,26 min., 57. Průša M., energetika 24,33 min., 58. Student Lad., tisk 25,30 min., 59. Polesný J., chemie 25,41 min., 60. Zelinka, kůže 28,35 min., 61. Drbohlav, doprava 28,41 min., 62. Kukla, tisk 31,00 min.

Přihlášeno 64 závodníků, startovalo 62, závod dokončilo 62 závodníků.



Líbuši Holatové, dvojnásobné vítězce SHDM (v běhu na 5 km a ve sjezdoslalomu) se neděje nic špatného — jinak by se také neusmívala. To jí jen lékař zkouší tep po dojetí závodu

ZÁVOD V BĚHU CHLAPCŮ na 6 km

| | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Prokeš J., potraviny . . . | 21,44 min. |
| 2. Janoušek, dřevo | 21,59 min. |
| 3. Teplý, všeobecné | 22,37 min. |
| 4. Jakoubek, autoleto | 23,00 min. |
| 5. Kubala, horníci | 23,10 min. |
| 6. Hrubý V., přesné | 23,28 min. |
| 7. Pavel, kůže | 23,31 min. |
| 8. Cilich, stavba | 23,41 min. |
| 9. Šauer L., sklo | 23,41 min. |
| 10. Housa Mil., textil | 23,51 min. |

11. Wagner, stavba 24,10 min., 12. Bank, chemie 24,13 min., 13. Líška, všeobecné 24,14 min., 14.—15. Polák A., horníci a Čermák, dřevo 24,22 min., 16. Eisenreich, všeobecné 24,31 min., 17. Orolín, dřevo 24,41 min., 18. Průcha, těžké 24,49 min., 19. Bříza, dřevo 24,53 min., 20. Nedvěd, stavba 25,02 min., 21. Blažek, energetika 25,04 min., 22. Nevinda J. st., všeobecné 25,06 min., 23. Doležal, auto-leto 25,13 min., 24. Strnad Jar., horníci 25,21 min., 25. Kamas, doprava 25,26 min., 26. Markvart, přesné 26,08 min., 27. Lacek, těžké

26,09 min., 28. Kolařík Fr., přesné 26,10 min., 29. Farkaš, stavba 26,25 min., 30. Hovádek, chemie 26,34 min., 31. Indra, doprava 26,45 min., 32. Zimmermann, chemie 26,47 min., 33. Paďourek, energetika 26,54 min., 34. Jančovič, doprava 26,59 min., 35. Juránek, všeobecné 27,05 min., 36. Kračík, tisk 27,20 min., 37.—38. Smutný, auto-leto a Petrák, horníci 27,21 min., 39. Kubinec, textil 27,22 min., 40. Dostál Ad., hutě 27,23 min., 41. Antal, chemie 27,30 min., 42. Traub St., potraviny 27,45 min., 43. Suchý, auto-leto 28,03 min., 44. Pospíšil Ant., textil 28,20 min., 45. Peřinka Zd., sklo 28,48 min., 46. Mikšíček, sklo 28,59 min., 47. Šikora V., hutě 29,02 min., 48. Žoužala, sklo 29,19 min., 49. Hrubý, přesné 29,30 min., 50. Brokeš J., textil 29,47 min., 51. Hora, energetika 30,11 min., 52. Šitař, kůže 30,41 min., 53. Poruba, kůže 30,48 min., 54. Škalský, potraviny 31,04 min., 55. Žurek, tisk 31,08 min., 56. Kožený Jiří, energetika 31,49 min., 57. Ciper Jar., tisk 33,38 min., 58. Lyžbičský Jan. ml., hutě 39,33 min., 59. Brtínský Eda, potraviny 46,33 min., 60. Štefek, těžké stroj. 51,14 min.

Přihlášeno 64 závodníků, startovalo 62, závod dokončilo 60 závodníků.

ZÁVOD V BĚHU CHLAPCŮ

na 10 km

1. Petříček Josef, dřevo . . . 40,25 min.
2. Okuliár Emil, horníci . . . 40,29 min.
3. Malinský, auto-letlo . . . 40,56 min.
4. Šauer Lud., horníci . . . 41,09 min.
5. Čísar D., energetika . . . 43,31 min.
6. Jáchym V., horníci . . . 44,08 min.
7. Stebel J., hutě . . . 44,36 min.
8. Straádek M., textil . . . 44,45 min.
9. Zámečník, dřevo . . . 45,34 min.
10. Glevanák, dřevo . . . 45,46 min.

11. Král, stavba 45,47 min., 12. Hanuš, přes. stroj. 45,52 min., 13. Dielesz K., hutě 45,55 min., 14.—15. Matouš J., sklo a Bulena, doprava 45,56 min., 16. Frey, stavba 46,18 min., 17.—18. Šuna, stavba a Šleiss, horníci 46,23 min., 19. Slíž J., hutě 47,21 min., 20. Veselý, auto-letlo 47,33 min., 21. Blahout, auto-letlo 47,34 min., 22. Šimek, chemie 47,41 min., 23. Jebavý, textil 48,06 min., 24. Suzsly E., chemie 48,10 min., 25. Šimůnek Mir., textil 48,14 min., 26. Tabáček, těz. stroj. 48,30 min., 27. Nácín Milan, chemie 48,34 min., 28. Konvalinka, energetika 48,44 min., 29. Havel, přesné stroj. 48,49 min., 30. Holubec Zd., přesné stroj. 48,53 min., 31. Vondra F., chemie 48,54 min., 32. Jebavý Drahouš, dřevo 49,24 min., 33. Šilpert, všeobecné 49,28 min., 34. Filipek Vlad., hutě 49,29 min., 35. Schenk Jar., doprava 49,32 min., 36. Rehoř Václav, doprava 49,51 min., 37. Nehyba Karel, potraviny 50,30 min., 38. Keemunda M., doprava 50,33 min., 39. Štván Jos., přesné stroj. 50,47 min., 40. Hynek Aleš, kúže 50,56 min., 41.—42. Macek Vlast., energetika a Hartig, sklo 50,59 min., 43. Urban, těz. stroj. 51,05 min., 44. Dvořák, stavba 51,17 min., 45. Jodas, sklo 51,44 min., 46. Dostál, těz-ké 51,57 min., 47. Koucký, všeobecné 52,14 min., 48. Müller Zd., textil 52,29 min., 49. Fučík A., sklo 52,55 min., 50. Meheš, těz-ké stroj. 52,56 min., 51. Jilek Jar., potraviny 53,48 min., 52. Setnička Václav, energetika 54,14 min., 53. Jurčo Ján, tisk 55,03 min., 54. Maniš, kúže 56,10 min., 55. Doubek Jos., potraviny 56,11 min., 56. Škrábal, potraviny 56,21 min., 57. Čahá Jindřich, kúže 56,36 min., 58. Táhlik Lad., tisk 56,44 min., 59. Kratochvíl Juraj, tisk 57,15 min., 60. Kružík Mil., kúže 57,40 min., 61. Holomek, všeobecné 57,51 min.

Přihlášeno 64 závodníků, startovalo 64 závodníků, vzdali 3, dokončilo 61 závodníků.

SLALOM CHLAPCŮ MLADŠÍCH

1. Čermák, dřevo 53,3 vt.
2. Bartsch, chemie 54,0 vt.
3. Šoltys Michal, textil 54,6 vt.
4. Berger W., přesné 54,7 vt.
5. Rieger E., sklo 56,0 vt.
- 6.—7. Pastierik, těz-ké 56,9 vt.
Schwarz O., sklo 56,9 vt.
8. Pacholík Jos., horníci 57,0 vt.
- 9.—10. Tobola Karel, hutě 57,1 vt.
Matýsek, stavba 57,1 vt.

11.—12. Lacek, těz-ké a Prokeš Jos., potraviny 57,6 vt., 13.—14. Lukeš, dřevo a Zábranský, chemie 58,0, 15. Kriegel, stavba 58,2 vt., 16. Brumlich, stavba 58,8 vt., 17. Očenáš Dušan, doprava 58,9 vt., 18. Kraus Tad., hutě 59,2 vt., 19. Pecina, přesné 59,3 vt., 20. Kožený Jiří, energetika 59,8 vt., 21. Portyk Milan, přesné 60,0 vt., 22. Kostka J., kúže 60,4 vt., 23. Černobrat Št., energetika 60,9 vt., 24.—27. Nahálka, textil, Veber Michal, textil, Kalinec Ant., horníci a Černík, auto-letlo 62,0 vt., 28. Pastorák, všeobecné 62,2 vt., 29. Leština Jiří, tisk 62,7 vt., 30. Gazda Václav, kúže 63,2 vt., 31. Ledvinka Lad., horníci 64,0 vt., 32. Tupec Zd., chemie 66,0 vt., 33. Fejstauer, dřevo $62 \pm 5 = 67,0$ vt., 34. Klouček Mir., potraviny 67,4 vt., 35. Hůlek Václav, energetika 67,5 vt., 36. Machovec J., hutě 68,0 vt., 37. Aksman Mir., tisk 69,4 vt., 38.—39. Štrobl, auto-letlo a Zabloudil J., kúže 70,0 vt., 40. Tamko Ján, doprava 71,8 vt., 41. Krupička, potraviny 72 vt., 42. Hykl, auto-letlo 76,2 vt., 43. Lhoták, těz-ké stroj. 83 vt., 44. Sour, sklo 94,4 vt., 45. Baran Josef, doprava 98 vt., 46. Pekař Miloš, tisk $105,6 \pm 5 = 110,6$ vt., 47. Hůlka, všeob. stroj. 127 vt.

Přihlášeno 48 závodníků, startovalo 47, závod dokončilo 47 závodníků.

SLALOM CHLAPCŮ STARŠÍCH

1. Knap Mamert, energetika 62,2 vt.
2. Fučík Antonín, sklo 63,5 vt.
3. Škoda, auto-letlo 64,0 vt.
4. Hanes, dřevo 65,1 vt.
5. Polák, horníci 65,4 vt.
6. Trajtel H., hutě 65,6 vt.
7. Bulena Mir., doprava 68,0 vt.
- 8.—9. Šprysl Josef, hutě 69,0 vt.
Hancl Mir., přesné stroj. 69,0 vt.
10. Jiriš, textil 69,6 vt.

11. Malák R., sklo 70 vt., 12. Pitoňák, dřevo 70,2 vt., 13. Drahorát, přesné stroj. 72 vt., 14. Hlubuček Jar., sklo 72,5 vt.,

15. Stehlík Ant., hutě 73 vt., 16.—17. Chytráček, přesné stroj. a Vitvar, auto-let 73,2, 18. Kuběna, těžké stroj. 74,1 vt., 19. Štěrbač, textil 75 vt., 20. Jetě Ivan, horníci 76,1 vt., 21. Hlidenreich, doprava 76,5 vt., 22.—25. Slaichert, horníci, Dobranský, všeobec. stroj., Vokolek, tisk a Šídlo, auto-let 77 vt., 26. Souček Zd., kůže 77,4 vt., 27. Prachár, těžké stroj. 77,8 vt., 28. Blažek Jar., kůže 78 vt., 29.—30. Šuna Ev., potraviny 78,5 a Roder, textil 78,5 vt., 31. Křenek, dřevo 79 vt., 32. Feleman Jos., kůže 79,7 vt., 33. Mikulecký M., chemie 80,4 vt., 34. Kondra Jan, energetika 81,0 vt., 35. Bouřil, těžké 81,2 vt., 36. Pelel K., chemie 76,3 + 5 = 81,3 vt., 37. Kouba K., doprava 83 vt., 38. Chittusi, stavba 83,3 vt., 39. Bulla O., chemie 85 vt., 40. Slapák Václav, potraviny 86,8 vt., 41. Kurz Ivan, potraviny 91 vt., 42. Mach Mir., energetika 97 vt., 43. Rössler Jos., stavba 98 vt., 44. Eaton, všeobecné 98,5 vt., 45. Šilpert, všeobecné 103,4 vt., 46. Šesták Jiří, tisk 104,6 vt., 47. Dvořák Jiří, stavba 116,0 vt.



Mladá závodnice Litošová ze sektoru těžkého strojírenství, která obsadila v běhu na 3 km druhé místo, ač teprve v SHDM začala provozovat lyžařství závodně

Přihlášeno 48 závodníků, startovalo 48 závodníků, vzdal 1 závodník, dokončilo 47 závodníků.

SKOK CHLAPCI MLADŠÍ

1. Sedláček Jar., auto-let (24,5, 27,5, 26,5) 307,7 b.
2. Janoušek, dřevo (26,0, 26,5, 27,0) 303,0 b.
3. Doležal Otto, auto-let (26,5, 28,0, 28,5) 299,3 b.
4. Kubica, všeobecné (25,0, 22,0, 26,5) 295,2 b.
5. Jakoubek Otto, auto-let (24,5, 25,5, 27,5) 294,4 b.
- 6.—7. Kraus Tad., hutě (23,0, 26,0, 25,5) 292,0 b.
- Blahník, dřevo (23,0, 25,0, 26,5) 292,0 b.
8. Riedl Kurt, sklo (23,5, 25,5, 27,0) 290,7 b.
9. Lukeš Vl., dřevo (23,5, 23,5, 25,0) 288,5 b.
10. Bulín, sklo (25,0, 24,5, 27,0) 287,6 b.

11. Pastorák, všeobecné (23,0, 24,5, 26,0) 284,7 b., 12. Doležal Jiří, horníci (21,5, 24,5, 26,5) 283,9 b., 13. Nožička, stavba (19,5, 23,5, 27,5) 283,5 b., 14. Valeš Vlast., textil (21,0, 23,0, 24,5), 275,7 b., 15. Louda, hutě (21,0, 25,5, 27,5) 275,6 b., 16. Pech Vítězslav, sklo (21,0, 24,0, 26,5) 273,1 b., 17. Tryzna Mir., potraviny (23,5, 23,0, 24,0) 272,8 b., 18. Stránský Mir., potraviny (22,5, 23,0, 23,5) 268,6 b., 19. Korbelář Jar., přesné (21,0, 23,5, 25,5) 268,4 b., 20. Žanta, těžké (21,0, 24,5, 25,5) 265,2 b., 21. Matýsek, stavba (22,5, 21,5, 24,0) 262,8 b., 22. Kružík Vl., kůže (23,6, 22,5, 24,5) 258,4 b., 23. Klečal, všeobecné (22,5, 22,0, 24,5) 258,1 b., 24. Skůček, chemie (22,0, 22,0, 23,5) 257,4 b., 25. Antony, textil (22,5, 23,0, 25,0) 255,8 b., 26. Holmolke Jan, tisk (21,0, 22,5, 23,5) 255,5 b., 27. Lorenc František, horníci (20,5, 22,0, 23,5) 252,7 b., 28. Štefan Jiří, přesné (23,0, 21,5, 25,0) 248,8 b., 29. Brumlich, stavba (22,0, 22,0, 22,0) 248,6 b., 30. Belda Mir., horníci (19,0, 18,0, 20,5) 244,8 b., 31. Houška Zd., textil (22,0, 24,0, 23,0) 241,6 b., 32. Cee Vlastimil, tisk (21,5, 22,0, 24,0) 241,4 b., 33. Jareba, chemie (19,5, 20,5, 23,0) 239,8 b., 34. Mamica, hutě (15,0, 21,5, 22,0) 239,0 b., 35. Bernátek, těžké (18,0, 19,0, 22,0) 236,6 b., 36.—37. Čížík, chemie (12,5, 23,0, 23,5) 232,7 b., 36—37. Tomko J., doprava (18,0, 19,5, 23,5) 232,7 b., 38. Valuch Julius, energetika (19,0, 18,5, 19,5) 232,0 b., 39. Klouček Mil., potraviny (19,5, 22,0, 26,0) 229,9 b., 40. Pípinger Karel, energetika (15,0, 19,0, 20,0) 224,1 b., 41. Berger Wolfgang, přesné (24,0, 24,0, 24,5) 223,9 b., 42. Očenáš Dušan, doprava (18,5,

21.0, 22.0) 221.1 b., 43. Dědeček Jar., energetika (15.0, 18.0, 18.5) 212.8 b., 44. Pour Mil., kůže (18.5, 25.0, 22.0) 211.1 b., 45. Ambrož Frant., kůže (14.0, 15.0, 18.0) 178.5, 46. Krťička, těžké stroj. (21.0, 24.0, 23.0) 145.8 b.

Přihlášeno 47 závodníků, startovalo 46, závod dokončilo 46 závodníků.

SKOK CHLAPCI STARŠÍ

1. Jebavý Drahoš, dřevo (48.5, 49.5, 51.0) 337.5 b.
2. Stuchlík Mojmír, přesné (42.5, 45.0, 51.0) 302.3 b.
3. Rodák, dřevo (43.5, 48.0, 47.0) 298.8 b.
4. Patka Tomáš, přesné (46.0, 42.5, 46.0)* 298.3b.
5. Šebek Jaroslav, přesné (46.0, 42.5, 46.0) 298.3 b.
6. Chroust Ant., dřevo (43.0, 48.0, 50.5) 290.2 b.
7. Heidenreich, doprava (41.5, 42.0, 42.5) 287.8 b.
8. Pielezš Karel, hutě (40.5, 41.5, 42.5) 284.2 b.
9. Lyžbičský Jan, hutě (40.0, 42.0, 43.0) 281.9 b.
10. Brůchanský Karel, hutě (39.0, 41.0, 42.0) 281.2 b.

11. Kaucký Josef, textil (41.0, 44.5, 44.5) 278.4 b., 12. Tesař, textil (40.5, 41.0, 46.0) 268.5 b., 13. Lhotský Bohuslav, doprava (38.0, 41.0, 42.5) 267.0 b., 14. Škoda Vlastimil, auto-let (37.0, 40.5, 42.5) 265.9 b., 15. Mizera Vlad., těžké (37.5, 41.5, 41.0) 265.1 b., 16. Fučík Ant., sklo (36.0, 41.0, 40.5) 263.4 b., 17. Liška Štefan, horníci (39.5, 39.5, 41.5) 262.6 b., 18. Rössler Josef, stavba (33.0, 42.5, 42.0) 262.4 b., 19. Balcar, chemie (35.0, 36.5, 39.5) 257.8 b., 20. Buriánek Jiří, energetika (40.5, 41.6, 44.5) 252.8 b., 21. Janda Bedřich, kůže (39.5, 42.5, 43.5) 247.6 b., 22. Šimůnek, všeobecné (36.0, 39.5, 39.0) 246.7 b., 23. Zeman, všeobecné (37.5, 44.5, 40.0) 244.7 b., 24. Sauer Ludvík, horníci (36.5, 37.5, 37.0) 242.3 b., 25. Beránek Karel, energetika (34.0, 36.0, 40.5) 240.6 b., 26. Buriánek Vlad., potraviny (34.0, 34.5, 37.0) 238.1 b., 27. Pelc, chemie (36.0, 40.5, 42.5) 235.0 b., 28. Háek Frant., stavba (34.5, 42.0, 41.5) 231.6 b., 29. Homola Ludvík, auto-let (31.0, 36.5, 39.0) 216.0 b., 30. Řehoř Václav, doprava (35.0, 38.5, 39.5) 212.6 b., 31. Bachtík Mir., kůže (36.0, 37.5, 37.5) 210.8 b., 32. Cír, všeobecné (35.0, 37.0, 37.5) 210.7 b., 33. Hynek Aleš, kůže (39.0, 44.5, 43.5) 209.7 b., 34. Jirda Josef, potraviny (27.0, 30.0, 30.5) 203.9 b., 35. Hlaváč Lad., těžké (32.0, 43.0, 41.0) 198.8 b., 36. Kánský Slavomír, hutě (25.0,

34.0, 36.5) 196.1 b., 37. Jílek Jaroslav, potraviny (30.5, 30.0, 34.0) 190.7 b., 38. Beránek Vlad., auto-let (20.5, 34.0, 33.5) 177.9 b., 39. Černý Lad., tisk (29.5, 30.0, 33.0) 153.4 b.

K závodům přihlášeno 47 závodníků, startovalo 42, závod dokončilo 39 závodníků, 1 závodník vzdal, 2 závodníci neklasifikováni.

ŠTAFETY CHLAPCI 3×4 km

1. Přesné strojírenství: (Dietz, Štefan, Jirsa) 55.25 min.
 2. Dřevo: (Denke, Žanta, Lukeš) 56.15 min.
 3. Textil: (Ježek, Porubeň, Lovák) 56.56 min.
 4. Kůže: (Krátký, Jandík, Šarman) 57.20 min.
 5. Sklo: (Bulín, Koňák, Bachman) 58.30 min.
 6. Horníci: (Tälg, Breiter, Ledvinka) 58.48 min.
 7. Auto-let: (Venkerbec, Jon, Polánek) 59.27 min.
 8. Energetika: (Jetruska, Tryzna, Dědeček) 59.50 min.
 9. Stavba: (Sedlecký, Horák, Kostus) 59.53 min.
 10. Všeobec. stroj.: (Buchar, Nekvinda, Neřuka) 1:00.47 hod.
 11. Doprava: (Osladil, Krajčíček, Špička) 1:00.57 hod., 12. Hutě: (Hrozek, Kentor, Zarenba) 1:01.12 hod., 13. Těžké stroj.: (Dobrovolný, Pokorný, Zuzkin) 1:02.42 hod., 14. Chemie: (Štefko, Polesný, Macht) 1:03.40 hod., 15. Potraviny: (Vejvara, Král, Brož) 1:04.39 hod., 16. Tisk: (Skála, Kukla, Pavůček) 1:05.53 h.
- Přihlášeno 16 štafet, startovalo 16, závod dokončilo 16 štafet.

ŠTAFETY CHLAPCI 3×6 km

1. Všeobecné stroj.: Liška 24.21, Eisenreich 24.45, Teplý 22.42 — 1:11.48 hod.
2. Dřevo: Janoušek 24.10, Čermák 24.07, Orolin 24.48 — 1:13.05 hod.
3. Stavba: Wagner 25.38, Medvěd 24.34, Cillich 23.50 — 1:14.02 hod.
4. Kůže: Jurásek 25.43, Sitař 25.30, Pavel 23.49 — 1:15.02 hod.
5. Chemie: Hovádek 26.26, Bank 23.47, Zimerman 24.57 — 1:15.04 hod.
6. Přesné stroj.: Markvart 26.55, Kolařík 24.56, Hrubý 23.26 — 1:15.17 hod.
7. Auto-let: Smutný 26.53, Doležal 24.56, Jakoubek 24.43 — 1:16.32 hod.
8. Potraviny: Brtínský 26.42, Troub 27.04, Prokeš 23.46 — 1:17.32 hod.



Horničky si mezi sebou odevzdávají štafetu a usmívají se navzájem. Ani úpornost boje ani těžká trať jim nemohly zkazit dobrou náladu

9. Energetika: Hora 27.29, Paďourek 24.48, Blažek 25.16 — 1:17.33 hod.

10. Doprava: Kamas 25.39, Jančovič 26.13, Indra 25.57 — 1:17.49 hod.

11. Hutě: Tobola 24.55, Dostál 26.35, Klus 27.08 — 1:18.38 hod., 12. Horníci: Polák 26.37, Strnad 27.05, Kubala 24.57 — 1:18.39 hod., 13. Textil: Kubínec 27.15, Pospíšil 27.16, Hansa 25.00 — 1:19.31 h., 14. Sklo: Pečenka 26.56, Mikšíček 28.36, Šauer 24.39 — 1:20.11 hod., 15. Těžké: Vrána 27.25, Lacek 27.11, Průcha 26.16 — 1:20.52 hod., 16. Tisk: Čiper 28.27, Zauerek 29.02, Kracík 28.05 — 1:25.34 hod.

Přihlášeno 16 štafet, startovalo 16, závod dokončilo 16 štafet.

ŠTAFETY CHLAPCI 3×10 km

1. Horníci: Šauer 40.56, Jáchym 42.29, Kuliár 40.34 — 2:03.59 hod.

2. Stavba: Frei 42.09, Šůňa 42.16, Král 40.47 — 2:05.12 hod.

3. Auto-let: Veselý ml. 43.02, Stránský 44.32, Malinský 39.21 — 2:06.55 hod.

4. Dřevo: Zámečník 43.11, Glevaňák 44.03, Petříček 40.15 — 2:07.29 hod.

5. Hutě: Slíž 44.08, Pielesz 44.00, Stebel 42.23 — 2:10.31 hod.

6. Textil: Šimůnek 44.26, Jebavý 43.33, Strnádék 45.09 — 2:13.02 hod.

7. Přesné: Havel 45.18, Holubec 45.39, Hanuš 43.29 — 2:14.26 hod.

8. Všeobecné: Kaucký 47.03, Silpert 45.47, Kulík 42.05 — 2:14.55 hod.

9. Energetika: Konvalina 48.13, Macek 45.53, Čisář 41.33 — 2:15.39 hod.

10. Doprava: Bulena 44.10, Řehoř 46.53, Schenk 44.37 — 2:15.40 hod.

11. Chemie: Nářin 45.52, Šimek 45.33, Vondra 45.35 — 2:17.00 hod., 12. Sklo: Jodas 47.04, Hartig 48.13, Matouš 42.23

— 2:17.40 hod., 13. Těžké stroj.: Meheš 51.14, Urban 47.23, Tabášek 46.27 —

2:25.04 hod., 14. Potraviný: Doubek 46.20, Jílek 47.48, Nehyba 51.45 — 2:25.53 hod.,

15. Tisk: Kratochvíl 45.39, Jureš 46.53, Pindur 55.49 — 2:28.21 hod., 16. Kůže: Naniš 49.08, Krůžík 51.28, Hynec 48.32 —

2:29.08 hod.

Přihlášeno 16 štafet, startovalo 16, závod dokončilo 16 štafet.

ZÁVOD V BĚHU DÍVEK na 2 km

1. Švandová, textil 12,10 min.
2. Loubová, textil 12,40 min.
3. Göblová, sklo 12,44 min.
4. Teplá, všeobecné 13,03 min.
5. Hladíková, sklo 13,12 min.
6. Štosarová, horníci 13,19 min.
7. Tomášková, doprava 13,23 min.
- 8.—C. Lhotáková, chemie 13,30 min.
Haberlandová J., doprava 13,30 min.
10. Kuldová, horníci 13,33 min.
11. Müllerová, dřevo 13,41 min., 12. Kašparová, horníci 13,42 min., 13. Dundrová, auto-let 13,55 min., 14. Stehliková, textil 13,59 min., 15. Vondráčková, energetika 14,05 min., 16. Černá Mil., přesné 14,05 min., 17. Koubová, přesné 14,11 min., 18. Homelová Z., doprava 14,16 min., 19. Dufková R., textil 14,28 min., 20. Donáthová, těžké stroj. 14,40 min., 21. Jodasová J., potraviny 14,49 min., 22. Metelková, potraviny 14,50 min., 23. Kiliánková M., kůže 14,51 min., 24. Stuchlíková, stavba 15,02 min., 25.—26. Nývtovský J., chemie a Miková, přesné 15,15 min., 27. Sikorová, tisk 15,20 min., 28. Jarošová, auto-let 15,30 min., 29. Šperlová, těžké 15,35 min., 30. Vampolová, potraviny 15,40 min., 31.—32. Želinková, kůže z Dostálová, stavba 15,41 min., 33. Benešová V., potraviny 15,49 min., 34.—35. Koryčánková M., kůže a Beranová, energetika 15,50 min., 36. Herbstová, sklo 16,15 min., 37. Rodrová, těžké 16,19 min., 38. Pavlová, chemie 16,25 min., 39. Schneiderová, stavba 16,26 min., 40. Novotná, auto-let 16,32 min., 41. Svobodová, energetika 16,38 min., 42. Bočková, chemie 16,40 min., 43. Jablonská, přesné 16,50 min., 44. Krausová J., energetika 17,03 min., 45. Pilátová M., kůže 17,23 min., 46. Klímová J., tisk 17,32 min., 47. Scheuferová V., tisk 17,35 min., 48. Krejčová E., hutě 17,45 min., 49. Králová, všeobecné 17,52 min., 50. Šolcová M., tisk 18,33 min., 51. Hendrychová, auto-let 18,46 min., 52. Cupáková, sklo 19,05 min., 53. Janovská, všeobecné 20,10 min., 54. Matasová, dřevo 20,15 min.

ZÁVOD V BĚHU DÍVEK na 3 km

1. Budínová Božena, přesné 17,00 min.
2. Litošová, těžké stroj. 18,11 min.
3. Marešová M., doprava 18,24 min.
4. Pospíšilová V., energetika 18,41 min.
5. Patečková, auto-let 19,00 min.
6. Jironěšková, chemie 19,11 min.
7. Krejčová Lad., potraviny 19,18 min.
8. Holubeová N., dřevo 19,30 min.
9. Hnizdilová M., kůže 19,31 min.
10. Vrzáček L., kůže 19,38 min.

11. Kalenjuková, textil 19,44 min., 12. Fabiánková, přesné 19,47 min., 13. Hartigová Soňa, potraviny 20,02 min., 14. Stránská, všeobecné 20,28 min., 15.—16. Holubová Jar., textil a Hynková, kůže 20,38 min., 17. Mesarošová, stavba 20,53 min., 18. Čermáková V., kůže 21,01 min., 19. Jilková, stavba 21,11 min., 20. Pragerová, stavba 21,16 min., 21. Ludvíková, přesné 21,26 min., 22. Fišlichová, chemie 21,32 min., 23. Permedlová, tisk 21,41 min., 24. Škardová Jar., textil 21,52 min., 25. Charbuláková, energetika 22,00 min., 26. Hanušová, těžké stroj. 22,01 min., 27. Neumanová, sklo 22,05 min., 28. Hložková, chemie 22,10 min., 29.—30. Horová, přesné a Bobková, tisk 23,20 min., 31. Nasedkynová J., doprava 23,38 min., 32. Opatrný B., textil 23,49 min., 33. Petříková, těžké 23,02 min., 34. Jamborová, auto-let 23,13 min., 35. Pazderová, všeobecné 24,03 min., 36. Koprivová Dana, hutě 24,06 min., 37. Cháberová Hana, tisk 24,07 min., 38. Prokešová M., potraviny 24,31 min., 39. Kuželová M., hutě 24,41 min., 40. Ecklová, sklo 24,52 min., 41. Petrová A., chemie 25,26 min., 42. Zajícová Danuše, potraviny 25,59 min., 43. Musilová, energetika 27,32 min., 44. Roštějnská, stavba 28,22 min., 45. Ratajová, auto-let 28,59 min., 46. Chocholetá K., energetika 30,16 min.

Přihlášeno 48 závodnic, startovalo 46, dokončilo 46 závodnic.

ZÁVOD V BĚHU DÍVEK na 5 km

1. Holatová Lib., potraviny 26,38 min.
2. Budínová M., přesné 26,43 min.
3. Žebráková, přesné 26,56 min.
4. Röslerová, sklo 27,17 min.
5. Plechová Anna, textil 27,42 min.
6. Kupecové Mil., potraviny 28,26 min.
- 7.—8. Filipiová, auto-let 28,27 min.
Patrmanová, přesné 28,27 min.
9. Krejčová V., chemie 28,29 min.
10. Prokešová M., potraviny 29,14 min.
11. Šmejkalová Jiř., energetika 29,19 min., 12. Kantorová Vanda, kůže 30,03 min., 13. Slánská, auto-let 30,12 min., 14. Zarembová Lib., tisk 30,29 min., 15. Gregorová Marta, textil 30,45 min., 16. Kotková, těžké 30,46 min., 17. Pančošková Irena, energetika 31,01 min., 18. Kriglová Mil., horníci 31,18 min., 19. Hnizdilová Mil., textil 31,25 min., 20. Mayová, chemie 31,35 min., 21. Wintrová, stavba 31,44 min., 22. Šablátrová, těžké 31,45 min., 23. Havlicová, chemie 32,01 min., 24. Cahov Jar., kůže 32,21 min., 25. Ramešová, všeobecné 32,25 min., 26. Kubová Z., do-

prava 32,35 min., 27. Šlajsová, těžké 32,42 min., 28. Kristenová Eug., potraviny 32,43 min., 29. Medková M., kůže 32,45 min., 30. Skuhrovcová, hutě 33,05 min., 31. Kodýtková, stavba 33,19 min., 32. Chalupová, všeobecné 33,25 min., 33. Jišová M., tisk 33,41 min., 34. Schmidtová, všeobecné 33,48 min., 36. Říhová, všeobecné 34,09 min., 36. Načeradská Anna, tisk 34,30 min., 37. Kociánová, těžké 34,42 min., 38. Průherová M., energetika 34,50 min., 39. Nozková Věra, hutě 35,05 min., 40. Němetzová Eleonora, energetika 35,22 min., 41. Marková Z., textil 35,33 min., 42. Svertlová Nada, hutě 35,59 min., 43. Příkrýlová, přesné 36,37 min., 44. Klevetová Al., hutě 36,52 min., 45. Koháková, auto-let 37,31 min., 46. Marušková Mil., tisk 38,01 min., 47. Slaninová, potraviny 38,50 min., 48. Kubičková M., kůže 39,32 min., 49. Skoumalová, dřevo 39,41 min., 50. Pokorná, dřevo 39,49 min., 51. Michalceová, auto-let 41,30 min.

Přihlášeno 55 závodnic, startovalo 52 závodnic, diskvalifikována 1, dokončilo závod 51 závodnic.

SLALOM DÍVKY MLADŠÍ

1. Krajnáková Ž., textil . . . 1.35,8 min.
2. Patočková, auto-let . . . 1.53,0 min.
3. Šmalzová Mil., energetika 2.05,0 min.
4. Pospíšilová Vl., energetika 2.06,8 min.
5. Nývtlová, chemie . . . 2.13,0 min.
6. Poseltová, všeob. stroj. . . 2.18,0 min.
7. Bušková J., tisk . . . 2.27,2 min.
8. Rodrová, těž. stroj. . . 2.46,0 min.
9. Pilařová J., potraviny . . . 2.40,4 min.
10. Hnizdlová Mil., kůže . . . 2.48,6 min.

11. Kubičková, přes. stroj., 2.53 min., 12. Tomášková Jar., doprava 2.57,2 min., 13. Valtová, těž. stroj. 2.58,2 min., 14. Kalenjuková, textil 3.06,8 min., 15. Kondíková, všeob. stroj. 3.07,4 min., 16. Krajčová Lad., potraviny 3.07,8 min., 17. Brychtová Marie, kůže 3.08,8 min., 18. Jiroušková, chemie 3.10,2 min., 19. Pátková Alena, přes. stroj. 3.24,8 min., 20. Jurčíková Z., přes. stroj. 3.32 min., 21. Dundrová, auto-let 3.34 min., 22. Roštenská, stavba 3.36,8 min., 23. Kuldová Jiřina, horníci 3.42,8 min., 24. Kašparová Mil., horníci 3.46 min., 25. Jelenková, těžké stroj. 4.03,5, 4.03 min., 26. Tupcová, všeobecné stroj. 4.12 min., 27. Metelková Ev., potraviny 4.24 min., 28. Vidláková, kůže 4.40,4 min., 29. Holubová, textil 5.05 min., 30. Mišsková, auto-let 5.31 min., 31. Krajčová Jar., energetika 5.42 min., 32. Fiedlerová, chemie 6.05 min.

Přihlášeno 48 závodnic, startovalo 32, závod dokončilo 32 závodnic.

SLALOM DÍVKY STARŠÍ

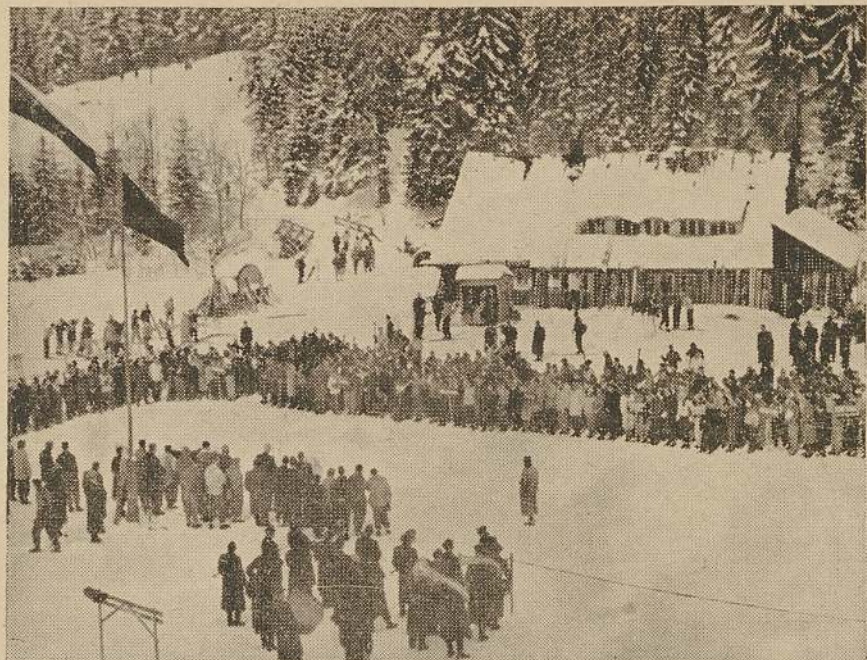
1. Holatová Lib., potraviny 1.18,8 min.
2. Hraběčková R., doprava 1.26,0 min.
3. Plecková J., textil . . . 1.28,8 min.
4. Tscherswitschková, chemie 1.34,6 min.
5. Košková, textil . . . 1.39,0 min.
6. Czechmanová Z., energ. 1.42,0 min.
7. Prokepcová M., potraviny 1.42,8 min.
8. Olchavová, hutě . . . 1.44,8 min.
9. Šmejkalová J., energetika 1.45,0 min.
10. Füllnerová H., energetika 1.45,2 min.

11. Hausarová Olga, horníci 1.48,8 min., 13. Kořková, těž. stroj. 1.59 min., 13. Hušková, sklo 2.03,4 min., 14. Hronková Jar., horníci 2.04 min., 15. Kociánová, těž. stroj. 2.07,6 min., 16. Klosevá, stavba 2.08,2 min., 17. Drábková Dana, kůže 2.12,8 min., 18. Benešová J., hutě 2.30,8 min., 19. Čermáková, sklo 2.38,4 min., 20. Divišková, přes. stroj. 2.43,8 min., 21. Žebráková, přes. stroj. 3.01 min., 22. Marková, textil 3.01,2 min., 23. Matyášová, těž. stroj. 3.04,6 min., 24. Krejčová, chemie 3.08 min., 25. Valašková, chemie 3.14 min., 26. Věsílková Hana, hutě 3.22 min., 27. Nývtlová, stavba 3.41 min., 28. Korásková Mil., potraviny 3.49,8 min., 29. Horáková, přes. stroj. 3.58,6 min., 30. Dohnalová Jiř., kůže 4.33,6 min., 31. Peckářková, auto-let 5.19,2 min., 32. Charusová Anežka, kůže 5.21 min., 33. Jelínková, všeobecné 7.35,6 min.

Přihlášeno 39 závodnic, startovalo 34, vzdala 1, dokončilo 33 závodnic.

ŠTAFETY 3×2 km (DÍVKY)

1. Textil: Loubová 13.07, Stehlíková 13.42, Svandová 12.30 — 39.19 min.
2. Horníci: Kuldová 13.33, Kašparová 13.18, Slosarová 14.25 — 41.16 min.
3. Sklo: Hladíková 13.39 min., Herbstová 17.04, Gšblová 12.51 — 43.34 min.
4. Přesné: Černá 14.19, Miková 15.17, Koubová 14.19 — 43.55 min.
5. Chemie: Nývtlová 15.38, Pavlová 14.56, Lhotáková 14.32 — 45.06 min.
6. Kůže: Zelínková 16.07, Kiliánková 15.45, Koryčánková 15.10 — 47.02 min.
7. Stavba: Schneiderová 16.18, Dostálová 15.32, Stuchlíková 15.52 — 47.49 min.
8. Energetika: Beranová 16.18, Svobodová 17.18, Vondráčková 15.04 — 48.40 m.
9. Auto-let: Jarošová 16.39, Novotná 16.11, Dundrová 16.57 — 49.47 min.
10. Tisk: Scheuferová 15.06, Klímová 16.42, Škorová 15.09 — 49.58 min.
11. Potraviny: Vampulová 16.15, Jodašová 22.18, Metelková 14.14 — 50.51 min., 12. Těžké: Sperlová 16.24, Rodrová 19.57, Donátová 14.48 — 51.09 min., 13. Všeobecné: Králová 20.03, Javorovské 17.37, Teplá 14.20 — 52.00 min.



Pěkný pohled skýtalo prostranství lyžařského stadionu ve Sv. Petru při zakončovací a zvláště horníci, kteří byli stejně dresováni a přišli na stanoviště v sevřeném útva

Přihlášeno 14 štafet, startovalo 14, závod dokončilo 13 štafet, 1 štafeta vzdala.

ŠTAFETY 3×3 km (DÍVKY)

1. Přesné stroji: Fabiánová 19.57, Ludvíková 21.28, Budínová 18.12 — 59.37 min.
2. Kůže: Hynková 21.45, Vrzáčková 26.48, Hnázdílová 20.29 — 1:03.03 hod.
3. Stavba: Pragerová 22.53, Jílková 22.43, Kalenjuková 19.51 — 1:04.26 hod.
4. Textil: Holubová 21.52, Škardová 22.43, Kalenjuková 19.51 — 1:04.26 hod.
5. Potravin: Hartigová 20.52, Prokešová 23.13, Krejčová 20.31 — 1:04.36 hod.
6. Doprava: Haberlandová 21.35, Hrabčíková 23.02, Marešová 20.12 — 1:04.49 h.
7. Chemie: Fröhlichová 22.26, Petrová 22.38, Jiroušková 20.47 — 1:05.51 hod.
8. Těžké: Petříčková 23.30, Hanušová 22.32, Litošová 19.55 — 1:05.57 hod.
9. Tisk: Bolková 22.54, Dušková 22.57, Permedlová 23.50 — 1:09.41 hod.
10. Všeobecné: Kendíková 24.17, Pazdierová 25.29, Stránská 22.05 — 1:11.51 hod.

11. Energetika: Charbuláková 25.54, Chocholetá 27.21, Pospíšilová 21.24 — 1:14.39 hod.

Přihlášeno 13 štafet, startovalo 12, závod dokončilo 11 štafet, 1 štafeta vzdala.

ŠTAFETY 3×5 km (DÍVKY)

1. Přesné: Patrmanová 29.13, Žebráková 28.07, Budínová 28.25 — 1:25.45.
2. Potravin: Kupcová 29.01, Prokopová 31.48, Holatová 27.07 — 1:27.56 hod.
3. Textil: Gregorová 32.23, Hnázdílová 30.20, Plechová 28.48 — 1:31.31 hod.
4. Energetika: Pantošková 32.29, Průherová 32.02, Smejkalová 29.25 — 1:35.06 hod.
5. Kůže: Medková 34.21, Cahová 32.51, Kantorová 30.29 — 1:37.41 hod.
6. Auto-lete: Kochánková 38.39, Slánská 36.24, Filipiová 28.57 — 1:38.00 hod.
7. Těžké: Kotková 34.25, Šablaturová 31.46, Slajsová 31.56 — 1:38.01 hod.
8. Horníci: Kriglová 32.03, Hronková 32.58, Hauserová 33.45 — 1:38.46 hod.



mosti finale lyžařských soutěží SHDM. Závodníci byli seřazeni podle svých sektorů
 řídili divákům hezký pohled (Všechny snímky z SHDM foto ČOS)

9. Chemie: Havlicová 38.23, Mayová 34.52, Krejšová 30.10 — 1:43.25 hod.

10. Tisk: Načeradská 33.40, Jišová 40.53, Zarembová 29.36 — 1:44.09 hod.

11. Všeobecné: Schmidtová 34.19, Chalupová 35.17, Ramešová 34.35 — 1:44.11 h.

12. Hutě: Nosková 37.30, Švastová 45.11, Skuhrovcová 37.11 — 1:59.52 hod.

Přihlášeno 14 štafet, startovalo 13 štafet, dokončilo 12 štafet, 1 štafeta vzdala.

POŘADÍ SEKTORŮ V SOUTĚŽÍCH DÍVEK

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Textil | 1.109,5 b. |
| 2. Přesné strojírenství | 1.142,5 b. |
| 3. Potravinářství | 1.036,0 b. |
| 4. Kůže | 986,5 b. |
| 5. Chemie | 912,0 b. |
| 6. Energetika | 908,5 b. |
| 7. Těžké strojírenství | 818,0 b. |
| 8. Auto-letecké stroj. | 669,5 b. |
| 9. Stavba | 639,5 b. |
| 10. Všeobecné stroj. | 575,0 b. |

11. Tisk 575,5 b., 12. Horníci 556 b.,
 13. Sklo 482 b., 14. Doprava 423,5 b., 15.
 Hutě 318 b., 16. Dřevo 155 b.

POŘADÍ SEKTORŮ V SOUTĚŽÍCH CHLAPCŮ

| | |
|--|-----------|
| 1. Dřevo | 1508,5 b. |
| 2. Přesné stroj. | 1233,5 b. |
| 3. Horníci | 1195,0 b. |
| 4. Stavba | 1110,5 b. |
| 5. Textil | 1072,5 b. |
| 6. Auto-leto | 1071,5 b. |
| 7. Hutě | 991,5 b. |
| 8. Sklo | 932,5 b. |
| 9. Všeobecné stroj. | 903,0 b. |
| 10. Chemie | 791,0 b. |
| 11. Energetika 773,5 b., 12. Kůže 740,5 b., 13. Doprava 739 b., 14. Těžké stroj. 652,5 b., 15. Potravinářství 570,5 b., 16. Tisk 262 b. | |

POZNATKY O SOVĚTSKÝCH BĚŽCÍCH

Na IX. světových akademických zimních hrách v Poianě v Rumunsku utkali jsme se po prvé v historii našeho běžeckví se sovětskými lyžaři-běžci. Tyto závody byly pro nás velmi poučné. Věděli jsme již dříve o vysoké úrovni sovětských běžců a znali jsme jejich tréninové metody z odborných časopisů, ale vlastní zážitek byl nejpřesvědčivější. Při rozhovorech s nimi jsme si naše poznatky ověřili, prohloubili a získali nové, neboť sovětsští sportovci se se svými tréninovými metodami netajili a všechno nám sdělili.

Příčina velkých úspěchů (vyhráli vždy všechna prvá tři místa ve všech běžeckých soutěžích) je několikrá. Především je to široká masová základna sovětské fyskultury, která dává možnost všem pracujícím k činnosti na poli sportovním a která jim zároveň přináší zasloužené osvěžení po práci a nové síly pro další budování. Od samého počátku sovětského státu byla přikládána tělesné výchově a sportu velká důležitost a přední vůdčové sovětského lidu vyzdvihovali význam tělesné výchovy a pečovali o to, aby se mohla vyvíjet.

V této souvislosti je třeba se zmínit o profilu sovětského sportovce. Nejlépe to vyjádřil M. J. Kalinin v knize: **O komunistické výchově.**

„My přece nerozvíjíme a nepřipravujeme úzce zaměřené sportovce, ale občany sovětské společnosti, kteří musí mít nejen pevné ruce a dobrý zažívací aparát, ale především široký politický rozhled a organisátorské schopnosti.“

Dále je to všestranná tělesná příprava, podložená plněním GTO a GTO II. stupně. V Sovětském svazu je samozřejmé, že veškerá příprava je řízena odborníky — trenéry, kontrolována lékaři a je vědecky podložena.

Podívejme se nyní na trénin tak, jak ho provádí V. Oljašev, trojnásobný akademický mistr světa.

Oljašev je jedním z nejlepších mladých lyžařů, kteří se objevili v posledních letech mezi vrcholnými závodníky. V. Oljašev začal trénovat u Zasloužilého mistra sportu A. A. Karpova (CDKA) v r. 1946. Již v r.

1948 jsme se setkali s jeho jménem v čestném seznamu mistrů Sovětského svazu.

Zvláště velikého úspěchu dosáhl Oljašev v závodech o mistrovství SSSR v r. 1950. Stal se mistrem Sovětského svazu na 30 a 50 km, v běhu hlídek na 30 km a ve štafetě 4×10 km. Třikrát dosáhl v těchto závodech výkon, který dosud nikdo nedosáhl: 30 km zaběhl za 1:53,20 hod., 50 km za 3:00,16 hod. a ve štafetě 4×10 km zaběhl první úsek za 34:48 min.

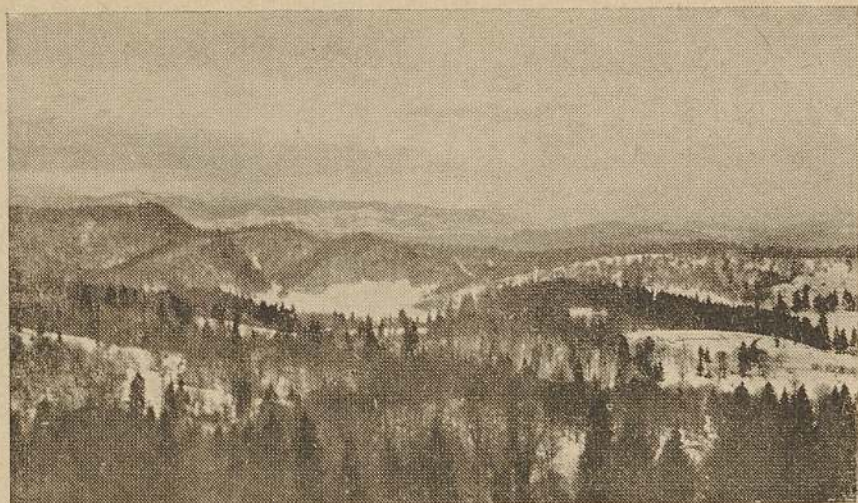
Podzimní trénin:

Od září trenuje 3× týdně. Trénin se sestává z chůze, z běhu na různé vzdálenosti a z gymnastiky. Trénuje většinou za městem v lese v těžkém terénu. Ke konci podzimního období zaběhl na kontrolních trénincích trať 5000 m za 16,34 min. a trať 10 km za 33,55 min.

V téže době zvětšoval vzdálenost v chůzi na 20—30 km s průměrnou rychlostí 7—8 minut. Uprostřed a na konci vkládal mírný běh na vzdálenost 1—2 km. Občas používá též běžeckých holí.

První trénin na sněhu

Z počátku opatrně a po dobu dvou až tří neděl připravuje organismus na pohyb na lyžích a na práci s holemi. Zároveň s tím propracovává prvky rychlosti a techniky. Klade důraz na propracování techniky běhu: na silný nápon nohy, na přenášení těžiště na vedoucí lyži a na práci paží. Na koordinaci pohybů tak, aby získal lehkost a nenucenost kroku, smělost a jistotu při sjezdu, hospodárnost a rychlost při výstupu. Proto na začátku tréningu věnuje velkou



Tak vypadala krajina, v níž ležela Poiana, dějiště IX. světových akademických zimních her

pozornost práci na kolečku, kde cvičí běh bez holí, odšlapování atd. Toto období končil třídním přechodem. První den probíhal vzdálenost 45 až 50 km, druhý den 50—55 km, třetí den 55—60 km. Následující 3—4 dny odpočíval.

Skupina lyžařů, s nimiž Oljašev trenoval, si vzala za heslo:

Nevyhýbati se závodům, ale hledat je.

Neboť závody jsou nejlepším tréninkem rychlosti, vytrvalosti a naučíme se při nich správně rozdělovat síly. Nesmíme ovšem každý trénink přeměňovat v závod, ale naopak také do tréninkového plánu vkládat různé hry.

Obraz přípravy Oljaševa by nebyl úplný, kdybychom k uvedeným zásadám nedodali ještě jiné, které mu napomáhaly dosáhnout vynikajících výsledků. Je to především zavedení tuhého režimu v každodenním životě. Spánek 8 hodin denně, každodenní ranná tělesná cvičení, gymnastika, chůze, běh, odpočinek po tréninku,

sprchy, nekouřit, výchova vůle, lékařský dozor, sebekontrola, pečlivá příprava výstroje a nástroje a mazání lyží, to jsou zásady, které charakterizují přípravu nejen Oljaševa, ale všech sovětských sportovců.

Velmi poučné píše o Oljaševovi

A. Karopov, zasloužilý mistr sportu v časopise *Fyzkultura i sportu* č. 12/1950: „V posledních letech upoutává na sebe stále větší pozornost jméno mladého lyžaře, mistra sportu, V. Oljaševa. Příčinou jsou jeho úspěchy na všech tratích. Někteří „specialisté“ nazývají někdy Oljaševa „zdravým strojem“ a pokoušejí se vysvětlit úspěchy, kterých dosahuje výlučně jeho fyzickou silou.

Je to správné? Samozřejmě není. Jeho fyzické vlohy jsou výborné, ale mnozí naši nejlepší lyžaři mají ještě větší a přece Oljašev nad nimi vítězí. Tito „specialisté“ nechtějí pochopit že skromný a energický sportovec Oljašev dosáhl v posledních 4 letech takových úspěchů, díky svému čestnému a pracovitému poměru k tre-

ningu, díky neoblomné snaze zvládnout všechny stránky lyžařské techniky.

V. Oljašev jede na závodní trati stejně volně a prudce jak při střídavém kroku, tak i při běhu s odpichem soupaž. Ekonomicky a rychle překonává stoupání směle a jistě sjíždí svahy. Správně používá toho neb onoho způsobu běhu vzhledem k terénu a skluzu, což bohužel nedovedou všichni lyžaři, kteří se často příliš věnují střídavému kroku. V. Oljašev jde prostě a nenuceně. Nedělá příliš dlouhé klouzavé kroky, nenatahuje napjaté paže daleko vpřed, jeho pohyby jsou ovládané a zakončené.“

Za povšimnutí stojí také

treningový plán sovětských závodníků před závody v Poianě,

kteřý se poněkud odlišoval od našeho. Sověti trenovali pouze 1× denně a ostatní čas odpočívali.

Plán jednoho treningového dne byl tento:

a) Budíček.

b) Rozevíčení. 20—30 minut, skládající se z chůze a běhu (bez lyží v okolí chaty), z gymnastiky tak, aby byly uvolněny a procvičeny všechny svaly.

c) Snídaně.

d) Po snídani příprava lyží.

e) Training 1—3 hodiny.

f) Oběd.

g) Odpočinek.

h) lyžařská theorie (diskuse a training o trati, o soupeřích atd.).

ch) Večer vycházka, návštěva kulturního programu a pod.

Ponaučení, které jsme si přivezli z Poiany nám bude vodítkem pro naši další práci a určitě pomůže zvýšit úroveň našich závodníků. Velmi pěkně zhodnotil toto trenér národního lyžařského družstva Boh. Tvrzník, který napsal v Sokolských novinách o našich chybách:

1. Je to především **nedostatečná předsezónní příprava**, se kterou naši lyžaři „specialisté“ začínají ve většině případů teprve, když začíná listí padat se stromů. To je pozdě.



V. Oljašev na trati běžeckého závodu

2. My potřebujeme lyžaře všestranné, kteří pamatují celý rok na úkoly, které je v zimě čekají a přicházejí do sezóny připraveni a schopni tvrdého speciálního tréninku.

3. Na sněhu musíme konečně upustit od stálých studií stylů a detailů. Musíme částečně opravit švédský styl, který nás učil Bergfors. S prodlužováním kroku jsme zpomalovali frekvenci, aniž bychom si to uvědomovali. A tak se stalo, že v Poianě jsme mohli na jedné straně pozorovat stylovou, ale pomalou jízdu našich závodníků a na druhé straně pak stejně stylovou jízdu sovětských běžců, poněkud kratšího kroku, ale daleko rychlejšího tempa.

4. Musíme trenovat tvrději, jezdit na čas, soutěžit v tréninku. Již po krátké, řekněme týdenní či 14denní přípravě na sněhu zúčastnit se menších závodů pravidelně každý týden.

5. Konečně učme se v závodě bojovat, rvát se o každou píď s touhou zvítězit. Upevňujeme svoji vůli a budme k sobě tvrdí. Jen tak budeme

moci splnit svoje úkoly a posílat z ciziny do vlasti jen radostné zprávy.

Nakonec malou úvahu o tom, jak by dopadl J. Cardal v závodě se sovětskými soupeři. Vezmeme si dva závodníky, kteří se utkali jak s Oljaševem, tak s Cardalem a porovnejme jejich výkony. — Jsou to D. Fratila (Rumun) a náš závodník J. Šmíd.

Poiana 18 km V. Oljašev I. v čase 1:00,31 hod., D. Fratila IX. v čase 1:10,09 hod., J. Šmíd XXVI. v čase 1:13,27 hod.

Závody na 18 km v NDR (Oberhof): J. Cardal I. v čase 1:13,31 hod., D. Fratila IV. v čase 1:18,05 hod.

Mistrovství ČSR, Špindlerův Mlýn, 1951: 18 km J. Cardal I. v čase 1:06,14 h., J. Šmíd VI. v čase 1:12,15 hodin.

Z uvedeného přehledu vidíme, že v žádném závodě nedovedl J. Cardal porazit uvedené závodníky tak vysokým časovým rozdílem jako V. Oljašev.

VL. PÁČL

LÉKAŘOVY POZNÁMKY K POIANĚ

Chtěl bych jako zdravotník našeho národního mužstva na IX. SAZH v Poianě zmínit se o podmínkách, které měly vliv na výsledky našich lyžařů a zvláště sjezdařů. Po dobu her sledoval jsem naše závodníky a všiml jsem si bedlivě, pokud bylo možno i ostatních družstev. Ale nejen srovnání výsledků a mužstev, ale především poznatky, které již vlastně zevšeobecněly, jak v lékařství, tak i v celém sportovním světě, nutí mě k několika poznámkám o závodech v Poianě.

NAŠE SJEZDAŘSKÉ MUŽSTVO

těšilo se od počátku velké oblibě a všeobecně bylo uznáváno prvenství našich závodníků. Projevovalo se to při společném tréninku, kdy ostatní závodníci bez ostychu a otázek prestižních radili se s našimi závodníky

— a naši, se samozřejmostí učitele k žáků, jim ochotně vše vysvětlovali. Pro nezúčastněné ihned se však vybaví otázka: Jak je možné, že v závodech byl poměr skoro obrácený? Příčina bylo několik, a to různého druhu. Mně nepřináležejí, abych hodnotil technickou výzbroj jako lyže a vosky, které na tratích s několika pomalejšími traversy a protisvahy rozhodovaly o umístění, neposuzují ani postavení branek ve slalomu, ačkoliv i tyto okolnosti jsou velmi důležité pro ty, kteří se starají o přípravu závodníka.

Chtěl bych vyzvednouti především subjektivní připravenost závodníků. Žijeme v době, kdy i tělesná výchova se dostala na vědecký podklad a kdy základní a rozhodné poznatky fyziologa Pavlova našly rozvinutí a všeobecného uznání právě na poli fyzio-

logie sportu. Není proto možné, aby před touto skutečností zavírali oči právě ti, kteří jsou odpovědní za výcvik a výchovu našich reprezentantů. Pavlovovo učení o vyšší nervové činnosti dovoluje nám pochopit, že všechny sportovní pohybové návyky představují automatisované pohyby. Fysiologie nás naučila, že dnes dovedeme proces formování pohybového návyku nejen analyzovat, ale i předvídat a usměrňovat jeho rozvoj.

KAŽDÝ AKTIVNÍ LYŽAŘ ROZPOZNÁ,

že od okamžiku prvního postavení se v sezóně na lyže, až do okamžiku, kdy se cítí v závodní formě, prodělává řadu stadií. Sportovní fysiologie tato stadia přesně odlišuje. Jako při výcviku vůbec, tak i na začátku sezóny, musí lyžař dosáhnout pohybového stereotypu, t. j. ovládnutí pohybu, období mechanisace. Tato perioda má několik fází. Každý lyžař si vzpomene, že první pohyby na začátku sezóny jsou neurovnané, neukázněné, přehnané, trpí nedostatkem harmonisované práce. Mluvíme o procesu iradiace. (Iradiace proto, že v kůře mozku podráždění zachvacuje nejen centra základních svalových skupin, které vykonávají pohyb, ale i jiná centra, která nejsou v přímém vztahu k tomuto pohybu.) Po tomto období přicházíme do fáze ztrnulých pohybů; jízda je již ukázněná, dovedeme utlumit zbytečné pohyby. Konečně přicházíme do stadia ovládnutí jízdy, kdy dojde k celkovému uvolnění s postupným odstraňováním chyb. Každý lyžař zná ze zkušenosti, jak určitý den začíná jezdit lehce, uvolňuje se napětí a vnímá každou chybu a nedostatek své jízdy. V tomto stadiu dosáhli jsme automatisace svého pohybu. Průběh svalové činnosti jest zcela přesný a současně můžeme se soustředit a uvědomovat si důležité vjemy smyslových orgánů — zraku, sluchu, smatů a smyslu pro rovnováhu a příslušným způsobem zpět na ně reagovat.

TAKTO VZNIKÁJÍ PRO ZÁVODNÍKA DŮLEŽITÉ POCITY,

jako „pocit lyže“, kdy tato součást výstroje stává se přirozenou součástí nohou, „pocit sněhu“, kterým lyžař dovede ohodnotit kontakt skluznice se sněhem, „pocit branek“, kterým sjezdař přímo cítí včasné nasazení oblouku, vzdálenost od tyče a pod. Ale ani toto stadium nestačí, aby závodník byl v tak zv. stavu předstartovním či startovním. Je třeba dosáhnouti ještě nového dynamického pohybového stereotypu, kdy v kůře mozku vznikají složité funkční vzájemné vztahy. Pohyby jsou stále automatictější a závodník se může soustředit na opravování chyb podle pokynů trenéra. V této době výcviku dochází také k funkčnímu ovlivnění kory mozku, do něhož zasahuje komplex představ o nastávajícím závodě, o podmínkách závodu, o pokynech trenéra a pod. Tím dosahuje závodník teprve předstartovního stavu. Je pochopitelné, že příprava pro závod mezinárodní vyžaduje nejen výcvik treningový, ale i výcvik závodní, to jest, nelze si představit, že by náš reprezentant byl připraven pro mezinárodní závod bez zajištění několika závodů v prostředí domácím. Potud zákony fysiologie, které nás vedou k jádru celého problému. Proces výcviku se svými jednotlivými stadii vyžaduje určitý čas, i když přechod z jedné fáze do druhé netrvá u všech stejně. Víme, že i jednotlivci pohybově stejně nadaní liší se od sebe dobou, kterou potřebují k překonání jednotlivých fází. Měříme-li tímto zorným úhlem přípravu našich reprezentantů na IX. SAZH zjistíme, že někteří tuto sezónu nesjeli ani sjezdovou trať, o závodech vůbec nemluvě.

JIŽ PŘEDEM SLYŠÍM NÁMITKY:

U nás nebylo dosti sněhu, my si nemůžeme dovolit nechat sjezdaře měsíc na horách, dnes se musíme starat o důležitější záležitosti. Měly-li být tyto námitky na místě, nikdy bych nezvedl své pero ke kritice.

Presvědčil jsem se však, že příčiny nedostatečné přípravy našich reprezentantů tkví v nepochopení vedení o závažnosti celého úkolu. Především není možno šablonovitě určovat dobu výcviku a soustředění pro všechny druhy sportu. Zvláště lyžařství oproti ostatním sportovním disciplinám má tu nevýhodu, že jen několika jednotlivcům je možno trenovat v místě svého působiště a po denním zaměstnání.

Z našich akademických reprezentantů tuto možnost nemá žádný. Uznávám, že snad nejsou u nás dosud možnosti, aby celé národní mužstvo bylo delší dobu soustředěno. Ale v tomto případě, a to je myslím velmi důležité, je třeba část úkolu ve výcviku závodníka svěřit krajům a jednotlivcům a učinit tyto odpovědné za splnění tohoto úkolu. Tímto nejen, že závodník, na př. v krajském závodnickém kursu, si odbude první fáze výcviku, ale bude přínosem pro výcvik krajského družstva. Soustředění celého národního mužstva má vlastně již jen uzavírat celkovou přípravu. Že naše usnesení jsou často šablonovitá, dokazuje již to, že shromaždiště před mezinárodním závodem je pro všechny druhy sportu v Praze, ačkoliv stěžujeme-li si na časovou tíseň a na náklady spojené se soustředěním, myslím, že pro lyžaře náklad i čas je stejný, kdyby se tato v podstatě velmi důležitá fáze přípravy odbývala na př. v Krkonoších.

Dostávám se k závěrům, které musí vyvodit všichni ti, kteří mají upřímný zájem o rozvoj našeho lyžařství a kteří sledovali závody v Poianě. Ukázalo se, že

NELZE JIŽ SPOLÉHAT JEN NA POHYBOVÉ NADÁNÍ JEDNOTLIVCŮ,

na náskok v technice a zkušenostech, které beze sporu měli naši závodníci. IX. akademické hry ukázaly, že v sovětských sportovcích a v sportovcích lidově demokratických států vyrostli nám soupeři nejen rovnocenní, ale soupeři, od nichž se můžeme a musíme učit. Výkony Rumunů, Bulharů

a jiných ukázaly, že tyto národy dosahují úspěchů jak ve svém socialistickém budování, tak i na poli sportovním proto, poněvadž se těmto úkolům věnují vážně, systematicky a vědecky po vzoru SSSR. Pro nás také slova „Sovětský svaz náš vzor“ a „Učme se od Sovětského svazu“ nesmí být jen oblíbeným obratem na stránkách našich časopisů, ale musí být vidět hlavně ve svém praktickém uplatnění. Přípravě reprezentanta nutno věnovat náležitou pozornost s vědomím závažnosti úkolu. Je proto nutné, aby vedle ideové vyspělosti rozhodoval o výběru především trenér mužstva a zdravotník. Tito pak musí svědomitě hodnotit předsezónní přípravu závodníka, výsledky jeho výcviků v jednotě a kraji, výsledky v závodech a jeho přípravu a formu během soustředění celého mužstva.

BEZ TĚCHTO ETAP PŘÍPRAVY

nelze ani sebenadanějšího s plnou odpovědností k závodu připustit. Je třeba mít stále před očima, že účast na mezinárodních závodech znamená jednak projev vůle našich pracujících, bratrsky spolupracovat s ostatními národy v duchu internacionalismu a je tudíž určitým druhem mírové manifestace, ale mezinárodní závod je především odrazem vyspělosti celé naší tělovýchovy, ukazatelem zdraví, zdatnosti a brannosti celého národa. Vystoupení našich mužstev v Poianě neslo se tímto duchem bratrského přátelství a zdravého soutěžení se všemi, kteří si upřímně přejí mír. Také sportovní výsledky, zvláště našich sjezdařek, dovolují nám, abychom výsledky celého závodu hodnotili kladně. Myslím však, že bychom nesplnili svůj úkol, kdybychom i kriticky se nepodívali na své nedostatky a zvláště nevyvodili z nich poučení pro další práci. Příprava reprezentanta je úkol, jemuž je třeba věnovat s důkladně, systematicky a vědecky.

Dr K. PELIKÁN,
zdravotník čs. výpravy
na IX. akadem. hrách

JEŠTĚ K PŘEBORU DOROSTU

Klady a zápory

O letošních přeborech dorostu, které se konaly v Ružomberku ve dnech 1.—4. února, byly již uveřejněny zprávy jak v denním, tak i odborném tisku. Zbývá ještě povinnost vyzdvihnout klady a zjistit nedostatky, pokud se vyskytly, ve srovnání s dorosteneckými přebory minulých let.

O místě uspořádání nebylo letos pochyby. O provedení přeborů požádalo Slovensko, poněvadž oba minulé ročníky byly v Čechách (Jilemnice a Spindlerův Mlýn). Bylo proto provedení přeborů svěřeno Ružomberku, který našel plně pochopení orgánů naší lidové správy, zajistil si dostatek činovníků a poradatelů a provedl závody — až na některé maličkosti — skutečně vzorně.

Tratě běžecké i sjezdové byly při nepříznivém stavu sněhu v nižších polohách připraveny obětavými činovníky vždy včas a odborně, stejně jako můstek. Nemá smyslu uvádět jména těch, kteří se zasloužili nejvíce. Radostnou skutečností zůstává, že můžeme vyzdvihnouti pochopení a vyspělost uvědomělého kolektivu závodnického dorostu i jeho vedoucích.

Sbor technických činovníků, rozhodčích i prádatelů byl složen vesměs z místních činovníků a několika jednotlivců z nejbližšího okolí. Skutečnost, že se osvědčili, je radostným příslibem do budoucnosti. Pro masový rozvoj lyžařství potřebujeme velký počet obětavých a kvalifikovaných činovníků. V Ružomberku již tento kádr máme. Svůj zájem a pochopení pro lyžaření mládeže projeвили tím, že si vzali ochotně na starost i uspořádání přeborů školní mládeže a s úspěchem provedli vylučovací závody pro SHDM.

Radostnou je také skutečnost, s jakým pochopením vycházejí vstříc naši sjednocené tělovýchovné národní podniky. Místní národní výbor měl velmi šťastný nápad, když pozval z každého kraje jednoho dorostence, jednu dorostenku a vedoucí kraju k přátelské besedě. V krásné radniční budově, která byla dříve doménou lidí patřících nenávratně minulosti, byla lyžařská mládež přijata zástupci MNV. Byla to krásná, nenucená chvíle v přátelském prostředí, která zanechala v každém účastníku hluboký dojem.

Škoda, že zájem veřejnosti nebyl takový, jaký by si přebory zasloužily. Ve všední dny dá se to vysvětlit zaměstnaním. V neděli však mohla být větší účast veřejnosti při štafetách, při skoku a hlavně při závěrečném veřejném aktu, spojeném s rozdáváním cen vítězům. V tomto případě měla být provedena účinnější propagace.

Konečně je nutno připomenouti, že umístění přeborů na Slovensko, které umožnilo desítkám naší mládeže poznání romantického okolí Ružomberku s překrásnými lyžařskými terény a jeho lidu, vykonalo mnoho pro další sblížení obou našich národů budujících společnou, šťastnější budoucnost.

Přebory dorostu trpěly v posledních letech překotnými organizačními změnami. Závody v Jilemnici v r. 1949 byly prvními přebory dorostu po sjednocení našeho lyžařství. V roce 1948 měl ještě sokolský dorost svoje závody v Rokytnici nad Jizerou a „svazoví“ dorostenci měli mít svoje závody, které pro nepříznivé podmínky byly odloženy a nakonec odřeknuty, v Jeseníku. Nové krajské zřízení, které v r. 1949 nebylo ještě v organizaci tělovýchovy vžito a nepříznivá zima způsobily, že bylo nutno tenkrát zamhouřit ne jedno, ale obě oči nad přihláškami. Kromě toho bylo nutno provést přebory společně se středoškolskými závody 2 velkých krajů (Pražského a Jizerského). Byl to mamutí podnik, který při nejlepší vůli nemohl být závodem výběrovým, jak to celostátní přebory dorostu zaslouží. Závody ve Špindlerově Mlýně v r. 1950 byly poškozeny tím, že musely být 10 dní před konáním přeloženy s místa, kde již byly připraveny. Letošní přebory

ukázaly, jak se organisace čs. lyžařství již upevnila a jak jim prospěly pořádek a nové uspořádání soutěží. Přihlášky k závodům byly až na malé výjimky v pořádku a pokud bylo nutno o nich jednat, rozhodovalo vedení přeborů ve smyslu řádů a propositiv pružně. Kraje musí ovšem svoje závody provést tak, aby stačily vyhotovit a podat přihlášku a včas vypravit svoje závodníky na přebory. Takový chvat si zavinil na př. Pražský kraj, jehož telegrafická přihláška byla částečně nejasná a závodníci přijeli do Ružomberku rozděleně a na poslední chvíli.

Kraje uvítaly radostně rozhodnutí předsednictva ČOS o hrazení jízdného krajským přeborníkům, které jim podstatně snížilo náklad na výpravu. Některé kraje ve snaze obsadit všechny závody při menším vydání, daly při sestavování družstva přednost všestranným závodníkům a nominovaly je do většího počtu závodů než je prospěšno. Kdyby se to mělo státi pravidelným zjevem, bylo by to nezdravé přetěžování. Potěšitelné na tom bylo jenom to, že jsme viděli některé vynikající běžce docela dobře sjíždět a sjezdaře skákat s můstkem.

Kázeň dorostu lze označit jako dobrou. Projevilo se to nejen při závodech, ale i při nástupu k zahájení a hlavně k ukončení závodů. Snad všichni závodníci vytrvali tentokrát až do ukončení závodů. S nelibostí bylo proto konstatováno na schůzi zástupců krajů, že dorost z Pražského kraje nepoužil připraveného společného ubytování a ubytoval se sám v hotelu.

O závodech v běhu lze říci, že běžců nám potěšitelně přibývá. Rozšířením lyžařství mezi mládeží a zásluhou SHDM a LBVM, které běh zdůrazňují, zvýší se i vyspělost běžců. Nepostačí ovšem jenom snaha o dobrá vůle. Bude třeba běžce stále vychovávat a dát jim i materiální předpoklady, hlavně opatřením vhodného vybavení pro běh. Běhat s huitfeldským vzá-
ním vidáme často. Běžet však na „kandaharu“ na přeborech, to přece jenom dobře nejde ani v kategori mladších dorostenek. Letošní běžecké tratě byly zřejmě lehčí než tratě v minulých dvou závodech. Svědčí o tom lepší časy všech závodníků a závodnic. Kratší časy nelze totiž přičísti k dobru ani zlepšené všeobecné výkonnosti, ani rychlejšímu sněhu. Převaha běžců i běžkyň z kraje Jihlavského je rok od roku ohrožována závodníky z jiných krajů. Do popředí tlačí se závodníci z krajů Libereckého, Královéhradeckého a v letošním ročníku i Plzeňského. Dorostenci z tohoto kraje obsadili letos dokonce v běhu na 8 km 1. a 3. místo. Jistě dojde mezi těmito kraji k zdravému soutěžení, které přispěje ke zvýšení celkové úrovně běžců a běžkyň. Nejsilnější kraj — Pražský — je na tom běžecky špatně. Po odchodu několika málo jednotlivců se to projevilo na letošních přeborech počtem i výsledky. Jediný dorostenec byl v běhu na 8 km na předposledním místě; dorostenka nezávodila ani jedna. Kraj musí zaměřit výchovu lyžařské mládeže více na běh. Nové soutěže mu v tom pomohou a objeví nové talenty. Účast běžců ze Slovenska uspokojila jenom počtem. V závodech zatím nevy-
nikli. Účast 3 dorostenek je však na Slovensko velmi malá vzhledem k tomu, že měly závody doma. Stojí to za úvahu a zkoumání příčin, poněvadž na Slovensku jsou všechny podmínky pro rozšíření lyžařství do nejširších vrstev mládeže.

Letos po prvé závodili dorostenci i dorostenky za svoje kraje. Tak také jsou zveřejněny jejich výsledky. Je to jediné správné a výchovné. Stírá se tím dříve nezdravě zdůrazňovaná „klubová“ příslušnost a mládež jest vychovávána v příslušnosti k vyššímu celku. Nejcennějším závodem jest vždy závod štafet. Je potěšitelné, že zájem o tento závod, počet štafet a úroveň stále stoupají. Letos sešlo se u startu 12 čtyřčlenných štafet dorostenců starších a 5 čtyřčlenných štafet dorostenců mladších. Družstev dorostenek sešlo se 8, z toho 4 mladší, které letos jely tento závod po prvé. Ze 4 štafetových závodů vyhrál kraj Jihlavský 3, v jednom závodě byl druhý. Svědčí

to o vyrovnanosti jeho běžců a běžkyň. Liberec vyhrál štafetu mladších dorostenců. Závodům štafet lze vytknout jen nevhodné umístění předávacího území. Zatačka pe sjezdu přímo do předávacího pole činila potíže zejména dorostenkám. Zde se také ukázalo, že někteří vedoucí nepoučili dostatečně své závodníky o předávání.

Po loňských přeborech jsem napsal o sjezdových závodech, že jsme v této disciplíně nepokročili. Letos jsem si svůj názor nemohl opravit. Ve sjezdu se ovšem těžko srovnává. Trať v Jilemnici před dvěma roky byla málo technická a lehká. Loňský sjezd ve Špindlerově Mlýně byl na zmrzlém sněhu poměrně těžký. Ani letošní sjezd na Malino brdo nebyl lehký. Příjemnějším jej dělal jen otevřený terén. Zakončení pádákem jeho obtížnost jen zvýšilo a bylo důstojné technické tratě. Skutečnost, že ve třech ročnících po sobě jdoucích se málo objevují stejná jména (i s přihlédnutím k tomu, že starší odcházejí z dorostu), nesvědčí o bojovnosti a stále formě mladých sjezdařů. U dorostenek je to v tomto směru lepší. Zde nás zase ovšem nemůže uspokojit počet, z kterého by nebyl velký výběr, zejména když jedna dorostenka převyšuje ostatní o celou třídu. Co ztratila Praha v běhu, nahradila si ve sjezdových závodech. Z 8 sjezdových závodů (sjezd a kombinace) vyhrála jich 6. Pro tak silný kraj byl by to radostný zjev, kdyby byly lepší jeho výsledky také v běhu. Účast dorostenců ze Slovenska uspokojila i v této disciplíně zatím jen počtem. Při podmínkách, které mají, jejich výkonnost jistě rychle stoupne.

Ve skoku byl opět patrný vzestup proti loňsku. Po odchodu loňských nejlepších skokanů z dorostu (Sedláček a Doležal) nevznikla mezera. Při stejném počtu startujících viděli jsme hodně bezpečných skoků, vyrovnaných jak délkou, tak i provedením. 2 skokani dosáhli skoku 42,5 m; jedním z nich byl vítěz kategorie mladších dorostenců. Známe některé dorostenky — skokany nejen z minulých přeborů, nýbrž i z výcvikových škol. Mrzivalo nás, že neradi běhali. Proto nás letos příjemně překvapilo jejich dobré umístění v běhu, které by nasvědčovalo skutečnému zájmu o běh. Podchytíme-li pevně tento zájem, pak při kvalitě našich mladých skokanů může nám vyrůst nová generace vynikajících sruženářů. Skok ukázal naprostou pře-

Jak to děláme u nás

Začalo to na pustevenském malém sjezdovce již v září minulého roku. Tehdy jsme viděli armádu mladých děvčat a hochů s lopatami, krompáči, sekyrami a podobně. Ano, již tehdy si byli lyžaři Sokola VŽKG vědomi, že jen brigádami pomohou upravit sjezdovou dráhu. A věrte, že i při sekání a řezání pařezů jsme užili mnoho veselých a radostných chviliek. Myslím, že nejlépe ocení naše brigády na úpravě sjezdovky funkcionáři a závodníci.

V dalších měsících jsme pilně chodili cvičit a trenovat na stadion VŽKG s atlety, kteří se nám smáli, že chodíme tajně trenovat, abychom je porazili. V příštím roce hodláme trening a cvičení konat s atlety po celý rok po vzoru sovětských sportovců. Uspořádali jsme několik lesních běhů v bělském lese. V letních měsících plnili členové oddílu disciplíny TOZ. Je třeba zdůraznit, že v naší jednotě je nedostatek rozhodčích

TOZ, což brzdí plnění disciplín. Dále bychom chtěli upozornit br. tajemníka, aby si uvědomil, že kromě běžného vyřizování věcí jednoty má ulehčit a pomoci těm bratrům a sestrám, kteří sokolskou činnost konají opravdu s láskou po své smění. Bohužel, došli jsme k tomu názoru, že pomáhá hlavně těm oddílům, které tak řečeno „vynásejí“. Myslíme, že tajemníci a jiní placení funkcionáři byli voleni na svá místa pro členy a ne členové pro ně! Letošní sezóna není pro lyžaře vzhledem k sněho-

vahu závodníků Libereckého kraje. Ve třídě starších dorostenců obsadili 3 první, ve třídě mladších 2 první místa. Hned za nimi jsou však dorostenci z kraje Královéhradeckého. Závodníci Libereckého kraje vyhráli také sdružený závod ve třídě starších i mladších dorostenců.

Celostátní přebory dorostu jsou tedy za námi. Byly zdařilé. A již se těšíme na finale SHDM, které dodají našemu lyžařství čerstvou, zdravou krev. A pak bude záležet již jen na krajích. Zaměřili svoji činnost na výchovu veškeré mládeže a postaví-li ji na pevný základ všestrannosti, pak budeme mít o zdravou budoucnost našeho lyžařství dobře postaráno.

Richard Wild,

člen dorostenecké komise ÚL ČOS

Jak to viděli Slovinci

zvysleného o kvalitativní počet na základe výsledkov dosiahnutých na predchádzajúcich preboroch. Z celej republiky malo sa zúčastniť preborov 425 dorastencov a dorasteniek, z toho na Slovensko pripadala kvóta rovných 100.

Preborov zúčastnilo sa z kraja: Praha 4, Gottwaldov 21, Liberec 34, Pardubice 10, Olomouc 8, Brno 4, Jihlava 19, České Budějovice 9, Hradec Králové 35, Ostrava 8, K. Vary 2, Plzeň 8, Ústí. L. 11 — spolu 173. — Bratislava 11, Žilina 9, Ban. Bystrica 9, Prešov 10, Nitra 2, Košice 9 — spolu 50.

Ze soznamu vyplýva, že zeme české zúčastnily sa číselne 53,4%, zatiaľ čo Slovensko 50%. Je pravdou, že jeden pretekár mohol sa zúčastniť viac disciplín (slalom — sjazd, beh — skok), takže, aby bola tabuľka úplne presná, bolo by potrebné zkúmať, či kraje oboslabili všetky disciplíny plným počtom. Kraje české túto povinnosť splnili vo väčšom merítke ako kraje slovenské. No napriek tomu je zaražajúca neúčasť kraja Pražského v disciplínach bežeckých malá účasť pretekárov z poriadateľského kraja Žilina.

Samotné preteky probiehali k radosti nás všetkých viac ako veľmi dobre. Z obavami očakávali sme priebeh a najmä organizačné zvládnutie celoštátnych preborov. No Ružomberčania nás prekvapili, a to milo. Vzhľadom na úsporné opatrenie funkcionári pre prebory mali byť len z najbližšieho okolia. Ružomberčania sa nebáli a za funkcionárov postavili celkom nám neznámych nových činovníkov len z Ružom-

vým podmínek příznivá, ale přesto jsme vykonali hodně dobré práce. Bylo to především vzorné provedení SHDM. Zde se ukázalo, kolik máme dobrých a obětavých pracovníků. Přáli bychom si, aby z těch 412 chlapců a děvčat, kteří tak ukázněně vystupovali a bojovali, rostly nové kádry činovníků a reprezentantů. Bude ovšem mnoho záviset na instruktorech v učňovských domovech, aby lépe než doposud spolupracovali s naším oddílem.

Dalším masovým podnikem, který lyžařský

oddíl Sokola VŽKG z pověření OVS uspořádal, byl Sokolovský závod branné zdatnosti na Gruni v Beskydech. Také zde se zhostili pořadatelé tohoto závodu velmi dobře, což konečně zhodnotí OVS Ostrava sám. Překvapila nás slabá spolupráce ČSM, jak okresních, tak krajského výboru. Dík patří naší armádě, která vzorně spolupracovala. Rovněž děkujeme vedoucímu chaty na Gruni, který se skvěle staral o osvěžení závodníků (br. Charbulák).

Pro pracující našich

železáren byl uspořádán týdenní lyžařský kurs na Bílém Kříži, jehož vedoucí byl zkušený a obětavý cvičitel — táta oddílu — br. Mandryš. Účastníci kursu byli velmi spokojeni a slíbili, že se zapojí do naší sokolské činnosti.

Na členské schůzi byly vyhlášeny závazky, které jsou vlastně vodítkem do příští činnosti.

1. Do našeho oddílu zapojíme všechny účastníky SHDM z našich železáren.

2. Cvičitelství sbor se zavazuje, že vyškolí 5 rozhodčích pro TOZ.

berka. Čo sme videli? Videli sme, že mladí a noví funkcionári pracovali s oduševnením, z láskou k veci a obetavo. Tak je to správne, starší skúsenejší funkcionári musia vychovávať mladých činovníkov a tak to robia Ružomberčania, pričom snád ani si neuvedomia, že plnia jeden zo svojich záväzkov, že do roka vychová si každý funkcionár spoľahlivého náhradníka. Len spoľahliví a dobrí kádre sú zárukou úspešného napredovania. A ver toho mi potrebujeme. Potrebujeme najmä osvedčené kádre vychovávateľov, vychovávateľov našich nádejí — dorastencov.

Technické výsledky jasne nám ukázaly, že i keď čo do kvantitty sme sa zlepšili, máme veľa a veľa doháňať čo do kvality. Že sme z 20 hrdých titulov preborníkov i ko nezískali ani jeden, musí pre nás slovenských pracovníkov v lyžiarstve byť pohntkov k tomu, aby sme uvažovali, prečo sa tak stalo. Príčiny sú rôzne. V prvom rade nemáme starších pretekárov, ktorí by sa z láskou a oduševnením zaoberali s našou mládežou, z našim dorastom. Chýba nám taká Weishäutellová, taký Jára Boháč, ktorí ako starostlivá matka a otecko starali sa o svojich svrencov, vedeli im radiť, lyže navoskovať, povzbudíť a keď bolo treba i pokarhať. Je treba, aby naši starší lyžiari, Králik, Mihalák, Pavelica, Hudaček, Brak atď. vychovávali svojich nástupcov. Že i materialna stránka, teda výstroj je jednou z hlavných príčin našich neuspachov, je vecou jasnou. Veď na prvý pohľad bolo jasné, ktorý pretekár odkiaľ je. Sú to hriechy našich prechodcov, nespravodlivého delenia importovaného lyž. výstroja, poľahke mala starostlivosť o jeho zaozbaranie. Krivdy sa však pomali odstraňujú. Dá sa preto ľahko vysvetliť, že pretekárka s tvrdým viazaním a na sjazdovkách nemohla úspešne konkurovať pretekárke na špeciálnych bežkách s viazaním Rottefela. Treba však vyzdvihnúť a vysoko cenit tú odvahu, dravosť a vytrvalosť bojovať so súperom o veľa lepšie vybavení. Dorastu máme dosť, chute k pretekaniu ešte viac. Jasne nám to ukazujú lyžiari, bojujúci o prvenstvo v ŠHRM. Títo pretekári, nedbajúc na ich výstroj, zápalia hrdinne, s úsmevom prekonávajú ťažkosti, prekážky a nedostatky vediac, že oni sú novou avantgardou lyžiarstva. Je len na lyžiarškých činovníkoch, aby túto novú a nádejnú mládež podchytili a viedli ju k ďalším a lepším úspechom.

Z 20 hrdých titulov preborník ČOS najviac získal kraj Praha, a to 6, zatiaľ čo Jihlava a Liberec po 5 a Plzeň, Brno, Gottwaldov a Hradec Králové po 1. Zatiaľ čo kraj Jihlava bol suverenným v behoch, kraj Liberec v skokoch a kraj Praha v sjezdoslalome.

Spolunazívanie pretekátov bolo srdečné a kamarádske. Lepší a zkusenejší poradil mladšiemu a tak neskúsenemu. Škoda, že pretekári z Pražského kraja nezapadli do kolektíva. Nech sú nám výstrahou pre budúcnosť.

3. Zajistíme provedení lék. prohlídky všech členů oddílu.

4. Vyškoliíme 15 cvičitelů. Školení provedou bratři, kteří se zúčastnili okresního kursu pro instruktory.

5. Výbor se zavazuje, že zájezdy oddílu budou jak po stránce politické, tak organizační dobře zvládnuty.

Závazky jednotlivců:

1. Br. Klepáč se zavazuje, že vyškolí 15 lyž. rozhodčích.

2. Br. Němeček vyškolí 10 cvičitelů.

3. Br. Štark se stane členem komise pro výstavbu lyž. střediska pod Lysou horou.

Co nám stále brzdí práci, je neustálá změna tělocvičny. Byli bychom velmi rádi, kdyby již jednou tělovýchovný sbor jednoty vyřešil otázku tělocvičny pro lyžaře. Doufáme, že nově zvolení funkcionáři jednoty podporí lyž. oddíl v jeho práci. Náš oddíl se nemůže vykazovat finančními zisky. Nahradí to plně po stránce výchovné, branné a jiné. Prosilí bychom soudruhy ze závodní rady, aby zejména

oni, hlavně co se týče autobusu podpořili lyžařský oddíl. Zvláště učni se nemohou zúčastňovat zimních zájezdů, protože jim nestačí finanční prostředky. Doufáme, že záv. rada VŽKG bude lépe podporovat náš oddíl.

Jsmo teprve na poloviční cestě zimní sezóny. V programu je ještě několik závodů a zájezdů. Přesto můžeme říci, že činnost se oproti minulým letům zlepšila a bude ještě lepší.

Vpřed za vybudování socialistického Sokola.

L. Huvar.

Neradí sa líčili pretekári s Ružomberkom, kde sa tak dobre cítili, kde bratia zo zemí českých poznali dobráčku a uprímnu povahu slovenskej mládeže a zase slovenskí dorastenci technickú vyspelosť ich bratov, ktorých od seba nič nedelí, iba spája jedna túžba byť nie len najlepšými lyžiarmi, ale aj najlepšými pracovníkmi na svojom pracovisku, byť novým typom športovca, byť priekopníkom a bojovníkom za lepšiu a spravodlivejšiu zajtrajšok.

GAŽO KUBRAN, tajomník ÚL

Máme nové pracovníky Ve 2. čísle tohoto časopisu dočítali jste se z pera J. Novotného opravdu potěšitelná slova o letošních dorosteneckých lyžařských přeborech v Ružomberoku. Článek hodnotil a vyzvedl výkony a všestrannou zdatnost účastníků přeborů — závodníků a závodnic.

Rád bych ještě krátce vyzvedl jeden klad těchto přeborů, o němž se br. Novotný ve svém hodnocení přeborů nezminil. Tímto velkým kladem byla početná účast mladých spolupracovníků ve všech organizačních složkách přeborů, zvláště pak v technické komisi. Jejich chuť do práce, agilnost a nadšení pomohlo překonat mnohou překážku, před níž se zarazil zkušený „bafuňár“. Viděli jste je všude, ať v závodní kanceláři, při přípravách tratí, při zajišťování zdravotní služby, při pořadatelských pracích, zkrátka všude, kde bylo jejich agilnosti a pracovníosti třeba. A co bylo zvláště potěšitelné, že řada těchto mladých spolupracovníků měla již složenou zkoušku měřičskou nebo se k ní chystali, a všichni se snažili plnit co nejlépe a nejpresněji všechny úkoly řádných rozhodčích lyžařských. S takovými spolupracovníky je opravdu radostná činnost.

A podle toho také přebory dorostu probíhaly. Čtvrt hodiny před začátkem závodů v běhu na lyžích hlásil velitel tratě a jeho zástupce, že trať je znovu projeta, řádně vyznačena, všechny kontroly a hlídky, že jsou již na svých místech a závod, že může být tedy přesně ve stanovenou dobu zahájen. Právě tak přesně byly připraveny na druhý den tratě sjezdové, pak slalom a na poslední den i tratě štafet. Všechny tratě byly přes nepříznivé sněhové podmínky tak upraveny a vyznačeny, že i když startovalo více kategorií ve štafetách nebo v bězích za sebou, nedošlo nikde k nedorozumění, ke změně tratí nebo k zbloudění. Jen můstek dělal hned od počátku i starým zkušeným činovníkům starost. Ale tady právě se nejlépe projevila soudružnost všech účastníků přeborů. Nejen všichni místní pracovníci, jak staří, tak mladí, ale i řada krajských vedoucích přispěchala na pomoc a dokonce i většina skokanů se sama hned první den pustila do úpravy můstku. Samozřejmě si pak hned odpoledne zaslouženě v treningu zaskákali a tak okusili sami ovoce svojí dobré a pilné práce.

Věřte mi, že na takovou spolupráci se dlouho a radostně vzpomíná. Nerad jsem odjížděl a opravdu jsem litoval, že nemůžeme všechny tyto pracovníky pozvat na mistrovství, aby tam stejně obětavě a přesně nám pomohli zajistit dobrý průběh mistrovství a aby tak získali další a další zkušenosti, pro svoji další úspěšnou práci na rozvoji našeho lyžařství. Ti staří zkušení pracovníci, s nimiž se již dlouhá léta známe a o jejichž zkušenosti nepochybujeme, mně jistě prominou, jestliže je tentokrát opomím. Mají jistě nemalou zásluhu na zdatnosti těch mladých spolupracovníků.

A vy, mladí spolupracovníci, pokračujte tak dál ve svojí krásné činnosti ve prospěch naší tělovýchovy, nedejte se zvykat případnými menšími neúspěchy, ale s tím větší chutí se pouštějte do větších a větších úkolů, oprostěni od starého formalismu, ale naplnění pevnou vůlí po splnění všech úkolů, před které nás staví sjednocená tělovýchova a jejichž splněním jsme povinni sami sobě a svým národům v republice. Ty, bratře Bukovský, Helmysi, Lovičko, a vy, všichni ostatní, jejichž jména jsem si nemohl zapama-

tovat, pokračujte tak dál, jak jste se na přeborech dorostu projevili, a osvědčili, pracujte tak dál pro rozvoj našeho lyžařství. Jsem přesvědčen, že vaše spolupráce přinese lyžařství ten opravdu nový duch, nové nadšení a nové pracovní formy, které potřebuje k zdárnému plnění svého poslání v rozvoji naší tělovýchovy a sportu.

MILOŠ DUFFEK, referent soutěžení ÚL ČOS.

O PRÁCI LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU

Z. Pohnertová, referent pro práci oddílů ÚL ČOS

Valné hromady sokolských jednot, které proběhly v měsíci lednu a únoru, upevní nebo ještě dokončí reorganizační práce v jednotě. Vyhlášený plán činnosti tělovýchovného a sportovního sboru dává všem oddílům jasné úkoly, které vyplývají z III. celostátní konference ČOS. Lyžařské oddíly, i když jsou v plné sezóně dokončí reorganizační, pokud se již tak nestalo a zajistí kontrolu práce jednotlivých činovníků, po případě doplní dalšími.

JAKÉ JE SLOŽENÍ LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU

V čele oddílu je vedoucí, kterým je muž nebo žena. Je-li vedoucím oddílu muž, je žena jeho prvním zástupcem, dalším zástupcem je pak vzdělavatel. Tito tři tvoří užší vedení oddílu. Širší vedení oddílu dále tvoří instruktor, referent TOZ, referent soutěžení a referent mládeže. Podle potřeby a velikosti oddílu mohou být ve vedení ještě další činovníci: referent tisku a propagace, který je současně zástupcem vzdělavatele oddílu, jednatel, zdravotník a hospodář.

Struktura lyžařského oddílu je tvořena tak, aby zajistila pravidelnou a plánovanou činnost nejen podle potřeby oddílu, ale i podle pokynů tělovýchovného a sportovního sboru jednoty, jehož členy jsou vedoucí oddílu a jeho zástupce. Další směrnice pro svou práci dostává oddíl od lyžařské komise při tělovýchovném a sportovním sboru OVS, přes referát pro práci oddílů.

Reorganizační práce v Sokole soustředila hlavní těžiště činnosti v oddílech jednot, které pak zajišťují pravidelné cvičení svých členů. Proto všechny lyžařské oddíly vyvinou veškeré úsilí k tomu, aby všichni členové měli stálý výcvik i mimo sezónu. Tento výcvik je však všestranný a zajišťuje dobrou výchovu mladých závodnických kádrů.

Zajištění všech úkolů, které nám uložila III. celostátní konference ČOS a k zajištění závazků, které si lyžařské oddíly vy-

tkly k IX. valnému sjezdu ČOS, uvádíme plán práce lyžařského oddílu, který je vodítkem činnosti oddílu do sjezdu ČOS.

DUBEN: Pravidelný výcvik na hřišti obsahuje: gymnastiku, příprava atlet. disc. TOZ, střelbu, míčové hry, přípravu na SD.

Besedy na thema „Boj za mír“ (mezinárodní solidarita pracujících, význam I. máje, mobilisace mezinárodní solidarity sportovců, „Běh vítězství“ a „Pochod míru“). Přespolní běhy jako příprava pro TOZ, Příprava a plnění pochodu TOZ.

Plnění TOZ v jízdě na kole.

Turistika na kole se zaměřením k brannosti.

Spolupráce na Večeru otevřeného hřiště.

Účast na přespolním běhu jednoty.

Účast na Pochodu míru.

Hodnocení lyžařské sezóny.

KVĚTEN: Pravidelný výcvik na hřišti obsahuje: gymnastiku, míčové hry, přípravu a splnění atlet. disciplin TOZ, střelbu, přípravu let, závodu branné zdatnosti, přípravu na SD.

Besedy na thema „Sokol pevná opora vlasti“ (Sokol složka Národní fronty, příprava na Sokolský den).

Pěší a cyklistická turistika s brannými prvky a plaváním.

Plnění TOZ na kole, pracovní povinnost.

Spolupráce na otevřeném hřišti.

Účast na: I. máji,

„Běhu vítězství“,

letním závodu branné zdatnosti,

I. kole SHM,

Sokolském dnu,

ve štafetě k IX. sjezdu ČOS.

JAK O TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

OLDŘICH KAŠPAR, referent TOZ ŮL ČOS

SKOK NA LYŽÍCH

Činovníci: ředitel závodu, startér, správce nájezdu a odraziště, správce doskočiště, šeslapači, správce dojezdu měřiči délek s jedním vrchním měřičem délek.

Ředitel závodu ve skoku na lyžích má kromě povinnosti ředitele závodu v běhu na lyžích při menších závodech skokanských ještě další povinnost, řídí celý závod a dává pokyn ke startu dalšího závodníka. Stojí proto proti měřičům délek v první třetině doskočiště (kde jest u větších můstků umístěna tribuna rozhodčích) a dává znamení (píšťalkou, praporkem) po skončení jednoho skoku ke startu dalšího skokana. Dbá, aby další závodník nestartoval, dokud není doskočiště po pádu znovu upraveno a šlapači zpět na svých místech, nebo dokud předchozí závodník zcela neuvolní dojezdovou plochu. Kdyby dal předčasné znamení ke startu, mohlo by dojít i na malém můstku k vážnému úrazu. Startér seřazuje závodníky u startu (na startovní věži) podle startovních čísel a vypouští je na znamení ředitele závodu. Závodníci musí v jednom kole startovat všichni s jednoho určeného místa, k zvětšení nájezdové rychlosti nesmějí použití žádných pomůcek, ani lyžařských holí.

Správce nájezdu a odraziště uzavře vždy po každém skoku můstek, který uvolní až po znamení ředitele závodu. Upravuje nájezd a vlastní můstek tak, aby podmínky byly pro každého závodníka stejné.

Správce doskočiště stojí na šlapači podél doskočiště pod ředitelem závodu proti měřičům délek. Zodpovídá za dobrý stav doskočiště a jeho úpravu. Jakmile upozoruje, že doskočiště není v pořádku (po pádu a pod.), dá znamení řediteli závodu a se šlapači znovu urovná a ušlape doskočiště. Doskočiště musí být tvrdě ušlapáno, aby se lyže doskočivšího závodníka nebořily.

Správce dojezdu udržuje dojezdovou plochu v pořádku a dbá na to, aby závod nebyl nijak zdržován. Spolu pomáhá pořadatelům v dohrávání stanoveného odstupů diváků. Všichni tito činovníci musí být na lyžích a musí mít dostatek pomocného nářadí (lopaty, železné hrábě) k úpravě celého můstku. Po jedné straně doskočiště před šlapači si vyznačíme číselní každý metr délky skoku, která se měří od hrany

můstku. Proti šlapačům, proti těmto číslům stojí měřiči délek s vrchním měřičem délek.

Na každé tři metry délky jest jeden **měřič délek**. Délka skoku se měří od hrany můstku ke středu dopadu s přesností půlmetrovou. Měřiči délek se nesmějí divat během letu vzhůru na skokana, ale stále před sebe na doskočiště na stanovené vzdálenosti. V tom případě zjistí vždy přesně, kam dopadly boty závodníkovy a ihned hlásí příslušnou délku skoku. Letí-li tedy závodník se zdviženými špičkami lyží a patkami zavadí dříve o doskočiště, nepočítá se mu toto místo, nýbrž až to místo, kam dopadl skutečně střed lyží plnou plochou na doskočiště, tedy kam dopadly boty závodníkovy.

Vrchní měřič délek zapisuje jednotlivé délky skoků závodníků a s ředitelem závodu rozhoduje o tom, který skok byl s pádem. Tyto skoky si v záznamu zvláště vyznačí.

Pro splnění podmínky TOZ stačí, když dosáhne závodník předepsané délky skoku bez pádu. Nehodnotí se proto v závodech pro TOZ styl skoku, nýbrž se měří pouze délka. Skok provedený s plnou jistotou přes přechod se oceňuje jako skok bez pádu, i když snad skokan upadne na dojezdu (na př. při nasazování konečného švihů k zastavení). Naproti tomu skokan, který upadne na dojezdu následkem ztráty rovnováhy na doskočiště nebo během míjení změny svahu (přechodu), musí býti hodnocený jak pád. Za pád se také pokládá, jestliže se skokan dotkne sněhu nebo lyží oběma rukama proto, aby znovu nabyl ztracenou rovnováhu. Tedy zásadně: když skokan s naprostou jistotou mine přechod, považuje se tento skok za skok bez pádu. Upadneli skokan na doskočišti, na přechodu, je to skok s pádem. Upadneli skokan na dojezdu následkem ztráty rovnováhy po doskoku nebo během míjení přechodu svahu, je rovněž skok s pádem. (Pokračování)

DALŠÍ NOSITELÉ TOZ

Z lyžařského oddílu S. Sparta ČKD Sokolovo došlo hlášení, že Miroslav Fiala splnil podmínky zlatého TOZ.

ZPRÁVY Z KRAJŮ A JEDNOT

Sokol Křemže, lyžařský oddíl uspořádal spolu se střední školou v Křemži v lednu I. kolo Lyžařského běhu vesnické mládeže, jehož se zúčastnilo celkem 78 závodníků. Výsledky: Hoši 2 km: 1. Sedláček (Křemže) 20:51 min., hoši 3 km: 1. Žák (Křemže) 29:26 min., dívky 2 km: 1. Hořejší (Křemže) 24:30 min., dívky 3 km: 1. Jungwrtová (Křemže) 37:16 min.

Přebor Husitského kraje byl uspořádán v Kúsově na Šumavě. Přeborníky se stali: II. tř. muži 20 km: Taušl (Jitex Písek) 1:41,52 hod., II. tř. A muži: Zimmerman (S. Křemže) 1:46,33. II. tř. B muži: Španinger (S. Sl. ČB) 2:03,05, III. tř. muži 10 km: Zimmerman (S. Křemže) 52:35 min., ženy 8 km: Zámečnicková (S. NV Písek) 54:42, dorostenci st. 8 km: Vlach (Slavia ČB) 57:47, dorostenci ml. 4 km: Ludačka (S. Křemže) 21:24, dorostenky st. 4 km: Caisová (S. Zdíkov) 30:25, dorostenky ml. 2 km: Houdková (S. Zdíkov) 18:00, mládež 2 km: Švare (S. Stachy) 20:38.

Závod o pohár Harrachovských sklárů byl uspořádán 3. a 4. února. Ve štafetách 4x10 km startovalo 8 štafet, z nichž 1 vzdala. Výsledky: 1. S. Státní lesy Harrachov I (Jon, Gyalog, Hadrava, Jon) 2:14,13 hod., 2. S. Liberec I 2:16,22, 3. ATK 2:18,29. — Ve skoku prostém startovalo 38 skokanů, z nichž 37 závod dokončilo. Výsledky: I. třída: 1/1 Remza (S. Studenec) 362,3 b. (55, 56,5, 55), 2/2 Felix (ATK) 345,5, 3/3 Štolba (Skloexport Jablonec) 325,3, 4/6 Bělonožník (S. Liberec) 322,7, II. třída: 1/4 Strnádek (Seba Tanvald) 324,9, 2/5 Gyalog (St. lesy Harrachov) 324,1, III. třída: 1/7 Rodák (St. lesy Harrachov) 322,2, dorost: 1/30 Jiříčka (Seba Tanvald) 261,5.

Přebor Pražského kraje byl uspořádán ve Špindlerově Mlýně za účasti 251 závodníků ve všech disciplínách, které jsou předepsány pro mistrovství ČSR. Přeborníky se stali: 18 km muži: Kadavý (S. OD Praha), 38 km muži: Kadavý (S. OD Praha), 10 km ženy: Linková (S. Dynamo Slavia), 3x10 km muži: S. OD Praha (inž. Novák, Lukeš, Kadavý), severský závod sdružený: Kadavý (OD Praha), skok prostý: Lukeš (S. OD Praha), sdružený závod sjezdový muži: Knapp (S. Dynamo Slavia), sdružený závod sjezdový ženy: Wagnerová (S. OD Praha). - Bar -

Sokolovské preteky brannej zdatnosti byly uspořádány v Nitranskom kraji v dních 8.—11. februára v chate na Velkom Inovci pri Zlatých Moravciach. Výsledky: Hliadka mužov mladší: 1. LO Partizánske (Joz. Bukna, Ján Bukna, Valčík) 930 bodov, 2. LO Bánovce nad Bebravou 810,3. Hliadka mužov starší: 1. LO Zl. Moravce (Laktiš, Fögel, Sucháč) 810 bodov. Chlapci jednotlivci 6 km: 1. Beran (LO Levice) 480 b., 2. Roštár (LO Bánovce nad Bebravou) 412,4, 3. Kolár (LO Levice) 410,5. Dievčatá jednotlivci 3 km: 1. Máčiková (LO Štúrovo) 360 bodov, 2. Pfeifferová (LO Zl. Moravce) 210,5. Preteky prebiehaly na starom, zmrzlom snehu, za dost silného vetra a bez telesných úrazov.

Sokol Strání — Květná (okres Uherský Brod) uspořádal 28. ledna na Javořině III. ročník „Závodu Javořiny“ v běhu a sjezdu za účasti 108 závodníků. Výsledky běhu: muži 18 km: 1. Kosour (S. N. Město n. M.) 1:08,50, 2. Kraus (ATK) 1:09,47, muži III. tř. 8 km: Kružík (Svit Otrokovice) 45:32, dorost starší 8 km: Šarman (Svit Otrokovice) 45:48, dorost ml. 5 km: Papež (Svit O.) 25:26, ženy 8 km: Petrušková (Svit O.) 52:25, dorostenky 5 km: Janečková (Svit O.) 30:51, sjezdoslalom (délka 500 m, výškový rozdíl 150 m), muži: 1. Pitucha (ATK) 33,6 vt., 3. Koluch (S. Vsetín) 34,2, dorost: Jugas (Svit Gottwaldov) 34,2.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovního spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za roka. — Poštovní novínová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskem Střebočské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohládací poštovní úřad Praha 022.

V Praze dne 20. března 1951.

LYŽAŘSTVÍ

16. DUBNA 1951



ROČNÍK 37 • Č. 4.

VŠICHNI NA OSLAVY 1. MÁJE!

Miliony dělníků společně se všemi mírumilovnými lidmi na celém světě vyjdou prvního máje, aby manifestovali nerozbornou jednotu v boji proti utlačovatelům a v boji proti rušitelům pokoje.

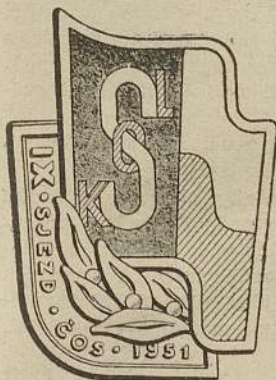
Všechny první máje, spojené s bojem pracujících za svá práva, první máje, na nichž jednotu pracujících byla vždy zpevnována, byly přehledem stále rostoucí síly pokrokových lidí na celém světě proti vykořisťovatelům.

Ve státech, kde zvítězil lid nad utlačovateli, kde lid vzal vládu do svých rukou, staly se první máje oslavou práce a přehledem výsledků pracovního úsilí šťastných občanů, budujících novou, lepší společnost.

Letošní první máj bude jedním z nejvýznamnějších. Bude nejen přehlídkou rostoucí síly tábora pokroku, ale stane se přehlídkou velké armády bojovníků za mír, bude mobilisací všech mírumilovných lidí na celém světě a jejich manifestací za udržení světového míru. Pracující na celém světě ukáží svou sílu, vůli a odhodlání ubránit mír a svůj spravedlivý boj vítězně dokončit. Ve všech kapitalistických státech vyjdou prvního máje pracující, vyjde skutečný lid těchto zemí, aby tak odpověděl a ukázal své odhodlání zabránit rozpoutání války proti vůli svých vlád, přípravu-

ujících hromadné ničení lidstva. Přípravy prvního máje v celém světě ukazují, že první máj bude letos největší manifestací a pádnou odpovědí a výstrahou všech mírumilovných lidí paličům světa.

I u nás proběhly mohutné přípravy prvního máje ve všech složkách Národní fronty. Všichni poctiví občané se připravili, aby nastoupili k nejslavnějšímu a nejmohutnějšímu prvnímu máji. V májovém průvodu půjdou všichni, kdo chtějí v klidu pracovat, všichni, kdo si přejí zachování míru. Půjdou v něm uvědoměli bojovníci za mír, vědomi si významu své účasti v průvodě.



O to, aby všichni naši občané byli na první máj dobře připravení a znali význam účasti na něm, se postaraly agitační dvojice, jejichž členové navštívili v posledních dnech každého občana a vysvětlili mu poslání prvního máje v boji za mír. Proto v májovém průvodu půjdou občané, kterým je jasný význam boje za udržení světového míru, občané, kteří vědí, kdo je úhlavním nepřítelem klidného žití a budování. Společně se členy agitačních dvojic jsme si znovu připomněli, že jsou to anglo-američtí imperialisté, kteří znovu vyzbrojují západní Německo a připravují nejstrašnější ničení. Že jsou to oni, kteří dávají v západním Německu možnost obnovení hitlerovských vražedných armád, které ničily a drancovaly naše země. Že jsou to anglo-američtí imperialisté, kteří živí revisionistické choutky sudetských Němců, připravujících společně s našimi zrádci našim národům nový Mnichov, novou okupaci hitlerovskými bandami. V těchto dnech jsme si znovu hluboce uvědomili, že anglo-američtí imperialisté jsou nástupci hitlerovského fašismu.

Uvědomili jsme si také, jaký význam pro udržení světového míru má rostoucí odpor pracujících proti utlačovatelům v kapitalistických zemích. Jak bojují za mír dělníci v Barceloně, dělníci v Paříži, v přístavních městech ve Francii, Itálii, Holandsku, Belgii, kde odmítají vykládat a nakládat válečný materiál. Připomněli jsme si boj dělníků v západním Německu, kde každým dnem sílí a mohutní lidové hlasování proti znovuvyzbrojení Německa.

S agitačními dvojicemi jsme si připomněli význam násobeného pracovního úsilí doma, jak zvýšenou prací bojujeme za mír. Ještě více jsme si uvědomili, že zárukou udržení světového míru je Sovětský svaz, v němž pracující odpovídají na válečné štvání imperialistů mohutnými mírovými stavbami, že se ještě více a pevněji musíme přimknout k Sovětskému svazu, naší opoře při výstavbě socialistické země, skutečné záštitě naší svobody a záštitě světového míru.

Připomněli jsme si také velká slova našeho přítele a učitele generalissima Stalina, že udržení míru je v rukou pracujících celého světa.

Proto prvního máje půjdou všichni naši občané, aby účastí v průvodu vyjádřili svůj odpor proti válečným hysterikům, aby podpořili v boji pracující v zemích vykořisťovatelů a aby vyjádřili svou lásku k mohutnému Sovětskému svazu, skutečnému ochránci a záštitě světového míru. A v prvních řadách půjdou také hrdí a uvědomění sportovci, půjdou všichni lyžaři, připravení za mír bojovat a mír společně s pracujícími celého světa udržet.

JAN HAVLE,
vzdělavatel ÚL ČOS

1. máj, přehlídka úspěchů budovatelské práce československého lidu



Mistryně sportu, závodnice E. Sidorova (Dynamo Moskva) při mistrovském slalomu v Bakuriani.

ÚČAST LYŽAŘŮ NA POCHODU MÍRU

Generalissimus Stalin prohlásil, že vezme-li lid ochranu míru do svých rukou, můžeme mír uhájit. Světová rada míru vyzývá k aktivnímu boji za mír. President Klement Gottwald staví otázku posílení světové fronty míru na prvé místo svého referátu na únorovém zasedání ÚV KSČ. Sokol jako jedna z hlavních složek Národní fronty dokazuje své nesmlouvavé stanovisko v prvních řadách bojovníků za udržení a uhájení světového míru organisováním velké celostátní akce Pochodů míru v dubnu tohoto roku. Těmito pochody, které jsou pořádány ve všech místech naší republiky, ve větších městech i několikrát během tohoto měsíce, manifestuje všechen náš pracující lid a mládež svoji příslušnost k ohromnému mirumilovnému táboru, vedenému velkým Sovětským svazem. Jestliže statisíce našich občanů procházejí stanovené tratě za zpěvu budovatelských písní, s vlajčími prapory a s pevným odhodláním obětovat vše pro uhájení světového míru, není to již jen sportovní výkon, ale je to výstraha všem válečným štváčům a kapitalistickým paličům, že se jejich krvavé plány nikdy neuskuteční, že zbraně, které vyrábějí, musí být jednou obráceny proti nim a že náš lid je si vědom své síly a moci, kterou mu dodává spojení se Sovětským svazem, lidovými demokraciemi a proletariátem celého světa. Účast nás všech na Pochodu míru ukáže celému světu, že si mír nejen přejeme, ale že jsme i branně a zdatně připraveni, pohotovi k jeho obraně.

V této mase pochodujících jdou i tisíce lyžařů, všichni ti, kteří si uvědomují, že lyžování nedělají jen pro svou zábavu, že jim sport přináší i upevnění zdraví, aby mohli lépe a úspěšněji budovat naši svobodnou vlast, že na lyžích se otužují a učí překonávat překážky, aby mohli v případě potřeby splnit vždy úkol, který jim bude svěřen.

Účast na Pochodu míru je jen zlomkem práce, kterou všechny tyto masy pro mír podnikají, je to jen jakýsi vnější projev, který má své kořeny hluboko v denní práci veškerého našeho lidu, který plněním úkolů třetího roku pětiletky, brigádami, školením a velkým pracovním vypětím zajišťuje naši cestu k socialismu a staví tak mohutnou přehradu míru, která odolá jakýmkoli pokusům o rozpoutání další světové války.

A proto vzůru na Pochod míru s heslem našeho milovaného presidenta Klementa Gottwalda: „Za mír, za štěstí a blaho vlasti, za socialismus!“ H.

SOUSED, KTERÝ BRÁNÍ NAŠI USEDLOST

Dnes už každý z milionových řad bojovníků za mír dobře ví, že válka není trest, sesílaný Bohem, ale pečlivě a horečně připravovaný imperialisty. Válečnými zisky, vydělanými na krvi desetitisíců zavražděných mužů, žen a dětí, chtějí si americko-britští imperialisté dnes znovu nacpat své bezedné kapsy. Nedávná Stalinova slova o otázkách míru a války přinesla nám světlo a odhodlání pro náš největší boj — boj za mír. Mír bude zachován a upevněn, jak řekl J. V. Stalin, vezme-li lid věc míru do svých rukou a bude-li jí hájit do konce.

Na této cestě máme už dnes spojence i tam, odkud hrozilo naší republice dříve nebezpečí. Vrátil jsem se nedávno z Oberhofu, rekreačního střediska pracujících Německé demokratické republiky. A co jsem na každém kroku v Německé demokratické republice viděl? Mezi ssutinami Drážďan vyrůstá nové nádraží, obytné budovy, nové paláce, obchody a úřady. Mezi ssutinami z války vyrůstá tam dnes nový, radostnější život. Lid Německé demokratické republiky, který se důsledně vypořádal s nacistickými pohlaváry, stojí s námi pevně v řadách obránců míru. Při příležitosti mezinárodních lyžařských závodů mluvili jsme s mnoha německými pracujícími. S prostými lidmi, z nichž téměř každý má nějakou památku na krvavá Hitlerova dobrodružství. Tyto rozhovory nás o tom znovu přesvědčily.

Jak by tito lidé, kteří vystavěli takřka ze ssutin v Jeně a ostatních městech nové továrny, neměli nenávidět válku! Ale i v západním Německu stále přibývá lidí, kteří rozmnožují řady obránců míru, kteří jdou ostře proti remilitarisaci Německa. Mnozí z nich přišli přes zákaz a perzekuci pozdravit naše mírové lyžařské přebory.

Naše zkušenost z pobytu v Německé demokratické republice ukázala, že v Německu Wilhelma Piecka máme spolehlivého spojence v boji za mír. Jak řekl prezident republiky Klement Gottwald: „Spolupráce a pomoc k posílení Německé demokratické republiky je proto ve vlastním zájmu Československa, tak jako si pomáháme a spolupracujeme se sousedem, který brání naši vlastní usedlost.“ Je třeba, aby celé Německo bylo takové. To chce Sovětský svaz a s ním i všechno mírumilovné lidstvo, za to bojuje i nejvyšší mírový orgán, Světová rada míru. Jak můžeme přispět k vítězství tohoto ušlechtilého úsilí? I u nás bude rozvinuta podpisová kampaň pod resoluci Světové rady míru k podepsání mírového paktu mezi pěti velmocemi. Tady máme nejlepší příležitost.

VLASTIMIL MELICH, lyžařský mistr ČSR ve sdruženém závodě
(Přetistěno z Rudého práva)



Slavnostní zahájení 52. lyžařských mistrovství republiky na lyžařském stadionu ve Sv. Petru. Závodníci nastoupili podle svých krajů, sbor činovníků v sevřeném útvaru. Na našem snímku chvíle ticha k uctění památky tragicky zahynulého člena státního družstva O. Červenky.

52. LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ ČSR UKÁZALA POTĚŠITELNÝ RŮST DO ŠÍŘKY

Letošní lyžařské mistrovství republiky bylo šťastně navázáno na finale Sportovních her dělnické mládeže v lyžařských soutěžích. Po soutěži mládí nastalo měření sil nejlepších, jež u nás máme. A hned v úvodu je nutno říci, že mezi těmi nejlepšími byli mnozí, které jsme viděli v soutěžích SHDM, důkaz toho, že máme bohaté kádry mladých závodníků, jimž chybí jen mezinárodní zkušenost

S potěšením lze konstatovat, že celkově stoupla úroveň našich závodníků hlavně v běžeckých a skokanských disciplínách. Dnes již nemáme jen jednoho Cardala, Remzu nebo Felixe, ale výběr závodníků, u nichž rozhoduje jen okamžitá forma.

Tyto mladé závodníky je nutno nyní dobře vést, správně řídit jejich training — nejen v zimě, až napadne sníh, ale i mezi sezónami — aby nám z nich vyrostli ještě schopnější reprezentanti, kteří by se opět mohli měřit se všemi soupeři.

RŮST DO ŠÍRKY

Prakticky se tento růst do šířky v našem lyžařství projevil tak, že u skokanů stoupla úroveň na příklad tím, že řada našich závodníků se nyní vyrovná technicky těm nejlepším a potřebují jen závodní zkušenost, aby jejich výkon vynikl. V běžeckých disciplínách — jak ukázalo právě mistrovství, nelze kromě Cardala — a i ten měl co dělat v běhu na 50 km, aby uhájil své vítězství — žádného jiného před závodem určit jako favorita: Vyrostlo nám množství nových závodníků v tomto odvětví, které bylo v minulých letech zatlačováno do pozadí módní sjezdářinou a finale SHDM nám ukázaly, že jich máme ještě daleko více v zásobě. To ostatně ukáží příští leta. I sdruženářů přibývá a jejich výkonnost je daleko lepší, než v letech předcházejících. Poměrně nejhorší situace je snad dočasně ve sjezdových disciplínách,

což je důkazem toho, že naši sjezdaři ustrnuli na samoúčelném výcviku. Orientovali se totiž příliš na ovládnutí dokonalé technické jízdy při čemž zapominají především na účel. V ženských disciplínách se rozšířily řady našich závodnic v běhu, v běžeckých disciplínách SHDM jsme pak viděli, že zajištění tohoto rozšíření pro budoucno je trvalé. Ve sjezdových disciplínách se ukázala převaha B. Frösslové-Moserové, překvapilo několik mladších závodnic.

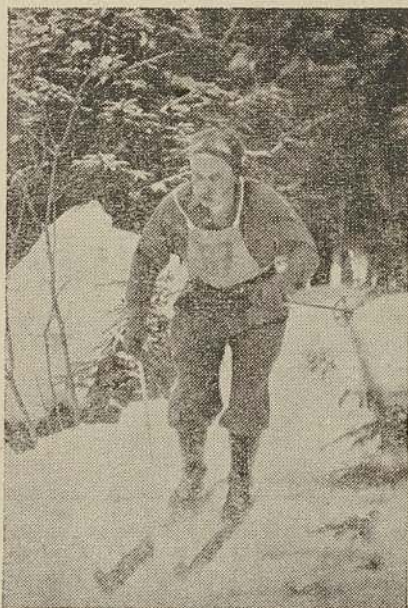
NOVÉ KÁDRY PRACOVNÍKŮ

Organisace mistrovství měla několik chyb, z nichž některé byly zaviněny neznalostí nových činovníků, kteří byli po prvé přizváni k spoluúčasti na pořádání tak významné soutěže, neboť i činovnícké kádry je nutno omladit a vychovat nové pracovníky, kteří by obětavě a dobrovolně pomohli naší tělovýchově, jiné okolnostmi. Ukázalo se na příklad, že velký můstek v Masarykově údolí již nestačí, že ve Špindlerově Mlýně dělá potíže ubytování tak velkého počtu účastníků mistrovství a že lyžaři nejsou stále ještě ve Špindlerově Mlýně doma, neboť mnozí ze správců hotelů a bud je vidí stále jen jako lidi, kteří zbytečně zabírají místo ostatním hostům.

Průběhy jednotlivých soutěží jsou dostatečně známy z denního tisku, je nutno vyzdvihnout však okolnost, že všichni startující v jednotlivých soutěžích se poctivě bili a vydali ze sebe všechny síly, aby čestně obstáli v nejvyšší lyžařské soutěži.

BĚH NA 10 km MUŽI 18—19 LET

1. Okuliar Emil, Hradec Králové . . . 39.47
2. Cilich, Liberec 40.45
3. Kulík, Pardubice 40.48
4. Kuchel Josef, B. Bystrica . . . 41.26
5. Weber Bohumil, Plzeň 41.27
6. Krykorka, Liberec 41.37
- 7.—8. Šuna Milan, Žilina 42.02
- 7.—8. Patrajko, Liberec 42.02
9. Šauer Lad., Ústí n. L. 42.14
10. Bank, Olomouc 42.17



Cardal na trati.

BĚH MUŽŮ NA 18 km

11. Kuželka Josef, Plzeň 42.19, 12.—13. Medvěd Josef, B. Bystrice 42.32, 12.—13. Kubala L., Ústí n. L. 42.32, 14. Šimek Rostislav, Olomouc 42.39, 15. Vondra, Liberec 42.46, 16. Šimunek M., Liberec 42.47, 17.—18. Glevaňák, Košice 42.52, 17.—18. Nüsser, Liberec 42.52, 19. Pavel Jaroslav, Hradec Králové 42.56, 20. Zimmermann Jan, České Budějovice 42.56, 21. Jakoubek Ota, Hradec Králové 43.04, 22. Glesk Paňo, Žilina 43.11, 23. Pelech Bruno, Prešov 43.25, 24. Orolin Jan, Košice 43.29, 25. Blažek Jan, Č. Budějovice 43.31, 26. Štěpán Vladimír, Praha 43.44, 27. Filippek Vlad., Ostrava 43.50, 28. Meheš Paňo, Žilina 44.02, 29. Liška Josef, Plzeň 44.07, 30. Štoček, Liberec 44.15, 31. Peňáz Milan, Brno 44.17, 32. Doležal Otto, Hradec Králové 44.20, 33. Kobl, Liberec 44.29, 34. Veselý Karel, Hradec Králové 44.52, 35. Sliž Josef, Ostrava 44.56, 36. Čepčanský Vlad., Bratislava 45.03, 37. Eisenreich Zdeněk, Plzeň 45.05, 38. Mazel Miloslav, Jihlava 45.22, 39. Škrabálek, Liberec 45.51, 40. Fecura Andrej, Prešov 45.54, 41. Bažant Karel, B. Bystrice 46.04, 42. až 43. Krause, Liberec 46.08, 42.—43. Hryč Andrej, B. Bystrice 46.08, 44. Průcha Šaša, Praha 46.10, 45. Rošek Vendelín, Žilina 46.12, 46. Mrva, Liberec 46.13, 47. Rodák, Liberec 46.19, 48. Antal Josef, Košice 46.39, 49. Nehyba Karel, Hradec Králové 46.31, 50. Angst Antonín, B. Bystrice 46.39, 51. Balaz Juraj, B. Bystrice 46.40, 52. Jurásek František, Gottwaldov 46.54, 53. Frankovský Lad., Prešov 47.40, 54. Troup J., Č. Budějovice 47.41, 55. Šotek Milan, Jihlava 47.42, 56. Štefan Liberec 47.47, 57. Suchý Pavel, Praha 48.00, 58.—59. Plamínek, Liberec 48.29, 58.—59. Šimonovič Boh., Bratislava 48.29, 60. Kralčík Stanislav, Praha 48.35, 61. Suchý Karel, Praha 48.41, 62. Trzyna V., Žilina 48.45, 63. Kubica Jan, Karlovy Vary 48.50, 64. Adam Přemysl, Hradec Králové 48.54, 65. Votoček, Liberec 49.07, 66. Jančáry Karol, Prešov 49.59, 67. Španihel Mil., Gottwaldov 50.17, 68. Vaněk Karel, Plzeň 51.06, 69. Portog Karel, Liberec 51.16, 70. Stránský Oldřich, Pardubice 52.06, 71. Kružlík Vladimír, Gottwaldov 52.19, 72. Rössler Josef, Bratislava 52.37, 73. Karpíš Rudolf, Nitra 54.30, 74. Ondřejkovič Michal, Bratislava 57.00, 75. Wittner Gejza, Nitra 1:03.18 hod.

Startovalo 80 závodníků, závod dokončilo 75 závodníků, vzdalo 5.

1. Cardal Jaroslav, Liberec . 1:06.14 h.
2. Melich Vlastimil, ATK . 1:09.12 h.
3. Šimunek Vlad., Liberec . 1:11.05 h.
4. Malinský J., Hradec Král. 1:11.18 h.
5. Kovalčík Štefan, Košice . 1:11.24 h.
6. Smíd Jaromír, ATK . 1:12.15 h.
7. Rusko Ondrej, SNB . . . 1:12.26 h.
8. Batěk Vladimír, ATK . . . 1:12.41 h.
9. Šír Jaroslav, Liberec . . . 1:12.45 h.
10. Jon Lad., Liberec . . . 1:12.51 h.

11. Zajíček Jaroslav, Jihlava 1:12.55 h.,
12. Janoud Jiří, ATK 1:13.20, 13. Dvořák Karel, Jihlava 1:13.48, 14. Žanta František, Liberec 1:13.53, 15. Peříček ml., Liberec 1:14.11, 16. Balvín František, Jihlava 1:14.26, 17. Hadrava Josef, Liberec 1:14.33, 18. Kadavý Jaroslav, Praha 1:14.46, 19. Tvrzník Bohumil, Praha 1:14.58, 20. Mečíř Václav, ATK 1:15.00, 21. Nesvadba, Liberec 1:15.31, 22. Banko Zd., Košice 1:15.34, 23. Kunert Miroslav, SNB 1:16.00, 24. Poljak Ján, Košice 1:16.26, 25. Sípek Jaroslav, Hradec Králové 1:16.52, 26. Počarovský Josef, SNB 1:16.57, 27. Holec, Liberec 1:17.01, 28. Kossour Bohumil, Jihlava 1:17.46, 29. Kraus Vlastimil, ATK 1:17.52, 30. Podolinský Otto, Košice 1:18.10, 31. Gáll Ondrej, SNB 1:18.27, 32. Jáchym Václav, Karl. Vary 1:18.28, 33. Krasula Fero, Košice 1:18.39, 34.—36. Moc Frant., SNB 1:18.52, 34. až 36. Karas Jar., ATK 1:18.52, 34.—36. Šauer Lud., Ústí n. L. 1:18.52, 37. Lapšanský Jakub, Košice 1:19.16, 38. Hrančiar Ludovít, Žilina 1:19.38, 39. Ducháček M., Liberec 1:19.43, 40. Nemesegy Elmír, SNB 1:20.01, 41. Chovanec Felix, Praha 1:20.47, 42. Lamoš Vlad., Žilina 1:21.05, 43. Kumpošt Slávek, ATK 1:21.07, 44. Stebel Josef, Ostrava 1:21.08, 45. Matys Jan, Olomouc 1:21.26, 46. Šablatura Ludvík, Brno 1:21.34, 47. Chrástina Josef, SNB 1:21.40, 48. Weissshäutel Václav, Liberec 1:21.52, 49. Sokol Zdeněk, SNB 1:22.03, 50. Hladík Jaroslav, SNB 1:22.06, 51. Lukeš Jaroslav, Praha 1:22.33, 52. Materna Jar., Hradec Králové 1:22.39, 53. Treybal, Liberec 1:22.43, 54. Záturcký Ján, B. Bystrice 1:22.59, 55. Janata Lad., Hradec Králové 1:22.59, 56. Šír Bohumil, SNB 1:23.02, 57. Ulický Ondrej, SNB 1:23.04, 58. Pělonožník Miloslav, Liberec 1:23.11, 59. Mlynář Stanislav, Hradec Králové 1:23.47, 60. Ml. Vojtěch, Olomouc 1:23.53, 61. Šleis Ludvík, Karl. Vary 1:23.58, 62. Bělský Gustav, Gottwaldov 1:24.34, 63. Blažíček Oldřich, Praha 1:24.43, 64. Konopík Karel, Plzeň 1:24.46, 65.—66. Jansa Břet., Hradec Králové 1:24.55, 65.—66. Trejtnar Jar., Hradec Králové 1:24.55, 67. Šneberger Stanislav, Plzeň 1:25.04, 68. Vávra Jaroslav, Gott-



Trojnásobná mistryně ČSR Božena Frösslová-Moserová (sjezd, slalom a sdružený závod sjezdový) v závodě ve sjezdu.

waldov 1:25.06, 69. Kapusta Ondrej, B. Bystrica 1:25.08, 70. Kovář Jan, Hradec Králové 1:25.12, 71. Kamil Hanuš, Hradec Králové 1:25.19, 72. Král Jaroslav, Žilina 1:25.20, 73. Lánský Josef, Liberec 1:25.22, 74. Pielesz Karel, Ostrava 1:25.23, 75. Skrbček Josef, Ostrava 1:25.24, 76. Zámečník Vlado, B. Bystrica 1:25.32, 77. Šýkora Bohuslav, Hradec Králové 1:25.39, 78. Šedo Viktor, ATK 1:25.57, 79.—80. Dufek Josef, Gottwaldov 1:26.02, 79.—80. Teresčák Jan, Prešov 1:26.42, 81. David Stanislav, Č. Budějovice 1:26.05, 82. inž. Taušl Antonín, Č. Budějovice 1:26.19, 83. Slavíček Jiří, ATK 1:26.26, 84. Dr Otáhal Stanislav, Praha 1:26.54, 85. Novotný Vítězslav, Brno 1:27.10, 86. Homola Milan, Ústí n. L. 1:27.34, 87. Fryšavský, Jihlava 1:27.35, 88. Štefka Zdeněk, Praha 1:27.49, 89. Barac František, Praha 1:27.54, 90. Novotný Přemysl, Hradec Králové 1:28.35, 91. Stochl Edvard, Ostrava 1:28.55, 92. Rázek Václav, ATK 1:28.56, 93. Kittnar, Bratislava 1:28.58, 94. Oškera Oldřich, Brno 1:29.22, 95. Vach Josef, Hradec Králové 1:29.36, 96. Kapic Josef, Plzeň 1:29.38, 97. Kocunda Michal, Bratislava 1:29.46, 98. Němček Miroslav, Košice 1:29.47, 99. Vaic Karel,

Ústí n. L. 1:30.00, 100.—101. Mareš Jan, Karl. Vary 1:30.09, 100.—101. Balcar Vil., Pardubice 1:30.09, 102. Mazel J., Jihlava 1:30.36, 103.—104. Bocek Vlad., Ostrava 1:31.17, 103.—104. Nesvadba Josef, Plzeň 1:31.17, 105. Birner Stanislav, Karl. Vary 1:31.33, 106. Zimermann Frant., Č. Budějovice 1:31.34, 107. Tesař Miroslav, SNB 1:31.40, 108. Hůska Milan, Žilina 1:31.55, 109. Kyněl Kristian, Praha 1:32.13, 110. Šimek Antonín, Olomouc 1:32.30, 111. Hýnek Aleš, Hradec Králové 1:32.37, 112. Kříž Miroslav, Jihlava 1:33.01, 113. Gališín Vasil, Prešov 1:33.39, 114. Nebola Milan, Brno 1:34.25, 115. Gyalog Zdeněk, Liberec 1:34.34, 116. Skrbek Josef, Liberec 1:35.05, 117. Šrubař Břetislav, Ostrava 1:35.08, 118. Jestinský, Ostrava 1:35.55, 119. Matocha Jan, Bratislava 1:36.02, 120. Marek Miloš, Jihlava 1:36.36, 121. Němec Miroslav, Pardubice 1:37.12, 122. Kupka Josef, Plzeň 1:37.38, 123. Haba, Liberec 1:40.25, 124. Mistrík Marian, B. Bystrica 1:40.50, 125.—126. Dr Seliga Igor, Bratislava a Sýs Lad., Brno 1:41.47, 127.—128. Motil Jindra, Karl. Vary a Houška Jan, Č. Budějovice 1:42.45, 129. Dub Josef, Plzeň 1:43.29, 130. Bek Stanislav, Pardubice 1:47.02, 131. Pavlovič Michal, Prešov

1:49.11, 132. Laktiš Ján, Nitra 1:52.06, 133. Bukna Josef, Nitra 1:55.53, 134. Skládaný St., Bratislava 2:01.51.

Startovalo 148 závodníků, závod dokončilo 134, vzdalo 14 závodníků.

BĚH MUŽŮ NA 50 km — HANČŮV MEMORIÁL

1. Cardal Jar., Liberec 4:14.07 hod.
2. Balvín Frant., Jihlava 4:16.48 hod.
3. Zajiček Jar., Jihlava 4:21.56 hod.
4. Šír Jar., Liberec 4:30.05 hod.
5. Dvořák Karel, Jihlava 4:31.08 hod.
6. Kadavý Jar., Praha 4:32.36 hod.
7. Poljak Jan, Košice 4:34.13 hod.
8. Karas Jaromír, ATK 4:35.31 hod.
9. Rusko Ondrej, SNB 4:35.55 hod.
10. Jón Vlad., Liberec 4:36.01 hod.
11. Kraus Vlastimil, ATK 4:36.16, 12. Hadrava Josef, Liberec 4:42.55, 13. Gál Ondrej, SNB 4:45.09, 14. Ducháček Josef, Liberec 4:49.22, 15. Materna Jaroslav, Hradec Králové 4:50.28, 16. Novotný Vi-

- tězslav, Brno 4:50.35, 17. Holec Josef, Liberec 4:50.54, 18. Lapšanský Jakub, Košice 4:51.38, 19. Žuža Ondrej, SNB 4:53.33, 20. Petřík Milan, ATK 4:53.50, 21. Kučera Karel, SNB 4:54.01, 22. Pospíšil Boh., ATK 4:56.35, 23. Novák Lad., Praha 4:57.36, 24. Bacek Vladislav, Ostrava 4:58.47, 25. Trejbal J., Liberec 5:00.00, 26. Kitznar František, Bratislava 5:00.32, 27. Kurčík Jan, SNB 5:02.12, 28. Fryšavský Stanislav, Jihlava 5:04.01, 29.—30. Šneberger Stan., Plzeň a Němec Milošlav, Pardubice 5:04.12, 31. Matys Jan, Olomouc 5:04.23, 32. Hutýra Valentin, Prešov 5:04.55, 33. Míl Vojtěch, Olomouc 5:05.19, 34. Kubiš Oldřich, SNB 5:05.24, 35. Ing. Taušl Ant., Č. Budějovice 5:05.26, 36. Bělský Gustav, Gottwaldov 5:05.39, 37. Štefka Zdeněk, Praha 5:06.04, 38. Hanuš Kamil, Hradec Králové 5:06.10, 39. Šrubař Břetislav, Ostrava 5:07.08, 40. Pajkr Jaroslav, Pardubice 5:07.34, 41. Konopík Karel, Plzeň 5:07.43, 42. Kapusta Ondrej, B. Bystrica 5:07.47, 43. Fiala Miroslav, Brno 5:08.26, 44. Blažíček Oldř., Praha 5:09.45, 45. Sýkora Slávek, Hradec



Za hustého sněžení odevzdává Zajiček štafetu dalšímu členu jihlavského družstva ing. Dvořákovi. Jihlavští borci (S. Nové Město na Moravě) však tentokrát po mnoha letech nebyli první — vyrostli jim zdatní konkurenti.

Král. 5:09.49, 46. Koubek Josef, ATK 5:13.00, 47. Nesvadba Josef, Plzeň 5:14.03, 48. Nebola Milan, Brno 5:14.07, 49. Papež Jaroslav, Gottwaldov 5:14.10, 50. Hampf Oldřich, Hradec Král. 5:14.29, 51. Lang Karel, Karl. Vary 5:16.27, 52. Kovář, Hradec Král. 5:16.42, 53. Terežčák Jan, Přerov 5:16.47, 54. Barac František, Praha 5:22.33, 55. Kubát Jan, Hradec Králové 5:22.55, 56. Vojtek Josef, Gottwaldov 5:24.24, 57. Synovec, Liberec 5:24.49, 58. Kupka Josef, Plzeň 5:32.35, 59. Mikušenko Jar., SNB 5:34.12, 60. Dub Josef, Plzeň 5:36.48, 61. Egermaier Josef, Praha 5:38.17, 62. Zimmermann Frant., Č. Budějovice 5:41.26, 63. Petřvalský Alois, Ostrava 5:41.57, 64. Macht Josef, Karl. Vary 5:46.20, 65. Laktiš Jan, Nitra 5:46.28, 66. Kocmunda M., Bratislava 5:54.53, 67. Pejko Pavel, ATK 6:47.43.

Přihlášeno 82 závodníků, startovalo 80, vadaže 13, závod dokončilo 67.



Mistr republiky ve skoků na lyžích — Remsa — při jednom ze svých skoků, jež mu přinesly mistrovský titul.

SJEZD MUŽI

| | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Pítucha Frant., ATK | 2:06.8 min. |
| 2.—3. Fučík Ant., Liberec | 2:07.8 min. |
| Krasula Jos., Košice | 2:07.8 min. |
| 4. Knap Mamert, Praha | 2:08.6 min. |
| 5.—6. Bogdálék Jar., Brno | 2:09.6 min. |
| Špaček Milan, Praha | 2:09.6 min. |
| 7.—8. Krajčůk Vlad., Košice | 2:09.8 min. |
| Teplík Mirosl., Liberec | 2:09.8 min. |
| 9. Škoda Vlast., Liberec | 2:10.4 min. |
| 10. Šlachta Daniel, Žilina | 2:11.6 min. |

11. Jíra Josef, Liberec 2:12.8 min., 12. Ruml Václav, ATK 2:14.5, 13. Chovanec Jan, Košice 2:16.2, 14. Hromádka Eduard, Praha 2:16.4, 15.—16. Eliáš Zdeněk, Praha 2:17.2, 15.—16. Pelc Zdeněk, Hradec 2:17.2, 17. Nejděl Slavoj, Praha 2:17.4, 18. až 20. Jaroš Milan, Praha 2:18.0, 18.—20. Charvát Dušan, Brno 2:18.0, Šincl Jarosl., Praha 2:18.0, 21.—22. Mětecle Milan, Praha 2:18.2, 21.—22. Vladyka Ladisl., Praha 2:18.2, 23. Brauner Otto, Praha 2:19.0, 24. Odvárko Vrat., Liberec 2:19.2, 25. Bartoníčka B., Liberec 2:19.6, 26.—27. Chalupka Jul., B. Bystrica 2:19.8, 26.—27. Patočka Vlad., ATK 2:19.8, 28. Vondřejce Josef, Hradec Král. 2:20.4, 29. Klozar V., Ústí n. L. 2:20.6, 30. Gola Antonín, SNB 2:20.8, 31. Lučka Jan, Ostrava 2:21.2, 32. Parma Zdeněk, ATK 2:21.6, 33. Zemlička Jan, Praha 2:21.8, 34.—35. Matějovský Zd., Praha 2:22.0, 34.—35. Frössl Emil, Praha 2:22.0, 36. Vojta Ivo, Praha 2:22.6, 37. Červenka Zdeněk, Gottwaldov 2:23.6, 38. Valeš Zdeněk, ATK 2:23.8, 39.—40. Prokopec Bohdan, Plzeň 2:24.0, 39.—40. Král Zdeněk, Ústí n. L., 2:24.0, 41. Musil Leopold, Ostrava 2:25.0, 42.—43. Velička Jos., Ostrava 2:25.2, 42.—43. Bachleba Štefan, SNB 2:25.2, 44. Hendrych Oldřich, ATK 2:25.4, 45. Jakoubek J., Liberec 2:26.0, 46. Kiša Josef, Žilina 2:26.6, 47. Treitel Harry, Ostrava 2:27.0, 48. Šenk Jar., Pardubice 2:27.4, 49. Langhammer E., Karl. Vary 2:28.2, 50. Kobr J., Liberec 2:29.6, 51.—52. Gurský Jan, Košice 2:29.8, 51. až 52. Velkoborský Jiří, Brno 2:29.8, 53. Juroška Boh., Ostrava 2:31.0, 54. Stavář Jan, Ostrava 2:35.0, 56. Vořechovský Oldřich, Hradec Králové 2:35.8, 57. Plšek Radomír, Brno 2:37.6, 58. Poustka Stanislav, Plzeň 2:37.8, 59. Plný Otto, Hradec Král. 2:38.2, 60. Schlosser Fer., SNB 2:38.6, 61. Smídek Karel, Hradec Král. 2:38.8, 62. Meneš Mojmír, Gottwaldov 2:39.2, 63. Bednar Jan, ATK 2:39.4, 64.—65. Stehlík Ant., Ostrava 2:40.6, 64.—65. Štěpán Milan, Olomouc 2:40.6, 66. Pelc Rudolf, Ostrava 2:42.2, 67. Podešva Vilém, Brno 2:46.6, 68. Bulena Mir., Pardubice 2:47.1,

69. Sekera Frant., Olomouc 2:48.0, 70. Juránek Jiří, ATK 2:48.2, 71. Jeřábek Libor., Ostrava 2:48.4, 72.—73. Matouš Karel, Č. Budějovice 2:49.0, 72.—73. Valeš Jiří, Plzeň 2:49.0, 74. Šanovec Josef, ATK 2:56.0, 75. Soltys Michal, Košice 2:57.4, 76. Doubek, Liberec 2:59.2, 77. Řehoř V., Pardubice 3:01.0, 78. Pachelík Jos., Hradec Král. 3:02.0, 79. Janeba Zdeněk, Pardubice 3:07.2, 80. Dubovský Julius, B. Bystrica 3:08.6, 81. Fůrych Miloš, Ostrava 3:08.8, 82. Míranov Adolf, Hradec Král. 3:11.0, 83. Svoboda Milan, Karlovy Vary 3:22.6, 84. Kosovský Josef, Prešov 3:23.6, 85. Karpis Rudolf, Nitra 3:24.6, 86. Hudeček Zdeno, Bratislava 3:34.8, 87. Holubec Frant., SNB 3:46.0, 88. Štrympl Jiří, Pardubice 3:52.0, 89. Černík František, Plzeň 4:16.0, 90. Rezníček L., Praha 4:46.8, 91. Gurský Josef, Prešov 4:52.6, 92. Mráz Marian, Nitra 6:22.2 min.

Přihlášeno 97 závodníků, startovalo 97, závod dokončilo 92 závodníků, vzdalo 5 závodníků.

SLALOM PROSTÝ (MUŽI)

1. Krasula Josef, Košice (80.4 vt. a 87.4 vt.) 167.8 vt.
2. Krajňák Vlado, Košice (86.8 vt. a 89 vt.) 175.8 vt.
3. Jíra Josef, Liberec (87 vt. a 89.5 vt.) 176.5 vt.
4. Pittl Jaroslav, Praha (87.8 vt. a 91.2 vt.) 179 vt.
5. Slachta Daniel, Žilina (89.4 vt., a 94.8 vt.) 184.2 vt.
6. Knapp Mamert, Praha (88.8 vt. +5 a 91.8 vt.) 185.6 vt.
7. Fučík Antonín, Liberec (89.6 vt. a 102.2 vt.) 191.8 vt.
8. Ruml Václav, ATK (98 vt. +5 a 91.4 vt.) 194.4 vt.
9. Chaloupka Julius, B. Bystrica (84.6 vt. a 111.1 vt.) 195.7 vt.
- 10.—11. Chovanec Ján, Košice (91 vt. a 100 vt.) 197 vt.
- 10.—11. Brauner Otto, Praha (99 vt. +5 a 93 vt.) 197 vt.
12. Bogdálék Jaroslav, Brno 197.6 vt., 13. Jaroš Milan, Praha 199.6 vt., 14. Pele Zdeněk, Hradec Král. 205.2 vt., 15. Parma Zdeněk, ATK 208.4 vt., 16. Špaček Milan, Praha 210.4 vt., 17.—18. Krajňák Otto, Košice 211 vt., 17.—18. Pítuha František, ATK 211 vt., 19. Vojta Jurný

Ivo, Praha 212.7 vt., 20. Charvát Dušan, Brno 213.2 vt., 21. Pitoňák Josef, Košice 216.6 vt., 22. Frössl Emil, Praha 221 vt., 23. Velická Josef, Ostrava 227.4 vt., 24. Vondřejce Josef, Hradec Král. 230.6 vt., 25. Žemlička Jan, Praha 230.4 vt., 26. Kneř Lad., ATK 232.4 vt., 27. Langhammer Egon, Karl. Vary 242.8 vt., 28.—29. Červenka Zdeněk, Gottwaldov 252.8 vt., 28.—29. Štrba Karol, Bratislava 252.8 vt., 30. Valeš Jiří, Plzeň 254.6 vt., 31. Gurský Jan, Košice 262.5 vt., 32. Vozdecký Josef, Brno 268.6 vt., 33. Konrády Ervin, Prešov 270 vt., 34. Prokopec B., Plzeň 315.7 vt., 35. Matouš Karel, Č. Budějovice 327.4 vt.

Přihlášeno 45 závodníků, startovalo 45, klasifikováno 35 závodníků, vzdalo 8, diskvalifikováno 2.



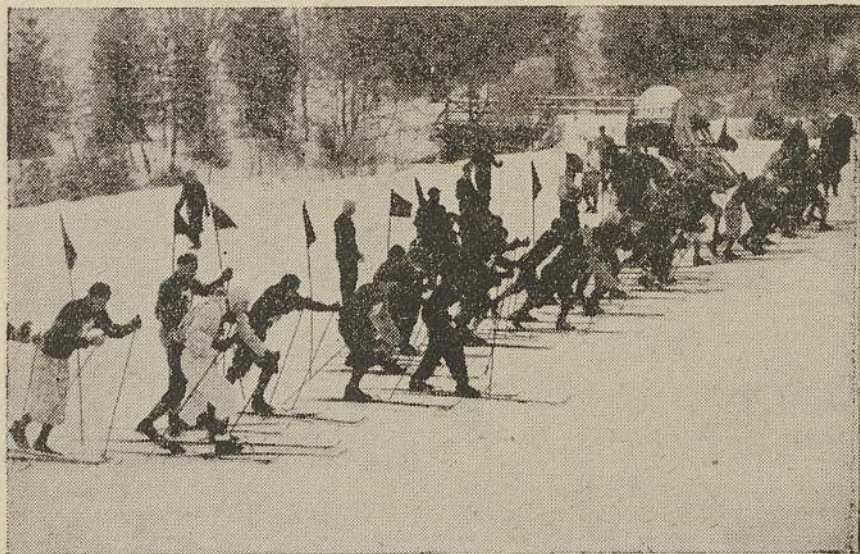
Po tuhém boji v závodě na 50 km: vítěz Cardaž na nejvyšším stupni, jeho houževnatý soupeř Balvin (vlevo) a další jihlavský závodník Zajiček (vpravo).

Rozhodčí a členové technické složky, která působila při finalových závodech lyžařských soutěží Sportovních her dělnické mládeže, si dali závazek, že do IX. sjezdu ČOS složí zkoušky, které by je opravňovaly k rozhodování při soutěžích TOZ.

SKOK PROSTÝ

| | | | | |
|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 1. Remsa Zdeněk, Liberec | (64.0 | 63.5 | 65.5) | 315.5 |
| 2. Jebavý Drahoš, 1 st., Liberec | (64.0 | 62.0 | 63.5) | 308.5 |
| 3. Strnádek Ladislav, Liberec | (62.0 | 58.5 | 58.5) | 300.0 |
| 4. Doležal Otto, 3 ml., Hradec Král. | (52.0 | 59.0 | 61.0) | 289.0 |
| 5. Felix František, ATK | (64.0 | 60.5 | 65.0) | 288.5 |
| 6. Pacholík, Liberec | (58.0 | 56.0 | 67.0) | 288.0 |
| 7. Lukeš Jaroslav, Praha | (58.5 | 55.0 | 56.5) | 285.0 |
| 8. Štolba Miroslav, Liberec | (63.0 | 59.5 | 63.5) | 283.0 |
| 9. Nüsser Josef, Liberec | (58.5 | 58.5 | 59.0) | 282.5 |
| 10. Stuchlík Mojmír, 2 st., Liberec | (62.5 | 55.0 | 59.0) | 279.0 |

11. Kubica Josef, 4 ml., Karlovy Vary 277.0, 12.—14. Gyalog Zdeněk, Liberec 272.5, 12.—14. Bělonožník Mil., Liberec 272.5, 12.—14. Lenemayer František, Liberec 272.5, 15. Jelšice Robert, B. Bystrica 263.5, 16. Melich Vlastimil, ATK 263.0, 17. Fejfar Jaroslav, Hradec Král. 262.0, 18. Průcha Josef, Liberec 256.5, 19. Patka Tomáš, 4 st., Hradec Král. 256.0, 20. Sedláček Jaroslav, 1 ml., Hradec Králové 251.0, 21. Lipan Josef, Hradec Králové 250.5, 22. Šablatura Ludvík, Brno 249.0, 23. Šípek Jaroslav, Hradec Král. 248.5, 24. Kadavý Jaroslav, Praha 246.0, 25. Černý, Hradec Král. 245.0, 26. Balcar Oldřich, Liberec 244.5, 27. Bek Josef, Pardubice 240.5, 28.



36 štafet na startu závodu mužů na 4×10 km. Všechny závod dokončily a poskytly divákům zajímavou podívanou.

Skrbek Josef, Ostrava 240.0, 29. Gernert Kurt, Liberec 239.5, 30. Holčík Viliam, Bratislava 237.0, 31. Filípek Vladimír, Ostrava 234.5, 32. Hušek Vít, Liberec 232.5, 33. Šlang Ondřej, B. Bystrica 230.0, 34. Kynčl Kristian, Praha 222.5, 35. Cierný Jar., B. Bystrica 206.0, 36. Lánský Josef, Liberec 199.0, 37. Hák Ferdinand, Ústí n. Lab. 191.5, 38. Weiss Josef, Prešov 179, 39. Homola Milan, Ústí n. Lab. 177.5, 40. Oliva Otmar, Olomouc 170.0, 41. Morávek, Č. Budějovice 164.0.

Přihlášeno 66 závodníků, nestartovalo 12, neklasifikováno 13, klasifikováno 41 závodníků

ZÁVOD SDRUŽENÝ MUŽI 18—19 LET

| | Běh | Skok | Celkem |
|----------------------------------|-------|-------|--------|
| 1. Doležal Otto, Hradec Král. | 226.1 | 212.1 | 438.2 |
| 2. Nüsser Josef, Liberec | 233.2 | 204.9 | 438.1 |
| 3. Jakoubek Otto, Hradec Král. | 232.2 | 199.0 | 431.2 |
| 4. Weber, Plzeň | 239.9 | 168.3 | 408.2 |
| 5. Kubica Josef, Karlovy Vary | 204.5 | 195.8 | 400.3 |
| 6. Peňáz Milan, Brno | 226.3 | 171.2 | 397.5 |
| 7. Bažant K., B. Bystrica | 217.8 | 175.9 | 393.7 |
| 8. Filípek Vlad., Ostrava | 228.5 | 161.5 | 391.0 |
| 9. Hryč Ondřej, B. Bystrica | 217.4 | 169.6 | 387.0 |
| 10. Krause, Liberec | 217.4 | 166.7 | 384.1 |
| 11. Rössler J., Bratislava | 186.4 | 187.9 | 374.3 |
| 12. Štoček, Liberec | 226.5 | 140.4 | 336.9 |
| 13. Šauer Ladislav, Ústí n. Lab. | 236.2 | 115.8 | 352.0 |
| 14. Jančáry Karel, Prešov | 198.9 | 151.2 | 350.1 |
| 15. Šimek R., Olomouc | 234.2 | 108.9 | 343.1 |
| 16. Ondřejkovič, Bratislava | 165.3 | 131.6 | 296.9 |

Přihlášeno 26 závodníků, nestartovalo 10, závod dokončilo 16 závodníků.

ZÁVOD SDRUŽENÝ (MUŽI)

| | Běh | Skok | Celkem |
|---------------------------------|-------|-------|--------|
| 1. Melich Vlast., ATK | 240.0 | 225.7 | 465.7 |
| 2. Kadavý Jaroslav, Praha | 220.9 | 208.3 | 429.2 |
| 3. Nesvadba J., Liberec | 218.4 | 210.7 | 429.1 |
| 4. Šípek Jaroslav, Hradec Král. | 213.7 | 214.9 | 428.6 |
| 5. Jón Ladislav, Liberec | 227.5 | 199.9 | 427.4 |
| 6. Bělonožník Mil., Liberec | 192.0 | 232.8 | 424.8 |
| 7. Mečír Václav, ATK | 220.1 | 194.0 | 414.1 |
| 8. Lukeš Jaroslav, Praha | 194.3 | 218.0 | 412.3 |
| 9. Nemesegy Elimír, SNB | 202.9 | 206.9 | 409.8 |
| 10. Šír Boh., SNB | 192.6 | 215.8 | 408.4 |

11. Kosour Boh., Jihlava běh 210.6, skok 190.2, celkem 400.8. 12. Šablatura Lud., Brno 197.6, 199.2, 396.8. 13. Janata Lad., Hradec Král. 192.2, 202.1, 394.9. 14. Skrbek Josef, Ostrava 184.4, 206.9, 391.3. 15. Lánský Josef, Liberec 184.5, 201.3, 385.8. 16. Kumpošt Slávek, ATK 199.1, 184.0, 383.1. 17. Moc František, SNB 206.9, 174.2, 381.1. 18. Hanuš Kamil, Hradec Král. 184.7, 193.2, 377.9. 19. Šauer Ludvík, Ústí nad Labem 206.9, 170.9, 377.8. 20. Gyalog Zd., Liberec 153.1, 222.0, 375.1. 21. Kynčl Kristian, Praha 370.3, 22. Nemček, Košice 360.6, 23. Mrázek Václav, ATK 353.7, 24. Jansa Brét., Hradec Král. 347.9, 25. Skrbek Josef, Liberec 345.6, 26. Hynek Aleš, Hradec Král. 343.2, 27. Mlynář Stan., Hradec Král. 340.9, 28. Šimek Ant., Olomouc 339.5, 29. Tesař Mil., SNB 335.5, 30. Haba Jar., Liberec 330.5, 31. Barac Frant., Praha 329.2, 32. David Stan., Č. Budějovice 322.9, 33. Místrík Marian, B. Bystrica 317.2, 34. Bek Stanislav, Pardubice 312.1, 35. Šeliga Igor, Bratislava 285.1, 36. Dub Josef, Plzeň 280.6, 37. Sýs Ladislav, Brno 274.1, 38. Skládaný Štefan, Bratislava 222.4.

Přihlášeno 42 závodníků, startovalo 38, závod ukončilo 38.

ZÁVOD SDRUŽENÝ SJEZDOVÝ (MUŽI)

| | Sjezd | Slalom | Celkem |
|----------------------------|-------|--------|--------|
| 1. Krasula Josef, Košice | 0.76 | 0.56 | 1.32 |
| 2. Šlachta Daniel, Žilina | 5.66 | 0.00 | 3.68 |
| 3. Knapp Mamert, Praha | 1.37 | 2.62 | 3.99 |
| 4. Fučík Antonín, Liberec | 0.76 | 3.51 | 4.27 |
| 5. Krajják Vlado, Košice | 2.29 | 2.34 | 4.63 |
| 6. Bogdálék Jaroslav, Brno | 2.13 | 5.02 | 7.15 |
| 7. Spaček Milan, Praha | 2.13 | 5.30 | 7.43 |
| 8. Pítucha František, ATK | 0.00 | 7.59 | 7.59 |
| 9. Jíra Josef, Liberec | 4.57 | 3.18 | 7.75 |
| 10. Teplík Mír., Liberec | 2.29 | 9.00 | 11.29 |

11. Ruml Václav, ATK sjezd 5.86, slalom 6.85, celkem 12.71. 12. Chovanec Jan, Košice 7.16, 6.19, 13.35. 13. Charvát Dušan, Brno 8.53, 7.59, 16.12. 14. Chalupka Jul., E. Bystrice 9.91, 7.78, 17.69. 15. Brauner Otto, Praha 9.29, 8.53, 17.82. 16. Pelc Zdeněk, Hradec Král. 7.92, 10.21, 18.13. 17. Klozar Václav, Ústí nad Labem 10.52, 8.16, 18.68. 18. Parma Zdeněk, ATK 11.28, 7.69, 18.97. 19. Eliáš Zdeněk, Praha 7.92, 11.80, 19.72. 20. Patečka Vlad., ATK 9.91, 10.12, 20.03. 21. Hromádka Edvard, Praha celkem 21.00. 22. Šincl Jaroslav, Praha 21.46. 23. Valeš Zdeněk, ATK 21.48. 24. Vondřejc Josef, Hradec Král. 21.71. 25. Frössl Emil, Praha 22.45. 26. Jaroš Milan Praha 23.15. 27. Mětelce Milan, Praha 23.05. 28. Bartoníčka B., Liberec 25.69. 29. Škoda Vlastimil, Liberec 26.47. 30. Odvárka Vrat., Liberec 29.79. 31. Vladyka Lad., Praha 30.05. 32. Matějovský Zdeněk, Praha 30.14. 33. Zemlička Jan, Praha 31.02. 34. Lučka Jan, Ostrava 33.52. 35. Prokopec Bohdan, Plzeň 34.66. 36. Musial Leopold, Ostrava 35.80. 37. Velická Josef, Ostrava 37.83. 38. Červenka Zdeněk, Gottwaldov 38.21. 39. Bachleda Štefan, SNE 38.59. 40. Gola Antonín, SNB 39.45. 41. Jakoubek J., Liberec 42.19. 42. Král Zdeněk, Ústí nad Labem 53.60. 43. Hendrych Oldřich, ATK 55.80.

BĚH NA 10 km ŽENY

| | |
|------------------------------|------------|
| 1. Lelková Květa, Praha | 37.31 min. |
| 2.—3. Lukešová Marie, Praha | 39.35 min. |
| Rumlová Milada, Brno | 39.35 min. |
| 4. Weishäutelová M., Liberec | 40.09 min. |
| 5. Mečířová Marie, Liberec | 40.17 min. |
| 6. Vašicová Eva, Praha | 40.45 min. |
| 7. Střížová Sylvie, Praha | 40.53 min. |
| 8. Krasilová Olga, Praha | 40.59 min. |
| 9. Mečířová Milada, Liberec | 41.29 min. |
| 10. Linková Irena, Praha | 42.18 min. |

11. Holatová L., Liberec 42.19, 13. Mottlová Ludmila, Praha 43.56, 14. Reslerová Hana, Liberec 44.06, 15. Dušková Jiřina, Praha 44.31, 16. Budínová Božena, Jihlava 44.33, 17. Budínová Božena, Jihlava 44.41, 18. Janoušková M., Liberec 44.58, 19. Ptáček Alena, Plzeň 45.24, 20. Prokopcová Dana, Pardubice 45.26, 21. Fáběrová Běla, Č. Budějovice 45.53, 22. Marešová Marie, Jihlava 46.27, 23. Plechová Hana, Bratislava 46.31, 24. Litošová, Ústí n. L. 46.32, 25. Šmejkalová, Liberec 47.07, 26. Petrušková Jarmila, Gottwaldov 48.09, 27. Zámečnicková Ludmila, Č. Budějovice 48.17, 28. Břízová Vlasta, Hradec Král. 49.06, 29.—30. Langrová D., Brno 49.44, 29.—30. Weinerová K., Žilina 49.44, 31. Lašková Dagmar, Praha 49.46, 32. Koberšová Věra, Hradec Král. 51.20, 33. Patrmánová B., Liberec 52.00, 34.—36. Podlešáková, Karlovy Vary 52.20, 34.—36. Švej-

kovská Heda, Karlovy Vary 52.20, 34.—36. Křížová D., Praha 52.20, 37. Krajščová Věra, Hradec Král. 52.28, 38. Čermáková Vlasta, Gottwaldov 54.11, 39. Velíčková, Ostrava 56.18, 40. Šternberková, Ústí n. Labem 56.46, 41. Langová, Karlovy Vary 56.59, 42. Blumová, Praha 57.28, 43. Zbavitelová Zora, Praha 58.27, 44. Baběrděvová M., Praha 58.34 min., 45. Šlejsová L., Plzeň 1:00.27 hod.

Startovalo 46, závod dokončilo 45, jedna vzdala.

SJEZD ŽENY

| | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Frösslová Bož., Praha | 1:56,0 min. |
| 2. Maxantová M., Praha | 2:04,0 min. |
| 3. Wagnerová Malu, Praha | 2:12,0 min. |
| 4. Šolcová Justina, Praha | 2:19,0 min. |
| 5. Matková Jiřina, Praha | 2:21,0 min. |
| 6. Malá Eva, Praha | 2:23,0 min. |
| 7. Knapová K., Gottwaldov | 2:25,4 min. |
| 8. Polednová K., Olomouc | 2:28,0 min. |
| 9. Čundrliková, B. Bystrica | 2:30,6 min. |
| 10. Šujanová D., Žilina | 2:33,8 min. |

11. Prokopcová Dana, Pardubice 2:37,2, 12. Macáková Irena, Praha 2:40,2, 13. Sulcová Eva, Liberec 2:46,4, 14. Faktorová Božena, Praha 2:53,6, 15. Petřvaldská O., Ostrava 2:58,4, 16. Langrová Dagmar, Brno 3:02,6, 17. Lelková Květa, Praha 3:06, 18. Zumrová Blanka, Ústí 3:07,2, 19. Velíčková Olga, Ostrava 3:07,4, 20.

Stajskalová Mir., Brno 3:19,4, 21. Martinovská Alena, Hradec Král. 3:22, 22. Veselá Arika, Brno 3:23,4, 23. Handlířová Vlasta, Brno 3:20, 24. Mašková Libuše, Plzeň 3:28,2, 25. Roubíčková J., Bratislava 3:48,2, 26.—27. Fáběrová Běla, Č.

Budějovice a Párová Libuše, Hradec Král. 3:48,4, 28. Svejčková Hedá, Karl. Vary 4:14,2, 29. Horčíková J., Brno 6:16,8 min.

Přihlášeno 33, startovalo 30, vzdala 1, závod dokončilo 29.

ZÁVOD V JÍZDĚ NA LYŽÍCH (TROJKOMBINACE) ŽEN

| | Běh | Sjezd | Slalom | Celkem |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1. Lelková Květa, Praha | 240.00 | 97.00 | 118.65 | 455.65 |
| 2. Lukešová Marie, Praha | 229.30 | 87.55 | 120.00 | 436.85 |
| 3. Prokepcová Dana, Pardubice | 193.70 | 120.00 | 116.65 | 435.35 |
| 4. Plechová Hana, Bratislava | 193.10 | 111.85 | 114.40 | 419.35 |
| 5. Rumllová Milada, Brno | 229.30 | 83.85 | 92.80 | 405.95 |
| 6. Langrová D., Brno | 176.30 | 99.70 | 107.10 | 383.10 |
| 7. Vašicová Eva, Praha | 223.20 | 75.20 | 77.85 | 376.25 |
| 8. Smejkalová, Liberec | 190.00 | 61.15 | 99.05 | 350.20 |
| 9. Blumová K. Praha | 136.00 | 93.95 | 103.40 | 333.35 |
| 10. Veličková, Ostrava | 142.00 | 95.85 | 87.20 | 325.05 |
| 11. Fáběrová, Č. Budějovice | 196.35 | 63.05 | 60.75 | 320.15 |
| 12. Svejčková H., Karlovy Vary | 162.70 | 42.40 | 108.00 | 313.10 |
| 13. Ptáčková, Plzeň | 198.90 | 28.80 | 83.40 | 311.10 |
| 14. Zbavitelová, Praha | 130.80 | 96.95 | 68.75 | 296.40 |
| 15. Litošová, Ústí n. Lab. | 193.00 | 63.80 | 30.60 | 292.40 |

SLALOM PROSTÝ ŽENY

| | | | |
|-----------------------------------|---------------|---------------------|-----------|
| 1. Frösslová Božena, Praha | (72.0 vt.) | 75.2 (vt.) | 147.2 vt. |
| 2. Wagnerová Malu, Praha | (76.5 vt.) | 78.2 (vt.) | 154.7 vt. |
| 3. Holá Dana, Praha | (80.0 vt.) | 85.0 (vt.) | 165.0 vt. |
| 4. Matková Jiřina, Praha | (84.2 vt.) | 84.0 (vt.) | 168.2 vt. |
| 5. Parmová Ludmila, Ostrava | (82.6 vt.) | 85.9 (vt.) | 168.5 vt. |
| 6. Malá Eva, Praha | (79.9 vt.) +5 | 83.0 (vt.) +5 (vt.) | 172.9 vt. |
| 7. Čunderlíková Anna, B. Bystrica | (87.0 vt.) | 87.2 (vt.) | 174.2 vt. |
| 8. Polednová Karla, Olomouc | (88.0 vt.) | 91.0 (vt.) | 179.0 vt. |
| 9. Handlířová Vlasta, Brno | (92.4 vt.) | 99.0 (vt.) | 191.4 vt. |
| 10. Šujanová Dagmar, Žilina | 113.0 vt. | 109.0 (vt.) | 213.0 vt. |

11. Knapová Květa, Gottwaldov 215.8 vt., 12. Šulcová Eva, Liberec 225.2 vt., 13. Martinovská Alena, Hradec Král. 231.6 vt., 14. Langrová Dagmar, Brno 238.8 vt., 15. Prokepcová Dana, Pardubice 246.1 vt., 16. Bartošková Zdenka, Olomouc 263.8 vt., 17. Mašková Libuše, Plzeň 270.4 vt., 18. Zurnová Blanka, Ústí nad Labem 274.2 vt., 19. Petřvaldská Olga, Ostrava 288.7 vt., 20. Fáběrová Běla, České Budějovice 334.0 vt., 21. Kramářová Vlasta, Bratislava 359.4 vt.

Přihlášeno 24 závodnic, startovalo 23, vzdala 1, diskvalifikována 1, klasifikováno 21.

ZÁVOD SDRUŽENÝ SJEZDOVÝ (ŽENY)

| | Sjezd | Slalom | Celkem |
|-----------------------------------|-------|--------|--------|
| 1. Frösslová Božena, Praha | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2. Maxantová Mil., Praha | 6.68 | 11.08 | 17.76 |
| 3. Wagnerová Malu, Praha | 13.34 | 4.61 | 17.95 |
| 4. Malá Eva, Praha | 22.54 | 6.27 | 28.81 |
| 5. Šolcová Justina, Praha | 19.20 | 10.13 | 29.33 |
| 6. Matková Jiřina, Praha | 20.88 | 14.24 | 35.12 |
| 7. Čunderlíková Anna, B. Bystrica | 28.88 | 7.45 | 36.33 |
| 8. Knapová Květa, Gottwaldov | 24.56 | 14.33 | 39.39 |
| 9. Šujanová Dagmar, Žilina | 31.54 | 12.32 | 43.86 |
| 10. Polednová Karla, Olomouc | 26.70 | 17.62 | 44.32 |

11. Macáková Irena, Praha celkem 50.72. 12. Prokepcová Dana, Pardubice 61.08. 13. Faktorová B., Praha 68.38. 14. Petřvaldská O., Ostrava 73.94. 15. Šulcová Eva, Liberec 78.88. 16. Zurnová Blanka, Ústí nad Labem 82.64. 17. Lelková Květa, Praha 83.24. 18. Stejskalová Mil., Brno 86.76. 19. Langrová Dagmar, Brno 88.15. 20. Martinovská Alena, Hradec Král. 91.65. 21. Handlířová Vlasta, Brno 93.48. 22. Mašková Libuše, Plzeň 96.14. 23. Veličková Olga, Ostrava 105.48. 24. Veselá Arika, Brno 110.84.

ŠTAFETY NA 4×10 km MUŽI

1. Liberec III: (Šír 41:54, Jon Ladislav 40:00, Šimůnek 38:53, Cardal 38:51) 2:39:38.

2. ATK I: (Batěk 41:56, Šmíd 40:11, Janoud 41:10, Melich 39:55) 2:43:12.

3. Jihlava I: (Zajíček 42:43, Hlaváč 40:22, Balvín 39:33, Dvořák 41:33) 2:44:11.

4. Košice I: (Krasula F. 44:48, Podolinsky 41:29, Banko 40:12, Kovalčík 39:37) 2:46:06.

5. Liberec II: (Skrbek 44:58, Hadrava 40:36, Weisshäutel 40:41, Petříček 40:58) 2:47:13.

6. Hradec Králové I: (Mlynář 41:07, Šípek 41:27, Malinský 40:26, Okuliar 42:01) 2:48:01.

7. ATK II: (Kraus 44:52, Karas 40:42, Kumpošt 41:31, Mečíř 41:53) 2:48:58.

8. Liberec I: (Ducháček 44:10, Cilich 41:43, Holec 44:14, Nesvadba 41:49) 2:51:56.

9. Praha I: (Marousek 44:43, Novák VI. 43:32, Tyrzník 41:20, Kadavý 42:59) 2:52:34.

10. SNB II: (Gál 45:45, Kunert 41:30, Ulčický 42:57, Nemesegy 44:14) 2:54:26.

11. SNB I: 2:54:39, 12. Hradec Král. II: 2:55:36, 13. ATK III: 2:56:20, 14. Ústí n. L.: 2:56:31, 15. B. Bystrica: 2:56:53, 16. Žilina I: 2:57:09, 17. Pardubice: 2:58:14, 18. Plzeň: 2:58:55, 19. Gottwaldov: 2:59:19, 20. Plzeň: 2:59:28, 21. Jihlava II: 2:59:32, 22. Praha II: 3:01:41, 23. Žilina II: 3:01:45, 24. Košice II: 3:02:01, 25. Brno I: 3:02:55, 26. Ostrava: 3:04:01, 27. Karlovy Vary: 3:04:19, 28. Jihlava III: 3:04:36, 29. Bratislava: 3:05:02, 30. Olomouc: 3:05:13, 31. Hradec Král. II: 3:05:17, 32. SNB III: 3:05:41, 33. Č. Budějovice: 3:06:45, 34. SNB IV: 3:10:14, 35. Brno II: 3:13:29, 36. Nitra: 3:43:25.

Přihlášeno 38 štafet, startovalo 36, závod dokončilo 36 štafet.

ŠTAFETY NA 3×6 km ŽENY

1. Praha II: (Krasilová O. 34:46, Strížová S. 32:09, Linková I 31:23) 1:38:18.

2. Liberec: (Weisshäutelová 34:19, Mečířová Mil. 32:26, Mečířová Marie 32:39) 1:39:24.

3. Praha I: (Vašicová Eva 40:13, Lukešová M. 31:36, Lelková K. 30:38) 1:42:27.

4. Jihlava: (Budínová M. 36:21, Budínová B. 32:47, Hřmanovská 33:44) 1:42:52.

Mimo konkurenci: Brno+Pardubice: (Rumlová 36:15, Prokopcová 33:13, Langrová 39:16) 1:48:44.

5. Liberec III: (Vokřínková 41:55, Hnizdilová 38:10, Smejkalová 30:32) 1:50:37.

6. Praha III: (Mottlová 37:31, Dušková 37:29, Ingrová 37:22) 1:52:22.

Mimo konkurenci: Gottwaldov+Žilina: (Čermáková 50:52, Weinerová 35:56, Petrušková 35:53) 2:02:41.

7. Liberec II: (Janoušková 30:00, Patromanová 38:13, Böesslerová 50:54) 2:05:07.

Mimo konkurenci: Ústí n. L.+ Karlovy Vary: (Štemberková 41:47, Podlešáková 39:09, Litošová 44:55) 2:05:51.

8. Plzeň: (Housková 50:30, Šleisová 41:57, Ptáčková 38:31) 2:10:58.

9. Hradec Král.: (Krejčová 41:23, Kobosová 40:34, Břizová 44:47) 2:16:44.

Přihlášeno 13 štafet, startovalo 12, klasifikováno 9, 3 štafety jely mimo konkurenci.

PŘEŘAZENÍ DO I. TŘÍDY

52. lyžařská mistrovství byla postupovými závody a po jejich ukončení bylo provedeno přerážení závodníků* z druhé třídy do první. Po delším odmlčení přichází na řadu přerážení v běžeckých disciplínách. Je velmi zajímavé, že se časové rozdíly druhých závodníků od našeho mistra Jaroslava Cardala zmenšily, takže v běžeckých disciplínách dochází hned k několika přerážením. Je to důsledek, že je těmto disciplínám dnes věnováno více pozornosti než dříve a z toho můžeme mít jenom radost. Vždyť běžecké disciplíny byly dříve popelkou, ačkoli je běh na lyžích pro brannost našeho národa disciplína nejdůležitější. Do I. třídy postupují:

Běh muži: Šimůnek Vladimír, Malinský Josef, Šmíd Josef, Batěk Vladimír, Šír Jaroslav, Karas Jaromír, Kraus Vlastimil.

Ženy - běh 10 km: Rumlová Milada, Vašicová Eva, Strížková Sylva, Krasilová Olga, Mečířová Milada.

Sjezd ženy: Malá Eva, Šolcová Justina.

Sdruz. závod muži: Nesvadba J., Bělonožník M., Šír Bohumil, Janata Ladislav, Lánský Josef.

Skok prostý: Jebavý Drahoš, Strnádek Ladislav, Gyalog Zdeněk, Stuchlík Mojmír.

Sjezd muži: Fučík Ant., Teplík Miroslav, Eliáš Zdeněk, Valeš Zdeněk, Vondřejc Josef.

- MP

JAK VYSTOUPÍ LYŽAŘSKÉ ODDÍLY NA SOKOLSKÉM DNU 1951

ZDEŇKA POHNERTOVÁ, referent pro práci oddílů ÚL ČOS

Přípravy na Sokolský den jsou v našich jednotách v plném proudu. Také lyžařské oddíly zahájily praktickou přípravu. Vedoucí oddílů dohodli v tělovýchovném a sportovním sboru jednoty formu aktivní účasti lyžařů, která je různá podle velikosti oddílu a místních podmínek.

Starost krajských lyžařských oddílů a okresních komisí spočívá v tom, aby přesvědčili každý lyžařský oddíl, že jeho místo je mezi aktivními účastníky Sokolského dne jeho jednoty. Vedle přesvědčování pomáhají radou ve výběru programu, jeho náplně a praktickou instruktáží pomáhají zajišťovat výcvik.

Sokolský den je připravován na dny 26. a 27. května a bude mít tři části:

- a) kulturní,
- b) masovou,
- c) hlavní vystoupení.

Při důvtipu členů lyžařského oddílu se najdou formy, jakými se oddíl zúčastní všech tří částí.

Na kulturním večeru se lyžaři mohou zapojit promítnutím dobrého lyžařského propagačního filmu, který lze promítnout i v přírodě a který vybereme z hodnotných krátkých filmů, které si zapůjčíme u Čs. státního filmu.

Dále přispějí vhodně do programu večera vyprávěním některého vynikajícího lyžaře oddílu, člena reprezentativního družstva, účastníka mistrovství republiky, závodníka Sportovních her dělnické mládeže či finalistu Sokolovského závodu branné zdatnosti, nebo zkušeného a populárního lyžařského cvičitele. Vyprávění zaměříme tak, aby bylo poutavé a odkrylo přítomným krásu a hodnotu lyžařského sportu. Vypráví buď jednotlivce, nebo více členů oddílu formou rozhovoru.

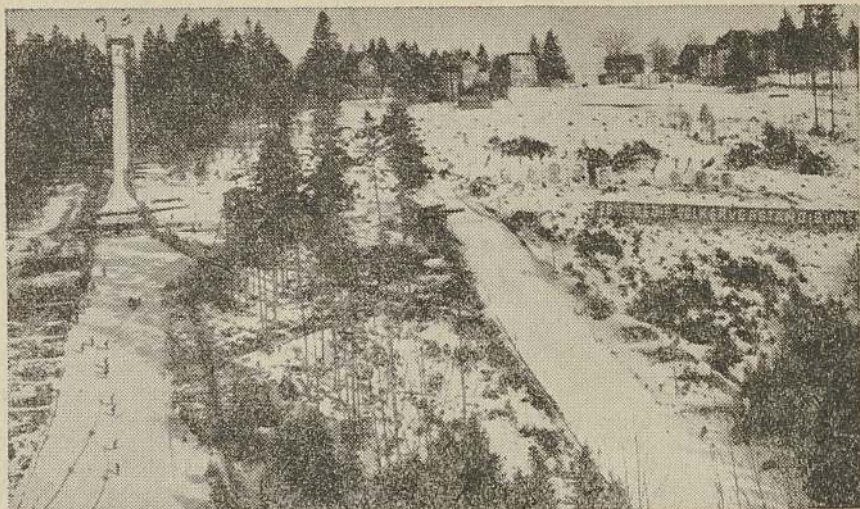
Velmi vhodné bude zapojit do závby i ostatní přítomné lyžařským kvizem, soutěží vtipu, pohotovosti,

hbitosti a paměti z lyžařského úseku. Soutěžícím klademe na příklad otázky: Kdo zvítězil v běžeckých disciplínách při letošních Zimních světových akademických hrách v Poianě a proč?, Který sektor zvítězil v lyžařské části SHDM a který byl druhý a třetí? atd. Jaký je přínos Sportovních her dělnické mládeže našemu sportu? atd. Otázky volíme takové, které sledují naše úkoly sjednocené tělovýchovy v Sokole.

V masové části budou členové lyžařského oddílu především splňovat disciplíny TOZ, ti, kteří TOZ již mají, pomohou při organizování TOZ jako pomocníci, zapisovatelé a rozhodčí. Lyžařská družstva se zúčastní masových závodních soutěží v odbíjené, kopané, házení atd., zřídí a organizují soutěžení v gorodkách a jiných hrách.

Členové lyžařského oddílu nebudou chybět ani při hlavní části Sokolského dne v neděli odpoledne. Ve svých výcvikových hodinách připraví a navědí vlastní ukázkou výcviku. Vedoucí použijí i námětů, které jsou ve II. dílu příručky „Sokolský den 1951“, jako jsou běhy, skoky, hody, obratnost, nebo se zapojí do masového vystoupení prostaných TOZ, či ukázky jiných oddílů, zejména atletického, v níž mohou sestavit vlastní lyžařskou štafetu a j.

Snahou všech lyžařských pracovníků a orgánů je, aby Sokolský den zastihl v plné aktivitě každého sokolského lyžaře, aby příslušníci lyžařských oddílů pomohli co nejvýdatněji a nejlépe ke zdárnému provedení SD a přispěli tak k mohutnému nástupu do sjezdových dnů Sokola.



Malý a velký můstek v Oberhofu — vpravo mírový nápis a portréty vedoucích činitelů pokrokových států.

ZÁJEZD LYŽAŘŮ DO OBERHOFU DŮLEŽITÝM PŘÍSPĚVKEM V BOJI ZA MÍR

JAN HAVLE, vzdělavatel ŮL ČOS

„Za vytvoření jednotného demokratického Německa. Za udržení a upevnění světového míru!“ Ve znamení těchto hesel proběhla v Oberhofu II. zimní mistrovství Německé demokratické republiky. Mistrovství, jež měla mimořádný význam v dějinách německé tělesné výchovy, mistrovství, jež možno řadit mezi důležité události ve vývoji demokratického Německa. Stejně tak jako v lidově demokratických zemích stává se i v NDR tělesná výchova důležitou složkou při budování. Mistrovství byla jasnou ukázkou, jak důležitou roli může tělesná výchova hrát při výstavbě mladého státu na jeho cestě k socialismu, jak se stává mohutným příspěvkem v boji za udržení světového míru. O mimořádném významu, jež měla mistrovství za vytvoření jednotného Německa, v boji za udržení světového míru, svědčí účast nejvyšších představitelů NDR na mistrovství, presidenta NDR Wilhelma Piecka, předsedy vlády Otto Grotewohla a generálního sekretáře sjednocené socialistické strany Walter Ulbrichta.

Mistrovství ukázala, že tělesná výchova v NDR se stává nyní důležitou složkou, na jejíž základně se sejdou Němci a zapojí se do mírového budování. Široké masy, zejména mládeže, začínají nyní pěstovat v NDR tělesnou výchovu a spojují pěstování sportu s bojem za jednotu Německa a s bojem za mír. Desetitisíce těch,

kteří stáli dosud stranou, vstupují nyní do sportovních organizací a jejich prostřednictvím se zapojují do mírové výstavby.

Tělesná výchova a sport jsou také základnou, na níž se sejdou při společném boji za jednotu Německa a za udržení světového míru sportovci z NDR spolu

se sportovci západního Německa, okupovaného anglo-americkými imperialisty. Proto II. zimní mistrovství měla být také ukázkou mohutného růstu tělesné výchovy ve státech, které zvolily cestu socialismu. Ukázkou mohutného rozmachu tělesné výchovy tam, kde se tělesná výchova stala předmětem státní péče. Nebylo proto náhodou, že na mistrovství byli pozváni společně se sportovci západního Německa sportovci lidové demokratických zemí.

PŘÍTOMNOST SPORTOVČŮ

LIDOVÉ DEMOKRATICÝCH ZEMÍ

přispěla jednak k upevnění přátelství mezi zúčastněnými a byla dokumentací společného boje sportovců těchto zemí za udržení světového míru, ale měla také ukázat, jak tělesná výchova ve státech lidové demokracie jde rychle vzhůru, měla všem zúčastněným sportovcům a občanům NDR a zejména účastníkům ze západního Německa dokázat správnost cesty, již země lidové demokracie nastoupily

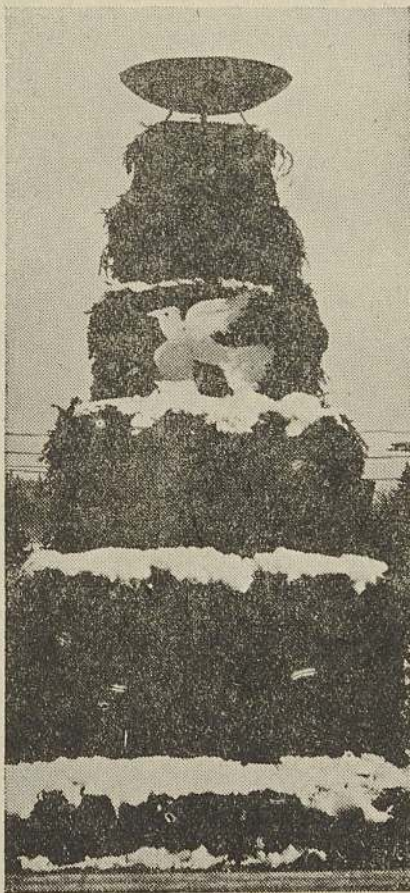
Velmi mnoho znamenala suverénní vítězství našich závodníků. Němci se z těchto vítězství radovali stejně jako my a představitelé tělesné výchovy stejně tak jako představitelé NDR využili všech příležitostí, zejména projevů, aby zdůraznili a ukázali německým sportovcům a německým občanům, že takových úspěchů lze na poli tělesné výchovy dosáhnout jen ve státě, který nastoupil jednoznačně a nekompromisně cestu k socialismu, ve státě, který ve svém úspěšném 3. roce pětiletého plánu je již značně vpředu i na poli tělesné výchovy.

Mistrovství se zúčastnilo tisíc diváků a sportovců ze západního Německa, mezi nimiž byli redaktori pokrokových i ostatních listů západního Německa.

CO ZNAMENALA ÚČAST TĚCHTO NĚMČŮ

na mistrovství pro občany NDR a pro ně samé? Byli mezi nimi lidé pokrokoví i takoví, kteří nejsou přáteli našeho zřízení. Všichni však poznali a přesvědčili se, že ve východní části Německa není nezaměstnaných, že životní úroveň v této části stoupá, že zde nastává mocný rozmach ve všech úsecích hospodářského, politického, kulturního života. Viděli, jaký rozmach nastává v tělesné výchově, účastnili se kulturních programů, jichž režiséry byli Němci a ne jako v západní zóně okupanti — Anglo-Američané. Poznali, jak svobodně začíná německý národ opět žít díky pomoci Sovětského svazu. Mnozí z nich hovořili s námi o hospodářských a politických poměrech v naší

zemí, hovořili s námi o naší tělesné výchově. Přícházeli redaktori a nejvíce je zajímaly příčiny rozmachu naší tělesné výchovy. Někteří z nich vystupovali a hovořili o těžkém životě na západě, o krutostech Anglo-Američanů, o nezaměstnanosti a o odhodlaném boji pokrokových lidí a mohutném hnutí odporu proti okupantům. Svou účastí a vystupováním na mistrovství se vydali v nebezpečí persekuce po návratu do západního Německa. Odešli však posílení k dalšímu boji proti okupantům, k boji za jednotu Německa, k boji za mír. Jejich účast a vy-



Věčný oheň a holubice — symboly míru — vítaly návštěvníky Oberhofu.

stupování na mistrovství byla i posle-
ním občanů NDR při jejich další práci
při výstavbě, přispěla k zvýšení úsilí při
budování nového Německa.

MISTROVSTVÍ BYLI PŘÍTOMNI ŮDERNÍCI, NEJLEPŠÍ MLÁDEŽNÍCI NDR

Během mistrovství vystupovali na kul-
turních večerech nejlepší soubory tělo-
evikářů, umělců, filharmonie berlínského
rozhlasu s nejlepšími sólisty, mládežnic-
ké soubory, byly promítány nejlepší fil-
my. Náš pobyt v NDR byl pro všechny
členy výpravy velkým přínosem. Se všech



Krásný Felixův skok v Oberhofu.

stran jsme byli denně dotazováni o naši
zemi. Museli jsme hovořit v kroužcích,
na společných večerech, do rozhlasu
o problémech naší tělesné výchovy a vý-
stavbě naší země. Naši závodníci byli
interviewováni, časopisy vyzdvihovaly je-
jich pracovní úspěchy a dávaly je za pří-
klad sportovců nového typu.

Poznali jsme, že Němci nastupují se
vší rozhodností k vybudování demokra-
tického Německa. Poznali jsme, že díky
Sovětskému svazu bylo na německém člo-
věku mnoho vykonáno. Právě zde jsme
se mohli přesvědčit, jak nový řád vyt-
váří nové lidi, lidi, kteří mají s námi
společný cíl. Ještě často se doma setká-
váme s názory „Němec jako Němec“, že
nadřazenost, militarismus, diktátorství
atd. jsou vrozenými vlastnostmi Němců.
Právě v Oberhofu a za pobytu v NDR
jsem se mohl přesvědčit, jak falešná je
tato teorie, již nás krmili za prvé re-
publiky. Nejí těchto vrozených vlastností
u německého národa.

O TOM JSME SE PŘESVĚDČILI PŘÁVĚ NA NĚMECKÉ MLÁDEŽI

Poznali jsme mládež, u níž není ani stopy
po výchově HJ. Poznali jsme mládež,
zejména pionýry, která má stejně ráda
mladého Čechoslováka jako Němce, která
nás vřele dovedla vítat, nadšeně hovořila
o československých přátelích, mládež,
která má v očích ještě hrůzy strašné vál-
ky, která však dovede nadšeně hovořit
o nové německé vlasti, o hrdinné sovět-
ské mládeži, která se zápletem v očích
hovoří a miluje Stalina.

V Oberhofu jsme se setkali také se
značným počtem Němců z našich „Sud-
et“. A právě na nich jsme si mohli po-
tvrdit to, co jsme viděli u německé mlá-
deže, jak velký pokrok udělala NDR
v převýchově do dnešního dne. Setkali
jsem se zde s antifasisty, kteří od nás
odešli, aby pomáhali stavět nové Němec-
ko. Mnozí z nich stojí na význačných
místech. Tak ku příkladu ministrpres-
ident Saska je rodem z Liberce. Setkali
jsem se zde s mnohými, kteří pracují na
význačných místech v tělesné výchově a
stejně tak v politickém životě. O jejich
kladném poměru k nám není pochybnost.
Stýkali jsme se zde také s těmi
Němci, kteří neodešli od nás dobrovolně.
Byli jsme jejich poměrem k nám příjem-
ně překvapeni.

JSOU TO NOVÍ LIDÉ

Lidé, kteří našli v novém prostředí prá-
ci, kteří dnes vědí, že jsme byli záměrně
rozdělováni a štváni proti sobě, kteří po-
znali, že máme jen jednoho a společného
nepřítele — kapitalisty. Tito lidé našli

nový poměr k pracujícím Československa a vzpomínají na ČSR jako na svou vlast, která jim vlasti zůstala, protože jdeme společnou cestou, cestou k socialismu.

Za pobytu v NDR jsme viděli i ty, kteří nenávidí dnešní režim v NDR, kteří nenávidí také nás. Jsou to však stejní lidé, jaké máme u nás, lidé, kteří žili na úkor ostatních, na úkor pracujících. Mají společné znaky s naší buržoasií a od našich zářdeů se rozlišují jen řečí. Je jich však mizivá menšina.

Drtivá většina Němců poznala správnost politiky již v NDR nastoupili. Viděli jsme, jak hluboký odpor k válce je u většiny Němců. Zejména u těch, kteří zažili první světovou válku a po jejím ukončení porážku pracujících v Německu, poznali život za hitlerovského Německa a prodělali hrůzy druhé války. Ti mají jen jedno přání — v klidu pracovat. A tito lidé se denně přesvědčují, že klidný život jim může zaručit jedině cesta, již nyní v NDR nastoupili, cesta těsného spojení s mohutným socialistickým Sovětským svazem a se zeměmi lidové demokracie. Tito lidé vidí nezaměstnanost, bídu a nespokojenost v západním Německu, nové válečné štvání a přípravy angloamerických podněcovatelů války, zatím co doma, v NDR, mají možnost klidné práce a nezištnou podporu Sovětského svazu při výstavbě své vlasti. Tak poznávají Němci, kde je pravda a den ode dne sílí společná nenávisť Němců v NDR a pracujících Němců západní zoně vůči Anglo-Američanům a mohutní tábor aktivních bojovníků za jednotné demokratické Německo a za udržení světového míru.

NAŠI V OBERHOFU

Naše výprava přijela do Oberhofu, aby svou účastí na mistrovstvích NDR přispěla k sblížení sportovců obou států a manifestovala současně za společný cíl — za světový mír. Snad všichni účastníci výpravy odjížděli do NDR nedočkaví poznati na vlastní oči ten ohromný přerod, moci si vše to krásné, co jsme až doposud v NDR slyšeli, potvrdit a přesvědčit se tak, abychom mohli doma, na pracovištích, ve školách a při každé příležitosti argumentovat a na konkrétních příkladech dokazovat vospělost, vůli, nadšení a pokrokovost pracujícího lidu NDR. Myslím, že budu mluvit za všechny, když řeknu, že jsme sice čekali velkou změnu, že jsme byli s problémy NDR dobře seznámeni, ale to, co jsme viděli za svého desetidenního

pobytu, předčilo všechna naše očekávání. Nový řád, nový cíl a nové úkoly daly náplň veškerému dění v NDR.

Československá výprava tvořila opravdu dobrý kolektiv, a to nejen mezi závodníky disciplín, ale daleko cennější byla opravdu bratrská pomoc všech vždy při startu jedné z disciplín. A tak jsme viděli při běhu sjezdaře a skokany na trati s občerstvením, při sjezdu upozorňovali běžci sjezdaře na nebezpečná místa, mazali společně a denně se více a více stmeloval kolektiv, který chápal dobře své úkoly a který ukázal v Oberhofu krásné výsledky nejen po stránce výkonnosti, ale i tím, že pochopil celý dalekosáhlý význam těchto závodů.



Sylva Strážová na trati běžeckého závodu.

Po tom, kdy jsme viděli strašlivé trosky Drážďan, po tom, kdy jsme měli možnost hovořit s obyvateli západního Německa, po diskusích se svobodnou německou mládeží cítíme se všichni morálně zavázáni zvýšit svoje pracovní úsilí k zajištění naší pětiletky, přispět všemi svými silami k rozvoji tělovýchovy a sportu do nejširších vrstev našeho národa, a pře-

svědčovat všechny spoluobčany o nutnosti co nejaktivnějšího boje za mír.

Toto přesvědčení a tento pevný cíl nás všech je největším kladem celého zájezdu. Jistě každá vzpomínka na Oberhof připomene nám i tyto povinnosti, které budeme plnit všichni rádi a s nadšením pro blaho naše i příštích generací.

R. HEROLDOVÁ

BĚŽECKÉ POZNÁMKY Z NDR

Nás běžce čekaly v Oberhofu tři závody: v pondělí 30 km, ve čtvrtek 18 km a v sobotu štafeta 4×10 km. Hned po příjezdu v neděli jsme se rozběhli na trať. Byla to klasická běžecká trať. Roviny se střídaly s mírným stoupáním a lehkými sjezdy. Místy vedla v nízkém porostu tak, že ani na její úroveň po stránce technické nebylo zapomenuto. Ve všech závodech jsme dobře obstáli, soupeři nám byli kromě domácích Němců i Poláci a Rumuni.

V prvním závodě na 30 km jsme namazali dobře, horší to bylo již při osmnáctce a při štafetách. Měli jsme nedostatek dobrých vosků. K dokonalému využití běžecké techniky je však zapotřebí dobře mazaných lyží. Bez nich nemůžeme uplatnit svůj styl a využít dobře skluzu i odrazu. Je pro příště nutné, aby závodníci, hlavně reprezentanti, měli dostatek dobrých vosků, aby je uměli namazat a dovedli si poradit, i když jde o sebestoší snů.

Domácí závodníci se obdivovali našemu dlouhému, lehkému kroku. Hned první den jsme se sešli na stadionu se skupinkou asi 12 závodníků, jejichž první otázkou bylo: proč máte tak dlouhé hole? Oni totiž jezdí s kratšími holemi, asi takovými, jakých se používalo dříve u nás. Otázky jen přšely, kdo pochyboval, toho jsme přesvědčili při závodech. Po běhu na 30 km jsme si s nimi vyjeli do okolí Oberhofu, prohlédnout běžecké terény. Konstatovali jsme, že okolí Oberhofu je opravdovým běžeckým rájem. I při této vyjížďce, které se zúčastnili i Poláci, jsme lyžařům NDR ochotně radili ve všem, co chtěli vědět, a při jejich chuti a lásce k lyžařskému sportu věříme, že v brzké době nám budou rovnocennými soupeři. Jejich stát jim dává veškerou podporu, jejich krásné lyžařské terény jim v tom budou velkým pomocníkem. VL. ŠIMŮNEK

*



Melich a Jon na trati závodu.



Na kulturních večerech a besedách se setkávali v Oberhofu závodníci ze všech zúčastněných států. Čechoslovák vedle Němce, Kumun vedle Poláka.

natější, běžečtější.) Ovšem nesmí se vyskytnout ani druhý extrém, že trať nemá ani jediný prudší výstup ani sjezd. Když jsme se dověděly, že poběžíme jen 5 km, zdálo se nám to velice krátké. Ale po závodě jsme v diskuzi zjistily, že naše „desítka“ se střídavým terénem není tak únavná, jako bylo v Oberhofu na poměrně těžkém, pomalém sněhu 5 km.

Dále jsme zjistily, že tratě nejsou chodci ani lyžaři respektovány a tak se stane, že závodník běží místo po dvoukolejné stopě po ušlapané a rozježděné silnici, kde není možno využít přirozeného skluzu.

Naproti tomu byly tratě vždy bezvadně označeny a na odbočky bylo vždy rádně upozorněno. Závodů v běhu byly sledovány po celé trati stov-

kami lidí. Těšil nás velký zájem o běh, který všichni projevovali.

Obdivovali jsme bezvadnou organizaci závodů a pružnost činovníků.

Naši slabou stránkou je nedostatek vosků. Je nutno počítat s tím, jede-li se do kraje, kde je poměrně nízké pohoří (asi 1000 m), že bude sníh mokřý a že je zapotřebí vzít s sebou tekuté klistry.

Dobré a špatné mazání musí dělat na trati 10 km rozdíl 2—3 minut. Musíme se naučit mazat jedním druhem vosků, abychom nebyli v rozpacích, napadne-li nový sníh a tvořili se ve stopě „mýdlo“ a mimo stopu „vata“. Musíme se naučit mazat tak, abychom mohli konkurovat i silnějším soupeřům.

SYLVA STRÍŽOVÁ

Konečně kolektiv sjezdařů

Do Oberhofu jsme odjžděli plni zvědavosti a jiných smíšených pocitů. Na který zahraniční závod se nakonec neodjždí se smíšenými pocity? Nevěděli jsme, na jaké úrovni naši němečtí soupeři budou. Znalí jsme pouze vysokou kvalitu Poláků a rapidně se lepšících Rumunů. Při stejném treningu jako naši akad. reprezentanti jsme neměli, po jejich zkušenosti v Poianě, právo na přílišný optimismus. Byl v nás, ve všech čtyřech: Krasulovi, Pituchovi, Šlachtovi a mé maličkosti vystřídán zdravým, bojovým duchem a pocitem potřeby odčinit částečný sportovní neúspěch našich bratří z Poiany, který nám tehdy nebyl ještě pochopitelný. Naši náladu pokazila poněkud skutečnost, že bratři Kraujňákové nemohli odjet s námi.

O cestě, přivítání a bezmezná pohostinnosti jste všichni již slyšeli a čet-

li. Je to do posledního síťka pravda a ještě si to nemůžete určitě představit takové, jaké to ve skutečnosti bylo. Všechny dojmy z tohoto zájezdu jsou prostě velkolepé, nezapomenutelné a současně vrcholně výchovné a poučné.

Slyšeli nebo četli jste též, že Oberhof leží na vrcholcích Duryňského lesa. Možno říci, že přímo na vrcholku poměrně širokého hřebenu, takže — jste-li v Oberhofu — nemáte dojem, že jste v horách, jelikož nad sebou nevidíte žádné kopce. Přímo v městečku není také mimo mírné a krátké loučky prakticky vůbec místo k sjezdovému nebo slalomovému rozhýbání těla před závodem.

K sjezdové a slalomové dráze, která vede s vrcholku hory Schneekopf (1060 m) jsme jezdili asi půl hodiny autobusem a pak pěšky nahoru po trati dlouhé 1600 m se značným



Sláva Pittl v plné jízdě mezi brankami slalomu v Oberhofu.

výškovým rozdílem. Trať, přes to, že má jeden velký travers, je vcelku dost rychlá, jelikož se na ní dosahuje průměrné rychlosti kolem 70 km. Je to hlavně zásluhou prvního rychlého, ale lehkého úseku a poslední čtvrtinový tratě, která jest současně i velmi technická.

Na spodním úseku, který byl beze sněhu, dokázali pořadatelé během jednoho půldne zhotovit technicky zajímavou sněhovou silnici, širokou asi 3 metry, vedoucí až do cíle. Spodní obtížný úsek jsme po jednodenním nácviku sjížděli rovně dolů, bez velkého nebezpečí pádu. Samozřejmě s námi i Poláci a asi 10—15 německých závodníků. V den závodu však pořadatelé — ve snaze zmírnit rychlost závodníků před vjezdem na sněhovou silnici, která měla dosti bouli a ostrou zatáčku ve velké rychlosti — dali na výjezd z traversu do šusu zavřenou kontrolní bránu.

Zkusit jsme to již nemohli a tak jsme dlouho vymýšleli, jak to nejrychleji projet. Jasně bylo: buď hodně nadjet a spustit se dolů, jakmile se zavřená branka dostatečným nadjetím pootevře — ale co potom — vytvoříme zatáčku doprava nebo slevě s náspu sněhové silnice do pařezů? A násep tam byl pořádně vysoký, jelikož tvořil současně i klopení zatáčky. Další možností bylo projet bránu dlouhým obloukem nebo podjetím zleva. Oboje lehčí, ale též pomalejší.

Po dobře rozhodnutém způsobu mazání (měli jsme konečně též jednou všichni dobře namazáno, říkám dobře, poněvadž Poláci měli zase o trochu lepší, ale jen o trochu a hlavně — byl to sníh, na kterém jede všechno: nepřilís rozmrzlý firn) nechtěli jsme prohrát nějakou improvizací. Rozhodnuto: Pitucha startuje první a „napálí“ to podle prvního receptu. Služba na trati — skokani a běžci budou v místě, kde se přejíždí z traversu na šus a rychlost není velká, dávat hlasitě povel buď „napálit“ nebo „hlídat“.

Jel jsem druhý z našich. Od začátku až k traversu jsem seděl na bobku a v zatáčkách, mimo jedinou,

kde na to byl trochu veliký „kalup“ jsem odbrusloval. Prostě dělal jsem všechno na světě, aby to jelo rychleji. Je to zajímavý pocit, který je na našich tratích velmi málo známý, přes. to, že jsou pomalejší. U nás nejezdí člověk metr kloudně, je více ve vzduchu než na sněhu a někdy se dost bojí. Kdežto tam, na hladké trati, i když jede o dvacet kilometrů rychleji, dělá všechno možné, aby jel ještě rychleji. A to je také umění, které ovládají Poláci z rychlých, rovných plání na Kasprovém vrchu velmi dobře a protože my jsme tyto lehké rychlé sjezdovky opovržlivě opomíjeli, ale vyhrát jsme na nich nedokázali. Dokud nebudeme trenovat také na takových drahách a nebudeme mít v sobě tu vůli a snahu, když vše za jízdy směřuje jen k tomu, aby člověk jel co nejrychleji, budeme na těchto „lehkých“ tratích prohrávat. Souvisí to úzce s mazáním. Na našich tratích se maže lajdácky, protože je někdo třeba rád, že nepřijede do nějakého „katynu“ nepřijemně rychle a že by dělal na boulovatém „Václaváku“ vše, jen aby rychleji jel, to také pochybují.

Prohráváme obvykle nejen proto, že neumíme mazat, ale také proto, že neumíme dělat všechno, abychom jeli nejrychleji. Přiznám se, že ten pocit a je to prazvláštní pocit, když už to jede pěkně rychle a člověk se snaží z toho vymáčkout ještě víc, je pro mne docela novým objevem. To jen tak mimochodem.

Když jsem se dostal z traversu na šus k té zavřené bráně, měl jsem uši plné křiku: pozor, pomalu, brzdi. Tím jsem poznal, že zkušební králik, chudák Pitucha, to neustál. Bránu jsem tedy podjel a přesto, že jsem měl ještě do cíle plně ruce práce, byla docela dobrá jízda zajištěna. Podobně byli upozorněni i Šlacha a Krasula. Polák Plonka přibrzdil z vlastní hlavy a o nějakou tu desetinku vteřiny vyhrál před Šlachou. Za mnou byl pak hned Krasula, poněvadž Pitucha, jakož i nejlepší Polák Ciaptak to přehnal a upadl. Ciaptak dokonce dvakrát. Na slalomu se naše kolektivní taktika

uplatnila stejně dobře. Pitucha neměl co ztratit, tedy to bude „kalit“, já pojedou rychle, co nejrychleji, abych kryl Šlachtu pro nějaký nepředvídaný případ Šlachta jede rychlou „sichrovku“ a Krasula jede také naplno. Až na Pituchu nám to zase vyšlo. Šlachta to sice v jednom kole přehnal, takže si vysloužil přirážku, ale i tak se umístil tak, že mu to stačilo na první místo v kombinaci. Prvním místem ve slalomu jsem pak já získal druhé místo v kombinaci, třetí obsadil vítěz sjezdu, Polák Plonka, a Krasula

čtvrté. Slalom se jel současně jako slalom prostý.

Vzhledem k tomu, že přijeli konečně též rumunští závodníci, byl na rychlo uspořádán mezinárodní slalom, kde startovalo 10 reprezentantů z NDR, 10 ze západního, 1 Rakušan, 8 Rumunů, 2 Poláci a my čtyři. Bylo to na nás hodně, celý den bez jídla, kola delší, než při našem mistrovském speciálu a špatné, mlhavé počasí. Já měl dokonce jedno kolo navíc. V první brance prvního kola se mi při předklonu utrhly na lyžích spodní tahy i s kusem lyže. Jel jsem dál jak to šlo na jedné noze a druhou jsem vezl stále před sebou jako dětský kočárek. Přijel jsem dolu úplně tělesně i nervově hotov. Místo času mne přivítal velký křik diváků a pořadatel, který mi šetrně sdělil, že musím jet ještě jednou, poněvadž stejně klučné ovace připravili diváci i našemu prvnímu jezdcí — Krasulovi — a časoměřiči v tom rámsu neslyšeli vlastního slova, neřkuli starterův povel, jímž mne vypouštěl. A tak honem nahoru pro rezervní lyže a znovu na start prvního kola a hned potom i druhého.

Závod pro nás dopadl dobře, ač jsme již neměli moc sil. U startu jsme se však všichni vzpamatovali a s heslem „Za Poianu“ jsme jeden po druhém odpálili. Taktika zase vyšla: Krasula měl „pálit“ co v něm bude — co kdyby ten Bara přece jenom, kluci rumunští byli plni sebevědomí — Šlachta pojedou co nejrychleji, ale musí dojet bez nehody, já pojedou rychle, ale najisto a Pituchu, který nebyl po pádu na sjezdu ještě plně ve své kůži, jsme nechali na pokoji. Vyšlo to dokonale, jen se mezi nás neměl dostat Polák Ciaptak, který mne odsunul na čtvrté místo před Baru. Vyhrál Krasula před Šlachtou.

Bylo to po prvé, kdy jsme nejeli sobecky, jen pro sebe — já chci, vy líšáci, vyhrát nejen nad cizinci, ale i nad vámi — tak se totiž dříve jezdilo — ale jako odpovědný kolektiv sjezdařských reprezentantů.

SLÁVA PITTL



Naši tři běžci na stupních vítězů:
od leva Jon, Cardal, Šimánek.

VÝSLEDKY ZÁVODŮ V OBERHOFU

18 km — muži: 1. Cardal (ČSR) 1:13,31 hod., 2. Melich (ČSR) 1:14,37, 3. Šimůnek (ČSR) 1:16,10, 4. Fratila (Rumunsko) 1:18,05, 5. Weissshütel (ČSR) 1:18,35, 6. Jon (ČSR) 1:19,04, 7. Lepadatu (Rumunsko) 1:19,21, 8. Hadrava (ČSR) 1:20,13, 9. Enache (Rumunsko) 1:20,37, 10. Wiesenberg (NDR) 1:21,04, 11. Bukowski (Polsko) 1:21,21, další naši: 16. Šípek 1:23,07, 19. Nemeszeghy 1:27,38.

5 km — ženy: 1. Lelková (ČSR) 23:09 min., 2. Weissshütelová (ČSR) 24:38, 3. Střížová (ČSR) 26:05, 4. Wöllmer (NDR) 26:13, 5. Witman (NDR) 27:23, 6. Uhlig (NDR) 27:39.

Slalom — muži: 1. Pittl (ČSR) 2:46,5 min., 2. Gasienica (Polsko) 2:47,5, 3. Šlachta (ČSR) 2:49,5, 4. Holland (NDR) 3:04,4, 5. Krasula (ČSR) 3:07, 6. Baller (NDR) 3:07,7, další naši: Pitucha 3:25,8, Melich 3:53,6.

Slalom — ženy: 1. Wágnerová (ČSR) 3:28,9 min., 2. Čunderlíková (ČSR) 3:36,4, 3. Zehová (NDR) 3:58,4, 4. Gottstein (NDR) 3:59,8, 5. Matková (ČSR) 4:01,7, 6. Wedel (NDR) 4:07.

Slalom — muži mezinárodní: 1. Krasula (ČSR) 1:07 min., 2. Šlachta (ČSR) 1:08, 3. Plonka (Polsko) 1:13, 4. Pittl (ČSR) 1:13,3, 5. Bara (Rumunsko) 1:14, 6. Pitucha (ČSR) 1:16 — jelo se jen jedno kolo.

Sdružený závod sjezdový — muži: 1. Šlachta (ČSR) 1:59 b., 2. Pittl (ČSR) 2:0, 3. Plonka (Polsko) 9,60, 4. Krasula (ČSR) 9,86, 5. Gasienica (Pol-

sko) 27,40, 6. Melich (ČSR) 31,37, 7. Pitucha (ČSR) 32,47 — bez závodníků NDR.

Sdružený závod sjezdový — ženy: 1. Čunderlíková (ČSR) 3,67 b., 2. Wágnerová (ČSR) 4,80, 3. Matková (ČSR) 25,80 — bez závodnic NDR.

Sjezd — muži: 1. Plonka (Polsko) 1:26 min., 2. Šlachta (ČSR) 1:26,5, 3. Pittl (ČSR) 1:28, 4. Krasula (ČSR) 1:28,3, 5. Holland (NDR) 1:28,6, 6. Mitlochner (NDR) 1:29,6, 7. Melich (ČSR) 1:32,7, další naši Pitucha, Nemeszeghy a Šípek.

Sjezd — ženy: 1. Čunderlíková (ČSR) 1:48,1 min., 2. Wedel (NDR) 1:52, 3. Wágnerová (ČSR) 1:53,6, 4. Zeh (NDR) 1:54,2, 5. Gottstein (NDR) 2:01,6, 6. Matková (ČSR) 2:05.

32 km — muži: 1. Cardal 1:23,32 h., 2. Jon 1:26,20, 3. Šimůnek 1:26,31, 4. Hadrava 1:30,32, 5. Weissshütel (všichni ČSR) 1:31,03, 6. Forkel (NDR) 1:33,24.

Skok prostý — muži: 1. Tajnar (Polsko) 333,5 b. (62,5+66,5+65,5), 2. Friedel (NDR) 324,5, 3. Felix (ČSR) 320,5 (54,5+62,5+66,5), 4. Glass (NDR) 310, 5.—6. D. Jebavý a Rieger (ČSR) 318,5, 9. Bělonožník (ČSR) 312,5.

4x10 km — muži: 1. ČSR I (Jon, Melich, Šimůnek, Cardal) 3:19,42 hod., 2. ČSR II (Hadrava, Nemeszeghy, Šípek, Weissshütel) 3:23,20, 3. NDR I 3:30,34, 4. NDR II 3:32,07, 5. Rumunsko 3:33,33, 6. NDR III.

4x3 km — ženy: 1. ČSR (Weissshütelová, Lelková, Střížová, Lelková) 1:01,09 hod., 2. NDR I 1:10,01, 3. NDR II 1:18,08.

„RUDÝ PRAPOR“

MISTREM BULHARSKA V JIZDE NA LYŽÍCH

Lyžařská mistrovství Bulharska, která se konala v pohorí Pirin, skončila obřím slalomem. Až do této soutěže byli v čele celkového pořadí lyžaři Bulharské lidové armády, v obřím slalomu však zvítězili příslušníci Rudého praporu a obsadili tak první místo v celkové klasifikaci.

Tratě obřívho slalomu měřila 1400 metrů, při výškovém rozdílu 300 metrů a měla 56 branek. Vítěz v soutěži jednotlivců Diškov (Rudý prapor) projel obtížnou trasu v čase 1:51,1 minuty. Konečné pořadí družstev: 1. Rudý prapor 14.611,46 b.,

2. Lidová armáda 14.518,88 bodů, 3. Udarnik 13.276,87

ZAKONČENÍ SEZÓNY VE FINSKU

Vo známém finském lyžařském středisku Rovaniemi byla oficiálně zakončena lyžařská sezóna závody v běhu na 50 km, ve skoku a severské kombinaci, jichž se zúčastnili i Norové a Švédové. Finští lyžaři vyhráli všechny disciplíny:

Běh na 50 km: 1. Koehlmäen (Finsko) 3:23:17, 2. Jalkanen (Finsko, TUL) 3:28:38, 3. Kuvaja (Finsko) 3:28:41, 4. Oikarinen (Finsko) 3:28:57, 4. Lonkila (Finsko) 3:29:01, 6. Kippola (Finsko) 3:30:03, 7. Maekelae (Finsko) 3:30:06.

Švédové Herudin, Toernquist a Ericsson vzdali ve druhé polovině závodu, když viděli, že nemají naději na dobré umístění.

Skok: 1. Matti Pietikainen (Finsko) 208,3 b., 2. Aatto Pietikainen (Finsko) 207,6 b., 3. Salmeranta (Finsko) 207,6 b., 4. Luiro (Finsko) 207,5 b., 5. Huotinen (Finsko) 207,3 b., 6. Holstroem (Švédsko) 205,7 b., 7. Haakonson (Norsko) 204,2 b., 8. Slaattvik (Norsko) 203,1 b.

Severská kombinace: 1. Hasu (Finsko) 430,3 b., 2. Korhonen (Finsko, TUL) akadem. mistr světa 424,7 b., 3. Nieminen (Finsko) 423,7 b., 4. Slaattvik (Norsko) 417,8 b.

JEST DŮLEŽITĚJŠÍ THEORIE ČI PREVENCE V TĚLOVÝCHOVNÉM LÉKAŘSTVÍ?

Po zkušenostech na 52. lyžařském mistrovství ČSR mám dojem, že prevence. Mnohem důležitějším jest uchovat sportovci při výkonu plně zdraví než jej dobře léčit. Každé zranění i choroba, způsobená sportem, vysazuje jednak postiženého z práce, jednak mu brání v dalším výkonu. A my přece razíme heslo: „Sportem ke zdraví“. Proto musíme věnovat jeho udržení a zachování všichni naší péči.

Jestliže předejdeme zranění závodníka-sportovce, tedy nemusíme léčit, ušetříme si práci i léky. Nezraněný nastupuje po závodě práci, což má dalekosáhlý celonárodní význam. O tom, že to jde, jsem se přesvědčil na letošních lyžařských mistrovstvích. Prevenci provádět ve sportu musí však lékař, který dokonale ovládá techniku sportu i příslušná zařízení k jeho provádění. Velmi často výzbroj a výstroj tu hrají velkou úlohu. Kdyby mohl vždy zdravotník-odborník prohlédnout před

závodem na lyžích všechnu výstroj i výzbroj, tu by se ukázalo, že velmi mnoha zraněním by se zabránilo. Jenom co já pamatuji zbytečně omrzlých nohou a prstů běžců, protože měli špatnou obuv. Tady ovšem čeká práce naše zdravotníky v jednotlivých a při mistrovství v krajích, aby oni dohlédli na vybavení krajských reprezentantů.

Na letošních mistrovstvích jsme měli nejvíce práce při I. kole prostého skoku, kde skoro 70% závodníků šlo do pádu. Dívál jsem se a zjistil, že všichni vylétávají šikmo ze stolu můstku a při dalším pozorování jsem zjistil, že najiždějí na stůl šikmo. Tázal jsem se závodníků a ti udávali, že se nemohou udržet na nájezdě, protože stopa jest ledová a oni ukluzují. Proto nemohou chytit odraz a vylétávají šikmo, neboť na stůl vjíždějí všichni v mírném smyku. To byla první příčina. Druhá příčina pádů? Doskočiště a dojezd stejnorodý snh. Špatně propracovaný a příchod přicházející v dojezd šikmý. Třetí příčina: vítr ze strany se sněhem a špatná viditelnost. Skokani skákali prakticky do tmy a to ze špatně upraveného nájezdu. Následky: velmi těžké pády se zraněním a mnoho zničených lyží. Co měl udělat zdravotník? Před závodem nechat vyzkoušet dobrým skokanem můstek, podívat se na nájezd, stůl, doskočiště i dojezd a odsunout závod o tolik hodin, dokud všechny závady nebudou odstraněny. Jest jasným, že nájezd lze tak upravit, aby vedl, obzvláště když jest přirozeným. Nejlepším by bylo, kdyby zdravotník sám mohl můstek vyzkoušet. Kolika pohmožděninám, haematomům, distorsím, distensím i zlomeninám a otřesům mozku by se dalo tak předejít. Toto vše jsem si uvědomil při závodě, který jsem měl chuť zarazit.

V tentýž den jsem jel hlídkovat na sjezdovku. Nalezl jsem ji v nesjzd-

NOVÍ NOSITELÉ TOZ

Lyžařský oddíl Sokola AVIA Čakovice hlásí:

Soutěžení o TOZ v našem oddíle do konce ledna má tyto výsledky:

Dorostenecké odznaky vlastní: Zaslud Vr., Devera V., Prokop L., Adam J., Mentl J. a Málková Jitka. - Bronzové odznaky mají: Štěpán VI., Kocián Zd., Štětina V., Martinová Milada, Slánská Alena. - Zlaté odznaky mají: Štěpán Jakub, Wild Jaroslav.

Dále značný počet členů má splněno řadu disciplín a některým chybí jen jedna nebo dvě disciplíny ke splnění TOZ.

Závodní jednota Benzínol - Plzeň hlásí nové nositele TOZ: br. Fryč Václav, Vaňousek Ant., Kucín Petr.

ném stavu pro trening. Proto hned večer jsem žádal na schůzi technického sboru o úpravu. Druhý den se šlo s lopatami na sjezdovou dráhu. Do večera byla tak upravena, že se dalo na ní točit, sjíždět, bezpečně brzdit. Byla před tím úplně samé hrboly, které byly odděleny hlubokými krátkými příkopy, vedoucími všemi směry. Prohlubně byly tak úzké a hluboké, že lyže je nemohly vypružit a tak zbytečně se lámaly a jezdci se zraňovali. Úprava přinesla ovoce. Následující trening pro-

běhl bez většího úrazu a polámaných lyží. Závod měl obdobný průběh.

V prvním případě zdravotník postupoval nesprávně, nečinně přihlížel, promeškal vhodnou dobu k zákroku. V druhém případě jednal včas a správně. Zachránil tak drahé hodnoty celku. Prevence v tělovýchovném lékařství jest nejdůležitější cestou, jak se my, lékaři, zapojíme do budování naší lidové demokratické republiky. Prevencí v tělesné výchově vracíme závodníky zdravější a s větší chutí do zaměstnání. Dr František Mach

LYŽAŘSTÍ ROZHODČÍ – ROZHODČÍMI TOZ

Příchodem jara bývalo zvykem, že naši rozhodčí ošetřili své lyže, uložili je k letnímu odpocínku a současně ošetřili své stopky, které pečlivě uložili do krabičky, vyložené vatou.

Letošního roku tomu bude jinak; rozhodčí uloží sice svoje lyže, ale v žádném případě nesmí uložit své stopky. Naše sokolské jednoty čekají na jejich spolupráci. Naše sjednocená tělovýchova potřebuje jejich práci i v létě. Naše sjednocená tělovýchova potřebuje jejich práci i v létě. Naše mládež plní a chce plnit disciplíny TOZ. Velmi často však nemůže, ačkoliv její zájem o soutěžení je veliký. Co je toho příčinou? Není dostatek rozhodčích, kteří by navštěvovali pravidelně hřiště a tělocvičny, kteří by mladým poradili a — zde se naskytá všem lyžařským rozhodčím veliká příležitost přenášeti své zkušenosti kolektivu a vykonati hodně dobré práce nejen pro splnění TOZ, ale pro rozvoj celé naší tělovýchovy. Krajské výbory Sokola provedou hromadně kursy pro rozhodčí TOZ, jehož se zúčastní všichni lyžařští rozhodčí tak, aby se ihned v letošní sezóně mohli plně zapojit do práce, která je čeká. „Běh vítězství“, pořádaný v květnu, potřebuje činovníky a věřím, že naši rozhodčí si všichni uvědomí povinnost plnit úkoly naší sjednocené tělovýchovy a budou zajišťovat masové plnění Tyršova odznaku zdatnosti.

Miloš Procházka, referent rozhodčích ÚL ČOS

TABULKA NORSKÝCH LYŽAŘŮ

Koncem března, po skončení hlavní závodní sezóny, byl uveřejněn v norském listě „Arbeiterbladet“ přehled nejlepších norských lyžařů v jednotlivých disciplínách, podle toho, jak se umísťovali v mistrovství a nejdůležitějších závodech sezóny. Mezi lyžaři nalézáme mnoho nových jmen, naopak zase některá známá, hlavně ve skoku na lyžích, zmizela z předních míst:

Skoky: 1. Arne Hoel,

2. Erling Kroken, 3. Hans Bjoernstad, 4. Yvar Nilsen, 5. Sverre Stallvik.

Běh na 18 km: 1. Hallgeir Branden, 2. Martin Stokken, 3. Mikal Kirkholt, 4. Henry Hermansen, 5. Harald Maartman.

Běh na 50 km: 1. Edvin Landsem, 2. Martin Stokken, 3. Harald Maartman, 4. Magnar Estenstad, 5. Olav Oekern.

Severská kombinace: 1. Simon Slattvik, 2. Per Gjeltén, 3. Kjetil Mardaalen, 4. Sverre Stenersen, 5. Johan Vanvik.

ST. MARUSARZ SKOČIL 87.5 m

Nejlepší polští lyžaři se zúčastnili závodů ve skoku na můstku „Krokwi“ v Zakopaném. Za velmi příznivých podmínek sněhových i povětrnostních bylo dosaženo skvělých výkonů. Zvítězil Stanislav Marusarz (CWKS) 338.6 b. Marusarz, kterému je 39 let, měl skoky 74.5, 80 a 87.5 m. Kula (CWKS) na druhém místě dosáhl 302.8 b. a skoků 63, 70 a 79 m. Na třetím místě skončil Daniel Gasienica (Gwardia) 297.4 b.

JAK O TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

O. KAŠPAR, REFERENT TOZ ŮL ČOS

Sjezd.

Činovníci. Ředitel závodu, velitel sjezdové tratě (na delší sjezdové trati velitelé úseku), kontroly, rozhodčí u cíle, dva časoměřiči, zapisovatelé, startér, zdravotní služba (lékař).

Velitel tratě je odpovědný za vyhledání, úpravu tratě, umístění kontrolních branek a směrových praporek. Trať musí být předem vyhledána a vyznačena, aby byl na ní umožněn training. Má být předem upravena a ušlapána v dostatečně šíři, zvláště v zatáčkách. Doba trainingu je vždy předem stanovena. Před závodem má právo velitel tratě trať uzavřít pro training, pak ale nesmí již přemísťovat kontrolní branky, nýbrž provede pouze konečnou úpravu před závodem. Trať se značí zásadně směrovými červenými praporky, od nichž může jet závodník v jakékoliv vzdálenosti vpravo, nebo vlevo. Těžká nebezpečná místa se značí žlutě. Značky se

umísťují předem tak, aby závodník byl na tato místa včas upozorněn. Kontrolní branky se značí modře (mají to být terče obdélníkové o základně 1 m a výšce 50 cm — vždy dvojice terčů tvoří jednu branku). Startéři mají stát pokud možno kolmo na směr jízdy a mají být nejméně 8 m široké. Při stavění těchto kontrolních bran musí velitel tratě přihlížeti ke zdatnosti závodníků, t. j., že vhodným postavením kontrolních bran může podstatně zmírnit obtížnost a nebezpečná místa tratě, případně značně zmírní rychlost závodníků. Hoši do 18 let mají mít sjezdovou trať 1—1,5 km dlouhou, jako dívky. Od 18 let pak jezdí již na normálních sjezdových tratích, které jsou trvale vybudovány. Zpravidla nemá mít sjezdová trať pro muže menší výškový rozdíl, než 700 m. Takových tratí jest ale u nás velmi málo, je dovoleno jet sjezd i ve dvou dílech (dvě kola, nebo dvě tratě — součet). Ženy od 18 let mají mít výškový rozdíl tratě nejvýše 700 m. Žádná trať nemá mít stoupání, nebo rovinu, přes něž by nebylo možno souvisle sjížděti od startu do cíle.

Startér srovná závodníky u startu podle čísel a odstartovává je v přesných intervalech. Startovní dobu zaznamenává ve startovní listině. Závodník na startu musí státi oběma nohama za startovní čarou. Vydělel předčasně, před povelém, musí být zavolán zpátky. Závodníci ve sjezdu startují v neměnitelném startovním intervalu, který nesmí být kratší než 30 vteřin. Nejlepší je startování po 1—2 minutách. Závodníci jsou předem rozlosováni, losování může být provedeno i po skupinách, t. zn. že nejlepší závodníky vylosojeme napřed, pak slabší, nakonec pak skupinu nejslabších závodníků. Startovní povel je tžž, jako u závodu v běhu: „5 vteřin — připravit — teď.“

Časoměřiči mají rovněž obdobné povinnosti jako při závodech v běhu. Čas průjezdu závodníka cílem hlásí zapisovatelům a jsou odpovědní i za zápas tohoto času. Měří se stopkami dvouručíkovými (ratrapanky) sjezd se měří s přesností na pětiny vteřiny, které se vyjadřují ale v desetinách (na př. 3 min. 12 vt. 1 pětina vt. se značí 3,12,2 min.). Zapisují, vlastně hlásí zapisovatelům ovšem také jen cílový čas (na př. 11 hod. 13 min. 12,2 vteř.). Dbají na to, aby zapisovatelé měli v prvé řadě přesně zapsán čas závodníků v cíli. Čísla závodníků si mohou dodatečně doplnit podle zápisů rozhodčího u cíle. Výsledný čas

JMENOVÁNÍ ROZHODČÍCH

V letošní sezóně byly provedeny stylové zkoušky skoku pro měřiče v kraji Jihlava, Plzeň, Liberec a při finale SHDM. Ve schůzi ŮL, konané dne 23. III. byli jmenováni tito bratři rozhodčími:

Kraj Praha: Bauše R. O., Havelka Jiří, Přivratský František, Petřík Jan.

Kraj Budějovice: Terš Antonín, Bendl Karel, Kubát Josef.

Kraj Plzeň: Holý Josef, Hnyk Karel, Krucký Miroslav, inž. Zdeněk Řípa, Šebek Karel.

Kraj Ůstí n. L.: Filip Luděk.

Kraj Liberec: Cívín Jiří, Cívín Zdeněk, Kovář Miloš, Mrklas Antonín, Štěpán Alois.

Kraj Hradec: Petřík Jaromír.

Kraj Pardubice: Paula Rudolf.

Kraj Jihlava: Dvořák Sylvestr, inž. Částeck Zdeněk.

Kraj Brno: Boháč Jaroslav, Lorenc Václav, Müllerová Libuše.

Kraj Olomouc: Řehořka Vladimír.

Kraj Gottwaldov: Buček Emanuel, Dvořák Karel, Lukašik Ant., Mlýnek Miroslav, Sokol Gustav, inž. Štross Karel.

Všichni bratři se současně zavázali, že do konce dubna složí zkoušky na rozhodčí TOZ, aby naši sjednocené tělovýchovné byly platnými činovníky nejen na sněhu, ale i v letní sezóně. —MIP

závodníka se vypočte týmž způsobem, jako v závodě na lyžích. Od času závodníka v cíli odečteme jeho startovní čas. Tento výpočet provedeme ihned po závodě, jakmile zjistíme ze záznamů kontrol, že všichni závodníci projeli všemi kontrolními branami. Závodník, který neprojel některou kontrolní branou, je diskvalifikován.

Rozhodčí u cíle je odpovědný za správné zapsání pořadí čísel všech závodníků, v němž projeli cílem. Kontroluje, zda závodník projel cílem alespoň na jedné lyži.

Kontroly (dvoučlenné) stojí u všech kontrolních bran a zapisují průjezd každého závodníka kontrolní branou. Odstraní s tratě případné značky závodníkovy a určují odstup diváků od závodní dráhy. Zapiší také všechny závady, které během závodu zjistily. Po ukončení závodu předají ihned čitelné podepsané záznamy rozhodčímu u cíle. Zdravotní hlídky jsou rozestaveny podél tratě. Mají mít připraven dostatečný počet saní s příkrývkami, aby v nejkratší době mohla být zra-

něnému nebo onemocnělému závodníkovi poskytnuta první pomoc a aby mohl být co nejrychleji dopraven k lékaři. Zdravotní hlídky rozmístí lékař po dohodě s velitelem tratě.

Závodník musí projet celou trať na lyžích, závod musí dokončit alespoň na jedné lyži. Nesmí brzditi holemi a nesmí přimout jakoukoli pomoc (ani mu nesmí být dána jiná hůl za zlomenou a pod.). Rovněž vedení závodníka na trati není dovoleno. Při předjíždění musí předjížděný závodník uvolnit trať na první výzvu. Musí protnout oběma nohama spojnicí cílových tyčí v jakékoliv výšce nad sněhem (když na př. vjede do cíle po zádech). Nesplní-li závodník tyto podmínky, musí být diskvalifikován. Pro splnění podmínky TOZ není hodnocen pouze sjezd, nýbrž je předepsán sružený závod sjezdový (sjezd a slalom). Proto si ještě povíme nejrve o slalomu a pak teprve o počítání výsledků pro splnění TOZ.

(Pokračování.)

ZPRÁVY Z KRAJŮ A JEDNOT

Po ukončení zimní sezóny ozýváme se i my, malá sokolská jednota, S. Malé Svatňovice z Jestřebích hor. 3 bratři splnili zkoušky měřičů, 2 absolvovali kurs cvičitelů a 2 absolvovali kurs okresních instruktorů. Provedeno I. a II. kolo SHDM sektor hornický, a štafety zvané „Schejbalův memoriál“ za účasti 24 štafet, a skok prostý, dále příprava dorostenců na okresní, krajské a ČOS přebory, na SHDM, radou a skučtem pomáhali jsme chlapcům z hornictví na SHDM. Výsledky: okresní přebory dorost 8., 9. místo, muži 2. místo. krajské přebory: dorost 2., 14., 22. místo, muži 19. místo, ČOS přebory: dorost 5. místo a jeden člen zařazen do krajské štafety, SHDM I. kolo: 2. místo, II. kolo 3. místo. Krajské Sokolovské závody v jednotlivcích: 3. místo. Na ukončení zimní sezóny konán poslední závod 11. III. na Jestřebích horách v běhu všech kategoriích za účasti všech přítomných od 5 do 55 let. Zakončení provedeno maškarním rejmem na lyžích. Pořádán jeden zájezd autokarem na 52. mistrovství, připraven zájezd na Obří slalom do Krkonos. Za výzbroj a výstroj pro dorostence vydána částka 4555 Kčs. Máme 2 skok. můstky. Jeden na 45 m, druhý na 18 metrů. Letošním rokem provedeme přestavbu na 55 a 28 metrů. Plány vypracovány již br. Jarolímkem a odeslány na úřadění.

K. Frinta.

Memoriál br. Josefa Tomšů ve Velkých Karlovicích byl uspořádán v březnu. Závod byl dobře organizačně připraven a zúčastnilo se ho celkem 41 závodníků. Počasí závodu přálo. Jelo se za krásného zimního počasí na čerstvě napadaném sněhu. Muži II. tř. na 18 km: 1. Sýkora Z-MEZ Vsetín 59:23, 2. Gábera Nový Hrozenkov 1:10:59, 3. Pavelák Svit Otrokovice 1:11:29. Muži st. na 18 km: 1. Vaněk Z-MEZ Vsetín 1:01:11, 2. Vojtek Svit Otrokovice 1:01:44, 3. Borák Velké Karlovice 1:02:16. Muži ml. na 10 km: 1. Řehulka Agrostroj Prostějov 56:37, 2. Jedlička Svit Otrokovice 57:22, 3. Velech Svit Otrokovice 59:56. Dorost st. na 6 km: 1. Hejtmánek Svit Gottwaldov 34:12, 2. Petržela Svit Gottwaldov 35:29, 3. Preis Svit Gottwaldov 56:22. Dorost ml. na 6 km: 1. Papež Svit Otrokovice 33:22, 2. Mrlík Svit Otrokovice 37:53, 3. Krátký Svit Otrokovice 40:40. Dorostenky na 4 km: 1. Janíková Svit Otrokovice.

V kraji Ústí n. L. byl uspořádán Sokolovský závod branné zdatnosti ve 4 střediscích: Geršdorfu, Oseku, Telnici a Klínech. Startovalo v něm celkem 432 závodníků, z toho 213 chlapců, 90 dívek, 18 hlídek mladších žen, 3 hlídky starších žen, 90 hlídek mladších mužů a 18 hlídek starších mužů. V Geršdorfu startovalo 75 závodníků, v Oseku 166, v Telnici 110 a na Klínech 81. Po úspěchu lyžařských závodů SHDM, které byly v těchto střediscích provedeny předtím, je to další svědectví o dobré práci lyžařského odboru KVS.

ZPRÁVY Z ÚSTŘEDÍ

Komise TOZ vypracovala směrná čísla pro plnění TOZ v jednotlivých krajích.

Plánky standardních lyžařských tratí pro plnění TOZ předložily do 21. III. 1951 všechny lyžařské odbory KVS až na Karlovy Vary.

Komise rozhodčích prodiskutovala návrh br. Špryňara na reorganizaci školení rozhodčích s tím, že bude zrušena kategorie měřičů a napříště budeme znát jen rozhodčího stylu skoku. Školení rozhodčích bude provádět OVS. Jmenovat bude rozhodčí kraj na návrh okresu. Školení a zkoušku rozhodčího stylu bude provádět kraj na účasti zkušební komise, kterého určí komise rozhodčích ÚL ČOS. Komise vypracuje nový řád a předloží jej do 15. května t. r. ke schválení.

Došlo 830 párů běžeckých lyží značky Esko Järvinen, které byly rozeslány prostřednictvím prodejny ČOS a Obchodních domů.

Ústředí obdrželo 365 párů lyžařských bot: 175 párů běžeckých, 80 skokanských, 40 sjezdových a 130 cvičitelských. Z toho bylo odevzdáno TÚTVS 10 párů běžeckých a SÚTVS 10 párů cvičitelských. 1 pár obdržel gen. taj. ČOS. Zbylé boty byly rozděleny takto: Č. Budějovice 8 cvič. — Plzeň 10 cvič. — K. Vary 9 běž., 8 cvič. — Ústí n. L. 16 běž., 8 cvič. — Liberec 35 běž., 10 skok., 10 sjezd., 10 cvič. — Hradec Král. 20 běž., 10 sjezd., 10 cvič. — Pardubice 10 běž., 8 cvič. — Jihlava 11 běž., 10 cvič. — Brno 10 běž., 10 cvič. — Olomouc 10 běž., 10 cvič. — Gottwaldov 17 běž., 8 cvič. — Ostrava 29 běž., 10 skok., 9 cvič. — Praha 20 sjezd., 10 cvič. — Rozesláni provedla Sokolská prodejna ČOS.

JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

Kraj Liberec provedl zkoušky pro měřiče a na schůzi ÚL 23. 3. bylo schváleno jmenování těchto bratří: Hadrava Václav, Rieger Berthold, Hadrava František, Stěpán, Alois, Kavčík Karel, Lukeš František, Doubalík Miroslav, Lukášek Jaroslav, Zita Josef, Večerník Václav, Poloprutský Josef, Morávek Miroslav, Lukáš Josef, Bartoníčka Karel.

Kraj Praha provedl kurs a zkoušky měřičů a na schůzi ÚL 23. 3. bylo schváleno jmenování těchto bratří: Havelková Milada, Haleš Josef, Hurych František, Chejstovský Jaroslav, Chvátal Karel, Jaruněk Karel, Jedlička Miroslav, Jiříček Otakar, Kanený Karel, Kodíček Miloš, Kozák Josef, Kozáková Silva, Křepelka Ladislav, Masopust Václav, Mejstříková Hana, Moravec František, Novotný Miroslav, Paul Karel, Procházková Miloslava, Reiner

František, Rožek Dalibor, Růžek Milan, Řeháček Karel, Semerádová Helena, Streibl Jiří, Šlehofer Miroslav, Sotolová Marie, Šunda Josef, Sváb Aleš, Taiš Karel, Tlustý Miroslav, Topinková Vlasta, Tuček Josef, Valenta Luboš, Volk Antonín, Znamenáčková Eva, Zuman Jaroslav, Kůs Zdeněk, Ledecký Josef, Ing. Josef Němeček, Pícek Zdeněk, Rupeš Josef, Stránský Karel, Hainz Vladimír, Mach Václav, Pičman Vladimír, Špelda Jan, Adler Ferdinand, Herčík Stanislav, Bezstarosta Jaroslav, Hluchý Karel, JUDr Sobotka Přemysl, Vrána František, Ing. Horák Miroslav, Tribula Ant., Pechr Miroslav, dr. Jan Sýkora, Petrželka Alois, Blažek Josef, Böhm Petr, Čáslavský Zdeněk, Červenka Zdeněk, Diviš Václav, Drážná Hana, Duben Jiří, Dufková Zora, Fišer Josef. —MP

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za roka. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskem Střebořské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

V Praze dne 16. dubna 1951.

LYŽAŘSTVÍ

K V Ě T E N 1951



ROČNÍK 37 • ČÍS. 5.



V sokolském průvodu na 1. máje nechyběli ani lyžaři.

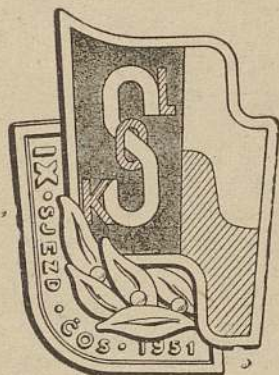
SPORTOVCI OSLAVILI 1. MÁJ

Svátek práce — 1. máj, je dnes radostnou událostí pro všechny pracující. K těm patří dnes i sportovci, neboť tělovýchova je nedílnou součástí našeho života a stejně důležitá jako vše ostatní. Proto v řadách těch, kteří manifestovali na 1. máje ve všech místech našeho státu, šli i sportovci. V Praze

tvorili samostatnou část průvodu a kromě toho šli ještě se svými jednotami v průvodech jednotlivých okresů. Svou přítomností dokumentovali skutečnost, že dnes jdeme všichni, bez rozdílu — pod vedením presidenta Klementa Gottwalda — vpřed k socialismu. Potvrdili, že se Sokol řídí ve svém úsilí vzorem sovětské fyskultury a vyjádřili svůj dík za to, že naše lidově demokratické zřízení umožnilo nebyvalý rozvoj naší tělovýchovy a sportu. Letos k tomu ještě přibyl důkaz, že naše tělovýchova vychovává nadšené bojovníky za trvalý mír.

Letošní účast samostatné složky Sokola v májovém průvodu byla oceněním sokolské práce, zejména v náboru mladých členů z řad pracujících. Sokol jako samostatná

složka vyjádřil v průvodu svou masovost, tělesnou vyspělost a uvědomělost svých příslušníků, nadšených budovatelů socialismu, bojovníků za světový mír. Jako významná složka šli v jeho řadách i příslušníci lyžařských oddílů, s vědomím dobře vykonané práce na tělovýchovném a sportovním poli.



SPLNĚNÝ ZÁVAZEK

Odvoláváme se na náš socialistický pracovní závazek z 2. ledna 1951, vycvičení během sezóny 50 pracujících našeho národního podniku. Podle daného slibu hlásíme vám výsledek našeho závazku:

Ve čtyřech týdenních turnusech vystřídalo se celkem 90 účastníků kursu; z toho 59 splnilo požadavky kladené methodickou řadou na výcvik začátečníků a mírně pokročilých. Tudiž

ZÁVAZEK BYL SPLNĚN NA 118%.

Jsme rádi, že můžeme ohlásit vám překročení našeho závazku a že naše práce přinesla užitek nejen pro pracující našeho národního podniku, ale i pro rozvoj a zmasovění lyžařství.

Poznatků a zkušeností načerpaných naší prací chceme použití k další práci na tomto poli a podílet se jimi s dalšími následovníky.

Za lyžařský oddíl při závodním klubu ROH n. p. Chemodroga

Jiří Keler, cvičitel ŮLČOS.

Fendrych Rudolf dr., Kottnauer Karel pomocníci.



Lyžaři S. Sparta ČKD Sokolovo tvořili výraznou část průvodu svého oddílu na 1. máje.

SOKOLSKÝ DEN VYSVĚDČENÍM SOKOLSKÉ PRÁCE

Jedním z nejdůležitějších a nejvýznamnějších úkolů v sokolské práci je konání Sokolského dne, který bude uskutečněn ve dnech 26. a 27. května ve všech sokolských jednotách, krouzcích a družinách. V tyto dny ukáží sokolské organizace široké veřejnosti svoji práci, v tyto dny musí být na sokolských hřištích a v sokolovnách opravdu živo.

V minulých číslech našeho časopisu jsme již psali o tom, jak se zapojují lyžařské oddíly a jejich členové v rámci jednoty do veřejných vystoupení při Sokolském dni. Dnes jim to chceme ještě připomenout a zaktivisovat opravdu všechny lyžaře, aby pomohli udělat ze Sokolského dne opravdovou přehlídku dobré sokolské práce. Tisíce párů očí budou sledovat sokolská vystoupení v rámci tohoto dne v každém místě a mnozí z diváků mohou být získáni pro aktivní tělovýchovnou a sportovní činnost. Při Sokolském dni totiž ukáží jednotlivé

oddíly, v čem spočívá jejich práce a význam každého sportovního odvětví pro zdraví a posílení pracovní schopnosti a branné připravenosti člověka.

Z mnoha ukázek si bude moci každý vybrat to sportovní odvětví, jež se mu bude zamlouvat. Je proto nutné, aby tato náborová část Sokolského dne byla dobře připravena, aby splnila svůj účel.

Sokolský den je jednou z mohutných masových akcí Sokolstva k IX. sjezdu ČOS v červnu, je to akce sjezdu nejbližší, musí se stát proto mo-

hutnou manifestací, nástupem ke slavným sjezdovým dnům.

K účasti na Sokolském dni je nutno přivzat všechny složky jednoty, vmezit jim jejich práci, nedat místo jen jednomu sportu, v němž snad jednota nějak vyniká. Snažíme se zmasovět všechna sportovní odvětví a Sokolský den nám k tomu bude vydatným pomocníkem.

S lyžaři, i když při Sokolském dni nebudou moci vystoupit na svém — na sněhu — přece jen mohou vykonat hodně pro nábor nových členů do lyžařských oddílů, které nyní nepřerušují s odchodem zimy svoji práci, ale starají se dále o výcvik svých příslušníků, aby tito byli plně připraveni na příští sezónu.

K V Ě T E N —

OSLAVA VÝROČÍ OSVOBOZENÍ NAŠÍ VLASTI

HRDINNOU SOVĚTSKOU ARMÁDOU!



Sezóna skončila, lyžaři se rozloučili s horami. Na shledanou na podzim 1951.

JEDNY ÚKOLY NÁM SKONČILY, DRUHÉ NA NÁS JEŠTĚ ČEKAJÍ

Pochod míru Mohutná dubnová akce, kterou vyvolala v život Československá obec sokolská, se stala záležitostí všech občanů našeho státu. Každý se chtěl zúčastnit tohoto pochodu, dát jím najevo svou touhu a odhodlání udržet světový mír, aby byla zajištěna klidná, budovatelská práce a nebyly zničeny výsledky snažení pracujícího lidu. Bilance této akce je překvapující a skutečně radostná, přesvědčuje nejlépe, že náš lid běře věc míru do svých rukou, že jej pomůže uhájit: 3.037.803 občanů našeho státu se v dubnu zúčastnilo Pochodu míru.

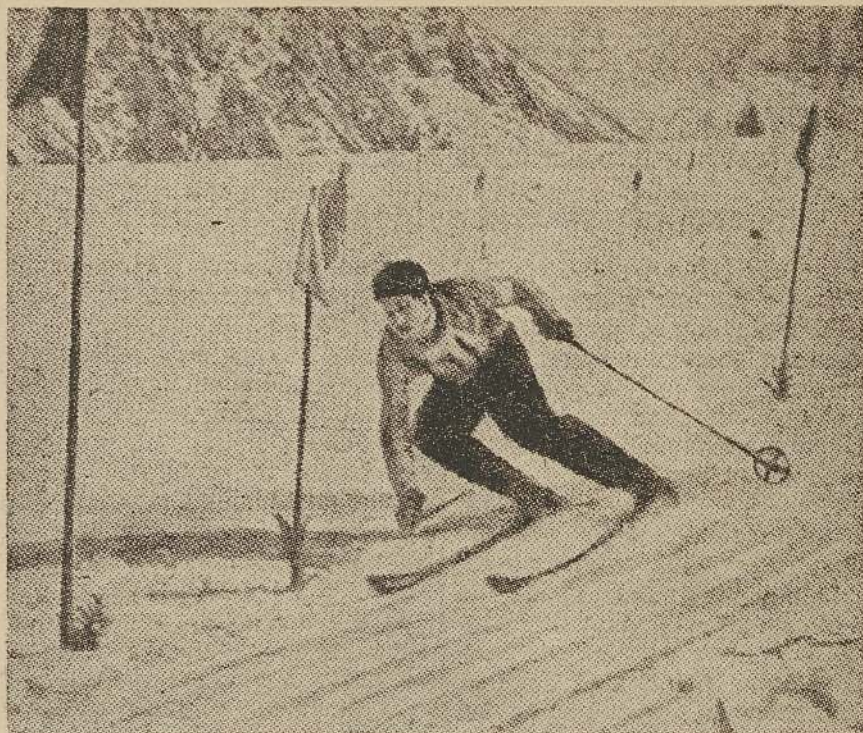
Běh vítězství Tato akce byla založena před dvěma roky z iniciativy Klubu čs. tělovýchovných a sportovních novinářů a stala se významnou příležitostí pro lidi od 13 do 29 let, aby svou mohutnou účastí oslavili výročí slavné květnové revoluce. I letos vyzněla účast dobře, zejména tam, kde byl běh včas organisován za spolupráce všech složek NF.

Sokolský den Chceme uvést v život všechny sokolské složky, od nejnižší do nejvyšších. Sokolský den, který bude uspořádán koncem měsíce května, má se stát takovou mobilisací, ukázkou, jak se kde v sokolských složkách pracuje, jak se zde dbá o tělovýchovu pracujících. I lyžařské oddíly, ač mají již po sezóně, budou mít významnou účast na této akci.

Večery otevřených hřišť Naše hřiště dnes nejsou jen pro určitý okruh lidí, jsou přístupna všem, stejně jako naše tělovýchova. Proto vznikla myšlenka pořádat večery otevřených sportovišť, na něž by mohli přijít všichni zájemci a seznámit se s tělovýchovnou praxí. Nejde však o akci nárazovou, která by byla uspořádána jednou za půl roku, letos se tato akce musí stát pravidelnou součástí činnosti jednot.

TOZ Chce-li někdo začít s tělovýchovnou činností, je pro něj soutěžení o Tyršův odznak zdatnosti nejlepším začátkem. Má zde výběr všech možných disciplin, zkusí si zde své síly v různých sportech a zjistí, který by mu nejlépe vyhovoval. Je to zároveň zkouška zdatnosti každého z nás. V příští sezóně by nemělo být již jediného aktivního lyžaře, který by neměl TOZ.

SHM Po zkušenostech z loňských SHDM jsou letos hry mládeže rozšířeny na všechnu mládež a na více sportů, při čemž lyžařství zde opět zaujímá významné postavení. Neznamená to však, že na lyžařské SHM je dost času až v zimě nebo na podzim. Již dnes musíme začít s plánováním a přípravou, abychom měli zajištěn dobrý průběh.



Mistr sportu G. Severin při slalomu na mistrovství SSSR v Alma Atě.

VYSOKÁ ÚROVEŇ A PĚKNÉ VÝKONY NA MISTROVSTVÍCH SSSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

32. mistrovství SSSR v jízdě na lyžích se konala na třech místech: skokani bojovali v Kirově, běžci v Zlatoustu a sjezdaři v horách blízko Alma Aty. Ve všech závodech bylo nejradostnějším poznatkem zlepšení formy jednotlivých závodníků a růst nových boreců z řad mladých, dosud neznámých lyžařů.

V Kirově se závodů ve skoku zúčastnilo 120 skokanů a jejich výkony sledovalo 25.000 diváků. Již v prvním kole skočilo mnoho závodníků daleko více, než se počítalo. Skákalo se přes 70 metrů, bylo však hodně pádů, proto byla na další kolo

provedena úprava stolu, skoky byly kratší, ale zato stylovější a bezpečnější. Do výsledků se počítaly dva ze tří skoků, na příklad Skvorcov skočil v prvním kole 70 metrů, měl však pád. Profí byl předstížen Samochvalovem, který byl ve velmi

dobré formě. Překvapil skokan Jurij Salnikov (starý 14 let), který skočil přes 50 metrů. Vítězem severského závodu sdruženého se stal po zásluze mladý leningradec Voroběv. Je zajímavé, že sovětská sdružení skáčí přes 60 metrů, tedy věc, která není obvyklá u našich borců.

POTĚŠITELNÝ RŮST MLADÝCH BĚŽCŮ

Běžecké soutěže se konaly v Zlatousku a přinesly vesměs vítězství ostríleným borcům. Po jejich boku se však uplatnili i mladí: Popova, Pavlov, Baranov, Nurgajeva a jiní, kteří jsou nadějí sovětského lyžařství, zejména početná účast v soutěžích žen (105 závodnic v běhu na 10 km) byla svědectvím, že sovětské sportovkyně se dovedou postavit bok po boku mužům v každém sportovním odvětví. Skoro ve všech závodech byly vedeny tuhé boje o vítězství, ač při některých soutěžích nebyly povětrnostní podmínky příliš příznivé, při běhu na 18 km (startovalo 180 mužů) na příklad již od rána přšelo, takže se jelo na velmi těžkém sněhu.

SJEZDAŘI V ALMA ATĚ

prokázali také značné pokroky. Ve slalomu startovalo 53 žen a 90 mužů, sjezdové závody měly tyto tratě: ženy 2.200 m dlouhá, 600 m výškový rozdíl, muži 3.300 dlouhá a 920 m výškový rozdíl. Byly značně delší a těžší než v loňském roce, kdy jely ženy 2.000 metrů s výškovým rozdílem 610 m a muži 2.700 m s výškovým rozdílem 870 m.

VÝSLEDKY MISTROVSKÝCH ZÁVODŮ

MUŽI:

Běh na 18 km: 1. G. Černev 1:16:45 hod., 2. F. Terentěv 1:17:20, 3. A. Borin 1:18:12, 4. Morozov 1:18:29, 5. Oljašev 1:19:15, 6. Demeško 1:20:02 hod.

Běh na 30 km: 1. Oljašev 1:49:30

hod., 2. Černev 1:57:37, 3. Terentěv 1:53:20, 4. Volodin 1:54:23, 5. Morozov 1:54:26, 6. Smirnov 1:54:40 hod.

Běh na 50 km: 1. Bolodin 3:55:05 hod., 2. Smirnov 3:55:25, 3. Borin 3:56:41, 4. Nikolajev 4:00:54, 5. Orlov 4:01:19, 6. Rogozin 4:01:39. Bolodin vedl již od startu, časově se mu přibližovali Borin a Smirnov, Bolodin však jejich útoky odrazil a uhájil si první místo. Jeho mezitím: 5 km 23:00, 10 km 44:50, 20 km: 1:28:17, 25 km 1:47:47.

Skok prostý: 1. E. Samochvalov 233 bodů (70.5 a 66 m), 2. Skvorcev 231.5 b. (64 a 68), 3. Kostjukov 222 b (69 a 63 m), 4. Afanasjev - loňský mistr - 221.5 b. (64 a 65), 5. Senajev 219.5 (68 a 61).

Severský závod sdružený: 1. Voroběv 462.2 b. (18 km za 1:19:12, skoky 62.5 a 68.5 m), 2.-3. Kuzněcov 454.3 (1:18:22, skoky 60.5 a 63.5) a Turkov 454.3 b. (1:20:47, skoky 60 a 67 m).



A. Zadorin při pěkném skoku na sverdlovském můstku.

Sialom: 1. Filatov 2:25.1, 2. Rostovcev 2:27.2, 3. Melnikov 2:29.2, 4. Kuzněcov 2:29.2, 5. Čerkasov 2:33.2 — startovalo 90 mužů, trať byla dlouhá 700 metrů, výškový rozdíl 240 metrů a 50 branek.

4 × 10 km: 1. Moskva (Terentjev, Protasov, Volodin a Oljašev) 2:49:30, 2. Leningrad 2:54:00, 3. RSFSR.

Běh hlídek na 30 km se střelbou: 1. Moskva (Smirnov, Černev, Matjušenko a Morozov) 2:19:37, 2. RSFSR I (Borin, Rogožin, Korotkov, Chramcov) 2:29:41, 3. Leningrad 2:38:45, 4. Estonská SSE 2:42:45, 5. RSFSR II 2:43:57.

ŽENY:

Běh na 5 km: 1. Jarmolenko 20:14 min., 2. Bolotova 20:28, 3. Careva 21:02.



Mistryně SSSR L. Vatina (Leningrad) na trati.

4. Vatina 21.04, 5. Nurgajeva 21:28, 6. Ivanova 21:33.

Běh na 10 km: Vatina 43:52 min., 2. Jarmolenko 44:49, 3. Careva 45:05, 4. Bolotova 45:07, 5. Popova 45:55, 6. Sušina 45:57. — Mezičasy na 5 km: Vatina 25:50, Careva 26:40 a Bolotova 26:58.

Sialom: Sidorova 2:22.2 min., 2. Semirozumova 2:54.5, 3. Bassalova 3:07.6, 4. Abelova 3:10.9, 5. Grigorjeva 3:16.1. — Trať byla dlouhá 650 metrů a měla výškový rozdíl 200 metrů.

4 × 5 km: 1. Leningrad (Vatina, Popova, Smyslova, Careva) 1:37:27 hod., 2. RSFSR 1:39:25, 3. Moskva 1:40:00.

JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

KVS Hradec Králové provedl zkoušky těchto měřičů: Novák Arn., Jursík Josef, Malý Richard, Kaska Jiří, Aust Stanisl., Konvalina, Štrupp, Frinta Karel, Hampl Jaroslav, Hruška Alois, Soudný Karel, Švanda Oldř., Pospíšil Zd., Rudolf Jos., Šroubek Frant., Štoček Oldř., Horák Miroslav, Koudelka Oldř., Balcar Vl., Hrubý Jiří, Hoffmann Rud., Hák Vlad. M., Solc Josef, Šálková Jana, Lábrová Marie, Kubeček Josef, Pospíšil Frant., Jará Marie, König Ant., Volvaka Jiří, Vacek Jiří, Tauc Ladislav, Volke Jiří, Bohdálék Fr., Poupá Jiří, Mrázek Josef, Šanda Ant., Kalousek J., Kalous Frant.

KVS Gottwaldov provedl zkoušky těchto měřičů: Barvířová Jarmila, Edelman Oldřich, Gašek Bohumil, Gargulák Josef, Gajdošíková Dana, Janotová Miroslava, Kocůrek Petr, Kotásek František, Krutilová Marie, Ing. Lipovec Jaromír, Matoušek Lubomír, Michalková Marie, Mezihorák Pavel, Ovcáček Josef, Oplouštilová Marie, Orsák Bohumil, Pátek Karel, Poláček Josef, Pelc Vilém, Pospíšil Václav, Richtř Zdeněk, Řehůfek Jaroslav, Sauerstein Evžen, Stražil Josef, Straka Emil, Sokol Gustav, Vilímek Miroslav, Vimmerová Marie, Vokurka Lubor, Zbořil Svatopluk, Žáček Karel.

KVS Olomouc provedl zkoušky těchto měřičů: Baláš Karel, Benešová Marie, Foltýnová Věra, Hasák Bořivoj, Klimoš Miloslav, Kypěnová Jaroslava, Mikeska Petr, Plech Egon, Polívka Mojmír, Snášel Vitězslav, Šmída Dalibor, Švanda Vladimír, Vložík Rudolf, Verner Eduard, Pospíšil Mojmír.

O ČINOVNÍCÍCH NA FINALE SHDM A 52. MISTROVSTVÍCH

První finale SHDM a 52. lyžařská mistrovství jsou za námi. Je třeba zhodnotit vykonanou práci technického sboru a jeho členů, kteří byli pověřeni provedením dvou tak velikých závodů.

V technickém sboru se vystřídal průběhem obou závodů 75 činovníků, z toho bylo 33, kteří již dříve na mistrovských závodech spolupracovali a 42 činovníků, kteří se tak velikých závodů zúčastnili poprvé. Všichni se do práce dobře zapojili a veelku lze říci, že se svého úkolu zhostili dobře, až na menší výjimky. Někteří bratři potřebují ještě získávání zkušeností na menších závodech a příště si vyžádáme k výběru činovníků spolupráce krajských výborů Sokola. Chybou bylo, že jsme velitele jednotlivých tratí, neurčili již na podzim tak, aby si včas mohli svoji práci rozplánovat a ne, aby teprve těsně před závody hledali běžecké tratě. Neumíme ke spolupráci přizvat naše bývalé prvotřídní závodníky, kteří jistě nejlépe dovedou připravit takovou trať, aby uspokojila všechny závodníky.

Velmi se osvědčila spolupráce odborníků skokanů. Bratr Prokopec a Jarolímek dovedli skutečně skvěle připravit můstek ve sv. Petru. Horší to bylo s můstkem u Dívčích lávek, ale to nebylo vinou jejich, neboť tento můstek již řadu let nevyhovuje.

Pokus s novými staviteli slalomu se plně osvědčil. Bratři Pěnek a Řípa postavili slalom ke spokojenosti všech.

Bude třeba každoročně na podzim provést opakovací kursy pro rozhodčí a měřiče a nevsyknou se pak takové „perličky“, jako ve Špindlerově Mlýně.

Činovníci nebyli spokojeni tím, že byli posíláni více na kontroly, než na časoměřiče. Skutečně poctivě jsem vystřídal všechny, ale bratři, ono to při nejlepší vůli nejde.

Pro všechny závody provedené během finale SHDM a 52. lyžařských mistrovství jsme potřebovali měřičů, zatím co závody

potřebovaly kontrolních hlídek a strážců branek. Je proto samozřejmé, že musí být každý činovník Xkrát na kontrole a jenom jednom časoměřičem.

Jeden závod, a to závod štafet chlapců na 4 km jsme byli nuceni opakovat. Zde byla jasná chyba rozhodčích na kontrole. Je možné, že nám sjede jeden závodník na jinou trať, ale v žádném případě nemohou s trati sjetí 4 závodníci, i když jedou v sebetěsnějším závěsu. To se stát nemělo. Závod byl opakován, i když nebylo plně spokojenosti těch, kteří by bývali diskvalifikací štafet, které sjely s trati, zvítězili. Nevím, ale nakonec takové vítězství netěší.

Právě na tomto případě je jasně vidět, jakou důležitost má kontrola nebo hlídka. Mají větší odpovědnost než časoměřič a proto, bratři, nenaříkejte na kontroly, a je-li vám tato funkce svěřena, konejte svou povinnost poctivě. Je to určitě stejně odpovědná funkce, jako funkce časoměřiče.

Trochu nespokojenosti vyvolalo ubytování. Můžeme s povděkem přijmout uznání bratra Mamícy, ved. hospodářského sboru ČOS, který osobně viděl tu veškerou mravenčí práci činovníků a napříště bude ubytování věnována pozornost taková, jaké je třeba. Jest nutné si uvědomit, že činovníci první opouštějí ráno ubikace, první odcházejí na stanoviště a dlouho po skončení závodu se teprve vrací domů. Jejich práce však neskončí, ihned znovu nastupují k přípravě tratí pro další závod, vrací se za tmy a jistě potřebují tak dobré ubytování, aby mohli své oděvy ošetřit a dát oschnouti.

MILOŠ PROCHÁZKA,
referent rozhodčích ŮL ČOS.

VŠE PRO ZDAR IX. SJEZDU ČOS

VE DNECH

21.—24. ČERVENA 1951!

Po organizační stránce provede lyžařský oddíl zhodnocení zimní sezóny, pokud tak již neučinil na aktivu oddílu, na kterém se sejdou všichni příslušníci. Vedoucí oddílu přednese na tomto aktivu zprávu o činnosti oddílu, po kterém je rozvinuta široká diskuse, v níž má členstvo možnost provést kritiku práce a vedení oddílu. Je důležité, aby ze zhodnocení sezóny byly učiněny závěry, které pomohou odstranit nedostatky a vylepší práci celého oddílu v příštím páletí.

Dalším úkolem je vypracovat podrobný plán práce oddílu na druhé pololetí, který bude v červenci doplněn úkoly, vyplývajícími z usnesení IX. valného sjezdu ČOS. Jak zaměříme tento plán? Je třeba, aby se opíral o tři hlavní úkoly, které jsou předpokladem dobré práce oddílu. Jsou to:

1. **Zmasovění lyžařství**, to znamená rozšířit oddíl o další členy, kterým poskytneme všechny prostředky pro pěstování tohoto sportu. Jak je třeba rozvinout plán v tomto směru? Jistě nejlépe přes tělovýchovnou, pravidelnou činnost. Získáváme nové zájemce na Večerech otevřených hřišť, propagujeme lyžařství slovem, obrazem i tiskem, ale hlavně celoročním a dobře vedeným výcvikem.

2. **Všestrannost** — všestranná příprava je součástí lyžařského výcviku a základem úspěchu práce. Využijme letního období k všestranné přípravě pro zimní sezónu. Zaplníme hřiště, plovárny, věnujeme soboty a neděle branným cvičením v terénu, všem formám turistiky, pěší, vod-

CO DĚLAJÍ LYŽAŘSKÉ

Činnost lyžařských oddílů nekončí příchodem jara a léta, zvláště dnes, kdy najíždíme na plánovanou práci v oddílech, kdy nám jde o soustavnou, celoroční výchovu sokolských příslušníků v oddílových kolektivech. Oddíly organizují a starají se i mimo sezónní období o výchovu a výcvik lyžařů své jednoty a nene-

ní, na kole, horolezectví, táboření a j.

3. **Ideovost** — veškerou činnost oddílu, výcvik, nebo účast na akcích spojujeme s aktivním bojem za mír a s výchovou nového občana naší socialistické budoucnosti. Nutnou součástí je pravidelná výchovná práce vzdělavatele, jehož úkolem je prolnout ideovou výchovou výcvik, aby například nebyla oddělována od činnosti technické. K tomu účelu slouží besedy, které pořádá oddíl jednou v týdnu při výcviku. Celá beseda trvá asi 15 minut, konáme ji na hřišti, na plovárně, během cvičení a treningu v přestávce, nebo po cvičení a pod. Sestává z krátkého, asi pětiminutového referátu, ve kterém zdůrazníme hlavní body, ke kterým se má diskutovat. Další část besedy je vedena formou rozhovoru, který vzdělavatel řídí a usměrňuje.

OBSAH VÝCVIKU LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU V ČERVNU

Výcvik organizujeme pravidelně dvakrát v týdnu na hřišti, nebo na plovárně. To rozhodnou místní podmínky, nejlépe je využít volného prostranství na

koupališti k hernímu i atletickému výcviku a spojit s výcvikem ve vodě. Nejméně jednu neděli věnujeme turistice, ať pěší, na kole, nebo vodní, se stanováním a brannými hrami a orientací.

JAKÁ JE VÝCVIKOVÁ NÁPLŇ:

Lehká atletika — 4 hodiny: základem výcviku je příprava a plnění disciplin TOZ.

Hry — 3 hodiny: drobné hry během i skokem, ze sportovních her, kopaná, odbíjená a gorodky.

Gymnastika — 1 hodina: pořadová, cviky pro procvičení jednotlivých částí těla (prostaň), překážková dráha pro letní závod branné zdatnosti, překážka TOZ.

Plavání — 4 hodiny: obratnost ve vodě a výcvik pro plnění TOZ.

Turistika — jedna neděle: podle podmínek oddílu, na kole, nebo vodní s přespáním venku.

JAKÁ JE NÁPLŇ VÝCHOVNÁ V BESEDÁCH:

Hlavní heslo je: TOZ, odznak uvědomělého vlastence.

ODDÍLY V ČERVNU

chají náhodě jejich přípravu. Vždyť právě v mimosezónním období zvýší, nebo doplní cvičící ty vlastnosti, které jim v lyžařském výcviku ještě chybí. Je to zejména rychlost, vytrvalost, obratnost, základní vlastnosti každého sportovce, který je schopen nejen podat dobrý výkon ve svém sportovním odvětví, ale i na pracovišti.

Jednotlivé body: Podmínky k plnění TOZ a proč zavádíme TOZ II., ideová část TOZ, jak TOZ pomáhá k zvyšování sportovní výkonnosti, příprava na získání TOZ — základ činnosti v Sokole.

KDO SE ZÚČASTNÍ PRAVIDELNÉHO VÝCVIKU I MIMO SEZÓNU

Jistě všichni příslušníci lyžařského oddílu, kteří nejsou aktivně zapojeni v ji-

ných sportovních oddílech. Je však třeba udržovat stálý styk s těmi, kteří se zapojili do letních sportů a získáme je alespoň občasně na společný výcvik, hlavně v terénu. V jednotách, kde není lyžařský oddíl tak velký, že odchodem několika jednotlivců do jiných oddílů zůstane příliš malý počet pro samostatné cvičení, zapojí se lyžařský oddíl na cvičení jiného oddílu, nejlépe všeobecné průpravy, nebo atletický, kde vytvoří pro hlavní část treningové hodiny samostatný celek (družstvo).

Tedy mnoho zdaru všem lyžařům v pravidelném cvičení oddílů!

Z. POHNERTOVA,
referent ÚL ČOS
pro práci oddílů.

BOBISTÉ REFERUJÍ O ZÁVODECH

MEZINÁRODNÍCH

Bobové mužstvo, které se zúčastnilo bobových závodů v Poianě při IX. Světových zimních akademických hrách bylo jmenováno z účastníků až na místě a umístilo se v závodě čtyřsedadlových bobů jako druhé. Mužstvo se skládalo z této posádky: Pěnek, Kumpošt, Šterc, Bílek. Závodily byly vzhledem k neregulérnosti dráhy prohlášeny za závody mezinárodní a nebyly klasifikovány jako závody o akademické mistrovství světa. Jako první se umístili ve čtyřsedadlových bobech zástupci Anglie, druží ČSR a na dalších místech Italové a 2 mužstva Rumunska. Závod dvousedadlových bobů jsme neobsadili. Navázali jsme jednání s rumunskými bobisty a projednával jsem předběžně a nezávazně reciproční zájezd bobistů v roce 1952. Vzhledem k tomu, že bobová dráha v Poianě vyhovuje mezinárodnímu rázu, žádal jsem o různé informace o její stavbě, hlavně po stránce stavební a technické a byl jsem odkázán na knihu, kterou

v brzké době vydá rumunský SÚTVS a jejímž autorem je stavitel bobové dráhy v Poianě.

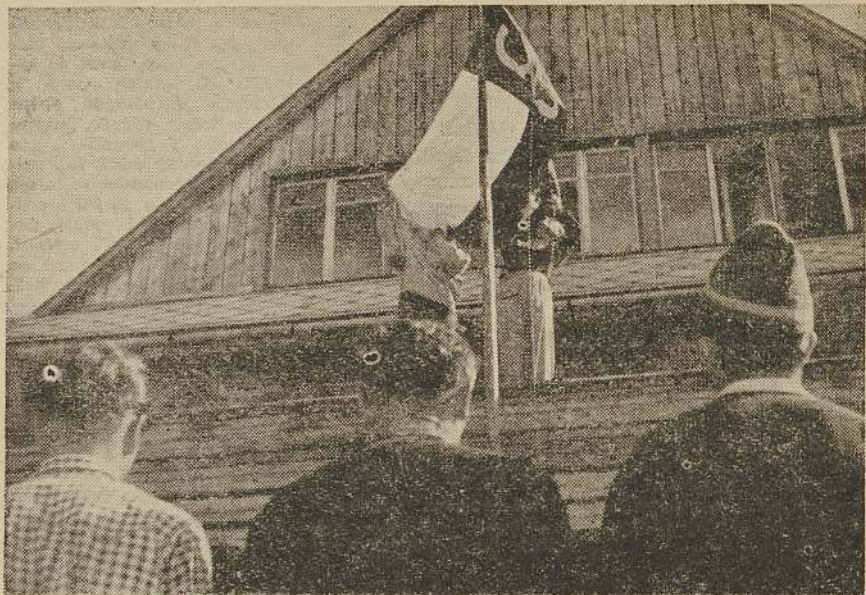
DOMÁCÍCH

Ve dnech 10.—11. února provedl OVS Teplice z pověření ÚL ČOS první závody o mistrovství ČSR v jízdě na bobech a bobové dráze v Dubí v Krušných horách. Závodily se konaly celkem za nepříznivého počasí na měkké dráze.

Závody o mistrovství ČSR v jízdě na saních se letošního roku nekonaly, jelikož tato soutěž neodpovídá novému duchu soutěží.

Dne 18. V. 51 provedl OVS Teplice bobové závody o Pohár města Teplice na bobové dráze v Mariánských Lázních, za účasti 10 čtyřsedadlových bobů a 11 dvousedadlových bobů. Vítězem tohoto závodu se stal Sokol Mariánské Lázně a to jak v závodě dvousedadlových tak i čtyřsedadlových bobů.

Ing. Josef Miňovský,
referent ÚL ČOS.



Vztyčením sokolské vlajky byl každodenně zahájen výcvikový program v kursu trenérů.

VYCHOVÁVÁME NOVÉ LYŽAŘSKÉ TRENÉRY

JINDŘICH PĚNEK, referent ÚL ČOS

V krásných slovenských horách na úpatí Rákoně, Volovce, Ostrého, Roháče a Plačtivého, právě v místech, kde končí Smutná dolina, stojí jako v pohádce, daleko široko osamocena Tatliakova chata na Roháčích. Nejbližší obytné stavení je chata na Zverovce, která je vzdálena 7 km a nejbližší ves Zuberec je vzdálen 16 km. Zde vystupovali z autobusu všichni ti, kteří se měli dne 1. dubna 1951 hlásit v Tatliakově chatě, aby absolvovali 14denní státní školu pro lyžařské trenéry.

1. dubna 1951 připadlo právě na neděli, kdy počasí bylo skutečně aprílové: po většinu dne pršelo, sníl, byl měkký a rozbředlý. Za tohoto počasí přicházeli chlapečci po 16 km pochodu s ranci a lyžemi na zádech, vyčerpáni a promočení na Tatliakovu chatu, s náladou ne příliš optimistickou. Stačila však půl hodina k odpočinku, převlečení se do suchých šatů,

aby se na jejich tvářích objevil optimismus, radost a nedočkavost z nastávajícího výcviku. Bylo prostě vidět, že přišli do chaty lyžaři, sportovci, kteří jí vtiskli nový veselý ráz, zvláště když ihned po večeři zasedla celá parta při harmonice a bavila se v družné a veselé pohodě.

Takto skončil první den pobytu našich posluchačů na Tatliakově cha-

tě. Ráno už začíná normální život školy: 6,30 budiček, 7 hod. snídaně, 8 hod. zahájení školy, při kterém se všichni seznamují, ovšem jen ve velmi hrubých rysech s úkoly školy a s úkoly nového trenéra. Tyto úkoly budou podrobně probrány během školy tak, aby každý byl s nimi důkladně seznámen. Na tvářích posluchačů můžeš pozorovat jak soustředěně poslouchají přednášku o nových úkolech a dychtivě očekávají další dny výcviku, neboť tato škola je i pro ně něčím skutečně novým, s novou náplní a programem a na mnohých posluchačích můžeš pozorovat i nedůvěru ve školu. Avšak hned druhý den byla zvolena samospráva školy, která si klade ihned úkoly a samozřejmě nechává o všem hlasovat plénu a právě tak jako vedení školy vypracovává za součinnosti všech celou náplň výcviku. Začíná se z jejich tváří ztráct nedůvěra v průběh školy a všichni se začínají cítit spolubudovateli nové trenérské organizace, kladou

první kámen na správný základ našeho závodního lyžařství. Začínají si uvědomovat, že to budou právě oni, kteří musí s úspěchem započít s organizováním trenérské činnosti ve svých krajích a začínají školu chápat s plným porozuměním pro naše závodní lyžařství.

Provádějí vše s plným elánem a tak, aby se z nich mohli státi ti nejlepší lyžařští trenéři-průkopníci. Ve škole se sešlo 30 posluchačů takřka ze všech krajů naší republiky, avšak ne všechny kraje měly stejný zájem — některé nevyslaly do školy nikoho, jako na příklad kraj Hradec Králové, který se svou horskou oblastí by potřeboval mít především největší zájem na tomto školení; zůstal tentokrát úplně stranou. Bratři v Hradci Králové spali jste, nebo to byl jiný důvod? Účastníci byli specialisté různých disciplín a proto bylo nutné, aby všichni jako první naši trenéři se seznámili se speciálním výcvikem všech disciplín a hlavně, aby se se-



Při sjezdovém závodě je nutné umět také dobře odbruslit. Proto se i na tento nácvik nezapomnělo.



Výstup na sjezdovku, v jarním sněhu a v jarním slunci.

známili a profilem trenéra nového typu, jehož vzorem nám zůstane sovětský trenér. Každý zde načerpal mnoho nových a bohatých zkušeností, zejména pokud se týče trenérské činnosti výchovné, která je prvořadým úkolem trenérské činnosti vůbec. Ze sovětských překladů poznali zde vzorné příklady sovětských trenérů i sportovců, jejich velké zkušenosti a jejich důslednou činnost právě při výchově nového sportovce. Pochopili, že to musí být oni, kteří musí připravovat všechny závodníky a zejména talentované jedince po všech stránkách a vychovat z nich uvědomělé občany lidově demokratic-

kého Československa. Nadané talenty pak připravovat do reprezentačního družstva, aby byli vzornými reprezentanty při utkání doma i za hranicemi. Ze všichni pochopili úkol, který převzali, vyřídili na závěr školy tím, že všechny poznatky získané ve škole shrnuli na vydaném usnesení formou závazků.

Je proto nutné, aby všichni naši závodníci se ihned s důvěrou obraceli se o radu a pomoc na nové krajské trenéry,

zejména v jejich disciplínách speciálních a pomohli tak naopak plnit jejich těžkou a odpovědnou úlohu a tím také pomohli současně zvyšovat

svoji úroveň a také úroveň celého našeho závodního lyžařství. Pro informaci uveřejňujeme jména všech účastníků trenérské školy a jejich adresy, aby se naši závodníci mohli okamžitě obracet o radu a pomoc k novým trenérům a započali tak současně s řádným plánovaným celoročním trainingem. Tato škola byla sice uskutečněna na konci zimní sezóny, ale nám dnes musí být již všem jasné, že lyžařská sezóna nekončí posledním sněhem, ale že příprava na příští musí již začínat právě v té době, kdy poslední zbytky sněhu na horách se ztrácejí. Novými trenéry jsou:

Babinský Jan, kraj Žilina-Ružomberok, Makovického 26,
 Bělohořík Miloslav, Liberec II,
 Winterova 8,



Ač to byl jen sněhový můstek, přece jen na něm bylo dosahováno překrásných skoků, na příklad jako skok A. Lenemajera.

Beran Miloslav, Plzeň, Bílá Hora,
 nad Štolou 183,
 Gleidek Vojtěch, Ústí n. Lab.,
 Hrob u Duchcova 151,
 Heller Miloš, Karlovy Vary,
 Vítězná 13,
 Hubka Juraj, Bratislava,
 Miletičova 597,
 Krasilov Jiří, Praha,
 Horní Černošice 32,
 Leitner Jan, Olomouc,
 Valdenská 52,
 Macháček Zdeněk, Brno I.,
 Čápkova 11,
 Mezihořák Pavel, Gottwaldov I.,
 Obeciny I. 3426,
 Mistrík Marian, Bán. Bystrica,
 Jasenie 65,
 Nemeszeghy Elemír — SNB,
 Počárovský Josef — SNB,
 Stollár Jan — SNB,
 Strážová Sylvie, Praha XII,
 Stalinova 170,
 Šimůnek Vladimír, Liberec 6,
 Doubí 202,
 Štolba Miroslav, Liberec,
 Proseč 280,
 Taušl Antonín, Č. Budějovice,
 Písek, Samoty 1475,
 Vojtíšek Otakar, Pardubice,
 Macanova 1937,
 Weishäutl Václav, Liberec,
 Jablonecké paseky 240,
 Jáchym Václav, Karlovy Vary,
 Rybáře, Hornická 480,
 Poruban Štefan, Košice,
 Svit, kol. Canada 2,
 Kraus Vlastimil, ATK,
 Tušil Antonín, Ostrava,
 Opava, Svermova 50.

Účastníci kursu, aby mohli plnit všechny úkoly, které se od nich budou požadovat, se zavázali:

Budeme zvyšovat a prohlubovat svou ideologickou vyspělost studováním marx-leninského učení a denně podrobně sledovat události vnitropolitické i mezinárodní.

2. Budeme působit na své svěřence tak, abychom z nich vychovali uvědomělé příslušníky naší lidově demokratické republiky.

3. Ke své činnosti budeme čerpat zkušenosti našich nejlepších závodníků a především zkušenosti sovětských lyžařských pracovníků — trenérů — závodníků a vědeckých pracovníků v oboru lyžařském.

4. Ve spolupráci s našimi předními závodníky a za pomoci sovětských překladů, které máme k dispozici, vypracujeme celoroční trainingové plány všech lyžařských disciplín a budeme je uveřejňovat v odborném časopise „Lyžařství“.

5. Vejdeme ve styk s nejlepšími závodníky ve svých krajích a s nimi vypracujeme individuální celoroční trainingové plány.

6. Ve svých krajích zorganizujeme síť spolupracovníků, abychom s úspěchem byli s to objevovat nové mladé talenty a získávat je k pravidelné plánované činnosti.

7. Vejdeme ve styk s tělovýchovnými lékařskými poradnami, abychom tak položili pevné základy spolupráce trenéra s lékařem v našem závodním lyžařství.

8. Budeme spolupracovat na zlepšování kvality veškeré lyžařské výzbroje a výstroje.

9. Mezi sebou budeme ve stálém styku a své zkušenosti z naší trenérské práce budeme dále přenášet uveřejňováním ve všech odborných časopisech.

10. Budeme příkladem všem lyžařským závodníkům po všech stránkách.

Jak vypadal kurs trenérů

Šlo se nás třicet ze všech krajů republiky. Byl to první kurs tohoto druhu, takže jsme byli vlastně průkopníky, kteří měli za úkol vytvořit nového trenéra, nového po stránce politické, mravní i technické. Technický program byl rozdělen na tři části: běh, sjezd a skok, z nichž každou vedli trenéři státního lyžařského družstva. Ráno a večer byly theoretické přednášky a diskuse o disciplínách, které jsme právě probrali prakticky na sněhu a diskuse o překladech ze sovětské lyžařské literatury. Kromě toho jsme probrali se vedělavatelem Panovským důležitá politická témata: Mezinárodní situace a boj za mír. Cesta vesnice k socialismu. Rozvoj socialistického průmyslu.

Samospráva kursu, vedená soudruhem Počárovským, se dobře starala o průběh života v kurse, jak po stránce hospodářské, technické, tak i kulturní. Velmi důležitým činitelem v našem kurse byli lékaři. Dr. Mühlhans, který byl přítomen první týden, se mohl věnovat theoretickému zkoumání lyžaře-závodníka, dr. Kostelný, který ho v druhém týdnu vystřídal, měl navíc ještě práci čistě lékařskou.

První dva dny jsme se rozjízďeli, běhali jsme, skákali a jezdili po sjez-

dozce. Ono se řekne běhat na lyžích, ale když jsme vylezli hned první dopoledne na Rakon a podívali jsme se do té prohlubně, kam budem sjíždět, bylo nám úzko. S větším i menším úspěchem jsme se všichni dolů dostali, hlavně díky tomu, že bylo půl metru nového sněhu, do kterého se dobře padalo. Odpoledne zkusíme s podobným úspěchem sjezdovku a druhý den skoky.

Ve středu teprve začíná opravdový běžecký výcvik, kde nás soudruh Tvrzník seznámil se všemi taji úspěchu severských běžců. Druhý den běžeckého výcviku začínáme ve slunečním jasu na zamrzlém Roháčském plesu a končíme krkolomnými skoky a lety veduchem v různých polohách přes meze a prohlubně. Večer po skončení běžeckého výcviku je kritika trenéra. Ze sovětské literatury jsme poznali, že nelze odloučit výchovu politickou od techniky, proto na př. s. Tvrzník přislíbil vzdělávat se v mara-leninské teorii, aby plně vyhověl profilu nového trenéra. Dále slíbil vypracovat plán celoročního trainingu závodníka-běžce.

Sjezdový program jsme měli položen opravdovými sjezdovými závody (pořádal v neděli Sokol Dolní Kubín), kde se naši kursisté, díky

dvěma dnům tvrdého treningu, umístili velmi čestně na předních místech. Při kritice a nacvičování sjezdových disciplin bylo zjištěno, že dobrý sjezdař potřebuje celoroční sportovní přípravu. Je nutné, aby ani v létě neopomíjel trening rychlosti, obratnosti a odvahy.

Dokázali jsme, jak velikých úspěchů je možno dosáhnout za dva dny treningu skoku na malém cvičném můstku. Soudruzi, kteří první den sotva s můstkem sjeli, skákali ke konci až 16 metrů. Soudruh Lenemayer vysvětloval velmi pečlivě nájezd, odraz, let vzduchem, doskok a dojezd prakticky i theoreticky. Skokan musí být všestranný, musí umět jezdit s kopce stejně dobře jako ovládat své tělo ve vzduchu, k čemuž potřebuje celoroční tvrdý trening pruž-

nosti, odvahy, rychlosti a sebeovládání.

Ke konci kursu jsme pořádali závody ve čtyřkombinaci. Závod v běhu byl příkladem, jak s malým množstvím činovníků je možno uspořádati hodnotné a zábavné závody. Start byl hromadný v jídelně. Lyže nám byly proměněny a uschovány, takže závodníci trénovali i důvtip a pohotovost v hledání svého páru běžek. Běželo se na jezírko, kde byl vrh sněhovými koulemi na cíl. Každý závodník trefil, směl jeti dále k cvičným můstkům, kde musel třikrát skočit. Po absolvování skoku, putoval na slalomový svah, kde ho kontrola donutila projet čtyři slalomové brány. Hlášení příchodu do cíle sledovali rozhodčí z lehátek na sluníčku. Výsledky čtyřkombinace vypo-



Na dubnovém sluníčku bylo možno trenovat slalom jen v tričku, či dokonce v trenýrkách.

čítali noví rozhodčí za dozoru sou-
druha Kubrana. Čtyřkombinaci vy-
hrál soudruh Jáchym, účastník zim-
ních SHDM, nejmladší člen našeho
kursu. Byl odměněn diplomem a kra-
bičkou Ovomaltiny.

Mohu říci, že program kursu byl
po všech stránkách splněn a proto
přejeme našim novým trenérům, aby
se jim práce v krajích dařila tak sto-
procentně jako v našem kurse.

SYLVIE STRÍŽOVÁ



Až na jednoho — který se raději
opaloval — sledují další účastníci
kursu výklad A. Lenemajera o skoku.

NEÚSPĚCH ŠVÉDSKÝCH BĚŽCŮ VE FINSKU

Na známých Puijo — hrách finských ly-
žařů startovali v dubnu i dva známí švéd-
ští lyžaři-běžci Nils Karlsson a Einar Jo-
sefsson. Oba se však přesvědčili o síle
finských běžců, neboť byli poraženi v obou
závodcích, jichž se zúčastnili. Vítězstvím
v obou soutěžích překvapil Fin Sipilä,
dobře se umístil i známý finský skokan
o tyči Laasanen. Jednotlivé výsledky:

10 km: 1. Sipilä 35:35 min., 2. Kippola
35:50, 3. Hasu 35:55 (všichni Finsko), 4.
E. Josefsson (Švédsko) 36:01, 5. Pessonen
(Finsko) 36:13, 6. Nils Karlsson (Švéd-
sko) 1:54:33, 9. Josefsson (Švédsko)
8. Laasanen (Finsko) 36:40.

30 km: 1. Sipilä (Finsko) 1:51:14 hod.,
2. Nils Karlsson (Švédsko) 1:51:43, 3.
Kippola (Finsko) 1:52:55, 4. Kolehmainen
(Finsko) 1:53:00, 5. Pessonen (Finsko)
1:53:04, 6. Laasanen (Finsko) 1:53:20, 7.
Tikka (Finsko) 1:54:18, 8. Lonkila (Fin-
sko) 1:54:33, 9. Josefsson (Švédsko)
1:55:37, 10. Hasu (Finsko) 1:56:29.

10 km ženy: 1. Widemanová (Finsko)
43:21, 2. Högová (Finsko) 46:02.

LYŽAŘSKÝ TRENING LEHKÝCH ATLETŮ

Finští lehcí atleti byli v zimním tre-
ningovém táboře v Yllästunteri, kde jsou
velmi pěkné lyžařské terény. Není divu,
že využili prostředí i ke kondičním jíz-
dám na lyžích. Přišla dokonce zajímavá
zpráva, že dva z nich: skokan o tyči
Erikki Kätaja a marathonec Veikko Ti-
monen ujeli za 16 hodin na lyžích 140
kilometrů. Pěkný kondiční trening na
léto.

OLYMPIJSKÝ TEAM ŠVÝCARSKA NOMINOVÁN

Pro olympijské hry, které se budou
konat příští rok v Oslo, nominoval švý-
carský lyžařský svaz širší národní druž-
stvo, jež bude podrobeno speciálnímu tre-
ningu:

B ě h m u ž i: Bricker, Hischer, Kro-
nig, Regli, Roch, Supersaxo, Zurbriggen.

S k o k: Bärtschi, Däscher, Schneider
F., Supersaxo, Tschannen.

S e v e r s k á k o m b i n a c e: Super-
saxo.

S j e z d o v é d i s c i p l i n y: Ausonio-
vá, Schöpferová, Walpethová, Bumann,
Gamma, Grossjean, Perren B. a G., Rey.

VI. Pácl: SOVĚŠTÍ SPORTOVCI

Tak jako ve všech ostatních odvětvích našeho života, ať už na poli hospodářském, kulturním nebo jiném, čerpáme z našeho velkého vzoru, Sovětského svazu, tak také ve sportu se stávají sověští sportovci vzorem, ke kterému chceme dospět.

M. J. Kalinin napsal v knize „O komunistické výchově“ toto: „V Sovětském svazu, v socialistické společnosti, vyrostli noví lidé, pro které není nic vyššího, jako sloužit socialistické vlasti, zájmům národa. Jsou to lidé optimističtí, kteří se dovedou radovat ze života, pro něž neexistuje žádná překážka, kterou by nedovedli překonat.“

Strana Lenina a Stalina vychovala sovětské lidi v duchu komunistické morálky, s velkou láskou k socialistické společnosti, vychovala ze sovětských lidí obětavé pracovníky pevného charakteru. A sověští sportovci ztělesňují v sobě nejlepší rysy svého národa. Tak jako pomáhali v předválečných pětiletkách vybudovat mohutný sovětský průmysl, tak také hrdinně bojovali sověští sportovci s fašistickými vrahy ve Veliké vlastenecké válce. Dnes opět stojí v řadách pracovníků z továren, dolů, kolchozů, ze škol a pomáhají splňovat a překračovat plán poválečné stalinské pětiletky. Mezi sportovci je mnoho takových, jako leningradský mistr L. Kuliková, která splnila pětiletku za 2½ roku.

O profilu sovětských sportovců řekl J. V. Stalin u příležitosti, kdy zdravotnické jezdce, kteří dokončili dálkovou jízdu z Taškentu do Moskvy: „Jenom jasný cíl, vytrvalost v práci při jeho uskutečňování a tvrdost charakteru, který zlomí všechny překážky, mohly zaručit takové slavné vítězství. Komunistická strana může být na to hrdá, neboť ona vychovává pracující všech národností naší země právě k těmto vlastnostem.“

Potřebu využívat ještě více sovětských zkušeností pocítili i účastníci kursů pro lyžařské trenéry (1.—14. dubna 1951), kteří se usnesli: „Ke svojí činnosti budeme čerpat ze zkušeností našich nejlepších závodníků a především ze zkušeností sovětských lyžařských pracovníků - trenérů i závodníků a vědeckých pracovníků v oboru lyžařství.“

Ano, je třeba seznámit všechny naše lyžaře s fakty a příklady, které charakterisují překrásný profil sovětských sportovců, tak, aby se na nich všichni mohli učit, a hlavně naši cvičitelé a trenéři mohli podle toho vychovávat

NAŠE ČINNOST V SEZÓNĚ

Když jsem četla v lyžařství článek „Byl jednou jeden tiskový referent“, dostala jsem chuť k psaní a proto bych vám chtěla něco napsat o našem lyžařském oddílu.

Až do sezóny r. 1950 nesl náš oddíl název Sokol Opava-Kateřinky. Na podzim roku 1950 se naše sokolská jednota sloučila se závodní sokolskou jednotou Slezský průmysl

jemného pečiva Opava a nyní má náš oddíl název: Lyžařský oddíl SPJP Opava-Kateřinky. Po sloučení obou jednot, provedli jsme nábor členů do lyžařského oddílu, který měl velmi dobrý výsledek, neboť náš oddíl nyní čítá 215 členů. Z toho máme registrovaných závodníků 11 a 10 školených instruktorů, jsme jedním z největších ly-

žařských oddílů na Opavsku. Většinou všechny lyžařské závody, které se u nás konají, obesíláme našimi závodníky a členy, jako na př. kraj. přebory na Pustevnách, Sokolovský závod, SHDM, Na přič Jeseníky atd., kde se naši závodníci, vždy dobře umístili. Mimo to jsme pořádali každou sobotu lyžařský zájezd na naši chatu do Malé Morávky v Jeseníkách. Loni, přes léto, jsme si chatu dali do pořádku vlastními



Před mistrovskými závody ve Zlatoustu si vyjeli lyžaři na obhlídku trati.
Od leva: Bolotova, Karpov a Olšašev.

dé," poznamenali s neskryvaným nadšením členové komise, seznámivše se s Olšaševem.

„...K námořnictvu...“

Tak Vladimír oblékl pruhované tričko a nastoupil vojenskou službu u námořnictva.

Rok 1945... Dálný Východ... Korea... Sovětská armáda drtila japonské uchvatitele, osvobozujíc město za městem

Plnou rychlostí, ze bubnové palby pobřežních baterií, v sloupech vodního prachu přijížděly do přístavů torpédové motorové čluny výzvědného oddílu dvojnásobného Hrdiny Sovětského svazu Viktora Leonova.

Mladý námořník Olšašev, který se již osvědčil v prvních bojích, nachá-

zel se vždy na lodi velitele oddílu. Po jedné bleskurychle provedené operaci byla hrud' Vladimíra Olšaševa ozdobena bojovým řádem „Rudého praporu“.

Služba na lodi a tím spíše válečná služba je nejlepší školou života. Škola, v které se definitivně formuje charakter člověka, jeho životní zásady. A z této školy získal Olšašev mnohé, co bylo prospěšno jemu, mladému sovětskému člověku, začínajícímu nový život.

*

Po skončení války byl Olšašev poslán na treningové soustředění nejlepších lyžařů sovětské armády. Jeho vrozené schopnosti, velká láska ke věci, houževnatost a skromnost

upoutaly pozornost Andreje Alexějeviče Karpova, jednoho z nejlepších trenérů ve státě.

Trenér i žák se rychle sblížili. Karpov našel v Oljaševovi pozorného žáka, který byl ochoten hodně pracovat. Oljašev našel v Andreji Alexějevičovi přísného a náročného vychovatele.

V roce 1946 měl Oljašev jako lyžař ještě daleko k dokonalosti. Na treningu nevydržel po každé udané tempo, při sjezdu mnohokrát padal, při stoupání šel pomalu. Slovem, k zvýšení sportovní výkonnosti, k zlepšení techniky běhu na lyžích ho čekala velká práce.

Způsob treningu byl tvrdý. Od podzimu, za jakéhokoliv počasí až do prvního sněhu, vytvářeli trenér i žák „zásoby vytrvalosti“ pomocí terénního běhu a dlouhých vycházek po lese. Do chůze a terénního běhu vkládali stále se zvyšující dávky běhu.

Napadl sníh. První týdný pečovali o „aklimatisaci“ organismu při skluzu. Potlačovali přání běhat více a rychleji. Mnoho času věnovali pilování jednotlivých, na první pohled i bezvýznamných detailů v technice běhu na lyžích. A znovu, již na lyžích, dělali „zásoby vytrvalosti“, „pěstující“ současně i rychlost.

*

Úspěch ve sportu se nedostavuje naraz. První vážné vítězství přišlo v roce 1948, kdy ještě málokomu známý námořník předstihl všechny účastníky závodu na 30 km a vybojoval titul přeborníka SSSR.

Za rok, v závodě o mistrovství SSSR Oljašev znovu dokázal svoji úroveň, trvale se umístil ve skupině nejlepších běžců na lyžích.

Ale největšího úspěchu ve svém dosud poměrně krátkém sportovním životě dosáhl Oljašev na konci minulé zimy, v závodech o mistrovství SSSR.

Sotva v kterém jiném sportu musí sportovec vydržet tak velkou fyzickou i nervovou námahu, s jakou má co činit běžec na lyžích, účastník mistrovství!

Každý den závodů byl tvrdou

zkouškou vůle a tělesné přípravy lyžaře, prověřkou — možno-li se tak vyjádřit — jeho „lyžařské kultury“ při maximální rychlosti běhu v obtížném terénu.

Mistr-běžec závodí obvykle na všech tratích jako vícebojař. Málokomu v historii lyžařských mistrovství se podařilo dosáhnout stejné vysokého výsledku na všech vzdálenostech. Vítězství na jedné se pravidelně střídalo s prohrou na druhé.

V březnu minulého roku konalo se pod Zlatoustem mistrovství SSSR, na kterém Vladimír Oljašev vepsal v historii našeho lyžařského sportu jednu z nejjasnějších stránek.

První den závodů. Běh na 30 km. Startuje 142 vynikajících sportovců a nejlepším mezi nimi je Oljašev. Proběhl závodní trať za 1 hodinu 35 minut 20 vteřin. Takový výkon u nás ještě nikdo nedokázal. Oljašev si rydobyhl právo na první zlatou medaili přeborníka.

Druhý den závodů. Štafeta družstev 4×10 kilometrů. Oljašev skvěle proběhl svůj úsek a zajistil armádnímu družstvu titul přeborníka Sovětského svazu. A opět, jako v první den, rozhodčí zaznamenávají na této trati neobyčejný čas 34 minuty, 48 vteřin.

Třetí den závodů. Trať 18 kilometrů. Zde jako ve štafetě, není kdy se rozmyslet, je třeba ihned navrát nejvyšší rychlost. Oljašev, který startoval jako desátý, již v šestém kilometru předstihl všechny, ale jít první po čerstvé, málo uježděné stopě je vždy obtížnější. Titul přeborníka vyhrál v tento den jeho soudruh z armádního družstva, zasloužilý mistr sportu Petr Volodin. Oljašev byl druhým před 164 lyžaři z celého státu.

Čtvrtý den závodů. Závod hlídek na 30 kilometrů je jednou z nejzajímavějších a nejzrušenějších disciplín lyžařských závodů. O úspěch bojuje ne jeden člověk, ale kolektiv složený ze čtyř lyžařů, kteří ještě k tomu dokonale ovládají střelbu. Nejmenší slabost na trati — snížení tempa třeba jen u jednoho lyžaře ohrožuje naději na společný úspěch.

Je to závod branný, není možno, aby jej nevyhráli lyžaři z armády, to by bylo trapné. Proto v tento den museli členové hlídky Oljašev spolu s P. Volodinem, A. Borinem a J. Korotkovem sebrat všechny své síly k vítězství. Podarilo se jim více než o půldruhé minuty předstihnout své hlavní soupeře — dynamovce. Po třech během čtyř dní se stal Vladimír Oljašev přeborníkem SSSR.

Nakonec poslední, nejtěžší den. A v této konečné zkoušce je třeba se cíti obstat. Běh na 50 km.

Prvou polovinu vzdálenosti (25 km) proběhl Oljašev za 1 hodinu, 28 minut, 05 vteřiny. Tempo bylo vysoké. Pouze o čtyři minuty a několik vteřin pomaleji běžel druhou polovinu trati. Celkový výsledek byl 3 hodiny, 16 vteřin.

PŘEKLAD: M. FRYJOVÁ

JAK TRENUJÍ SOVĚTŠTÍ LYŽAŘI

J. PĚNEK, vedoucí závodníků ŮLČOS.

V naší škole pro krajské trenéry jsme velmi důkladně prodiskutovali otázku letního treningu lyžaře. Diskuse týkající se této otázky byla již na pořadu v mnoha kursech, mnoho se o ní psalo příznivě a někdy i méně příznivě, avšak dosud jsme nedošli k žádným závěrům. Na ukončení trenérské školy shodli se účastníci, že letní příprava lyžařů všech disciplin je bezpodmínečně nutná, ale že není možné stále jen o ní psát a mluvit, neboť naši závodníci potřebují něco, podle čeho by svůj letní trénink mohli sestavovat. Po skutečně důkladném živém a věcném prodiskutování byl učiněn závěr, aby ústřední trenéři bři. B. Tvrzník (běh), Antonín Lenemayer (skok) a M. Špaček (sjezd) vypracovali celoroční tréninové plány svých disciplin, které budou uveřejňovat postupně v Lyžařství.

Můžete se tedy vy všichni, kteří čekáte na tyto cenné rady našich předních a zkušených reprezentantů, těšit.

Dnes uveřejňujeme letní přípravu sovětských lyžařů, kterou sestavil zasloužilý mistr sportu M. Chimičev.

Vedoucí mistři lyžařského sportu dosáhli v minulé zimě nemalých úspěchů. Za to děkují celoročnímu treningu. Pro lyžaře je naprosto povinné cvičení v létě. Zvláště je to nutné pro mladé sportovce, kteří v sobě ještě nevypěstovali vlastnosti potřebné k dosažení vysokých sportovních technických výsledků.

Čím se má zabývat lyžař v letních měsících?

Cesta k vysokým sportovním výkonům v jakémkoliv druhu sportu, i v lyžařském, vede přes všestranný fyzický rozvoj. Sportovec musí neustále zdokonalovat svoji vytrvalost, obratnost, sílu, rychlost — to tvoří základnu dalšího vzrůstu jeho sportovního umění.

I V BESKYDÁCH JSME LYŽOVALI

Kdyby měřítkem naší práce byly články v našem časopise „Lyžařství“, byla by to práce opravdu velmi malá. Ale kolikrát nám z těch úkolů na Ostravsku vstávaly vlasy na hlavě a tak se stalo, vinou hlavně tiskového referenta, že o naší práci, které bylo hodně, hovoří teprve tyto řádky. Práce byla letos zaměřena dvojím směrem. Jednak k masovým akcím, jako SHDM a Sokolovskému závodu, jednak k naší normální činnosti.

SHDM podpořili jsme plně, poněvadž pracující Ostravsko bylo živnou půdou pro tuto akci. Ať to byly instruktáže na učňovských domovech, či 5 kursů pro pomocné měřiče SHDM, 5 kursů pro účastníky SHDM o vánočních, to všechno podpořilo tuto akci tak, že celková účast 3106 lidí na prvních kolech je jistě dobrá. Závod měl také řadu dětských nemocí, ale ty nesmažou konečný úspěch. I Sokolovský závod se svými 819 účastníky v prvním kole byl dobrým podnikem, zde

však několikanásobnou účast zmařila špatná zima, takže se první kola musela provést v horách, tedy již za podstatně zhoršených podmínek.

Krajské přebory jak v klasických i sjezdových disciplínách soustředily u startu vždy kolem stovky závodníků a sportovní výsledky byly celkem dobré, vzhledem k naprostému nedostatku tréninku, poněvadž snih napadl těsně před přebory.

Nedostatek tréninku závodníků se projevil také u přeboru dorostu v Ružomberoku nebo na mistrovství RČS v Krkonoších, kde jejich umístění neodpovídalo jejich normálnímu výkonům.

Kurs pro okresní instruktory na Pradědu měl dobrou úroveň, ale okresy nevěnovaly výběru dostatečnou péči. Bude nutno pro příští kurs účastníky vybírat odpovědněji. Jen kursy pro měřiče byly pěkně obsláhány. Byly provedeny 3 kursy s celkovou účastí 68. Zkoušky budou provedeny koncem března. Také v činnosti oddílů jednot bylo citelné zlepšení. Řada celkem dobrých podniků to potvrdila.

V celku možno říci, že sezóna, i když nesplnila očekávání stoprocentně vlivem špatné zimy, byla sportovně dobrá.

Je mnoho úkolů, které čekají na beskydské lyžařství. Zlepšit péči hlavně o mladé závodníky, výchova mladých kádrů rozhodčích, výchova cvi-

Získáváním a zdokonalováním těchto vlastností musí se lyžař zabývat během celého roku a zvláště v letním období.

Vytrvalost potřebují všichni lyžaři. Nejlepším prostředkem k získání vytrvalosti jsou taková tělesná cvičení, jako veslování, plavání, pomalá i rychlá chůze, turistika, terenní běh. Těmito druhými tělesnými cvičení měli by se zabývat zvláště běžící a sruženáři. Méně se jim mohou věnovat skokani a slalomisté.

Každý lyžař, neodvisle od své specialisace, musí rychle a přesně dělat ty nebo jiné pohyby. Nejlépe je může dělat nejobratnější sportovec. Obratnost musí všestranně pěstovat každý lyžař. V létě se obratnost nejlépe pěstuje ve hrách, odbíjení, košíkové, tenisu, v akrobatice, skoky do vody (to je zvláště užitečné skokanům), překonáváním různých překážek v terénu.

Z cvičení síly doporučují se mnohonásobné opakování dynamických pohybů s rozličným zatížením (tyčí, plnými míči a pod.), ve dvojicích. Při podobných cvičeních je třeba dbát, aby se střídala, prováděla v různém tempu a s náčiním různé váhy.

Pro lyžaře je nezbytná rychlost, rychlostní vytrvalost, t. j. způsobnost sportovce pracovat rychlým tempem po delší dobu. Tyto vlastnosti se nejlépe podporují cvičením běhu na krátké vzdálenosti, skokem dalekým a vysokým z rozběhu, v pohybových hrách.

Skokanům na př. je možno zvláště doporučit odbíjenou, všechny druhy skoků, hody, běh na krátké vzdálenosti, akrobatiku. Méně užitečné pro slalomisty a skokany jsou cyklistika, veslování, běh na dlouhé vzdálenosti; ačkoliv zabezpečují všeobecný tělesný rozvoj, přece se příliš liší svou dynamikou od pohybů prováděných při slalomu a skocích.

Letním druhům sportu je třeba se věnovat opravdově, pravidelně se účastnit soutěží. Kromě tréninku směřujícího k zvýšení všeobecné zdatnosti musí každý lyžař neodvisle od své specialisace dělat speciální cvičení, která dovolují zdokonalovat techniku. Do tréninku je užitečno zařadit i fyzickou práci (řezání a štipání dříví, sekání trávy), přispívající k zvýšení úrovně fyzického rozvoje.

Jak sestavit letní program lyžaře?

Základní formou letních tréninků je hodina, sestávající z úvodní, přípravné, základní (vlastní) a závěrečné části. Je žádoucí provádět tyto hodiny v terénu, kde by se vyskytovaly překážky, s kterými se lyžař obvykle setkává v zimních podmínkách. Chůzi a běh je možno provádět

v roklích, zarostlých trávou a křovím, na svazích, skákat s písečných srázů, překonávat různé překážky.

Letní trening je třeba provádět nejméně dvakrát týdně; délka každého cvičení 1—2 hod. Začít chůzí, postupně zvyšovat tempo a přejít do běhu s přiměřenou rychlostí. Na trati překonat několikrát klesání a stoupání. Do hlavní části hodiny zařazují se cvičení zaměřená k dané činnosti (plování, veslování, terenní běh atd.). Posledních 15—20 minut je věnováno různým cvikům (dýchacím, posilovacím, uvolňovacím), vypočteným k zatížení všech svalových skupin. Po cvičení je nezbytně nutno se vysprchovat a obléci čisté prádlo.

V hodinách je třeba se přidržovat tohoto pořadí: ze začátku cvičení obratnosti, síly, rychlosti — potom vytrvalosti. Provádění treningů v obráceném sledu je neúčelné a zvláště nežádoucí pro skokany s můstku a sdruženáře.

Uvádíme příklad cvičení, prováděných koncem hodiny:

1. Ze základního postavení (nohy v šíři ramen) upažit a vzpažit; střídavě přednožovat a zanožovat; vzpažit, hluboké předklony, dotknout se rukama země nebo špiček.
2. Ve stoji upažit, hmity upažmo, postupně přejít ke kroužení pažemi.
3. V lehu na zádech přednožit, roznožovat.
4. Upažit, hmity v hlubokém výpadu vpřed.
5. Ze stoje snožmo pódřepy jednonož.
6. V sedu roznožmo hmity předklonmo (s pomocí druhého cvičence).
7. Z rozběhu výskok oběma rukama dosáhnout na větvě stromu.
8. Seskoky s kmenů, srázů.
9. Házení koule nebo kamení.
10. Poskoky stranou střídnonož.

Cviků může být mnohem více. Cvičenci je sami vyhledají. K letnímu treningu musí lyžaři přistoupit již nyní!

čitelů jednot, podchycení účastníků SHDM, rozšíření masové účasti na závodech atd.

Tyto úkoly je možno zvládnout jen po výstavbě vlastního lyžařského střediska. Již v tomto roce bude započato s pracemi na provisorních srubech a skokanských můstcích v Malenovicích pod Lysou. Výstavbou lyžařského střediska bude odstraněna největší překážka rozvoje beskydského lyžařství.

Rudolf Klepáč,
předseda lyž. odb. KVS

LYŽAŘI NDR ČLENY FIS

Na kongresu FIS, který se konal v Benátkách, byli přijati lyžaři NDR za členy mezinárodní lyžařské federace. K průběhu kongresu a jeho usnesením se ještě vrátíme. Novým předsedou FIS je Švýcar Hodler.

LYŽAŘI NA VESNICI O PŘEBOR SSSR

Všesvazových závodů vesnických lyžařů SSSR se zúčastnilo na 2500 sportovců. Po pěkných a napínavých bojích v nich zvítězili lyžaři Ruské SFSR, kteří vyhráli sedm soutěží z devíti.

ZEBŘÍČEK SEVERSKÝCH LYŽAŘŮ BĚŽCŮ

Po skončení lyžařské sezóny 1950-51 uveřejnil finský list Suomen Urheilulehti, oficiální orgán finského sportovního svazu SVUL, pořadí nejlepších skandinávských lyžařů-běžců:

Běhy od 15 do 18 km: 1.

T. Maekelae (Finsko), 2. H. Hasu (Finsko), 3. N. Karlsson (Švédsko), 4. P. Lonkila (Finsko), 5. G. Westerlund (Švédsko), 6. V. Velonen (Finsko), 7. T. Sipilae (Finsko), 8. G. Eriksson (Švédsko), 9. V. Pesonen (Finsko), 10. U. Korhonen (Finsko).

Běhy od 30 do 50 km: 1. N. Karlsson (Švédsko), 2. E. Kolehmainen (Finsko), 3. P. Kuvaja (Finsko), 4. G. Karlsson (Švédsko), 5. K. Mononen (Finsko), 6. A. Herrdin (Švédsko), 7. S. Bergquist (Švédsko), 8. M. Estenstad (Norsko), 9. A. Acyrantoe (Finsko),

LYŽAŘSKÉ PROBLÉMY ZDRAVÍ

Máme za sebou lyžařské období. Z hlediska tělovýchovného lékařství bylo mnoho hřešeno v něm proti zdraví. Daleko více, než je možno dokázati pádnými doklady. A přece poctivě usilujeme o to, aby krása a užitečnost lyžařského sportu pronikla v plné šíři mezi naše pracující, aby skutečně se lyžařství stalo pravou a vydatnou rekreací a pomohlo ve všech směrech zlepšiti nejen zdraví pracujících, ale také jejich produktivitu.

Potřeba organizovanosti.

Vidíme, že v masovosti se množí neorganizovanost lyžařství, jeho výcviku, ale i zájezdů. Sledovali jsme při léčení zraněných, jak cvičí a jak se připravují po celý rok. S hrůzou vidíme, že valná část nedělních, ale i týdenních rekreujících na lyžích nejen že není organizována vůbec v Sokole, ale vůbec po celý rok pravidelně necvičí. Jsou ještě jenom dva obdobné sezónní sporty, které je možno v plné míře provádět bez odborného dozoru a vedení. Je to odbíjená, pěstovaná kdekoli v přírodě a pak plavání. Oba tyto sporty však neskrývají v sobě tolik nebezpečí, jako neodborně prováděné lyžařství. Většina zraněných, kteří k nám do tělovýchovných poraden přicházejí, a je jich jenom na jediném místě v Praze po neděli vždy 30—40, po celý rok nedělá naprosto nic pro získání tělesné zdatnosti. Zato ale v neděli ve Špindlerově Mlýně si jde hned na sjezdovku. Bylo by velmi poučné, získati zprávy a statistiky z nemocnice ve Vrchlabí, z Maršova, Jilemnice, ale i z Frýdku, Smokovce či jednu zimu lyžařských zranění. Hlavně, kdyby bylo možno vyčísлити kvalitu poranění a postavití délku ošetření vedle promárněné pracovní doby. Z denního života nemocničního známe délku neschopnosti zlomenin bérců a kotníků, kterých rozhodně přibývá. Tato zranění se stávají problémem národohospodářským a zdrojem absentismu.

Úrazovost:

Je jasno, že lékařům se zdá počet zranění na lyžích a hlavně jejich jakost poněkud velkou. Nemožou zhodnotiti přesně klady a velký po-

čet. Rozhodně je úrazovost neúměrnou ostatním sportům, vyjímaje kopanou. Na druhé straně je jisté tato úrazovost neklamným výrazem ohromného rozšíření lyžařského sportu mezi našimi pracujícími a právem nutno brát v úvahu skutečný počet lyžařících oproti počtu zranění. Známe toto procento, i když není převážně část lyžařících dnes nikde zapsána. Lyžařská úrazovost v ČOS obnáší 0.5%—0.75%. Tedy číslo poměrně malé. Ovšem to je výsledek šetření o úrazech, které se vyskytují jenom u sokolských lyžařů, tedy těch, kteří jsou zaručeně dobře vedeni a školeni v rámci lyžařských oddílů.

Osobnost cvičitele:

Velký pokrokem byla akce ROH ve spolupráci Sokola, který zajistil do ozdravoven ROH schopné cvičitele a vedoucí, takže dnes naši pracující, až na malé výjimky, byli skutečně v dobrých rukou. Máme aspoň částečnou záruku, že byli vyškoleni pod správným vedením. Ale kromě rekreace ROH odjíždí ze všech pracovišť každou neděli mnoho pracujících za nedělní rekreací. Je dokázáno, že tyto nedělní rekreanti jsou rozhodně vystaveni daleko větším možnostem úrazu, než ti, kteří na horách pobývají týden i déle. A zde velmi často chybí odborné a hlavně odpovědné vedení. Vedle těchto, aspoň trochu organizovaných lyžařů, jezdí ještě veliký počet těch, kteří nejsou organizováni vůbec a u nichž nemáme té nejmenší záruky, že lyžaři správně.

Úrazová zábrana:

Není proto nikterak s podivem, že z lékařských ústavů již vyšel námet, že k používání lyží by neškodilo zavést nějaké osvědčení, tak trochu

obdobné vůdčímu listu. Tím spíše, když ze statistik vidíme, kolik osob je zraňováno právě těmi, kteří jezdit neumí a kteří nezúčastněně porážejí a zraňují, protože neovládli lyže ani rychlost. Sledujeme-li činnost zkušených cvičitelů, vidíme, že pod jejich vedením dochází opravdu velmi málo ke zraněním. Je samozřejmé, že u tak rychlého a namáhavého sportu, jako dnes bezesporu lyžařství je, riziko zranění stává a nelze je úplně škrtnouti.

Výchovné prostředky:

Opatrnost a odpovědnost jsou dvěma důležitými lyžařskými ctnostmi, které bude nutno všemožně našim lyžařským vštěpovati. Čest této zdravotnické osvěty je mnoho. Jenom, že nejsou používány a také ne vždy žádány. Na př. letos za celou zimu nevyšel v odborném i denním sportovním tisku ani jediný seriosní článek o nutnosti bezpečnosti při lyžování. Nejedná se o strašení těch, kteří jezdí na hory a hledají krásu a osvěžení i zdatnost tělesnou na lyžích. Ostatně nám letos i vrcholné závody o mistrovství ČOS v jždě na lyžích a je předcházející finale SHDM ukázaly, že při nich opravdu dochází ke zranění jenom zřídka. Ale na př. rozhlas, na rozdíl od minulých let, neprojevili ani nejmenší zájem o propagaci opatrnosti a bezpečí. Jak je toho i u zkušených potřebí, se ukázalo z nečekaného neštěstí na našich

horách, které způsobilo smrt závodníka Červinky v lavině u Špindlerova Mlýna.

Odpovědnost vedoucích:

Či nebyl dosti odstrašujícím zjevem nehorázný podvod, kterého se se zdravím dorostenky dopustil vedoucí sektoru, který tutéž závodnici nechal startovati při finale SHDM ve dvou po sobě jedoucích závodech, jednou na 2 km a pak na 5 km pod cizím jménem. Byl po zásluze ihned potrestán. Ale je vidět, že zaslépnost a honba za vítězstvím pronikla i do naší sjednocené tělesné výchovy, kterou budujeme na přísných vědeckých základech. Projevila se tam, kde ji nejméně lze čekat — při výchově nejcněnější — dělnické mládeže. Překvapilo, že bylo třeba tak důkladně prokazovat provinivšímu se jeho poklesek, který nebyl jenom prohřeškem proti řádům, zdraví mládeže, ale především podvodem občanským. Hazarduje-li dokonce vedoucí se zdravím svých svěřenců, jak tento příklad může zhubně působit na ostatní?

Otázka horské záchranné služby.

Cítíme, že je třeba věnovat pozornost snahám úrazové zábrany v lyžařství. Její zásady byly již propracovány na I. sjezdu Úrazové zábrany v tělesné výchově roku 1949. Od té doby nebylo pro nezáměr uskutečněno téměř nic. Bude třeba stále vy-

ZPRÁVY Z ÚSTŘEDÍ

Všechny kraje, pokud ve Špindlerově Mlýně a tak již neučinily, musí s ní související úprava zaslát zprávu o činnosti lyžařského stadionu ve lyžařského odboru v uplynulé sezóně. Sv. Petru.

Rekonstrukce bobové dráhy v Mariánských Lázních bude pojata do investičního plánu na rok 1952.

Byl vypracován návrh na úpravu věkové hranice dorostu a pokyny pro soutěžení mládeže v jždě na lyžích. Předloženo

zdravotnímu a výzkumnému oddělení ČOS.

Pracuje se na návrhu o přeřazení lyžařských závodníků do tří výkonnostních tříd a o jmenování závodníků a závodnic mistry sportu.

Vypracován byl návrh na celoroční plán lyžařského oddílu. Byl schválen a bude postupně uveřejňován v časopise „Lyžařství“.

trvale upozorňovati na nutnost opatrnosti, zkušenosti a jakosti výcviku. Je nutno soustavněji podporovat budování Horské záchranné služby, které počal již prováděti SÚTVS. Kromě Krkonoš není nikde v našich horách v Čechách, na Moravě a na Slovensku dnes postaráno o skutečně dobře organizovanou HZS. A ani v Krkonoších nemůžeme být s ní spokojeni, protože se na př. mnozí stížnosti, že správci chat nemají v pořádku lékárníčky pro první pomoc, není ani dostatek a hlavně udržováno dosti vhodných dopravních prostředků. Víme ale, že i při závodech sokolských jednot, kde by to mělo být samozřejmé, není postaráno o dokonalou první pomoc, takže se dostane závodník v otřesu mozku ze skoku do nemocnice, kde o něm nikdo nic neví, protože pořá-

datele jeho zranění ani nepostřehli.

Zdravotnické zařízení:

Krušné hory, Jizerské hory, Jeseníky, Bezkydy, Nizké i Vysoké Tatry přímo volají o organizování HZS a pravidelného dozoru nad zdravotními zařízeními chat. A nejsou to jenom lékárníčky a doprava, bylo by třeba se současně velmi často podívat na ostatní hygienická zařízení chat, která jsou našim pracujícím předkládána jako dostačující. Prostě je zdravotnických problémů na horách spousta. Krása, vydatnost lyžařského sportu stojí za to, abychom se jimi soustavně zabývali, protože počet nepříjemných příhod je veliký, stále roste a rozhodně není souladu s našim vyznáním, že tělesná výchova a sport přináší zdraví.

MUDR. E. MATHÉ

ZPRÁVY Z KRAJŮ A JEDNOT

MEMORIÁL DR. SKORKOVSKÉHO A ST. KŮZLA byl uspořádán v Jeseníkách. Sjezd muži: I. tř. 1-2 Bogdálék 1:27.6, 2-3 Charvát 1:32.2, II. třída 1-1 Brázda 1:27.2, 2-4 Vozdecký 1:33.2. — Ženy: 1. Polednová 1:52.2, 2. Solcová 1:57.2. — Dorostenci: 1. Podivinský 1:40.6. — Slalom muži I. třída: 1-1 Bogdálék 92.2, 2-2 Branner 105.2, 3-4 Charvát 105.5, II. třída: 1-4 Velkoborský 112.9. — Ženy: 1. Solcová 110.5. — Dorostenci: 1. Pavlas 116.9. — Závod sdružený: muži I. třída: 1-1 Bogdálék 0.66 b., 2-2 Charvát 9.12, 3-3 Branner 11.72. — II. třída: 1-4 Brázda 13.86. — Ženy: 1. Solcová 4.36, 2. Polednová 9.81. — Dorostenci: 1. Podivinský 4.79.

OBŘÍ SLALOM VE STUDENÉ DOLINĚ se jel 6. května. Trať dlouhá 1200 m měla 500 m výškového rozdílu. Muži I. třída: 1. Šlachta 1:24.5, 2. Krajiňák 1:26.8, 3. O. Krajiňák 1:29.9, — ženy: 1. Krajiňáková.

POHÁR KONGRESOVÉHO MŮSTKU ve skoku prostém v Harrachově vyhrál Remsa se 342.1 b., (59, 51.5, 53.5), 2. Felix 341.9 (61, 50, 47), 3. Bělonožník 318.2 (52.5, 48.5, 43.5), 4. Melich 317.2, 5. A. Lenemajer, 6. H. Rieger, 7. Bajcar, 8. Bulín, 9. Stolba, 10. D. Jebavý.

LYŽAŘSKÝ ODDÍL SOKOLA VE VEL. KARLOVICÍCH PLÁNOVAL. Na ukončení sezóny sešli se sokolští lyžaři Vel. Karlovic, aby sestavili bilanci minulé sezóny, provedli nové volby a sestavili plán činnosti pro příští sezónu. Do čela oddílu byl postaven osvědčený lyžařský pracovník br. Milan Filipinský. Plán činnosti je na poměrně malý oddíl široký, ale obětavost činovníků a všech členů je zárukou, že bude splněn. Lyžařský oddíl uspořádá v příští sezóně: 1. Dvě filmová představení krátkých lyžařských filmů ve formě besedy. 2. Provede před zimní sezónou předpolsní běh. 3. Před zahájením sezóny uskuteční přípravu lyžařů v terénu, a to i pro mládež. 4. Uskuteční dva přednáškové večery, na kterých připraví lyžaře po stránce theoretické. 5. Provede kurs pro mládež v běhu na lyžích. 6. Provede kurs pro mládež ve sjezdu a slalomu. 7. Provede nábor mládeže do lyžařského oddílu. 8. Uspořádá Lyžařský běh vesnické mládeže. 9. Uspořádá závod ve sjezdu a slalomu pro mládež. 10. Uspořádá II. ročník závodu v běhu na lyžích, nazvaný Memoriál br. Josefa Tomšů. 11. Provede závod v některé běžecké disciplíně o přemor kraje podle rozhodnutí krajského výboru Sokola, lyžařského odboru.

Z. Ondra

VÍCE SOKOLSKÉ PÉČE ZIMNÍM REKREANTŮM ROH!

Naše závodní sokolská jednota vyzvala na žádost KOR v Praze své členy lyžaře, aby se přihlásili jako instruktoři zimních rekreatantů ROH. Poněvadž mám od r. 1945 absolvován kurs vedoucích na lyžích a protože lyže jsou moje láska, přihlásil jsem se k této funkci. Byl mně přidělen III. turnus rekreatantů na Hančově boudě.

Přihlásil jsem se k funkci lyžař. instruktora po prvé a tak jsem měl mnoho důvodů k přemýšlení, abych svůj úkol s úspěchem splnil. Věděl jsem, že cca 40 rekreatantů bude různého stáří, mužů, žen, hochů i děvčat. Byl jsem si plně vě-

dom toho, že odpovídám Revolučnímu odborovému hnutí za zdraví těchto pracujících a že se mi nesmí stát, aby se některý z nich zranil.

V duchu jsem si však slíboval, že se všemožně vynasnažím, abych jim dal své tehoretické i praktické znalosti plně k dispozici, aby i oni si hory zamílovali a v lyžařském sportu našli zalíbení. Vždyť, co může být pro pracujícího člověka lepší, než týden pobytu na horách v zimě!

Odjezd z Prahy udál se v pořádku, ale teprve v Martinicích jsem měl příležitost, při vstupu do autobusu, poznat po prvé „své“ rekreatanty. Tak, jak

jsem předpokládal, byli různého stáří od 18letých až po statné padesátníky. Seznámení se všemi proběhlo hladce, díky referentu na Hančově boudě, s. Martinkovi. Překvapilo mne však, že hodně rekreatantů nemělo lyže s sebou. Někteří proto, že je neměli vůbec, hlavně ti starší, a někteří z pohodlnosti, hlavně ti mladší, poněvadž věděli, že si je budou moci vypůjčit. Nakonec měli lyže všichni, ale dalo to dosti práce a shánění, než se podařilo obstarat je pro všechny. Udělal jsem to však rád a s ochotou, poněvadž jsem viděl ohromnou chuť na př. u 55letého



ůderníka z pražských dopravních podniků. Stál na lyžích po prvé, ale šlo mu to za tři dny docela dobře. Přívrtné oblovy dělal právě tak dobře, jako když jel se svou elektrikou v oblovy nad museem!

Učelem mého článku není však popisovat, jak jsme cvičili a co jsme dělali. Chci poukázat na jednu důležitou věc, jež vyplynula z mé praxe. Rekreatanti, kteří teprve začínají, přijedou na hory bez znalostí nejméně základem věcí. Vědí snad, že existují jakési vosky na mazání lyží, ale nevědí, kolik druhů základních vosků každý lyžař má s sebou vzít. A tak si nedovezou žádný. Co je platná přednáška instruktora, zvláště, když se vosky nedostanou ani v Jilemnici, ani na Benecku, ani ve Špin-

derově Mlýně! A kdyby krelantům mazat svým voskem 30 párů lyží, jak by dlouho ostatní čekali!

Ale vosky nejsou jediným kamenem úrazu. Někteří rekreatanti měli nové lyže. Patrně dáreček od Ježíška. Učili se teprve jezdit, ale měli na lyžích ocelové hrany a skluznici natřenou červeným lakem! Jak pak má rekreatant na nalakovanou skluznici namazat vosk, když na ni vosk absolutně nedrží! Odjakživa jsem byl přesvědčen, že lakem výrobce zakrývá méněcenné dřevo, z něhož lyže udělal. A letos jsem si to potvrdil, když se mi podařilo jedny takové nalakované lyže smírkem a nožem odřít! Pak teprve vosk držel a lyže se daly namazat. O tom, že dřevo skluznice se má napustit za

tepla olejem a pak naskarovat, mají rekreatanti nevěděli ničeho. A na konec i po stránce vhodné obléčení měli nedostatků. I tu jsem měl příležitost k poučení.

Tady je vhodné pole pro závodní sokolské jednoty. Příští rok by každá jednota měla uspořádat pro rekreatanty, kteří pojedou po prvé na hory v zimě, několik přednáškových večerů, na nichž by vedoucí lyžařského oddílu podrobně poučili členy o všem, co potřebují vědět a co si s sebou musí bezpodmínečně vzít. Pak bude jejich pobyt na sněhu příjemnější a i lyžařský instruktor se bude moci věnovat jen výcviku jízdy na lyžích. Ústředí lyžařů ČOS a závodní sokolské jednoty by si tuto věc měly vzít do svého plánu. As.

PRÁCE NAŠÍ LYŽAŘSKÉ KOMISE

Podle nového organizačního řádu ČOS byly před letošní sezónou zřízovány při tělovýchov. sborech okresní lyžařské komise.

V Praze VII byla tato komise ustavena počátkem listopadu m. r. a jejím prvním podnikem bylo uspořádání lyžařského běhu „Kolem Štvanice“, který byl zároveň soutěží TOZ.

V prvních dvou týdnech prosince pak byl uspořádán kurs pro cvičitele v jednotlivých, jehož se zúčastnilo 50 bratrů a sester. Zkoušky theoretické i praktické, které se konaly v Peci, pak složilo 15 účastníků, což dokazuje, jak přísné měřítka zkušební komise brala.

Okresní přebory ve slalomu, který se konal 7. I. za účasti 72 startujících a pře-

bor v běhu, jehož se o týden později zúčastnilo 43 startujících, uspořádala LK jako přípravu pro krajské přebory. A že tato příprava, stejně jako příprava závodníků v rámci mateřských jednot, byla dobrá, toho důkazem bylo to, že závodníci z Prahy VII byli nejméně úspěšným okresem na přeborech PKT.

Velká pozornost byla věnována největší závod okresu, Praž. rozvodné energetické závody, byl nejméně úspěšným závodem celého sektoru energetiky, neboť 10 jeho mladých zaměstnanců se probíjalo do mezisektorového finale ve Špindlerově Mlýně.

Okresní kolo Sokolovského závodu bylo uspořádáno za vskutku rekordní účasti 211 startujících v Herliko-

vicih. Vítězná hlídka mužů se pak probíjovala do celostátního finale, kde obsadila čtvrté místo.

Lyžaři se též plně zapojili do soutěžení o TOZ. Počet 118 nositelů TOZ není však ještě ani úplným, ani konečným číslem letošního roku.

Velkým podnikem bylo uspořádání XIV. ročníku závodu „Přes tři kopce“ na Horních Mísečkách 18. III., kde přes krajně nepříznivé počasí se sešlo 58 startujících v čele s mistrem ČSR Jar. Cardalem.

Celkově možno říci, že letošní sezóna nebyla propracována a že byl udělán hezký kus práce.

Pro příští sezónu si LK vytkla jako závazek zintenzivnění své práce a snahu o co největší zmasovení našeho lyžařského sportu.

JAK O TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI

SLALOM

Činovníci: ředitel závodu, velitel (autor) tratě, startér, strážci branek, 2 časoměřiči, zapisovatelé.

Velitel tratě musí si předem vyhlédnout vhodný svah s dostatečným sklonem, pokud možno, členitý s terénními vlnami, nezarostlý, abychom nebyli vázáni při vytyčování tratě stromy, křovinami a j. překážkami. Slalomová trať musí být předem upravena tak, aby se neutvořila díra, když závodník upadne. Sešlapeme tedy předem celý svah několikrát zdola nahoru, pak dolů a potom znovu nahoru. Je-li sníh příliš sypký, je nutno předem celý svah prošlapat napřed jen botama a pak teprve na lyžích. Během závodu se nesmí na trati tvořit koryta. O to se starají strážci branek s pomocníky. Padá-li při závodě sníh, musí být také trať stále ušlapávána.

Slalom je závod, ve kterém je závodník povinen sledovat dráhu, určenou brankami. Branku tvoří dvě pevné tyče stejné barvy v průměru 2—4 cm tak vysoké, aby vyčnívaly nad sníh 1.80 m. Tyče musí být buď nabarveny nebo opatřeny červenými a modrými praporky. Branka, tvořená vždy dvojicí tyčí a praporků téže barvy, nesmí být širší než 3 m. Barvy branek se postupně střídají, nesmějí být tedy za sebou dvě branky téže barvy. Vzdálenost jedné branky od druhé nesmí být menší než $\frac{3}{4}$ m. Praporky můžeme přidělat nahoru na tyč, ale lepší je je přivázat v horní třetině tyče. Tyče musí být prosté suků, štětín a hřebíčků, aby se závodník o ně nezranil. Místo, kde je branková tyč zabodnutá do sněhu, má být označeno barvivem, aby vyražená tyč byla postavena na původní místo.

Skupiny branek tvoří různé figury. Hlavním pomocníkem při vytyčování slalomu nám musí být terén, který musíme umět správně využít. Branky stavíme do oblouku, do skupiny „S“, do t. zv. vlásenek, úhlů, vlnovek, „H“ a j. Návod pro stavění slalomových tratí obdržíte v nakladatelství ČOS.

Trať musí být vytyčena nejméně $1\frac{1}{2}$ hod. před závodem, aby si jí mohli závodníci dobře prohlédnout. Závodníci mohou vystupovat po trati na lyžích i mezi brankami, nesmí však sjíždět po připravované trati nebo mezi brankami.

Pro závodníky a závodnice 14—18leté má být trať dlouhá 100—250 m se sklonem 20 až 25 stupňů, pro muže a ženy má pak mít 120—300 m výškového rozdílu, jede-li se ve dvou kolech. V tom případě může

být druhé kolo změněno, což musí být co nejdříve oznámeno závodníkům. Jede-li se závod jednokolový, má být výškový rozdíl alespoň 300 m.

Dobrá trať pro slalom má obsahovat řadu švihů, aby závodník mohl spojit rytmicky největší rychlost s jemným a přesným provedením švihů. Trať však nemá nutit závodníka k akrobacii, která neodpovídá běžné lyžařské technice.

Startér odstartovává závodníky, jakmile dostane znamení, že může další závodník startovat. Zásadně startuje další závodník, když předcházející závodník dojel do cíle a časoměřiči si připravili stopky k dalšímu měření. Není však chybou, je-li odstartován další závodník v době, kdy předešlý závodník je asi v poslední třetině trati a lze bezpečně očekávat, že již nebude následujícím závodníkem na trati dohonen. V tomto případě ovšem musí pracovat dvě dvojice časoměřičů. Spojení startu s cílem je nejlepší telefonické. Při kratších slalomech můžeme ovšem použít i spojení optického. Ve všech případech startér vždy vyčká znamení od cíle, že časoměřiči jsou připraveni a současně s odstartováním dalšího závodníka dá smluvné znamení.

Strážci branek slalomu kontrolují nejvýše 4 branky. Jeho povinnosti začínají, když závodník projíždí poslední brankou výše položeného úseku a končí, když projel poslední brankou jemu svěřeného úseku. Neprojde-li závodník branku, musí ho strážce branek ihned na to upozornit hlasitým voláním „zpátky“, které opakuje tak dlouho, dokud závodník se nevrátí a tuto branku neprojde. Projede-li závodník branku jen jednou nohou nebo vrátí-li se jen jednou nohou do branky při volání „zpátky“, upozorní ho strážce branek zvoláním „přirážka“. Projede-li po vrácení branku správně oběma nohama, zvolá strážce branek ihned „vpřed“. Ve slalomu strážci branek zapisují pouze případy přirážek nebo neprojetí branky. V těch případech zapíší ihned číslo závodníka a poznamenají si, jak se chyba stala a v kterém kole slalomu. Každý strážce branek je odpovědný za stav tratě v přiděleném úseku. Má odstraňovat všechny změny povrchu tratě, vzniklé během závodu. Ihned po závodě odevzdají strážci branek čitelné podepsané záznamy rozhodčím u cíle. Podepsaná hlášení odevzdají i tehdy, když v nich nemají žádného záznamu. Projede-li závodník brankou jen jednou nohou, obdrží přirážku 5 vteřin.

Časoměřiči srovnají vždy znovu po každém závodníkovi stopky a na znamení star-

těra znovu zmačknou stopky, které běží až do průjezdu závodníka cílem. Ihned pak hlásí čistý čas závodníkův zapisovatelům. Mají se pro měření slalomu používat stopky velké alespoň 5 cm v průměru, které zaznamenávají i desetiny vteřiny. Výsledek slalomu je dán součtem času obou kol závodníka včetně všech přírážek.

Závodník musí projet trat na lyžích, dokončit může závod na jedné lyži. Nesmí během závodu přijmout jakoukoliv pomoc. Nesmí brzditi holemi. Musí projet všemi brankami v libovolném směru a pořadí a musí projet cílem. Cílovou linií musí pronout oběma nohama v jakékoliv výši nad sněhem. Branku projel správně, když jeho obě nohy protly spojnicí brankových tyčí v jakékoliv výši nad sněhem. Protně-li spojnicí brankových tyčí jen jednou nohou (divejte se mu vždy na boty), je pokutován přírážkou pět vteřin, která se připočítává k jeho času.

Tam, kde je předepsán pro splnění podmínky TOZ jen slalom (dívky 15—16 let), postupujeme týmž způsobem jako u běhu. Sečtete celkové časy tří nejlepších závodnic tohoto slalomu, dělíte je třemi, tím dostanete aritmetický průměr prvních tří závodnic. K tomu připočtete ještě 50% tohoto ideálního času. Která z účastnic dosáhne tohoto času, splnila podmínku TOZ.

Ve většině případů je však předepsán ve skupině obratnost a odvaha sdružený závod sjezdový (sjezd a slalom). Zde vám dá vypočtení času, pro splnění podmínky TOZ trochu více práce. Ale vypočtete to také snadno ihned po závodě. Vypočtete si aritmetický průměr tří prvních závodníků ze sjezdu a k tomu připočtete 50%. Pak si vypočtete aritmetický průměr prvních tří závodníků ze slalomu (mohou to být zcela jiní vítězové než ve sjezdu), k tomu-

to průměru zase přidáte 50%. Nakonec sečtete ten výsledný nejvyšší čas ze sjezdu s nejvyšším výsledným časem slalomu, a to je čas sjezdového závodu sdruženého pro dosažení podmínky TOZ. Každý, kdo součtem času ve sjezdu a součtem času obou kol slalomu i s přírážkami dosáhne kratšího, než je tento výsledek, splnil podmínku TOZ.

Příklad:

Sjezd:

I. závodník čas 3,12,2 min.

II. závodník čas 3,13,6 min.

III. závodník čas 3,13,8 min.

celkem 9,39,6 min. : 3 = 3,13,2 min.

+50% 1,36,6 min.

celkem 4,49,8 min.

Slalom:

I. kolo II. kolo

I. závodník 59,7 1,01,3

II. závodník 1,03,2 56,5

III. závodník 1,01,8 1,04,4

Přirážky Celkem

— 2,01,0

5 2,04,7

— 2,06,2

celkem 6,11,9 min. : 3

6,11,9 min. : 3 = 2,03,9

+50% 1,01,9

součet za slalom 3,05,8 min.

k tomu za sjezd 4,49,8 min.

nejvyšší čas 7,55,6 min.

Závodník, který ve sjezdu měl na př. čas 5,02,4 a ve slalomu 2,49,7, splnil také podmínku TOZ, protože součet jeho času ze sjezdu a ze slalomu nedosahuje 7,55,6 min. Splnil TOZ, i když ve sjezdu jeho čas je horší než 4,49,8 min.

Přijte TOZ v lyžařství. Prospějete tím sobě, národu i jeho lepší budoucnosti.

OLDŘICH KASPAR,
referent TOZ ÚL COS

SEZÓNA SKONČILA. NAPIŠTE NÁM I VY, Z ODDĚLŮ, OKRESŮ

A KRAJŮ NĚCO O SVĚ PRÁCI A PLÁNECH.

PIŠTE NA: REDAKCE „LYŽAŘSTVÍ“,

PRAHA III., TYRŠŮV DŮM.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za roka. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskem Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohládací poštovní úřad Praha 022.

IV Praze dne 21. května 1951.

LYŽAŘSTVÍ

ČERVEN 1951



ROČNÍK 37 • Č. 6.



Poslední výstup za jarním sněhem

IX. SJEZD ČOS

MEZNIKEM VE VÝVOJI NAŠÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

JAN HAVLE, vzdělavatel ŮL ČOS

Tělesná výchova je nedělitelnou součástí výchovy socialistického člověka. Lenin a Stalin, naši velcí učitelé, vytyčili tělesné výchově jasné úkoly při výstavbě socialismu v mladém sovětském státě, kde se tělesná výchova stala skutečně platnou složkou výstavby i obrany socialistického zřízení. Dnes je nám sovětská fyskultura vzorem svým posláním, obsahem, formou i organizací.



Náš prezident, soudruh Klement Gottwald, postavil před nás úkol rozšířit tělesnou výchovu do nejširších vrstev, aby se mohla stát skutečným pomocníkem výstavby socialismu v naší zemi. Postavil před nás úkol vybudovat mohutnou tělovýchovnou organizaci, v níž by se na provádění tělesné výchovy podíleli především naši pracující a mládež. Ukázal, že přitom máme vycházet z pokrokových zásad Tyršových, využívat zkušenosti revolučního dělnického tělovýchovného hnutí a opírat se o zkušenosti sovětské fyskultury. Tento veliký úkol, zapojit a rozšířit tělesnou výchovu do nej-

širších vrstev, svěřil náš pracující lid sjednocené tělesné výchově, obrozenému Sokolu. Pracující vyjádřili tak této organizaci velikou důvěru a je nyní na nás všech, abychom ji nezklamali.

Máme ještě v živé paměti doby, kdy reakční živly v čele s Hřebíkem a Provazníkovou rozbíjely snahy našeho lidu o sjednocení tělesné výchovy. Po únoru, kdy byli ze Sokola vyhnáni a lid provedl sjednocení, snažili se tyto zárdci prostřednictvím svých exponentů, zkorumpovaných vedoucích pracovníků sportovních ústředí, vytvořit ze Sokola legální základnu reakce. Chtěli prostřednictvím těchto svých zástupců dále uplatňovat v novém, obrozeném Sokole t. zv. sokolskou ideologii, podle níž je tělesná výchova nepolitická, nadnárodní, nadtřídní. Sjednocená tělesná výchova se však postupně s těmito živly vypořádává a II. a III. celostátní konference ČOS jsou toho jasným důkazem.

Před Sokol jsou postaveny nové úkoly. Jsou odbourávány staré organizační formy, protože nové úkoly a nové formy práce lze úspěšně provádět jediné v nových formách organizačních. Odbourávání starých forem práce znamená nástup mohutného růstu tělesné výchovy do šířky. Jsou to především Sportovní hry mládeže, které nám do tělesné výchovy přivádějí statisíce mládeže. Začíná růst soutěžení o TOZ. Zatím co za uplynulé 2 roky od vyhlášení soutěže splnilo TOZ kolem třiceti tisíc našich občanů, počet nositelů TOZ se od III. celostátní konference ČOS, to je za dobu pouhého půl roku, více jak ztrojnásobil. Jsou zakládány sokolské kroužky ČSM na závodech, na vesnicích, na školách rostou sokolské družiny. Vytvářejí se nové typy soutěží. Na mezinárodním poli dosahujeme stále větších a větších úspěchů. Rostou nám noví reprezentanti, dobří pracovníci na všech pracovištích, jsou mezi nimi i úderníci, vyrůstají nám z nich skuteční propagátoři a nadšení obhájci lidové demokratického zřízení.

Toto vše je třeba, abychom si uvědomili právě dnes, v době IX. sjezdu ČOS, který se stane mezníkem ve vývoji naší tělesné výchovy. Sjezd vytyčí další úkoly pro naši práci a také se definitivně vyrovná se zbytky falešných

tradic a zásadami, vyhlášenými zrádným vedením Sokola na VIII. sjezdu v roce 1947, podle nichž se měl stát Sokol pomocníkem zrádné české buržoazie při rozvracení našeho lidově demokratického zřízení. IX. sjezd vytyčí jasné úkoly, abychom mohli vybudovat organizaci, která uskuteční Tyršovy ideály, využije zkušeností našeho revolučního dělnického hnutí a která se bude ještě více učit z příkladů sovětské fyskultury, takovou organizaci, která bude schopna plnit všechny budovatelské úkoly při výstavbě socialismu v naší zemi a která se stane skutečnou oporou naší vlasti. Zdravíme IX. sjezd ČOS a zavazujeme se, že svou činností přispějeme k tomu, aby toto krásné poslání Sokol splnil.

TAKÉ LYŽAŘI ZVOLILI MÍR

Miliony našich občanů a s nimi i další miliony poctivých lidí na celém světě hlasovaly v právě minulých dnech, zda si chtějí zvolit raději mír, v němž mohou dále pokojně budovat a rozvíjet své země či válku, která přináší zničení, hrůzy, útrapy a ničí všechnu lidskou práci. Volili jsme mír, poněvadž chceme dále v klidu pracovat, a postavili jsme tak pevnou hráz všem válečným paličům, kteří by ze zjištěných důvodů rádi viděli válku, aby si své špinavé ruce opět naplnili penězi, vydělanými na krvi milionů nevinných obětí.

Jsme hrdí na to, že mezi těmi miliony našich občanů byli v předních řadách zastoupeni i naši sportovci, kteří si přejí mír i pro to, aby mohli nerušeně dál provozovat svůj sport a zdokonalovat se v něm. Jména desetitisíců lyžařů to vyjádřili přední naši reprezentanti:

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK čs. reprezentant a trenér našich lyžařů-skokanů, prohlásil k mírovému hlasování: „My sportovci chceme být v hlasování za Pakt míru příkladem. Na zájezdě do NDR v Oberhofu jsem viděl, jakou zkázu dovede způsobit válka. Přesvědčil jsem se však i o tom, že to nejsou jen sportovci z lidově demokratických států, kteří po boku pracujícího lidu bojují za mír, ale i pokrokoví sportovci z kapitalistických zemí. si přejí udržení míru na světě. Na příklad sportovci ze západního Německa, kteří přes zákaz Adenauerovy bonnské vlády přišli do Oberhofu, se vyslovili pro zachování míru a proti vyzbrojení západního Německa, přesto, že věděli, že po návratu do svých domovů budou za to pronásledováni. Budu pomáhat akci lidového hlasování společně s ostatními sportovci a tělocvikáři, neboť — tak jak jsme zvyklí houževnatě bojovat o prvenství ve sportu — tak chceme bojovat i za udržení světového míru.“

ANKA ČUNDERLÍKOVÁ čs. lyžařská reprezentantka a referentka SHM v Banskobystrickém kraji, zdůraznila: „Jsem přesvědčena o jednotném názoru všech našich sportovců na otázku zachování světového míru. Celým svým životem a prací chci být vzorem ostatním. Přičiním se, abych byla platnou členkou milionových mas pokrokových sportovců.“

VÁCLAV WEISSHÄUTEL čs. lyžařský reprezentant, řekl k mírovému hlasování: „Je samozřejmé, že my sportovci budeme mezi prvními, kteří podepíší hlasovací lístek za Pakt míru. Myslím, že je zbytečné zdůrazňovat, proč tak učiníme. Vždyť víme, že k šťastnému životu všech lidí a k rozvoji tělovýchovy a sportu je třeba především zachovat mír. Pro mne samotného je samozřejmé, dáti se do služeb vznešené mírové myšlenky, neboť jsem byl delegátem na I. čs. sjezdu obránců míru.“

Další řady sportovců, a mezi nimi lyžařských závodníků, se připojily k masám našeho občanstva, která přistoupilo k podpisu hlasovacího lístku. Mnozí z nich činí u příležitosti této významné události různé závazky, jako na příklad vojín Drahoš Jebavý, známý lyžař-skokan, který se zavázal, že odpracuje každý týden 4 hodiny na brigádě.

SOKOLSKÝ DEN PŘEHLÍDKOU DOBRÉ PRÁCE

Jednou z posledních a nejmohutnějších akcí k IX. sjezdu ČOS byly Sokolské dny, jež byly uspořádány ve dnech 26. a 27. května ve všech místech naší republiky.

Staly se přehlídkou dobré i špatné práce v jednotlivých jednotách, živým svědectvím o tom, jak pracují oddíly jednoty, neboť každý z nich měl přispět svým dílem ke zdaru Sokolského dne jednoty.

Většinou se tyto přehlídky podařily a přivedly opět další lidi do Sokola, získaly je pro soustavné provozování sportu a pěstování tělesné výchovy.

Lyžařské oddíly, ač mají již dávno po své sezóně, přispívaly svým dílem ke zdaru tohoto sokolského svátku a z mnoha míst došla radostná hlášení, že se lyžaři zapojili nejen do příprav Sokolského dne, že však aktivně pomohli i při dni samém, ač nemohli ukázat svůj sport v pravém prostředí — na sněhu.

Sokolský den ukázal opět sílu, mohutnost a prospěšnost tělesné výchovy, sjednocené v Československé obci sokolské, a stal se tak poslední přehlídkou Sokolstva před IX. sjezdem ČOS.



Při Sokolských dnech naplnila všude sportující mládež cvičiště. Náš obrázek je ze cvičiště Sokola Nusle, kde s úspěchem vystoupili i lyžaři a předvedli divákům svůj výcvik „na suchu“, jako doklad toho, že lyžařova práce nekončí na jaře, že trvá celý rok

JAK JSME PRACOVALI V MINULÉ SEZÓNĚ

JIRÍ PILAŘ, tajemník ŮL ČOS

Právě tak jako náš pracující lid hodnotí a kontroluje na všech pracovních úsecích vykonanou práci při výstavbě a budování socialismu v naší vlasti, sešli se ve dnech 19. a 20. května 1951 lyžařští pracovníci ze všech krajů republiky, aby společně zhodnotili to, co vykonali v minulé sezóně pro rozvoj a rozšíření lyžařství, a tím i pro celou naši sjednocenou tělovýchovu.

Dnes, kdy chceme hodnotit naši práci v uplynulém období, je třeba si připomenout celkový proces, který prodělala naše tělovýchova od roku 1945 a hlavně od února 1948. Po osvobození naší vlasti v r. 1945 slavnou Sovětskou armádou byly vytvořeny příznivé podmínky pro rozvoj tvůrčích sil našeho poctivě pracujícího lidu.

I tělovýchově byly dány předpoklady, na základě kterých by po prvé v historii našeho národa mohla plnit úkoly, ke kterým je předurčena. Avšak první pokusy o jednotu našeho veškerého tělovýchovného a sportovního hnutí po osvobození v roce 1945 vyzněly naprázdno. Reakce byla ještě tak silná, že se jí podařilo rozvrátit snahy pokrokových pracovníků v naší tělovýchově a na druhé straně mnozí naši tělovýchovní pracovníci nechápali příležitosti, která se jim naskýtila. Bez ohledu na radikální změny, které přinesla revoluce v roce 1945, dále za sebou vleklé neblahé dědictví staré kapitalistické společnosti, formy její práce, které jim nakonec nejlépe vyhovovaly. Tělesná výchova a sport zůstávaly u nás nadále nejednotny a roztržštěny na řadu spolků, svazů a klubů, které se navzájem potíraly, překážejíce si a sledující jen úzké a sobecké zájmy a vlastní cíle. Hlavním činitelem zde byla spolková pokladna.

Jedině Federace proletářské tělovýchovy, vedená komunistickými funkcionáři, nebyla po válce obnovena, na důkaz poctivých a upřímných snah KSČ v boji za jednotu také tělovýchovného a sportovního hnutí.

Teprve únor 1948, který je důležitým mezníkem v historii našich národů zaznamenal úplný zvrat též v naší tělovýchově a připravil ideální předpoklady pro šťastný rozvoj

československé tělovýchovy a sportu. Ústřední akční výbor Národní fronty nezapoměl ani na osud tělesné výchovy a již koncem března 1948 rozhodl, že veškerá tělovýchova a sport se sjednocují do Československé obce sokolské.

Dnes jsou již vytvořeny podmínky práce v naší tělovýchově a sportu tak, aby naše mládež vyrostla v silné, zdravé a šťastné lidi, připravené k plnění budovatelských úkolů při výstavbě socialismu u nás, a k obraně vlasti v případě napadení vnějším nepřítelem.

Základem jednání II. celostátní konference ČOS se stávají slova presidenta republiky Klementa Gottwalda, který ve svém projevu o tělovýchově řekl: „Chceme, aby tělovýchova a sport sloužily našemu lidu. Chceme, aby náš pracující lid, měl dosti fyzických sil i pro budovatelské a branné úkoly. Tedy tělovýchovu do nejširších vrstev.“

II. a III. celostátní konference ČOS nám jasně ukázaly směr a vytyčily úkoly, jakož i přinesly nové formy práce. Tyto úkoly jejichž splnění si vyžádalo přistoupení k novým formám práce odhalily nedostatky staré, těžkopádné a nepružné organizace tělovýchovné a sportovní práce a vynutily si provedení zdravé reorganizace, počínaje vrcholnými řídicími složkami.

Také v lyžařství bylo třeba, aby-

chom upustili od starého pojetí provádění lyžařského sportu, chápaného příliš samoučelně, a vyhledali nové cesty a formy práce, práce pružnější, plodnější a radostnější, s níž by lyžařská organizace byla schopna zvládnout nejdůležitější úkoly, kterými v minulém období bylo zdárné a úspěšné provedení SHDM a udržení trvalého zájmu o lyžařský sport mezi nově získanými zájemci z řad mládeže a pracujících. Víme, že většina našich lyžařských pracovníků již dříve marně usilovala o to, aby lyžařský sport aktivně provozoval široký okruh našich pracujících a aby pronikl do širokých mas. Všichni však dobře víme, kdo si dříve mohl dovolit pěstovat lyžařský sport a kdo si mohl dovolit jezdit na hory. Je dobře, abychom si stále a stále připomínali tuto skutečnost, abychom čerjše srovnávali s dneškem, neboť jen tak pochopíme a budeme si vážit velkých možností, které máme dnes k masovému provozování lyžařského sportu. S takovýmto vědomím budeme dobře plnit všechny úkoly, které nám uložily obě celostátní konference ČOS.

Bylo jasné, že dosavadní celkem dobrá práce Ústředí lyžařů by přece jen nestačila při staré organizační práci zvládnout tyto úkoly a bylo proto nutné organizační zlepšit a nahradit zastaralé formy práce prací pružnější a účelnější. Byla provedena proto reorganizace, vybudováno ústředí, které má svou strukturu shodnou s tělovýchovným a sportovním oddělením ČOS, ustaveny komise při referátech, s takovým obsazením, že zde byla záruka, že úkoly uložené nám II. a III. celostátní konferenci budou splněny.

Velikou chybou bylo, že reorganizace a ustavení ústředí nás zastihlo již v plné sezóně, takže při zajišťování úkolů jsme se dostali do časové tísně a proto mnohé úkoly nemohly být splněny tak, jak si zasluhovala jejich důležitost. Hodnotíme-li však vykonanou práci můžeme říci, že se nám podařilo položit dobré základy pro další rozvoj lyžařství. Záleží jen

na nás, jak rychle se oprostíme od nedostatků naší práce, jak budeme uplatňovat nové formy podle příkladu sovětské fyskultury, která dovedla přes velké počáteční obtíže rozšířit pěstování lyžařského sportu mezi všechen pracující lid a v krátké době vychoval vynikající závodníky, kteří mají tak dobré jméno ve světovém měřítku. Sovětská sportovci potvrdili na IX. SAZH v Poianě v Rumunsku, jak správnou cestou je vedena sovětská fyskultura a jaké kádry závodníků vyrůstají při masovém provádění tělesné výchovy.

Na pracovní poradě v červnu minulého roku bylo vypracováno a schváleno usnesení, které ve svých deseti bodech vytyčilo směrnice a linie pro další práci v lyžařství. Je na nás, abychom si sebekriticky přiznali, které z těchto úkolů jsme splnili, které zůstaly nesplněny a jaké opatření učiníme pro zajištění jejich splnění v příštím období. Je nutno si otevřeně přiznat a uvědomit si všechny nedostatky a chyby, kterých jsme se dopustili a z nich vycházet při práci v budoucnu. Všichni naši pracovníci, kteří hodnotí vykonanou práci, by si měli opakovat slova s. Lenina, který řekl: „Přímou přiznat chybu, odhalit její příčiny, analyzovat situaci, ze které vzešla, uvážit bedlivě cestu k nápravě chyby, t. j. rys pracovníků, dobře chápajících své poslání, to je záruka, že konají dobře své povinnosti.“ A nebojíme se, že otevřeně přiznání chyb budou působit dojemem slabosti. Ne, naopak tím dokážeme, že patříme do nové společnosti, společnosti lidí, kteří se oprostili od starých zvyků a obyčejů, a kteří jsou si vědomi svých povinností a odpovědnosti.

Nové úkoly si vyžádaly nové formy práce a k jejich praktickému provádění je třeba zkušeností, kterých vždycky nebylo dostatek a když bylo, nebylo jich využito.

Jak pracovaly jednotlivé komise ÚL-ČOS, jak zajišťovaly plnění jednotlivých úkolů vytyčené usnesením minulých pracovních porad, a jak pracovaly KVS.

1. V prvním bodě usnesení jsme si vytkli, že rozšíříme lyžařství na další tisíce pracujících, zejména na dělnickou mládež a celou náplň naší práce zaměříme k zmasování lyžařského sportu. Z neúplných zpráv, které jsme dostali od jednotlivých krajů je patrné, že třebaže jsme udělali na tomto úseku pěkný kus práce, nesplnili jsme úkol tak, jak jsme jej naplánovali. Můžeme však říci, že lyžařství zaznamenalo v letošní zimní sezóně značný rozmach, a že se stává sportem skutečně masovým. Ústředí lyžařů na Slovensku, díky dobré práci jednotlivých krajů provedlo průzkum, při kterém zjistilo, že k 31. XII. 1950 získali dobrou propagaci při náboru členstva 20.000 nových členů lyžařských oddílů. Z toho je patrné, že na Slovensku si uvědomili, co znamená nábor nových členů aktivně provozujících lyžařský sport pro splnění nejdůležitějšího úkolu, t. j. postavení lyžařského sportu na masovou základnu.

Vcelku nutno konstatovat, že na tento nejdůležitější úkol nestačily naše síly, neboť obzvláště lyžařské odbory českých a moravských krajů si nedokázaly vypracovat plán, který by aplikovaly na místní poměry, a podle kterého by navázaly nejužší spolupráci s orgány lidové správy, orgány ROH, a jinými masovými organizacemi. Nedokázali jsme podchytiti veliký zájem, který o lyžařský sport vyvolaly SHDM. Chyba zde však není pouze na lyžařských odborech KVS, ale je také a dosti značná na ústředí, že nedalo přesné pokyny pro provádění intenzivního náboru do lyžařských oddílů. Získali jsme však cenné zkušenosti, kterých musíme využít v příštích obdobích pro další rozvoj lyžařství.

2. Ve druhém bodě jsme si vytkli zajištění lyžařských soutěží SHDM, které nám měly být nejlepším a nejúspěšnějším prostředkem pro postavení lyžařského sportu na masovou základnu. Dnes můžeme říci, že I. ročník SHDM i přes všechny potíže, které s sebou nese nová forma práce a organizování masových soutěží a hlavně přes nepřízeň počasí, splnil své poslání, i když ne stoprocentně na všech úsecích. Průběh SHDM měl své nedostatky a chyby, které je třeba si dnes na konci sezóny uvědomit a vyvodit z nich důsledky pro příští rok. Chybou komise SHDM při ÚL-ČOS bylo, že si nedovedla najít spolupracovníky přímo ze závodů, kteří měli zkušenosti z organizačních prací při letní části SHDM. Komise neměla proto dostatečných zkušeností s hlediska organizace soutěží SHDM a bylo vydáno poměrně málo pokynů s konkrétními návrhy pro práci v krajském měřítku. Z toho vyplynul další nedostatek, že SHDM hlavně v I. kolech, které jsou vlastně nejdůležitější pro naši práci, probíhaly často mimo sokolskou organizaci a mimo stávající oddíly jednot, které nedovedly najít spojení a nedovedly podchytit obrovský zájem dělnické mládeže.

Práce referentů SHDM lyžařských odborů KVS nebyla na výši. Příčinu hledat v tom, že organizace SHDM po sokolské lince se teprve tvořila, referenti byli určeni pozdě anebo vůbec ne, a pozdě začali SHDM organizačně zajišťovat. Někteří si pak neuvědomili politický význam SHDM a jejich důležitost pro masový rozvoj lyžařství.

Finale SHDM ve Špindlerově Mlýně, které bylo velmi zdařilé, ukázalo, jak správný a zdravý je směr a zaměření tělovýchovy na pracoviště. Počet účastníků I. kola SHDM přesáhl 30.000, t. j. počet, který jsme nedosáhli za celou historii lyžařství dohromady. Z této ohromné masy lyžující mládeže se nám objevilo i mnoho nových talentovaných jedinec, kteří nám v rostou ve vzorné reprezentanty. Toto ohromné zmasování lyžařství bylo umožněno právě novými formami soutěží, novou organizací tělovýchovy a sportu a za vydatné podpory našich pracujících na závodech.

Při této příležitosti je nutno vyzdvihnouti úspěšnou činnost našich předních reprezentantů, kteří svou dobrou prací se nemálo zasloužili o zdar SHDM.

Do příští sezóny musíme být daleko lépe připraveni, a musíme stavět na zkušenostech získaných v uplynulé sezóně, neboť máme před sebou větší úkol, jelikož SHM—1951 zahrnují ve své organizaci veškerou naši mládež a proto ke zvládnutí tohoto úkolu bude třeba daleko lepší práce než v uplynulé sezóně. Víme však, že naši lyžařští pracovníci, kteří mají ke svému sportu dobrý poměr a mají tak velké zkušenosti jak organizační, tak technické, zvládnou se zdarem i tento úkol a tím dokáží, že chápou úkoly tělesné výchovy při budování socialistického státu. Proto je nutno neotálet, neztrácet čas a začít ihned s přípravou SHM — 1952.

3. Ve třetím bodě jsme se zavázali, že zajistíme celoroční činnost a práci lyžařského oddílu, jehož náplní se stane plnění disciplin TOZ. Ani zde nemůžeme říci, že bychom úkol splnili, neboť již komise pro práci s oddíly při ÚL-ČOS nevypracovala konkrétní a přesné pokyny pro práci komisí v krajských odborech a orientovala se pouze na rámcové, všeobecné pokyny, které neobsahovaly konkrétní návrhy. Teprve na ukončení sezóny byl vypracován podrobný celoroční plán lyžařského oddílu, který má pomoci vedoucím při sestavování cvičebního programu. Jako dobrou práci komise nutno konstatovat pravidelné uveřejňování instrukčních článků v časopise Lyžařství, ze kterých čerpaly náplň pro svou práci nejnižší a základní organizační složky, t. j. lyžařské oddíly.

Pro další dobrou práci na tomto úseku je třeba vybudovat řádnou organizační síť referátů a komisí v krajích a okresech, jejichž pomocí rozvine širokou kampaň na rozšíření a provádění pravidelné těl. výchovy a výcviku v lyžařských oddílech, podle celoročního plánu.

Také pro propagaci TOZ mezi členy lyžařských oddílů a pokud se týká plnění lyžařských disciplin TOZ vůbec, jsme úkol nesplnili tak, jak jsme plánovali. Nesplnění tohoto úkolu je nejstinnějším bodem naší činnosti v uplynulé zimní sezóně, neboť víme, že tělesná výchova, jako velmi významný prostředek výchovný, musí pamatovat i na to, aby v celkovém programu bylo plně využito její výchovné hodnoty, to znamená, aby jí bylo plně využito k vytváření charakteru nových občanů budoucí socialistické společnosti, k rozvíjení všech mravních hodnot, duševních i tělesných schopností. A právě k uskutečňování tohoto programu nejvíce přispívá TOZ, který byl zaveden u nás po vzoru sovětského GTO. Krajskými referenty TOZ nebyla věnována vůbec žádná pozornost k připomínkám a pokynům referátu TOZ v ústředí. V tomto směru nemůžeme být naprosto spokojeni s výsledkem naší práce. Třebaže v některých krajích bylo na poli TOZ dosaženo dosti dobrých výsledků, nedozvěděli jsme se vůbec nic o jejich úspěších, kraje nám nesdělily svoje zkušenosti a poznatky v tomto směru a nepomohly nám v naší činnosti. Byli bychom rádi využili jejich poznatků pro další rozšíření TOZ mezi lyžaři a předali bychom je ostatním krajům k usnadnění a zlepšení jejich práce. Při větší odpovědnosti a pečlivosti referenta TOZ v kraji, nemohlo se stát, že bylo uspořádáno tak málo závodů o TOZ a mnohé kraje ani nedoporučily okresům vypisování okresních přeborů zároveň jako závody o TOZ.

Podle došlých zpráv jsou již na všech krajích vybudovány standartní dráhy pro plnění lyžařských disciplin TOZ. Nyní je nutné vybudovat standartní tratě na každém okrese, a přispět tak k rozšíření a hlavně k plnění lyžařských disciplin TOZ, což je jistě hlavní snahou referentů a komisí TOZ. Do příští sezóny je nutno přesně si naplánovat práci v tomto důležitém úseku naší činnosti a postarat se o to, aby všichni lyžaři se stali nositeli TOZ a hlavně, aby byly plněny lyžařské disciplíny odznaku.

4. Ve čtvrtém bodě jsme se zavázali, že budeme zvyšovat odbornost technické práce a budeme čerpat ze zkušeností sovětské fyskultury. Na tomto pracovním úseku jsme také nesplnili stanovený plán a program, tak jak si jeho důležitost zasluhuje. Provedli jsme reorganizaci celkového školení, neboť jsme si uvědomili, že s bývalým uspořádáním škol, hlavně jejich náplní, bychom nepřivedli nikdy lyžařský sport k cíli, který sledujeme.

Bylo jasné, že staré uzpůsobení sokolského školení nemohlo nám zajistiti nové úkoly a vychovati nám sokolské pracovníky v uvědomělé budovatele socialismu. Výslednicí celkové reorganizace bylo zrušení kategorie vedoucích, kteří byli převedeni do kategorie cvičitelů, a za vedení nové kategorie okresních a krajských instruktorů, jakož i trenérů. Byla provedena decentralisace školení, přenesena působnost na kraje a okresy, takže nyní po reorganizaci, ústředí školí pouze krajské instruktory trenéry a instruktory rozhodčích. Školení okresních instruktorů bylo svěřeno krajům, které při vědomí důležitosti tohoto úkolu jsou povinny zajišťovati náplň a řádný průběh těchto škol. Celkem provedlo v uplynulé zimní sezóně ústředí tyto školy:

Školu pro krajské instruktory v prosinci minulého roku, které se pod vedením bratra Sýkory zúčastnilo 38 zástupců všech KVS. Tato škola měla frekventantům dáti přesný směr a náplň, jak mají býti vedeny školy v krajském měřítku, jak s hlediska theoretického tak i praktického.

Dále byla koncem letošní sezóny uskutečněna škola pro trenéry lyžování, jejímž účelem bylo vyškolit technicky zdatné a ideologicky vyspělé lyžařské odborníky, z řad ještě aktivních závodníků nebo ze zdatných instruktorů, ve schopné trenéry, kteří mají odpovědný úkol vychovávatí závodníky, jak v ústředním, tak i v krajském měřítku. Výsledkem této školy, které se zúčastnilo 26 frekventantů, bylo usnesení a mnoho závazků, ve kterých frekventanti dokázali, že pochopili celkový směr a orientaci naší tělesné výchovy a že tudíž je zde záruka, že výchova reprezentantů jak ústředních, tak krajských, bude vedena správnou cestou.

Dále byla provedena škola pro instruktory rozhodčích, které se zúčastnilo 26 frekventantů, kteří se seznámili s problémy řádu rozhodčích a celkovou náplní škol pro školení rozhodčích v krajích a okresech. Možno říci, že tato škola splnila svůj účel a poslání.

Nutno však kriticky přiznat, že na úseku školení bylo v letošní sezóně učiněno velice málo práce. Komise školení v ÚL ČOS nevypracovala, třebaže to bylo v důsledku reorganizace nejdříve nutné, přesné pokyny pro vedení a organizaci škol krajských a okresních, takže se stalo, že velká většina škol organizovaných nižšími složkami, byla vedena ve starém duchu a zdaleka nesplnila účel, který na tomto úseku sledujeme.

Na druhé straně, však nutno také kriticky přiznat, že též krajské odbory nevěnovaly tomuto bodu žádnou pozornost a práce některých v období po reorganizaci působila dojmem, že pokyny pro provedení organizace, které včas by na kraje rozeslány, ani nepročítaly.

Proto je nutné pro příští sezónu v důsledku reorganizace vypracovati nové řady pro cvičitele, instruktory, trenéry a instruktory rozhodčích tak, aby vyhovovaly celému pojetí a názoru na pokrokovou tělovýchovu a sport. Dále musejí se včas napláňovati ústřední školy, aby všechny lyžařské odbory KVS měly dostatek času provéstí řádný a odpovědný výběr do těchto škol, pro které musí býti vypracována včas přesná náplň, která bude zveřejněna tak, aby vešla ve známost široké lyžařské veřejnosti.

Se školením cvičitelů a instruktorů úzce souvisí školení vrcholných závodníků — reprezentantů, kteří přicházejí v úvahu pro reprezentanty jak

u nás, tak i v zahraničí. U tohoto bodu můžeme konstatovat, že jsme úkol splnili, a zkušenosti, jichž jsme načerpali, použijeme ve výchově reprezentantů v příštím období.

Komise pro výchovu reprezentantů při ÚL ČOS a při krajích si musí uvědomit, stále opakovat a zdůrazňovat, že lyžařství bývalo dříve výsadou vrstev kapitalistických, ze kterých se potom největšíne rekrutoval hlavní kádr našich reprezentantů. Proto školení a výchově reprezentantů musí být věnována ta největší péče, aby zde byla záruka, že naši reprezentanti budou vždy důstojně reprezentovati naši sjednocenou tělesnou výchovu a tím i naše lidově demokratické zřízení.

V letošním roce se naši přední závodníci zúčastnili dvou zájezdů do zahraničí a to akademické družstvo IX. světových akademických zimních her, které se konaly ve dnech 28. I.—10. II. 1951 v rumunském městě Poianě. Druhý zájezd byl uskutečněn na mezinárodní lyžařské mistrovství NDR v Oberhofu, kterého se zúčastnilo celkem 30 našich reprezentantů. Při obou zájezdech chovali se naši reprezentanti vzorně.

Tento dobrý výsledek v letošní sezóně nesmí však způsobit ukolébání a spánek na vavřínech a naopak musí být pobídkou do další pilné práce na poli výchovy a uvědomování členů státního reprezentačního družstva, aby byli nejen dobrými reprezentanty čs. tělovýchovy, ale také uvědomělými budovateli socialismu naší vlasti.

5. V pátém bodě jsme se zavázali, že budeme prohlubovat ideové vzdělání cvičitelských kádrů a že postavíme práci lyžařských oddílů na dobrou ideovou základnu. Že v tomto bodě jsme úkol nesplnili tak jak jsme si určili, bylo již hovořeno při kritice školení kádrů v bodech předcházejících. Víme však, že vzdělávací práce v krajských odborech a obzvláště v okresních komisích není na takové výši, jak by měla být, a že se strany jak krajských odborů, tak okresních komisí je této otázce věnována malá péče a pozornost.

Proto v příštím období musí jako jeden z prvních úkolů býti zajištěna ideová náplň veškeré naší práce pro čs. lyžařství počínaje oddílem a konče ústředím, neboť víme, že bez dobré ideové náplně bychom nikdy nemohli přivést lyžařský sport k cílům, které sledujeme, a že bychom dále jeli po staré vyjeté koleji samoučelného provádění a jednostranného nazírání na tělesnou výchovu a sport. Proto musíme všichni dbáti ve všech organizačních složkách na to, aby ideové výchově a ideové náplni naší práce byla věnována ta největší péče a pozornost.

6. Spolupráce s ČSM, ROH a jinými masovými organizacemi, kterou jsme si vytkli v šestém bodě usnesení, není zatím na takové výši na jaké by měla být. Oproti letům dřívějším je patrný rozdíl, ale v praxi jsme se přesvědčili, že nemůžeme být ještě spokojeni. Naší práci pro rozvoj lyžařství si nedovedeme bez spolupráce ROH, se závodními radami průmyslových podniků a ČSM, hlavně v krajském a okresním měřítku, ani představit. Všem lyžařským pracovníkům mělo být jasno již při organizování SHDM, že orientace tělesné výchovy a sportu jde směrem na pracoviště a tudíž se nelze od tohoto ústředního směru odchylovat.

V tomto bodě jsme si také vytkli, že budeme dbát na úzkou spolupráci s Ústředím lyžařů na Slovensku. Dnes po uplynutí jednoho roku můžeme konstatovat, že tento bod usnesení jsme splnili, což se hlavně projevilo při organizaci soutěží celostátního významu. Že tento úkol byl splněn, vděčíme hlavně pochopení a dobrým snahám ústředí lyžařů v Bratislavě, které svou práci sledovalo jen jediný cíl, t. j. postavení lyžařského sportu na Slovensku na masovou základnu.

7. V sedmém bodě usnesení jsme si vytyčili úkol rozvíjet a prohlubovat styk s lyžaři SSSR a lidově demokratických států a zkušenosti sovětské fyskultury aplikovat na naše poměry. Jistě že splnění tohoto bodu, který je jedním z nejdůležitějších našeho programu, je přáním všech lyžařských pracovníků, ale musíme konstatovat, že také na tomto poli jsme nesplnili úkol tak, jak byl naplánován. V celkovém programu jsme se omezili pouze na studium a překlady sovětských instruktážních článků, které jsme uveřejňovali v sokolském tisku, hlavně pak v „Lyžařství“. Naši reprezentanti přišli do styku se sovětskými sportovci pouze na IX. SAZH v Poianě a za tu krátkou dobu se mohli přesvědčit o tom, jaký značný pokrok zaznamenala sovětská fyskultura v posledních letech a jak se v praxi projevuje provozování jakéhokoliv sportu na masové základně. Chybu v nesplnění této části programu naší práce, nutno hledat přímo u mezinárodní komise při ŮL-ČOS, která si nedokázala naplánovat práci tak, aby mohla postupně zajišťovat veškeré plámem vytyčené úkoly. Dalším nedostatkem práce komise bylo, že nedokázala vytvořit správné předpoklady pro pravidelný písemný styk s lidově demokratickými státy a jejich odbornými svazy. Z činnosti mezinárodní komise při ŮL-ČOS v letošní sezóně jasně vyplývá, že byla věnována tomuto důležitému úkolu malá péče, z čehož nutno vyvodit důsledky a již nyní v mimosezónní době připravit řádný plán práce pro příští období.

8. V osmém bodě usnesení jsme se zavázali, že vybudujeme řádnou organizační síť od ústředí až po oddíly jednot. Po III. celostátní konferenci, jejíž úkoly si vynutily reorganizaci sokolské práce, počínaje řídicími orgány, provedli členové ústředí, pokud to ovšem bylo možno, instruktáže lyžařských odborů KVS, jejichž hlavním úkolem bylo seznámení lyžařských odborů KVS s úkoly vyplývajícími ze II. a III. celostátní konference. A pochopitelně provedení reorganizace odborů, postavené na řádném károvém základě. Snažili jsme se předat zkušenosti naší práce pracovníkům v krajích a naopak učiti se z jejich zkušeností z práce v krajském měřítku. Instruktáže přinesly mnoho nového do naší práce a ukázaly nám, že je to nejlepší forma, jak přenášeti úkoly do nižších složek a na druhé straně nejlepší kontrolou, jak jsou tyto úkoly plněny a zajišťovány. Konstruktivní kritikou nám zástupci krajských lyžařských odborů pomohli odhaliti nedostatky naší práce, které jsme pro malý styk s nižšími složkami sami nedovedli odstranit. Touto konstruktivní kritikou naší práce dokázali naši lyžařští pracovníci, že se plně ztotožňují s usnesením II. a III. celostátní konference ČOS a že plně chápou jejich význam pro celou naši tělovýchovu.

Přece však jsme se na mnohých místech setkali s kritikou, která nemá nic společného s kritikou konstruktivní a která se orientuje pouze na nářek nad nedostatkem výstroje, výzbroje, možností, pochopení a prostředků a na konec nad nedostatkem ochotných pracovních kádrů. Jsme si plně vědomi, že materiálního zajištění zatím není přebytek, ale jsme si vědomi také toho, že nářek nad tím, že nemáme boty a lyže, nám nepomůže učiniti z lyžařství sport skutečně masový a že to není jen ten nejpádnější důvod, který by měl brzditi naši práci. Jsme si vědomi také toho, že kolektiv ochotných a nadšených pracovníků, kteří mají rádi práci v lyžařství, si vždy formy k uskutečnění společného cíle najde.

9. O tom, jak byl plněn devátý bod usnesení jsme se již zmiňovali v některých předcházejících bodech, šířeji byl rozebrán v bodě 4. Co se týče decentralisace a přenašeni úkolů a organizování různých akcí většího významu na nižší organizační složky, s čímž bylo započato v letošní sezóně, to musí být během letního období provedeno od ústředí až po oddíly jednot, což souvisí s řádným vybudováním organizační sítě. Jinak tak jsme schopni zajistit splnění všech úkolů.

10. V desátém bodě usnesení jsme se zavázali, že zaměříme práci hlavně tam, kde jsou přirozené podmínky pro pěstování lyžařského sportu, a že budeme věnovati pozornost zakládání lyžařských oddílů na vesnicích. První úkol tohoto bodu byl splněn při organizaci SHDM. Dále byl tento bod splněn uspořádáním LBVM, který se však v praxi a při organizování nedotkl ani ústředí, ani kraje, neboť vyvrcholil v okresním kole. Také LBVM byl jedním z hlavních bodů prováděné instruktáže referenty ústředí v krajích, při které byly dány přesné pokyny pro jeho zajištění. Výsledek této akce byl celkem uspokojivý, třebaže některé kraje ji nevěnovaly náležitou pozornost a nám podaly jen kusé zprávy.

O vlastním průběhu finale SHDM, 52. mistrovství v jízdě na lyžích a o Sokolovském závodu branné zdatnosti byly již podrobné zprávy uveřejněny jak v „Lyžařství“, tak i v ostatním sokolském tisku a proto není nutné je zde opakovat.

Je však nutné zmíniti se ještě o tom, jak plnily jednotlivé LO-KVS úkoly s hlediska čistě administrativního. Jsme si vědomi toho, že na některé úkoly nebyl dostatek času a že jsme byli nuceni v několika málo případech stanovit přímo šibeniční termíny, ale na splnění ostatních úkolů bylo času dostatek. Stejně však přípisy z ústředí zůstávaly přes několikrát urgency nezodpověděny, ač všichni ze svých zkušeností víme, jak nedodržení termínu nižšími složkami brzdí naši práci, znemožňuje řádné odpovědné a včasné plnění úkolů.

Dobře a odpovědně plnily úkoly kraje Gottwaldov, Olomouc, Plzeň a Ostrava. Nedostatečně a velice povrchně plnily úkoly Praha a Karlovy Vary. Je přece naší snahou, abychom dané úkoly, které jsou značné a které nám ještě vyvstanou po IX. sjezdu ČOS, plnili tak, aby lyžařství stálo na prvním místě při plnění úkolů v naší tělovýchově, a aby skutečně poskytovalo pracujícím osvěžení a radost po vykonané práci.

Na loňské pracovní poradě jsme se zavázali, že se budeme navzájem podporovat v naší práci, že se budeme doplňovat, a sdělovat si svoje zkušenosti a poznatky. A právě na ní při hodnocení tohoto závazku zjišťujeme, že jsme stále neuplatňovali dostatečně nové formy práce, ve všech našich složkách, počínaje ústředím a konče oddíly. Stále ještě neumíme dostatečně uplatňovat konstruktivní kritiku a sebekritiku, bez kterých nemůžeme najít své chyby a zjednávat nápravu.

Máme dnes všechny předpoklady pro další a ještě úspěšnější práci. Je třeba si stále uvědomovat, že tyto předpoklady nám dalo lidové demokratické zřízení naší republiky a především její pracující lid, vedený KSČ. Uvědomujeme si také, že v naší práci nezůstáváme sami. V naší práci máme dnes mnoho spolupracovníků, kterými je především naše lidospráva a celá Národní fronta.

Je ještě mnoho práce před námi, je nutno mnoho vykonat, abychom splnili úkoly, které nám jasně ukázal náš prezident Klement Gottwald. Jsme přesvědčeni, že je splníme, a naši práci přispějeme při budování socialismu v naší lidové republice a též k udržení světového míru.

CO NÁM PŘINESLA CELOSTÁTNÍ PRACOVNÍ PORADA KRAJSKÝCH LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH

Jan Havle, vzdělavatel ÚL ČOS

Bilance každé činnosti, je-li správně prováděna, musí dávat nejen přehled o vykonané práci, ale musí být také ukazatelem dalšího vývoje. Provádíme-li bilanci tělovýchovné činnosti, musí nám z ní jasně vyplýnout úkoly pro naši další práci. S tohoto hlediska je nutno posuzovat celostátní pracovní poradou krajských lyžařských vedoucích, uspořádanou ve dnech 19. a 20. května v Tyršově domě v Praze.

CO BYLO ÚKOLEM PORADY?

Především kriticky zhodnotit práci vedoucích lyžařských pracovníků v uplynulé sezóně jak v ústředí tak i v krajích. Ukázat, jak pochopili poslání lyžařství ve sjednocené tělesné výchově našeho lidově demokratického zřízení. Jak také dovedli plnit úkoly, které nám vytýčila II. a III. celostátní konference ČOS. Bratr dr. Bláha, místopředseda ČOS, ve svém zahajovacím projevu ukázal na hlavní úkol lyžařských pracovníků; přispět, aby lyžařský sport se stal skutečně masovým sportem, aby jím byla zvyšována tělesná zdatnost, pracovní schopnost a brannost našich pracujících, především mládeže.

Zhodnotil význam 30letého výročí založení Komunistické strany Československa, strany našeho pracujícího lidu, bez níž by tělesná výchova nemohla plnit úkoly, které jsou před ní stavěny v našem, k socialismu spějícím státě. Bratr dr. Bláha také ukázal na potřebu důsledné kritiky práce, takové kritiky a sebekritiky, která pomůže odhalit chyby a ukáže nám na pozůstatky starého chápání lyžařského sportu, sloužícího v minulosti jen pro obveselení buržoasie.

JAK PORADA PROBĚHLA?

Máme-li hodnotit průběh porady, musíme se především podívat, jakým způsobem byla porada provedena a jak jsme dovedli řešit problematiku našeho lyžařství. Jak zodpovědně přistupovali diskutující k řešení problémů, aby nám skutečně pro naši další

práci byl výsledek porady přínosem. Účast 63 účastníků svědčí o značném zájmu účastníků. To bylo však jen první den. V neděli bylo jednání přítomno jen 54 členů, což nasvědčuje tomu, že některým bratrům byla porada jen prostředníkem zájedu do Prahy. A hodnotíme-li dnes průběh porady, musíme si kriticky tohoto nešvaru všimnout, protože máme-li přenášet úkoly a výsledky dále na svých pracovních úsecích, nesmíme plnit své povinnosti jen formálně. — Ti, kteří neměli na průběhu jednání již zájem, nebudou mít zájem ani o svou práci a nebudou ji nikdy rádně provádět.

ZPRÁVU O PLNĚNÍ ÚKOLŮ

za uplynulé období podal tajemník lyžařského ústředí bratr Pilař. Zpráva zaujala kritický postoj k práci krajů a také v ní byla obsažena sebekritika práce jednotlivých referentů ústředí a ústředí jako celku. — Došla se všech podstatných problémů. Rozbor plnění úkolů, obsažený ve zprávě tajemníka ukázal, že jsme se dosud nedokázali oprostít od starých forem práce, projevilo se to zejména v nedostatečných výsledcích ve Sportovních hrách dělnické mládeže, v lyžařském běhu vesnické mládeže a v plnění soutěží TOZ. Ve své zprávě také zaujal sebekritický postoj školení nových kádrů, kterýžto úkol byl v uplynulé sezóně úzkým profilem práce především v ústředí. Správně vyzdvihl daleko lepší práci krajů slovenských, před krajů v českých zemích; slovenské kraje doved-

ly daleko lépe splnit úkoly právě v SHDM. Zpráva nebyla podrobná a nemohla se v detailech zabývat místní problematikou krajů. V podrobnostech nemohla být úplná také proto, že ani všechny kraje nezaskaly včas ústředí přehled své činnosti, což svědčí opět o nezájmu nebo nedostatečné práci těchto krajů. Zpráva byla doplněna diskusními příspěvky. Je třeba, abychom se zastavili i u otázky diskuse.

DISKUSNÍ PŘÍSPĚVKY

byly ve své většině přínosem. Z některých však bylo zjevné, že diskutující nepřišli s vážným úmyslem pomoci našemu lyžařství, ale projevily se ještě snahy některých pracovníků vyjádřit nesouhlas s novými formami práce, zanést do lyžařství a oživit staré praktikování, bolestinství atd. Těmto pokusům však bylo zabráněno opravdu hodnotnými příspěvky ostatních účastníků porady.

Dalším nezdravým a nedobrým zjevem bylo mlčení některých krajů, jejichž zástupci neměli ke své práci, ani k práci ústředí co říci. Byl to zejména kraj Pražský, který nedovedl zaujmout kritické stanovisko ke své práci a který nepochopil význam kritiky v kolektivu. Nejčastějšími diskutéry byli zástupci slovenských krajů, z nichž košíčeký bratr Müller přispěl nejhodnotnějšími příspěvky.

CO NÁM PORADA UKÁZALA?

Především vyplynulo z porady naprosto spontánně, že léto nesmí být již nikdy pro lyžaře dobou odpočinku a to ať jde o výkonné lyžaře nebo o funkcionáře, ale údobím příprav na sezónu. Léta je proto nutno využít ke zvýšení činnosti, aby byly vytvořeny všechny předpoklady pro úspěšný rozvoj lyžařství v příštích letech.

Diskuse ukázala, že lyžařství pracovníci pochopili význam celoroční činnosti lyžařského oddílu. Bylo několikrát zdůrazněno, že podmínkou toho, aby lyžařství mohlo plnit úkoly, které jsou mu ukládány ve sjednocené tělesné výchově při budování socialismu v naší zemi, to znamená,

aby skutečně vychovávalo všestranně připravené sportovce, je důsledné odbourání samoučelnosti. Proto celoroční, pravidelná, všestranná příprava se musí stát každému lyžaři samozřejmostí. Předpokladem je však, aby se lyžařské oddíly a jejich členové více přimkli k činnosti jednot, aby se stali nedílnou součástí jednoty, aby plán jejich činnosti byl součástí programu činnosti jednoty. — A v diskusi jsme si potvrdili, že je to právě léto, kdy se musí široká masa lyžařů včetně vřeholových závodníků zapojit do pravidelného provádění tělesné výchovy, aby tak zvýšili svou pracovní schopnost a brannou připravenost a aby také vytvořili předpoklady pro zvýšení svého vlastního sportovního výkonu v zimě. Proto byl na pracovní poradě přijat návrh programu celoroční činnosti oddílu. Uvedeme-li tento návrh v praxi v život, splníme tak jeden z požadavků naší tělesné výchovy, zásadu všestrannosti.

LETNÍ SEZÓNA

nám však musí také sloužit nejen k vlastnímu provádění cvičení, ale také k organizační činnosti. V létě musíme učinit vše, abychom mohli úspěšně plnit další zásadu naší tělesné výchovy, zásadu masovosti. Průběh porady jasně potvrdil, že na tomto úseku jsme zůstali mnoho dlužni. Nevěnovali jsme se Sportovním hrám dělnické mládeže, tak, jak si pro svůj význam zaslouhují. Poměrně málo jsme se zasloužili o uspořádání běhu vesnické mládeže, který tak proběhl mnohde bez našeho přičinění. — Téměř vůbec nic jsme v lyžařství neudělali v soutěži o Tyršův odznak zdatnosti. Plnění Tyršova odznaku zdatnosti a současně propagace lyžařství v soutěži TOZ je úzkým profilem našeho lyžařství. Proto je třeba, abychom se v létě nejen věnovali vlastnímu provádění TOZ, ale abychom současně učinili všechny přípravy, aby na standardních běžecích tratích se v příští sezóně skutečně masově začalo provádět lyžařství. Předpokladem úspěšného růstu

lyžařství je důsledný přechod a orientace na pracoviště, školu a vesnici. Má-li se lyžařství skutečně stát „záležitostí širokých mas našich pracujících v továrnách i na vesnici a naší pracující a školní mládeže“, jak nám říká usnesení porady, musíme umět tímto se přiblížit. Musíme se daleko více věnovat novým soutěžím, rychleji pochopit nové formy práce. Na tomto úseku se osvědčili naši reprezentanti, jejichž činnost v SHM, LBVM byla velmi kladně hodnocena. Bratr Müller z Košic učinil správnou připomínku, abychom jednou provždy upustili od pořádání všech tradičních závodů a memoriálů, jejichž pořádání trhá naši práci a zabírají nám čas, potřebný pro úspěšné zajištění a provádění nových soutěží. Proto musíme i na tomto úseku naši činnost využít léta, aby zimní SHM a všechny ostatní soutěže, důležité pro rozvoj našeho lyžařství, byly řádně zabezpečeny.

VYUŽIJEME-LI LÉTA

k řádné propagaci a přípravám na zimu, musíme učinit všechna organizační opatření, abychom všechny úkoly v zimě zvládli. Průběh porady nám ukázal, že některá organizační opatření, provedená v minulé sezóně a doplnění pracovníků novými, mladými kádry, přispěla k zabezpečení nové linie našeho lyžařství. Ukázala také, že zárukou nového pojetí lyžařství v naší sjednocené tělesné výchově a zárukou důsledně prováděné linie a nových forem práce je stále doplňování a rozšiřování dosavadních vedoucích pracovníků, novými, především z řad osvědčených sportovců, příslušníků ČSM. Abychom zajistili rozmach lyžařství, musíme rozšířit síť funkcionářů, doplnit řady cvičitelů, rozhodčích a vedoucích oddílů. — Proto léta využijeme k výběru těchto kádrů a provedeme zejména na podzim jejich školení. Výchově kádrů

musíme věnovat největší péči. Porady nám ukázaly, že vzdělavatelé našich oddílů nepracují dostatečně, že dosud je výchovná práce oddělována od vlastního provádění cvičení. Proto je třeba si uvědomit — a to je úkolem všech, vedoucích funkcionářů v oddíle, cvičitelů i vzdělavatelů — že na výchově se musejí podílet všichni. Vzdělavatelé potom si musí uvědomit, že svou práci musejí vidět ne v proslovech, ale že musejí svou činnost výchovnou provádět právě během výcviku a proto je jejich úkolem zúčastňovat se výcviku a života oddílu.

PORADA NÁM KONEČNĚ TAKÉ UKÁZALA,

že se neumíme učit od sovětských sportovců, ze zkušeností sovětské fyzikultury. Toto jsme si uvědomili zejména v sobotu večer, při promítání instrukčních filmů. Viděli jsme jasný příklad pojetí sportu na západě, kde i instrukční filmy jsou vyráběny jen pro vnější efekt a pojetí lyžařství v SSSR, kde instrukční film ukazuje metody práce, podložené vědeckým výzkumem. V poradě jsme se nezapomínali připravit sovětské fyzikultury, i když naši běžci dávno předběhli theoretiky a svůj training uzpůsobují tréninku sovětských běžců a učí se z jejich příkladů.

Závěrem lze říci, že porada byla přínosem našemu lyžařství. Dovedla vyřešit nejzávažnější problémy a dovedla na základě kritiky jasně vytyčit úkoly nejbližší činnosti a provést hodnotné usnesení, které dává všem lyžařům směr pro jejich práci, aby byli schopni plnit úkoly, které naší tělesné výchově vytyčí IX. sjezd ČOS. Porada byla dalším krokem k tomu, aby lyžařství vychovávalo své členy ve zdravé a nadšené budovatele socialistické společnosti v naší zemi, aktivní obránce světového míru.

TĚLOVÝCHOVU DO NEJSÍRŠÍCH VRSTEV!

Klement Gottwald

NÁŠ PLÁN ČINNOSTI PRO PŘÍŠTÍ SEZÓNU

E. Heroldová, místopředsedkyně ÚL ČOS

Chceme-li jako lyžaři zodpovědně a dobře splnit úkoly, které nás očekávají v nastávající sezóně, musíme se na ně pečlivě připravit. Nejméně z poloviny zajistíme si úspěšnou zimní sezónu tím, když si uvědomíme, že léto pro lyžaře nesmí být obdobím odpočinku, ale dobou pilných příprav.

Je nutno, aby tak jako se každý lyžař připravuje, cvičí, dělá doplňkové sporty a skládá disciplíny TOZ, zajišťoval i činovník přípravu a provedení všech úkolů, nutných k tomu, aby se až napadne sníh rozběhlo vše naplno bez šturmovštiny a v klidu. Podmínkou zdárného plnění úkolů je plán práce, který si podle hlavních úkolů a podle individuálních možností té které lyžařské složky připraví činovníci sami, předloží ke schválení nadřízené složce a pustí se s chutí do jeho plnění. Plán bude podložen termíny u každého úkolu a přesným stanovením osoby, která odpovídá za jeho splnění. Kontrola plánu bude prováděna pravidelně, nejméně jednou měsíčně, a nesplněné úkoly budou převáděny na nejbližší období. Pamatujeme, že nesplníme-li malý úsek nyní v létě, může se nám tato nedbalost v zimě, v návalu akcí a termínové tísní velmi nepříjemně vymstít.

Pracovní porada krajských činovníků, konaná ve dnech 19. a 20. května v Praze, vytyčila úkoly pro všechny lyžařské složky na letní období tohoto roku. Tyto detailní úkoly a způsob jejich zajištění přenesou kraje přes okresy až do oddílů. Úkolů je celá řada, nesmíme se jich zaleknout a pečlivě je na schůzích probrat. Některé z nich budou již splněny, tím lépe, vrhneme se alespoň na zdolávání ostatních s větší energií. V plánu objeví se pak úkoly podzimní. Probereme si nyní alespoň v zásadách důležitost jednotlivých úseků, aby byla vodítkem všem těm, kteří se pustí do práce.

PROTOŽE ODDÍL JE ZÁKLADNÍ

a nejdůležitější jednotkou, vytkneme si nejprve jeho hlavní úkoly pro nej-

bližší dobu. Pravidelná celoroční činnost oddílu je podkladem veškeré další práce. Všestrannost umožní nám pravidelný nácvik a plnění disciplín TOZ, fyzicky připraví všechny členy na zimu a upoutá je k celoroční činnosti. Současně soustředíme se na výchovu i po ideové stránce tím, že veškerou práci zaměříme správně politicky a využijeme každé příležitosti k práci na tomto nesmírně důležitém úseku. Postaráme se o výchovu kádrů cvičitelů a rozhodčích výběrem do okresních škol a sledováním jejich práce. Soustředíme se na přípravu masových soutěží, prvních kol SHM, Sokolovských závodů, přeborů jednot a na akce Večerů otevřených svahů. Po dohodě s okresní komisí připravíme termínovou listinu.

OKRESNÍ KOMISE

vybude je si referáty pro jednotlivé úseky tak, aby mohla plnit odpovědné úkoly, které jí v sokolské organizaci náleží. Bude zajišťovat pravidelnou činnost oddílů na základě TOZ, a to osobními instruktážemi všech členů komise i schopných cvičitelů rozhodčích a závodníků. Pomůže oddílům při vzdělávací práci a při organizování besed atd. Rozvine velkou kampaň k zakládání nových oddílů, hlavně v závodních jednotách a mezi mládeží. Provede nábor a všechny přípravy pro hladký průběh SHM, Sokolovského závodu, okresních přeborů a Večerů otevřených svahů. Vyznačí a upraví standardní trať TOZ. Připraví školy pro rozhodčí, cvičitele a organizátory SHM, zajistí přípravu a výběr kádrů do těchto škol. Připraví po dohodě s oddíly i s krajem termínovou listinu a organizaci soutěží v okrese, při čemž bude podporovat soutěže ma-

sové, nového typu a omezí pokud možno t. zv. tradiční závody.

KRAJSKÝ ODBOR

soustředí se na dobudování sítě okresních komisí, neboť bez nich nezvládl by v zimě rychlý a pružný styk s oddíly. Politicky zajistí veškerou vzdělávací práci a rozvine současně širokou kampaň za pravidelnou celoroční práci oddílů podle plánu, zaměří se na zakládání nových oddílů, hlavně na závodních jednotkách, zajištění práce těchto oddílů svěří okresním komisím. Pečlivě připraví SHM, Sokolovský závod i přebory kraje, a to zajištěním předsezónní přípravy členů, ale i nábořem a rozplánováním organizačních prací pro všechny činovníky. Připraví školení dostatečného počtu instruktorů rozhodčích — zvláště pro potřeby masových akcí a theoretické školení provede již před sezónou. Připraví a v theorii i provede školení okresních instruktorů. Pro všechny tyto školy zajistí řádný výběr posluchačů v okresech. Současně zaměří se na výběr kádrů do ústředních škol. Zkontroluje standardní tratě TOZ v celém kraji a postará se o to, aby každý okres měl svoji trať, aby ji během léta řádně upravil a vyznačil. Bude kontrolovat a umožňovat okresům, aby zapojily všechny rozhodčí do zkoušek na rozhodčí TOZ. Probere řádnou evidenci závodníků a zajistí provádění soutěžní agendy i během léta. Připraví po dohodě s okresy a s ústředím krajskou terminovou listinu. Zajistí vybudování plánovaných lyžařských zařízení v kraji. Soustředí se na výchovu reprezentantů a mladých kádrů právě v letní době, kdy je na ni čas a klid.

tické školení provede již před sezónou. Připraví a v theorii i provede školení okresních instruktorů. Pro všechny tyto školy zajistí řádný výběr posluchačů v okresech. Současně zaměří se na výběr kádrů do ústředních škol. Zkontroluje standardní tratě TOZ v celém kraji a postará se o to, aby každý okres měl svoji trať, aby ji během léta řádně upravil a vyznačil. Bude kontrolovat a umožňovat okresům, aby zapojily všechny rozhodčí do zkoušek na rozhodčí TOZ. Probere řádnou evidenci závodníků a zajistí provádění soutěžní agendy i během léta. Připraví po dohodě s okresy a s ústředím krajskou terminovou listinu. Zajistí vybudování plánovaných lyžařských zařízení v kraji. Soustředí se na výchovu reprezentantů a mladých kádrů právě v letní době, kdy je na ni čas a klid.

DALŠÍ MISTŘI SSSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

V minulém čísle jsme uvedli část výsledků le-

toš. mistrovství SSSR v jízdě na lyžích. Doplníme je v tom smyslu, že mistrem v běhu na 18 km je moskevský závodník Volodin, který měl čas 1:16,29 a umístil se tak před Černevem, jehož čas je 1:16,45 a výsledky dalších závodů:

Muži:

Sjezd: 1. Tjurin 2:38,8 min., 2. Rostovcev 2:40,7, 3. Filatov 2:42,7, 4. Severin 2:46,4, 5. Gavva 2:50,2, 6. Kurbesov 2:55,5, 7.-8. Gippenrejtser a Volkov 2:57,8, 9. Melnikov 3:01,4, 10. Chvostikov 3:01,5.

Sjezdový závod sdružený: 1. Filatov 2,70 bodů, 2. Kurbesov 4,11, 3. Tjurin 5,91, 4. Melnikov 5,93, 5. Rostovcev 9,44, 6. Severin 9,91, 7. Gro-

mov 19,07, 8. Čerkasov 20,60, 9. Preobraženskij 22,53, 10. Timošenko 23,01.

Ženy:

Sjezd: 1. Bassalova 1:59,0, 2. Sidorova 2:02,1, 3. Frolova 2:33,2, 4. Semirazumova 2:48,9, 5. Gippenrejtser 2:50,8, 6. Važnina 3:07,6, 7. Zvereva 3:19,4, 8. Zarinja 3:24,6, 9. Soboleva 3:37,7, 10. Gurdikova 3:48,0.

Sjezdový závod sdružený: 1. Sidorova 5,79 b., 2. Vassalova 5,90, 3. Semirazumova 24,20, 4. Grigorjeva 37,96, 5. Soboleva 44,65, 6. Abelova 44,90.

Sjezd i slalom pro závod sdružený se jely na tratích, jež byly odlišné než sjezd a slalom speciál.



A. Vorobjev, vítěz severního závodu sdruženého.

ÚKOLY ÚSTŘEDÍ,

kteří jsou velmi obsáhlé, probereme si jen ve zkratce:

Každý referent ústředí připraví si přesný plán práce pro svoji komisi s určením, jak hodlá úkoly přenést dolů. Vzdělávatelská práce půjde do hloubky. Kampaň v tisku pomůže oddílům k nástupu do pravidelné celoroční činnosti na základě přípravy a plnění TOZ. Vydá všechny potřebné pokyny pro SHM, Sokolovský závod a přebory i mistrovství. Vydá lyžařskou příručku. Naplánuje všechny ústřední školy, připraví náplň, rády a zajistí včasný a řádný výběr kádrů do těchto škol. Zajistí, aby v krajích proběhlo školení na nejširší základně, aby potřeby SHM a ostatních masových akcí byly kryty. Vydá pokyny pro vytyčování dalších tratí TOZ v krajích. Připraví včas, nejpozději do září ústřední termínovou listinu a vydá pokyny pro nižší složky k zaměření na masové akce a omezení starých tradičních závodů. Zajistí vybudování pokud možno všech naplánovaných zařízení a provede za spolupráce všech odborníků kolaudaci všech místků v ČSR. S reprezentanty připraví podrobný tréninkový plán pro všechny disciplíny. Provede všechny přípravy k zajištění mezinárodního styku a naší účasti na zimní olympiádě. Bude

co nejvíce a při každé příležitosti přinášet zkušenosti ze sovětské fyskultury pro zvýšení úrovně a naplnění našeho lyžařství.

V těchto hlavních a zásadních bodech rýsují se nám neustále a ve všech složkách úkoly, které nám pomohou postaviti lyžařství na nový základ a zanést sem nové formy práce. Jsou to:

Dobudování organizace, pravidelná a celoroční činnost oddílů, Sportovní hry mládeže, výchova kádrů, zajištění podmínek pro plnění Tyršova odznaku zdatnosti a čerpání zkušeností ze sovětské fyskultury. Splněním těchto podmínek dokážeme, že chápeme správně hlavní zásady tělovýchovy a sportu: ideovost, masovost a všestrannost.

Vychováme ze všech lyžařů zdravé, šťastné, pracovně schopné a branně vysoce vyspělé budovatele naší lidové demokratické republiky, budovatele naší cesty k socialismu. Na svém úseku postaráme se splněním všech úkolů, že mohutná světová fronta obránců míru v čele se Sovětským svazem zmohutní a zesílí tak, že si žádný z imperialistických válečných paličů neodváží rozpoutat novou světovou válku. A proto s plnou odpovědností důležitosti našeho poslání s chutí do práce za rozvoj a růst našeho lyžařství!

U S N E S E N Í

My, vedoucí pracovníci lyžařství, shromáždění ve dnech 19. a 20. května 1951 na celostátní poradě v Tyršově domě v Praze, jsme provedli kritické zhodnocení práce v uplynulé sezóně, učinili závěr a vytyčili úkoly pro svou další činnost.

Jsme si vědomi, že jedině úspěšným plněním Gottwaldovy pětiletky, pracovním úsilím našich dělníků, byly dány předpoklady k mohutnému rozvoji tělesné výchovy a tak i lyžařství. Uplynulá sezóna je počátkem přerodu našeho lyžařství. Je nástupem k novým formám práce, k mohutnému růstu lyžařství do šířky, zejména v řadách pracujících a mládeže. Je také přelomem a nástupem k úspěšné výchově nového typu našich ly-

žářských závodníků. Znamená i zlom v pojetí našeho lyžařství a jasnou orientaci na běžecké disciplíny, což odpovídá našim terénním podmínkám a požadavkům s hlediska brannosti. V uplynulé sezóně byla provedena organizační opatření, která jsou základem další úspěšné práce a vedoucí pracovníci byli doplněni novými nezátíženými kádry, jejichž přítomnost je pro budoucno zárukou nového a správného pojetí lyžařství v naší sjednocené tělesné výchově, zárukou, že budou odstraněny chyby a nedostatků, které ještě v lyžařství máme. Přes dosažené úspěchy musíme však sebekriticky přiznat, že jsme nevyužili všech možností, které nám naše lidově demokratické zřízení dává pro naše lyžařství. Jsme našim pracujícím ještě mnoho dlužni a proto se zavazujeme ke zvýšené činnosti, abychom lyžařství, jeden z nejdůležitějších sportů, co nejvíce rozšířili.

Tělesná výchova a sport je součástí výchovy nového, socialistického člověka. Musí nám vychovávat nejen zdravé, ale také uvědomělé budovatele socialismu v naší zemi a zdatné obránce.

Úspěšné plnění tohoto úkolu nám zabezpečí jen vedoucí oddílů a cvičitelé, politicky vyspělí a oddaní lidově demokratickému zřízení. Proto k pečlivému výběru těchto kádrů využijeme právě letní přestávky. Postaráme se také o to, abychom vymýtili v našich oddílech samoúčelné chápání lyžařského sportu.

Letního období využijeme dále k tomu, abychom vytvořili předpoklady pro masový rozvoj lyžařství. Předpokladem proto je důsledný přechod na pracoviště a proto budeme zakládat oddíly a získávat lyžaře na závodcích, ve školách a na vesnici. Lyžařství činíme záležitostí širokých mas našich pracujících v továrnách i na vesnici a naši pracující a školní mládeže. Proto učiníme v letním období všechny přípravy pro úspěšné rozvinutí soutěží SHM. Ve své práci budeme především se opírat a prohloubíme spolupráci s ČSM.

Plnice v tělesné výchově zásadu všestrannosti věnujeme se především přípravě soutěží TOZ. Využijeme léta a zaktivisujeme všechny členy lyžařských oddílů k pravidelné letní činnosti tak, aby práce v oddílech probíhala po celý rok.

Při plnění všech těchto úkolů budeme ještě více než dosud čerpat ze zkušeností sovětské fyskultury a ještě hlouběji si osvojíme sovětské metody práce ve fyskultuře. Budeme ještě více seznamovat členy lyžařských oddílů s fakty a příklady, které nám ukazují překrásný profil sovětských sportovců, aby se na jejich příkladech mohli všichni učit a aby naši cvičitelé a trenéři podle nich vychovávali především mládež.

Ve své nejbližší činnosti se zaměříme na zaktivisování nižších složek, zejména oddílů tak, abychom zajistili úspěšné splnění úkolů, které naše tělesné výchově vytyčí IX. sjezd. Učiníme vše, aby se sjezdovými úkoly byli seznámeni všichni naši lyžaři.

Přispějeme svou činností k uskutečnění a naplnění hesla „Sokol pevná opora vlasti“. Toto heslo bude při plnění sjezdových úkolů vodítkem každého člena lyžařských oddílů. Učiníme vše, aby se z lyžařů stali nadšení budovatelé socialismu a aby z nich vyrůstali aktivní obránci světového míru.

CO BUDOU DĚLAT LYŽAŘSKÉ ODDÍLY V ČERVENCI

I když lyžařství dává neomezené možnosti k rozvíjení všestranně zdatného sportovce, je třeba cvičit po celý rok a vychovávat takové lyžaře, kteří budou dobře běhat na lyžích, sjíždět nebo skákat, ale i dobře plavat, jezdit na kole, na lodi, přespávat venku v přírodě a pod.

Tak všestranně vychovaný uvědomělý lyžař může přispět svými vlastnostmi, získanými sportem k budování socialismu a boji o světový mír.

Těžištěm výcviku v červenci je cvičení ve vodě a na hřišti nebo na louce u vody.

Příklady cvičebních hodin:

1. hodina:

Úvodní část:

Nástup, hlášení, objasnění úkolů, které je nutno ve výcviku splnit.

Běh terénem, na louce, v lese — asi 3 minuty.

Průpravná část:

Uvolnění všech kloubů, zejména ramenních, kyčelních — protná TOZ, každé cvičení 4×.

Hlavní část:

Ve vodě:

Začátečníci: seznamování s vodou, v kruhu i ve dvojicích, dýchání, splývání, stríkání, honičky.

Pokročilí: obratnost, kotouly, podplavávání zástupů a pod.

Závěrečná část: zhodnocení, pořadová, pochod se zpěvem.

2. hodina:

Úvodní část:

Nástup, hlášení, objasnění úkolů, které je nutno ve výcviku splnit.

Běh terénem nebo na dráze — asi 5 minut.

Průpravná část:

Cviky pro posílení svalstva paží a nohou, protná TOZ.

Hlavní část:

Na hřišti:

Běh s prokládáním rovinek.

Hod granátem na dálku a na cíl. Skok daleký s místa i z rozběhu. Závěrečná část: zhodnocení, pochod se zpěvem.

3. hodina:

Úvodní část:

Nástup, hlášení, vytyčení úkolů. Honička s hradou (barva, sed, leh).

Průpravná část:

Procvičení celého těla, posílení svalstva břišního — cvičení ve dvojicích.

Hlavní část:

Příhrávky míčem v kruhu, v zástupu, na místě, v pochodu a v poklusu.

Začátečníci: odbíjená se zjednodušenými pravidly, servis se nenadhazuje, větší počet příhrávek na jedné straně.

Pokročilí: zápas v odbíjené.

Závěrečná část: zhodnocení, pořadová.

4. hodina:

Úvodní část:

Nástup, hlášení, objasnění úkolů, které je nutno ve výcviku splnit, běh terénem, na louce, v lese.

Průpravná část:

Procvičení celého těla, protná TOZ, zdokonalení pohybů při plavání na prsa na suchu.

Hlavní část:

Ve vodě:

Začátečníci: zopakování seznamování s vodou, splývání odrazem ode dna a od břehu, splývání naznak.

Pokročilí: plavání na prsa na styl a na rychlost, plavání pod vodou, kachní ponor.

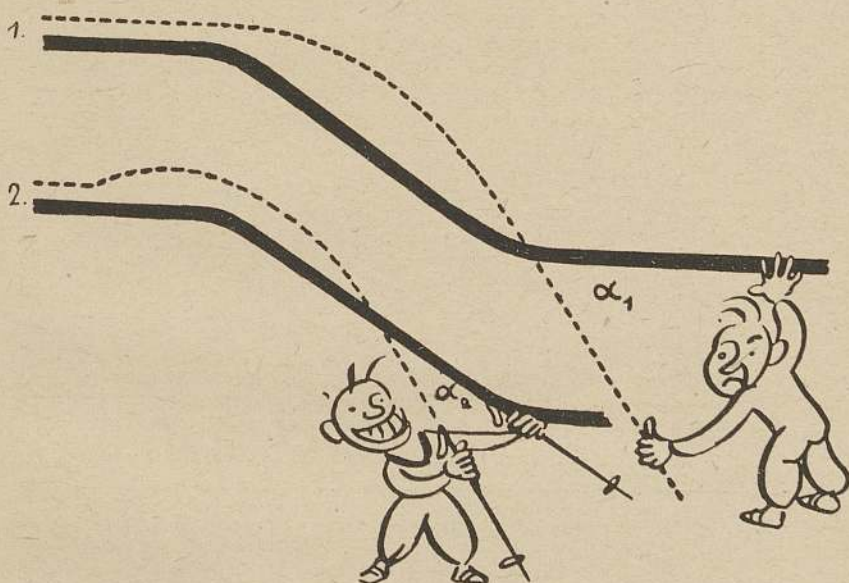
Na suchu: různé druhy kotoulů, přes provaz, přes cvičence (i přes dva a tři), kotouly pod překážkou.

Závěrečná část: zhodnocení, pochod se zpěvem. R. Krátká

PŘEKONÁVÁNÍ SLOŽITÝCH RELIEFŮ

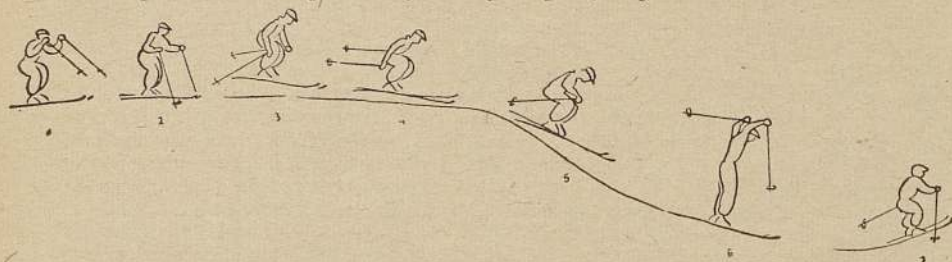
D. ROSTOVCEV, mistr sportu

Při treningu sjezdářů na nové sjezdové trati na hoře Kirovsk jsem zjistil, že na jednom místě většina sjezdářů má těžké pády. Byla to část svahu ve své horní části mírná a z ní přecházející příkrým schodem do roviny. Ještě nikdy jsme na takovou nerovnost povrchu trati nenarazili. Zkoušeli jsme přejít tento schod, jak jsme byli zvyklí, prošlápnutím. Ale zde při veliké rychlosti a ostré hraně schodu nebylo možno tímto způsobem projet. Při tomto způsobu jízdy vzniká příliš veliký úhel mezi křivkou letu a povrchem dopadu. (Obr. a1.) Tím je způsoben tvrdý dopad a pády. Proto bylo nutno dosáhnout, aby křivka letu a linie sklonu dopadu se protínaly pod nejmenším úhlem. Jedině tak se může zamezit těžkým, nebezpečným pádům. Přemýšlel jsem, jak najít způsob překonání této překážky. Snad se dá použít skokanských zkušeností? Něco mně napadá. V pomalé jízdě zkouším vyskočit ještě před přiblížením k hraně schodu a dopadnout ještě na prudkou



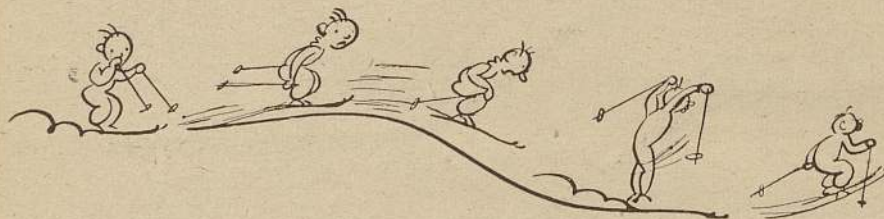
část svahu před přechodem do roviny. Pokus se zdařil. Také při větších rychlostech jsem neupadl. Abych mohl pořádně rozbor toho, co je třeba udělat, pozval jsem mistra sportu Malinovského. Malinovskij nafilmoval trening, druhý den byl kinogram hotov. Podívejme se, co nám ukázal. Začíná v době přípravy k odrazu. Až doposud byl sjezdář v základním postoji, tělo poněkud předkloněno, hole směřují vpřed. (Obr. 1.) Tato poloha trvá jen okamžik — z ní se provádí odraz oporou o hole. (Obr. 2.) Hole je nutno zapíchnout do sněhu u špiček lyží a odraz dokončit, když se lyže přiblíží k vázání. To znamená, že doba zabodnutí holí se rovná době samotného odrazu. Čím je větší rychlost, tím těžší je správné provedení odrazu. Při odrazu musí se lyže odlepit od sněhu současně po celé délce, během letu zachovávají směr po tečně křivky pohybu. (Obr. 3.) Při přiblížování ke hraně schodu se provádí přitažení nohou. (Obr. 4.) Nad hranou jsou nohy

příkrčeny, tělo mírně shrbeno. Potom začíná vzpřimování, aby byl lyžař co nejméně ve vzduchu. Proto se nohy rychle narovnají, tělo vzpřímí a ruce vzpažují. (Obr. 6.) Jakmile se lyže začínají dotýkat sněhu, je potřeba poněkud přisednout a vysunout jednu lyži vpřed, aby se získala větší stabil-



nost. (Obr. 7.) Tím se mění křivka letu, jak je vidět na obr. a2. Je třeba konstatovat, že tato technika může být osvojena jen po důkladném treningu.

Z rozboru kinogramu vyplývá, že při větší rychlosti je nutno: 1. udělat odraz dále od hrany sychodu, 2. nadskok musí být vyšší, 3. při odrazu se tělo více předkloní, aby se dostalo do polohy, odpovídající úhlu svahu. Každý



takový případ vyžaduje však jiného řešení. Proto je nutno přihlížet k reliefu, rychlosti, stavu sněhu atd. Proto je před závody nutný rozbor trati a potom usilovný trening, protože jen praxe podložená teorií, může dát dobré výsledky.

Fyskultura i sport 1950, č. 4. Přeložil Jaroslav Bogdálék.

ČINNOST LYŽAŘSKÉ KOMISE OVS V KRNOVĚ

Abý i lyžařský sport stál na masové základně za účasti pracující mládeže našeho okresu, sešli se dne 4. 5. t. r. v klubovně sokolovny zájemci zimního sportu a ustavili ze svého středu lyžařskou komisi, v jejímž čele je osvědčený organisátor zimní části SHDM br. Vladimír Matějů.

Na této schůzce, která byla zároveň pracovní poradou ustavené komise, byly

vytyčeny mimo jiné tyto hlavní úkoly:

Vybudování lyžařského střediska pro okres Krnov v obci Heřmanicích, kde jsou předpoklady ke zřízení:

- a) cvičného lyžařského můstku na 30 m,
- b) sjezdové dráhy,
- c) slalomové dráhy,
- d) všechny ostatní běžec-ké trati.

Zároveň s tímto jeví se potřeba vybudování společné noclehárny a místnosti pro závodní kancelář.

Ke zdokonalení průpravy

v tomto sportu bylo pamatováno také na část kulturně-vzdělávací tým, že již do 30. VII. t. r. bude vybudována knihovna lyžařského odboru a opatřeny vhodné krátké filmy, resp. světelné obrazy, doplněné přednáškami.

Věříme, že získáme všechnu naši mládež, která svou prací a nadšením pomůže nám vybudovati krásné středisko zimního sportu v našem okrese mladých.

ALICE POHOŘELSKÁ,
tisková referentka lyžařské komise OVS Krnov

LETNÝ TRÉNING LYŽIÁRA – BEŽKA

Prof. V. L. Taliat-Ke'pš.

Nevyhnutelnost' celoročného tréningu pre lyžiara (ako pre ľahkého atlétu a plavca) potvrdená praxou je tak samozrejmá, že dnes už nevzbuzuje žiadnych pochybností. V predsezónnom ako aj hlavnom tréningu (počas sezóny) na základe pravidelného a systematického tréningu dosahuje lyžiar vysokej aktivity fyziologických procesov. Keby po skončení sezóny prestal úplne trénovať, malo by to škodlivý vplyv na organizmus. Pri rýchlym prechode do kludu nastáva zhoršenie telesného stavu, zrýchlenie tepu, pozorovať nervové poruchy, objavujú sa príznaky tučnenia.

Prvoradou úlohou prechodnej časti tréningu je postupné vypínanie organizmu lyžiara z podmienok dlhotrvajúcej a veľkého telesného zaťaženia. Okrem toho predsa však lyžiar bežec musí pripravovať organizmus k zvýšeným požiadavkám kladených naň v predsezónnom tréningu a počas sezóny. Preto v medzisezónnom tréningu je nutné určiť telesné zaťaženie a intenzita tréningu.

Praktické skúsenosti našich najlepších pretekárov nám potvrdzujú, že lyžiar-bežec môže dosiahnuť vysokých výsledkov len pomocou všestranného telesného rozvoja. Všetci lyžiarji sú povinní spíniť disciplínu G. T. O. II. stupňa. Ale toto ešte nestačí. Potrebné je neprestajné zlepšovanie telesného stavu, vzhľadom k potrebám lyžiara bežca, aby na základe tohoto boli dosiahnuté lepšie športové výsledky. Čiže, druhou úlohou tohoto tréningového obdobia bude dosiahnutie vysokého stupne celkového telesného rozvoja.

Medzisezónný tréning začína po skončení pretekov a trvá do konca augusta.

Prvá etapa tohoto obdobia je vplnená behom na lyžiach s postupným snižovaním tréningového zaťaženia. Lyžiar bežec si musí snažiť predĺžiť túto prvú etapu, využívajúc také miesta, kde leží dlho sneh, podľa možnosti vyššie položené a severné kraje vlasti.

Snižovanie intenzivnosti tréningu musí byť postupné a to jednak zkrátením dĺžky trate a jednak menším

počtom tréningových dní: Napríklad, keď počas sezóny mal dva dni oddychu to v tejto etape môžu byť 3 až 4 dni oddychu, aby si organizmus čo najviac odpočinul. V tomto období je najúčelnejšie postupné snižovanie intenzity tréningu, pričom môžeme úplne upustiť od „rýchlych“ úsekov. Tréningovú trať ideme väčšinou „slabým a stredným“ tempom, pričom všetkú pozornosť obraciame na zdokonalenie techniky behu a tiež na odstránenie najväčších chýb, ktoré bránily dosiahnuť vyšších výsledkov v minulej sezóne. Na konci tejto etapy beh zamiename vychádzkami na lyžiach, ktoré nemajú byť veľmi dlhé. Tieto vychádzky prevádzané kolektívne, po rozličných miestach, sú veľmi dobrým prostriedkom na ukladanie nervového systému. Ak toto obdobie prípadne na dovolenú, najvýhodnejší je pobyt niekde v horách, lebo na severe. Pri vychádzkach treba venovať pozornosť sjazdovaniu a zmenám smeru, ktoré lyžiar neovláda dokonale.

Druhé obdobie (etapa) v medzisezónnom tréningu začína vtedy, keď už nemáme možnosti lyžovať. Najhlavnejšou časťou tréningu tohoto obdobia, je chôdza vlnitým terénom a špeciálna gymnastika prevádzaná v telocvični.

Chôdza a jej odrudy, zasávajú sa do tréningu preto, lebo tento druh cvičení je tak formou, ako aj rytmom a dynamikou veľmi blízky behu na lyžiach.

Špeciálna gymnastika musí byť soštvá tak, aby predovšetkým na-

pomáhala rozvoju tých svalových skupín, ktoré v minulej sezóne boli nedostatočne pripravené. Prípravu v telocvični treba zamerať na splnenie limitov G. T. O. II. stupňa.

Chôdza vlnitým terénom s rozličnými vložkami prevádza sa v tejto perióde striedavou metódou, strieda sa pomalé a stredné tempo, dĺžka trate pre mužov je asi 8—10 km.

Po skončení chôdze je veľmi účelne precvičiť svaly pletenca plečného a celého trupu, aby sme pomerne rovnomerne zaťažili všetky svalové skupiny, a tiež uvoľňovacie cviky. Všetky tréningy sú celkom ľahké bez prepínania.

Najvhodnejším tréningom v tomto období sú športové hry: Basketbal, volejbal, tenis, lebo sú to cvičenia, ktoré obohacujú tréningy; hry, ako prirodzené pohybová cvičenia, napomáhajú rozvítiu celého radu cenných vlastností pre lyžiara-bežca, ako napríklad rýchlosť, obratnosť, predstavivosť, zlepšujú nervo-svalovú koordináciu. Hry napomáhajú k zachovaniu kondície, ako i prepracovaniu jednotlivých svalových skupín, zvlášť náh.

Táto druhá etapa je pomerne krátká.

Približne v polovici mája začína sa tretia etapa tréningu, ktorá musí byť zostavená tak, aby predovšetkým splnila druhú úlohu medzisezónneho (celkového) tréningu — dosiahnutie vysokého stupňa celkového telesného rozvoja. Lyžiar v tomto období kladie ten nevyhnutný základ, na ktorom je závislý. Úspech ďalšieho špeciálneho tréningu a dopomôže k dosiahnutiu vyšších výsledkov v budúcej sezóne. K tomu je treba využiť také prostriedky, ako jazda na bicykli, ľahká atletika, veslovanie a plávanie.

Tieto druhy športu obsahujú veľké množstvo účelných telesných cvikov, pomocou ktorých možno veľmi rýchle dosiahnuť vysokého stupňa telesnej dokonalosti a tiež zlepšiť vôľové a psychologické vlastnosti, potrebné lyžiarovi-bežcovi.

Veľké množstvo cenných cvičení, na ktoré je bohatá zvlášť atletika a

Športové hry, dávajú možnosť prevádzať najrozličnejšie telesné cvičenia v tomto dôležitom období, bez unavovania centrálného nervového systému.

Trenér, ako aj lyžiar, musia vedieť, pomocou akých prostriedkov najrýchlejšie zdokonalíme tú, alebo inú psychologickú vlastnosť. Aj takáto krátko-fyziologická charakteristika tréningových prostriedkov toho obdobia, nám ukazuje, že sú veľmi cenné pre lyžiara-bežca a že sú schopné splniť požiadavky medzisezónneho tréningu.

Je známe, že ľahká atletika predstavuje komplex cvičení

svojim vplyvom na organizmus a preto bežec môže použiť ľahkej atletiky na zdokonalenie rýchlosti, vytrvalosti, sily, obratnosti. Napríklad také cvičenia, ako beh na krátke vzdialenosti, skok do diaľky, skok do výšky, trojskok, sú cviky na rýchlosť a silu vyžadujúce veľkej rýchlosti, zkracovania sa svalových skupín, zvlášť nôh. Čiže tieto cvičenia môže lyžiar použiť na zdokonalenie takej psychofyzickej vlastnosti, ako aj rýchlosť, a tiež k zosilneniu svalstva nôh.

Čiže, tieto cvičenia môže lyžiar použiť na zdokonalenie takejto psychofyzickej vlastnosti, ako je rýchlosť, a tiež k zosilneniu svalstva nôh. — Zaradenie behu na stredné a dlhé trate, lyžiar-bežec zdokonaluje dýchacím aparátom a zlepšuje koordináciu medzi jednotlivými fyziologickými procesami organizmu.

Hody rozličného druhu (guľa, kladivo, oštep) patria tiež do skupiny cvikov rýchlosti a sily a vyžadujú od svalstva, maximálnej rýchlosti skrakovania. Tieto cviky rozvíjajú hlavne svalstvo rúk a trupu, čo je zvlášť dôležité pri súpažnom behu.

Veslovanie podľa charakteru svalovej kontrakcie, približuje sa k typu usilových cvikov, zvláštnosťou ktorých je značné svalové napnutie pri pomerne malej rýchlosti svalovej kontrakcie. — Veslovanie používame, ako prostriedku vyvíjajúce silovú vytrvalosť.

Preto do medzisezónneho tréningu treba ukladať vychádzky na vesli-
ciach, alebo kajakoch, čiže cvičenia
trvajúce niekoľko hodín s priemernou
svalovou prácou.

Jazda na bicykli kladie vysoké po-
žiadavky na jednotlivé systémy orga-
nizmu. Pri jazde na bicykli pracuje
hlavne svalstvo nôh. Svalstvo rúk a
svalstvo chrbta nachádzajú sa v sta-
ve slabého statického napnutia. Za-
radením jazdy na bicykli do tréningo-
vého plánu v podobe dlhých vychá-
dzok, jazdy v teréne, zosilňuje ly-
žiar-bežec zvlášť svalstvo nôh.

Na zdokonalenie dýchacieho aparátu nejúčinnější vplyv má plávanie.

Svaly, ktoré pracujú pri dýchaní
musia prekonávať tlak vody a táto
veľmi účinne podporuje ich rozvítiu.
K tomuto je najúčelnejšie plávať
vzdialenosť od 100 do 1000 m stred-
ným ba i rýchlim tempom. Pri výbe-
re prostriedkov treba predovšetkým
prihliadať na individuálne vlastnosti
lyžiara-bežca a jeho nedostatočne vy-
vinuté svalstvo skupiny. Napríklad
ak sa ukázalo, že v minulej sezóne
lyžiar pri striedavom behu tak po ro-
vine ako pri stúpaní nedostatočne sil-
no švihá nohou dopredu, to najlepším
prostriedkom na odstránenie tohoto
nedostatku sú rozličné skoky, posko-
ky, štarty, k zrýchlovaniu behu, jaz-
da na bicykli, basketbal, tenis.

Ak lyžiar-bežec nemá dostatočnú
silovú vytrvalosť, zvlášť čo sa týka
trupu a rúk vtedy najúčinnjším pro-
striedkom je veslovanie, kde je pri-
nútený pracovať dlhší čas určitou si-
lou, alebo cvičenia s rozličným bre-
menami (medicinbal, činky). Veľmi
účinné je tiež pilenie a rúbanie dýva
a rozličné zemné práce. Správny vý-
ber techniky, alebo iných prostried-
kov napomáha splneniu požiadavkov
v tomto období.

Približný tréningový plán pre prvú etapu medzisezónneho tréningu.

Prvý tréning. Tréning striedavou me-
tódou. Dĺžka trate 20 km, 5 km „slabo“,
5 km „stredne“, 5 km „slabo“, 5 km
„stredne“. Počas behu obracať pozornosť
na zdokonalenie techniky behu.

Druhý tréning: Striedavá metóda.
Dĺžka trate 18 km: 5 km „slabo“, 4 km
„stredne“, 5 km „slabo“, 4 km „stred-
ne“. Pri behu se slabou intenzitou
dôraz na odstránenie chýb.

Tretí tréning: Striedavá metóda. Dĺžka
trate 12 km: 5 km „slabo“, 1 km „stred-
ne“, 5 km „slabo“, 2,5 km „stredne“.
Pri behu strednou intenzitou dbať na od-
stránenie technických chýb v behu.

Štvrtý tréning: Striedavá metóda. Dĺžka
trate 12 km: 5 km „slabo“, 1 km „stred-
ne“, 5 km „slabo“, 1 km „stredne“.
Počas celej trate venovať pozornosť od-
stráneniu technických nedostatkov.

Piaty tréning: Vychádzka na lyžiach 1
a pol až dve hodiny na vlnitom teréne
so slabou intenzitou. Pri sjazdoch venovať
pozornosť zdokonaleniu zmien smeru.

Približný tréningový plán pre druhú etapu medzisezónneho tréningu.

Prvý tréning: Normálna chôdza, strieda-
vá metóda, dĺžka trate 10 km: 3 km
slabo, 2 km „stredne“, 3 km „slabo“,
2 km „stredne“. Cviky pre rozvoj svalov
trupu a nôh 20 minút — uvoľňovacie cvi-
ky 10 minút.

Druhý tréning: Rozcvičenie — beh sla-
bej intenzity 5 minút. Špeciálna gymnas-
tika 40 minút. Cviky sily a vytrvalosti so
zapažením (guľa, činka).

Tretí tréning: Rozcvičenie — beh sla-
bou intenzitou 8 min. Špeciálna gymnas-
tika 40 min. Hry — rugbíčko, alebo bas-
ketball.

Štvrtý tréning: Športová chôdza strieda-
ná normálnou chôdzou, striedavá me-
tóda 12 km: 3 km „slabo“, 3 km „stred-
ne“, 3 km „slabo“, 3 km „stredne“. Cvi-
ky na rozvoj svalstva hor. končatín a
svalstva trupu 20 min. Cviky na uvoľ-
nenie.

Piaty tréning: Rozcvičenie — beh sla-
bou intenzitou 8 min. Gymnastika 20 min.
Basketbal 20 min. Pomalá chôdza 5 min.

Približný tréningový plán pre tretiu etapu medzisezónneho tréningu.

Prvý tréning: Rozcvičenie — beh sla-
bej intenzity 6 min. Gymnastika 20 min.
4 zrýchlenia chôdze po 80 m. Hoď kla-
divom — 20 hodov ľavou nohou. Uvoľňo-
vacie cviky 5 min.

Druhý tréning: Vychádzka na bicykli
vlnitým terénom striedavou metódou,
striedajúce „slabú“ i „strednú“ intenzitu
od 1 a pol do 2 hodín. Uvoľňovacie cviky
10 min.

Tretí tréning: Vychádzka na veslicí, alebo kajaku rovnomerným tempom „slabou“ intenzitou 5 km. Uvoľňovacie cviky 5 min.

Štvrtý tréning: Rozvívenie — beh slabej intenzity — 8 min. Gymnastika 20 min. 4 zrýchlenia a chôdza po 80 met. Hádzanie i vrhanie guľe rozličnými spôsobami po 20 hodoch pravou i ľavou rukou. Trojskok 15 skokov, uvoľňovacie cviky 10 min.

Takýmto spôsobom prevádza lyžiar-bežec ľahký tréning počas celej letnej prestávky. Takýto tréning sa musí skladať z rozličných nových cvičení, ktoré udržiavajú kondíciu lyžiara a napomáhajú celkovému telesnému zdokonaleniu. Tým, že sa naplň tréningu stále mení, že je od-

lišný tak formou, ako aj obsahom od jeho „hlavného“ tréningu, dáva možnosť oddychu nervovej sústave.

Zúčastňovať sa pretekov v tomto období na základe praktických skúseností sa neodporúča. Najvýhodnejším zakončením tretej etapy medzi-sezónneho tréningu je pobyt v dome oddychu, alebo na dedine. K udržaniu celkovej kondície v tomto období napomáha každodenná ranná gymnastika a dva tréningové dni do týždňa, obsahujúce vychádzky do lesa, basketbal, alebo volejbal.

Přeložil J. Hupka.

SJEZDAŘSKÁ TABULKA ZE ŠVÝCARSKA

V alpských zemích se stále nemohou shodnout, kdo je nejlepším sjezdářem na světě. V množství závodů jednou vyhraje ten, po druhé onen, každý má nějakou výmluvu a někdy také vítěz jednoho závodu v dalším nenastoupí, aby právě neriskoval porážku. Proto si Švýcaři určili šest největších závodů (5 v Alpách a jeden v Norsku) a obodovali jednotlivé vítěze a účastníky, prvních 10 míst od 10 do 1 bodu. Byly brány v úvahu tyto závody: Závody ve Wengen (ženy současně v Grindelwaldu), závody v Garmisch, v Chamonix, v Cortině d'Ampezzo, Kandahar v Sestriére a Holmenkollen v Oslo. V mužích jim vyšlo toto pořadí (na prvním místě se umístil loňský mistr světa Zeno Colo):

1. Zeno Colo (Itálie) 56 bodů, 2. O. Schneider (Rakousko) 55, 3. J. Couttet (Francie) 52, 4. H. Senger (Rakousko) 51, 5. Ch. Pravda (Rakousko) 50, 6. Stein Erikssen (Norsko) 46, 7. G. Schneider (Švýcarsko) 41, 8. E. Monti (Itálie) 27, 10. B. Perren (Švýcarsko) 22, 11. F. Rubi (Švýcarsko) 21, 12. S. Sollander (Švédsko)

20, 13. H. Oreiller (Francie) 19, 14. C. Gaertner (Itálie) 19, 15. F. Grosjean (Švýcarsko) 17.

V ženách je na prvním místě Američanka Meadová, která nemá celou zimu nic jiného na práci, než jezdit po Francii, Švýcarsku a Rakousku a provozovat tak amatérský lyžařský sport:

1. Andrea Meadová (USA) 49 bodů, 2. A. Tournierová (Francie), 48, 3. A. Schuh-Proxaufová (Rakousko) 47, 4. E. Mahringerová (Rakousko) 46, 5. J. Martelová (Francie) 46, 6. S. Thomassonová (Švédsko) 45, 7. H. Gaertnerová (Záp. Německo) 37, 8. L. Liesmuellerová (Záp. Německo) 36, 9. Idy Walpöthová (Švýcarsko) 33, 10. E. Abetelová (Švýcarsko) 28, 11. I. Schoepferová (Švýcarsko) 26, 12. T. Kleckerová (Rakousko) 25.

SKOK NA LYŽÍCH JAKO LONDÝNSKÁ SENSACE

Jako každoročně, uspořádali i letos v Londýně, na můstku Hampstead Heath skoky na lyžích. Poněvadž však nemají ani snih, ani skokany, dovezli obě z Norska a propočítali dovoz tak, aby na tom nakonec vydělali, poněvadž to je jediný

důvod, proč podobné sensace pořádají. V této „soutěži“ zvítězil Nor Arne Hoel skoky 35,5 a 35 m. Na dalších místech jeho krajané Björnstad (32,5 a 34,5 m), Nuse (32 a 33), Laerum (34,5 a 35) atd.

FRANCIE MÁ NOVOU SJEZDAŘKU

Sympatická švédská závodnice ve sjezdových disciplínách May Nilssonová, se provdala za francouzského lyžaře M. Lafforgue a bude reprezentovat Francii již na olympijských hrách 1952 v Oslo.

NOVÍ MĚŘIČI

Lyžařský odbor KVS v Brně na své schůzi dne 15. II. t. r. jmenoval 22 nových měřičů Brněnského kraje v sezóně 1950-51. Vlad. Müller, Miroslav Horčiča, Jaromír Špaček, Vilém Počešva, Alois Brázda, Dr. Mr. Bohumil Polák, prof. Ladislav Kříž, Ing. Antonín Kučera, Karla Růžičková, Jiří Kodeš, Stanislav Maděříč, Václav Svoboda, Helmuth Mužik, Jarmil Brtníček, Mojmír Štáva, Vladimír Drexler, Karel Škoda, Oldřich Varmužka, Marie Holá, Václav Beneš, Zdeněk Halla.

PŘIPRAVUJEME SE I V LÉTĚ

v oddíle, družině či v sokolském kroužku

Lyžařství je sportem sezónním, který nemůžeme zpravidla prováděti déle než 2—3 měsíce v roce. Jest to poměrně krátká doba. Chceme-li ji plně využití, musíme se snažit, aby až napadne sníh jsme byli již dokonale připraveni. Během roku musíme proto získat všechny vlastnosti tělesné i duševní, které lyžař bezpodmínečně potřebuje. Naše vnitřní orgány, hlavně srdce, plíce a ledviny musí být připraveny na vysokou námahu, která je v zimě čeká. Svaly a klouby musí být pevné a pružné, aby odolaly úrazům. Tělo musí být otužilé a odolné. Celý rok musíme zvyšovat svoji vytrvalost, rychlost a sílu, vlastnosti bez kterých se lyžař neobejde. Nezapomínáme ani na cvičení stielby, která nám může snadno pokazit „Sokolovský závod“. A konečně nutno připomenouti, že je třeba si osvojit i theoretické znalosti lyžařské výstroje a jízdy na lyžích.

Lyžařská družina na škole nebo lyžařský kroužek na závodě či na vesnici musí vytvořiti pevný kolektiv, který se v létě společně připravuje a v zimě společně soutěží a raduje se z dosažených úspěchů.

Základem naší letní přípravy bude nácvik a plnění podmínek TOZ, pravidelné navštěvování cvičení v sokolské jednotě a zúčastnění se všech masových závodů.

Každá tělesná práce, zvláště v přírodě, v lese a na poli zvyšuje značně naši tělesnou výkonnost. Proto se v létě společně přihlásíme na brigádu. Ze soboty na neděli a také o dovolené provedeme delší výlety, pěšky nebo na kole. V létě sport provádíme každý den. Chodíme se koupat a učíme se plavat. Pro zvýšení síly, obratnosti, výcviku rovnováhy a postřehu podle možnosti veslujeme, zápasíme, boxujeme, učíme se jiu-jitsu, cvičíme na náradí a skáče do vody.

Poněvadž lyžařství je sportem individuálním, vyvažujeme tento nedostatek tím, že dáváme vždy přednost společnému provádění cvičení v kolektivu na zdravém vzduchu. Hlavní důraz z tohoto důvodu klade me na sportovní kolektivní hry,

voleyball, košíkovou, football, rugby.

Chceme-li však v zimě dosáhnouti úspěchu na SHM, nespokojíme se pouze s touto rekreační formou přípravy, nýbrž budeme se pravidelně, poctivě a cílevědomě k závodům připravovat.

Dvakrát týdně po práci budeme běhat ven do přírody, do polí, lesů a kopců. Běhy prokládáme rychlou chůzí výstupem do prudkých strání běháním s kopce mezi stromy, přeskokování potoků, balvanů a zdolávání ostatních přírodních překážek. Často se budeme věnovat lezení po skalách a stromech. Na vhodných místech budeme cvičit gymnastické prvky, provádět kotouly, přemet, salta, skoky z výšky do jehličí nebo mechu a pod. Ve chvílkách oddechu zasedneme k besedě a theoreticky se připravujeme na Sokolovský závod, SHM a plánujeme další naši činnost. Prohlubujeme vzájemné přátelství a tím utužujeme kolektiv.

Budeme-li se poctivě připravovat, zesílí naše tělo, bude odolné a obratné. A až napadne první sníh, bez obav z neúspěchu vezmeme lyže na nohy a společně na sněhu dokončíme svoji letní přípravu k závodům.

KOMISE MLÁDEŽE ŮL ČOS

Za všestrannost

Když prohlížíme výsledky mistrovství, jistě každého zarazí jedna soutěž — trojkombinace žen. Tedy ženy pěstují všestrannost, tak důležitou při dnešním novém, pokrokovém pojetí sportu. Myslím, že to, co vidíme u žen, mělo by být naprosto samozřejmé i u mužů, avšak zde vidíme pravý opak. Úzká specialisace, hlavně u sjezdářů, která na nich lpí jako ošklivý neúh bývalého kapitalistického způsobu lyžování. U sjezdářů pomalu přestával být zájem o sport, o jeho funkci, šlo často jen a jen o sensaci, cirkus, výdělek. Ze sjezdářiny se stával nepěkný sport určité vrstvy majetnějších lidí, se zájmem „na-

jezdít co největší počet jízd lanovkou“. Sjezdář už pomalu přestal vnímat, že je v nádherné přírodě, v horách, na zdravém vzduchu, že účelem je tělesně i duševně se osvěžit. Znal jen umláčenou dráhu sjezdovky, znal každý její hrbolek a teď jezdil „do zblbnutí“ nahoru, dolů, nahoru, dolů. Když se podíváme trochu zpět, pak málo z těchto sjezdářských „talentů“ dospělo ke kloudnému výsledku. Naopak, dnes již pomalu na špičkách naší sjezdářiny jsou zdatní, všestranní lyžaři, s plným a otevřeným poměrem k naší nové tělovýchově. Vždyť v lyžařině právě všestrannost nám pomáhá vychovávat stopro-

centního člověka, plného odvahy, krásy, vytrvalosti a vynalézavosti. Při úzké specialisaci nám vyrůstaly pokrouceniny, hlavně když se pěstovala již v mladých letech. Jen si povšimněte na příklad zhoubného vlivu Kandaháru, té nemohoucnosti přejít na lyžích s kopce na kopec, když tam nebyla sjezdovka a když byl Kandahár utážen co nejvíce. Toto se projevovalo nakonec i v charakteru takového lyžaře. Nezakrýváme si, kdo hlavně „pěstoval“ sjezdářinu, kdo se dovedl flákat týdnů a měsíce na jedné loučce a večer po nočních hotelích. Z jaké vrstvy a s jakým poměrem ke sportu to byli lidé, nebo k těmto poměrům právě nesprávnou sjezdářinou vedení. Co talentů a zdravých zdravých talentů zničil právě tento pochybený názor!

Dnes víme, jak falešný, od základu špatný to byl názor, prohnulý, jako celý kapitalistický systém.

My dnes naopak musíme podporovat všestrannost, bojovnost, zdraví a hlavně práce schopnost každého našeho člověka a to nejlépe dokážeme všestranným sportem, z čisté radosti, z pohybu, ze života, ze zdraví, z práce. Proto, když vidíme, že ženy již po tři léta současně na mistrovstvích v trojkombinaci, je třeba se zamyslet nad tím, proč muži zůstali stranou. Jsem toho názoru, že staří „přátelé“



Specialisace v praxi



Specialisace v praxi

bývalého sportu, kteří se stále udržovali na rozhodujících místech, zabránili tomuto zdravému názoru. Že prý je to moc na jedince, že nejde stihnout všechno najednou, zkrátka bylo jich spousta proti a málo pro. S tím se ovšem nesmíme spokojit. Je pravda, máme-li na mysli čtyřkombinaci mužů, je třeba dobře uvážit námahu, kterou musí závodník podstoupit, ale tady se přece nejedná jen o závody! Závody jsou vlastně jakýmsi konečným měřítkem těch nejlepších, ale důležitější je, aby právě příprava a vůbec celé široké masové provádění sportu bylo co nejvšestrannější, aby každý sportovec lyžař měl radost z běhu, skoku, sjezdu i slalomu na lyžích, aby tím všestranně pěstoval odvahu, obratnost, vytrvalost a techniku. Již dnes můžeme vidět příklady, jak zdravá je všestrannost. Což není na př. Vl. Melich zářivým příkladem?

Nebo mladý Vl. Šimůnek, který umí jak jezdit s kopce, tak znamenitě běhat a začíná i odvážně skákat? Je tedy možné, abychom výsadu všestrannosti ponechali jen ženám a muži se vrhli jen na úzkou specialisaci?

Chceme-li, aby všichni

pěstovali všestrannost, pak musíme pro ni mít i konkrétní příklady. A kde je můžeme vyhledat lépe než na mistrovství, ve zdravé soutěži? Tu vítězové nám budou vzorem a povzbuzením a budou nám moci dále nově vychovávat nové, mladé, všestranné kádry.

A konečně — což není všestrannost nejlepší bojovou přípravou pro obranu vlasti? Myslím, že všechny argumenty mluví dnes pro to, abychom i u mužů, podobně jako u žen zavedli tuto disciplínu, která, bude-li vhodně prováděna, stane se jistě jednou z nejlepších soutěží. A může být hrdějšího mistra republiky než vítěze čtyřkombinace?

Myslím, že zde jsou na závadu jen technické podmínky, hlavně tabulky, podle kterých se tato



Specialisté

čtyřkombinace počítá a Dlouho se mluvilo, že je jako v jiných disciplínách. Že již máme sportovce všestranné je nám známo a také to, že oni běh a skok, takže talent da. Jsem přesvědčen, že jsou nám nejlepšími vzory našeho lyžařství. Je v nich příliš oceněn strannost. Není to pravda. Isem přesvědčen, že na čtyřkombinaci se nám přihlásí takový počet A proto s chutí v příštím roce do čtyřkombinace! OLDŘICH OPPLT

LÉKAŘSKÉ POZNATKY Z LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ SHDM – SEKTORU TĚŽKÉ STROJÍRENSTVÍ

Pracovní kolektiv Ústavu tělovýchovného lékařství v Praze s účinnou pomocí a podporou výzkumného a zdravotního oddělení ČOS a s porozumním tělovýchovného referátu Československých závodů těžkého strojírenství sledoval určitý úsek lyžařské přípravy a soutěží SHDM příslušníků těžkého strojírenství. Zúčastnil se dvou týdenních lyžařských přípravných kursů na Žižkově boudě v Peči, z nichž jeden pořádala ZSJ ČKD Stalingrad pro mládež závodu, druhý tělovýchovný referát ČZTS pro žáky smíchovské průmyslovky a učně a učednice z několika závodů z Čech. Byly přípravou pro úplné začátečníky a několik pokročilých lyžařů, a závody, které proběhly koncem výcviku, byly současně I. kolem SHDM.

Příslušníky sektoru těžké strojírenství z celých Čech mohli jsme sledovat při mezikole SHDM, pořádaném ČKD Sokolovo na Lárových boudách v Krkonoších ve dnech 2.—4. 2. 1951. A konečně jsme byli přítomni sektorovému finale lyžařských soutěží v Podbrezové na Slovensku, které probíhalo jako II. kolo SHDM ve dnech 10.—11. 2. 1951.

Výsledky vědeckého výzkumu, které byly při těchto příležitostech v hojné míře získány, jsou v současné době zpracovávány a budou zveřejněny ve vědeckém tisku. Věříme, že přinesou nové poznatky pro zimní soutěže SHDM, které budou k užítku v příštích ročnících.

Dnes se chceme zabývat několika klídnými a zápornými body, nad nimi jsme se pozastavili během posledních dvou měsíců při své práci

s příslušníky jednoho z našich nejdůležitějších sektorů.

PŘÍPRAVNÉ KURSY

Chceme-li získat široké kádry pro lyžařský sport, musíme jim dát nejen možnost účastnit se závodů, ale především se na ně na suchu i na sněhu připravit. Jinak budeme svědky toho, že se v závodech uplatní pouze ti, kteří měli již dříve možnost dostat se sami na hory a ostatní budou eventuálním neúspěchem odrazeni. Proto lze přípravné kursy pro účastníky SHDM jen vítat.

Byli jsme svědky dvou týdenních kursů lyžařské přípravy, v nichž se úplní začátečníci již pátý den výcviku zúčastnili závodů většinou bez předchozího suchého výcviku, bez základní tělesné přípravy. Průběh závodů ukázal, že to byl přehnaný po-

žadavek jak na nepřipravený organismus, tak na lyžařskou techniku účastníků.

Doporučujeme zavedení opravdu poctivé přípravy v tělocvičně a prodloužení výcviku na sněhu před závody alespoň na 10—14 dní. Jen tak si budou moci úplní začátečníci osvojit řádně základní prvky lyžařské techniky, jen tak se mohou podílet na závodech bez nebezpečí zranění a bez možnosti přehnaného zatěžování nepřipraveného mladého organismu.

Při té příležitosti jsme zjistili, že valná většina účastníků šla do závodů bez řádné předchozí lékařské prohlídky, kterou vyžadujeme bezpodmínečně od všech lidí, začínajících se závodním sportovním výcvikem.

Doporučujeme dále, aby byl na podobné kursy s větší účastí brán zdravotník. Bývá zde velmi často nutné odborně zakročit, kromě toho může zdravotník omezit snahy kursistů o „ulejvání se“ z výcviku, jehož jsme byli svědky.

OTÁZKA OSOBNÍ HYGIENY LYŽAŘŮ

Přes množství přednášek a článků v sokolském i jiném tisku setkávali jsme se se stálým nedodrčováním základních pravidel osobní hygieny sportovce při výcviku. Nemáme na mysli jen to, že téměř nikoho nenapadne se po celodenním výcviku nebo namáhavém závodě pořádně umýt, ani skutečnost, že mnozí spí v noci ve stejném prádle, které měli po celý den a potom i po celý týden na sobě během výcviku, nebo že naopak spí úplně svlečení. Chceme se zastavit u otázky kouření během výcviku, těsně před závodem i po něm a u otázky pití lihovin.

Co byste řekli atletovi, který by ve cvičebním úboru vyběhl na dráhu stadionu s cigaretou v ústech, nebo basketbalistovi, kouřícímu při trainingu v tělocvičně? Nemůžeme proto mlčet k řadě t. zv. lyžařů - závodníků, kteří vyrazili na sněh na lyžích s cigaretou, ani k těm, kteří se uklid-

ňovali těsně před závodem kouřením a zapálili si po dojezdu těžkého běžeckého závodu hned za cílem ještě na lyžích.

A co máme říci tomu, že je někteří vedoucí nepoučili, naopak jim sami připálili?

Otázka požívání alkoholických nápojů u sportovců je stejně palčivá. Zakázali jsme ku př. čepování lihovin pro diváky při utkáních v kopané.

Jak je možné, že stejný nešvar je trpěn v horské chatě, kde se nalévá po celý den, většinou vedoucím? Jak můžeme čekat, že si z nich nebudou brát příklad jejich světenci, kteří na ně hledí především jako na vzor?

Domníváme se, že všechny tyto ožehavé problémy souvisí s nedostatkem opravdu odborně vzdělaných vedoucích. Mnozí z dnešních nemají sami pevnou charakterovou linii, patřičnou přípravu, pedagogické schopnosti ani nezbytnou odbornou kvalifikaci. Neboť co je závodníkům - začátečníkům platný vedoucí, který sám na lyžích sotva stojí, nehledě k tomu, že o mazání, taktice a ostatních tajích lyžařského umění nezná vůbec nic.

UBYTOVÁNÍ

Téměř při všech podnikcích bylo dobré. Pouze při mezikole nebyli pořadatelé schopni ubytovat všechny účastníky slušným způsobem. Chceme-li od závodníka výkon, musíme mu dát možnost vydatného spánku před závodem. Je proto nutné věnovat více pozornosti i organizaci a předešle řádně počítat a uvážit všechny možnosti.

Otázka stravy zůstává stále bolavým místem. Nikde, kromě jednoho kursu na Žižkově boudě, jsme nemohli být naprosto spokojeni. Nedodrčování základních pravidel výživy, nedostatek čistoty a jiné nešvary byly běžným zjevem. Nad některými kombinacemi v jídelníčku jsme opravdu zůstávali stát v úžasu.

Toto je jen několik bodů, kterých nám dovozuje rozsah článku se lehce

dotknout. Snad se někdo podívá nad tím, že většina jich je záporných a že chyby jsou základního a zásadního rázu. Viděli jsme i řadu kladů, o těch však není třeba pět písně chvály, protože dobré dílo se nakonec chválí samo a přinese dříve nebo později ovoce.

Chceme-li aby lyžařské soutěže SHM opravdu splnily to, co od nich čekáme — získání nových kádrů mládeže ze závodů pro lyžareni — musíme jim dát opravdu to nejlepší. Lyžování a pobyt na horách stavíme vysoko na žebříčku důležitosti sportů. Právem můžeme od něho očekávat utužení zdraví mládeže, zvýšení dělnosti a brannosti. Nezbytnou podmínkou však je zlepšení organizace, které s sebou přinese slušné ubytování a vydatnou a pestrnou stravu v dostatečném množství, volenou podle zásad sportovní hygieny. Výchovou a získáváním schopných vedou-

cích z řad tělocvikářů a aktivních závodníků dáme mládeži nejen techniky vyspělé odborníky a rádce, ale i vzory po stránce charakterové a mravní.

A na závěr předkládáme recept, který pomůže lyžařským začátečníkům k nejvyšším metám:

1. odborná lékařská prohlídka před zahájením výcviku,
 2. všeobecná příprava — základní tělocvik,
 3. odborně vedený základní výcvik na sněhu,
 4. trening,
 5. trening,
 6. trening,
- a pak teprve závod.

Asistent Zdeněk Novák,
Ústav tělovýchovného lékařství
v Praze

LYŽAŘSKÝ BĚH „PŘES TŘI KOPCE“ na Mísečkách. 18 km: 1. Cardal 1:10:17, 2. Malínský 1:14:12, 3. Dvořák 1:16:04. — 10 km: 1. Vydra 35:44, — ženy: Lukešová 40:46, Linková 40:56.

Vítězem tradičního závodu „Zlatá lyže Českomoravské vysočiny“ se stal novoměstský běžec K. Dvořák, jemuž náskok z běhu stačil k celkovému vítězství. Výsledky: S K O K Y : 1. Lukeš (OD Praha) 210,5 b. (31,5 a 33,5 m), 2. junior Doležal (Autozávody Vrchlabí) 209,9 b. (31 a 33 m), 3. Nesvadba (Vysoké n. Jiz.) 195,8 b. (31 a 32 m), 4. Sablatura (S. Zbrojovka Židenice) 193,9 b. (30,5 a 31 m), 5. Janota (Nová Paka), 187,3 b. (29 a 29 m). B E H na 22 km : 1. Dvořák (S. Nové Město) 1.20:05 hod., 2. Balvín (S. N. Město) 1.21:12 hod., 3. Ing. Hlaváč (S. N. Město) 1.23:06 hod., 4. Zajíček (S. N. Město) 1.24:43 hod., 5. Janouch (ATK) 1.24:50 hod. Z Á V O D S D R U Ž E N Ý : 1. K. Dvořák 410,4 b. (25 a 29 m), 2. Kosour (oba Nové Město) 404,4 b. (27 a 26 m), 3. Sablatura (Zbrojovka Židenice) 400,8 b., 4. Lukeš (OD Praha) 393,6 b., 5. Janota (Nová Paka) 391,5 b. — III. tř.: 1. Doležal (Autozávody, Vrchlabí) 440,1 b. (31 a 33 m), 2. Jakoubek (Vrchlabí) 411,7 b. (27 a 27,5 m), 3. Peňáz (Železničáři Brno) 350,5 b. (17 a 19 m). Mimo soutěž dosáhl Chroust (S. Nové Město na Mor.) skoků 35, 35,5 a 36 m.

ZLATÁ LYŽE ŠUMAVY na trati 3×10 km skončila vítězstvím štafety ATK v sestavě Kraus, Šmíd, Batěk za 1:45:08. Na dalších místech SNB Praha a Pošta Plzeň, za kterou startovali účastníci SHDM Liška, Eisenreich a Prokeš.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžáře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha I, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

V Praze dne 16. června 1951.

LYŽAŘSTVÍ

ČERVENEC 1951



ROČNÍK 37 • Č. 7.



Předsednická tribuna a část delegátů na IX. sjezdu ČOS

DOPIS PRESIDENTA IX. SJEZDU ČOS

Sestry a bratři!

Děkuji Vám srdečně za pozdravy a dopis, který jste mi zaslali ze zahájení IX. sjezdu Československé obce sokolské. Příkládám tomuto sjezdu velikou důležitost. Je to sjezd, který má shrnout všechny dosavadní výsledky a zkušenosti z přestavby našeho Sokola na nové základně socialistické tělovýchovy. Shrnout a ujasnit, abychom mohli vykročit ještě pevněji vpřed. Úspěchy, jichž Sokol v poslední době dosáhl, potvrzují správnost nové nastoupené cesty. Již dnes je počet příslušníků Sokola několikanásobně větší, než kdykoli dříve; vybudovali jsme sta a sta nových jednot na závodech a družin na školách; Sokol zapustil hluboké kořeny i mezi pracujícím lidem na Slovensku. Tyto úspěchy je třeba nyní rozšířit, upevnit a rozmnožit tak, aby vskutku nebylo jediného závodu, jedině vesnice, jedině školy bez organizace Sokola. To znamená především spojit sokolskou tělovýchovu a sport ještě více s naším životem, s naším budovatelským mírovým úsilím, ještě více utužit spolupráci s Revolučním odborovým hnutím a Československým svazem mládeže, ještě více těžit z příkladu nejpokrokovější a nejvyspělejší tělovýchovy světa, tělovýchovy sovětské.

Věřím, že IX. sjezd ČOS ukáže jasně takovýto další směr. Proto v duchu pokrokových ideálů Tyršových, v duchu tradic revolučního dělnického hnutí a po příkladu tělovýchovy sovětské — dále vpřed ještě k většímu rozmachu a rozkvětu naší tělovýchovy, tělovýchovy ve službách výstavby socialismu a zápasu za světový mír!

IX. sjezdu ČOS — zdar!

GOTTWALD

IX. SJEZD VYTYČIL DALŠÍ CESTU A DALŠÍ ÚKOLY

IX. sjezd Československé obce sokolské se stal nejvýznamnější částí dějin Sokolstva a přímo historickým mezníkem ve vývoji naší tělesné výchovy a sportu. Byl to nejen svátek všech sportovců a tělovýchovných pracovníků, byla to i významná politická událost, záležitost celé Národní fronty Čechů a Slováků. Tento sjezd potvrdil správnost nastoupené cesty naší sjednocené tělesné výchovy, zaznamenal její nebývalý rozmach a dal jasné směrnice pro další práci Sokola.

Již akce před sjezdem a sama součást „Sokol patří pracujícím“ potvrdily, že naše sokolská tělovýchova se stále více stává majetkem pracujícího lidu, že mu slouží k tomu, aby mohl načerpat nových sil pro splnění budovatelských úkolů.

SPOLUPRÁCE S ČSM A ROH

Sjezd ocenil přitom dosavadní velkou pomoc ČSM a ROH, bez níž by nebyl možný tak velký rozmach tě-

lovýchovy a sportu, bez níž by nebylo možno všechny úkoly tak dobře uskutečňovat. Diskuse po sjezdových referátech a kritika ukázaly, že všichni příslušníci Sokola si přejí ještě těsnější spolupráci s těmito dvěma významnými složkami a že se nedostatky, které se snad v této spolupráci zatím někde ještě jeví, snaží ze všech sil odstraňovat. Významné projevy předsedy ČSM a zástupce ÚRO ukázaly, že obě organizace bu-

dou spolupracovat se Sokolem, aby byl zajištěn rozvoj tělovýchovy a sportu mezi všemi pracujícími a mládeží.

LINIE DALŠÍ PRÁCE

Sjezd jednomyslně schválil směr další práce, jež je vyznačena především učením se ze zkušeností sovětské fyskultury a uplatňování těchto zkušeností v ideové, organizační i technické práci Sokola. Návštěva a projev zástupců sovětské fyskultury byl příležitostí k tomu, aby se celý průběh sjezdu proměnil v hold sovětské fyskultuře, k jejímuž zářnému vzoru se chce Sokol přiblížit.

SOKOL BOJUJE ZA MÍR

Účast ostatních zahraničních delegací na sjezdu a ohlas jejich projevů ukázaly, že nový Sokol stojí pevně na půdě mezinárodní solidarity



Náš nejlepší lyžařský závodník — Jaroslav Cardal — byl delegátem svého kraje na IX. sjezdu ČOS



Také slovenská lyžařka Anka Čunderlíková byla delegátkou na IX. sjezdu ČOS

pracujících, že stojí v mohutné frontě bojovníků za mír, že je prost šovinismu a buržoasního nacionalismu.

PROTI BURŽOASNÍ IDEOLOGII

Sjezd s konečnou platností zúčtoval s buržoasní ideologií v Sokole a ukázal na nutnost radikálně skoncovat s jejími přežitky v tělesné výchově a sportu. Ukázal, jak buržoasie znetvořila a zfalšovala Tyršovy pokrokové ideály a naproti tomu vysoko vyzvedl tradiční tradice proletářské tělovýchovy, z níž se stále musíme učit a čerpat pro svou práci a utužovat se v bojovnosti, obětavosti, lásce k vlasti a Sovětskému svazu.

ZAKONČENÍ SJEDNOCENÍ

Jedním z výsledků sjezdových jednání byla devisa dále přimknout tělovýchovy a sport k pracovištím.

Proto nový organizační řád určuje budování demokraticky volených svazových orgánů Sokola podle oborů práce. Dále se rozširuje demokratisace Sokola a rozhodování se dává voleným orgánům Sokola. Tím se dokončuje také sjednocení všech tělovýchovných a sportovních složek v Sokole.

TOZ ZÁKLADEM

Základem tělovýchovné práce všech složek se stává všeobecná náplň Tyršova odznaku zdatnosti. Výbor jednoty je tělovýchovným orgánem, řídicím přímo práci oddílů všeobecné přípravy a všech oddílů sportovních. Oddíl je základní technickou složkou, v níž se organizuje činnost ideová, všeobecná příprava i speciální výcvik.

SPRÁVNÁ VÝCHOVA ČLENSTVA

Výchova všeho členstva se bude dít v duchu socialistické morálky, skutečného bratrství, odpovědnosti ke kolektivu, povede ke kázi, vytrvalosti a hrdinství. Sokol má dávat našemu pracujícímu lidu radost, zdraví, svěžest a sílu do dalšího budovatelského zápasu a do boje za mír, má vést naše mladé lidi k pevnému odhodlání chránit věc míru a svou socialistickou vlast.

IX. sjezdem ČOS vykročilo Sokolstvo k nové etapě budování socialistické tělovýchovy. Vydá se na pochod, aby splnilo všechny své úkoly, které jsou mu dány v péči o občany našeho státu, ve snaze po semknutí všech pokrokových sportovců na celém světě a v boji za udržení světového míru.

ZE SOUSTŘEDĚNÍ LYŽAŘSKÝCH REPRESENTANTŮ

JINDŘICH PĚNEK, vedoucí representantů ŮL ČOS

V dnech 9. a 10. června 1951 jsme se sešli opět všichni v jednom kolektivu, bez rozdílu disciplin, v Praze na Strahově, abychom si pohovořili o tom, co jsme dělali v minulé sezóně dobře, co špatně a hlavně jak budeme pracovat příště.

Myslím, že samotné soustředění je velkým kladem a přínosem pro naše závodní lyžařství a značným krokem vpřed. Víme všichni dobře, že je to po prvé, co se naši nejlepší lyžaři sešli v celém kolektivu, aby jim bylo dovoleno hodnotit, aby jim bylo dovoleno věčně kritizovat nedostatky práce ústředí a současně to nejcnější, aby jim bylo dáno právo spolupůsobiti na zlepšování práce. Sešli jsme se zde všichni běžci, sruženáři, skokani i sjezdaři, abychom se seznámili s problémy všech a pomohli je řešit.

Dvoudenní soustředění plně postačilo ke zpracování úkolů.

Bylo zahájeno 9. června ráno s místopředsedkyní ŮL Heroldovou,

kteřá promluvila k účastníkům o významu a úkolech tohoto našeho soustředění. Během programu dostavil se také br. předseda Štěpán, který přijel na naše zasedání přímo z nemocnice. Do programu soustředění byla zařazena přednáška vzdělavatele ŮL Havleho, na thema: Mezinárodní situace a boj za mír a probrány nejaktuálnější problémy mezinárodní politiky. Přednáška a diskuse byla úvodem k našemu dalšímu jednání.

Dále jsme se zabývali hodnocením minulé sezóny, jako hlavním bodem programu. Hlavním proto, že na základě bohatých zkušeností z loňské sezóny bylo možno správně vytyčit úkoly příští. Zde jsme si kriticky vytkli všechny chyby, kterých jsme se v minulé sezóně dopustili a sou-

časně poukázali na klady naší práce.

Největší nedostatky v minulé sezóně vyplývaly z toho, že jsme práci s našimi reprezentanty novým způsobem organisovali po prvé. Některé úkoly nebyly včas řešeny, jejich zpracování jsme ponechávali mnohdy příliš hodně času. Avšak na druhé straně je nutné, abychom viděli klady naší práce, které nesmíme přehlédnout.

V minulé sezóně jsme si jako hlavní úkol vytkli především vychovávat.

Vychovávat naše reprezentanty v uvědomělé spolupodvatele naší, k socialismu jdoucí vlasti a vychovávat je ve vzorné reprezentanty. Ano, výchova byla hlavním bodem naší práce v minulé sezóně.

Proto bylo již v říjnu minulého roku uskutečněno předsezónní soustředění celého státního družstva, kde jsme se seznámili především s úkoly naší tělesné výchovy, s novým profilem reprezentanta, s celoročním tréninkovým plánem, na základě zkušeností získaných od sovětských sportovců a s novou organizací Sokola. Ano, předsezónní soustředění bylo skutečným přelomem v naší práci.

V takto započaté práci bylo pak již pokračováno a výsledky se dostavily v podobě mnoha kolektivních a individuálních závazcích. Mnoho získaných zkušeností v loňské sezóně nám bude platno v naší příští práci.

Především zkušenosti ze dvou mezinárodních závodů.

Z rumunské Poiany přinesli jsme mnoho bohatých zkušeností především od našich největších vzorů sovětských sportovců, kteří v bězích byli nedostižní. Cenné poznatky z rozhovorů s nimi o jejich životě, práci, o tréninku a o všem na co bylo možno se jen zeptat. Dále bohaté zkušenosti získané od sportovců lidové demokratických států (Poláků, Bulharů, Rumunů, Maďarů).

Účast na mistrovství NDR druhé výpravy byla dalším pramenem zkušenosti a poznatků. O obou zájezdech bylo již mnoho hovořeno a napsáno a není zapotřebí je znovu opakovat.

Všechny zkušenosti z obou zájezdů i zkušenosti z jiných závodů a z veškeré práce v minulé sezóně si vezme-me ponaučení a dobré poznatky budeme uplatňovat v naší práci.

Z celkového hodnocení minulé sezóny bylo třeba udělat.

plán práce pro příští sezónu.

Trenéři měli již předem připraveny předlohy — zásady celoročního tréninkového plánu, který byl prodiskutován v sobotu večer pod vedením trenérů, v kroužcích disciplin.

Všichni závodníci s nadšením přivítali také tento nový způsob práce a položili požadavek, že je nutné, aby jednotlivé disciplíny měly své trenéry, kteří by pečovali o jejich všestranný růst.

Druhý den pokračoval hodnotnou diskusí s našimi zdravotníky dr. Mathém a dr. Novotným, kde jsme si vytkli úkol, že všichni reprezentanti budou před nastávající zimní sezónou podrobeni důkladné lékařské prohlídce a pod stálým lékařským dohledem.

Dále myslím, že nám lékaři správně vytkli mnohdy zbytečné hazardování se zdravím, které je v mnoha případech příčinou úrazů způsobené většinou naší vinou.

Po této diskusi jsme přikročili k závěrečnému bodu vytyčení úkolů a práce pro příští sezónu. Na základě sobotní diskuse byl sestaven příští plán práce, společný pro referát výchovy reprezentantů lyžařského ústředí a samotné reprezentanty, jehož několik nejdůležitějších bodů bylo:

- spolu s trenery sestavit nové družstvo,
- pokračovat v započaté práci výchovné,
- prohlubovati svoji ideologickou vyspělost,
- podle vypracovaných tréninkových zásad rozpracovat svoje individuální plány tréninků za spolupráce trenérů,
- celou svoji mimosezónní činnost provádět po dohodě s dohledem trenerů,
- zapojit se do soutěže reprezentač-

ních družstev tak, abychom se čestně umístili na jednom z předních míst,

— propagovat tělesnou výchovu a lyžařství instruktážemi, patronáty a závazky,

— pro naši činnost čerpat z poznatků především sovětské fyskultury.

Závěrem tohoto našeho dvou denního zasedání bylo našimi nejlepšími lyžaři vyhlášeno usnesení tohoto znění:

Usnesení

My, lyžaři reprezentanti ČSR, shromáždění na posezonním soustředění v Praze na Strahově ve dnech 9.—10. června 1951 jsme provedli kritické zhodnocení naší práce v minulé sezóně a vytyčili úkoly naší další práce.

Uplynulá sezóna byla přerodem ve výchově lyžařských reprezentantů a je přelomem v úspěšné výchově nového typu reprezentanta, ideologicky vyspělého, oddaného spolubudovatele socialismu v naší zemi a zdatného obránce. Je nástupem k novým formám naší práce, zejména v organizování našeho celoročního plánovaného treningu a přípravy se správnou a všestrannou náplní.

Reprezentační družstvo bylo v minulé sezóně doplněno novými mladými kádry z řad vítězů SHDM, jejichž přítomnost je nám pro budoucnost zárukou nového a správného pojetí typu reprezentanta naší sjednocené tělesné výchovy a zárukou toho, že v letošní sezóně budou odstraněny chyby a nedostatky, které se snad ještě mezi členy družstva vyskytnou.

Přes všechny dosažené úspěchy v minulé sezóně musíme sebekriticky přiznat, že jsme nevyužili všech možností, které nám lidově demokratické zřízení poskytuje pro zvýšení úrovně našeho závodního lyžařství. Jsme našemu pracujícímu lidu mnoho dlužni a proto se zavazujeme, že zvýšíme činnost, abychom naše závodní lyžařství podle možností pozdvihli na nejvyšší stupeň.

Budeme pečovat o další prohloubení naší politické vyspělosti, abychom se v tomto směru přiblížili našim vo-

rům — sovětským lyžařským reprezentantům.

Na svých pracovištích budeme pracovat tak, abychom se i zde stali příkladem ostatním a především naší mládeži.

Letního období využijeme k intenzivnímu všestrannému plánovanému treningu se zaměřením na olympijské hry v Norsku.

Podle prodiskutovaných zásad upracujeme svoje individuální tréninové plány a zašleme svým trenérům, aby tito mohli naši přípravu dobře sledovat a kontrolovat, při čemž budeme s nimi ve stálém spojení.

Ihned se zaměříme na plnění soutěže reprezentačních družstev ČOS, abychom čestně obstáli a umístili se na předních místech. Ihned po splnění každého bodu budeme vyplněné formuláře zaslat přes KVS na ústředí lyžařů ČOS.

Zapojíme se v práci na KVS a učiníme všechny přípravy, abychom dále předávali svoje zkušenosti novým talentovaným kádřím tím, že je budeme připravovat na zimní SHM svými instruktážemi a patronáty.

Při plnění těchto úkolů budeme ještě více než dosud čerpat ze zkušenosti sovětské fyskultury a ještě více si osvojíme metody práce v závodním lyžařství.

Budeme se hlouběji seznamovat s krásnými profily sovětských lyžařských reprezentantů, budeme se na jejich příkladech učit a podle nich vychovávat naši nadějnou mládež.

Svoji cílevědomou a svědomitou práci přispějeme k tomu, abychom se co nejdříve přiblížili k těmto našim zářným vzorům.

Vcelku je možno říci, že soustředění svůj úkol splnilo a hlavně, že už nyní v období těsně po zimní sezóně byl vytyčen plán práce i pro období mimosezónní, takže zima nás zastihne dobře připravené. Plán práce byl sestaven za spolupráce nás všech a je skutečnou směrnicí naší práce.

Nyní se všichni s chutí pustíme do nové práce, abychom se mohli těšit na napadnutí prvního sněhu.

PŘIPOMÍNKY ZDRAVOTNÍKA K HODNOCENÍ SEZÓNY

Když se počátkem června sešli naši lyžařští reprezentanti na Strahově, aby zhodnotili bohatou uplynulou sezónu, byly též probráný otázky, spadající do problému zdravotnictví. Pokusili jsme se spolu s přítomným zdravotníkem ČOS br. dr. Mathém nejprve zhodnotit lyžařskou sezónu a v diskusi pak odpovědět na všechny dotazy.

V ZÁSADĚ NEMĚLI ZÁVODNÍCI ŽÁDNÝCH STÍŽNOSTÍ

a i ti, kteří byli postiženi v právě skončivší sezóně ať lehčím nebo i vážnějším poraněním, byli plni dobré nálady a spokojeni s úspěšnou sezónou. Většina tréninkových soustředění, ani závody o mistrovství republiky ve Špindlerově Mlýně, nepřinesly mnoho vážnějších úrazů. Tím nápadnějším bylo poměrně velké procento poranění ve 2. týdnu trenérského kursu v Roháčích na Slovensku, kterého se zúčastnila celá řada našich nejlepších lyžařů. Když jsme pátrali po příčině, shodli se na odpovědi všichni přítomní účastníci uvedeného kursu. Zvýšená úrazovost byla zaviněna neopatrností. Krásné počasí, vydařená závodnická sezóna (kurs se konal v první polovině dubna t. r.) konec obav, že se stráví dlouhé zimní týdny místo na lyžích se sádrovým obvazem, to vše přispělo svým dílem k tomu, že odvaha hraničila často s dovolným hazardováním se zdravím. Je známou skutečností, že

VÍCE ZRANĚNÍ SE PŘIHAZÍ ZA PĚKNÉHO POČASÍ A NA ZÁVĚR KURSŮ A ZÁJEZDŮ.

Je však nutné, aby si každý lyžař tuto okolnost uvědomil, tedy také technicky i tělesně zdatný vrcholný závodník.

Zajímavým a budoucnost ukáže, že snad i plodným příspěvkem byla diskuse o problému — uskutečnití závod v případě, že podmínky pro regulerní a zdraví závodníků neohrožující průběh nejsou zajištěny či nikoliv. Konkrétně byla řešena tato otázka ve vztahu ke skoku na lyžích, kde zvláště při posledním mistrovství na velkém můstku u Špindlerova Mlýna, byly podmínky velmi nepříznivé a důsledky jich více než patrné. V době těchto krajně nepříznivých povětrnostních poměrů měla většina závodníků pád a lze mluvit o štěstí, že mnohý neskončil tragicky. Když prudká vánice polevila, snížil se počet pádů více než o polovinu.

JE DOKÁZÁNO, ŽE PŘI VYRAZENÍ NĚKTERÉHO ZE SMYSLŮ PŘI SPORTOVNÍM VÝKONU

(v tomto případě zvláště zraku při oslepení sněhem za skoku) stávají se pohyby celého těla méně koordinovanými a méně kontrolovanými. Přistoupili k těmto záporům ještě jiné, zde vadně najetá rozjezdová stopa a prudké nárazy větru, stává se závod ohrožením pro zdraví skokana. Sami závodníci se staví proti startu za takovýchto podmínek, jak sami prohlásili. Uvedli sice a to velmi správně, že musí alespoň občas trenovat i za těžkých podmínek, neboť mezinárodní závody se též často konají i za velmi nepříznivých okolností. Pro závody domácí uvedli však návrh, který by měl být napříště vždy praktikován. Každé družstvo (skokani, běžci, sjezdaři) určí vždy jednoho nebo dva členy jako své zástupce, kteří před závodem odpovědně prohlásí, zda je závod bez zbytečného rizika uskutečnitelný či nikoliv. Návrh si skutečně zaslouží, aby byl uveden ve skutek. V dalším rozhovoru

ZÁDALI ZÁVODNÍCI LEPŠÍ INSTRUOVÁNÍ HORSKÉ SLUŽBY ZÁCHRANĚ

pro nehody při sněhových lavinách, zvláště v Krkonoších. Také některé drobnosti mají být připomínkou pro závodníky i činovníky v příštích lyžařských obdobích. Puchýře na nohou, které většina lyžařů-běžců pokládá pro začátek sezóny za nezbytné, by se alespoň částečně daly omezit zvýšenou péčí o nohy, zvláště při obouvání. Proti stravování v přípravných táborech během sezóny nebylo celkem námitek. Při lyžařském mistrovství republiky ve Špindlerově Mlýně, kdy ubytování účastníků bylo těžkým problémem, a jejich značně rozptýlené umístění bylo často ke škodě na výkonu, nebylo snad někde stravování tak vydatné, jak by byl lyžařský závodník zasluhoval. V zásadě však také zde nebylo se stran účastníků námitek. — Při určování míst pro treningové soustředění pokud je možné

MĚL BY BÝT BRÁN ZŘETEL NA MOŽNOST DOPRAVY POTRAVIN, není-li to možné, tedy se postarat o dopravu předem. Příkladem je silně počištěný nedostatek ovoce při soustředění na Labské boudě a protikladem je denní podávání ovoce při soustředění na Červenohorském sedle, kde byli závodníci velmi spokojeni. Také koupel po treningu by měla být umožněna častěji, ne jak tomu bylo dosud, nejvýše jedenkrát během soustředění. Její odůvodnění je jisté každému jasné.

Probrané otázky, třebaže nejsou zdaleka vyčerpány všechny, o kterých bylo na Strahově při soustředění diskutováno, doplní snad zprávu o technickém zhodnocení lyžařské sezóny 1950—51 a budou — alespoň doufáme — jedním z vodítek pro příští úspěšné lyžařské období.

K. N. SPIRIDONOV

ZÁVISLOST RYCHLOSTI LYŽAŘE NA ZPŮSOBU SJEZDU

Aby lyžař-běžec dosáhl vysoké úrovně, musí ovládat všechny způsoby běhu na lyžích. Poněvadž většina běžeckých tratí vede většinou krajinou se silně zvlněným reliéfem, musí se učit i způsobům sjezdu. Při vybírání způsobu sjezdu musí přihlížet k délce svahu, jeho sklonu, reliéfu atd. Přihlížeje k těmto okolnostem, snaží se lyžař o dosažení největší rychlosti, stability a hospodárnosti. Význam těchto podmínek se však může měnit. Na mírném, rovném svahu snaží se o dosažení co největší rychlosti, na prudkém hrbolatém svahu o udržení rovnováhy.

Hlavním úkolem sjezdu je dosažení co největší rychlosti. Někteří závodníci mu však nevěnují dosti pozornosti. Sjíždějí ve vysoké poloze a myslí si, že ztráta na rychlosti je nepatrná. Výzkumy dokazují, že poloha těla má veliký vliv na rychlost. Abychom zjistili vliv způsobu sjezdu na rychlost, sledovali jsme změny rychlosti při vysoké poloze, střední poloze a nízké poloze při jízdě a při různé poloze holí. Kromě toho byly provedeny výzkumy na mistrov-

ství SSSR v roce 1950. Bylo vybráno několik přímých sjezdů s různou délkou a sklonem. Výzkumů se zúčastnilo 113 lyžařů. Každý z nich projel vytyčenou trať nejméně 8× (vždy 2× stejným způsobem). Start z chůze. Čas kontrolován a zapisován do protokolu. Zkoušky probíhaly za různých povětrnostních podmínek směr větru). Výsledkem výzkumů bylo zjištění vztahu mezi způsobem jizdy a její rychlosti. (Tab. 1.)

Přírůstek rychlosti ve střední a

Tabulka 1.

| Datum | Charakter svahu | | tepota | Rychlost v m/vt. | | | Odrážeholemi ní |
|----------|-----------------|--------|--------|------------------|--------------|---------------|-----------------|
| | délka m | úhel | | Poloha | | | |
| | | | | vysoká | střední | nízká | |
| 27. 12. | 50 | 16 st. | — 1,6 | 8,3 100% | 8,8 106% | 9,3 112% | 9,1 110% |
| 3. 1. | 50 | 8,8 | —24 | 7,7 100% | 7,9 102,6 | 8,4 109% | 9,1 118% |
| 14. 1. | 100 | 9,2 | —12 | 8,5 100% | 9,2 108% | 10 117,6 | 9,1 107% |
| 3. 2. | 91 | 9 | —16 | 8,8 100% | 9,1 103% | 9,3 105,5 | 9,7 110% |
| 5. 2. | 61,5 | 9 | —16 | 8,3 100% | 9,2 111% | 8,6 104% | 9,0 108% |
| 5. 2. | 150 | 4,7 | —16 | 6,7 100% | 7,3 109% | 7,3 109% | 8 119% |
| 13. 2. | 150 | +4,6 | + 0,6 | 4,5 100% | 4,5 100% | 4,9 108% | 5,2 115,5 |
| 13. 2. | 100 | 9,2 | — 0,6 | 8,3 100% | 8,8 106% | 8,8 106% | 9 109% |
| 13. 2. | 50 | 11 | — 0,6 | 6,7 100% | 6,8 101,5 | 7,3 108% | 7,6 113% |
| 18. 2. | 100 | 9,2 | — 1 | 7,0 100% | 8,0 114% | 8,0 114% | 8,6 117% |
| 18. 2. | 150 | 4,7 | — 1 | 5,4 100% | 5,7 105% | 5,6 106% | 6,5 120% |
| 27. 2. | 100 | 9,2 | — 2,5 | 9,0 100% | 9,4 104% | 9,5 105% | 9,6 107% |
| 22. 3. | 150 | 4,7 | + 2 | 3,75 100% | 3,9 104% | 4,0 106% | 6,4 171% |
| Průměrně | | | | 7,15 100% | 7,58 106% | 7,78 108,8 | 8,19 114,5 |

nízké poloze proti sjezdu ve vysoké poloze je 6 až 8,8%, při odražení holemi se zvětšuje rychlost o 14,6%. (Vysokou polohu bereme jako základ = 100 %). Při zvyšování rychlosti vzrůstá při užití nízké polohy 1 přírůstek. Tak při rychlosti 8,3 m za vt. ve vysoké poloze, vzroste užitím nízké polohy na 9,3 m za vt.; a z 8,5 m za vt. na 10 m za vt. Při nižších rychlostech je přírůstek menší — asi 6—8%. Rozdíl v přírůstku rychlosti v nízké poloze při různých rychlostech je ovlivněn odporem vzdu-

chu. Při malé rychlosti je odpor malý, při zvyšování rychlosti vzrůstá a tím také jeho vliv na rychlost sjezdu. Po zjištění všech podmínek můžeme sestavit rovnici:

$$F = k \cdot S \cdot v^2$$

F = velikost odporu vzduchu —
S = plocha přední části povrchu těla lyžaře — k = koeficient aerodynamičnosti — v = rychlost pohybu.

Při k = 0,065, S = 0,6 m² (vysoká poloha), S = 0,3m² (nízká poloha a rychlosti 4 m/vt.

$F = 0,065 \times 0,6 \times 4^2 = 0,624$ kg
(vysoká poloha)

$F = 0,065 \times 0,3 \times 4^2 = 0,312$ kg
(nízká poloha)

rozdíl = 0,312 kg

Tento rozdíl 300 g nemá podstatného vlivu na rychlost. Při rychlosti 16 m/vt.:

$F = 0,065 \times 0,6 \times 16^2 = 9,984$ kg
(vysoká poloha)

$F = 0,065 \times 0,3 \times 16^2 = 4,992$ kg
(nízká poloha)

rozdíl = 4,972 kg

Rozdíl 5 kg už podstatně ovlivňuje rychlost. Tyto závěry potvrzuje rozbor dat, získaných na mistrovství SSSR 1950. Při každém závodě bylo vybráno několik sjezdů různé délky a sklonu a zachyceny dosažené časy. Kromě toho byl zapsán nebo fotografován způsob sjezdu u všech závodníků. Z 228 účastníků většina sjížděla ve střední poloze s větším předklonem a oporou předloktí o kolena — 118, v nízké poloze 93. (tab. 2).

Použitím těchto způsobů získává se na rychlosti; střední poloha zvý-

šila rychlost průměrně o 11,7%, nízká o 24,8%, Odrázení holemi rychlost podstatně nezvýšilo; nejvíce o 6,5% a v některých případech dokonce snižovalo. Srovnání umístění a časů jednotlivých závodníků ukazuje, jak je veliký rozdíl při užití různých způsobů. (tab. 3). V. Oljašev měl čas 3 hod. 16 vt. (1. místo) a všechny kontrolované sjezdy (1250 m) při užití nízké polohy s předpaženými rukama (obr. 1) projel za 2 min. 6,4 vt. Smirnov (5. místo) jel ve vysoké poloze a získal čas 2 min. 46 vt., což znamená, že na sjezdech ztratil na Oljaševa 40 vt. Tak bylo zjištěno, že hlavní příčinou ztráty rychlosti při sjezdu je vysoká poloha. Závisí však také na jakosti sněhu, váze lyžaře, obleku atd.

Z toho plynou pro závodníka běžce tyto závěry:

1. Největší rychlost při sjezdu na rovných, povlnných svazích se získává nízkou polohou.
2. Střední poloha ve srovnání s vy-

Tabulka 2.

| Naměřeno na mistrovství SSSR 1950 | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|--------------|------|---------|-------------|--------------|--------------|-----------------|
| Datum | Trať km | Povaha svahu | | teplota | Poloha | | | Odrázení holemi |
| | | délka m | úhel | | vysoká | střední | nízká | |
| 10. 3. | 30 | 230 | 5,5 | —5 | 8,8 100% | 9,3 105,7 | 9,8 111,3 | 9,3 105,7 |
| 10. 3. | 30 | 115 | 6,5 | —5 | 8,2 100% | 9,1 111% | 9,9 120% | 9,1 111% |
| 13. 3. | 18 | 250 | 5,2 | —6 | 8,5 100% | 8,9 104% | 9,5 111% | 8,4 98% |
| 16. 3. | 50 | 250 | 5,2 | —4 | 6,6 100% | 7,9 120% | 8,5 128% | 7,3 110% |
| 16. 3. | 50 | 375 | 6,1 | —4 | 6,6 100% | 7,7 116% | 8,9 134% | 6,8 103% |
| 16. 3. | 50 | 625 | 5,8 | —4 | 6,6 100% | 7,8 118% | 8,7 131% | 7,1 107% |
| průměrně | | | | | 7,7 100% | 8,6 111,7 | 9,3 120,3 | 8,2 106,7 |

Tabulka 3.

| Naměřeno na mistrovství SSSR 1950 | | | | |
|-----------------------------------|---------|----------|---|----------|
| Jméno | 50 km | | Svah 1250 m | |
| | čas | umístění | způsob | čas min. |
| Oljašev | 3.00,16 | I. | nízká poloha, paže vpřed | 2.06,4 |
| Smirnov | 3.09,59 | V. | vysoká poloha | 2.46,0 |
| Protasov | 3.09,48 | IV. | nízká poloha | 2.13,1 |
| Volodin | 3.09,39 | III. | střední a nízká poloha | 2.23,1 |
| Borin | 3.03,19 | II. | střední poloha, předklon místy nízká | 2.18,6 |
| Korotkov | 3.10,56 | VII. | střední poloha, předklon místy nízká | 2.21,0 |
| Morozov | 3.10,05 | VI. | nízká poloha | 2.14,0 |

sokou je rychlejší o 6 až 8 %, nízká o 10 až 12 %.

- Zvýšení rychlosti sjezdu při užití nízké polohy je nejvíce patrné při velkých rychlostech.
- Odpichování holemi je výhodné jen při malých rychlostech, do 8—10
- m/vt, a závisí na individuálních vlastnostech závodníka.
- nejlepší závodníci SSSR užívají nízké polohy a střední s předklonem a oporou předloktí o kolena.
- Pravidelným nácvikem sjezdu se značně zlepši výsledek.

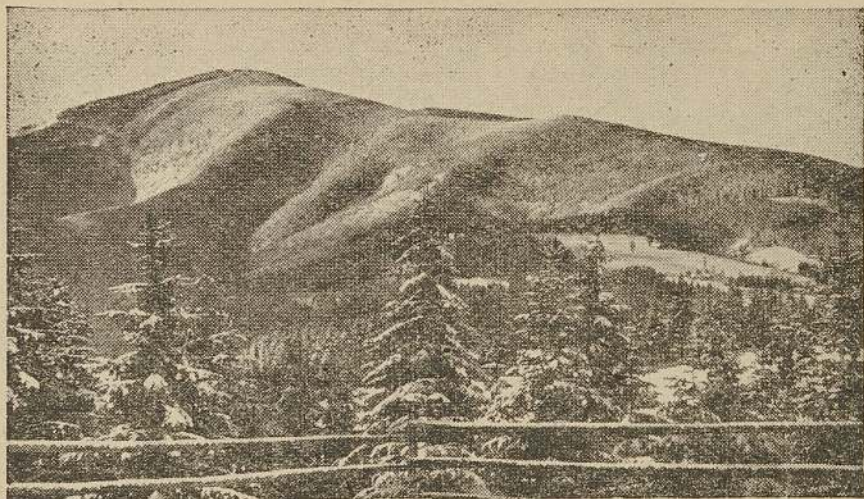
Článek z časopisu Teoria i praktika fizičeskoj kultury, 1951, č. 1. přeložil Jaroslav Bogdálék.

NOVÁ SJEZDOVKA NA LYSÉ HOŘE

Lysá hora, vysoká 1325 m, nejvyšší hora Moravskoslezských Beskyd, vysoko ční nad frýdlantským údolím ve východním hřebenu. Na jihu je údolí ohraničeno Smrkem 1285, přírodní rezervací, a na západě táhlým hřebenem Ondřejníku. Z těchto vrcholků je Lysá nejnavštěvovanějším místem a je z frýdlantské doliny nejsnáze dostupná. Z nádraží v Ostravici dostanete se na vrchol údolí Sepetného přes Ostravskou chatu za 1 a půl až 2 hodiny.

Rozhled s vrcholku Lysé vás ště-

dře odmění za namáhavý výstup. Rozhlédněte se po Odrášově kraji: na západě se zvedá táhlý Ondřejník a pod ním leží Frýdlant n. Ostr. — brána do Beskyd, na jihozápadě za dolinou Ostravice je Smrk a za ním pásmo Radhošťských Beskyd. Na jihu se střídají nepřehledná pásma horských hřebenů a údolí a na východě můžeme spatřit za krásného dne v dálce za Bílým křížem pásmo hor Malé Fatry s charakteristickým Rozsutcem, Stohem a oběma Kriváně. Někdy uvidíme i severnější Babia



Táhlý masiv Lysé hory.

goru. K severu hory klesají. V rovině za Malchorem a Kykulou vidíme Frýdek-Místek a v dálce v kouri pracujících továren Ostravu.

Beskydy — plíce pracujícího Ostravska — stávají se ve stále hojnější míře v létě i v zimě rekreačním místem pracujících Ostravska, kteří se tu dostanou pohodlně vlakem za 1 hodinu.

V Malenovicích pod Lysou horou rozhodl se KVS vybudovat zimní lyžařské středisko se 2 můstky, slalomovým svahem a patřičnými ubírkami. Tu skončí také 2 sjezdovky s Lysé. Jž letos na jaře bylo započato s přípravnými pracemi k zbudování sedačkového výtahu, který povede kotlem Lysé na vrchol. Po lanovce na Lysou se již dlouho volalo, neboť Pustevny nevyhovují k pořádání velkých lyžařských závodů špatnými sněhovými podmínkami, kdežto na Lysé, o 350 m vyšší, je sněhu dosti od listopadu do konce dubna.

V létě 1950 vytyčil a upravil lyž. oddíl Sokola Stalingrad běžecké trať kolem vrcholku Lysé a letos v lednu již na nich uspořádal I. ko-

lo SHDM. Je také dohotovena závodní sjezdová dráha. Podle mínění našich předních reprezentantů Rumla, Parmy, Špačka, Pituchy a R. Beinhauerové, kteří se zúčastnili minulých ročníků Obřího slalomu na poloviční trati, je tato sjezdovka jednou z nejtěžších v republice.

Sjezdovka má start ve výši 1300 m a končí v 700 m, je dlouhá 2000 m a má 6 padáků. Vede po Ivančené a ještě na svahu uhýbá doprava a vede až k mohelnickému potoku, v jehož korytě končí.

Připněte si v duchu lyže a sjeďte si sjezdovku s námi. Od startu na severním svahu Ivančeny klesá trať prudce dolů a zatáčí ostře doprava a ihned zase doleva. Pak zase doprava a již najíždíme na první, nejmenší padák. Pak kousek mírněji a již je tu druhý padák, stočený doprava. Za padákem stácíme doleva a již najíždíme na další, nejdelší padák a rukáv doleva s ostrou zatáčkou doprava. Tu jsme ve výši 900 m, kde byl loňský cíl a to je teprve polovina sjezdovky. Malá rovinka je předzvěstí největšího padáku. Rychlost, kterou na něj najíždíme, je tak vel-

ká, že padák vlastně přeletíme a sotva jsme si srovnali nohy na rovince pod padákem, již se znovu řítíme na jeden a druhý padák za sebou a pak do koryta, kterým jedeme jako v bobové dráze a vydržíte-li ještě jste v cíli.

Doufejme, že si většina čtenářů vyzkouší sjezdovku co nejdříve, nebo že se přijdou podívat na další ročník obřího slalomu, který se pojede za účasti našich předních reprezentantů.

Brzkým vybudováním lanovky a zřízením turistických sjezdovek bude tak zpřístupněn širokým masám jeden z nejkrásnějších vrcholků Bes-

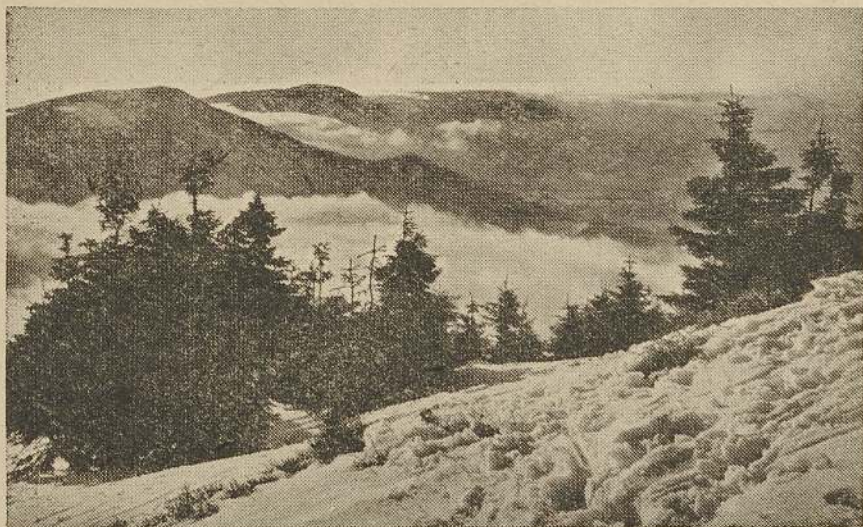
kyd — Lysá hora. Beskydy — plice pracujícího Ostravska si jistě zaslouží, vybudování sedačkového výtahu a zimního lyžařského střediska. Doufejme, že se toho dočkáme za pomoci sokolských jednot VŽKG a Stalingradu Lískovec v době co nejdříve.

Potom, když se rozhlédneme s vrcholku Lysé po kraji Ondrášově, řekneme si s Petrem Bezručem:

Tam pod horami pod vysokými,
k nebi co zvedly své témě,
tam žije krása nevykreslená,
nevyzpívaná, nezpodobená,
krása té goralské země.

A. Kaňák,

lyž. oddíl MEZ Frýdlant n. O.



Pohled s Lysé hory na pásmo radhošťských Beskyd

K A Ž D Ý L Y Ž A Ř

N O S I T E L E M T O Z

PŘÍPRAVA LYŽAŘSKÝCH ZÁVODNÍKŮ – BĚŽCŮ

(JARNÍ, LETNÍ A PODZIMNÍ ČÁST)

Nelze se domnívat, že by se v dnešní době našel mezi zkušenými sportovci jediný, který by hájil názor, že se sportovním talentem se člověk rodí a že k vynikajícím sportovním výkonům je osudem již předurčen. Dnes víme, že to není ani dar sudíček ani určení osudu, ale že každý člověk rozhoduje sám o tom, jakého stupně sportovní vyspělosti dosáhne. Stupeň vrozené inteligence a tělesné konstrukce může jen časově ovlivnit jeho růst, poněvadž případný handicap v těchto dvou předpokladech vyrovná poctivá, správně volená a zaměřená příprava, která jediné může vyzbrojit sportovce vlastnostmi, které pro cestu k nejvyšším metám bezpodmínečně potřebuje.

Běh na lyžích je disciplína, která obzvláště vyžaduje k dosažení vyšších výkonů člověka zdatného, odolného, vytrvalého a ukázněného. Všechny tyto vlastnosti je možno vypěstovat. Nestačí však k tomu různá ta podzimní příprava v tělocvičnách, kde se snažíme v krátké době, řekli bychom bezohledným způsobem připravit tělo na nastávající úkoly a domníváme se, že čím více jdeme ze cvičení unaveni, tím více že můžeme být s přípravou spokojeni. Nestačí také k tomu několik podzimních přespolních běhů, absolvovaných obyčejně bez předchozího tréninku. Byla by to příprava nedostatečná, jednostranná a zdraví škodlivá. Vlastnosti, o kterých se nažore zmiňujeme a jenom se kterými můžeme dojít nejvyšší mety, je možno získat jediné celoroční všestrannou přípravou, asi následovně řízenou:

Jaro:

Především nedopustíme, aby v naší sportovní činnosti nastalo po skončení lyžařské sezóny vakuuum, dosud u lyžařů obvyklé, a to z těchto důvodů: 1. ztratili bychom velmi mnoho z formy, na kterou jsme se během zimy s námahou dostali; 2. rychlý přechod do klidu působil by škodlivě na naše zdraví, poněvadž organismus potřebuje vypínat z dlouhotrvajícího vysokého zatížení postupně.

Započneme s pěstováním letních sportů v časném jaru tak, aby se z počátku s lyžařským sportem prolínaly, později jej úplně nahradily. Činíme tak zábavnou a lehkou formou, vybírajíce si sport, který nám dává nejvíce pohybu a radosti. Doporučiti lze především všechny míčové hry jako odbíjeňnou, košíkovou, házenou, tennis, dále lehkou přípravu pro plnění TOZ. Časově je nebudeme vymezovat. Nesmíme však zapomínat, že všechno naše jarní sportovní konání musí mít za cíl tělesné i nervové uklidnění, osvěžení a nacerpání nových sil a proto jich budeme užívat s mírou.

Léto:

Počínaje červencem přejdeme do t. zv. aktivního odpočinku, jak nazýváme naši činnost v jarních měsících, k cílevědomému připravování. Zde musíme již volit druhy sportů, které buď obsahují pohybové prvky lyžařského běhu nebo posilují pro běh, potřebné svalové partie. Jako nejvhodnější lze doporučit:

- | | |
|---------------------|----------------|
| a) lehkou atletiku, | d) plavání, |
| b) cyklistiku, | e) míčové hry, |
| c) horolezectví, | f) gymnastiku. |

Cyklistika, horolezectví, plavání a částečně též míčové hry samostatně pěstované nestačily by k dokonalé přípravě. Je možno je pěstovat jen k posílení určitých tělesných částí, jako na př. cyklistiku k posílení nohou a břišních

svalů, horolezectví k posílení nohou, rukou a k zvýšení odvahy, plavectví k posílení plic atd. Je nutné doplnit lehkou atletikou a především gymnastikou, kterou je nutné považovat za nejvydatnější a nutný doplněk ke všem disciplinám vpředu navrženým. Jen pomocí gymnastiky můžeme dosáhnout úplného uvolnění, které nynější způsob jízdy švihem vyžaduje. Správně volená a prováděná gymnastika může zbavit závodníka všech vad a pohybových nedostatků, kterými trpí. Je však nutné, aby cvičení bylo zaměřeno s ohledem na tyto chyby, které jsme na závodníkovi zjistili, nebo, které sám pocituje. Je velmi málo běžců, o jejichž pohybu bychom mohli mluvit jako o dokonale harmonickém.

Především je to hrudník a ramena, která potřebují uvolnění u většiny závodníků. Cvičit budeme všechny oblouky rukou, výkruty pomocí motouzu a na kruzích, lámání housky a pod.

K uvolnění kyčlí a pasu, na které musíme především dbát, cvičíme hluboké předklony a základy, úklony, vysoká před- a zanožování, kroužení trupem, rozštěpy a pod.

Břišní svaly, na jejichž funkci je závislý dobrý oběh krevní a tím i čištění svalstva od škodlivých látek, zesilujeme cvičením předností, přednožováním a cvičením střížů vleže na zádech, veslováním atd.

Stabilitu nacvičujeme chůzí po kladině, později pohyblivé, chůzí po zábradlích, lanách a různými cviky na jedné noze.

Dravost nám dávají sprinty a rugby.

Obratnost a rozhodnost získáme pěstováním her.

Příprava však musí být vedena systematicky, podle určitého plánu, který lze sice v hrubých rysech stanovit generelně, ale v podrobnostech se bude lišit u každého jednotlivce. Vliv na sestavování plánu bude mít především potřeba určitého cvičení, vzhledem k přání odstranit slabiny a nedostatky, které jsme na závodníkovi shledali, dále druh zaměstnání, stáří, vyspělost a cíl, který sledujeme. Znamená to, že závodník, který těžce pracuje, nebude se ještě vyčerpávat těžkým mechanickým cvičením. Použije cviků převážně uvolňovacích, cvičení rychlosti a obratnosti. Závodník, který je zaměstnán lehkou prací, sestaví svůj plán s převahou prvků pro zesílení svalů. Starší a vyspělejší závodník volí training tvrdší. Běžce krátkých tratí vychováváme k dravosti a rychlosti, běžce dlouhých tratí k vytrvalosti. Shodovati se budou všechny plány jen v tom, že postupně budou získávat na obtížnosti. Znamená to na délce a tvrdosti cvičení. Nejvhodnější dělicí časovou jednotkou bude měsíc. Dbáme však toho, aby cvičební program se ani v měsíci stereotypně neopakoval v zájmu všestrannosti přípravy, ale též v zájmu rozptýlení závodníka a tím snížení zatížení jeho nervové soustavy. Zachováme nejvýše rámec, střídáme však disciplíny a cviky.

Týden měsíčního tréninkového plánu pro lyžaře-běžce, jehož příprava není zaměřena speciálně, nýbrž k všestrannému otužení, bude sestaven přibližně takto:

| | | | |
|------------------|------------------------------|---------|-----------|
| Červenec — úterý | rozcvička | 5 minut | |
| | gymnastika | 15 " | |
| | starty pro sprinty | 10 " | |
| | vrhy | 20 " | |
| | míčová hra | 35 " | |
| | rozcvička | 5 " | 1.30 hod. |
| čtvrtek | gymnastika | 15 " | |
| | skoky | 20 " | |
| | cvičení s činkami | 10 " | |
| | míčová hra | 35 " | |
| | rozcvička | 5 " | 1.30 hod. |

| | | | | | |
|--------------|---------|----------------------|---------|---|-----------|
| | pátek | rozvíčka | 5 | „ | |
| | | gymnastika | 15 | „ | |
| | | sprinty | 10 | „ | |
| | | nářadí | 20 | „ | |
| | | míčová hra | 35 | „ | |
| | | rozvíčka | 5 | „ | 1.30 hod. |
| | neděle | plavání 2×30 min. | | | 1.00 hod. |
| Srpen | — úterý | rozvíčka | 5 | „ | |
| | | gymnastika | 20 | „ | |
| | | šplh | 10 | „ | |
| | | skoky | 20 | „ | |
| | | míčová hra | 45 | „ | |
| | | rozvíčka | 5 | „ | 1.45 hod. |
| | čtvrtek | rozvíčka | 5 | „ | |
| | | gymnastika | 20 | „ | |
| | | nářadí | 30 | „ | |
| | | míčová hra | 45 | „ | |
| | | rozvíčka | 5 minut | | 1.45 hod. |
| | pátek | rozvíčka | 5 minut | | |
| | | gymnastika | 20 | „ | |
| | | zápas | 10 | „ | |
| | | vrhy | 20 | „ | |
| | | míčová hra | 45 | „ | |
| | | rozvíčka | 5 | „ | 1.45 hod. |
| | neděle | plavání 2×45 minut | | | 1.30 hod. |

Podzim:

V tomto období již nelze mluvit o přípravě a lehké formě přípravy, ale tvrdém, plánovaném treningu. Odchylky a přestupky proti plánu a životospřávě, které jsme si mohli dovolit v malém v létě, určitě by se na konečné naší formě projevily. Jsou to především přestávky v treningu, které bychom ve slabých chvílích, nebo při přepracovanosti v zaměstnání a pod. připustili. Ztráty těmito vzniklé, nedají se v téže sezóně již plně nahradit, ani zvýšeným úsilím v následujících dnech. Je to dále kouření, pití, nedostatek spánku a různá jiná nesmírná rozčílování, která by působila zhoubně na naši tělesnou kondici. Žádný z těchto vlivů, jejichž škodlivost roste blížící se zimou, nesmíme připustit.

Nynější trening, ke kterému přicházíme s velkým přínosem léta, t. j. především bez tělesných pohybových nedostatků, které jsme odstranili speciální gymnastikou, uvolnění, tělesně i nervově zdatní, zaměříme s ohledem na blížící se jeho vyvrcholení a následující vlastní závodění. Především jej doplníme chůzí. Je to pohyb lyžařskému běhu nejpříbuznější a jako konečná příprava pro běh nepostradatelná. Chůze doplněná gymnastikou pomůže nám nejen udržet výši v létě získaných fyzických i psychofyzických vlastností, ale chůzí zdokonalíme náš dýchací aparát, sladíme jeho zvýšenou činnost s ostatními fyziologickými procesy organismu. Aby však splnila očekávání, musí být volena a prováděna správně. Pod chůzí si nesmíme představovat jednotvárně se opakující vycházky, ale řadu různých pochodů a běhů, spojených často s tělesným cvičením.

Zahajujeme ji mírnějším tempem, kratším krokem a na menší vzdálenosti. Postupně zvyšujeme tempo, přidáváme na délce kroku a délce pochodu, na jejich počtu, zvyšujeme práci kyčlí, přidáváme lehčí a krátké běhy.

Volíme vždycky kopcovitý terén. Z počátku chodíme po cestách, nebo přehledných úsecích, postupně přecházíme do členitého terénu později s přírodními překážkami. Jsme-li unaveni delší nepřetržitou chůzí, volíme lehký běh pro celkové uvolnění, současně také pro vyšší zatížení dýchacích orgánů.

Občas podnikneme pochod s hůlkami, především pro koordinaci práce rukou a nohou, dále pro zesílení rukou tím jednoduchým způsobem, že při výstupech přenášíme větší část váhy těla na ruce, ať již zavěšené na hůlky vpředu, nebo vzepřené na tyto vzadu. Zdoláváme s jejich pomocí přeskokováním též různé překážky, jako keře, stromy, příkopy atd. Pokud nám místní poměry dovolují, konáme tyto pochody v lesním terénu s jehličnatým nebo travnatým povrchem. Boty volíme raději těžší.

Nezapomínejme na občasnou asi 5minutovou gymnastiku. Je nevhodnější právě v době, kdy se cítíme chůzí nejvíce unaveni. Velmi nás osvěží. Během delších pochodů opakujeme ji třeba několikrát. Po skončení pochodu však vždycky.

Po hořejší přípravě v měsíci září je vhodné absolvovat v říjnu a listopadu několik přespolních nebo lyžařských běhů, skutečně trainingovým tempem, bez ohledu na umístění. Není tím míněn úplně mírný rekreační běh, ale nelze dovolit také vysilující závod, dokončený s největším vypětím.

Při sestavování plánu podzimní přípravy musíme počítat se skutečností, že značná její část musí být přenesena do tělocvičny a řada cvičení na cvičišti, která nelze v tělocvičnách provádět, musí být nahrazena jinými, stejně hodnotnými a pro tělocvičnu vhodnými cviky. Pobyť v přírodě a přípravu na cvičišti se snažíme však prodloužit co nejvíce. V dolejších příkladech podzimního plánu počítáme s možností cvičení na cvičišti do konce září. V měsíci říjnu předpokládáme obvyklá cvičení sokolských jednot v tělocvičně vždy v úterý a pátek.

| | | | | | | |
|--------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-------|------------|-------------|
| Září | — úterý | rozcvička | 5 | minut | | |
| | | gymnastika | 20 | „ | | |
| | | nářadí | 45 | „ | 1.45 hodin | |
| | | míčové hry | 30 | „ | | |
| | | rozcvička | 5 | „ | | |
| | | čtvrtek | chůze | 120 | „ | 2.00 hodiny |
| | | pátek | rozcvička | 5 | „ | |
| | | | gymnastika | 20 | „ | |
| | | | činky | 15 | „ | |
| | | | šplh | 10 | „ | 1.45 hod. |
| | jiné nářadí | | 20 | „ | | |
| | | hry | 30 | „ | | |
| | | rozcvička | 5 | „ | | |
| | neděle | chůze | 150 | „ | 2.30 hod. | |
| Říjen | — úterý | rozcvička | 5 | „ | | |
| | | gymnastika | 30 | „ | | |
| | | zápas | 15 | „ | | |
| | | přeskoky | 20 | „ | 1.45 hod. | |
| | | hry | 30 | „ | | |
| | | | rozcvička | 5 | „ | |
| | | čtvrtek | chůze | 150 | „ | 2.30 hod. |

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----|---|-----------|
| pátek | rozvička | 5 | „ | 1.45 hod. |
| | gymnastika | 30 | „ | |
| | šplh | 5 | „ | |
| | jiné nářadí | 30 | „ | |
| | hry | 30 | „ | |
| | rozvička | 5 | „ | |
| neděle | jízda na kole | 150 | „ | 2.30 hod. |
| pondělí | chůze | 150 | „ | 2.30 hod. |
| Listopad — úterý | | | | |
| | rozvička | 5 | „ | 1.45 hod. |
| | gymnastika | 30 | „ | |
| | činky | 10 | „ | |
| | nářadí | 30 | „ | |
| | hry | 25 | „ | |
| | rozvička | 5 | „ | |
| čtvrtek | chůze | 180 | „ | 3.00 hod. |
| pátek | rozvička | 5 | „ | 1.45 hod. |
| | gymnastika | 30 | „ | |
| | přeskoky | 20 | „ | |
| | šplh | 5 | „ | |
| | hry | 40 | „ | |
| | rozvička | 5 | „ | |
| neděle | jízda na kole | 240 | „ | 4.00 hod. |
| pondělí | chůze | 180 | „ | 3.00 hod. |

Prosinec: Listopadový časový rozvrh zachováváme i v prosinci, ať již jen na lyžích nebo doplněný trainingem na suchu. Podle sněhových poměrů nahrazujeme chůzi a jízdu na kole jízdou na lyžích. Předpokládá se, že nejméně v sobotu a v neděli bude na lyžích každý závodník, který hodlá vážně zasáhnout do bojů v pozdějších závodech. Při častějším trainingu na lyžích omezíme na 1krát týdně cvičení v tělocvičně, které zaměříme na cviky převážně uvolňovací.

Technický výcvik a training na lyžích nelze popsat zkráceně. Bude podrobně rozveden v druhé části přípravy.

Prípomínky:

Jako velmi prospěšnou, lze doporučit po každém trainingu koupel ve vlažné vodě, spojenou s lehkou masáží, jakou sami obsáhneme.

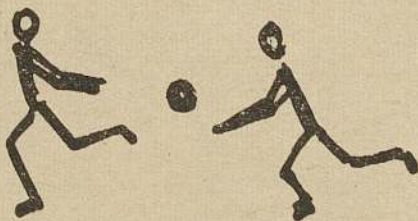
Pěstování závodně dalšího sportu nelze závodníkovi, který hodlá dospět k nejvyšším metám v běhu na lyžích, doporučit. Běh na lyžích je disciplína tělesně i duševně značně vyčerpávající, ke které, abychom měli úspěch, musíme nastupovat po všech stránkách zdatní a připravení. Nemůžeme proto v době, kdy bychom měli tělu i nervům dopřát potřebného odpočinku a osvěžení, vysilovat tyto dalším závoděním. Mohli bychom potom na lyžích dosáhnout jen dobrých, nikoliv však vynikajících výkonů.

Konečně na adresu trenérů a cvičitelů: Je to nejen tělesná příprava, ale také mravní výchova závodníků, která bude mít dalekosáhlý vliv na jejich pozdější výkony. Musíme vychovávat závodníky ukázněné, skromné a svědomité. Žádáme od nich dále poctivost, přesnost, pravdomluvnost, sebekritiku a nestrpíme chvástavost. Podobně jako sportovní činnost, usměrňujeme celý rok jejich duševní vývoj. Nebudeme napravovat tresty a nadávkami, ale vhodnou domluvou s poukazem na talenty, které jen proto nedosáhly nejvyšších met, protože jim chyběly hořejší vlastnosti. Trenér musí ovšem sám jít vzorem.

PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH HODIN PRO LYŽAŘSKÉ ODDÍLY

CVIČEBNÍ HODINA NA HŘIŠTI SMÍŠENA

1. Nástup — pozdrav, heslo, rozbor úkolů.
2. a) Honička v trojicích.
b) Gymnastika TOZ.
3. Příhrávky míčem v běhu:
 - a) cvičenci jsou v kruhu, uprostřed cvičitel. Cvičenci v mírném poklusu přihrávají cvičiteli míč zpět.
 - b) cvičenci si v poklusu přihrávají míč od levého boku cvičenci běžícími před sebou. (obrázek).
 - c) totéž od pravého boku.



- d) cvičenci ve družstvech, v zástupu. První s míčem vyběhává k určené metě, odkud přihrává následujícímu a běží na konec družstva. Vítězí družstvo, jehož cvičenci splnili všichni nejdříve daný úkol. Závod ztížíme tím, že cvičenci sedí v zástupu, po doběhu na metu hází míč následujícímu zezadu přes hlavu.
Nácvik překonávání překážky pro TOZ. Na překážku nabíhá-

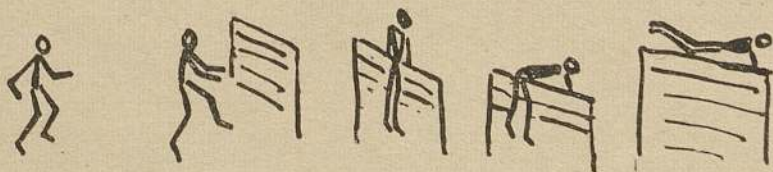
me s několika kroků, poslední krok je prodloužený a z odrazu se dostáváme na překážku, na které se přichycujeme rukama a zároveň odrazu a švihů využíváme k tomu, abychom tělo dostali do podporu o paži, přehmatáváme přes překážku levou nebo pravou rukou, trup se předklání přes překážku a nohy zášvihem přeneseme přes překážku. (obrázek). Čím větší je odraz a švih, tím lépe a rychleji překážku zvládneme.

4. Nástup, zhodnocení, pochod se zpěvem, rozchod.

CVIČEBNÍ HODINY NA HŘIŠTI ZAMĚŘENÍ, LEHKÁ ATLETIKA

1. Nástup, pozdrav, heslo, rozbor úkolů.
2. Gymnastika TOZ, všechny cviky.
3. Běh — běžíme ve skupince, opravujeme základní chyby jako: špatná práce paží, našlapování na celou nohu chodidla, nepravidelný krok.

Na hřišti na vzdálenost asi 60 m rozestavíme mety, jimiž budou nejlépe tyče nebo větve zapíchnuté do země a probíháme tento slalom nejprve pomalejším tempem, potom zrychlujeme a dbáme na to, abychom běželi co nejlíže metám. Metám se vyhýbáme jednak čelem k metě, jednak zády k metě. Při probíhání použijeme i zatížení, které neseme s sebou: míč, medicinball, kámen, pytlík s pískem,



přítěž neseme v obou rukou, v jedné ruce, ve vzpažení.

Koule — cvičíme kulovou gymnastiku ve dvou řadách proti sobě,

a) t. j. přehazujeme si kouli nad hlavou z ruky do ruky, kolem těla, ze stoje rozkročného protějšímu cvičenci oběma rukama z hlubokého předklonu. Je-li koulí více, hází celá řada vždycky tehdy, když už všichni koule mají v ruce, abychom zabránili úrazu.

b) Návčik postojе při vrhu kouli: nejprve vrháme kouli s místa. Postavíme se levým bokem do směru vrhu, kouli uchopíme do pravé ruky, prsty mírně od sebe, koule pod bradou na klíční kosti, pravý loket směruje dolů, levá paže je uvolněna a mírně ohnuta ve výši očí. Trup mírně nachýlen kupředu a doprava. Váha těla je na pravé noze a celé tělo je uvolněno. Při započetí vlastního vrhu zatížíme ještě více pravou nohu, kterou více pokrčíme a překnáním váhy těla na levou nohu dopředu vytáčíme boky a ramena do směru vrhu vpřed a vzhůru. Po vytočení ramene zvedáme pravý loket, napínáme paži a poslední impuls vrhu dávají prsty. Pravá ruka odstrkuje prudce kouli nahoru a vpřed. (obrázek).



4. Několik uvolňovacích cviků pro paže a trup v klidu, nástup, zhodnocení, rozchod.

R. MAJEROVÁ

SOCIALISTICKÉ ZÁVAZKY

U příležitosti IX. valného sjezdu ČOS ve dnech 21.—24. června 1951 v Praze se zavazují:

1. Nastoupenou uhelnou brigádu na dole M. J. Hus v Mostě splním nad 100 procent.
2. Dám se k dispozici Lánské akci, kde pomohu v přípravách na letní Sportovní hry mládeže, a začnu s přípravou na zimní lyžařskou sezónu.
3. Získám mezi brigádníky 20 nových nositelů Tyršova odznaku zdatnosti.

MIROSLAV ŠTOLBA,
čs. reprezentant ve skoku
na lyžích.

*

Oznamujeme vám, že členové našeho lyžařského oddílu na výzvu vedoucího poleší čs. státních lesů ve Velké Úpě, uzavřeli socialistické závazky a to:

31 členů zavázalo se vysázeti 1 ha lesní půdy v poleší Velká Úpa - Krkonoše ve dnech 29. a 30. 4. t. r.

40 členů zavázalo se odpracovati každý 10 hodin při lesních pracích tamtéž dne 13. 5. t. r.

Těmito závazky vyjadřují tak naši členové svoji lásku k horám a současně pochopení naléhavé potřeby pracovních sil v lesním hospodářství.

Sokol Hodkovičky,
lyžařský oddíl.

UČÍME SE OD SOVĚTSKÝCH SPORTOVců:

A. CHIMIČEV, zasloužilý mistr sportu.

LETNÍ TRENING-SDRUŽENÁŘE

Zkušenosti nejlepších sdrúženářů ukázaly, že letní příprava má velký vliv na výkonnost v zimních závodech. Během letních měsíců minulého roku prováděli nejlepší sovětské sdrúženáři různá cvičení, která jim pomohla udržet fyzickou kondici a rozvíjet další nutné vlastnosti. V létě věnuje sdrúženář pozornost získávání síly, obratnosti, vytrvalosti, postřehu, bystrosti.

Jak je možno získat tyto vlastnosti?

Vytrvalost: běh na střední a dlouhé vzdálenosti, plavání, jízda na kole, turistika.

Síla, obratnost, postřeh: běhy na krátkou vzdálenost (sprinty), skok daleký a vysoký, vrhání a házení, cvičení na náradí, gymnastika, skoky do vody, závodění ve sportovních hrách (košíková, odbíjená, kopaná).

Nedílnou součástí letní přípravy je práce v přírodě (kácení lesa, žňové práce atd.). Mimo to věnuje se lyžař systematicky přípravě a plnění norem GTO.

Příklad týdenního plánu přípravy v letních měsících:

1. treningový den: běh mírným tempem 8—10 min., průpravná gymnastika 10—15 minut, sprinty 50 až 100 m 10 min., skok daleký a vysoký (s místa i rozběhu odrazem levé i pravé nohy) 20 min., mírný běh 30 min.

2. treningový den: běh, prokládaný chůzí 10—15 minut, gymnastika 10 až 15 min., odbíjená, košíková 30 až 40 min., běh střídavě rychlým a pomalým tempem 20 min.

3. treningový den: běh 30 min., gymnastika 10—15 min., skoky do vody s můstkem 20 min., plavání 20 min.

V říjnu a listopadu vkládáme do treningového plánu speciální cvičení. V žádné hodině nesmí chybět tato gymnastická cvičení.

1. rychlé pohyby paží do vzpažení a zapažení, pohyby se provádějí uvolněně do nejzazších poloh.

2. ve stoji spojném hluboké předklony,

3. předklony v sedě na zemi, nohy napjaty,

4. úklony trupu s různými polohami paží (ve vzpažení, ruce v bok, ruce v týl),

5. vysoké komhání nohou napřed, nazad, stranou,

6. výpady vpřed, stranou, kmity ve výpadu,

7. dřepy — pata se nesmí oddálit od země,

8. výpady stranou s úklonem trupu na opačnou stranu.

Rovnováhu cvičíme chůzí a poskoky na kladině, zábradlí, padlém stromu. Dobrým cvičením rovnováhy jsou také skoky v dřepu na jedné noze bez opory rukou (kozáček). Ruce mohou být složeny v týl nebo upaženy. Velmi důležitá jsou uvolňovací cvičení: protěpávání nohou vleže nebo vsedě, uvolněně poskoky, uvolněně předklony, drobný klus. Jako cvičení, rozvíjející sílu doporučují se poskoky v dřepu (na místě, s místa na vzdálenost 75—100 m), poskoky na jedné noze.

Technické prvky lyžování se mohou nacvičovat i na suchu pomocí speciálních cvičení na př.: skoky do dálky a výšky z polohy, v níž skokan sjíždí po náježu, seskoky s výšky na rovnou plochu, šikmý písčité svah atd. Uvedené příklady nevyčerpávají všechny možnosti těchto speciálních cvičení a naznačují jen, v jakém směru je jich třeba užít. Nejlépe se dá využít cvičení na náradí (přeskoky s péroovým můstkem, kruhy v hupu a podobně).

Hlavním prostředkem ke zvýšení vytrvalosti je chůze a běh.

Běhání v přírodě, nejraději na měk-

ké podložce (vysoká tráva, mech, písek). V podzemních měsících běháme na větší vzdálenosti. Na začátku října běžíme 3—5 km průměrnou rychlostí 1 km za 7.30 minut. Po 2 až 3 trenincích se rychlost zvěšuje. 1 km za 7.10 min.). V 5—7 treningu se vzdálenost zvěšuje na 15—20 km a průměrná rychlost je 1 km za 7.15 min. Jestliže vkládáme do běhu chůzi (sportovní chůze o napjatých nohou), muže vzdálenost dosahovat 25—30 km.

Základní formou treningu je cvičební hodina, skládající se ze 4 částí:

1. úvodní,
2. přípravné,
3. hlavní,
4. závěrečné.

Treningová hodina začíná v šatně seznámením účastníků s programem cvičení. Ze šatny na místo cvičení se dostáváme mírným během,

jehož úkolem je zahrát a rozcvičit organismus. Nedostatečné zahrání může mít za následek natržení svalů a podobně. Po rozehrání se rozešou účastníci do kruhu, začíná gymnastika. Začínáme uvolňovacími cviky, končíme cviky síly. Po gymnastice je malá přestávka, po níž následuje hlavní část. V ní cvičíme sílu a obratnost. Hodinu zakončíme během, jenž přechází nakonec v chůzi. Následuje několik uvolňovacích cviků. Během týdne absolvujeme tři treningové hodiny. Délka jedné je 2 až 3 hodiny. Námaha se od hodiny k hodině stupňuje, maxima dosahuje na konci listopadu. Těsně před začátkem treningu na sněhu (asi 10 dní) se námaha poněkud zmenší. Na trening oblékáme tepláky, bundu, tennisky nebo lehké boty bez podpatků.

Přeložil J. Bogdálék

KRÁTKÉ ČI DLOUHÉ KALHOTY K BĚHU NA LYŽÍCH?

MUDr. Franta Mach

Již mnoho let se zabýváme problémem dlouhých či krátkých kalhot při lyžařském běhu. Po celou dobu, co sleduji tento problém, nacházím přívržence obojích kalhot. Mám takový dojem, že i móda tu mnoho působí.

Před lety byli to Švédové, kteří běhávali u nás v dlouhých kalhotách. Byli to pověstní běžci v bílých dresech s dlouhými kalhotami. Tehdy se horovalo pro dlouhou kalhotu. V posledních letech u nás však vidíme šmahem krátké kalhoty. Na obrázcích z ciziny vidáváme běžat v obojích závodníky z SSSR, u nás v dlouhých jsme viděli

Poláky, v krátkých Finy páskem pod kolenem a k tomu přidělují se punčochy „podkolenky“ s veštkanou gumou.

Móda nebo účelost, nebo fyziologická potřeba stříhu „pumpky“ s ba? Podle mého názoru





móda tu nemá co dělat, sledek otok, nadmutí, protože účel a fysiologické podmínky k běhu tu musí být respektovány.

My lékaři bojujeme u lidí při běžném zá- dlouhá léta již proti městnání.

Nyní nám jde o závod- všem podvazkům, které jsou umístěny pod kole- níka-běžce na lyžích, ča- nem. Protože sebevolně- sto vytrvalce, který běží 50 km 4—6 hodin. Lýtka, bérec a noha potřebuje rychlou výměnu látek, kážítku v oběhu krevním rychlou výměnu krve, i tkáňovém, způsobuje aby podala požadovaný městnání, což má za ná- výkon. Podvazkem se

tlačí podkožní cévy, čás- to i hlubší, brání se od- toku tkáňového moku miznicemi, což má za ná- sledek stagnaci tekutin v lýtku a noze. Svalstvo se dusí, dostavuje se dřive únava i křeče.

To to poznal na své ků- ži i letošní mistr Jarka Cardal, který řekl po zá- vodě: „Trať byla dobrá, ale bolely mě nohy, měl jsem pevnou gumu v podkolenkách.“

A skutečně vyšetřením po závodě jsme našli 1 cm široký promodralý pruh pod kolenem, hlu- boký, kolem dokola vtla- čený s přesným otiskem vzorku punčochy a vy- stouplé žíly nad okolí ků- že.

Závodníci — příznivci krátkých kalhot a pod- kolenek — říkají, že punčocha lépe uchovává teplo, v hlubokém sněhu se prý nepromočí a i





grovky“ i vlněné punčochy, sahající do půl lýtek. Vlhká kalhota nemůže doléhat na tělo, ve vysokém sněhu tak snadno nezulhne, protože sníh se s ní strásá. Proto sjezdáři jezdí jen ve šponovkách. Konečně může být umístěna buď do boty nebo na botách a chránit tak i šněrování. Zkrátka je tu plno vlastností, které krátká kalhota s podkolenkou nemá. Překážet v kroku při vhodném ušití absolutně nemůže. Vhodný materiál — čistě vlněná příze, lehká, ještě dodá všechny vlastnosti potřebné k výkonu. Prolo my lékaři jsme pro dlouhé kalhoty. Ovšem ne-

smí se nosit pod ně podkolenky, jako jsem to viděl u 3 z 18 vyšetřených s dlouhými kalhotami na posledních mistrovstvích. Kalhoty krátké mělo 41 vyšetřovaných běžců a skoro u všech jsme našli obdobné změny jako u Cardala. 5 závodníků mělo už vyvinuté křečové žíly. Takové jsou výsledky našeho bádání.

Já sám pokud jsem běhával závodně na lyžích, jsem dlouho hledal vhodné oblečení a vyřešil jsem je kombinézou. Protože při ní odpadlo i jakékoliv stažení v pase. A to jest rovněž jedna z námitek proti dlouhé kalhotě. To vše se dá technicky vyřešit, proto

když, tak prý nechladí. Dlouhá kalhota prý vadí v ohýbání a když se namočí, prý studí. Proti tomu lze s našeho hlediska říci toto: pracující sval a vůbec tkáň potřebují být v teplém prostředí, mají-li dobře vykonat požadovanou na nich práci. Nejlepším izolátorem a chráničem tepla jest vzduch a ten tvoří také nejpřirozenější prostředí pracovní. To nám ve větru a mrazu neskýtá punčocha, ale dlouhá kalhota vhodně ušitá a z ušlechtilého materiálu. Konečně pod ní se dají obléci dlouhé trikotové spodní kalhoty „jü-



LETNÍ PŘÍPRAVA BRNĚNSKÝCH BĚŽCŮ

Hned po ukončení kursu na Roháčích, snažil jsem se uvést ve skutek zde načrtnutý program. Na aktivu krajských závodníků jsem promluvil o náplni našeho kursu a o práci, která nás čeká. Z počátku bylo snad trochu nedůvěry, že by se podařilo uskutečnit letní přípravu v rámci kraje, ale plán se líbil, tak mi bratři přáli mnoho zdaru. Začali jsme s trainingem hned 18. dubna, čtyři dny po příjezdu z kursu. Nejprve jen dva, br. Oškera a já. Vypracovali jsme spolu plán celoroční přípravy a počali s agitací. No a v květnu nás bylo již osm. Kromě toho jsme navázali styk s tělovýchovnou lékařskou poradnou, která naši spolupráci velmi srdečně přijala a bude na nás sledovat postup a vliv trainingu. Co se toho týče, provozujeme zásadně téměř všichni lehkou atletiku, kromě toho máme zařazeno jedenkrát týdně plavání na delší trati pro uvolnění, běh terénem, atd. V létě máme v plánu lesní brigádu. Jako celoroční plán máme splnění TOZ druhého stupně.

O tom, jak se nám letní plán zdařil, a jaký training budeme absolvovat na podzim, opět napíšeme.

Letní plán:

1. Doplnkový sport — lehká atletika, 1.500 až 5.000 m, training 3—4 krát týdně.



rovineme diskusi a potom jest na ČOS, aby dala pro příští vybavení našich reprezentantů ušít takové kalhoty, které jsou zdravotně hygienicky nezávadné a které přispějí k lepšímu výkonu běžce.

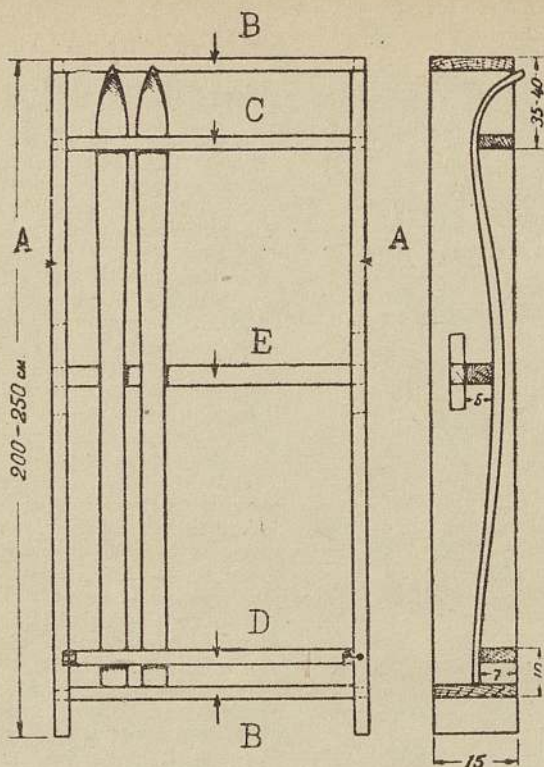
Kresby O. Opplt

UDĚLEJTE SI SAMI

A. Donskoj, zasloužilý mistr sportu

Předkládáme vám návod na zhotovení malého stojanu, který vyhovuje všem požadavkům správné péče o lyže.

Na zhotovení budete potřebovat všeho všudy dvě prkna (A) o délce od 200 do 250 cm (podle délky lyží), a o šířce 15 cm. Ke koncům dlouhých prken přibijeme ještě dvě krátká (B), dále dvě latky (C a D), a konečně lištu (E). Latka C, nezávisle na délce lyží, se přidělá napevno, zatím co latka D se musí posunovat ve vyhloubených rýhách nahoru, dolů i po horizontále. Při této konstrukci stojanu se plně udržuje (nebo je-li za potřeby — obnovuje) prohnutí lyží pod patou i ve špičce. Lyže se snadno dávají a berou ze stojanu, protože lišta E je připevněna malým pantem a petličkou a otvírá se na stranu.



V případě potřeby se stojan lehko rozbírá a transportuje. Rám stojanu se také může sestavit pomocí čepů, místo hřebíků. Doma můžete postavit takový stojan na tři — čtyři páry lyží kdekoliv v předsíni, chodbě, na verandě. Nikde vám nezabere mnoho místa. Kromě toho můžete na tomto stojanu narovnávat pokřivené lyže („vrtule“), když je před vložením do stojanu pěkně napaříte.

Přeložil —rv—

2. Gymnastika s koulí, šplh, cviky obratnosti — při každém tréninku.

3. Běh lesnatým terénem, asi 10 km jedenkrát týdně.

4. Plavání asi 1.000 až 2.000 m, jedenkrát týdně, spojeno s bodem 3.

5. Honba na lišku, s překonáváním vodních a přírodních překážek.

6. Zborovský závod.

7. Orientační běh v Gottwaldově.

8. Sauna nebo pára jedenkrát týdně.

Červenec — lesní brigáda, srpen — puřáky. — Letní příprava brněnských běžců.

Zdeněk Macháček, kraj Brno.

Znáte lyžařské středisko v Telnici?

Neznáte! A nebo velmi málo. Je to naše chyba, že jsme se doposud málo chlubil, že u nás v Krušných horách, lehce dostupných, máme takové pěkné kouty, kterých si my, lyžaři, tak vážíme. Jedním z nich je právě Telnice. Budete nám, myslím, hodně závidět, když prozradím, že středisko v Telnici kde jsme zbudovali za poslední dva roky dvě lyžařské chaty, je od nás téměř na dosah ruky. Totiž od nás z Ústí, největšího a nejprůmyslovějšího města kraje, doveze nás v sobotu a v neděli autobus populárních drah komunalních podniků za pouhou půllhodinku až do střediska na vrcholcích Krušných hor. Sněhu nemáme sice tolik jako na Krkonoších nebo v Tatrách, ale stačí natolik, že od prosince do konce března, někdy i déle, jezdíme pravidelně v neděli na prkynka bez velkých časových ztrát cestování a za pár korun. To je přece výhoda, kterou nám mohou všechna vnitrozemská města závidět. V sobotu o 14. hod. sedáme na náměstí do autobusu, o 15. hod. vešle praská oheň v teplé útulné místnosti na chatě a za dalších pár minut „hoblujeme buben, trojlíka neb slalomáček“, jak se komu zachce nebo na co stačí. Loňského roku počátkem zimy stalo se u nás v Ústí lyžaření

Z LYŽAŘSKÉHO ŽIVOTA ÚSTECKÉHO KRAJE

Dívá-li se laik na naši mládež na lyžích, shledá jen, že jí je na zasněžených svazích stále více a více. Pozoruje-li jí však zkušený lyžařský pracovník, zjistí ještě dále, že úroveň lyžařského celku je dnes značně vyšší, že na svazích vyvstal nový nevidaný ruch, že mladí lyžaři dychtí po osvojení si dokonalé lyžařské techniky.

Nestačí ale jen konstatovat, je třeba si okamžitě uvědomit všechny úkoly, které z tohoto zjištění pro lyžařské pracovníky a cvičitele vyplývají. Především nepustit mladé lyžaře a lyžařky po stránce technické z dohledu, abychom je udrželi na správné koleji výcviku, věsti je k všestrannosti, k mimosezónnímu tréninku a k účasti na všech akcích a pracích oddílů.

Abychom mohli vést mládež opravdu k nejlepším výkonům, musíme se snažit s její spoluprací vybudovat předpoklady k nejúspěšnějšímu výcviku. Znamená to stavět lyžařská střediska s běžeckými a sjezdovými tratěmi, se slalomovými svahy a se skokanskými můstký.

Lyžařský odbor kraje Ústí n. Labem rozhodl definitivně o zřízení čtyř lyžařských středisek v Krušných horách, ve kterých lyžařské oddíly vybudují tratě, můstky a ubytovací objekty. Zatím nejdále pokročil oddíl

Sokola Ústí nad Labem ve výstavbě střediska v Telnici. Za ústeckými následují teplotičtí a osečtí lyžaři v přípravě lyžařského stadionu v Novém Městě v Krušných horách. Třetí středisko je schváleno v Klínech u Litvínova a další pak v Geršdorfu na Chomutovsku. Obě poslední mají značně co dohánět, aby dosáhla stupně výstavby Telnice a Nového Města.

Podíváme-li se na mapu kraje Ústí n. Labem, zjistíme, že jmenovaná místa jsou jako spádová střediska vhodně volena. Tak do Telnice spadají okresy Ústí n. Labem, Děčín, Litoměřice a Roudnice, do Nového Města v Krušných horách okresy Teplice, Bilina, Duchcov a Lovosice, do Klínů Litvínov a Most (převážně horníci a Stalinyovy závody), a do střediska Geršdorf pak okresy Chomutov, Louny a Žatec.

V tomto uspořádání provedl lyžařský odbor KVS první kolo SHDM soustředěně ve vytčených střediscích. Podniky vyslaly své mladé závodící do příslušných středisek, kde všichni soutěžili v jednom závodě, avšak hodnocení výkonů bylo provedeno podle kategorií a v rámci podniku, takže první kolo neutrpělo na charakteru vnitropodnikové soutěže. Obdobně bylo uskutečněno první vylučovací kolo Sokolovského závodu branné

sportem opravdu masovým a nejednu neděli nestáčily ani tři autobusy najednou, aby zvládly návaly našich prkýkářů. Máme z toho opravdu radost, že se nám podařilo udělat z Telnice opravdové lyžařské středisko a ještě větší radost z toho, že lyžařský národ se hodně rozmnožil. Zvláště naše mládež z továren a škol převažuje v řadách návštěvníků. A to je důležitě!

Dalo to dost práce vy- stavět středisko. Když jsme přišli no okupaci do Telnice, bylo nás několik málo „skalních“ lyžařů a na svahu stála „vybilovaná“ malá chata asi pro 18 osob. Začali jsme od začátku — bez peněz. Káceli stromy, kopali pařezy, udělali propagaci a během doby získali jsme kádr zájemců a už to bylo veselejší. Tělovýchovný referát KNV daroval nám 100.000 Kčs a

postavili jsme pěkný skládací barák, zavedli jsme elektrické světlo (ještě jsme za to dlužní, ale snad nám někdo pomůže), br. Jirka Černý postavil můstek podle návrhu br. arch. Jarolímka, vykáceli pěkný slalomový svah, no a myslím, že budeme letos pokračovat.

Máme pěkné plány a pomohou-li nám všichni členové a nadřízené složky, jistě je splníme.

zdatnosti, s hodnocením v rámci okresů.

Takovéto soustředění v nově založených střediskách byl vzhledem k mase účastníků závodů velmi odvážný plán. Odvážným však štěstí přeje a Ústeckým se odvaha vyplatila. Zatím jen na půl vystavěná střediska prošla zatěžkávací zkouškou. Získaly se nové poznatky, předělávaly se plány výstavby a prací v letním období. Tíha veškerého podnikání leží dočasně stále ještě jen na jednotlivých střediska spravujících oddílech. Je proto třeba rozvířít akci společného budování lyžařských středisek v Ústeckém kraji. Ať továrny, školy, úřady, distribuce, nebo sokolské lyžařské oddíly, vše by mělo přiložit ruku k dílu. Vždyť střediska mají sloužit všem!

Nahlédněme nyní do budovatelské činnosti v jednotlivých střediskách, a povězme si o tom stručně.

V Telnici je to lyžařský oddíl Sokola Ústí nad Labem, který vypracoval již v roce 1948 „lyžařskou pětilátku“, kterou úsekově s velkou obětavostí plní. Zatím postavil novou chatu, adaptoval starší chatu, vystavěl lyžařský můstek (K — 32 m) podle plánu br. arch. Jarolímka, vybudoval slalomový svah v délce 600 m s výškovým rozdílem 210 m, postavil 1 km dlouhé elektrické vedení a vpravdě si vybojoval autobusovou linku do střediska. Letos, jak sdělili ústečtí lyža-

ři, hodlají vybudovat 1.450 m dlouhou technickou sjezdovku s výškovým rozdílem 320 m, upravit další svah na délku 550 m s výškovým rozdílem 100 m, postaví společenskou místnost a vodovod do chat. A na přesrok zůstávají práce na stavbě další nové chaty, lanového výtahu (700 m), sáňkové dráhy, a pak v následním roce „lyžařské pětilátky“ stavba můstku (K — 45 m).

Z novoměstského střediska se dovidáme, že tamní lyžaři letos upraví sjezdovou dráhu s Bouřňákou, dokončí skokanský můstek dostavením nájezdové věže, takže v příštím období se bude dosahovat skoků až 45 m dlouhých, a postaví lyžařskou chatu pro přibližně 60—70 osob.

Další dvě střediska, na Klínech a v Geršdorfu, za zmíněnými poněkud pokulhávají. V prvním dočasně v další výstavbě ustrnuli, když zatím vybudovali pěkný slalomový svah a malý sáňkový výtah. Geršdorfské středisko je třeba budovat od základu. Je tam zatím jen chatu uprostřed velmi dobrých terénů. Letos se chomutovští pustí pravděpodobně do stavby lyžařského můstku, ke kterému zhotovuje plán br. Jarolímek. Jak známe pracovníky z Chomutova, jistě nás v příštím lyžařském období překvapí novostmi ve svém středisku.

O podrobnostech výstavby středisek nám, jak bylo slíbeno, napíší vbrzku příslušné lyžařské oddíly.

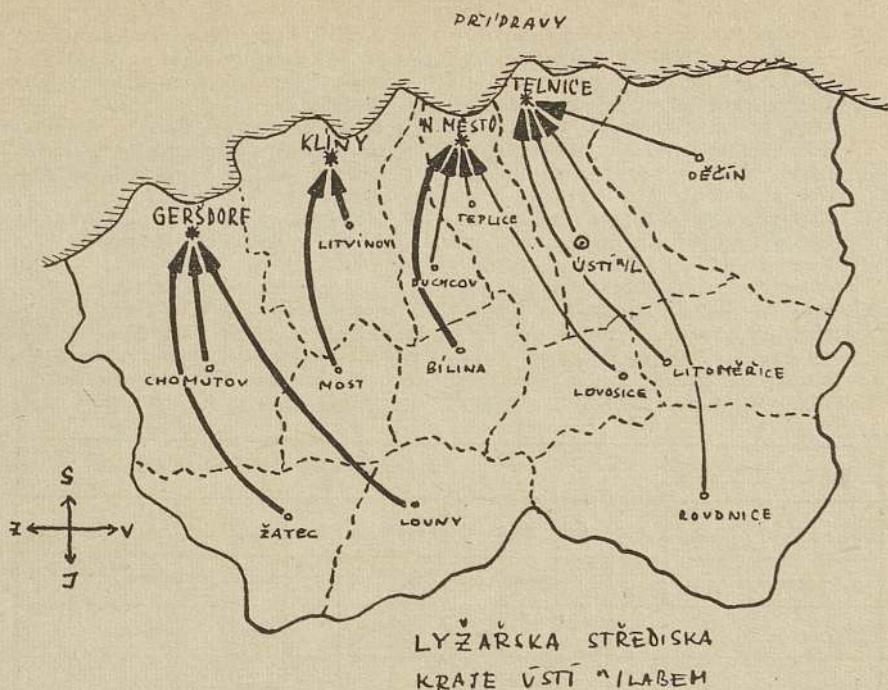
.....
Chceme udělat sjezdovku jak závodní tak turistickou, postaví lanový lyžařský výtah a provést některé menší úpravy „slalomáku“ a chat. Sjezdové dráhy, slalomový svah, výtah, můstek i chaty jsou vedle sebe na jednom svahu, takže by se nám podařilo vybudovat stadionek, jaký má být. Samozřejmě, že všechny běžecké tratě mají start i cíl přímo ve středisku vedle chat, kde

ještě zbudujeme malou chatu pro závodní kancelář a místnost pro závodníky a bafuňáry. Mrznou nám, chudáci, vždycky venku na mrazu, proč by nemohli aspoň při běžeckých závodech sedět za velkým oknem hezku v teple přímo u startu a cíle běžecké tratě. Máme již řadu lyžařských nadšenců, kteří na stavbách pomohou a věříme, že získáme i další. Ti, kteří budou pracovat, do-

stanou zdarma v příští sezóně stále ubytování v chatě a velmi levnou celosezónní jízdenku na lanovku. Co myslíte, hoši a děvčata, nestojí to za to?

A vy ostatní, kteří jste ještě neviděli Krušné hory a neznáte Telnici, přijďte! Rádi vám ji předvedeme. Z Prahy je rychlík v Ústí za necelé dvě hodiny a za další hodinu stoíte na svých lyžích a sjíždíte telnické svahy.

J. ŠKOPEK



Věříme, že v příštím období budou střediska Ústeckého kraje technickým vybavením značně bohatší, a že se úsilí a práce na výstavbě bude zrcadlit v daleko lepších výkonech

ve Sportovních hrách mládeže a na mistrovství republiky.

Jan Křepela,
LO — KVS

POVINNOSTI LYŽAŘSKÉHO REFERENTA TOZ

Kašpar Oldřich, referent TOZ ÚL ČOS

1. Spolupracovat s komisí TOZ KVS a přenášet její rozhodnutí do okresů.
2. Dohlížet na provádění lyžařských závodů o TOZ v rámci kraje.
3. Dbát na to, aby všechny veřejné závody byly též vypisovány jako závody o TOZ, pokud tratě odpovídají podmínkám TOZ.
4. Spolupracovat s komisí školení na provádění kursu pro rozhodčí TOZ.
5. Vyvolat soutěžení mezi okresními lyžařskými komisemi o největší počet závodů o TOZ a splnitelů TOZ.
6. Vyhledání vyměření a naplánování standardních lyžařských tratí pro TOZ v rámci kraje, vyvolat i v okresech spolupráci při budování standardních tratí v okresech a rozplánování této činnosti.
7. Kraje zasílají jednou měsíčně (do 10. příštího měsíce) ÚL ČOS přehled o uspořádaných lyžařských závodech o TOZ, počet účastníků na nich a počet splněných disciplín TOZ v lyžařství.

8. Zároveň zasílají kraje jmenovitá hlášení o splnění TOZ příslušníky lyžařských oddílů.
9. Zasílat všechny výsledky, dosažené na standardních tratích v sezóně 1950—51, aby mohly být ústředím stanoveny pevné limity pro tyto tratě.
10. Časová tabulka plánu plnění jednotlivých disciplín TOZ schválena komisí TOZ ČOS je základem činnosti všech lyžařských oddílů.
11. Krajští referenti TOZ v lyžařských odborech učiní vše pro propagaci TOZ mezi všemi složkami Sokola.
12. Při pořádání lyžařských závodů

o TOZ, budou úzce spolupracovat se školami a všemi masovými organizacemi k docílení co nejšířší účasti.

13. Spolupracovat s ROH a školami na provádění pravidelných závodů o TOZ v rekreačních střediscích.

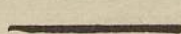
14. Podávat návrhy a připomínky k směrnicím TOZ referentu TOZ ÚL ČOS.

Tytěz povinnosti, jaké má ref. TOZ lyžařských odborů KVS, mají i referenti TOZ v lyžařské komisí OVS a v lyžařském oddíle jednoty. Právě na těchto pracovnících nejvíce záleží, aby prohloubili a rozšířili svoji prá-

| DISCIPLINY | MĚSÍCE | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------|-----|------|-----|----|-----|------|-------|-----|----|-----|------|---|
| | I. | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII. | IX. | X. | XI. | XII. | |
| GYMNASTIKA | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | |
| ŠPLH | | | | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | |
| PŘESPOLNÍ BĚH | | | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| POCHOD | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| PLOVAŇÍ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| KOLO | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| STRĚLBA | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| ATLETIKA LEHKÁ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| ZDRAVOVĚDA | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ | ■ | |
| POLITICKÁ VÝCHOVA | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| PRACOVNÍ POVINNOSTI | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| LYŽAŘSTVÍ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ |



DOBA PLNĚNÍ



DOBA ZVÝŠENÉ PŘÍPRAVY

Časový plán plnění disciplín TOZ

ci náborovou, uvědomovací a vlastní provádění závodů o TOZ tak, aby stále noví a noví uchazeči splňovali TOZ z lyžařství. Pracuje stejnými prostředky, jako krajský referent, jehož musí právě svoji činnosti podporovat a umožnit mu tak splnění všech shora vytčených úkolů. Proto také okresní referent musí včas nahlásit krajskému referentu počet nových nositelů TOZ v řadách lyžařů a hlavně musí mít přesný přehled a obraz o uspořádaných lyžařských závodech na standardních tratích a o všech okolnostech, za jakých tyto závody probíhaly.

Jeich spolupráce je základem úspěšného šíření TOZ mezi lyžaři.

Referent TOZ v lyžařském oddílu jednoty je vlastním výkonným pracovníkem a šířitelem krásné myšlen-

ky TOZ mezi lyžaři k zvýšení brannosti a tělesné zdatnosti pracujícího lidu na obranu světového míru.

Tyršův odznak zdatnosti, rozhodnutím IX. sjezdu ČOS se stává základní náplní tělovýchovy a sportu prováděném v sjednoceném Sokole.

Pro přehled o nácvičku a plnění disciplin TOZ, byla vypracována komisi TOZ ČOS, přehledná tabulka pro zimní sporty.

Tato časová tabulka, která nám ukazuje dobu přípravy a plnění disciplin TOZ, jest nám zároveň vodítkem k osobnímu plánu ke splnění TOZ. Tím, že se budeme řídit předloženým časovým plánem, docílíme, že v příští zimní sezóně nebude ani jednoho lyžaře, který by nebyl nositelem Tyršova odznaku zdatnosti.

DŮLEŽITÉ PRO LYŽAŘE

Konečně vyšla dlouho očekávaná příručka „První pomoc při sportovních nehodách“, kterou napsali dr. Schmid, dr. Mathé, dr. Hornof, dr. Topinka. V knížce je probrána vedle podrobného poskytnutí první pomoci, úrazové zábrany, sestavení zdravot. brašny, hlášení úrazů též organizace zdrav. zajištění při jednotlivých družích závodů. Je psána velmi živým, přístupným slohem a množství názorných obrázků pomáhá k přesnému po-

chopení. Nás zaujala hlavně stať, pojednávající o organizaci zdravotnického zajištění lyžařských závodů a o novém způsobu ošetřování omrzlin. Bylo by dobře, kdyby si ji během léta přečetli všichni vedoucí a instruktoři lyžařských odborů a jistě přijde vhod i všem lékařům, kteří pracují jako zdravotníci lyžařských oddílů. Knížku vydalo nakladatelství ČOS za cenu 56 Kčs v nákladu 4.400 výtisků, takže bude jistě v nejbližší době rozebrána. MUDr. V. Brachtl.

JMENOVÁNÍ CVIČITELŮ

Po úspěšném absolvování týdenního okresního lyžařského kursu v Horní Lomné ve dnech 11. až 17. III. 1961 a provedení předepsaných závěreč. zkoušek stali se lyžařskými cvičiteli jednot tito bratři a sestry: Bernatík Oldřich, horník, Sokol OKD Žofie Orlová, Džina Oskar, soustružník, Sokol OKD pres. Beneš, Karvinná II, Hamrozi Josef, strojní zámečnick, Sokol ŽVMM Třinec, Kajzar Karel, plánovač výroby, S. Rütgers, Ostava, Kantor Erich, učitel, Sokol Bukovec, Klímová Drahomíra, ošetřovatelka, Sokol ONV, Český Těšín, Inž. Mareš Bohuslav, úředník JNV, Sokol KPO Opa-

va, Masná Marie, úřednice, Sokol ONV Český Těšín, Matula Jan, profesor VHS, sokolský kroužek VHS Český Těšín, Miček Jaromír, technický úředník, Sokol Kovona, Karvinná I, Morcinek Pavel, strojní zámečnick, Sokol ŽVMM, Třinec, Příbyla Břetislav, technický úředník, Sl. Ostrava VI, Puškrábek Josef, strojní zámečnick, Sokol Urxovy závody, Ostrava, Revenda Miroslav, drogist, Sokol OKD Beneš, Karvinná II, Spieglová Jaroslava, úřednice, Sokol ONV Český Těšín, Volný Josef, valčík, Sokol Mosty u Jablunkova, Žraut Jiří, technický úředník, Sokol Ostroj Ostrava. — Sokolský kraj Jana Čapka v Ostravě.

ZPRÁVY Z ÚSTŘEDÍ

IX. sjezd československé obce sokolské se stal mezníkem ve vývoji československé tělovýchovy a sportu. Je bezpodmínečně nutné, aby všichni členové lyžařských odborů KVS, komisi OVS a lyžařských oddílů jednot se seznámili dopodrobna s obsahem všech sjezdových referátů a usnesení. Jen tak budeme mít záruku, že veškeré úkoly uložené nám IX. sjezdem budou splněny tak, jak si zasluhuje jejich důležitost. Je na lyžařských odborech KVS, aby prostřednictvím lyžařských komisí OVS přenesly sjezdová usnesení až do oddílů jednot.

Ústředí lyžařů COS rozhodlo na své schůzi, že se ruší název měřič, zavádí se název rozhodčí a dosavadní rozhodčí se jmenují nyní rozhodčí stylu. Krajstí referenti rozhodčích potvrdí pro další období všem měřičům průkazky na sezónu 1951-1952 a současně opraví pojmenování měřič na rozhodčí, a stejně dosavadním rozhodčím doplní pojmenování na „rozhodčí stylu“.

Kolektiv rozhodčích potřebuje nutné další zopakování a doplnění svých vědomostí o novém způsobu rozhodování a provádění lyžařských soutěží. Je proto povinností, aby opakovací školení dosavadních rozhodčích bylo včas naplánováno a v krajích provedeno do 30. listopadu.

Při sjezdu krajských lyžařských vedoucích bylo radostně zjišťováno, že se lyžařství stává skutečně sportem masovým a že jeho růst do šíře bude postupovati ještě rychleji. Z toho vyplývají pro sbor rozhodčích nové a větší úkoly. K jejich splnění je nezbytně nutné rozšířiti řady lyžařských rozhodčích usilovným školením nových kádrů. Naplánujte proto školení nových rozhodčích již před sezónou tak, aby školy OVS i KVS byly skončeny do 15. XII. 1951. Nezůstaňte však jen v plánování, ale zajištěte také řádné splnění plánu a provedení školení. Školení provádějte podle Rukověti sokolského pracovníka — 4 — „Sokolské školení 1951“. Pro technickou náplň vám přikládáme pokyny technického školení. Současně si zajistěte provedení školy a zkoušek rozhodčích stylu při okresních a krajských závodech ve skoku na lyžích. Praktickou zkoušku rozhodčího stylu provádějte zásadně na sněhu, t. j. při tréninku nebo při závodech ve skoku.

Pro školení nových činovníků přikládáme pokyny pro školení a zkoušky rozhodčích v sezóně 1951—1952. Upozorňujeme na hlavní změny oproti dřívějšímu způsobu: Ruší se název měřič a zavádí se „rozhodčí“. Současně se název dosavadního rozhodčího doplňuje na „rozhodčí stylu“. Školení rozhodčích provádí OVS a jmenuje OVS. Školení rozhodčích stylu, jakož i jejich jmenování provádí KVS.

Lyžařské standardní tratě TOZ je nutno přes letní období řádně připravit pro příští zimní sezónu, aby mohly splniti to, co od nich požadujeme. Proto je nutno je řádně a viditelně označit. Doporučujeme, abyste se ihned spojili s referátem IV.-KNV, se kterým projednejte toto označení. K označení použijte tabulek podobných tabulkám na označení tratí pro přespolní běh. Vyjádřete charakter lyžařské tratě. Věříme, že všechny standardní tratě pro běh na lyžích budou ještě během letního období řádně připraveny, aby při napadnutí prvního sněhu mohly sloužit řádně svému účelu. Dále žádáme, aby nám referent TOZ neprodleně zaslal zprávu o splněních TOZ lyžaři, o kterou jsme již několikrát žádali.

V nejbližších dnech bude prodejnou Československé obce sokolské v Praze zoslána krajským výborům Sokola další zásilka speciální lyžařské obuvi, podle níže uvedeného rozdělovníku: Budějovice 4 běžecké, Plzeň 4 běžecké, Hradec Král. 6 běžeckých, 2 cvičitelské, Liberec 2 cvičitelské, Pardubice 4 běžecké, Jihlava 10 běžeckých, 2 cvičitelské, Brno 4 běžecké, Gottwaldov 3 běžecké, 2 cvičitelské, Ostrava 2 cvičitelské. Celkem 35 běžeckých, 10 cvičitelských. Obuv přiděluje podle pokynů a směrnic dříve vydaných. Nezapomeňte na účastníky Sportovních her mládeže!

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha I, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novínová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střeďočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

V Praze dne 21. července 1951.

LYŽAŘSTVÍ

S R P E N 1 9 5 1



R O Č N Í K 3 7 • Č . 8 .



PODLE SMĚRNIC IX. SJEZDU DO DALŠÍ PRÁCE

Veškerá naše sportovní činnost je plánována. Má linii, kterou ji dala jednání a usnesení IX. sjezdu ČOS, který jasně formuloval další cestu naší sjednocené tělesné výchovy. Není nikdy ztraceným časem, naopak, vracet se k sjezdovým jednáním a čerpat z nich poučení a náměty pro další práci. Proto i v našem sportovním odvětví, v našem odborném časopise se vracíme ke sjezdovým referátům, abychom si v nich objasnili hlavní zásady své práce, aby nám byly směrnicemi do našeho dalšího konání.

Z PROJEVU MINISTRA VÁCLAVA KOPECKÉHO

„Bylo mi umožněno vyjádřit při této příležitosti v zastoupení vlády vřelé pozdravení všem zasloužilým pracovníkům našeho tělovýchovného a sportovního hnutí v čele se starostou ČOS Josefem Truhlářem. A byl jsem pověřen předat jménem vlády nejvřelejší pozdravy začalým hostům našeho Sokolstva, představitelům tělesné výchovy a sportu z bratrských-spojeneckých zemí, kteří se v čele se sovětskou delegací účastní historického zasedání tohoto sjezdu.

Promlouvám k vašemu sjezdu jménem vlády, ve které jsou nejen nadšení členové Sokola, ale která pod vedením svého předsedy, horoucího přítele tělovýchovy a sportu soudruha Antonína Zápotockého pokládá za jeden ze svých prvotních úkolů vynaložit všechno úsilí, aby rozvoj sokolského hnutí v jeho novém duchu byl co nejúčinněji podpořen péčí o tělesnou výchovu a sport. Ano, naše vláda se cítí být sokolskou vládou a cítí se zavázána sloužit co nejoddaněji velikému programu, jež pro nový rozvoj tělesné výchovy a sportu v naší lidově demokratické republice vytyčil tvůrce nového ducha sokolství a nejpřednější příznivce tělovýchovy a sportu, náš milovaný prezident republiky soudruh Klement Gottwald.

Všichni si uvědomujeme, že IX. sjezd ČOS je událostí mimořádného významu. Je to první celostátní sjezd Sokolstva po velké reorganizaci, kterou prodělalo naše tělovýchovné a sportovní hnutí v období od vítězného února r. 1948. A je radostné pohledět na to, jak převratně se změnila celá tvářnost naší sokolské orga-

nisace a jaký rozmach tělovýchovného a sportovního hnutí nastal po sjednocení tělovýchovy, jež patří k významným výmohám našeho slavného únorového vítězství.

Podarilo se veliké obrodné dílo — v jehož zdaru tak pevně věřil prezident republiky soudruh Gottwald. Podarilo se sjednotit všechny tělovýchovné a sportovní organizace, uplatnit v Sokole nového ducha a na základě obrozeného Sokola rozvinout tělovýchovnou a sportovní činnost do nových, širokých rozměrů a zaměřit ji do závodů a pracovišť. Sokol se nám dnes jeví ve zcela novém vzhledu, jako nejšířší masová všelidová tělovýchovná a sportovní organizace. A mohutný rozvoj tělovýchovného a sportovního hnutí, jež do svého živelného proudu strhuje nové a nové masy pracujících lidí a zvláště pracující mládež, je jedním z nejcharakterističtějších zjevů nového života naší země, onoho stále radostnějšího života, jež přináší socialismus, budovaný v naší vlasti.

Československé reakční buržoazii připadlo jen Tyršovu ideu sokolství profanovat, pokud jejím smyslem byla snaha o pokrok, zdraví a jarou mysl národa. Teprve v poměrech nového společenského řádu, jež dnes ve svorné Národní frontě a pod vedením KSČ budujeme, teprve v poměrech lidové demokracie a socialismu, kdy pracující lid může i v materiálním smyslu lépe žít, kdy pracující lid je požívatelem všech hodnot kultury a kdy stát věnuje všechnu péči i tělesné výchově, teprve v těchto poměrech můžeme uskutečňovat Tyršovy ideální před-

K obrázku na první straně: V plném tempu na červencovém sněhu ve Velké studené dolině v Tatrách, ve výši přes 2000 metrů. Viz reportáž na dalších stranách tohoto čísla.

stavy o zdraví a kráse lidského těla a o vysokém vzletu lidského ducha.

Teprve dnes, kdy miliony pracujících lidí se mohou, díky novým společenským poměrům, aktivně zúčastnit tělovýchovné a sportovní činnosti, kdy nalézají v nejrůznějších způsobech tělesné výchovy a sportu osvězení, radost a posilu, může Sokol plnit své veliké poslání. Bude je plnit tím zdárněji, čím důsledněji bude uplatňovat nové pojetí tělesné výchovy, nové formy a způsoby masové tělovýchovné činnosti, čím pronikavěji bude uplatňovat i novou etiku ve sportovním životě a nemilosrdně vymycovat pozůstatky starého měšťáckého pojmání tělovýchovy a sportu. Své velké poslání bude Sokol plnit tím zdárněji, čím více si osvojí principy socialistické kultury a čím nadšeněji půjde za zářným vzorem slavné sovětské fyskultury.“

Zdůraznil pak všestrannou podporu vlády, která je zajištěna k dalšímu rozvoji tělovýchovného a sportovního hnutí.

„Slibujeme si od Sokola především, pravil ministr Václav Kopecký, že pěstění tělesné zdatnosti přispěje ke stupňování pracovní výkonnosti budovatelů socialismu. Je jistě krásným zjevem, když sokolští borci jsou zároveň vynikajícími pracovníky průmyslové a zemědělské výroby. Sokol se stal v naší lidové demokratické republice významným činitelem při výchově nového člověka, člověka socialistické epochy a významným morálně politickým činitelem. Sokol je povolán vykonávat mnoho pro rozvíjení našeho nového vlastenectví, socialistického vlastenectví, ať se toto vlastenectví projevuje v budovatelském úsilí nebo ve vůli bránit mír a stát na stráži bezpečnosti republiky. Teprve dnes platí plně zásada, že Sokolstvo je zálohou branných sil národa a že duch sokolství a brannosti, duch Sokola a nové lidové československé armády se musí vzájemně prostupovat. Nemůžeme si více přát, než aby Sokol prodechnul miliony lidí činných v tělovýchovném a sportovním hnutí plamen-

ným nadšením velkých idejí, jimž jsme všichni oddáni; pro ideu socialismu, míru, bratrství národů a vrcholný dějinný úkol této doby — pro boj za nový svět, za blaho a štěstí všeho lidstva.

Vyrůstají nové generace mladých lidí a všechny hledí již vpřed do šťastné socialistické budoucnosti. Marně se v amerického záhrobní ozývají hlasy starého reakčního sokolství. Těm různým Hřebíkům je zůstaveno být již jen hřebíky do rakve tohoto starého měšťáckého sokolství, které dodělává tam za mořem v Trumanově reakční Americe.

V naší lidové demokratické Československé republice, jež kráčí úspěšně k socialismu, žije a vzkvétá nové sokolství. S hrdotí a radostí hledíme v ústřety příštímu XII. všesokolskému sletu, který bude mohutnou manifestací nového rozvoje našeho Sokolstva a rozmachu nového radostného socialistického života naší země. Sokol má před sebou cestu nové veliké slávy. Je to cesta po boku proslavených borců sovětské fyskultury, kteří jsou učiteli naší sjednocené tělovýchovy. Jsme pevně přesvědčeni, že v čele s vítěznými sovětskými borci a bok po boku sportovců bratrských lidové demokratických zemí Polska, Rumunska, Bulharska, Maďarska, Albánie i Německé demokratické republiky, a brzy bok po boku sportovců vítězných lidové Číny, Koreje, Vietnamu a druhých zemí, osvobozených z imperialistického útlaku, překonáme všechny sportovní rekordy, jichž držitelé jsou ještě kapitalistické země. Pomůžeme dokázat, že i v oblasti tělesné výchovy a sportu překonává nový svět — svět socialismu a lidové demokracie, svět starý — k zániku odsouzený kapitalistický svět.

To jsou mety radostné a vítězné cesty, kterou má nás Sokol před sebou. Teď je pro naše Sokolstvo příkazem heslo: „Stále výš a výš až k vrcholným výšinám sokolského vzletu, až k vysokým ideálům tělesné krásy, tělesné síly, tělesné kultury!“

Z PROJEVU GEN. TAJ. ČOS POSLANCE OLDŘICHA VYHNÁLKA

„Ukončili jsme důležité období budování Sokola. Na své další cestě vpřed budeme plnit tyto hlavní úkoly:

1. Dále rozšiřovat pěstování tělovýchovy a sportu do nejširších vrstev našeho lidu k upevnění jeho zdraví a fyzické zdatnosti. Nejdůležitější a základní součástí naší tělovýchovné činnosti je všeobecná příprava, založená na souboru podmínek TOZ, rozpracovaných do evi-

čních osnov oddílů všeobecné přípravy i oddílů všech sportů. Podle vzoru sovětské fyskultury bude zaveden plánovaný metodický výcvik; sportovní oddíly budou v činnosti po celý rok. V době mimo svou sezónu bude náplní jejich práce všeobecná příprava, spojená s výchovou ideovou. Výbory jednot, které budou skutečnými tělovýchovnými orgány,

budou práci oddílů plánovat, vést, řídit a kontrolovat.

K úspěšnému rozvíjení tělovýchovy a sportu do nejširších vrstev a k zvýšení jejich přitažlivosti je třeba pokračovat v používání forem masové práce, které se v uplynulém období osvědčily. Na „Večerech otevřených hřišť“, které budou součástí pravidelné práce jednot a oddílů, budeme jednoduchými formami získávat pracující a pomocí cvičitelů, instruktorů a rozhodčích jim umožňovat nácvik i plnění podmínek TOZ.

Ve sportovním soutěžení zůstává základem mistrovská soutěž o přeborníky jednot, okresů a krajů a o mistry republiky. Úroveň mistrovských soutěží budeme stále zlepšovat, aby nám v nich vyrůstali uvědomělí a výkonní sportovci nového typu, vzorní reprezentanti naší lidově demokratické republiky a mistři sportu.

Naši mládež budeme získávat a vychovávat již v soutěži nezatížené buržoasním, samoúčelným pojetím sportu. Sportovní hry mládeže se musí stát středem pozornosti a péče všech sokolských orgánů.

Po dobrých zkušenostech letošních Sokolských dnů budeme ještě lépe připravovat a organizovat naše veřejná vystoupení, zejména slavnostní pestré přehlídky tělocvikářů a sportovců, vyjadřující mládí, sílu a radost z mírové práce, hold republice, velkému budovatelskému dílu pracujícího lidu a prezidentu republiky Klementu Gottwaldovi.

2. V Sokole nám mají vyrůstat zdraví a zdání lidé, budovatelé socialismu a neohrožení obránci míru. To je možné jen nejtěsnějším spojením tělovýchovné práce s výchovou ideovou. Budeme naše příslušníky učit lásce k lidově demokratické vlasti, mezinárodní solidaritě s pracujícím lidem světa a lásce k Sovětskému svazu a velkému Stalinovi.

3. Masový rozvoj tělovýchovy a sportu a jejich správné ideové, odborné i organizační vedení bude potřebovat mnoho nových činovníků, zejména v jednotách a sokolských kroužcích. Musíme vychovat a vyškolit tisíce cvičitelů, instruktorů, organizátorů, rozhodčích a propagačně výchovných pracovníků pro úspěšné zvládnutí rozvoje plánované práce oddílů našich jednot a práce kroužků. Je proto nutné soustředit se nejvíce na krátkodobé, dvoudenní školení a semináře v našich okresech a správně zajišťovat jejich průběh a výsledky.

4. K zajištění rozvoje naší sjednocené tělovýchovy a sportu je dále nutné roz-

širovat síť sokolských jednot a kroužků. Je třeba zejména budovat nové jednoty ve všech průmyslových závodech, abychom přispěli k vytvoření krásného prostředí, aby se všem pracujícím v našich závodech líbilo, aby zde našli vše, co k osvěžení a radosti potřebují. Současně budeme zakládat na vesnicích jednoty místní, které budou přínosem pro kulturu naší vesnice a dají možnosti zemědělcům a vesnické mládeži k uplatnění jejich schopností při zdravé a osvěžující tělovýchovné činnosti.

Pracující se stále sdružují i v kultuře a zábavě kolem svých závodů, a proto činnost místních jednot ve městech ochabuje. Proto se jistě další místní jednoty v městech s průmyslovými závody budou slučovat se závodními, aby ožily novou krví a elánem.

Na vesnicích a závodech, kde zatím pro založení jednoty nejsou podmínky, je třeba dále zakládat sokolské kroužky, zejména iniciativou Československého svazu mládeže.

5. Významným pomocníkem Sokola jsou velké organizace našeho lidu — Revoluční odborové hnutí a Československý svaz mládeže. Vzájemná, nejtěsnější spolupráce s nimi je nutná pro správný a zdárný rozvoj tělovýchovy a sportu našich pracujících a mládeže.

6. Posleže je třeba plně uplatnit ve výstavbě naší organizace nový organizační řád, který byl sjednán předloženo k projednání a schválení. Tento organizační řád je uplatněním nejširší demokracie a dává pevné vodítko všem sokolským orgánům a příslušníkům Sokola k práci na dobudování a zpevnění organizační struktury Sokola, odpovídající novým úkolům a potřebám hnutí. Bude třeba zejména posílit autoritu volených sokolských orgánů jednot, okresů, krajů i ústředního výboru a učiniti z nich orgány řídicí a rozhodující.

Při organizační výstavbě nebudeme zbytečně zvyšovat počet zaměstnanců, ale opřeme se především o práci desítek tisíc obětavých dobrovolných pracovníků. Zavedeme administrativní pořádek a na podzim připravíme kampaň výměny nových členských průkazů. Budeme se učit práci plánovat, lépe organizovat a úkoly více rozdělovat širokému počtu dobrovolných pracovníků, a tak zvládneme i nutnou administrativní statistickou práci snadno a získáme potřebný přehled o činnosti. Náš nový organizační řád budeme uplatňovat v nejtěsnějším spojení s plněním všech úkolů, vytyčených IX. sjezdem, a tak povědeme náš Sokol k dalšímu růstu a rozkvětu.“

V minulém čísle našeho časopisu jsme hovořili o letní přípravě lyžařů-běžců, dnes dáváme slovo sjezdářům a skokanům.

SJEZDAŘI HODNOTÍ SEZÓNU 1950-1951 A NAVRHOJÍ PLÁN MEZISEZÓNÍ PŘÍPRAVY

Při hodnocení uplynulé sezóny nás budou zajímat v prvé řadě tyto dva hlavní body:

1. Stagnace špičkových výkonů našich předních závodníků a závodnic ve sjezdu i slalomu.

2. Úspěch Sportovních her dělnické mládeže.

Tady si rozebereme první bod a položíme si otázku — Čím se to vlastně stalo, že jsme ustrnuli?

Výsledky letošní sezóny ukázaly, že jsme ztratili náskok před všemi zeměmi lidových demokracií, který však můžeme opět získat při bohatých závodních zkušenostech, které máme ve sjezdu i ve slalomu.

Hlavní vinu na tom neseme sami. Položíme si ruku na srdce a přiznáme si, že naše předsezónní příprava byla opravdu nedostatečná. Ten, kdo se aspoň trochu nadprůměrně pohyboval, měl během sezóny veliký náskok ve všestrannosti pohybu před ostatními, protože jeho forma neklesla pod hranici kondice, nutné k provozování minimální závodní činnosti začátkem sezóny. Konkrétně byli to Krasula, Krajňáci, Šolcová, Pittl, kteří nemuseli teprve na prvním sněhu pracně získávat potřebnou formu k závodnímu treningu, zatím co my ostatní jsme ji kvapně získávali na úkor speciálního treningu. Ověřili jsme si, že předsezónní příprava systematicky a všestranně vedená je samozřejmou nutností z hlediska zdravotního i z hlediska závodní výkonnosti.

Lekci nám dala předsezónní příprava Bulharů, Rumunů a Poláků na SAZH v Polaně,

kdy slalomý, v nichž zvítězili, byly záležitostí silácké obratnosti a mrštnosti, zatím co my s naší elegantní a úsporně technickou jízdou a nedostatečnou všestrannou průpravou

j jsme se dostali do psychologického rozporu sami mezi sebou, ztratili důvěru v sebe a výsledek je nám všem velmi dobře znám. Vědomí, že nejsme patřičně technicky dobře vyzbrojeni, nám nedodalo potřebného klidu stávajícím duševním rozpoložením.

Příště se už nesmíme spoléhat na své theoretické vědomosti a na prvotřídní nutné vyzbrojení, nýbrž se budeme tvrdě připravovat a systematicky vytvářet předpoklady k maximálnímu zatížení celého organismu během vlastní sezóny. Ukázněnou každodenní přípravou si vytvoříme nejlepší předpoklady, jimiž si vypěstujeme to, co nám tolik v uplynulé sezóně chybělo.

Dosud jsme byli zvyklí připravovat se systematicky až na sněhu.

Tím jsme žádoucí formu získali až koncem sezóny. I to bylo špatné, přesto že jsme mivali velmi dobré výsledky a sami jsme byli spokojeni s vlastní formou.

Představme si stav, kdy po bedlivé mezisezónní přípravě budeme pokračovat v plánovitě přípravě na sněhu. Jistě už dnes můžeme s klidným svědomím prohlásit, že výkony, kterých dosáhneme, budou velmi dobré mezinárodní úrovně.

Pro systematické a přiměřené předsezónní přípravě máme nejlepší předpoklad, abychom se během několika-

týdenních kursů na sněhu dokonale připravili na vrcholné závody v sezóně. V přípravě budeme postupovat samozřejmě individuálně. Každý sám podle svého vypracovaného tréninkového plánu bude záměrně zvyšovat zatížení organismu všestranným tělesným cvičením. Každý nutně rozvine co nejvíce nervosvalovou koordinaci, dýchací a krevní systém přípravy na vysokou námahu. Posílí celý organismus tak, aby lehce bez mimořádného vypětí vůle vydržel na něj kladené nároky v tréninku na sněhu i v samotném závodě. Hlavním úkolem bude nejen si udržet všeobecnou tréninkovou formu, ale soustavně celoroční přípravou ji zvyšovat. Čím lépe systematičtěji a ukázněněji se budeme připravovat před sezónou, tím dříve se pak dostaneme do rekordní kondice. Tento program je s hlediska zdravotního a ze zkušeností světových rekordmanů jediné správné a záleží teď na nás, jak pečlivě se připravíme.

Zdůrazňujeme, že když se jedná o přípravu reprezentanta, bude trénink veden individuálně. Každý si po poradě s trenérem vypracuje svůj vlastní plán. K usnadnění práce mu budou vodítkem samozřejmě jeho vlastní zkušenosti, doplněné všeobecně známými zkušenostmi z teorie praktické tělesné výchovy a fysiologie sportu.

Při kritickém pohledu na uplynulou sezónu se musíme zmínit o tom, že začátkem sezóny jsme opravdu neměli potřebné množství prvotřídních sjezdovek a pak během sezóny katastrofální nedostatek neméně důležitých vosků. Rozřešení těchto závad je kompetencí hospodářského oddělení ČOS a SÚTVS. Tyto orgány už byly na tuto situaci upozorněny a slíbily nápravy co bude v jejich moci.

Je důležité též připomenout nutnost delšího tréninku na sněhu než tomu bylo letos, protože se už dávno ví a v uplynulé sezóně jsme to na sobě nemile vyzkoušeli, že na potřebné a závodní vyježdění, získání jistoty a sebedůvěry je třeba delší doby.

Věda dnes už bezpečně dokázala,

kolik času je třeba k vytvoření určitých pohybových automatických návyků a různých jiných psychických pochodů, které jsou nezbytné k vrcholným výkonům.

Návrh plánu mezisezónní přípravy.

Jak jsme se již jednou zmínili, dala nám minulá sezóna citelně na vyučenu. Příliš jsme spoléhali na to, že to máme v nohou a tím jsme zapomněli na systematické sebezdokonalování. Člověk ve svém vývoji dospěl k dnešní formě jako člen historicky se vyvíjejícího sociálního kolektivu, v jehož formování měla velikou úlohu práce a článkovaná řeč. Proč to tu říkáme? Práce je činnost výlučně fyzická a řeč psychická. A dialektic-



Trojnásobná mistryně republiky ve sjezdových disciplínách — B. Moserová.

ký materialismus přiznává jednotnost psychického s fyzickým. To znamená, že čím dokonalejší člověk, tím vyvinutější a zharmonisovanější jsou tyto jeho obě složky. Pokroková věda, budující na zkušenostech velikých ruských učenců Sečenova a Pavlova, postavila proto do středu své pozornosti vedoucí roli nervového systému v každém lidském počínání a tím otevřela cestu k neustálému vzestupu lidstva. Dokumentovala na nesčetných pokusech pravdivost svého tvrzení a tak dodala sebedůvěry každému na jeho cestě za lepší a dokonalejší zítřek. Dokázala, že správně organizovaná tělesná cvičení přispívají vývoji mozkové kůry stejně jako k osvojení si libovolných znalostí a návyků. Dokázala nám, že organismus se nejen přizpůsobuje prostředí, ale že i prostředí se přizpůsobuje podle potřeb a nutností lidských. Z toho vyplývá, že chceme-li se opravdu a poctivě věnovat našemu milému sportu a chceme-li si získat patřičné formy čestnému reprezentování naší sjednocené tělesné výchovy, nesmíme už spoléhat na nějaké pomyslné kdyby, ale pilně a vytrvale každodenním treningem systematicky vytvářet předpoklady pro tak čestnou a radostnou funkci.

Přetváříme se vlastním snažením a vlastní vůlí v nového člověka, v lepšího veřejníka, na základě svých zkušeností a za použití rad zkušenějších a dokonalejších lidí. To všechno je v naší moci a záleží jenom na nás, na našem rozhodnutí, kam povedou naše příští kroky. Cestou stále výše anebo zůstaneme stát. A stagnace je

Jaro. Již mnoho je toho napsáno o škodlivém vlivu na lidský organismus, následuje-li po delší dobu trvajícím nadprůměrném jeho zatížení rychlá změna ve formě úplného klidu. Dochází k nezdravé disharmonii v našem těle a jeví se nám to hlavně a velmi citelně v duševním rozpoložení. Je to stále taková divná nervosita, ospalost, otupělost, nechuť k jídlu a k práci atd. Je to důsledek přerušovaných návyků, vytvořených během závodní sezóny. Takový nežádoucí stav nesmíme dopustit a proto budeme provozovat tělesná cvičení nadále. Budeme cvičit tak, abychom uvedli organismus postupně do stavu všestranné pohyblivosti za předpokladu malého snížení vrcholné závodní formy. Budou to cvičení, která nám potřebně uvolní skupiny svalů ztuhlých během celosezónní činnosti a jednostranným zatěžováním. Posílíme

smrt. My chceme žít! Proto se budeme zdokonalovat a formy zdokonalování jsou nesčetné. Přidržíme se zde těch fyzických a psychickomravních, velmi důležitých pro nás, pro reprezentanty — vzory naší nové mládeži, která vítězně ponese prapor lidského vědění a pokroku stále vpřed. Na prvním místě se zmíníme o nutnosti politickomravní sebevýchovy, protože ta jediná nám utváří dokonale příznivé podmínky pro zdravý a s kladným výsledkem provozaný sport, při tak ostrém treningu a jeho konečných zdárných výsledků hodných reprezentace našeho státu a naší sjednocené tělesné výchovy.

Je to v prvé řadě výchova uvědomělého vlastenectví, výchova lásky k naší lidové demokratické vlasti a odpovědnosti ke kolektivu. Tyto vlastnosti jsou nám pak velmi cennými hnacími silami jak v radostném překonávání obtíží během přípravy, tak při získávání sebedůvěry v závodě samém. Hřejivé vědomí této nádherné skutečnosti je zárukou zdárného výsledku naší plánované práce. A toto vědomí si získáme jedině opravdovými a poctivými plněním povinností k národu a lidstvu. Tím si získáme potřebné pevnosti charakteru a pevnou půdu v situacích, které u normálních lidí připouštějí stav zoufalé opuštěnosti některým nám velmi dobře známé z mezinárodních startů. Dalším předpokladem jistoty je neméně důležitý pocit — dobře vykonané práce v daném případě důkladné předsezónní fyzické přípravy — pocit tělesného zdraví a síly.

skupiny ochablých svalů a budeme cvičit lehce, radostně se zřetelem dokonalé relaxace nervové soustavy, která se během zimy značně opotřebovala. Osvědčenými prostředky k tomu jsou vycházky do krásné jarní přírody s ostrým pochodem prokládaným během, různé míčové hry, lehkootletická příprava a příprava na TOZ.

Před každým cvičením si musíme znovu uvědomovat, že je to cvičení uklidňující a vyrovnávající a že jeho smysl je zachování si určitých zdravotních dispozic, získání potřebných rezerv k dalšímu systematickému treningu a budování závodní kondice. Časově tato cvičení neomezujeme, ale vhodně volíme dobu a náplň treningu tak, aby nás neunavovala třeba jen svou fádností — na to pozor! Cvičení musí být vždy velmi radostné a duševně osvěžující! Během celoroční přípravy jsme v úzkém kontaktu se zdravotníkem.

Léto (červenec, srpen, září): V této fázi běží trening už na plné obrátky. Propracováváme důkladně celé tělo. Kotníky, které jsou během sezóny nejvíce namáhány, musí si zvyknout na všestranný pohyb postupným ztěžováním cviků. V chůzi na špičkách, po patách, po vnitřní a vnější straně chodidla, poskoky na špičkách atd. Čím všestrannější pohyb, tím účelnější. Hlavně děvčata, která nosí vysoké podpatky, si musí zvykat na charakteristickou polohu kotníků při sjezdu, která je pravým opakem polohy nohy ve jmenované botě. Péče o kolenní kloub musí být stejně důkladná jako o kotník. Musíme mít stále na zřeteli, že jsou to u nás u sjezdařů hlavně dokonale připravené nohy, které nám umožňují bezpečné ovládnání lyží ve velikých rychlostech. Zdůrazňují, pružné, silné nohy!

Abychom získali potřebné dispozice, budeme trenovat rychlost, rovnováhu a obratnost a všechno naše cvičení bude mít charakter treningu lehkého atleta, sprintera a skokana.

Krátké sprinty, starty a skoky do dálky, do výšky a do hloubky budou kromě míčových her a u některých cyklistiky hlavní náplní cvičebních hodin v létě. Během letní přípravy nesmíme zanedbávat břišní a zádové svalstvo. Při jeho posilování nám vydatně pomůže na hřišti hod diskem a vrh koulí obouruč. I hod kladivem je dobrým doplňovacím a posilovacím cvičením. Nesmíme zapomínat na zesílení dýchacích svalů.

Jak sestavíme treningovou hodinu

Protože účelem každé rozvíčky je v prvé řadě rozběhnout metabolicky svalový motor, aby pohnal reakce krevního a dýchacího systému, sestavíme si cvičební hodinu, která bude trvat cca 100 minut s patřičným spádem tak, aby nám maximální zatížení organismu vyvrcholilo na konci třetí čtvrtiny doby stanovené k treningu.

Budeme trenovat nejméně 4× týdně, každý podle svých tělesných dispozic a tvrdším způsobem než na jaře. Hlavní náplň cvičební hodiny může být různého charakteru zaměřením k získání všestrannosti.

Je to buď lehká atletika, cyklistika, veslování, horolezectví, náradí, míčové hry, plavání atd.

Týdenní rozvrh přípravy sjezdaře zaměřený k jeho všestrannému otužení bude tento:

| | |
|---|-------------------|
| úterý — rozvíčka k uvolnění a lehkému rozpumpování celého organismu | 10 minut, |
| gymnastika — procvičení všech kloubů, protažení a posílení svalů | 20 minut, |
| sprinty, skoky, starty, vrhy, hody a jiné | 40 minut, |
| nějaká hra, nejlépe míčová | 30 minut, |
| rozvíčka na uklidnění, dýchací cviky | 10 minut, |
| | <hr/> |
| | celkem 110 minut. |

Podobně trenujeme ve čtvrtek a v pátek, v neděli poněkud mírněji.

V srpnu a v září se doba treningu při přibližně stejném jeho charakteru prodlouží a cvičení se postupně zostrují.

Po treningu doporučujeme vždy důkladně osprchování aneb omytí teplou vodou, masáž. Rytmus treningu dodržujeme i v nepříznivém počasí! Nám lyžařům je velmi třeba, abychom se naučili rvát se s nepříznivým počasím, proto jsou nám rozmary přírody vítaným otužovacím prostředkem.

Podzim (říjen, listopad): V tomto období bude forma naší přípravy značně ostrá. Opět nesmíme zapomenat a mít stále bedlivě na paměti, že jde o budování kondice a získávání potřebných rezerv pro blížící se sezónu.

V této době si nemůžeme dovolit více než jednodenní přestávku v přípravě, kterou provádíme na hřišti, v terénu a v tělocvičně tím způsobem, že nejméně tři dny v týdnu podle počasí a zdravotního stavu trenujeme venku. V tomto období se připojí cvičení obratnosti, rovnováhy rychlosti i cvičení vytrvalosti sprinterské a vytrvalosti, kdy sval je maximálně zatížen na tlak nebo na tah nepřetržitě po několik vteřin. Posledně jmenovaná cvičení zbytečně nepřepínat. Vycházky do terénu budou mít charakter rychlých pochodů, prokládaných prudkými spurty po rovině i do kopce i s kopce, klíčkování mezi stromy, kdy cvičíme slalomové uhýbání vrchu těla. Běhání do kopce po čtyřech, nošení břemen (kamarádů na zádech) za rychlého pochodu, poklusu atd. Prostě použijeme všech možných tělesných cvičení k potřebnému otužení organismu se zřetelem na nutnost stálého přibývání tělesné zdatnosti. Každou cvičební hodinu musíme vést tak, abychom měli i po namáhavém treningu příjemný pocit podmíněný v prvé řadě kontrastem mezi nepříjemnými pocity plynoucími z námahy během cvičení a stavem poměrného klidu po něm, kdy nebývá pocítována ani patričná únava. Při každém cvičení nesmíme zapomenat na důležitost pravidelného hlubokého dýchání.

Cvičební hodina na hřišti:

| | |
|--|-----------------------|
| Rozcvička do dokonalého zahřátí | 10 minut, |
| gymnastika, posilování kloubů a svalů | 20 minut, |
| sprinty, skoky, vrhy, hody, starty atd. posilující cvičení pro celý organismus | 40—50 minut, |
| intenzivní hra | 20 minut, |
| dechová cvičení a uklidnění | 10 minut, |
| celkem | <u>110—120 minut.</u> |

Cvičební hodina v terénu:

| | |
|---|---------------------|
| Hravá rozcvička do úplného zahřátí | 10 minut, |
| gymnastické protažení celého těla | 10 minut, |
| rychlá chůze, spurty, přeskoky v terénu přes příkopy, keře atd., běhání šikmo svahem po vrstevnicích v hrbolatém terénu, přeskoky přes potůčky atd., slalomové pobíhání mezi stromy | 30—40 minut |
| dechová cvičení a uklidnění | 10 minut, |
| celkem | <u>70—80 minut.</u> |

Cvičební hodina v tělocvičně:

| | |
|---|---------------------|
| Lehká rozcvička pro zahřátí | 10 minut, |
| gymnastika, nářadí, řecko-římské zápasy, přeskoky s pérovým můstkem, skok do hloubky, šplh atd. v neustálém pohybu | 40—50 minut, |
| uklidnění, protažení všech svalů a dechová cvičení | 15 minut, |
| celkem | <u>65—70 minut.</u> |

Při intenzivnějším cvičení je doba kratší, při volnějším se prodlouží. Hodiny s intenzivní a volnou náplní možno během týdne střídát.

Po každém cvičení je velmi důležitá koupel pod teplou sprchou a dokonalá masáž, v nejlepším případě sauna, kteréžto věci nám urychlí děje v organismu spojené s odstraňováním únavy a podporují svalové a celkové zotavení.

Nakonec chceme zdůraznit, že nejenom my závodníci, ale i ostatní lidé by měli pro svou osobu považovat za samozřejmost udržovat se v nejlepší zdravotní formě, a to každodenním

systematickým cvičením, provozovaným samozřejmě, bez nechuti plynoucí z pohodlnosti a lenosti, i když je zapotřebí určité dávky sebeodříkání pro překonávání námahy těžších tělesných cvičení. Za to je nám odměnou vítězství nad sebou a nad překážkami. Vědomí, že jsme nekapitulovali.

A takto připraveni přistoupíme s čistým svědomím a s pocitem zdraví a síly a radosti z pohybu před úkoly nastávající sezóny.

CELOROČNÍ PLÁN TRENINGU A PRŮPRAVY PRO SKOKANY

Dříve než přikročíme k uveřejnění celoročního plánu treningu pro skokany, chtěli bychom na adresu všech skokanů sdělit ještě několik připomínek.

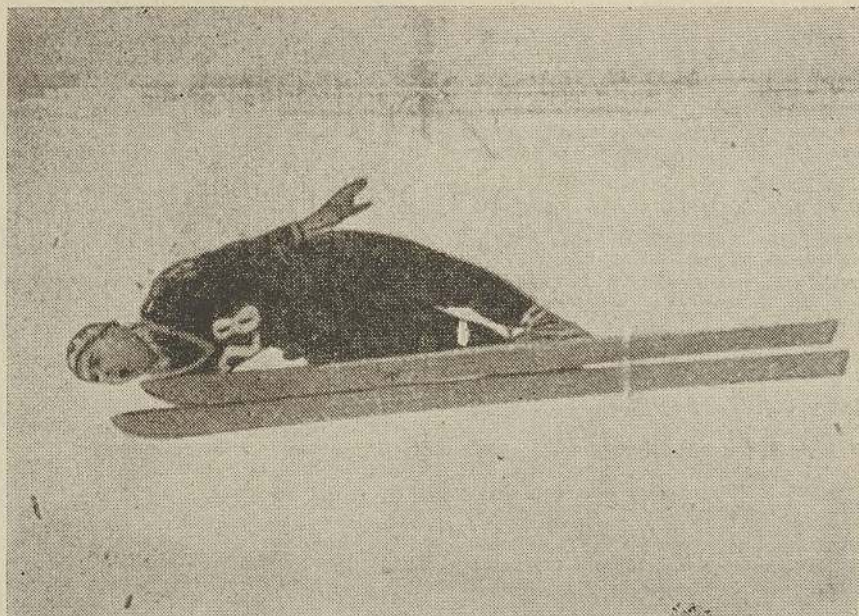
Víme, že toto vypracování celoročního plánu není ještě dokonalé a náplň se jistě nebude všem zamlouvat a naleznou ještě mnoho nedostatků — vypracování plánu provedli jsme z větší části ze zkušenosti vlastních a několika starších bývalých skokanů.

JEDNO VŠAK BYCHOM CHTĚLI JEŠTĚ ZDŮRAZNIT,

žádný lyžařský závodník nesmí zapomenout, ať již v letní přípravě neb kdykoliv jindy na správnou a přímo vzornou životosprávu — sebelepsi příprava a trening je bezúčelný, nezachová-li ji. Nejde o to zdůraznit, že jen skokani musí mít jasnou mysl a jak se leckde používá výrazu i „železné nervy“. Někteří skokani se však domnívají, že nějaký ten doušek, nevyspání nebo cigareta jim neuškodí, „vždyť oni přece neběhají, jen skáčí“. Je to jistě omyl a víme dobře již z lékařského hlediska, že tomu tak není. Proto ještě jednou zdůrazňujeme připomínku: Zachovat životosprávu dobrého a poctivého sportovce po celý rok — je to také kus dobré přípravy vůle a sebekázně.

SKOK JE V LYŽAŘINĚ DISCIPLINOU, VYŽADUJÍCÍ NEJVĚTŠÍ OBRATNOSTI A ODVAHY

Je proto dosti obtížné najít nějaký vhodný sport či cvičení, které by bylo přímo podobné skoku na lyžích, nebo které by skoku prospívalo. Musíme si proto ze všech letních sportů vybrat ty nevhodnější. Velmi vhodným je odbíjená, kterou lze provádět a hrát kdekoliv na menším prostranství, skok do výšky a do dálky, tyto cviky je dobře také provádět soumož ze stoje. Skoky soumož z pérového můstku přes koně nebo kozu, přemety a salta jsou velmi vhodným způsobem letní průpravy. Zde je možno velmi dobře trénovat i doskok do telemarku, odraz, obratnost a hlavně to nejdůležitější pro skokana: odvalu a postřeh. Rovněž cviky na rozhoupaných kru-



Vzorné vedení lyží finského skokana Piittikainena.

zích: seskoky s větší výše. Cvičíme tu opět postřeh, odhad a doskok.

V přírodě v terénu máme nepřehledné možnosti — jsou to překážkové běhy v lese, skoky s mezí a roklí, slalom mezi stromy, přeskoky přes strouhy a menší potůčky. Na plovárně a koupališti jsou skoku na lyžích jistě nejbližší skoky se skákacích prken a věží. Tady máme jedinečnou možnost kontroly držení těla.

KROMĚ ZDE UVEDENÝCH PŘÍKLADŮ MOŽNOSTI LETNÍ PŘÍPRAVY,

jsou samozřejmě všechny ostatní letní sporty jako vhodný doplněk k získání dobré všestrannosti. Několik druhů, které pokládáme pro skokany jako nejvhodnější: odbíjená, pak košíková, tenis, plavání, hodně turistiky a i cyklistika. Někteří odborníci nedoporučují cyklistiku speciálně pro skokany — máme však velmi dobré zkušenosti v tomto směru. Cyklistika posiluje stehenní svalstvo, jízdou v terénu cvičí postřeh a pak skokanovi nejbližší z lyží: rychlost. Rychlá orientace, postřeh, ba i odvalu lze nacvičit na kole. Domníváme se proto, že i kolo patří k získání patřičné všestrannosti a k přípravě. Rovněž tak i kopaná v plátenkách — treningově — má jistě dobré vlastnosti pro přípravu pro lyže. Cvičíme tu rychlost, obratnost a postřeh.

Nepopisujeme kolik hodin týdně má každý věnovat na přípravu — samozřejmě je alespoň dvakrát týdně, ale dle časových možností se má provádět co nejvíce doplňkových sportů, které jsme již uvedli. Domníváme se totiž, že jen velmi malé procento lyžařů, není zapojeno v jiných sportovních oddílech.

DO PŘEDSEZÓNÍ PŘÍPRAVY PŘÍCHÁZÍME JIŽ FYSICKY PŘÍPRAVENI

a tuto pak provádíme už se speciálním zaměřením na lyže, v našem případě na skok. Podle možností provádíme i nadále průpravu v přírodě a snad někdy za zhoršených povětrnostních podmínek, neboť tím se zároveň otužujeme pro nastávající příchod zimy. Cvičíme gymnastiku, provádíme terenní překážkové běhy a skoky a hodně ostré turistiky. Provádíme v zásadě totéž co v létě, jenom ve zhuštěném měřítku a s větším zaměřením na skok.

V tělocvičně si mimo normálních cvičebních hodin přidáváme ještě speciální lyžařskou gymnastiku, cviky obratnosti, kotouly, přemety, salta a pod. Sokolské cvičení bývá zpravidla dvakrát týdně, doporučujeme proto, kde bude tato možnost, aby si lyžaři zajistili ještě tělocvičnu pro vlastní speciální lyžařskou průpravu.

Letní a hlavně předsezónní příprava musí se státi každému povinností, avšak ani na lyže nemá dobrý a poctivý skokan zapomenouti a tyto si již v letních měsících připravit, očistit, napustit, prostě připravit je tak, aby se daly okamžitě použít. Je jistě špatnou visítkou pro skokana, přinese-li si na první závod skokačky ještě se stopami prachu a špíny z půdy nebo sklepa. Takoví nejen že si lyži celé léto nevšimli, ale ani sebe v létě nepřipravili.

PRŮPRAVA A PŘÍPRAVA NA SNĚHU.

Je jisté, že skoro všichni skokani, mající t. zv. skokanskou vášeň v těle, nedočkavě vždy očekávají první sníh. Tuto vášeň, užívám-li také tohoto výrazu, je však třeba právě na prvním sněhu krotit. Není totiž naprosto správné při napadnutí prvního sněhu okamžitě přejít do ostrého tréningu, to znamená v našem případě se hned pustit do skákání na 50 m můstku. Tuto připomínku adresujeme právě těm skokanům (a je jich dost), kteří to skutečně tak dělají. Stávají se tak zbytečná zranění, logicky pochopitelná, neboť není možné bez předchozí přípravy, rozježdění a rozskákání na malém můstku, začít skákat na velkém, resp. na středním můstku. Mnozí si však toto neuvědomují a jsme stále svědky takových případů, že někdy chlapec, mající vlohy a odvalu ke skákání, zbytečným zraněním se vyřadí z činnosti na celou zimu, nebo jej nebezpečný pád odradí od skákání vůbec.

Měli bychom tuto připomínku na naše nové krajské trenéry, na činovníky lyžařských oddílů a také na rozhodčí — nepřipouštějte nepřipravené, nevyježděné a netrenované mladé chlapce-skokany na závody ve skoku — získáme tím to, že vlastně tyto chlapce přinutíme, aby věnovali určitou péči přípravě a treningu vůbec.

NA PRVNÍ SNĚH SI JISTĚ NEBEREME NOVÉ LYŽE —

starší turistické lyže, o které se nemusíme bát, i kdybychom je rozbili nebo poškodili, jsou pro první rozježdění docela vyhovující. Po několikadenním rozježdění a po napadnutí větší vrstvy sněhu, připneme si běžky, na kterých se řádně proběhneme a hlavně vyjezdíme v terénu.

Při dostatečném množství sněhu připínáme si sjezdové lyže s volným spodním tahem — jezdíme hodně ve vlnitém terénu, skáčíme na mezičkách, na malých sněhových můstcích na prudkém spádu, na plochem spádu a i přímo na rovině. Vyzkoušíme si celou metodickou řadu, projíždíme prudké přechody a protisvahy, různé terenní skoky, vytyčíme si obtížný slalom, projíždíme prudké sjezdy (rychlotaň šusy), soutěžíme o nejvyšší skoky, prostě všestranně i zábavným způsobem se na lyžích rozhýbáme.

PO TĚTO NÁLEŽITĚ PŘÍPRAVĚ A HLAVNĚ VYJEŽDĚNÍ,

začneme na 15metrovém můstku již se systematickým nácvikem jednotlivých fází skoku. V prvé řadě je to nájezd — v hlubokém dřepu a úzkou stopou najíždíme na můstek, po nácviku nájezdu si přidáváme to nejdůležitější: ODRAZ, který je nutno velmi pečlivě nacvičovat, musí být mohutný, ale při tom plynulý a ladný. Odraz nesmí být prováděn trhavým způsobem, musí být proveden sounož, aby vedení lyží a letu bylo stejnoměrné. Odraz je vlastně základním pilířem dobře provedeného skoku a proto je třeba nácviku věnovat skutečně tu největší péči.

Současně a postupně si přidáváme nácvik dopadu — druhý nejdůležitější bod skoku D (doskok je dobře cvičit i bez lyží na sněhu a na plochem svahu), skáče se co nejdále přes kritický bod můstku (do přechodu), kde se nám samotným objeví nutnost a správný nácvik správného, bezpečného a hlavně účelného telemarského doskoku.

Z MŮSTKU 15METROVÉHO PŘEJDEME NA 25—35METROVÝ,

kde opět detailně cvičíme jednotlivé fáze skoku — zde již musíme částečně sledovat i let skoku a nacvičovat správný předklon. Na takovémto můstku je důležité provést co nejvíce skoků. Každý tu může za poměrně krátkou dobu naskákat a nacvičit hodně skoků, což je vlastně hlavní účel na malém můstku. Ani na těchto však není dobře trenovat sám. Žádný skokan není tak dokonalý, aby sebe sám mohl dokonale kontrolovat. Zde je třeba více trénujících, kteří se mohou navzájem kontrolovat a jeden druhého opravovat. Naučí-li se vidět chyby u druhého, jistě si přizná a lépe pozná i chyby vlastní, důsledkem čehož se vlastně sám nejlépe učí. Tyto cvičné můstky se mohou podle možností přizpůsobit a upravit na různé variace sklonu odrazové plochy můstku. Při speciálním nácviku odrazu upravíme sklon můstku tak, aby sklon byl co největší. Naopak, chceme-li cvičit doskok, t. zn., abychom se dostali do co možná největší výše, aby byl doskok hodně tvrdý a těžký, upravíme můstek opačným způsobem na t. zv. „vyhazovák“ v řeči skokanské. Tyto cvičné můstky a trénigové můstky mají být stavěny a upraveny tak, aby se na nich obtížně dosahovalo dlouhých skoků.

PŘÍPRAVA A TRENING SKOKANA PŘED SEZÓNOU

V tomto období nastává nám příprava postupně stále ostřejší a více se speciálním zaměřením na skok. Předpokládám, že v letních měsících: květnu, červnu a červenci, každý jednotlivec provozoval a dosud provozuje vhodný

doplňkový sport a k tomuto nyní přidáme ještě speciální trening a přípravu se speciálním zaměřením na skokanskou disciplínu.

Při pěstování jiného doplňkového sportu, který provozujeme nepravidelně, v měsíci srp-

nu provádíme pravidelná cvičení obratnosti a postřehu v lese a terénu (jednou až dvakrát týdně).

Cvičení zahájíme mírným poklusem (po lesních cestách nebo v lese přímo) gymnastickou rozevíčkou — krátké a ostré spurty 60—100 m atd. po běžích výskoky sounož, do výšky, do dálky a do hloubky (do pisku a pod.). Při tomto můžeme provádět i

pak již můžeme směle přejít na můstky střední do 50 m. Zde začínáme s dokonalým plováním stylu — každý skokan má svůj osobitý styl, který si však musí na větším můstku rádně a dobře natrenovat, případně zlepšit. Za prve je to dokonalý a správný předklon, který se právě mnohým skokanům nedostává, za druhé je to usměrnit styl tak, aby byl co nejkldivnější a aby mohl co nejvíce využít odporu vzduchu, který na středním můstku je již dosti značný. Dokonalé a správné využití odporu vzduchu se nejlépe projeví v dosažené délce skoku. Klidný, soustředěný nájezd, mohutný a plynulý odraz, klidný a vyrovnaný let, jistý a bezpečný dopad, je úkaz dobře vytrénovaného skokana, který to se skákáním myslí opravdu poctivě a také se tak po celý rok připravoval.

Ze středního můstku s alespoň 30—40 skoky můžeme pak již s klidným vědomím začít skákat na můstku velkém, t. j. 50—70 a i výše. Tu ovšem nesmíme zapomenout na důležitá fakta: mnohem větší nájezdová rychlost a také mnohem větší odpor vzduchu.

ZDE SE JIŽ UKAZUJE KVALITA DOBRÉHO SKOKANA,

kterému to dobře myslí a který dále zkoumá, jak si zlepšit ještě skoky z nabytých zkušeností a případně z daných rad trenérem i zkušeností ostatních skokanů. Na velkém můstku již nemáme tolik časových možností, aby si zde každý naskákal co nejvíce koků. Tu jest třeba každý jednotlivý skok pečlivě zkoumat, prostudovat a posoudit. Není účelné přijít na velký můstek a tam prostě skákat jeden skok za druhým, aniž by si všiml celého provedení skoku. Mnoho našich chlapců toto však provádí v domnění, že snad tím dohoní, co zameškali lajdáčkou přípravou v létě nebo již přímo na sněhu.

Dobře připravený letní přípravou, předsezónní přípravou, důkladně rozježděný a rozskákaný na malých můstcích, udržovanou celoroční sportovní životosprávou, je pak na velkém můstku samotnému skokanovi vědeckou odměnou z nádherného požitku letu vzduchem, ostatním smrtelníkům tak nepřístupným a nemožným.

nácvik telemarkového doskoku (každý doskok do telemarku) přeskačujeme různé překážky, potůčky, strže a pod.

Mírným uklidňujícím poklusem přeneseme se pak na vhodný terén (nejlépe na louku), kde je možno bez úrazu provádět různé cviky obratnosti a postřehu — provádíme kotoule dopředu, nazad — kotoule v běhu, přemety, za poklusu v dřep a výskok, přeskoky plavmo a pod. Prostě

co nejvíce cviků kontroly těla a se zatížením hlavně dolních končetin, t. j. kotníků, holení a stehenního svalstva. Při vhodných povětrnostních podmínkách můžeme toto vše provádět v blízkosti plovárny, kde pak můžeme přímo ideálně provádět vše, co je skokanům ze skákání na lyžích nejbliže.

V měsíci září provádíme stále a stejnou měrou doplňkové sporty a

včetně již uvedené speciální přípravy a průpravy. Toto provádíme stále ve volné přírodě i v zhoršených povětrnostních podmínkách.

K této přípravě v září přidáme si ještě cvičení v tělocvičně, rovněž se zaměřením na skokanskou disciplínu. Zahájíme opět rozcvičkou, gymnastika, pohybové hry — dále na pérovém můstku přeskoky (jen sounož), přemety, salta a všechny ostatní možné

CELOROČNÍ TRENINGOVÝ PLÁN — ČASOVÉ ROZDĚLENÍ.

1. Po zimní sezóně ošetření příp. zranění (výrony a pod.) a odpočinek do konce dubna.
2. K větén: lehké doplňkové sporty, odbíjená, tenis, košíková (TOZ).
3. Červen: doplňkové sporty, plnění TOZ, turistika, cyklistika.
4. Červenec: doplňkové sporty, plnění TOZ, plavání (skoky), atletika, cyklistika.
5. Srpen: (nástup na tříměsíční lesní brigádu do horských oblastí) fyzická práce v lese, doplňkové sporty, atletika, terenní běhy, TOZ.
6. Září: překážkové běhy v terénu, dlouhé turistické výlety a pochody, cyklistika v terénu, plnění TOZ.
V tělocvičně: speciální lyžařská gymnastika, cviky obratnosti a odvahy.
7. Říjen: podle možnosti ještě doplňkové sporty, turistika, atletika, TOZ. v tělocvičně: cviky obratnosti a odvahy — přemety, salta, skoky, speciální lyžařská gymnastika.
8. Listopad: terenní běhy, turistika, podle možnosti ještě doplňkové sporty.
V tělocvičně: cviky obratnosti a odvahy, zaměřené na skok, speciální lyžařská gymnastika, košíková a pod., na sněhu tur. rozježdění.
9. Prosinec: terenní běhy, turistika, na sněhu rozježdění na turistických lyžích a běžkách, mezičky, terenní skoky, sjezd, slalom, cvičné a malé můstky do 30—35 m po dostatečném rozježdění a rozskákání, trening na středních můstcích.
10. Ledén: trening na malých a středních můstcích, velké můstky a závody.

V samotné závodní sezóně však neopomíjeme cvičení v tělocvičně, lyžařskou gymnastiku, cviky obratnosti, košíkovou. Tyto sporty doplňují velice dobře rozježdění, případně již plný trening na lyžích.

cviky obratnosti, kterých je nepřehledně množství k provádění na pérovém stole — a zde opět všechny prováděné cviky ukončujeme při dopadu telemarkovým doskokem.

V měsíci říjnu a listopadu, kdy již vždy nelze přípravu provádět také ve volné přírodě (nebo alespoň část), přidáváme si ještě jednu speciální přípravu v tělocvičně, kde provádíme totéž, jak již bylo naznačeno na

měsíc září a kde si můžeme přidat vhodné míčové hry (nejlépe košíkovou). Tuto speciální přípravu a trening provádíme samostatně a ať již provádíme ještě jiný doplňkový sport v tělocvičně či na hřišti.

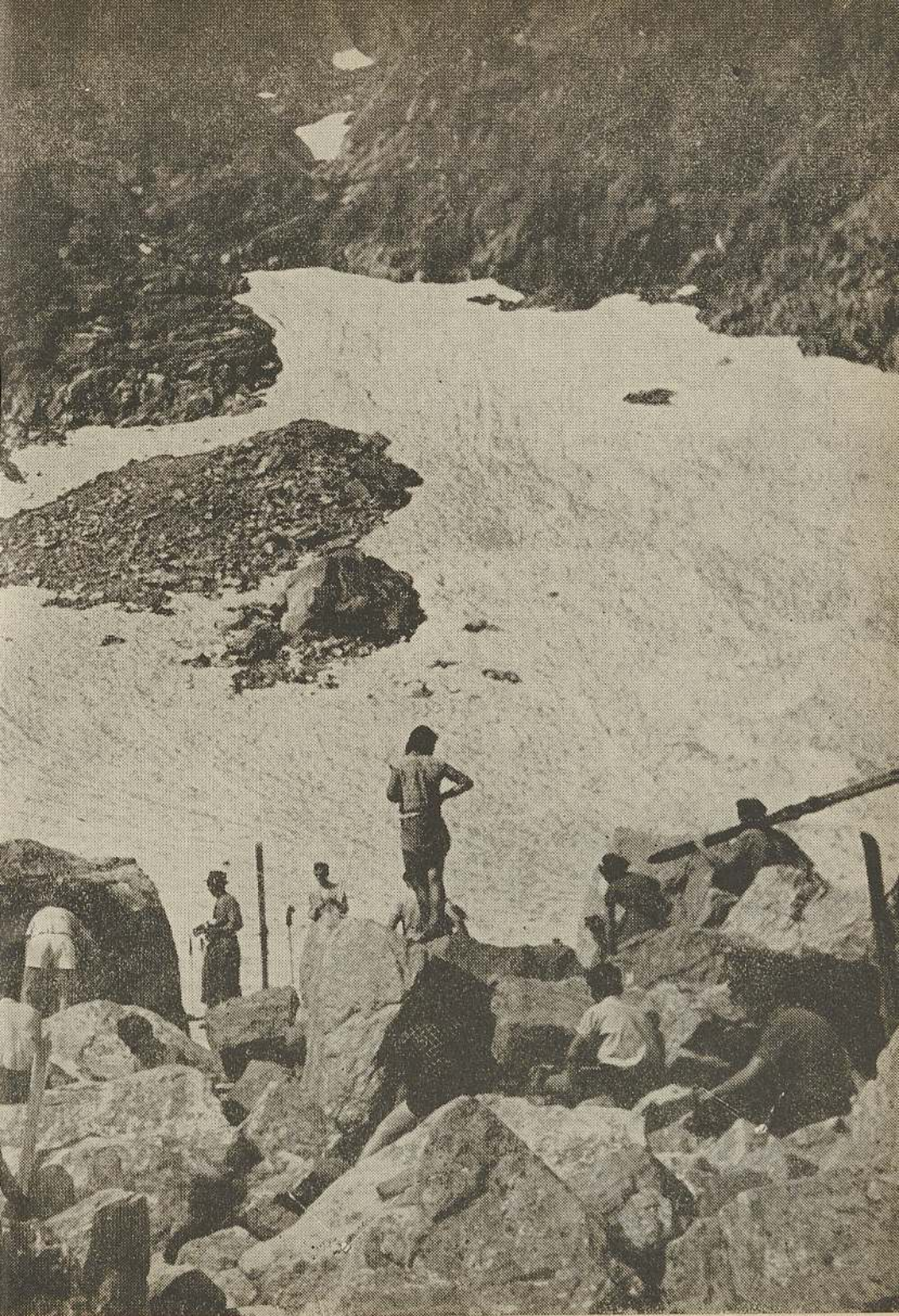
V měsíci prosinci, kdy již nastává částečná možnost přípravy a treningu na sněhu, nesmíme však ustrnout v přípravě v tělocvičně a tuto neustále ještě zvyšovat a i během zimní — zá-

vodní sezóny cvičení v tělocvičně nezanedbávat. V samotné závodní sezóně sám každý nejlépe pozná, jak svědomitě se na zimu připravoval a jak pečlivě a dobře svoji přípravu a průpravu prováděl.

Jako velmi vhodný doplněk dobré přípravy doporučuji dlouhodobé, případně i krátkodobé lesní brigády při dřevovýrobě ve vysokohorských oblastech.

A. Lenemayer





SJEZDAŘI SI ZAJELI ZÁVODIT DO TATER

KRASULA VÍTĚZEM LETNÍHO SLALOMU

Ve vyšších polohách Tater, v úžlabinách a údolích jednotlivých horských hřebenů nebo vrcholků, zůstává ležet sníh celé léto. Ne sice takový



sníh, jaký známe ze zimy — lehký prašan — ale zmrzlý, podobný firnu, velmi rychlý a na svém povrchu ostrý, takže každý dotyk s ním škrábne nebo řízne. Někde je ho méně, jinde souvislé pruhy až kilometr dlouhé.

A právě takové místo si vybrali slovenští lyžaři pro svůj training a k závodům, které se zde rozhodli uspořádat 5. srpna, si pozvali sjezdaře z celé republiky. Nebylo jen tak jednoduché dostat se za sněhem, který byl v místech nad 2000 metrů vysoko ve Velké Studené dolině, nad Zeleným plesem a pod Baraním sedlem. Ani dvě hodiny trvající cesta od chaty u Zeleného plesa — kde závodníci spali — nahoru za sněhem, nikoho neodradila. Účastníci šli v shortkách a kečkách a teprve nahoře se převlékli do lyžařského, museli však nést batohy a lyže a s takovým zatížením není jistě nic příjemného drápat se po skalách, ba dokonce u vodopádů se muselo lézt na úseku dlouhém asi 100 m do strmé výše pomocí řetězu. Všichni — 5 žen a asi 50 mužů — se dostali šťastně nahoru a tak byl dopoledne, za pěkného počasí (bouřka se strhla až po skončení závodu) odstartován závod, jeden z prvních svého druhu u nás.

Sníh byl hodně rychlý, zcela jiné kvality než jarní firn, závody však měly velmi dobrou úroveň, takže je bratři Slováci hodlají opakovat.

Vítězem se stal Krasula (Státní lesy T. Lomnica) za 1:30,6 před Fučíkem (Žel. Brod) 1:32,2, Vlodo Krajnákem (Tatralan Kežmarok) 1:34,9, Šlachtou (Lipt. Sv. Mikuláš) 1:37,7 a Otto Krajnákem (St. lesy T. Lomni-

Rozloučení se sněhem. Tam nahoře, v kotlinách vysokých skal, leží celé léto a závodníci se nerozpakují vy-
lézti za ním, jen aby si mohli zajezdit.

ca) 1:40,4. Ve II. třídě zvítězil Kiša (Slovena Žilina) za 1:40,6 ve III. třídě Čintel (Sparta ČKD Sokolovo) za

1:46,8. Závod žen vyhrála Malá (S. Vinohrády) za 1:55,3 před Krajnákovou (Tatralan Kežmarok) 2:22,5 vt.



Mezi tyčkami letního slalomu, na zářícím slunci a rychlém, tvrdém sněhu, který dovedl pěkně pořezat nechráněné ruce při pádu.

K obrázku na stranách 240—241: Zde se jel letní, červencový slalom. Závodníci se oblékají k závodům, které byly uspořádány na pásu sněhu, vinoucím se mezi skalami.

ZA 35 MINUT S VRCHOLU NEJVYŠŠÍ HORY KAVKAZU NA LYŽÍCH RYCHLEJI NEŽ VICHŘ

(Napsal V. Serebrjakov, zasloužilý mistr sportu SSSR)

Uplynulo již více než 500 let od těch dob, kdy lidé se naučili pohybovat na lyžích. Rodnou zemí lyží jsou kraje nynějšího Sovětského svazu. To bylo dokázáno badáním vědců i nálezy archeologů, kteří objevili starobylé skalní kresby lyžařů v jeskyních na Sibiři.

Za oněch dávných časů ovšem neměly lyže takový tvar, jaký mají dnes. Aby nezapadali do hlubokého sněhu, přivazovali si lidé tehdy pod nohy jakési destičky. Později si vymysleli primitivní sněžnice. Ve sbírce různých lyží ve Stalinově ústavu fyskultury jsou uchovány vzory takových sněžnic. Jsou to oválovité kruhy z vrbových prutů, propletené řemínky. Asi před 300 roky chodil na takových sněžnicích na lov kdejaký sibiřský lovec. Na takových sněžnicích nemohl ovšem člověk klouzat kupředu, mohl na nich pouze kráčet po hlubokém sněhu. Ještě nyní v horách Kavkazu, v Mingrelii, možno potkat horaly, kteří přelézají sněhové závěse na sněžnicích.

Dlouhé lyže, jimiž možno klouzat kupředu, nebyly vyrobeny ihned. Od krátkých destiček a sněžnic přešli lidé postupně k delším lyžím. Za starých časů vojáci a lovci na Rusi se pohybovali na lyžích, z nichž jedna byla dlouhá a úzká a druhá krátká a široká. Krátkou lyží se člověk odstrkoval a na dlouhé klouzal kupředu. Na těchto lyžích bylo možno se pohybovat kupředu již rychleji než na sněžnicích, ale tato rychlost byla ještě nevelká.

BOJ O RYCHLOST

V boji o rychlost přešel člověk postupně k zdokonalenému tvaru lyží, čím jsou lyže užší a delší tím je mož-

no se na nich pohybovat rychleji. Aby rychlost klouzání kupředu zvýšili, používají příslušníci mnohých severských národů Sovětského svazu od nepamětných dob lyží, položených dole zvířecí kůže. Na takových lyžích možno také stoupat snadno nahoru. Ostrý, krátký vlas kůže dovoluje klouzat pouze kupředu a zabráňuje lyžím při výstupu uklouznout dolů.

Aby ještě zvýšili rychlost, začali lyžaři používat různých mazání. To značně zvyšuje rychlost. Pro každé počasí nutno zvláštní mazání. Za mrazivých dnů používají lyžaři tvrdých mazání, která obsahují větší vosk, parafin, kalafunu, minerální olej a gumu. Při oteplení je vhodnější řidší mazání, skládající se z borovicové smoly, kalafuny a lněného oleje.

RYCHLOSTÍ 115 KM ZA HODINU

Každý lyžař usiluje o to, aby předešel silné soupeře, aby vyvinul při závodech co největší rychlost. Sovětští lyžaři používají všeobecně výrazu „nabrousit lyže“. Když chtějí poukázat na to, že někdo rychle šel nebo běžel na lyžích, říkají, že „si nabrousil lyže“. Schopný lyžař dovede si lyže tak „nabrousit“, že při jízdě ho ani vítr nedohoní.

Boj o rychlost začal již v době, kdy se objevily první lyže.

V Leninově knihovně v Moskvě jsou uloženy zajímavé rytiny z druhé poloviny XVI. století. Jsou na nich zobrazeni lyžaři, běžící vedle koní. Tyto rytiny nasvědčují tomu, že již v oné době dovedl lyžař vyvinout značnou rychlost. Také v knihách četných cestovatelů lze nalézt zmínky o tom, že příslušníci severských národů nynějšího Sovětského svazu používali lyží.

„Němci a Ostjaci“, — čteme v jednom z takových cestopisů — „ubíjejí divoké soby, vlky a jiná zvířata velkým kyjem, když je na lyžích snadno dohonili. Tato zvířata nemohou v hlubokém sněhu tak rychle běžet, boří se a po únavném, dlouhém pronásledování se stávají snadnou kořistí člověka, který lehce klouže na lyžích.“

Lovci dovedou jezdit na lyžích velmi rychle, ale ještě větších rychlostí dosahují na nich sportovci. Od těch dob, kdy se před více než půl stoletím lyže staly v Rusku inventářem sportovců, každý rok přinášel nové sportovní úspěchy.

V zimě možno často vidět, jak děti na domácí vyrobených lyžích, mnohdy zhotovených dokonce z desek starého sudu, jezdí se strmých strání dolů do roklí. Kdo by si někdy myslel, že z této veselé dětské zábavy se zrodí jeden z nejmужnějších sportů — závodní lyžařství.

Závodní sjezdářské lyže jsou opatřeny ocelovými hranami. Místo provázek, jimiž si připevňují děti své domácí vyrobené lyže k nohám, jsou tyto lyže vybaveny kovovým vázáním se zvláštními zámky, jež pevně přidržují lyže k botám. Na takových lyžích se spouštějí sportovci závratnou rychlostí s největších hor.

Velmi značné, zejména při sjezdu. Před nedávnem dva instruktoři alpinistického tábora, mistři sportu Nikolaj Čekmarjev a Jurij Gubanov, se rozhodli prozkoumat výstup na vrchol hory Koj-Afgan-Baš, vypínající se na Kavkaze do výše 3877 metrů nad hladinu moře. Šest hodin stoupali na lyžích, než dosáhli vrcholu. Sjezd jim trval pouhých patnáct minut.

JAKÉ RYCHLOSTI MŮŽE LYŽAŘ DOSÁHNOUT?

Mistr sportu V. Gippenreiter dokázal výstup na východní vrchol kavkazského Elbrusu (5595 m n. m.), nejvyšší hory Evropy. Výstup na lyžích mu trval přes dvanáct hodin. S vrcholu Elbrusu sjel jako vichr za pouhých 35 minut!

Rekordu ve sjezdu dosáhl v roce 1950 mistr sportu Grigorij Sjeverin.

Trat 2700 metrů sjel za 2 minuty 40 vteřin a dosáhl takto rychlost 60,7 km za hodinu.

Ze sjezdařek dosáhla nejlepšího výsledku v témže roce mistryně sportu Jevgenije Sidorova, která na 2 km dlouhé sjezdové trati, vyvinula rychlost 51,8 km za hodinu. Tím dosáhla průměrné rychlosti rychlíku.

Tyto rychlosti však zdaleka nejsou nejvyšší mezi. Nedlouho před válkou četní diváci, kteří se shromáždili na pokraji Moskvy, byli svědky uchvacujícího výjevu. Nízko nad zasněženým polem letělo letadlo. Táhlo za sebou na dlouhém laně — lyžaře. Odvážný sportovec se hnal ohromnou rychlostí po zasněžené pláni. Jel tak ohromnou rychlostí, že v okamžiku, kdy vyjel na větší hroudu země, lyžař se od ní doslovně odrazil jako od můstku a proletěl několik metrů vzduchem. Při této jízdě v závěsu za letadlem dosáhl smělý lyžař rychlost 115 km za hodinu.

LÉTAJÍCÍ LIDÉ

S ničím nelze srovnat pocity, které má lyžař při skoku s můstku. V okolí Svěrdlovska, za osadou Uktuss, vy-



OBDIVUHODNÉ VÝKONY VYTRVALCŮ



píná se nad hustými listnatými lesy ohromná dřevěná konstrukce. Je to lyžařský můstek. Zde se konají každou zimu všesvazové závody lyžařů.

Zjistilo se, že při skoku na lyžích dosahuje sportovec ohromné rychlosti, až 30 metrů za vteřinu. Již dosti silná vichřice se žene rychlostí 20 metrů za vteřinu. Lyžař, který nemá



křídél ani není poháněn motorem, le-
tí tedy rychleji než víchř.

Rekordní skok provedl s krasno-
jarského lyžařského můstku mistr
sportu K. Kudrjašev. Proletěl vzdu-
chem dráhu 82 metrů a dosáhl rych-
lost asi 130 km za hodinu.

Sovětsí lyžaři se proslavili v ději-
nách lyžařského sportu skvělými vy-
trvalostními výkony. V roce 1935
vykonalo pozoruhodnou jízdu na ly-
žích pět důstojníků z posádek na
Dálném Východě. Projeli trať z Boč-
kareva do Moskvy, dlouhou 8134 km,
za 87 dní, a to průměrnou rychlostí
93,4 kilometru za den. Téhož roku
vykonala pětičlenná hlídka komso-
molců-hraničářů obdivuhodnou jízdu
na lyžích od Bajkalského jezera až
do Murmanska a urazila asi 9000
km. Pokud se týká smělosti a vytr-
valosti, nelze tuto jízdu s ničím sro-
vnat. Byla to nejenom nejdelší, ale
jistě také nejnámáhavější jízda na ly-
žích, jaká kdy byla provedena. Mráz
dosahoval někdy až 60 stupňů Cel-
sia. Za takového počasí byli lyžaři
151 dní na cestě.

Ani sovětské sportovkyně však ne-
zůstávají příliš pozadu. V roce 1937
vykonala skupina komсомолек jízdu
na lyžích z Ulan-Udy do Moskvy. Od-
vážné lyžařky urazily přes 6000 km
za 95 dní.

LYŽAŘSKÝ SPORT A LIDSKÉ TĚLO

Sovětsí vědci sledovali práci lid-
ského organismu při sportovních zá-
vodech. Je to skutečně ohromný pra-
covní výkon. Této práci se účastní





všechny orgány, všechny svaly lidského těla.

Při stokilometrovém závodu dosáhne srdce lyžaře 180 až 200 tepů za minutu. To znamená, že za osm hodin by mohlo naplnit krvi dva železniční cisternové vagony. A další zajímavé číslo: při běhu na vzdálenost 100 km vyvine lyžař tolik tepla, že by jím bylo možno uvést do varu 100 litrů vody. Současně ztratí lyžař na váze od 3 do 5 kg. Nutno však poukázat na to, že takový úbytek na váze není škodlivý, neboť jde hlavně na účet vláhy vypařované pokožkou a plicemi. Již během 24 hodin lyžař obvykle nabude opět svou normální váhu.

Jestliže lyžař dobře trenoval, pak jízda na lyžích nejen neškodí jeho organismu, nýbrž posiluje jeho svalstvo, jeho cévní a nervovou soustavu a projevuje se blahodárně v celém organismu.

Starší sovětské lyžaře, z nichž některým, jako zasloužilým mistrům sportu A. N. Němnuchynovi, N. M. Vasiljevovi, V. F. Oparinovi a V. Se-rebrjakovi je kolem 60 let, konají dosud dlouhé jízdy na lyžích a účastní se lyžařských závodů. Každý z nich za svou dlouholetou sportovní dráhu urazil na lyžích celkem trať, která se rovná aspoň třem obvodům zeměkoule po rovníku.

V této souvislosti nutno upozornit na dvě zajímavé dálkové jízdy sovětských lyžařských stařešinů. Tak v roce 1911 urazili čtyři lyžaři — Jelizarov, Gostěv, Zacharov a Němnuchyn — trať z Moskvy do tehdejšího Petrohradu za 12 dní, 6 hodin 22 minut. Byl to tehdy rekordní výkon. Po 25 letech, tedy o čtvrt století starší, projeli tutéž trať opačným směrem za pouhých 8 dní!

(Z časopisu „Znanie - sila“ přeložil ajp.)

KDO POMŮŽE PŘI STAVBĚ VELKÉHO MŮSTKU VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ!

V lyžařském středisku ve Špindlerově Mlýně je prováděna stavba velkého můstku pro skok na lyžích. Vzhledem k tomu, že si stavba vyžádá velkého finančního nákladu, snaží se ústředí lyžařů tento náklad snížit a proto chce některé práce provést brigádnicky — v sobotu a v neděli. Jsou pořádány brigády, při nichž je cesta do Špindlerova Mlýna, ubytování a stravování zajištěno. Oddíly i jednotlivci, mající zájem na tom, aby se lyžařský stadion ve Špindlerově Mlýně stal opravdu všestranně vybaveným místem pro všechny druhy závodů, nechť se hlásí v ústředí lyžařů ČOS (telefon 429-52, 458-33), aby s nimi mohlo být počítáno pro některou z brigád.

Věříme, že lyžaři přiloží pomocnou ruku k této práci, která bude dalším krokem kupředu v rozvoji našeho lyžařství.

Letní sporty sovětských lyžařů

Při cyklistickém závodě Moskva - Charkov - Moskva si všimli diváci jednoho z jezdců, který si, zvláště ve finiši, velmi dobře vedl. Připadal jim známý, nikoli však z cyklistiky. Zнали ho z jiného sportovního oboru. A nemýlili se. Byl to jeden ze známých lyžařů VVS Moskva — Fedor Terentjev — který v létě startuje v barvách cyklistického oddílu svého klubu a má úspěchy i v tomto sportu. Cyklistika je oblíbeným letním sportem i mnoha dalších sovětských lyžařů, mezi nimiž je i P. Orlov, rovněž velmi dobrý závodník.

Většina předních sovětských lyžařů pěstuje rekreačně i závodně (neboť jsou v zimě zvyklí závodit, a tak v létě jim nestačí pěstovat jiný sport jen rekreačně) jiné sporty. Hlavně to je lehká atletika, cyklistika, veslařství atd. A dokonce mistryně SSSR ve sjezdu A. Bassalova závodí v létě na motocyklu. Není divu, když si tak zvyká na rychlost, že jí to v zimě pak pomáhá k úspěchům.

Finské mužstvo pro trening na olympiadu

Finský lyžařský svaz nominoval 62 závodníků a závodnic, kteří přicházejí v úvalu pro trening na olympijské hry, jež se budou konat začátkem roku 1952 v Oslo. Jmenování závodníci budou již od podzimu ve zvláštním treningu a před olympijskými hrami z nich bude vybráno konečné reprezentační družstvo. Nominováni byli:

Běh na 50 km: E. Kolehmainen, P. Kuvaja, K. Mononen, V. Pesonen, A.

O SOVĚTSKÝCH ZÁVODNICÍCH Zkušenosti ze setkání na SAZH v Poianě

Ještě jen několik málo týdnů se budeme zamýšlet nad minulou lyžařskou sezónou, protože zanedlouho se přede dvěma objeví nová sezóna s novými úkoly a závody.

Přehlížíme-li znovu zdroje zkušeností, které běžkyním dala minulá zima, musíme si připomenout zimní akademické hry v Rumunku. Tam jsme se po prvé setkali s reprezentantkami sovětskými a tam jsme měly první příležitost se s nimi setrtnout v závodě.

Bylo jich tam sedm a měly s sebou svého vlastního trenéra-ženu, což jsme jim mohly jedině závidět. Sovětské závodnice bydlely ve zvláštní budově, tak jsme jejich závodnice začaly obhlížet teprve při treningu. Nejdříve jsme studovaly, jak vyhlížejí. Překvapilo nás, že většina z nich byly dívky drobnějšího typu a velmi mladé a jenom asi dvě svou vyspělostí odpovídaly typům, které jsme předpokládaly vzhledem k jejich velkému výkonu. A právě těch několik drobnějších sovětských běžkyň bylo důkazem, že jejich úžasná výkonnost nepramení z velkého fyzického fondu, který jim dala příroda, ale z něčeho jiného. A jejich výkon nebyl ani podmíněn nějakou speciální výzbrojí.

Všichni jezdili na lyžích sovětské výroby, vyrobené z březového dřeva na způsob finských lyží značky „Karhu“. Měli už zdokonalené běžec-ké vázání podle Finů tím, že měli znormalisované

Jalkanen, A. Aeyrätö, V. Skok prostý: T. Hakulinen, A. Kiuru, V. Luiro, Matti Pietikainen, Karkia, E. Naapuri, V. Turunen, R. Viljamaa, Aato Pietikainen, E. Tilli, J. Junola, E. Siliä a A. Ljäs.

Běh na 18 km: T. Mäkelä, P. Lonkila, T. Sipilä, U. Korjonen, V. Vellonen, A. Kippola, T. Oikarinen, K. Oikarinen, A. Viitanen, P. Honkanen, N. Vainika, V. Räsänen, V. Salo, K. Tiuhonen, L. Backman a L. Ohvo.

Severská kombinace: H. Hasu, P. Korhonen, E. Nieminen, A. Sipponen, M. Meriläinen, M. Huhtala.

Sjezdové disciplíny: P. Alonen, A. Vartiainen, O. Kalpala a E. Kalpala.

Běh žen na 10 km: L. Widemanová, S. Rantanenová, M. Hietamiesová, M. Hahlová, S. Polkunonová, T. Widemanová, M. Saloranta a E. Hoegová.

čelisti a šifku běžeckých bot. Hole používali o něco kratší, než my jsme zvyklí užívat.

Jejich výkony jsou zcela logickým výsledkem jejich trainingu. A zamýšlíme-li se nad pojmem slova training, rozpadá se nám toto slovo na dvě základní části. Jsou to: možnosti trainingu a systém trainingu a případně vedení či vedoucí trainingu. O širokých možnostech trainingu sovětských běžkyň se nemusíme zmiňovat. Při schůzce, kterou jsme jednou večer v Rumunsku se sovětskými závodnicemi měly, nám samotné řekly, že už v listopadu trenovaly delší dobu na Kavkaze. Ovšem k uskutečnění takového trainingu jim pomáhá i přírodní podmínka, totiž sníh; hodně sněhu a hlavně brzy.

O jejich systému trainingovém by bylo možno říci mnoho, ale o tom ještě někdy jindy. Jenom nutno říci, že se zakládá na moderních metodách intervalového trainingu, že je poměrně ostrý, s častými neoficiálními závody. Na akademických hrách, ve dnech před závody, vedeny svou trenérkou, trenovaly většinou dopol. Mají velikou výhodu, že mají svou vlastní trenérku, která se jim může plně věnovat nejen v době před závody, ale i v době mezi závody. Osobnost, která prostě žije celý den jen se svým kolektivem dívek a nemusí časově ani v přípravě dělit svou práci ještě pro družstvo běžců.

Konečně se musíme ještě zmínit o jednom faktoru, zvláště důležitém při analýze každé sportovní disciplíny, totiž o stylu. Velmi jsme se již zajímaly o to, jakým stylem dosahují sovětské závodnice svých velkých výkonů. A akademické hry nám potvrdily to, co jsme viděli v některých krátkých informativních filmech. Sovětské běžkyňe, právě tak jako běžci, běhají lehkým, rychlým krokem, při čemž kladou důraz na přenášení tělesné váhy s jedné nohy na druhou a více spoléhají na rychlou frekvenci kroků, než na švihovou práci paží, jakou v maximálním měřítku známe u stylu švédského. Proto nám sovětské závodnice připomínají na trati závodnice finské. Ale ke stylu se jim poji úžasný smysl pro bojovnost, který můžeme nazvat závodivou rvavostí.

Vítězství sovětských žen ve všech tratích a závodech jsou výslednicí spojení dvou záměrně vedených linií. Spojení správného a systematického trainingu s dobrým stylem. A jestliže my se postaráme o podobnou metodu v našem běžeckém lyžařství, můžeme říci, že se po několika letech budeme moci se sovětskými borci lépe měřit, nikoli se jejich výsledkům pouze obdivovat, jako tomu bylo na Světových akademických zimních hrách v rumunské Poianě.

MILADA MEČÍŘOVÁ

Soutěž o nejlepší sportovní fotografii

Slovenský úřad pro tělesnou výchovu a sport vypisuje soutěž o nejlepší sportovní fotografii, jejímž cílem je zachytit dokumentárně všechny sportovní události na Slovensku, které byly pořádaný od 1. ledna 1951 do 31. října 1951.

Soutěž je anonymní, počet obrázků od jednotlivého autora (na bílém, lesklém papíře pokud možno formátu 13×18) je neomezený. Fotografie, opatřené hesly a zalepenou obálkou, nadepsanou heslem, obsahující soupis snímku a jméno autora, nutno zaslat do 31. října na adresu Slovenský úřad pro tělesnou výchovu a sport, Bratislava, Jiráskova 3/III.

Jistě se najde i mnoho snímků z lyžařských událostí, z přeboru dorostu nebo jiných lyžařských závodů, které jsou velmi dobrou propagací lyžařského sportu.

Finskí lyžařští mistři

Letošními mistry Finska v jednotlivých lyžařských disciplínách jsou: běh na 15 km: Hasu 48:08, 3×10 km: Ilves Jämsänkoski (Valtonen, Kontinen a Korhonen) 1:35,57, běh na 50 km: Mononen 2:51,06, severská kombinace: Korhonen 432,1 b., skok prostý: Salmeranta 221,9 b.

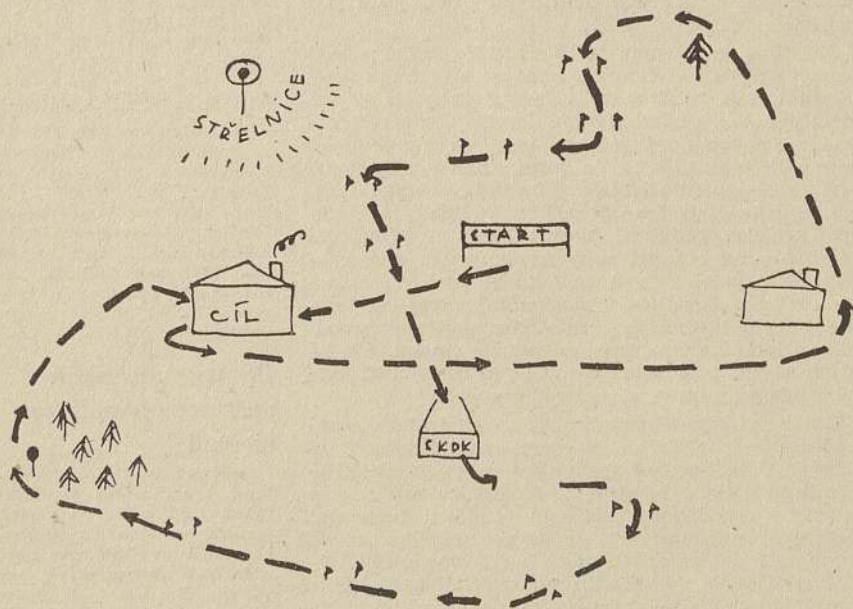
Po patnácti letech opět pro olympijskou medaili

Švédský lyžař Elis Wiklund, který získal na olympiádě 1936 v Ga-Pa zlatou medaili v běhu na 50 km, chce se v příštím roce opět zúčastnit olympijských her v Oslo. Mezitím však přesešel na bob, takže bude startovat tentokrát v bobovém mužstvu Švédska.

LYŽAŘSKÁ VŠESTRANNOST MLÁDEŽE

Psal jsem již o nových formách závodů pro mládež, dnes však vám chci popsat jeden jednoduchý, prakticky provedený závod pro školní mládež. Není to ani klasická běžecká trať ani slalom či sjezd ani závod vojenský, při tom však z každého něco v sobě obsahuje. Závod jsem uspořádal jako zkoušku se IV. ročníkem Vyšší lesnické školy v Trutnově na závěr třídního lyžařského kursu. Poněvadž jsme chtěli času využít především k výcviku, snažili jsme se, aby nám závod zabral co nejméně času. Značení běžeckých tratí, příprava sjezdové trati, úprava můstku atd., to vše vyžaduje dlouhých příprav, na které jsme neměli čas. Proto jsme uspořádali závod bez velké úpravy trati.

Ve tři hodiny odpoledne jsme skončili normální program a chlapi dostali půl hodiny volno na přípravu lyží. Na svahu u chaty jsme postavili asi 10 branek k „obřímu slalomu“, který skončil u „střelnice“ na kraji lesa, kde jsme pověsili dřevěný rám se sítí (prohazovačku na písek) a tím jsme měli připraven terč. Ve vzdálenosti 20 metrů od terče jsme zapíchali půlkruh z větviček. Od střelnice vedlo několik otevřených branek na můstek s kritickým bodem cca 10 metrů a třemi brankami se stočila trať do mlází. Tuto přípravu jsme provedli za půl hodiny a nastoupili ke startu, který byl na svahu 250 metrů od chaty a asi o 30 metrů výše. Úkolem každého závodníka bylo jet od startu k chatě, tu objet, pokračovat po rovině a mírném stoupání ke druhé chatě, vzdálené asi 500 metrů, odtud výstup asi 70 metrů s použitím jakékoli techniky, obejít význačný bod na pláni a pak projet



branky obřího slalomu ke střelnici. Zde k zemi, a pěknou koulí zasáhnout vleže terče. Kdo po pěti pokusech nezasáhl, měl provést další pokusy ze stoje a házet tak dlouho, až by zasáhl terč. Po zásahu měl najet na můstek a po skoku projet branky (4) a od poslední branky v mlázi, označené barevným papírem, se dostal co nejrychleji k chatě, která ovšem odtud, přestože byla jen asi 200 metrů dál, nebyla vidět. Cíl závodu byl v chatě, v kuchyni, kde pracovali „hlavní rozhodčí“. Chlapci, kteří se ze zdravotních důvodů nemohli zúčastnit lyžařské praxe, ale zato znamenitě varili pro celou třídu, zapisovali, v jakém pořadí přišli závodníci do kuchyně a odcházel druhými dveřmi do ložnic. Start 36 chlapců byl proveden bez obtíží, ze svého místa u startu jsem viděl celou pláň i obrátky a u branek i střelnice jsme zvláštní rozhodčí nepotřebovali. Každý z chlapců byl natolik vyspělým sportovcem, že když neprojel branku nebo se netrefil do terče, pokus opakoval.

Proč o tom píši. Vim, že každý lyžařský cvičitel si umí udělat představu o podobném závodě a že prohlásí, že to není nic nového. Dosud jsem však velmi málo viděl tyto, pro mládež velmi užitečné závody, provádět a proto chci na konkrétním příkladě ukázat, že cvičitel s jedním nebo dvěma pomocníky a případně i bez nich může během dvou hodin bez stopek a nějakých tabulek provést závody a obohatit a zpestřit tak lyžařský výcvik mládeže.

B. SÝKORA

PODZIMNÍ PŘÍPRAVA BĚŽCŮ V MĚSÍCI ZÁŘÍ

Chceme-li mluvit o přípravě lyžaře-běžce v měsíci září, musíme se zmínit o podzimě a celkové podzimní přípravě všeobecně:

V podzimním období již nelze mluvit o přípravě a lehké formě přípravy, jak jsme na ni byli zvyklí v létě, ale o tvrdém, plánovaném tréninku. Odchyly proti plánu a životosprávě, které jsme si mohli dovolit v malém v létě, určitě by se na konečné naší formě projeví. Jsou to především přestávky v tréninku, které si nesmíme ve slabých chvílích, nebo při přepracovanosti a podobně připustit. Ztráty, vlivem toho v podzimním období vzniklé, nedají se v téže sezóně již plně nahradit, ani zvýšeným úsilím v následujících týdnech. Je to dále kouření, pití, nedostatek spánku a různá jiná nemírná rozčílování, která by působila zhoubně na naši tělesnou kondici. Žádný z těchto vlivů, jejichž škodlivost roste s blížící se zimou, nesmíme připustit.

Podzimní trening, ke kterému přicházíme s velikým přínosem z léta, t. j. především bez tělesných pohybových nedostatků, které jsme odstranili speciální gymnastikou, uvolnění, tělesné i nervové zdatní, zaměříme s ohledem na úkoly, které nás čekají, t. j. na závodní lyžařský běh.

Především jej doplníme chůzí. Je to pohyb, lyžařskému běhu nejpříbuznější a jako konečná příprava pro běh. nepostradatelný. Chůze doplněná gymnastikou pomůže nám nejen udržet výši v létě získaných fyzických i psychologických vlastností,

ale chůzí zdokonalíme náš dýchací aparát, sladíme jeho zvýšenou činnost s ostatními fyziologickými procesy organismu. Aby však splnila očekávání, musí být volena a prováděna správně. Pod chůzí si nesmíme představovat jednotvárně se opakující vycházky, ale řadu různých pochodů a běhů, spojených často s tělesným cvičením.

ZAHAJUJEME JI MÍRNĚJŠÍM TEMPEM

kratším krokem a na menší vzdálenosti, z počátku po cestách, nebo

přehledných úsecích. Postupně zvyšujeme tempo, přidáváme na délce kroku a délce pochodu, přecházíme do členitého terénu, později s přírodními překážkami, zvyšujeme práci kyčlí, přidáváme krátké a lehké běhy. Krátký běh volíme především když jsme unaveni pro celkové uvolnění a současně také pro postupně vyšší zatěžování dýchacích orgánů.

Občas podnikneme pochod s hůlkami, především pro koordinaci práce rukou a nohou, dále pro zesílení rukou tím jednoduchým způsobem, že při výstupech přenášíme větší část váhy těla na ruce, ať již zavěšené na hůlky vpředu, nebo vzepené na tyto vzadu. Zdoláváme s jejich pomocí přesakováním různé překážky, jako keře, ležící stromy, příkopy a pod. Pokud nám místní poměry dovolují, konáme tyto pochody v lesním terénu, s jehličnatým, nebo travnatým povrchem.

Zvlášť se doporučuje voliti kopcovitý terén a brát k pochodu těžší boty.

Při pochodech nezapomínáme na občasnou pětiminutovou gymnastiku. Je nejdůležitější právě v době, kdy se cítíme chůzí nejvíce unaveni. Velmi nás osvěží. Během delších pochodů ji opakujeme několikrát. Po skončení pochodu však vždycky.

MUSÍME POČÍTAT SE SKUTEČNOSTÍ,

že značná část podzimní přípravy bude muset být přenesena do tělocvičny. Pohyb v přírodě snažíme se však prodloužiti co nejvíce. Sychravé a deštivé počasí, jsme-li proti němu dobře zajištěni, především proti promoknutí, přiblíží nás zimním podmínkám a zvýší hodnotu přípravy.

V měsíci září rozhodně ještě s tělocvičnou nepočítáme a upravíme náš trening následovně:

ÚTERÝ

Rozcvička 5 minut — lehký poklus na místě, nebo v kroužku, mírné předklony a pohyby paží.

Gymnastika 20 minut — cvičiti především hluboké předklony, záklo-

ny, úklony, kroužení v pase, přednožování, unožování, rozštěpy a jiná cvičení k uvolnění kyčlí.

Nářadí 45 minut — jsou to bradla pro zesílení paží, kde cvičíme především klíky, ručkování, sklopy, přednosy pro zesílení břišních svalů a pod., dále kruhy, na kterých cvičíme především výkruty pro uvolnění ramenních kloubů, Na koni cvičíme především přeskoky k zvýšení odvahy. Pružnost nám dává hrazda.

Míčové hry 30 minut. Zde lze doporučiti především házenou, košíkovou a ve dvojicích také volleyball.

Rozevčička 5 minut. Posledních těchto pět minut věnujeme uklidňujícím a především dýchacím cvičením.

ČTVRTEK

Chůze 2 hodiny. Mírným tempem, kratším krokem, v kopcovitém, ale přehledném terénu. Končíme 5 až 10minutovou rozcvičkou. Budou to především cviky dýchací, předklony, záklony, uvolňovací cviky rukou a nohou.

PÁTEK

Rozcvička 5 minut.

Gymnastika 20 minut.

Činky 15 minut. Lze doporučiti z počátku lehčí činky do každé ruky a cvičíme s nimi pohyby podobné pohybům při lyžařském běhu, t. j. předpažování střídavě se zapažováním spodním obloukem a s podřepem. S těžšími činkami cvičíme pro zesílení břišních svalů, vleže zvedání činky za hlavou a pod.

Šplh 10 minut. Z počátku připravíme a na menší výšku. Postupně cvičíme bez přírazu a na výšce přidáváme.

NEDĚLE

Chůze 2 a půl hodiny. Ještě mírnějším tempem, s rozcvičkou na počátku i na konci. 10 minut mírný běh.

Nechceme, aby uvedený тренингový plán byl alfou a omegou pro každého závodníka-běžce. Nemůže býti ani ve dvou případech naprosto stejný. Vliv na jeho sestavení bude mít pře-

devším potřeba určitého cvičení, vzhledem k přání odstranění slabiny a nedostatky, které jsme na závodníkoví shledali, dále druh zaměstnání, stáří, vypěstlost a cíl, který sledujeme. Znamená to, že závodník, který těžce pracuje, nebude se ještě vyčerpávat těžkým mechanickým cvičením. Použije cviků převážně uvolňovacích, dýchacích, cvičení rychlosti a obratnosti. Závodník, který je zaměstnán lehkou prací, sestaví svůj plán především z prvků pro zesílení svalů. Běžec krátkých tratí volí cviky rychlosti a dravosti, běžec dlouhých tratí, vytrvalosti.

Shodovati se budou všechny plány jen v tom, že postupně budou získávají na obtížnosti.

BYLO BY PROTO CHYBOU VOLITI JIŽ V MĚSÍCI ZÁŘÍ PŘÍLIŠ TVRDÝ TRENING,

obsahující hodně běhy. Stupňujeme-li potom délky treningů a jejich tvrdost, stává se, že tělo vybičujeme k nejvyšším výkonům značně dříve, než potřebujeme. Můžeme každou sezónu pozorovati závodníky s velmi slibnou formou ihned na počátku sezóny a s podprůměrnými výkony v hlavních dnech. Tito v horlivosti si stanovili stupně příliš vysoké. Vyčerpali se a neměli v pozdějších měsících z čeho přidávat. Toto je také odpověď na dotaz sestry Střížové, která ne právě nejsilnější tělesné konstrukce, vybičuje a vyčerpává se přílišnými podzimními běhy, což se projevuje sice určitým náskokem v prvních závodech, ale také další stagnaci.

PRO POROVNÁNÍ UVÁDÍME LOŇSKÝ TRENINGOVÝ PLÁN NAŠEHO NEJLEPŠÍHO LYŽAŘE- BĚŽCE J. CARDALA

Píše, v zásadě souhlasí s hořejším plánem, který mu byl již v dřívějších měsících předložen. Říká dále: Od poloviny května jsem chodil pravidelně dvakrát týdně na hřiště. Cvičil jsem prvky gymnastiky z TOZ, několik lehkých koleček na škvárové dráze, skoky do výšky, dálky, hry a podobně. Každou neděli jsem podnikal tury na hřebeny Krkonoš.

Z počátku skutečně rekreačně. Vždy jsem si však stanovil cíl, který jsem se snažil splnit. Abych si zpestril a zpříjemnil cestu, snažil jsem se jíti vždy po nové stezce. Mne stále vábí na hory velebnost přírody. Je nádherné pozorovati ve všech ročních obdobích údolí, hory, potůčky, ptactvo, květena, lidi a počasí. Nikdy jsem nechodil na hory proto, že je to nutné pro trening, ale proto, že jsem se vždy těšil na chvíli, kdy budu v zajiť krásných hor. Každý lyžař musí mít rád přírodu. Vracel jsem se z tury osvěžen, ačkoliv trvala 6 hodin. Nikdy jsem si nevzal do rukou program přípravy běžce, abych podle něho postupoval. Jsem s ním obeznámen, ale vlastní program jsem si přizpůsobil svému zaměstnání a chuti k treningu. Můj letní trening vypadal asi následovně:

Pondělí volno.

Úterý — 1 a půl až 2 hodiny hřiště.

Středa volno.

Čtvrtek — asi 1 hodina chůze do okolí.

Pátek — 1 a půl až 2 hod. hřiště.

Sobota volno.

Neděle — 6 až 8 hodin tura po horách.

Že i s turami jsem měl dosti starosti, je samozřejmé. Jednou v neděli vydatně přšelo. Co budu dělat? Doma přece nezůstanu! Za chvíli jsem se rozhodl. Vzal jsem si deštník, přes město jsem jej zabalil do pláště a hurá na hory.

Nastoupil jsem v září ve Špindlerově Mlýně. Protože zde vykonávám těžkou manuální práci a musím přiznati, že z počátku mě bolely hodně ruce i celé tělo, že jsem se bál, aby to nebylo na závadu mým výkonům v zimě, když jsem přicházel domů tak unavený, změnil jsem způsob treningu. Poznal jsem, že těžce pracující nepotřebuje tolik pohybu a namáhavého cvičení, jako ten, který se ohání po celý den jen perem a tužkou. Můj program od září byl proto následující:

Pondělí volno.
Úterý — 45 minut až hodinu přes-
polní běh.
Středa volno.
Čtvrtek — 1 hod. vycházky.
Pátek — 45 minut až hodinu přes-
polní, lehký běh.
Sobota volno.
Neděle — 6 až 8 hodin tura po
horách.

Při nedělních turách jsem proklá-
dal chůzi občas rychlejším klusem.

Na Cardalově hořejším treningo-
vém plánu vidíme jasně, jak jej
správně přizpůsobil změněnému za-
městnání. Že jej sestavil s rozmys-
lem a dobře, potvrzují nám výsledky
závodů, kterých se v minulé sezóně
zúčastnil.

B. Tvrzník

DOPLŇTE SI SVOU SPORTOVNÍ KNIHOVNIČKU

K povinnosti každého sportovce náleží nejen vzdělávat se prakticky, ale doplňovat své vědomosti i theoreticky. V nakladatelství ČOS vyšlo v poslední době mnoho sportovních knih, pravidel jednotlivých sportů a brožur o SHM, TOZ a jiných základních věcech naší tělovýchovy, které mohou přinést každému sportovci i z řad lyžařů něco užitečného, nového. Budeme proto v našem časopise uveřejňovat krátké zprávy o vyšlých knihách, aby si každý mohl vybrat tu, která se mu hodí.

Československý sport 1950 Přehledná bilance všech sportovních úspěchů, jichž dosáhli naši sportovci v mezinárodních i domácích sportovních střetnutích. Lyžaři zde najdou výsledky krajských přeborů, přebory celostátní a mistrovství, jakož i výsledky nejdůležitějších závodů.

Hory — lyže Lyžařská příručka, kterou vydalo ústředí lyžařů ČOS a jež podává úplný obraz o lyžařství, jeho vývoji, technice jednotlivých lyžařských disciplín a o výzbroji a výstroji a vůbec o všem, co může lyžaře potkat při cestě na hory. Kniha, kterou sepsali odborníci, je doplněna instruktivními obrázky a neměla by chybět v knihovně žádného lyžaře.

Cesta k rekordů Světová mistryně v hodu diskem, sovětská atletka Nina Dumbadze, napsala zajímavou knížku, v níž hovoří o tom, jak se stala slavnou atletkou. Její tajemství je prosté jako ostatně ona sama: záleží ve vřelém vlastenectví sovětských sportovců a v jejich plánované, soustavné a houževnaté práci.

Nikolaj Karakulov Zajímavý příběh přeborníka SSSR, mistra Evropy, známého lehkého atleta, který byl v mládí i přeborníkem na lyžích. Profil sovětského sportovce, který je nám vzorem.

Sportovní soutěže 1951 Malá příručka v knihovně Rukověť sokolského pracovníka, která poskytuje každému přehled o organizaci sportovních soutěží v roce 1951 a o uspořádání nových sportovních soutěží v naší sjednocené tělesné výchově vůbec.

Kopaná Kniha známého sportovního odborníka SSSR M. D. Tovarovského, která podává nejen přehled o kopané v Sovětském svazu, ale osvětluje nám vznik úspěchů sovětské kopané a přibližuje moderní trainingové metody, osvědčené v praxi.

Turistika Dílko sovětského autora N. N. Adčlunga, jež nám osvětluje správný směr moderní turistiky, jako sportovní odvětví, velmi důležitého pro každého sportovce. Sami víme, že lyžaři mají ve svém celoročním trainingovém plánu zahrnutu i turistiku. Zde se mohou dozvědět, jak se má tato správně provádět, aby splnila svůj účel.

NOVÍ INSTRUKTOŘI A CVIČITELÉ ODDÍLŮ

Na schůzi cvičitelské komise lyžařského odboru Tyršova kraje dne 28. 6. 1951 byli jmenováni okresními instruktory tyto bratři:

Ze státního kursu KNV v STS Julia Fučíka ve dnech 7.—14. 1. 1951. Okresní instruktory: Miloslav Boháček, Český Brod, Břetislav Borecký, Poděbrady starosta, Mladá Boleslav, Miroslav Cabrnch, Kralupy, Ladislav Kamínek, Průhonice, Jaroslav Melč, Nové Strašecí, Václav Olič, Beroun, Miroslav Rebec, Sedlčany, František Váša, Kutná Hora, Zbyněk Vinš, Radotín, Čeněk Žáček, Praha II. — Cvičitelé oddílů: Petr Čech, Český Brod, František Doležal, Hořovice, Miloslav Fiala, Votice, Miroslav Fišer, Radotín, Jan Franc, Nymburk, František Janata, Městec Králové, Miroslav Jedlička, Český Brod, Jiří Pospíšil, Příbram, Jan Příbyl, Praha XII, Zbyněk Tenčí, Stará Boleslav, Marie Steklá, Kánin, pp. Lbice n. Cidl., Jiří Suchý, Čimice u Prahy, Josef Šimon, Čechelice pp. Byšice.

*

Z kursu ÚNV ve STS Julia Fučíka ve dnech 7.—14. 1. 1951. Okresní instruktory: Jaroslav Hartman, S. Práce, Milena Houdková, S. Chemapol, Mojmír Kopal, S. Fond národní obnovy, Karel Košťál, S. Dejvice, Zdenka Marešová, S. Žižkov, Zdeněk Nerad, S. Střešovice, Václav Paříčka, S. Tesla, Vladimír Pilát, S. Střešovice, Jiří Rais, S. Avia, Sylva Sedláčková, S. Hodkovičky, Vlastislav Soukup, S. Tesla, Čestmír Šídlo, S. Jatky Maniny, Oldřich Valkoun, S. Pražský, Julius Zeman, S. Hodkovičky. — Cvičitelé oddílů: Josef Barotek, S. Orbis, Vladimír Brožek, S. Metrans, Miroslav Černoch, S. D. Slavia, Oldřich Král, S. Mitas, Vítězslav Křenek, S. Státní banka, Hana Kulová, S. Břevnov, Jan Limpert, S. Čs. pojišťovna, František Malík, S. SZKU, Bohumil Novotný, S. Dejvice, Antonín Pavlíček, S. Hutní prodejna, Miloš Šmída, S. Mitas, Eva Znamenáčková, S. Nusle.

*

Z kursu na Mísečkách v chatě KOVO ve dnech 11.—17. 3. 1951 okresu Praha 2: Cvičitelé oddílů: Karel Andrlé, S. KOVO, Ludmila Cvrková, S. Pražský, Jiřina Černá, S. Fakultní nemocnice, Anna Drlíková, Rudolf Dvořák, S. Ligna, Helena Golerová, Antonín Hamáček, S. Ligna, Marta Chejstovská, S. Benzinol, Karel Chvátal, S. KOVO, Ivan Karlin, S. KOVO, Taťana Kuldová, S. Fakultní nemocnice, Jiří Linhart, S. Vysoké školy, Miroslav Novotný, S. Čs. sukrov. a čok., Ivan Per-

gler, S. Pražský, Eva Pretlová, S. Vino, Alexandr Průcha, S. Pražský, Jiří Seidl, S. Čs. pojišťovna, Jana Škubalová, Sokol Skloexport, Beno Schmidt, S. Barvy-laky, Michal Slovák, Alena Tržická, S. Benzinol, Josef Tuček, Jan Urban, S. Právnícká fakulta, Jan Vančura, S. Chemapol, Vítězslav Věle, S. Těžké strojírenství, Jan Vůjtech, František Žalud.

*

Z kursu pořádaného ve dnech 30. a 31. 12. 1950 v Peci a na Mísečkách okresem Praha 7: Cvičitelé: Radim Bureš, Sokol Sparta, Dagmar Burešová, S. Sparta, Radoň Čapek S. D. Slavia, Milan Holeček, S. Sparta, Marie Jírová, S. Sparta, Karel Kulhánek, S. D. Slavia, Mirko Paráček, S. D. Slavia, Josef Reiniš, S. D. Slavia, V. Setníčka, S. D. Slavia, Rudolf Sochor, S. D. Slavia, Antonín Souček, S. Sparta, Vladislav Starý, S. D. Slavia, Josef Šámal, S. D. Slavia, Jaroslav Weis, S. Sparta, František Žádný, S. Sparta.

*

Z kursu pořádaného 27. 3.—2. 4. 1951 na Patejdlovce okresem Vysoké školy: Bohumil Benáček, S. D. Slavia, Ivo Bieleckí, S. inž. stav., Božena Bušková, S. Vino, Oskar Honiš, S. zem. les., Vladislav Horáček, * S. inž. stav., Jindřich Hroch, S. lék. fak., Zdeněk Jakubec, S. věd. hospod., Jaroslav Kárník, S. práv. fakulta, Václav Káš, S. chemie, Karel Kaválek, S. věd. hospod., Jaroslav Keil, S. zem. les., Eva Knapová, S. PTV, Miroslav Kokejšl, S. stroj. inž., Zuzana Kracíková, S. lék. fak., Jaroslav Krč, S. VŠA, Karel Kuttan, S. elektro-inž., Helena Macharová, S. farmacie, Ivo Novák, S. Ústí n. Lab., Kamil Pekárek, S. chemie, Hana Pfragnerová, S. lék. fak., Miroslav Rudiš, S. inž. stav., Vladimír Římal, S. VŠPHV, Zdeněk Samec, Sokol VŠPHV, Bohumil Souček, S. Vyšehrad, Jan Šima, S. Tesla, Jan Šonský, S. Dyšina, Karel Štětina, S. stroj. inž., Eduard Štochel, S. VŠPHV, Karel Šulc, Sokol VŠPHV, Tomáš Tománek, S. fil. fak., Jiří Tůma, S. Umpurum, Lubomír Valčík, S. VŠPHV, Josef Vlnatý, S. chemie, Karel Vosolsobě, S. stroj. inž., Boris Velykyj, S. elektr. inž., Luděk Zdeněk, S. VŠPHV.

*

Z kursu pořádaného 18. 3. 1951 pro PTV na Luční boudě okresem Vysoké školy:

Cvičitelé oddílů: Jarmila Janečková, S. Pražský, František Jelínek, S. Kobylysy, František Mejstský, S. Kablo Kladno, Vladimír Mirka, S. SONP Kladno, Bohuslav Ottomanský, S. Vyšehrad, Jan Říha, S. Hradec Králové, Zlata Sedláčková, S. OD, Ivo Skřivánek, S. Žel. Bohemians, Zdenka Voráčková, S. Žižkov, Josef Zdvihal, S. Kobylysy.

*

Z kursu konaného ve dnech 14. 1. až 20. 1. 1951 ve Špindlerově Mlýně: Cvičitelé: František Bartoš, S. přír. věd, Jaroslav Bouda, S. stroj. inž., Dušan Brandner, S. VŠPHV, Vladimír Dašek, S. elektr. inž., Václav Horáček, S. Umpum, Jaroslav Holuv, S. práv. fak., Josef Jíra, S. arch., Stanislav Kolombo, S. stroj. a elektr., Vladimír Kovanda, S. stroj. inž., Josef Křepela, S. spec. nauk,

Jaroslav Kubrycht, S. fil. fak., Václav Kvíčala, S. lék. fak., Jiří Lášek, S. arch., Josef Maršala, S. lék. fak., Kamil Matějovič, S. ped. fak., Čestmír Měch, Sokol VŠPHV, Jan Michal, S. přír. věd, Viktor Mráz, S. stroj. inž., Jiří Náhlík, S. arch., Jan Pánek, S. elektr. inž., Miroslav Parma, S. VSHV, Vladimír Petrů, S. arch., Josef Pflug, S. lék. fak., Jindřich Pulkrábek, S. arch., Přemysl Škvor, S. spec. nauk, Vladimír Šumavský, S. stroj. inž., Jiřina Vaničková, S. farmacie, Jaroslav Veverka, S. elektr. inž., Jindřich Vítovec, S. elektr. inž., Eva Ždárská, S. lék. fak.

Z kursu konaného dne 21. 4. 1951 uro Ústřední dům čs. armády: Cvičitelé oddílů: Josef Frýda, S. ÚDA, Karel Hýbner, S. ÚDA, František Jindra, S. ÚDA, Milada Klusová, S. ÚDA, Vincenc Leitner, S. ÚDA, Mirko Muřec, S. ÚDA, Věra Pernicová, S. ÚDA.

Norští sjezdaři v plném treningu

Na Bisletově stadionu v Oslo cvičí určité dny v týdnu smíšená skupina mužů i žen jak cviky všeobecné průpravy, tak i speciální cviky na bradlech, koni a hrazdě. Nejsou to tělocvičkáři, jsou to norští lyžařsjezdaři, kteří se za vedení Oddělení Neilsena připravují na olympiádu. Účelem cvičení je trening rovnováhy a zesílení nohou.

Letní slalom ve Švýcarsku

Za poměrně špatného počasí konal se v polovině července na svazích Jungfrauochu slalomový závod na trati dlouhé 1,2 km se 40 brankami. Zúčastnilo se jej na 200 startujících, z toho 30 klubových mužstev.

Vítězem se stal F. Rubi za 1:37,2 min. před Perretem, Dandbergem, Felderem a Gammou. Soutěž žen vyhrála Bissigová před Oeschovou, Stumpovou a Molitovou.

Další obří slalom byl uspořádán ve Sv. Mořici na Piz Corvatsch, a to na dráze dlouhé 2,6 km s výškovým rozdílem 560 metrů. Vítězil Guler před Rogantinim a Romingerem.

Emil Allais, trenér olympijského mužstva USA

Známý francouzský sjezdař Emil Allais, který v současné době působí jako trenér v chilských Andách, oznámil, že byl angažován americkou lyžařskou asociací jako trenér sjezdařského mužstva před olympijskými hrami. Allais

odletí v říjnu do Sun Valley, kde bude treningový tábor a začátkem roku 1952 poletí s družstvem do Evropy, aby zakončil jeho trening na závodech ve Francii, Švýcarsku a Rakousku.

Učitelé jízdy na lyžích mohou startovat na olympiádě

Výkonný výbor Mezinárodního olympijského výboru přijal návrh amerického zástupce Brundage, podle něhož učitelé jízdy na lyžích, stojící pod kontrolou FIS, mohou startovat na příštích olympijských hrách. FIS k tomu dodá své rozhodnutí, podle něhož bude na příště stanoveno, kteří učitelé jízdy na lyžích jsou amatéry a kteří profesionály.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gr6-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střežocheské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

V Praze dne 18. srpna 1951.

LYŽAŘSTVÍ

Z Á R Í 1 9 5 1



ROČNÍK 37 ● Č. 9.



Zasněžená krajina se stopou lyží. Také se již brzo dočkáme podobného obrázku a hory opět oživnou lyžaři

USNESENÍ SJEZDU PŘENĚST DO JEDNOT

V měsících září a října budou ve všech sokolských jednotách probíhat členské schůze, na nichž bude diskutováno o usneseních IX. sjezdu ČOS. Všechna jeho ustanovení budou prakticky převáděna do práce jednoty, při diskusi o plánu nové práce bude shledáno, zda jednota pracovala dobře či ne a co je třeba v této práci zlepšit.

Je nutné, aby na těchto členských schůzích byla co největší účast členstva, neboť je důležité obeznámit všechny s novým pracovním plánem Sokola, s ustanoveními sjezdu. V minulých číslech jsme již přinesli výtahy z některých referátů, dnes uvádíme zásadní body.

Z PROJEVU EVŽENA PENNIGERA

ORGANISACE ODDÍLU

V čele každého oddílu je vedoucí, kterého jmenuje výbor po pečlivém výběru z nejlepších cvičitelů a cvičených oddílů. Každý, i sebemenší oddíl by měl mít vedle vedoucího ještě tři další členy ve vedení oddílu. Zástupce vedoucího se stará o ideovou výchovu v oddíle podle plánu práce, stará se i o agitaci a propagaci. Další člen vedení oddílu řídí organizační záležitosti oddílu. Vede záznam o návštěvě cvičících, seznam všech příslušníků oddílu s potřebnými daty, zaznamenává stav plnění podmínek TOZ, dosažení výkonnostních tříd, má přehled o lékařských prohlídkách, o úrazech, kontroluje a zapisuje obsah cvičení, plnění závazků jednotlivců i celého oddílu, zapisuje rekordy jednoty. Dalším členem vedení oddílu je cvičitel, který vede cvičební hodiny. Má-li oddíl více skupin a družstev, má mít tolik cvičitelů, kolik je družstev. Nejschopnější z cvičitelů je členem vedení oddílu a koordinuje práci všech ostatních cvičitelů.

Jestliže počet příslušníků oddílu překračuje číslo 20—25 nebo dosahuje čísla ještě většího, pak je možno zvýšit počet členů vedení oddílu až na 10. Ostatní členové vedení jsou pak pověřováni určitými úseky práce, jako je TOZ, soutěžení, agitace a propagace a j. Práce čtyř členů vedení se při větším počtu rozdělí na více lidí.

Cvičitelé oddílu si navzájem pomáhají. Jestliže oddíl všeobecné přípravy má v pravě konané cvičební hodině na programu lehkootletické disciplíny nebo cvičení na nářadí, pak pořádá, aby tu část hodiny vedl cvičitel lehkootletického oddílu nebo cvičitel oddílu sportovní gymnastiky a pod. Tuto vzájemnou pomoc organizuje výbor jednoty.

ÚKOLY A PLÁN PRÁCE ODDÍLU

Tak vznikají a jsou organizovány oddíly všeobecné přípravy a oddíly sportovní. Všeobecné úkoly každého oddílu můžeme shrnout do čtyř bodů:

P r v n í ú k o l : podporovat a vést výchovu cvičených k oddanosti naší lidové demokratické republice, k budování socialismu v naší vlasti, k aktivnímu boji za mír, v duchu věrného přátelství a lásky k Sovětskému svazu a generalissimu Stalinovi k nezměrné vděčnosti a lásky k prezidentu republiky Klementu Gottwaldovi.

D r u h ý ú k o l : zabezpečit všestranný tělesný rozvoj a zdraví cvičených, bez něhož nelze dosáhnout dobrých sportovních výsledků a dobrého výeviku. Hlavní všestrannou přípravou má být příprava na soubor TOZ.

T ř e t í ú k o l : zabezpečit i neustálý vzestup sportovních výkonů svého oddílu a každého cvičence jednotlivě.

Č t v r t ý ú k o l : výevik zaměřit účelně tak, aby cvičenci ve sportovních oddílech a jejich družstvech mohli cvičením zvyšovat výkonnost své práce a byli tělesně připraveni k obraně své vlasti.

Oddíl může splnit úkoly, bude-li pracovat důsledně celý rok podle plánu. Musí přitom dbát na vysokou organizovanost a kázeň svých příslušníků a musí být vzornou součástí své jednoty s vysokým smyslem pro kolektivnost, vzájemnou pomoc a obětavost.

Jestliže mnoho našich sportovních oddílů je dosud vzdáleno takovému pojetí práce a musíme je učít plnění vytyčených úkolů. Někteří mávají rukou, že se to nepodaří. Dílo přerodu v práci našich sportovních oddílů se ovšem podaří. Vždyť je to v zájmu budování socialismu v naší vlasti, v zájmu uhájení míru,

vždyť se chceme přiblížit sovětské fyzikultuře, pomáhat ve výchově socialistického člověka. Jsme zde přece proto, abychom v zájmu pracujícího lidu, v zájmu šťastného života obou našich národů plnili směrnicе našeho dražého presidenta republiky Klementa Gottwalda. Proto zdoláme všechny překážky a úkol splníme.

Plán práce na celý rok bude v osnovách vypracován pro všechny oddíly stejného druhu. Rovněž kalendář celostátních akcí. K ní se přidají akce krajů a okresů. Jednota naplánuje po poradě s vedoucími oddílů akce jednoty, především přebory ve všech sportech. Cvičitelé oddílů rozpracují osnovy celoroční práce do rozvrhů cvičebních hodin, vždy na jeden měsíc napřed, začleně do plánu přípravy na všechny akce. Při rozpracování plánu pomohou uveřejňované rozvrhy cvičebních hodin v odborných časopisech i aktivity cvičitelů, svolávané výborem jednoty nebo předsednictvem okresního výboru Sokola. Vedení oddílů se schází třeba každý týden, aby zajišťovalo a kontrolovalo plnění plánu. Výbor jednoty pomáhá oddílům pracovat podle plánu a kontroluje jejich plnění. Pak je ovšem jasné, že ve vedení oddílů musí být nejlepší z cvičitelů a cvičenci, schopní pracovat podle plánu. Jen prověrku práce zbavíme oddíly všelijakých starých machrů a odborníků, kteří uměli jen kupovat a prodávat hráče a vést různými cestami „klubové“ zájmy.

Do vedení oddílů se dostanou lidé, kteří mají rádi svůj sport, rozumějí mu a budou skutečně cvičence vychovávat a správně vést podle čtyř hlavních úkolů oddílů.

ORGANISOVANOST A KÁZEN

Cvičení oddílů se mají konat dvakrát až třikrát, nejméně však jednou týdně. Již cvičební hodina, její zahájení, vedení, průběh a zakončení musí odpovídat požadavku organizovanosti a uvědomělé kázně. Ve všech oddílech, ať jde o všeobecnou přípravu nebo kterýkoliv sport, děje se zahájení hodiny společným a ukázněným nástupem, při němž cvičitel uvítá a pozdraví cvičence. V každé hodině bude věnována část pořadovým cvičením. Hlavní náplň hodiny bude provedena podle plánovaného rozvrhu a i když se během hodiny cvičenci rozdělí ve družstva nebo i k individuálnímu cvičení, musí být zakončení opět společné, ukázněné. Nejlepším ukončením hodiny je zpěv.

Přesvědčili jsme se, že nikoli jen cvičenci, ať již jsou to hráči kopané, odbíjené, atletičtí nebo jiní, ale ve většině pří-

padů jejich vedoucí jsou zatím příčinou, že cvičení oddílů není organizované a ukázněné. Cesta kázně je cestou branné připravenosti a smyslu pro kolektiv. I naši sportovci budou pochodovat ukázněně jako sportovci sovětské, když jim zaručíme dobré vedení a přesvědčíme je o správnosti a prospěšnosti kázně ve spojení s pochopením úkolů naší tělovýchovy a sportu. Nezapomínejme, že Sokol má pomáhat naší lidové armádě, do níž mají vstupovat lidé ze Sokola již všestranně zdatní, se smyslem pro kolektiv a především uvědoměle ukázněni.

V zahájení nebo v závěru hodiny dostanou všichni cvičenci pokyny o nejbližších akcích jednoty a oddílů. Nerozlučnou součástí práce je ideová výchova, jejíž obsah bude součástí pracovního plánu. Formy ideové práce volíme podle velikosti a podmínek oddílů. Nejčastější jsou besedy. Nejméně jednou za 14 dní po cvičební hodině prodiskutujeme se všemi příslušníky některé z plánovaných nebo aktuálních politických i odborných temat. Jednou za měsíc se koná aktiv všech příslušníků oddílů s proslovem nebo přednáškou a diskusí. Oddíl organizuje ve spolupráci s výborem jednoty návštěvy divadel, kin, přednášek, výstav a jině. Jednou za čtvrt roku se na aktivu projednávají a diskutují temata o významu tělovýchovy a sportu v Československé republice, o sovětské fyzikultuře, o TOZ, o hygieně, o osnovách výcviku, o výstroji a výzbroji, o plánu činnosti, o zhodnocení celoroční práce. Součástí práce oddílů bude socialistické soutěžení mezi příslušníky oddílů i mezi oddíly v jednotě, kde se uplatní výsledky na pracovišti, kulturně politická úroveň příslušníků, plnění TOZ a jině.

Na vysoké úrovni musí být péče jednoty i oddílů o zdravotní stav příslušníků. Vedení oddílů ve spolupráci s výborem jednoty dbá, aby každý cvičence prošel nejméně dvakrát do roka lékařskou prohlídkou, aby se o těchto prohlídkách vedly záznamy a aby cvičitelé dbali výsledků prohlídek ve výcviku i v závodění. Oddíl musí pečovat o osobní hygienu prostředí, v němž cvičí a sportuje. Zejména při výcviku družstev mládeže bude nutno přísně zachovávat směrnicе o výcviku mládeže.

Oddíl pomáhá jednotě ve svépomocném zřizování nebo úpravě zařízení hřišť, tělocvičen a j. Nesmí se udržovat nesprávný názor, že bez tělocvičny nebo bez hřiště se nedá provozovat tělovýchova a sport. V takovém případě je možno jen upravit cvičební rozvrh k podmínkám. Každého koutu přírody je možno využít.

A hlavně přistoupit k svépomocnému budování hřišť, třeba nevelkých a nehonosných. V tom ukazují cestu sokolské jednoty, oddíly i kroužky na Slovensku, zejména v jeho východní části. Na každé dědině si mládež vlastníma rukama vybudovala hřiště, ba i s atletickou drahou. Nejlepší borci nevycházejí jen z honosných stadionů, ale také z malých hřišť.

Má-li oddíl více družstev, z nichž jedno je vyšší výkonnosti nebo jsou-li v oddíle vynikající jedinci, může mít oddíl mezi svými cvičiteli trenéra, který pečuje a vede training těchto družstev a borců na stejných zásadách, ale na vyšší výkonnostní úrovni. Oddíl pečuje o talenty tím, že se jim věnují cvičitelé i mimo

pravidelnou cvičební hodinu. Oddíl věnuje velkou péči náboru nových příslušníků. Zúčastňuje se aktivně Večerní otevřených hřišť, organisovaných výborem jednoty, agituje pro svůj sport všemi vhodnými prostředky.

Při náboru nových členů volíme volné formy práce, dáváme příležitost všem, aby si zkusili zacvičit a zasportovat i bez legitiimace. Jestliže však získáme touto cestou nové příslušníky do Sokola a oni se stanou příslušníky oddílu, vedeme je k uvědomělé kázní a k plnění povinností, které na sebe dobrovolně přijali. V tom je rozdíl mezi náborovými formami a mezi pravidelnou činností příslušníků Sokola.

ÚČAST SOKOLSTVA NA DNU ČS. ARMÁDY

Naše lidově demokratická armáda oslaví dne 6. října svůj veliký svátek — Den československé armády. Tyto oslavy se stanou opět mohutnou manifestací přátelství, lásky a vděčnosti k lidu sovětskému, jeho hrdinné armádě-Osvoboditelce a velikému učiteli národů J. V. Stalinovi. Stanou se současně pobídkou k ještě většímu úsilí, k urychlenému dobudování naší lidově demokratické armády, příležitostí k rozvinutí hnutí vzorných vojáků a projevem odhodlání uhájit a ochránit všechny vymoženosti revoluce a veliké dílo výstavby socialismu proti anglo-americkým podněcovatelům války.

Na oslavách Dne čs. armády se budou podílet všechny složky NF, všichni náš pracující lid, pochopitelně i příslušníci Sokola, kteří mají tak blízké vztahy k našim vojákům.

Všechny složky Sokola se musí

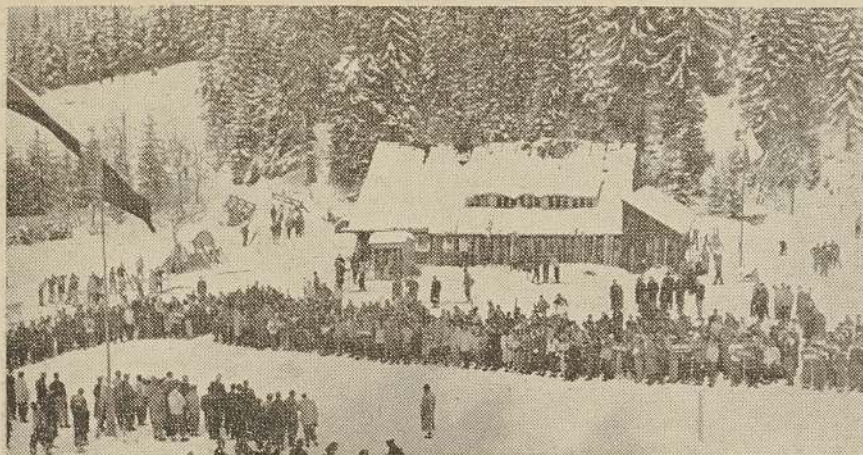
plně zapojit do příprav, KVS vyšlou svého zástupce do koordinačních komisí ve všech krajských městech. Na den 7. října je vydán zákaz pořádání všech tělovýchovných a sportovních podniků vyjma těch, které budou uspořádány na počest Dne čs. armády. V tento den budou ve všech místech, kde jsou vojenské posádky, uspořádány sokolskými výbory těchto posádek Sportovní odpoledne. Sokolské jednoty budou úzce spolupracovat s vojenskými posádkami, sestaví s nimi program a zúčastní se též sportovního vystoupení. Potřebná tělovýchovná zařízení zapůjčí sokolské jednoty pořádajícím vojenským posádkám bezplatně.

V místech, kde vojenské posádky nejsou, tedy i na vesnicích, uspořádají sokolské jednoty Sportovní odpoledne samy.

JIŽ NIKDY MNICHOV -

JIŽ NIKDY KAPITULACE

(Z hesel ke Dni čs. armády)



Tak jako v minulé sezóně, i v této nastoupí nejlepší z mladých sportovců k finalovým lyžařským závodům Sportovních her mládeže

VZHŮRU DO PŘÍPRAV SHM 1952!

JIRÍ PILAŘ, tajemník lyžařské sekce ÚV Sokola

V letošní zimní sezóně čeká všechny složky lyžařské organizace počítaje oddíly jednot a konče lyžařskou sekci Ústředního výboru Sokola velký a odpovědný, ale přitom krásný úkol — příprava a organizace Sportovních her mládeže. Jistěže všichni lyžařští pracovníci, cvičitelé a rozhodčí jsou si vědomi důležitosti tohoto úkolu, k jehož zdárnému splnění přispějí svými technickými znalostmi, organizačními zkušenostmi a rádi obětují svůj volný čas.

Vždyť SHM, tato nejmasovější soutěž veškeré naší mládeže, jsou naším nejlepším pomocníkem při zakládání nových lyžařských oddílů a při náboru členstva. Jejich pomocí získávají naše řady novou krev, krev mladých lidí, nezatižených výchovou a činností v lyžařských oddílech starého typu, ve kterých se provozování lyžařského sportu stalo samoúčelem. Je to soutěž, která umožňuje účast všem zdravým chlapcům a dívkám, organizovaným i neorganizovaným lyžařům. Po prvé v historii našeho

lyžařství budou mezi sebou soutěžit chlapani a děvčata o nejlepšího na závodě, na vesnici a ve škole a ve vyšších kolech pak budou hájit barvy svého pracoviště.

Účast v posledním kole — celostátním finale SHM — stane se největší ctí pro každého startujícího, neboť si ji musí vybojovat vítězstvím, nebo nejlepším umístěním v nižších kolech. A právě tady je největší a nejmarkantnější rozdíl mezi mistrovstvím dorostu v letech minulých a dnešní soutěží SHM. Vždyť dříve se celostátní

ního mistrovství dorostu mohl zúčastnit jen ten, kdo měl finanční prostředky vlastní, nebo mu je poskytl majetnější oddíl, bez ohledu na technickou zdatnost a vyspělost. Proto jsme nemohli nikdy odpovědně určit úroveň našeho lyžařství mezi mládeží, neboť mnoho velmi dobrých a talentovaných závodníků muselo zůstat doma, neboť nebyli v oblibě u činovníků oddílů a nebyl nikdo, kdo by uhradil výlohy spojené s účastí.

Při organizaci zimní části SHM mají lyžařští pracovníci poněkud usnadněnou práci, neboť jsou zde již zkušenosti z organizace letní části SHM, která ve svém průběhu dokázala, jak správně byla vyvolána tato soutěž. Účast 123.000 startujících v přespolním běhu, 105.000 v lehké atletice, 33.000 v cyklistice a desítky tisíc v ostatních sportech, jasně potvrzují masový rozvoj naší tělovýchovy. Je nyní na nás, abychom dokázali, že i lyžařský sport zaznamenal nebývalý vzestup a účast 100.000 startujících v I. kole SHM v lyžování bude důkazem dobré práce lyžařských oddílů, jejich cvičitelů a ostatních pracovníků.

Jak zajistí lyžařští činovníci zdárný průběh a masovou účast v I. kole SHM?

Ještě dnes zahájí mezi veškerou naší mládeží širokou propagační kampaň lyžařské části SHM spojenou s nábořem členstva do lyžařských oddílů. Použijeme tisku, pokud je možné místního rozhlasu, fotografií, budeme organizovat přednášky, spojené s promítáním lyžařských filmů přímo na pracovišti, v závodech, ve škole a na venkově.

Lyžařské oddíly, které mají více zkušeností v organizační práci, převzou patronáty nad oddíly na závodech, nad družinami ve školách a kroužky na vesnicích, do kterých budou vysílat schopné instruktory a zavedou pravidelná cvičení na základě celoročního plánu činnosti lyžařských oddílů. Cvičení bude zaměřeno pro účast v soutěžích SHM, čímž zabráníme tomu, aby se někteří z chlapců

a dívek zúčastnili závodu v I. kole nepřipraveni.

Při všech organizačních složkách, t. j. při lyžařských sekcích v kraji, okrese a v každém lyžařském oddíle vybudujeme organizační komise, které zajistí přípravu a vlastní průběh SHM jak s hlediska propagačního, technického, tak i organizačního. Stanou se řídicím orgánem celé akce SHM a proto si musí uvědomit důležitost úkolu a odpovědnost, kterou na sebe přijímají. Ke zvládnutí úkolu použijí všech možností a zapojí všechny lyžařské pracovníky včetně reprezentantů, předních závodníků a rozhodčích. Po rozdělení úkolů nesmějí zapomínat na důslednou kontrolu jejich plnění, neboť jedině takovou formou je zaručen dobrý výsledek a splnění úkolu.

Důležitým pomocníkem v naší práci budou osobní instruktáže orgánů k nižším složkám, jejichž úkolem je přenesení úkolů, kontrola jejich plnění, sdělování zkušeností z práce ve vyšších sokolských orgánech, a na druhé straně čerpání zkušeností z práce nižších orgánů.

Veškeré úkoly budeme snadněji plnit za úzké spolupráce se skupinami ČSM na závodech, ve školách a vesnicích a se závodními radami. Tam jistě nalezneme pochopení a podporu v případech, že bychom se setkali s problémem, na jehož vyřešení bychom sami nestačili.

Úkol, který je před námi, je dosti těžký, ale s tím větším zápalem se pustíme do práce, neboť víme, že v mládeži je základ naší činnosti a splněním úkolu přispějeme k dalšímu rozvoji naší tělovýchovy a sportu. Průběh lyžařské části SHM stane se visitkou naší práce a bude důkazem, že lyžařští pracovníci mají kladný poměr k naší tělovýchově a chápou její poslání při budování socialistického státu.

Uvěřejňujeme propoziční lyžařské části SHM, tak jak byly schváleny předsednictvem ÚV Sokola:

Závodí se podle řádu sekce lyžařů ÚV Sokola.

I. kolo: Termín do 20. I. 1952.

Disciplíny: běh — dorost mladší hoši 6 km, dívky 3 km, dorost starší hoši 10 km, dívky 6 km — skok: soutěží se na můstku i sněhovém pro skoky do 20 m. Hodnotí se pouze délka výkonu — slalom: délka tratě 150—200 m s deseti až patnácti brankami, nejméně 3 m širokými.

Účast: ve skoku a slalomu v I. a II. kole je podmíněna účastí v běhu.

Postup: do II. kola postupují: do 10 startujících v I. kole 1, do 20 startujících v I. kole 2, za každých dalších 10 — 1.

II. kolo: Termín do 3. 2. 1952.

Disciplíny: jako v I. kole — slalom: délka tratě 250—300 m s 20—25 brankami.

Postup: do III. kola postupují:

a) v případě, že se soutěže v v okrese pořádaly po úsecích, postupuje vítěz (jeden) z každé kategorie a každé disciplíny,

b) v případě, že pro nedostatek sněhu pořádaly se závody pro všechny úseky společně, postupují první dva vítězové této soutěže a dále vítěz každého úseku, neobsadil-li prvé nebo druhé místo.

III. kolo: Termín do 17. II. 1952.

Disciplíny: běh — jako v I. kole — skok: soutěží se na můstku pro skoky max.: I. kategorie do 25 m, hodnotí se styl skoku, II. kategorie do 35 m, hodnotí se styl skoku — slalom: délka tratě do 1200 m s výškovým rozdílem max. 300 m a nejméně 20 brankami. Trať pro dívky ve III. kole o 200 m kratší než pro chlapce. Ve III. kole hodnotí se též závod sdružený, a to u chlapců běh a skok, u děvčat běh a slalom.

Postup: do IV. kola postupují z každého kraje a kategorie nejlepší 4 běžci, 3 skokani, 3 ze slalomu.

IV. kolo: Termín: 25. II.—2. III. 1952.

Disciplíny: běh: jako v I. kole — štafeta: které se pořádají až ve IV. kole, se jedou na trati 3×3 km a 3×6 km pro dívky, 3×6 km a 3×10 km pro chlapce. Závod štafet se vypisuje pouze ve IV. kole. Krajům se ponechává na vůli, zda uspořádají ve III. kole závod štafet. Štafety pro IV. kolo se však stavi vždy po třech nejlepších běžcích kraje a kategorie. — Skok: soutěží se na můstku pro skoky: I. kategorie do 35 m, II. kategorie do 50 m. Hodnotí se nejen délka, ale také styl skoku. Pro obě kategorie chlapců a dívek zařazuje se do IV. kola sjezd a slalom a sdružený závod sjezdový. — Sjezd: délka 2 km, výškový rozdíl 500 m. — Slalom: délka 300 m, sklon 25 stupňů. Ve IV. kole se hodnotí též závody sdružené, a to: u chlapců běh a skok, sjezd a slalom, u dívek sjezd a slalom. Závody sdružené nejsou však samostatnými disciplínami, na které by byli vysíláni závodníci specialisté, ale může se ho zúčastnit jen ten, který byl vyslán na některou z uvedených disciplín, t. j. běh, skok, sjezd a slalom.

Pro ty, kteří se nekvalifikovali do vyšších kol, se organisují okresní a krajské soutěže mládeže.

Okresní soutěže mládeže pořádá lyžařská sekce OVS.

Termín: 3. 2.—17. 2. 1952.

Disciplíny: běh — skok podle II. kola SHM, štafety podle IV. kola SHM, sjezd: délka tratě 1500 m, výškový rozdíl 200 m, slalom: délka tratě 200 m, sklon 20 stupňů, tratě sjezdu a slalomu lze upravit podle místních podmínek v terénu.

Současně se závody jednotlivců uspořádají okresy závody družstev, sestavených z nejlepších závodníků jednot, kroužků nebo družin:

a) závody tříčlenných hlídek v bě-

hu (délka trati stejná jako v I. kole),

b) závody tříčlenných družstev ve sjezdu a ve slalomu, hodnotí se součet docílených časů.

c) Závody tříčlenných družstev ve skoku, hodnotí se součet docílených délek skoků.

Bodování: boduje se podle počtu účastníků, to znamená: jestliže je účast v běhu 15 závodníků, dostane vítěz 15 bodů, druhý 14 bodů atd.

Krajské soutěže:

Porádá lyžařská sekce KVS pro ty účastníky SHM, kteří nepostoupili do IV. kola:

Termín: 17. II.—8. III. 1952.

Disciplíny: běh — skok — štafety sjezd a slalom, tratě upraveny

podle místních terénních podmínek přibližně podle trati III. kola SHM.

V krajské soutěži mládeže budou uspořádány závody hlídek a družstev podle okresů. Družstva jsou složena z nejlepších jednotlivců okresu. Závodí se v soutěži družstev a hlídek ve stejných disciplínách jako v okresech.

V závodě hlídek (tříčlenných) v okresní krajské soutěži hodnotí se čas hličky.

Účast: zúčastní se všichni ti, kteří nepostoupili do IV. kola SHM.

Jednotlivé okresy a kraje přizpůsobí event. termíny i pořádání závodů sněhovým podmínkám kraje.



Lyžařství je nejen krásným sportem ve zdravém prostředí, je však také vrcholně branným sportem. Náš obrázek z Velké vlastenecké války ukazuje sovětské automatčíky na lyžích v týlu nepřítele. Lyžařské oddíly sovětské armády vykonaly velký kus záslužné práce na osvobození vlasti, neboť dovedly s překvapující rychlostí napadat nepřítele, když to nejméně čekal.

ZLEPŠÍME PRÁCI LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Pozornost jednot a oddílů je v těchto týdnech obrácena k úspěšnému provádění letní aktivity. Na hřištích, stadionech, plovárnách a v tělocvičnách provozuje desetitisíce sportovců svoje oblíbené sporty a připravují se a plní disciplíny TOZ. V letních sportech probíhají vrcholové soutěže jako finale SHM v lehké atletice, odbíjené, celostátní pohár v kopané, kde sportovci, kteří vyšli z masové základny, soutěží v jednotách a na okresech, zápolí i tituly přeborníků a mistrů republiky.

Přes důležitost všech těchto úkolů nesmíme ani teď ke konci léta zapominat na zimu tak, aby nás blížící se zimní období nezastihlo nepřipravené. Je třeba již nyní dlouho před začátkem zimy provést přípravy po stránce organizační, technické a agitační.

Probíhají členské schůze,

kteří přinesou hodnocení letní aktivity jednot od IX. sjezdu ČOS a také zhodnocení práce lyžařských oddílů. Zde se ukáže, zda lyžaři „nespali“, zda se plně zapojili do pořádání Večerů otevřených hřišť, do pomoci při mírových zních, na brigádách a také to, jak příslušníci lyžařských oddílů dále pravidelně cvičili. Členské schůze vytyčí rámcový plán jednoty, kam zahrnou další pořádání Večerů otevřených hřišť, plán plnění TOZ, přípravu na zimní část SHM v lyžování, v ledním hokeji, sportovní gymnastice a zápase, zajištění dobrého průběhu Dne armády 7. X., Dne přeborníků a mistrů 15. XII. a důstojný průběh štafety Práteleství v listopadu a další sportovní a tělocvičenské akce a podniky jednoty a jejich oddílů.

Na členských schůzích objasníme a prodiskutujeme usnesení IX. sjezdu ČOS o celoročním plánu činnosti všech oddílů.

Nesprávné podceňování celoroční pravidelné přípravy

a treningu je jednou z hlavních příčin nedostatku rychlého vzestupu výkonů závodníků všech sportů. Abychom všechny tyto úkoly dobře zvládli je třeba rozvinout práci vedení lyžařských oddílů. Výbory jednot plánují, vedou, řídí a kontrolují práci

oddílů podle zásad organizačního řádu v duchu usnesení IX. sjezdu ČOS: „Výbor vede činnost jednoty v období mezi členskými schůzemi k rozvoji a všestrannosti v provádění tělesné výchovy a sportu, zřizuje potřebné oddíly, řídí jejich práci, schvaluje vedoucí oddílů, stará se o ideovou výchovu členstva, provádí a zajišťuje usnesení vyšších orgánů.“

Sportovní oddíly a oddíly všeobecné přípravy se staly základní odbornou jednotkou, která provádí vlastní výchovnou a výcvikovou činnost. V čele každého oddílu je 3—9 pracovníků, kteří tvoří vedení oddílu. Vedoucí oddílu a jeho spolupracovníci jsou nejlepší cvičitelé a pracovníci v lyžařství, kteří mohou příslušníky oddílu vést v jejich tělocvičenské činnosti při treningu, radit jim, vychovávat je a řídit organizační a administrativní záležitosti oddílu.

Vedení oddílu rozhoduje ve všech věcech jako kolektiv

a pověřuje jednotlivé členy určitými úseky práce, jako: propagačně výchovný úsek, organizační, cvičitelský, mládež a TOZ, soutěžení a rozhodčí.

Je samozřejmé, že v malých oddílech bude jeden činovník odpovídat i za dva úseky práce a ve velkých o jeden pracovní úsek budou se starat dva činovníci.

Vedoucí oddílu odpovídá výboru jednoty za práci vedení oddílu a za pravidelnou celoroční činnost oddílu. Pracovník, pověřený propagačně výchovným úsekem je zástupcem vedoucího oddílu, odpovídá za pravidelnou ideovou výchovu členstva, osobní agitaci, názornou agitaci a tisk.

Pracovník pověřený organizačním úsekem vede záznamy o návštěvě cvičení, vede potřebné další záznamy o cvičencích. Má v evidenci výkonnostní třídy, rekordy a TOZ. Vede písemnou agendu oddílu a hospodářské záležitosti (především vybírání členských příspěvků).

Úsek cvičitelský a TOZ. Pracovník na tomto úseku koordinuje práci všech cvičitelů, jejich další školení, pečuje o správnou náplň cvičení pro mládež a o to, aby TOZ byl základní osnovou celoročního plánu práce. Dále odpovídá za splnění směrného čísla TOZ, které dostane oddíl od jednoty. Zajišťuje cvičitele z oddílů pro Večery otevřených hřišť, které pořádá jednota.

Pracovník pověřený soutěžením a úsekem rozhodčích

organizuje a provádí všechny závody a soutěže, jako přebory jednot, první kola SHM, soutěže na dálku, přátelská utkání a pečuje o to, aby v oddíle vyrůstal dobrý kádr rozhodčích.

Nejbližším úkolem vedení oddílu je vypracovat konkrétní pracovní plán pravidelné přípravy na zimní sezónu, do které zahrneme hlavně přípravu prvních kol SHM a již od nyní zahájíme soustavnou agitaci pro účast na I. kolech SHM, dáme do plánu všechny úkoly, které vytyčí členská schůze tak, abychom výcvik zaměřili k zvyšování nejen výkonnosti na poli sportovním, ale zvyšováním výkonnosti v zaměstnání a přípravě branné zdatnosti.

VL. PÁČL

TERMÍNOVÁ LISTINA LETOŠNÍ SEZÓNY

Sekce lyžařů Ústředního výboru Sokola předložila k schválení tuto termínovou listinu lyžařských soutěží pro rok 1952:

- 1.—20. ledna 1952: I. kolo SHM
- 1.—20. ledna 1952: přebory jednot
- 1.—20. ledna 1952: sáňkařské soutěže v oddílech
- 21.—27. ledna 1952: okresní soutěže sáňkařské
21. ledna—3. února 1952: okresní soutěže SHM
6. ledna—3. února 1952: okresní soutěže Sokolovského závodu branné zdatnosti
21. ledna — 3. února 1952: okresní lyžařské přebory
6. ledna — 10. února 1952: krajské přebory bobové
- 4.—17. února: krajské soutěže SHM
- 10.—15. února 1952: lyžařské přebory SNB — Špindlerův Mlýn
28. ledna — 17. února 1952: krajské soutěže sáňkařské jako finalové soutěže — mistrovství v jízdě na saních nebude v r. 1952 pořádáno
- 4.—24. února 1952: krajské soutěže Sokolovského závodu branné zdatnosti
- 4.—17. února 1952: krajské lyžařské přebory
- 14.—25. února 1952: olympijské zimní hry 1952 v Norsku
24. února 1952: mistrovství ČSR v jízdě na bobech (místo bude určeno v nejbližších dnech)
25. února — 2. března 1952: celostátní finale Sportovních her mládeže (zatím neurčeno)
- 4.—9. března 1952: 53. lyžařská mistrovství ČSR — Špindlerův Mlýn
- 13.—16. března 1952: finale Sokolovského závodu branné zdatnosti — Slovensko.

Tato termínová listina bude v nejbližších dnech schválena příslušnými orgány ÚV Sokola. Případné změny a doplňky budou ihned uveřejněny. Připravujte si proto již nyní v rámci této termínové listiny ústřední svoje soutěže krajské, okresní a oddílové. Zaměřte veškerou svoji činnost především k dokonalé přípravě masových soutěží v prvních kolech, aby účast na těchto soutěžích byla skutečně důstojná významu lyžařství pro zdraví, dělnost a brannou připravenost všeho našeho lidu. Tradiční závody veřejné ponechte až na dobu po skončení těchto soutěží mistrovských a celostátního významu. Na počátku sezóny při vhodných sněhových podmínkách pořádejte v první řadě náborové závody propagační a zaměřte své úsilí na opravdu masovou účast na těchto závodech. Mějte vždy v první řadě na zřeteli zájem našeho lidu a rozvoj tělovýchovy a lyžařského sportu, spolupracujte co nejužší s orgány národních výborů a získávejte pro aktivní účast i spolupráci organizační a technickou nové síly z řad pracujících a hlavně z řad mládeže. Tak přispějete lépe rozvoji lyžařství, než když uspořádáte vzorné několik velikých závodů s honosnými tituly a krásnými cenami. Věříme, že jste již všichni pochopili úkoly, které nás očekávají v nastávající zimě a že učiníte vše pro zdar našich soutěží lyžařských ve všech kolech, hlavně však že věnujete veškeré úsilí přípravám a provedení lyžařské části Sportovních her mládeže.

Přípravy lyžařských soutěží na olympijských zimních hrách 1952 v Norsku byly také již zahájeny. Dnes uvádíme pro vaši informaci stanovený pořad lyžařských soutěží:

14. února 1952: 12,00 hod.: obří slalom — ženy — Norefjell

15. února 1952: 10,00 hod.: slavnostní zahájení — Bislet stad, Oslo — 12,00 hodin: obří slalom muži — Norefjell

16. února 1952: 11,00 a 13,00 hod.: sjezd — ženy, muži — Norefjell



Plakát VI. zimních olympijských her, které se budou konat od 14. do 25. února v Norsku.

17. února 1952: 12,30 hod.: skok sdružený — Holmenkollen

18. února 1952: 11,00 hodin: běh na 17 km (prostý i sdružený) — Holmenkollen

19. února 1952: 13,00 hod.: slalom — muži — Rodkleiva

20. února 1952: 10,00 hod.: běh na 50 km — Holmenkollen — 14,00 hod.: slalom ženy — Rodkleiva

23. února 1952: 10,00 hod.: běh na 10 km ženy — Holmenkollen — 12 hod.: štafeta 4×10 km muži — Holmenkollen

24. února 1952: 13,30 hod.: skok prostý — Holmenkollen

25. února 1952: 19,00 hod.: slavnostní zakončení — Bislet stad, Oslo.

M. DUFFEK

SMĚRNICE PRO VÝCVIK A ZÁVODĚNÍ MLÁDEŽE

Vzhledem k změněným věkovým hranicím dorostu v Sokole byly znovu prověřeny zdravotnickým a výzkumným oddělením ČOS na návrh lyžařské sekce ÚV Sokola směrnice pro lyžařský výcvik a závodění mládeže.

IX. sjezd ČOS projednal také otázku péče jednot a oddílů o zdravotní stav cvičenců. Dnes se již jistě nenajde žádný činovník, který by nutil mládež do závodění a do výkonů, které neodpovídají směrnicím, vypracovaným odborníky. Nebude hnát mládež do výkonů bez ohledu na to, zda může účast na závodě ohrozit její zdraví. Vedoucí oddílu naopak bude dbát co nejpečlivěji o zdravotní stav svých svěřenců, postará se o to, aby každý cvičenec nejméně dvakrát do roka prošel lékařskou prohlídkou a aby zvláště u mládeže se vedly pravidelné záznamy o výsledcích těchto prohlídek. Výsledek prohlídky bude pro vedoucího oddílu naprosto závazným a vedoucí nebude se jistě snažit žádným způsobem nařízení lékaře obcházet. Zvláště při výcviku a závodění mládeže v jízdě na lyžích budou jistě všichni evičitelé mládeže dodržovat co nejpřísněji směrnice pro výcvik a závodění mládeže na lyžích.

Směrnice pro výcvik a závodění mládeže v jízdě na lyžích, které dále uvádíme, mohou doznat ještě menších změn. Žádáme vás proto všechny, kteří máte zkušenosti z práce s mládeží, abyste nám urychleně zaslali svoje připomínky, které bychom ještě před začátkem zimní sezóny projednali se zdravotnickým a výzkumným oddělením. Zaznamenejte si tyto směrnice a podle nich se řiďte v oddílech i vyšších složkách při výcviku a při závodech mládeže.

B Ě H:

M u ž i:

Výcvik:

Od 6 let: základní cvičení v přirozené formě v mírném terénu a za příznivých sněhových a povětrnostních podmínek hravým a zábavným způsobem. Vyloučeny jsou tury a dlouhé výstupy.

Technický výcvik:

Od 11 let: v rovinném terénu bez větších výstupů.

Od 13 let: běžecké styly.

Závod:

11—13 let: 1—2 km, start výš než cíl.

14—15 let: 3—5 km, start výš než cíl.

16—17 let: 5—8 km.

18—19 let: 8—10 km.

Od 20 let: 18 km.

Od 23 let: 30—50 km.

Ž e n y:

Výcvik:

Od 6 let: jako u hochů.

Od 11 let: technický výcvik v rovinném terénu bez větších výstupů.

Od 13 let: běžecké styly.

Závod:

15—17 let: 2—4 km, start výš než cíl.

18—19 let: 4—6 km, start výš než cíl.

Od 20 let: 6—10 km, start pokud možno výš než cíl.

SJEZD :

M u ž i :

V ý e v i k :

Od 11 let: v lehkém terénu a bez překážek.

Z á v o d :

11—13 let: lehký mírný sjezd do 1 km se sklonem 1,5:10.

14—17 let: délka tratě 1—1,5 km.

18—19 let: délka tratě 1—3 km.

Od 20 let: na normálních závodních sjezdových tratích.

Ž e n y :

V ý e v i k :

Od 11 let: jako hoši.

Z á v o d :

16—19 let: délka tratě 1—2 km.

Od 20 let: na normálních závodních sjezdových tratích.

Výškový rozdíl pro závod ve sjezdu má být u mužů mezi 700—1000 metry, u žen nejvýše 800 m.

S L A L O M :

M u ž i :

V ý e v i k :

Od 11 let: slalomové branky zábavným způsobem.

Z á v o d :

11—13 let: délka 100—150 m, sklon 15—20 stupňů.

13—16 let: jednoduchý slalom ve snadném terénu, délka tratě 100—250 m, sklon 15—20 stupňů.

17—19 let: délka tratě 100—450 m, sklon 20—25 stupňů.

Od 20 let: na normálních závodních tratích s výškovým rozdílem maximálně 400 m v jednom kole.

Ž e n y :

V ý e v i k :

Jako chlapeci.

Z á v o d :

Od 13 let: jako chlapeci.

Od 20 let: na normálních závodních tratích.

S K O K :

J e n m u ž i :

V ý e v i k :

Od 11 let: jen v terénu a na sněhových můstcích pod vedením cvičitelů.

Od 13 let: na cvičných můstcích s délkou skoku do 30 m.

Od 17 let: na závodních můstcích s délkou skoku do 50 m.

Od 20 let: na všech závodních můstcích.

Z á v o d :

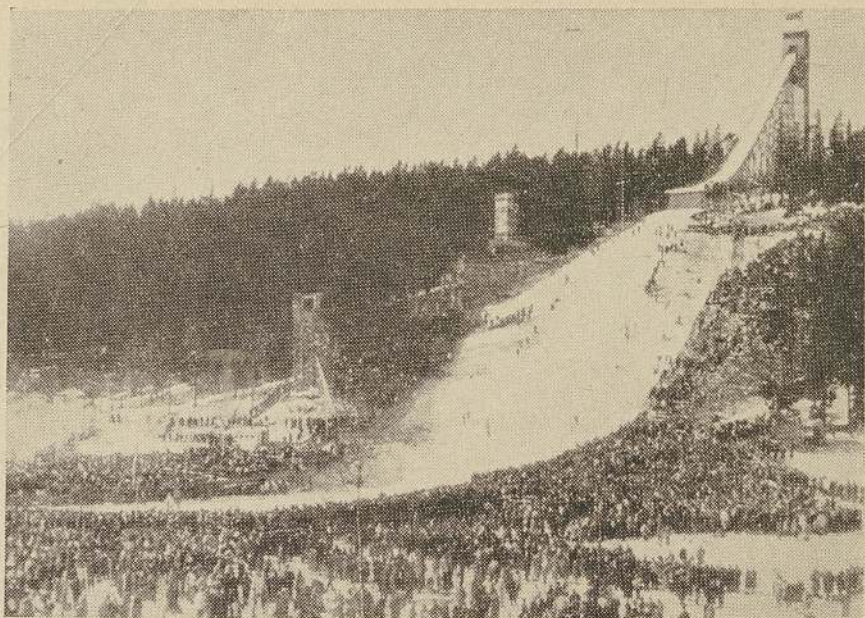
11—13 let: na sněhových můstcích s délkou skoku do 20 m.

14—17 let: na malých můstcích do 35 m.

18—19 let: na závodních můstcích do 50 m.

Od 20 let: na všech schválených závodních můstcích.

M. Duffek



100.000 diváků sleduje závody ve skoku na lyžích na světoznámém můstku Holmenkollen v Oslo, kde budou uspořádány olympijské závody ve skoku.

PŘEDSEZÓNÍ PŘÍPRAVA SJEZDAŘŮ

Než se začneme podrobněji zabývat předsezónní přípravou sjezdařů, chci vám připomenout, že závodní sjezd je nejmladší ze všech lyžařských disciplin.

Toto odvětví lyžařského sportu se začalo rozvíjet v době, kdy si člověk oblíbil rychlost, kdy ho běh denního života nutí rychle přemýšlet a jednat.

A to je pro nás velmi důležité!

Psychologická stránka tohoto sportu klade veliké nároky právě na lidské vlastnosti jako je rychlost a rozhodnost v jednání, odvaha, klid v nejkritičtějších situacích, postřeh, pevná vůle, vytrvalost, houževnatost — vlastnosti, které jsou nedělitelnou součástí dnešního života. Zbrkllost,

nerozvážnost, ukvapenost, hlavně strach bývají častou příčinou neúspěchu v závodě. Proto se bude zabývat na podzim kromě speciálních tělesných cvičení i psychologickým tréninkem a vyhledávat cviky charakteristické pro tento způsob přípravy.

Po všestranné letní přípravě, kdy jsme se připravovali přípravou a plněním disciplin TOZ — nejvšestrannější průpravou k pěstování kteréhokoliv závodního sportu, připomínáme si stále skutečnost, že pevnost řetězu je dána jeho nejslabším článkem. To znamená, že si každý nutně uvědomí, kde jsou ještě dnes jeho slabiny. Začátkem podzimu už je nejvyšší čas tyto úplně odstranit, abychom mohli s prvním sněhem okamžitě přikročit

k pečlivému a tvrdému závodnímu treningu.

Přestože v treningu i během závodu budou kladeny veliké nároky na celý lidský organismus, jsou v našem případě části těla, které budou namáhány abnormálně. Jsou to hlavně nohy, trup a srdce. Věnujme se jim velmi pečlivě během podzimní přípravy!

Každou treningovou hodinu si upravíme tak, abychom důkladně procvičili celé tělo a jmenovaným partiím věnujeme zvýšenou pozornost. Budem cvičit od nejjednodušších cviků k složitějším, charakteristickým pro náš sport. Cvičení provádíme co nejvšestrannější a neúčinnější, tak aby právě fungující sval pracoval naplno z nejkrajnější fáze stáhnutí do nejkrajnější fáze napnutí. Aby byl každý kloub maximálně zatížen připomeňme si, že ve velikých rychlostech cca 90 km je lyžař v situaci, kdy jak nás učí mechanika, zrychlení několikanásobně zvětšuje jeho váhu. Tu si uvědomíme, že všechno to veliké zatížení se přenáší na lyže nohama. Chodidla, kotníky, lýtka, kolena, stehna, kyčle a trup to budou, kterým věnujeme velikou péči. Důkladně je připravíme na námahu, která na ně čeká v nastávající sezóně. Nesmíme během podzimní přípravy zanedbat jejich všestranné zesílení a upevnění, jejich pružnost, ohebnost a vytrvalost.

Budeme běhat po rovině, do kopce, s kopce i po vrstevnici. Běhat v normálním postoji a postupně jej snižovat až do hlubokého podřepu. Skákat přes švihadlo a tančit kozáčka i do stran. Skákat do dálky, do výšky s místa i s rozběhem, odrazem jednonož i sounož. Skákat do hloubky i na péroovém můstku. Prostě skákat vždy tak, abychom zdůrazňovali odrazovou fázi, vždy jen nahoru — nikoli tlumit! Budeme cvičit hluboké dřepy ve stoji spatném i rozkročném, na levé i pravé noze. Budeme cvičit váhy a snižovat při tom postoj. Při všech těchto cvičeních máme stále na zřeteli, že cvičíme zároveň rovnováhu, obratnost, rychlost, vytrvalost atd.

Při sjezdu a ve slalomu jsou nohy v plné práci ve všech postojích od nejvyššího až do nejhlubšího. Sjezdař se musí dostat stejně rychle do normální sjezdové polohy jak z nejhlubšího dřepu v záklonu, z hlubokého předklonu, z vysokého postoje, tak z rozhárané polohy ve vzduchu, aby mohl pokračovat v další jízdě. Zkoušejte a nacvičujte pilně střídání jmenovaných poloh a uvědomte si, že při velikých rychlostech je toto cvičení mnohem složitější a namáhavější.

Abychom procvičili i trup a horní část těla, cvičíme všechny známé cviky obratnosti na zemi a hlavně přemety, salta, kotouly odděleně i rychle za sebou do stoje s výskokem. Kotouly s výšky a jiu-jiutsové pády, které nám jsou dokonalou přípravou pro pády n lyžích. Zápasíme, cvičíme na nářadí, hrajeme všechny druhy míčových her atd.

Je důležité při všech cvičeních pravidelně dýchat, netajit dech!! a udr-



Stein Eriksson, nejlepší švédský sjezdař, v plné jízdě brankou při slalomu.

zovat radostnou náladu. Trenovat pokud možno v kolektivu. Cvičit přirozeně, nestrojeně — kočkovitě pružně a hravě. Z každého cvičení musíme mít radost a v této náladě zapomenout na treningovou únavu.

Během podzimu se nesmíme psychicky unavit, jelikož sjezdař musí mít do nastávající sezóny nervy v úplném pořádku, lidově řečeno jako provazy, protože každý závod ať ve sjezdu či ve slalomu je kromě tělesného vypětí i dokonale zatěžkávající zkouškou nervů.

Nervovou soustavu si posilujeme nejlépe v přírodě. Budeme trenovat velmi často v polích a lesích. Po hrbolatých zoraných polích, běhat mezi vysokými stromy a skákat přes křoviny. Terén i prostředí si zvolíme tak, aby nám co nejlépe připomínal podmínky závodů. Zdolávání prudkých svahů směrem dolů nás naučí kontrolovat polohu těla ke svahu. Kde jsou podmínky k pěstování horelezectví, rádi tento sport provozujeme, učí nás odvaze, odnaučuje strachu z hloubky, posiluje stejnoměrně celý organismus a vychovává nás k pevnému soudružství.

Sjezdař uvítá každou příležitost k intenzivnějšímu pohybu. Ve městech si odpustí jízdu elektrikou a rychlejším pochodem anebo během se

dostane včas na potřebné stanoviště. Na venkově se naskytá nepřehledné množství treningových možností v přírodě. V městech s umělými kluzišti s radostí vítáme příležitost jízdy na bruslích. Tento sport tolik podobný našemu, nesmíme opominout v naší přípravě. Na rychle proudících řekách budeme nacvičovat sjezdový postoj na stabilní základně tak, že si postavíme patřičným způsobem ke břehu upevněné prkno — odnaplan — a přenášením váhy těla budeme regulovat směr pohybu, cvičit rovnováhu a potřebný cit v nohou.

V treningu pamatujeme, že organismus musí pracovat co nejvíce zatížen. Utváříme si totiž podmínky, které nám umožní v sezóně maximální výkon bez nezdravého vyčerpávání.

Sport děláme přece pro své zdraví, pro otužení organismu, pro získání potřebných fyziologických a biologických rezerv. Pro vytvoření předpokladů, kdy každý normální tělesný pohyb nám není obtíž, kdy tělesná práce je konána jako fyziologická potřeba a kdy ve zdravém těle se tvoří podmínky pro zdravý rozvoj lidského ducha, schopného radostně budování nové dokonalejší lidské společnosti k výstavbě socialismu — a k tomu vám všem sjezdařům přeji hodně zdraví!

MILAN ŠPAČEK

DOPLŇTE SI SVOU SPORTOVNÍ KNIHOVNIČKU

Přátelé sportovci

Zajímavé a doutavé vyprávění o několika sovětských sportovcích (G. Novakovi a jeho pobytu v Praze, Korolevovi, lyžaři Filatovovi atd.). Lidský profil sovětských sportovců je v přímé souvislosti s jejich sportovními výkony.

Přípravné hodiny lehké atletiky

V. Diačkov, zasluhující mistr sportu, napsal na pomoc instruktorům lehké atletiky brožuru, v níž vyčerpal látku pro náevik tohoto sportu.

Mladý cvičitel

Všestranná příručka pro školení cvičitelů oddílů všeobecné přípravy, než tvoří masovou základnu naší tělesné výchovy a sportu.

Abeceda hockeye

Naši přední odborníci se podíleli na sepsání této knížky, která — včetně množství hlubotiskových příloh — poslouží jistě růstu nových oddílů tohoto sportu.

PRAVIDELNÝ VÝCVIK LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Lyžařské oddíly se plnou parou připravují na zimní období. Soustavná, plánovaná cvičení, která organizují oddíly nepřetržitě od skončení minulé zimní sezóny, zvyšují celkovou fyzickou i morální zdatnost lyžaře. V těchto výcvicích se soustředíme na rozvoj těch vlastností, které cvičencům chybějí, ať je to rychlost, síla, obratnost či vytrvalost, jichž je tolik potřebí, chceme-li dosáhnout všestranné pohybové inteligence a vyššího sportovního výkonu. K získání potřebných vlastností použijeme jako prostředku všech druhů cvičení, která plánujeme podle technických možností oddílů a vhodného prostředí. Je nesprávné, myslí-li někteří lyžařští cvičitelé, že sama lyžařina vypěstuje ve cvičencích jmenované vlastnosti, které sportovec potřebuje nejen k výkonu sportovnímu, ale i na svém pracovišti a při nejbližší službě — obraně lidové demokratické vlasti a světového míru. Již jen poměrně krátká doba vlastní zimní sezóny nám ztěžuje úkol vychovat lyžařstvím všestranné sportovce a proto se lyžaři věnují mimo vlastní speciální výcvik na sněhu i takovým cvičením a sportům, které jsou jim co nejlépe přístupné a které doplňují lyžařská cvičení zejména ve výcviku obratnosti, síly a rychlosti. Pokud oddíly tedy ještě nezačaly v pravidelné přípravě svých členů, je nejvyšší čas ji organizovat tak, aby v době největší intenzity přípravy lyžaře dohonily částečně alespoň to, co se dohonit dá. V příštím období je pak jisté nepřivede do rozpaků všetečná otázka blížící se zimy: „Co jsi dělal v létě?“

V měsíci říjnu plánujeme podle celoročního plánu práce lyžařského oddílu asi takto:

Cvičení v terénu:
speciální výcvik a obratnost 8 hod.

Cvičení na hřišti:
lehká atletika 1 „
gymnastika 1 „
hry 2 „

Cvičení v tělocvičně:
sportovní gymnastika . . . 2 „

Celkem 14 hod.

Při cvičení dvakrát týdně 8 výcvikových jednotek.

Akce oddílů:
účast na štafetě SSSR, aktiv oddílů.

Plnění disciplin TOZ:
přespolní běh,
kolo,
pochod.

PŘÍKLAD OSNOV JEDNOTLIVÝCH VÝCVIKOVÝCH HODIN:

1. hodina — hřiště — délka cvičení 1½ hod.
štafetová hra 5 min.

prostná ve dvojicích 15 „
běh na rychlost se starty . 10 „
skok daleký 15 „
míčová technika 10 „
házená — kopaná 20 „
posilovací cvičení na paže,
nohy 5 min.

2. hodina — v terénu — 1½ hod.
běh a chůze ve zvládnutém terénu na vytrvalost . . 30 min.
rovnováha na kládách, zábradlí a pod. 20 „
hry během, plížením 30 „
pořadová 10 „

3. hodina — hřiště — 1½ hod.
lehký klus s reagováním na povely 5 min.
prostná TOZ 10 „
skok vysoký 15 „
míčová technika 10 „
hra 20 „
běh a chůze v terénu 30 „

4. hodina — v terénu — 1½ hod.
běh a chůze terénem s mírným zatížením na zádech . 60 min.
hry během 10 „
rychlý pochod 10 „
pořadová 10 „

| | |
|-------------------------------|---------|
| 5. hodina — hřiště — 2 hod. | |
| lehký běh | 10 min. |
| prostná TOZ | 15 " |
| míčová technika | 15 " |
| hra | 20 " |
| běh a chůze terénem | 60 " |

| | |
|--|---------|
| 6. hodina — v terénu — 1½ hod. | |
| terénní běh, pochod s přítěží a holemi | 50 min. |
| obratnost na zemi | 20 " |
| hra | 10 " |
| pořadová | 10 " |

| | |
|---|---------|
| 7. hodina — hřiště — 1½ hod. | |
| prostná TOZ | 10 min. |
| závodivá hra | 10 " |
| střelba | 10 " |
| běh a pochod terénem na vytrvalost a pořadová | 60 " |

| | |
|---------------------------------------|---------|
| 8. hodina — tělocvična — 2 hod. | |
| prostná TOZ | 15 min. |
| obratnost na zemi — kotoule | 20 " |
| hrazda | 20 " |
| bradla nízká | 20 " |
| přeskoky | 15 " |
| rovnováha | 15 " |
| závodivá hra | 10 " |
| pořadová | 5 " |

9. hodina — v terénu — 1 hod.
běh a pochod s přítěží a s holemi.

Cvičení dvakrát v týdnu, organizuje oddíl v nevhodnější dobu pro své členy, zejména na závodech ihned po pracovní době, kdy využíváme ještě odpoledního světla zejména pro cvičení na hřišti a v terénu. Tělocvičny použijeme jen tehdy, není-li jiné možnosti než volby večerních hodin pro výcvik. Ale i tak zařazujeme po některém cvičení proběhnutí venku, ať v městech do sadu nebo na vesnicích za humna. Kromě cvičení ve všední dny naplánuje lyžařský oddíl kratší nebo i delší výlety do okolí, na chatu jednoty v horách a pod. Program pečlivě připravíme, naplní bude speciální lyžařská příprava, zemědělská nebo jiná brigáda v přírodě, diskuse, hry postřehu a pohotovosti a jiné. Těchto výletů a zájezdů využívá propagačně výchovný pracovník oddílu k utužení kolektivu, k výchově členstva a k propa- gaci lyžařského sportu.

ZD. POHNERTO VÁ

PŘIJĎTE NÁM POMOCI PŘI STAVBĚ VELKÉHO MŮSTKU VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ

V lyžařském stadionu ve Sv. Petru ve Špindlerově Mlýně se pilně pracuje na stavbě velkého můstku, který doplní dosavadní lyžařská zařízení v místě a pomůže k tomu, aby se na stadionu mohly pořádat všechny druhy lyžařských závodů.

Vydatným pomocníkem jsou dvoudenní (sobota — neděle) nebo tý- denní brigády příslušníků Sokola i ostatních, lyžařů i příznivců lyžař- ského sportu. Pro každého se zde najde práce, je potřeba každé po- mocné ruky. Ubytování a stravování je zajištěno. Zájemci z Prahy a okolí se mohou hlásit v kanceláři sekce lyžařů ÚV Sokola (Praha III, Tyršův dům — telefon 429-52), ostatní přímo ve Špindlerově Mlýně na stadionu u br. Balcara. Hromadné větší brigády je nutno oznámit předem, aby bylo zajištěno vše potřebné.

Těšíme se, že nám pomůžete v naší práci pro lyžařský sport účasti na některé z brigád. Děláme to pro sebe, pro ty, kdož přijdou po nás, pro další rozvoj lyžařství.



SKOK NA LYŽÍCH

Při skocích na lyžích v mnohém záleží na technice, jelikož řády soutěžení předepisují oceňování skoku podle jeho délky, ale i s hlediska jeho stylového provedení. Avšak nehledě k tomu, že oceňování skoku se děje na základě dvou podmínek, rozhodným faktorem se přesto jeví technické vypínění. Vysvětluje se to tím, že dosažení velké délky se podaří dosáhnout lyžařům, dokonale ovládajícím techniku (styl). To znamená silným včasným odrazem klídnou výhodnou s hlediska aerodynamiky polohou těla ve vzduchu i při doskoku.

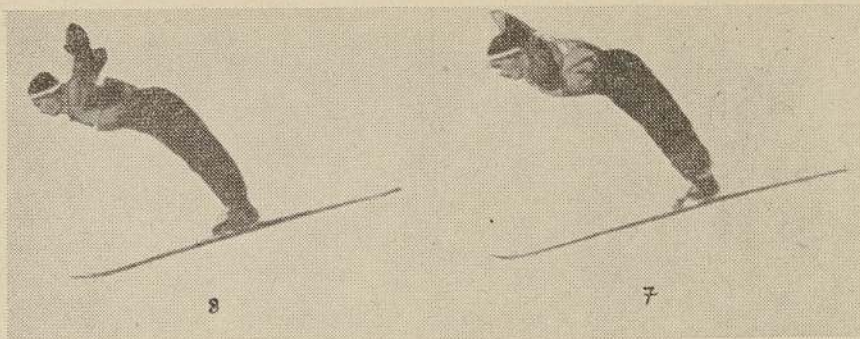
Skok na lyžích sestává: z rozběhu, nájezdu, odrazu, letu, dopadu a dojezdu. Abychom si mohli lépe před-

staviti současnou techniku, přehlédneme kinogram skoku na lyžích, vítěze největších závodů chamipona SSSR mistra sportu J. Skvorcova.

Vysvětlení ke kinogramu.

Na obrázku č. 1 jest okamžik, kdy Skvorcov po ukončení nájezdu přichází do odrazu. Jest to nejodpovědnější moment, neboť od správnosti jakož i od včasného odrazu závisí jak délka doskoku, tak i přímý let vzduchem. Na obrázku vidíme, jak se Skvorcov z příkrčení odráží po malém mávnutí rukou dozadu. Odraz se provádí přesně a rychle, nohy se napřimují se současným předpažením. Skvorcov má pohyby rukou při odra-





zu přesně sladěny s rytmem narovnávaní těla a nohou, jelikož v opačném případě se snižuje efekt této fáze skoku.

Č. 2. Ukazuje ukončení odrazu, nohy jsou rovně nataženy, tělo lehce předkloněné, Skvorcov se odlepuje od můstku.

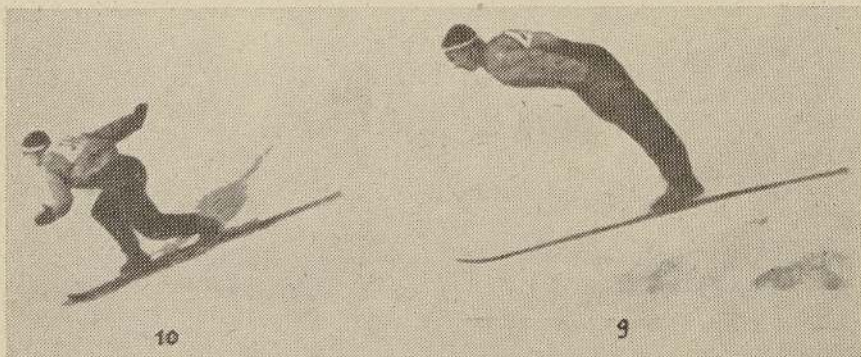
Č. 3. Skvorcov díky energickému odrazu a rychlosti dosažené na nájezdu se nachází ve vzduchu (vzlet). Nutno podotknouti, že let vzduchem jest neefektivnější částí skoku, jelikož jeho technika a délka mají, jak již bylo řečeno, rozhodující vliv v oceňování celého výkonu. Skvorcov se ocitá v pozici, kterou musí mít při letu.

Č. 4. Skvorcov dělá energický předklon, chodidla zatahuje zpět dozadu a rukama rychle mává na stranu — dozadu-dolů. Lyže jsou spojeny, nohy plně v kolenou vyrovnány, špičky trochu k sobě.

Č. 5, 6. Tělo dostává příhodnou pozici pro let a ještě více zvětšuje svůj sklon díky ohnutí v bedrech-pase. — Skvorcov, jako kdyby udělal „kotrmelec“, zaujímá postavení, ve kterém prochází základní frází letu nad doskočištěm.

Č. 7. Jest vidět velmi výrazně tělo v letu. Záda lehce prohnutá, hlava nadzvednutá, lyže u sebe. Vše toto zaručuje Skvorcovi bezpečný let. Velmi velkou důležitost při letu mají pohyby rukou: kupředu, na strany, vzhůru, dozadu. Jest nutno uvést, že pohyby u Skvorcova jsou v začátku letu pomalejší než při vzletu. Tyto pohyby dávají letu povolnost a celý skok dělají hezčím.

Č. 8. Let jest klidný, tělo má dostatečný sklon, ruce přestaly pracovat. Skvorcov je drží vzhůru rozpaženy. Tento detail při správném držení



ni těla jest důkazem správné techniky.

Č. 9. Při ukončení letu při bližení se k doskočišti musí být tělo kolmo k doskočišti. Skvorcov zmenšuje úhel sklonu těla pomocí zvětšení prohnutí v pase a přitahováním nohou ke středu největší váhy. Přípravu k doskoku Skvorcov začíná 3—4 metry před bodem doskoku, což se ne vždy podaří i nejlepším skokanům.

Č. 10. Skvorcov dopadá oběma nohama najednou. V době doteku lyží se sněhem posunuje jednu nohu kupředu a druhou dozadu. Tyto elasticky pé-

rují a dostávají charakter polodřepu. Toto mu zaručuje velkou stabilitu při skocích, které dosahují kritického bodu mástku (délka skoku). Pro udržení rovnováhy lehce sehnuté v loktech ruce upažuje kupředu — na strany. Po doskoku v takovéto pozici dojíždí až na plochu brzdění.

Skok provedený Skvorcovem dělá dojem naprosté lehkosti a jednoduchosti, ukazuje však velikou techniku.

Z časopisu „Fyskultura i sport“ r. 1951 — přeložil Vl. Šimůnek.

KRAJSKÝM REFERENTŮM TYRŠOVA ODZNAKU

Pro minulou sezónu jsme si vytyčili řadu úkolů, které jsme měli splnit. Nestačí však úkoly jen vytyčovat, plánovat a nesarat se o jejich plnění. Proto jsme také na sklonku uplynulé sezóny hodnotili celou svoji práci a probrali detailně celý svůj plán práce, bod za bodem. Hlavním naším úkolem bylo rozšíření TOZ mezi lyžaři, podíváme-li se však na výsledky, vidíme bilanci neradostnou.

Ve většině krajů jsme sice vytyčili a někde i vyznačili standardní tratě pro TOZ, nakreslili plánky a předložili je k schválení, ale tím většinou naše práce skončila. Standardní tratě pro TOZ potřebujeme všude, ve všech okresech, a v první řadě v pohorských krajích, kde je možné očekávat po delší dobu sněh. Nestačí ovšem jen tratě vytyčit a vyznačit, je nutné na nich napláňovat jak řadu treningů, tak pravidelné pořádání závodů o TOZ. Nemáme zpráv o uskutečnění závodů o TOZ na těchto tratích, nemáme výsledků (přes několik urgencí) a tak se zdá, že nebyl na těchto tratích uskutečněn ani jeden závod.

Chyby svoji práce ovšem zjišťujeme proto, abychom tuto svoji práci zlepšili, abychom se vyvarovali ve své

další práci těchto chyb a abychom napravili v příští sezóně to, co jsme zanedbali v sezóně minulé.

Záleží v první řadě na práci krajských a okresních lyžařských referentů TOZ, která, a to si musíme otevřeně přiznat, byla většinou nedostatečná.

To znamená, že již nyní si připravíme plán závodů na standardních tratích a budeme jej dodržovat podle sněhových podmínek. Dále budou referenti TOZ řádně kontrolovat rozpis všech závodů, které se budou konat v jejich oblastech a do všech závodů budou zařazovat plnění TOZ. Všechny závody o TOZ budeme řádně registrovat a založíme si přehlednou evidenci o uspořádaných lyžařských závodech TOZ. Tímto způsobem dosáhneme, že se nejširší vrstva lyžařů zapojí do plnění podmínek TOZ. Všichni lyžaři, kterým tímto způsobem umožníte plnit disciplíny TOZ, budou spokojeni a vy budete mít radost z dobře vykonané práce pro masové rozšíření Tyršova odznaku zdatnosti.

Na konec bych chtěl uvést, že podle zpráv, které nám byly zaslány, jsou ve všech krajích, až na jeden kraj — Karlovy Vary, vytvořeny

standardní tratě. Ptám se proto referenta TOZ LO KVS Karlovy Vary, proč tyto tratě nejsou u nich ještě vytvořeny. Máte-li nějaké obtíže s jejich vybudováním, napište nám a my vám pomůžeme je odstranit. Vim, že

při trochu dobré vůli i vy tyto tratě do nastávající zimní sezóny vytvoříte a že ve svém kraji umožníte ucha-
zečím plnit podmínky TOZ.

OLDŘICH KAŠPAR,

referent TOZ lyž. sekce ÚV Sokola.

ZÁSADY ŘÍZENÍ LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ

Zásady sportovního soutěžení, vytyčené II. a III. celostátní konferencí Sokola byly potvrzeny IX. sjezdem ČOS. Soutěžení, postavené na nové obrozené základy, rozvíjí se nyní novou a správnou methodou tak, že nám bude soustavně napomáhat v budovatelském úsilí i ve výstavbě naší lidové demokratické vlasti. Nové formy soutěžení nám pomohou vychovat řadu zdatných, uvědomělých budovatelů socialismu, armádu statečných a neochvějných bojovníků za mír.

Nové soutěže upevňují naši sokolskou organizaci, s jejíž strukturou splývají. Všechny naše soutěže musí odpovídat požadavku organizované kázně. Cesta kázně je cestou branné připravenosti a smyslu pro kolektiv. Vydáváme proto také nové směrnice pro sestavení propoic lyžařských soutěží. Přesné propoic nevydáváme proto, abychom sportovní soutěžení sešněrovali do nějakých byrokratických forem. Požadavek organizovanosti a uvědomělé kázně je podkladem správné přípravy a přesného provádění všech sportovních soutěží. Přesným vytyčením programu a směrnic pro provedení závodu přesvědčí všechny sportovce o správnosti a prospěšnosti kázně ve spojení s pochopením úkolů naší tělovýchovy a sportu.

Propoic většího lyžařského závodu budou obsahovat:

- I. Název soutěže (podle účasti: mistrovství, mezinárodní závod, přebor kraje — okresu — jednoty, veřejný závod, závod s účastí omezenou = soutěž města, vesnice, závod dvou měst, okresů a pod.)
- II. Ideový úvod.
- III. Všeobecná ustanovení:
 1. Pořadatel
 2. Technické provedení
 3. Datum závodu
 4. Místo závodu
 5. Přihlášky (lhůta, způsob přihlášek, adresa, na kterou mají být přihlášky zasílány a pod.)
 6. Losování (kdy a kde)
 7. Vydávání závodních čísel (kdy, kde, záloha)
 8. Ubytování a stravování, doprava, slevy a pod.
 9. Úhrada
 10. Závodní kancelář, informační kancelář, ošetřovna.
- IV. Technická ustanovení:
 1. Disciplíny
 2. Předpis
 3. Startují
 4. Obháje (mistrovských — přebornických) titulů z min. roku
 5. Pořad soutěží, časový rozvrh
 6. Přesné údaje místa a hodiny jednotlivých startů
 7. Tratě a lyžařská zařízení, jejich délka, výškový rozdíl a jiné technické údaje
 8. Výklad tratí (kdy a kde)

9. Titul a ceny
10. Protesty
11. Různé
12. Upozornění (lékařská prohlídka a pod.)
13. Doložka o schválení proposit (vyšší složkou)

Pro bližší osvětlení jednotlivých bojů proposit uvádíme vzor proposit krajského lyžařského přeboru:

KRAJSKÝ VÝBOR SOKOLA, HRADEC KRÁLOVÉ.

P r o p o s i c e

krajského přeboru v jízdě na lyžích pro rok 1952.

„V duchu pokrokových ideálů Tyršových, v duchu tradic revolučního dělnického tělovýchovného hnutí a po příkladu tělovýchovy sovětské — dále vpřed k ještě většímu rozmachu a rozkvětu naší tělovýchovy, tělovýchovy ve službách výstavby socialismu a zápasu za světový mír!“

Z dopisu presidenta republiky Klementa Gottwalda
IX. sjezdu ČOS v červnu 1951.

V š e o b e c n á u s t a n o v e n í :

Uspořádání: Z pověření Krajského výboru Sokola propůjčeno Okresnímu výboru Sokola ve Vrchlabí.

Technické provedení: Sokol Špindlerův Mlýn za spolupráce I. o. KVS Hradec Králové a I. k. OVS Vrchlabí.

Datum: 6.—10. února 1952.

Místo: Špindlerův Mlýn, lyžařský stadion ve Sv. Petru.

Přihlášky: Přihlášky podává Okresní výbor Sokola nejpozději do 5. února 1952 na tiskopise, který je přiložen, na adresu: lyž. oddíl Sokola Špindlerův Mlýn, čp. č. tel.

Losování: Pro každou disciplínu den před závodem v 17,00 hodin v závodní kanceláři.

Vydávání závodních čísel: Pro každou disciplínu den před závodem od 18,00—19,00 hodin v závodní kanceláři. Záloha na jedno číslo 50 Kčs. Čísla musí být vrácena u cíle závodu, nejpozději však do dvou hodin po skončení každé soutěže v závodní kanceláři.

Ubytování a stravování, doprava, slevy a pod.: Přihlášky na ubytování jen číselné (odděleně muži — ženy) podává OVS nejpozději do 1. února 1952 na tiskopise, který je přiložen, na adresu Sokola Špindlerův Mlýn, lyž. oddíl. Šp. Mlýn čp.

Stravování společně v hotelu vydatná strava 5krát denně. Účastníci odevzdají ihned po příjezdu v informační kanceláři tyto dávky potravinových lístků na celou dobu přeborů: Současné bude okresnímu vedoucímu oznámeno ubytování závodníků a vedoucích.

Doprava: od každého vlakového spojení bude ze stanice Vrchlabí zajištěna zesílená autobusová doprava do Špindlerova Mlýna. Z do Šp. Mlýna bude vypraven zvláštní autokar dne 5. 2. 1952, odjíždějíci v 16,00 hod. z Přihlášky na adresu do (dat.), jízdné Kčs

Úhrada: Všichni okresní přeborníci 1952 všech disciplín účastní se na náklad KVS. Ostatní závodníci na náklad OVS nebo jednoty.

Závodní kancelář: v hotelu

Informační kancelář: v hotelu

Ošetřovna: v ozdravovně Tosca, Špindlerův Mlýn — stálá lékařská služba.

T e c h n i c k á u s t a n o v e n í :

Disciplíny: Přebor se koná: v běhu na vytrvalost, v běhu na lyžích na 18 km, ve skoku prostém, v závodě sdruženém, ve sjezdu, v sdruženém závodě sjezdovém, v závodě rozestaveném — muži, ženy v běhu na lyžích na 10 km, ve sjezdu sdruženém závodě sjezdovém, v trojkombinaci, v závodě rozestaveném.

Přebor se vypisuje současně jako přebor okresů. Hodnotí se v každém závodě 3 první závodníci a závodnice okresu, kteří se umístí na 1. až 10. místě. Body podle výpočtových tabulek sekce lyžařů ÚV Sokola. Vítězí okres s největším počtem bodů.

Předpis: Závodí se podle závodního řádu sekce lyžařů ÚV Sokola.

Startují: Přeborů se mohou zúčastnit řádně registrovaní členové Sokola, starší 20 let, kteří jsou OVS k závodu řádně přihlášení. Závodu na 50 km se mohou zúčastnit jen závodníci starší 23 let.

Obháječi přebornických titulů z roku 1951:

50 km:

18 km:

skok prostý:

závod sdružený (přeborník v jízdě na lyžích):

sjezd:

sdružený závod sjezdový:

štafety:

ženy: 10 km:

sjezd:

sdružený závod sjezdový:

trojkombinace (přebornice v jízdě na lyžích):

Pořad soutěží, časový rozvrh:

Středa 6. 2. 1952:

9,00 hodin slavnostní zahájení — stadion ve Sv. Petru

10,00 hodin start k závodu na vytrvalost na 50 km, start i cíl ve stadionu Sv. Petru

13,30 hodin start žen v běhu na 10 km.

Čtvrtek 7. 2. 1952:

9,30 hodin start mužů k závodu ve sjezdu na Pláni nad horní stanicí lanové dráhy.

11,30 hodin start žen k závodu ve sjezdu — první serpentina velké sjezdové dráhy, 400 m níže než muži start.

Pátek 8. 2. 1952:

9,30 hodin start v běhu na 18 km, start i cíl ve stadionu

11,30 hodin slalom žen — slalomový svah ve stadionu

13,30 hodin slalom mužů tamtéž

Sobota 9. 2. 1952:

9,30 hodin start štafet žen na 3krát 6 km, start i cíl ve stadionu

11,30 hodin skok na lyžích pro závod sdružený, střední můstek v lyžař. stadionu ve Sv. Petru.

Olomoučtí lyžaři se připravují

Lyžařský oddíl olomouckého Sokola zabýval se na své zahajovací a ostatních lyžařů v prvních pracovních členských schůzích koncem srpna otázkami příprav pro nastávající lyžařskou sezónu a stanovil si konkrétní úkoly pro podzimní přípravu a pracovní plán činnosti:

Předsezónní příprava

závodníků ve speciálních cvičeních každou středu a ostatních lyžařů v pravidelných cvičeních oddílu všeobecné přípravy.

Po zkušenostech z dřívějšíka bylo nutné přípravu závodníků oddělit, aby jejich trening, prováděný podle treningových plánů, nebyl brzděn nezávodníky.

Uspořádání lyžařských přeborů jednoty, veřejného závodu ve skoku a štafeto-hlídkového závodu „Napříč Jeseniky“, který se nemohl v minulé sezóně konat pro nemožnost zajištění ubytování pro závodníky.

Plnění lyžařských disciplin TOZ.

Jedním z nejdůležitějších úkolů bude převzetí patronátů lyžařských cvičitelů nad některými

Neděle 10. 2. 1952:

9,00 hodin start štafety mužů na 4krát 10 km, start i cíl ve stadionu
11,00 hodin závod ve skoku prostém — velký můstek v lyžařském
stadionu ve Sv. Petru

14,00 hodin vyhlášení vítězů, zakončení, rozdělení cen ve stadionu.

Přesné údaje místa a hodiny jednotlivých startů viz předešlý bod — případně bližší
podrobnosti, jsou-li nutné.

Tratě a lyžař. zařízení: Trať závodu na 50 km vede celový výškový
rozdíl m, nejvyšší výstup obcerstvomací
stanice
18 km: totéž
10 km: totéž
skok sdružený: střední můstek, krit. bod 52 m
skok prostý: velký můstek, kritický bod 72 m
sjezd mužů: délka tratě: výškový rozdíl:
sjezd ženy: délka tratě: výškový rozdíl:
slalom mužů: délka tratě: výšk. rozdíl:
počet branek:
slalom ženy: délka tratě: výškový rozdíl:
počet branek:
10 km štafety mužů: (jako 18 km)
6 km štafety ženy:

Výklad tratí: Koná se vždy večer před závodem od 18 do 19 hodin v závodní kanceláři
a půl hodiny před stanovenou dobou startu u startu

Tituly a ceny: Vítězové (vítězky) jednotlivých disciplín získávají tituly přeborníků
(přebornice) kraje na rok 1952 a čestné ceny, věnované KVS. Prvních
10 závodníků (závodnic) každé disciplíny získává diplom, všichni účastníci
upomínkový odznak.

Protesty: podle příslušných ustanovení závodního řádu sekce lyžařů ÚV Sokola pro
příslušné druhy závodů.

Různé: Závodníci, činovníci i obecenstvo účastní se přeborů u vlastní nebezpečí. Lyžařské
komise OVS v přihlášce potvrdí, že přihlášení závodníci a závodnice jsou pojištěni
proti úrazu.

Upozornění: Všichni přihlášení závodníci (závodnice) musí mít potvrzenou v registračním
závodnickém průkazu lékařskou prohlídku. Pro závodníky přeboru na 50 kilometrů je
kromě toho povinná lékařská prohlídka ještě dne 5. února 1952 od 16—21 hodin a dne 6. února 1952 od 6—9 hodin. Ostatní
závodníci (závodnice) jsou povinni podrobiti se lékařské prohlídce podle
pokynů zdravotní služby přeboru.

Doložka: Tyto proposice byly schváleny sekcí lyžařů ÚV Sokola dne
MD

místními školami pro dokončení, budují se tři přípravy školní mládeže na SHM. Školní mládež bude připravována na hry obdobně, jak minulého roku dělnická mládež, a to nejen theoreticky, nýbrž i prakticky na sněhu. Důležitým úkolem pro členy a na všechny lyžaře i milovníky hor je účast na pracích budování zimních zařízení na Jeseníkách. Sjezdovka ve Velkém Kotli vyžaduje Pravidelné členské schůze budou konány

vždy poslední středu každého měsíce a spojeny s promítáním instrukčních, lyžařských a zimních filmů.

Každé pondělí budou schůzky užšího vedení, cvičitelů a závodníků k projednávání běžných lyžařských záležitostí.

Otakar Mazák,
tisk. ref. lyž. oddílu
Sokola, Olomouc I.

ŠKOLENÍ MLADÝCH KÁDRŮ ROZHODČÍCH NÁŠ ÚKOL PŘED ZAČÁTKEM SEZÓNY

MILOŠ PROCHÁZKA, referent rozhodčích lyžařské sekce ÚV Sokola

V nové zimní sezóně nás čekají veliké úkoly. Lyžařství stává se skutečně masovým sportem. Sportovní hry mládeže potřebují k svému řádnému provedení dostatečný počet rozhodčích a hlavně rozhodčích mladých.

„Jen dostatek vyškolených cvičitelů, instruktorů, trenérů a rozhodčích nám umožní řádně plnit naše úkoly.“ To byla slova bratra E. Pennigera, člena předsednictva Ústředního výboru Sokola na IX. sjezdu ČOS a je nyní na nás, abychom tato slova uvedli ve skutek. Ve všech okresech se postarají krajsí referenti rozhodčích o řádné a včasné provedení okresních kursů rozhodčích a tam, kde v okrese není dostatek schopných instruktorů rozhodčích, zajistí provedení školení krajskými instruktory rozhodčích.

Výhodné je též uspořádat kurs pro 2—3 sousední okresy společně. Pro velká průmyslová a školská střediska (t. j. několik jednot na závodech a několik školských družin, středisko pracujícího dorostu) organizujete po večerech zvláštní kursy, abyste tak umožnili školení co největšímu počtu rozhodčích, organizátorů lyžařské části SHM.

Kursy nových rozhodčích uspořádají krajsí referenti rozhodčích v době od 1. října do 15. prosince.

Školení provádějte podle Rukověti sokolského pracovníka — 4. „Sokolské školení — 1951“ a technickou náplň školení proveďte podle těchto pokynů:

Program technických přednášek:

ORGANISACE A POŘÁDÁNÍ ZÁVODŮ:

Soutěžení pomáhá budovat sokolskou organizaci.

Zásady a organizace lyžařského soutěžení. Soutěžní referenti.

Druhy soutěží — SHM, TOZ, Sokolovský závod.

Druhy lyžařských závodů: mezinárodní, veřejný s mezinárodní účastí, veřejný závod.

Závody s účastí omezenou: přebory okresů, krajů a mistrovství republiky.

Druhy lyžařských disciplín. Délky tratí.

Rozdělení závodníků do výkonnostních tříd. Mistr lyžařského sportu (návrh bude vypracován a zveřejněn v nejbližších dnech).

Organisace závodů. Agitace, propagace. Hlášení závodu. Prospěšice. Přihlášky závodníků. Zahájení závodu. Výklad tratí.

Průběh závodu. Hlášení výsledků z jednotlivých úseků tratě.

Občerstvovací stanice.

Zakončení závodu. Vyslání závěru na trať.

Organisace práce rozhodčích. Předseda sboru rozhodčích. Počtářský sbor.

Zdravotní dozor. Lékařské prohlídky závodníků.

Určování výsledků. Protokol závodů.

PRAVIDLA BĚHU NA LYŽÍCH:

Organisace závodu v běhu na lyžích. Výkonný výbor, závodní komise, povinnost čívníků, soutěžní výbor.

Technická příprava tratě, výškové rozdíly tratí. Označení a změření tratě, místo startu a cíle, trening na tratí, losování a nástup náhradníků.

Způsob startu. Startovací povel, postoj závodníka na startu, nesprávný start, opožděný nebo předčasný start.

Povinnosti startéra a jeho pomocníků.

Ruční a elektrické měření času. Praktické příklady a ukázky práce se stopkami.

Ukončení závodu závodníkem.

Povinnosti hlavního měřiče času, časoměřičů, rozhodčích u cíle a předsedy počtářského sboru.

Počítání času (zaokrouhlování zlomků vteřin).

Značení lyží.

Nástup závodníka ke startu. Pravidla pro závodníka po čas jeho pohybu na trati.

Diskvalifikace, protesty, projednání protestu a odvolání k vyšší složce. Zrušení výsledků závodu.

ZÁVOD ROZESTAVENÝ:

Rozhodčí pro kontrolu a předávání štafet.

Trať pro štafetový závod.

Úprava trati u startu a cíle.

Pořadí u startu, předávací území a předávání štafety.

Start, měření času a výsledky závodu.

Počet členů štafety a hlášení sestavy štafety.

Diskvalifikace a protesty.

ZÁVOD HLÍDEK:

Organisace a pravidla hlídkového závodu.

Technická příprava a hodnocení hlídkových závodů.

ZÁVODY ZVLÁŠTNÍ:

Organisace závodů zvláštních.

Výstroj a výzbroj závodníků.

Závod překážkový.

Skijöring.

Technická příprava závodů zvláštních.

Hodnocení závodů zvláštních.

Povinnosti činovníků při závodech zvláštních.

SKOK NA LYŽÍCH:

Organisace závodu ve skoku na lyžích. Výkonný výbor, závodní komise, povinnosti činovníků, soutěžní výbor.

Technická příprava. Skupinové losování a startovní pořadí, nástup náhradníků, opožděný příchod závodníka.

Přezkoušení můstku. Tribuna rozhodčích stylu. Příprava můstku pro závod. Předskokání.

Startovní znamení. Počet skoků v závodě.

Povinnosti rozhodčích stylu. Styl skoku a jeho hodnocení.

Měření délky skoku. Výpočet výsledku skoku.

Trening na můstku před závodem.

Práva a povinnosti závodníka při závodě ve skoku. Náhradní skok.

Diskvalifikace. Protesty a jejich projednání. Zrušení výsledku závodu.

ZÁVOD SDRUŽENÝ:

Organisace sdrúženého závodu.

Technické přípravy, můstek a běžecká trať.

Vypočítávání výsledků.

Startovní pořadí a počet skoků.

POKYNY PRO ROZHODČÍ STYLU:

Povinnosti rozhodčího stylu. Způsob bodování stylu.

Návod ke správnému hodnocení stylu skoku a bodové srážky na jednotlivé chyby.

ZÁVODNÍ ŘÁD — ČÁST 4. — VÝPOČTOVÉ TABULKY PRO SKOK NA LYŽÍCH A ZÁVOD SDRUŽENÝ:

Použití tabulek pro skok na lyžích. Vyjádření délky skoku v bodové hodnotě.

Způsob veřejného bodování skoku.

Použití tabulek pro běh na lyžích. Vyjádření časového umístění závodníků v bodové hodnotě.

Praktické provedení výpočtu sruženého závodu na předepsaných tiskopisech pro 6—8 závodníků.

ČÁST — SJEZD, SLALOM, OBŘÍ SLALOM A SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ:

Organisace závodu. Výkonný výbor, povinnosti činovníků, závodní komise a soutěžní výbo.

Způsob startu, spojení startu a cíle, startovní povel. Nesprávný, opožděný a předčasný start.

Povinnosti startéra, jeho pomocníka a zapisovatele.

Měření času. Použití stopek. Projetí závodníka cílem.

Povinnosti časoměřičů, zapisovatelů a rozhodčích u cíle.

Selhání elektrického měření.

Pečítání času.

Skupinové losování a startovní pořadí. Nástup náhradníků a pozdní příchod.

Protesty, jejich projednání a odvolání k vyšší složce. Zrušení výsledků závodů.

ZVLÁŠTNÍ PRAVIDLA PRO SLALOM:

Definice závodu, počet kol.

Trať, délka a výškový rozdíl. Příprava, označení a oznámení tratě. Předjezdci. Omezení počtu startujících.

Povinnosti závodníka při závodě. Přírážka za chybné projetí branky. Povolení opravné jízdy. Diskvalifikace.

ZVLÁŠTNÍ PRAVIDLA PRO SJEZD:

Trať, výškový rozdíl. Značení a úprava tratě. Trening a změny na trati. Předjezdci. Délka tratě.

Povinnosti závodníka při závodě. Diskvalifikace.

ZVLÁŠTNÍ PRAVIDLA PRO OBŘÍ SLALOM:

Definice závodu. Výškový rozdíl tratě. Příprava označení a oznámení tratě. Předjezdci. Uplatnění pravidel sjezdových.

SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ:

Definice a pořadí závodů.

Startovní pořadí závodníků.

ZÁVODNÍ ŘÁD — ČÁST 5. — VÝPOČTOVÉ TABULKY PRO SJEZD A SLALOM:

Použití tabulek pro vypočítávání bodové hodnoty sjezdu nebo slalomu.

Použití tabulek pro vypočítávání bodové hodnoty různě sružených závodů.

Praktické provedení výpočtu sruženého závodu sjezdového na předepsaných tiskopisech pro 6—8 závodníků.

ŘÁD ZKOUŠEK LYŽAŘSKÝCH ROZHODČÍCH A ROZHODČÍCH STYLU:

Druhy zkoušek, způsob jejich provádění a klasifikace.

Zkušební komise. Opravná zkouška, odvolání. Zápis o zkoušce.

Zkouška rozhodčího stylu.

Školení lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů rozhodčích.

Nestačí však nové rozhodčí jenom vyškolit, je třeba se o ně dále starat, je třeba po skončení školení jejich znalosti dále v praxi na sněhu zdokonalovat a nebojme se je na závodech postavit na odpovědné místo. Jenom tak z nich vychováme dobré rozhodčí, rozhodčí takové, jaké naše lyžařství potřebuje. Stejně tak veškerou péči věnujme ženám, které se o činnost rozhodčích zajímají. Velmi nám v naší práci pomohou a mnohdy svou přesností předčí i rozhodčí muže.

V lednu 1952 provedou krajsí referenti rozhodčích, při okresních a krajských přeborech závodů ve skoku na lyžích, praktické zkoušky „Rozhodčích stylu“. Tuto praktickou zkoušku provádíme zásadně na sněhu. Její konání ohlase komisi rozhodčích sekce lyžařů ÚV Sokola a současně pozvete k účasti zástupce komise rozhodčích, který je současně předsedou zkušební komise. Je samozřejmé, že komise rozhodčích v určitých případech pověří schopného bratra instruktora rozhodčích v kraji, aby byl jejím zástupcem při zkoušce „rozhodčích stylu“.

Řády zkoušek rozhodčích jsou nyní změněny: podle dřívějších řádů byli napřed „čekatelé rozhodčích“ měřiči a teprve rozhodči. To nebylo dobré pro kolektivní práci. Nový řád přináší zásadní změnu: známe jenom „rozhodčí“ a „rozhodčí stylu“. I zde odpadne dřívější třídní dělení, což usnadní práci kolektivu. Jeden bude více důvěřovati druhému a bude si více vážit práce druhých. Nově přepracovaný řád zkoušek lyžařských rozhodčích a rozhodčích stylu zní:

Řád zkoušek lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů lyžařských rozhodčích okresních, krajských a ústředních:

ZKRATKY V TEXTU:

KR LKOVS — komise rozhodčích lyžařské komise OVS.

KR LOKVS — komise rozhodčích lyžařského odboru KVS.

§ 1

VŠEOBECNĚ O ZKOUŠKÁCH PODLE § 2:

Účelem zkoušky jest:

- a) získavati dostatečný počet ideologicky, theoreticky a prakticky dobře připravených lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů lyžařských rozhodčích,
- b) vychovati zdatné technické pracovníky pro jednoty a vyšší lyžařské složky Sokola,
- c) sjednotit a usměrnit způsob měření a bodování stylu pro všechny lyžařské závody.

§ 2

DRUHY ZKOUŠEK:

1. zkouška lyžařského rozhodčího,
2. zkouška lyžařského rozhodčího stylu,
3. zkouška lyžařských instruktorů rozhodčích.

§ 3

VŠEOBECNĚ O ZKOUŠKÁCH PODLE § 2:

1. Zkoušky rozhodčích pořádají a provádějí okresy podle potřeby v termínu stanoveném v listině výchovných škol a zkoušek lyžařských krajů. Přístupny jsou všem členům (členkám) lyžařských oddílů jednat v tom kterém okrese Sokola, kteří vyhovují § 4 tohoto řádu a jsou závčas svou jednotou ke zkoušce přihlášení. Návštěva přípravných kursů jest pro kandidáty povinná.
2. Zkoušky rozhodčích stylu provádějí kraje podle potřeby společně pro všechny okresy nebo pro několik okresů v termínu, schváleném LOKVS a uveřejněném v listině výchovných škol a zkoušek LOKVS. Zkoušky jsou přístupny všem lyžařským rozhodčím, kteří jsou nejméně 18 let starí, vykonávali prokazatelně 1 rok funkci rozhodčího, byl-li nejméně na 3 závodech ve skoku ve funkcích měřiče dělek, startéra a jako pomocný rozhodčí stylu, doporučen svou jednotou, zúčastnil-li se krajem uspořádaného přípravného kursu a budou LKOVS včas ke zkoušce přihlášení. Účast na přípravných kursech jest pro kandidáty povinná.
3. Okresní instruktory lyžařských rozhodčích školí a jmenují z řad zkušných rozhodčích kraje, krajské instruktory lyžařských rozhodčích školí a jmenuje sekce lyžařů ÚV Sokola a ústřední instruktory lyžařských rozhodčích jmenuje sekce lyžařů ÚV Sokola.

Zkoušky pod 1—3 provedené bez předchozího souhlasu nadřízené složky jsou neplatné. Členové jednot, kteří chtějí složit zkoušku v jiném okrese, musí si k tomu vyžádati souhlas svého okresu.

Za správnost údajů v přihlášce ručí přihlášený a jednotu, za správné dodržení termínu pořádající složka. Výlohy zkoušek podle řádu budou uhrazeny pořádající složkou.

§ 4.

ZKOUŠKA LYŽAŘSKÉHO ROZHODČÍHO.

Lyžařským rozhodčím může se státi každý člen (členka) lyžařského oddílu jednoty Sokola po jednoročním členství, podrobí-li se s úspěchem předepsané zkoušce a je-li KRLLKOVŠ jmenován.

§ 5.

HODNOCENÍ ZKOUŠEK.

Zkouška sestává ze 2 částí a jest lhstestno v jakém pořadí v jedné sezóně provedených a to:

a) písemná zkouška:

1. kandidát vyhotoví veškeré listiny pro závod v běhu, ve skoku a závodu sdruženém, vypočte výsledek a vypracuje protokol 5 případů — 1 známka
2. vyhotoví příslušné tiskopisy pro závod ve sjezdu a slalomu, kombinace těchto závodů, včetně výpočtu bodů 5 případů — 1 známka

b) ústní zkouška:

1. organizace tělovýchovy v Sokole, organizace lyžařských složek Sokola (řády) TOZ 4 otázky — 1 známka
2. všeobecná ustanovení lyžař. závod. řádu 2 „ — 1 „
3. ustanovení o závodě v běhu a na vytrvalost a závodů zvláštních 2 „ — 1 „
4. ustanovení o závodě ve skoku 2 „ — 1 „
5. ustanovení o závodě ve sjezdu a slalomu 2 „ — 1 „
6. ustanovení o závodech sdružených 4 „ — 1 „
7. ideová politická výchova 3 „ — 1 „

Zkušební komisaři mají právo předložiti podle potřeby i další otázky, aby znalosti kandidáta v rozsahu co nejšířším byly zjištěny.

Z celkového počtu 9 známek jest možno dosáhnouti 45 bodů. K úspěšnému složení zkoušky jest třeba dosáhnouti nejméně 62%, t. j. 28 bodů.

§ 6.

SKOLENÍ.

Okresy jsou povinny každoročně pořádati pro kandidáty přípravný kurs, který vede okresní referent rozhodčích za spolupráce okresních instruktorů lyžařských rozhodčích.

Kurs se dělí na 2 části:

1. t h e o r e t i c k á — probírá se a vysvětluje lyžařský závodní řád, registrační a přestupní řád ČOS, organizace Sokola, povšechná znalost tělovýchovy a sportu, výchova řádného občana lidové demokracie,
2. p r a k t i c k á — kandidát se podrobně seznámí se vzory všech tiskopisů vypočetných podle tabulek, vysvětlí se používání tabulek pro výpočet bodů při závodě v běhu, ve skoku, vypočtení bodů pro závod sdružený, pro závod ve sjezdu a slalomu, procvičí se používání všech pomůcek jako hodin, stopek, telefonu, praporků i různých signálů (při závodech ve skoku, sjezdu, slalomu atd.).

§ 7.

BODOVÁNÍ.

- a) známkuje se: 5 výborně
 4 velmi dobře
 3 dobře
 2 dostatečně
 1 sotva dostatečně
 0 nedostatečně

Komisaři mají právo použití známek půlbodových.

- b) Všichni komisaři bodují každou otázku a průměrnou známku zapíší za známku skupiny do záznamního archu.
- c) K úspěšnému složení zkoušky jest zapotřebí dosáhnouti předepsaného limitu 28 bodů.
- d) Praktická zkouška se má konati ve způsobu volného rozhovoru zkoušeného s komisařem.
- e) Bodování jest veřejné.

§ 8.

OPRAVNÁ ZKOUŠKA.

Kandidát, který bude klasifikován v jedné části písemné nebo většinou komisařů ve dvou skupinách ústních zkoušek známkou dostatečně až nedostatečně (2—1—0) pro-

padá. Zkušební komise rozhodne ihned, nejpozději půl hodiny po ukončení části zkoušek, má-li být připuštěn ke zkoušce opravné, která budiž podle možnosti vykonána v téže sezóně.

§ 9.

NEDOKONČENÉ ZKOUŠKY.

Když z důvodu vyšší moci některý kandidát nedokončí část theoretickou nebo praktickou a dosáhl v té či oné části potřebného limitu, může žádati o svolení složit zkoušky z druhé části v jiném okrese, nebo aby mu byla uznána již provedená zkouška pro nejbližší příští termin zkoušek vlastního okresu.

Žádost musí se přednésti ihned předsedovi zkušební komise, který ji poznamená na záznamním listě a připojí vlastní dobrozdání.

§ 10.

NOVÉ ZKOUŠKY.

Kandidáti, kteří nedocílili limitu v některé části zkoušky, musí opakovat celou zkoušku pokud možno v téže sezóně. Kandidát, který neobstál třikrát po sobě, nemůže být již ke 4. zkoušce připuštěn.

§ 11.

ODVOLÁNÍ.

Proti rozhodnutí komise podle § 8—10 může se zkoušec odvolat k lyžařské komisi okresu prostřednictvím předsedy zkušební komise, který je povinen odvolání s příslušným referátem předat lyžařské komisi okresu. Ta rozhodne s konečnou platností.

§ 12.

ZKUŠEBNÍ KOMISE.

Sestává z předsedy, který je zástupcem KR-LOKVS (musí být zkušebním komisařem) a ze 2—3 komisařů instruktorů, kteří jsou pro jednu zkoušku jmenování okresní lyžařskou komisí na návrh KR okresu z řad kvalifikovaných okresních instruktorů lyžařských rozhodčích.

§ 13.

PŘEDSEDA KOMISE.

Určí jednotlivým zkušebním komisařům skupiny otázek. Je odpovědný za správné, řádu odpovídající, provedení zkoušek.

§ 14.

ZÁZNAMY.

O zkoušce se vede krátký protokol, do kterého se zapíše jména všech ke zkoušce přihlášených kandidátů, označí se ti, kteří se nedostavili a poznamená se důvod jejich nepřítomnosti, jména zkušebních komisařů, které skupiny kandidáti ovládají a jaké byly zjištěny nedostatky. Záznamní listy musí být ihned vyhotoveny a podepsány komisaři. Předseda komise je předá co nejrychleji lyžařské okresní komisi. Lyžařská okresní komise přezkouší zkušební archy, propočítá docílený počet bodů, sestaví a potvrdí seznam kandidátů, kteří s úspěchem složili zkoušku rozhodčího a zapíše nového rozhodčího do seznamu rozhodčích okresu. Toto jmenování oznámí zároveň LOKVS a sekci lyžařů ÚV Sokola. Jmenování bude sekci lyžařů ÚV Sokola uveřejněno v časopise „Lyžařství“. Ihned po uveřejnění provede OVS příslušný záznam v členském průkazu.

§ 15.

ZÁVĚR ZKOUŠKY.

Ihned po skončení zkoušek resp. částí zkoušek, sejde se zkušební komise, aby provedla ohodnocení, rozhodla o opravné zkoušce a o žádosti těch, kteří zkoušku nedokončili. Přezkoumá a ověří protokl i záznamní listy kandidátů.

§ 16.

ZKOUŠKA LYŽAŘSKÝCH ROZHODČÍCH STYLU.

Lyžařským rozhodčím stylu může se stát každý lyžařský rozhodčí, nejméně 18 roku star, byl-li 1 rok řádně činný jako rozhodčí a byl-li prokazatelně nejméně na 3 závodech ve funkci měřiče dělek, startéra a jako pomocný rozhodčí stylu a vykonával s úspěchem předepsanou zkoušku lyžařských rozhodčích stylu a byl-li jmenován LOKVS.

§ 17.

Zkoušky rozhodčích stylu provádí LOKVS podle ustanovení § 3 ad 2.

§ 18.

Zkouška sestává ze 2 částí a navazuje na zkoušku lyžařského rozhodčího. V základech jest shodna se zkouškou rozhodčího a kandidát musí dokonale ovládat látku předepsanou pro rozhodčího.

Praktické bodování stylu skoku: Tyto zkoušky jsou přístupné jenom rozhodčím, kteří se zúčastňují přípravného kursu a splňují podmínky podle § 16, vyjma žen, které nemohou být rozhodčími stylu. Zkouška se provádí na závodech nebo kursech určených

LOKVS. Zkoušence musí ohodnotiti všechny zkušebními komisařem určené skoky. Vynechání bodování některého skoku znamená zhoršení známky příp. vyloučení ze zkoušky.

§ 19.

SKOLENÍ.

Kandidát je povinen zúčastniti se přípravného kursu pro bodování stylu, vypsaného LOKVS v rámci výchovných lyžařských škol KVS, na závodech nebo treninech. V kurse budíže ce nejvíce přihlíženo na hlavní zásady vzorného můstku, jeho úpravu a normu, posuzování skoku od nájezdu po dojezd, ohodnocení pokusné provedení skoku, při čemž se vysvětlí zásady bodování, veřejného bodování a nejčastější chyby. Instruktor dá posuzovati jednotlivé skoky a dotazy zúistí správnost nazírání.

Opravná zkouška — platí ustanovení § 8.

§ 21.

Nedokončení zkoušky — platí ustanovení § 9.

§ 22.

Nové zkoušky, platí ustanovení § 10.

§ 23.

Odvolání, platí § 11 ale k LOKVS.

§ 24.

ZKUŠEBNÍ KOMISE.

Sestává z předsedy, který jest zástupcem KR sekce lyžařů ÚV Sokola a ze 2—3 komisařů krajských instruktorů, kteří jsou pro jednu zkoušku jmenováni krajským lyžařským odborem na návrh KR kraje z řad krajských instruktorů lyžařských rozhodčích.

§ 25.

Záznamy, platí ustanovení § 14, místo OVS — KVS.

§ 26.

Závěr zkoušek, platí ustanovení § 15.

§ 27.

Rozhodčí, jejichž jmenování bylo OVS nebo KVS zaznamenáno v členském průkaze, mohou nositi odznak „Rozhodčí ČOS“, který lze zakoupiti v prodejnách Sokola.

§ 28.

Náplň kursů a zkoušek instruktorů lyžařských rozhodčích (okresních, krajských) řídí se zásadami školení i zkoušek rozhodčích a rozhodčích stylu, při čemž se přihlíží ke zvláštním schopnostem pedagogickým a význačné odborné kvalifikaci.

§ 29.

Tento řád byl schválen sekci lyžařů ÚV Sokola.

§ 30.

Tento řád vykládá sekce lyžařů ÚV Sokola. Jeho předpisy ruší veškerá dosavadní ustanovení o zkouškách lyžařských rozhodčích.

Stejně tak zajisti krajská referenti rozhodčích provedení opakovacího školení všech dříve vyškolených rozhodčích tak, aby toto školení skončilo do 30. listopadu. Školení provedou ve 2—3 večerech po 2 hodinách a hlavní náplní tohoto školení bude nový řád běhu a skoku na lyžích, který bude vydán nakladatelstvím ČOS. V tomto školení potvrdí všem dosavadním měřičům průkazky k činnosti v sezóně 1951—52, při čemž v legitimaci opraví pojmennování „měřič“ na „rozhodčí“ a průkazky „rozhodčích“ doplní slovem „stylu“. Současně si pořídí krajskou kartotéku všech rozhodčích, jejíž opis zašlou do 15. prosince komisi rozhodčích sekce lyžařů ÚV Sokola k evidenci.

Provedení školení si řádně a včas naplánujte, nezůstaňte však u plánu ale zajistěte i jeho řádné splnění. Pro sezónu 1951—52 plánujeme 500 nových rozhodčích a proto s chutí do práce ke zdárnému uspořádání všech masových závodů v příští sezóně.

Naše sjednocená tělovýchova potřebuje vaši práci a její úspěch je dílem vaší práce.

Ještě připomínku pro referenty rozhodčích v krajích: Ve dnech 7.—13. října 1951 uspořádá sekce lyžařů ÚV Sokola týdenní kurs pro krajské instruktory rozhodčích. Nezapomeňte proto navrhnouti schopné rozhodčí pro tento kurs podle směrnice, které jsme oznámili krajům začátkem září.

V. LYŽÁŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gr-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střebočské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací poštovní úřad Praha 022.

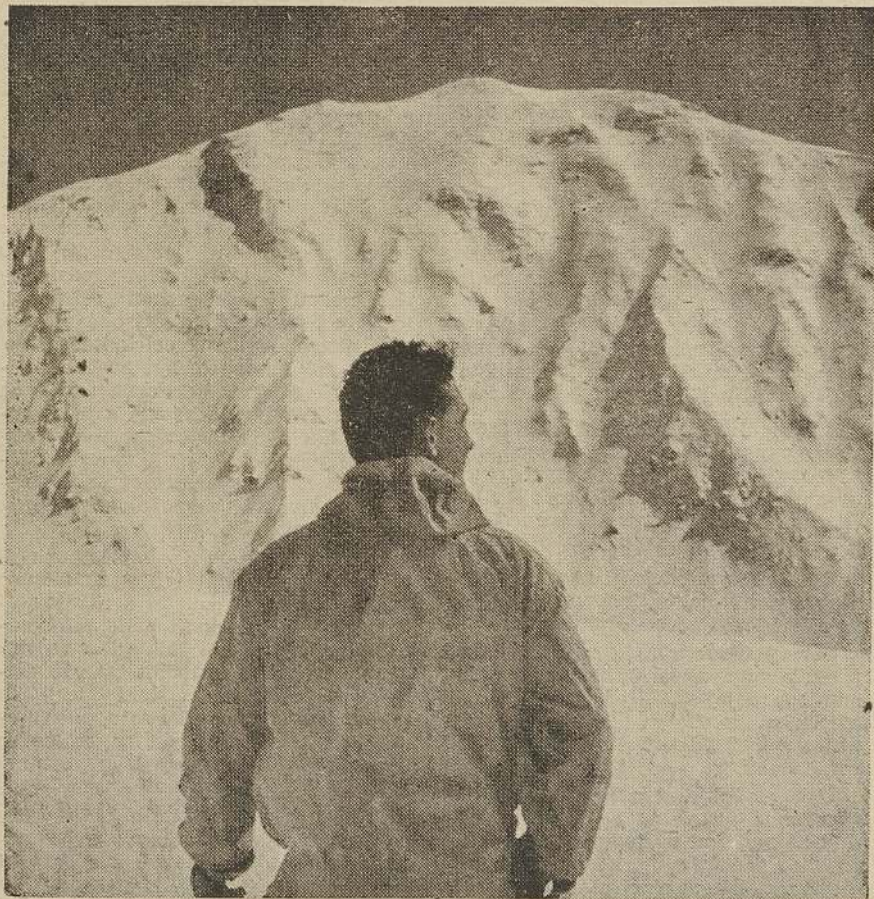
V Praze dne 25. září 1951.

LYŽAŘSTVÍ

R Í J E N 1 9 5 1



ROČNÍK 37 • Č. 10.



Není již daleká chvíle, kdy tento obrázek se stane skutečností a hory se opět pokryjí trpytným, bělostným sněhem.

BOJOVĚ VSTRĚC ZIMNÍMU OBDOBÍ

Uplynulé letní období přineslo další rozmach a růst sokolské organizace. Dokladem toho jsou desítky překonaných nebo vyrovnaných rekordů, kde v čele stojí atleti jako: E. Zátopek, Jungwirth, Skobla, Dadák a další. Účast v letní části SHM ukázala obrovský růst sportu do šířky. Čísla účasti v jednotlivých sportech mluví sama za sebe. Přespolního běhu se zúčastnilo 123.229 účastníků, cyklistických soutěží 33.000 chlapců a dívek, v plavání 26.430, v kopané 57.359 (4.628 družstev), v odbíjené 56.030 (7.347 družstev), v lehké atletice 105.338 účastníků.

IX. sjezd ČOS konaný v červnu tohoto roku vytyčil zásadní směrnice pro naši další práci. Ve svém referátě: „Uplatníme zkušenosti sovětské fykultury v naší tělovýchově a sportovní práci“ řekl člen předsednictva ÚV Sokola E. Penniger o úkolech sportovních oddílů: „Všeobecné úkoly každého oddílu můžeme shrnout do čtyř bodů:

První úkol: podporovat a vést výchovu cvičenců k oddanosti naší lidové demokratické republice, k budování socialismu v naší vlasti, k aktivnímu boji za mír, v duchu věrného přátelství a lásky k Sovětskému svazu a generalissimu Stalinovi, k nezměrné vděčnosti a lásce k presidentu republiky Klementu Gottwaldovi.

Druhý úkol: zabezpečit všestranný tělesný rozvoj a zdraví cvičenců, bez něhož nelze dosáhnout dobrých sportovních výsledků a dobrého výcviku. Hlavní všestrannou přípravou má být příprava na soubor TOZ.

Třetí úkol: zabezpečit neustálý vzestup sportovních výkonů svého oddílu a každého cvičence jednotlivě.

Čtvrtý úkol: výcvik zaměřit účelně tak, aby cvičenci ve sportovních oddílech a jejich družstvech mohli cvičením zvyšovat výkonnost své práce a byli tělesně připraveni k obraně vlasti.“

Usneseními sjezdu se staly oddíly všeobecné přípravy a sportovní oddíly základními výchovnými a výcvikovými jednotkami, které podle celoročního rámcového plánu práce a podle kalendáře sportovních podniků a soutěží provádějí a plánují tělovýchovnou a sportovní činnost.

Projev ministra národní obrany arm. gen. dr. Alexeje Čepičky

Druhou významnou událostí byl celarmádní aktiv tělovýchovných pracovníků v polovině září v Praze, především pak projev, který zde pronesl ministr národní obrany arm. gen. dr. Alexej Čepička, který řekl: „Významnou součástí socialistické výchovy je i tělesná výchova, v které je opět velmi významnou součástí vojenská tělesná příprava prováděna ve vojenské základní službě. Tak jako celý náš život tvoří celek, představující novou společenskou soustavu, tak i v tělovýchově tvoří občanská a vojenská tělovýchova celek, kde jedno bez druhého nemůže být proto od sebe odtrhováno. Avšak na mnohých úsecích k tomu docházelo a ještě dochází. Na obou stranách, jak v občanské tělovýchově, tak vojenské tělovýchově, se ještě nevidí vždy bezprostřední souvislost a také vzájemná odpovědnost za oba úseky.

Rychlé zvyšování bojeschopnosti armády závisí na tom, jak tělesně zdatní branci budou do armády přicházet. Velmi mnoho bude také záležet na tom, jaké lidi, jaké vojáky bude armáda propouštět po vykonání vojenské základní služby k jejich původnímu povolání. Proto pocítujeme velkou odpovědnost za to, co se děje na poli tělesné výchovy mimo armádu.“

Projev ministra národní obrany obsahoval zásadní kritiku některých nedostatků v tělovýchovné a sportovní práci v armádě a také v Sokole. Ve svém projevu ukázal na to, že linie daná IX. sjezdem ČOS je správná, ale je nedostatečně prováděna a orga-



Naši vojáci-lyžaři dokázali již mnohokrát svou zdatnost při závodech a jsou důležitou složkou naší lidové demokratické armády

nisačně zajišťována. Nedostatky a chyby, které se projevují v plnění sjezdových usneseníh jsou také nedostatky a chyby práce všech lyžařských pracovníků, počínaje oddílem a konče lyžařskou sekcí při ÚV, Sokola. Je třeba, abychom si blíže všimli tří částí projevu ministra národní obrany. V první řadě je to otázka hlavní linie práce. Ministr národní obrany o tom řekl: „Z čeho sestává hlavní linie naší tělovýchovné práce? Z vysoké ideovosti, masovosti, všestrannosti, která znamená tělesnou přípravu k práci a obraně, dále účelnosti a konečně, aby byla vydatným příspěvkem k posílení zdraví. Doposud se však podařilo splnit pouze jednu z těchto zásad — zásadu masovosti. Linií rozvoje tělesné výchovy tvoří všechny zásady jako celek a nikoliv jen jedna zásada. Dojde-li k vytržení jedné ze zásad linie tělesné přípravy, pak nutně dojde i k pokřivení nebo k zúžování, které se může svými důsledky rovnat důsledkům pokřivení linie.“

V tomto máme mnoho co dohánět,

aby práce lyžařských oddílů a lyžařských sekcí odpovídala všem těmto hlediskům a aby tak lyžařské oddíly plnily usnesení IX. sjezdu.

V druhé řadě jsou to nedostatky ve výchově dostatečného počtu nových pracovníků, organizátorů, cvičitelů a rozhodčích, o které se můžeme opřít v boji proti pozůstatkům buržoasního pojmání sportu a tělovýchovy, kteří současně budou budovat novou tělovýchovu. Tyto dva úkoly, boj proti pozůstatkům starého světa a zároveň boj za nový svět, jsou nerozlučně spjaté. Kdo zapomíná na první úkol, tomu se objeví obtíže i při zajišťování druhého úkolu a proto v příštím období je třeba ještě více pozornosti věnovat školení a výchově nových pracovníků. Třetím nedostatkem v práci byla nedostatečná péče o brannou přípravu. Na celarmádním aktivu řekl div. generál K. Veger: „Armáda nemůže být dosud spokojena s přínosem fyzických hodnot, které s sebou do armády přináší branci z občanského života.“ Na tomto úseku musíme urychleně

dohonit zameškané, neboť lyžařství dává nejlepší možnosti pro to, abychom správným zaměřením výcviku vychovávali branně zdatné občany naší republiky. S otázkou brannosti úzce souvisí otázka kázně. A stav v lyžařských oddílech není nejlepší. Zde nám může velmi mnoho pomoci zapojení všech oddílů do soutěže „Připraven k práci a obraně“, která byla vyhlášena předsednictvem ÚV Sokola na počest Dne armády.

Naším úkolem je, abychom se co nejlépe seznámili se zásadami, které vytyčil IX. sjezd ČOS, a pustili se do boje proti špatným formám práce tak, abychom již v této zimě dokázali zabezpečit další masový růst a všestrannou výchovu a výcvik příslušníků lyžařských oddílů. Předsednictvo ÚV Sokola projednalo 10. X. otázku lyžařství a usnesení, které bylo přijato, se stává závazné pro všechny pracovníky a je třeba, aby se s ním seznámili všichni lyžaři.

Pro nejbližší období vyplývají pro nás tyto úkoly:

Zahájit pravidelnou činnost na základě celoročního plánu práce, který nám zabezpečí všestranný výcvik a další růst výkonnosti závodníků. Zahájíme činnost cvičením v tělocvičně (sportovní gymnastika, prostná, hry a pod.), budeme dále cvičit na hřišti a přeneseme přípravu do terénu, do přírody.

Rádně připravit a zabezpečit aktivity lyžařských oddílů, které budou v Měsici československo-sovětského přátelství. Účelem těchto aktivit je ukázat všem členům Sokola na zářný příklad sovětské fyskultury, seznámit je s celoročním plánem práce a se soutěží „Připraven k práci a obraně“.

Zajistit projednání usnesení předsednictva ÚV Sokola o lyžařství a konkrétně uplatnit toto usnesení v naší činnosti. VP

POSELSTVÍ PŘÁTELSTVÍ A MÍRU

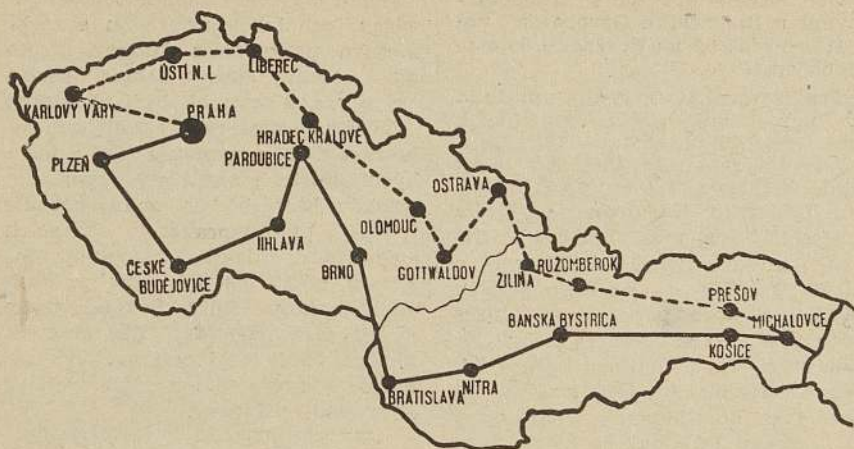
ANTONÍN RATHOUSKÝ

K 34. výročí Velké říjnové revoluce, bude tak jako každý rok, posláno poselství československého lidu — lidu sovětskému. Letos poběží štafeta pod heslem „Poselství přátelství a míru“.

Hlavní štafetě budou předcházet dílčí štafety z obcí do okresů a z okresů do krajských měst. V českých krajích budou odstartovány dílčí štafety z jednotlivých obcí do okresů v neděli 4. listopadu. V Pražském kraji budou probíhat dílčí štafety z obcí do okresů již v sobotu 3. listopadu a v neděli 4. listopadu přivezou motocyklisté ze všech okresů Pražského kraje poselství, která budou soustředěna v Památníku Osvození na Žižkově a tam také prozatímně uložena. V krajích moravských a slovenských proběhnou tyto dílčí štafety v sobotu 10. listopadu dopoledne. Aby se těchto štafet mohlo zúčastnit co nejvíce našich pracovníků a školní mládeže bez zanedbání pracovního času, jsou pro starty a

průběhy dílčích štafet určeny soboty dopoledne a neděle dopoledne.

Předání poselství štafetě bude předcházet slavnostní shromáždění všeho místního obyvatelstva. Každá obec a město vyjádří svůj pozdrav, který posílá tím, že k poselství připojí ještě stuhu. Na těchto stuhách mají být heslovité nápisy s pozdravy sovětskému lidu. Úprava stuh a volba nápisů na nich se ponechává na vůli a rozhodnutí místních přípravných štafetových komisí, které je přízpusobí místnímu svérázu. Stuhy necht' jsou různobarevné a nápisy mohou být tištěné, malované nebo vyšíváné. Stuhy dávají jediné obce a města, takže v každé obci nebo městě bude připnuta jen jedna stuha s pozdravem.



Závazky, učiněné na počest „Měsíce československo-sovětského přátelství“ a výsledky akcí, pořádaných v rámci tohoto měsíce, pokud se uskuteční do dne průběhu štafety, budou předány současně s poselstvím hlavní štafetě. Hlášení mají být provedena na jednotném formátě a uložena do desek. Při předání poselství hlavní štafetě, předají se také kromě těchto zpráv, hlášení o počtu aktivních účastníků štafety a počtu vítajících diváků na trati. Tyto soupisy budou zařazeny do statistiky hlavně pro potřeby tisku. Tiskopisy budou všem okresům dodány ČOS.

Jak štafety dílčí, tak i hlavní, budou na své cestě vítány ve všech místech, kterými vedou jejich tratě, krátkými proslovy, zhodnocujícími přátelství se Sovětským svazem. Po projevech budou předány poselství a dary.

Z okresů poběží štafety do svých krajských měst v den doběhu hlavní štafety do krajského města.

V předvečer Velké říjnové revoluce 6. listopadu t. r. bude v Praze v průmyslovém paláci manifestační shromáždění všeho pražského pracujícího lidu. Na tomto shromáždění promluví význační naši představitelé a zástupci vlády, bude také oficiálně vy-

hlášen „Měsíc československo-sovětského přátelství“ a přečteno poselství, které zašle náš lid, jako pozdrav svému velkému sousedu Sovětskému svazu. Po té bude poselství předáno čestně četě, složené ze zástupců Sokola, ČSM, SČSP, vojska, závodní milice a dalších členů NF. Po skončení manifestace bude nesen poselství Prahou za účasti všech manifestantů při zvucích hudeb a zpěvu a v září pochodní a lampionů, které účastníci ponесou. V Památníku Osvobození bude čestně uloženo a bude u něho stát po celou noc až do odstartování štafety čestná stráž, složená z příslušníků NF.

Při příchodu manifestantů bude na vrchu Vítkově vypálen velkolepý ohňostroj, který dodá slavnosti skvělý rámec a zakončí celou pražskou manifestaci.

Ve středu 7. listopadu t. r. dopoledne v 9 hod. odstartuje štafeta od Památníku Osvobození za přítomnosti čelných představitelů našeho veřejného života a nastoupí svou dlouhou cestu celou republikou až na hranice Sovětského svazu.

Hlavní štafeta bude rozdělena na dvě větve, severní a jižní, které při své cestě proběhnou všemi krajskými městy.

Obě větve štafety po svém odstartování u Památníku Osvobození, poběží společně až na Pražáčku, kde se jejich tratě rozdělují.

Trať severní štafety, aby umožnila co největšímu počtu pracujících uvítat štafetu, povede největšími průmyslovými středisky. Vede Spojovací silnici k ČKD Sokolovo, Na Balabenu, Palmovku, Karlínem na Těšnov a přes Hlávkův most, Belcrediho třídou, nám. dr. Beneše do Ruzyně a odtud přes Lidice, kde bude položen věnec na hrob popravených lidických obětí. Další úsek tratě vede do Karlových Varů, Ústí nad Labem, Liberce a Hradce Králové a odtud po nové trati do Olomouce, Gottwaldova, Ostravy. Dále pak na Žilinu, Prešov do Michalovců.

Jižní větve štafety vede z Pražáčky Mladoňovicovou ul. na Tř. generalissima Stalina, Václavské nám., Národní třídou na Újezd, Smíchov, Košíře a Motol do Plzně. Z Plzně běží na České Budějovice a do Jihlavy. Zde pokračuje štafeta po novém úseku tratě na Pardubice, Brno a Bratislavu, potom přes Nítru, Banskou Bystrici a Košice do Michalovců.

V Michalovcích se obě větve setkají v pátek 16. listopadu a dobíhají poslední úsek na hranice Sovětského svazu současně. Na hranicích SSSR bude poselství předáno do rukou zástupců sovětského lidu a tím ukončena velká cesta štafety.

Letos bylo rozhodnuto a zdůrazněno, aby tratě obou větví štafety vedly pokud možno hlavně velkými průmyslovými středisky a stavbami mládeže v jednotlivých krajích.

Štafetu provádějí všechny složky SČSP a připravují ji přípravné štafetové komise, které jsou již v činnosti, nebo se rychle tvoří, a to ve všech obcích, okresních a krajských městech a jsou složeny ze všech členů NF.

Sokol má velký úkol, neboť byl pověřen technickou přípravou a technickým provedením štafety. Proto musí všechny složky Sokola nasadit své síly, aby tento úkol řádně splnily.

Většina sokolských složek za spolupráce ČSM připravuje také v mnohých místech kulturně sportovní estrády, které budou konány při příležitosti doběhu štafet okresních nebo štafety hlavní. Při tvoření programů těchto estrád pomohou zajiště všechny oddíly Sokola, podle svých možností. Mají zde možnost ukázat před veřejností své vykony, které jsou výsledkem stálé, pečlivé a vytrvalé přípravy.

Upozorňujeme, že do štafet je nutno zařadit co nejvíce běžců a jen v místech řídké obydlených a vzdálenějších, povezuou štafetu cyklisté nebo motocyklisté. Všechny složky Sokola a hlavně vedoucí oddílů mají se vynasnažit, aby jejich oddíl se v plném počtu svých příslušníků aktivně této štafety zúčastnil. Je nutné, aby prvořadě byly řádně zajištěny obě větve hlavní štafety. Proto začněte s přípravou štafety a jejím organisováním v oddílech již nyní, aby bylo dosti času na její řádnou přípravu. Musí se zmobilisovat jak všichni sportovci ze všech oddílů, tak i mládež ze škol a továren, pracující z továren a kanceláří, aby jejich aktivní účast byla co největší. Hlavně přes obce a města musí být štafeta nesená manifestačně běžci, pokud možno v co největším útvaru, aby průběh štafety vyzněl opravdu masově. Připravte také výzdobu tratě a místa, kde bude konáno shromáždění místního občanstva, tak aby výzdoba vhodně zapadala do rámce slavnosti.

Věříme, že všechny složky Sokola se svého úkolu zhostí se zdarem a cíl, tak jak jsme u nich zvyklí.

Přejeme proto štafetě a vaší odpovědné práci mnoho zdaru!

PŘED LYŽAŘSKOU SEZÓNOU

Jakub Štěpán, předseda sekce lyžařů ÚV Sokola

Ještě dříve, než zůstane první sníh ležet na stráních našich krásných hor, je nutno si vážně připomenout, jak velké úkoly na nás čekají. Budou to úkoly odpovědné, ale také radostné. A k jejich zvládnutí se musíme připravit již nyní, kdy je nutno zmobilisovat všechny síly našich organizačních složek, od oddílů jednoty přes okresy a kraje až po nejvyšší orgán Sokola.

Podle našeho plánu stále roste a jistě poroste počet soutěžící mládeže tak, jak jsme se mohli přesvědčit v minulé sezóně. Právě před rokem byly položeny základy pro Sportovní hry dělnické mládeže, které se letos stancu největší soutěží pro veškerou naši mládež. Již první ročník nám ukázal, jak šťastná to byla myšlenka, která přivedla k zdravému a bojovnému soutěžení naši pracující mládež tisíce chlapců a děvčat. Byl to radostný nástup v novém duchu a pojetí pokrokové myšlenky v nazírání na lyžařský sport.

I když byla jen krátká doba k organizačním přípravám, nedostatek sněhu a potíže s materiálním zajištěním, musíme průběh SHDM hodnotit jako úspěch, nevídaný dosud v historii lyžařského sportu u nás. Je nyní na nás všech, abychom se poučili z chyb, jichž jsme se v loňských soutěžích dopouštěli, abychom s úspěchem zvládli nový úkol — soutěž veškeré naší mládeže.

Je třeba také vychovávat nové kádry pokrokových činovníků, jak organizačních, tak i technických, kteří budou s láskou a poctivě pracovat na tomto důležitém úseku práce. Je nutno se se zvýšeným úsilím zaměřit na Sokoľovský závod branné zdatnosti, jehož význam nesmírně vzrostl, vzhledem ke svému brannému charakteru. Tento závod nám pomůže vychovávat zdravé a tělesně zdatné obránce naší

vlasti a našeho pokojného budování na cestě k socialismu.

V minulé sezóně jsme si vytyčili úkoly pro rozšíření TOZ mezi lyžaři. Podíváme-li se zpět, musíme konstatovat, jak málo jsme učinili na tomto úseku naší práce. Je málo těch složek, které uspořádaly závody, při kterých by soutěžící měli možnost splnit si disciplíny TOZ v jízdě na lyžích. Zde je důležitý úkol pro referenty TOZ, aby v letošní sezóně více propagovali plnění disciplín při všech závodech. Vždyť v každém kraji již máme standardní tratě. Při naší práci na splnění celoročního plánu se musíme vypořádat také s touto slabinou.

Jedním z dalších úkolů je starost a péče o naše vrcholové závodníky — naše reprezentanty, kteří se zúčastní předolympijské přípravy. Těmto závodníkům dáváme nejlepší možnosti výcviku k zabezpečení jejich tělesné i mravní připravenosti, aby vskutku nejlepší z nejlepších mohli reprezentovat náš pracující lid na olympijských hrách v Norsku.

Stálým vodítkem pro naši práci a činnost je náš vzor — sovětská fyskultura — z jejíhož příkladu se budeme stále učit, abychom lépe dovedli plnit naše úkoly na poli tělovýchovném, v budování socialismu v naší vlasti a v aktivním boji za trvalý mír v duchu věrného přátelství se Sovětským svazem.

VÝMĚNA ČLENSKÝCH LEGITIMACÍ SOKOLA

PRÍLEŽITOST K ZAPOJENÍ DALŠÍCH KÁDRŮ DO TĚLOVÝCHOVY

Velké úkoly, které nám vytyčil IX. sjezd ČOS, splníme jen tehdy, jestliže se soustředíme na opravdu důsledné provádění všech sjezdových usnesení, to znamená věnujeme velkou péči všestrannosti tělesné výchovy a sportu, prohloubení ideové výchovy a výchově kádrů, zakládání nových závodních jednot a provedení nové organizace. Jedním z předpokladů pro splnění těchto úkolů bude důsledné provedení výměna členských legitimací, která probíhá a bude probíhat ještě v nejbližším období. Ve výměně členských legitimací nesmíme vidět jen administrativní záležitost. Tato akce musí se stát podnětem k agitaci, musí nám pomáhat zpevnit organizaci sokolských jednot a zvláště oddílů, pomůže nám vychovat příslušníky jednot, kteří budou mít ke své jednotě ten nejužší vztah — vztah své denní práce na úseku budování našeho státu a svého příspěvku na cestě k socialismu.

Členství v Sokole nebylo doposud ve většině případů správně chápáno a musíme si to přiznat, že to byla často jen záležitost tradice, vlivu některých činovníků, nebo i v mnoha případech otázka finanční. Tím, že nebylo možno udržovat pravidelný kontakt s celou masou členstva, soustřeďovala se většinou péče na závodníky, a to zase jen na špičkové. Mezi prostými členy a vrcholnými závodníky tvořila se propast, nedůvěra a často i závist. Jak také mohl mít obyčejný člen oddílu vřelý vztah k závodníkovi, který vzdal na sebe péči trenérů i dalších činovníků jednoty. Naopak závodníkovi zase nebyla často dána příležitost, aby se s ostatními členy oddílu vůbec seznámil a pomohl jim radami a zkušenostmi při jejich růstu. Kolektiv, který neměl hlubšího opodstatnění, který neměl pevných základů práce na společném úseku, nemohl být nikdy dobrým kolektivem.

Netřeba litovat toho, že některé jednoty a oddíly se rozpadnou k lítosti zbytku funkcionářů, kteří už si nebudou moci pěstovat svoji „závodní stáj“ a pokračovat tak ve staré praxi vesele dál i po sjednocení a vyhlášení všech krásných zdravých ideálů a nových zásad tělovýchovy. To, že bude moci každý provádět sport a tělovýchovu na svém závodě, bude k prospěchu nejširší masy pracujících.

JAKÝ BUDE DŮSLEDEK PREREGISTRACE PRO NAŠE PRACUJÍCÍ A MLÁDEŽ?

Tisíce nově založených jednot a kroužků, tisíce nových cvičitelů, desetitisíce nových aktivních členů Sokola. Leckdy i záporný postoj zaměstnavatele i závodní rady změní se v podporu a porozumění, přijde-li o člena závodní jednoty a bude-li jeho výkon dělat čest závodu. Úroveň zá-

vodníků, startujících za pracoviště, neklesne, ale jistě stoupne, neboť budou mít daleko lepší podmínky než dříve. Budou se však také zúčastňovat života jednoty a v úzké spolupráci s členy oddílu přispějí k zvýšení úrovně svého sportu, zvláště mládež povedou k vrcholným výkonům, tím, že ji seznámí se svými zkušenostmi.

S pomocí řádně provedené výměny členských legitimací podaří se nám vypořádat se se zbytky šovinistického nazírání na sport. Bohužel, zanášeli nám někteří starí činovníci dosud i tyto nešvary do lyžařství. S jedním příkladem setkali jsme se letos i na finale SHDM ve Špindlerově Mlýně — byl to start mladší dorostenky ve dvou věkových kategoriích, aby sektor doprava nebyl ochuzen o body za nenastoupivší závodníci. S takovým případem dovedli jsme se hned na místě vypořádat a zmiňuji se o něm jen proto, aby byl znovu odstrašujícím příkladem pro všechny, kteří by chtěli někdy na tuto cestu sklouznout. Proto dáváme naší mládeži tu nejhodnotnější scutěž SHM, proto ji vedeme v novém duchu, aby vyrůstala na zdravé základně, na základně pracoviště, oprostěna ode všech starých nešvarů.

A NYNÍ, CO NÁM LYŽAŘŮM PŘINESE VÝMĚNA ČLENSKÝCH LEGITIMACÍ

Začneme-li závodníky, tedy bude to opět rozpadnutí několika abnormálně silných oddílů v Praze, Brně a dalších městech, kde většina závodníků byla z pohorských krajů a svou svědomitou přípravou a dobrými výkony dodávali slávy a lesku jednotám, za něž startovali. Každý tento závodník stane se však přímo pilířem své závodní nebo místní jednoty, která si jej bude daleko více vážit než

velká jednota, kde podobných „přespolních“ členů byly desítky. Přispěje to nejen k technickému, ale zvláště politickému růstu závodníků. Vychová z nich sportovce s pocitem odpovědnosti ke kolektivu ve sportu i v práci. Více oddílů a širší okruh členstva bude mít větší potřebu cvičitelů a rozhodčích. A teď ruku na srdce — jaké procento cvičitelů a rozhodčích nám v jednotách pracuje? Byla to však chyba nás všech, že jsme nedovedli tyto kádry po složení zkoušek k práci vést a jejich činnost kontrolovat. Bude proto jedním z hlavních úkolů všech okresů uspořádat krátkodobé kurzy pro cvičitele a rozhodčí a bude na jednotách, zvláště nově utvořených na závodech, aby do těchto kursů vyslaly ty bratry a sestry, kteří mají v oddíle již konkrétní pracovní úkol.

Hezká řádka lyžařských závodníků i cvičitelů bude přecházet do jednoty svého pracoviště. Bratři a sestry, přijměte je jako závodníky a pracovníky, kterým je konečně umožněno, aby v bratrském prostředí svého pracoviště zvyšovali své vý-

kony a pomáhali při výchově soudruhů z dílny, kanceláře nebo ze školy. Přijměte je s radostí a poctou, zapojte je do pravidelné činnosti oddílu a využijte plně jejich schopností.

Nová členská legitimace je průkazem příslušnosti k velké sokolské organizaci, dává nám právo účastnit se tělovýchovy, školení, soutěží, používat tělovýchovná zařízení, ale i spolurozhodovat a věcně kritizovat sokolské orgány i členy Sokola. K povinnostem mimo placení příspěvků a účasti na celém životě jednoty i oddílu patří jasný postoj příslušníka masové organizace lidově demokratického státu, postoj občana pracujícího na výstavbě pětiletého plánu, občana budoucího socialismus.

Jsem přesvědčen, že všichni ti, kteří přecházejí nyní do nové jednoty, pochopí správně význam výměny členských legitimací a zapojí se ještě aktivněji do práce v Sokole, přispějí tak i na tomto poli k zlepšení zdraví a pracovní schopnosti mas pracujících k zajištění světového míru.

E. Heroldová

ZE ZKUŠENOSTÍ SOVĚTSKÝCH ZÁVODNÍKŮ

V každém čísle našeho časopisu přinášíme příklady o činnosti a treningu sovětských lyžařů, z nichž si naši závodníci berou svůj vzor. Dnes přinášíme další dva instrukční články:

SKOKANŮV PODZIMNÍ TRENING

Bezvadné ovládnutí techniky letu a dopadu — to je hlavní úkol stojící před každým, kdo chce dobře skákat na lyžích. Splnit tento úkol s úspěchem je ale možné jenom pomocí celoročního tréninku, jehož částí jsou nejenom prvky všeobecné gymnastické přípravy, ale i speciální cviky. V plánu celoroční přípravy je velmi důležitá jeho podzimní etapa, která trvá od září až do toho okamžiku, kdy po prvé máme lyže na nohou a jdeme na skokanský můstek.

V podzimním období, stejně tak jako v létě,

musí skokan věnovat hodně pozornosti dalšímu získávání odvahy, síly, vytrvalosti, rychlosti a umění ve vzduchu koordinovat své pohyby. Známe hodně prostředků, pomocí kterých získáváme tyto vlastnosti, a krátce se o nich zmíníme. Cvičení síly mají za úkol posílit hlavně svaly nohou, zad a břicha. Cvičení síly rozdělujeme na tři skupiny:

1. Cvičení se závažími. Užíváme zde jako závaží ke cvičení pytlíků s pískem

(ve váze od 5 do 15 kg), medicimbalů, činek o váze až do poloviny tělesné váhy cvičence. Samotná cvičení provádíme různou rychlostí — od pomalého tempa až do velmi rychlého. Ovšem s růstem váhy závaží snižujeme rychlost cviků. Cviky s těžkým závažím děláme pouze do projevení se prvních známek únavy. Po těchto cvičeních se doporučuje provést několik cviků na uvolnění a uklidnění.

2. Do druhé skupiny patří cvičení s překonáváním vlastní váhy. Jsou to: dřepy na jedné a na obou nohách, kliky v leže, přitahování se ve visu na hrazdě, šplh na tyči i na laně a lezení na žebřík.

3. Třetí skupinu cviků síly tvoří cviky s partnerem. Charakter těchto cviků je velmi různý. Jsou to rozmanitá úpolová cvičení ve dvojicích ve stoje, v sedě, přetlačování jednou rukou, ve stoji na jedné noze, přetlačování zády a pod.

Cviky v těchto třech skupinách cvičíme asi takto: hluboké dřepy s činkou 5 až 8krát; hluboké dřepy na jedné noze 5 až 25krát; předklony s činkou (do 30 kg) na ramenou 10—15krát; hluboké dřepy na obou nohách 20—25krát; cvičení s partnerem 5 až 10 minut; cvičení břišního

svalstva v sedu na švédské lavičce s připevněnými nohama (záklony) 10—20krát; přitahování se ve visu na hrazdě nebo na žebříku 5 až 15krát.

Důležité místo v podzimním tréninku

zaujímají také cviky na posílení ohebnosti a pohyblivosti kloubů, zejména kotníku. Pružný a silný kotník nám potom dovoluje pěkně vést lyže za letu a tím nám umožňuje pěkně se položit na vzduch za letu.

Cviky na získání pružnosti a ohebnosti děláme až tehdy, když se svaly a šlachy pořádně rozehrály — tedy nejlépe tak v polovině tréninku. Rychlost a ohebnost můžeme získat jedině častým a systematickým opakováním těchto cviků, které také doporučujeme provádět v každodenní ranní rozvíčce.

Vzhledem k tomu, že okamžik odrazu od místku si určujeme zrakem, doporučujeme provádět řadu cviků k získání rychlosti na zrakový signál nebo povel: na příklad na zvednutí ruky, v okamžik dopadu padajícího předmětu na zem, v okamžik dotyku na stěnu hrozeného míče atd.

K získání rychlosti provádíme cviky maximální rychlosti. Tyto rychlostní cviky jsou na příklad: běh do mírného kopce, běh se zrychlenými 40—50metrovými úseky, prudké starty z pokleku, jízda na kole s malým převodem. Konečně cvičíme také rychlost tak, že se opeme rukama o stěnu a běžíme na místě (tím přenášíme část váhy těla na ruce).

Délka cvičení na získání rychlosti

je asi tato: kroužení pažemi maximální rychlostí dva až třikrát po 5—10 vteřinách (oddych je vždy asi 30—60 vteřin); rychlé pohyby pažemi ve stoje na místě (napodobení pohybu paží při sprintu) dva až třikrát po 15—30 vteřinách, oddych vždy 30—60 vteřin; sprint na místě s opřením rukama o stěnu třikrát až čtyřikrát po 20—40 vteřinách; běh na 30 metrů z nízkého startu; běh na 40—60 m z mírného poklusu dvakrát až pětkrát s oddechem vždy asi 6—8 minut mezi jedním místem podle zrakového signálu, dvakrát až třikrát s přestávkou 3—4 minuty, výskoky z podřepu — 10 až 12 výskoků dvakrát až třikrát, na povel a s oddechem vždy asi 5 až 6 minut; a konečně basketbal a volleyball.

Pro získání orientace v letu jsou nejlepší skoky s písčitého svahu nebo skoky do vody. Tyto skoky provádíme s různými pohyby rukou a nohou během letu vzduchem. Za letu musíme ovšem hlavní

pozornost obrátit na čisté provedení cviku. Doporučuje se také, aby cvičící uměl za letu reagovat na povely trenéra, to znamená provést pakýkoliv pohyb na trenérův povel. Cviky jsou asi takové: za let přednožit (3—4krát), v přednožení roznožit a přinožit (3—4krát), udělat za letu nohama nůžky, udělat 2—3 celé kruhy rukama, v letu hodit míč na cíl (3 až 4krát).

Společně s těmito všemi cviky

rychlosti, síly a koordinace pohybů se musí podzimní trénink skokana nutně skládat z chůze a z běhu v obtížném terénu. Chodecký trénink provádíme za těch nejrozmanitějších podmínek: na měkké půdě, ve vysoké trávě a v křoví, v blátě i v písku. Chůzi a běh zařazujeme do druhé poloviny cvičení a začínat s 2 až 3kilometrovou trati a rychlostí 7,5 minuty na 1 kilometr. Postupně trať prodlužujeme až na 4 až 5 kilometrů. V dalším tréninku také praktikujeme střídání běhu s chůzí v rovnoměrném klidném tempu, při čemž délka trati je od 3 do 5 kilometrů.

Vzor tréninkového schématu pro nácvik jednotlivých prvků vypadá asi takto:

Cvičení rychlosti a orientace ve vzduchu. Rozvíčka 20 až 30 minut, speciální cviky na rychlost 30 až 40 minut, speciální cviky na získání orientace ve vzduchu 30 až 40 minut, volleyball nebo basketbal 30 až 40 minut.

Trénink rychlosti a síly. Rozvíčka 20 minut, speciální cviky pružnosti 15 minut, speciální cviky síly 25 minut, cviky na získání rychlosti 15 až 20 minut, basketbal 30 až 40 minut.

Trénink koordinace pohybů a vytrvalosti. Rozvíčka 20 minut, cvičení na nářadí (brašna, hrazda, skoky přes stůl (30 až 40 minut, běh v terénu, na trati střídáme chůze — běh) 30 až 40 minut.

Každý trénink končíme buď procházkou nebo klidným během.

Uvádíme vzor pro týdenní plán tréninku:

Neděle: Všeobecné gymnastické cviky 5 až 10 minut, speciální cviky orientace ve vzduchu 30 až 40 minut, cviky síly 10 až 15 minut, klidný běh, chůze 12 až 15 minut.

Úterý: Všeobecná gymnastika 5 až 8 minut, cvičení skoků (do dálky z místa, s rozběhem), 20 až 30 minut chůze a běh v terénu 15 až 20 minut, cviky na uklidnění 5 až 6 minut.

Pátek: Klidný běh 4 až 5 minut, cvičení pružnosti 10 až 15 minut, cviky na získání rychlosti a obratnosti 20 až 30 minut, cviky na uklidnění 10 až 15 minut.

Počet treningů v týdnu a jejich délka závisí na stupni připravenosti a trenovatelnosti závodníka. Doporučujeme trenovat na podzim 3krát týdně při délce jednotlivých treningů 1 a půl a ž 3 hodiny.

K. Krylov, mistr sportu, přel. -rv-

PODZIMNÍ TRENING BĚŽCE

Letní a podzimní trening závodníků má velký význam pro jejich úspěšnou přípravu k závodům v zimě. Zkušenosti nejlepších mistrů lyžařského sportu nám umožňují přesně stanovit obsah podzimních treningů, který je součástí celoroční přípravy.

Prakticky trvá podzimní treningové období tři měsíce — září, říjen, listopad. Cvičební hodiny se mohou poněkud přizpůsobovat podle povětrnostních podmínek.

Věnuje-li lyžař v létě hlavní pozornost posilování svalových skupin, jejichž rozvoj je zanedbán, pěstování rychlosti, síly a částečné vytrvalosti, musí na podzim strávit většímu času zvyšováním vytrvalosti, síly, rychlosti a zdokonalováním celkové i speciální koordinace pohybu. Jsou různé prostředky, jichž používáme v zimním období k dosažení stanovených úkolů.

K získání síly cvičíme s různými předměty.

Při tom se procvičují hlavně svalové skupiny, které nejvíce pracují při závodech. Běh je jedním z nejlepších prostředků přípravy organismu k dlouho-trvající námaze. Hody působí příznivě na vývoj svalstva paží a trupu. Košíková a házená přispívají k zvýšení celkového výcviku a k rozvoji cenných vlastností, jako je obratnost, postřeh, důvtip a vytrvalost. Pro posílení dýchacího ústrojí je vhodné plavání a veslování.

Kromě všeobecné rozvíjejících cviků je nutno do podzimního treningu zařadit cvičení podobná pohybům, jaké vykonává sportovec při jízdě na lyžích.

Jedním z nejlepších prostředků speciálního treningu pro lyžaře je chůze.

Tomu, kdo se chce zúčastnit závodů na dlouhých tratích, doporučujeme, aby ve cvičebním dnu prošel 15—20 km, z ostatních lyžařů ženy 5—10 km, muži 8—15 km. Průměrná rychlost na 1 km: dívky 8 až 9 min., ženy 7 až 8 minut, muži 6 až 7 minut. Při tom používáme různých způsobů: sportovní chůzi, chůzi v nízkém postoji, výpady.

Běh v těžkém terénu cvičíme na začátku podzimního treningu na trati 3 až 8 km a postupně prodlužujeme do 10 až 15 km. Ženy běhají 2 až 3 km. Rychlost na 1 km u mužů je 3.30 až 4.30, u žen 5 až 6 minut. V lednu rychlost zvyšujeme, na každý kilometr se snižuje čas o 30 až 40 vteřin.

Při treningu běháme někdy úseky 300 až 500 m zvýšenou rychlostí. Toto zrychlování opakujeme 2—3krát během jedné trati. Účelem těchto zrychlených treningů je upevňovat volní vlastnosti, přivyknout organismus k přemáhání únavy. Běháme-li v těžkém terénu, je nejlépe zrychlovat na povlnově stoupajícím úseku. Délka těchto úseků, probíháných zvýšenou rychlostí, se postupně prodlužuje.

K speciálním cvičením lyžaře patří:

1. Chůze s pokrčenými nohama, napodobující střídavý krok.

2. Chůze širokým krokem s mírného svahu.

3. Chůze s lyžařskými holemi po střed, né příkrém svahu.

4. Napodobení odpichu.

5. Ve výpadu jde jedna ruka vpřed, druhá vzad tak, aby při kroku pravou šla dopředu levá ruka a naopak.

6. Základní postavení totéž, otáčení trupu vpravo a vlevo je o 180 stupňů.

7. Hluboké dřepy, snažíme se dostat co nejnižší.

8. Ze stejné na jedné noze předklon, druhou zanožit, upažit. Cvičíme na obě strany.

9. Připevnit gumové šňůry ke stěně nebo na suk na stromě. Stojíme čelem ke stromu — uchopíme konce šňůry a cvičíme pohyby paží jako při střídavém kroku, nebo při odpichu soupaží.

Příklad treningového rozvrhu pro čtyři cvičební dny v týdnu pro muže:

Neděle: Trening na vytrvalost. Běh 5 až 8 minut. Chůze 25 až 30 km. Z toho dvakrát po 2 km projdeme se současným napodobováním pohybu paží a nohou jako při střídavém kroku. Speciální lyžařské cvičení 20 minut, uvolňovací cvičení 10 minut. Klidná chůze 3 až 4 minuty.

Úterý: Mírný běh na rozcvičení 3 až 5 minut. Chůze v terénu na 5 až 8 km. Rychlost 7.00 až 3.30 na km. Klidná chůze 5 minut. Běh na 2 až 3 km rychlostí 3.30 až 4.00 na kilometr. Uvolňovací cviky a protahovací 10 až 15 minut.

Čtvrtek: Chůze 15 až 25 km. Uprostřed trati dvakrát zrychlení po 40 až 500 m s rychlostí 7.00 na kilometr. Speciální lyžařské cvičení 15 minut. Běh mírným tempem 3 až 5 minut.

Pátek: Trening rychlosti. Chůze 2 až 3 km rychlostí 7.30 až 8.00 na kilometr.

Běh na 5 km rychlostí 3.30 až 4.40 na kilometr.

Cvičební hodina trvá u mužů 2 až 3 hodiny, u žen a dorostenek 1 a půl až 2 hodiny, u dorostenek 1 až 1 a půl hodiny.

Je nutno podotknout, že v treningu chlapců a dívek používáme běhu a chůze menší intenzity. Rovněž opatrně postupujeme při cvičení síly. Počet opakování cviků musí být přesně vymezen. Speciálních lyžařských cviků zařazujeme do cvičebního rozvrhu o 30 procent méně než u mužů a žen.

Velmi užitečné je provést v druhé polovině listopadu kontrolní zkoušku, v níž si ověříme úroveň rozvoje základních vlastností, nezbytných lyžaři pro jeho sportovní činnost:

Normativy těchto zkoušek jsou:

Běh na 1000 m — rychlost u mužů 3.00 až 3.30, u dorostenek 3.30 až 4.00.

Běh na 500 m — ženy za 2.40, dorostenky za 3.00.

Terénní běh na 5 km 18.00, dorostenec 18.20.

Terénní běh 3 km — ženy 12.30, dorostenka 14.00.

Oděv na trening v podzimním období má být lehký a teplý. Obouváme tenisky nebo lehkou obuv s nízkým podpatkem. Těžká obuv se nedoporučuje, protože překáží při cvičení, brzdi pohyby a působí nepříznivě na rozvíjení rychlosti.

Na začátku podzimního treningu a před vstupem na sněh je nutno projít lékařskou prohlídkou.

M. Chimičev, zasloužilý mistr sportu, P. Ljudskov, mistr sportu.

(Přeložila: M. Fryjová.)

REPRESENTANTI PŘED OLYMPIJSKOU SEZÓNOU

JINDŘICH PĚNEK, vedoucí reprezentantů sekce lyžařů ÚV Sokola

Již zbývá jen několik málo týdnů do doby, kdy budeme moci přivítat sníž nové zimní sezóny, sezóny, která bude významnou mezinárodní událostí všech zimních sportů a tedy i lyžařství, neboť ve dnech 14. až 25. 2. 1952 se sejdou nejlepší lyžaři světa, aby v Norsku bojovali o nejčestnější sportovní vítězství na VI. zimních olympijských hrách.

Celá příprava na olympijské hry probíhá v době, kdy svobodný pokrokový svět v čele se Sovětským svazem buduje svůj šťastný zítřek a bojuje za udržení míru ve světě, zatím, co anglo-američtí imperialisté se svými satelity připravují novou světovou válku. Již poslední olympijské hry, jejichž zimní část konaná v roce 1948 ve švýcarském Mořici a letní část konaná téhož roku v Londýně, nám ukázaly, jak velký politický význam měla účast našich sportovců a sportovec z lidově demokratických států, představitelů mírového tábora.

Ceskoslovenští sportovci, tedy i naši lyžaři dokázali svými úspěchy i svým vzorným vystupováním svojí mravní kulturní a sportovní úroveň. Pro informaci několik výsledků:

J. Cardal v běhu na 50 km umístil se jako osmý, mezi prvými seveřany.

L. Brehel devátý ve slalomu a štafeta ČSR na 4krát 10 km obsadila páté místo.

Na zimní části olympijských her 1952 v Norsku půjde o to, abychom nejen potvrdili svůj úspěch z minulých olympijských her, ale abychom ještě přesvědčivěji ukázali celému světu, jak úroveň na-

ších lyžařských reprezentantů je na stálem vzestupu. Svými úspěchy sportovními, svým chováním a svojí vysokou úrovní mravní a kulturní budou jistě důstojnými představiteli a skutečnými sportovními vyslanci tábora míru. Je pochopitelné, že svědomitá a cílevědomá příprava klade na každého člena, přicházejícího v úvahu pro nominaci, velmi mnoho treningu, odříkání a houževnatosti. Můžeme však s uspokojením konstatovat, že všichni naši reprezentanti již započali v minulé zimní sezóně s přípravou na OH. Je si ce pravdou, že ještě v minulé sezóně nebyla tato příprava dostatečně organizována a kontrolována a že byla prováděna jen individuálně reprezentanty samotnými. Cílevědomě byla prováděna příprava vyplývající z úkolu výchovy a zvyšování mravně politické úrovně. Tato mohla být dobře kontrolována i mimo soustředění, které bylo provedeno v minulé sezóně pouze po dobu 14 dnů a bylo velmi nedostačující, kde sice byl výcvik prováděn pod kontrolou trenérů, avšak o přípravě před soustředěním a po soustředění tato kontrola ještě nebyla.

Naproti tomu mohla být velmi dobře provedena kontrola přípravy výchovně

jednak na svých pracovištích a jednak kontrolou jejich osobních závazků, jak pracovních tak i sportovních. Velkým kladem přípravy byly dva mezinárodní starty našich lyžařů na IX. světových akademických hrách v rumunské Poianě a na mistrovství Německé demokratické republiky v Oberhofu, které nám aspoň částečně pomohly vytvořit představu o výkonnosti našich závodníků, i když tato pochopitelně nemůže být brána v úvahu.

Teprve posezónní soustředění našich reprezentantů, konané v Praze, dalo jasné úkoly jednak pro práci referátu a jednak pro reprezentanty samé. Jedním z požadavků a vlastních úkolů bylo zvolení ústředních trenérů pro všechny lyžařské disciplíny, kterým byly ihned vytyčeny nové úkoly a jedním z prvních bylo vypracování individuálních plánů závodníků po dohodě s nimi, jejich kontrola a dodržování, a tak můžeme dnes říci, že máme dostatečný přehled o mimosezónní přípravě našich reprezentantů, kterou jsme již zaměřovali k přípravě na olympijské hry, pod přímým dozorem a kontrolou trenérů. Jako příklad uvádím reprezentanty Pražského kraje, kteří zahájili svůj společný training již v srpnu. Každé pondělí trenují za vedení a pod dozorem bratra Tvrzníka v tělocvičně Tyršova domu s náplní všestrannou jed-

nak proto, že se zde scházejí členové všech disciplín dále proto, že všestranná příprava je nutná pro všechny. V sobotu pak trenují na smíchovské Mrázovce, kde již je prováděn training s individuálním zaměřením. Kromě toho provádějí členové reprezentačního družstva v Pražském kraji své individuální trainingy podle časových možností. Jako další příklad uvádím brigádu na výstavbě lyžařského můstku ve Špindlerově Mlýně, kde se sešlo v srpnu 26 reprezentantů, kteří věnovali týden své dovolené na výstavbu můstku. Týdenní program byl upraven tak, aby kromě brigádnických prací mohli ještě provádět training se všestranným zaměřením. Jistě i tento týden velmi pomohl k zvýšení fyzické zdatnosti závodníků. Z přípravy mravní a morální výchovy je nutno se zmínit, že všichni členové lyžařského družstva plní svědomitě své závazky jak pracovní, tak sportovní, že si dobře vedou v soutěži reprezentačních družstev a že někteří dokonce uskutečňují socialistické smlouvy na svých pracovištích.

Velkým vzorem nám může být náš skokanský reprezentant Milda Bělonožník, který nejen svědomitě plní všechny podmínky vzorného reprezentanta, ale na základě výzvy naší vlády rozhodl se vstoupit do výroby:

Liberec, 3. října 1951.

LYŽAŘSKÁ SEKCE ÚV SOKOLA

Oznamuji vám, že jsem dne 25. září 1951 splnil TOZ II a tím i další podmínku soutěže reprezentačních družstev. Příslušný kontrolní list jsem odevzdal KVS v Liberci k dalšímu doručení.

Prosím vás, abyste si poznamenali adresu mého nového zaměstnavatele: Automobilové zásody, n. p., Rýnovice. Uvědomil jsem si závažnost výzvy naší vlády a důležitost vstupu administrativních zaměstnanců do výroby pro výstavbu naší vlasti a rozhodl jsem se přejít dobrovolně z pojišťovny do AZNP v Rýnovicích, kde pracuji jako dělník. Na svém novém pracovišti jsem již uzavřel socialistickou smlouvu.

Jako členu předsednictva KVS v Liberci mi byl svěřen úkol péče o reprezentanty našeho kraje.

Od posledního hlášení o splnění závazku, které jsem dne 19. VIII. t. r. zaslal trenéru A. Lenemajerovi, odpracoval jsem tyto brigády:

- 20 hodin na žňové brigádě JZD Václavice,
- 25 hodin na výstavbě lyžařského můstku v Liberci,
- 42 hodin na výstavbě lyžařského můstku ve Špindlerově Mlýně,

celkem 87 hodin,

takže jsem do dnešního dne odpracoval 223 brigádních hodin a tím splnil svůj závazek na 223 procent. V brigádách pokračuji.

Nazdar!

MIL. BĚLONOŽNÍK

Také bratři Dvořák Karel a Skrbek Ota přihlašují se dobrovolně na dřevo-

rubeckou práci, která jim pochopitelně bude dobrou tělesnou přípravou:

Vrchlabí, dne 25. září 1951.

VYMĚNILI JSME PERO ZA SEKERU

Abychom získali pro nastávající zimní lyžařskou sezónu a olympijský rok co možná nejpečlivější a nejlepší přípravu, rozhodli jsme se vstoupiti na výzvu naší vlády v akci náboru 77.500 administrativních zaměstnanců do výřeby.

Za své nové povolání jsme si zvolili opravdu chlapeckou práci, a to práci v lese jako dřevorubci. Tato práce, podle poznatků Seveřanů, je nevhodnější přípravou pro lyžařského závodníka. K tomuto kroku jsme se odhodlali nejen proto, abychom utužili svoji tělesnou zdatnost a připravenost, ale také proto, že chceme produktivní práci přispět k vybudování lepšího zítřku celého národa.

Vyzýváme proto všechny ostatní lyžařské reprezentanty, pokud ještě sedí a hrbí se za psacími stoly, aby i oni následovali našeho příkladu a pomohli splnění pětiletého plánu produktivní práci. Nebojte se, že si na novou práci a prostředí nezvyknete. I nám byla z počátku sekýra těžká, ale teď s ní již máváme jako dříve s tužkou.

KARL DVORÁK a OTA SKRBEK

Takto všestranně připraveni morálně i tělesně nastupují naši reprezentanti do posledních příprav na sněhu. Několik údajů o této přípravě: Již na prosinec je plánováno tříměsíční soustředění národního družstva, z něhož má vyjít konečná nominace pro další přípravu, která bude konána v lednu 1952, kam budou povoláni jen ti, kteří se zúčastní OH. Počet

členů pro tuto přípravu byl navržen ca na 25 členů všech disciplín a pro každou disciplínu jeden trenér.

Věříme, že i tato příprava na sněhu dále přispěje k zvýšení jak úrovně sportovní, tak i politické a že naši reprezentanti odjedou na OH době všestranně připraveni. Do jejich další práce a neustávajícího elánu a houževnatosti v přípravě jim přejeme mnoho zdaru!

Sovětská lyžařská se připravují na zimu

V parku v Sokolnikách v Moskvě je možno každý večer vidět chlápce a děvčata, běhající v otevřené místnosti a zabývající se gymnastickými cvičeními. To se lyžaři připravují k blížící se zimní sezóně.

Prostředky předsezónního tréninku lyžařů jsou různé a pestré. Nemalé místo v nich zaujímají cvičení posilující nohy a vrchní část trupu. Řada lyžařských mistrů i ostatních lyžařů používá na rozvíjení své síly na příklad gumu, kterou v různých polohách roztahují, čímž zesilují své svalstvo.

Není-li guma, pak se může s velkým úspěchem použít jednoduchého zařízení, skládajícího se z kladky a

silnějšího provazu. Kladka se připevní ke stěně nebo k trámu. Lyžař se drží za konce provazu a napodobuje práci rukou a těla při pohybu jednodobém nebo některým jiným. Protisíla, táhnoucí ruce vzad pak vyrovnává původní sílu. Jako protisíly možno použít také pytlíku, ušitého z dobrého materiálu. Do pytlíku se nasype písek nebo drobné kamínky. Pohybující pytlíkem, je možno regulovat protisílu. Kromě tohoto cvičení s použitím protisíly, je možno na cvičení síly použít různé velkých kameňů, kterými pak můžeme různými způsoby házet. Dobré je též cvičení s břemeny. Podzimní trénink lyžaře dává nekonečné možnosti nových prostředků k zvýšení tělesné zdatnosti.

VŠ

Finale SHM na Pustevnách

Předsednictvo ÚV Sokola rozhodlo o místech pořádání vrcholných lyžařských závodů v této sezóně.

Finálové závody SHM budou konány ve dnech 28. února do 2. března 1952 na Pustevnách (Beskydy). Pořadatelem je kraj Ostrava.

Mistrovství ČSR v jízdě na lyžích bude ve dnech 4. až 9. března 1952 ve Spindlerově Mlýně. Pořadatelem je kraj Hradec Králové.

Mistrovství ČSR v jízdě na bobech bude konáno v Čechách (Teplice nebo Mariánské Lázně) jen tehdy, uspořádají-li alespoň 3 kraje své přebory, a to za účasti 3 bobů v každé soutěži.

BĚH – ZÁKLAD LYŽAŘSTVÍ

MUDr. Zdeněk HORNŮF a prof. Milošlav KREMER, asistenti Ústavu tělovýchovného lékařství v Praze

Minulá sezóna nedala lyžařům mnoho sněhu. Zvláště sportovci ze středu našich zemí a rovin museli za sněhem daleko, a mládež, potýkající se letos na sněhu po prvé, ukázala hodně nadšení a obětavosti, když hledala v lednu a v únoru příhodné kolbiště. Ohlédněme se na uplynulou sezónu a připomeňme si několik důležitých maličkostí na okraj sezóny příští.

Základem pohybu na lyžích je správná chůze a běh. To si musí uvědomit každý, i ten, kdo by nejráději jen a jen sjížděl. Proto nesmí čekat až na zájezd do hor, ale využít každého sněhu doma, za chalupou, aby nasadil lyže a šlil se s nimi a se sněhem. Špičky lyží se musí stát špičkami jeho nohou, které citlivě ohmatávají terén a připraví pohybové ústrojí na jeho zdolání.

Běh na lyžích patří k nejdokonalejším sportům, všestranně rozvíjejícím veškeré naše tělesné orgány. Nevyrovná se mu ani vytrvalý běh prostý, neboť tady jsou navíc v činnosti paže se zádočným svalstvem, a také udržení rovnováhy klade značné požadavky na naše smysly a nervy.

Mělo by být touhou každého chlapce a dívky dokonale zvládnout poměrně složité pohyby běhu na lyžích v různém tempu. Nemusí všichni běh cvičit proto, aby závodili, ale spíš pro čistou radost z pohybu, z pohybu ve volné, zdravím dýchající přírodě.

Taková krása z vyrovnaného běhu a elegantního pohybu dýchá i z běžeckeho tempa našeho několikanásobného mistra Jaroslava Cardala, který letos získal dvojnásobné mistrovství republiky v jízdě na 18 a na 50 km. Jeho lyže se ani o píď neuchýlí ze



1



2



3



4



7



5



8



6



9

stopy a tiše klouže po sněhu. Sněžnou hladinou rozčeří jen jednou ze $\frac{1}{2}$ vt. zabořený talíř hole, o níž se mohutně odráží masivní postava propracovaného těla.

Zvládnutí pohybů na lyžích není jednoduché, to konečně znáte mnozí z praxe, a ovládat lyže tak, aby se nám staly prostředkem k zdolávání každého terénu, k tomu je už zapotřebí určité průpravy, dokonalé techniky práce zúčastněných pohybových orgánů a sladění všech pohybů. A běhat závodně? To předpokládá ještě schopnosti fyzické a duševní, pevnou vůli stále vpřed a rychleji k cíli, po rovinkách, do kopce a s kopce, přes výmoly a nerovnosti. To však není ještě všechno. K tomu se připojuje jedno velké umění, umění, správně namazat. Závodní běh není tedy jen prostým během, je spojen se sjezdem, se všemi překážkami a nástrahami, které na závodníka mnohdy číhají v rozličném terénu.

Cardal jezdí dobře, to víme všichni. Podívejme se tedy, jak vypadá při mistrovské jízdě. Záběr je z letošního lyžařského mistrovství republiky, Cardal běží padesátku a my jsme ho zachytili na film při střídavém kroku na rovince krátce po startu.

Záběr střídavého kroku si můžeme rozdělit na tři nejdůležitější fáze: na práci odrazové nohy, na prodloužený krok skluzem a na práci holí.

Tyto tři pracovní úseky jsou stručným souhrnem složitého pohybového pochodu střídavého kroku. Máme jej rozložený v serii 20 obrázků. Na obr. 1. a 2. vidíme Cardala v postavení, z kterého asi vycházejí běžecké pohyby. Kolena jsou vytlačena vpřed, trup je mírně ohnut. Toto postavení trupu a nohou je důležité, poněvadž umožní dokonalý odraz, který se děje právě z patřičně pokrčené nohy. Obr. 1.—7. zachycuje provedení odrazu levou nohou (odraz byl dokonalý, to vidíme z obrázků 6. a 7., kde patka lyže se dostala nad sněh), pravá noha jde do prodlouženého kroku skluzem. Levá paže jde vpřed, chystá se k od-





13



16



14



17



15



18

razu holí, zatím co pravá paže odraz končí. Obr. 6. nám ukazuje asi největší rozchod nohou. Odraz levé nohy je ukončen a dostaví se střídání. Levá noha se po ukončení odrazu uvolní, jde vpřed (obr. 6.—12.), dochází k zabodnutí levé hole (obr. 6.). Hůl je zabodnuta téměř nataženou levou paží asi ve výši chodidla lehce šikmo vzad a její stále ostřejší úhel se zemí ukazuje, že odraz holí je mohutný, končí obr. 12. Levá noha, kterou jsme opustili po odrazu (obr. 7.), přechází vpřed a jakmile dojde k odrazu pravé nohy (obr. 12.—16.), jde noha do prodlouženého kroku a skluzu (obr. 12.—16.) a dochází k přenášení váhy těla na levou, vedoucí lyži. Také paže mění polohu. Zatím co levá paže končí odraz (obr. 12.), připravila se pravá k dalšímu odrazu holí a ten vidíme na obr. 16.—20. Tak se stále cyklicky opakuje tento postup:

Odraz levé nohy, přenášení váhy těla na pravou — vedoucí lyži, která jde do skluzu. Zároveň s odrazem levé nohy dochází k trčení levé paže vpřed. Zatím co levá paže jde dopředu, provádí pravá odraz holí. Levá noha končí odraz, vrací se vpřed, dochází k odrazu pravou nohou a přenášení váhy těla na levou — vedoucí lyži, a vše opět a opět znovu. Trup je neustále v mírném předklonu a téměř se neotáčí.

Soubor těchto složek, dokonale technicky a pohybově zvládnutých, je nutným předpokladem pro úspěšné, závodně pěstované běhání na lyžích. Sportovní úspěch vychází z potu vytrvalé treningové práce a



udrží se vzornou životosprávou a kázní.

SOVĚTSKÁ FYSKULTURA —

NÁŠ VZOR

VZORNÁ ČLENKA KOMSOMOLU

„Náš dům stál přímo u rokle. Stačilo sejít se schodiště, udělat několik kroků a již jsi stála na samém okraji rokle. Lyžovaly zde všechny děti. Ty, které byly odvážné, spouštěly se z těch největších a nejstrmějších svahů. Já jsem také nezůstala pozadu,“ vzpomíná Sáša, „vypůjčila jsem si lyže od svých bratrů a nedočkavě jsem vyšla na ulici. Stmívalo se. Viděla jsem, jak chlupci jeden za druhým sjíždějí dolů. Sjedou také, řekla jsem si. Ale jak? Nerozmýšlela jsem se dlouho a... Vzpomínala jsem se někde dole až na dně rokle. Kolem mně se shromáždily děti a byly celé polekané. Podívala jsem se na lyže — byly celé. Vstala jsem, strásla jsem se sebe sněh. Citila jsem bolest v celém těle. Nic vážného se mi nestalo, sebrala jsem lyže a šla domů. Na svahu jsem objevila příčinu svého pádu. Byl to malý můstek na skákání, který děti postavily. A při své jízdě jsem si přímo naň namířila. To byl můj první křest na lyžích,“ končí své vyprávění Sáša. „Bylo mi 9 roků.“

„Dobře to tenkrát dopadlo, Sášo,“ poznamenává Sášina přítelkyně, „zůstala jsi celá a hlavně, tvůj první neúspěch tě neodradil, lyže jsi nepřestala mít ráda. Vyrostla jsi a stala jsi se mistrýní.“

Nevelká místnost, ve které členky družstva nejlepších lyžařů, mis-

tryně sportu Alexandra Malofěva a Margerita Popova pracovaly na sestavení nástěnných novin, se naplnila přátelským smíchem. „Zvolily jsme si pěkné záhlaví pro naše noviny,“ rozhovořila se znovu Sáša: Za vrcholné výkony. Právě jsem toto heslo napsala a zamyslela jsem se nad ním.

Mnoho sil, náruživosti, houževnatosti a vůle je třeba mít, aby se člověk stal mistrem ve zvoleném odvětví sportu a ještě více je potřeba k tomu, aby byl hoden tohoto jména.“

*

V klinském okrese Moskevské oblasti dobře znají rodinu Malofějevých. Je to velká, družná a pracovitá rodina. Štěpán Grigorevič — hlava rodiny — byl jeden z prvních organizátorů kolchozu ve vsi Miseserevo. Všechny jeho děti dosáhly dobrého postavení. Vesničané je vidají pohromadě v parných pohnadách v parných dnech senoseče a v době polních prací. Také minulého roku šly děti na pole společně s otcem: Grigorij, podplukovník — dělostřelec, Ivan — vedoucí zavádění kin v oblasti, Sergej — zástupce vedoucího účetny a Alexandra, studentka moskevského institutu tělesné výchovy.

„Krásná je doba senoseče,“ vzpomíná Sáša, „v tu dobu ráda pracuji na poli. Dílu je to prospěšné

a kromě toho je to výborný training na zimu.“

Ve sportovním deníku mistryně sportu A. Malofěvy najdeme v letních měsících zajímavé zápisy:

7. 8. 1950: Vstala jsem v 6 hodin ráno. Kosila jsem 6 hodin nepřetržitě. Přes den jsem odpočívala, večer opět kosila. Bylo, pod mrakem, ale to mi nedovedlo zkazit dobrou náladu.

19. 8. 1950: Shrabovala jsem a obracela seno. V době odpočinku uspořádala jsem společně s bratry velké závody. Na pořadu byly tyto disciplíny: skok do dálky s místa, rozběhu a běh na 100 m. Všechny disciplíny vyhrál „bůh války“ bratr dělostřelec.

20. 8. 1950: Gymnastika, běh mezi stromy v lese. Skákala jsem přes kupky sena podobným způsobem jako přes překážky. Roztrásala jsem seno, shrabovala, a nakládala. Práce je to namáhavá, ale člověku přináší tolik různých a užitečných pohybů.

Tak se Sáša připravovala na zimní sezónu, aniž by přerušila své vztahy ke kolchozu.

Po Sášině skoku s můstkem se vyprávělo po celé vesnici o odvážné a statečné lyžařce. Její sláva ještě vzrostla, když za dva roky vyhrála běžecký závod, jehož trať procházela celou vesnicí.

Tímto závodem Sáša začala sportovní život,

kteřý se však teprve začal rozvíjet až v roce 1945. V tu dobu se obnovovaly kolchozní hospodářství, které bylo poškozeno vpádem hitlerovských band do země. Dům Malofěvých, vypálený okupanty, byl znovu postaven jako ostatní domy. Ve vesnici se opět začala široce rozrůstat kulturní činnost. Jako dříve pořádaly se sportovní závody. V okrese sestavovali družstvo nejlepších lyžařů, které mělo jet na oblastní lyžařské závody kolchozní mládeže. Do tohoto družstva byla vybrána i Alexandra Malofěva, prostá kolchoznice a nejlepší lyžařka kolchozu Buděnov. Na těchto závodech závodnice běžely 5 km. Sáša na něj vzpomíná s úsměvem. „Přišla jsem na start ve válenkách a na širokých lyžích. Byla jsem rozrušena. Konečně. Na trati jsem nasadila takové tempo, že mi bylo až horko. Sundala jsem rukavice a pokračovala dále. Cítila jsem, že jdu rychleji než obvykle. Viděla jsem, jak jedna dívka sešla z trati a chouli-la se na sněhu. Udělalo se jí špatně. Zastavila jsem u ní a pomohla jsem jí. Umístila jsem se časem 28:26 min. jako druhá. Za prvou závodnici Věrou Savelevou jsem byla jen o 1 vteřinu zpět. Chyběly mně zkušenosti z závodu.“

Tyto zkušenosti se však časem hromadily. Brzy se Malofějeva zúčastňuje dalších závodů, kde dosahuje pěkných úspěchů. Plní limit. I výkonnostní třídy. Když se z 54 obla-

sti a republik sjely nejlepší lyžařky na všesvazové závody kolchozní mládeže, oba závody, na 5 a 10 km, vyhrála závodnice Moskevské oblasti Alexandra Malofěva. Tak se Sáša stala nejlepší lyžařkou-přebornicí kolchozní mládeže.

Úspěch povzbuzuje sebedůvěru a titul zavazuje. Se vši svou v dětství již podporovanou houževnatostí a pilností začala se zabývat detaily lyžařské techniky a studovala plán lyžařského treningu.

Zima 1945—46 přinesla Sášě nová vítězství. Titul „přebornice“ kolchozní mládeže“ ji nutil ještě k lepším výsledkům. Na podzim 1946 se Alexandra Molfejeva přihlásila na soustředění nejlepších lyžařů ruské federace. Trening vedli zkušení trenéři. Jedno družstvo vedla zasloužilá mistryně sportu M. Andreejeva Počatova, která byla čtyřnásobnou přebornicí Sovětského svazu. V tomto družstvu trénovala Sáša. Počatova se snažila rozpoznat všechny chyby, které Sáša dělala. Nejvíce jí těšila trenera Šašima neobyčejná hloubavost a nesmírná energie a snaha co nejrychleji pochopit vše nové v technice, které se závodnice v tréningu učily.

Na začátku zimy 1947 Sáša i se svou trenérkou se společně zúčastnily závodu. Marie Počatova po závodě prohlásila s velkým zadostučiněním: Sáša mně předhonia, porazila svého trenéra. Je

vidět, že jsme nepracovaly nadarmo. Sáša se již nyní může utkat s těmi nejlepšími lyžařkami SSSR.

Ještě v této zimě ve dnech všesvazových závodů kolchozní mládeže, po prvé v historii tělovýchovného hnutí, byl udělen titul mistra sportu dvěma kolchozním sportovcům — Mir. Gogolevu a Alexandře Malofěvě za jejich krásné výsledky a vítězství.

V roce 1948 se Sáša zúčastnila mnohých závodů. Stále častěji srovnávala své síly se silnějšími závodnicemi. Závodu o prvenství Moskvy se mohla zúčastnit jen mimo konkurenci. Tato okolnost nezměnila Sášinu touhu po úspěchu. Rychle projela trať a porazila championku SSSR Zozu Bolotovu.

Na konci sezóny trenerka i žákyně se rozhodly získati hlubší tělovýchovné vzdělání a začaly studovat na vysoké škole trenerů na lyžařském oddělení. Sášina vytrvalost, píle, dychtivost po věděni i zde přinesla své plody. Učební práce trenéra i žáka byla pěkně ohodnocena.

Rostla i sportovní úroveň Sáší. V průběhu posledních let několikrát přesvědčivě vítězila. Vyhrála všesvazové závody a obsadila 1. místo na všesvazových závodech Spartaku, kde 10 km projela za 39:57 min.

Sovětská sportovci často jezdí za hranice. Nikdy se však neubrání vzrušení a nezabrání pocitu znepokojení o úspěch

POZNATKY ZE ŠKOLY LYŽAŘSKÝCH ROZHODČÍCH

Lyžařská sekce uspořádala školení krajských lyžařských instruktorů pro rozhodčí ve Špindlerově Mlýně ve dnech 6.—13. října 1951.

Hlavním úkolem krajských instruktorů rozhodčích je, aby ve svém kraji získávali nové spolupracovníky a rozšiřovali tak sbor krajských rozhodčích. Jejich největším zájmem musí být, aby v kraji bylo co nejvíce dobrých rozhodčích.

Ze zkušeností loňské sezóny víme, že největší potíže při pořádání soutěží SHDM jsme narázeli především na velký nedostatek rozhodčích. Proto bylo provedeno školení instruktorů lyžařských rozhodčích již počátkem října, aby byl dostatek času k vyhledání nových pracovníků a mohlo tak být včas provedeno jejich školení.

Škola ve Špindlerově Mlýně byla velmi dobře úrovně, což je jistě velmi potěšitelné a svědčí o tom velký zájem všech frekventantů o veškerý program školy, ze které vyšel společný závazek i závazky individuální.

SPOLEČNÝ ZÁVAZEK

Všichni frekventanti státního kursu pro instruktory lyžařských rozhodčích zavazují se k těmto společným úkolům:

1. Všechny zkušenosti, získané v týdenním kursu, přenesou prostřednictvím uspořádaných kursů v jednotlivých krajích jednak k informacím stávajících funkcionářů, jednak pro výškolení nových činovníků v lyžařském sportu.

2. Všechny vědomosti si po návratu do svých pracovišť prohloubí v rámci potřeb kraje tak, že připraví plán práce na zimní období 1951—52, a to ve všech oborech, případajících a vyplývajících z jejich titulů jako krajských instruktorů lyžařských rozhodčích.

3. Závazky zástupců jednotlivých krajů, v kterých jsou uvedeny podrobnosti nejen podle jejich obsahu, nýbrž i číselně vyjádřeny, se přikládají.

Ve Špindlerově Mlýně - sokolský stadion, dne 13. října 1951.

ZIMERMAN FRANT., vedoucí samosprávy.

Všechny závazky individuální jsou většinou plánem práce na krajích. Bratři se zavazují, že vyškolí nové instruktory, provedou doškolení starých rozhodčích a pod.

Ze závazků je nutně se zvláště zmínit o jednom, Br. Picha, který měl slabý zánět kostičky, se nemohl zúčastňovat brigády na úpravě můstku a tak se zavázal, že počet hodin určený na brigádu školy odpracuje dodatečně.

svého soudruha. Jsou si vědomí toho, že jeho úspěch je současně velkým úspěchem milované vlasti.

Obě přítelkyně Saša i Rita byly členy sovětské sportovní delegace, která se tohoto roku zúčastnila Zimních akad. světových her v Rumunsku. Po prvé reprezentovaly svou zemi a samozřejmě byly rozrušeny. Mezi sovětskou delegací, která se zúčastnila akademických her, pouze 2—3 lidé měli zkušenosti z mezinárodních utkání. Tito se snažili podporo-

vati a upevňovati snahu ostatních: Vítězstvím se odměnit státu za důvěru, kterou jim prokázal tím, že je vyslal hájit čest sovětského praporu.

Závody běžeckých disciplin začly závodem štafet. Saša, Rita a Ljuba Vatina běžely ve druhé štafetě Sovětského svazu. Po tuhém boji se umístily na druhém místě těsně za první štafetou Sovětského svazu. Byl to pro mladé závodnice velký úspěch, neboť první štafeta SSSR byla o mnoho silnější.

První závod — první

úspěch celého kolektivu. Ještě dvakrát se Saša v Poianě zúčastnila závodů a dvakrát se umístila na prvních třech místech.

Jednoho večera k sovětské delegaci v Poianě přišli na návštěvu rumunští a čínští sportovci. S pomocí překladatelů a většinou i bez nich, se rozvinula upřímná a přátelská beseda. Začalo se zpívat. „Přestali jsme pak zpívat — začali jsme tancovat.“ vzpomíná Saša, „s trojnásobným místem SSSR Oľjaševem jsem tancovala kolchozní tance.“

Na druhé straně se však musíme zeptat těch krajů, které neměly ve škole nikoho. Zapomněli jste, nebo snad nemáte zájem o vyškolení krajských instruktorů?

Ještě jednu skutečnost. Ukázkou, jak pracuje (bohužel) náš nejlepší kraj pokud se týče horských oblastí a sněhových podmínek — Hradec Králové. Kraj Hradec Králové má nejideálnější podmínky na provádění lyžařského sportu, to je pravda, ale práce LS KVS už těmito podmínkám neodpovídá. Tak referent rozhodčích lyžařské sekce kraje Hradec Králové br. Ponec ze Špindlerova Mlýna. A vy, protože potřebujete zubní pastu, zajdete do drogerie, v níž je br. Ponec správcem. Dáte se s ním do řeči a tak se br. Ponec po prvé dozvídá, že je ve Špindlerově Mlýně škola lyžařských rozhodčích a pochopitelně, že je mu velmi divné, proč on jako referent lyžařské sekce kraje o tom vůbec nic neví. Proč se o této nepřijemné skutečnosti zmiňují. V dubnu t. r. probíhala škola pro lyžařské trenery na Roháčích a pochopitelně náš nejlepší kraj Hradec Králové s nejlepšími podmínkami, nevyslal do školy ani jednoho účastníka.

Je skutečně na čase, aby si všechny kraje, kterých se tato kritika týká, uvědomily, že sezóna je přede dveřmi a že nás čeká mnoho úkolů, z nichž nejdůležitější je zvládnutí SHM a pustily se okamžitě do všech příprav.

Škola rozhodčích splnila svůj úkol dobře, jak bylo konstatováno samosprávou školy. Byla to právě samospráva, která jednak soutěží v kázní na brigádách velmi přispěla k zdárnému průběhu. Náplň školy zahrnovala část ideovou, kde byly zahrnuty přednášky: Budování socialismu v ČSR, mezinár. situace a boj za mír, úkoly Škola a masové soutěže a TOZ.

Část odborné technická obsahovala výklad všech řádů, propočítávání bodů všech disciplín a mistrovské stavby. Velmi dobře se osvědčil výklad přímo v terénu, kde bylo možno prakticky ukázat všechny možnosti přicházející v úvahu při závodech.

Kromě toho je nutné opět poděkovat všem účastníkům školy za velmi krásný výkon, který podali na úpravě místku, díky soutěží kroužků. Olda Balcar (správce stadionu) bude jistě vzpomínat na tuto školu v dobrém.

S elánem posluchačů, s kterým celou školu absolvovali a z níž nakonec vyšly tak krásné závazky, můžeme být spokojeni a můžeme věřit, že při dostatečné pomoci se strany lyžařské sekce ČOS splníme v tomto roce dobře úkol na rozhodčí kladený.

J. PĚNEK.

Saša se vrátila z Poiana domů a každému ochotně vypráví o svých dojmech.

„Poiana nám připomínala přírodou, pálicím sluncem a nádherným sněhem naše Bakuriani. Před závodem na 8 km uhodil velký mráz. Trať byla ledová. Měla jsem číslo 1. Na trati byl „zrádný svah“ (tak jsme jej nazývaly). Spustila jsem se odvážně, aniž bych si přibředila. To se mně velmi zle vyplatilo. Za několik kilometrů jsem pojednou cítila, že mně lyže při kroku dopředu zadržávají a doza-

du podklouzávají. Několikrát mně kmitlo hlavou: „Vzdát závod“, „ne“, řekla jsem si a ještě s větší silou jsem se opřela o ruce. A umístila jsem se jako třetí. Jsme dlužni mnoho díky naší vlasti za to, že v nás vychovala vůli k vítězství a že nás naučila umět zvítězit.

Hlavní sezóna lyžařských závodů již dávno skončila. Saša úspěšně skončila zimní sezónu a první rok Ústředního Leninova institutu tělesné výchovy.

Ve volné chvíli Saša jezdí do rodné vsi Míse-

rovo, která ještě nedávno byla nepatrnou dědinkou a dnes je mohutným kolchozem.

Jezdí sem nejen proto, aby navštívila příbuzné, ale především proto, aby uskutečnila svůj závazek „Pomoci kolchozu“. Na kolchozu řídí veškerý sportovní život, organizuje tělovýchovný kolektiv, vychovává dobré sportovce — především lyžaře.

Takové jsou činy, úspěchy a myšlenky mistra sportu a člena Komсомolu.

Přeložila E. Vašicová

LYŽAŘI NA ŽÍNĚNCE

V souvislosti se školou krajských lyžařských rozhodčích chtěl bych vyličit příhodu, která se přihodila br. Daňhelovi.

Bratr Daňhel z Jáchymova se před časem přihlásil do školy lyžařských rozhodčích a přihlášku podal na OVS. Bůhví jak a kde se to stalo, zůstane to asi tajemstvím, ale jednoho krásného dne obdržel br. Daňhel na základě své přihlášky pozvánku do školy, která se konala v Tyršově domě. Zápis měl být asi 1. října (to jsem přesně zjistil). A tak přijel do Tyršova domu, kde si ho pečlivě zapsali, ubytovali a seznámili se školním řádem. Jenomže celý tento příběh měl jeden háček. Bratr Daňhel, velmi skromný a hodný chlapec, si asi špatně přečetl pozvánku a tak se stalo, že již při zápise mu byly divné ty silné a ramenaté postavy „lyžařů“, no ale stejně znal lyžařů málo a tak čekal, co bude dál. K jeho velkému překvapení a údivu první cesta kursistů vedla ráno do tělovičny, kde si upravili zápasnický ring a teď to začalo. S milým br. Daňhelem tam tlouklí o žíněnkou tak, že pak přijel do školy lyžařských rozhodčích s rukama spálenýma. No a když už byl v Praze a přestál ten strašný první den, tak už vykonal i zkoušky a stal se zápasnickým rozhodčím. Ale na ty lyžaře má přece jen smůlu. Když přijel do Špindlerova Mlýna, onemocněl a třetí den byl odevzen do nemocnice ve Vrchlabí, protože lékař zjistil začínající zápal plic.

J. PĚNEK



Vo vyježděných kolejkách úvozové cesty, kde bylo dost navátého sněhu, zkouší Karel Dvořák první kroky letošní sezóny.

NA PRVNÍM SNĚHU

V červenci se sice také jezdilo na lyžích — sjezdaři si pořádali své závody v Tatrách — ale to byl sníh starý, zbytek z minulé sezóny. Na nový sníh jsme čekali a dočkali jsme se, alespoň přechodně v Krkonoších.

A dychtiví závodníci Karel Dvořák, Ota Skrbek a Zdeněk Pelc z Vrchlabí si ihned připnuli lyže, aby první sníh letošní sezóny nenapadl nadarmo. Ze svého treningu ráno ve dnech 22. a 23. září 1951 na svazích Luční hory nám pak poslali několik snímků. Zaběhali si, zasjezdovali a zaskákali na zmrzlém firnu. Jistě nebude dlouho již trvat a dočkají se i všichni ostatní.



Zdeněk Pelc v „prudkém tempu“ ve vyjeté stopě.



Alespoň několik desítek čtverečních metrů prvního sněhu stačí k tomu, aby na nich byly naběhány první kilometry.

NEZAPOMEŇTE NA ÚČAST NA BRIGÁDĚ NA VÝSTAVBĚ
NOVÉHO SKOKANSKÉHO MŮSTKU VE ŠPINDLEROVĚ MLÝ-
NĚ. KAŽDÉHO JEDNOTLIVCE JE POTŘEBÍ, ABY STAVBA
BYLA CO NEJRYCHLEJI DOHOTOVENA

Vl. Pácl: INTERVALOVÝ TRENING

Sportovní trening je složitý mnohostranný proces, postihující všechny stránky osobnosti sportovce. Na správně vedeném a plánovaném treningu závisí úspěchy a výsledky na závodech. Vědecké důvody a zkušenosti nejlepších trenérů a sportovců mluví o tom, že plán treningu musí být celoroční. Roční plán dělíme obvykle na tři období: přípravné, hlavní a přechodné.

Úkolem přípravného období je posílení zdraví, rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Nejvíce pozornosti věnujeme cvičení pro celkový všestranný

rozvoj (disciplíny TOZ a TOZ II.). Náplní budou hry, turistické vycházky, sport, gymnastika, atletika a pod. Toto období trvá u lyžařů od srpna do prosince.

Hlavní období dělíme na předzávodní, kdy zdokonalujeme techniku a provádíme speciální trening na rychlost, vytrvalost a tempo a provádíme všestrannou tělesnou přípravu. Závodní období, kdy dále zvyšujeme a udržujeme získanou sportovní formu a zdokonalujeme se v technice. Toto období trvá od ledna do dubna.



Přechodné období má za úkol dát organismu aktivní odpočinek po závodní sezóně. Náplní jsou vycházky, kolektivní hry, příprava na disciplíny TOZ.

To jsou základy správně vedeného treningu.

Víme ale ze zkušeností, že dva nebo více běžců trenuje stejně, ale přesto dosahují různých výsledků. Toto závisí na kvalitě a správném provádění treningu.

Jeden z velmi účinných způsobů treningu je intervalový trening, který je u lyžařů-běžců, dosud málo oceňovaný. Vý-

sledky tohoto způsobu treningu jsou nejlépe vidět na výkonech našich předních lehkých atletů, jako je Zátopek, Cevona, Koubek a Jungwirth. Systém intervalového treningu se stal základem výcviku hlavně na středních a dlouhých vytrvalostních tratích, kde vzestup výkonnosti ka poslední roky je velmi významný.

V čem spočívá intervalový trénink?

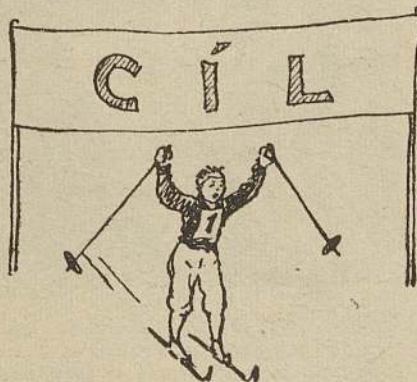
V tom, že běháme určité úseky tratě plným tempem a další volně. Nejlepším příkladem toho je trénink čtyřnásobného světového rekordmana špkt. E. Zátopka. Podívejme se na to, jak trenoval v roce 1949, když se připravoval na překonání světového rekordu na 10 km. S přípravou začal 30. září a rekord překonal 22. října. Trenoval na atletické dráze, kde první den běžel 5krát 200 m, 20krát 400 m a 5krát 200 m. Mezi jednotlivými sprinty prokládal vždy 200 m volným klusem. Druhý až patnáctý den běžel 5krát 200 m, 30krát 400 m a 5krát 200 m opět s proloženým 200 m klusem, atd. To je příklad intervalového treningu na atletické dráze. Při treningu v terénu můžeme aplikovat tento způsob asi takto: Když máme v plánu trénink uběhnout 10 km, běžíme první kilometr volně, druhý rychle, třetí volně atd. Nebo si vytyčíme v terénu okruh 500—1000 m a střídavě jedno kolečko rychle a druhé pomalu.

Jak se projevuje tato metoda na organismu, říká dr. Zoulek v 9. čísle Lehké atletiky z roku 1950. „Je známo, že opakovaným cvičením získává organismus stále větší a větší odolnost proti únavě, z počátku i obtížné cvičení se později stává hrou a organismus se přeladuje na jakýsi vyšší stav rovnováhy, kdy funkce všech orgánů pracují s krajní hospodárností a je zde možnost velkého vystupňo-

SLOVO REPRESENTANTŮM

Plníme podmínky soutěže reprezentantů 1951? Podle statistiky se zapojilo z lyžařství asi 25% reprezentantů, kteří poslali jen několik málo stvrzenek o splněných podmínkách. Každý z nás plní své úkoly na pracovišti — byli jsme společně na brigádě ve Špindlerově Mlýně a je vidět, že skoro všichni reprezentanti se snaží být opravdu platnými občany naší republiky.

Proč se nesnažíme splnit soutěž na nejvyšší možné procento? Je pochopitelné, že mnohé nás naše závodní rady těžko vyhlásí za nejlepší pracovníky, když se v zimě mimo dovolenou touláme po horách, je těžké být úderníkem ve výzkumném ústavu, ale je zcela v našich silách splnit FO, TOZ I, TOZ II, věnovat týden dovolené na soustředění, zapojit se v jednotě. Proto nepodceňujte tuto soutěž, vždyť podle výsledků je posuzován celý náš kolektiv; posilujte pilně lístečky, ať jsme jedni z prvních! Sylva Strážová



vání při práci. Při krátkém a prudkém běhu jsou kladeny hlavní požadavky na srdce, oběhový aparát a funkci dýchací . . .

. . . Při přerušovaných sprintech je oběhový aparát trvale bičován k vrcholnému výkonu a celý organismus bojuje vše má za následek enormě stoupající proti trvalému kyslíkovému dluhu. To vše má za následek enormě stoupající schopnost vzdorovat proti únavě, mnohem větší než na příklad při klidném tempořském treningu . . .“

Při treningu běhu na lyžích jsme ještě dostatečně neoceníli význam intervalového treningu, i když v uplynulých letech byl částečně používán. Již

nyní v přípravném období budeme provádět část tréninku intervalově (hlavně se soustředíme na vybíhání kopců) a také v hlavním období bude podstatná část tréninku prováděna intervalově. Z posledních výsledků špkt. Zátopka na 20 km vidíme, že i pro tyto dlouhé tratě přináší intervalový trénink nejlepší výsledky. Také nejlepší sovětské závodníky trenují intervalově. Příkladem toho je trénink V. Oljaševa, několikanásobného mistra SSSR a akademického mistra světa, který píše v článku „Jak jsme se při-

pravovali“ toto: „Při tréninku na 20 až 35 km proběhneme 3krát úseky 2–3 km velkou rychlostí. V kolečku 2 km uběhneme jedno kolo rychle, druhé odpočíváme a třetí se snažíme zaběhnout lépe nebo alespoň stejně, jako prvé. Takovým způsobem probíháme 2–3krát naplno.“

Zavedení intervalového tréninku pomůže všem závodníkům-běžcům, aby zlepšili svoje výkony, neboť tento tvrdý trénink zvýší jejich odolnost, houževnatost, vytrvalost a při tom získají celkově větší rychlost.

SOUSTŘEDĚNÍ LYŽAŘSKÝCH REPRESENTANTŮ

Byli jsme ve Špindlerově Mlýně na brigádě. Byl to velmi pěkný týden ukázky kolektivního života, jak jej vyžaduje dnešní společnost. Pracovali jsme na stavbě můstku ve stadiónu, vydělané peníze se dávaly do společné pokladny, společně jsme z ní utráceli za jídlo a pobyt a zbytek jsme si rovnoměrně rozdělili.

Na brigádu přijeli lidé, kteří mají smysl pro kolektivní práci a trénink. Nic nevadilo Cardalovi, Rumlovi, Okuliarovi, aby vstali ráno o hodinu dříve a připravovali materiál na odvážení, děvčata velmi ochotně nosila za slunečného dne těžké nákupy pro třicet lidí, chlapi rádi připravili i po směně dříví do kuchyně. Za ten týden společného života v létě jsme se poznali mnohem lépe, než za několik předešlých roků na lyžích. S údivem jsme konstatovali, že lyžaři umějí plavat, skákat do vody, hrát tenis, odbíjenou, košíkovou a hlavně pracovat se zájmem a zápalem pro tuto práci.

Bratr Tvrzník zhodnotil soustředění asi takto: brigáda splnila svůj úkol po stránce pracovní i tréninkové. Byla dodržována dobrovolná kázeň, takže pro vedoucího to byla práce opravdu radostná.

Dodala bych jen tolik, že je škoda, že soudruzi z oddělení pro výchovu reprezentantů nevyužili tohoto soustředění dostatečně po stránce výchovné.

Sylva Strážová



Lyžaři, jak je jistě málokdo zná: v tričku a trenýrkách místo svetrů a šponovek a s lopatami a krumpáči místo lyží a hůlek

TECHNIKA STOUPÁNÍ

Závody nejlepších lyžařů dokázaly, že lyžař se ujímá dobrého místa jen v tom případě, když umí zdolávat maximální rychlosti, stoupání různých tvarů a délek. V nedávné minulosti při stoupání lyžaři používali těch nepřimitivnějších metod po vzoru obyčejného běhu s předklonem a opěrem na hůl.



Nyní lyžař musí ovládati velmi složitý komplex pohybů, který vyžaduje velké dokonalosti v odrazech a oporách, při čemž pohyby, které se zde vyskytují, jsou různorodé a závisí na výšce stoupání. Značné zvýšení rychlosti se dosáhne, použije-li se vhodně volený způsob jízdy při stoupání.

V sovětském časopise Fyskultura i sport (ročník 1951) byl článek: Technika stoupání spolu s kinogramem nejlepších sovětských běžců. Jelikož kino-



gram není možno okopírovat, zachytil jsem charakteristické a důležité prvky v pohybech na skizzech lyžařů, pohybujících se na stoupání $8-10^\circ$ a $10-15^\circ$.

Běžci používají různého způsobu jízdy, jak je možno vidět na obrázku. Všimněme si obrázku běžce na stoupání $8-10^\circ$, jeho krátkého pohybu ruky vpřed a krátké opření o hůl vzadu, ale současnou spojitost opěru nohy



a ruky, dále si povšimněte jeho dosti zřetelného prohnutí (pokrčení kolena u odrazové nohy) obrázek č. 1 až 2 (energetického vysunutí těla vpřed s následujícím přenesením váhy na druhou nohu a svérázného napřímení opěrné (odrazové) nohy (obr. č. 4, 5 a 6).

Tyto pohyby jsou blízké běhu s krátkým klouzáním na lyžích. Na snímku je plný cyklus, počínaje opíráním na pravou nohu a levou ruku a konče symetrickým obrácením postavení lyžaře. Obrázky běžce, nacházejícího se na větším stoupání, zřetelně se liší od pohybů běžce, zdolávajícího menší stoupání (porovnejte běžce na obrázku předcházejícím, t. j. na stoupání 8—10°



obrázky běžce na stoupání 10 až 15°, má delší pohyb ruky vpřed a delší oporu na hůl zezadu, doprovázející energickým pohybem celého těla (obr. č. 4, 5 a 6).

Všimněte si, že záda jsou nakloněna v průběhu celého cyklu práce. Pohyby jsou podobny rychlým krokům takřka bez klouzání. Při velkém sklonu je souhra současné opory nohy a ruky velmi složitým článkem (prvkem), obzvláště při změně opírání, kdy dynamický odraz posílá tělo vzhůru ke stoupání. Na obou obrázcích počínají cykly se stejných momentů pohybů.

VL. ŠIMŮNEK



Ještě jen několik týdnů a stráně našich hor se pokryjí prvním sněhem

LYŽAŘI VŽKG DO NOVÉ SEZÓNY

Náš časopis vám chce dávat nejen cenné rady a pokyny k tomu, jak máte uspořádat svoji práci v oddílech, jednotkách a dalších složkách, má také přinášet zkušenosti z této práce, ze života té široké a velké masy lyžařů. Nemůžeme přijet za vámi a vaši práci přímo sledovat a proto je nutno, abyste nám o ní psali sami, abyste nám sdělili své zkušenosti, bolesti a radosti. Vylíčení vaší práce přinese cenné zkušenosti dalším pracovníkům, kteří se možná potýkají se stejnými problémy. Během roku jsme dostali do redakce tohoto časopisu již několik příspěvků od bratří a sester z Ostravy, Gottwaldova, Ústí, Brna atd. Dnes otiskujeme další příspěvek a čekáme na nové zprávy od vás. Stačí, když je pošlete do 20. každého měsíce (zpráva vyjde začátkem příštího měsíce) na adresu: Redakce „Lyžařství“, Praha III, Tyršův dům.

Klep.. klep.. klep.. jen od pravých, poctivých Sokolů. Tato chata hory v okolí satizských vodopádů. Kdo se to opovazuje rušit klid tak krásného, malebného údolí?! Chcete hádat? To plně pochopil ústřední výbor Sokola VŽKG a členové lyžařského oddílu Sokola VŽKG budují svou chatu na samém úpatí Lysé hory. Kolik sobot a neděl obětovali, aby již s radostí mohli říci: konečně budeme mít své zimní středisko. A věřte, že bratři Němeček, Koudelka, Němečík, Havrlant a jiní pracovali na stavbě této chaty s takovým nadšením, jakého se můžeme dočkat

vých Sokolů. Tato chata má být základem pro další budování lyžařského střediska „Ondrášovy doliny“ pod Lysou horou. To plně pochopil ústřední výbor Sokola VŽKG a pomáhal nám všemi prostředky k dostavení. Konečně budeme provádět výcvik zaměstnanců našeho podniku, hlavně mládeže ve vlastním středisku. Děkujeme všem sestřím a bratrům, které se v minulosti stálo jen mluvilo, se stala skutkem. A nejen to. Další důležitá věc je ta, že jsme v jarních a letních měsících „nespalí“,

jak se dělo před dvěma léty. Pravidelná cvičení a řádné členské schůze, to byly prostředky, kterými se letos lyžařský kolektiv sblížoval a žil. Proto opravdu roste. Chata, o které se zapojili do úspěšné práce a těšíme se, že náš lyžařský kolektiv využije plně toho, co si svou vlastní prací připravil.

Vidíme, že lyžařský oddíl Sokola VŽKG je nyní dokonale připraven do příští zimní sezóny. Heslo „Věčný ruch“ se stalo u nás skutkem.

V měsíci srpnu zvolili členové nový výbor lyžařského oddílu. Jsou zvoleni většinou mladí, průbojní funkcionáři. Je na nich, aby si uvědomili, jakou mají odpovědnost při výchově nových lyžařských kádrů v našem podniku, hlavně z řad mládeže. Přejeme jim hodně úspěchů v jejich práci a doufáme, že nám vychovají opravdu zdravé, socialismu oddané sportovce.

Lub. Huvar,
Sokol VŽKG

KAM SE HLÁSÍ USPOŘÁDÁNÍ LYŽAŘSKÝCH ZÁVODŮ

Důležité upozornění lyžařským oddílům, sekcím v okresech a krajích.

V posledním čísle „Lyžařství“ byl uveřejněn návrh termínové listiny lyžařských soutěží tak, jak je plánuje lyžařská sekce ústředního výboru Sokola.

Podle této termínové listiny si mají všechny složky lyžařské organizace naplánovat lyžařské soutěže v okruhu své-

ho působení. V nových pravidlech lyžování, která vyjdou koncem měsíce listopadu 1951, v bodě o hlášení závodů se praví, že všechny lyžařské soutěže musí být hlášeny nadřizované složce do 30. listopadu běžného roku. Hlášení se provádí na dvoudílném tiskopise „Hlášení závo-

du", který obdržíte ve všech sokolských prodejnách.

Jaké složce se hlásí pořádání závodů.

Důležité závody veřejné (Pohár osvobození, Velká sjezdová cena Slovenska, Zlatá lyže Českomoravské vysočiny a p.) krajské, mezikrajské soutěže a přebory, jakož i celostátní mistrovství schvaluje a povoluje lyžařská sekce ÚV Sokola.

Přebory okresů a závody v rámci kraje povoluje lyžařská sekce při krajském výboru Sokola.

Přebory lyžařských oddílů jednot a ostatní závody v rámci okresu schvaluje lyžařská sekce při okresním výboru Sokola.

Každá složka (oddíl, okres, kraj), která chce uspořádat lyžařské závody, musí předložit příslušné nadřízené složce ke schválení proposice připravovaného závodu, musí tak učiniti nejpozději čtyři týdny před konáním závodu. (Vzor proposic byl uveřejněn v 9. čísle časopisu „Lyžařství“.)

Hlášení závodu a proposice musí být předloženy ke schválení dvojmo, aby jedno vyhotovení mohla si ponechat složka, která proposice schvaluje a druhé vyhotovení s potvrzením o schválení proposic mohlo být vráceno pořadateli.

Soutěžní komise LS ÚVS

SVĚ PŘÍSPĚVKY DO „LYŽAŘSTVÍ“ POSÍLEJTE NA
ADRESU: REDAKCE „LYŽAŘSTVÍ“, PRAHA III, TYRŠŮV
DŮM. - PIŠTE PO JEDNÉ STRANĚ PAPÍRU A PŘIPOJTE
I SVOU PLNOU ADRESU

Slavnostní zahájení sezóny v SSSR

Lyžařská sezóna v Sovětském svazu bude slavnostně zahájena počátkem ledna v Leningradě závody nejlepších sovětských lyžařů ve sjezdu, slalomu a ve skocích.

V lednu a únoru se uskuteční všesvazová utkání na dálku, jichž se zúčastní desetitisíce lyžařů. Do 5. února budou dokončena mistrovství měst, oblastí, krajů a republik. Všesvazové závody vesnických lyžařů budou koncem února v Molotově. Mistrovství Sovětského svazu jsou na pořadu v březnu: ve Sverdlovsku mistrovství v bězích, v Kirově ve skocích a v Alma Atě ve sjezdu a slalomu.

Radostně hlášení z Lipnicku jistě najde následovníky jak v plnění TOZ II., tak i TOZ I. V zimní sezóně si budou moci lyžaři splnit příslušné disciplíny na sněhu, na standardních tratích ve svých krajích.

Splnil TOZ II.

Sdělujeme Vám, že lyžařský cvičitel naší jednoty br. Rajmund Krejčí, splnil svůj závazek, daný k IX. sjezdu ČOS tím, že splnil všechny podmínky potřebné k získání Tyršova odznaku II. st., čímž posílil řady lyžařů, nosičů TOZ II.

Sokol Lipník

Kurs pro krajské instruktory cvičitelů

bude uspořádán od 9. do 22. prosince 1951 na Fučíkově boudě v Krkonoších. Přihlášky, které musí být potvrzeny krajem, přijímá lyžařská sekce ÚV Sokola do 20. listopadu 1951.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena fideletstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střebočské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohládací poštovní úřad Praha 022.

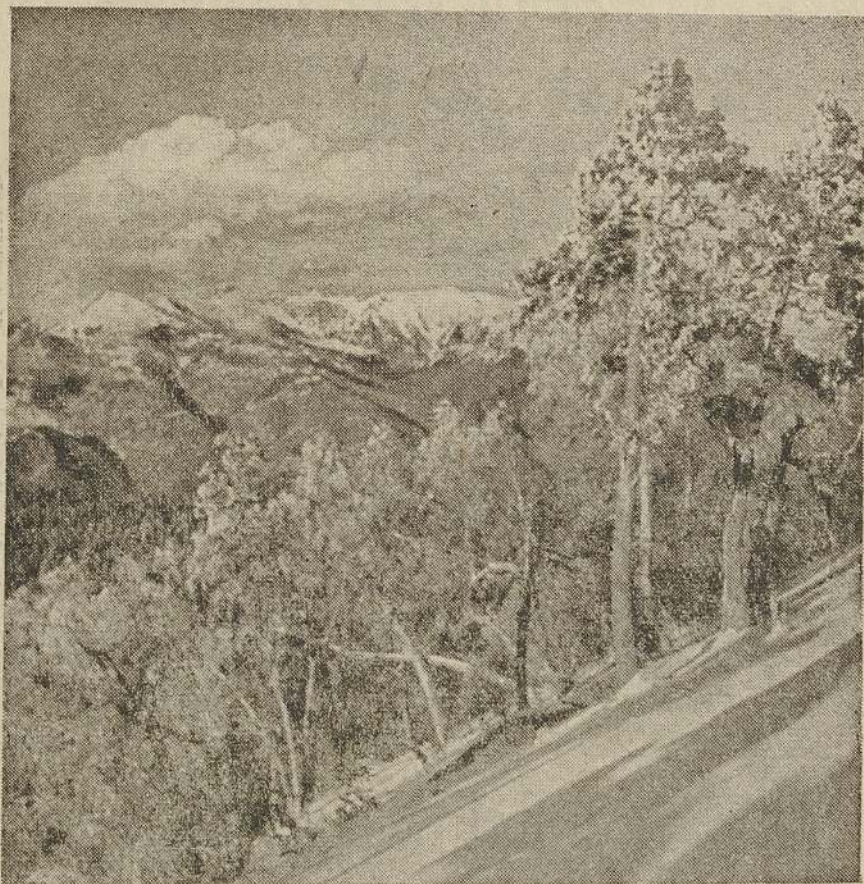
V Praze dne 25. října 1951.

LYŽAŘSTVÍ

L I S T O P A D 1 9 5 1



R O Č N Í K 3 7 . • Č . 1 1 .



Nádherná krajina v okolí Bakuriani, kde se konají tréninky a závody sovětských lyžařů. V pozadí hřebeny kavkazských hor

Chceme, aby tělovýchova a sport sloužily našemu lidu k radosti a osvěžení, chceme, aby náš lid měl dosti fyzických sil i pro úkoly budovatelské a branné. Tedy — tělovýchovu do nejdělejších vrstev!

Z projevu presidenta republiky Klementa Gottwalda, jehož 55. narozeniny oslaví se všemi občany našeho státu i sportovci a tělovýchovní pracovníci dne 23. listopadu 1951.

MĚSÍC ČESKOSLOVENSKO-SOVĚTSKÉHO PŘÁTELSTVÍ

Dr ZDENĚK PĚNKAVA

Dne 7. listopadu byl zahájen oslavami 34. výročí Velké říjnové revoluce „Měsíc československo-sovětského přátelství“. Pečlivé přípravy této krásné akce, které se účastnily všechny složky Národní fronty a všichni pracující, přesvědčily o tom, s jakou radostí, jdoucí skutečně od srdce, náš lid oslavuje, co je mu nejdražší: přátelství a nejužší spojení s hrdinným lidem sovětským.

Měsíc přátelství, který bude zakončen 5. prosince k 15. výročí Stalinské ústavy, koná se pod heslem „Věrnost Sovětskému svazu — zkušební kámen československého vlastenečství“. Celý měsíc listopad stane se velikou manifestací této neochvějné věrnosti našeho lidu Sovětskému svazu jako vedoucí síle mohutného, stále rostoucího tábora míru a věrnosti největšímu člověku dnešní doby, generalissimu Stalinovi. Stane se výrazem vděčnosti a lásky k Sovětskému svazu, jako našemu osvoboditeli, ochránci a pomocníkovi při výstavbě socialismu v naší vlasti. Pracující lid naší republiky si uvědomuje, že „Bez Stalina, bez Sovětského svazu, bez jeho mírového úsilí, nebylo by naší svobody, nebylo by našeho nezávislého lidové demokratického státu, nebylo by našeho budování socialismu. Bez Stalina, bez Sovětského svazu, nelze vést úspěšný boj proti válečným a zotročovatelským snahám západních imperialistů“ (Klement Gottwald).

Z vlastní zkušenosti víme, jak západní imperialisté a všichni ostatní nepřátelé naší republiky, zcela v duchu svého předchůdce, krvavého Hitlera, ze všeho nejvíce nenávidí Sovětský svaz a jak je jim trnem v oku československo-sovětské přátelství. Naopak, všichni opravdoví vlastenci, kterým leží na srdci rozkvět a blaho vlasti, horoucně milují Sovětský svaz a velikého Stalina a jako oko v hlavě střeží přátelství a spojení československo-sovětské. Vyjadřuje proto Sokol, jako jednotná, masová, tělovýchovná organizace našeho pracujícího lidu, jen vlastenecké city svého členstva, když se všemi silami, které má k dispozici, se účastní Měsíce přátelství. Členové Sokola vyšli v neděli 11. listopadu ve dvojitých Národní fronty, aby získávali nové členy Svazu československo-sovětského přátelství, veliké organizace našeho lidu, z jejíhož podnětu je Měsíc přátelství pořádán a jejímž úkolem je seznamovat občany naší republiky

s významem Sovětského svazu, s jeho kulturou, se životem a mírovým budovatelským úsilím sovětského lidu, zvětšovat znalosti o Sovětském svazu, přiblížit jeho zkušenosti při výstavbě socialismu a komunismu našim pracujícím a posilovat lásku k Sovětskému svazu jako našemu osvoboditeli, vzoru a záštitě světového míru. Sokolské jednoty využijí k náboru nových členů Svazu čs.-sovětského přátelství také kampaně k výměně členských průkazů Sokola. Výborem stanovené dvojice, které budou navštěvovat jednotlivé členy všech oddílů, aby od nich převzaly vyplněné evidenční listy, vysvětlí jim současně význam členství ve SČSP a provedou nábor. Podobným způsobem doporučí všem členům Sokola účast v lidových kursech ruštiny. Znalost ruštiny nám umožní poznat ještě lépe Sovětský svaz, učit se z jeho zkušeností a číst m. j. v originále sovětskou tělovýchovnou literaturu. Tam, kde se podaří získati dost zájemců, může být ustaven po dohodě s odbočkou SČSP zvláštní kroužek ruštiny z členů sokolské jednoty.

Štafeta přátelství a míru.

S hrdostí přijali členové Sokola úkol technicky rozpracovat a provést štafetu, která běžela z Prahy všemi krajskými městy republiky na sovětskou hranici pod heslem „Poselství přátelství a míru“. V předvečer štafety 6. listopadu t. r. bylo převážně poselství pražského lidu na manifestačním shromáždění a slavnostně uloženo v Památníku osvobození. Dne 7. listopadu byl v Památníku osvobození start hlavní štafety, jejíž trať vede dvěma větvemi: severní a jižní. Obě štafety se setkaly v Michalovicích na Slovensku a současně doběhly na hranici Sovětského svazu.

Je úkolem všech sokolských jednot, aby mobilisací svých členů a důstojnou výzdobou přispěly ke zdaru štafety i všech sportovních podniků a vyjádřily tak co nejvěrněji city vděčnosti a vřelého přátelství našeho lidu k Sovětskému svazu. V Měsíci přátelství přijede do Československa několik delegací kulturních i jiných. Mezi nimi uvítáme i početnou delegaci sovětských sportovců. Přijede sovětské mužstvo kopané, družstvo



Mistr sportu D. Rostovcev (CDSA) při treningu sjezdu na hoře Kochta v Bakuriani

SOVĚTSKÁ TĚLOVÝCHOVA NÁŠ VZOR

akrobatických gymnastů a ženské družstvo košíkové. Uvítáme v nich představitele těch krásných sovětských lidí, které milujeme a jejichž výkonům na všech polích se obdivujeme. Prátelské utkání našich sportovců se sportovci Sovětského svazu stanou se znovu radostnou manifestací československo-sovětské družby.

Smyslem Měsíce přátelství je však nejen manifestovat věrnost, lásku a oddanost Sovětskému svazu, nýbrž také poznávat a intensivně se učit ze zkušeností Sovětského svazu. Naši dělníci budou uplatňovat zkušenosti sovětských stachanovců, členové JZD budou poznávat zkušenosti sovětských kolchozníků, naše mládež bude čerpat sílu z příkladu hrdiných Komsomolců. Pro činnost Sokola přátelství k Sovětskému svazu znamená uplatňovat v každodenní práci tvořivé zkušenosti slavné sovětské fyskultury. Tak jako je Sovětský svaz našim vzorem při budování socialismu, je sovětská fyskultura našim vzorem při budování Sokola, tělovýchovná organizace ve službách výstavby socialismu a zápasu za světový mír. Naše sportovní sekce kopané, boxu a gymnastiky jistě bohatě využijí zkušeností trenérů těchto sportů, kteří přijedou se sovětskou sportovní delegací do Československa. Měsíc přátelství bude také příležitostí pro všechny sokolské jednoty, pro jednotlivé oddíly všech sportů zhodnotit, jak pracovaly podle zkušeností sovětské fyskultury.

Aktivní oddíly.

Stane se tak především na aktivních oddílech, které budou v Měsíci přátelství svolány. Na těchto aktivních bude vysvětlen význam sovětské fyskultury pro praktickou činnost našich oddílů. V úvodním referátě (osnova referátu vyšla v Sokolském pracovníku č. 19), je třeba poukázat na úspěchy sovětské fyskultury a uvést konkrétní příklady so-

větských sportovců z toho druhu sportu, který oddíl pěstuje. (Zde je možno použít příkladů sovětské literatury, které vydalo sokolské nakladatelství k IX. sjezdu ČOS i těch, které vyjdou v rámci Měsíce čs.-sovětského přátelství.) Dále je třeba vysvětlit příčiny úspěchů sovětské fyskultury, spočívající v její vysoké ideovosti, masovosti, všestrannosti, účelnosti a v celoroční poctivé a ukázněné přípravě.

V druhé části úvodního referátu je třeba kriticky a sebekriticky zhodnotit, jak se prakticky učíme ze zkušeností sovětské fyskultury. Rozebrať celoroční plán činnosti oddílu a pojednat o účasti členů oddílu v soutěži „Připraven k práci a obraně“, kterou vyhlásilo předsednictvo ÚV Sokola a která se má stát nástupem k zinnému cvičení v tělocvičnách i k celoroční činnosti oddílu. Úvodní referát přednese vedoucí oddílu nebo propagačně-výchovný pracovník oddílu, případně člen výboru jednoty, který byl na aktiv vyslán. Referát si mohou též mezi sebe rozdělit dva funkcionáři. Těžiště aktivu je třeba položit do diskuse a dbát, aby se všichni členové oddílu vyslovili k celoroční plánované činnosti oddílu a vyhlásili své závazky v soutěži „Připraven k práci a obraně“.

Vzhledem k tomu, že dosud se příslušníci Sokola scházeli k projednání důležitějších otázek jen na členské schůzi jednoty a aktivní oddílů budou svolány po prvé, je třeba je řádně organizačně zajistit. Vedení všech oddílů musí zajistit výzdobu místnosti (klubovny), kde se aktiv koná a připravit podrobně program aktivu. Stejně i výbor každé jednoty je povinen pomoci všem svým oddílům s přípravou aktivu. A do všech svých oddílů vyšle výbor jednoty na aktiv svého člena. Stejně i

besedy při cvičení,

které mají se konat nejméně jednou za čtrnáct dní, věnujeme v Měsíci

přátelství otázkám československo-sovětského přátelství, SSSR a jeho fyzikultury (osnovy k besedám vyšly v Sokolském pracovníku č. 19). Členové sokolských jednot mají dále možnost zúčastnit se

diskusního večera o sovětské fyzikultuře,

kteří uspořádají ve všech krajských městech krajské výbory Sokola. Na těchto večerech po krátkém úvodním slovu člena předsednictva KVS budou vyprávět representanti z různých sportovních sekcí své zkušenosti a zážitky, které získali za své návštěvy v Sovětském svazu a zodpovídat dotazy přítomných. Těchto diskusních večerů zúčastní se podle možnosti také naši vzácní hosté — členové sovětské sportovní delegace.

Závěrem je možno vyslovit přesvědčení, že štafeta, besedy, aktivity oddílů, diskusní večery, všechny akce

a všechny sportovní podniky, konané v době „Měsíce čs.-sovětského přátelství“ se promění v radostnou manifestaci čs.-sovětského přátelství, v mohutný projev lásky a oddanosti Sovětskému svazu, sovětskému lidu a velikému Stalinovi. Sokol tak přispěje významným podílem k celkovému úspěchu Měsíce přátelství, jehož cílem je ještě více utužit nezlomné spojení naší republiky a národů Sovětského svazu, naučit náš lid ještě více uplatňovat ve všech oborech své každodenní práce sovětské zkušenosti. „Měsíc československo-sovětského přátelství“ stane se východiskem k dalšímu silení bojového společenství našeho lidu s lidem sovětským ve společném mírovém budovatelském úsilí a závažným příspěvkem ke konečnému vítězství velkého tábora míru.

ÚKOLY NAŠÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

JAN HAVLE

Tělesná výchova v naší, k socialismu spějící společnosti má podstatně jiné poslání, než tělesná výchova ve společnosti buržoasní. Jako součást výchovy vůbec, odpovídá ve všech společenských rádech potřebám vládnoucí třídy. Kapitalistická společnost, která je založená na principu soukromého vlastnictví, na principu vykořisťování člověka člověkem, používá kultury a také tělesné výchovy a sportu k dalšímu zvýšení vykořisťování a k upevnění své moci. Potřebám vládnoucí třídy odpovídají obsah, program i formy provádění tělesné výchovy a sportu.

Naše společnost, jejímž cílem je vybudování socialismu a konečně beztřídní, komunistické společnosti, dává tělesné výchově nové poslání. Toto nové poslání tělesné výchovy a sportu je určeno společenským vlastním výrobních prostředků, které spojuje lidi ke společnému budování a také dává všem pracujícím možnost podílet se na výsledcích společného pracovního úsilí. Toto nové poslání je vytyčeno na základě nejpokrokovější teorie marxismu-leninismu.

Velká říjnová revoluce dala základ k tomu, aby tělesná výchova mohla plnit své krásné poslání při budování

socialismu. Tělesná výchova v mladém, socialistickém sovětském státě se stala vzorem všem pokrokovým sportovcům celého světa.

Společenská funkce tělesné kultury v socialismu je péče o zdraví občanů, zvýšení jejich pracovní schopnosti, aby mohli lépe, rychleji a radostněji plnit své úkoly na pracovištích a konečně zvýšení jejich branné pohotovosti, aby byli připraveni v případě potřeby bránit své vymoženosti a svou socialistickou vlast.

Buržoasní společnost také hlásala, že tělesná výchova má sloužit zdraví lidu, že má zvyšovat pracovní schopnost a brannou připravenost. Jak to-

mu však bylo ve skutečnosti? Mohla skutečně přispívat tělesná výchova k zlepšování zdraví všeho lidu, když skutečný lid našich národů — pracující — byli bez zaměstnání a provádění tělesné výchovy hladovým, zejména mládeží, bylo těžko? Jak mohli všichni provádět tělesnou výchovu a sport, když mnohé sporty byly dostupné jen vládnoucí třídě, jen těm, kteří měli prostředky, aby si mohli koupit vstup do klubu vysokým příspěvkem nebo si mohli koupit sportovní náčiní. Kapitalisté neměli zájem na zlepšení zdraví pracujících, ale sportu používali jen jako atrakce k odpuštění pozornosti pracujících od řešení politických problémů. Jak tomu bylo se zvyšováním pracovní schopnosti. Kapitalisté měli zájem na zvýšení pracovní schopnosti pracujících jenom proto, aby ještě více zvýšili své vykořisťovatelské zisky. Příkladem toho byla organizovaná prováděná tělesná výchova pracujících u Bati. Na takovémto zvyšování pracovní schopnosti nemohli mít a také neměli zájem pracující. Neměli také ani zájem zvyšovat svou branovou připravenost ke službě v protilidové armádě, jež měla sloužit jen zájmům vykořisťovatelů a jejich imperialistickým výbojům.

Právě lyžařství je sportem, na němž se nemohou v kapitalistické společnosti podílet pracující, protože nemají prostředky ani ke koupi výstroje, ani na pobyt v horách.

Na lyžařském sportu se v kapitalistické společnosti podílejí jen synové a dcery majetných soukromých podnikatelů. Vyskytnou-li se mezi pracujícími nadějní jedinci, jsou získáni obchodními managery, aby se stejně jako v ostatních sportech stali soukromým podnikatelům jen prostředkem reklamy, prostředkem zvyšování zisků. Jsou korumpováni a jejich sportovní výsledky jsou často určovány přáním jejich chleboářů. Lyžařství neslouží v kapitalistické společnosti zvyšování zdraví mládeže. Lyže a pobyt na horách není dostupný školní mládeži. Zájezdy do hor jsou chápány v této společnosti a také prováděny jako prostředek



*Zasloužilý mistr sportu V. Oljašev
z VMS Moskva*

vznešené zábavy, spojené vždy s tancem v nočních barech a zakončené pitkami. Sníh slouží jenom jako osvětlení po probdělé noci. Nepomáhá příliš mnoho zvyšování zdraví těch, kteří mají prostředky na jeho provádění. Lyžařství v kapitalistické společnosti je stejně, jako všechny ostatní sporty samoúčelným sportem. Příkladem toho u nás byla sjezdárna, která zájezdy našich lyžařů do Alp nabyla vrcholu samoúčelnosti. Naše lyžařství v minulosti neslo všechny znaky úpadku buržoasní kultury a bylo projevem hlubokého mravního úpadku buržoasní společnosti.

Lyžařství v našem lidově demokratickém státě má stejně tak jako celá tělesná výchova sloužit především ke zvyšování a upevňování zdraví naší mládeže, našich pracujících v továrnách, ve městech i na venkově, aby mohli co nejvíce přispět k budování nové, lepší, socialistické společnosti a aby byli dobře připraveni v případě potřeby bránit svou vlast. Vzorem je nám sovětská fyskultura a sovětská lyžaři.

Nové, krásné cíle našeho lyžařství určují také jeho nový obsah, program a formy provádění. Lyžařství může skutečně pomáhat zlepšení

zdraví naší mládeže a pracujících, protože je prováděno masově. Hory jsou zpřístupněny naší mládeži. Tisíce děvčat a hochů jezdí každým rokem do hor, aby zde upevnili své zdraví a naučili se lyžovat. A je to nejenom školní mládež, ale i ostatní pracující mládež, pro níž jsou k dispozici nádherná zimní střediska, v nichž tráví svou zaslouženou dovolenou. Stejně tak užívají hor a lyžařského sportu naši dospělí pracující. Poznávají to, co jim bylo v buržoasní republice upíráno.

Naše lidově demokratické zřízení dává všechny podmínky k tomu, aby mohla být tělesná výchova a také lyžařství pěstováno skutečně masově. Desetitisíce naší mládeže provádí lyžařský sport ve Sportovních hrách mládeže a začínají ho pěstovat systematicky. Lyžařství proniká na naší vesnici i tam, kde nikdy pěstováno nebylo. Lyžařského běhu vesnické mládeže se zúčastnily v roce 1951 tisíce nové vesnické mládeže, která poznala hodnoty tohoto zimního sportu.

Lyžařství vychovává zdravé, odvázné, vytrvalé, obratné, houževnaté a nebojácné lidi. Pěstuje v našich obcích takové vlastnosti, jichž potřebují při budování, při zvyšování svého pracovního úsilí. Veliké hodnoty pro zvyšování zdraví má běh na ly-

žích. Protože také odpovídá našim terénním podmínkám a požadavkům naší armády, klademe v novém pojetí lyžařství důraz právě na tuto disciplínu. Pěstuje vlastnosti, jichž potřebuje voják. Lyžařství je proto významným sportem, jehož pěstování zvyšuje brannou připravenost jednotlivce. Čím více naší mládeže bude pěstovat lyžařský sport at' závodně, nebo jako doplněk k jiným sportům a čím intenzivněji a systematicky ho bude provádět, tím více se bude zvyšovat bojová schopnost naší lidově demokratické armády.

Je třeba, aby všichni si uvědomili význam tělesné výchovy při budování našeho lidově demokratického státu. Aby si také uvědomili, že tělesná výchova v našem státě patří všem pracujícím, že ji mohou všichni provádět a že lidově demokratické zřízení dává skutečně všem podmínky, aby mohli i lyžařství všichni pěstovat.

Nechť všichni, instruktoři, cvičitelé nebo lyžařští začátečníci provádějí lyžařství tak, aby šli vždy vědomě po cestě přípravy zlepšení zdraví, pracovní schopnosti a branné připravenosti našich občanů a zejména naší mládeže. Při tom necht' je nám ve všem vzorem sovětská fyskultura a sovětská sportovci.

USNESENÍ PŘEDSEDNICTVA ÚV SOKOLA O LYŽAŘSTVÍ

Správně vedená a prováděná tělesná výchova a sport jsou nedílnou součástí výchovy socialistického člověka, neboť pomáhají harmonickým rozvíjením tělesných a duševních schopností pracujících při budování socialismu a v boji za mír. Lidově demokratické zřízení dává lyžařství nejlepší možnosti k opravdu masovému rozvoji a tak se stává tento krásný sport jednou z nejdůležitějších součástí aktivního oddechu pracujících v nádherném prostředí našich hor. Lyžařství nám tak pomáhá vychovávat zdravé a pracově zdatné občany, kteří budou připraveni lépe, rychleji, účinněji a radostněji plnit úkoly na svých pracovištích a budou připraveni chránit naši socialistickou vlast. Desetitisíce mládeže a pracujících věnují se každoročně svému oblíbenému lyžařskému sportu a čerpají v něm radost a osvěžení pro další budovatelské úkoly.

Proti dřívějšímu buržoasnímu pojetí lyžařství budeme bez výhrady bojovat. Apolitický postoj většiny bývalých lyžařských činovníků byl jedním z hlavních nedostatků a nemohl tehdejší lyžařství přivést na správnou cestu.



Mladá sovětská sjezdařka L. Grebova v plném tempu

Lýžařští pracovníci nehledali a nedovedli nalézt správný poměr k sovětské fyskultuře. Cenné zkušenosti sovětských lyžařů a jejich pracovní metody zůstávaly pro rozvoj našeho sportu nevyužité, v horských krajích bylo sportovní lyžařství málo rozšířeno. Samoúčelné „loučkaření“ a bezúčelné pilování kristiánů vedlo k přeceňování sjezdařiny. Pozornost byla věnována efektním a senzačním soutěžím, hovičím vkusu toho obecnstva, které dříve naplňovalo horská střediska. V methodice nebyly propagovány klasické disciplíny a pozornost byla soustředěna je na sezónu, celoroční příprava nebyla vůbec prováděna a propagována, ani v methodické práci zahrnutá. Nesprávné podceňování, ba dokonce zavrhování jízdy v terénu a omezování se na spodní tah jsou důsledky dřívějšího buržoasního pojetí lyžařského sportu, s nimiž se setkáváme dosud u mnohých lyžařských pracovníků.

Představenstvo ÚV Sokola projednalo společně s pracovníky lyžařské sekce problémy našeho lyžařství, zhodnotilo dosavadní práci a její výsledky a vytyčuje tyto úkoly:

Předsednictvo ústředního výboru Sokola na Slovensku a předsednictva KVS provedou do 15. listopadu t. r. a předsednictva OVS do 30. listopadu t. r. hodnocení práce lyžařských sekcí a podle tohoto usnesení vytyčí úkoly pro příští období.

V témže termínu provedou KVS a OVS reorganizaci lyžařských odborů a komisí podle reorganizace vyplývající z usnesení IX. sjezdu ČOS, ustaví a dobudují lyžařské sekce. Při ustavování sekcí se soustředí na výběr nových činníků z řad mládeže, pracujících na závodech a na vesnicích. Všechny lyžařské složky se oprostí od všech činníků, opírajících se o staré, bezideové, buržoasní metody práce a nahradí je novými pracovníky, kteří chápou poslání naší tělesné výchovy při budování socialismu a jsou oddáni lidové demokratickému zřízení.

Po vzoru slavné sovětské fyskultury vybudujeme socialistickou tělovýchovu a sport

Úspěch naší tělovýchovné a sportovní činnosti je odvislý na politické a odborné úrovni cvičitelských a instruktorských kádrů. Proto výchově nových kádrů věnují sekce největší péči.

Lyžařská sekce ÚVS vypracuje náplně všech škol podle nové linie v zásadách všestrannosti, celoroční činnosti a speciálního zaměření na běh a jízdu v terénu a do 23. XII. 1951 uspořádá školu pro krajské instruktory.

Těžiště výchovy cvičitelů a rozhodčích bude soustředěno v okresech. Každý okres uspořádá po jedné krátkodobé škole o sobotách a nedělích a vychová si potřebný počet cvičitelů a rozhodčích, kteří zajistí přípravu a průběh soutěží SHM, přeborů jednot a okresů, Sokolovského závodu a dalších masových podniků pořádaných v rámci okresu.

Všechny OVS provedou sobotní a nedělní školy pro cvičitele a rozhodčí do 29. II. 1952. Tím bude vyškoleno 2.000 nových lyžařských cvičitelů a 500 nových rozhodčích.

Všechny KVS uspořádají nejméně jednu školu pro okresní instruktory a vyškolí tak na 400 nových okresních instruktorů.

Celoroční zapojení lyžařských rozhodčích do práce jednoty zajistíme tím, že do konce června 1952 se všichni lyžařští rozhodčí stanou rozhodčími TOZ.

Lyžařské sekce zajistí zlepšení práce cvičitelů, působících při rekreacích ROH, ČSM a při zájezdech škol do hor.

Cvčitelé pomohou s přípravou pracujících i mládeže již před zimou, aby mohli využít lépe a hodnotěji svého pobytu na sněhu. Ústřední, krajské a okresní lyžařské sekce podchyti výchovně i organizačně nedělní zájezdy na hory, jimž nebyla dosud věnována dostatečná péče. Lyžařští cvičitelé v sokolských družinách pomohou nejen při výcviku lyžařského, ale i při celoroční činnosti družiny.

Pomocí nově vyškolených cvičitelů zajistí dodržování správného výcvikového postupu jak ve cvičitelských kursech, tak i při sobotních a nedělních zájezdech na hory, který naučí lyžaře účelnému, hospodárnému překonávání vzdáleností a zvládnutí terénu a naučí je radosti z překonávání překážek.

Ústřední lyžařská sekce vypracuje pokyny k provedení lyžařského výcviku při rekreaci ROH, ČSM a škol tak, aby dovedli zájezdu plně využít a přivede je k provozování lyžařské turistiky, která byla až dosud zanedbávána.

Dodržování správného výcvikového postupu pomohou krátké instrukční filmy o masovém provádění lyžařského výcviku při rekreaci ROH a instruktorské filmy o běhu, skoku a sjezdových disciplínách.

Dodržování nového, jednotného výcvikového postupu pomůže i sokolský tisk, zejména týdeník „Ruč“, který zařadí do svého plánu methodické a výcvikové serie.

Ústřední lyžařská sekce vydá do 31. května 1952 názorné plakáty o technice lyžařských disciplin.

Ve své práci se budou lyžařské sekce a oddíly řídit celoročním plánem práce a nastoupí cestu důsledného dodržování celoročního plánu práce a termínů kalendáře sportovních podniků a soutěží. Letní období práce oddílů bude vyplněno sportovní gymnastikou, turistikou, lehkou atletikou, plaváním a hrami, což bude nejlepším doplňkem a vyvážením lyžařského výcviku. Na sněhu bude důsledně dodržován výcvikový postup s všestrannou náplní činnosti.

Každý oddíl připraví a provede první kolo SHM a přebor jednoty. V rámci celoročního plánu zúčastní se všechny oddíly v plném počtu Prvého Máje, Běhu vítězství, Sokolského dne, Letního závodu branné zdatnosti, výročí Osvobození Rudou armádou, oslav Velké říjnové revoluce a štafety v rámci oslav



Zasloužilý mistr sportu P. Volodin (VVS) na startu závodu na 30 km

československo-sovětského přátelství. Všechny oddíly ukáží svou vyspělost účastí v soutěži „Připraven k práci a obraně“.

Zvláštní pozornost věnují oddíly přípravě Sokolovského závodu, tak, aby se ho účastnili všichni členové jednoty.

KVS učiní vše, aby počet lyžařských oddílů se vzhledem k počtu jednot zvýšil v krajích Č. Budějovice, Liberec, Olomouc a Ostrava na 40%, Hradec Králové, Praha, Karlovy Vary, Pardubice, Jihlava a Gottwaldov na 30%, Brno, Plzeň a Ústí n. Labem na 25%.

V soutěžích nastoupíme cestu důsledného dodržování základní mistrovské linie. OVS pečlivě zajistí přebory jednot a okresů.

Ústřední, krajské i okresní sekce zajistí přípravu a průběh SHM 1952, v nichž nám roste nová mládež, budoucnost našeho lyžařství. Do této soutěže zapojí všechny lyžařské činovníky, rozhodčí, cvičitele i reprezentanty, kteří se účastní instruktáží v lyžařských oddílech na závodech ve vesnicích a ve školách.

Po skončení druhých a třetích kol uspořádají krajské a okresní sekce pro ty účastníky SHM, kteří nepostupují do vyšších kol v okresech a krajích soutěže mládeže, a tak jim dají větší možnost soutěžení a zvyšování sportovní úrovně.

Všechny lyžařské závody budou zároveň pořádány jako závody o Tyršův odznak zdatnosti.

Pro masový rozvoj lyžařství zajistí OVS provádění masových soutěží: večery otevřených svahů, hvězdíkové štafety, hlídkové závody a zejména závody s branným zaměřením.

Všechny okresy vybudují v r. 1952 standardní tratě pro plnění lyžařských disciplin TOZ.

V každém okrese vybudují jeden cvičný můstek pro skoky do 25 m. Budování takovýchto můstků nám vytvoří základnu pro masový růst lyžařských závodníků-skokanů. Pomůže také ke zvýšení jejich technické vyspělosti.

Výchově závodníků, zvláště reprezentantů poskytneme v roce Olympijských her velkou péči. Správnou metodickou náplň přípravy postavíme na základě

celoročního treningu podle období — přípravné, hlavní a přechodné. Spojením sportovní specialisace a vysokou úroveň všestranné tělesné přípravy bude zabezpečen správný sportovní růst našich závodníků, zejména těch, kteří doplňují řady reprezentantů ze soutěží SHM.

Předpokladem úspěšné a správné výchovy našich závodníků je nejenom obětavá práce činovníků všech sekcí, ale především výběr politicky i odborně vyspělých trenérských kádřů. Školení dobrovolných trenérů věnuje lyžařská sekce zvláštní péči. Trenér bude vychovatelem závodníka po stránce technické i politické. Krajské sekce zajistí v každém kraji tři až čtyři dobrovolné pracovníky, kteří mají předpoklady, aby se stali dobrými trenéry. Ti budou vyskoleni v ústřední trenérské škole, již povede ústřední sekce do 30. III. 1952.

Úspěšné plnění činnosti může být zajištěno jenom řádnou kontrolou plánu. Aby bylo zajištěno přenášení úkolů na nižší složky, zúčastní se členové ústřední sekce jednání sekcí krajských, krajských okresních a členové okresních sekcí pomohou theoretickými i praktickými instruktážemi pracovníků oddílů.

Všechny sekce si naplánují činnost instruktážní tak, aby každou nižší složku navštívil člen složky vyšší nejméně jednou za 3 měsíce.

Práci cvičitelů a instruktorů budou krajské sekce sledovat pomocí aktivů, které svolají rovněž nejméně jednou za 6 měsíců.

Věnujeme veškerou péči, aby lyžařské oddíly pracovaly v duchu usnesení IX. sjezdu ČOS. Oddíl se stává základní technickou a výchovnou jednotkou, kde jsou prakticky uskutečňovány úkoly tělovýchovy a sportu mezi nejširšími vrstvami našeho lidu. Ke splnění hlavních úkolů oddílu je třeba, aby byl dobře organizován, měl schopné kádry, dobrý plán a používal správné formy práce.

Nedílnou součástí práce oddílů budou pravidelné, dobře připravené besedy, v nichž se členstvo seznámí nejen s usnesením IX. sjezdu ČOS, ale i s posláním naší tělesné výchovy a sportu.

Pomocí tisku a osobní instruktáže zajistíme, aby se výchovná práce stala podkladem veškeré činnosti lyžařského oddílu.

Veškerá činnost oddílů musí směřovat k dosažení socialistické morálky, k posílení zdraví cvičenců, při čemž oddíly nastoupí nesmlouvavě cestu k organizovanosti a uvědomělé kázní. Při veškeré naší činnosti budeme čerpat zkušenosti ze sovětské fyskultury, seznamovat se s metodami, životem a prací sovětských lyžařů. S těmito svými zkušenostmi budeme seznamovat nejširší lyžařskou veřejnost a přispějeme tak ke zvýšení úrovně našeho sportu.

POKYNY KE DNI PŘEBORNÍKŮ A MISTRŮ

Podle usnesení III. celostátní konference ČOS, která přijala zásadu vysokého oceňování přeborníků jednot, okresů, krajů a mistrů republiky, vyhlásil IX. sjezd ČOS

DEN PŘEBORNÍKŮ A MISTRŮ

Tento významný den zhodnotí získaná prvenství sportovců za rok 1951 v mistrovských soutěžích a formou slavnostního vyhlášení zdůrazní a vhodně podtrhne význam a hodnotu přebornického a mistrovského titulu. Den přeborníků a mistrů bude také významným, výchovně-propagačním činitelem, ve kterém se odrazí péče Sokola o špičkové a vynikající závodníky a zvýšení sportovně-výkonnostní úrovně.

Den přeborníků a mistrů je určen na den 15. prosince 1951 a proběhne ve všech sokolských jednotách.

Učme se ze zkušeností slavné sovětské tělovýchovy



U cíle závodů mužů a žen, které se konaly nedaleko Moskvy

Je nutné, aby OVS a KVS zajistily naprostý úspěch Dne přeborníků a mistrů, aby určily jednoho člena předsednictva, který shromáždí včas seznam vítězů okresních přeborů 1951 ve všech sportovních odvětvích a vede jejich přesnou evidenci. V těchto záznamech se budou soustřeďovat nejen sportovně technické výsledky přeborníků a přebornických družstev, ale i jejich výsledky na pracovištích při výstavbě republiky. Krajské i okresní výbory Sokola se přesvědčí, zda jsou sokolské jednoty dobře seznámeny s usnesením předsednictva ÚV Sokola o Dnu přeborníků a mistrů.

V týdnu před termínem Dne přeborníků a mistrů sejdou se předsednictva Ústředního, krajských a okresních orgánů Sokola a na svých mimořádných schůzích zhodnotí význam sportovního soutěžení při výchově člověka socialistické společnosti a zdůrazní profil sportovce nového typu.

Ústřední výbor Sokola vyhlásí mistry republiky všech sportovních odvětví. KVS krajské a OVS okresní přeborníky.

Z těchto schůzí předsednictev budou odeslány dopisy jednotám, v jejichž řadách jsou držitelé přebornických a mistrovských titulů. V dopisech budou zdůrazněny a vyzdvíženy nejen sportovní, ale i pracovní a budovatelské úspěchy přeborníků a mistrů, kterým dobytá vítězství o přebor a mistrovství budou v dopise příslušným orgánem Sokola (ÚV, KVS, OVS) přiznány a propůjčeny.

Vyhlášení přeborníků a mistrů vyššími orgány Sokola bude přeneseno do jednot, které dne 15. XII. 1951 uspořádají slavnostní členská schůze s pozváním nejširší veřejnosti, zejména pracujících ze závodů.

Oslava Dne přeborníků a mistrů bude na této členské schůzi spojena s předáváním nových členských průkazů a předáním bude zdůrazněna a podtržena příslušnost mistrů a přeborníků k jednotě, k povinnostem člena Sokola a k celému hnutí. V některých jednotách budou oslavě přítomni členové ÚV Sokola. (V těch, které ve svých řadách mají větší počet mistrů, provede předání člen ÚV Sokola.)

Příklad rámcového uspořádání Dne přeborníků a mistrů v jednotě.

1. Zahájení, uvítání hostů a ideový projev s námětem: Mezinárodní situace, význam tělesné výchovy a sportu v lidové demokracii, Sovětská fyskultura a její úspěchy, Úkoly Sokola po IX. sjezdu, Profil československého sportovce nového typu a pod.

2. Společný nástup přeborníků a mistrů.

a) slavnostní vyhlášení přeborníků jednoty se sportovními výsledky, spolu s jejich úspěchy na pracovištích pětiletky.

b) přečtení dopisu OVS, KVS, případně ÚV Sokola o vyhlášení a propůjčení přebornického a mistrovského titulu členům jednoty,

c) předání přebornických diplomů a mistrovských odznaků.

3. Vyhlášení sportovních a pracovních závazků jednotlivých přeborníků a mistrů.

4. Pohovor s nejúspěšnějšími sportovci — přeborníky a mistry republiky.

5. Kulturně tělovýchovný pořad za spolupráce složek NF (mládežnických souborů, ČSM a pod.).

6. Slavnostní zakončení.

Tyto zásadní body nejsou vyčerpávající, jejich vhodné skloubení a rozvedení záleží na podmínkách a iniciativě pořadatelů a organizátorů v jednotě.

SETKÁNÍ SE SOVĚTSKÝMI PŘÁTELI

Naši lyžaři měli oproti některým z ostatních našich sportovců zatím poměrnou nevýhodu: setkali se se sovětskými lyžaři pouze jednou — v rumunské Poianě na Světových akademických zimních hrách. A již při tomto prvním setkání byli překvapeni výkony sovětských lyžařů, jejich skvělou fyzickou kondicí a houževnatostí, s jakou se pouštějí do každého závodu. Přinesli si z tohoto jediného setkání množství užitečných námětů pro svoji další závodní činnost. O tomto setkání napsali:

Věděli jsme již dříve o vysoké úrovni sovětských běžců a znali jsme jejich tréninkové metody z odborných časopisů, ale vlastní zážitek byl nejpřesvědčivější. Při rozhovorech s nimi jsme si naše poznatky ověřili, prohloubili a získali nové, neboť největší sportovci se se svými tréninkovými metodami netajili a všechno nám sdělili.

Příčina jejich velkých úspěchů je několikerá. Především je to široká základna sovětské fyskultury, která dává možnost všem pracujícím k činnosti na poli sportovním a která jim zároveň přináší zasloužené osvícení a nové síly pro další budování. Od samého počátku sovětského státu byla přikládána tělesné výchově a sportu velká důležitost a přední vůdci sovětského lidu vyzdvihovali význam tělesné výchovy a pečovali o to, aby se mohla rozvíjet.

Dále je to všestranná tělesná příprava, podložená plněním GTO a GTO II. stupně. V Sovětském svazu je samozřejmě, že veškerá příprava je řízena odborníky-trenéry, kontrolována lékaři a je vědecky podložena.

VL. PÁCL.

V Rumunsku jsme se po prvé setkaly se sovětskými lyžařkami a měly jsme možnost střetnout se s nimi i v závodě. Překvapilo nás, že většina z nich byly dívky drobnějšího typu

a velmi mladé, důkaz toho, že jejich úžasná výkonnost nepramení z fysického fondu, ale z velmi dobré, systematické přípravy. K jejich dobremu stylu se poji i úžasný smysl pro bojovnost, který můžeme zcela dobře nazvat závodníou rvavostí.

Jejich vítězství na akademických hrách je výsledkem spojení správného a systematického tréninku s dobrým stylem. Na schůzce, kterou jsme se sovětskými závodnicemi měly, jsme získaly cenné zkušenosti, které uplatníme doma.

MILADA MEČÍŘOVÁ.



Sovětská sjezdářka při stoupání na Imeretinský svah

SOUTĚŽ »PŘIPRAVEN K PRÁCI A OBRANĚ«

Jako dar ke Dni československé armády byla Ústředním výborem Sokola vyhlášena soutěž „Připraven k práci a obraně“, jejímž úkolem je ještě větší prohloubení pravidelné tělovýchovné činnosti v Sokole, zvýšení organisovanosti všech sokolských složek, zajištění pravidelné činnosti všech oddílů, rozšíření přípravy a soutěžení o TOZ.

Soutěž má být prostředkem k zajištění celoroční činnosti oddílů podle celoročního plánu práce, a také k zvýšení a upevnění kázně v sokolské organisaci.

Bude probíhat od 1. ledna 1952 do Dne československé armády 1952 a budou v ní soutěžit okresy, jednoty a kraje o putovní standartu ÚVS. Kromě toho bude 10 nejlepších jednot, 3 okresy a 3 kraje odměněno hodnotnými věcnými cenami.

Soutěž má dvě etapy. V první etapě — do konce března 1952 — budou všechny oddíly soutěžit v pořadových, prostných TOZ (speciálně pro tuto soutěž upravených) a šplhu. Výsledky nácviku budou hodnoceny v okresech na společných srazech oddílů jednotlivých sportů. Hodnotí se účast cvičících k celkovému počtu členů v jednotě, jakož i počet zúčastněných oddílů k počtu všech oddílů v jednotě a hodnota provedeného vystoupení.

V druhé etapě od dubna do Dne československé armády 1952 soutěží jednoty, okresy a kraje o počet nositelů TOZ z řad členů Sokola. Je proto nutné rozplánovat celoroční plán plnění podmínek TOZ, aby se všichni členové pravidelně připravovali na jeho plnění a po celý rok prováděli soustavnou tělovýchovnou a sportovní činnost v jednotách.

Pro každého uvědomělého člena Sokola je ctí zúčastnit se této soutěže, která bude příspěvkem sokolského hnutí k budování socialismu v naší vlasti a k obraně míru.

NĚKOLIK POKYNŮ K ORGANISACI ZÁVODU:

1. Soutěž bude uspořádána v okresech pokud možno v jednom termínu na několika místech. Oddíly se zúčastní soutěže v místě, které je jim nejbližší, a oddíly, které mají v měsících pořádání soutěže hlavní sezónu (zimní sporty), zúčastní se soutěže ve zvláštním termínu. Místo závodu a usměrňování termínu určuje jednotlivým jednotám komise soutěžení při OVS.

2. Pro zkvalitnění přípravy se doporučuje, aby jednoty uspořádaly před okresní soutěží vnitřní soutěž mezi oddíly v jednotě.

3. Komise pro soutěž, jmenovaná OVS a řízená členem výboru OVS, oznámí všem jednotám (kroužkům a družinám měsíc předem): datum, místo a dobu uspořádání soutěže. Nebude-li možno soutěž v daném termínu uspořádat, je povinen OVS ohlásit písemně tuto změnu jednotám.

4. Přihlášky k soutěži zašle jednoty (kroužky a družiny) nejpozději 10 dnů před termínem závodu soutěžní komisi při OVS. Každý člen Sokola může být hlášen pouze za jeden oddíl, za který bude také potom soutěžit.

Přesné pokyny pro organisaci této soutěže budou vydány do konce listopadu Ústředním výborem Sokola.

Jistěže i lyžařské oddíly zapojí do této soutěže všechny své členy, kteří čestným umístěním dokáží svou všestrannou zdatnost.

Proto jakmile budou vydány přesné pokyny k nácviku a provedení soutěže, započnete ihned s přípravou tak, abyste čestně v soutěži obstáli!

Po boku slavné sovětské fyskultury v jednom šiku s pokrokovými sportovci celého světa do boje za mír!

V. Sibirin: ORIENTACE ŽIVOTA

Život zasloužilého mistra sportu V. A. Serebrjakova

U každého sportovce během několika let se nahromadí mnoho dokladů o jeho sportovní činnosti. Jsou to plakety, odznaky, cenné poháry — diplomy a medaile. Dopustili bychom se však velké chyby, kdybychom pouze podle těchto sportovních cen posuzovali celý život sovětského sportovce. Je ještě mnoho jiných věcí, sice skromnějších, ale lépe vystihujících charakter a blíže osvětlujících život vynikajícího sportovce.

Proto začínáme vyprávění o zasloužilém mistru sportu Vladimíru Alexandrovovi Serebrjakovi pohledem na zaprášené a od času vybledlé desky. Tyto desky obsahují dokumenty o důležitých událostech ze života Serebrjakova. Vytáhl ej ze svého archivu.

Staré dokumenty! Jsou již cítit vůni archivního papíru, jsou pokryty nasládlým prachem. Mnohé z nich jsou již zchátralé a rozpadají se v ohybech. Podpisy a razítka na nich již dávno vybledly. Před námi leží jeden z dokumentů. Je skromný — je to všechno vsudy povolení pro cestu z Moskvy do Petrohradu v delegačním, mezinárodním vlaku. Jak velkou událost připomíná tento dokument starému sportovci! Vidíme na něm podpis člověka, na kterého vzpomínka bude pro nás vždy drahou. Je to podpis J. M. Sverdlova.

V roce 1919, velmi těžkém pro mládou sovětskou republiku, první předseda a nejbližší spolupracovník Lenina a Stalina J. M. Sverdlov si našel čas přijmouti mladého sportovce, který se právě chystal jíti na lyžařské mistrovství Ruské federativní republiky do Leningradu. Setkání bylo krátké, ale vzpomínka na ně je v myslí V. A. Serebrjakova doposud živá. Uskutečnila se již před 30 lety, ale Serebrjakov si na ni pamatuje, jako by se udála včera. J. M. Sverdlov mluvil o důležitých věcech. Mluvil o tom, že je nutno získat zájem pracující mládeže o lyžařský sport a tento sport zpřístupnit širokým masám dělníků a rolníků. Na závěr besedy Sverdlov popřál mladému lyžaři mnoho úspěchů a postaral se o rychlou a pohodlnou dopravu sportovce do Petrohradu.

Jako 23letý vstoupil v roce 1918 Serebrjakov do Rudé armády. Vyučoval lyžaře, rozvědčíky, phnil s nimi bojové úkoly a prodělal spolu s 5. armádou hrdinskou cestu od Čusovoj do Bajkalu.

Skončila občanská válka. Před námi je zažloutlý výstřížek z novin „Izvestija“. Mužstvo Leninovy školy v čele s championem lyžařského sportu S. Serebrjakovem, které vyšlo z Leninska, prošlo 122 verst za 13 hodin. V 8 hodinách cesty

prošlo s jedním a půlpuzdovým zatižením 78 verst, čímž překonalo světový rekord. Do těchto dob držitelem světového rekordu byla švédská armáda, která prošla v r. 1913 za 8 hodin 65 verst.

Tento pozoruhodný lyžařský výkon je jedním z prvních mezinárodních úspěchů sovětského lyžařství. Tento běh se udál v roce 1923. Ani ne za rok sovětský národ pochovával velikého vůdce pracujících, genia socialistické revoluce V. I. Lenina. Posluchači Leninovy školy poslali svého soudruha Serebrjakova stát čestnou stráž ke hrobu Iljiče Lenina. „Na těch deset minut u hrobu — psal později Serebrjakov — nezapomenu nikdy. Nekonečným zástupem přicházeli delegáti pracujících z celé sovětské země, aby se rozloučili s učitelem a s druhem pracujících. Jejich tváře ukazovaly žal a současně pevné odhodlání. Snímaje pušku, zamyslel jsem se: Lenin zemřel, jeho srdce sice přestalo tlouci, ale jeho mysl je nesmrtelná. S leninským učením dělníci a rolníci půjdou vstříc k novým vítězstvím socialistického budování.“

26. ledna bylo smuteční zasedání II. všesvazového sjezdu sovětů. Na něm řekl Stalin: „Lenin, nejednou poukazoval na to, že jedním z nejdůležitějších úkolů naší stra-



V okolí Bakuriani je velmi dobrý terén pro všestranný trening

ny je upevnění Rudé armády a zlepšení její organizace. Zavažme se, soudruzi, že nebudeme šetřit sil, abychom upevnili naši Rudou armádu a rudé loďstvo.“

Lyžaři-sportovci Leniny školy odpověděli na výzvu J. V. Stalina velikým agitačním pochodem. V třeskutých mrazech a metelících, kterými se vyznačovala zima tohoto památného roku, lyžaři-školáci jezdili po vesnicích a městech středního Ruska. Roznášeli poselství Lenina a Stalina mezi masy, svolávali meetingy a schůze, zasvěcené památce Lenina. A zas podle malého svazku dokumentů můžeme zcela podrobně sledovat tento namáhavý pochod. Vidíme zde poděkování všem účastníkům pochodu od Lenino-

vy školy. Je zde zvláště zdůrazněno, že „hlavní příčinou úspěchu byla projevovaná energie, tvrdost a síla celého mužstva.“

Mezi rekvizitami, které Serebrjakov uschovával, je jedna, která je zvláště pro něho cenná. Není to medaile, pohár, ani diplom. Není získána ve sportovním boji — je z dob, kdy již Serebrjakov nezávodil. A přece je pro něho dražší než mnohé jiné ceny. Je to široká, solidní lyže s obyčejným vázáním, které je přizpůsobeno na válenky. Takové lyže používají lovci z tajgy. Serebrjakov ji však nedostal od lovce. Vidíme na ní špičkovou nože vyřezaná čísla. Tuto lyži dostal Serebrjakov od svého žáka Jiřího Dimitrova — partyzána. Na skluznici lyže jsou

čísla, která znamenají počet zabitých vrahů-důstojníků a vojáků, na horní straně lyže jsou pak zaznamenávány kilometry, které prošli partyzáni na lyžích.

Během Velké vlastenecké války Serebrjakov připravoval a trenoval lyžaře pro armádu. Jen za zimu 1941–42 připravil pro bojové úkoly na lyžích přes 1000 lidí. Učil je rychlému, bezhlučnému běhu na lyžích, učil je vytrvalosti a sportovnímu umění. Vychoval tak hodně hrdinů Vlastenecké války. Jeho žákými byla Zoja Kosmoděmjanskaja, partyzáni od Moskvy a z Běloruska a bojovníci a důstojníci arménských vojsk. Jestliže otevřeme druhé desky z archivu zasloužilého mistra sportu, objevíme desítky do-

PRACUJE VÁŠ ODDÍL PODLE CELOROČNÍHO PLÁNU?

Z. POHNERTO V Ā

Heslo „Sovětská tělovýchova — náš vzor“ nemůže již být pouze stálým heslem v našem odborném časopisu a v ostatním sokolském tisku, ale je třeba je vnést do života našich oddílů a skutečně již jednou začít podle sovětského vzoru pracovat. Mnozí naši sportovci a činovníci vidí správně v sovětské tělesné výchově a sportu všechny vymoženosti, které jim socialistická tělovýchova poskytuje, ale nevidí hlavní základ úspěchů sovětských sportovců. Tím je stálá, plánovaná činnost kolektivů a tím i soustavná příprava jednotlivých členů. Kolik oddílů se dnes může pochlubit, že jejich práce je plánována, že mají svůj celoroční plán práce? Musili bychom je hodně pečlivě hledat a jsou-li některé, pak je třeba aby nám napsaly své zkušenosti a poradily těm oddílům, které nepracují podle plánu, které nevědí jak začít.

Je nutné se vyrovnat také s tím, že mnozí činovníci pokládají za celoroční plán pouhé naplánování pravidelného cvičení, nebo lyžařských zájezdů. To ovšem nestačí, neboť lyžařský oddíl, jako základní technická jednotka, má za úkol vychovávat svého člena po stránce jak fyzické, tak i morální. Proto celoroční plán práce stmeluje všechny prostředky

v jednotlivý postup výchovy nového, socialistického člověka.

Plán práce oddílu obsahuje tedy všeobecný i speciální výcvikový plán, propagačně výchovnou práci, jako je uskutečňování besed, aktivů, dále akce a závody, které souvisí s jednotou, okresem, krajem, nebo jsou celostátního významu. Celoroční plán práce je nezbytnou podmínkou k

pisů z doby válečné — sportu — lyžaření. Snažte se jim předat naše zkušenosti tak, jak vy jste je dal nám. Ještě jednou vám chceme vyjádřit naše velké díky za vaši pozornost a obětavost, kterou jste nám věnoval. Děkujeme za vědomosti, které jsme získali pod vaším vedením. Vaši žáci — je jich hodně — vykonávají teď posvátné dílo — vyhánějí německé okupanty z naší posvátné země.

Zde je jeden z dopisů: Gardový nadporučík Oleg Novakov sdělil radost se svým bývalým sportovním učitelem z toho, že: „na frontě děla střílí velmi dobře, honí špinavou sebranku dozadu“ a pokračuje: „Jsmo již zde 2 měsíce — Nazrov, N, Petrov Katkov a já — a zaučujeme frontovníky do vašeho oblíbeného

partyzánům. Mluví do radia, čte přednášky a píše knihy, letáky na pomoc vojákům-lyžařům. Za práci ve Velké vlastenecké válce byl Serebrjakov vyznamenán řádem Vlastenecké války a medailí partyzána I. stupně.

Rok plyne za rokem. Přichází stáří, ale srdce zůstává stále mladé. Hlava je již bílá, neumírá však chtivost po činnosti, neuhasná sportovní elán. Když bylo Serebrjakovi přes 40 roků, leta, ve kterých buržoasní sportovec zůstává mimo aktivní sportovní život, zúčastňuje se Serebrjakov ještě závodů. V této době vyhrává i mistrovství Moskvy v kategorii starších pánů. Za

plnění hlavních úkolů lyžařského oddílu jednoty.

Roční výcvikový plán je sice hlavní, ale ne jedinou součástí celoročního plánu práce lyžařského oddílu. Bez tohoto výcvikového plánu nelze rozvinout všestrannou a pravidelnou výcvikovou činnost, nelze správně vychovávat příslušníky oddílu. Úkoly obsažené ve výcvikovém plánu musí být uskutečnitelné a proto vycházejí přímo z místních podmínek. Jeho hlavním základem je příprava a plnění souboru TOZ spolu se soutěží oddílů, vyhlášené v Den armády, nazvané „Přípraven k práci a obraně“.

Plán výcviku bude jistě jiný v nížinách než v horských krajích, kde bude vlastní sezóna další a intenzivnější. Stejně tak ve venkovských oddílech bude výcvikové prostředí jiné, než v oddílech velkoměsta a pod.

Oddíly, které mají v místě příznivé sněhové podmínky, pořádají lyžařské výcvikové hodiny i ve všední dny, odpoledne, po skončení zaměstnání svých členů, nebo ve večerních hodinách, je-li světlý měsíční večer, nebo je-li možnost místo výcviku osvětlit

umělým světlem. Ale i tyto oddíly při nedostatku sněhu nebo při nepříznivém počasí dodržují pravidelný výcvik, který provedou v tělocvičně, či v jiném krytém prostoru.

Záleží na organizačních schopnostech cvičitelů oddílu, aby využili každou příznivou dobu k treningu na sněhu, aby se nebáli provést výcvik i přímo ve městě, v jeho odlehlejších částech, prostě všude tam, kde není frekvence a mají kousek plochy ke cvičení alespoň v kolečku. I u nás jsou již cvičitelé, kteří po sovětském vzoru cvičí na lyžích v sadech velkoměsta, jakmile napadne sníh.

Výcvik lyžařského oddílu uskutečňujeme v tělocvičně tenkrát, nemáme-li možnost jej provést venku. Touto zásadou se řídí i oddíly, které nemají ve svém okolí téměř vůbec sníh a jsou odkázány na lyžařský výcvik pouze při zájezdech do horských oblastí.

Osnova celoročního plánu může sloužit oddílům po dva až tři roky. Proto rozpracovaný plán výcviku jednotlivých cvičení sleduje methodické zvýšení požadavků podle vyspě-

masovost a vysoké výkony!

Minulého roku sportovní veřejnost Atlínského okresu Moskvy slavila 40leté jubileum zasloužilého mistra sportu Serebrjakova.

Je tomu již více než 10 let, co Serebrjakov má nad tímto okresem patronát. V létě s mládeží okresu pěstuje lehkou atletiku, hraje s ní míčové hry, a pomáhá rozvíhat masové provádění tělovýchovy v sadech. V zimě školí lyžaře a veřejně instruktory. Serebrjakov je členem okresního výboru tělovýchovy a sportu.

V sále Atlínského okresního spolku se se-

šlo, více než 500 pracujících z okresu, aby odměnili 40letou sportovní a občanskou činnost zasloužilého mistra sportu Serebrjakova. — Velice pěkně oslavili pracující jubileum starého mistra. Okresním výběrem byl Serebrjakov obdarován listinou a cenou — soškou lyžaře. Vystřídalo se několik řečníků. Mluvil i sám jubilant. Byl dojat a jeho řeč byla plná jiskerné něhy a vděčnosti k lidem, kteří přišli oslatvit jeho 40letou cestu práce. Na zakončení své řeči Serebrjakov řekl: „Odměnili jste mne ještě jednou cenou. Je pro mne tato cena drahá. Přesto si však myslím, že tato cena nepatří mně, ale

vám — i mládeži okresu. Jedině prací s vámi jsem si zasloužil tuto cenu. Daruji ji proto jako sportovní cenu vítězi soutěže menších kolektivů, za masovost a nejlepší výkony.“

Ze všech odměn, které za svého života starý sportovec dostal, byl mu nejdražší potlesk a radostně se usmívající tváře mládeže, sovětské mládeže, z jejíž řad vyjdou stovky a tisíce nových vynikajících sportovců. Tuto cenu přijala jako symbol od starého sportovce a ponese ji dále k novým zítřkům.

Z časopisu „Fyskultura i sport“ přeložila E. Vašicová

losti cvičenců. Pe samozřejmě, že i při opakování těžé látky stoupá její dávkování a přesnější, stylově dokonalejší provedení.

Besedy zařadí a plánuje lyžařský oddíl do výcviku podle svých podmínek tak, aby členové byli pravidelně vychováni politickými i odborně theoretickými tematy.

Plánovaná práce oddílu je základ jeho úspěšné činnosti. Plán však by nebyl nic platný, nebude-li v praxi uskutečňován a nebudou-li výsledky jeho plnění pravidelně kontrolovány. Zavedením plánované práce v našich oddílech přistoupíme v konkrétním bodě k uskutečňování práce podle vzoru nejvyspělejší tělovýchovy na světě, sovětské tělovýchovy a sportu.

Rozmanitost lyžařství dává neomezené možnosti k rozvíjení všestranně zdatného sportovce. Úkolem celoroční práce je vychovat nejen všestranné lyžaře, kteří budou dobře běhat na lyžích, sjíždět nebo skákat, ale kteří se nebudou bát nepohody, sněhových vánic, větrů a kteří se budou dovést pohybovat v zasnežených horách s busolou a mapou a kteří v případě potřeby dovedou přespat i ve sněhu.

Obsah pravidelné činnosti lyžařského oddílu:

Speciální výcvik: přespolní běhy a chůze, cvičení obratnosti před sezónou, rozjíždění na prvním sněhu, nácvik techniky běhu, skoku, sjezdu, slalomu, trening a příprava na závody pro jednotlivé disciplíny.

Lehká atletika: různé druhy chůze. Běh: krátké sprinty, dávkované i na vytrvalost, vytrvalostní v terénu i přes překážky, ze souboru TOZ I, a II. st., z polovysokého a nízkého startu, se střídavými spurty, klikatý s obíháním různými směry. Skoky: výška, délka, trojskok, zaměřit přípravu a plnění TOZ I. a II. st. Hody: ranát, koule, příprava a plnění TOZ.

Gymnastika: pořadová, přemáhání překážek — příprava pro letní závod brauné zdatnosti i se střelbou, překážka a šplh z TOZ, zvedání, nošení, rovnováha, cviky pro procvičení jednotlivých částí těla — prostrná (příprava a plnění TOZ), cvičení s krátkým svihadlem, těžké míče.

Hry: hry jsou velmi důležitou součástí celoročního programu lyžařských oddílů, neboť při nich pěstujeme smysl a pocit



Známa sovětská závodnice V. Careva z leningradské sportovní organizace „Iskra“

odpovědnosti ke kolektivu, drobné hry, které pěstují rychlost, postřeh a pohotovost, zejména během a skokem, bojové hry. Ze sportovních her hlavně kopaná, košíková, odbíjená, orodky.

Sportovní gymnastika: Obratnost na zemi, jako kotouly, přemety a různé cviky pro větší pohyblivost a pružnost, nářadí jako překážka, jednoduché prvky na nářadí k výcviku síly a obratnosti.

Plavání: základní plavecký výcvik a obratnost ve vodě.

Turistika: pěší, vodní, na kole. Základní znalosti v orientaci, v mapách, stavby stanů a nouzových přístřeší, vaření jednoduchých jídel.

Přehled hodin za rok v jednotlivých odvětvích:

| | |
|--------------------------------|----------|
| speciální výcvik | 82 hod. |
| lehká atletika | 24 hod. |
| plavání | 16 hod. |
| gymnastika | 12 hod. |
| sportovní gymnastika | 7 hod. |
| hry | 27 hod. |
| Celkem | 168 hod. |

| | |
|----------------------------|----------|
| speciální výcvik | 6 neděl |
| turistika | 4 neděle |

Specialisté v jednotlivých disciplínách využijí různé některé složky celoroční činnosti. Na př. skokani — v plavání se budou intenzivně věnovat skokům do vody, aby získali smysl pro polohy ve vzduchu. Sjezdaři zase využijí více těch prvků, kde si získají obratnost a kde cvičí odvalu.

Ať žije a sílí přátelství tělocvikářů a sportovců zemí lidové demokracie!

Běžci při sportovní gymnastice získávají sílu a skokani zase více odvahy a souhrn nervů a svalů při letu vzduchem.

Cvičení v terénu, na hřišti a v tělocvičně je neoddělitelnou součástí pravidelné celoroční činnosti lyžařského oddílu. Zejména ty oddíly, které nemají příznivé terénní a sněhové podmínky pro pravidelné lyžování v zimních měsících a jsou nuceny dojíždět do hor za sněhem po nedělích a svátcích a doplňují v zimě speciální výcvik výcvikem venku v přírodě, na hřišti a v tělocvičně. Je samozřejmé, že se nemusíme omezit jen na ty prvky a sporty, uvedené v celoročním plánu. Cyklistika, pádlování, veslování, horolezectví atd. jsou sporty, které mají pro lyžaře také velký význam. Podle místních podmínek a možností, přizpůsobíme celoroční plán, ale tak, aby zásada všestrannosti zůstala zachována. Provádění lyžařských závodů je nejlepším prostředkem přípravy lyžařů na to, aby mohli po několika letech dosáhnout vysokých sportovních výsledků. Lyžařské pochody, jízda terénem, zdolávání překážek zvyšuje brannou hodnotu lyžařského sportu. Velmi cenné jsou také závody v běhu hlídek, štafetové závody, lyžařské víceboje a Sokolovský závod branné zdatnosti.

Podle vyspělosti jednotlivých cvičenců zařazujeme je do příslušných výcvikových skupin. Všichni musí nejprve projít základním výcvikem, dříve než přejdou k specialisaci, ale také závodníci specialisté, na př. běžci, doplňují výcvik v ostatních disciplínách, jako na př. sjezdem, skokem, slalomem atd.

Dále uvádíme výcvikový postup jízdy na lyžích, kde jednotlivé prvky jízdy jsou sestaveny podle obtížnosti. Postupujeme od nejjednoduchých a při nácviku složitějších tvarů navazujeme na to, co již známe a dovedeme. Tento výcvikový postup je vodítkem. Cvičitel podle terénu a sněhu, podle schopnosti žáků přizpůsobuje výcvikový postup.

Postup základního lyžařského výcviku

Tento postup výcviku má dovést lyžaře k hospodárnému překonávání vzdálenosti a bezpečnému zvládnutí svahů.

Na rovině: Připínání a odpínání lyží. Základní postoj na lyžích (též postoj v pozoru). Obrát v přešlapování na rovině. Postupný nácvik chůze sunem (s holemi) v přímé stopě, ve stopě nerov-

ně, mělké až k vytvoření stopy. Postupný nácvik obrátů přednožením, případně výskokem na mírném svahu, zakončeném rovinou neb mírným protisvahem.

Na mírném svahu zakončeném rovinou nebo mírným protisvahem: Postupný nácvik: výstupů (přimo — sunem — přidupem, šikmo — sunem — přidupem, serpentinami). Sjezdový postoj při sjezdu přimo i šikmo svahem (na svahu rovném, později zvlněném) se zařazením obrátů na místě i při výstupu serpentinami.

V mírně zvlněném terénu: Chůze skluzem, ve vyjeté stopě, později mimo stopu. Sjezd s použitím odpichu soupaž. Chůze s odpichem soupaž.

Na mírném svahu: Odšlapování. Základy bruslení. Přivrat a brzdění přivratu (pluhem).

V rovinatém terénu: Střídavý běh, dvoudobý běh. Jízda mírně zvlněným terénem k procvičení výstupů, běhu a sjezdu. Postupný nácvik: výstupu šikmo, stranou vpřed i vzad, odvratem nížší, přimo od svahu odvratem. Postupný nácvik: sjezdů zvětšováním nebo zmenšováním předklonu úměrně ke sklonu svahu a jakosti sněhu. Přejezdy velkých terénních vln, sjezdů do žlebů a výjezdy do protisvahu. Obraty odšlapnutím i odskokem do sjezdu.

V terénu a na cvičné louce: Chůze a běh na delší vzdálenosti. Oblouky v pluhu na mírném svahu. Přivratné oblouky od svahu (jejich spojování, provádění v pomalé jízdě, na prudkém svahu, pak v rychlejší jízdě — přechod k přivratné křivce). Sesouvání — postupně: stranou — vpřed, vzad — z jízdy šikmo a přechod do smyku. Smyk z přivratu jednostranného ze spádnice. Přivratná křivka od svahu (postupně v různých sněhu a na prudších svazích). Nadlehčená křivka (příprava smykem o lyžích rovnoběžných). Odvrátá křivka. Přeskoky. Terénní skok o holích.

Terénní jízda, celodenní i vícedenní výlety a pochody. Tento výcvikový postup je pro lyžaře, kteří se nezaměřují speciálně na některou lyžařskou disciplínu. Lyžaři, kteří zvládli tento základní výcvik, podle záliby přecházejí k speciálnímu nácviku jednotlivých disciplín, nebo k nácviku na lyžařské víceboje.

Běh: Běh střídavý bez holí a s holemi. Běh s odpichem soupaž. Odšlapování a přešlapování. Bruslení. Závodní výcvik

CELOROČNÍ PLÁN PRÁCE

(V závorce uvedená čísla platí pro případ, že nenapadne sníh)

| Měsíc | Terén | Hřiště | Tělocvična | Akce - závody | Plnění TOZ |
|------------------------|---|---|--|---|--|
| Leden 18. (18.) | speciální výcvik 16 2 N terénní chůze a běh (8) | atletika (2) | gymnastika 1 hry 1 (3) sport. gymnastika (2) | I. kolo SHM I. kolo Sokolov. záv. přebor jednoty otevřené lyž. svahy | lyžařské disciplíny |
| Únor 18. (18.) | speciální výcvik 16 2 N terén. běh a chůze (8) | atletika (2) | gymnast. 1 (2) hry 1 (3) sportovní gymnastika (2) | Otevřené lyž. svahy instruktaž | lyžařské disciplíny |
| Březen 15. (11.) | speciální výcvik 10 1 N terén. běh a chůze (4) | atletika 2 (4) | gymnastika 1 hry 2 | Velikonoční zájezd Otevřené lyžař. svahy | lyžařské disciplíny |
| Duben 8. | turistika 1 N | leh. atletika 4 hry (odběžená, kopaná) 3 gymnastika 1 | | Otevř. hřiště přespol. běh jednoty aktiv oddílu zhodnocení uplyn. sezóny | pochod kolo přespol. běh |
| Květen 10. | turistika pěši, na kole, vodní 1 N Vycházka 2 | leh. atletika 4 hry 3 gymnastika 1 | | 1. máj Běh vítězství Letní závod branné zdat. Sokolský den I. kolo SHM Otevř. hřiště Štafeta k IX. sjezdu | prostná šplh atletika kolo střelba |
| Červen 12. | turistika 1 N plavání 4 branné hry s orientací | leh. atletika 4 hry 3 gymnastika 1 | | Otevř. hřiště | plavání kolo atletika střelba |
| Červenec 14. | plavání 6 terén. běhy 2 | leh. atletika 2 hry 3 gymnastika 1 | | brigády | plavání atletika |
| Srpen 14. | plavání 6 lesní běhy 2 | leh. atletika 2 hry 3 gymnastika 1 | | brigády | plavání atletika |
| Září 14. | spec. výcvik 6 turistika 1 N | leh. atletika 3 hry 3 gymnastika 1 sport. gymn. (obratnost) 1 | | Otevř. hřiště aktiv oddílu (plán práce, theorie) | přespol. běh kolo střelba, granát atletika |

CELOROČNÍ PLÁN PRÁCE

| Měsíc | Terén | Hřiště | Tělocvična | Akce - závody | Plnění TOZ |
|--------------------------|---|--|---|---|--------------------------------|
| Ríjen 14. | spec. výcvik obratnost 8 | leh. atletika 1 gymnastika 1 hry 2 | sportovní gymnastika 2 | Štafeta SSSR aktiv oddílu (theorie) | přespol. běh kolo pochod |
| Lístopad 15. | spec. výcvik 8 | leh. atletika 2 | sportovní gymnastika 2 hry 2 gymnastika 1 | Aktiv oddílu — film (theorie) | protná šplh |
| Prosinec 16. (16.) | speciální výcvik 12 1 N chůze, běh (6) | atletika (3) | gymnastika 1 sportovní gymn. 2 (3) hry 1 (2) | příprava vánoč. zájezdu a pod. | protná šplh |

v běhu, křistianie na běžkách, přivrat, pře skok. Aplikace všech druhů běhu v terénu a cvičení stylu.

Sjezd a slalom: Sesouvání vpřed, vzad, jízdy šikmo. Smyk z přivratu ve spádnicí. Přivratná křistianie. Smyk s lyžemi rovnoběžnými. Křistianie čistá. Křistianie čistá s patičkou. Křistianie odvrátaná. Sjezd z příkrých svahů s terénními vinami. Odšlapování v rychlosti. Terénní

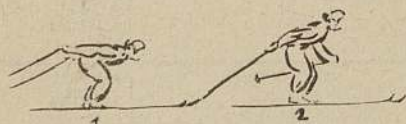
skoky. Skoky s malého můstku. Jízda brankami, speciální slalomové prvky podle různých seskupení branek.

Skok: Sjezd přímý na prudkých svazích a do protisvahu, sjezd s bubnu velkého můstku. eTrénní skoky. Skok s malého můstku různého typu (různý sklon stolu). Training odrazu a doskoku. Křistianie na lyžích pro skok. Skok na středním až velkém můstku.

TECHNIKA BĚHU S ODPICHEM SOUPAŽ

Každé vítězství v lyžařských závodech je plodem úporné práce a stálého zvyšování techniky.

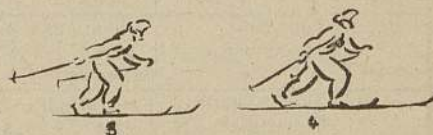
Často užívaným stylem při běhu na lyžích je běh s odpichem soupaž.



Pomáhá lyžařům rozvinouti velkou rychlost, nejčastěji po rovině, nebo na mírném svahu, v hluboké stopě při rychlém sněhu a udržovati rytmické dýchání. V sovětském časopise „Fyskultura i sport“ č. 3, r. 1951, je na kinogramu při běhu dvoudobém

s odpichem soupaž zachycena několikrát násobná mistryně a championka SSSR Bolotova, která předvádí dokonale tento styl. Zachytil jsem její charakteristické pohyby na skizze v podobě kinogramu.

Všimněte si na prvním obrázku, začíná cyklus pohybem, kdy lyžařka klouže po obou lyžích, při čemž má pravou nohu předsunutou dopředu.

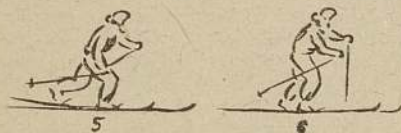


Po tomto pohybu (když počíná ztrácet rychlost) se připravuje na

první krok a vnesení hole vpřed. (Obrázek č. 2.)

Na obrázku č. 3 následuje silný odraz levé nohy a přenesení váhy těla na pravou lyži, což dává dobrou podmínku pro skluz.

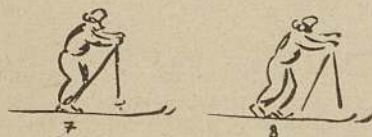
Obrázek čis. 4 znázorňuje ukončený krok (i odraz) levou nohou.



Obrázek čis. 5 a 6. Teprve nyní následuje pohyb rukou, kdy lyžařka dává postupně hole dopředu, nejprve levou a potom pravou.

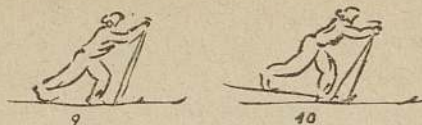
Na obrázku č. 7 dochází ke změně nohou.

Obrázek čis. 8 znázorňuje začátek odrazu pravou nohou a setkání obou rukou.

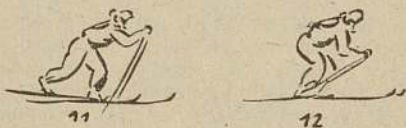


Obrázek čis. 9. Mohutným odrazem pravé nohy končí krok a za malý okamžik zabodávají se současně obě hole k odrazu.

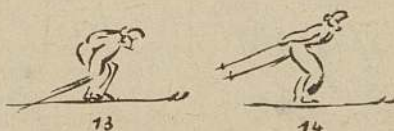
Na obrázku čis. 10 až 12 je trup nakloněn dopředu a lyžařka silným



opřením o hole zvyšuje rychlost skluzu svých lyží, získanou předešlým odrazem pravé nohy. Při skluzu a opíráním o hole dostává se pravou nohou k setkání s levou.



Obrázek čis. 13. Při setkání nohou lyžařka začíná klouzat na obou lyžích, pokračuje v předešlém odpichu holemi, při čemž jsou nohy pokrčeny a trup je nakláněn dopředu.



Na obrázku čis. 14 je odraz holemi zakončen vytrčením rukou a holí za sebe. Dokud lyže kloužou velkou rychlostí je možno si oddechnouti. Po snížení rychlosti nastává nový cyklus pohybu. VI. Šimůnek

NOVINKY V LETNÍM TRENINGU LYŽAŘŮ

Po ukončení zimní sezóny má lyžař před sebou 7—8 měsíců bez sněhu. Zdálo by se, že tím vznikne v jeho treningu dluhá přestávka. Nesmí tomu tak ale být, neboť již dávno byla dokázána užitečnost a nutnost celoročního, pravidelného treningu pro různé sporty — i pro lyžaře. Tento požadavek je sice dnes již samozřejmý, ale přes to jen velmi málo lyžařů si dovede správně a co nejučelněji upravit svůj mimo sezónní trening. U většiny se letní trening skládá v nejlepší případě z nepravidelného pěstování letních sportů, přespolních běhů a všeobecně posilujících cvičení. Přilíš málo se dosud pěstuje speciální gymnastika a téměř vůbec se nevyužívají možnosti cvičení na tre-

ningových přístrojích, nebo přímo na lyžích. Je při tom nesporné, že správné využití těchto prostředků umožňuje nejen udržet si v zimě získanou sportovní formu, ale také osvojit si nebo alespoň zlepšit mnohé technické prvky.

Všimněme si rámcového plánu celoročního tréninku lyžaře, jak byl přijat plnem Vsesvazové lyžařské sekce r. 1950: Po ukončení hlavní sportovní sezóny přichází

období přechodné (duben, květen). Jeho úkolem je postupně snížení tréninkového úsilí a aktivní odpočinek. V dubnu ještě lyžař pokračuje na sněhu, při čemž ovšem tréninkové dávky snižuje. Nemůže-li cvičit na sněhu, pěstuje turistiku, sportovní hry, nedělní vycházky a pod. Pasivní odpočinek bez tělesných cvičení by se projevil negativně na zdraví sportovce, vyvolával by ochablost, apatii, ztrátu chuti a pod. Další období je

přípravné, s úkolem všestranně se připravit k nastávající zimní sezóně. Dělí se na dvě části: v první (červen, červenec, srpen) se snažíme všestranně zdokonalit svou tělesnou přípravu, ve druhé (září, říjen, listopad) pak hledíme vedle tělesné přípravy si osvojit i různé speciální technické prvky, nezbytné k úspěšnému provádění lyžařského sportu. Jakmile napadne sníh, začíná období hla v n í, období vystupňování tréninku a soutěží.

Je zřejmé, že ani letní trénink není šablonou, neboť závisí na rozličných činitelích, jako na př.:

1. odvětví, v němž závodník soutěží,
2. jeho tělesná příprava,
3. jeho sportovní vyspělost.

Přirozeně zaměří běžec svůj trénink v první řadě na získání vytrvalosti, skokan a slalomista na udržení úrovně jemné techniky a současně se sjezdařem na získání a udržení pohyblivosti, obratnosti, pružnosti i síly, citlivé reaktivnosti, přesné nervosvalové koordinace. Druhý moment, který rozliší individuální tréninkové plány, je vlastní tělesný i psychologický stav závodníka. Každý se bude jistě snažit, aby právě v letní přípravě získal

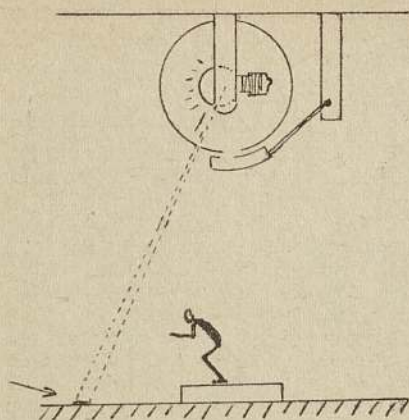
potřebné schopnosti a odstranil své nedostatky. Rozdíl se konečně projeví i mezi nováčky a vyspělejšími, kteří snesou větší tréninkové dávky než nováčci. Co je nejpodstatnější náplní letního tréninku? Bývají to letní sporty, gymnastika, přespolní běhy, lyžování na velehorách, cvičení na speciálních přístrojích, nebo v umělých podmínkách. Všimněme si dnes materiálu nejméně známého, t. j. využití zvláštních tréninkových přístrojů a lyžování v umělých podmínkách.

Přístroje pro skokany.

Stejně jako řidiči, tankisté či piloti získávají v umělých zařízeních řadu návyků dříve, než se posadí do stroje, tak i skokan může pro zdokonalení přesnosti odrazu využít přístrojů, které částečně vytvářejí některé podmínky skoku. Vlastní odraz trvá asi 0,2 až 0,4 vt. Za tuto dobu skokan prolétne v nájezdu 4—10 m a při tom musí odraz tak umístit, aby byl dokončen v okamžiku, kdy chodidla přecházejí hranu odrazového stolu. Většina závodníků se dopouští v odraze nepřesnosti až 0,2 vt., což značně snižuje výkon. Zjistilo se rovněž, že přesnost odrazu se zvyšuje koncem sezóny a silně snižuje během léta. Užitím přístroje se tato přesnost může přes léto zachovat nebo ještě zvýšit.

Světelný přístroj (obr. 1). V zatemněné místnosti je u stropu zavěšen otáčivý huben, v němž je vyříznuta vodorovná štěrbina; uvnitř hubnu svítí elektrická žárovka a vrhá pruh světla, obíhající kolem místnosti proti závodníkovi, stojícímu na podstavci pod hubnem. Ubíhající pruh světla symbolisuje hranu stolu, relativně letící proti najždějícímu skokanovi, který má s podstavce odskočit v momentě, kdy světelný pruh se dotkne jeho chodidel. Podstavec je spojen s brzdou, která zastaví huben

Po vzoru sovětské tělovýchovy: Za masovost, za rekordy!



Obr. 1. Světelný přístroj

v okamžiku odskoku a umožní tak pohodlnou kontrolu přesnosti odrazu.

Rychlost bubnu se nařídí tak, aby se světelný pruh pohyboval rychlostí předpokládaného nájezdu. Podle místa, kde se pruh světla zastaví, lze dobře určit druh i velikost časové chyby v odraze. Na stejné myšlence jako přístroj světelný spočívá i

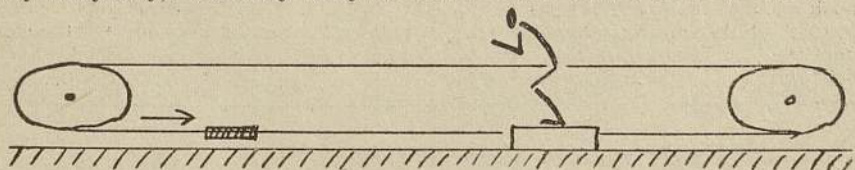
mechanický přístroj (obr. 2). Světelný pruh, signalisující okamžik odskoku, je zde nahrazen zřetelnou barevnou značkou na šňůře, pohybující se na dvou kladkách proti skokanovi, který opět stojí na podstavci. Odskokem zapojí brzdu, která pohyb šňůry zastaví.

Kolejový nájezd (v centrální laboratoři sportovního inventáře všesvazového výboru pro fyskulturu a sport) dovoluje závodníkovi provádět skoky bez lyží ze skutečného nájezdu. Na nájezdové věži jsou umístěny kolejničky, na nichž je malý vo-

zíček s vodorovnou plošinkou. Skokan se na něm rozjede dolů a na odrazovém stole odskočí. Vozík se zadrží u hrany stolu a skokan dopadne do sítě, písku nebo pilin. Přesnost odrazu se automaticky registruje zvláštním zařízením.

Cvičení na lyžích bez sněhu.

Všechny uvedené prostředky letního treningu včetně speciálních přístrojů sice přinášejí lyžaři značný užitek, ale jistě se nedají srovnat s účinkem cvičení přímo na lyžích. Proto lyžaři odjakživa snili o tom, jak umožnit lyžování i bez sněhu. K tomuto cíli vedou dvě cesty: buďto přizpůsobit lyže pohybu po zemi, nebo upravit takový svah, na němž by lyže klouzaly. První myšlenka byla realizována úpravou kolečkových lyží (obr. 3). V jedné úpravě má lyže dva páry malých koleček, opatřených po straně ozubením a západkou pro dosažení jednosměrného pohybu (princip „rehtačky“), aby lyžař neklouzal vzad. Je možno na nich ovičit chůzi a běh po rovné a pevné ploše. Směr lze měnit jen přešlapováním. V jiné úpravě se ke sjezdům po rovných cestách a travnatých, rovných svazích užívá „lyží“ se dvěma kolečky o průměru 20 až 30 cm, umístěnými za sebou zvláštními klouby k plošince, na níž lyžař stojí. S těmito je možno i měnit směr za jízdy. Velikým nedostatkem všech těchto typů je, že vyžadují rovný a pevný terén, při čemž technika jízdy se příliš odlišuje od techniky normálního lyžování. Tuto nevýhodu se snaží obejít druhá cesta, kdy si připravujeme takové umělé podloží, po němž by normální lyže klouzaly. Nejjednodušším sice, ale jen částečným řešením této otázky je pohyb na ly-



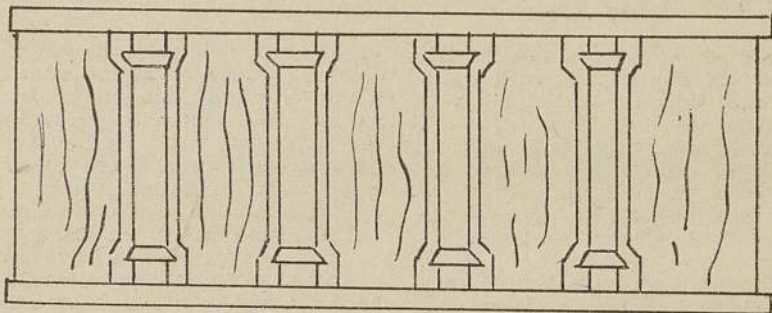
Obr. 2. Mechanický přístroj

Obr. 3. Kolečkové lyže.

žích po trávě. Lze cvičit prvky, nevyžadující klouzání (obraty na místě, výstupy). Je-li tráva zvlhlá (po dešti nebo rose), je možno cvičit i krátké sjezdy na příkrých svazích (nebezpečí tvrdých pádů). Značně vhodnějším materiálem je již jehličí, sláma, kartáče, piliny, hoblovačky, které umožňují i trening sjezdů, změny směru za jízdy i skoku. Nedostatkem všech uvedených materiálů je vysoký koeficient tření, který si vyžaduje

z dráhy. Takových drah je možno využít k návratu sjezdového postroje, techniky projíždění terénních vln a překážek, jež lze uměle v libovolných druzích i velikosti postavit a k rozjezdu na letních skokanských můstcích. Dopad a dojezd bývá upraven pilinami a hoblovačkami.

Training v mezisezónním období má pro lyžaře mimořádně velký význam. Praxe ukázala, že dobře organizovaná předsezónní příprava je zárukou



Obr. 4. Valivá dráha

užití svahů velikého sklonu. K dosažení podobně rychlého klouzání jako na sněhu je nutno užít jiných prostředků, jako na př. valivých drah (obr. 4). Tato dráha je tvořena rámem z pevných, dřevěných bočnic, vzdálených od sebe 1,5 až 3 m. Mezi nimi v pravidelných rozstupech jsou ve valivých ložiskách uloženy dřevěné nebo duralové válečky, opatřené zvýšenými okraji, aby se zabránilo případnému vyjetí lyže

úspěchů v zimních soutěžích. Je nutno při tom využít všech prostředků trainingu — sportů, gymnastiky, přístrojů i cvičení na lyžích. Správné využití všech těchto možností dovede lyžařům usilovat o rychlé zvýšení jejich výkonnosti, o dosažení mistrovství.

Podle V. E. Nagorného v Teorii i praxe fyzičeské kultury čís. 6—51 volně zpracoval

J. Pavlíček.

**Každý sportovec aktivním bojovníkem za mír!
Přípraveni k práci a obraně!**

KRAJŠTÍ LYŽAŘŠTÍ REPRESENTANTI SE PŘIPRAVUJÍ

„My, krajští lyžařští reprezentanti kraje prof. dr. Z. Nejedlého, soustředění v krajském výcvikovém středisku na Lysečinské boudě v Krkonoších ve dnech 5.—7. X. 1951 se zavazujeme, že všechny své zkušenosti a znalosti budeme předávat jako instruktoři těm, kteří v letošním roce se zúčastní zimních SHM a pomůžeme tak, aby lyžařství, tento nejdůležitější branný sport, se stal co nejdříve majetkem všech mladých v naší republice.“

Tímto závazkem zakončili mladí reprezentanti své třídní soustředění na Lysenčinské boudě. Opravdu bylo to samé mládí, které se sjelo z celého kraje do Krkonoš. Jen 3 z 26 měli nárok na titul seniorů. A většina z nich byli běžci. Tak mladí lyžaři ukazují cestu k tomu, aby závodní lyžařství mělo především branný charakter a znamenalo posílení branných schopností mládeže.

Celý třídní pobyt byl vyplněn rušnou, byť i namáhavou prací. Ranní rozevíčka zahajovala den a večerní znělka ho ukončovala. Dopoledne bylo věnováno vždy brigádnické práci v lese při stavbě nové sjezdové dráhy. Namáhavá a těžká práce ukázala mladým sílu dobře sechráněného kolektivu a cvičila v nich vytrvalost i obratnost v překonávání terénních překážek. Veselí chlapečci a děvčata ukázali, jak dovedou spojit své sportovní schopnosti se zvýšeným pracovním úkolem.

První odpoledne bylo věnováno turistické vycházce na Sněžku, která však vzhledem ke vzdálenosti a ke krátkosti času stala se namáhavým a rychlým závodem, který byl všemi účastníky 100 proc. splněn. Neobešel se bez otláčených nohou, ale žádný nezádal z toho důvodu nějaké úlevy nebo výhody. Účastnil se další práce jako každý druhý.

Druhé odpoledne seznámili se

účastníci s praktickými ukázkami předsezónní přípravy s různými prvky gymnastiky, cvičením rychlosti, rovnováhy, postřehu a odvahy. Veškeré prvky byly zaměřeny na potřebu lyžařského závodníka běžce eventuálně sjezdaře.

Večery byly věnovány diskusím o celoročním plánu práce lyžaře závodníka a živým debatám o úkolech reprezentanta, o sovětské fyskultuře, o našem budování a světovém boji za mír.

Tak v harmonickém souladu byl vychováván nový lidově demokratický závodník — lyžař, který ví, že jeho schopnosti musí sloužit především jeho národu a vlasti.

V o j t í š e k — J e ž e k
Pardubice



Zasloužilá mistryně sportu Z. Tolmacheva, Dynamo Moskva, při startu běhu na 10 km

TOZ

Býti nositelem Tyršova odznaku zdatnosti je ctí nejen všech sportovců, ale i touhou všech mladých lidí, kteří se sportem až dosud neměli nic společného. Proč jsme tento odznak u nás zavedli? Proto, abychom podchytili všechny vrstvy našeho národa pro praktické provádění tělovýchovy a sportu, tím pro zvýšení tělesné zdatnosti, brannosti a ideové výchovy našeho lidu, TOZ z těchto důvodů se stal také hlavní náplní naší sjednocené tělovýchovy, prováděné v Sokole.

Tento odznak byl u nás zaveden podle vzoru ruského GTO (Připraven k práci a obraně), který v sovětské fyskultuře zaujímá přední místo.

Při soutěžích o splnění TOZ u naší mládeže získáváme pro naše sporty mnoho nových příslušníků, tím i my lyžaři. Proto musíme ze všech sil podporovat soutěžení o TOZ, a tím pro podchytení nejširších lidových vrstev pro náš krásný zimní sport. Není samozřejmě samoučelem rychlé získání odznaku, ale soustavný vý-

cvik, to znamená, že příprava a plnění TOZ se rozdělí na celý rok.

V létě, kdy lyžaři neprovádějí praktický lyžařský výcvik, nesmí se zapomenout na celoroční plán plnění TOZ. Plán přípravy a plnění si vždy předem připravíme a důsledně je pak plníme a jejich plnění kontrolujeme. Tak dosáhneme řádného plnění podmínek TOZ příslušníky lyžařských oddílů. Dosáhneme toho, že řady nositelů TOZ budou se stále rozrůstat a to bude důkazem nových úspěchů našich sportovců, tak nejlépe budeme všichni plnit úkoly, uložené nám. Sokolům, IX. sjezdem ČOS. Budeme tak všichni nejlépe plnit úkol, uložený nám presidentem republiky Klementem Gottwaldem: „V duchu pokrokových ideálů Tyršových, v duchu tradic revolučního dělnického tělovýchovného hnutí a po příkladu tělovýchovy sovětské — dále vpřed k ještě většímu rozmachu a rozkvětu naší tělovýchovy, tělovýchovy ve službách výstavby socialismu a zápasu za světový mír!“ O. Kašpar

ZALOŽENÍ LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU, JEHO STRUKTURA A ORGANISACE PRÁCE

Výbor vede činnost jednoty v období mezi členskými schůzemi k rozvoji a všestrannosti v provádění tělesné výchovy a sportu, zřizuje potřebné oddíly, řídí jejich práci, schvaluje vedoucí oddílů, stará se o ideovou výchovu členstva, provádí a zajišťuje usnesení vyšších orgánů, členských schůzí, pečuje o dobrý chod hospodářství jednoty. (Z organizačního řádu ČOS.)

V jednotě, v které nejsou jednotlivé sportovní oddíly, cvičí všichni členové v oddíle všeobecné přípravy. Jeho práci řídí přímo výbor jednoty, který jmenuje ze svého středu jednoho člena jako vedoucího oddílu. Je-li v jednotě zájem o některý sport, na př. více jak deset členů se zajímá o lyžařství a je zaručena aktivní činnost, zakládáme lyžařský oddíl. Výbor jednoty projedná jeho ustavení a jmenuje vedoucího oddílu, který si potom mezi zájemci vyhledá schopné spolupracovníky a navrhne výboru

jednoty vedení oddílu ke schválení. Po schválení vedení oddílu se sejdou všichni členové oddílu na aktivu, na němž vytyčíme úkoly a plán pro nejbližší období a rámcový plán na celý rok. V jednotě, v které je již několik sportovních oddílů, zakládáme další oddíl stejným způsobem.

Po založení oddílu hlásí jednota nejbližší správě okresu založení dalšího oddílu a OVS oznámí tento oddíl příslušné sportovní sekci, jejíž povinností je uskutečnit co nejdříve odbornou

instruktáž v tomto oddílu a pomáhá při rozvíjení práce.

Sportovní oddíly jsou základní odbornou jednotkou, která provádí vlastní výchovu a výcvik členstva. V čele každého oddílu je 4—9 pracovníků, kteří tvoří vedení oddílu. Na schůzích a poradách členové vedení úkoly společně plánují a kontrolují přenášení úkolů na ostatní členy oddílů. Do vedení oddílu povoláváme takové činovníky, kteří jsou schopni přenášet dané úkoly na všechny členy oddílů i na neorganizované, kteří přijdou na hřiště při Večerech otevřených hřišť a jiných masových podnicích. Vedení oddílu je osou organizační práce v oddíle, a jeho úkolem je zapojit do této práce co nejvíce příslušníků oddílu a hlavně ženy. Vedoucí oddílu a jeho spolupracovníci jsou nejlepší cvičitelé a pracovníci v lyžařství, kteří mohou příslušníky oddílu vést v jejich tělovýchovné činnosti, při treningu a radit jim, vychovávat je a řídit administrativní a organizační záležitosti oddílu.

Výbor jednoty v duchu usnesení IX. sjezdu ČOS plánuje, vede, řídí a kontroluje práci oddílů a všestranně oddílům v plnění plánu a úkolů pomáhá. Příklad řízení práce oddílu:

První kolo SHM v lyžařství.

Výbor jednoty projedná uspořádání prvního kola SHM v lyžařině tak, aby se do této soutěže zapojili všichni mladí příslušníci v jednotě a po dohodě s vedením lyžařského oddílu určí místo a den konání závodu. Výbor jednoty pověří jednoho člena výboru odpovědností za tento závod, a rozhodne, kdo provede oficiální zahájení. Pověřený činovník svolá aktiv vedoucích všech sportovních oddílů a oddílů všeobecné přípravy a zde projedná účast veškeré mládeže, zajistí další organizační pracovníky, kteří pomohou lyžařskému oddílu při zajišťování a organizaci závodu. Po skončení prvního kola SHM provede výbor za účasti členů vedení lyžařského oddílu zhodnocení tohoto závodu.

Jiný příklad: plnění TOZ.

Okresní výbor Sokola zaslal výborům všech jednot směrné číslo TOZ



*Zasloužilý mistr sportu V. Smirnov,
Dynamo Moskva*

pro příslušný rok. Výbor jednoty projedná směrné číslo a podle možnosti, případně stanoví zvýšení směrného čísla. Toto směrné číslo jednoty rozdělí na jednotlivé sportovní oddíly. Člen výboru, pověřený úsekem TOZ svolá aktiv vedoucích oddílů, kde projedná plnění TOZ a dohodne případně vyšší závazky oddílů. Vedoucí oddílů přenesou úkoly, vyplývající z plnění TOZ, na členy oddílů a zajistí se zástupcem potřebnou agitaci tak, aby zapojili do příprav a plnění TOZ všechny příslušníky oddílů.

Vedení oddílu si rozdělí mezi sebe tyto úseky práce:

1. propagačně-výchovná práce,
2. organizační,
3. cvičitelská a TOZ,
4. soutěžení a rozhodčí.

Je samozřejmé, že v malých oddílech bude jeden činovník odpovídat i za dva úseky práce a u větších oddílů si práci rozdělí tak, aby na ni činovníci stačili. Na příklad v oddílu s malým počtem členů zastává vedoucí úsek propagačně výchovné práce, další činovník se stará o organizační záležitosti, soutěžení a rozhodčí a třetí o úsek cvičitelský a TOZ.

U velkých oddílů rozdělíme pracovní úseky následovně: vedoucí od-

dílu, I. propagačně výchovný pracovník (zástupce vedoucího), ideová výchova, II. propagačně výchovný pracovník (nážorná agitace, tisk), I. organizační pracovník (písemná agenda, statistika a pod.), II. organizační pracovník (hospodářské záležitosti). Cvičitel'ský úsek, úsek TOZ, soutěže dospělých, sportovní hry mládeže a rozhodčí.

Vedoucí oddílu zodpovídá výboru jednoty za práci celého oddílu a za práci vedení oddílu. Kontroluje plnění uložených úkolů, navrhuje členy oddílu do vyšších funkcí, na školení a podobně.

Pracovník, pověřený propagačně výchovným úsekem, je zástupcem vedoucího oddílu. Odpovídá za pravidelnou ideovou výchovu členstva, osobní agitaci, názornou agitaci, propagaci a tisk.

Pracovník, pověřený organizačním úsekem, vede seznam příslušníků oddílu s potřebnými daty (narození, bydliště, lékařská prohlídka, úrazy a pod.) a vede záznamy o návštěvě cvičení. Bez soustavného záznamu návštěvy ve cvičení, na treningu, na členských schůzích a pod. nemůžeme provést hodnocení práce, přehled o činnosti a další plánování. Tento pracovník zaznamenává stav plnění TOZ, dosažení výkonnostních tříd, kontroluje plnění závazků jednotlivců i oddílů, zapisuje rekordy jednoty v lyžařských disciplínách. Pečuje o organizační záležitosti při masových podnicích. Organisuje zájezdy oddílu na hory, při čemž se neomezíme jen na členy oddílu, ale pozveme všechny příslušníky jednoty. Je ve styku s organizačním pracovníkem jednoty a vede potřebnou písemnou agendu, jako zápisy ze schůzí, návrhy na dopisy a pod. Stará se o hospodářské záležitosti oddílu.

Pro jednotlivé pracovní úseky si podle potřeby vyhledá pomocníky, kteří zapisují docházku do cvičení a pod.

Nejschopnější z cvičitelů je členem vedení oddílu a koordinuje práci všech

cvičitelů. Jakmile počet členů oddílu přesahuje 15, rozdělujeme oddíl do družstev. Rozdělení provádí vedení oddílu. Je třeba, aby oddíl, který má více skupin a družstev, měl tolik cvičitelů, kolik je skupin a družstev. Cvičitelé jednotlivým družstvům přiděluje vedení oddílu. Rozdělení do družstev není definitivní. Podle toho, jak si jednotliví členové osvojují a zlepšují techniku sportu nebo se zlepšují ve výkonnosti, postupují do vyšších družstev. Sestavy družstev pro závody a závody schvaluje vedení oddílu.

Vedoucí cvičitelského úseku pečuje o využití cvičitelů a o další školení a výchovu všech cvičitelů. Jeho úkolem je hledat nové kádry hlavně z řad mládeže a umožňovat její základní i vyšší školení v jednotě, okresu a pod.

Cvičitel je hybnou pákou veškeré tělovýchovné činnosti, odpovídá za plnění plánu v družstvu.

Stálý vzestup cvičitelské práce a její správnou linii zaručuje pravidelná instruktáž cvičitelů, kterou zajišťuje, provádí a organizuje vedoucí cvičitelského úseku alespoň jednou za měsíc.

Vedoucí cvičitelského úseku pečuje o to, aby příprava a plnění disciplin TOZ se stala nedílnou součástí celoročního plánu oddílu a o to, aby bylo splněno a překročeno směrné číslo TOZ, které dostává oddíl od jednoty. Dále pečuje o náplň cvičení pro mládež a organizuje pomoc sokolským družinám.

Pracovník na úseku soutěžení a rozhodčích organizuje přebory jednoty, první kola Sportovních her mládeže.

Jako další povinností je zapojit rozhodčí do práce v oddíle a získávat nové rozhodčí. Navrhuje prostřednictvím vedení oddílu výboru jednoty závodníky, kteří budou reprezentovat jednotu na okresních a vyšších mistrovských soutěžích. Zajišťuje soutěže na dálku a jiné druhy soutěží.

Mezinárodní solidarita pokrokových sportovců upevňuje mír!

DOPLŇTE SI KNIHOVNIČKU

Tělovýchovná a sportovní literatura je velmi dobrým pomocníkem v naší práci. Zdrojem poučení je nám tak sovětská tělovýchovná literatura, jejíž překlady vydává nakladatelství ČOS v knižnici: „Sovětská fyzkultura — náš vzor“. Na počest „Měsíce československo-sovětského přátelství“ je vydána serie knih.

Lyžaře z nich zaujme zejména knížka V. A. Andrejeva: „Skoky na lyžích“, která seznámí čtenáře se zásadami správného treningu lyžaře — skokana, poučí jej o nácviku i správném provedení skoku. Autor si v ní všímá i treningu sdruženáře a běžece.

Jistě si však příslušníci lyžařského oddílu přečtou další knížky, mezi nimiž je: R. E. Motyljanská: Sportovní činnost a věk, F. D. Děšín: Hygiena sportovce, L. S. Chomenkov: Zimní trening lehkého atlety, V. Volkov: Lehkoatletický desetiboj, V. M. Abalakov: Horolezectví.

NOVÍ INSTRUKTOŘI LYŽAŘSKÝCH ROZHODČÍCH

Ve Spindlerově Mlýně byla uspořádána ve dnech 6.—13. X. 1951 škola krajských instruktorů lyžařských rozhodčích. V této škole byla probírána nová závodní pravidla a nové formy masových soutěží se směrnicemi SHM 1952. Po ukončení školy byli jmenováni tito bratři krajskými instruktory lyžařských rozhodčích:

Ústí n. L.: Rudolf Daňhel, Karel Petr, Vlad. Šupita, Hradec Král.: Ant. Dvořák, Liberec: Karel Dóubalík, Jaroslav Smutný, K. Vary: Frant. Fuks, Rudolf Píčka, Praha: Jar. Chejstovský, Jos. Reichert, Bedřich Lev, Miroslav Šlehofer, Gottwaldov: Karel Papež, Gustav Sokol, Přerov: Miroslav Šumbera, Budějovice: Ant. Terš, Frant. Zimmermann, Jihlava: Mirko Tulis, Ostrava: Miroslav Prádka, Žilina: Josef Babiga. — MP

JMENOVÁNÍ ROZHODČÍCH

KVS OSTRAVA uspořádal ve dnech 13. až 23. června t. r. kurs a zkoušky rozhodčích a podle dosažených výsledků jmenoval rozhodčími následující bratry: Jan Flanderka, inž. Boh. Mareš, Štěpán Kulišťák, Karel Reimann, Jiřina Kulišťáková, Lumír Vašíček, Štěpán Sliva, inž. Zdeněk Vojtíšek, Rudolf Fajkus, Václav Němeček, Bohumil Bubík, Vilém Kozel-

ský, Otto Čurda, Bedřich Raška, Mil. Němčík, Frant. Lupáč, Jaroslav Charvát, Rudolf Boček, Alois Horák, Karel Hogar, Václav Lubovský, Rudolf Jurečka, Eduard Navrátil, Jaroslav Surůvka, Jan Půta, Vl. Stěpánek, Josef Volek, Václav Klement, Zdeněk Závadný.

KVS PARDUBICE uspořádal ve dnech 26. 12. 1950 až 1. 1. 1951 kurs a zkoušky rozhodčích na Lysečinské boudě v Krkonoších a teprve koncem měsíce září zaslal podklady, které jsou potřebné k jmenování rozhodčích. Na základě těchto dokladů jmenuje SLŮVS dodatečně následující bratry rozhodčími: Karel Hanl, František Janda, Dimitrov Holavko, Ladislav Pfeffer, Jaroslav Hubáček, Otomar Kučera, inž. J. Horyna, Josef Horák, Oskar Balatka, inž. Otakar Vojtíšek, Zdeněk Jičínský, Jaroslav Cop, JUDr. Vladimír Kohoutek, Milan Kratochvíl, Ferdinand Totter, Vladimír Podoba, Jaroslav Frýhauš, Vladimír Bezděk, Václav Sotana.

JMENOVÁNÍ CVIČITELŮ ODDÍLŮ

Dodatečně oznamujeme jména bratrů a sester, kteří v zimní sezóně 1950—51 úspěšně absolvovali kursy a stali se tak cvičiteli oddílů:

1. Kurs okresu Praha 9 v době od 8. 1. do 14. 1. 1951 na Friezových chatách v Krkonoších: Bouřil Jiří, Lhoták Vladimír, Fiala Zdeněk, Blahout Miroslav, Janeček František, Hahn Oskar, Horáček Oldřich, Kopta Josef, Šolc Milan, Šinágl Josef, Mrázek Jiří, Ing. Zaccpálek Jiří, Vimmer Rudolf, Cabicar Jiří, Rak Bohumil, Tošner Zdeněk, Brůžek Karel, Kutil Václav, Zelenka Ladislav, Trnovský Josef, Šrajzer Otto, Holoubková Marie, Kouba Rudolf, Janů Zdeněk, Čáseňský František, Holá Věra, Růžička Václav, Boubelík Josef, Círová Lenka, MUC Šturma Alois, Fiala Josef, Machovec Josef, Šafrata Jaroslav, Dvořák Josef.

2. Kurs okresu Vysoké školy v době od 10.—18. 3. 1951 na Klínových boudách: Bantáková Světluše, Lehká Miroslava, Maternová Emilie, Moravcová Milena, Srbová Božena, Šebíková Eva, Žlabová Milada.

3. Kurs okresu Praha 13 — pořádaný jednotou Železničáři Bohemians Praha, v době od 1.—7. IV. 1951 na Jestřábích boudách v Krkonoších: Bartošová Vítězslava, Eder Josef, Havel Jan, Hrochová Hana, Medal Oldřich, Müller Jaroslav, Strnad Alois, Stoupenecová Líbuše, Suran Josef, Walterová Hana.

4. Kurs KNV v době od 7.—14. 1. 1951 na Fučíkově chatě: André Hampl, Jaroslav Bezstarosta, Ml. Boleslav, dr. Bohuš Buchar, Týnec n. L.

LYŽAŘI SE PŘIPRAVUJÍ

Lyžaři kraje Ostrava rokovali. Na výročním aktivu krajské lyžařské sekce KVS Ostrava v neděli 14. X. 1951 v sokolovně v Mar. Horách, za přítomnosti předsedy KVS poslance Knapa, podrobil velmi důkladné kritice dosavadní činnost za minulých období 1950—51, která byla velmi bohatá a po zásluze i oceněna lyžařskou sekcí ÚV Sokola, předseda lyžařské sekce R. Klepáč. Činnost se projevila v zdařilých závodech SHM, Sokolovském závodě, v přeborech a doplněna obeláním finalových závodů a mistrovství s čestným umístěním závodníků. Školy, kursy, instruktáže v hornických domovech a okresích, patronáty nad okresy, spolupráce s ROH atd. přispěly k rozvoji a k zmasování lyžařského sportu. Posezónní činnost ve znamení neúměrné práce v přípravě na vybudování lyžařského střediska v Malenovicích, nebyla přerušena vstupem do nové zimní sezóny, naopak ve zvýšené míře se stále stupňuje se cílem vybudovati pracujících Ostravska žádoucího místa horské rekreace zimní i letní v Beskydech. — Krajská lyžařská sekce měla vždy na zřeteli zájem našeho pracujícího lidu o rozvoj tělovýchovy a lyžařského sportu. Proto navrhla aktivu nové složení výboru s předsedou Štěpánem Kulištákem. Nové síly jistě prospějí ještě lépe rozvoji lyžařství, pochopí úkoly, které nás očekávají v nastávající zimě a učiní vše pro zřad a zmasování lyžařství. V letošní sezóně čeká všechny složky lyžařské organizace odpovědný, ale krásný úkol. Nejdůležitější z něho je příprava a organizace sportovních her, mládeže, jako nejdůležitější soutěže veškeré mládeže. Jistě nový výbor je si vědom důležitosti svého úkolu, k jehož zdárnému splnění přispěje za podpory činnosti okresních sekcí všemi silami. — Veškerá práce soustředí se nyní hlavně v okresních sekcích. To dobře pochopily okresy Krnov a Opava, jež jsou příslibem dobrého úspěchu. Žel neúčast na aktivu zvláště horských okresů Místek, Frenštát, svědčí o neodpovědnosti tak důležitého úkolu vrcholně branného sportu.

- Br. -

6. ročník lesního lyžařského běhu Sokola Sparta ČKD Sokolovo se konal 21. října 1951 v Mokropsích. Výsledky: Muži 8000 m: I. třída: 1/2 Batěk Vladimír Sokol Vltava 35.15, II. třída: 1/1 Seifert Václav Sokol Sparta ČKD 34.40, 2/3 Pech Miloš Sokol Sparta ČKD 36.08, 3/4 Diviš Miroslav Sokol Sparta ČKD 36.46, 4/5 Štefka Zdeněk Sokol Sparta ČKD 37.13, 5/6 Kratochvíl Vlad. Sokol Sparta ČKD 37.31, 6/10 Fišer Miloslav Sokol Sparta ČKD 39.49, 7/11 Krasilov Jiří Sokol Sparta ČKD 40.49, 8/12 Ing. Kubík Theod. Sokol Dynamo Slavia 41.24, 9/15 Ing. Bartoň Karel Sokol Sparta ČKD 47.15, III. třída: 1/7 Syrovanský Vlad. Sokol Sparta ČKD 37.49, 2/8 Suchý Pavel Sokol Sparta ČKD 39.16, starší A třída: 1/9 Studený Rosta Sokol Sparta ČKD 39.23, 2/13 Čech Bohumil Sokol Sparta ČKD 41.31, 3/14 Vrána Jiří Sokol Sparta ČKD 44.14. Nejlepší čas — lehký atlet Kočička Rudolf Sokol Sparta ČKD 33.22. — Ženy 2700 m: 1. Dušková Jiřina Sokol Pražský 13.50, 2. Střížová Sylva Sokol Sparta ČKD 14.06, 3. Wagnerová Malu Sokol Obch. domy 14.10, 4. Pecánková Marie Sokol Sparta ČKD 14.26, 5. Krasilová Olga Sokol Sparta ČKD 14.27, 6. Kviderová Zdeňka Sokol Sparta ČKD 14.53, 7. Štefková Irena Sokol Sparta ČKD 14.57, 8. Mazánková Jaroslava Sokol Sparta ČKD 15.03. — Dorost 2700 m: 1/2 Hlavatý Vratislav Sokol Sparta ČKD 12.18. — III. tř. 2700 m: 1/1 Javřek Jan Sokol Sparta ČKD 11.05, 2/3 Dunda Jiří Sokol Sparta ČKD 12.20, 3/4 Pivoňka Aleš Sokol Sparta ČKD 12.38, 4/5 Kleisner Pavel Sokol Sparta ČKD 12.39, 5/6 Tagwerger Jan Sokol Sparta ČKD 13.48, 6/8 Boháč Vratislav Sokol Sparta ČKD 15.18. — Starší B třída 2700 m: 1/7 Blažek Josef Sokol Sparta ČKD 13.49.

Budeme lyžáři při umělém osvětlení? Již na několika místech v Libereckém kraji máme lyžařský terén s umělým osvětlením, které umožňuje věnovat se krásnému lyžařskému sportu po skončené práci ve večerních hodinách. Po dobrých zkušenostech v Tanvaldě a Rokycině přicházejí nyní s podobným námětem i lyžaři liberečtí, kteří svůj osvětlený svah hodlají zřídit v Horním Hanychově, nad konečnou stanicí elektrické dráhy č. 3.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovního ředitelství v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střebočské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dobřečtení poštovní úřad Praha 022.

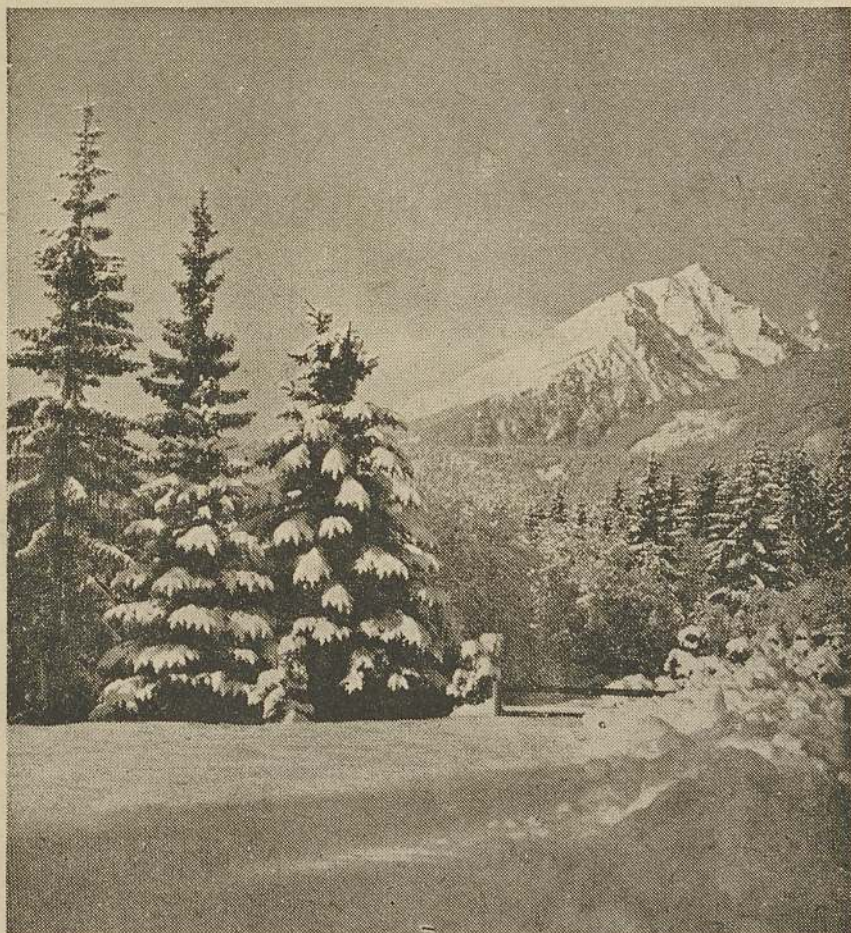
V Praze dne 20. listopadu 1951.

LYŽAŘSTVÍ

PROSINEC 1951



ROČNÍK 27. • Č. 12.



*PĚKNÉ POČASÍ A HODNĚ SNĚHU
V NOVÉM ROCE 1952!*

JDE O TO, ABY BYLO VYCHOVÁNO NOVÉ POKOLENÍ SOVĚTSKÝCH LIDÍ, ZDRAVÝCH A RADUJÍCÍCH SE ZE ŽIVOTA, LIDÍ SCHOPNÝCH POVZNĚST MOHUTNOST SOVĚTSKÉ ZEMĚ NA NEJVYŠŠÍ STUPEŇ A SVOU HRUDÍ JI OCHRÁNIT PŘED VPÁDEM NEPŘÍTELE.

J. V. STALIN

Takový cíl vytyčil tělovýchově generalissimus Josef Vissarionovič Stalin, jehož narozeniny oslavujeme spolu se sovětským lidem a pokrokovými lidmi celého světa dne 21. prosince.

CO NÁM PŘINESL ROK 1951 VE VEŘEJNÉM ŽIVOTĚ A SPORTU

JAN HAVLE

Uplynulý rok je rokem vrcholícího boje za udržení míru ve světě. Jak se změnil poměr sil tábora míru a tábora války průběhem roku 1951? Právě uplynulý rok ukázal, jak den ze dne, stále více a více roste a sílí tábor míru a jak šílené jsou přípravy imperialistické války a jak se prohlubují rozpory v táboře imperialismu. Jak vypadá situace v táboře imperialismu? Imperialisté strhli v tomto roce definitivně se své tváře roušku mírumilovnosti. Průběh roku v zahraniční politice nám ukázal, že za všemi válečnými přípravami stojí USA, jejichž představitelé se snaží oklamat veřejnost mírumilovnými projevy, a zbrojení a přípravy války odůvodňují preventivními opatřeními proti útoku Sovětského svazu a zemí lidové demokracie. Spojené státy vystupují nyní již otevřeně v roli agresorů a snaží se přeměnit Organizaci spojených národů v nástroj války.

Spojené státy vnutily Organizaci spojených národů, aby jejich vojska s několika pluky žoldnéřů, satelitů USA, v jejichž řadách bojují dobrodruzi a bývalí esesáci a japonští fašističtí hrdlořezové, bojovala proti mírumilovnému korejskému obyvatelstvu pod vlajkou OSN. Na nátlak veřejného mínění byli však Američané přinuceni začít vyjednávat s hrdinnými korejskými vojáky o příměří. Jednání jsou však vedena jen k oklamání veřejnosti. Zatím co delegáti USA se snaží pod různými záminkami protahovat jednání, aby se nedospělo k dohodě, připravují generálové „vojsk OSN“ další operace

a barbarsky ničí korejská města a vraždí po míru toužící korejské obyvatele.

Zatím co v Koreji vedou nejstrašnější válku v dějinách, ožívují USA v sousedství militaristické Japonsko. Nedávno prosadili uzavření „mírové“ smlouvy s Japonskem, která neposlouží míru, protože odporuje duchu Jaltské a Postupimské dohody, ale připravě další války. Při tom vyloučili z rozhodování o mírové smlouvě s Japonskem téměř 500milionový čínský národ, jehož lid nejvíce trpěl pod japonským militarismem a který tak význačně přispěl k porážce japonského fašismu.

Zatím co již rozpoutali ohnisko války na východě, vytvářejí další ohnisko v západní Evropě. Americký imperialismus převzal roli kmotra při křtu znovuzrozeného německého fašismu. Zatím co ve východní části Německa v sovětském pásmu je prováděna důsledná demilitarisace, začíná v západním Německu rychlé zbrojení. Nejenom, že německý válečný zbrojní průmysl nebyl demontován, ale naopak je rozšiřován a začíná naplno vyrábět pod patronací USA, při čemž jim úslužně sekundují vládcové Francie, té Francie, jejíž lid poznal ve druhé světové válce botu německého fašismu. V západním Německu dnes již veřejně vystupují očištění fašisté a váleční zločinci a připravují se na odplatu.

Vedle těchto dvou ohnisek USA rozšiřují Atlantický útočný blok o další a další státy na jihu Evropy a Blízkém a Středním Východě. Snaží se do tohoto útočného paktu zapojit všechny státy, v nichž mohou budovat vojenské základny.

Přes mohutné tempo zbrojení a zdánlivost síly ukázal uplynulý rok, jak se stále více a více prohlubují rozpory v táboře imperialismu. Tyto rozpory se prohlubují zejména mezi USA a Anglií, již se Spojené státy snaží vyrvat všechny surovinové zdroje a odbytiště. Oba tyto státy vedou spolu úporný boj o zachování zdrojů zisků na straně jedné a o jejich rozšíření na druhé straně. Vedle těchto rozporů je tábor imperialismu oslabován mohutným hnutím lidu všech imperialistických států. Lid těchto zemí nesouhlasí s válečnou politikou svých vlád, protože je to on, který nese břímě připravované války stále větším snižováním životní úrovně. Imperialisté nemohou počítat ani s podporou svého vlastního lidu při uskutečňování svých agresivních plánů a tím méně mohou počítat s pomocí lidu těch zemí, které nejvíce pocítily tíhu poslední války. Lid Francie, Itálie, západního Německa, Japonska i ostatních států imperialistického bloku si nepřeje válku. Mohutné mírové hnutí odporu

proti přípravám války a stále větší projevy přátelství se Sovětským svazem jsou dokladem smýšlení lidu těchto zemí a je současně výstrahou imperialismům.

Uplynulý rok jasně ukázal, že lid států imperialismu nebude zálohou válečného tábora,

ale že je pevnou zálohou tábora míru, vedeného Sovětským svazem.

Zatím co na jedné straně stojí tábor imperialismu v přípravě války, v níž hledá řešení svých vnitřních rozporů, tábor míru den ode dne roste a sílí. V Sovětském svazu budují mohutné mírové stavby. Lid Sovětského svazu přetváří přírodu a nastupuje cestu komunismu. Při tom mluví Sovětského svazu v mezinárodních organizacích důsledně hájí mír a spolu s mluvčími zemí lidové demokracie jsou jedinými důslednými bojovníky za světový mír. Lid zemí lidové demokracie, mohutné lidové republiky Čínské a Německé demokratické republiky rychle buduje své socialistické hospodářství. Mezi zeměmi lidové demokracie a Sovětským svazem došlo v minulém roce k dalšímu upevnění vzájemných vztahů jak na poli hospodářském a politickém, tak i na poli kulturním. Lid Sovětského svazu a lid zemí lidových demokracií, mohutné lidové Číny a NDR společně s mírumilovnými lidmi imperialistických států a hrdinným lidem koloniálních národů, který pozvedl zbraň proti staletým utlačovatelům, tvoří mohutnou sílu, která je schopna zkrotit válečné choutky agresorů. Tak se nám jeví rok 1951 ve světle mezinárodní situace.

Co nám přinesl v životě našeho státu?

Na poli hospodářském znamená uplynulý rok především mohutný rozvoj našeho průmyslu. Třetí rok Gottwaldovy pětiletky postavil zvýšený plán, takže předválečná úroveň průmyslu v tomto roce byla překročena o 50%. Naše země se mění v nejmodernější průmyslovou zemi. Začali jsme budovat. V tomto roce budou dokončeny první pece na naší



Akce „otevřených svahů“ je příležitostí získat pro lyžařský sport i ty nejmenší lyžaře

stavbě socialismu v Kunčicích. Na Ostravsku nám roste mohutný průmyslový kombinát, který bude pýchou našeho pracujícího lidu. Stejně nám vyrůstá další mohutná socialistická stavba HUKO na Slovensku. Budujeme nyní základ, na němž bude postavena socialistická budoucnost našeho státu. Vedle budování těžkého průmyslu však také stačí náš lehký průmysl krýt zvýšenou potřebu našich pracujících, která se v tomto roce zvlášť projevila. V zemědělství zaznamenal tento rok další růst socialistické zemědělské výroby. Stále více přibývá družstev IV. typu, jsou rozorávány meze, zemědělská výroba se mechanizuje a mění se tvář naší vesnice.

Na poli politickém jsme dosáhli dalšího úspěchu, když se nám podařilo odhalit zrádcovskou kliku Šling-Švermová a tím zasadit rozhodnou ránu našim nepřítelům. Odhalením těchto parazitů a jejich přísluhovačů ve všech úsecích našeho hospodář-

ského a politického života a jejich dopadením jsme se zbavili těžkého břímě, které brzdilo naši cestu k socialismu záměrným sabotováním plánu výstavby.

Další významnou událostí tohoto roku

byl převod administrativních sil do výroby a reorganizace ministerstev. Tímto opatřením vlády se dostalo naší výrobě značného počtu produktivních sil, které přešly do výroby z přebujelého administrativního aparátu. Konečně významným opatřením je rozhodnutí vlády, které učinila ve prospěch výstavby hutního průmyslového kombinátu v Kunčicích a pro zvýšení těžby v ostravsko-karvinském revíru. V závěru roku činí vláda další významné opatření na úseku národního pojištění, jehož organizaci přenáší přímo na závody, čímž se na tomto úseku přibližujeme našemu velkému vzoru Sovětskému svazu.

Nakonec co nám přinesl uplynulý rok v tělesné výchově a sportu?

Sport v tábore míru je nedílnou součástí výchovy socialistického člověka. Rok 1951 znamená mohutný růst tělesné výchovy a sportu v zemích lidové demokracie a SSSR jak do širokých mas, tak i při dosahování vrcholných světových výkonů. Výsledky, dosažené na mezinárodních závodech, ukazují převahu tělesné výchovy v zemích tábora míru, kde tělesná výchova je předmětem státní péče, nad tělesnou výchovou v imperialistických státech. Celý svět čekal na souboj sovětských gymnastů s gymnasty západních evropských států. Jasně vítězství sovětských sportovců na mistrovství světa ve Švédsku daleko předčilo pověst, která sovětské gymnasty předcházela, a nic nemohlo před očima švédského obecnictva snížit výkony sovětských sportovců. Dalšího přesvědčivého vítězství dobyli největší sportovci na mistrovství Evropy v košíkové ve Francii, kde naši dobyli druhého místa. Stejně tak na mistrovství Evropy v odbíjené, kde opět zvítězili sovětské sportovci před zeměmi lidové demokracie. Sportovci imperialistických států skončili s fiaskem. Další významných výsledků dosáhli sovětské sportovci a sportovci zemí lidové demokracie i v ostatních sportech, zejména v lehké atletice, plavání a těžké atletice, vytvořením řady světových rekordů. Mohutný rozmach v tělesné výchově a sportu zaznamenaly země lidových demokracií Rumunska a Bulharska, v nichž sport byl před druhou světovou válkou popelkou a na velmi nízké úrovni.

V naší tělesné výchově a sportu znamená uplynulý rok

zejména mohutný masový rozvoj.

Především mohutný rozvoj tělesné výchovy a sportu mezi naší mládeží, které se zúčastnilo téměř půl milionu ve sportovních hrách mládeže. Vedle masovosti zaznamenal náš sport i jasnou orientaci na všestrannost. Rok 1951 znamená přelom na názírání sportu. Naši sportovci se ve

své většině vyrovnali se samoúčelným chápáním sportu a také s tak zvanou úzkou specialisací bez základu všestranné přípravy. Definitivně jsme v našem sportu skoncovali se skleníkovými sportovci. I v lyžařství jsme se vypořádali s t. zv. loučkářem a stavíme na první místo běžecké disciplíny, jízdu terémem, což odpovídá našim terénním podmínkám i požadavkům s hlediska potřeby zvyšování zdraví, pracovní schopnosti a hlavně branné připravenosti našich sportovců.

Na mezinárodním poli dosáhli naši sportovci rovněž významných úspěchů. Vedle druhého místa na mistrovství košíkové mužů ve Francii zvítězili naši vodáci na mistrovství světa ve slalomu ve Štýru. Zátopek překonal 3 světové rekordy v hodinovce, v běhu na 20 km a v běhu na 10 angl. mil. Lerchová se stala po druhé akademickou mistryní světa v krasobruslení, Frösslová akademickou mistryní světa v obřím slalomu, slalomu-speciál a v alpské kombinaci, hokejisté se stali akademickými mistry světa a Lánský ve skoku vysokém.

Řada dalších sportovců v mnoha sportech dosahuje světové úrovně. Rostou nám zejména naděje mezi mládeží, z níž vyrůstají téměř přes noc rekordmani. Letošní rok zaznamenal tedy dosud největší rozmach v dějinách naší tělesné výchovy i v nejvyšších sportovních výkonech. Naši sportovci však zaznamenali jeden z největších úspěchů při formování sportovce lidové demokratického státu. Mezi předními sportovci se rozvinula soutěživost na jejich pracovištích. Zatím co před rokem ještě bylo mezi sportovci velmi málo vzorných pracovníků, jsou v tomto roce mezi našimi reprezentanty mnozí nejen se socialistickými smlouvami, ale jsou mezi nimi i úderníci. Takovíto sportovci nám musí být všem vzorem. Naši sportovci spojují také provádění tělesné výchovy s bojem za mír. Dokumentovali to tak svými vystoupeními na mezinárod-

ních mírových sportovních utkáních ku př. v závodě míru Praha—Varšava, jízdě kolem NDR a především na světových akademických hrách v Poľaně a v Berlíně.

Rok 1951 nám jasně ukázal, že

naše tělesná výchova a sport se stává masovou, stává se stále více účelnější a začíná nám vychovávat skutečně zdravé, uvědomělé budovatele socialismu a nadšené a odvážné obránce míru.

PŘIPRAVUJEME SOKOLOVSKÝ ZÁVOD BRANNÉ ZDATNOSTI

MILOŠ DUFFEK

Ministr národní obrany arm. generál JUDr Alexej Čepička na celoarmádním aktivu tělovýchovných pracovníků v Praze dne 15. září 1951 podrobil kritice dosavadní práci všech složek tělovýchovy a sportu. Při tom vytkl hlavní linie naší tělovýchovné práce, totiž vysokou ideovost, masovost, všestrannost, která znamená tělesnou přípravu k práci a obraně, dále účelnost a konečně, aby tělovýchova a sport byl vydatným příspěvkem k posílení zdraví. Zdůraznil, že linií rozvoje tělesné výchovy tvoří všechny tyto zásady jako celek a nikoliv jen jedna zásada. Dojde-li k vytržení jedné ze zásad linie tělesné přípravy, pak nutně dojde k jejímu pokřivení nebo zužování, které může se svými důsledky rovnat důsledkům pokřivení linie. Správný postup vyžaduje vytyčení pořadí úkolů, soustředit úsilí k jejich plnění podle daných sil, provádět je na základě zásad, které tvoří celkovou linii tělesné výchovy a dbát, aby správná linie byla bezpodmínečně do všech důsledků prováděna a její plnění kontrolováno.

Při kritice plnění úkolů SÚTVS a Sokolem vytkl, že v činnosti Sokola byl dosud postrádán prvek brannosti jako jeden z důležitých prvků tělesné výchovy. Otázka výchovy brannosti naší mládeže je neodlučitelná od otázky kázně. Zde bude též nutno nasadit ostřejší krok a užší spolupráci s armádou tak, aby se i v Sokole kázeň vžila a aby i tam byla spojována s přípravou pro vojenskou službu a pro obranu vlasti.

Zadíváme se proto nyní z tohoto hlediska na jeden z největších úkolů nastávající lyžařské sezóny, na Sokolovský závod branné zdatnosti.

Loňský průběh, účast i provádění tohoto krásného a hodnotného branného lyžařského závodu byla již daleko úspěšnější proti předchozím ročníkům závodu. Přesto setkali jsme se i loni ještě s mnoha nedostatky. Účast nebyla ještě zdaleka masová, nebyly ještě dávno vyčerpány všechny možnosti a prostředky pro zajištění masové účasti, přípravám a náboru nebyla mnohde věnována téměř žádná péče, vynikající závodníci se mnohde nezúčastnili závodu ani jako závodníci, ani jako instruktóři, rádci, organizátoři a pomocníci. Také konečný závod v Jeseníkách nesl ještě mnoho nedostatků, aby jeho uspořádání bylo pokládáno za dobré. Podrobili jsme i tento finalový závod přísné kritice na SÚTVS, a ze zjištěných chyb a nedostatků musíme pro příští ročník vyvodit všechny nutné důsledky k zlepšení svoji práce. Vždyť Sokolovský závod branné zdatnosti jistě zaslouží pro svoje hodnoty plné pozornosti a spolupráce všech lyžařských pracovníků.

Vždyť tento závod nese hrdé jméno Sokolova, jméno místa, kde byl slavně zahájen boj 1. československého praporu v Sovětském svazu proti hitlerovskému fašismu. Tento boj, toto jméno představuje jednu z nejsvětějších tra-

die nejen naší lidové demokratické armády, ale všeho pracujícího lidu naší republiky. V tomto prvním střetnutí s nenáviděným fašismem zpečetili naši vojáci svou krví na věky nerozborný svazek a přátelství Československa se Sovětským svazem. Rudý prapor, který vztyčili sokolovští bojovníci s rozstřílené věže sokolovského kostela, stal se symbolem jejich pokrokového boje za národní svobodu a nezávislost, za mír a socialistickou vlast proti otroctví a vraždění. Svým hrdinným bojem jsou sokolovští bojovníci velkým vzorem pro všechny poctivé, pokrokové příslušníky obou našich národů. Jejich neochrozený boj ukládá nám všem, kteří stavíme lepší socialistaickou budoucnost, lépe plnit naše budovatelské úkoly, lépe bojovat za trvalý mír po boku SSSR, států lidových demokracií a pracujících celého světa proti novým podněcovatelům války. Sokolovo — toť věčně živý odkaz pro nás všechny.

K zajištění opravdu masové účasti na tomto závodě musí všechny složky Sokola provést již nyní urychleně všechny přípravy. Letos bude tato práce značně snažší a také značně radostnější, protože ke spolupráci na organizaci a provádění tohoto závodu přistupuje nový pomocník — Svaz pro spolupráci s armádou. V jeho řadách najdete jistě všude řadu nadšených spolupracovníků, oddaných myšlence brannosti, oddaných obránců míru, kteří budou mít jistě plně pochopení a porozumění pro branný lyžařský závod.

Letos také rozšiřujeme tento závod až do jednot a věříme, že všude tam, kde to jen trochu dovolí sněhové poměry, bude proveden v masovém měřítku především Sokolovský závod branné zdatnosti jako branný přebor jednoty.

Všechny lyžařské složky Sokola od jednot a okresů počínaje přezkouší nyní ihned svůj počet organizátorů, rozhodčích, trenérů, o něž by se mohly opřít v přípravách i provádění závodu a rozplánují si přesně až na jednotlivce všechny úkoly, jejichž plnění budou ovšem stále kontrolovat a za jejich plnění budou tito jednotliví pracovníci plně odpovědní. Jen včasnou přípravou a její dokonalou organizací a rozdělením úkolů zajistíme opravdu masovou účast na prvních kolech tohoto hodnotného lyžařského branného závodu. Jen tak uskutečnime dokonalou tělesnou přípravu všech účastníků a zajistíme účast nejen všech členů Sokola a všech členů Svazu pro spolupráci s armádou, ale i všech ostatních našich spoluobčanů, kteří chtějí uchránit náš národ od hrozby války. Budeme-li všechny přípravy stále prověřovat, nemůžeme se minout cíle. Tělesná výchova musí být svázána s bojovou přípravou a musí sledovat cíle zvýšení tělesné zdatnosti a zvýšení brannosti našeho lidu na obranu světového míru.

Nečekejme proto na to, až napadne první sníh nebo až se těsně přiblíží termín prvních kol SZBZ, ale puštěme se ihned s nadšením do všech příprav, aby ani chvilka nebyla již promarněna, přistupme hned k činům na přípravách, OVS zajistí nejen přípravy a provedení okresních kol SZBZ, ale zajedou ihned do jednot a pomohou jim připravit přebory jednot v SZBZ na skutečně masové základně.

Lyžařství je prvním branným sportem. Vzpomeňme jen, jak využívala Rudá armáda svých znalostí a zkušeností lyžařských ve Velké vlastenecké válce a uvědomme si velký význam lyžařství pro konečné vítězství RA nad fašistickým nepřítelem. Pak snadno pochopíme spojitost lyžařství s branností národa a nebude nám za těžko nic, co by přispělo rozšíření lyžařství a SZBZ mezi náš lid a zvláště mezi naši mládež. Prvořadým úkolem všech lyžařů pro nejbližší dobu je tedy dokonalá příprava a propagace Sokolovského závodu branné zdatnosti a zajištění masové účasti v nastávajícím ročníku SZBZ 1952.

Věříme, že noví lyžařští pracovníci, oprostění od starých forem práce a od starého samotočelného pojmání sportu, učiní vše pro zdar tohoto krásného závodu. V tom vám všem přejeme plný úspěch.

BLÍŽÍ SE TERMÍN PRVNÍCH KOL SHM

VÁCLAV ČERVENKA

Aby Sportovní hry mládeže splnily úkol, který mají, to jest: 1. Podchytit veškerou mládež pro lyžařství a tělesnou výchovu, pravidelně provozovanou, 2. uskutečňovat nové formy soutěžení po linii pracoviště, 3. vychovávat nové zdravé a zdatné a lidově demokratickému zřízení oddané závodníky a budoucí reprezentanty, musí být řádně organizačně připraveny a zajištěny. Lyžařské soutěže SHM musí být pro svoji hodnotu a branný význam nejmasovějšími soutěženími zimní části SHM.

O správné zajištění a přípravu se starají komise SHM v okresech a krajích. Členem této komise je i referent SHM příslušné lyžařské sekce. Na jeho iniciativě a agilitě bude mnoho záležet. Nestačí ale jeden člověk. SHM se musí zabývat celé okresní a krajské lyžařské sekce a musí pomáhat všichni. Hlavně pak referent soutěžení, rozhodčích, hospodář atd. Jedině spoluprací celé lyžařské sekce mohou SHM být řádně připraveny.

Přípravu SHM si rozdělíme na dva úseky: 1. technická a organizační část, 2. propagační a náborová část.

TECHNICKÁ A ORGANISAČNÍ PŘÍPRAVA SHM:

Nejdříve je nutné naplánovat termíny jednotlivých kol SHM v okresech a kraji, to je II. a III. kol. Zajistit pro jejich provedení místo, ubytování závodníků (u krajských kol).

Dále je třeba vyškolit dostatečný počet rozhodčích pro soutěže SHM. Instruktážími informovat organizátory SHM ve střediscích, kde je soustředěna mládež. Ve střediscích pracujícího dorostu na závodech, na vesnicích a na školách III. stupně. Jejich vyškolením získáme nové a mladé lyžařské funkcionáře.

V okresech je nutné včas vyměřit a vytyčit tratě pro běžecské soutěže SHM. Připravit a vyhlédnout místo pro můstek na skok, jak o tom mluví usnesení předsednictva ÚV Sokola o lyžařství: V každém okrese vybudovat aspoň jeden můstek pro skoky kolem 20 m. Místo lze vyhlédnout již teď a provést nejnětější terénní úpravy, aby, až napadne sníh, se mohlo začít již se skákáním.

Je třeba sestavit složení sboru rozhodčích hlavně pro I. a II. kola s přesným vytčením úkolů a povinností pro jednotlivé činovníky. Toto všechno je nutné připravit předem hlavně tam, kde nemáme dostatek sněhu a kde musíme mít vše zajištěno včas, abychom na prvním sněhu a první neděli mohli uskutečnit lyžařské závody SHM. Nesmíme nechat propást ani jedinou příležitost uspořádat I. a II. kola v nejbližším okolí svého okresu. Jedině tam zajistíme skutečně masovou účast na závodech. Bez předběžné pečlivé přípravy závodů se nám uskutečnění závodů na prvním sněhu nepodaří. A je škoda každé příležitosti.

PROPAGAČNÍ A NÁBOROVÁ ČÁST PŘÍPRAV:

Tato část příprav je velmi důležitá. Zaručuje nám masovou účast v I. a II. kolech a splňuje tak úkol, daný SHM — masovost.

Je nutné seznámit nejširší masy naší mládeže s lyžařstvím, propagovat jeho zdravotní a brannou hodnotu ještě před tím, než napadne sníh. Seznámit mládež s teorií lyžařskou, s výbrojí, pomoci a poradit při jejím opatřování a zhotovování. Nejvhodnější formy propagační práce jsou instruktáže, které provádějí lyžařští cvičitelé a závodníci v SPD, na vesnicích a ve školách III. stupně. Náplň těchto instruktáží musí připravit lyžařská sekce při KVS či OVS a řádně je naplánovat. Zjistit a rozdělit si místa, kde instruktáže budeme provádět a přidělit na ně cvičitele a závodníky.

Jinou formou jsou besedy o lyžařství spojené s filmem, přednáškou, která pomáhá získávat mládež a seznamovat ji s lyžemi.

Nejúčinnějším prostředkem však zůstává předsezónní příprava mládeže, zaměřená na lyžařství. Tato činnost ve formě přespolních běhů, přípravných gymnastických cvičeníh získá mládež nejspíše. Zvláště je-li prováděna zábavnou a kolektivní formou. A prospěch z této formy práce je největší, neboť pomáhá již před sezónou ztmelovat mládež do kolektivu, který se potom na sněhu ještě více upevní a přenáší se jeho soudružský duch i na pracoviště. A tak plní ten nejdůležitější úkol tělesné výchovy a SHM: Vychovávat zdravé a zdatné mladé lidi, schopné plnit a překračovat úkoly, kladené na ně pětiletým plánem.



Lyžařský můstek na Pustevnách na Radhošti, kde budou pořádány finálové závody SHM

Jak to dělají lyžaři z Tonaku.

Pravidelné lyžařské besedy, které konají každé úterý v závodním klubu ROH Tonak jsou velmi dobře navštěvovány. Klubovna mnohdy ani nestačí pojmout všechny účastníky. A stejně tak je tomu každou středu na kondičním cvičení v tělocvičně jubilejní školy. Tělocvična bývá přeplněna. Cvičí se poctivě plně dvě hodiny. Program

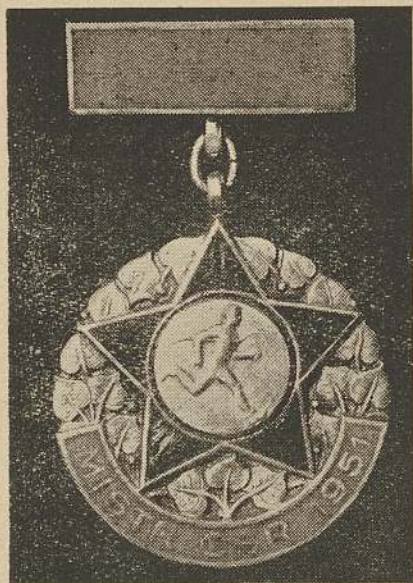
cvičební hodiny bývá vždy pečlivě připraven. Obsahuje normální rozcvičku, speciální cvičební prvky k procvičení kloubů a svalů namáhaných při lyžování, cvičení obratnosti a odvahy, hry a pod.

V prostoru Skalce jsou již vyměřeny standardní lyžařské tratě pro všechny kategorie SHM a pro případ, že by v tomto prostoru nebyly právě příznivé sněhové podmínky vyměřili tytéž

tratě také v prostoru na Puntíku.

Lyžařští cvičitelé oddílu provedou do konce tohoto roku lyžařské instruktáže pro SHM na všech školách III. stupně a ve většině obcí našeho okresu. Oddíl má kádr velmi dobrých pracovníků, který pracuje s chutí a nadšením. Jejich poctivá předsezónní příprava, která trvá již od konce září t. r. ponese jistě své ovoce, až napadne sníh.

DEN PŘEBORNÍKŮ A MISTRŮ



Odznak mistra ČSR pro rok 1951



Božena Frösslová-Moserová

Ve všech sokolských jednotách bude dne 15. prosince uspořádán „Den přeborníků a mistrů“, významná slavnost naší tělesné výchovy, při níž budou slavnostně prohlášeni nejlepší závodníci, přeborníci jednoty. Ústřední výbor Sokola vyhlásí mistry republiky, KVS krajské a OVS okresní přeborníky. Přinášíme vám k tomuto dni snímky dvou našich mistrů a současně stručnou charakteristiku některých mistrů v lyžařském sportu.

CARDAL JAROSLAV je mistrem republiky na 18 a 50 km. Je našim nejúspěšnějším lyžařem-běžcem. Již mnohokrát získal mistrovské tituly, a to jak na 18 km, tak i na 50 km. Československo reprezentoval na mezinárodních závodech a vždy dokázal, že patří mezi nejlepší Středoevropany-běžce. Jeho povaha, která je velmi živá, stále něco nového vynalézající, se odráží i ve způsoby jeho tréninku i v závodě. Velká bojovnost, odhodlání a dobrá tělesná příprava ho vždy dovede k předem vytčenému cíli.

FRÖSLOVÁ-MOSEROVÁ BOŽENA se stala mistrem republiky ve slalomu, sjezdu a sjezdovém závodě sdruženém. Také ona je jednou z našich nejlepších lyžařek sjezdařek. Již několikrát získala mistrovský titul ve všech sjezdařských disciplínách. Na akademických hrách v rumunské Poianě získala pro ČSR 3 zlaté medaile a jednu bronzovou.

KRASULA JOSEF je mistrem ČSR ve slalomu prostém a ve sjezdovém závodě

SPLNIL

Oznamuji splnění svého závazku, daného na soustředění na Labské boudě. Můj závazek zněl:

Připravím na zimní SHM mladé zaměstnance závodu Tesla ve Vrchlabí, do konce roku 1951 splním TOZ II, odpracuji 50 brigádnických hodin na stavbě stadionu a v případě, že se zúčastním olympijských her, připravím se tak, abych vzorně a čestně reprezentoval naši lidově demokratickou republiku.

Svůj závazek jsem splnil takto: 4 účastníci SHDM ze závodu Tesla probojovali se v běžeckých disciplínách

sduženém. V loňské zimní sezóně dokázal, že je našim nejlepším sjezdařem. Potvrdil to svými skvělými úspěchy jak na mistrovství republiky, tak na mezinárodních mistrovstvích Německé demokratické republiky. Je typem pravého sportovce-lyžaře, kterého by si člověk nedovedl vůbec představit bez jeho rodných hor a bez lyží. Jeho klidná, rozvážná, přímá, bojovná a na nejvyšší míru skromná povaha jsou nejlepšími jeho vlastnostmi.

REMSA ZDENEK patří již dnes k nejlepším skokanům ČSR. Je mistrem republiky ve skoku prostém. Má poměrně hodně zkušeností z mezinárodních startů. Je stále ve vývoji a při jeho mládí a talentu je třeba, aby neustával v práci a na cestě za vytyčeným cílem a jistě vyroste v jednoho z nejlepších reprezentantů ČSR. Po vládní výzvě se přihlásil na dlouhodobou brigádu do ostravských dolů, aby tak přispěl svojí pomocí k zajištění těžby uhlí.

MELICH VLASTIMIL je mistrem republiky v závodě sduženém. Můžeme směle říci, že takového talentovaného sduženáře jsme snad ještě neměli. Je nutno s ním však počítat jako jedním z našich nejlepších skokanů, tak i běžců. Při jeho skromné, nenáročné a houževnaté povaze a péči o všestrannou ideovou a tělesnou přípravu má předpoklady vyrůst v nejlepšího reprezentanta ČSR a svými výsledky z jednoho z nejlepších sduženářů Evropy i světa.

LELKOVÁ KVĚTA je naší nejlepší běžkyní a nejvšestrannější lyžařkou. Potvrdila opět loňskými úspěchy na mistrovstvích ČSR a NDR, že jen poctivou přípravou lze dosáhnout vrcholných výkonů. Příkladnou životosprávou, osobní disciplínou a tvrdým tréninkem se udržuje po několik let ve vrcholné formě lyžaře-závodníka.

ZÁVAZEK

až do finale, kde se umístili mezi prvními. Poslední disciplínu pro TOZ II jsem dokončil dne 14. října 1951. Na stavbě lyžařského můstku ve Špindlerově Mlýně jsem odpracoval 56 brigádnických hodin a to o nedělích a po pracovní době, aniž bych se zúčastnil týdenní brigády závodníků. Mimo to jsem odpracoval 64 brigád. hodin na stavbě nového můstku ve Vysokém nad Jizerou. Abych zabezpečil svoji nejlepší tělesnou přípravu pro nastávající sezónu a olympijské hry, přihlásil jsem se do výroby a pracuji jako dřevorubec.

Karel Dvořák



Jaroslav Cardal

Podrobné pokyny k soutěži

PŘIPRAVEN K PRÁCI A OBRANĚ

IX. sjezd ČOS dal linii pro tělovýchovnou a sportovní práci a podle ní víme, že nejdůležitější je, aby všechny oddíly začaly cvičit podle celoročního plánu, aby od všestranné základny dospívaly k vysokým výkonům v nerozlučeném spojení s ideovou výchovou.

Abý ukázalo správnou cestu k plnění všech těchto úkolů, vyhlásilo předsednictvo Ústředního výboru Sokola při příležitosti Dne československé armády soutěž „Připraven k práci a obraně“.

Soutěž bude probíhat ode Dne československé armády 1951 do Dne československé armády 1952. Budou v ní soutěžit jednoty, okresy a kraje o putovní standarty ÚV Sokola. Mimo to bude deset nejlepších jednot, tři okresy a tři kraje odměněny hodnotnými věcnými cenami.

Soutěž bude mít dvě etapy. V první etapě do března 1952 budou všechny oddíly navičovat pořadová, prostná TOZ a šplh. V druhé etapě od dubna do Dne československé armády 1952 soutěží jednoty, okresy a kraje o počet nositelů TOZ z řad členů Sokola.

POPIS I. ČÁSTI ZÁVODU

1. V měsících února a března 1952 bude uspořádána v okresech I. etapa soutěže, jejíž výsledky jsou součástí celkového hodnocení soutěže „Připraven k práci a obraně“. V I. etapě soutěží mezi sebou jednoty, okresy a kraje.

2. Náplň I. etapy tvoří: cvičení pořadová, prostná TOZ a šplh na laně. Cvičení tvoří jeden celek.

3. Závodí se v 6 až 20členných družstvech, mimo velitele, které stavějí oddíly jednot. Doporučujeme, aby jednotlivé složky oddílů (muži, ženy, dorostenci, dorostenky) vytvořili samostatná družstva.

4. Každý oddíl staví libovolný počet družstev podle počtu svých členů. Družstvo tvoří pouze členové stejného oddílu a každý člen Sokola se zúčastní závodu pouze v jednom družstvu.

5. Vítězem I. etapy soutěže v okrese se stane jednot, která získá největší počet bodů (bodování bude uveřejněno později).

6. V závodě družstvo za vedení svého velitele nastoupí a provede cvičení uvedené pod bodem 2. Šplhá i velitel družstva. Doporučujeme, aby družstvo v závěrečném pochodu zazpívalo jednu z uvedených písní.

7. Družstva soutěží pokud možno v jednotném, ale v každém případě vzorném úboru.

8. Organizace závodu:

a) Soutěž proběhne v okresech v jednom nebo v několika místech ve stejném nebo v různých dnech. Místo a datum určí komise soutěže při OVS. Oddíly se zařadí na jednotlivá místa závodu tak, aby měly pokud možno nejkratší dopravní spojení. Podle potřeby je možno zvát oddíly jedné jednoty na různá místa. Oddíly, které mají v měsících únoru a březnu hlavní soutěžní období (zimní sporty) zúčastní se soutěže ve zvláštním termínu, který bude soutěžní komisí při OVS včas určen.

b) Pro zkvalitnění přípravy se doporučuje, aby jednoty uspořádaly před okresní soutěží vnitřní soutěž mezi oddíly v jednotě.

c) Komise pro soutěž jmenovaná do 15. 12. 1951 OVS asi 4členná a řízená členem OVS, oznámí všem jednotám měsíc předem datum, místo a dobu uspořádání soutěže. Není-li možno soutěžit v daném termínu uspořádat (z technických důvodů), oznámí OVS písemně tuto změnu jednotám.

d) Družstva jednotlivých oddílů se jmennými seznamy závodníků přihlásí jednoty k závodu nejpozději 10 dnů před termínem závodu soutěžní komisí při OVS.

e) Soutěžní komise OVS zajistí při uspořádání soutěže všechny materiální předpoklady, tělocvična, cvičiště, šatny, lana).

f) Pro jednotlivá střediska, ve kterých se bude soutěž konat, stanoví soutěžní komise při OVS podle počtu přihlášených družstev sbory rozhodčích a počtáře a předem zajistí jejich vyškolení.

g) Zároveň s ohlášením termínu soutěže jednotám oznámí OVS termín soutěže KVS — ten na ÚV ČOS, KVS pošle podle možnosti na jednotlivé soutěže své zástupce jako poradce a pozorovatele.

9. Sbor rozhodčích a počtářů:

a) Ředitel závodu: Je jmenován komisí pro soutěž při OVS. Dbá na to, aby závod probíhal hladce a aby byl dodržován časový rozvrh a pořadí družstev jak bylo vylosováno. Kontroluje práci rozhodčích a počtářů. Zahajuje a zakončuje závod nástupem závodníků a rozhodčích převzetím

hlášení a krátkým zdůrazněním významu závodu při zahájení a jeho zhodnocení a vyhlášením výsledků při zakončení. Závodníci nastupují ve srazu s družstvy v zástupech. Hlášení při zahájení a zakončení závodu podává ředitel závodu vrchní rozhodčí.

Ředitel závodu svolá nejméně hodinu před zahájením závodu poradu rozhodčích a počtářské komise, které zopakuje způsob hodnocení soutěže. 30 minut před zahájením vlastního závodu svolá ředitel závodu velitele jednotlivých družstev a vylosuje pořadí družstev v soutěži. V případě většího množství přihlášených družstev se provede vylosování několik dní předem a družstvu se oznámí doba jeho účasti v závodech. Mimo to s veliteli družstev prohovojí podrobnosti uspořádání závodu.

b) Sbor rozhodčích: Dbá na dodržování závodního řádu, pravidel a programu. Rozhodčí nesmějí před ukončením závodu opustit své místo. Chovají se ke každému slušně, ale rozhodně. Při zahájení a při zakončení závodu nastupují rozhodčí spolu se závodníky.

c) Počtáři: Mají za úkol shromažďovat vyplněné tabulky od jednotlivých družstev, sčítávají body a propočítávají výsledky. Sestaví pořadí družstev po skončení závodu a odevzdají je řediteli závodu k vyhlášení. Počítáři a jejich počet stanoví komise OVS podle počtu přihlášek.

d) Pomocníci: Pomocníci tvoří spojky mezi rozhodčími, počtářskou komisí a ředitelem závodu.

10. Soutěžní komise OVS vyhradí místo pro cvičení, pro počtářskou komisí, pro závodníky, kteří právě nezavádí a pro diváky.

11. Soutěžní komise OVS připraví potřebné tiskopisy pro závod. (Tiskopisy budou vydány.)

12. Zápis o závodu a jeho výsledku (zápis provede určený člen soutěžní komise) zašle soutěžní komise KVS, který oznámí výsledek ÚV ČOS.

POPIS ZÁVODU

I. část — pořadová cvičení.

Obsah: Nástup družstva a hlášení vrchnímu rozhodčímu závodu. Předvedení výcviků ve cvičení pořadových, nástup na vpravná TOZ, přechod ke šplhu a zakončení závodu.

Družstvo je shromážděno v tělocvičně. Na pokyn vrchního rozhodčího nechá velitel nastoupit své družstvo tak, aby měla možnost vypořádání a pohybu po tělocvičně. Velitel družstva se postaví do postojů „POZOR“ a vydá povel:

„Družstvo v řad — NASTOUPIT“ a

provede obrat ve směru nástupu. Svě místo již nemění. Družstvo nastupuje na výkonný povel vlevo od velitele, jeden vedle druhého na šířku dlaně mezi lokty. Špičky nohou musí být na stejné úrovni. Jakmile se vedle velitele postaví první cvičenci, přejde velitel před družstvo a sleduje jeho nástup. K hlášení vydá povel.

„Družstvo vpravo — HLED“¹, na tento povel všichni cvičenci otočí hlavu k vrchnímu rozhodčímu. Velitel družstva jde vrchnímu rozhodčímu pořadovým krokem naproti, zastaví se asi 3 kroky před ním a předá hlášení slovy: Soudruhu rozhodčí, družstvo nastoupeno k zahájení cvičení, přítomno 15 velitel družstva Novák!“

Vrchní rozhodčí po obdržení hlášení jde před střed družstva a zdraví je: „NAZDAR soudruzí!“ odpověď družstva.

„ZDAR, soudruhu rozhodčí!“ Rozhodčí dá pokyn vedoucímu družstva k započetí cvičení pořadových. Povelů a připomínek k pořadovým.

„Družstvo — POZOR!“ Cvičenci otočí hlavy zpět.

„Družstvo, vpravo — V BOK!“

„Družstvo, vlevo — V BOK!“ ½ obraty provádíme na patě té nohy, na kterou stranu obrat provádíme a na špičku nohy druhé. Paže jsou stále u těla.

„Družstvo — ROZCHOD!“ Cvičenci na jednoho opustí svá místa.

„Družstvo — v dvojřad NASTOUPIT!“ Směr nástupu opět určí svým postavením velitel družstva. Cvičenci se staví jeden vedle druhého do dvou řad po levé straně velitele. Druhá řada je na vzdálenost kroku za první.

„Družstvo — čelem VZAD!“ Obrat o 180 stupňů provedeme doleva na patě levé a špičky pravé nohy. Pravou nohu ponecháme na špičce stále na místě a teprve na druhou dobu jí přisuneme hbitě nejkratší cestou, t. j. přímo k levé noze. Paže držíme stále u těla.

„Družstvo — ROZCHOD!“

„Družstvo — v řad NASTOUPIT!“

„Družstvo — na první a druhé — ROZPOČÍTAT!“ Cvičenci otočí hlavu doleva a hbitě vysloví číselku a otočí hlavu zpět. Rozpočítání provádíme zprava doleva. Po rozpočítání vydá velitel povel:

„Družstvo — v dvojřad VCHOD!“ První cvičenci zůstanou na místě, druhí provedou na první dobu levou nohou krok vzad, na druhou dobu pravou nohou bez přisunutí k levé úkrok vpravo do zákrytu za první cvičence a na třetí dobu přisunou levou nohu.

„Družstvo — v řad V CHOD!“ První opět stojí. Druží provedou na první dobu

útok levou, na druhou krok vpřed pravou nohou do mezery mezi první, bez přisunutí pravé k levé. Na třetí dobu přisunou levou nohu.

„Družstvo — vpravo V BOK!“

„Družstvo — kolem tělocvičny POCHODEM VCHOD!“ (Na tento povel pochodu družstvo po obvodu vymezeného prostoru.) Cvičení pochodují pořadovým krokem. Nohu zvedáme 10—15 cm od země s chodidlem ve vodorovné poloze, došlapujeme pevně na celé chodidlo a současně zvedáme druhou nohu špičkou od země. Ze zadu přenášáme nohu do předu v kolenní příkrčenou, jakmile projde špička kolem druhé nohy, napneme nohu v kolenní. Pažemi pohybujeme podél těla a vpředu je ohýbáme v loktech tak, že pěsti zvedáme do výše pasu a na šířku dlaně od něj. Vzadu je paže v lokti natažena a rozsah pohybu takový, jak nám dovolí ramenní kloub. Prsty jsou mírně sevřeny v pěst. Pořadovým krokem ujdou cvičenci asi do poloviny obvodu vymezeného prostoru a potom velitel velí:

„Družstvo — POUHOV!“ Družstvo pochoduje dál pochodovým krokem až do povelu velitele:

„Družstvo — POZOR!“ Následuje pořadový krok. Na povel:

„Na místě!“ cvičenci pochodují na místě. Pohyb paží je stejný jako za pochodu. Stehna zvedáme do polohy vodorovné se zemí.

„Přímý směr!“ Cvičení přejdou vykročením levé nohy opět do pohybu. Jakmile dojde družstvo na místo, kde je potřebuje mít velitel, velí:

„Družstvo — zastavit — STÁT!“

„Družstvo — vpravo — V BOK!“

„Družstvo — VYROVNAT!“ Všichni, kromě prvního cvičence, otočí hlavy vpravo a vyrovnávají se tak, aby špičky chodidel byly na přímce. Velitel jde vyrovnání přikontrolovat. Po vyrovnání velí zpětný povel:

„Družstvo — POZOR!“ Aby mohlo družstvo zahájit protná TOZ, přejde ze sevřeného řadu do rozevřeného čtyřřadu na povel:

„Družstvo — k protným — ROZPOČÍTAT!“ Cvičení provedou rozpočítání tak, že první cvičenec vysloví čísloku „devět“, druhý „šest“, třetí „tři“ a čtvrtý „na místě“ atd. Postupně po celém řadu. Po rozpočítání vydá velitel další povel:

Podle rozpočítání vyrovnat napravo — pochodem — VCHOD!“ Cvičení provedou pořadovým krokem tolik kroků kupředu, podle toho, jaká čísloka na ně při rozpočítávání připadla. Při pochodu otočí hlavy napravo a vyrovnávají se podle prvních krajních cvičenců. Po příchodu na

místo stojí v pozoru. Po provedení rozstupu velitel velí.

„Tělocvičný postoj — ZAUJMOUT!“

Na tento povel provede cvičenec stoj úkročně pravou, ruce spojí za zápěstí za tělem. Váha těla je rozložena stejnoměrně na obě nohy, hlava zpřímá, ramena tlačíme vzad.

Jakmile vrchní rozhodčí dá pokyn k cvičení protných TOZ, vydá velitel družstva povel:

„Družstvo — POZOR!“ „Cvičení začít!“

Vedoucí družstva stojí na místě nebo podle potřeby přechází a počítá ostatním cvičencům srozumitelně a nahlas. Na jeho počítání velmi záleží, aby cvičení bylo provedeno dokonale a jednotně. Cvičení se cvičí 4krát za sebou. Popis cvičení je přiložen. Po skončení cvičení zůstanou cvičenci stát v postojí „pozor“. Na svá místa přejdou na povel velitele.

„Družstvo — na svá místa, pochodem — VCHOD!“ Cvičení na výkonný povel provedou celý obrát a pochodují pořadovým krokem zpět do sevřeného řadu a tam provedou znovu celý obrát. Další povel velitele, pomocí kterých převede družstvo ke šplhu.

„Družstvo — vpravo — V BOK!“

„Ke šplhu, pochodem — VCHOD!“

„Zastavit — STÁT!“

„Vpravo (vlevo) — VBOK!“ „Družstvo — vyrovnat!“ „Družstvo — POZOR!“

„Tělocvičný postoj — ZAUJMOUT!“

Rozhodčí vyvolává jména a cvičenci jednotlivě nebo po skupinách nastupují ke šplhu. Jakmile se všichni vystřídají, velí vedoucí družstva.

„Družstvo — POZOR!“

„Družstvo — ROZCHOD!“

„Družstvo — v řad NASTOUPIT!“

„Družstvo — vpravo — V BOK!“

„Družstvo — kolem tělocvičny pochodem VCHOD!“ Družstvo pochoduje kolem vymezeného prostoru. Při pochodu se doporučuje společný zpěv družstva, který bude v soutěži hodnocen. Výběr písní je přiložen. Cheč-li družstvo zpívat, velitel družstva velí:

„Družstvo — POUHOV!“ Zpívá se za pochodového kroku. Po zazpívání určitého úseku písně (určí vrchní rozhodčí), velitel družstvo zastaví a podá hlášení vrchnímu rozhodčímu o skončení závodu:

„Soudruhu rozhodčí, družstvo skončilo závod, vedoucí družstva Novák!“ Po hlášení odvede vedoucí jednotku na určené

Písně pro soutěž „Připraven k práci i k obraně“.

Vybrali jsme pro soutěž „Připraven k práci i k obraně“ několik našich budo-

vatelských písní, které nejlépe vyjadřují naši touhu po míru, touhu po radostném budovatelském životě, ale i sílu k boji proti podněcovatelům války.

Při nácviku písní používejte doprovod harmoniky nebo kytary, event. i jiných hudebních nástrojů (housle, klavír a pod.). Připravte pro cvičence průklepy textu písní a nacvičováníi spojte s besedami před začátkem nebo po ukončení cvičení. Nezapomínejte i na pomoc, kterou vám mohou poskytnout závodní kluby ROH a závodní a místní skupiny ČSM, mající často daleko větší zkušenosti s hromadným nácvikem písní.

V ý b ě r p í s n í :

1. Jsme míru pevná hráz, slova J. Adámek, hudba V. A. Vipler, sborník „Jde české mláďi“ str. 16.
2. Písníčka pětiletky, poctěno prvou cenou SÚTVS, slova Fr. Kožík, hudba Kapr, sborník „Jde české mláďi“ str. 32.
3. Rodná země, hudba J. Hanuš, text K. Bednář, sborník „Armáda zpívá“, str. 187—188.
4. Sportovní pochod (sovětská pochodová píseň), hudba Dumajevskij, slova V. Lebeděv-Kumač, text J. Urban. Sborník „Armáda zpívá“ str. 163—164.
5. Směr Praha, hudba Toman, text Mareš, sborník „Armáda zpívá“ str. 80.

BESEDA ODDÍLU O IDEOVÉ ČÁSTI TOZ I.

Významnou složkou výchovné práce v oddíle je příprava na ideovou část TOZ. Obsah ideové části TOZ má být základem výchovné práce oddílu, pravidelně prováděné v debatních kroužcích po treningu, v besedách i při všech společných akcích oddílu. Výhovna práce však stále ještě nepronikla do oddílů. Velmi často se setkáváme s tím, že sportovci nejsou seznámeni ani rámcově s obsahem ideové části TOZ. Svědčí to především o nedostatečné práci propagačně-výchovných pracovníků oddílu.

Propagačně výchovní pracovníci nepochopili dosud správně ve většině případů svůj úkol a svou odpovědnost za politickou vyspělost členů oddílů. Ve většině případů tomu je proto, že si výchovnou práci ned vedou zorganizovat, nebo volí špatné formy a metody výchovné činnosti. V mnoha případech sami neovládají látku obsaženou v ideové části TOZ a to jim potom brání v úspěšné výchovné činnosti. Nejsou-li členové oddílu řádně připraveni při plnění ideové části TOZ, je to především vina propagačně-výchovného pracovníka.

Dnes má propagačně výchovný pracovník oddílu svou práci značně ulehčenu, protože ideová část TOZ byla nově upravena. Osnova ideové části byla vydána v příručkách, které slouží jako pomůcka především ideově-výchovnému, který je organizátorem výchovné práce v oddíle.

Jednou z forem přípravy na ideovou část TOZ je beseda. Besedu oddílu

musí ideově výchovný pracovník dobře připravit. Při přípravě náplně besedy však musí dobře znát, kolik členů oddílu již splnilo ideovou část TOZ, kolik se jich připravuje a jak jsou ve své přípravě daleko. Musí také vědět, kdo se připravuje na splnění ideové části TOZ II. Podle toho stanoví rozsah látky, která bude v besedě probírána a vytyčí několik otázek, které budou v besedě probírány. S programem besedy seznámí všechny členy oddílu, aby se mohli připravit a debata byla také hodnotnější. Na vytyčené otázky připraví buď on nebo někdo ze členů oddílu, kteří se připravují na Toz II. krátké referáty, které jsou potom úvodem k debatě o dané otázce v besedě. Besedy si však musí naplánovat na celý rok, nebo na kratší údobí, které si stanoví podle vyspělosti členů oddílu a to tak, aby v daném údobí probral celou látku ideové části TOZ.

Uvedeme si příklad jedné besedy.

K tematiku jedné besedy stanoví propagačně výchovný pracovník oddílu ku př. tyto hlavní otázky: Jak pečuje lidově demokratický stát o t. v. a sport? V čem je nám vzorem sovětská fyskultura a sovětsští sportovci? Jaký význam má zvýšení úkolů Gottwaldovy pětiletky na závodech a proč musí být splněny? Zpracováním každé z otázek pověří aspoň tři tý-



dny před besedou ty členy oddílu, kteří se připravují na TOZ II nebo některého vyspělejšího člena oddílu. Ti si připraví na každé thema 5minutový referát, v němž vyčerpají podstatné otázky tematu. K přípravě referátu doporučí každému prostudo-

vat vedle materiálu uvedeného v příručkách pro ideovou část TOZ další literaturu, nebo návštěvu divadla, filmu. Ku př. ke třetí otázce si člen, připravující referát prostuduje vládní prohlášení, přednesené s. Zápotocným při zahájení podzimního zasedání parlamentu. Dále opatření vlády, učiněná za účelem zvýšení produktivity práce na Ostravsku. Dále navštíví film „Daleko od Moskvy“ atd.

Referent si pro besedu ve svém referátě připraví několik otázek do diskuse k danému tematiku a sám diskusi řídí. Nejsou-li tak vyspělí členové oddílu, řídí diskusi propagačně-výchovný pracovník. Ten kdo řídí diskusi pomáhá především těm členům oddílu, kteří neovládají dobře látku. V diskusi nechá zodpovídat dané otázky nejdříve někomu ze členů oddílu a sám teprve uzavírá.

Při přípravě besedy se musí řídit propagačně-výchovný pracovník, že někdy méně je více. To znamená, že stanoví na jednu besedu 3 nejvýše 4 temata, ale věnuje hodně času jejich prodiskutování. Při výchovné práci je důležitá plánovitost a systematickosti. Proto se naši propagačně výchovní pracovníci musí těmito zásadami řídit i v přípravě besed. Při tom musí mít stále na paměti, že na politické vyspělosti našich sportovců je závislé, nakolik bude naše tělesná výchova plnit úkoly, které jsou na ni kladeny při budování socialismu v naší vlasti. JH

PŘÍPRAVA NA SPLNĚNÍ IDEOVÉ ČÁSTI TOZ II.

Splnění TOZ II, klade na uchazeče daleko vyšší požadavky než I. stupeň. Jeho nositelé jsou sportovci politicky vyspělí, dobře připravení plnit úkoly na pracovišti, jsou však také připraveni plnit nejtěžší bojové úkoly v případě potřeby obrany vlasti. Proto příprava na splnění norem TOZ II, musí být daleko pečlivější a důslednější než u I. stupně. Nositelé odznaku II. stupně se musí stát také ak-

tivními propagátory naší tělesné výchovy a sportu a musí být politicky nejvyspělejší. Jejich úkolem je vychovávat nové uvědomělé sportovce a pomáhat jim v jejich přípravě. Proto také příprava ideové části TOZ II, je spojena s přípravou ideové části TOZ I. Podmínkou úspěšného splnění ideové části TOZ II, je nejen zkouška z ideové části TOZ I., ale také samostatné přednesení referátu a

vedení besedy na thema některé z kontrolních otázek ideové části TOZ I.

Uchazeč o TOZ II. musí při přípravě na splnění ideové části především dobře prostudovat látku ideové části TOZ I. Vedle toho si musí připravit referát na besedu. Ten, kdo přistupuje k přípravě referátu, si musí především uvědomit, že je vychovatelem ostatních. Toto vědomí odpovědnosti k ostatním členům oddílu je zárukou nejen dobře připraveného referátu, ale také úspěšně vykonané zkoušky.

Jak se připraví? Především si zvolí některou z kontrolních otázek TOZ I., otištěných v příručce ideové části TOZ a rádně prostuduje materiál uvedený v příručce. Hlavní a podstatné myšlenky si podtrhne a prostuduje další materiál. K tomu najde vhodný film, časopisy nebo literaturu, která se váže k danému tematiku a jako doplněk přečte, aby mohl v besedě svůj referát doplnit praktickým příkladem, nebo přečtením nějaké pasáže z knihy. Po prostudování veškerého materiálu si sestaví stručný referát 10—20 minut, v němž vždy zdůrazní to nejdůležitější. Ty části referátu, jež si mají posluchači vštípit v paměť, znovu opakuje na konci referátu, a to ve formě diskusních otázek. Takto připravený referát si před přednesením v besedě prodiskutuje s propagačně-výchovným pracovníkem oddílu nebo jednoty. Na př. bude-li připravovat referát na thema „Proč a jak připravují imperialisté novou světovou válku“, prostuduje nejdříve uchazeč o TOZ II. příslušný materiál v příručce 2. ideové části TOZ. K tomu prostuduje z denního tisku referáty sovětských delegátů na zasedání OSN, zprávy o boji koloniálních národů za osvobození od jha imperialismu, o stávkovém hnutí dělníků v imperialistických státech, navštíví film „Odhalená zrada“, „Bohové války“, přečte „Velké spiknutí“, které ukáže pravou tvář imperialismu. V krátkém referátu uvede některé příklady a na konci referátu nadhodí na př. tyto diskusní otázky: Jaké cíle mají imperialistické státy? Co

sledovaly průtahy utvoření druhé fronty ve II. světové válce? Proč vy-zbrojují západní Německo a proč nedodrží Postupimskou dohodu? Jaký boj je veden mezi imperialisty v koloniích? Zde souhlasí lid imperialistických zemí s politikou svých vlád a jak proti ní bojuje? atd.

Uchazeči o II. stupeň TOZ se musí připravovat soustavně. Musí si uvědomit, že každý další nositel II. stupně TOZ rozmnožuje řady uvědomělých a aktivních bojovníků za správné poslání naší tělesné výchovy a sportu v našem státě, že na vyspělosti a aktivitnosti každého z nich je závislý další úspěšný růst příslušníků Sokola v opravdové vlastence, uvědomělé budovatele socialismu a obránce míru. JH

ZMĚNY V TOZ

Všem uchazečům Tyršova odznamku zdatnosti oznamujeme, že v souboru TOZ byly provedeny některé změny. Výnosem Státního úřadu pro tělesnou výchovu a sport ze dne 20. 10. 1951 byla s okamžitou platností zavedena nová sestava prostných. Tato prostná, která sestavil br. prof. Serbus, jsou dobře ovladatelná a každý je snadno naovíčí. Popis cviků a další podrobnosti jsou publikovány v sokolském tisku. Tato prostná jsou také z jedné části soutěže „Připraven k práci a obraně“, která bude probíhat v Sokole a které se jistě všichni lyžaři zúčastní. Dále se nově upravuje limit v běhu na 1500 metrů pro muže ve výběrové části TOZ I; místo dosavadních limitů 5:30, 5:50 a 6:15 minut byly stanoveny limity 5:40, 6:00 a 6:25 minut.

Pokyny TOZ a záznamní knížky TOZ budou při příštích vydáních příslušně upraveny. O. K.

PODZIMNÍ TRENING RUMUNSKÝCH LYŽAŘŮ

MIHAIL BARA, rumunský akademický mistr

Vlastnosti, které musí mít každý dobrý lyžař, jsou tyto: odvaha, pružnost, rychlost, odolnost, vytrvalost, obratnost a tělesná síla. Během svého tréninku na suchu je cílem každého lyžaře, aby si osvojil tyto vlastnosti, zejména pak ony vlastnosti, které jsou nutné pro jeho speciální obor. Tak na příklad sjezdaři kladou důraz na rychlost, obratnost a odvalu, skokani budou pěstovat kromě těchto vlastností i tělesnou sílu atd.

Naše tréninky lyžařů, které byly na programu v říjnu a listopadu, se konaly třikrát týdně a každý z nich trval 90 až 120 minut.

Každý takový trénink začal zahříváním (pochod, chůze a tělocvik, trvá 15—20 minut) a vracel se k základním cvikům a pohybům, nejvíce se podobajícím skutečnému lyžování.

Nyní se zmíním o prostředcích, kterými si lyžař osvojí každou z oněch vlastností, o kterých jsem se zprvu zmínil.

Sovětský mistr lyžování Krylov rozděluje cvičení pro rozvíjení tělesné síly do tří kategorií, a to: a) cvičení zatížením, při čemž se používají pytle s pískem (10—15 kg), vzpírání (maximální váha nesmí překročit 50% vlastní tělesné váhy). Tato cvičení se provádějí v různém rytmu, ale při nejmenších náznacích únavy musí se ihned přerušit, b) dřepy po obou nohách (50—60) a po jedné noze, předklon, dřep a chůze s jedním partnerem na ramenou.

Běhu po různém terénu a v lese se nejvíce používá pro pěstování odolnosti — základní prvek pro běžce. Cvičný běh pro sjezdaře trvá 30—40 minut, pro běžce 90—120 minut, Sovětští běžci cvičí běh dokonce až 4 hodiny. Pro toto cvičení se doporučují boty s měkkou a pružnou podešví. Pro sjezdaře se doporučuje chůze po kopcích mírně nakloněných a častý pochod po 8—10 km. Pro otužení nohou, zejména však kolen a kotníků se doporučuje chůze po horských hře-

benech a oraništích. Dále se doporučuje chůze po menších svazích, jakož i horolezečtví a všeobecně lehká atletika. Ve stejné míře se doporučuje i košíková a handbal.

Rychlost a pružnost předpokládá přesné a pravidelné opakování příslušných cvičení. Jedná se o tato cvičení: sprint na místě (3—5), skipování na místě s maximální rychlostí, držíce se přitom opěradel dvou židlí (přibližně 20—40 vteřin), kroužení a jiné pohyby rukou na místě a za chůze 3—5krát asi 20 vteřin, skok do dálky, skok na místě na dané znamení, chůze se změnou tempa, startování.

Avšak příprava lyžařů vyžaduje — jak jsem se právě zmínil — aby byla věnována zvláštní pozornost pohyblivosti a pružnosti kotníků rukou a nohou. Osvědčený cvik pro otužení nohou a páteře je kroužení nohou v koleně a kotníku a v poloze poloklečící. Zvláště se osvědčily různé národní tance a známý sovětský „kozáček“.

Odvaha a koordinace jsou vlastnosti, kterých si lyžař získá skokem přes překážky, dále všemi disciplinami lehké atletiky, skákáním do vody a pod. Pro pěstování obratnosti se doporučuje cvičení na hrazdě a kružících. Pro získání rovnováhy se doporučuje chůze po trámu, jízda na kole, chůze po jedné železniční koleji a po lavičích, upevněných v různých výškách.

Všechny tyto cviky jsou přístupné a dosažitelné jak pro lyžaře-začátečníky, tak i pro pokročilé. Přestanou však automaticky, jakmile napadne dost sněhu pro lyžování, s výjimkou cvičení pro zahřátí, které je nutno provádět stále.

Z rumunského časopisu „Sportul popular“ přel. SK

ZPRÁVY Z LYŽAŘSKÉHO SVĚTA

ARCH. KAREL JAROLÍMEK

Skokany bude jistě zajímat několik usnesení a novinek ze zasedání skokanské komise a kongresu FIS v Benátkách. Na některých návrzích jsem písemně spolupracoval.

Pro mezinárodní závody bude FIS schvalovat lyžařské můstky s „P“ = 80 m.

Přechod k odrazovému stolu: Neutrální část přechodové oblouku možno zkrátit, takže $U = 0.1 \cdot R$, což znamená zrychlení odskoku, t. j. rychlejší přípravu k odskoku.

Nájezd má mít místo 2—3 startů více startujících míst, celkem 2,00 m vzdálené, aby se dala přesněji stanovit délka skoku. Mimo označení kritického bodu (červeně) má být označen „konečný bod“, t. j. $L + 10\%$, který se má označit modře.

Přechodový oblouk doskočiště a dojezdu $R_2 = R_1 + 10$, což je $L + 10$ a nejvíce $L + 20$, lépe je však tento oblouk volit větší.

Také byla doporučena nová výška tribuny rozhodčích a bylo nyní schváleno, že stavitelé můstků mohou jít až 4° pod sklon odrazového stolu a doporučuje se provést tribunu rozhodčích stylu stupňovitě. Tuto úpravu asi budeme mít na velkém můstku ve Sv. Petru a v Harrachově.

Návrh ponechat M (nebezpečné pásmo), v některých případech větší než dnes stanoví normy, poneháno k rozhodnutí příštím zasedání odborníků staveb lyžařských můstků v Oslo 1952.

Dále podáno dalších několik návrhů o úpravách lyžařských můstků a návrh několika změn v mezinárodním závodním řádu, což ale ponecháno pro další zasedání, neboť závodní řád se nesmí během 4 roků měnit.

Stavba můstku pro létání na lyžích a některá usnesení skokanské komise, schválených kongresem FIS.

Usneseny byly tyto směrnice:

1. FIS schválí profil můstku pro létání, když bude odpovídat normám mezinárodního řádu a stavba nesmí

se dříve začít, pokud nebude stavba schválena.

2. Délka L nesmí být větší jak 120 m a poměr $H : N = 0.60$ jako nejpříznivější a výška odrazového stolu se doporučuje 4,00 m.

Stavba má být postavena v místě chráněném proti větru. M má být $L/6$.

3. Mimo můstku pro létání musí být v místě postaven a mezinárodně schválen můstek 70—80 m, který má sloužit pro případné vyřazovací skoky a v případě nepříznivého počasí, které nedovolí létání, aby byl pomocným můstkem pro skoky za každého počasí.

Ustanovení pro uspořádání mezinárodního létání na lyžích:

1. FIS povolí ročně jen jedno mezinárodní uspořádání létání na lyžích.

2. Mezinárodní uspořádání létání na lyžích smí nejdéle trvat 3 dny.

3. Létání na lyžích se nesmí klasifikovat a nesmí být sestaveno pořadí umístění.

4. Závodní výbor musí být mezinárodně ustaven, vedle 2 členů pořádacího svazu (ne klubu) jmenuje FIS další 3 experty, jimž pořadatel hraje cestovní náklady.

Závodní výbor je odpovědný, že pokusy létání budou prováděny jen za příznivého počasí.

5. Závodní výbor určí místo startu a nájezd nesmí být vyšší, než aby nejlepší skokan nepřeskočil „konečný bod“ t. j. $L + 10\%$.

6. Zemské svazy převezmou odpovědnost za kvalifikaci hlášených skokanů. V případě, že závodní výbor přesto uzná některého skokana neschopného k létání, musí tento odstoupit.

7. Pořadatel musí opatřit dostatečné pojištění účastníků závodníků.

Konečně kongres FIS výslovně zdůraznil, že hlavní však pozornost bude věnována jen rozvoji normálního skoku a tento bude mezinárodními starty podporovat.

O MASOVÝ ZÁKLAD SÁŇKAŘSTVÍ

ING. JOSEF MIŇOVSKÝ

Sáňkování je po stránce organizační věnována v jednotách naprosto nedostatečná péče, přes to, že je to zimní sport, který je možno provádět masově s mládeží. Při tom má hlavní znaky zimních sportů, t. j. pobyt v přírodě na čerstvém zdravém vzduchu, pěstující odvalu, pružnost, rychlé rozhodování a celkovou tělesnou zdatnost, osvěžení ducha. Je to sport celkem nenákladný, sáňkovat se dá na každých bezpečných saních. Vždyť i na vrcholných závodech jedou závodníci na normálních solidních saních a jen ti nejlepší mají speciální nízké těžké saně. Je tudíž přístupný každému, není vázán na zimní sportovní střediska a hory. Skoro všude, když napadne sníh najde se vršek, na kterém je možno sáňkovat. I po stránce výchovné je možno při sáňkování rozšiřovat smysl pro kolektiv.

Masové provádění sáňkování je možno velmi výhodně provádět s mládeží, i tou nejmenší a tak jí v zimě dostat z tělocvičen ven. Organizace této práce mohou se ujmout mladší bratři nebo dorostenci, kteří se o žactvo starají v tělocvičně, tam kde je lyžařský oddíl, může se tento ujmouti organizování. Nějakých zvláštních znalostí k tomu není třeba, proto jakmile v místech budou pro sáňkování příznivé sněhové podmínky, věnujte se v tomto směru mládeži, uvidíte jakým vděkem vás za to odmění a jak sami při tom se osvěžíte a pobavíte a jistě neodoláte a svezete se sami také. Vezměte proto mládež obojího pohlaví s rohačkami na sníh, na stráň a lesní cesty.

Při tom však řiďte se v zájmu bezpečnosti a zdraví svěřené mládeži následujícími směrnicemi: se žactvem 6—8 let provádějte výcvik v jízdě na saních zábavným způsobem pro osvěžení na mírnějších svazích bez překážek směrových i výškových. Podle toho jak budou vaši svěřenci získávat jistotu, vkládejte lehké smě-

rové, později i výškové překážky. Při tom nacvičujte brzdění a změnu směru.

Se žactvem 8—11 let provádějte výcvik v jízdě na saních na prudších svazích s lehkými překážkami a podle nabývání jistoty v jízdě vkládejte postupně těžší směrové i výškové překážky.

Směrové překážky si snadno uděláte na příklad z větviček, výškové sjižděním vyšších mezi nebo rigolů. Také přejetí potoka přes můstek je dobrou směrovou překážkou, zvláště když směr tratí se před můstkem mění. U žactva 11—13 let provádějte nácvik na těžších svazích a na lesních cestách a pořádejte pro ně již závody. Při nácviku prodlužujte délku tratí a vyhledávejte postupně stále těžší a těžší překážky. Pro žactvo 13 až 15 let platí totéž jako pro žactvo 11—13 let, avšak nácvik provádějte již na delších a těžších tratích a pořádejte pro ně závody na těchto těžších tratích. S dorostem provádějte výcvik na nejtěžších dlouhých tratích a starší dorostence vysilejte i na nejtěžší sáňkařské závody. Se zdatnými jednotlivci pořádejte i delší vycházky nebo zájezdy do terénů a lesů, kde bude možnost sjiždění svahů po lesních cestách bez přípravy a znalosti tratě. Tam se objeví jedinci s dobrým postřehem a smyslem pro rychlé rozhodování.

Jak je výše uvedeno, neprovádějte podle těchto směrnic jen rekreační výcvik, ale pořádejte pro mládež i závody s měřením času. Podporujte závodivost mládeže na saních, pořádejte závody v jednotě, mezi jednotlivci, závody mezi jednotlivci i mezi družstvy, na jednosedadlových i dvousedadlových saních. Máte tu také vhodnou příležitost pro spolupráci s ČSM jak při výcviku, tak i při pořádání závodů.

Vrcholem sáňkařství je jízda na



bobech. Toto je již sport vyžadující jak mimoradne vyspělosti tělesné, tak i značných finančních nákladů na pořízení bobů. Konečně jízda na bobech vyžaduje zvláště upravenou dráhu. U nás máme provozu schopné dráhy v Mariánských Lázních, v Dubí v Krušných horách a v Tatranské Lomnici v Tatrách. Dokonalá závodní bobová dráha má být 1500 m dlouhá, nemá mít průměrný spád větší než 8 procent a největší spád nesmí přesahovati 15 procent, a má být vybavena vodovodem k umožnění jejího postřikání. Při provozu musí být dráha uzavřena veřejnosti.

Nejlepší naše bobová dráha je v Tatranské Lomnici. Bobové dráhy v Dubí a Mar. Lázních vyžadují rekonstrukci a dobudování a s rozšířením bobového sportu u nás se podle

svých možností o úpravu drah snaží bobisté jak teplotičti, kteří již část prací provedli, tak i bobisté v Mariánských Lázních.

Kromě výše uvedených drah jsou bobové dráhy ještě v Aši a v Jablonci nad Nis., které však nejsou v provozu.

Abý sánkařství a jízda na bobech se co nejvíce rozšířila, musí všichni, kdo mají zájem o tento sport, propagovati v nejnižších složkách Sokola jeho rozvoj, jeho zmasovění.

Proto jak napadne sníh, hurá na zasněžené svahy, naučit se dobře sánkovat a tak získat základy pro jízdu na bobech, abyste pak mohli s radostí a odvahou vychutnat rychlost jízdy, jako bobisté na dráze v Mariánských Lázních, jejichž snímek doprovází tento článek.

ČASOPIS „LYŽAŘSTVÍ“ DĚKUJE VŠEM
SVÝM SPOLUPRACOVNÍKŮM V ROCE 1951
ZA POMOC A TĚŠÍ SE NA DALŠÍ ČLÁNKY
A ZPRÁVY V ROCE 1952

STAVÍME SI LYŽAŘSKÝ MŮSTEK

Na sportovním stadionu střelnice v Jablonci n. Nisou, téměř ve středu města, v krásném prostředí, na severně přikloněném oblouku, vyrůstá pod rukama členů lyžařského oddílu Sokola Skloexport dílo, které bude ještě v letošní sezóně 1951-2 sloužiti výcviku mládeže i závodníků ve skoku na lyžích — lyžařský můstek s kritickým bodem 25 m.

V roce 1950 vypracoval technický plán výstavby br. arch. K. Jarolímek, odborník ve stavbě lyžařských můstků; po předběžné přípravě u členstva, zajištění finančních prostředků, materiálu i dalších spolupracovníků-odborníků, přikročili jsme v dubnu letošního roku k úpravě terénu a výkopu na dopadu.

Členové lyžařského oddílu i ostatních oddílů Sokola Skloexport vykonávali práce vlastními silami s pomocí lopaty a krumpáče a traktor s vlečákem přivážel kámen, písek a hlínu se staveniště stadionu na vybudování prodloužení dopadové stráně o 8 m a současně stavěli; přes 130 m³ materiálu spotřeboval tento malý stavební kousek, přes 300 m³ jsme vykopali, odházeli a připravili k dalšímu použití na úpravě terénu před dokončením.

Po přidělu dřeva jsme pracovali v lese na stahování klád k cestě, koňskými potahy sváželi klády, kalutinu i tyčovi-

nu na shromaždiště a traktory s vlečnými vozíky přepravili jsme 75 kusů dlouhých klád a 300 kusů tyčoviny na stadion.

Zemní práce však byly velmi obtížné pro tvrdost zeminy a skálu uprostřed dopadové stráně. Navrtnáním a odstřelem 40 kub. metrů kamene, rozbíjením a odvážením jsme ve spolupráci se správou stadionu překlenuli nejobtížnější úsek. Neúnavnou prací na úpravě profilu dopadové stráně jsme pokračovali přes celé léto i část podzimu při poměrně malém počtu pracovníků.

Další část pracovního programu byla ve zhotovení dřevěné konstrukce nájezdové věže, můstku a umělého prodloužení dopadové stráně; počátkem srpna přeměřil znovu br. arch. Jarolímek terén, dosavadní plány přepracoval a podle nových plánů jsme zadali zhotovení odborníkům-tesařům, kteří stavbu konstrukce provádějí.

Důkladnou přípravou terénu, vykopáním základů, zhotovení betonových základů nájezdové konstrukce i tribuny rozhodcích, vyplňuje se po částech pracovní postup, a dílo roste den ode dne, z týdne na týden.

Na práci podílíme se podle předem přijatých závazků tak, že členové odpracují povinně deset hodin, registrovaní závodníci dalších deset hodin a jednotlivci přijali další závazky od 20 ho-

din výše navíc; závazky jsou splněny téměř všechny a mnozí je překročili již několikanásobně.

Přes mnohé obtíže při obstarávání stavebního materiálu všeho druhu (dřevo, cement, železo, atd.), podařilo se nám pochopením přísl. činitelů dosáhnouti vytčeného cíle: chceme cvičný můstek dokončit v nejkratší době.

Veškeré práce, mimo práce cizí - odborné, vykonáváme v brigádách; na jaře, v létě a části podzimu scházeli jsme se vždy v pondělí, ve čtvrtek a v sobotu po ukončení zaměstnání a pracovali do setmění, v říjnu již jen částečně během týdne, ale hlavně v sobotu odpoledne a celou neděli.

Rovněž odborníci-tesaři s vedoucím br. Noskem pracují každou sobotu a neděli od poloviny srpna a stavbu dřevěné konstrukce můstku, nájezdu a tribuny dokončí do konce listopadu t. r.

Další částí cizích prací je zavedení elektrického vedení pro osvětlení na večerní výcvik dospělých skokanů, kteří jsou během dne v zaměstnání a teprve odpoledne a večer mohou trenovati na závody a soutěže, pořádané o nedělitěch.

Nezůstáváme jen při vybudování lyžařského

mástku, ale vytyčujeme ještě běžecské tratě všech délek pro mládež, dorost i dospělé v okolí stadionu Střelnice a upravujeme blízký domek na šatny s ohřívárnou, závodní kanceláři a skladištěm potřeb pro údržbu.

Tím budeme mít soustředěn veškerý předsezónní i sezónní výcvik na jednom středisku, kde mohou být uspořádány všechny druhy závodů mládeže školní, dělnické i vesnické, Sokolovského závodu branné zdatnosti a samozřejmě výcvik závodníků a instruktáže veřejnosti se zájmem o lyžařství.

Zatím byla starost s vybudováním zimního střediska pro mládež v lyžařství na bedrech několika nadšených, obětavých a nebojácných starších lyžařů — „severácků“; těšíme se na další spolupracovníky i příznivce, že pomohou dále zlepšit námi započaté dílo a přinesou s sebou ještě větší nadšení pro tak krásný zimní sport — lyžařství.

Věříme že naši mládeži poskytneme velkou příležitost výcviku a umožníme další rozvoj lyžařství a zimní části tělovýchovy v Jablonci nad Nisou i okolí.

Otevření a předání lyžařského mástku svému účelu bude provedeno slavnostně při dostatku sněhu o vánočních svátcích nástupem závodníků z řad mládeže i dospělých, a reprezentantů kraje i ČOS.

Sokol Skloexport,
lyžařský oddíl

JAKÉHO VÁZÁNÍ POUŽÍVAJÍ SOVĚTŠTÍ LYŽAŘI

Současná technika jízdy na lyžích, slalomových a sjezdařských švihů je charakteristická velkým předklonem trupu lyžaře. Dobré provedení těchto švihů potřebuje důkladné upevnění nohy v botě a podpatku ve vázání.



Těto nutnosti vyhovují dobře lyžařská vázání, znázorněná na obrázcích. Má hlavně tu výhodu, že si takovoto vázání můžete udělati sami. Stačí jen zhotovit z dobré, pružné oceli destičku v rozměru 20×75 mm, vyvrtat na jednom z jejích konců 6 otvorů a prohnutout ji do talkového tvaru, jak ukazuje první obrázek. V podpatku potom vyříznete prohlubeň, odpovídající svou šířkou šířce destičky. Prohlubeň se přikryje úzkým plátkem železa, který se k podpatku připevní šroubky (obr. 2).

Když postavíte botu do vázání, je třeba, abyste si označili na lyži místo pro připevnění destičky. Destička musí zapadnouti 5 mm pod příčku na podpatku (obr. 3). Jejím tlakem se

podpatek přimkne k lyži, což vám umožní prováděti švihy s velkým předklonem.

Při pádu dopředu se pero vázání natáhne a destička vyskočí z vyhloubeniny podpatku. Ani při pádu dozadu nepřekáží destička vysvobození boty. Také v tomto případě se roztáhne pero diagonálního vázání.

Jmenování cvičitelů.

Předkládáme seznam nově vyskolených cvičitelů KVS Olomouc: Sokol PU Olomouc: Adamus Milan, Berger Zdeněk, Filip Jiří, Hezcko Bruno, Homola Lubomír, Klečková Marcela, Novosad Jiří, Krátká Božena. — Sokol Olomouc I: Horák Bedřich, Kozáková Zlafa, Krátký Jiří, Muroň Drahomír, Němečková Alice, Novotný Marcel. — Sokol Plumlov u Prostějova: Koukalová Milada. — Sokol Postrhelmov: Mazur Adolf. — Sokol Meopta: Macháček Rudolf, Malíšek Jan. — Sokol Šumperk: Langer Rudolf.

POMOC ZIMNÍ REKREACI PRACUJÍCÍCH

JIRÍ PILAŘ

Nejlepší možnost k provozování lyžařského sportu na skutečně masově základně se nám naskytá při zimní rekreaci ROH, ČSM a zájezdech školní mládeže na hory.

Tam můžeme v praxi dokázat, že lyžařský sport v lidově demokratickém zřízení se stává jednou z nejdůležitějších součástí aktivního odpočinku pracujících. Učerníci a vzorní pracovníci z továren, nejlepší pracovníci naší socialistické vesnice, vzorní studenti a žáci národních škol jedou na hory, aby tam v krásném prostředí načerpali nových sil k další tvořivé práci na svých pracovištích. Zimní rekreace na sněhu a slunci je daleko prospěšnější než rekreace v létě a je na kulturních a tělovýchovných pracovnících, aby přesvědčili rekreaty o hodnotách lyžařského sportu.

V této práci jim nemálo přispěje lyžařský instruktor a cvičitel, který správně vedeným lyžařským výcvikem, proloženým různými druhy lyžařských soutěží, vzbudí největší zájem o praktické provozování sportu mezi rekreaty.

Jak bude organizován nábor lyžařských cvičitelů a instruktorů:

Právě tak, jako v uplynulé zimní sezóně povedou letošního roku lyžařští instruktoři a cvičitelé lyžařský výcvik v zotavovnách ROH, MŠVÚ a ČSM. V letošním roce však nebude tato akce řízena centrálně lyžařskou sekcí ÚV Sokola, ale budou ji provádět lyžařské sekce všech krajských výborů Sokola, po dohodě a v úzké spolupráci s příslušnými krajskými orgány složek, které organizují zimní rekreaci pracujících a mládeže.

Proto všichni lyžařští cvičitelé a instruktoři, kteří mají zájem o vedení zájezdů našich rekreatů na hory a ponechali si část své řádné dovolené, se přihlásí na příslušných krajských výborech Sokola — lyžařské sekci. V přihlášce nezapomeňte uvést datum, od kterého je možno s vámi pro tento výcvik počítat a také sdělte, do kterého zimního střediska byste chtěli jet. Jistěže lyžařská sekce příslušného kraje a také příslušné krajské odborové rady budou se vám snažit vyhovět.

Ústřední rada odborů prostřednictvím KOR organizuje v úzké spolupráci s krajskými výbory Sokola dvouleté školení pro lyžařské instruktory na zotavovnách ROH. Do těchto škol má možnost se přihlásit každý lyžařský cvičitel, který má zájem o vedení lyžařského výcviku při rekreaci.

Jaké jsou úkoly tělovýchovného a sportovního instruktora na zotavovnách ROH:

Předpokladem dobré práce tělovýchovného a sportovního instruktora na rekreaci je především mít dobrý poměr k lidem, znát dobře svoji práci a uvědomit si politický význam tělovýchovy a sportu při budování socialismu. Za svou práci odpovídá instruktor referentu zotavovny.

Úkolem lyžařského instruktora je naučit rekreaty jízdu na lyžích, ať jde o úplně začátečníky nebo pokročilé a seznámit je s krásami i nebezpečím hor v zimě. Lyžařský instruktor musí dbát o bezpečnost při hromadných výletech rekreatů a zábranu úrazu.

O propagaci svého sportu se stará tím, že v kratších přednáškách seznamuje účastníky nejen o výstroji, sněhu, o technice jízdy na lyžích, ale také o branných hodnotách lyžařského sportu a vůbec o významu aktivního provozování sportu pro pracující.

Je třeba, aby lyžařský instruktor volil postup výcviku a druh soutěžení podle fyzického stáří rekreatů a snažil se vhodnými formami vzbudit zájem o praktické provozování lyžařského sportu.

ÚČAST ZÁVODNÍKŮ NA MISTROVSTVÍ 1952

V těchto dnech schválila sekce lyžařů ÚVS stavy závodníků jednotlivých krajů pro mistrovství 1952.

Počet startujících jednotlivých závodů byl oproti roku 1951 nepatrně snížen a to proto, aby mistrovské závody byly naprosto regulerní a aby se tohoto vrcholného závodu zúčastnili ze všech krajů ti nejlepší.

Počet závodníků byl stanoven tak, že každému kraji je určen základní stav a k tomuto základu k doplnění celkového počtu jsou připočítáni ti závodníci, kteří se umístili loni na mistrovství na prvních místech.

Porovnáme-li letošní tabulku stavu závodníků s tabulkou roku 1951, vidíme, že si v běžích nejlépe vedou pohraniční kraje, a to na prvním místě

Liberec a jako další složka SNB, kteří oproti roku 1951 získali nová místa startujících, i když celkový stav v běhu byl snížen. Naproti tomu kraj Praha ztratil další počet startujících v běhu.

V závodech ve skoku nejlépe si vede zase kraj Liberec a jeho závodníci budou v mistrovství mnohem početněji zastoupeni než závodníci ostatních krajů.

Novinkou je, že bylo nutno určit i stavy startujících štafet, což dříve nebylo. To dokazuje, jakého vzrůstu dosáhla naše sjednocená tělovýchova v závodech v běhu na lyžích, v disciplíně, která je pro brannou výchovu našeho národa tolik důležitá.

STAV ZÁVODNÍKŮ PRO MISTROVSTVÍ 1952

| Kraj: | druh závodu | | | | | | | | | | | | celkem |
|------------------------|-------------|-----------|-----------------|--------|---------|------|--------|------|-------|------|----------|-----|--------|
| | běhy | | | | štafety | | slalom | | sjezd | | | | |
| | běž 50 km | běž 18 km | běž sdruž. skok | prostý | muži | ženy | muži | ženy | muži | ženy | ženy běž | | |
| Praha | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 7 | 6 | 15 | 7 | 9 | 67 | |
| Budějovice | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 | |
| Plzeň | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 17 | |
| Karlovy Vary | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 16 | |
| Ústí n. L. | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 16 | |
| Liberec | 8 | 13 | 7 | 16 | 4 | 3 | 3 | 1 | 8 | 1 | 8 | 72 | |
| Hradec | 4 | 4 | 7 | 8 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 34 | |
| Pardubice | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 17 | |
| Jihlava | 5 | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 27 | |
| Brno | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 22 | |
| Olomouc | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 17 | |
| Gottwaldov | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 15 | |
| Ostrava | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 22 | |
| Bratislava | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 15 | |
| Nitra | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | |
| B. Bystrica | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 19 | |
| Žilina | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 18 | |
| Košice | 3 | 8 | 2 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | 29 | |
| Prešov | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 | |
| SNB | 7 | 10 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 32 | |
| ATK | 7 | 9 | 5 | 6 | 3 | — | 4 | — | 7 | — | — | 41 | |
| Celkem | 70 | 90 | 50 | 60 | 30 | 25 | 40 | 25 | 70 | 30 | 45 | 535 | |

TISKOPISY PRO POŘÁDÁNÍ ZÁVODŮ

Abychom činovníkům usnadnili objednávání tiskopisů, které potřebují při pořádání závodů, otiskujeme jejich seznam s čísly, pod kterými je lze objednat v nakladatelství ČOS a jeho krajských skladech:

| Objednáací číslo: | Název tiskopisu: | Druh tiskopisu: |
|-------------------|--|--|
| T-53 | Sdruž. závod sjezdový | Výpočtová tabulka závodníka |
| T-55 | Závod v běhu na lyžích | Výpočtová tabulka závodníka |
| T-47 | Závod ve skoku a závod sdružený | Výpočtová tabulka závodníka |
| T-6/51 | Závod v běhu rozestavném | Výpočtová tabulka štafet |
| T-5/174 | Listina průjezdu — kontrolním místem | Tabulka pro kontroly závodu v běhu |
| T-8/175 | Listina na sjezd a slalom | Tabulka strážců branek |
| T-48 | Styl skoku | Tabulka pro styl. rozhodčí |
| T-10/46 | Délka skoku | Tabulka pro měřiče délek |
| T-14/44 | Výpočet veřejného bodování skoku na lyžích | Tabulka pro počtáře při závodu ve skoku |
| T-2/17 | Hlášení času | Pomocná tabulka pro výpočet v cíli |
| T-13/176 | Tabulka pro výpočet skoku na lyžích | Pro počtáře při veřejném bodování |
| T-4/39 | Listina pořadí závodníků v cíli | Pro rozhodčí v cíli |
| T-3/40 | Listina časů v cíli | Pro časoměřiče v cíli |
| | Pravidla lyžařství | Obsahují všeob. ustanovení a pravidla všech lyžařských závodů, I. vyd. bude 1. 12. 1951 |
| | Bodové tabulky | Obsahují bodové tabulky v nové rozšířené úpravě pro výpočet všech lyžař. závodů, I. vyd. bude 1. 1. 1952 |

PŘÍPRAVA LYŽAŘŮ PRAŽSKÉHO KRAJE

Přehled práce lyžařů Tyršova kraje je známkou, že se nepřipravují na sezónu až v poslední chvíli, ale že jejich práce je řádně plánována nejen pro zimu, ale skoro pro celý rok. Nekončí tedy odložením a ošetřením lyží po posledním závodě nebo kurse na jaře na horách, ale po malém oddechu pokračují opět v kondiční a organizační přípravě na sezónu příští.

Lyžařská sekce TK svolala již po

třetí všechny okresní lyžařské vedoucí na III. sjezd, který se konal dne 11. listopadu 1951 a 18. listopadu pořádala opět v Krči tradiční již 28. ročník lesního běhu „Memoriál Ivana Komárka“.

III. sjezd okresních lyžařských vedoucích.

V minulé sezóně lyžařské oddíly se plně zapojily do zimních akcí SHM,

prováděly závody o TOZ, podpořily Sokolovský závod branné zdatnosti, akci otevřených sněžných plání, prováděly se instruktáže na závodech a při zájezdech ROH na horách, větší oddíly měly patronát nad lyžařskými kroužky na školách, školili se noví rozhodčí.

Závodníci podali dobré výkony jak na přeborech okresů a kraje, ale také i na mistrovství ČSR získali opět několik mistrovských titulů.

Cvičitelé pilně pracovali v oddílech, vedli zájezdy oddílů, pořádaly se kurzy pro cvičitele a okresní lyžařské instruktory. Velká část věnovala svoji dovolenou na to, aby podpořila masovost lyžařského sportu tím, že oběť učila nejen účastníky zájezdů ROH, ale také ČSM a školní mládež při jejich výchovně výchovických zimních zájezdech na hory.

Co bude příštími roky: SHM - instruktáže na závodech, příprava závodníků — podpora jednotlivých technických pracovníků TK, práce na okresech — TOZ - podchycení zimní lyžařské části — vlastně standardní trať v Peci pod Sněžkou — školení nových rozhodčích, zapojení rozhodčích nejen pro lyžařské závody, ale i do ostatních akcí TOZ (závazek rozhodčích na mistrovství ČSR a finale SHM) — školených nových cvičitelů, které se pořádá na okresech,

provádění kursů okresních lyžařských cvičitelů — akce otevřených sněžných plání — využití blízkého pražského okolí pro rozšíření lyžařského sportu a umožnění lyžařského výcviku nejširším lidovým masám a mládeži. — Chystá se též sraz všech cvičitelů TK na prvním sněhu a je v plánu podchycení závodníků-representantů.

28. ročník lesního běhu „Memoriál Ivana Komárka“

Za počasí, které závodů přálo, bylo odstartováno 69 účastníků-závodníků tohoto lesního běhu, který se pořádá v Krči. Bylo celkem 6 kategorií a z toho většina patřila mládeži a dorostu. Potéšitelná byla též účast ZSJ Alba Hořovice, která správně podchytily zájem o tento doplňkový sport lyžařů. Výsledky: mládež 1 km: 1. Nenadál Karel, S. Alba Hořovice, 7,25, Ebr Josef, Alba Hořovice, 7,25, dorostenky 1 km: Pecánková, Sparta Sokolovo, 7,47, dorost mladší 3 km: Černý Jan, S. Hodkovičky, 13,48, dorost st. 3 km: Srovatský V., Sparta Sokolovo 13,45, ženy 3 km: Dušková Jiřina, S. Pražský, 16,22, muži 6 km: Javůrek, Sparta Sokolovo, 23,41, 2. Jelen M., Sparta Sokolovo, 23,43, 3. Otmár J., Dynamo Slavia, 23,46, ve třídě hostí: Hůrka Jar., S. Žižkov, 23,50. B.

Jmenování rozhodčích.

KVS Ostrava uspořádal ve dnech 13. až 28. června 1951 kurs a zkoušky rozhodčích a podle dosažených výsledků jmenoval rozhodčími následující bratry: Jan Franvašiček Lumír, Sláva Štěpán Kulišťák, Karel Reimann, Jiřina Kulišťáková, Vašček Lumír, Sláva Štěpán, inž. Zd. Vojtíšek, Rudolf Fajkus, Václav Němeček, Bohumil Bubík, Vilém Kozelský, Otto Čurda, Bedřich Baška, Mil. Němčík, Frant. Lupáč, Jar. Charvát, Rudolf Boček, Alois Horák,

Karel Hogar, Václav Lubovský, Rudolf Jurečka, Ed. Nevrátil, Jaroslav Surávka, Jan Puta, Vl. Štěpánek, Josef Volek, Václav Klement, Zdeněk Závodný.

KVS Pardubice uspořádal ve dnech 26. 12. 1950 až 1. 1. 1951 kurs a zkoušky rozhodčích na lysečinské bouďě v Krkonoších a teprve koncem měsíce září zaslal podklady, které jsou potřebné k jmenování rozhodčích. Na základě těchto dokladů jmenuje SLÚVS dodatečně následující bratry rozhodčími: Karel Hanl, Fr. Janda, Dmytrov Holavko, Ladislav Pfeffer, Jaroslav

Hubáček, Otmár Kučera, inž. Jarosl. Horyna, Josef Hájek, Oskar Balatka, inž. Otokar Vojtíšek, Zdeněk Jičínský, Jaroslav Cop, JUDr. Vladimír Kohoutek.

Jmenování rozhodčích stylu.

Dodatečně byli jmenování rozhodčí stylu bratři inž. Ant. Kučera a Vladimír Müller, kteří se zúčastnili zkoušek v N. Městě na Moravě. KVS podal sekci lyžařů opožděné podklady a proto dochází teprve dnes k dodatečnému jmenování.

UPOZORNĚNÍ KRAJŮM!

Hlášení lyžařských závodů do doby, než budou vydány nové tiskopisy „Hlášení závodů“ podávejte dvojmo podle příloženého vzoru.

Lyžařská sekce ústředního výboru Sokola
Praha III, Tyršův dům

Kraj:

HLÁŠENÍ LYŽAŘSKÉHO ZÁVODU

o přebor — veřejného — s účastí omezenou*)

Bude vypsán: pro muže — pro ženy — pro dorost — pro mládež*)

vo třídách

v disciplínách

Den závodu: Náhradní termín:

Místo závodu: Název závodu:

Tento závod je současně závodem o TOZ.

Razítko a podpis pořadatele:

. dne 195

LS OVS schvaluje — doporučuje schváliti
neschvaluje — nedoporučuje schváliti

razítko a podpis

LS KVS schvaluje — doporučuje schváliti
neschvaluje — nedoporučuje schváliti

razítko a podpis

LS ŮVS schvaluje — neschvaluje

Došlo:

Vyřízeno:

*) Nehodící se škrtněte!

Přípravy na OH.

Rakouské sjezdařské družstvo začalo koncem listopadu s trainingem na Zugspitze. Trenérem byl Toni Seelos, který převezme i training sjezdařů ze západního Německa.

Rakouská dvojnásobná mistryně světa ve sjezdových disciplínách Dagmar Romová nebude startovat na

olympijských hrách, poněvadž se definitivně rozhodla, že dá přednost dráze filmové herečky. Jak známo byla loni Romová diskvalifikována, poněvadž brala za svá vystoupení peníze.

Francouzské národní sjezdařské mužstvo mělo první společný training v Dinardu na pobřeží Atlantického oceánu, aby prů si závodníci zvykali na přímořské

podnebí, na sněhu budou trenovat až nyní ke konci roku.

Americké národní sjezdařské družstvo připravuje Francouz Emile Allais. Třetího ledna přijedou závodníci do Evropy a budou startovat v Mürren.

Australské družstvo se bude připravovat asi deset dní v rakouských lyžařských střediscích Zürs a Bad Gastein.

V. LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obor sokolská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha II, Václavské nám. 36, tel. 214-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208*5. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novínová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Střeďocheské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24. V Praze 4. prosince 1951.