

# LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY

---

*List řídil*

REDAKTOR STANISLAV TOMS



ROČNÍK XXXVIII

ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ

# OBSAH

## Úvodníky:

Do nového roku (J. Havle)	2
Od února 1948 k dnešku (J. Havle)	34
Pravý pohled na olympijské dny	39
Úkoly naší tělesné výchovy	66
Proti kosmopolitismu a za socialistické vlastenectví v lyžařství (Z. Špryňar)	99
Vše pro zdar Sokolského dne	130
Příspěvek k budování vlastenecké obrany	162
Lyžaři do prvních řad obránců vlasti	194
Ke Dni horníků	226
Význam a cíl armádní tělovýchovy	258
Ve slavných dnech XIX. sjezdu VKS(b)	290
Veliká pomoc naší práci (V. Pácl)	291
Splnit všechny úkoly v lyžařství	292
Ještě více těžit ze zkušeností sovětské fyskultury	354

## Školení — methodika:

Školení lyžařských cvičitelů	18
Pracovní plán lyžařského oddílu na měsíc leden	20
Co si můžete splnit v TOZ na sněhu (J. Koděra)	27
Práce lyžařského oddílu v únoru a v březnu	50
Připravujeme trenérskou školu (J. Pěnek)	83
Příklady cvičebních hodin lyžařského oddílu na hřišti	125
Několik poznámek o trenérské škole (V. Pácl)	148
Příklady cvičebních hodin lyžařského oddílu na hřišti a na koupališti	151
Více péče našim instruktorským kádrům	157
Prohloubit učebně methodickou práci v oddílech (J. Pohnertová)	164
Příklad výcvikových hodin lyžařského oddílu v červenci	165
Ako som viedol svoj prvý kurz lyžiarov (J. Babillonský)	170
Makarenkův přínos pro trenéry (M. Mečířová)	172
Okresní srazy cvičitelů	198
Cvičební hodiny lyžařského oddílu v srpnu	201
Dobrý příklad (V. Pácl)	205
Zajistit účast lyžařských cvičitelů na okresních srazech cvičitelů (J. Pohnertová)	226
Příklady cvičebních hodin v září	234
Připravujeme okresní srazy cvičitelů	259
Plán práce lyžařského oddílu na měsíc říjen	265
Letní část trenérské školy (V. Pácl)	268
Stanovení krajních mezí bodů a časů pro výkonnostní třídy (J. Reichert)	278
Výchova rozhodčích v období 1952—1953	283
Zajistit účast lyžařských cvičitelů na okresních srazech (Z. Pohnertová)	293
Příklady cvičebních hodin na listopad (J. Pěnek)	295
Nová lyžařská pravidla nám pomohou při školení rozhodčích (M. Duffek)	310
Něco o cvičební hodině (Z. Pohnertová)	315
Příklady cvičebních hodin na prosinec (J. Pěnek)	332
Rozhodujeme přesně a spravedlivě (dr. J. Jelínek)	373

## Instrukční (trenérská hlídka):

Jak trenovat k lyžařskému běhu? (V. Serebrjakov)	11
Skok na lyžích (V. Andrejev — přel. M. Bělohožník)	12
Naše velké lyžařské můstky (arch. K. Jarolímek)	25
Rozšiřujeme síť standardních tratí (O. Kašpar)	28
Jak ošetřujeme lyžařské boty (D. Semjonov)	28
Sovětská lyžaři plní normy GTO (Z. Duffková)	44
Jak se rozvíjíme před závodem ve slalomu (V. Stankevič)	52
Jak nyní trenujeme (B. Tvrzník)	55
Nezapomínejte na školách, v družinách a kroužcích na běh (B. Sýkora)	61
Běžec musí mít silné paže (D. Sletin)	92
O přípravě severských lyžařů-běžců (B. Tvrzník)	137



Sovětské zkušenosti pomáhají (V. Pácl)	142
Rady mladým lyžařům (Z. Bolotova)	165
O technice jízdy a výzbroji Sevefanů (B. Tvrzník)	178
Zásady sportovního tréninku (N. Ozolin)	207
Sjezdové závody prohraješ nebo vyhraješ již dnes (S. Pittl)	212
Postavte si malý skokanský můstek	218
Z tréninku lyžařů v Tyršově domě	232
Čím se mají zaměstnávat lyžaři v létě (N. Chimičev a V. Nagornyj)	251
Tvář buržoasního sportu	251
Dílo I. P. Pavlova (M. Špaček)	266
Letní příprava ATK na sněhu (V. Mečíř)	268
Přípravme běžecké trati včas (B. Tvrzník)	270
Jak plánovat tréninky a proč? (V. Mečíř)	275
Zkušenosti z výchovné práce sovětských trenérů	300
Práce krajské trenérské rady lyžařů TK (O. Valkoun)	302
Po vzoru Emila Zátopka i v lyžařském sportu (S. Pittl)	302
Činnost běžců S. Zbrojovka Brno (Z. Macháček)	303
Učme se z příkladů sovětského lyžařství (E. Vašicová)	326
Zimní hry (přel. E. Vašicová)	330
Speciální cvičení lyžaře-běžce (V. J. Taljar-Kelpš)	334
Spolupráce závodníků s trenérem (A. Lenemajer)	341
Sjezdařské zkušenosti z prvního tréninku na sněhu (S. Pittl)	342
Jak trenují (K. Dvořák)	344
Ze cvičiště na sněh (B. Tvrzník)	344
Nové formy práce lyžařů Libereckého kraje se osvědčují (M. Bělonožník)	347
Po vzoru sovětských trenérů do boje za nová mistrovství, za nové formy práce	359
Za dalšími úspěchy v novém roce (E. Vašicová)	363
Kniha o pokrokových zkušenostech (P. Ljudskoj)	365
Kraj Hradecký — kraj lyžařský (B. Sýkora)	366
Práce trenérské rady KVS Tyršova kraje (O. Valkoun)	370
Sjezdaři, běhejte! (Z. Pele)	571

#### Běžecká lyžařská škola v obrazech:

Běh střídavý dvoudobý bez holf	15
Běh střídavý dvoudobý s holemi	15
Běh střídavý dvoudobý zepředu	80
Výstup dvoudobým střídavým během (se strany)	112
Vystup dvoudobým střídavým během (zezadu)	146
Střídavý běh čtyřdobý	175
Běh dvoudobý s odpichem soupaž	207
Běh třídobý s odpisech soupaž	240
Přejíždění vln	272
Změna směru odšlapováním a odpichem soupaž	304
Změna směru přeskokem	336
Bruslení s odpichem soupaž	368

#### Lékařské:

Lékařský výzkum při lyžařských závodech (dr. V. Novotný)	89
Vrcholné lyžařské závody očima zdravotníka (dr. J. Votava)	140
Všichni sportovci k lékařským prohlídkám	159
Pozor na lavinové nehody (dr. V. Novotný)	173
Lyžařská úrazovost (dr. E. Mathé)	220
Význam masáže, zvláště v období přípravném (dr. V. Novotný)	281
Zdravotnickovy rady před hlavním obdobím (Fr. Šimek)	318
Úkoly zdravotníka při závodech (Dr. J. Hostička a dr. J. Votava)	372

#### Články a reportáže:

Příprava lyžařských reprezentantů	4
Ostravsko organisátorem lyžařského finale SHM. (M. Duffek)	8
Lyžařské závody nejmenších. (E. Heroldová)	14
Jak to děláme u nás. (Z. Macháček)	22
Dobrý průběh lyžařských SHM	36

Trenovali jsme společně s lyžaři NDR (S. Střížová)	41
Příprava lyžařských reprezentantů v Zakopaném (K. Moravec)	42
Ako vzbudit a udržet záujem o lyže (J. Hubka)	45
Za K. Blomanem (M. Duffek)	54
Týdenní zájezd učňů na hory (J. Mašek)	57
Lyžařské soutěže TÚTVS (M. Duffek)	58
III. mezinárodní mistrovství NDR v Oberhofu (J. Štěpán)	71
Olympiáské hry ve znamení ústupu švédských běžců a francouzských sjezdařů	74
Přebory Sokola Rudá hvězda (M. Duffek)	77
TOZ a výkonnostní třídy	86
Pro zlepšení pobytu dětí na horách (E. Heroldová)	91
Zdařilý průběh 53. mistrovství ČSR v jízdě na lyžích	101
Finale lyžařské části SHM	109
Mistrovství v Sokolovském závodě branné zdatnosti (M. Duffek)	122
Zdařilý průběh I. ročníku SHM v lyžařství (M. Duffek)	131
Vysoká úroveň mistrovství SSSR v běhu na lyžích	136
Lyžařští rozhodčí rozhodčími TOZ (J. Chejstovský)	147
Z aktivu reprezentantů	167
Aktiv předsedů trenérských rad (V. Pácl)	169
Ještě Sokolovský závod branné zdatnosti (ing. dr. S. Svoboda)	179
Soutěžíme o TOZ II. (O. Kašpar)	182
Lyžařství na vysokých školách v Praze (G. Šorm)	186
Celostátní porada lyžařských pracovníků	196
Co si splníme v létě z TOZ	203
Z dějin lyžařství v Rusku (I. G. Čudinov)	214
Vznik slova lyže (V. Šmilauer)	215
Slovenskí lyžařskí rozhodcovia pomáhajú zmasoveniu lyžiarstva (J. Mráz)	216
K výsledkům sezóny 1951-1952 v běhu na lyžích (M. A. Chiničev a S. L. Axelrod)	230
Zimní část SHM 1953 je přede dveřmi (Š. Pittl)	238
Vybíráme lyžaře pro I. výkonnostní třídu (O. Kašpar)	246
Za kvalitnější výkony v běhoch a skokoch SHM na Slovensku (P. Meheš)	248
Přípravy na Sportovní hry žactva a mládeže (E. Heroldová)	277
Závodníci TK, požádejte o udělení II. výkonnostní třídy (J. Reichert)	280
Od kvantity ke kvalitě naší mládeže (E. Heroldová)	290
Nový ročník SHM (V. Červenka)	293
Lyžařský sport v předrevolučním Rusku (A. V. Serebrjakov — přel. M. Dostálová)	308
Několik poznámek k výkonnostním třídám (J. Reichert)	311
Harrachov vyrůstá v zimní středisko západních Krkonoš (J. Nejedlo)	312
Účast závodníků na mistrovství ČSR 1953 (M. Procházka)	313
Celostátní konference pracovníků lyžařských sekcí KVS (J. Pilař)	322
Lyžařský sport v SSSR	325
Termínová listina vrcholných soutěží (M. Duffek)	349
Dobrý lyžařský základ mládeži (E. Heroldová)	350
Jak připravit I. kolo SHM (V. Červenka)	355
Lyžařský sport v SSSR v letech 1940—1951	356
Kalendář lyžařských soutěží (M. Duffek)	374
Sníh, jeho hlavní druhy a vlastnosti (R. O. Bauše)	375
Připravujeme Sokolovský závod branné zdatnosti (M. Duffek)	381

#### Různé:

Jak hospodařit	93
Do vaší knihovničky	135
Tělovýchovná knihovnička	175
Úkoly hospodáře v jednotlivé sekci OVS (V. Mamica)	190
Záznamní listky pro rozhodčí (J. Chejstovský)	124
Noví instruktoři a cvičitelé	94, 191, 256,
Rozhodčí stylu	250
Noví rozhodčí	352
Různé zprávy z krajů, okresů a jednot v každém čísle	

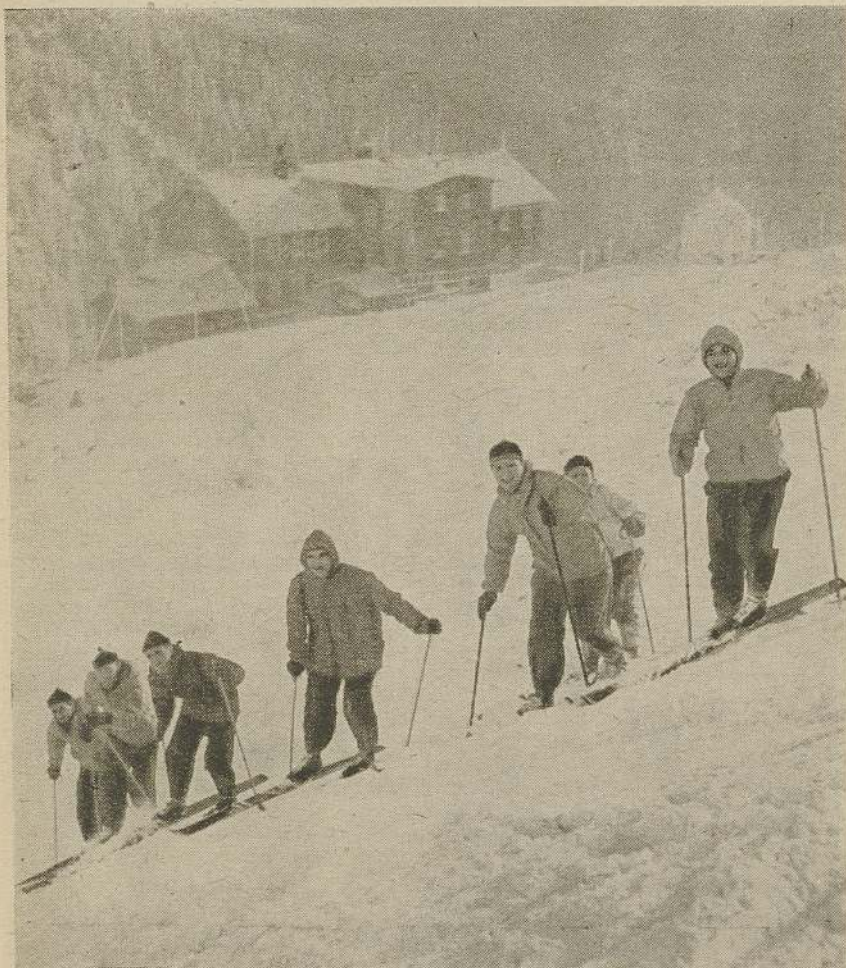


# LYŽAŘSTVÍ

LEDEN 1952



ROČNÍK 38 ● Č. 1



NAŠE ZEMĚ POTŘEBUJE MILIONOVÉ ARMÁDY TĚ-  
LESNĚ ZDATNÝCH LIDÍ, LIDÍ VŮLE, ENERGIE A  
VYTRVALOSTI.

V. I. LENIN.

## DO NOVÉHO ROKU

J A N H A V L E

Vstupujeme do čtvrtého roku Gottwaldovy pětiletky. Po provedené bilanci za uplynulý rok nastupují pracující našich národů ke splnění dalších budovatelských úkolů. Nastupují, aby zvýšenými pracovními výkony urychlili výstavbu socialismu u nás a aby tak přispěli ke společnému boji zemí lidové demokracie v čele se Sovětským svazem a všech mírumilovných lidí na celém světě za udržení míru.

Boj za mír se stále více a více stupňuje. Zatím co imperialisté budují hořečně ve všech světadílech válečné základny, v zemích tábora míru ještě usilovněji pokračuje budování mírových staveb. Při tomto boji za mír je významným pomocníkem i tělesná výchova.

Tělesná výchova v našem státě, v němž se stala předmětem státní péče, má zá úkol především zvyšovat zdraví našich občanů, aby mohli radostněji, rychleji a lépe plnit své úkoly na pracovištích a aby byli připraveni v případě potřeby chránit naši vlast. Toto poslání naší tělesné výchovy si musíme stále více uvědomovat zejména nyní, kdy agresori se připravují, aby zničili výstavbu v našich zemích. Národy Sovětského svazu budují, ale také se připravují, aby zahaly nepříteli chuť na válečná dobrodružství. Také lid zemí lidové demokracie musí být připraven, aby odrazil případný útok nepřátel. Proto tělesná výchova musí dnes ještě více připravovat občany naší země, aby byli nejen pracovní, ale také branně zdatní.

Velký význam pro zvyšování branné připravenosti má právě lyžařství. Proto je naším úkolem, abychom daleko více naše lyžařství zmasověli. Jestliže uplynulý rok můžeme hodnotit jako rok nástupu ke zmasovění, je třeba, abychom v roce 1952 učinili vše, aby naše lyžařství zaznamenalo mohutný rozmach zejména mezi mládeží. Sportovní hry mládeže jsou základnou masového rozvoje našeho sportu. Nevyužili jsme dosud této soutěže dostatečně a také jsme jí věnovali v lyžařství málo pozornosti. Máme všechny podmínky pro to, abychom podchytili veškerou mládež pro lyžařský sport. Ať jsou to učňové nebo mládež studující. Naše lidové demokratické zřízení umožňuje veškeré naší mládeži v zimě pobyt na horách, ať jsou to sobotní a nedělní zájezdy do hor nebo lyžařské kursy nebo zimní školy v přírodě. Tam dostane mládež základ pro lyžování. Musíme si proto těchto akcí daleko více všimnout a dávat mládeži k dispozici nejlepší cvičitele. Na správném základu záleží, zda podchytilme mládež trvale pro lyžařský sport, nebo zda ji odradíme. Dále je třeba, abychom pořádali pro mládež soutěže. Základem soutěží však musí být pracoviště, škola, místo bydliště. Tyto nejmenší soutěže musíme daleko více

---

*K obrázku na titulní straně: Při předolympijském soustředění závodníků si skokani a sárženáři sami upravovali dopadovou plochu můstku u Labské boudy.*



než dosud popularisovat. Protože se jich mohou zúčastnit opravdu všichni, i ti, kteří teprve lyžařský sport začínají pěstovat a nejsou dosud tak vyspělí, aby se mohli zúčastňovat soutěží vyšších. Závodů na vesnicích. Vesnice proti vesnici, škola proti škole, závod proti závodu. Takových soutěží se mohou zúčastnit opravdu všichni.

Dále musíme věnovat více pozornosti zimnímu závodu branné zdatnosti. Stále ještě se tohoto závodu zúčastňuje jen určitá část lyžařů. Závod branné zdatnosti má absolvovat každý lyžař. Především se ho mají zúčastnit naši nejlepší lyžaři. Jízda v terénu s batohem a puškou na zádech je trochu jiná než jízda bez zatížení. A máme-li se branně připravovat, musíme se naučit ovládat také tuto jízdu. Platí to pro všechny lyžaře.

Vypořádali jsme se již s tak zvaným loučkařením, kterého stále více ubývá, a místo něj nastupuje řádná příprava pro jízdu v každém terénu. Stojíme nyní před úkolem, aby se příprava na závod branné zdatnosti stala součástí tréninku u závodníků a aby se také stala součástí lyžařského výcviku vůbec.

V uplynulém roce jsme se do značné míry vypořádali se samoúčelným chápáním sportu a také s tak zvanou úzkou specializací. Je nám jasná potřeba všestranné přípravy. Proto všestrannost musíme v tomto roce nejen zdůrazňovat, ale také ji provádět. Přispívá nejen ke zvyšování pracovní a branné zdatnosti, ale pomáhá také zvyšovat vrcholné výkony závodníků.

Abychom mohli splnit v lyžařství zásadu masovosti a všestrannosti a aby bylo účelné a vychovávalo sportovce ideologicky vyspělé, musíme v letošním roce věnovat především pozornost celoroční přípravě v oddílech a výchově. Celoroční příprava všech lyžařů musí být programem každého lyžařského oddílu. Vedoucí oddílů proto připraví již nyní uprostřed zimní sezóny plán činnosti všech členů na jaro, léto i podzim.

Masový rozvoj našeho lyžařství a jeho další růst je závislý na tom, jaké budeme mít vedoucí a vychovatele. Proto hlavním úkolem všech oddílů bude výchova nových cvičitelů a rozhodčích. Tomuto úseku činnosti jsme věnovali nejmenší pozornost. Máme nedostatek cvičitelů a nedostatek rozhodčích. Vedoucí oddílů a propagačně výchovní pracovníci musí již nyní najít mezi členy oddílů jednotlivce, kteří mají všechny předpoklady pro to být cvičiteli nebo rozhodčími. Propagačně výchovní pracovníci oddílů zintenzivní výchovnou práci. Výchovné činnosti v oddílech byla věnována dosud malá péče, proto je úkolem především propagačně výchovných pracovníků výchovu řádně organizovat. Úkolem cvičitelů a dalších politicky vyspělých členů oddílů je pomáhat vychovávat ze všech lyžařů nejen odborně zdatné, ale také politicky vyspělé, uvědomělé budovatele.

Rok 1952 je rokem olympijským. V únoru na zimních a v červenci na letních olympijských hrách se utkají sportovci celého světa o prvenství. Oslo a Helsinky budou dějištěm sportovního zápolení, Olympijské hry však budou také místem, kde se střetnou na sportovním poli sportovci buržoasních států se sportovci země tábora skutečné demokracie a míru. Vystoupení našich sportovců na olympijských hrách bude nejen vystoupením technicky vyspělých sportovců, ale také uvědomělých budovatelů socialismu a strážců míru. S tohoto hlediska se musíme také na účast našich lyžařů na olympiádě dívat.

Každým rokem úspěšně plněného plánu se přibližujeme na všech úsecích našeho hospodářského, politického i kulturního života k socialismu. Je na nás, na všech občanech lidové demokratické republiky, zda půjdeme k socialismu rychle nebo pomalu. A tělesná výchova může značně přispět k urychlení této cesty. Proto kupředu za masový růst lyžařství a za jeho účelné provádění, aby nám vychovalo další zdravé občany, nadšené budovatele a obránce míru!



# PŘÍPRAVA LYŽAŘSKÝCH REPRESENTANTŮ

Všeobecná snaha o zvýšení úrovně československého lyžařství po vzoru Sovětského svazu vedla československé lyžařské reprezentanty k houževnaté, důsledné a plánované přípravě. Byla zahájena hned po skončení loňské sezóny. V červnu se sešli v Praze na dvoudenním soustředění všichni reprezentanti, aby zhodnotili uplynulou sezónu a sestavili plán další práce a přípravy. K tomuto soustředění vypracovali trenéři jednotlivých disciplín rámcové treningové plány. Podle nich si pak sestavili všichni závodníci osobní treningové plány, které zaslali trenérům k přezkoušení i doplnění.

Od této chvíle byla příprava na novou sezónu, která má na pořadu kromě čtýných závodů doma i několik startů v cizině a vyvrcholí účastí na olympijských hrách, bedlivě sledována. Kromě části technické obsahovala příprava studium knih potřebných ke složení zkoušky pro Fučíkův odznak a jiné. V listopadu se

všichni reprezentanti shromáždili v Praze, kde provedli kontrolu letní přípravy.

## Přípravu na sněhu zahájili

lyžaři v úterý 4. prosince a prvou její část skončili v pátek 21. prosince. Sdružení a skokani byli na Labské



*Naši reprezentanti spolu se závodníky NDR si prohlížejí při prosincovém soustředění na Fučíkově bouři kinogramy Cardalova běhu, vítanou to pomocí pro zlepšení stylu.*





*Dva z našich předních reprezentantů: skokan Bělonožník a sdruženář Melich na dopadovém svahu můstku u Labské boudy*

boudě, běžci a běžkyně ve Státním tělovýchovném středisku Julia Fučíka v Krkonoších a sjezdaři a sjezdařky v hotelu Encián na Skalnatém plese.

Všechny tři tábory navštívili 11. prosince nejlepší lyžaři Německé demokratické republiky, aby si v srdečném prostředí vyměnili zkušenosti a upevnili přátelství a družbu obou národů na cestě za vybojováním světového míru. Účast závodníků z Německé demokratické republiky přinesla do kůrsů mnoho nového a prospěšného. Českoslovenští závodníci radili na sněhu především běžcům, kteří potřebovali ještě mnohé zlepšit, zatím co skokani se československým reprezentantům rozhodně vyrovnali. Běžcům věnovali zvýšenou pozornost i českoslovenští trenéři. Trening běžců byl

prováděn se vši důkladností, podle předem připraveného plánu, při jehož sestavování bylo využito poznatků, získaných od lyžařů Sovětského svazu na IX. světových zimních akademických hrách v Poianě v Rumunsku a z bohaté sovětské literatury. Byla to nejen technika jízdy, která byla důkladně procvičena, ale příprava byla zaměřena především k zvýšení vytrvalosti, závodní dravosti a pocitu odpovědnosti. Zvolen byl proto úplně nový — intervalový způsob treningu, kterým trenuje značná část sovětských lyžařů a také světový rekordman — lehký atlet E. Zátopek.

### **Závodníci Německé demokratické republiky**

se odměňovali československým reprezentantům v diskusích, ve kterých jim podávali příklady odhodlaného boje za jednotné, mírumilovné a demokratické Německo, a odhalovali politiku vlády západního Německa, která je zcela ve službách amerických imperialistů.

V tábore na Labské boudě byli účastníci rozděleni do kroužků. Deně se jednotlivé kroužky střídaly ve výkladu temat aktualit a v přednáškách. V přednáškách probrali českoslovenští reprezentanti sovětskou fyskulturu, tělovýchovu v lidové demokratických zemích a v kapitalistických zemích a olympijské hry, thematem přednášek příslušníků Německé demokratické republiky byla Československá republika, sportovní hnutí v Německé demokratické republice, sjednocení německého sportu a pod.

### **Provedena byla rovněž kontrola závazků**

československých reprezentantů: skokan Z. Remsa pracoval na příklad na brigádě v ostravskokarvinských dolech, Mil. Bělonožník přešel na výzvu vlády do výroby, kde již podepsal socialistickou smlouvu, některé ze závazků splnil až na 300 proc. a j. Běžci, kteří byli ve Státním tělovýchovném středisku Julia Fučíka, uzavřeli

před zahájením sezóny celkem 104 závazky, které splnili již na 90 proc. Provedli mnoho instruktáží v učňovských domovech, odpracovali přes 1000 brigádnických hodin, několik jich splnilo podmínky k získání Fučíkova odznaku a Tyršova odznaku zdatnosti II. stupně atp. Je potěšitelné, že právě nejpřednější běžci — Cardal, Dvořák, Kovalčík, Šimůnek, z žen Weissshäutelová, Lelková, Bartáková a Strížková byli z nejlepších.

#### Uspořádáno bylo i několik kontrolních závodů,

kteří pomohly při sestavování užšího národního družstva, které se sejde 4. ledna do 11. ledna k další přípravě — skokani ve Vysokém nad Jizerou, sjezdáři a sruženáři ve Špindlerově Mlýně a běžci a běžkyně v Harrachově, odkud pravděpodobně odejdou na první mezinárodní závody — na mistrovství Německé demokratické republiky do Oberhoffu a na závody do Polska.

Další přípravy se zúčastní členové užšího národního družstva:

**Sjezdáři a sjezdárky:** Krasula, Šlachta, Vlado Krajňak, Otto Krajňak, Fučík, Jíra, Pittl, Bogdálék, Knapp, Brchel, Frösslová, Wagnerová, Šolcová, Parmová, Maxantová a Matková.

**Sruženáři:** Melich, Nesvadba, Šípek, Jón a Kosour.

**Běžci a běžkyně:** Cardal, Balvin, Šimůnek, Kovalčík, Batěk, Dvořák, Rusko, Šmíd, Hadrava, Weissshäutel, Lelková, Weissshäutelová, Mečířová, Bartáková, Vašicová a Strížová.

**Skokani:** Remsa, Felix, D. Jevavý, Bělonožník, H. Rieger a Štolba.

Sjezdáři a sruženáři, které vede vedoucí reprezentantů sekce lyžařů ústředního výboru Sokola J. Pěnek a trenéři Špaček, Bruck a Mečíř, byli ubytováni ve Špindlerově Mlýně v hotelu Hradec, běžci a běžkyně, vedoucí VI. Pácle a trenérem Bohuslavem Tvrzníkem v noclehárně ČOS v Harrachově a skokani, jejichž vedoucím a trenérem je A. Lenemayer, v hotelu Morava ve Vysokém nad Jizerou.

## Účast lyžařů Německé demokratické republiky

O tom, jak kladně hodnotí účast na přípravě lyžařů Německé demokratické republiky, svědčí nejlépe rozhovor s činovníkem, který byl s běžci ve Státním tělovýchovném středisku Julia Fučíka — **Theo Respondekem**, vedoucím sportovního sdružení Turbine:

Je dobrým znamením pro vývoj naší republiky, že přátelské vztahy k lidové demokratickým státům se stále prohlubují. Dnes vědí všichni lidé, že v Německé demokratické republice vyrůstá nové lepší Německo. Německo, které bojuje pro udržení míru a prohloubení přátelství mezi národy. Ziskáváme důvěru a přátelství lidové demokratických zemí, jejichž národy prožily vinou fašistického Německa nouzi a bídu a nyní jako první podávají Německé demokratické republice a německému lidu zase ruku.

Také my, sportovci, velmi dobře

cítíme, co znamená takové přátelství. Vždyť přispívá k tomu, abychom stále zlepšovali a stupňovali své výkony ve sportovním oboru. Stejný účel měl také společný přípravný tábor s československými sportovci. Také zde jsme cítili, že sprátení sportovci, stejně jako sportovci sovětští nemají před přáteli tajnosti. Jeli jsme do Československa s nadějí se učit, ale naše naděje byly daleko překonány. Naším sportovcům se zde naskýtal veliké možnosti trainingů a nabývání bohatých zkušeností, které jim prospějí v jejich příštích velikých bojích. Ve všech otázkách, ať je to v mazání, ať je to v běžecké technice anebo v technice sjezdové, vždy nám poskytovali trenéři a špičkoví závodníci našich československých přátel radu a pomoc.

Ježto naši sportovci přišli do treníngového tábora později, byli naši přátelé v přípravě již pokročilejší.



Trenér se však ihned ujal našich závodníků a přiblížil v několika dnech tvrdým trainingem jejich výkony výkonnosti našich přátel. Příprava byla tvrdá. Tvrdší a přísnější, než jak je prováděna u nás. To je však právě dobré a naši běžci jsou trenérům a československým sportovcům za to velmi vděční. Vždyť právě tento tvrdý individuální training rozhodujícím způsobem zlepšuje jejich výkony. Když byl v pondělí připravován kontrolní závod, nechtěli někteří z našich běžců se zúčastnit, trenér jim však ukázal, co tento závod znamená pro naše sportovce. Před závodem byla všeobecná diskuse, následovala pak společná projížďka tratí a československý trenér nám poradil v otázce mazání. I když naši běžci neobsadili prvá místa, přece jsme jenom získali přibližnou představu o výkonnosti každého z nich. Dnes víme, čemu jsme se naučili a můžeme ve vlasti uplatnit zkušenosti a nové trainingové způsoby, které jsme poznali.

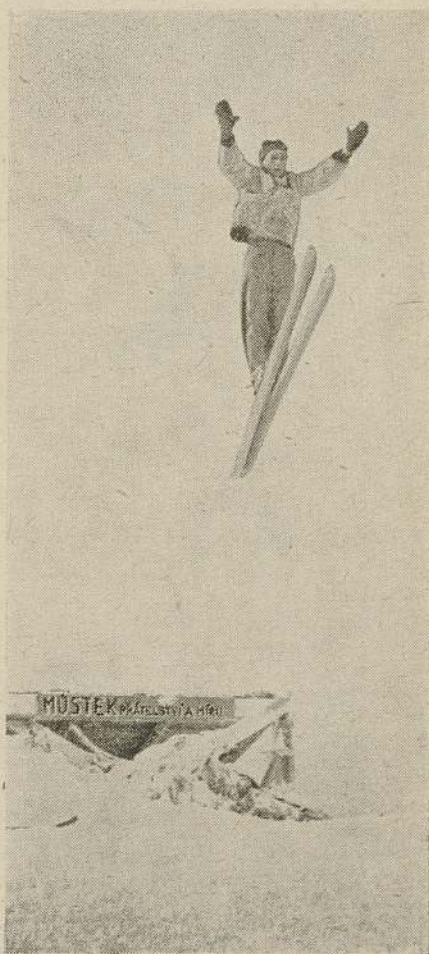
**K delegaci celkově?** Přípravy v Československu se zúčastnilo 32 běžců, skokanů a sjezdařů s trenéry, kteří byli rozděleni na tři místa. V chatě Julia Fučíka bylo 9 běžců a běžkyň a trenér. Byli to lidé různých povolání. Byl zde na příklad Arno Dietz, traktorista — úderník z Krušných hor, který se k narozeninám J. V. Stalina zavázal, že splní urychleně plán jarních prací. Dalším úderníkem byl truhlář-trenér Hans Leonhardt. Dále zde byla Käte Wöllner, mistryně NDR v běhu, Hugo Forkel, mistr NDR v běhu na 35 km a j.

Na Labské boudě bylo 12 skokanů a sruženářů a jeden trenér. Byl mezi nimi Siegmund Leonhardt, syn úderníka, který navštěvuje vysokou školu tělesné výchovy a startoval v 17 letech po prvé v cizině — mimo soutěž v závodech na Tatranském poháru.

Ve Vysokých Tatrách trenovali 9 sjezdařů a sjezdaček. Nejznámější z nich byl Heinz Schmiedel, jeden z nejlepších sjezdařů Německé demokratické republiky.

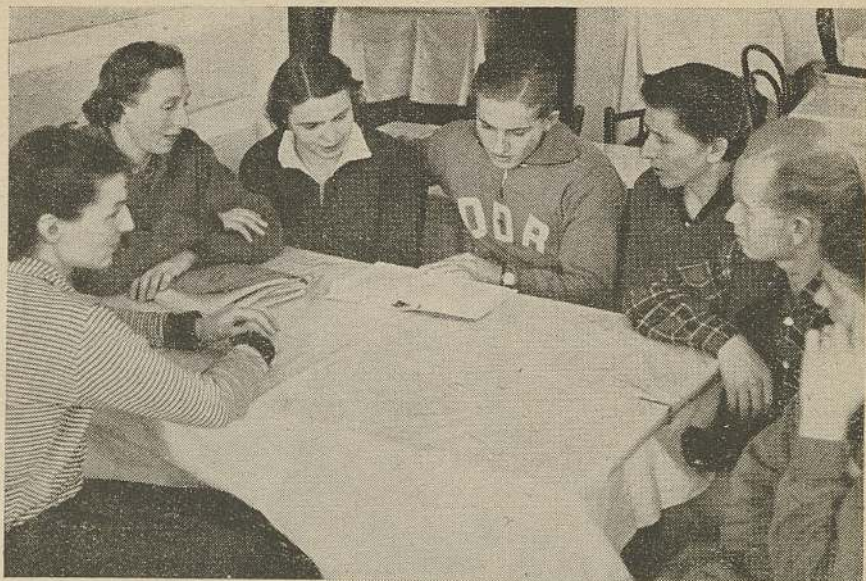
**Naše dojmy z Československa?** V Československu právě tak jako

v naší republice pracují všechny síly pro výstavbu krásnější vlasti. Co nás nejvíce upoutalo, bylo s jakou velkou pozorností a láskou hovořili českoslovenští sportovci o své vládě a především o prezidentu republiky Klementu Gottwaldovi.



Na »Můstku přátelství a miru«, který si lyžaři sami zbudovali u Labské boudy, trenovali při soustředění nejlepší z našich skokanů.





*Po treningu na sněhu byla při prosincovém soustředění lyžařů na programu i práce v kroužcích, theorie a politická výchova. Na našem snímku jeden z kroužků při práci. Předčítá juniorský mistr NDR, neboť nejen v terénu, ale i všechna ostatní práce byla společná.*

## Ostravsko organisátorem lyžařského finale SHM

MILOŠ DUFFEK

Sportovní hry mládeže, jejich včasná příprava a přesné provádění, to je nyní prvořadý úkol naší tělovýchovy. V osmi hlavních sportech jsou Sportovní hry mládeže ve všech stupních současně přebory dorostu, tedy přebory dorostu jednot, okresů, krajů i republiky. Zvláště v lyžařství musí být věnována největší péče Sportovním hrám mládeže, získání největší účasti v prvních kolech, a tak zajištění růstu závodního lyžařství do největší možné šíře, aby z těchto mladých talentů mohli být v budoucnu vychováni noví úspěšní reprezentanti republiky.

Pochopitelně musí být věnována mimořádná péče i průběhu vyšších kol SHM. Letos po prvé bylo pořádání vrcholných lyžařských soutěží svěřeno krajským výborům Sokola, v jejichž oblasti budou tyto soutěže uspořádány. Lyžařská finale SHM budou podle rozhodnutí ÚVS uspořádána letos v Beskydech na Pustevnách, a proto uspořádáním a provedením lyžařských finale SHM byl pověřen krajský výbor Sokola v Ostravě.

Zajel jsem proto z pověření lyžařské sekce ÚVS do Ostravy, kde jsem měl příležitost zúčastnit se slavnostního vyhlášení přeborníků kraje a mistrů za rok 1951 ve všech sportech. Pak jsem se zúčastnil pracovní schůze lyžařské sekce KVS, kde byly nejprve znovu probrány a ujasněny všechny body usnesení ÚVS o lyžařství a vytyčeny vyplývající z toho úkoly pro příští se-



zónu a pro celý příští rok pro každého činovníka a pro každý úsek práce v lyžařství zvláště. Hlavní účel mě účastní na této schůzi bylo ale projednání všech podrobností příprav lyžařských finale Sportovních her mládeže. Pěkný dojem, který jsem si z porady odnesl a který jsem také tlumočil lyžařské sekci ÚVS ve své zprávě, je radostnou předzvěstí úspěšného provedení této krásné soutěže. Ostravsko vyvíjí nyní vzorné pracovní úsilí na budovatelských úkolech a právě tak dobře si vede v tělovýchově a v práci pro rozvoj lyžařství. Finale SHM bylo tak svěřeno nadšeným a obětavým pracovníkům, kteří svoji přesnost a cílevědomost z pracovního prostředí přenášejí i do práce tělovýchovné.

Probrali jsme společně všechny body příprav finale SHM a s radostí mohu konstatovat, že většinu úkolů již měli jednotliví pověřeni činovníci rozpracovanou, dobře promyšlenou a soustavně připravovanou. A těch úkolů, které musí všichni tito pracovníci zdolat vedle svých normálních dobrovolně převzatých povinností lyžařských pracovníků, není málo.

Musí nejen projednat a zajistit ubytování a dostatečné stravování asi pro 700 účastníků, zajistit potřebné místnosti pro porady, připravit a zaměřit běžecké tratě, upravit menší můstek pro závod ve skoku na lyžích pro mladší kategorie, připravit výzdobu míst závodů. Ale nejen to, je třeba pro takový velký závod předem zajistit jeho provedení a příjezdové možnosti účastníků za všech povětrnostních poměrů, při čemž je nutno počítat s těmi nejtěžšími podmínkami. Je nutno informovat distribuční složky okresu o pořádání závodů, aby byly včas dostatečně zásobeny vším potřebným, zajistit potřebný počet pracovníků technických, pomocných, pořadatelských a hospodářsko-finančních, připravit a projednat přesný rozpočet, telefonní spojení, rozhlásové a hlasatelské zařízení a jiná opatření pro informaci diváků.

Do povinností pořadatele spadá také příprava, vydání a rozeslání proposit, programů, propagace závodů, foto a film, stanovení přesného pořadu zahájení, zakončení a rozdílení cen. Kromě toho je pořadatel povinen projednat všechna zdravotní a bezpečnostní opatření, kterých je rovněž celá řada. A na víc zde na Pustevnách ještě přistupuje jeden velký úkol. Pustevny sotva stačí pro ubytování závodníků a pracovníků závodu. Musí se tedy pořadatel postarat také o to, aby pracujícím Ostravska zajistil vhodnou dopravu na dny vrcholných soutěží SHM, aby se mohli podílet na radostných dnech naší mládeže a přihlížet jejím vrcholným výkonům. Věřím, že nadšení všech pracovníků lyžařské sekce KVS Ostrava zmůže všechny tyto těžké a obsáhlé úkoly se ctí a že naše lyžařské finale SHM bude opravdu radostným a vzorným vyvrcholením dobré péče o mládež v naší nové tělovýchově a bude ukázkou čestného zápolení a soutěžení naší lyžařské naděje, naší mládeže.

Uspořádání lyžařských finale Sportovních her mládeže bylo v tomto roce položeno do kraje největšího našeho budovatelského úsilí — na Ostravsko. Naše lyžařská mládež bude mít tak příležitost ukázat pracujícím Ostravska, jak vyspívá a roste nejen v práci, ale i v tělovýchově a sportu a jak dobře prováděná tělovýchova má vliv na celkový růst nového člověka. A našim nejčestnějším budovatelům — pracujícím Ostravska — bude umožněno zhlédnout vrcholné lyžařské soutěže naší mládeže, připravující se tak nejlépe na svoje příští úkoly.

## Přípravy na závod lyžařského mládí

V prvních lednových dnech, kdy na našich horách jsou už poměrně slušné sněhové podmínky, zakončují svou přípravu všichni mladí lyžaři a lyžařky, přihlášení do Sportovních her mládeže. Mnozí měli to štěstí, že si

přes svátky už na lyžích zajezdili, mnozí se zatím ještě museli spokojit se suchou přípravou. V každém případě však podle hlášení z českých krajů vyvrcholila už propagační a náborová část příprav na zimní SHM,



ve velké většině jednot mají dokonale připravenou technickou i organizační stránku a teď se už jen čeká na snůh. Termín pro I. kolo lyžařských SHM je do 20. ledna 1952. Mladší i starší hoši mají na pořadu běh, skok a slalom, dívky mladší i starší běh se slalomem. Protože účast ve skoku a slalomu je podmíněna účastí v běhu, dostává se tu našim nejmladším příležitost k lyžařské všestrannosti. Tam, kde mají vše dokonale připraveno, nemusí se obávat ani »skokanské« bolesti. Na menší sněhový můstek se skoky do 20 m není zapotřebí velké vrstvy sněhu. Snad bude letošní zima natolik příznivá nejmladším závodníkům v tom, že na celém území naší republiky napadne alespoň na chvíli takové množství sněhu, že budou

## Účast na mistrovství 1952

Stav závodníků pro mistrovství 1952, uvedený ve 12. čísle časopisu »Lyžařství«, ročník 1951, doplníme ještě usnesením lyžařské sekce Ústředního výboru Sokola:

1. Lyžařská sekce ÚVS může upravit konečné stavy závodníků jednotlivých krajů ve všech disciplínách podle výsledků krajských přeborů a zvýšit jejich počet, dosáhne-li některý ze závodníků na krajských přeborech výsledku nejvýše o 1% horšího než krajský přeborník a přitom by se podle předem stanovených počtů nemohl již zúčastnit mistrovství 1952.

2. Tam, kde došlo při provádění nové evidence členstva ke změně krajské příslušnosti závodníka, který svým umístěním na mistrovství 1951 získal svému původnímu kraji další místo pro stanovení počtu účastníků na mistrovství 1952, může kraj, do něhož byl tento závodník převeden, oznámit tuto skutečnost lyžařské sekci ÚVS, která provede změnu počtu účastníků mezi těmito kraji. Toto oznámení je třeba učinit nejpozději do 15. ledna 1952. Na později došlá oznámení nebude vzat zřetel, protože ihned po tomto termínu bude mistrovství 1952 předem rozlosováno.

MD

moci všechny jednoty závod ve skoku pro I. kolo uspořádat. Znamená to ovšem být dokonale připraven, a jak začne jen trošku padat, hned na lyže!

V Libereckém kraji, který spolu s Hradeckým krajem se dělí o Krkonoše, byly téměř ve všech okresech založeny komise pro lyžařské SHM. Dokonce i v mnichovohradištském okrese, kde o SHM projeví největší zájem lyžaři z Bakova. Všechny velké lyžařské oddíly závodních jednot upřely svůj zájem především k lyžařskému mládí, neboť vědí dobře, že tam je naše budoucnost a že výchovou mladých lyžařů si může Liberecký kraj zajistit první místo v republice.

Kraj Hradec Králové věnoval v případě velkou pozornost můstkům. V kraji jich je hodně, ale mnohé nebyly v pořádku. Krajský inspektor tělovýchovy z KNV F. Vitvar spolu s arch. Jarolímekem provedli pečlivou kontrolu můstků v kraji. Prohlédli si můstky v Malých Svatoňovicích, v Poříčí u Trutnova, v Čisté u Horek, v Hořenin Vrchlabí a ve Špindlerově Mlýně. Zajímali se hlavně o celkový stav všech můstků, jejich bezpečnost, komunikační přístup a zajišťovali spolupráci jednot, jimž dosud tyto můstky náležejí. Zvláště můstek ve Vrchlabí musí být v dokonalém stavu, neboť na něm bude provedeno krajské kolo SHM.

Je samozřejmé, že oba naše největší lyžařské kraje na tom budou se skokanskou disciplínou nejlépe, neboť na každé vesnici a ve městě v blízkosti Krkonoš vyrostě přes noc sněhových můstků jako hub po dešti.

V Ústeckém kraji vykonaly už lyžařské sekce SHM pěkný kus práce. U nádraží v Novém Městě v Krušných horách vzniká velmi pěkné středisko zimních sportů. Celé léto jezdili na stráně podél lyžařského můstku lyžaři teplického oddílu a připravovali terén na nový slalomový svah.

Nová slalomová dráha bude asi 250 m dlouhá s 90metrovým výškovým rozdílem. Všechna práce a všechna námaha, kterou lyžaři na toto středisko vynaložili, měla prospět



právě mladým lyžařům na závody SHM. Bohužel, jen málo mladých se zapojilo do brigádnických prací a většinou to »odřelí« lyžaři z odrůstající generace.

Ve všech jednotách podél Krušných hor se žilo v horečných přípravách na SHM. Velké továrny, jako Stalinyovy závody a j., zakoupily pro své mladé zaměstnance z dílen, továren i kanceláří lyžařskou výstroj, daly jim možnost řádné suché předsezónní

přípravy a očekávají, že je mladi nezklamou.

**A nejsou to jen naše tři největší lyžařské kraje, které jdou dobře připraveny do prvních kol. Také lyžařské sekce SHM na Karlovarsku, Plzeňsku, Budějovicku, Olomoucku i Ostravsku vykonaly vše pro zdar druhého ročníku naší největší soutěže mládeže. Zprávy o výsledcích a hlavně o účasti ukáží, jak se kde pracovalo.**

EK

## JAK TŘENOVALI K LYŽAŘSKÉMU BĚHU?

Prinášíme článek zasloužilého mistra sportu V. Serebrjakova, který v něm dává rady těm, kteří se chtějí zúčastnit masových lyžařských běhů, každoročně v SSSR pořádaných. Článek obsahuje dobré rady pro lyžaře, kteří ještě nemají zkušenosti, jak upravit svůj trening, a kteří se ještě nezúčastnili žádného závodu, a má tudíž velký význam hlavně pro mládež, která se zúčastní Sportovních her mládeže.

V celém Sovětském svazu začínají sportovci s přípravou k všesvazovému lyžařskému běhu. Tisíce a tisíce milovníků lyžařského sportu přemýšlejí o tom, jak nejrychleji a nejlépe se připravit k závodu.

Prvé treningy lyžařů mají obyčejně charakter vycházky a postupně se prodlužuje trať a zvětšuje rychlost. Po absolvování dvou až tří takových vycházek přistupují lyžaři k zdokonalení své sjezdové techniky. Při těchto cvičeních se má věnovat pozornost také získání vytrvalosti.

Po 4—5 treníncích se začíná se speciálním treningem na trati. Trenuje se ve skupinách 5—10 lidí dvakrát nebo třikrát týdně, každý trening trvá 2—3 hodiny. Jednou týdně jsou do treningu zařazována cvičení sjezdářské techniky. K získání vytrvalosti se v období přípravy k závodu uspořádají 1—2 pochody na trati 15—30 kilometrů pro muže a 10 až 15 kilometrů pro ženy.

Rychlost cvičíme na vyznačeném kilometrovém okruhu, kde měříme závodníkům časy jednotlivých kol. Lyžař-běžec si musí uvědomit, že nejvíce vteřin se dá získat na stoupání a musí se také naučit dobře stoupat. Během treningu je také třeba naučit se správně si rozdělit své

síly, jak při stoupání, tak na rovině. Po každém treningu má lyžař v sobě ještě cítit určitou zásobu sil, což bude znamením toho, že organismus přijal náhamu a že trening nebyl nezdávavě namáhavý.

Připravenost k závodům potom kontrolujeme v treningovém závodě, kdy měříme časy na zvolené trati.

Uvádíme vzor treningového plánu, jako přípravu pro závod mužů na 10 až 18 kilometrů a pro závod žen a dorostenců na 3—5 kilometrů.

Ženy a dorostenci prodělávají stejný počet treningů týdně jako muži, ale doba treningu a ujetá trať je asi o polovinu kratší.

**1. den.** Zdokonalování lyžařské techniky (15—25 minut). Projít 1,5—2 kilometry klidným, rovnoměrným tempem, potom 5—8 kilometrů dvakrát tak rychle. Sjezd (1 hodinu). Nakonec projít klidným, procházkovým tempem ještě 1—1,5 km.

**2. den.** Zdokonalování lyžařské techniky (15—25 minut). Projít 500—800 metrů klidným, rovnoměrným tempem, potom 5 kilometrů rychle, potom 10 kilometrů stejnoměrným tempem, průměrnou rychlostí. Trening se ukončí procházkou (na 1 km).

**3. den.** Cvičíme na hodně obtížném terénu a trening se skládá ze zdo-

konalování techniky sjezdu, stoupání a obrátů. Délka treningu 1,5—2 hodiny. Potom proběhnout průměrnou rychlostí 5—8 km a zakončit trening procházkou.

**4. den.** Výlet celého družstva: muži jdou 15—30 kilometrů, ženy 10—15 kilometrů. Do jednotlivých skupin vybíráme běžce přibližně stejné výkonnosti. Během pochodu věnujeme pozornost osvojení techniky. Po příchodu domů se vykoupeme a odpočíváme 2—3 dny.

**5. den.** Proběhneme 8—10 kilometrů (prvých 3—5 km rychle, 2 km klidně a stejnoměrným tempem, pak opět 3 km rychle. Trening končíme procházkou 2—3 km).

**6. den.** Rychlostní trening na okruhu dlouhém 1 kilometr. Běžíme 3—5 okruhů po jednom kilometru (s časovou kontrolou při každém okruhu). Nakonec procházka středním tempem (asi 3 kilometry), při stoupání vždy zrychlujeme.

**7. den.** Zdokonalování lyžařské techniky (15—25 minuty). Muži proběhnou 15—20 kilometrů, ženy 7—10 kilometrů středním tempem. Trening zakončíme procházkou.

**8. den.** Cvičíme v hodně obtížném terénu. Muži proběhnou 12—15 km, ženy 5—8 km klidným, stejnoměrným tempem. Trening zakončíme opakovaným sjezdem.

**9. den.** Kontrolní měření času. Ženy běží v obtížném terénu 3—5 km, muži 10—15 km, na každém okruhu se kontroluje čas. Účelem kontroly času je docílit, aby běžci získali rovnoměrné tempo a dovedli si rozdělit síly na celou trať. Trening končíme procházkou (1 km).

**10. den.** Trening na trati, kde se poběží závod. Muži 10—18 kilometrů středním tempem a potom 5—8 kilometrů rychle, ženy 5—8 kilometrů středním tempem a 2—3 km rychle. Měříme časy.

**11. den.** Muži proběhnou během treningu středním tempem 15—20 km, ženy 5—8 km. Trening uzavíráme sjezdem a zdokonalováním techniky stoupání a sjezdu.

**12. den.** Trening na závodní trati: muži proběhnou 8—12 km středním tempem a na závěr 3—5 km maximální rychlostí. Ženy 3—5 km středním tempem a posledních 1,5—2 km maximální rychlostí. Trening končíme procházkou na 1 km.

**13. den.** Zdokonalování lyžařské techniky (15—20 minut). Potom muži proběhnou naplno 10 km a ženy 5 km. Na závěr procházka (2—3 km). Po tomto treningu dva dny odpočíváme.

**14. den.** Trenujeme v hodně obtížném terénu. Muži běží 10 km klidným a 6 km rychlým tempem, ženy 5 km klidným a 3 km rychlým tempem. Procházka — 2 km. Po treningu lázeň a dvoudenní odpočinek.

**15. den.** Start v závodě.

Nakonec několik všeobecných rad pro mladé závodníky. Před závody si dejte celou výzbroj do pořádku, usušte dobře boty, prohlédněte lyže, vázání i hole. V den závodů se dobře vyspěte a nasnídejte se 2—3 hodiny před závodem.

Lyže mažeme 1—1,5 hodiny před závodem a pak se na malém úseku trati (500—800 m) přesvědčíme, jestli jsme namazali správně.

Jak rozdělit své síly na trati? Prvých několik set metrů nejdeme naplno, organismus se musí zvyknout na námahu. Potom rychlost postupně zvětšujeme a snažíme se udržet si maximální rychlost až do cíle. Po uběhnutí asi tak tři čtvrtin trati obvyklejše přichází pocit únavy. Musíme se snažit ho překonat, protože tento pocit naprosto není známkou toho, že jsme se už vydali ze všech svých sil.

V závodě obvyklejše absolvujeme druhou polovinu trati rychleji než prvou, a v posledním kilometru nasazujeme maximální tempo.

Když dokončíme závod, přehodíme si přes sebe kabát a volně se procházíme na lyžích, abychom dali organismu možnost se uklidnit a vyvarovali se rychlému ochladnutí a nachlazení.

Přeložil —RV—



# SKOK NA LYŽÍCH

V. A N D R E J E V, zasloužilý mistr sportu

Skoky na lyžích, prováděné mistry tohoto druhu sportu, působí vyrovnaností všech pohybů, počínaje rozjezdem a konče doskokem. Skok, oceněný 19—19,5 body, nezdá se být složitý, ba naopak divákům se spíše líbí prostota pohybů a velká rychlost — dynamika letu — uchvacuje diváky. V této prostotě se však skrývá vysoká technika provedení skoku. Věští lyže od začátku až do konce letu těsně nezdá se tak těžké, ale je ho možno docílit jen tehdy, když je tělo ve vzduchu dokonale ovládáno a je naprostá rovnováha v letu vzduchem.

Jaký je rozdíl mezi skokanem III. výkonnostní třídy a I. výkonnostní třídou?

K docílení III. výkonnostní třídy stačí provést při závodech 2 skoky 20—25 m dlouhé na můstku s doskokem 25—30 m a dostat za provedení 12—13 bodů.

K získání I. výkonnostní třídy nutno skákat nejméně 40 m a provádět

zu závisí úspěch celého skoku, a právě proto je nutno věnovat této části techniky největší pozornost. Příprava k odrazu začíná plynulým zápažením ve vzdálenosti 5—6 m od hrany odrazového stolu. Když lyže dosáhnou hrany můstku, zbývá pouze rychle provést odraz, který dokončíme na samém konci můstku tak, jak je vidět na obr. 1. Velmi často se stává, že když skokan dokončí odraz, nemůže ve vzduchu nabýt správného položení těla (předklon), a když to chce napravit, hledá chybu v letu vzduchem, zatím co chybu nutno hledat v provedení odrazu (jak a kdy byl odraz proveden) a ne v samotném letu. Abychom opravili odraz, je třeba změnit postavení před odrazem, a to tak, že zkusíme přenést těžiště těla dopředu nebo dozadu, a najdeme tak pro sebe nejvýhodnější postavení, zabezpečující správné provedení



skoky na 16—17 bodů. Docílit délku skoku 35—40 m není tak obtížné, ale dostat ocenění 16—17 bodů je už složitější.

Při stanovení výkonnostních tříd ve skoku na lyžích je nutno především brát zřetel na čistotu techniky, kterou možno nejlépe vypracovat na můstcích o výkonnosti 25—30 m.

K docílení známky 17—18 bodů je nutné osvojit si tři základní prvky, a to:

- rychlost a jistotu při odrazu a vzletu,
- správný a jistý doskok a
- vedení lyží ve vzduchu od začátku až do konce těsně u sebe.

Na způsobu odrazu, na přesnosti pohybů sportovce při provedení odra-

zletu a skýtající také lepší položení na vzduch.

Abychom jistě a správně doskakovali, je třeba se tomuto prvku naučit nejdříve na doskočišti. Za tím účelem sjždíme doskočiště a ve středu svahu provedeme odraz a pak samotný doskok. Toto cvičení opakujeme tak dlouho, dokud pohyb nebude správně osvojen. Potom, provádějíc skok s můstkem, musíme pozorovat pouze dopad, a to tak dlouho, dokud se tento nebude dít správně a automaticky. (Obr. 2.)

Čistota letu působí hlavním do-

jmem na rozhodčí i na diváky a můžeme ji získat především pěkným souběžným vedením lyží těsně při sobě. Proto po opuštění můstku je



třeba se snažit přitisknout kolena k sobě a se zvětšováním předklonu při letu držet i nadále chodidla vodo-

rovně a při sobě. Takovému položení nohou zlepšuje styl skokana a je vysoko oceňováno rozhodčími.

K úspěšnému splnění výše uvedených prvků skoku radím, aby se trenovalo nejméně třikrát týdně a v jednom treningu aby se provedlo 10—15 skoků.

Při treningu dbejte na propilování jednotlivých prvků postupně. Když při každém skoku pozorujeme všechny detaily najednou, těžko se dopracujeme dobrých výsledků.

Z časopisu »Fyskultura i sport« přeložil M. Bělonožník.

## LYŽAŘSKÉ ZÁVODY NEJMENŠÍCH

E. HEROLDOVÁ

Lyžařské závody pionýrů. Dovedete si představit něco krásnějšího než desítky a stovky veselých pionýrů s červenými šátky, jak pobíhají na sněhu, rojí se kolem startu a prožívají prvou závodní horečku? V lednu naskytne se nám častěji tento pohled. Na výzvu Pionýrských novin budou se totiž tyto závody pořádati na každé škole, která k tomu bude mít jen minimální podmínky.

První kolo pořádá sokolská družina nebo pionýrská skupina za spolupráce zkušenějšího lyžaře, který jim poradí, jak správně se na závod připravit a jak jej provést. Budeme-li my, lyžaři, cvičitelé, rozhodčí a závodníci, správně chápat význam těchto závodů, jistě nezůstane jedna škola bez pomoci zkušeného lyžaře.

Závodí se ve dvou kategoriích, zvláště chlapci a děvčata. První kategorie 11—13 let, druhá kategorie 13 až 15 let. První kategorie běží na rovné, mírně zvlněné trati 2 km a druhá 3 km. Děvčata mají v příslušných kategoriích trať o 1 km kratší. Chlapci mají proběhnout trať: mladší za 18 minut, starší za 24 minut. Děvčata: mladší za 10 a starší za 20 minut. Výsledky závodů oznamuje ředitel nebo jeho zástupce okresnímu tělovýchovnému inspektorovi, a to procento zúčastněných, výsledky jednotlivých kategorií a sestavu pro okresní závody.

Na okresní závod výše škola družstva po 5 závodnicích: 2 družstva chlapců a 2 dívek. Ve dnech 10.—25. února 1952 bude uspořádán celookresní závod, ve kterém budou soutěžit vybraná družstva jednotlivých škol.

Závody v rámci školy mají ukázat zdatnost pionýrů a žáků a umožnit výběr pro okresní závod. Dosažené úspěchy v okresních závodech budou úspěchem nejen pětičlenných družstev, ale i pionýrské skupiny a celé školy. Okresní tělovýchovný inspektor zašle výsledky závodu redakci Pionýrských novin do 15. března 1952.

Rozhodčími závodu ve škole jsou vedoucí oddílu, skupiny, ředitel a učitelé školy. Rozhodčími okresního závodu jsou tělovýchovní inspektoři, učitelé tělovýchovy, skupinové vedoucí a pracovníci Sokola.

Tato soutěž bude nejenom odměnou za dobrý prospěch ve škole, ale získá nám pro lyžování stovky pionýrů, které připraví pro SHM.

Vyzýváme proto všechny, kteří mají rádi tu naši drobtinu, aby pomohli při pionýrských závodech. Nečekejte, až pro vás přijdou, zajděte sami do školy nebo na ONV a závody a ve spolupráci se skupinou a vedením školy připravte a proveďte. Pomůžete tak naší mládeži, aby se ještě více přiblížila svému krásnému vzoru — sovětským pionýrům nejen v práci, ale i ve sportu.



# BĚŽECKÁ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA V OBRAZECH

Počínajíc dnešním číslem bude »Lyžařství« přinášet obrázkové přílohy běžecké lyžařské školy. Bude otiskována na prostřední dvoustránce a proto, kteří kinogramy budou chtít mít pohromadě, bude snadné vyjmout je ze svazku a spojit v samotný sešitek. Kinogramy, zachycené na 35 mm film frekvencí 100 obr. za vteřinu, pořídil Jar. Čtvrtečka se svými spolupracovníky-posluchači tělesné výchovy na pedagogické fakultě university Karlovy. Jsou součástí studia běžeckých a slalomových stylů našich předních reprezentantů, kterým sloužily k odstranění chyb v letošní předolympijské přípravě. Tato pozoruhodná, záslužná práce naší vysoké školy pro přípravu našich reprezentantů na ZOH si jistě zaslouží uznání. Naše tabule přijmou s povděkem všichni, kteří běhají na lyžích ať z prosté radosti z pohybu, nebo závodně. Jsou určeny zejména mládeži, které mají pomoci v přípravě na SHM.

Běh střídavý dvojdobý je základem moderní lyžařské běžecké techniky. Jeho předpokladem, nutným pro běh na lyžích vůbec, je běžecké vybavení: dlouhé hole, sahající po ramena, lehké běžecké lyže, speciální vázání a běžecké boty nebo alespoň obyčejné lehké lyže s vrchním vázáním, ovšem vždy dobře namazané. Běháme v široké stopě, která umožňuje správné přenášení váhy na vedoucí lyži. Toto přenášení váhy, spolu s prací odrazové nohy, skluzem a vydatnou prací paží, je základem střídavého běhu, používávaného hlavně na rovině a při mírných výstupech.

Běh střídavý dvojdobý navcivujeme napřed bez holí. Bez holí běháme též na počátku sezóny a během treningu na rozcvičení, zejména proto, že tím silíme nohy, učíme se správnému odrazu a udržování rovnováhy.

Obr. č. 1: Po dokončení odrazu se pokrčená pravá noha volně vykyvuje vpřed. Patka pravé lyže je mírně nad sněhem.

Levá noha ve výpadu tlačí vedoucí lyži vpřed. Kolenem levé nohy je vytlačeno dopředu dovnitř. Pohyb nohy vpřed sleduje i levá strana pánve. Váha těla je zcela na přední lyži. Pravá paže natažena předcházejícím švihem do předpažení žene tělo vpřed. Levá paže v zapažení. Lyžař je v dlouhém setrvačném odpočinkovém skluzu, jehož délka a rychlost záleží v právě dokončeném odrazu pravé nohy a švihů pravé paže.

Obr. č. 2: Pravá i levá paže padají volně z předpažení a zapažení, pravá noha vykyvuje vpřed. Běžec je stále ve skluzu.

Když levá noha máji pravou (obr. 5), začínáme na ni přenášet váhu těla. Když prochází pod pánví (obr. 6 a 16), začíná odraz. Pravá noha stále ohnuta v koleně a zatížena jde vpřed. Levá noha v poloze č. 8 končí odraz, uvolňuje se a pokrčena zvedá patku lyže neopatrně nad snih. 9. Levá paže z přípažení stále uvolněna vykyvuje vpřed. Vykyvnutí je zdůrazněno v poslední fázi (8—10) švihem, který dostane paži s ramenem daleko vpřed do předpažení. Levá paže obráceně vykyvne do zapažení (9). Trup se mírně předklání, hlava se neohýbá. Veškeré pohyby vycházejí z podpěry, který nesmí být ani malý (slabý odraz) ani velký — unavující. Běžecský styl Batkův je téměř dokonalý. Zbytečné velké předklony trupu jsou důsledkem přílišného ohýbání hlavy.

Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka, předvádí Vlad. Batěk

## Příprava na OH

Angličané požádali lyžařské svazy Francie, Rakouska a Švýcarska, aby k treningu svých národ. mužstev na olympijské hry přibraly vždy dva nebo tři členy anglického národního mužstva. Tímto způsobem chtějí svým závodníkům poskytnout možnost treningu na sněhu, který doma nemají a

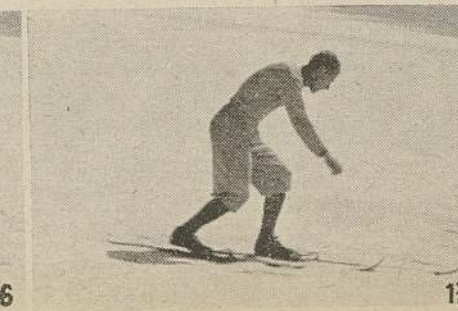
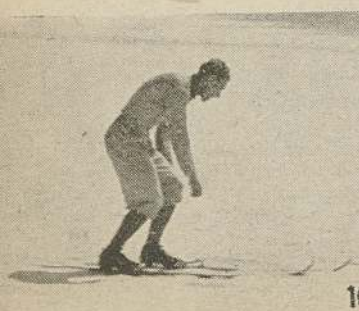
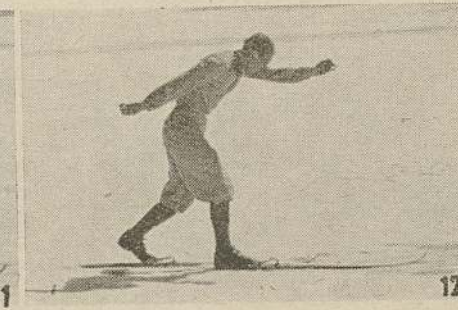
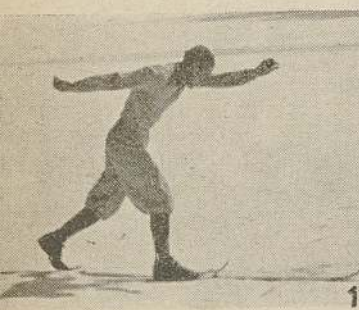
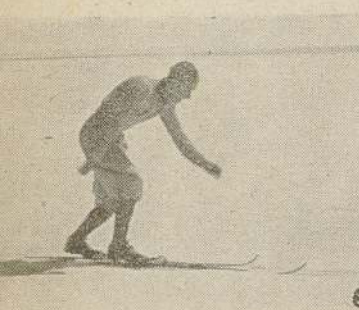
uvážují, že je to dokonce přijde laciněji.

Švédští skokani budou trenovat v bavorském Obertsdorfu pod vedením Dána Netzella, který zde skočil v předminulé sezóně 135 metrů. — Němečtí běžci byli oplátkou pozváni na trening do švédského střediska Valadalen.

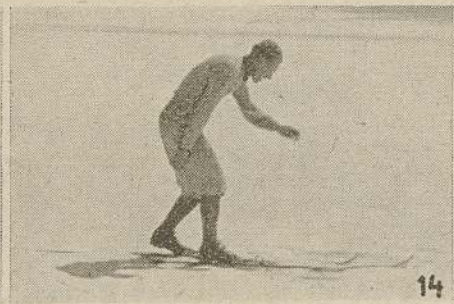
Italský lyžařský svaz no-

minoval do předolympijské přípravy tyto sjezdaře: muži: A. Alvera, B. Burrini, I. Caturranti, I. Colli, Zeno Collo, D. Davide, C. Gardner, O. Gluck, E. Monti, E. Schenone, N. Schiorpaes, G. Ghendina, S. Menardi, A. Marcelin, M. Giovannini, R. Lacedelli, ženy: F. Faure, M. Marchelli, G. Minuzze, A. Pellissier a Celina Seghi.









# ŠKOLENÍ LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ

V letošním zimním období 1951—1952 začneme s poněkud novou formou školení lyžařských cvičitelů, začneme se změnami v organizaci škol pro lyžařské cvičitele a i názvy lyžařských cvičitelských kádrů podle charakteru jejich práce budou pozměněny.

Je třeba postavit před lyžařské funkcionáře jako přední úkol školení lyžařských cvičitelských kádrů. „Výchova kádrů je dnes předním úkolem všech našich složek,“ říká soudruh E. Penniger na IX. sjezdu ČOS a pokračuje „potřebujeme cvičitele, kteří budou pracovat odpovědně a budou hrdí na svou práci, potřebujeme cvičitele obětavé s jasným pohledem k cílům tělesné výchovy a sportu v lidové demokracii, znalé zásad naší práce, stále si osvojující odborné znalosti, cvičitele celým srdcem oddané naší lidově demokratické republice a milující Sovětský svaz.“ Takových cvičitelů bude třeba pro naši práci! Tyto zásady nám musí být vodítkem při pořádání nových lyžařských cvičitelských škol a při výběru cvičitelských kádrů!

Předkládáme lyžařským funkcionářům některé kapitoly z pokynů pro školení lyžařských cvičitelů, připravovaných komisí školení při lyžařské sekci ÚVS:

## Náplň školení:

### Theorie:

1. Celoroční plán práce lyžařského oddílu (stavba cvičební hodiny).
2. SHM.
3. Lyžařský výcvikový postup a jak učit jízdu na lyžích.
4. Vybavení lyžaře, ošetřování a mazání lyží.
5. Orientace v terénu, nebezpečí hor.
6. První pomoc, odvoz raněných, úrazovost a úrazová zábrana.
7. Fysiologie lyžařství.
8. TOZ, Sokolovský závod.

### Lyžařská praxe:

1. Metodika, zejména běh na lyžích.
2. Jízda na lyžích a lyžařská turistika.
3. Branné hry.
4. Závodů na lyžích.

## Stupně lyžařských cvičitelských škol.

Podle stupňů rozeznáváme:

**Okresní lyžařské školy**, které vychovávají lyžařské cvičitele oddílů, kroužků a družin, kteří vedou jak základní lyžařský výcvik, tak výcvik lyžařských oddílů III. výkonnostní třídy.

**Krajské lyžařské školy** — vychovávají okresní instruktory, kteří vyučují v okresních lyžařských školách.

**Ústřední lyžařské školy** vychovávají:

1. krajské instruktory lyžování, kteří vyučují v krajských školách;
  2. ústřední instruktory, kteří vyučují v ústředních školách;
  3. trenéry, kteří vedou výcvik závodníků II., I. výkonnostní třídy a mistrů sportu.
- Instruktoři všech stupňů a trenéři mají za povinnost kromě vyučování ve školách vykonávat také funkci cvičitele ve své jednotě.

## Zkoušky.

Každé školení bude zakončeno závěrečnými zkouškami, jimž se podrobí každý účastník školení. Po úspěšném složení zkoušek a po vykázaní činnosti ve zkušební době bude účastník okresního školení jmenován cvičitelem.

### Přihláška ke zkoušce.

Přihláška ke školení je současně přihláškou ke zkoušce, neboť zkouška je nedílnou částí školení.

### Náplň zkoušky.

Zkouška se skládá z části theoretické a praktické, rozdělené na čtyři části.

#### Theoretická část obsahuje:

##### 1. část výchovnou:

- a) politicko-výchovná — cesta k socialismu, buržoasní a socialistická tělesná výchova, sovětská fyskultura, organizace tělesné výchovy u nás.
- b) zdravotně výchovná — stavba a činnost lidského těla, význam Pavlova učení pro tělesnou výchovu, první pomoc, hygiena při lyžování.



c) **uplatnění politicko-výchovných a zdravotně výchovných zásad v práci cvičitele a instruktora (prodiskutování závazku ze školení a způsob jeho provádění).**

**2. část technickou:**

lyžařské vybavení, ošetření a mazání lyží, orientace v terénu a práce s mapou, organizace lyžařství, postup lyžařského výcviku, celoroční plán práce lyžařského oddílu, prodiskutování technické části závazku.

**Praktická část obsahuje:**

**3. pedagogickou praxi:**

výklad, nácvik a ukázka dané látky s použitím správného názvosloví s přiděleným družstvem.

**4. osobní výcvik:**

se zařazením prvků běžeckých, sjezdových a branných.

**Zkušební komise.**

Zkušební komisi tvoří vedoucí kursu, propagačně výchovný pracovník a vedoucí družstev. Předsedou komise je vedoucí kursu. Probíhá-li na okrese několik forem školení (internátní, nedělní, studium na dálku), je výhodné, aby okresní sekce lyžování stanovila stejnou dobu závěrečných zkoušek. V tom případě určí okresní sekce lyžování předsedu a dostatečný počet zkoušejících z řad přednášejících a doplní je v případě potřeby zkoušejícími z řad dalších okresních instruktorů. Protože zkoušky jsou nedílnou částí školení, termíny zkoušek se shodují s datem ukončení školení. Termíny školení a tím i zkoušek jsou určeny plánem školení na příslušné období, který sestavuje okresní sekce lyžování. Za průběh zkoušek a vyrozumění zkoušejících o tom, kterou část budou zkoušet, odpovídá předseda zkušební komise.

**Způsob zkoušení.**

Zkouška nemá objevovat mezery ve znalostech účastníků školení, nýbrž dát celkový obraz o jejich znalostech a pomoci jim v urovňání a ujasnění látky a způsobu přenesení teorie do praxe. Nezkoušíme proto formou otázek — chytaček, ale zkoušení i theoretické provádíme formou rozhovoru ve skupině — družstvu.

Zkoušející hodnotí účastníka nejen podle znalostí prokázaných při zkoušce, ale přihlídnou k písemnému hodnocení účastníka, vypracovanému vedoucím družstva.

Propagačně výchovný pracovník v kursu se účastní zkoušky části výchovné i v tom případě, že sám nezkouší, aby poznání účastníka a výsledek zkoušky mu byl podkladem pro závěrečné hodnocení účastníka, které vypracuje spolu s vedoucím kursu na evidenční list. Pokud vedoucí družstva nezkouší některou část, je přítomen zkoušení svého družstva, aby svou znalostí účastníků pomohl zkoušejícímu při hodnocení.

**Zkouška z osobního výcviku se provádí na uzavřeném, pokud možno přehledném okruhu, v délce asi 1 km. Na určených místech zkoušející posuzují provedení předepsané látky (běh, stoupání, sjezd, změnu směru, zdolání přírodní překážky, plížení na lyžích). Zkoušku možno provést ve formě závodu, čímž seznámíme účastníky se zásadami organizace a vytyčováním trati závodů. Každou z částí zkoušky — výchovnou, technickou, pedagogickou praxi, osobní výcvik — zkouší a hodnotí jako celek vždy jeden zkušební komisař. Žádnou z uvedených čtyř částí zkoušky nelze rozdělit na dílčí úseky mezi jednotlivé zkušební komisaře (na příklad ošetřování lyží a orientaci). Při větším počtu účastníků je třeba větší počet zkoušejících pro jednotlivé části zkoušky, při čemž každý opět zkouší příslušnou část jako celek. Zkoušející části theoretické mají být schopni zkoušet i část praktickou. Známku z osobního výcviku stanoví zkoušející této části po poradě s těmi, kteří pomáhali sledovat stupeň výcviku na určeném okruhu. V internátním školení zařadíme zkoušku z theoretické části na odpoledne předposledního pracovního dne kursu, praktickou část na dopoledne posledního dne. U nedělního odpoledního školení a samostatného studia na dálku, zařadíme theoretickou část na sobotu odpoledne a praktickou na neděli dopoledne.**

**Hodnocení výsledků zkoušky.**

Každá část zkoušky — výchovná, technická, pedagogická praxe, osobní výcvik — se hodnotí 0—5 body. Celkem může každý účastník dosáhnout 20 bodů.

**Výsledek zkoušky se hodnotí:**

**prospěl výtečně**

ten, kdo získá 15 a více bodů, při čemž v žádné části nesmí mít méně než 3 body;

**prospěl**

ten, kdo získá 10 a více bodů, a to nejméně po 5 bodech v části theoretické a praktické, při čemž v žádné dílčí části nesmí mít méně než 1 bod;

**neprospěl**

ten, kdo získá méně než 10 bodů nebo v některé části méně než 1 bod.

## Československo na olympijské hry

Dne 19. XII. byl v Praze zvolen nový Čs. olympijský výbor, v čele s předsedou V. Muchou, náměstkem ministra, pověřeného řízením SÚTVS, a ten na své schůzi rozhodl, že Československo se zúčastní olympijských her v roce 1952. Na zimní olympiádu do Oslo bude vyslána asi šedesátiletá výprava, v níž bude 26 lyžařů.

### Olympijští vítězové zahájí závody ve skoku

Poslední den olympijských her v Norsku jsou kromě finalových zápasů v hokeji (v 17 a v 21 hodin) na pořadu závody ve skoku prostém na proslulém Holmenkollenském můstku. Jejich začátek je ve 13 hodin a je očekávána návštěva přes 100.000 lidí. Tyto závody budou zahájeny skoky tří olympijských vítězů z roku 1936 z Ga-Pa: Birgera Ruuda (Norsko — zlatá medaile), Svena Selan-ger — Ericssona (Švédsko — stříbrná) a Reidara Ander-sena (Norsko — bronzová medaile).

### Francouzi nominovali olympijský team

Francouzský lyžařský svaz nominoval předběžně kandidáty pro účast v předolympijském trainingu. Jsou to:

Sjezdáři: Couttet, G. de Huertas, Lacroix, Mathis, Oreiller, Pazzi, Sanglard, — ženy: Agnelová, Martelová, Schmitt-Couttetová a Tour-nierová. Běh: Buffard, Car-rara, Gindre, Mandrillon, G. Perrier, J. Perrier, Voiron a 6 žen, které nebyly dosud určeny.

Skok: Friedrich, Monnier, Rabasa, Thiollière.

## PRACOVNÍ PLÁN LYŽAŘSKÉHO

Rozvrh práce oddílu při sněhových podmínkách:

terén: speciální výcvik	16 hod.
2 turistické neděle	
tělocvična: gymnastika	1 hod.
hry	1 hod.

Rozvrh práce oddílu bez sněhových podmínek:

terén: terénní chůze a běh	8 hod.
hřiště: atletika	2 hod.
tělocvična: gymnastika	2 hod.
hry	3 hod.
sportovní gymnastika	2 hod.

akce, závody: I. kolo SHM v lyžování,  
(pro všechny odd.) I. kolo Sokolovského závodu branné zdatnosti,  
přebor jednoty v lyžařských disciplínách,  
sánkařské soutěže,  
otevřené svahy,  
plnění TOZ: lyžařské disciplíny.

Výcvikový plán pro oddíly se sněhovými podmínkami:

1. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Honička na lyžích bez holí — nácvik chůze, běhu ve zvlněném terénu i přes překážky — výstupy různým způsobem — sjezd — běh zvlněným terénem — závodivá hra s přenášením cvičících.
2. cvičení v tělocvičně — 1 hodina.  
Zahřátí běhovou hrou — prostná TOZ — šplh — košíková — pořadová.
3. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Běh v kolečku s nácvikem stylu — výcvik rovnováhy na lyžích v různém terénu — běh terénem s mírným zatížením — pořadová.
4. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Závodivá hra na lyžích bez holí — výcvik v běhu — sjezd a výstupy — proběhnutí tratě pro Sokolovský závod bez zatížení — střelba.
5. cvičení v tělocvičně — 1 hodina.  
Běh na vytrvalost kolem tělocvičny — speciální cviky pro posílení nohou, paží a procvičení trupu — zdolávání překážek hrou — košíková — pořadová.
6. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Střídavý běh zvlněným terénem — procvičování odšlapování — skoky s meze nebo s malého můstku — střelba — pořadová.

První neděle — turistická cesta na lyžích 10 až 15 km. spojená s výcvikem.

7. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Honička na lyžích — výcvik v běhu v kolečku — nácvik nebo opakování bruslení — terénní jízda — pořadová.
8. cvičení v terénu — 2 hodiny.  
Nácvik běžeckých temp v kolečku — sjezd přes terénní vlny — training na trati TOZ nebo pro Sokolovský závod.



# ODDÍLU NA MĚSÍC LEDEN

9. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Závodivá hra s nošením cvičičích přes překážky — jízda na trati TOZ nebo pro Sokolovský závod — pořadová.

10. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Honička v kolečku bez holí — tempa v kolečku — trening na trati TOZ nebo pro Sokolovský závod i na čas — střelba.

Druhá neděle — turistická cesta na lyžích asi 15 až 20 km s výcvikem.

**Výcvikový plán pro oddíly bez sněhových podmínek:**

1. cvičení v tělocvičně — 2 hodiny.

Běhová hra — prostná TOZ — přeskoky — šplh — nízká bradla — košíková — pořadová.

2. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Běh s přítěží a s překonáváním překážek v délce trati Sokolovského závodu — pořadová.

3. cvičení na hřišti — 2 hodiny.

Lehký klus — uvolňovací cviky za pochodu — několik rovinek středním tempem — letné starty s krátkým během — překážková dráha — průpravné cvičení s koulí nebo kamenem — pořadová.

4. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Běh v délce trati TOZ nebo pro Sokolovský závod — několik prudkých výstupů a běhů v příkré stráni — obratnost na skalách, zvýšených předmětech, stěnách — závodivá hra.

5. cvičení v tělocvičně — 1 hodina.

Lehký běh s reagováním na různé povely — žebřiny — hrazda — vystupování, lezení a překonávání překážek o závod — košíková — pořadová.

6. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Lehký terénní běh prokládaný chůzí i hrou — střelba.

První neděle — organizovaný zájezd za sněhem s výcvikem a treningem na lyžích.

7. cvičení v tělocvičně — 2 hodiny.

Hra během s míčem — činky — obratnost na zemi — bradla — přeskoky — košíková — pořadová.

8. cvičení v terénu — 2 hodiny.

Běh a pochod se zátížením v těžkém terénu — orientace — hra — pořadová.

9. cvičení v tělocvičně — 2 hodiny.

Lehký klus s uvolňovacími cviky — prostná TOZ — obratnost na zemi — rovnováha na zvýšených plochách — těžké míče — přeskoky — košíková — pořadová.

Druhá neděle — organizovaný zájezd za sněhem s uskutečněním I. kola Sokolovského závodu, přeborů jednoty nebo I. kola SHM.

**Příklad cvičební hodiny.**

(2. cvičení v tělocvičně.)

Úvodní část — 5 minut:

a) nástup, pozdrav, rozbor úkolů,

b) zahřátí běhovou hrou: cvičenci ve čtyřech zástupech, každý v rohu tělocvičny ve stejném směru:

1. Na povel vedoucího vyběhnou všichni cvičiči a bě-

## První závody ve Švýcarsku

V treningovém táboře švýcarských skokanů byly uskutečněny kontrolní závody, v nichž se umístil na prvním místě Däseher (109,10 b) před Stumpem (105,60) a Supersaxo (102,70). — V Montreux byl uspořádán mezinárodní závod ve slalomu s těmito výsledky: 1. Schneider (Švýcarsko), 2. Y. Nielsen (Norsko), 3. Antar (Norsko), 4. Berthet (Francie), 5. Grosjean (Švýcarsko).

## Protest proti startu Haidera

Norský tisk protestoval proti nominaci rakouského skokana Haidera do olympijského týmu a vytýkal mu, že za okupace Norska nacisty byl Haider činný u gestapa v Norsku. V důsledku této kampaně resignoval nyní Haider na své místo v rakouském olympijském týmu.



Norské olympijské známky přinášejí na hodnotě 30 öre obrázek lyžaře-skokana a na hodnotě 55 öre typickou norskou lyžařskou krajinu.

## Rakouská výprava na ZOJ

Rakouští lyžaři počítají s tím, že na olympijské hry do Oslo vyšlou 28 lyžařů a 5 jejich vedoucích. Ze závodníků bude 9 sjezdařů a 6 sjezdařek, 4 skokani, 3 sdruženáři, 5 běžců a 1 běžkyně.

První část výpravy, v níž budou sjezdaři a bobisté, odletí 5. února do Oslo, druhá část, ve které spolu s ostatními zimními sportovci bude i zbývající část výpravy lyžařů, odletí 11. února.

hem po obvodu tělocvičny si vymění úhlopříčné místa. Obvod vyznačíme křídou, lavičkami a podobně. Závodí se, které družstvo bude dříve na stanoveném místě a v rádném útvaru.

2. Hraje se jako 1., ale všichni běží až na svá původní místa.

3. Výběh ztěžujeme z různého postavení, jako zády ve směru běhu, z kleku, sedu, lehu a podobně.

Průpravná část — 15 minut:

Nová prostná TOZ.

Hlavní část — 30 minut:

1. Šplh na laně — 10 minut:

a) vyšplhat se do poloviny lana,

b) šplh klíčkou až k závěsu,

c) šplh o závod na čas,

d) je-li více lan, šplh s jednoho lana na druhé.

2. Košíková — 20 minut:

hraje se dvakrát 10 minut s libovolným počtem hráčů na jedné straně a se zjednodušenými pravidly.

Závěrečná část — 5 minut:

nástup, pořadová, zhodnocení výcviku, pozdrav, rozchod.

## JAK TO DĚLÁME U NÁS

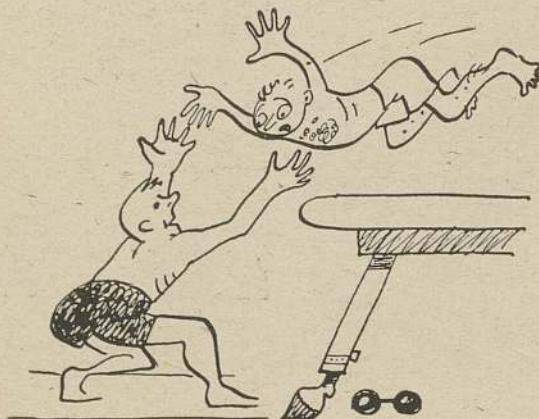
☐ Zpráva o činnosti lyžařského oddílu Sokola Zbrojovka Brno I.

Začali jsme koncem srpna několika nezbytnými schůzemi, na nichž obrozený výbor obou sloučených jednot naplánoval v hrubých rysech celosezónní činnost a podrobně plán nejbližších týdnů. Jeden z nás to seřadil, slepil, druhý na-

maloval a ejhle, zrodil se úhledný »Program« na měsíc září. Za týden na to se zaplnila tělocvična prvními nadšenci. Bylo jich asi 40. Dnes už chodí na kondiční tréninky 60—70 lyžařů, kteří si různými rafinovanými cviky, kotouly, překoty,

kozelci a p. připravují tělesnou schránku pro obdobnou činnost na sněhu. Zájemci o TOZ si mohou zde splnit gymnastiku, která je vkládána do každé gymnastiky kondiční, šplh, vzpírání a střelbu.

Pečlivě vypracovaný plán nedělních vycházek zajistil členům oddílu zábavné nedělní programy až do prvního sněhu. Ti, kteří si nevědí rady s překypující energií, jako na př. členové výboru nebo závodníci, sbalí si v sobotu batoh a jedou autokarem nebo nákladním autem do rekreačního střediska v Karlově pod Pradědem, kde pilně brigádníci. Vybudování tohoto letního i zimního střediska vzali si totiž na starost lyžaři a svůj úkol začátkem listopadu splnili. Odpracovali letos 3.950 hodin. Chata byla slavnostním způsobem

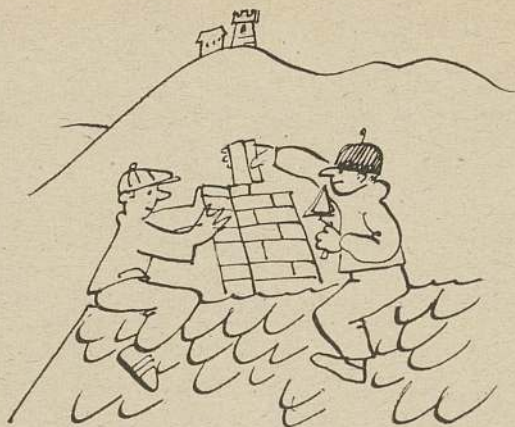




otevřena a bude teď sloužit v zimě i v létě pracujícím našeho závodu. Brigádníci se však i jinde. V rámci akce »Občané budují své město« stavějí si členové jednoty krásný stadion. Jednotlivé oddíly, kterých máme 26, soutěží mezi sebou v počtu odpracovaných hodin. Lyžařský oddíl, ač ke své existenci stadion celkem nepotřebuje, je zatím v soutěži na druhém místě s 1060 hodinami.

Vzájemné poznávání a utužování života kolektivu děje se na členských schůzích. Pořádáme je každých 14 dnů a jejich úroveň je skutečně dobrá. Výchovný a propagační referent oddílu seznamuje členy s aktuálními politickými událostmi, závodníci a ostrílení cvičitelé sdělují své zkušenosti a odborné lyžařské filmy se postarají o zábavu i poučení. Diskuse o jednotlivých bodech ukončí pak bohatý program.

Poslední dobou si še-



ptají obyvatelé vesniček v brněnském okolí, že v lesích straší. Jedna paní dokonce viděla »funicí příšeru s ohnivými očima«, které se valil od zpěněné tlamy oheň a dým. Nebojte se však, jsou to jen naši závodníci, kteří se připravují na zimní boje. Proto, uslyšíte-li někdy při večerní procházce lesem funění a šipění, nedávejte se na útěk. Ta smečka upocenců jsou jinak docela nor-

mální a mírumilovní nadšenci, kteří vás minou a zmizí v temnotách. Připravují se letos na zimu skutečně poctivě. Kolektivně plní disciplíny TOZ II, zúčastnili se několika přespolních běhů a společně se sjezdáři uspořádali Hombu za liškou a Slalom na suchu o místra Brna. Jednota oceňuje jejich snažení a umožnila jim kromě několika nedělních tréninkových zájezdů týdenní vánoční kurs na Barborce.

Velikou péči věnuje oddíl přípravě SHM. Bratři, kteří působí v učňovských internátech jako tělovýchovní instruktoři, vedou důkladnou přípravu všech, kdož se přihlásili na tyto masové zimní hry mládeže. Při prvním náboru přihlásilo se nám jich 170. Jejich technický výcvik bude proveden ve třítýdenních kursech v novém středisku v Karově. Instruovat je budou závodníci oddílu.

Zájezdová komise připravila a skloubila po



# ÚKOLY LYŽAŘŮ KVS OSTRAVA

Velmi pečlivě se připravuje lyžařská sekce při KVS Ostrava na letošní zimní sezónu. Nově ustavená krajská sekce s br. Št. Kulišťákem v čele je si plně vědoma odpovědných úkolů, jež ji čekají v nastávající sezóně 1951—52. Všichni členové sekce mají jasně vymezeny své funkce, a na základě plánování a kontroly práce dosáhnou jistě všech těch úkolů, které si pro letošní zimu vytkli, zvláště tenkrát, mohou-li se opřít o řádně vybudované a činné lyžařské sekce v okresech, jako své nejbližší spolupracovníky.

Jedním z nejdůležitějších úkolů je péče o práci okresů. Tato realizuje se systémem patronátů členů sekce nad okresy.

Dalším důležitým úkolem je soutěž veškeré mládeže SHM, soutěž, která umožňuje účast všem zdravým chlapcům a dívkám. Všichni lyžařští pracovníci jsou si plně vědomi odpovědnosti příprav a organizace sportovních her mládeže. Poslední kolo, celostátní finale SHM, jež bude provedeno, tak jako krajské kolo a jako krajské přebory na Pustevnách a Sokolovský závod branné zdatnosti v Bílé, soustředí všechny síly, zmobilisuje všechny lyžařské pracovníky k tomuto velkému a krásnému úkolu.

K oživení řad cvičitelů a k získávání nových kádrů s mladou krví je

připravena krajská škola instruktorů v lednu na Pradědu. Referent rozhodčích zajistí večerními kursy řady nových rozhodčích a měřičů, aby byli schopni zvládnout potřeby SHM.

Pečlivým a správným výběrem účastníků ústřední školy krajských instruktorů ČOS bude zajištěno, že investovaný náklad vrátí se ve formě práce, kterou titě absolventi pro rozvoj lyžařství udělají.

Podmínkou úspěchu je však pochopení a snaha ostatních lyžařských pracovníků. Tito mohou být účastníky vždy na pravidelných schůzích sekce, které se konají každou středu o 18. hodině v sekretariátě KVS. Pravidelně měsíčně budou zváni i všichni předsedové okresních sekcí.

Spolupráce s KOR je zajištěna obnovením instruktorů v týdenních 15 turnusech zimní rekreace ROH

Instruktaže v hornických učňovských domovech přispějí k rozvoji lyžařství mezi pracující mládeží.

Nemalým úkolem je vybudování lyžařského střediska v Malenovicích-Satině, v mohutném kotli Lysé hory. Plně si zaslouhuje a je ho nutně zapotřebí, aby průmyslové srdce naší republiky dalo svým pracujícím v blízkých Beskydech reprezentační místo letního a zimního sportu, vhodné velikosti a důležitosti Ostravska.

BRUNO

mnoha neszázích pro členy jednoty 25 zimních zájezdů. Výběr je velmi bohatý a umožní asi 600 členům strávit týden dovolené v srdci krásných slovenských hor. Vedoucí zájezdu obdrží do vínku uhlédnou knížечku s přihláškami a s podrobným popisem cesty, výstupu, ubytování, stravy, terénů a všeho, co je dobře vědět, jede-li člověk na neznámou chatu. Naši cvičitelé předávají však své znalosti i jině.

Na žádost ROH, které letošτος pořádá přes 100 zájezdů pro pracující, přihlásila se valná část k vedení. Jejich úkol bude zvláště odpovědný, neboť bude záležet na nich, jak dovedou získat široké vrstvy našich pracujících pro tento krásný sport.

Nesoustřeďujeme se však pouze na činnost svého oddílu. Šest našich bratří a sester pracuje v lyžařské sekci KVS a několik zkušených cvičite-

lů bylo vysláno do kursu pro okresní instruktory cvičitelů. Každému z nich bude přidělen jeden okres, v němž uspořádá cvičitelský kurs, uvede v život lyžařskou sekci a pomůže tak k masovému rozšíření sportu, který je nejen jedním z nejdůležitějších a nejkrásnějších, ale řadí se svým branným významem do prvních řad všech sportovních odvětví.

ZDENĚK MACHÁČEK



# NAŠE VELKÉ LYŽAŘSKÉ MŮSTKY

Arch. KAREL JAROLÍMEK

Chci naše skokany, kteří se jistě budou tvrdě a poctivě připravovat na sezónu a na zimní olympijské hry, seznámit s našimi největšími lyžařskými můstkami.

Tímto není ovšem řečeno, že se budou připravovat jen na některém z těch největších, že i jinak nerozvinou svoji všestrannou přípravu. Jistě budou pamětlivi toho, že jsme vždy na všech dosud zimních olympijských hrách si dobře vedli a že v roce 1928 dokonce na olympijské žerdi byla vztyčena naše vlajka za třetí umístění ve skoku prostém.

Abychom mohly snadněji porovnávat jednotlivé můstky, zopakujeme si zde normové označení lyžařského můstku.

P = kritický bod, L = délka skoku, M = nebezpečné pásmo =  $L_1/8$ ,  $L_1 = L + M$ , konec doskočiště = K, b = úhel sklonu doskočiště, a = úhel sklonu odrazového stolu, c = úhel sklonu nájezdu, K = konec doskočiště, E = aktivní část, U = pasivní část, F = celková délka nájezdu =  $E + U + T$ , T = délka odrazového stolu, S = výška odrazového stolu,  $R_1$  = poloměr přechodu nájezdu na stůl,  $R_2$  = poloměr přechodu doskočiště =  $R_1 + 10$ , H:N = poměr svislé a vodorovné vzdálenosti kritického bodu od hrany odrazového stolu.

## Nový můstek ve Vysokém n. J.

Zaměření provedené v lednu 1951  
Doskočiště: kritický bod P = 69.50 metrů = L, M = 11.00 m, K = 80.50 metrů, b = 37.5°. Odrazový stůl: T = 4.50 m, S = 3.80 m, a = 8°, H:N = 0.60. Nájezd: U = 11.00 m, E = 63.00 m, F = 79.00 m, c = 37.5 metrů, (navržen byl 35°, což by byl správnější sklon). Starty byly tři a letos budou upraveny čtyři starty, aby se usměrnila přesně délka skoku, jehož krajní možnost nemá být větší L + 10 proc., to je tak zvaný »konečný bod«.

## Štrbské Pleso — Jarolímkův můstek.

Doskočiště: kritický bod P = 70.00 metrů = L, M = 14.00 m, K = 84.00 metrů, b = 36.5°. Odrazový stůl: T = 4.00 m, S = 2.000 m, a = 8°, H:H = 0.59. Nájezd: U = 16.00 m, E = 62.50 m, F = 83.50 m, c = 39°,  $R_1 = 70.00$  m,  $R_2 = 80.00$  m. Nájezdová věž dřevěné konstrukce je vysoká 54.00 m, nejvyšší stavba tohoto druhu ve střední Evropě. Můstek byl přestavěn v roce 1934 před závody FIS, od této doby nastaly změny v normách lyžařských můstků a potřeba by určité rekonstrukce.

## Štefánikův můstek v Banské Bystrici.

Doskočiště: kritický bod P = 70.00 metrů = L, M = 14.00 m, K = 84.00 metrů, b = 37°. Odrazový stůl: T = 5.00 m, S = 2.10 m, a = 6°, H:N = 0.60. Nájezd: U = 18.00 m, E = 65.00 m, F = 88.00 m, c = 35°,  $R_1 = 70.00$  m,  $R_2 = 80.00$  m. Doskočiště není plně využito a s malou rekonstrukcí dal by se můstek upravit na kritický bod = 80 m.

## Můstek na Kopanině.

Doskočiště: kritický bod P = 70.00 metrů = L, M = 12.00 m, K = 82.00 metrů, b = 36°. Odrazový stůl: T = 6.00 m, S = 4.20 m, a = 5-6°, H:N = 0.52. Nájezd: U = 17.00 m, E = 80.00 m, F = 103.00 m, c = 36°,  $R_1 = 70.00$  m,  $R_2 = 80.00$  m. Můstek nemá dokončený správný oblouk dojezdový.

## Velký můstek v Masarykově údolí ve Špindlerově Mlýně.

Doskočiště: kritický bod = 78.00 m = L, M = 18.60 m, K = 96.60 m, b = 37°. Odrazový stůl: T = 5.00 m, S = 2.70 m, a = 8°, H:N = 0.576. Nájezd: U = 20.00 m, E = 78.00 m, F = 103.00 m, c = 35°,  $R_1 = 80.00$  m,  $R_2$

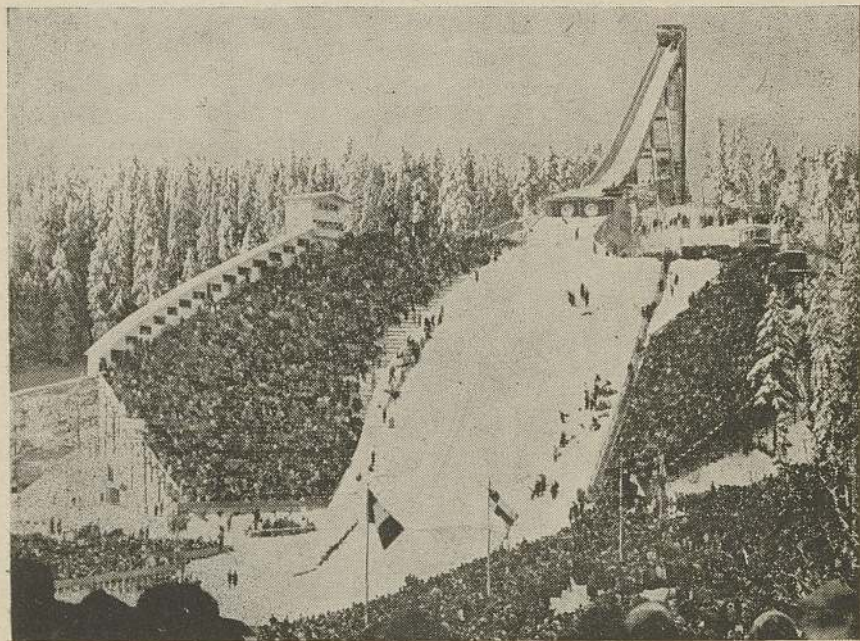
= 87.00 m. Mústek nevyhovuje svou polohou koncem měsíce února a března, kdy nemá bezpečně stejný sníh, a vyžaduje každého roku značného nákladu na přemostění Labe a mústek bude zrušen.

#### Nový velký mústek v lyžařském stadioně ve Sv. Petru

je ve stavbě a bude dostaven asi v příštím roce. **Doskočiště:** kritický bod  $P=70.00$  m,  $M=10.00$  m,  $K=80.00$  metrů,  $b=37^\circ$ . **Odrázový stůl:**  $T=5.00$  m,  $S=3.70$  m,  $a=8^\circ$ ,  $H:N=0.59$ . **Nájezd:**  $U=12.00$  m,  $E=65.00$  metrů,  $F=82.00$  m,  $c=35^\circ$ ,  $R_1=$

$70.00$  m,  $R_2=80.00$  m. Část doskočiště, odrázový stůl a nájezd je dřevěná konstrukce.

Další velký mústek bude mít **Sokol — státní lesy Nový Svět — Harrachov**, se stavbou započato. Tento mústek je takto projektován: **Doskočiště:** kritický bod  $P=80.00$  m,  $M=13.50$  m,  $K=93.50$  m,  $b=38^\circ$ . **Odrázový stůl:**  $T=5.00$  m,  $S=4.20$  metrů,  $a=8^\circ$ ,  $H:N=0.57$ . **Nájezd:**  $U=11.00$  m,  $E=82.00$  m,  $F=98.00$  metrů,  $R_1=80.00$  m,  $R_2=88.00$  m. Tento mústek bude mít s druhými mústky  $P=51$  m a  $P=40$  m společný dojezd a budou tvořit lyžařský stadion.



*Přestavěný a zmodernizovaný mústek Holmenkollen, na němž budou pořádány při olympiádě závody ve skoku prostém. Nájezdová věž je vybudována z betonu a je opatřena výtahem, pod koncem nájezdové plochy je dvoupatrová budova, ve které je lyžařské museum a restaurace. Po obou stranách dopadové plochy byly postaveny tribuny a hlediště tak rozšířeno, že závody může sledovat — a také v Norsku sleduje — na 140.000 diváků z nedalekého hlavního města Oslo (pouze 20 minut elektrickou drahou) a okolí.*



# Co si můžete splnit v TOZ na sněhu

TOZ, jak prohlásil br. Penninger na IX. sjezdu, je všestranným pomocníkem a základem všeobecné branné a sportovní průpravy. Obratnost, rychlost, síla a vytrvalost jsou vlastností pracovníka při budování socialismu. Běhat, plavat, jezdit na kole a na lyžích, překonávat překážky mají umět všichni mladí lidé. To všechno jim dává příprava a plnění podmínek TOZ.

Za 7 měsíců kampaně k IX. sjezdu získalo 118.071 nových nositelů TOZ, to znamená, že podle vzoru GTO — TOZ se stává základem všestranné výchovy a průpravy.

Jaké úkoly z toho vyplývají pro nás lyžaře? Především ten úkol, aby každý z nás lyžařů splnil na něj připadající lyžařské disciplíny TOZ. Každý oddíl bude pracovat tak, aby všichni jeho příslušníci procházeli neustále přípravou na splnění těch disciplín, které připadají v TOZ lyžařům. Je však nutno, aby tato příprava byla skloubena s přípravou všeobecnou, a proto všechny lyžařské oddíly musí pracovat podle celoročního plánu, ve kterém předem rozvrhnou svou činnost. Je nutná i větší propagace, hlavně pokud se týče lyžařské mládeže a zahájení přípravy k plnění těchto disciplín podle plánu.

Aby byla dána možnost skutečně každému splnit tyto disciplíny, tedy všechny závody, pořádané v oddílech, okresech, krajích, musí být také zároveň závody o Tyršův odznak zdatnosti.

Pro informaci všem uvádím disciplíny, připadající z TOZ pro lyžaře.

**Čl. 13—14 let:** běh na lyžích 3 km bez měření času.

**Čl. 15—16 let:**

skupina I. vytrvalost: běh na lyžích na 3 km,

skupina II. obratnost: slalom;

**Čl. 17—18 let:**

skupina I. vytrvalost: běh na lyžích na 4 km,

skupina II. obratnost: sjezd a slalom.

**Ženy:**

skupina II. vytrvalost: běh na lyžích na 6 km,

skupina III. obratnost: sjezd a slalom.

**Čl. 13—14 let:** běh na lyžích 3 km bez měření času.

**Čl. 15—16 let:**

skupina I. vytrvalost: běh na lyžích na 6 km,

skupina II. obratnost: skok na lyžích 15 m, na můstku dovolujícím skoky nejvýše 30 m.

**Čl. 17—18 let:**

skupina I. vytrvalost: běh na lyžích na 8 km,

skupina II. obratnost: skok na lyžích 20 m, na můstku, dovolujícím skoky nejvýše 50 m.

**Muži:**

skupina II. vytrvalost: běh na lyžích na 18 km,

skupina III. obratnost: běh na lyžích na 30 km, skok na lyžích 25 m, sjezd a slalom.

Dalším úkolem k podpoře lyžařských disciplín TOZ jsou standardní tratě. Tyto tratě vytvoří, jako n-mnoze již vytvořily kraje (na př. Jihlava), kde jsou terénní i sněhové podmínky příznivé. Na těchto tratích trvale označených bude si moci uchažeť o TOZ před závodem přezkoušet svoje schopnosti. Tyto tratě musí odpovídat závodnímu řádu LS ÚVS a podléhají schválení lyžařské sekce ÚVS - komisí TOZ (referátu TOZ LS ÚVS).

Povinností každého lyžařského oddílu je, aby podporoval a rozšiřoval zájem o plnění těchto lyžařských disciplín a tím pomáhal přivést a připoutat široké masy k pravidelné tělovýchovné a sportovní činnosti v Sokole.

JIRÍ KODERA

# ROZŠIŘUJEME SÍŤ STANDARDNÍCH TRATÍ

O. KAŠPAR

Účel budování standardních lyžařských tratí TOZ je dán jejich významem pro rozšíření lyžařství do nejširších vrstev, hlavně však mezi mládeží. Tyto tratě budou trvale vyznačeny, řádně změřeny, a tak bude mít každý příležitost kdykoliv ve svém volném čase si na nich zaběhnout, vyzkoušet svoje síly a změřit svoje schopnosti s ostatními kamarády. Dosáhneme tak, že lyžaři budou trenovat na tratích správné délky a výcvik a training na nich bude pro lyžaře skutečně radostný. Standardní tratě přitáhnou jistě řadu nových a nových lyžařů z okolí k závodění na lyžích a budou velkým přínosem pro zvýšení tělesné zdatnosti a branné připravenosti všech okolních lyžařů.

Tuto důležitost rozšíření standardních tratí TOZ si uvědomili i pracovníci sekce lyžařů KVS České Budějovice, kteří se snaží rozšířit síť tratí TOZ. V uplynulém měsíci schválila

sekce lyžařů ÚVS plán standardních tratí v Dobré Vodě, provedeny LS KVS České Budějovice. Tato trať je správně volena, odpovídá místním sněhovým podmínkám a její velkou výhodou je blízkost velkého města. Tím je dána možnost provádět pravidelně na této trati závody o TOZ po celou dobu, pokud budou trvat příznivé podmínky. Tato trať podle ujištění činovníků SL KVS není poslední a vbrzku budou hledat vhodné terény pro další standardní tratě. Přejeme jim, aby dosáhli mnoho úspěchů při rozšiřování sítě standardních tratí a při jejich praktickém využití při všech příležitostech. Věříme, že i ostatní kraje nezůstanou pozadu a že podle vzoru KVS České Budějovice ještě do zimy vybudují síť standardních tratí TOZ tak, aby každé větší město, každý okres měl připraveny optimální podmínky pro plnění lyžařských disciplin TOZ.

## JAK SI OŠETŘUJEME LYŽAŘSKÉ BOTY

D. SEMJONOV, mistr sportu

Lyžařův úspěch v závodě je závislý nejen na jeho umění a trenovanosti, ale i na tom, jak si připravil k závodům svou výzbroj. Nežádka se stává, že závodník vzdá jenom proto, že měl špatně zašněrovanou botu nebo že si vůbec vybral špatnou lyžařskou obuv.

Musíme věnovat velkou pozornost výběru lyžařských bot a péči o ně. Vybereme si jenom takové boty, které nám sedí — které nás nikde netlačí a hlavně nejsou krátké. Je-li bota příliš těsná, znemožňuje normální krevní oběh a při nevelikém mrazu jsme vystaveni velkému nebezpečí, že nám omrznou nohy. Avšak ani příliš volná bota není žádoucí, protože si v ní snadno odřeme nohy.

Může se nám ale stát jiná nemilá věc. Vybrali jsme si boty, jejichž velikost nám dobře vyhovovala. Vyjdeme v nich po prvé na sněh. Z počátku jde všechno dobře, ale po nějaké chvíli pocítujeme bolest v nohou, a když potom boty zujeme, objevíme na nohou pěkné puchýře. Jak se to mohlo stát? Vždyt jsme si přece vybrali boty, které nám dobře seděly! Udělali jsme zde tu chybu, že jsme si správně vybrali boty, ale nepřipravili jsme je pro lyžování a pobyt na sněhu.

Je známo, že každá kůže více nebo méně vssává vlhkost. Boty přijdou do styku se sněhem, postupně zvlhnou a roztáhnou se. K tomu se ještě stane to, že vlhké ponožky, které mají příliš volnosti ve vytažené botě, se shrnou, a výsledkem toho je, že máme odřeniny a puchýře na nohou. Všechno tohle se obvyčejně stává z nekuženosti lyžaře nebo z jeho malé péče o boty.

Abychom se vyhnuli takovým nepříjemnostem, musíme o boty starostlivě pečovat. Lyžařské boty musíme impregnovat. Za tím účelem je mažeme speciálním mazadlem. Před promaštěním musíme boty protřít suchým hadříkem, zbavit staré vrstvy mazadla a vyčistit je, jsou-li zabláčené. Potom je důkladně prosušíme, je-li toho třeba, odnesem je k opravě.



Mazadlo k impregnaci si můžeme snadno udělat sami. Potřebujeme k tomu 500 gramů lněného oleje, který ohřejeme na 80—85 stupňů. Do rozhrátého oleje přidáme 20—25 gramů borové smůly a důkladně všechno promícháme. Při zahřívání musíme dávat dobrý pozor, aby se směs nedostala do styku s otevřeným ohněm, protože by mohla snadno vzplanout. Směs také nesmíme ohřívat až do varu.

Do rozhráté směsi přidáme za stálého míchání 15—20 gramů parafinu nebo většího vosku. Když vosk roztaje, přidáme ještě 100—120 gramů přeškvařeného vepřového sádla (které však v žádném případě nesmí být solené). Když je celá směs dobře rozpuštěna, necháme ji vystydnout až na 35—40 stupňů, a za této teploty ji rukou nebo štětečkem nanášíme na boty.

Namazané boty pak pověsíme, aby dobře proschly. Věšíme je tak, aby se nedotýkala jedna druhé. Za 6—8 hodin vtíráme rukou mazadlo do kůže. Celý tento proces promašťování opakujeme dvakrát až třikrát. Dále pak promašťujeme tímto způsobem boty jednou za 10 dní.

Po každém treningu nebo závodě musíme boty dobře prosušit. Boty sušíme tím způsobem, že z nich vytáhneme tkaničky a zavěsíme boty ve výšce jednoho metru od stropu, avšak nikdy ne nad kamny nebo nějakým jiným topným tělesem.

Byly-li boty špatně promaštěny a jsou silně promočené, a máme-li druhý den v nich jít znovu trenovat, ušusíme je takto: vezmeme novinový papír, roztrháme jej na malé kousky, kterými vyplníme botu. Potom zavěsíme boty ke stropu na usušení. Novinový papír dobře ssaje vlhkost, a tím pomáhá rychlejšímu proschnutí bot. Po skončení lyžařské sezóny boty vysušíme, promastíme, obalíme pytlou a umístíme u stropu tak, aby na ně nepadaly sluneční paprsky a neusazoval se na nich prach.

Přeložil —RV—

## LYŽAŘSKÁ TRENÉRSKÁ RADA

Koncem minulého roku byla ustavena při lyžařské sekci ÚV Sokola trenérská rada, jejímž úkolem je opírat se o zkušenosti sovětských trenérů a vytyčovat zásadní směrnice pro výchovu a training našich předních závodníků.

Přední úkoly trenérské rady v nejbližším období jsou: průzkum činnosti trenérů, vyškolených na jaře minulého roku a péče o jejich další doškolení a zasilání materiálu, příprava plánu trenérské rady pro rok

1952 a příprava trenérské školy v březnu nebo dubnu 1952.

Trenérská rada se má sestávat z plena 20—25 trenérů a užšího vedení 7—9 trenérů.

Vedoucím trenérské rady je Vl. Pácl, členy užšího vedení B. Tvrzník, M. Špaček, V. Mečíř, M. Bělonožník, S. Střížová, Vl. Šimůnek, J. Pittl, V. Kraus a O. Opl.

Členy plena rady jsou: A. Lene-majer, Hubka, Nemessegy, Taušl, Weisshäutel, Šlachta, Beinhauerová, Bartonička, Pitucha a Bruck.

## *Naše práce pro lyžařství*

V klínu Krušných hor leží malé městečko Osek u Duchcova. Je tam mladý lyžařský oddíl, který si však vede velmi zdatně. Nejenže vychovává dobré závodníky, ale i po stránce pracovní, budovatelské je velmi čilý.

Tak i letos v létě vyhlédli v Novém Městě v Krušných horách starý,

takřka na spadnutí domek. Od střechy až do sklepa tekla voda již několik let a vše bylo prohnílé. Členům oddílu se však zamlouvala poloha domku. Je v blízkosti nádraží a hlavně v blízkosti lyžařského stadionu, který se buduje.

Jednoho červencového dne oživil starý domek

nebyvalým ruchem. To naši mladí členové oddílu přijeli, aby se s chutí pustili do práce na jeho úpravě. Tehdy každý, kdo šel kolem, pronesl poznámku: proč si nevyberete něco lepšího? Z tohoto přeci neuděláte místnosti k obývání. Ale mladí se nezalekli.

A dnes? Přijďte se podívat, co dokáže elán mladých lidí, kteří chtějí mít svůj domek opravdu



# ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

V kraji Liberec je dosud 110 lyžařských oddílů. Po okresech jsou rozděleny takto: Česká Lípa 7 (6 záv. jednot, 1 místní), Doksy 1 (0, 1), Frýdlant 1 (0, 1), Jablonec 13 (11, 2), Jilemnice 11 (1, 10), Liberec 23 (15, 8), Mnich. Hradiště 11 (2, 9), Nový Bor 10 (5, 5), Rumburk 10 (7, 3), Semily 14 (2, 12), Turnov 9 (3, 6).

Většina oddílů však dosud nevyvíjí celoroční činnost a dokonce dobrá polovina oddílů existuje jen na papíře. Dobrou práci (celoroční) vykazují pouze oddíly Sokola Státní lesy, Harrachov, Vysoké n. Jiz., Zlatá Olešnice, Rokytnice n. Jiz. a Studenec v okrese Jilemnice, Skloexport Jablonec, Seba Tanvald a Naveta Mšeno z okresu Jablonec, Liberec I, jediný z okresu Liberec a Železný Brod v okrese Semily. Členové těchto oddílů se zúčastnili Pochodu míru, 1. máje, Běhu vítězství, štafety k Světovému festivalu mládeže v Berlíně, Letního závodu branné zdatnosti, plnili disciplíny TOZ I a TOZ II a pracovali na různých brigádách. Není jisté náhodou, že právě závodníci těchto oddílů tvoří hlavní kádr lyžařských reprezentantů nejen našeho kraje, ale i naší republiky. Z našeho kraje je toho času 25 lyžařů, reprezentantů ČSR, z nichž většina se zúčastňuje soutěže reprezentačních družstev, kterou začátkem letošního roku vyhlásila COS. Účastníci této soutěže dokazují, že chtějí být takovými reprezentanty, kteří si zaslouhují důvěry našeho pracujícího lidu, neboť se zde hodnotí získání TOZ I, TOZ II, Fučíkova odznaku, odznaku Jilemnického, úderníka, vzorného pracovníka, zapojení v jednotě a věnování části své dovolené na reprezentaci.

Dosud se nám nepodařilo, aby všechny oddíly pracovaly podobně jako několik těchto vzorných oddílů. Krajská lyžařská sekce zabývala se na svých schůzích dne 9. 6. v Tanvaldě a 27. 7. v Liberci celoročními plány činnosti okresních lyžařských sekcí a lyžařských oddílů a zoselala všem okresům i všem oddílům v kraji plán práce pro letní období. Pro lyžařské sekce ve všech okresech byl určen vždy 1 člen krajské sekce jako instruktor, který současně má za úkol pomoci lyžařské sekci při OVS, zorganizovat technické instruktáže do oddílů. Tímto opatřením chce krajská sekce pomoci růstu masovosti a přimět k činnosti všechny oddíly a pomoci při zakládání nových tam, kde jsou pro to podmínky.

Výměnou legitimací nastane značný přesun lyžařů do závodních sokolských jednot a věříme, že tito bratři pomohou vybudovat postupně dobře pracující lyžařské oddíly na svých pracovištích, čímž nastane další rozmach a zmasovění našeho sportu.

V uplynulé sezóně bylo vyškolen 85 nových cvičitelů a cvičitelek, takže náš kraj má nyní celkem 130 cvičitelů a 30 rozhodčích (z toho 15 rozhodčích stylu). Je třeba školit další cvičitele a rozhodčí, abychom mohli letošní soutěže SHM v lyžaření, jakož i všechny ostatní soutěže, po všech stránkách dobře zvládnout. Školu cvičitelů plánujeme na dobu od 26. 11. do 1. 12. 1951 na Labské boudě.

Dále je nutno uspořádat školu pro mladé nadějně závodníky, vítěze SHDM a krajské reprezentanty všech disciplín. Celková účast 80. Do této školy bychom přibrali 6 skokanů z kraje Olomouc, kteří nás požádali o umožnění tréningu pro jejich skokany v některém našem kurse, jelikož sami nemají větší můstek než na 25 m. Ve Vysokém n. Jiz jsou nyní vybudovány dva dobré můstky, a to na 45 a 65 m.

MIL. BĚLONOŽNÍK

pěkný. Vždyť nevědí již 3 měsíce, co je to mít volnou neděli. A tak již v nejbližší době pojme onen starý dům do svých zdí první nadšence zimních sportů.

Druhá část oddílu — ti nejmladší — pod vedením bratra Gleindeka z Hrobu se dala do práce na stavbě lyžařského střediska. Prodlužují nájezd na velkém můstku pro skoky do 45 m. Od

21. října 1951, kdy už to pěkně fičelo a mlha se převalovala na horách, začalo se se stavbou druhého cvičného můstku pro skoky do 20 m. Třetí můstek pro skoky do 35 metrů, který je v plánu, již nebude letos asi hotov, neboť se nám ohlásil první sníh.

Konečně se již započalo s prací na cvičném sjezdovce, která bude 50 metrů široká, končit bu-

de na Lounských lukách a je v bezprostřední blízkosti velkého můstku.

Ze si oddíl vede skutečně dobře, je vidět z toho, že krajský výbor Sokola v Ústí n. Lab. jej pověřil uspořádáním III. kola SHM, právě v tomto novém zimním středisku v Krušných horách, vybudovaném s láskou a s nadšením k bílému sportu.

Je si jen přát, aby bylo



V časopise „Lyžařství“ č. 9 byla zmínka o tom, že náš kraj (K. Vary) je jediným, který nemá vyznačenou standardní trať na TOZ. Chtěli bychom vám několika řádky vysvětlit, jak se celá věc ve skutečnosti má: Již minulou sezónu byla vytyčena trať pro krajské přebory, která je zároveň trať TOZ, s několika malými změnami. Trať je v Perninku, neboť nemáme jiné možnosti. Zbylo nám velmi málo terénů, kde je možno lyžovat. Musíte brát ohled na to, že na příklad v okrese Toužim, Podbořany a Sokolov není tolik sněhu, abychom tam mohli uspořádat závody, třeba jenom oddílově. Tolik na vysvětlení. — Zároveň bychom vám chtěli napsat něco o tom, jak se nyní práce sekce rozvíjí. Jelikož staré vedení sekce se vůbec nesešlo, byli jsme my, aktivní závodníci, postaveni před fakt, že jsme sami museli z našich řad, z řad aktivních lyžařů zvolit nový výbor sekce. Výbor se sešel dvakrát v jednom měsíci a svolal zástupce všech oddílů, kterých se celkem dostavilo 42. V žádné jiné sekci nebyla ani na jedné schůzi taková účast jako právě na naší. Je zřejmé, že lyžařina v našem kraji se začíná slibně rozvíjet. S došlými evidenčními listy jednot je celkem hlášeno v kraji Karlovy Vary 35 lyžařských oddílů, z nichž téměř všechny již oznamují začínající činnost v této sezóně. V letní sezóně zúčastnili se lyžaři většinou jako příslušníci lehkootletických oddílů závodů, které jim byly přípravou pro zimu. Nyní se již začínají stavět, lépe pečeno, dodělávat, lyžařské můstky. Budeme mít v našem kraji celkem pět, a to: v Perninku, v Měděnci staví můstek Sokol MNV Klášterec n. O., v Jáchymově, Keramos Luby bude mít můstek první na chebském okrese a Rotava pro okres Kraslice. Bude to velký přínos pro náš kraj, neboť máme mnoho nadějných skokanů z řad mladých z továren, vesnic a družin na školách. Terminová listina byla již vypracována a zaslána lyžařské sekci ÚV Sokola ke schválení. Zároveň zaslámé zprávu o činnosti, aby i v Praze o nás věděli také to hezké, nikoliv jenom nedostatky. Za kritiku děkujeme a zavazujeme se, že organizační vedoucí sekce, s. Sojková, bude vám zasílat všechny důležité zprávy z lyžařského sportu v kraji Karlovy Vary, abyste o nás více věděli.

#### KRAJSKÁ SEKCE LYŽAŘŮ K. VARY

Po zkušenostech z dřívější doby, kdy byly uspořádány závodnické kursy pro běžce a skokany, jež byly velkým přínosem pro další závodnický růst krajských reprezentantů, byly i pro nastávající novou lyžařskou sezónu připraveny referátem pro výchovu reprezentantů lyžařské sekce KVS Olomouc výběrové závodnické kursy ve vánočním týdnu pro běžce, skokany a sjezdaře. Zatím co umístění běžců v Petřikově, výcvikovém lyžařském středisku Sokola Olomouc I, za vedení krajského trenéra závodníků, bratra Jana Leitnera, nekladlo obtíž, byla situace s ubytováním skokanů již horší, ježto pro skokanský kurs byl stanoven požadavkem treningu na můstku cca 50 m. V Olomouckém kraji je sice na svahu Praděd pod Barborkou nejvýše položený můstek Čech a Moravy, avšak s kritickým bodem pouze 25 m. Velký můstek na 50 m se teprve buduje a bude dostavěn až během příštího roku a připraven teprve pro sezónu 1952–53. Obrátili jsme se proto na některé bratry ve Spindlerově Mlýně a na bratra Bělonožníka v Liberci. Bratr Bělonožník projevil mimořádný zájem o připravovaný skokanský kurs našich krajských reprezentantů a zajistil ubytování ve Vysokém nad Jizerou. Nezůstalo však pouze jen přitom. Naši skokani nebudou mít pouze možnost trénovat na velkém můstku,

více nadšenců z jiných lyžařských oddílů. Zvláště bratři z Teplíc, kteří slibovali, že přijdou pomoci, dosud jsme je však postrádali.

Nebylo by ani na škodu, kdyby byla věnována větší péče propagaci našich hor. Snad nejsou takové jako Krkonoše nebo Tatry, jsou však stejně krásné. Věříme, že kdo navštíví naše Krusné hory, přijde opět.

J. VYSKOČIL

#### Více činovníků než závodníků

Ve Francii se rozvinula obsažná diskuse o návrhu olympijského výboru poslat do Oslo 23 závodníků (21 lyžařů a 2 krasobruslaře) a 24 činovníků. Tedy čistě kapitalistická zvyklost: jet si na výlet a vzít také nějaké závodníky, aby bylo proč jet.

#### Novozélandští lyžaři přijeli do Evropy

Čtyřčlenný novozélandský olympijský team, v němž

jsou Jean Adams, Ann Gohuston, H. Familton a A. Hayward, přijel do Neapole, kde se k němu připojil kapitán mužstva Mac Kenzie, který je již v Itálii.

#### Oprava oberstdorfského můstku

Mamutí můstek v bavorském Oberstdorfu, na němž mladý Fin Luiro dosáhl v loňské sezóně světového rekordu v letu vzduchem výkonem 139 metrů, bude přestavěn. Podle rozhodnutí komise FIS musí být opraven radius můstku.



nýbrž zúčastní se společného treningového tábora libereckých skokanských reprezentantů, vedeného právě bratrem Bělonožníkem. Naším skokanům dostane se té nejlepší příprava a nepochybujeme, že čestně obstojí ve veřejném závodě ve skoku prostém, který bude uspořádán na zakončení treningového tábora. Bratřům z KVS v Liberci a zvláště br. Bělonožníkovi jsme skutečně velmi zavázáni za tuto prokázanou ochotu. Nezůstalo však jenom při skokanech. Na naší žádost o umožnění závodnického kursu našich sjezdařů projevili ochotu i v tomto bodě vyhovět. Upozornili, že mají k dispozici lanovku na Ještěd, avšak sněhové podmínky o vánocích nejsou podle dřívějších zkušeností příznivé. Sjezdařský kurs jsme hodlali totiž umístit pod lanovkou, aby se sjezdařům tak po prvé dostala možnost tvrdého sjezdařského treningu, jaký poskytuje jen sjezdovka s lanovkou. Oblast Vysokého Jeseníku má sice dobré sjezdařské terény, sjezdová dráha ve Velkém kotli pod Vysokou Holí je technická, avšak není zatím lanovky, která je předvídaná až v příštích letech. Právě po zkušenostech z dřívějších treningů, při kterých trojí výstup na Vysokou Holí byl denním maximum, jež závodníky značně vyčerpávalo, umísťujeme sjezdaře pod lanovku.

O. MAZÁK

Dňa 1. a 2. decembra 1951 sme previedli I. orientačný pretek na Slovensku v Nitraňskom kraji. 2. decembra o 7 hod. bol odchod autobusom na miesto štartu, ktoré bolo v Inoveckých horách z horárne Papierňa za Obycami. Hliadky z kratšej trate musely absolvovat 3 kontroly, kde byly podrobené otázkam podľa prôpôzič a potom absolvovat rýchlostný úsek. Hliadky z dlhšej trate mali okrem rýchlostného úseku 5 kontrol. Našemu pretekovi prišlo aj počasie, pretože nám slniečko krásne svietilo, čo hodne prispelo k tomu, aby závodníci všetci v dobrej nálade sa pustili do preteku a pekne ho absolvovali. Bolo prihlásených 26 hliadok, štartovalo 16 hliadok, závod ukončilo 16 hliadok, 2 hliadky byly diskvalifikované, pretože obišly jednu kontrolu.

Lyž. sekcia KVS Nitra

Velice snaživý odbor sánkařský má naše jednota — Sokol OBAL Smržovka v Jizerských horách. Oddíl čítá celkem 60 členů, z čehož je 15 dorostenců. Přes léto byla vystavěna závodní dráha z Černé Studnice do Smržovky, která má výškový rozdíl 350 m. Dráha je úplně dokončena a první veřejný závod je plánován na 8. I. 1952 jako sánkařský závod v oddílech, 27. I. 1952 okresní sánkařské přebory, 27. 2. 1952 veřejný závod o pohár Jizerských hor v jízdě na sáních. Přihlášky na tyto závody zasílejte na adresu: bratr František Kotyk, Střední Smržovka.

Sokol OBAL Smržovka, lyžařský a sánkařský oddíl

Lyžařský oddíl Sokola Baník Malé Svatoňovice zahájil svoji činnost šachovkou dne 5. X. 1951. Bylo usneseno zahájit pravidelné čtvrtletní treningy oddílu. Od 1. XI. převzal vedení treningu dvakrát týdně br. Okuliář, přeborník v jízdě na lyžích na 10 km z roku 1950—1951. Své značné zkušenosti předal novým adeptům ze střediska pracujícího dorostu (SPD) a započal s přípravou SHM. Zajištěna chata v Hor. Malé Úpě v Krkonoších a brigádami dána do pořádku. Do kursu rozhodčích a lyžařských jmenováno 14 bratřů, na soustředění závodníků 2 bratři, 1 bratr vede kurs pro soustředění závodníků po III. kole SHM, 1 bratr kurs lyžařských rozhodčích. Bratr Rudolf je předsedou SHM v okrese, referent SHM v kraji. Plán závodů: 5.—6. ledna I. kolo SHM a přebor jednoty. 20. I. Schejbalovy štafety, zároveň jako krajský přebor. 9.—10. II. krajské přebory mužů a žen v klasických disciplínách, zároveň budou provedeny zkoušky lyžařských rozhodčích stylu Hradeckého kraje. 1.—2. III. přebory v běhu na lyžích hornického sektoru. Mimo to vypomůžeme při II. a III. kole SHM, při Sokolových závodech, 5 bratřů dáno kraji k dispozici jako rozhodčí na mistrovství ČSR, 2 bratři budou jako instruktoři na rekreaci ROH.

2 bratři se zúčastnili běhu „Kolem Hněvina“ v Mostě dne 18. XI., umístění 4/3, 23/8. Dne 25. XI. v Žacléři v běhu o „Hornický kahanec“. Umístění: na 6 km: 1. a 4. místo, 1 km dorostenky: 2. místo, 3 km dorostenci: 4., 5. a 7. místo, 1 km dorostenci: 1., 2., 3., 10. a 14. místo.

K. FRINTA

**V. LYŽARSTVÍ**, 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 novinová služba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 2 Kčs, Jeanottivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Světobor, Praha, ul. Na Florenci 13.



# LYŽAŘSTVÍ

ÚNOR 1952



ROČNÍK 38 • Č. 2





# OD ÚNORA 1948 K DNEŠKU

JAN HAVLE

Před čtyřmi lety zasadili naši pracující, vedeni Komunistickou stranou Československa a jejím předsedou soudruhem Klementem Gottwaldem, tvrdou ránu nepřátelům našich národů a naší lidové demokratické republiky.

Zaprodání »přátelé lidu« se od roku 1945 snažili na všech úsecích našeho hospodářského a politického života odstranit vymoženosti, které si lid vydobyl po osvobození a jež byly formulovány v Košickém vládním programu. Lid naší země se chopil moci, aby si vládl a uspořádal život pro všechny, kteří chtějí pracovat a ne žít na úkor jiných. Máme ještě všichni v paměti, jak reakční ministři a poslanci v čele s tehdejším presidentem dr. Benešem bránili uskutečňování revolučních vymožeností. Jak se snažili oddálit podepsání znárodnovacích dekretů. Jak bojovali proti všemu pokrokovému. Jak sabotovali uzavírání smluv a dohod a spolupráci vůbec se Sovětským svazem a ostatními zeměmi, které nastoupily stejnou cestu jako my, jak bojovali proti revisi pozemkové reformy z první republiky atd. Pamatujeme se velmi dobře, jak Drtinova justice osvobozovala nepřátele republiky a snažila se odsuzovat nevinné. Celou tu dobu od osvobození do února používali všech možných nelegálních a legálních prostředků k tomu, aby zvrátili naši cestu, cestu lidové demokracie, cestu k socialismu.

Tito zrádci měli dvoji tvář. Lidu se ukazovali jako jeho přátelé. Na schůzích a shromážděních a ve svém tisku hlásali, že hájí jeho zájmy. Při tom však reakční poslanci hlašovali v parlamentě proti zájmům lidu, proti všemu pokrokovému, proti všemu, co bylo namířeno proti kapitalistům, vykořisťovatelům pracujících.

Avšak lid naší země brzy prohlédl jejich politiku a odhalil jejich pravou tvář a plány na znovunastolení vlády několika bankéřů jim překazil. V době, kdy vyvolali vládní krizi, doufajíce, že se jim podaří opakovat události z 20. let za první republiky, jejich pokus o zvrát naší cesty zpět ke kapitalismu naši pracující rozdrtili.

A tak, jak se snažili tito zrádčové ničit všechna přání a vymoženosti našeho lidu na hospodářském a politickém úseku, stejně tak tomu bylo i na úseku kulturním. Využívali všech prostředků k tomu, aby rozleptávali naše národy, aby bojovali proti jednotě a aby v roztržiténosti mohli lépe uplatňovat své reakční metody práce a svou, národům naší země, nepřátelskou politiku.

Jejich činnost jsme poznali i v tělesné výchově, kde se jim jejich reakční politika do značné míry dařila. Podařilo se jim rozbit sjednocení naší tělesné výchovy. Jim nešlo o jednotu pracujících, nešlo jim o to, aby tělesná výchova a sport sloužily všem pracujícím, aby pomáhaly zvyšovat zdraví lidu. Šlo jim pouze o to, aby mohli sportovních organizací používat k ideologickému působení na sportovce, aby mohli tělesné výchovy využít k odvádění pozornosti od úkolů budování. Podařilo se jim jednotu v tělesné výchově rozbít zásluhou zrádců Hřebíka, Provazníkové a oportunistů. Podařilo se jim to však proto, že sportovci byli málo politicky vyspělí, proto, že nepochopili skutečné záměry těchto zrádců.

*Nástup mladých závodníků před zahájením I. kola SHM, které pořádala stavební průmyslovka z Prahy ve Špindlerově Mlýně. (K obrázku na titulní straně)*



Slavný únor však rozdrtil všechny parazity. Byli odhaleni a země se osvobodila od svých zjevných vnitřních nepřátel. Odražením pokusu o kontrarevoluční zvrát byly vytvořeny podmínky pro další úspěšné budování socialismu v naší zemi. Podařilo se nám úspěšně splnit dvouletý plán a obnovit tak naše hospodářství, zničené okupanty. Všichni si dobře pamatujeme, jak oni na všech úsecích sabotovali plnění dvouletky, jak se ze všech sil snažili zmařit vytvoření nutných předpokladů dalšího úspěšného rozvoje našeho hospodářství. Jim šlo především o to, aby dokázali, že nejsme schopni sami hospodařit, že naše hospodářství je závislé na západních kapitalistických zemích. Chtěli z naší republiky učinit převšek západu, zemi, v níž budou opět pracující trpět bídu a hlad.

Dnes si uvědomujeme plně rozsah a význam odražení náporu reakce v únoru 1948. Co chtěli? Chtěli z naší země vytvořit zemi neklidu, stávek, zemi bídy, v níž by hromadili kapitál a bezstarostně žili jen desítky jednotlivců. Vyhnali jsme je, splnili jsme dvouletý plán úspěšně a nyní jsme nastoupili již ke splnění 4. roku první pětiletky. A u nás není nezaměstnaných, není bídy a hladu, jako je tomu v zemích na západě. Budujeme nová nádherná průmyslová místa, rostou nové hutě, továrny, a v nich rostou také noví lidé. Naše kultura dostává novou, socialistickou tvářnost.

Únor vytvořil nejen předpoklady pro další hospodářský a politický vývoj, ale také pro vývoj kultury. Únor vytvořil předpoklady ke sjednocení naší tělesné výchovy. A i v tělesné výchově jsme se oprostili od zrádců. Vyhnali jsme je a začali, třeba se značnými těžkostmi, budovat tělesnou výchovu novou. Naše tělesná výchova má jasné ideové zaměření, stává se stále více masovější a pozbývá stále více samostatnosti.

Stejně tak jako na všech úsecích našeho života je třeba se stále vyvíjet se zbylými nepřáteli, ne-

bo pozůstatky jejich ideologie, se starými formami práce, stejně tak je tomu i na úseku tělesné výchovy. Denně se ve své práci setkáváme s potížemi, denně musíme při přestavbě naší tělesné výchovy odstraňovat nedostatky. Výsledky této úsilovné činnosti se však již znatelně projevují. Nejlépe to vidíme na výsledcích, jakých dosahují naši sportovci, vidíme to při tvoření československých i světových rekordů. Nikdy za první republiky jsme nedosáhli takových výsledků, nepřekonali tolik rekordů, jako tomu bylo právě v uplynulém roce. A nám je jasné, že těchto výsledků by nebylo možno dosáhnout, kdyby nebylo státní péče, kdyby nebyly vytvořeny nové, lepší podmínky pro sportovce, kdyby sport neměl širokou masovou základnu.

A dnes v době těžkého zápasu i velkých úspěchů se opět ozývají ze západu zrádci nám tak dobře známí z února 1948. Těm našim »přátelům«, kteří v únoru tolik křičeli a stavěli se za »práva lidu« vadí, že máme úspěchy také v tělesné výchově. Vadí jim, že tělesná výchova pomáhá vychovávat uvědomělé budovatele, vadí jim, že stále více a více sportovců provádí tělesnou výchovu s vědomím přípravy k práci a pro přípravu vojáka naší lidové demokratické armády. Naše úspěchy jim příliš leží na srdci. A svou lásku k nám vyjadřují tím, že organizují tlupy z těch, kteří z dobrodružství nebo ze strachu před potrestáním za zločiny utekli od nás za hranice. Z nich vychovávají diversanty, kteří provádějí u nás sabotáže a vraždí naše nejlepší občany. Snaží se vyvolávat u nás neklid a získávat nespokojence u nás k tomu, aby rozvraceli naše hospodářství. Sami tito zrádcové štvou v londýnském a americkém rozhlase za dolary, které vydřeli jejich chlebořáci z dělníků západních zemí a kolonií. Slibováním v rozhlase se snaží rozvrátit naše hospodářství a snaží se také touto cestou rozvracet naši tělesnou výchovu. Zlehčují úspěchy našeho budování



a snaží se zlehčit i úspěchy, jichž dosahujeme ve sportu. Slibují osvobození těm, kteří nejsou spokojeni. Koho však chtějí u nás osvobodovat a jaké osvobození »ubohému lidu« slibují? Počítají s válkou. A osvobození si představují v podobě válečného pustošení za pomoci hitlerovských vrahů, jimž v západním Německu dávají angličtí a američtí chleboďárci našich »záchranců« opět zbraně do rukou.

Náš lid však nechce jejich osvobození, nechce válku. Náš lid je svobodný a chce dál v klidu pracovat. Předpovědi naší emigrace o zhroucení naší politiky se nesplňují a také se nesplní. Naše země je den

ode dne krásnější. Den ode dne jsme hrdější na náš průmysl. Jsme hrdi také na svou krásnou novou armádu. Odpovědi na štvání naší emigrace je klid našeho lidu. Nejlepší odpovědi je dokončení stavby vysoké pece v Nových hutích Klementa Gottwalda v Kunčicích, kde tisíce mládeže zůstalo na vánoce pracovat, aby splnilo závazek, že k prvnímu lednu 1952 bude první pec zapálena. Přes zloby a štvání hrdinů ze západu zapálena byla. Tak odpovídá náš lid. A stejně tak odpoví na všechny náporů reakce a všechny pokusy o rozvrat našeho mírového budování rozdrtíme tak, jak byli naši nepřátelé rozdraceni v únoru 1948.

## DOBŘÍ PRŮBĚH LYŽAŘSKÝCH SHM

Předposlední lednovou neděli končil termín pro I. kolo lyžařských soutěží ve Sportovních hrách mládeže. Není však vinou lyžařských komisí, že mnohde k uspořádání prvního kola vůbec nedošlo. Sebelepší organizátor nezajistil mládeži snů. Ale koncem ledna očekávané sněžení nastalo, a tak připravená mládež si vyjela na lyže. Oživily všechny vhodné lyžařské terény, zasněžené stráně a louky se hemžily mladými nadšenci, závodilo se. Někde bylo velmi nepříznivé počasí, sněžilo anebo vál silný vítr, ale hoši i děvčata bojovali s nadšením. Naše mládež se neleká překážek a můžeme říci, že ani překážek nezná. Všichni známe zápal mladých pro dobrou věc, pro soutěžení, pro radost ze sportu. A mládež si vyjela na lyže za podmínek, za kterých bys kolikrát ani zkušeného lyžaře ven nedostal. Stačila malá vrstva sněhu, stačila i chatrná výzbroj a šlo se na start.

Od doby, kdy napadl na většinu našich hor dostatek sněhu oživila i všechna lyžařská střediska. Kromě rekreatantů ROH, kteří jsou vysíláni na hory stále v hojnější míře, aby zde načerpali sílu k další budovatelské práci, naplnili ze soboty na neděli všechny horské boudy a střediska lyžaři. A tak se můžeme v krátkém přehledu podívat do všech krajů naší vlasti, kde proběhla první kola lyžařských SHM opravdu na masové základně. Vždyť také první kola jsou pro rozvoj našeho lyžařství nejdůležitější. Chceme dostat na lyže každého zdravého chlapce a dívku z továren, škol, dílen, kanceláří i vesnic, chceme, aby naše lyžařství zaznamenalo mocný vzrůst předně v klasických disciplínách, v nichž jsme bývali na mezi-

národním poli mezi nejlepšími Středoevropany a kdy jsme se často vyrovnali i nejlepšímu Severanům.

Mocnou oporu máme právě v závodních sokolských jednotách, které nelitují finančních obětí, aby svým mladým dělníkům a dělnicím daly příležitost ke sportovnímu zápolení. Je už dávno za námi doba, kdy mladý chlapec anebo děvče muselo čekat na tátu finanční výpomoc, aby se alespoň jednou za sezónu dostalo na hory. Dnes se jezdí na hory v hromadných výpravách škol, dílen, kanceláří, továren a hlavně se jezdí proto, aby každá sokolská závodní jednotka se mohla pochlubit tím, že vyslala do prvních kol Sportovních her mládeže největší počet závodníků a závodnic.

Náš dnešní přehled je z předpo-





*Ze závodů SHM pořádaných stavební průmyslovou školou Praha ve Spindlerově Mlýně*

sledního lednového týdne, kdy se vlastně lyžařské soutěže SHM dožívají do svého tempa.

## ČECHY

Okresní výbor Sokola Teplice uspořádal na Bouřňáku a v Novém Městě v Krušných horách již II. kolo SHM. Na Teplicku jsou opravdu čilí a proti jiným okresům a krajům daleko vpředu. První kolo za velké účasti startujících již proběhlo začátkem ledna. — Mládež ze střediska pracujícího dorostu v Rájci uspořádala I. kolo pro nedostatek sněhu, v nižších polohách také na horách. Na závodů bylo mlhavé počasí, takže 110 startujících dosáhlo slabších časů. — Automobilové závody, n. p. Mladá Boleslav vyslaly svou mládež do Příchovic nad Jizerou. Za dobrých sněhových podmínek soutěžilo 165 chlapců a děvčat, mezi nimiž byli i závodníci z vyšší sociálně zdravotnické školy a z vyšší hospodářské školy v počtu 45, kteří využili patronátního přátelství

s mládeží AZNP a pořádali s ní společně I. kolo. — V Hradeckém kraji se závodilo v Horní Malé Úpě za pořadatelství S. Baník Malé Svatoňovice za účasti 65 startujících. Před závody, které měly na dobrém sněhu hladký průběh, pozdravil účastníky zástupce ministerstva pracovních sil. — V Krkonoších u Lahrových bud bylo uspořádáno okresní kolo Sportovních her mládeže pro Prahu 9 a také tam závodili chlapci a děvčata z ČKD Sokolovo, 203 startujících, z toho 30 děvčat, bylo rozděleno na dvě skupiny. — V chatě v Černém dolu se vystřídalo v posledních dnech 135 chlapců a dívek z národního podniku Koh-i-noor. Zatím co loňského roku se zúčastnilo I. kola pouze 27 chlapců, vzrostl letos jejich počet několika násobně. Denní program doplňovaly besedy s účastníky a přednášky o horách, o horské záchranné službě. Závodů se zúčastnilo mnoho učňů a učednic, kteří teprve letos začali pěstovat lyžařinu. — Sokol Dy-



namo uspořádal v Krkonoších na Hnědém vrchu I. kolo pro oblastí sektoru energetiky. Před závody připravili zkušební závodníci Slavie instruktáž. Ve všech kategoriích svedlo 76 startujících zajímavé boje.

## MORAVA

Výchovné učňovské středisko Vítkovických železáren uspořádalo I. kolo v Kunčicích pod Ondřejníkem a zúčastnilo se ho 226 učňů-hutníků a 139 učňů-mechaniků. Závody zahájil vedoucí výchovného střediska VZKG, který ocenil velmi dobré výkony chlapců na pracovišti. Většina chlapců, kteří vesměs prokázali dobrou fyzickou připravenost a bojovnost i za velmi nepříznivých terénních podmínek závodila po prvé v životě. — V Kunčicích uspořádali také I. kolo žáci státních hornických učilišť střediska Ostrava, t. j. Domovů Julia Fučíka, Nový horník



*Mladí běžci překonávají při závodech SHM nesnáze trati*



*Vítěz závodu ve slalomu, který uspořádala v I. kole SHM stavební průmyslová škola z Prahy*

a Jan Šverma. Startovalo 200 chlapců. — Na Brněnsku pro nedostatek sněhu se konaly většinou jen kondiční přípravy. Pouze několik závodů poslalo mládež do horských oblastí na závody I. kola. Zbrojovka — závod Jana Švermy vysílá mládež po skupinách do vlastního střediska v Jeseníkách. První brněnská strojírna — závody Klementa Gottwalda uspořádala první kolo za účasti 200 hochů a dívek v Novém Městě na Moravě.

## SLOVENSKO

Slovenský úřad pro tělesnou výchovu a sport uskutečnil již dvakrát velkou akci pomoci lyžařskému sportu a to zajištěním nejdůležitějších částí lyžařské výstroje a výzbroje — lyží a obuvi — pro mládež ve všech slovenských krajích. V prvé polovině ledna rozeslal 1600 párů lyží a 1130 párů bot na tělovýchovné referáty krajských národ-



ních výborů. Tak umožňuje výcvik a účast v soutěžích velkému počtu mladých chlapců a dívek, jimž nedostatek bot a lyží je největší překážkou při pěstování lyžařiny. Ve slovenských krajích byla uspořádána už dokonce i druhá kola jako na příklad ve Starém Smokovci. Byli to vítězové ze všech závodů středních škol a jednot okresu Vysoké Tatry. — Mládež z Východoslovenských strojíren v Košicích bojovalo o postup do dalšího kola po čtyři dny. Zúčastnilo se přes 300 chlapců a dívek. Soutěž měla hladký spád a závody sledovali všichni učni ze závodů.

To je jen opravdu stručný výtah ze všech závodů z prvního i druhého kola lyžařských SHM. Zaznamenali jsme závody, které byly hlášené a které měly vskutku masovou účast. Samozřejmě, že se také zúčastnilo na mnoha dalších místech naší vlasti, za menší účasti podle velikosti jednot, továren, vesnic a škol. A sníh padá... S dalšími vrstvami bude postupně přibývat i hlášení o uspořádání prvních kol ještě poslední lednovou nedělí a pak už tu budou kola okresní, aby vyvrcholila soutěží krajskou a nakonec finalem na Pustevnách. EK

## PRAVÝ POHLED NA OLYMPIJSKÉ HRY

Zimní část olympijských her byla zahájena v těchto dnech v Norsku. Opět po čtyřech letech zavlála olympijská vlajka, pod níž se utkají sportovci z celého světa v uslechtilém zápelení. Opět se zde scházejí sportovci všech světadílů, aby oslavili geniální myšlenku obnovitele olympijských her Coubertina, která »jde vítězně vzdělaným světem jako uslechtilé hnutí za jediným cílem nejdokonalější tělesné výchovy v rámci nejušlechtilějšího závodění«, jak o ní hovoří bývalý předseda čs. olympijského výboru dr. Jiří Guth-Jarkovský.

Tak nějak by začínal oslavný článek o olympiádě v buržoazním tisku.

My však, sportovci lidově demokratické republiky, se díváme na všechno dění hlouběji. Zkoumáme příčiny a poslání každé akce, a proto se podíváme dnes na olympiádu s jině stránky, než jak nám ji ukazovala buržoazie, nebo jakou chtěla, aby ji sportovci viděli. Podíváme se na její skutečné poslání.

Obnovitel olympijských her, baron de Coubertin, idealisoval jejich poslání těmito slovy: »Radost ze svalové síly, kult krásy a práce pro službu rodině a společnosti — tyto tři elementy spojeny v nerozlučný svazek. A tuto moderní myšlenku olympijskou mají propagovat předem Mezinárodní výbor a s ním olympijské výbory národní. Nechať tedy radost kráčí krajem, nechať krása se šíří po horách a nechať práce kryje všechny svým dobrodějným pláštěm — a pak zavládne mír bezpečněji zajištěný nežli klausulemi mezinárodních smluv a nebezpečnou rovnováhou vzájemného strachu.«

Rozeberme si tato, v měšťáckém idealistickém nazírání Coubertinově jistě dobře miněná slova. Je opravdu možné v buržoazní společnosti tyto myšlenky uvést ve skutek? Jsou v kapitalistických zemích vytvořeny takové podmínky, aby mohly být uvedné myšlenky uskutečněny? Jak to vlastně vypadá s tělesnou výchovou v buržoazní společnosti, kdo se může na tělesné výchově opravdu podílet? Coubertin hovoří o radosti ze svalové síly, kultu krásy a práce pro službu rodině a společnosti. O jakou společnost jde? Jde tu o měšťáckou společnost, jde o společnost, v níž malá část jednotlivců žije na úkor řady pracujících, kteří jsou vydáni vykořisťovateli na milost. V této společnosti v době rozvoje kapitalismu má tato myšlenka platnost jenom pro onu část, která má prostředky na pěstování sportu.

»Nechať tedy radost kráčí krajem, nechať krása se šíří po horách a práce kryje všechny dobrodějným pláštěm« jistě ideální myšlenka, která však v kapitalistické společnosti má dvoji platnost. Ano, radost a krásu bohatým, práci však chudým, a to jenom tehdy, potřebuje-li továrník, statkář a jiní vykořisťovatelé co



nejvíce vydělat, co nejvíce z dělníků vydřít. Tato myšlenka propagace radosti a krásy neplatí pro nezaměstnané, jejichž děti nemají co dát do úst. Neplatí ani pro ty sportovce, kteří v kapitalistické společnosti buď v touze po snadném výdělku, nebo dohnání morálkou buržoasní společnosti, hledající obživu, prodávají své sportovní umění podnikatelům, kteří jim potom podle svých přání diktují sportovní výsledky. Ne, pro ty nekráčí radost krajem. Ti se konec konců nemohou účastnit ani toho »ušlechtilého závodění« olympijského, protože se na něm smí podílet jen »čisti« amatéři, kteří mají dostatek prostředků sami nebo jejich mecenáši, aby si mohli dovolit závodit na olympijských hrách.

»... a pak zavládne mír bezpečněji zajištěný, nežli jen klausulemi mezinárodních smluv a nebezpečnou rovnováhou vzájemného strachu.«

Buržoasie, vládnoucí třída v kapitalistických zemích, tato slova dobře vykládá a používá jich ve svůj prospěch. Co vlastně znamenají? Pomáhají odvádět sportovce od řešení politických problémů. Ano, sportovci, pěstujte sport, nestarejte se o politiku. Jednou za čtyři, šest let se všichni sejdem, ušlechtilě zazávodíme, obejmeme se, potřese se rukama a ostatní se ve světě vyřeší samo nebo to za nás vyřeší politikové. Není to krásné, když se zde objímá sportovec utlačovaného koloniálního národa britského imperia se sportovcem anglickým? A co na tom záleží, že vláda toho anglického sportovce za pomoci vojska a policie utlačuje bratry sportovce z kolonií. Vždyť na posvátné olympijské půdě jsou si všichni rovni. Aspoň na chvíli... Takový je poměr buržoasní společnosti k olympijským hrám.

A my jsme se přesvědčili, že olympijské hry nepřispěly ničím k upevnění míru. Moderní olympijské hry jsou obnoveny od devadesátých let minulého století. Sportovci celého světa se na nich scházeli a přece hry ničím nepřispěly k zabránění první světové války. Olympiáda ustoupila válce a stejně tak tomu bylo i s druhou světovou válkou.

V době válek se hry nekonaly. Po válkách se jich z počátku nezúčastnili sportovci států poražených, staríkové v mezinárodním olympijském výboru si povzddechli nad neúčasti poražených a vše šlo opět po starém dál. Olympijské hry opět nastoupily, aby sloužily propagaci »nepolitickosti« sportu, té »nepolitickosti«, která je tak mistrně obsažena v samotné olympijské myšlence. Jak dobře plnily buržoasii olympijské hry své poslání nám ukazují poslední, před druhou světovou válkou v Berlíně, kde jich bylo použito k obhajobě a podpoře fašismu.

Na příkladu berlínských olympijských her jsme viděli, jak v zemích, kde vládla nejnhusnější rasová diskriminace, na dobu konání her tato diskriminace ustoupila. Jenom proto, aby bylo ulehčeno skutečné poslání her. A tak jsme viděli závodit černochoy a sportovce všech barev pleť v zemi, v níž v současné době desetitisíce Židů úpělo v žalářích a kde o několik let později byli lidé »nižších ras« hromadně vražděni. A byli to právě nejaktivnější hlasatelé ideální olympijské myšlenky, kteří obhajovali německý fašismus, kteří hlásali pod rouškou internacionalismu protivlasteneckou ideologii kosmopolitismu. Propagaci kosmopolitismu všichni ti »ideologové« vlastně hlásali protilidovou reakční politiku asimilace národů. Hlásali rovnost všech, bez ohledu na politickou příslušnost k třídám, aby tak setřeli rozdíly mezi utlačovanými a vykořisťovateli a nahrávali tak buržoasii. A tomu všemu olympijské hry až dosud přímo skvěle sloužily. Nejlépe jsme viděli politické poslání olympijských her na poslední londýnské olympiádě, kde buržoasní sportovní funkcionáři, novináři a politikové strhli škrabošku se své tváře tím, že proti sportovcům tábora míru uplatnili všechny formy zákulisních bojů.

Tak je třeba, abychom se dívali na olympijské hry. Je třeba, abychom si dnes, kdy probíhá jejich zimní část připomněli, že na nich nebudou startovat ze západních zemí skuteční reprezentanti národů těchto zemí, protože v zemích kapitalismu nemohou provádět sport všichni pracující. Proto tam ani výběr na hry není výběrem z masové základny. Na olympijské hry jsou vysíláni jen takoví jedinci, kteří mají sami dostatek prostředků, nebo ti, kteří jsou prostředkem reklamy sportovním podnikatelům. A tito podnikatelé učiní vše, aby vyslali na hry



sportovce, třeba očistěné profesionály, kteří budou moci zvítězit nad sportovci zemí pokroku.

Je třeba, abychom si uvědomili, že skutečné a správné naplnění Coubertinových myšlenek bude možné teprve tehdy, až pracující celého světa budou osvobozeni od vykořisťování a až všichni budou moci provádět tělesnou výchovu a sport pro zvyšování svého zdraví a pracovní schopnosti, jako je tomu v Sovětském svazu a v zemích lidové demokracie.

JH

## Treovali jsme společně s lyžaři NDR

SYLVIE STRÍŽOVÁ

Ve dnech 4. XII. — 21. XII. 1951 konalo se v Krkonoších a v Tatrách soustředění našich lyžařských reprezentantů, na které byli pozváni i reprezentanti Německé demokratické republiky. Očekávali jsme je v lese pod Medvědí boudou, společně běžci, sruženáři i skokani. Vyslali jsme hlídky, které nám měly hlásit jejich příchod. Dlouho se nemůžeme dočkat, ale tu již hlídky hlásí: již jdou: již jsou v poslední zatáčce. A už jsme je spatřili — naše nové sportovní přátele. Byli všichni stejně oblečení, ani jsme nemohli rozeznat ty, které jsme již znali z Oberhofu, od těch ještě neznámých. Přivítali jsme je hlasitým pokřikem, potřásáním rukama a srdečným objetím, a zároveň jsme se rozloučili se skokany a sruženáři, kteří odešli na Labskou boudu.

Neuměli jsme si z počátku představit náš společný život v jednom kolektivu se soudruhy, kteří mluví jiným jazykem a mají snad i jiné zvyky. Byli jsme už týden v kurse, zvykli na určitý pořádek, a jak to bude teď se službou, se čtením tisku, s tréninkem, s přednáškami atd? Dopadlo to tak, jak jsme si představovali: Treovali společně s námi, společně jsme dělali službu, tisk, přednášky byly česko-německé a německo-české, pokud nám nestačila naše němčina, a to bylo velmi často, vypomohli jsme si rukama a vždy jsme se dorozuměli. Soudruzi z NDR přicházeli do našich kroužků, kde se činně zúčastňovali soutěže. Ze svých novin udělali pěknou nástěnku o velkém předvánočním snižení cen v NDR, sestavili velice hodnotný program na oslavu narození J. V. Stalina a mnoho nám vyprá-

věli o své nové zemi. Dověděli jsme se o jejich hospodářství, o sportu a tělovýchově, o jejich TOZ, který se nazývá »Připraven k práci a obraně míru« a o mírovém budování Německé demokratické republiky. Dověděli jsme se o Berlíně, kde žije jeden národ, který je však rozdělen neviditelnou hranicí na dvě části. Lid v západním sektoru je utiskován jhem cizích mocipánů, ve východním sektoru žijí lidé toužící po věčném míru a spojení všeho německého národa pro mírové budování.

Dověděli jsme se rovněž, jak nejdříve chodili lidé z východního Berlína nakupovat do západního, kde byl nadbytek zboží, které Američané vvezli z USA a zaplavili jím západní Evropu. Netrvalo však dlouho a nyní již Němci ze západního Berlína chodí nakupovat do východního, protože je tam zboží dostatek a je mnohem levnější než na druhé straně. Soudruzi z NDR milují svou vlast a presidenta Wilhelma Piecka, chtějí vybudovat z celého Německa šťastnou a mírumilovnou zemi. Sportovci východní se již spojili s pokrokovými sportovci západními a společně s nimi bojují za jednotné Německo.

14 dní společného pobytu na Fučíkově chatě nám uplynulo opravdu velmi rychle a ani jsme se nenadáli a užděli jsme autokarem do Prahy. Před odjezdem do NDR prohlédli si němečtí soudruzi Prahu a se zájmem pozorovali cílý předvánoční ruch. Loučili jsme se s nimi s pocitem, že máme v německých sportovcích spulobojovníky za světový mír a za věčné přátelství mezi národy vedenými Sovětským svazem k socialismu.



*Hlička plní svůj úkol ve střelbě při okresním kole Sokolovského závodu branné zdatnosti, který uspořádá OVS Praha 16 dne 20. ledna 1952 v Janských Lázních za účasti 300 mladých závodníků a závodnic*

## Příprava lyžařských reprezentantů v Zakopaném

Od čtvrtka 17. ledna se připravovali českoslovenští lyžařští reprezentanti — členové užšího národního mužstva v tělovýchovném středisku polského Hlavního výboru tělesné kultury (KGKF) v Zakopaném. Společně s československými lyžaři se připravovali v Zakopaném lyžaři Německé demokratické republiky, Maďarska, závodníci Bulharska, kteří do Zakopaného přijeli opožděně a samozřejmě i polští závodníci a závodnice. Většina z těchto zúčastněných družstev startuje na olympijských hrách v Oslo.

Vedoucím československých závodníků na jejich přípravě v Polsku byl referent sekce lyžařů ÚV Sokola J. Pěnek. Ve výpravě byli běžci Cardal, Kovalčík, Balvin, Šimůnek, Batěk, Hadrava a běžkyně Lelková, Bartáková a Vašicová, jejichž trenérem byl B. Tvrzník. Dále byli ve výpravě sruženáři Melich, Nesvadba a Jón, které vedl trenér V. Mečíř, skokani Remsa, Felix, D. Jebavý, H. Rieger, s trenérem A. Lenemayerem a pod vedením trenéra M. Špačka sjezdaři a sjezdařky: Krasula, Vlado Krajňak, Šlachta, Fučík, Jira, Pittl, Šolcová, Wagnerová a Parmová.

Trening s nejlepšími závodníky Polska, Německé demokratické republiky, Maďarska a Bulharska byl československým reprezentantům v mnohém velmi prospěšný. Českoslovenští reprezentanti si vyměnili v besedách i na sněhu řadu zkušeností se závodníky se zúčastněných zemí, především však s předními závodníky Polska, mezi nimiž byl nejlepší a nejstarší polský skokan Stanislaw Marusarsz, který závodí již 25 let. Polští trenéři studovali v Oslo olympijské tratě jednotlivých závodů zařazených do pořadu VI. zimních olympijských her. V táboře



v Zakopaném probírali se závodníci všech zúčastněných národů profily těchto olympijských drah a poučovali závodníky, o nevhodnější taktice v závodech na takovýchto tratích. Českoslovenští trenéři byli nápomocni při pořádání kontrolních závodů. Tak na př. trenér československých běžců B. Tvrzník byl pověřen vedením kontrolního závodu, který byl pro polské reprezentanty vylučovacím závodem pro účast na olympijských hrách. Závod se jel na okruhu 3×3 km, při čemž na trati dlouhé 500 m se kontroloval a opravoval styl běhů každého zúčastněného závodníka a závodnice.

V těchto přípravných kontrolních závodech ukázali českoslovenští reprezentanté velmi dobrou formu. Skokani startovali v neděli 20. ledna v prvním mezinárodním závodě na můstku na Krokwi, ve kterém skončili na předních místech. Vítězem závodu se stal Polák St. Marusarsz. V závodě se ukázala vzácná vyrovnanost československých skokanů, kteří nacvičují nový způsob skoků, který se jim již velmi dobře daří. V závodě prokázal velmi dobrou formu rovněž sdruženář V. Melich, který se jen pádem ve třetím kole připravil o 7. místo v celkové klasifikaci mezi nejlepšími skokany zúčastněných národů. Smůlu měl sdruženář Jón, který již v přípravě na tyto závody si pohmoždil nohu, takže celé další přípravě již jen přihlížel s nohou v sádrovém obvazu.

Účastníci mezinárodního přípravného tábora navštívili v neděli 20. ledna po skončení prvních mezinárodních závodů ve skoku na lyžích v Poroninu dům, kde žil před prvou světovou válkou V. I. Lenin.

Po prohlídce musea položili u jeho pomníku reprezentanti všech zúčastněných národů věnce se stuhami v národních barvách. Po návratu do Zakopaného se konala v »Imperialu« akademie, na které bylo vzpomenuáno 28. výročí úmrtí V. I. Lenina. Polští reprezentanti kromě toho vzpomněli 10. výročí založení Polské sjednocené dělnické strany.

Výsledky I. mezinárodním závodů ve skoku na lyžích v Zakopaném:

1. Marusarz (Polsko) 333.5 b. (skoky 63.5 m, 68.5 m, 69.5 m),
2. Felix (CSR) 318 b. (skoky 61.5 m, 64.5 m, 67.5 m),
3. Kula (Polsko) 313 b. (skoky 59.5 m, 63 m, 65 m),
4. Remsa (CSR) 303 b. (skoky 67.5 m, 63 m, 63.5 m),
5. Jebavý (CSR) 300,5 b. (skoky 59.5 m, 63.5 m, 64.5 m),
6. Rieger (CSR) 297.5 b. (skoky 59.5 m, 65 m, 64.5 m),
7. Wegrzynkiewicz (Polsko) 292 b. (skoky 59 m, 58.5 m, 63 m),
8. Daniel (Polsko) 284.5 b. (55.5 m, 59.5 m, 61 m),
9. Krzeptowski 283.5 b. (54 m, 59.5 m, 61 m),
10. Fros (Polsko) 279 b. (55.5 m, 58.5 m, 60 m),
16. Melich (CSR) 255 b. (57 m, 62.5 m, 64.5 m, s pádem).

V dalších přípravných závodech na můstku na Krokwi, při kterých se nehodnotil styl a měřila pouze délka skoků, měl nejdělsí skok opět Polák St. Marusarz — 73 m. Českoslovenští reprezentanti skákali: Felix 62, 64, 63 a 67 m, Jebavý 58 a 60 m, Remsa 56 a 60 m a Rieger 58 a 58 m. Československý trenér skokanů A. Lenemayer si rovněž skočil — 55, 57 a 58 m.

V přípravných běžeckých závodech ukázal nejlepší formu J. Cardal, který běžel 5 kol po 3 km za 1:03:29 hod. Cardal měl také nejrychlejší kolo — 12:24 min. Další českoslovenští reprezentanti dosáhli časů: Hadrava 1:06:18 hod., Šimůnek 1:07:51 hod. Sdruženáři jeli jen 3 kola. Nejlepší byl Melich — 38:54 min., Nesvada — 41:20 min. Z Poláků, kteří jeli rovněž jen 3 kola byl nejlepší Kwapien — 38:31 min. Ženy jely v Zakopaném 2 okruhy. Nejrychlejší byla Bartáková — 31:50 min. Vašicová 32:11 min. a Lelková 32:37 min.

Také sjezdaři konali své kontrolní závody v místě nazvaném »Zelené statky«.

V Zakopaném se konala také konference trenérů, na které dojednali

tréneři všech zúčastněných národů vzájemnou spolupráci.

V pátek 25. ledna odjeli českoslovenští a polští lyžaři do Szczyrku ve Slezských Beskydách, kde má lyžařský můstek stejný profil jako můs-

tek v Holmenkolen, kde budou konány závody ve skoku na olympijských hrách. Na tomto můstku byly uspořádány v neděli 27. ledna mezinárodní závody. **KM.**

## SOVĚŠTÍ LYŽAŘI PLNÍ NORMY GTO

Veškerá sportovní činnost tělovýchovných organizací a také masová fyzická příprava obyvatelstva naší země buduje na ovládnání norem komplexu GTO. Komplex GTO zajišťuje všestrannou fyzickou výchovu zdravotných, odvážných, optimistických občanů sovětské země, aktivních budovatelů komunistické společnosti. Plnění podmínek GTO vytváří takové cenné vlastnosti, jako bystrost, obratnost, sílu, vytrvalost, vyzbrojuje miliony mužů i žen všeho stáří a zaměstnání základy sportovní techniky a techniky praktických tělesných cviků.

Splnit GTO, získat čestný odznak, svědčící o všestranné fyzické připravenosti, je vlastněnou povinností každého pracujícího, každého chlapce i děvčete. V GTO zaujímají významné místo zkoušky z lyžařských částí. Je známo na příklad, že všechny obvody (základní administrační jednotka SSSR) mají povinnost plnit lyžařské disciplíny. Běh a skok na lyžích, běh na různé vzdálenosti na obyčejných lyžích i na běžkách, hokej, rychlobruslaření přicházejí v úvahu v t. zv. výběrové části.

Praxe mnohých let ukazuje, že úspěchy tělovýchovných organizací v uskutečňování úkolů spočívá na podchycení pracujících rozhodujícím způsobem pro plnění podmínek GTO. Tam, kde tuto práci organizují obratně, kde přípravu k plnění zimních podmínek GTO začínají včas, tam i roční plány výchovy nositelů GTO jsou plněny před stanovenou lhůtou a řady nositelů GTO se systematicky doplňují a rostou.

V tomto roce řada pokrokových organizací podala již k Vsesvazovému dni sportovců veřejnosti zprávu o splnění ročního plánu na přípravu

nositelů GTO všech stupňů. Mezi těmito pokrokovými organizacemi je možno na příklad jmenovat: tělovýchovnou organizaci suzunského okresu v Novosibirské oblasti, ostrogožského a gosnovského okresu Voroněžské oblasti. Jejich úspěchy nejsou náhodné. Projevují se jako výsledek toho, že minulou zimu zde byla velmi rozšířena masová výchova budoucích nositelů GTO, ovládajících všechny podmínky GTO.

Přišla nová zima. Tělovýchovné organizace země nesmějí zmeškat ani jeden den zimní sezóny. V tělovýchovných střediscích se musí dbát zejména o to, aby se masový výcvik lyžařů, rychlobruslařů, hokejistů, skokanů lyžařských rozvinul plnou silou s prvním zimním dnem. Je třeba uvítat iniciativu tělovýchovných spolků Křídla Sovětů v Moskvě, Zenit v Leningradě, řady kolchozů v Čuvašsku, přistoupiвших k systematickému treningu na lyžích, jakmile napadl první sníh.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat přechodu do zimních způsobů práce sekcí veřejné tělovýchovné přípravy. Jak známo, tyto sekce se věnují základním formám organizování přípravy nových sportovců. Na soustavě a metodách jejich práce závisí mnoho.

V tělovýchovných kolektivech je nevyhnutelné v nejkratší lhůtě úplně skončit organizovanou přípravu k masové zimní výchově nositelů GTO. Výbory fyskulturních kolektivů jsou povinny postarat se o to, aby bylo rychle zakončeno doplňování výchovných skupin. Pro budoucí nositele GTO je nutno zajistit zkušené instryktory, kvalitní inventář a vytvořit vhodné prostředí pro výcvik.

Netřeba se zabývat tím, že prak-



tická výchova pro GTO je řízena lékařským dozorem. Odpovědnost za správnou organizaci lékařského dozoru nesou výbory kolektivů fyskultury, učitelé, trenéři a instruktoři.

Pokusy ukázaly, že plnění zimních podmínek GTO jde tím lépe, čím více se uspořádá soutěží, čím přesněji a organizovaněji soutěže probíhají. Povinnosti komitétu fyskultury, výborů sportovních svazů, je postarat se o to, aby zimní kalendář každého fyskulturního kolektivu byl naplněn soutěžemi, při nichž by masa sportovců mohla plnit podmínky GTO a systematicky zlepšovat svou sportovní kvalifikaci. Nevyhnutelné je pokud možno nejčastěji pořádat lyžařské výlety, pochody, štafety, rozmanité závody v běhu na lyžích, ve skoku na lyžích.

Nelze začít s výchovou budoucích nositelů GTO naráz. Jejich účastí na závodech musí předcházet prohloubená a vytrvalá práce na ovládnutí techniky zimních sportů. Učitelé, trenéři a instruktoři jsou povinni pořádat závody podle předem vypracovaného plánu s přihlédnutím k stupni přípravy každého zájemce.

Výchova nositelů GTO — nejdůležitější úkol celého plánu tělesné výchovy a sportu. Hlavně v zimě tvoří se pevná základna zabezpečující jeho plnění a překročení. Vytvořit všechny podmínky pro masový zimní výcvik nositelů GTO — toť bojový úkol komitétu fyskultury, výborů sportovních svazů a všech tělovýchových organizací země.

(Z časopisu »Sovětskij sport« — přeložila Z. Duffková.)

## AKO VZBUDIŤ A UDRŽAŤ ZÁUJEM O LYŽE

VOJ. J. HUBKA

Jednou z nejdůležitějších úloh naší telovýchovy a tým súčasne aj lyžiarstva je získať do svojich radov čo najširšie vrstvy pracujúceho ľudu. Otázka, ako získať záujemcov pre lyžovanie, nie je tak jednoduchá, ako sa zdá, zvlášť vtedy nie, keď nechceme pasívne čakať, až sa nám cvičenci sami prihlásia.

Cvičiteľovi musia byť známe momenty vzbudzujúce záujem k lyžovaniu, k telovýchove a športu vôbec. Často sa stáva, že cvičiteľ musí začať úplne od začiatku. V tomto prípade musí byť cvičiteľ hlavne dobrým organizátorom. Najsamprv osobnou agitáciou si získa okruh spolupracovníkov, s ktorými potom už začne plánovaný nábor členstva. Tu neexistuje žiadna šablóna a každý musí vychádzať z konkrétnych podmienok. Raz je to vhodná nástenka, znázorňujúca život v lyžiarskom oddiele, inokedy inštruktérny film atď. Práve z týchto dôvodov cvičiteľ musí systematicky objavovať momenty vzbudzujúce záujem a pomocou nich priamo a plánovite vzbudzovať záujem. Vo väčšine prípadov budú to iste momenty emocionálne, podmienené však materiálnou bazou, a až potom to budú (zvlášť u dospelých) momenty rozumové, čiže uzávery, ku ktorým dôjdeme na základe uvažovania o užitočnosti tej ktorej veci.

### ČO JE TO VLASTNE ZÁUJEM?

Záujem v psychologickom slova smysle mohli by sme charakterizovať ako špeciálne sa zamierenie osobnosti na určitý predmet alebo oblasť ľudskej činnosti.

»Záujem vytvára želanie bližšie sa soznámiť s predmetom, o ktorý sa zaujíma, preniknúť v podstatu veci. V procese tohto poznania, čím viac predmet alebo oblasť činnosti sa otvára pred človekom, získa zvláštnu emocionálnu priťažlivosť, ktorá zosilňuje a podnecuje zase záujem a povzbudzuje človeka k ďalšiemu poznaniu predmetu, k predĺženiu zaujímajúcej ho činnosti.«

### AKO VZNIKÁ ZÁUJEM K LYŽOVANIU?

Záujem k lyžovaniu vzniká z najrozličnejších pohnútok. Raz je to láska k prírode, inokedy zase športový kolektív, priateľia, učiteľ alebo profesor, armáda a celý rad druhých príčin, ktoré som zistil jednak v literatúre, ako aj dotazníkovým spôsobom prevedeným na viacerých lyžiarskych školeniach.

Naším prvoradáým cieľom je tu mládež. Ako pôsobiť na mládež a aké prostriedky používať pri formovaní športového záujmu špeciálne u lyži tak, aby to vyhovovalo požiadavkám tak zdravotným ako aj výchovno-politickým.

Ja si aspoň myslím, že čím je prv záujem vzbudený, tým je agilnejší a trvalejší. Preto pokladám za najvýhodnejšie začať s pestovaním lyžovania povedzme začiatkom školskej dochádzky. V tomto prípade však nejde o vzbudenie záujmu u detí, ale hlavne u rodičov. Tu má cvičiteľ resp. učiteľ dvojakú možnosť pôsobenia na rodičov. Buď priamo, alebo nepriamo pomocou detí, a to tak, že vzbudí záujem najprv u detí, ktoré si potom už rozličným spôsobom vymodlia lyže.

Veľmi dobrým podnetom pre vzbudenie záujmu o lyže sú detské preteky, najmä keď sú poriadané tak ako u dospelých. S číslom na chrbte, štart, meranie času, odmena, ktorá má byť vždy čo najširšia (nielen najlepši, ale všetci). Hoci sú to nepatrné veci, povedzme tlačené diplomy, majú pre každého veľkú cenu. Neslobodno zabúdať ani na posledných a povzbudiť ich vhodným spôsobom. Získanie ceny má často za následok smierenie, sa rodičov so športovaním svojich detí a stáva sa, že keď rodičia deťom predtým aj bránili v prevádzaní športu, zmenia sa postupne v horlivých pomocníkov, propagátorov, ba aj funkcionárov. V praxi takéto príklady stretneme dosť často. Čo sa týka detských pretekov, chyba je v tom, že väčšina lekárov považuje takúto formu detských pretekov za škodlivú, hlavne po nervovej stránke. Táto otázka nie je však ešte vyriešená a môžeme dúfať, že spoluprácou pedagógov, psychologov a lekárov iste dôjdeme k ustáleniu vyhovujúcej formy detských pretekov.

Veľkú úlohu pri získavaní mládeže pre lyže majú zimné školské rekreácie („zájazdy do hôr“), na ktorých sa mnohé deti dostanú prvý raz do styku s horami a lyžami. Tu má veľmi dôležitú úlohu učiteľ alebo cvičiteľ, ktorý musí použiť všetky možnosti, ktoré mu poskytuje „kúžlo hôr“ ako i spoločenský život na chate k tomu, aby tieto zážitky z rekreácie, staly sa účastníkovi cieľom aktívneho odpočinku, staly sa mu potrebou, ktorá ho každoročne bude vábiť a ťahať na lyže do hôr. Účasť na pretekoch je tiež jedným z dôležitých faktorov vzbudení a hlavne rozvítia záujmu. Vynikajúci sovietsky atlét Ozolin, ktorý je zároveň aj veľmi dobrým lyžiárom, vo svojej autobiografickej novele „Tajomstvo zasneženého svahu“ píše o tom, ako sa náhodne dostal na preteky v skoku na lyžiach a ako ho zaujali títo „lietajúci samovrahovia“, ako vtedy nazýval skokanov. Ale v nasledujúce dni ho neustále trápiła myšlienka: „Aspoň len trochu byť podobným tým odvážlivcom. A táto myšlienka dohnala ho až k cvičnému mostku, kde si potajomky skočil a — nezabil sa. Na tento prípad si Ozolin spomína na názadovej veži pri majstrovstvách SSSR v r. 1935. (Na týchto pretekoch získal Ozolin majstrovský titul.) Tu sa v plnej miere uplatnilo preekadlo: „Príklady priťahujú“.

Uvedem ešte jeden príklad. Stalo sa to v Sovietskom sväze. Do istej dediny vrátil sa zo základnej vojenskej služby mladý muž a priniesol so sebou aj lyže. Začal lyžovať, neskôršie spravil lyže aj svojim priateľom, ktorí sa začali o lyže zaujímať, tí podchytili zase druhých a už ich bola celá kopa. Jeden z nich preniesol lyže do susednej dediny, kde sa tento prípad opakoval. Na druhú zimu už usporiadali spoločný lyžiarsky výlet oboch dedín.

Veľmi dôležitú úlohu pri formovaní sa záujmu k lyžiam hrajú spoločné výlety chlapcov a dievčat a to nielen u dorastajúcej mládeže, ale aj u „dospelých“. Často ide chlapec len preto, lebo ide isté dievča, alebo naopak. Časom sa stane tento výlet potrebou, cieľom nedeľného voľna, potreba podnietiť ďalší záujem atď. Tu nastáva hlavná úloha cvičiteľa. Cestou na chatu, alebo pri kratšom alebo dlhšom pobudnutí na chate má tento veľké možnosti ukájať, ale zároveň i zväčšovať a usmerňovať tento záujem. Má tu možnosť pozorovať jednotlivých členov nielen po telesnej stránke, ale aj po stránke povahovej. Napríklad, vidí niektorého chlapca, ktorý počas cesty poučuje svojho suseda, a už má adenta pre školenie cvičiteľov. Na budúcom výlete určí ho za vedúceho istej skupiny, čím iste značne posilní jeho záujem a pripúta ho k práci. Iný je zas aktívny pri organizovaní výletu a cvičiteľ musí toho hneď využiť a sveriť mu nejaké funkcie a tak vychovávať budúceho funkcionára.

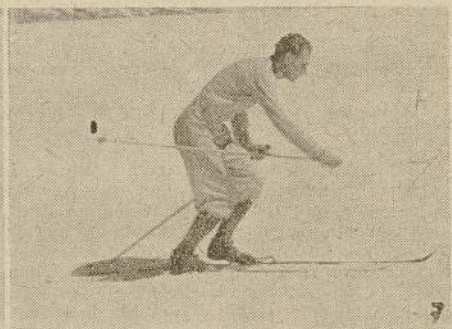
Veľký vplyv na vznik záujmu k lyžovaniu majú tiež výsledky dosiahnuté na medzinárodných stretnutiach. Tieto úspechy jedinca či kolektívu sú priamymi podnecovateľmi záujmu. Spomeňme si, aký úžasný záujem bol o vrh guľou v čase svetových výkonov Doudu. Ale nemusíme ísť ďaleko. Je tu Zátopek. Jeho svetové časy a krásny osobný príklad získajú dnes našej atletike stá mladých ľudí. A dalo by sa uviesť mnoho miestnych i iných klubových príkladov. Ide len o to, akaj propagačnej formy použiť, aby takto vzbudený záujem bol správne usmernený.



Veľkú úlohu v tomto smere má tiež tlač, rozhlas, film. Z dejín lyžiarstva je známe, aký veľký prelom v rozvoji lyžiarstva spôsobila kniha Hansa Schneidera: „Divy lyžiarstva“, ktorá bola neskoršie aj sfilmovaná. Dnes má tlač, rozhlas a film nepomerne väčšie možnosti ako vtedy. No táto propagácia musí sa prevádzkať plánovane a nielen náhodne, lebo si to „biele opojenie“, ako ho tieto inštitúcie nazývajú, zasluží. Zaslúži nielen pre to „opojenie“, ale hlavne pre svoj veľký význam a dôležité postavenie, ktoré zaujíma v dnešnej telesnej výchove a výchove vôbec. Dnes v tomto smere sjednotená telovýchova robí naozaj všetko, aby popularizovala lyžiarstvo a súčasne aby vydávaním hodnotných, avšak širokým masám prístupných priručiek odstraňovala veľké nedostatky minulosti. Tak je to aj s filmom. Nové inštruččné filmy nám zatiaľ ešte úplne chýbajú — a ako by nám boli treba, to vie každý lyžiarsky cvičiteľ. Staré inštruččné filmy z dnešného hľadiska už nevyhovujú, a preto očakávame nové inštruččné filmy, ktoré iste v značnej miere prispievajú k popularizovaniu lyžiarstva a zároveň sa stanú veľkou pomockou pri zvyšovaní technickej úrovne lyžiarstva.

Hodnotné odborné prednášky sú tiež veľmi dôležitým prostriedkom pre vzbudenie tak všeobecného, ako aj špeciálneho športového záujmu, a to nielen u starších, ale i u mládeže. U dospelých sa najsamprv zaktivizuje záujem „všeobecný“, ktorý sa mení na záujem „špeciálny“ a je určený napr. zamestnaním. Stolaár sa snaží skonštruovať čo najdokonalejšie lyže, chemik vosk, profesor zostaviť čo najlepšiu metódickú radu atď. Odborná prednáška (odborná z hľadiska vyspelosti poslucháčov) je i pre mládež veľmi vhodným prostriedkom pre vzbudenie, ale hlavne rozšírenie záujmu k lyžovaniu. Pôsobí ako zákon novosti a dôležitosti. A práve táto novota a z ich hľadiska pomerne veľká dôležitosť sú faktormi, ktoré značne posilňujú hlbší záujem. Povieť napr. niečo o voskovaní a ošetrovaní lyží, to, čo dosiaľ nevedeli a nerobili, a je isté, že toto sa stane pre mládež problémom prvoradým. Doma potom často, nie na veľkú radosť rodičom, snažia sa previesť to, o čom sa dozvedeli, požadujú to od rodičov a ak títo lyžujú, začínú ich dokonca poučovať. Teraz by som sa chcel dotknúť zvlášť na Slovensku veľmi páľčivého problému. Ako získať naše ženy a dievčatá na lyže? Je to pomerne ťažšia úloha ako u chlapcov. Vyplýva to jednak z chýbnej výchovy, následkom čoho sú dievčatá málo iniciatívne, a tiež z predsudkov rodičov o tom, že dievča má sedieť doma, a nie behať po horách, a to ešte s chlapcami. Je síce pravda, že tomuto vo veľkej miere napomáhalo niekoľko odstrašujúcich príkladov. My musíme organizovaním spoločných výletov a táborov dokázať, že tieto skupiny nie sú organizované povedzme pre zvädzanie dievčat, ale pre slušnú spoločenskú zábavu s výchovným zacielením a s účelným využitím náklonnosti jedného pohľavia k druhému, za cieľom zlepšenia celkových výsledkov.

Druhým dôležitým momentom je tu zase len materiálna báza. Každý chlapec mal nejaké tie nohavice a baganče. Ale u dievčat je to a hlavne nebolo tak. Mnohým chlapcom nezáleží na tom, či idú lyžovať v otcovom kabáte alebo nohaviciach, či majú lyže od súdka a miesto palice obrezky. Hlavne že lyžujú. A predstavte si takto vystrojenú 15—16ročnú »slečnu«. Okrem toho chlapci sú a aj boli skôr a častejšie zárobkovo činní ako dievčatá, v dôsledku čoho si mohli sami zakúpiť potrebnú lyžiarsku výstroj. A táto lyžiarska výstroj, najmä jej vysoká cena je ešte dnes značnou prekážkou pri získavaní mládeže pre tento šport. V dôsledku zavedenia ŠHM a zaradením lyžiarstva ako jednej súčiastky môžeme povedať, že nábor máme zaistený. Tento nábor a vôbec súťaženie v ŠHM nesmie sa však stať jednorázovou akciou; práve tu musíme vynaložiť všetko úsilie, aby sme tento záujem mládeže podchytili, upevnili a hlavne správne usmerňovali. Prekážku, ktorá sá nám vynoruje v pomerne vysokej cene lyžiarskeho výstroja, najľahšie odstránime organizovaním podľa sovietskeho vzoru lyžiarskych základní, kde by sa lyže bezplatne, prípadne za nízky poplatok prepožičiavali záujemcom. V minulej sezóne robotnícka mládež prostredníctvom Štátneho úradu Sokola, za pomoci závodných rád a z fondu pracujúceho dorastu získala tisíce lyží, ktoré by sa správnym priradením, alebo lepšie povedané krátkodobým prepožičiavaním dali omnoho lepšie využiť ako v sezóne minulšej. Školská mládež má dnes k dispozícii už tiež nie jedno vybavené stredisko. Keď zo štátnej podpory a podpory masových organizácií na nasledujúce plánovacie obdobie doplníme staré a vybavíme nové strediská, iste sa nám podarí podchytiť záujem našej mládeže o lyže a lyžiarstvo priviesť naozaj na masovú základňu.







3



4



8



9



13



14



18



19



# BĚH STŘÍDAVÝ DVOJDOBÝ S HOLEMI

Text a kinogram na stránkách 48 a 49, Jar. Čtvrtečka. Předvádí Vl. Batěk.

Obr. č. 1. zachycuje běžeckou fázi po vyznění odrazu pravé paže a levé nohy. Pravá noha ve výpadu tlačí vedoucí lyži vpřed. Koleno je vytlačeno dopředu poněkud dovnitř. Pohyb nohy sleduje celá pravá strana pánve. Váha těla zcela na přední lyži.

Levá noha po ukončeném odrazu volně pokrčena počíná vykyvovat dopředu a zvedá patku levé lyže mírně nad stopu. Levá paže rovněž v odpočinkové fázi začíná padat uvolněně z předpaží. Pravá paže obráceně, když byla před tím otevřením dlaně uvolněna hůl, počíná se zapazpení uvolněný spodní oblouk vpřed.

Běžeč je v dlouhém setrvačném odpočinkovém skluzu, jehož délka a rychlost záleží v účinku právě dokončeného odrazu levé nohy, pravé paže a ve švihů levé paže do předpažení. Počet skluzů za určitou dobu (rušnost stylu) je u různých běžců různá. U Seveřanů menší než u závodníků SSSR.

Odraz levé paže počíná až v poloze č. 7., přes to, že hůl padá šikmo do sněhu už daleko dříve (obr. č. 2.). Tento odraz vrcholí mezi 8. a 9. fází mocným a rázným zapazpením, načež hůl otevřenou dlaní uvolníme (obr. 10.).

Pravá paže dostane se zatím volně pravým spodním obloukem až k tělu (5). Pak energickým, z ramene vycházejícím vykyvnutím daleko do předpažení před obličej žene tělo setrvačností vpřed (6—10). Hůl se nepředhazuje a je maličkem udržována stále v šikmé poloze.

Odraz pravé nohy následuje v malém zpoždění za odrazem levé paže. Levá noha z polohy č. 1. uvolněna vykyvuje vpřed. V okamžiku, kdy mají pravou, přenášíme na ni částečně váhu těla a koleno vytlačíme dopředu dovnitř. Odraz pravou nohou počíná v okamžiku, kdy prochází chodidlo pravé nohy pod pánvi (obr. 7.), vrcholí ve fázi č. 8 a bezpodmínečně končí (na rozdíl od atletického „odpichu“) fází č. 9. Prodloužený odraz je zbytečnou ztrátou energie a způsobuje podklouzávání lyží. Odraz nohy vychází z pokrčené nohy a z nártu a není směrem vzhůru, ale dopředu. Trup je stále mírně předkloněn, hlavu neohýbáme.

## Práce lyžařského oddílu v únoru a v březnu

### ÚNOR:

Rozvrh práce oddílu při sněhových podmínkách:

Terén: speciální výcvik 16 hod., 2 turistické neděle.

Tělocvična: gymnastika 1 hod., hry 1 h.

Rozvrh práce oddílu bez sněhových podmínek:

Terén: terénní běh a chůze 8 hod., dvě neděle.

Hřiště: atletika 2 hod.

Tělocvična: gymnastika 2 hod., hry 3 hodiny, sportovní gymnastika 2 hod.

Akce, závody pro všechny oddíly:

Okresní lyžařské přebory, otevřené lyžařské svahy a instruktáže, sánkařské soutěže.

Plnění TOZ: lyžařské disciplíny.

### BŘEZEN:

Rozvrh práce oddílu při sněhových podmínkách:

Terén: speciální výcvik 10 hod. 1 turistické neděle.

Hřiště: lehká atletika 2 hod.

Tělocvična: gymnastika 1 h., hry 2 hod.

Rozvrh práce pro oddíly bez sněhových podmínek:

Terén: terénní běh a chůze 4 hod., 1 turistické neděle.

Hřiště: lehká atletika 4 hod.

Tělocvična: gymnastika 1 h., hry 2 hod.

Akce, závody pro všechny oddíly:

Velikonoční zájezd, otevřené lyžařské svahy, soutěž „Připraven k práci a obraně“.

Plnění TOZ: lyžařské disciplíny.

Tam, kde oddíly pravidelně cvičí, ať již venku či v tělocvičně, zařazují vedoucí nácvik pořadových, prostných a šplhu, jako přípravu pro soutěž „Připraven k práci a obraně“. Pořadová a prostná cvičíme i na sněhu, alespoň na paměť, a detailní provedení si necháme do tělocvičny nebo na hřiště.

### RÁMCOVÝ VÝCVIKOVÝ PLÁN NA ÚNOR PRO ODDÍLY PŘI SNĚHOVÝCH PODMÍNKÁCH:

1. cvičení — terén — 2 hodiny: závodivá hra, tempa v kolečku, opakování odšlapování, bruslení, přivrat, sjezd do protisvahu, výstupy, terénní jízda při použití známých prvků, plnění hrou na lyžích.



2. cvičení — tělocvična — 1 hodina: honička míčem, prostná TOZ, přeskoky přes cvičence, šplh, košíková, pořadová.

3. cvičení — terén — 2 hodiny: honička na lyžích, nácvik všech výstupů, brzdění jednostranným převratem, pluhem, sjezd na prudším svahu s různými úkoly, skok s malého sněhového můstku, běh terénem.

4. cvičení — terén — 2 hodiny: honička v kolečku, rychlá chůze skluzem s přechodem v běh bez holí, projíždění standardní tratě TOZ, sjezd a odšlapování na prudším svahu, opakování pluhu, házení a zvedání předmětů za jízdy, pořadová.

1. neděle — turistická cesta na lyžích asi 20–25 km.

5. cvičení — tělocvična — 1 hodina: běh kolem tělocvičny, prostná TOZ, zdolávání nejruznějšího nářadí, košíková, střelba.

6. cvičení — terén — 2 hodiny: běhová závodivá hra bez holí, běh vlnitým terénem s překážkami a se střelbou, nošení raněných, skok s můstkem, meze.

7. cvičení — terén — 2 hodiny: lehký běh v kolečku, nácvik běžeckého stylu a tempa, nácvik oblouků v pluhu, běh vlnitým terénem, koulování hrou, pořadová.

8. cvičení — terén — 2 hodiny: honička na lyžích, obratnost na sněhu bez i s lyžemi, opakování oblouků v pluhu, sjezd prudkým svahem přes terénní vlny, běh lehkým tempem asi 5 km, pořadová.

2. neděle — turistická cesta v délce 20 až 25 km.

9. cvičení — terén — 2 hodiny: závodivá hra, opakování oblouků v pluhu, nácvik převratných oblouků, sjezd a běh vlnitým terénem, střelba.

10. cvičení — terén — 2 hodiny: lehký běh terénem, cvičení obratnosti na lyžích (obraty, odskoky a pod.), převratné oblouky, sesouvání, terénní jízda se zdoláváním překážek, pořadová.

#### PRO ODDÍLY BEZ SNĚHOVÝCH PODMÍNEK:

1. cvičení — tělocvična — 2 hodiny: hra, prostná TOZ, obratnost, ručkování, přeskoky, košíková.

2. cvičení — terén — 2 hodiny: běh s příteží a překonávání překážek, orientace v terénu, pořadová.

3. cvičení — hřiště — 2 hodiny: volný běh, speciální cvičení u stěny nebo zábradlí, několik rovinek středním tempem, několik startů, lehké skoky do dálky, cvičení s koulí a lehké hody, pořadová.

1. neděle — organizovaný zájezd za sněhem.

4. cvičení — terén — 2 hodiny: běh v délce tratí TOZ nebo pro Sokolovský závod, několik prudkých výstupů a sestupů na

příkré stráni, obratnost na skalách nebo zvýšených předmětech, závodivá hra.

5. cvičení — tělocvična — 1 hodina: hra během a skokem, cvičení na švédských lavičkách, bradla, vystupování, lezení po různém nářadí, košíková.

6. cvičení — terén — 2 hodiny: lehký terénní běh prokládaný chůzí i hrou, pořadová.

7. cvičení — tělocvična — 2 hodiny: hra během s míčem, činky, obratnost na zemi, hraza, přeskoky, košíková.

8. cvičení — terén — 2 hodiny: běh a pochod se zatížením v těžkém terénu, orientace, hra, pořadová.

2. neděle — organizovaný zájezd za sněhem.

9. cvičení — tělocvična — 2 hodiny: lehký klus s uvolňovacími cviky, prostná TOZ, obratnost na zemi, rovnováha na zvýšených plochách, těžké míče, přeskoky, košíková, pořadová.

#### RÁMCOVÝ VÝCVIKOVÝ PLÁN NA BŘEZEN

#### PRO ODDÍLY PŘI SNĚHOVÝCH PODMÍNKÁCH:

1. cvičení — terén — 2 hodiny: běh v kolečku, sesouvání, hra, „Honba za líškou“.

2. cvičení — tělocvična — 1½ hodiny: pohotovostní hra, prostná TOZ, cvičení se švédskou lavičkou nebo kládou, závodivá hra s těžkým míčem, košíková, pořadová.

3. cvičení — terén — 2 hodiny: hra během, obratnost na sněhu, sesouvání všemi směry, smyk z jednostranného převratu, z jízdy šikmo svahem, běh terénem s použitím navcvičených běžeckých stylů.

4. cvičení — hřiště — 1 hodina: lehký běh na dráze, uvolňovací cviky u stěny, zábradlí, běh přes nízké překážky, granát, skok daleký, pořadová.

Neděle — turistická cesta na lyžích 25 až 30 km.

5. cvičení — terén — 2 hodiny: terénní běh s překonáváním překážek, nácvik temp v kolečku, převratná kristianie, hra během na delší vzdálenost.

6. cvičení — tělocvična — 1½ hodiny: uvolňovací cviky za pochodu a běhu, žebříny, procvičení paží, nohou i trupu, šplh, závodivá hra s podlézáním, košíková, pořadová.

7. cvičení — terén — 2 hodiny: bojová hra, běh v kolečku, převratná kristianie, běh na standardní trati TOZ, pořadová.

8. cvičení — hřiště — 1 hodina: honička, uvolňovací cviky na dráze, krátké běhy v rovince s letným startem, skok vysoký, koule, pořadová.

9. cvičení — terén — 2 hodiny: lehký běh v kolečku, obratnost na sněhu, převratná kristianie, terénní jízda.

## PRO ODDÍLY BEZ SNĚHOVÝCH PODMÍNEK:

1. cvičení — terén — 1 hodina: běh a pochod terénem, prokládat uvolňovacími cviky, hra, pořadová, pochod se zpěvem.

2. cvičení — hřiště — 1 hodina: jako 4. hodina pro oddíly se sněhovými podmínkami.

3. cvičení — tělocvična — 1½ hodiny: jako 2. hodina pro oddíly se sněhovými podmínkami.

4. cvičení — terén — 1½ hodiny: běh a pochod proložit hrou, orientací v přírodě, cvičení obratnosti, pořadová.

5. cvičení — hřiště — 1½ hodiny: jako 8. hodina pro oddíly se sněhovými podmínkami.

6. cvičení — tělocvična — 1½ hodiny:

jako 6. hodina pro oddíly se sněhovými podmínkami.

7. cvičení — terén — 1½ hodiny: běh a pochod terénem prokládat uvolňovacími cviky, hra, pořadová, pochod se zpěvem.

8. cvičení — hřiště — 1½ hodiny: lehký klus, cvičení ve dvojicích, krátké běhy asi 80 až 100 m se starty, skok daleký, koule nebo granát, vytrvalostní běh, pořadová.

Nezapomínejme na pravidelné pořadování besed alespoň jednou za čtrnáct dní podle pokynů a osnov uveřejňovaných v Sokolském pracovníku. Jenom soustavná morálně ideová práce vhodně skloubená s odborným výcvikem bude nám v oddílech vychovávat lyžaře nového typu, sportovce, kterému staré pojetí lyžářiny, její dřívější úzce odborné zaměření, bude neznámou minulostí.

# Jak se rozcvičujeme před závodem ve slalomu

V. Stankevič, mistr sportu

Můžeme často vidět, jak závodník před startem ve slalomu si nejprve prohlédne trať a pak je celá jeho činnost vyčerpána tím, že s napětím očekává, až ho zavolají na start. Zpravidla pak v závodě neukáže všechno co umí, jeho pohyby jsou tvrdé a nedovolují mu plně uplatnit techniku.

Setkáváme se ale také s druhým extrémem. Ten představují ti závodníci, kteří až do samého okamžiku startu jsou stále v pohybu a bezpočtukrát projíždějí těch několik branek, které si nedaleko postavili. Jejich rozvečička se často mění v malý závod, je-li prováděna pohromadě s jinými startujícími, a vyžádá si velké a předčasné ztráty energie.

Jakou má rozvečička úlohu, jakou hraje roli a jak ji tedy správně provádět?

Správně provedená rozvečička je účinným prostředkem zlepšení lyžařova tělesného stavu před závodem. Umožňuje nám v závodě lépe uplatnit slalomovou techniku, dělá naše pohyby pružnějšími, což je zvláště důležité v závodě ve slalomu, kde se závodník nesetkává nikdy se standardními, ale s neustále se měnícími podmínkami. Rozvečička přivede celý

organismus do stavu připravenosti na nastávající těžkou práci.

Jak má vypadat rozvečička pro závod ve slalomu? Skládá se ze dvou částí, provádí se po prozkoumání závodní trati, trvá 20—30 minut a končí 3—5 minut před startem.

Zkušenost závodníků a lékařská pozorování nám dokazují, že není výhodné prodlužovat odpočinek startem, protože optimální podráždění mozkové kůry a stav »bojové pohotovosti« závodníka rychle opadá a účinnost rozvečičky se tím snižuje.

Jestliže nám to podmínky dovolují (je-li nedaleko startu rovinka s ušlapaným sněhem), provádíme prvou část rozvečičky bez lyží. Začneme krátkým proběhnutím, pak následuje 7—10 gymnastických cviků, které slalomista už zná z podzimního přípravného období (cviky rozvíklávací, cviky obratnosti, rovnováhy, cviky na uvolnění svalu), a potom 2—3 cviky imitující pohyby na lyžích, abychom byli připraveni na následující část rozvečičky, kterou provádíme na lyžích. Jednotlivé cviky opakujeme 8—12krát s rostoucí důkladností a intenzitou. Prvou část rozvečičky bez lyží, můžeme cvičit skoky na místě (30—40 vteřin).



Není-li možno provádět prvou část rozzevicky bez lyží, můžeme cvičit gymnastické prvky přímo na lyžích. Za tím účelem si udupeme ve sněhu malou plošku.

Po několikaminutovém oddechu provádíme na lyžích druhou část rozzevicky. Nejprve doporučuji 1—2 volné sjezdy v délce asi 30—40 metrů s častými a ostrými obraty, prováděnými ve střední rychlosti. Pak následuje jeden sjezd dlouhý 100—150 metrů s obraty, prováděnými ve velké rychlosti, a pak si projedeme zavřenou branku nebo vlásenku, asi 3—5krát, stále s rostoucí rychlostí.

Jestli nám terén nedovoluje zakončit rozzevicku projetím slalomových branek, zakončíme ji 3—5 krátkými sjezdy s prudkými obraty. Každý sjezd začínáme prudkým energickým startem.

V krátkých přestávkách mezi jednotlivými cviky je dobře vybavit si v hlavě závodní slalomovou trať a »zpaměti« si ji projet.

Jestliže se z nějaké příčiny zdrží start, je nutné pak těsně před tím, než odstartujeme, udělat si několik obrátů a cviků na uvolnění svalstva.

Rozzevicka musí mít individuální charakter a musí se provádět s ohledem na pohlaví, věk, stupeň trenovanosti sportovce, jeho temperament, atd.

Tak na příklad závodník, který z rozčilení před startem pociťuje jakousi únavu a malátnost, má provádět důkladnější rozzevicku a proložit ji četnými rychlostními prvky, střídát rychle sjezdy s prudkým zastavováním.

Za chladného větrného počasí se doba rozzevicky prodlužuje, ale v každém případě má rozzevicka vyvrcholit tak, aby závodník pociťoval onen stav čilosti, který mu také dává důvěru ve své síly.

Podmínky závodu ve slalomu, kdy mezi dvěma jízdami na čas je přestávka od několika desítek minut až do 2—3 hodin, vyžadují provést před druhým kolem ještě jednu rozzevicku, která je o něco kratší prvě, a je-li mezi oběma jízdami závodu jenom malá přestávka, může ji závodník omezit jenom na cviky na lyžích.

V době odpočinku mezi oběma jízdami se nemá závodník mnoho starat o závod a přihlížet, jak jedou soupeři, poněvadž se tím velmi často příliš rozruší. Tato rada platí v prvé řadě pro nervosní závodníky, které »díky« své trémě zajedou pak ve druhém kole tak špatně, že si pokazí dobrý čas dosažený v prvním kole a s ním i naději na dobré umístění.

Trenérská praxe nám dovoluje udělat ten závěr, že lepších výsledků v závodech dosahují ti závodníci, kteří ve správný čas provádějí rozzevicku. Současně s tím je nutno poznamenat, že některé úrazy při závodech a treningu byly zaviněny tím, že se závodník pustil hned do obtížného a rychlého sjezdu bez předchozí rozzevicky.

Je již pravidlem, že rozzevicka se má provádět nejen před závodem, ale před každým treningem na sněhu.

Přeložil -RV-

## Sovětská lyžaři v dobré formě

Již prvé větší závody sovětských lyžařů přinesly znamenité výkony a tím i důkaz o skvělé formě sportovců SSSR. Ve Sverdlovsku startovalo na 80 lyžařů z Moskvy, Leningradu, Tallina, Sverdlovska, Gorkého, Kirova, Novosibirska a jiných měst. V běhu mužů na 18 km zvítězil moskevský

sportovec Terentěv, ignž porazil mistra SSSR Oljaševa v čase 1:01:05 hod. Běh žen na 5 km vyhrála mladá jarmoslavská sportovkyně Jarmolenko za 17:40 min. Je to nejlepší výkon, jakého kdy sovětská lyžařka na trať 5 km dosáhla. Závod na 30 km vyhrál Terentěv, běh žen na 10 km Jarmolenko.

V gruzínském horském středisku Bakuriani se konaly rovněž lyžařské závody,

jež měly na pořadu slalom a závod sdružený (18 km a skok). Slalom mužů vyhrál Filatov a slalom žen Bassalova (oba Moskva). Sjezd vyhráli Rostovcev a Bassalova. V běhu na 18 km byl nejrychlejší Beznosov v čase 1:12:16 hod., ve skoku zvítězil mladý moskevský lyžař Škovroev skokem 72 m. Závod sdružený se stal kořistí Samochvalova ze Sverdlovska.



## ZA K. BLOMANEM

V úterý 15. ledna jsme se navzájem rozloučili s krásným, ušlechtilým člověkem, všestranným sportovcem Kájou Blomanem. I když jeho hlavním sportem byla veslařina, truchlíme stejně i my, lyžaři, nad jeho tragickým odchodem. Zнали ho dobře sportovci ať veslaři či lehcí atleti



nebo kanoisté. Zнали ho stejně dobře i lyžaři. A všichni ho měli rádi pro jeho ryzí povahu a houževnatou mužnost.

Byl velmi dobrým lehkým atletem-vytrvalcem. Jeho jméno se objevovalo téměř každoročně na Běhovicích a objevilo se i na nejpřednějších místě v marathonu Svobody v Košicích. Po několik let byl bez konkurence v lyžařském běhu v Měchenicích, kde zcela suverénně vyhrával a získal několikrát za sebou putovní pohár. Ve svém hlavním sportu — veslařství — docíloval pravidelně stejných úspěchů. Byl členem vítězných osmy v Primátorkách a byl stejně houževnatý a vytrvalý v kanoistice. Jen namátkou vzpomínám jeho vítězství s lyžařem Ed. Hromádkou v závodech Praha—Měchenice—Praha.

My, lyžaři, jsme poznali jeho nejušlechtlejší vlastnosti v nejkrásnějším sportovním výrazu. S úspěchem se zúčastnil řady závodů v mistrovství na vytrvalost na 50 km a byl právě pro svoje vlastnosti hledaným členem pro závody hlídek. Jeho nádherná tělesná kondice a úžasný tělesný fond stačily lehcé nahradit menší technic-

kou zdatnost. V našem lyžařství pracoval opravdu všestranně. Uměl vzbudit zájem o lyžařství přednáškami, dovedl nadchnout každého pro tento sport, o němž uměl poutavě a zajímavě vyprávět. Jako výtečný lehký atlet uměl zvláště budit zájem lyžařů-závodníků o správnou, tvrdou, mimosezónní přípravu. Rada našich závodníků si jistě často vzpomene na společné večerní treningy v Šárce, které tak krásně popsal ve svém článku „Treningy ve tmách“ v Zimním sportu. Jeho náčelnictví v lyžařském klubu KLV bylo dobou ucelené cílevědomé práce na rozvoji lyžařství, kde vedl přípravu, treningy i technický výcvik a ještě usměrňoval práci klubu. Při tom stál i spolupracovat několik let na řízení časopisu Zimní sport, pro nějž napsal řadu zajímavých, poutavých i poučených článků.

Jeden z mnoha krásných a charakteristických obrázků jeho lyžařské práce. Stavěla se nová sjezdová dráha lyžařská ve Špindlerově Mlýně. Stavěl se nový výcvikový barák. A tato lyžařská zařízení se stavěla brigádnickou svépomocí samotných lyžařů. A Kája, běžec-vytrvalec, byl nejlepším brigádníkem na stavbě sjezdovky. Tak nejlépe dokumentoval bratrskou spolupráci všech lyžařů.

Víme, jak litují jeho náhlého odchodu veslaři. Stejně tak ale cítíme bolest nad jeho odchodem my, lyžaři. On, milence přírody, muž plné síly a právě mužné krásy, odešel. My však ho budeme všude ve vzpomínkách potkávat. Na Stříbrném hřebenu, na Korálových kamenech, všude tam, kde býval rád a kde zanechal stopu, ať na horách či řekách, ve sportovních organizacích či v lidských srdcích. Všude je Kája stopa. A kdo po ní půjde, půjde správně a nezapomene.

M. DUFFEK

## NOVÍ LYŽAŘSTÍ CVIČITELÉ

Nově jmenovaní lyžařští cvičitelé v kraji Olomouc: Leopold Šafář (ZSJ Pošta Olomouc), Jindřich Leitner a Miroslav Smysl (ZSJ Atlas Zábřeh na Mor.), Vojtěch Hýžďal (Sokol Kojetín), Antonín Matuška (Sokol Tovačov), Jaroslav Beneš (ZSJ Mor. železářny Olomouc-Hejčín), Bohumil Schůrek a Alena Šváblová (ZSJ Železničáři Šumperk), Milan Směkal (Sokol Arandar Jeseník), Evžen Kněžek a Rostislav Obal (Sokol VLŠ Hranice). — Nově jmenovaný instruktor: Jaroslav Dohnal (ZSJ Armatúrka Dolní Lipová). — Kurs byl pořádán na chatě Švýcárně ve dnech 23.—30. XII. 1951.



# JAK NYNÍ TRENUJEME

BOHUSLAV TVRZŇÍK

Bylo nám jasné, že chceme-li nahraditi našemu lyžařství léta ztracená druhou světovou válkou a nečinností ještě několik roků po válce, chceme-li dále nejen udržeti krok s ostatním světem, ale jítí rychleji, jak jsme povinni naši slavné lyžařské minulosti a sjednocené tělovýchově, že nestačí dosavadní způsob přípravy a výchovy našich závodníků, ale že je třeba hledati úplně nové cesty.

Směr nám dala potřeba zvýšené tělesné zdatnosti a tvrdosti a přesvědčení, že dnes již není v moci samotných závodníků zvýšiti své výkony na úroveň, kterou bychom si přáli, nebude-li jim pomozeno. Poznali jsme, že mládí, síla a ostatní fyzické přednosti jsou sice nutným předpokladem úspěchu, ale nestačí, nejsou-li správně, řekl bych, vědecky řízeny a užívány. Přistoupili jsme proto k celoroční plánované a řízené přípravě.

První nutností bylo vypracování speciálních letních treningových plánů, podle kterých pod naší kontrolou závodníci trenovali, aby pro vysokou námahu na sněhu samém byli dostatečně připraveni. Ze byla letní příprava prováděna poctivě a nechyběla v ní ani těžká tělesná práce, svědčí skutečnost, že širším národním družstvem bylo darováno republice přes 3000 brigádnických hodin.

Neméně důkladně a pečlivě jsme rozhodovali o samém zinném treningu. Také zde chyběl naprosto systém. Po zkušenostech sovětských závodníků a zvážení některých úseků dosavadní naší přípravy, zvolili jsme tak zvaný intervalový trening. Musíme poctivě přiznat, že naše rozhodování urychlil fakt, že intervalovým treningem se připravuje E. Zátoupek a řada dalších našich předních štrekarů, jejichž úspěchy v poslední době nám jsou známy.

Nyní, co je to intervalový trening? Krátce bychom mohli říci, že je to střídání běhu při nejvyšším fyzickém vypětí s během, ve kterém opět celý organismus uvolňujeme k částečnému odpočinku. Dále se ptáte, jak ho použijeme při lyžařském běhu a co nám dává? Tuto otázku nelze ještě úplně zodpovědět. Zatím víme,

že jím chceme dosáhnout získání rychlosti a vytrvalosti a jsme přesvědčeni, že tyto vlastnosti přináší. Víme však také, že nám lyžařům skýtá ještě řadu dalších využití. Odhalí se nám je však podaří postupně.

Zkušenosti získané na třinečtinském treningu širšího národního družstva v prosinci t. r. na chatě Jul. Fučíka slibují velmi mnoho.

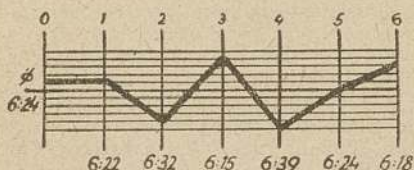
K vlastnímu intervalovému treningu jsme zde přistoupili do pětidením řádném rozježdění a technickém běžeckém výcviku. Je samozřejmé, že trening za nejvyššího vypětí, o kterém mluvíme vpředu, nelze žádati ihned z počátku, ale že k němu musíme dojiti postupně, přidáváním na délce a obtížnosti rychlých úseků. Započali jsme proto na kolečku cca 1500 m dlouhém, rozděleném praporeky na 3 přibližně stejné úseky. Prvý den jsme stanovili jako rychlý úsek rovinatou část, příští den stoupání, další den rovinu a stoupání a konečně střídavě rychle a pomaleji celé kolo. Připomínám, že zatím nebylo žádáno nejvyšší vypětí, ale především technická jízda, která byla sledována a okamžitě, nebo při odpolední projížďce trati v jednotlivých místech, kde se dopouštěli závodníci chyb, opravována. Prodlužovali jsme postupně rychlé úseky, vyhledávali obtížnější terén a po 10 dnech jsme přistoupili ke skutečnému intervalovému treningu s měřením času v jednotlivých rychlých úsecích. Nespokojili jsme se pouhým porovnáváním časů, ale celý běh jsme si pro lepší přehlednost vynesli graficky. Níže uvádíme diagramy intervalového treningu běhu na 10 km, a to závodníků Cardala, Hlaváče a Weisshäutela.

Trening byl prováděn na kolečku

asi 1 km dlouhým. Vždycky 2 kola byla běžena rychle, zde již skutečně s největším vypětím a jedno kolo volněji. Byl tedy rychlý úsek, který byl vždy měřen, 2 km dlouhý, pomalejší 1 km a byly běženy celkem pětkrát. Uběhl tedy závodník mimo 10 km nejvyšším tempem žádaném při závodě ještě volně 5 km. Cardal běžel o jeden úsek více, tedy 12 km.

### 1. Běh Cardala :

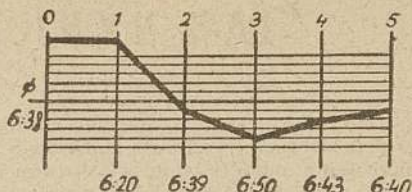
Správný, nepatrně nad průměr zvyšený začátek. Ve druhém kole se pochopitelně snížil výkon v důsledku lékařsky prokazaného ochabnutí, které pravidelně nastává tím pronika-



vějí, čím vyšším tempem byl závod zahájen. Následující vzestup a pokles výkonnosti nám vykresluje boj během závodu, který byl sveden s jiným závodníkem a přiměl Cardala k vypětí, po kterém následoval opět nutný pokles. V konečné fázi následuje správný finiš.

### 2. Běh Hlaváče :

Hlaváčův běh by mohl být ponaučením pro všechny mladé horké hlavy, které nedovedou odhadnout a rozdělit své síly. Vidíme zde velmi rychlý začátek, po kterém nelze nic jiného očekávat než celkové zemzení a ztrátu rychlosti. Pokus o finiš se vy-



dařil jen zčásti, poněvadž nebylo dosaženo ani průměru. — Zde je nutno podotknouti, že šlo o prvou takto měřenou jízdu. V příštích se Hlaváč, poučen tímto diagramem, velmi zlepšil.

### 3. Běh Weissshäutla :

Na tomto obrázku vidíme typicky opatrný běh vytrvalce Weissshäutla, jehož pokles ve druhém kole je sice velmi nepatrný a již vydatný, ale pro příliš pomalý začátek nelze také tento způsob zcela pochváliti.

V některých pomalých úsecích, přesněji ihned při skončení rychlého úseku, kontroloval soudruh dr. Novotný srdeční činnost pětivteřinovým



měřením tepu, které bude napříště organisovaně prováděno a měřeno po každém rychlém úseku jako čas, takže vykreslením a porovnáním křivky běhu a srdeční činnosti dojdeme pravděpodobně k řadě zajímavých a užitečných poznání jak pro trenéra, tak pro lékaře!

## Nominace Švédů pro ZOH

18 km: Nils Karlsson, G. Eriksson, Josefsson, Taapp, Lundstroem, Oestberg, Thor, Anderson — 50 km: Nils Karlsson, Törnquist, G. Eriksson, Bergquist, II. Eriksson, Herrdin, Sjöström,

Thor — 4×10 km: Nils Karlsson, G. Eriksson, Josefsson, Taapp, Oestberg, Lundström, Thor, Andersson.

Sjezdářské disciplíny — muži: Dahlman, Solander, Nilsson, Isberg, Fredriksson, Hansson — ženy: Thomasson, Akliquist, Jacobsson, Englund.

Běh žen: Nörberg, Edström, Aaberg, Alm, Loewdin, Eriksson — severská kombinace muži: Elmsaeter, Verström, — skok prostý: Lindgren, Holmström, Oestman a tři z těchto pěti skokanů: Netzell, E. Karlsson, K. Karlsson, Nordin a Petersson.



# TÝDENNÍ ZÁJEZD UČŇŮ NA HORY

JAROSLAV MAŠEK,  
tělovýchovný instruktor CKD Sokolovo.

Není tomu dávno, co na hory jezdilo pár jedinců ani ne tak pro sport jako za zábavou. Časy se změnily a dnes zní horskými plány radostný smích pracující mládeže. Odpovědné složky správně pochopily význam tělesné výchovy a sportu pro pracovní a brannou zdatnost našeho lidu a všestranně se snaží, aby heslo presidenta Klementa Gottwalda »Tělovýchovu do nejširších vrstev« se stalo skutkem. Proto naše závody a továrny pořádají nedělní a týdenní zájezdy na hory, aby i jejich dorost poznal radost »bílého sportu«. Aby se tyto zájezdy všude dařily, chceme vám v dnešním článku dát několik rad a praktických připomínek ze svých zkušeností.

Především je nutná dobrá propagace, kterou provádíme tiskem a vhodnými nástěnkami nejméně 14 dní napřed. Uzávěrku přihlášek stanovíme tak, aby seznam přihlášených mohl být ještě předložen instruktorům na pracovištích, škole a vedení střediska ke schválení. Tím máme zajištěno, že se nám na hory nedostanou ti, kteří si to nezasluhují. Když tedy známe konečný stav účastníků zájezdu, sestavíme zasedací pořádek pro autokar a napřed vypracujeme rozdělení jednotlivých pokojů na chatě. Účastníky zájezdu musíme dobře informovat o programu a naplní zájezdu vůbec. Buďte si všechny svoláme na instruktáž, nebo si zhotovíme letáčky s potřebnými pokyny a tyto rozdáme účastníkům zájezdu. V případě, že máme na středisku lyže a boty, půjčíme je učňům. Přitom dbáme, aby boty zapadaly dobře do vázání. Tím ušetříme lyže, které stálým předěláváním vázání trpí. K tomu účelu nám velmi pomůže označení lyží a bot číslicemi. Při vydávání připomenem učňům, do kdy se musí věci odevzdat a že vše musí být řádně ošetřeno. Při cestě autokarem urči-

me pořadí, jak se půjde na chatu. Čelo i závěr tvoří vždy vedoucí. Při příchodu do chaty informujeme učně o chování a o používání vybavení chaty. Při této příležitosti rozdělíme služby a seznámíme učně s denním programem.

Příklad denního programu:

- 7.00 budiček,
- 7.00— 7.45 osobní hygiena, úklid, mazání lyží,
- 7.45— 8.00 snídaně,
- 8.00 nástup,
- 8.00—11.30 výcvik na sněhu (dbáme na methodický postup, první den provedeme rozřazení do družstev),
- 11.30—12.00 převlékání,
- 12.00 oběd,
- 12.30—14.00 polední klid,
- 14.00—16.00 výcvik v terénu,
- 16.00—16.30 svačina,
- 16.30—18.00 odborná přednáška,
- 18.00—19.00 osobní volno,
- 19.00—20.00 večere,
- 20.00—21.30 besedy, zpěv, hodnocení,
- 21.30—22.00 příprava na večerku,
- 22.00 večerka.

Hlavním předpokladem hladkého průběhu lyžařských zájezdů je naprosta kázeň. Poruší-li někdo kázeň v treningové hodině jiného sportu, nebývají následky obvykle nikterak vážné. Každé porušení kázně na horách se může stát osudným. Vyžadujeme proto od všech účastníků naprosto důsledné dodržování programu, nástupových časů i bezpodmínečné uposlechnutí rozkazů vedoucího a instruktorů.

Věříme, že těchto několik poznatků přispěje všem těm, kteří se vydávají s mládeží do našich krásných hor a přejeme jim v jejich práci mnoho zdaru.

# LYŽAŘSKÉ SOUTĚŽE TÚTVS

MILOŠ DUFFEK

Víte, co to je TÚTVS? Je to ústav tělovýchovný, v němž jsou vychováváni budoucí vedoucí pracovníci v naší tělovýchově. Mají utvořeny zájmové kroužky a samozřejmě mají i kroužek lyžařský.

V něm se odborně školí a připravují se všestranně na lyžařskou práci. Proto jsme tam uspořádali i kurs pro lyžařské rozhodčí. Byla to skutečně radostná práce, když jsme viděli ten velký zájem o všechny problémy spojené s pořádáním, organizací a řízením lyžařských soutěží. Ještě radostnější pak byly zkoušky, při nichž bylo vidět, jak odpovědně a pečlivě se všichni frekventanti bez výjimky připravují na svoje budoucí krásné povolání.

Tím se mně dostalo i příležitosti k účasti a ke spolupráci na lyžařských přeborech ústavu. Ve dvou dnech jsme provedli dohromady vlastně 17 soutěží, z nichž některé ovšem se vzájemně prolínaly a doplňovaly (závody sdružené a pod.). Řada účastníků dopoledne běžela závod, odpoledne pak vykonávala funkci rozhodčích, a druhý den třebas opačně. Ale všichni byli na nohou po celé dny a šli z jedné práce do druhé. Pro mnohé to byly také první lyžařské závody, na nichž se organizačně podíleli svou prací. Je samozřejmě, že při takovém množství soutěží se dopustili i řady drobných chyb, které ale neměly v žádném případě vliv na výsledek nebo umístění druhých spolutvůdčů. Bylo to dobře, že k takovým chybičkám došlo a že část účastníků poznala tyto chyby na své vlastní kůži. Vždyť přece jen chybami se člověk nejlépe učí. A ani porucha motoru autokaru při zpáteční cestě, která způsobila zdržení opravdu celonoční, nevzala nic z radostné nálady všech účastníků. I po půlnoci za Sadskou, kde jsme uvázli na delší dobu, si zatančili s chutí na silnici kolo nebo kozačka, a na nikom z nich nebylo ani vidět únavu z obou těžkých předchozích dnů.

Vidíš-li celou tu práci, tu chuť k práci a radostné nadšení mládí, připravujícího se s chutí na svoje velké úkoly, závidíš tak trochu těm, kteří jsou účastni na jejich přípravě a kteří formují tyto naše příští tělovýchovné pracovníky.

Vidíš zde nejen opravdové talenty sportovní, ale i opravdu obětavé tělovýchovné pracovníky, jimž není žádný úkol příliš těžký a kteří je řeší s pravým mladistvým nadšením a elánem.

Jsem opravdu rád, že jsem měl příležitost poznat blíže práci v Tyršově ústavu pro tělesnou výchovu a sport a že jsem mohl trochu svých odborných znalostí předat těm, kteří nastoupí po nás. Jsem přesvědčen o tom, že stejně nadšené a obětavě budou pak všichni po absolvování plnit svoje krásné a velké úkoly v naší

## Život lyžařů VŽKG

Již opět oživily svahy k nemalé radosti lyžařů a stráně našich hor veselým voláním lyžařů a Sokola Vítkovických železných voláním lyžařů a ležárůn Klementa Gottlyžující mládeže, která v radosti z pohybu, ve svěžím vzduchu a ze zimních krás čerpá sílu ke svému zdraví potřebného tak k větší a větší tělesné a duševní zdatnosti našeho národa.

I Beskydy pokryly se silným přikrovem sněhu

v Ondrášově dolině pod beskydskou Lysou horou a koncem prosince již klidně sloupce dýmu, vycházejícího z komínů pěkné chaty, kde trávil lo při výcviku své vánoční a novoroční svát-ky 42 bratrů a sester.

V září a říjnu 1951 jsme ji dostavili a v lednu již umožnila provedení Sportovních her mládeže lyžující, mládeže VŽKG a lyžařské pře-



tělovýchově k jejímu dalšímu a ještě většímu rozmachu pro lepší příští našeho národa.

Jen několik málo výsledků:

V SHM v běhu na lyžích dívek starších na 6 km zvítězila s. Frölichová časem 44,32 min. před všestrannou Netkovou a Bohatovou. V běhu SHM chlapců starších na 10 km zvítězil talentovaný Nechanický, který vyhrál i skok, a tak i závod sdružený, na konec vyhrál i slalom. Slalom dívek starších vyhrála Bohatová před Netkovou.

Přeborníky a přebornicemi ústavu se stali:

V běhu na 18 km Baloun za 1:12,42 hod., v běhu žen na 10 km Hnizdilová za 47,55 min. Skok prostý vyhrál Kraus s 329,2 bodů, který zvítězil i v závodě sdruženém 432,9 b. (v běhu čtvrtý).

Ve slalomu jsou přeborníky: Konrády a Kotková, která byla v běhu druhá. Závěrem byl spolu s OVS Jilemnice proveden přebor v Sokolovském závodě branné zdatnosti, který vyzněl opravdu masově a byl ukázkou vzorného lyžařského branného závodu. Na startu se sešlo celkem přes 50 hlídek mužů, stejná byla i účast v ostatních kategoriích. OVS Jilemnice vzorně tento závod připravil a mládí pracovníci z TÚTVS rádi pomohli, kde bylo třeba.

Byly to dva dny radostné spolupráce a rád na ně vždy vzpomenu.

## Lyžařský výcvik v zimním táboře MSS

Ve dnech 23. prosince do 5. ledna se konal v zotavovně Dukla ve Šp. Mlýně zimní tábor Mezinárodního svazu studentstva. Jeho pořádání navrhli zástupci 84 zemí na zasedání Rady Mezinárodního svazu studentstva ve Varšavě v srpnu a v září letošního roku a byl součástí sportovních a kulturních podniků, pořádaných po celý rok MSS za tradiční účasti studentů z desítek zemí ze všech kontinentů.

Bylo v něm přes 60 zahraničních studentů z 25 zemí: z Anglie, Brazílie, Dánska, skupina 17 Francouzů, účastníci z Islandu, Indie, Kolumbie, Ra-

kouska, Švýcarska, Tunisu, Venezuely atd.

O lyžařskou náplň tábora se staral člen sekce lyžařů ÚV Sokola Červinka a členové širšího národního družstva — studenti — posluchači tělesné výchovy, sdruženář Josef Lánský, běžkyňe Marie Mečířová, dále sjezdář Gígalov a členka národního družstva, posluchačka přírodovědecké fakulty, sjezdářka J. Krafková. Sportovní část byla zahájena sovětským instruktážním filmem »Technika jízdy na lyžích«. Protože se tábora neúčastnili dokonalí závodníci, byli všichni rozděleni do skupin podle

bory Sokola VŽKG na okolních svazích a vymezených standardních lyžařských tratích v její blízkosti.

V listopadu jsme měli obavy o finanční pomoc, poskytovanou jednotou Sokola k vybavení chaty a v lednu 1952 byla již chata vybavena nejnужnějším ve dvou noclehárnách — 40postelové mužské a 30postelové ženské, jakož i zaříze-

ním pro společnou velkou místnost, sušárnu a sklep s 30 q koksu.

Taková byla příprava. Více než 3.000 hodin odpracováno bezplatně 15 bratry s sestrami, nejnужnějším z výboru i řad prostého členstva, a 75 členy lyžařského oddílu, ochotných kdykoliv pomoci, z celkového stavu 200 bratří a sester.

V tomto počtu bohužel je jen málo závodní-

ků, kteří, jak doufáme, snad se projeví v roce 1952 zase jinou činností, abychom i jim mohli stejně jako »obyčejným« členům a činovníkům lyžařského oddílu VŽKG projeviti stejně upřímný dík a uznání.

Plán činnosti byl poněkud zdržen nepříznivými sněžnými podmínkami v měsíci prosinci 1951.



vypěstosti. Technická část obsahovala výcvik a training pokročilých a závodníků, výcvik začátečníků, výlety do okolí a seznámení s Krkonošemi, masové soutěže a theoretickou část. Výcvik začátečníků byl veden podle methodické řady lyžařské sekce ÚV Sokola a byl zaměřen na všestrannost. To proto, že mnozí z účastníků tábora budou pak působit ve svých zemích a na svých universitách jako instruktoři lyžařství. Dobří lyžaři absolvovali výlet na Klínovec boudy, na Luční boudy a Bílý Lábelem se vrátili zpět do Šp. Mlýna přes Martinovku, Labskou boudy, Zlaté návrší a Míšečky, slabší lyžaři a začátečníci vyjeli lanovkou na pláň, vystoupili k Medvědí boudě atd. Na závěr byly uspořádány masové soutěže, muži běh na 12 km, štafetu 4×8 km a slalom, ženy běh na 6 km, štafetu 4×5 km a slalom. Dále byl terénní závod tříčlenných hlídek a sánkařské závody.

## Hlášení lyžařských závodů

Opakujeme znovu zásady pro hlášení lyžařských závodů, které byly již uveřejněny v 10. čísle Lyžařství r. 1951.

Závody místního významu, pořádané v rámci okresu, schvaluje lyžařská sekce při okresním výboru Sokola. Jsou to především přebory jednot, prvá kola SHM jako dorostenecké přebory jednot, Sokolovský závod branné zdatnosti (předkolo v jednotách), závody mezi dvěma městy v jednom okrese a pod. Táž složka schvaluje i propozice a jí se zasílá dvojmo

*Ale právě všechny potíže stmelily lyžaře v kolektiv, jenž dokázal v nejpárnějším létě vykazovat pravidelnou činnost na hřišti a později v tělocvičně za vedení podle sokolských zásad, jenž dokázal již na podzim roku 1950 upravit sjezdovku na Pustevnách a v roce 1951 postavit svépomocí sokolskou chatu pro 70 lidí. Lyžařský oddíl je opo-*

*rou jednoty v každém podniku.*

*Pokračovalo se dále v činnosti, pravidelné cvičení, plnění TOZ, účast na podnicích, zářevotní prohlídky členů, pořádek v kartotéce. Budeme jezdit na lyžařský výcvik na Grodulu, Praděd, Javorový, Gruň, Pustevny, Lysou horu, Polom, Solán, Slavíč, Ištvanovou. Pořádáme jednotýdenní zájezd*

protokol závodů s výsledky. Ze všech hlášených závodů sestavuje LS OVS ihned svou terminovou listinu, do níž především zahrne všechny lyžařské soutěže, připravované LS OVS po dohodě s LS KPS.

Přebory okresů a závody v rámci kraje schvaluje lyžařská sekce při krajském výboru Sokola.

Závody veřejné, krajské přebory, krajská kola SHM, krajská kola Sokolovského závodu branné zdatnosti a jiné velké závody, přesahující rámec jednoho kraje (podle účasti závodníků), schvaluje lyžařská sekce ústředního výboru Sokola.

Témže složkám se zasílají napřed (nejméně 14 dnů) k schválení i propozice těchto závodů a po závodech ihned protokol závodu s výsledky.

Vzor hlášení závodů, uveřejněný ve 12. čísle Lyžařství 1951, byl přizpůsoben všem těmto stupňům. Proto jednoty z něj použijí na příklad jen prvního odstavce o schválení, kde napíše dle: „LS OVS schvaluje — neschvaluje.“ Jednota, která chce pořádat veřejný závod, použije všech odstavců vzoru, t. j. pošle hlášení závodu přes OVS a KVS lyžařské sekci ÚVS k schválení.

Lyžařské sekci ÚVS stále docházejí propozice naprosto nedostatečně vypracované. Přesná forma propozic je zahrnuta do lyžařských pravidel LS ÚVS, která byla vydána tiskem. Kromě toho byly náležitosti propozic uveřejněny již v 9. čísle Lyžařství 1951, kde je připojen i vzor. Musíme litovat, že naši činnovníci věnují tak malou pozornost odborným pokynům a přípravě soutěží. Jde přitom i o krajské přebory a jiné velké závody.

Nakonec znovu žádáme všechny LS KVS, aby ihned z terminových listin OVS sestavily celkovou terminovou listinu svého kraje a tu poslaly co nejdříve LS ÚVS, aby mohl být sestaven celostátní přehled všech lyžařských soutěží v tomto roce pořádaných.

MD.

*na Roháče v únoru 1952 a jednotýdenní zájezd do Krkonoš.*

*Máme svou řádně udržovanou sokolskou nástěnku, informující veřejnost o naší činnosti, vysíláme instruktory do zimních rekreačních středisek ROH. Podporujeme práci okresního výboru Sokola a krajského výboru Sokola.*

E. DIVÁK



# Nezapomínejte na školách, v družinách a kroužcích na běh

BOHUSLAV SÝKORA

Zimní pobyt v horách a lyžařský výcvik jsou již nyní důležitými činiteli v celostátní péči o člověka. A má-li být této péči skutečně dokonale využito, vystupují před lyžařské pracovníky velmi důležité úkoly, jak totiž zimního pobytu v horách využít, aby se stal nejen zdrojem osvětlení, ale také aby se využilo všech sportovních hodnot, vyplývajících ze správně zaměřeného pobytu v horách, a těmito spojenými hodnotami vytvořit vyšší brannou úroveň.

Úkolem článku je podávat se s tohoto hlediska na práci tělovýchovného pracovníka na naší škole. Dnes, kdy zimní zájezdy naší školní mládeže do hor se staly na řadě škol již samozřejmou součástí vyučovacího a výchovného programu, je lyžařský výcvik s tímto programem těsně spjat. A nejen při zájezdech na delší dobu, ale i v hodinách tělesné výchovy, v kroužcích, sokolských družinách stává se lyžařský výcvik důležitou součástí programu. Je samozřejmé, že všechny školy nemají dobré podmínky k provádění lyžařského výcviku přímo za školou, jako je tomu na řadě škol v horách. Tam, kde podmínky nejsou příhodné, nedostatek sněhu, vzdálenost k okraji města atd., tam se samozřejmě nebudeme přemáhat, abychom provedli lyžařský výcvik v normálních hodinách, ale budeme muset s výcvikem počkat až na zájezd. Na školách horských pak využijeme k výcviku každé příležitosti. I hodiny branné výchovy se mohou dobře skloubit s lyžařským výcvikem a branná příprava tím jen získá, ať jde o pořadová, střeleckou přípravu, topografii nebo bojovou přípravu.

## Zásady výcviku

Dříve než přikročíme k vlastní technické náplni článku, řekneme si hlavní zásady lyžařského výcviku. Nechci opakovat zásady metod výcviku, ani znovu opakovat již mnohokrát popsané fyziologické hodnoty, ani se nebudu zabývat systematickým rozбором lyžařství. To vše již mnohokrát bylo předmětem článků. Každému, kdo chce lyžařství vyučovat, jsou tyto věci jistě jasné. Právě tak jasný musí být cíl výcviku, který po technické stránce znamená naučit člověka pohybovat se v zimní přírodě co nejlépe. Celkem jasná a zdánlivě zbytečná věta. Byla by zbytečná, kdybychom neměli za sebou celou řadu polemik o větší či men-

ší důležitosti té které speciální disciplíny, kdyby celá řada cvičitelů a učitelů chápala správně pojem zimní příroda, kdybychom viděli v praxi provádět výcvik tak, aby vedl k výše uvedenému cíli. Ale protože i dnes řada instruktorů se dívá jednostranně, protože řada instruktorů zameňuje pojem příroda s uježděnou loukou nebo vyjetou stopou (které jsou jen prostředkem — metostupínkem k dosažení cíle), a protože v praxi nám řada instruktorů neprovádí nebo neumí provádět výcvik tak, aby vedl k výše uvedenému cíli, chci se zabývat „úzkým profilem“ našeho lyžařského výcviku, to je běžeckou technikou. Většinou si lidé pod pojmem běh představují závod, což je nesprávné. Pod pojmem běh nebo běžecká technika mám na mysli způsob hospodárné a účelné jízdy na lyžích v terénu po rovině s kopce i do kopce. A máme-li z lyžařství využít všechny zdravotní výchovné i branné hodnoty i ukázat naší mládeži cestu do nejzapadlejších koutů našich hor a přiblížit jí tak všechny krásy zimní přírody, je nutné zabývat se během na lyžích daleko více a systematictěji, než je tomu dosud. Běh na lyžích je základem, na kterém budujeme nejen dobrou tělesnou zdatnost, ale z kterého musíme vycházet a na kterém musíme celý výcvik stavět. Sjíždění svahů, změny směru jízdy atd. má své samozřejmě místo ve výcviku. Je jeho součástí, ale není jeho cílem.

## Všeobecná příprava podmínek

Každá škola má před zimou jistě za sebou dobrou všestrannou tělesnou přípravu, která je předpokladem k zdárnému výcviku na sněhu. Také promítnutí běžeckého filmu a připomínky k vybavení jsou důležité body před vlastním výcvikem. Tam, kde je možno provádět lyžařský výcvik v normálních hodinách, t. v. připravíme si předem řádný plán. Prvé hodiny věnujeme základům metody výcviku od připínání lyží přes obraty na místě až k pohybu na rovině. Záleží na technické vyspělosti mládeže, jak brzy budeme moci zpestřit tento výcvik třeba závodem družstev v připínání lyží, nástupu atd. (v horách můžeme většinou toto provádět již prou hodinu). Dále cvičíme chůzi snem v přímé stopě, nerovně až k tvoření vlastní stopy. Mládež často sama přejde neznatelně z chůze do ne-



dokonalého skluzu. Instruktor se vrací opět k přímé stopě, aby tomuto skluzu dal správnou formu. Skluz je nejdůležitější bod běžecké techniky, a proto mu věnujeme nejvíce pozornosti. Cvičimo bez holi i s holemi. Instruktor na volné ploše vyjede sám kolečko a nechá chlapce jezdit ve stopě. Má-li ve třídě více žáků, najede kolečka dvě vedle sebe tak, aby mohl střídavě opravovat žáky, které si rozdělil do dvou skupin. Na tomto stupni výcviku můžeme provádět závody družstev na příklad v člunkových štafetách (bez hůlek). Během hodiny změním alespoň dvakrát místo tak, abychom zařadili jednoduché výstupy i mírné sjezdy, zakončené rovinou. V další hodině po zopakování předešlé látky na mírném svahu naučíme žáky zvyšovat rychlost odpichem soupaž a přejdeme do kroku s odpichem soupaž. V posledních hodinách přidáme jednoduché změny směru. Tento výevik stačí k tomu, abychom na příklad s žáky mohli uspořádat honbu za líškou v terénu, odpovídající vyspělosti žáků. I tam, kde žactvo již prošlo tímto elementárním výevikem (vyšší třídy), začínáme prvé hodiny na sněhu v zásadě stejně. Rozježdění v rovině bez hůlek, zařadíme hry, cvičimo na kolečku i na svahu, děláme kolečka ve střídavém terénu se změnami směru jízdy atd. Takto můžeme postupovat jen v horských školách, kde mohou žáci látku probranou ve škole opakovat i mimo školu.

### Příklad hodiny

Jedna z elementárních hodin by vypadala asi takto: Nástup před školu — hlášení — připnutí lyží — odjezd na místo výeviku za školu — dvě kolečka volně střídavým krokem — odložit hůlky — 5 minut bez hůlek — skluz, dvě družstva člunkové štafety — závody — 5 minut změna místa terénem, na mírném svahu odpich soupaž (závod kdo dál) — výstup — odložit hůlky, sněhová válka na rovině — nástup — pomalý návrat ke škole, závod družstev v odepnutí lyží, aktualisace — několik vět: běh na lyžích za války v SSSR. Je přirozené, že v jednotlivých hodinách, zařazených do dohledného vyučování, probereme látku jen informativně, klademe důraz spíše na zdravotní a psychologický účín hodiny než na osobní výevik. Abychom i v osobním výeviku postoupili, spojíme hodiny v dvouhodinovy odpoledne a tam, kde máme příliš početné třídy, rozdělíme třídu na dvě skupiny na různé dny. V rámci kroužku nebo družiny vycházíme ze stejného předpokladu, ale více přihlížíme k individuálním potřebám a zájmům žáků, u vyspělejších přecházíme na formu tréninku a přípravy SHM a TOZ. Zde mů-

žeme provádět také všechny závodivé hry (orientační běhy, honby za líškou atd.), ke kterým se nedostaneme v normálních hodinách. I když osnovy branné výchovy o lyžích nemluví, je přirozené, že brannou výchovu provádíme z velké části venku, a bude-li snít, je na místě jet do terénu na lyžích. A jestliže si hodiny správně připravíme, pak splníme s lyžemi na horách osnovy branné výchovy dobře a žáci si odnesou mnoho nových poznatků. Zajištěné pochody nebo topografie a kreslení nártů je při provádění na lyžích pro žáky něčím novým, právě tak, jako polní tělocvik s překonáváním překážek, přenášením kamaráda, plížení nebo stěelba z různých poloh. A v příštím roce se nám tyto věci objeví alespoň pro horské kraje přesně rozpracované i v osnovách. A z několika hodin branné výchovy prováděné na lyžích si žáci odnesou mnoho zkušeností i do Sokolovského závodu, kterého se alespoň v prvním kole zúčastní co nejvíce žáků naší školy.

### Týdenní zájezd na hory

Vyvrhlením lyžařského výeviku na škole je týdenní zájezd. Běh na lyžích v krásných koutech horské přírody je jedním ze základních činitelů při budování dobré pracovní a branné zdatnosti naší mládeže, a proto se mu musí na zájezdu školy věnovat nejvíce péče. Zde na týdenním zájezdu máme nejvíce příležitosti, abychom mládež nejen učili běhat, ale abychom ji pro běh získali. Bylo by nejlépe, kdyby žáci již měli za sebou výevik z normálních hodin t. v. Tam, kde tomu tak není, musíme věnovat prvé dny probírání této látky. Zde máme ovšem mnohem více času a možností, abychom u každého žáka potřebné základy skutečně dobře vybrousili. Důležité je si všimnout lyží, hůlek a bot našich svěřenců. Pro výevik v běhu nemáme velké nároky. Základy běhu se chlapci naučí na lehčích obyčejných lyžích s řemenovým vázáním (nebo bildstein. perem), které umožňuje řádný pohyb paty, čelisti s prstním řemenem a dobré (ne příliš těžké) boty a hůlky, které mají sahat k ramenům). Na takovémto vybavení se můžeme s našimi svěřenci pustit do výeviku. Nemá smysl učit běh na spodním tahu, těžkých lyžích s krátkými hůlkami, protože takováto výzbroj vezme jediné chuf. Tak dbáme, aby měli všichni dobře namazáno. Špatně namazané lyže u začátečníka bývají nejen příčinou technického nezdaru, ale často i zráty zájmu.

### Instruktor vzorem

Je samozřejmé, že instruktor svým postojem k běhu i svým vybavením a znalostí musí být vzorem. Volba trati pro



náevik běhu — kolečko — je velmi důležitá. Je dobré, když instruktor má předem vyládnuté místo, kudy trať povede. Odpadá zbytečné tápání v lese a hledání stopy. Nejhezčí běžecká kolečka postavíme pro chlapce, kteří již zvládli potřebné základy. Kolečka jsou dlouhá cca 1 km a vedou střídavým terémem se sjezdy, rovinkami a stoupáním se změnou směru jízdy i nějakou terénní hříčkou (protisvah, skok, přeskok atd.). Jednou projedeme kolečko společně, instruktor vysvětlí a ukáže, jak co jeti, a pak nechá v kolečku chlapce volně projíždět. Sám jezdí proti směru, aby chlapce viděl v různých fázích. Když záci kolečko znají, necháme je zaběhnout rychle i nějaký improvizovaný závod 1 km. Takovoto kolečko přináší každému skutečné „radovánky“ a je základem výběhání a vyježdění. Ale ani na pěkném kolečku nezůstaneme dlouho a vracíme se domů tak, že instruktor nařídí terémem novou stopu a záci jedou přiměřeným tempem za ním. Takovoto běžecká průprava trvá cca 2 hodiny. Věnujeme čas procvičení změna směru jízdy, skokům atd., jak nás vede řada method. Tato cvičení jsou jen částí výcviku, jehož cílem bude na konci týdne pěkný výlet přes hřebeny s batohy na zádech a nakonec „velký závod“.

## Noční jízda na lyžích

Na výlet se nebudeme s mládeží bát vyjet brzy ráno, tak, abychom jeli aspoň hodinu za tmy. Jízda potom má celou řadu zvláštností, které působí na každého jinak a je nutné i této stránce věnovat trochu pozornosti. A chcete-li mládež úplně získat pro noční jízdu, vezměte s sebou několik fagolů. Mluvit o braně významu tohoto vletu je jistě zby-

tečné. Návrat z vletu, který začne po tmě, je samozřejmě dříve a odpoledne dáme volno. Během celého výcviku dbáme, aby záci neustále zkoušeli a cvičili střídavý krok se správným přenašením váhy, intenzivní práci paží a pěkným skluzem. Dosáhneme-li tohoto stupně, pak i výlet bude probíhat daleko lépe, záci se jízdu tolik neunaví a budou mít i při větší vzdálenosti požitek z jízdy. Posledním bodem bude závod. Je přirozené, že základ bude tvořit závod v běhu, a i tam, kde budeme pořádat i závody jednotlivých speciálních disciplin, budeme dbát, aby běželi všichni chlapci. Není nutná vždy pro závod nějaká rozsáhlá organizace. Někdy bude stačit vytyčit trať tak, že na pláni určíme markantní body (strom, křížek, chalupa atd.), které musí záci objet. Body volíme tak, aby bylo přiměřené stoupání sjezdů i rovin. Na vhodném místě, odkud máme přehled přes celou trať, provedeme společný start a sledujeme celou trať po pláni i úsek sjezdu, který jsme zařadili v řídkém mlázi. Na vhodném místě máme přehled přes celou trať, provedeme společný start a sledujeme celou trať po pláni i úsek sjezdu, který jsme zařadili v řídkém mlázi. Na vhodném místě máme přehled přes celou trať, provedeme společný start a sledujeme celou trať po pláni i úsek sjezdu, který jsme zařadili v řídkém mlázi. Na vhodném místě máme přehled přes celou trať, provedeme společný start a sledujeme celou trať po pláni i úsek sjezdu, který jsme zařadili v řídkém mlázi. Na vhodném místě máme přehled přes celou trať, provedeme společný start a sledujeme celou trať po pláni i úsek sjezdu, který jsme zařadili v řídkém mlázi.

A na závěr chci říci, že nebylo cílem článku rozvádět význam a hodnoty běhu na lyžích, které musí být každému tělovýchovnému pracovníku jasné, ale ukázat v praxi vyzkoušené provádění disciplíny, která má tak významné místo v naší školní tělesné výchově.

## Fínové tipují výsledek ZOH

Fínští lyžařští závodníci si věří, že na letošních zimních olympijských hrách budou mít daleko větší úspěch než na minulých. Ve finském tisku se dokonce objevil „tip“ výsledků ZOH, který je pochopitelně velmi příznivý domácím závodníkům: Žní: 4x10 km: Finsko těsně, ale jistě před Norskem a Švédskem, 18 km: Korhonen (Finsko), Stokken (Norsko), Taapp (Švédsko), 50 km: Nils Karlsson (Švédsko),

Kolehmainen a Hakulinen (oba Finsko), severská kombinace: Hasu (Finsko), Slatvik (Norsko), Elmsaeter (Švédsko), — skok prostý: Hoel a ještě další Nor. Hyvärinen (Finsko) — běh žen: Rautanen (Finsko), pak další Finka a Märta (Norsko),

## Závody v zahraničí

K i t z b ů h e l: Běh na 18 km: 1. Carrara (Francie) 1:05,16, 2. Schneeberger (Rakousko) 1:06,1, 3. Hauser (západní Německo) 1:07,20, štafeta 4x10 km: 1. Francie (Perrier 36:44, Mermet 35:44,

Mandrillon 36:07, Carrara 35:09) 2:23,44,

Bad Gastein: obří slalom žen: 1. Meadová (USA) 2:02,5 (trať dlouhá 1400 m se 42 brankami), 2. Mahringerová (Rakousko) 2:06, 3. Burrová (USA) 2:07,1 4. Niskinová (Norsko) 2:07,4 — slalom mužů: 1. Spies (Rakousko), 2. O. Schneider (Rakousko), 3. Pravda (Rakousko), 4. Erikssen (Norsko), 5. Solander (Švédsko), 6. Colo (Itálie).

J a m s a n k o v s k i (Finsko): běh na 18 km: 1. Korhonen 52:31, 2. Lonkila D. 52:32, 3. Hasu 53,14.

# ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Lyžařská sekce KVS Pardubice uspořádala kurs pro vedoucí SHM a Sokolovského závodu. Na jeho závěr si účastníci slíbili: 1. uspořádáme ve své jednotě I. kolo SHM a jeho účastníkům poskytneme účinnou instruktáž; 2. budeme nápomocni při uspořádání II. kola SHM ve svém okrese; 3. budeme pracovat k tomu, aby byl v našem okrese uspořádán Sokolovský závod s co největší účastí a při jeho uspořádání pomůžeme jako funkcionáři; 4. založíme oddíl lyžařský všude tak, kde jej dosud nemáme; 5. budeme dbát, aby mládež, která se zúčastní těchto závodů, byla podchycena pro trvalou tělesnou výchovu a vypracujeme za tím účelem celoroční plán činnosti lyžařského oddílu, ve kterém budeme pracovat jako instruktoři.

Z. Ježek

\*

V kraji Ústí n. L. jsou nositeli TOZ tito lyžařští rozhodčí: Karel Petr, rozhodčí stylu, referent lyžařských rozhodčích KVS. Rozhodčí: Luděk Filip, Antonín Píjálek, Alois Novotný, Vladimír Šupita, Oldřich Medonos, Lucien Janč, František Píslcejk, Josef Ivanov, František Šedivý, Ludvík Valíček, Bohuslav Budinský, Luděk Srnka, Běla Pilcová, Josef Pýcha, Miroslava Kovaříková, Vladimír Štiller, Jan Duben.

\*

OV Sokola ve Zvolene za spolupráce Sokola Poštáři Zvolen, za podpory ONV, OAV a NF, pod záštitou SARM provídel vo Zvolene okresné kolo Sokolovského preteku brannej zdatnosti dňa 27. januára 1952. ZSJ Poštárov vo Zvolene pochopila význam tohto masového preteku a za účasti všetkého členstva na pracovných schôdzkach zhostila sa všetkých úloh vyplývajúcich z prípravy a riadenia preteku, aby takto dokumentovala heslo: „Športové súťaženie zvyšuje tvoju zdatnosť, pripravuje ťa k budovaniu socializmu a obrane vlasti a mieru“.

\*

Lyžařská sekce OVS Olomouc uspořádala ve dnech 19. a 20. ledna 1952 v Petřikově přebor v jízdě na lyžích pro rok 1952. Tento závod byl vypsán jako závod o TOZ. Přeboru celkem se zúčastnilo 56 závodníků, z nichž bylo 6 žen. V sobotu za příznivých sněhových a povětrnostních podmínek byl uspořádán závod ve skoku v Petřikově. Přeborníkem se stal O. Oliva, NV Olomouc, získal 331,4 bodů (délky skoků 21,—, 21,5, 20,5). V neděli pokračovaly přebory závodem v jízdě na lyžích na 18 km a 6 km za velké sněhové vánice, trať na 18 km byla o něco delší. Přeborníkem se stal Z. Škrabal, NV Olomouc, časem 1:25,10. V běhu na 6 km v kategorii žen získala přebor V. Vamberová, NV Olomouc, časem 33:30. Přeborníkem ve sjezdu, délka 800 m, se stal inž. J. Raclavský, časem 41:5. Ve 14 hod konal se závod ve slalomu, který byl dlouhý 300 m s 36 brankami, byl velmi obtížný a titul přeborníka získal V. Snášel, PU Olomouc, časem 1:10, zároveň se stal i přeborníkem ve sdruženém závodě sjezdovým, čas 13:02. Závodníci, kteří dokončili závod v běhu, sjezdu a slalomu, splnili výběrovou disciplínu TOZ. Zároveň s okresními přebory byl uspořádán přebor jednot NV Olomouc, Pošta Olomouc a PU Olomouc. Přebory vyžadovaly jak od závodníků tak i rozhodčích a pořadatelů vzhledem k nepříznivým povětrnostním podmínkám mimořádného vypětí a byly velkým přínosem s hlediska branného k posílení a výchově obránců míru. Tyto okresní přebory byly záležitostí pouze tří lyžařských oddílů, ačkoliv jest v okrese registrováno 20 lyžařských oddílů. Vedení jednot naprosto nevěnuje pozornost činnosti oddílů a neplní úkoly dané IX. sjezdem ČOS. Zvláště jest málo věnována péče s hlediska branného závodním během; tak na přeborech v běhu startovalo jen 12 závodníků, kdežto ve sjezdu 30 a ve slalomu 25. Zde bude povinností okresní lyžařské sekce zaktivisovat k činnosti lyžařské oddíly a věnovat jim péči s hlediska výcviku běžeckých disciplín.

F. Řehofka

**V. LYŽÁŘSTVÍ**, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. — List řídí redaktor St. Tóms. — 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 fidelitstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. února 1952.

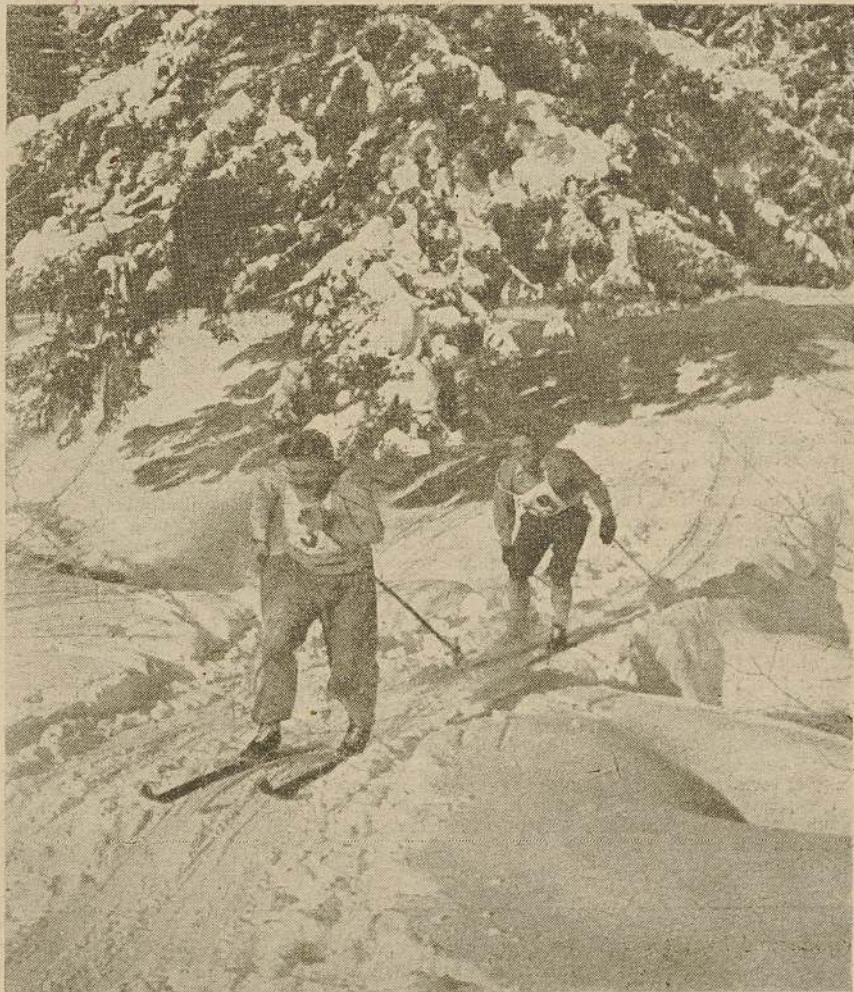


# LYŽAŘSTVÍ

BŘEZEN 1952



ROČNÍK 38. Č. 3.





# ÚKOLY NAŠÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Ve dnech 16. a 17. února se konalo plenární zasedání ústředního výboru Sokola. Zasedání zahájil starosta ČOS, zasloužilý pracovník v tělovýchově a sportu br. Josef Truhlář, který přivítal mezi hosty i náměstka předsedy vlády Zdeňka Fierlingra, zástupce všech složek Národní fronty, pracovníky Státního úřadu pro tělesnou výchovu a sport, starosty a tajemníky krajských výborů Sokola, členy ústředního výboru Sokola a vedoucí oddělení sekretariátu ÚV Sokola.

Dvoudenní pracovní zasedání ústředního výboru Sokola bylo zahájeno v den devadesátého výročí založení Sokola, což zdůraznil ve svém zahájení již starosta ČOS br. Josef Truhlář, stejně tak jako ústřední tajemník ČOS posl. O. Vyhnaněk ve svém referátu, který byl hlavním referátem prvního dne. Jeho referát byl veden heslem: »Se sovětskými zkušenostmi k rozvoji socialistické tělovýchovy ve službách výstavby socialismu.«

Ústřední tajemník ČOS posl. O. Vyhnaněk vycházel z novoročního projevu presidenta republiky Klementa Gottwalda a z projevu předsedy vlády Antonína Zápotockého na rozšířeném předsednictvu ústředního akčního výboru Národní fronty a poukázal hned v úvodu na úkoly, které pro Sokol z obou projevů vyplývají. V referátě dále kriticky i sebekriticky hodnotil práci Sokola od IX. sjezdu ČOS, seznámil zasedání s hlavními zkušenostmi, které načerpala delegace čs. tělovýchovných pracovníků na svém zájezdu v Sovětském svazu, a nakonec určil hlavní úkoly pro nejbližší období.

Z jeho závažného projevu vyjímáme některé důležité, zásadní části:

## PRO ÚZKÉ SPOJENÍ S MASOU ČLENSTVA

Jen úzké spojení s masou členstva, to znamená v každé jednotě, v každém oddíle stykem přímo s cvičenci, sportovci a činovníky zajistíme výchovu k socialistickému vlastenectví, zvýšíme jejich tvůrčí účast ve veřejném, budovatelském i kulturním životě a současně zajistíme nejlépe důsledné plnění vlastních tělovýchovných úkolů. Veřejné budovatelské úkoly nejsou tedy nijak v rozporu s vlastními úkoly tělovýchovné organizace, naopak tvoří naprostou jednotu, neboť správně vedená výchova je zaměřena na výchovu lidí k práci ve výstavbě socialismu a k obraně vlasti, k účasti na мировém budovatelském díle. Tuto aktivní účast nezajistíme obězňiky, ale jen živým stykem, instruktáží, besedami, kde můžeme vysvětlovat, přesvědčovat a pomáhat.

## JAKÝ MÁ BÝT NÁŠ ČINOVNÍK

S tohoto hlediska podívejme se na práci tisíců činovníků Sokola i na naši práci s tímto širokým funkcionářským aktivem. Náš funkcionář je funkcionářem především proto, aby prosazoval a uskutečňoval úkoly Národní fronty i novou linii tělesné výchovy mezi cvičenci, sportovci, ve svém okruhu. Není pochyb, že takové pracovníky máme v našich KVS, ve většině OVS i v mnoha jednotách. Je však zjištěno, že na př. v jednom OVS máme bývalého továrníka, že v řadě jednot jsou buržoasní elementy či vesničtí boháčci, že zejména v sekcích a oddílech jsou mnohde, a to ve značném množství činovníci, kteří nechtějí vést členstvo k budovatelským úkolům ani organizovat správnou práci v tělesné výchově. Takoví činovníci nepomáhají budování socialismu ani budování tělesné výchovy, ti jsou brzdou plnění všech úkolů nebo dokonce vědomými sabotéry.

---

*V nádherné krajině, na čerstvém sněhu, vešla trať závodníků při přeborech S. Rudá hvězda. (K obrázku na titulní straně.)*



A naše slabé spojení s členskými masami, malá péče o funkcionářské kádry sekci, nedat a oddílů tyto nedostatky zvěšovala. Ústřední orgány vydávaly sice usnesení — právě tak byly dávány úkoly Národní fronty — ale administrativně, bez živého styku, přesvědčování a vysvětlování od shora až dolů, do členských mas. Proto jsme úkoly správně neplnili a mezi činovníky jsme neoddělili čistá zrna od plevele.

Pokud jde tedy o činovníky naší organizace, od členů předsednictva ÚV počínaje až do nejmenších oddílů, je třeba si uvědomit, že s funkcí a pravomocí souvisí odpovědnost vůči lidu.

Upevnění státní disciplíny, upevnění autority volených orgánů a disciplíny uvnitř organizace, odstranění svévolného rozhodování a nařizování jednotlivců a vytvoření živého styku s členskými masami platí v plné míře pro naši organizaci. Je to stejně důležité pro širokou účast členských mas na budovatelském díle i pro důsledné plnění našich vlastních úkolů.

## JAK JSME PLNILI SVÉ ÚKOLY

Přejdeme nyní k rozboru, jak jsme plnili tyto naše vlastní úkoly. Směrnici pro naši práci byla linie, kterou dal prezident republiky Klement Gottwald v dopise IX. sjezdu. Sjezd tuto linii spontánně a nadšeně přijal, rozpracoval do usnesení, která měla být po sjezdu uskutečňována. Jaké to byly úkoly? Masově získávat pracující a zavést učebně sportovní práci podle sovětského vzoru. Zvýšit ideovou vyspělost našich příslušníků. Zajistit správnou výchovu odborných cvičitelských kádrů. Upevnit spolupráci s ROH a ČSM a konečně uplatnit zásady organizačního řádu.

Je třeba již na začátku říci, že nám, předsednictvu ÚV Sokola, které bylo pověřeno usnesení provádět a organizačně zajistit, se plně nepodařilo velké úkoly dobře a včas zvládnout a zajistit.

Ano, my, členové předsednictva ÚVS, jsme po sjezdu nedali hnutí plán provádění usnesení a připustili ve své práci ochabnutí. Neprováděli jsme kontrolu plnění úkolů, neměli jsme vždy přehled o průběhu akcí v hnutí. K provádění zásadního usnesení jsme se neuměli spojit s ROH a ČSM v ústředních orgánech, aby tato síla pomohla v celém hnutí. Taková je pravda o práci předsednictva ÚVS i jeho sekretariátu, k jejichž příčinám se ještě vrátím. Přejdeme nyní k jednotlivým bodům usnesení.

Již sama popularisace sjezdových usnesení vykazovala velké slabiny. Krajské aktivity byly vecku úspěšné a dobře zajištěny. Zato již aktivity v okrese měly slabou účast asi 40 procent činovníků a slabou diskusi. Konání aktivitu se značně protáhlo přes termín. To mělo vliv i na členské schůze, které se značně protáhly do podzimních měsíců. Členské schůze byly provedeny jen v 60% jednot, průměrná účast členstva 30%. Diskuse na členských schůzích téměř nebyla. Vecku se v hnutí po sjezdu projevila pasivita a ochablost. Předsednictvo ÚVS nedalo mobilizační pokyn k nástupu včas a pak samozřejmě KVS a zejména OVS nezajistily živým spojením, instrukcemi zajištění aktivitu a členských schůzí. Styk ústředí s kraji a okresy byl převážně administrativní. Nepodařilo se přenést usnesení do členských mas a ještě dnes se setkáváme se skutečností, že jsou jednoty a činovníci, kteří neznají nejdůležitější zásady těchto usnesení. Nezajistili jsme tedy ani správné vysvětlení usnesení, tím méně nástup do boje za jejich provedení.

## NEDOSTATKY V PLÁNOVÁNÍ A CELOROČNÍ PRÁCI

Nepodařilo se nám však splnit hlavní úkol, prosadit ve všech jednotách plánování práce a ve všech oddílech správnou všestrannou celoroční práci podle vydaných osnov. Stále nám většina oddílů pracuje sezónně a zcela samoúčelně a nepečuje o všestrannou výchovu svých příslušníků. Ani nácvik pořadových, prostných TOZ a špihu jako součást soutěže Přípravěn k práci a obraně nepronikl dosud do jednot a oddílů. A přece má být nástupem k zahájení všestranné práce oddílů a k rozšíření přípravy na plnění norem TOZ. Třeba přiznat, že směrnice vyšly později, to však není hlavní příčinou nedostatků. Rozvinutí nácviku souvisí totiž s osvojením si tělovýchovných forem instrukcemi tak, jak byly z ústředí a krajů prováděny. Nácvičným hodinám nebyl přiznán význam, který jim náleží, a proto nácvik nepronikl dosud do jednot a oddílů. Vždyť i zde jde o prolomení staré jednostranné práce oddílů a za to bylo třeba bojovat a nácviky lépe organizovat.

K zavedení správné práce byly ústředními orgány zpracovány osnovy práce oddílů, nová pořadová podle armádních předpisů, skladby pro Sokolský den, Kalendář soutěží, seke pracovaly na normách výkonnostních tříd atd. Je třeba přiznat, že vydání ně-



kterých věcí se zdrželo a vyšly později, než bylo plánováno. Avšak i materiály, které vyšly, nebyly dobře využity a naše distribuce se ukázala nepružnou, neboť často leží věci na kraji, okresu a do jednot se nedostanou. Ukazuje se, že tyto metodické pomůcky je třeba rozšiřovat ve spojení s nácivky a tělovýchovnou instruktáží u jednotlivých sportů především pomocí sekcí. Naše brožurky nejsou zbožím pro výkladní skříně knihoskladů, nesmíme čekat, až si někdo pro ně přijde. Naše brožurky představují pomoc při práci jednot a oddílů a jednotné směrnice pro správné provádění tělesné výchovy, a proto se musí vždy rychle dostat pracovníkům v jednotách.

### ZLEPŠIT VÝCHOVNÉ PROPAGAČNÍ PRÁCI

A nyní k výchovné propagační práci: pravidelná ideová výchova cvičenců a sportovců pomocí besed v oddílech není dosud zavedena. O besedy je velký zájem, v řadě jednot se konají a pomáhají celkovému zlepšení práce. Je to však dosud velmi malý počet jednot. Souvisí to opět s bojem proti samoúčelnosti práce oddílů a s prosazením pravidelné všestranné — tedy i ideové výchovy. Treba však otevřeně přiznat, že předsednictvo ÚVS zlepšení práce organizačně včas nezajistilo, a pozdě provedené instruktáže výchovných pracovníků nyní jen zvolna pronikají na okresy a do jednot.

Malou péči o výchovnou práci projevují zejména výbory jednot, které neřídí výchovnou práci v oddílech a jejich práci nekontrolují. A přece dobrá výchovná propagační práce v oddílech, to je klíč k zlepšení uvědomění cvičenců a sportovců, k mobilisaci členských mas pro budovatelské úkoly Národní fronty a důležitý článek správné práce jednoty. Beseda spjatá s životem oddílů je nejlepší místo k vysvětlování a přesvědčování, k nejužšímu spojení s členskými masami.

S dobrými výsledky jsme se zhostili čestného úkolu při organisování československosovětského přátelství. Účast byla o jednu třetinu větší než loni a průběh krásný a radostný. Také besedy sportovců o Sovětském svazu konané ve větších městech se těšily značnému zájmu. K Měsíci čs.-sovětského přátelství bylo vydáno osm překladů sovětské sportovní literatury.

### ŠKOLENÍ KÁDRŮ JE NAŠÍ SLABINOU

Největší slabinou hnutí je odborné školení kádrů. Ve spolupráci s SÚTVS, lidové správy Sokola bylo pořádáno v krajích a okresech mnoho kursů. Také ústřední školou prošlo 2.767 cvičitelů, trenérů a rozhodčích.

Výsledky však neodpovídají růstu tělesné výchovy a potřebám, zejména pokud jde o kvalitu. Výběr kádrů do škol je stále nahodilý, výchova nesystematická, nebyla vypracována jednotná klasifikace. Chyběl jasný a reálný plán školení a hlavně systém školení. Proto naše školy nemohly splnit své poslání a také není dostatečný přehled o práci vyškolených kádrů. Tak na příklad referent školení KVS Gottwaldov odhaduje, že z absolventů ústřední školy pracuje v krajských funkcích sotva 20 procent a v kraji či okresu nejvýše 20 procent absolventů krajských škol. Asi 30 procent absolventů krajských škol nepracuje ani v oddílech, tedy nikde. KVS Gottwaldov nemá přehled o školách na okresu. Krajským aparátem byla uspořádána škola rozhodčích gymnastiky bez vědomí krajské sekce. Jak jen může taková škola přinést výsledky, když místo pracovníků sekce jí zařizuje aparát a ještě obsadí pochybnými instruktory?

Školení odborných kádrů je slabinou hnutí, ústřední orgány tuto vážnou otázku zanedbaly, průběh nekontrolovaly ani v krajích a okresech a nezjednaly včasnou nápravu. Proto nemohly ani kraje dobře splnit své úkoly ve školení a dopouštěly se řady chyb ve školení a ve výběru žáků.

### DO JARNÍCH SOUTĚŽÍ JEN S NOVÝMI LEGITIMACEMI

Významným úkolem bylo provedení výměny členských legitimací, a tak zavedení jednotného členství a pořádku do naší evidence. Současně však v popředí stál úkol přimknout dále tělesnou výchovu k závodům, k pracovištím lidí. Není proto náhodou, že proti této zásadě vznikl u některých lidí odpor. Vznikl u těch, kteří by chtěli zachovat nejen staré nešvary v organisaci, ale také starou samoúčelnou sportovní praxi. Nechtějí se zdržovat s celoroční prací, s plněním TOZ, ideovou výchovou, a proto nemohou potřebovat nejužší spojení se závodem a budovatelským ovzduším nového, socialistického života. Stříleli proti zásadě organisace tělesné výchovy na pracovišti a chtěli zachovat všechny nešvary buržoazního sportu, lanafení a kupčení,



chtěli by zabrzdit uskutečnění správného systému v čele naší tělesné výchově. I naši činovníci zakolísali, zapochybovali.

Každý samostatný závod bude mít samostatnou jednotu. Je třeba, aby dělníci v nové vzniklých závodech sami se chopili iniciativy, provedli kampaň mezi svými zaměstnanci a začali organisovat tělesnou výchovu vlastních zaměstnanců. KVS, odbory a ČSM jim budou v tom pomáhat. Stejně je třeba pomoci ve výměně legitimací a náboru všude tam, kde vážne, ať již z nepochopení nebo záměrně.

### HLAVNÍ PŘÍČINY NEDOSTATKŮ

Z tohoto stručného rozboru je zřejmé, že se v plné míře nepodařilo s novými úkoly proniknout do hnutí a všude je probíjet. V čem tkví příčiny vážných nedostatků? Především v tom, že v období po sjezdu nastalo ve všech ústředních orgánech, v předsednictvu a sekretariátu nezdravé ochabnutí, které způsobilo, že se k provádění usnesení přistupovalo pomalým tempem a formálně. Projevilo se sebeuspokojení z výsledků sjezdu a zahnila se pohodlnost u vedoucích pracovníků. Toto ochabnutí a sebeuspokojení se přeneslo do všech nižších orgánů Sokola. To neznamená, že bychom nepracovali, ale výsledky práce neodpovídají vynaloženému úsilí, toto úsilí nešlo správným směrem.

Předsednictvo ÚV Sokola nedovedlo vytyčit konkrétně hlavní úkoly pro posjezdovou etapu a vyčerpalo se vypracováváním materiálů vyplývajících z usnesení a řadou dílčích problémů. Nedalo mobilizační heslo zejména při nástupu do podzimního období, kdy již znalo špatný průběh okresních aktivit a členských schůzí.

Nesplnili jsme úkoly zejména ve výchově cvičitelských kádřů, bez nichž není možno nový obsah tělesné výchovy uskutečnit a s vyššími kádři jsme správně nehopodařili a nezajistili ani péči o správné rozmístování a další růst kádřů. V otázce přimknutí organisace k pracovním podmínkám probíhá proces příliš pomalu zejména proto, že předsednictvo ÚVS nespojilo se včas s ústředními orgány ROH a ČSM, aby získalo pro vážné úkoly v hnutí pomocníky. Zejména jsme neustavili ani jeden avazový výbor.

### ÚKOLY SPRÁVNĚ ORGANISAČNĚ ZAJIŠTOVAT!

Naše úkoly jsme nedovedli organisacně zajistit proto, že jsme používali nesprávných metod práce, převážně administrativních. Zajišťujeme naše úkoly netělovýchovnými prostředky, a proto většinou formálně, spoustou oběžníků.

Ani v ústředí, ani v krajích jsme se nenaučili pracovat s širokým aktivem dobrovolných pracovníků sekcí a komisí. Sekce jsou odpovědné za rozvoj svého sportu a za správnou učebně sportovní práci všech oddílů. My jsme sekce neřídili, nedáváme jim úkoly a jejich práci nekontrolujeme. Také členové volených orgánů Sokola, zejména předsednictev se málo účastní tvůrčí práce v rámci kraje, v komisích, při přípravě zpráv pro předsednictva a organisacního zajišťování úkolů. Jejich práce se často omezuje jen na účast na schůzích. Právě tak členové, delegovaní do orgánů SVAZARM, své úkoly neplní dobře a často na schůze vůbec nedocházejí a úkoly nepřenášejí.

### ZLEPŠIT PRÁCI VOLENÝCH ORGÁNŮ

Je třeba zásadně skoncovat se samovolným rozhodováním aparátu, zlepšit práci volených orgánů, jejich rozhodování a každodenní účast na řízení práce a organisacním zajištění úkolů.

Na závěr této části chci připomenout slova soudruha Stalina, že organisacní zajištění rozhoduje o samém osudu linie. Proto je třeba naše nedostatky pochopit hlouběji — ne pouze jako organisacní otázky, ale jako vážný politický problém. Pochybnosti o správnosti úkolů vznikly proto, že jsme úkoly neplnili a dobře nezajišťovali, že jsme pro jejich provedení nenadchli a nezískali široký aktiv pracovníků a nejširší členské masy.

A konečně — je již nejvyšší zapotřebí, aby do čela celé tělesné výchovy v republice byl postaven Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, který by jednotně řídil povinnou a dobrovolnou tělesnou výchovu v celém státě a prováděl její kontrolu.

### PŮJDEME CESTOU SOVĚTSKÉ FYSKULTURY

Úkoly naší tělesné výchovy jako součásti výchovy lidí k plnění budovatelských úkolů socialistické výstavby a k úkolům obrany vlasti a míru proti imperialistickým podněcovatelům války jsou stále vyšší a důležitější. Naši tělesnou výchovu třeba

budovat na socialistickém základě. President Klement Gottwald nám ukázal, že takovou tělovýchovu máme budovat a čerpat co nejvíce ze zkušeností nejvyspělejší a nejpokrokovější tělovýchovy sovětské. Tak jako má pro nás význam nová socialistická výroba Sovětského svazu, její metody organizace, výsledky a úspěchy, stejně i v tělesné výchově se třeba učit ze zkušeností a vzorů socialistických. Proto pro další cestu naší tělesné výchovy měla veliký význam studijní cesta delegace čs. tělovýchovných pracovníků do Sovětského svazu. Je třeba vzdát díky Vsesvazovému komitétu za pozvání a péči, kterou nám prokázal, je třeba poděkovat ze srdce všem pracovníkům sovětské fyskultury, kteří se nám věnovali, trpělivě nás učili a vše nám do podrobností ukázali a vysvětlili. Poznali jsme vše, co pro rychlejší rozvoj u nás potřebujeme, a poznali jsme i na úseku tělesné výchovy onu bratrskou, nezištnou pomoc, kterou Sovětský svaz naší republice poskytuje. Máme již dnes socialistické zkušenosti a vzor pro naši práci, je třeba nastoupit k seznamování širokého aktiva s těmito zkušenostmi a k uskutečňování základů socialistické tělesné výchovy v naší vlasti.

Sovětská tělesná výchova, vycházející z materialistického světového názoru, z učení marxismu-leninismu, aplikuje pro svoji práci vědecké učení I. V. Pavlova a nejlepšíh sovětských fyziologů i pedagogů a představuje nejpokrokovější systém tělesné výchovy na světě.

Na cestě vpřed je třeba dnes splnit tyto hlavní úkoly:

### ZAVĚST NEPRODLENĚ PRACOVNÍ PLÁNY

1. Neprodleně přistoupit k zavedení pracovních plánů ve všech sokolských složkách, zejména v jednotách. Je třeba určit v každé jednotě, kolik získá nových aktivních sportovců, kolik svých příslušníků připraví na splnění norem TOZ I, TOZ II. Soustředít se přitom plně na zavedení správné výchovné a tělovýchovné práce oddílů podle programů učené sportovní práce. Tento systém, vedoucí k všestrannému fysickému rozvoji na podkladě norem TOZ, pomáhajícím vychovávat sportovce k vlastenectví, práci a obraně, je třeba probojovat proti zaeostalým názorům a buržoasním reakčním pozůstatkům ve sportu. Provedení tohoto úkolu třeba zajistit aktivisací a přesvědčováním širokých členských mas, instrukcemi pracovníků sekcí i oddílů. K splnění tohoto úkolu třeba zaměřit práci sekcí, pomáhat jim a plnění kontrolovat. V soutěžení se základnou má stát přebor jednoty ve všech sportech za nejšířší účasti příslušníků jednoty — podle plánu práce zpracovaného podle termínu Kalendáře soutěží a podniků. Nezbytným předpokladem k úplnosti plánu pro příští rok je správné zařazování sportovců do výkonnostních tříd podle dosažených výsledků.

### PÉČE O CVIČITELE, INSTRUKTORY, TRENÉRY A ROZHODČÍ

2. Do popředí naší práce postavíme péči o cvičitele, instruktory, trenéry a rozhodčí, jejich správnou výchovu, využití, doškolení a kontrolu. V nejbližší době budou vydány SÚTVS pokyny pro školení odborných kádrů podle jednotného systému a klasifikace vypracovaných podle sovětského vzoru. Bude však třeba zajistit správný výběr žáků a jejich rozmístění. Náš úkol spočívá již nyní v tom, abychom pomocí našich sekcí zjistili přesnou potřebu cvičitelů pro oddíly. Každá sekce musí předložit přesný plán podle okresů a krajů, kolik je třeba cvičitelů. K doškolení kádrů, které máme, bude sloužit zejména tělovýchovná instruktáž a semináře o celoroční práci oddílů, plánování a systému tělesné výchovy. Půjde zejména o to, aby pro cvičitelské úkoly byly získáni mladí lidé, uvědomění příslušníci ČSM, aby po vzoru komsomola se naše mládež stala krví a iniciátorem v rozvoji naší tělesné výchovy.

### ČELEM K ZÁVODŮM!

3. Okamžitě třeba zlepšit péči o tělesnou výchovu pracujících na závodech. Naším heslem budíž: »Čelem k závodům!« Na závodech zakládat nové jednoty, získávat masý pracujících pro aktivní činnost ve své jednotě na pracovišti. Na závodech je třeba okamžitě zavádět správnou učené sportovní práci v oddílech, nadchnout dělníky pro plnění norem TOZ a zdravé soutěžení. To se neobejde bez boje proti samoúčelnosti a proti nepřátelům socialistické tělesné výchovy, kteří až často vůbec na závodech nepracují, mají ve sportu hlavní slovo v závodní jednotě. Zavedením pořádku a správné masové práce jednot se neobejde bez přesvědčování pracujících na závodech o správnosti nové cesty v tělovýchově a jejich cílů.

K tomuto úkolu je třeba spojit tělesnou výchovu na závodech s prací odborů,



učinit ji součástí péče odborů o pracující na vlastním závodě. Proto nyní při výročních schůzích postavme do čela jednoty nejlepší odboráře, členy závodních rad. Závodní rady necht' sledují a kontrolují práci jednot a necht' jim ve správné práci pomáhají.

Podle nového rozdělení svazů ROH budou ustavovány svazové orgány při odborových svazech. Je třeba, aby opět do čela těchto svazových orgánů v krajích i ústředí byli zvoleni členové předsednictev příslušných svazů ROH. Za pomoci odborových svazů již nyní nastoupíme k urychlení a zkvalitnění výměny členských legitimací, aby všichni pracující se stali členy jednoty na svém vlastním pracovišti a pomáhali spojení tělesné výchovy s mírovým budovatelským úsilím pracovních kolektivů našich závodů. Péči ÚRO a svazů ROH, příspěvím skupin ČSM a tělovýchovnou pomocí všech sokolských orgánů musí se z našich závodů stát v krátké době základna masové a všestranné tělesné výchovy našich pracujících a převládající část tělesné výchovy vůbec.

### ZVÝŠOVAT BRANNOST VŠEHO LIDU

Pro zvýšení branné přípravy lidu je nutno plnit lépe úkoly tělesné výchovy a úkoly všeobecné branné přípravy. Zejména musí pro nás platit úkol připravit všechny brance k splnění norem TOZ. Současně třeba plnit naše úkoly z členství Svazu pro spolupráci s armádou. Více než dosud popularisovat Svaz i brannou výchovu v řadách členstva, více než dosud získávat naše členy pro práci v branných kroužcích Svazu a tam, kde je třeba pomáhat našimi cvičiteli. S brannou přípravou souvisí i náš samozřejmý úkol, zavedení kázně, návniku pořadových a masové přípravy na TOZ a zajišťování masové účasti na branných závodech.

Nastupme nyní do nového období naší práce rázně a rozhodně. Výroční schůze a konference necht' jsou zahájením správně plánované práce k plnění všech úkolů. Postarejme se též o správné konání přeborů jednot a úspěšný rozvoj SHM ve všech jednotách. V jarním období je třeba zajistit masovou účast na Běhu vítězství a připravit dobře Sokolský den 1952. Učinit vše pro zdar branné soutěže oddílů, jednot a okrestí. Připraven k práci a obraně.

## III. MEZINÁRODNÍ MISTROVSTVÍ NDR V OBERHOFU

JAKUB ŠTĚPÁN, předseda lyžařské sekce ÚVS.

Dne 26. ledna odjela z Prahy 35členná výprava lyžařů, bobistů a hokejistů do Oberhofu, aby zde reprezentovali naši sjednocenou tělovýchovu, ale také naši pracující třídu, která buduje ve své vlasti socialismus, stejně jako němečtí pracující v NDR. Z tohoto zájezdu jsme si přivezli nejen cenný sportovní úspěch, ale také ty nejlepší vzpomínky.

Po celou dobu naší cesty a našeho pobytu v Oberhofu se naše výprava těšila mimořádné pozornosti sportovců a všech občanů vůbec, kteří nás zahrnovali upřímným přátelstvím. Již v Drážďanech, kam jsme přijeli v 1/4 hod. ráno, nás očekávalo mnoho sportovců a činovníků, kteří nám připravili bratrské uvítání. Všichni jsme poznali, že to jsou dnes jiní lidé než ti, které jsme znali v době okupace. Je to nový pokrokový typ lidí, kteří z troskek budují nový a šťastný domov. Po krátké přestávce jsme pokračovali dále ve své cestě přes Lipsko, Výmar a Erfurt do Oberhofu, kde jsme

byli radostně uvítáni v hotelu představitelům Sportausschussu soudruhem Fred Müllerem a jinými čelnými představiteli veřejného života. Po krátkém odpočinku jsme nastoupili k slavnostnímu zahájení III. mezinárodního mistrovství NDR v zimních sportech na Mírovém náměstí. Po vztyčení státní vlajky a zahrání hymen se ujal slova sám předseda vlády Otto Grotewohl, který uvítal všechny sportovce a tisíce diváků z řad pracujících a zejména pozdravil 1300 Němců ze západního Německa, kteří přešli ilegálně hranice, aby se mohli tohoto



*Naše výprava byla v NDR všude vřele vítána. Na našem snímku srdečný stisk ruky mezi předsedou vlády NDR Otto Grotewohlem a vedoucím naší výpravy J. Štěpánem, předsedou LS ÚVS.*

svátku všech sportovců NDR zúčastnit. Nakonec byla spontánní manifestace za jednotné Německo a trvalý mír.

Hned druhý den v 9 hodin byl odstartován závod na 18 km pro muže a na 10 km pro ženy, kterého se zúčastnili i naši závodníci a který se jel za hustého sněžení. Tratě závodů byly velmi dobré, většinou rovinaté, na které jsme my však nebyly zvyklí. V závodě žen na 10 km krásně zajely naše tři závodnice — Mečířová, Weisshäutelová a Střížová. Absolutní vítězkou se stala Mečířová v čase 44:32 min. před Weisshäutelovou (46:10) a Střížovou (46:33). V závodě mužů na 18 km zvítězil Weissheutel v čase 1:16,42 hod. před Polákem Kaczmarczkem. Další pořadí bylo: Rusko, Šmíd, Šípek, Malinský a Bělonožník. Také ve štafetě žen na 4×5 km dosáhly naše ženy krásného úspěchu, třebaže Weisshäutelová běžela dva úseky. Zvítězily v čase 1:31,11 hod. Ve šta-

fetě mužů na 4×10 km zvítězili Poláci, kteří se na tento závod speciálně připravovali, zatím co naši závodníci měli již v nohách závody na 18 a 50 km. Přesto se naše štafeta v sestavě Malinský, Šmíd, Rusko a Weisshäutel umístila na čtvrtém místě, jen 2 minuty za vítěznou polskou štafetou. V závodě sdruženém zvítězil Polák Kaczmarczyk se 407,2 body. Náš Štípek byl na třetím a Bělonožník na pátém místě.

Také naši sjezdaři zajeli velmi hezké závody. Ve sjezdu žen zvítězila Eva Malá v čase 3:07,1, druhá byla Matková. V alpské kombinaci bylo stejné pořadí. V alpské kombinaci mužů zvítězil Polák Schindler, druhý byl náš Brchel, následován Ottou Krajšňákem. Oba naši závodníci jeli dobře, i když jim trať dobře



*Naše závodnice Střížová na trati závodu na 10 km v Oberhofu.*





*Snímek z běhu na 10 km na mistrovství NDR v Oberhofu (č. 376 Raková a 377 Halina).*

nevyhovovala. Bogdálek, který se v treningu zranil, nestartoval.

I naši skokani se dobře umístili v silné konkurenci, která se zde sešla. Bělonožník byl druhý skoky 55,5 a 56,5 metrů. Šípek skončil na 7. místě, když skočil 45 a 48 metrů.

Jen naši bobisté neměli možnost zajeť si závod. Na vypůjčených bobech jen trenovali. Vlastní boby sice s sebou přivezli, ale ty jsou stavěny na dráhu, na které se jezdí u nás. Na trať v Oberhofu, která byla zledovatělá a velmi rychlá, nebylo možno naše závodníky na našich bobech připustit, aniž by se tím riskovalo možnost vážného zranění. I takto to však byla pro náš bobový

sport výtečná škola, je třeba jen získané poznatky uvést u nás v život.

Naše hokejové mužstvo předávalo své zkušenosti svým soupeřům. Ale i němečtí lyžaři se stali učelivými žáky našich zkušenějších závodníků. Sami nám v diskusi přiznali, že trainingový tábor u nás jim přinesl mnoho užítku, který se projevil na výkonu všech závodníků. I my jsme však měli možnost se v Oberhofu něčemu přiučit. Především organizaci všech závodů, která byla bezvadná a přesná, přes všechny potíže, které se kladly v cestu. Všichni dovedou pracovat s velkým nadšením a obětavostí. Měli jsme možnost sledovat práci mnoha dobrovolných činovníků, kteří setrvali na svých místech i za nejhorších povětrnostních podmínek s pocitem hrdosti, že mohou přispět velkému dílu, které nebylo jen záležitostí sportovců, ale všech pracujících, celého národa. To nám dokázali svou přítomností i představitelé NDR, v čele s prezidentem W. Pieckem, ministerským předsedou O. Grotewohlem a místopředsedou vlády W. Ulbrichtem.

Byl jsem naplněn hrdostí, že mohu také promluvit v diskusi se západními Němci, abych jim mohl říci, jak pracuje a žije náš lid, o tělovýchově a kulturním životě u nás. Mohl jsem poznat, že nám tyto možnosti závidí, prohlásili však, že i oni takovým způsobem budou moci jednou žít, že tato doba je již na úsvitu.

V takovém duchu jsme zpečetili bratrské soužití obou našich národů. Jakou nesmírnou radost měli z toho, že spolu s polskou výpravou jsme přijeli pomoci při budování nového Berlína, kde jsme strávili den na brigádě. Naším úkolem je totiž pomáhat všude tam, kde je třeba, abychom si vzájemně vytvořili nejlepší podmínky ke zdravému sportovnímu soutěžení mezi všemi národy, kteří stejně touží po míru jako my.

**SOVĚTSKÁ FYSKULTURA — NÁŠ VZOR**

# Olympijské hry ve znamení ústupu švédských běžců a francouzských sjezdařů

VI. zimní olympijské hry, jejichž posláním mělo být — jak zní původní olympijská myšlenka — čestné zápolení a upevnění míru a přátelství mezi sportovci celého světa, se staly místo toho nástrojem diskriminace zástupců USA a jejich vasalů proti sportovcům lidové demokratických států. Nejistosti se to projevilo v tažení proti našim hokejistům. Než nám o průběhu ZOH napíši přímí účastníci, zaznamenáváme zatím výsledky lyžařských soutěží.

Výsledky lyžařských závodů na VI. zimních olympijských hrách v Norsku přinesly v klasických disciplínách (běžích a skoku) úspěchy domácím Norům a Finům a nečekaný neúspěch Švédům, kteří na ZOH 1948 ve Sv. Mořici a na mistrovství FIS 1950 v Lake Placid získali první místa v běžích na 18 km (1. a 2. místo) a na 50 km (1.—4. místo) a vyhráli i štafetu 4×10 km.

Letos v Norsku museli vítězství v běhu na 18 km přenechat Norům (první Švéd byl až pátý) a na 50 km Finům (první Švéd byl až šestý). Ve štafetě pak obsadili třetí místo, Švédský běžecký primát utrpěl tedy vážnou trhlinu, Švédové nemají dostátek mladých dobrých závodníků, staří (Nils Karlsson, Taep, Josefsson a další) již nestačí. Naopak Norové, kteří dokonale využili domácího prostředí, a Finové mají daleko větší zásohu nových závodníků, kteří jim získali úspěchy. Norové potvrdili svoji třídu i ve skocích, neboť obsadili první dvě místa ve skoku prostém a dobrý výkon ve skoku pomohl Slattvikovi k vítězství v závodě sdruženém.

Naši běžci si vedli poměrně dobře. Melich se čestně držel v běhu na 18 kilometrů a jen pád při prvním skoku a tím i méně riskování při dalších dvou skocích mu zabránilo v ještě lepším umístění v závodě sdruženém. Cardaj byl druhým Středoevropanem v běhu na 50 km a naše štafeta získala čestné umístění v běhu na 4×10 km.

Ve sjezdových disciplínách překvapili Norové, kteří znali dokonale trať, předpokládané úspěchy získali Rakušané, západní Němci a Američanka Meadová. Čest Italů zachránil Zeno Colo a francouzští sjezdaři zmizeli úplně z prvních míst na doklad toho, že před lety tak vychvalovaná francouzská škola je dnes již překonána.

Přispělo k tomu hodně také to, že jeden ze zakladatelů této školy, Emile Allais, dal přednost trenérskému zaměstnání v cizině, místo aby pomáhal vychovávat nové francouzské závodníky.

Výsledky jednotlivých lyžařských soutěží na VI. zimních olympijských hrách v Norsku:

✓ **O bří slalom žen:** 1. A. Meadová (USA) 2:06.8, 2. D. Romová (Rakousko) 2:09, 3. A. Buchnerová (západní Německo) 2:10, 4. G. Kleckerová (Rakousko) 2:11.4, 5. K. Rodolphová (USA) 2:11.7, 6. B. Niskinová (Norsko) 2:11.9.

✓ **Dvojbob:** 1. Západní Německo (bob měl nejlepší čas ve všech čtyřech jízdách: 1:20.76 — 1:21.64 — 1:21.02 — 1:21.12), 2. USA I. 5:26.89, 3. Švýcarsko I. 5:27.71, 4. Švýcarsko II. 5:29.15, 5. Francie II. 5:31.98, 6. Belgie I. 5:32.51.

✓ **O bří slalom muži:** 1. Stein Eriksen (Norsko) 2:25, 2. Ch. Pravda (Rakousko) 2:26.9, 3. T. Spiess (Rakousko) 2:28.8, 4. Zeno Colo (Italie) 2:29.1, 5. G. Schneider (Švýcarsko) 2:31.2, 6.—7. Sollander (Švédsko) a Dodge (USA) 2:32.6.

✓ **Sjezd muži:** 1. Zeno Colo (Italie) 2:30.8, 2. Schneider (Rakousko) 2:32, 3. Ch. Pravda (Rakousko) 2:32.4, 4. F. Ruby (Švýcarsko) 2:32.5, 5. W. Beck (USA) 2:33.3, 6. Stein Eriksen (Norsko) 2:33.8. — 22. Roy Gasienica (Polsko) 2:44.3.

Trať byla dlouhá 2450 metrů a měla výškový rozdíl 450 metrů.

✓ **Sjezd žen:** 1. T. Beiserová (Rakousko) 1:47.1, 2. A. Buchnerová (západní Německo) 1:48, 3. G. Minuzzo (Italie) 1:49, 4. E. Mahringerová (Rakousko) 1:49.5, 5.



D. Romová (Rakousko) 1:49.8, 6. M. Berthodová (Svycarsko) 1:50.7 — 13. B. Grocholská (Polsko) 1:54.1.

Trať byla dlouhá 1500 metrů, měla výškový rozdíl 300 metrů.

Běh na 18 km: 1. Brenden (Norsko) 1:01.34, 2. Mäkelä (Finsko) 1:02.09, 3. Lonkila (Finsko) 1:02.20, 4. H. Hasu (Finsko) 1:02.24, 5. Nils Karlsson (Švédsko) 1:02.56, 6. Stokken (Norsko) 1:03.01, 13. Mandrillon (Francie) 1:06.48 (první Středoevropan), 29. Melich (ČSR) 1:10.09, 39. Enache (Rumunsko) 1:11, 41. Kwapien (Polsko) 1:11.40, 42. Stojev (Bulharsko) 1:11.48, 47. Šimůnek (ČSR) 1:12.34, 49. Grujev (Bulharsko) 1:12.43, 50. Stojkov (Bulharsko) 1:12.47, 52. Sajgog (Maďarsko) 1:13.25, 59. Nikolov (Bulharsko) 1:14.35, 61. M. Craciun (Rumunsko) 1:14.41, 62. Lepadatu (Rumunsko) 1:15.42, 67. N. Craciun (Rumunsko) 1:17.11.

Startovalo 81 závodníků. Vítěz Nor Brenden, který startoval půl minuty za naším Šimůnkem, předhlonil našeho běžce až na 4 km, Kovalčík vzdal.

Závod sdružený: 1. Slattvik (Norsko) 451.621 bodů, 2. Hasu (Finsko) 447.500, 3. Stenersen (Norsko) 436.335, 4. Korhonen (Finsko) 434.727, 5. Gjeltten

(Norsko) 432.848, 6. O. Gjermundshaug (Norsko) 432.121, 16. Melich (ČSR) 390.818, 19. N. Craciun (Rumunsko) 376.621.

Skok pro závod sdružený: 1. Slattvik (Norsko), 2. Stenersen (Norsko), 3. Gjeltten (Norsko), 4. Eder (Rakousko), 5. Hasu (Finsko), 16. Craciun (Rumunsko), 22. Melich (ČSR) 179 bodů (58 s pádem, 56, 58).

Běh na 18 km pro závod sdružený: 1. Hasu (Finsko), 1:02.24, 2. Korhonen (Finsko), 3. Slattvik (Norsko) 1:05.40, 4. Sipponen (Finsko), 5. O. Gjermundshaug (Norsko), 6. Gjeltten (Norsko), 10. Melich (ČSR).

Hasu, podle výsledků ze skoků, měl dosáhnout o 4 a půl minuty lepšího času v běhu než Slattvik, aby jej předhlonil v celkové klasifikaci. Nepodařilo se mu to, a tak olympijský vítěz z roku 1948 a mistr světa z roku 1950 skončil na druhém místě.

Běh žen na 10 km: 1. Lydia Wideman (Finsko) 41:40, 2. Hietamies (Finsko) 42:30, 3. Rantanen (Finsko) 42:50, 4. Norbergová (Švédsko) 42:53, 5. Polkunen (Finsko) 43:07, 6. Wahlová (Norsko) 44:54.



Čtyři úspěšní norští sdruženáři na ZOH. Zleva: Sverre Stenersen (třetí v závodě sdruženém), Simon Slattvik (vítěz závodu sdruženého), Per Gjeltten (pátý ve sdruženém závodě) a Ottar Gjermundshaug (šestý ve sdruženém závodě).





*Rakouský závodník Othmar Schneider, olympijský vítěz ve slalomu mužů při své vítězné jízdě na dráze v Rodkleiva.*

Favorisovaná Finka Rantanen skončila jako třetí, když Widemanová měla již v polovině trati minutový náskok.

Štafety 4×10 km: 1. Finsko 2:20.16, 2. Norsko 2:23.13, 3. Švédsko 2:24.11, 4. Francie 2:31.11, 5. Rakousko 2:34.36, 6. Itálie 2:35.33, 7. západní Německo 2:36.17, 8. Československo (Šimůnek, Kovalčík, Melich, Cardal) 2:37.12, 9. Švýcarsko 2:38.0, 10. Rumunsko 2:38.23.

Na jednotlivých úsecích štafety 4×10 kilometrů dosáhli nejlepších mezičasu: 1. úsek Hasu (Finsko) 35:30, 2. úsek Lonkila (Finsko) 35:22, 3. úsek Stokken (Norsko) 35:37, 4. úsek Mäkelä (Finsko) 34:06.

Naši závodníci dosáhli těchto mezičasu na úsecích: Šimůnek 38:59, Kovalčík 39:50, Melich, který promazal vzhledem ke změně sněhu, 40:28, Cardal 37:59. Všichni naši závodníci se drželi během závodu na osmém místě, Kovalčík, který startoval za Balvína, který utrpěl při běhu na 50 kilometrů namožení svalů, ztratil na jednom ze sjezdů hůlku, musel se proto vracet a ztratil

cenné vteřiny, které přes veškerou snahu již nedohonil.

Vítězná štafeta Finů jela v sestavě: Hasu, Lonkila, Korhonen (akademický mistr světa z roku 1951), Mäkelä.

Slalom žen: 1. A. Meadová (USA) 2:10.6, 2. O. Reichertová (záp. Německo) 2:11.4, 3. M. Buchnerová (záp. Německo) 2:11.4, 4. C. Seghiová (Itálie) 2:13.3, 5. A. Aptonová (USA) 2:14.1, 6. M. Berthodová (Švýcarsko) 2:14.9.

Trat byla dlouhá 422.5 metru, měla výškový rozdíl 169 metrů a 38 branek, startovalo 44 závodnic.

Běh na 50 km: 1. Hakulinen (Finsko) 3:33.33 hod., 2. Kolehmainen (Finsko) 3:38.11, 3. Estenstad (Norsko) 3:38.28, 4. Okern (Norsko) 3:38.45, 5. Mononen (Finsko) 3:39.21, 6. Nils Karlsson (Švédsko) 3:39.30, 14. Cardal (ČSR) 4:16.13, 22. Balvín (ČSR) 4:21.19, 22. Alteanu (Rumunsko) 4:23.08, 23. Sumendrea (Rumunsko) 4:24.45, 24. Fratilo (Rumunsko) 4:30.13, 25. Dontčev (Bulharsko) 4:30.35, 27. Saigo (Maďarsko) 4:38.34.

Náš Cardal se umístil po Francouzi Carrarovi jako druhý nejlepší z nesever-



ských závodníků. O ještě lepší umístění jej připravila náhlá změna počasí, na kterou nebyl připraven, takže musel během závodu přemazávat. Balvín byl těsně před cílem stížen žaludečními křečemi, zdržení jej připravilo o lepší umístění. Odstartovalo 36 běžců, z nichž 33 závod dokončilo.

**Slalom muži:** 1. O. Schneider (Rakousko) 2:00, 2. Stein Eriksen (Norsko) 2:01,2, 3. G. Berge (Norsko) 2:01,7, 4. Zeno Celo (Itálie) 2:01,8, 5. Sollander (Švédsko) 2:02,6, 6. J. Couttet (Francie) 2:02,8.

Trať byla dlouhá 442 metrů, měla výškový rozdíl 169 metrů a 50 branek.

**Skok prostý:** 1. A. Bergmann (Norsko) 226 bodů (68, 67,5 m), 2. T. Falanger (Norsko) 221,5 (68, 64), 3. K. Holström (Švédsko) 219,5 (67 a 65,5), 4. a 5. T. Brutscher (záp. Německo) a N. Halvor (Norsko) 216,5, 6. A. Hoel (Norsko) 215,5.

Závodům na holmekollenském můstku přihlíželo více než 170.000 diváků, startovalo 44 skokanů.

**Čtyřluby:** 1. západní Německo, 2. USA, 3. Švýcarsko.

## PŘEBORY SOKOLA RUDÁ HVĚZDA

MILOŠ DUFFEK

Náš Sbor národní bezpečnosti je bezpečnostním sborem demokratickým, opravdu lidovým, vysoce politicky uvědomělým, který se všestranně připravuje k ochraně vymožeností pracujícího lidu, obraně míru a vlasti, k úkolům, které jsou mu vládou republiky svěřeny.

Není se proto co divit, že i v tělovýchově ukazuje cestu, kterou se máme všichni ubírat, cestu masového rozvoje tělovýchovy a sportu na pracovištích k zvýšení tělesné zdatnosti a připravenosti. Sbor národní bezpečnosti první správně pochopil usnesení IX. sjezdu ČOS a zorganizoval svoji zájmovou tělovýchovu v celostátním odborovém tělovýchovném orgánu — Sokolu Rudá hvězda.

První velkou celostátní akcí nového Sokola byly V. celostátní zimní přebory Sboru národní bezpečnosti, uspořádané ve dnech 10.—15. února ve Spindlerově Mlýně. V lyžařských soutěžích, uspořádaných na těchto přeborech, měli příslušníci lidové demokratického bezpečnostního sboru prokázat a také prokázali plně svoji politickou vyspělost, bojovou morálku, odvahu, vůli i vytrvalost. Celostátní přebory, na něž byli vybráni nejlepší příslušníci z krajských přeborů, konaly se pod heslem: »Zocelení k ochraně mírové výstavby naší vlasti«. Slavnostního zahájení v neděli 10. února 1952 se osobně zúčastnil náměstek ministra národní bezpečnosti soudruh St. Baudyš, který ve svém zahajovacím proslovu vyzval příslušníky Sboru, aby úspěšně re-

presentovali naši národní bezpečnost, aby podali důkazy vysoké bojové morálky a sportovní vyspělosti, aby přispěli svým vzorným vystoupením ke každodennímu upevňování svazku pracujících s orgány národní bezpečnosti. Tuto výzvu všichni příslušníci — ať závodníci, či pořadatelé, čestně splnili a všechny tři složky sboru se přihlásily k soutěži za vzorné plnění úkolů na přeborech SNB.

Okamžitě po zahájení byl proveden na velkém můstku v lyžařském stadionu závod ve skoku prostém. Byl to vůbec první závod ve skoku na lyžích na přeborech SNB. Konal se za nepříznivých povětrnostních a sněhových podmínek. Přesto průběh závodu byl hladký a ukázal vyrovnanou třídu téměř všech závodníků, ukázal jejich velikou odvahu a bojovnost v závodě, který dosud ve Sboru neměl tradice. Výsledek závodu až do posledního skoku nebylo možno předem odhadnout, třebaže se závodu zúčastnili zkušení závodníci SNB Skrbek, Šír, Moc, Nemeszeghy a jiní. Závod vyhrál dosud neznámý mladý závodník Stanislav Steiner 340,9 bodu před Boh. Skrbkem rozdílem sedmi desetin bodu.



## Připravenost a vysoká bojová morálka

Druhý den přeborů byl postižen velkou sněhovou vánicí a silným větrem. Přesto byl tento den dnem nejkrásnějšího závodu přeborů — závodu hlídek na 25 km se střelbou a s překážkami. Právě těžké sněhové a povětrnostní podmínky závodu prokázaly připravenost a vysokou bojovou morálku všech účastníků závodu, a to nejen závodníků, ale i všech pracovníků — činovníků soutěže. Trať byla včas a dobře připravena, kontroly a hličky včas na místech, střelnice rovněž bezvadně připravena. A tak závod proběhl zcela hladce za nejtěžších podmínek. Z 13 hlídek jen jedna hlička závod vzdala pro zlomení lyže hned na začátku závodu. Velmi dobře se držela hlička čís. 1, která měla nepříznivé vylosování a celou dobu závodu se držela v čele i přes to, že její velitel s. Počárovský musel pro obnovení zranění ruky celou cestu se odrážet jen jednou holí. Přes svoje zranění nesl tento závodník ještě batoh a dva samopaly dalším členům hličky. Nejlépe si vedla a závod také vyhrála hlička číslo 10, složená ze známých závodníků a reprezentantů: Rusko, Ulický, Gal a Nemeszeghy. V tomto závodě znovu příslušníci SNB dokázali, že jsou zoceleni k mírové obraně vlasti.

## Všichni přiložili ruku k dílu

Třetí den přeborů byl proveden závod ve sjezdu. Sjezdová trať ve Sv. Petru byla vzorně pro závod upravena, jak prohlásili i všichni závodníci ATK, kteří se závodu zúčastnili jako předjezdci. A co je nutné na této úpravě zvláště vyzvednout: úpravy tratě se pro nedostatek pořadatelů zúčastnili všichni ostatní závodníci — běžci a skokani — kteří v tomto závodě nestartovali. Všichni závodníci-běžci spolupracovali obětavě na úpravě tratě, přestože je den nato čekal těžký závod na 18 km. Závod vyhrál příslušník Šoru Kaiser před Golou a Šreibem. Ženy jely trať o 500 metrů kratší a všechny ukončily závod úspěšně, přestože trenovaly na jiné trati a mnohá z nich jela tuto

naši mistrovskou sjezdovou trať po prvé. Z mužů vzdal závod toliko jeden účastník, který si při pádu zlomil obě lyže. Odpoledne byla v hotelu »Sport«, který byl hlavním stanem přeborů, uspořádán aktiv komunistů a svazáků přeborů. Tato beseda s velitelem přeborů objasnila zcela otevřeně mnohé problémy a přispěla značně k ještě většímu zvýšení úrovně přeborů po všech stránkách. Velitel přeborů s. Fučíkovský ve svém projevu ukázal jasně budoucí úkoly všech složek na přeborech i další cestu Sokola Rudá hvězda. Celostátní zimní přebory SNB nejsou jen sportovní nebo dokonce rekreační záležitostí. Ukazují všem pracujícím v republice, jak se rok od roku zvyšuje vyspělost příslušníků SNB, kteří brání s našimi pracujícími pracoviště naší Gottwaldovy pětiletky a naší cestu k šťastnější budoucnosti. Z aktivu byl zaslán také pozdravný dopis ministru národní bezpečnosti soudu Karolu Bacilkovi, v němž se účastníci přeborů zavázali, že bojový duch přeborů, disciplínu, organisovanost a kázeň přenesou po svém návratu na svoje služební úseky při plnění rozkazů velitele a zvláště při budování a dobudování sokolských jednot Rudá hvězda.

## Technická vyspělost běžců

Závod v běhu na lyžích na 18 km, provedený ve čtvrtém dnu přeborů, ukázal i vysokou technickou vyspělost téměř všech závodníků a přinesl opravdu tvrdé boje i favoritům závodu. Známý závodník — reprezentant Rusko měl špatné vylosování a tak téměř od počátku závodu až do konce běžel sám v čele závodu bez jakékoliv kontroly svého času. Přesto ale zvítězil časem 1,04,27 hod. před závodníkem Kloučkem, který dosáhl času jen o 10 vteřin horšího. Na třetím místě se umístil bratr známého lyžařského závodníka Tryzka, rovněž mladý nadějný závodník, časem 1.06,25 hod. Časy všech závodníků byly značně vyrovnané, takže v čase 66 min. doběhlo celkem 5 závodníků, v čase 67 min. rovněž 5 závodníků a v čase 70 min. dokonce 7 závodníků.



Čas posledního závodníka — 48, — byl jen o 25 min. horší času vítěze. Současně se závodem mužů na 18 km byl odstartován i závod žen v běhu na 10 km. I všechny závodnice dokázaly v tomto těžkém závodě, že jsou připraveny plnit své úkoly po boku svých soudruhů ze Sboru. Z 20 závodnic jen jedna závod vzdala pro zlomení lyže, čas vítězky Chytilové byl 44,10 min. 16 závodnic dokončilo závod v čase kratším jedné hodiny.

### Vyměněné role

K zvýšení radostné nálady a pohody přeborů nemálo přispěl další, tedy pátý den přeborů, kdy role účastníků se obrátily, závodníci se přetvořili na činovníky a »bafuňáři« se rázem stali závodníky. Dopoledne byl uspořádán závod ve sjezdu, při němž o nějaký ten nedobrovolný »skok« nebylo nouze, odpoledne pak byl proveden závod činovníků v běhu na lyžích na 8 km. Tyto závody prokázaly, že nejen závodníci, ale i činovníci se nebojí plnit uložený bojový úkol. Byly opravdu dobrým přínosem přeborů a mohli bychom si jen přát, aby takové závody byly všude uskutečněny. Vždyť mimo jiné pomohou v práci jak závodníkům, tak i organisátorům a činovníkům. Závodníci tak poznají a naučí si vážit obětavé práce činovníků, činovníci pak na vlastní kůži pocítí správnou přípravu a organisaci závodu a případně i chyby, jichž se jinak nevědomky v přípravách a provádění závodů dopouštějí.

### Telegram ministra K. Bacílka

Ministr národní bezpečnosti soudruh Karol Bacílek odpověděl na pozdravný dopis účastníků přeborů tímto telegramem: »Zasílám soudružské pozdravy všem účastníkům V. celostátních přeborů SNB, kteří, překonávajíc obtíže povětrnostní, podmínky čestně a odpovědně splnili a reprezentovali naši národní bezpečnost ve středisku zimní rekreace pracujících a přispěli tím posílení svazku SNB s lidem. Zdar tělovýchovné práci Sokola Rudá hvězda.«

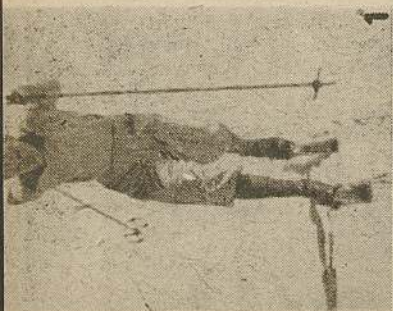
A již se nezadržitelně přiblížil poslední den přeborů, v němž byly provedeny krásné závody štafet: mužů na 4×10 km a žen na 4×6 km.

Zde byly boje ještě urputnější než při závodě na 18 a 10 km, protože všichni soupeři měli přesnou kontrolu svých časů a všichni účastníci byli svědky nádherných bojů na trati. Zvítězila opět štafeta zkušených závodníků v sestavě Ulický, Gal, Nemeszeghy a Rusko časem 2,48,30 hod. před štafetou »mladých« v sestavě Vojtišek, Kulík, Tryzna a Klouček — čas 2,49,23 hod. Rozdíl tedy jen 53 vteřiny. S napětím očekávaný souboj Rusko—Klouček skončil opět vítězstvím zkušeného Rusko, ale již jen o 4 vteřiny! Zúčastnilo se 14 štafet mužů, všechny závody dokončily. O vyrovnanosti všech závodníků svědčí m. j. to, že 15. závodník je jen o 2 minuty za nejlepším běžcem. Mimo soutěž jela štafeta ATK v sestavě: Malinský, Šmíd, Šauer a Batek, která dosáhla krásného času 2,42,20 hod. 4 štafety žen jely těžký závod na 4×6 km. I zde byly výkony zcela vyrovnané. V rozdílu 2 min. od vítězky se umístilo celkem 12 závodnic. Jedna členka nejlepší štafety utrpěla těsně před závodem těžší zranění, takže nemohla startovat. Proto s. Rohlenová obětavě jela 2. a 4. úsek, při čemž dosáhla nejlepšího času v jednom kole a v druhém kole 4. času. Důkaz bojovnosti a obětavosti příslušnic Sboru.

V soutěži složek se umístila na prvním místě složka Veřejné bezpečnosti před Pohraniční stráží a Státní bezpečnosti.

Slavnostního zakončení se osobně zúčastnil náměstek ministra národní bezpečnosti pro věci politické soudruh Jaroslav Jerman, který ve svém projevu zdůraznil význam přeborů pro připravenost všech příslušníků Sboru k výkonu jejich povolání a ocenil vysokou politickou připravenost a bojovou morálku všech účastníků přeborů. Přebory byly pak zakončeny večer v zotavovně Sport slavnostním rozdělením cen vítězům a předním závodníkům a závodnicím přeborů.





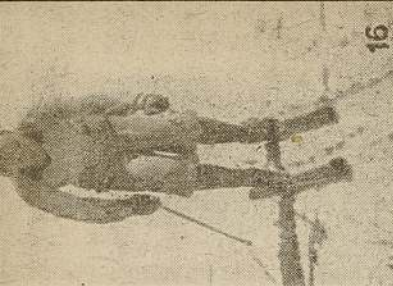
1



6



11



16



2



7



12



17



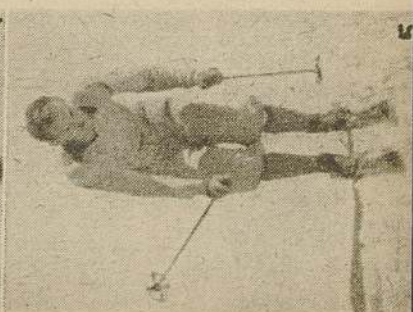




3



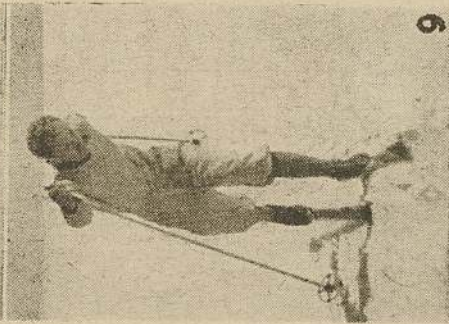
4



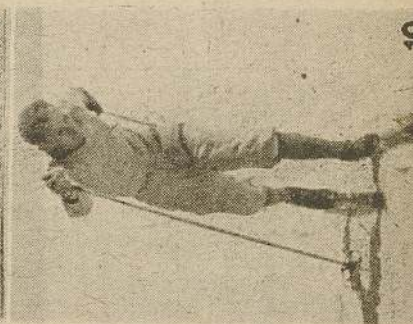
5



8



9



10



13



14



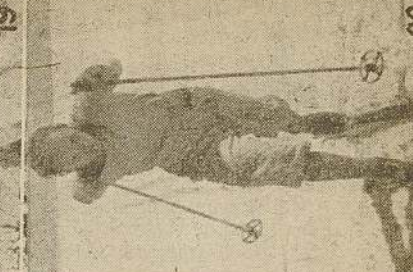
15



18



19



20



## Návštěva zástupců Polska a Albánie

Mimořádný význam V. celostátních zimních přeborů SNB byl zvýšen osobní přítomností zástupců bezpečnostních sborů lidově demokratického Polska Štefana Sopczaka a lidově demokratické Albánie N'Borui, zástupců krajského výboru strany, dále s. Josefa Peřiny, úderníka ze závodu A. Zápetockého ze Zamberka, jehož závod drží standartu 7. listopadu, s. Veinerová, údernice z továrny Lina 01 v Jaroměři, s. P. Jiráňka, jako zástupce ROH, s. A. Slaničky, zástupce SÚTVS a dalších hostů.

Celostátní přebory SNB skončily. Přinesly však řadu cenných zkušeností a poznatků všem účastníkům, příslušníkům SNB, kteří těchto zkušeností jistě použijí nejen ve svém odpovědném povolání, ale jistě i při spolupráci na dalším rozvoji naší tělovýchovy a sportu. Přebory dokázaly, že všichni příslušníci Sboru národní bezpečnosti jsou politicky, odborně i fyzicky připraveni k plnění bojových úkolů, k čemuž mají přispět svou činností i sokolské jednoty Rudá hvězda, která byla v SNB ustavena. Rudá hvězda bude rozvíjet tě-

lovýchovu a sport na široké masové základně a podle zkušeností a vzoru sovětské fyskultury, bude usilovat o to, aby Sbor národní bezpečnosti byl všestranně dokonale vyzbrojen a schopen potírat všechny nepřátele lidově demokratického zřízení a velkého tábora míru, vedeného velkým Sovětským svazem.

## LYŽOVÁNÍ

Pod tímto názvem vydalo Sokolské nakladatelství brožurku, v níž je obsažena celoroční práce lyžařského oddílu. Oddíloví pracovníci se v ní mohou dopodrobna dozvědět (pokud to ještě sami nevědí), jak mají vést celý rok lyžařský oddíl, aby byla zaručena jeho zdárná práce a starost o všechny členy oddílu. Jsou zde stati o propagačně výchovné práci, příklady cvičebních hodin, organizace výcviku, rady lékaře a poučení o výzbroji a výstroji a jejich ošetřování a opravách, kromě dalších zajímavých kapitol. Knížka, kterou opatřil obrázky O. Opit a na jejímž vypracování se podílel kolektiv pracovníků LS ÚVS, by neměla chybět ve sportovní knihovničce žádného oddílu a lyžaře.

## Běžecká lyžařská škola v obrazech

Tabule č. 3. Běh střídavý dvoudobý (zepředu). Kinogram i text J. Čtvrtečka, předvádí Vl. Batěk.

Na kinogramu běhu střídavého dvoudobého, který je zachycen zepředu, si doplníme některé detaily tohoto běžeckého způsobu, jenž byl popsán v textu k tabuli č. 2 v Lyžařství č. 2., ročník 38.

Na všech obrázcích je zřetelná šířka stopy, která má být nejméně 15 cm mezi vnitřními hranami lyží. Na všech fotografiích vidíte správné přenášení váhy těla na vedoucí lyži a vytlačování souhlasného kolena dovnitř a vpřed. Koleny vytlačujeme tak, že je stále přibližně nad špičkou boty, čímž tlačí vedoucí lyži před sebou. Vychýlení dovnitř napomáhá udržení rovnováhy, přenášení těžiště a vytlačování příslušné strany pánve, aby bylo dosaženo co největšího prodloužení kroku. Aby práce paží byla co nejučinnější, jsou mírně nataženy po celé dráze svého pohybu (obr. 5, 15). Paže vedeme těsně podle těla a vykyvujeme je nejvýše do předpažení. Ruka zůstává uvnitř, nikoli vně stopy (obr. 6—9, 16—18). Hůl zapichujeme co nejbližší stopy (obr. 3, 11). Největší sílu vkládá běžec do odrazu paží v okamžiku, kdy paže míjí bok a bezprostředně potom (obr. 5—6, 14—16). Pouze tehdy jej žene vynaložená síla správně kupředu, nikoliv nahoru, jako při předčasném zátahu.

Na obr. 5—10, 15—20 si všimněte, že střed hlavy je vždy nad vnitřní hranou vedoucí lyže (přenášení těžiště).



# Připravujeme trenérskou školu

JINDŘICH PĚNEK

Delegace československých tělovýchovných a sportovních pracovníků, která se v prosinci minulého roku vrátila ze SSSR, přivezla mnoho nových zkušeností a poznatků o nejnávštěvnější fyzikultuře světa.

Z mnoha cenných poznatků, které naši pracovníci ze SSSR přivezli, byl také ten, že jedním z nejdůležitějších předpokladů vysoké výpěstlosti a výkonnosti a hlavně jejich neustálý a rychlý růst je podmíněn především dostatečným množstvím vysoce kvalifikovaných trenérů, kteří jsou hybnou pákou při výchově sovětských sportovců.

Musíme přiznat, že právě v tomto směru jsme měli velmi úzky profil vůbec. Vždyť za celý rok 1951 byly uskutečněny jen 4 trenérské školy. My lyžaři jsme měli to štěstí, že jedna z trenérských škol byla lyžařská, ze které můžeme již pro uspořádání letošní školy čerpat velmi cenné zkušenosti a poznatky. V dubnu 1951 byla tato škola uskutečněna a byla to první trenérská škola u nás vůbec. 24 účastníků absolvovalo celý výcvik. Úkoly trenérů byly na závěr školy vytyčeny ve formě závazků v 10 bodech. Je pochopitelné, že z těchto úkolů nových trenérů-průkopníků vyplynuly i úkoly pro lyžařskou sekci — komise pro výchovu reprezentantů, která převzala péči o trenéry. Budeme-li hodnotit práci, jak lyžařské sekce-komise pro výchovu reprezentantů s hlediska péče o trenéry i práci samotných trenérů, musíme přiznat, že v žádném případě nebyla dostačující. Příčina nedostatku byla v tom, že při sekci nebyla komise, která by se speciálně zabývala výchovou trenérů a jejich prací.

Na základě těchto poznatků byla již v listopadu minulého roku ustanovena trenérská rada při lyžařské sekci, která ihned vešla ve styk se všemi vyškolenými trenéry. Obsazení této rady bylo uveřejněno v lednovém čísle «Lyžařství».

Z chyb, kterých jsme se při přípravě i provedení školy a práce trenérů během roku dopustili, dále poučení novými poznatky ze SSSR vyzovujeme závěry a již nyní připravujeme plánovanou trenérskou školu.

## JAK PŘIPRAVUJEME OBSAZENÍ, NÁPLŇ A PROGRAM ŠKOLY?

Prvním předpokladem dobré úrovně trenérské školy je pečlivý výběr ze starších sportovců, kteří již nezavodí, nebo jsou na odchodu ze závodní činnosti, nebo z mladších ještě aktivních závodníků, kteří chtějí sami funkci trenéra zastávat a je u nich předpoklad, že ji budou svědomitě plnit.

Při výběru je si třeba uvědomit, že funkce trenérská je především funkcí vychovatelskou a že trenér musí být vysoce politicky vospělý.

Bylo chybou, že se KVS při vysílání účastníků do loňské školy neřídily těmito zásadami. I když někteří z vyškolených trenérů v min. škole pracují velmi dobře, přece jen by se nemohlo stát, aby ze 24 absolventů školy zaslalo až do této doby zprávy o své činnosti jen 10 trenérů, z nichž několik zpráv je naprosto neuspokojivých.

Je skutečně zapotřebí, aby KVS věnovaly daleko větší péči výběru, a nebo aby dokonce nevyšlaly na školu vůbec nikoho, tak jako při uspořádání loňské školy kraj Hradec Králové, který má snad nejideálnější terénní podmínky ze všech krajů republiky.

Při výběru je zapotřebí pamatovat i na včasné zajištění uvolnění ze zaměstnání a plánovat toto předem.

Dalším předpokladem dobrého obsazení je zastoupení jednotlivých disciplín. Každý kraj může obeslat školu dvěma lidmi, z nichž vždy jeden bude běžec a druhého si určí kraj podle naléhavosti potřeby, buď skokana nebo sjezdaře.



Doba trvání školy je plánovaná na 3 týdny. Prvé dva týdny v době od 30. III. do 12. IV. 1952 v Tatliakové chatě na Roháčích, kde bude provedeno školení na sněhu.

Třetí týden bude uskutečněn v letním období. Letní školení bude lyžařským trenérům velmi prospěšné, neboť se prakticky seznámí, jak má být vedena příprava lyžařských závodníků i v době mimo sezónu.

Program a náplň školy bude zásadně rozdělen na dvě části: theoretickou a praktickou.

V části theoretické je zahrnuta ideová část, která bude obsahovat kromě několika zásadních politických přednášek, především thema zaměřená na práci trenéra jako vychovatele.

Další theoretická část vyčerpá metodiku a techniku treningu všech lyžařských disciplín.

Ve školení praktickém budou předvedeny ukázky metodického postupu treningu a technický výcvik. Všichni zúčastnění si tyto ukázky treningu na sobě vyzkouší.

Obdržal som Váš príspevok, ktorý sa týka mojej trénerskej práce v Žilinskom kraji. No, musím Vám oznámiť, že som sa pokúšal vojsť do písomného styku s br. Tvrzníkom, br. Pénkom, sestrou Vašicovou a sestrou Strížovou, no doposiaľ čakám márne na nejaké ich odpovede a je dobre, že bola utvorená trénerská rada, lebo máme teraz na koho sa obrátiť o radu. Chcel by som odpovedať tak, ako to žiadate vo Vašom príspevku zo dňa 11. decembra 1951, a to zpravou, ako som splnil a ako plním záväzky z trénerskej školy.

Bod 1. Plním na 100%, nakoľko som účastníkom RSS, večernej školy, a som aj učiteľom RSS základného kurzu.

Bod 2. Počas »prípravných predsezónnych lyžiarskych kurzov« v našom okrese boli vsunuté aj ideopolitické state. Suchý prípravný kurz navštevoval priemerne 70 cvičiacich z nášho okresu, v celom krajskom meradle sa nedá previesť, nakoľko kraj je rozsiahly a niektoré mestá sú odľahlé od železničnej trate. Ideopolitická práca sa mi darí.

Bod 3. Tu musím konštatovať, že málo som študoval prácu sovietskych trénerov, a to preto, lebo je málo preložených odborných prednášok a kníh z SSSR, a navrhoval by som, aby aj naši poprední pretekári a tréneri vydali pomocné knihy. (Vydanie ČOS »Běh na lyžích« a »Lyžujeme« sú dobré pomôcky a je potrebné viac takýchto prác.)

Bod 4. Obdržal som od br. Tvrzníka »Predsezónnu prípravu lyžiara-bežca«, túto som rozmnožil a 40 popredným bežcom a víťazom SHM som poslal. Nakoľko sám nemôžem dohliadať na prípravu jednotlivcov, tak som ich žiadal, aby sa pridržiavali príručky, ktorú som im zaslal.

Bod 4. Obdržal som od br. Tvrzníka »Predsezónnu prípravu lyžiara-bežca«, túto som veľké vzdialenosti medzi jednotlivými pretekármi; s pretekármi v našom okrese som v dennom styku a týchto podľa mojich schopností aj inštruujem a naprávam.

Bod. 6. Na každom krajskom aktívne lyžiarov, ktorý je pravidelne každý mesiac, žiadam predsedov lyžiarskych sekcií v okresoch, aby mi hlásili ich nádejnych pretekárov, a dávam im rady, ako sa majú o nich starať.

Bod 7. S telovýchovnou poradňou, pečať s lekárom som v pravidelnom styku a organizujem lekárske prehliadky po 10 pretekároch.

Při výcviku se rozdělí vždy účastníci do družstev podle disciplín na celou dobu školy,

Na závěr budou provedeny jak theoretické, tak praktické zkoušky.

V rámci jsem naznačil, jak se připravuje lyžařská škola pro trenéry

Nyní bych se chtěl ještě vrátit ke škole loňské a hlavně podívat se především na práci vyškolených trenérů. Kritiku jak práce komise pro výchovu reprezentantů, která se skutečně málo starala a pomáhala trenérům i o velmi nedostatečné práci samotných trenérů, jsem již psal napřed.

Na druhé straně je nutné podívat se a pochválit ty, kteří svou trenérskou práci vykonávali obětavě a s plnou odpovědností ve svých krajích. Bylo by možno ukázat hned na několik dobrých příkladů, ale dnes se podíváme na zprávu, kterou nám zaslal Ján Babilonský, kraj Žilina na Slovensku.

Jeho zprávu uveřejňujeme v plném znění:



Bod 8. Na mój návrh bol menovaný br. Daňo Slachta ako odborný poradea pri výrobe lyží u nár. podn. Kalaša, kde aj bol a urobil svoje pripomienky k vyrábaným lyžiam.

Bod 9. Viď začiatok môjho listu! Nemám doposiaľ odpoveď od br. Tvrzníka, Pénka a sestier Vašicovej a Strážovej.

Bod 10. Tento bod sa snažím previesť podľa mojich najlepších vedomostí.

Od 26. 12. do 1. 1. 1952 sme mali pripravené bežecký kurz v krajskom meradle, ale bohužiaľ kurz sa neuskutočnil, lebo máme málo snehu, a chatu, čo sme mali požičanú od vojenskej správy na Smrekovici, tú sme museli vrátiť späť vojenskej správe: je len škoda, že vojenská správa nám nevyhovela, lebo naša Smrekoviča je asi jediná na Slovensku, kde sa dať poriadkať od novembra až do apríla lyžiarsky mostík, čo na budúcu sezónu to bude lepšie, lebo už bude naša chata dostavená.

Další kurz máme pre bežcov a skokanov, a to od 13. 1. 1952 do 20. 1. 1952, ktorý zakoním verejnými pretekmi v behu i skoku a na tieto preteky som požiadal o účasť aj naše skokanové národné družstvo, no doposiaľ nemám odpoveď, či prídu lebo nie, a tento cestou Vás prosím, posúrite odpoveď.

Máme veľký nedostatok bežiek, topánok a vosky; na prípis br. Tvrzníka vo veci vosku som žiadal, aby bolo pamätané na náš kraj, no doposiaľ nemám žiadnu odpoveď. Mládež sa zaujíma hodne o behy, ale čo mám robiť, keď v prípravných kurzoch je ich toľko, že som zachripnutý, a keď príde sezóna, musím im povedať: „Súdržuky a súdržovia, nechajte sa, ale nevedel som vám zadovážiť bežecké topánky a ak chcete lyže bežky, tak si tieto kúpte po 1500 až 2000 Kčs. Tu treba robiť nápravu; je potrebné, aby na ústredí kupovali lyže v prvom rade bežky a potom sjazdovky, a musím poukázať, že na náš kraj na KVS v Žiline dostali 68 párov lyží sjazdoviek zn. Kalaš, ktoré sa majú rozdeliť medzi mládež bezplatno alebo ako odmena za výkon v pretekoch; ale dostali sme 30 párov lyží bežiek, ktoré sa majú predať a majú cenu okolo 2000 Kčs. Tak lyžiar sjazdár dostane lyže zadarmo (a musím vám povedať, že u nás sú sjazdári zo zámožnejších rodín a bežci obyčajne z rodín robotníckych), a bežce musí za lyže zaplatiť. Ak máme vychovávať lyžiarsky dorast pre beh, čo je aj s hľadiska branného dôležité, musíme v prvom rade týchto podporovať.

Už som spomínal, že je potrebné zadovážiť odbornú lyžiarsku literatúru a niektoré zvlášť odborné veci rozmnožovať a tieto poslať nám — trénerom.

V Ružomberku 27. 12. 1951.

Ján Babilonský, krajský tréner lyžiarov, Ružomberok, Makovického 26.

Záverem žiadame vás všetky, ktorí môžete jakýmkoľvek spôsobom prispieť ke z kvalitní naši trenérské školy, zejména pokud jde o včasnou přípravu s vaší strany o poskytnutí vašich poznatků a zkušeností z trenérské práce, abyste nám v tomto směru pomohli a zaslali své náměty.

Zejména pak žádáme vás, kteří se školy přímo zúčastníte, abyste se podle naznačeného programu napřed připravili a vybavili se potřebným materiálem pro zdárné absolvování školy.

## Masový rozvoj lyžařského sportu v SSSR

Milióny sovětských sportovců se zúčastnily lyžařských závodů, zahájených koncem měsíce ledna. Lyžařský sport je v SSSR nejmasovějším sportem a v poslední době dosahují četní lyžaři dalších vynikajících výkonů. Ve Sverdlovsku proběhl Fedor Terentjev z Moskvy 30 km v čase 1:39.50 hodiny a mladá lyžařka Uljana Jarmolenko dosáhla v běhu na 5 km času 17:40 minuty. Velmi dobré výsledky nedosahují však jen jedinci, nýbrž stovky sportovců. O mohutném vzrůstu výkonnosti sovětských lyžařů svědčí skutečnost, že v posledních závodech nejlepších lyžařů SSSR byl čas posledního —

v pořadí čtyřicátého — závodníka v běhu na 30 km 1:59.09 hod. Tento čas je o 20 vteřin lepší výkonu loňského vítěze.

V Sovětském svazu jsou velmi oblíbené lyžařské běhy na velkou vzdálenost, jejich se zúčastní desítky a někdy i stovky sportovců. Za den a noc uběhnou někdy až 100 km. V minulých dnech byl uskutečněn za velkého mrazu v Chabarovském kraji lyžařský běh, jehož trať měřila 600 km. Sovětská vláda věnuje rozvoji lyžařství velkou péči. V SSSR je přes 6.000 větších lyžařských středisek, menší lyžařské stanice jsou budovány při závoděch, školách, kolchozech, sovcích atd. V některých městech byly postaveny evičné a sportovní lyžařské můstky, jejichž počet překročil již 400.



# TOZ A VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY

## systémem naší tělesné výchovy a sportu

Československá tělesná výchova a sport po příkladu sovětské fyskultury a na základě usnesení IX. sjezdu ČOS zavádí jednotnou sportovní klasifikaci, která stejně jako podobný systém v Sovětském svazu sleduje zvyšování všestranné přípravy sportovců na základě TOZ a současně i mobilisaci širokých mas pracujících do řad příslušníků tělovýchovného a sportovního hnutí v Sokole. V přímé souvislosti s tímto cílem sleduje jednotná sportovní klasifikace také zlepšování všeobecné úrovně jednotlivých druhů sportu se souběžným zlepšováním učebně sportovní práce našich trenérů a cvičitelů. Přesná evidence sportovců zařazených do výkonnostních tříd umožní i plánovitou kontrolu stoupající výkonnosti našeho sportu v nejšířším rozsahu.

Výkonnostní třídy tvoří soustavu, která vychází z všestranné základny TOZ a vrcholí dosažením titulu mistra sportu. Jaký je profil jednotlivých tříd a mistra sportu?

Mistr sportu je představitelem sportovce nového typu, který jako uvědomělý příslušník a reprezentant naší lidově demokratické republiky spojuje v sobě vysokou sportovní výkonnost s kvalitami politickými a mravními. Mistr sportu je také dobrým pracovníkem při výstavbě socialismu v naší vlasti a uplatňuje navíc své bohaté sportovní zkušenosti při výchově mládeže, kterou připravuje na SHM, instruuje na večerech otevřených hřišť a pod.

Vrcholný výkon sportovce vychází zákonitě z všestranné tělesné zdatnosti a vyspělosti, která u mistra sportu bude vyjádřena splněním TOZ II. Titul mistra sportu uděluje ve smyslu zákona o státní péči o tělesnou výchovu a sport člen vlády, pověřený řízením SÚTVS. Toto státní vyznamenání je pro sportovce nejen uznáním jeho mravních a fyzických hodnot, ale především vyvrcholením

celé řady postupných cílů, které tvoří jednotlivé výkonnostní třídy.

V I. výkonnostní třídě jsou soustředěni špičkoví sportovci, z jejichž řad je prováděn výběr do reprezentančních družstev ČSR.

Ve II. výkonnostní třídě jsou sportovci, kteří v širokém průměru dosahují hodnotných výkonů.

Ve III. výkonnostní třídě jsou všichni ostatní sportovci, kteří při jistém stupni nadání mohou dosáhnout požadavků této třídy asi po jednoleté soustavné a správně vedené přípravě.

Třidu mládeže tvoří mládež 16 až 19letá, která ve svém věku vykazuje dobrou výkonnost.

Pro získání výkonnostní třídy (I., II., III. a třídy mládeže) je nutno splnit předepsané technické požadavky a také TOZ I. Za dosažení třídy obdrží sportovec odznak.

Uchazeč o výkonnostní třídu v kterémkoliv druhu sportu opatří si tištěný »Klasifikační list pro udělení výkonnostní třídy a odznaku« (k dostání ve všech krajských prodejnách Sokola), který v příslušné části vyplní a předloží k ověření jednotě. Potvrzený klasifikační list předloží sportovec rozhodčímu a pořadateli závodu, utkání nebo soutěže k vyznačení záznamu o dosaženém výkonu. Poté jej uchazeč prostřednictvím jednoty odešle příslušnému sokolskému orgánu — jeho sportovní sekci:

klasifikační list s výkonem I. třídy — ÚV Sokola,

klasifikační list s výkonem II. třídy — KVS,

klasifikační list s výkonem III. třídy — OVS,

klasifikační list s výkonem třídy mládeže — OVS.

Sportovní sekce příslušného orgánu Sokola pečlivě přezkoumá všechny údaje, potvrdí jejich správnost



v klasifikačním listu a předloží ke schválení volenému orgánu — předsednictvu ÚVS, KVS, OVS. Klasifikační listy se předkládají voleným orgánům hromadně čtyřikrát do roka.

Je-li třída udělena, příslušný orgán přiloží ke klasifikačnímu listu odznak a předá jej sekci. Ta nového majitele třídy zařadí do své kartotéky a klasifikační list i odznak odešle jednotě, která je sportovcům předá při nejbližší vhodné příležitosti (na členské schůzi, při oddílovém aktivu a pod.). Udělení třídy zaznamenává jednota do členského průkazu sportovce.

Jednotná sportovní klasifikace nabývá platnosti dnem vyhlášení. Od této doby (nebude-li stanoveno jinak) se také hodnotí dosažené výkony; získání TOZ se započítává i z let předcházejících.

Bližší údaje a pokyny pro sportovní sekce, cvičitele, trenéry rozhodčí, organizátory a sportovce budou obsaženy v brožurě »Jednotná sportovní klasifikace sportovců«, která vyjde v nakladatelství ČOS koncem měsíce dubna t. r.

Jak vypadají výkonnostní třídy v lyžařském sportu, a co je nutno splnit k zařazení do jednotlivých tříd:

### MISTR SPORTU :

Závodník, který se umístil na mistrovství ČSR na 1.—2. místě, nejméně dvakrát vzorně reprezentoval ČSR v mezinárodní soutěži a dosáhl tohoto výkonu:

18 km	M u ž i : 30 km	50 km	Ž e n y : 10 km
1:16,00 hod.	2:15,00 hod.	4:07,00 hod.	52,00 min.

nebo

ve skoku na lyžích nejméně bodů:

kritický bod můstku	50—60 m	61—70 m	71—80 m
počet bodů	325	320	315

nebo

v závodě sdruženém nejméně bodů (z běhu i skoku dohromady):

kritický bod můstku	50—60 m	61—70 m
počet bodů	435	425

nebo

v trojkombinaci žen (běh, sjezd a slalom) nejméně 430 bodů:

nebo

ve sjezdovém závodě sdruženém, ve kterém vítěz smí dosáhnouti nejvýše 5,00 bodů, vítězka nejvýše 6,00 bodů, při čemž sjezdová trať pro muže nesmí být kratší než 2000 m, trať pro ženy nejméně 1500 m. Ve slalomu sdruženém alespoň čtvrtina tratě musí mít sklon 30 stupňů a slalom musí vyhovovat těmto podmínkám:

trať alespoň	m u ž i	ž e n y
délka (součet kol)	400 m	350 m
počet branek (v I. kole)	40	35
sklon tratě nejméně	250	200
průměrná rychlost za vteř.	3 m	2 m

P o z n á m k y : Výkonu musí být dosaženo na mezinárodních závodech nebo na mistrovství ČSR a za minimální účasti 5 závodníků I. třídy,

nebo

technické podmínky pro mistra sportu dosáhne závodník-representant ČSR, který na olympijských hrách nebo na mistrovství světa v soutěži jednotlivců se umístil na 1.—6. místě.

### VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA I.

Závodník, který se umístil na mistrovství ČSR na 1.—3. místě nebo závodník, který na mistrovství ČSR v krajském přeboru nebo na veřejných závodech za účasti nejméně 5 závodníků I. třídy dosáhl výkonu:

b ě h	nejméně 95% bodů vítěze;
s k o k	nejméně 85% dosažitelných bodů;
závod sdružený	nejméně 90% dosažitelných bodů;
s j e z d	nejvýše o 10% horší čas než vítěz;
s l a l o m	nejvýše o 10% horší čas než vítěz;
sdružený závod	takový počet bodů, který odpovídá času nejvýše o 10% horšímu
sjezdový	času ideálního vítěze (nejlepší sjezd a nejlepší slalom), při čemž
	závodník nesmí v žádné části závodu dosáhnout větší počet bodů,
	než jak odpovídá času o 15% horšímu, než je čas vítěze této části
	kombinace;
trojkombinace žen	nejméně 90% dosažitelných bodů.

#### V Ý K O N N O S T N Í T Ř Í D A I I .

Závodník, který se kvalifikoval pro účast na mistrovství ČSR, nebo závodník, který v krajském přeboru nebo na veřejných závodech za účasti nejméně 3 závodníků I. třídy dosáhl výkonu:

b ě h	nejméně 90% bodů vítěze;
s k o k	nejméně 80% dosažitelných bodů;
závod sdružený	nejméně 85% dosažitelných bodů;
s j e z d	nejvýše o 15% horší čas než vítěz;
s l a l o m	nejvýše o 15% horší čas než vítěz;
sdružený závod	takový počet bodů, který odpovídá času nejvýše o 15% horšímu
sjezdový	času ideálního vítěze (nejlepší sjezd a nejlepší slalom), při čemž
	závodník nesmí v žádné části závodu dosáhnout větší počet bodů
	než jaký odpovídá času o 20% horšímu, než je čas vítěze této části
	kombinace;
trojkombinace žen	nejméně 85% dosažitelných bodů.

#### V Ý K O N N O S T N Í T Ř Í D A I I I .

Závodník, který zvítězil v okresním přeboru  
závodník, který v okresním, krajském přeboru nebo na veřejných závodech dosáhl výkonu:

b ě h	nejméně 75% bodů vítěze za účasti alespoň 3 závodníků I. tř. nebo 5 závodníků II. tř.
	nebo
	80% bodů vítěze za účasti alespoň 3 závodníků II. třídy
	nebo
s k o k	85% bodů vítěze za účasti 5 závodníků III. třídy.
závod sdružený	nejméně 70% dosažitelných bodů za účasti alespoň 3 závodníků
s j e z d	I. třídy nebo 5 závodníků II. tř. nebo 10 závodníků III. tř.
s l a l o m	nejméně 70% dosažitelných bodů za účasti jako ve skoku
sdružený závod	nejvýše o 30% horší čas než vítěz za účasti jako ve skoku
sjezdový	nejvýše o 30% horší čas než vítěz za účasti jako ve skoku.
	takový počet bodů (za účasti jako ve skoku), který odpovídá času
	nejvýše o 25% horšímu času ideálního vítěze (nejlepší sjezd a
	nejlepší slalom), při čemž závodník nesmí v žádné části závodu
	dosáhnout větší počet bodů, než jaký odpovídá času o 30% hor-
	šímu, než je čas vítěze této části kombinace.
trojkombinace	nejméně 80% dosažitelných bodů za účasti jako ve skoku.
žen	

#### V Ý K O N N O S T N Í T Ř Í D A M L Á D E Ž E

Závodník, který se probojoval do finale SHM

nebo

závodník, který zvítězil v okresním nebo v krajském kole SHM nebo dosáhl výkonu:

b ě h	nejvýše o 15% horší čas než vítěz
s k o k	nejméně 70% dosažitelných bodů
závod sdružený	nejméně 70% dosažitelných bodů



sjezd	nejvýše o 20% horší čas než vítěz
slalom	nejvýše o 20% horší čas než vítěz
sružený závod	takový počet bodů, ktedý odpovídá času nejvýše o 25% horšímu času ideálního vítěze (nejlepší sjezd a nejlepší slalom)
sjezdový	nejméně 75% dosažitelných bodů
trojkombinace	
žen	

**P o z n á m k a :** Výkony mistrů sportu, kteří se účastní závodů, se nezapočítávají do propočtu pro zařazení závodníků do III. třídy.

Všechny výsledky musí být dosaženy na závodech řádně hlášených a schválených nadřízenou složkou. Na závodech musí vykonávat svoji funkci nejméně 3 lyžařští rozhodčí.

**Z a c h o v á n í t ř í d y :** Podmínky jsou stejné jako pro získání třídy.

## J Í Z D A N A B O B E C H

### I. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA

Závodník, který dosáhl na mistrovství ČSR ve dvojkách nebo čtyřkách mistrovského titulu

nebo

závodník, který 1krát representoval ČSR v mezinárodní soutěži

### II. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA

závodník, který na mistrovství ČSR dosáhl nejvýše o 10% horší čas než vítěz

nebo

závodník, který ve dvojkách nebo čtyřkách zvítězil v krajském přeboru za nejmenší účasti 3 soutěžících bobů

### III. VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA

závodník, který na mistrovství ČSR dosáhl nejvýše o 30% horší čas než vítěz

nebo

závodník, který ve dvojkách nebo čtyřkách dosáhl v krajském přeboru nejvýše o 20% horšího času než vítěz

**Z a c h o v á n í t ř í d y :** Podmínky jsou stejné jako pro získání třídy.

**Poznámka:** Výkonnostní třída se přiznává všem členům dvou nebo čtyřsedadlového bobu.

# Lékařský výzkum při lyžařských závodech

DR VL. NOVOTNÝ

Vrcholné lyžařské závody, na kterých se scházejí ti nejlepší z nejlepších závodníků, jsou hledaným prostředím pro badatele, kteří zde nejrůznějšími metodami mohou sledovat, jak lidský organismus přijímá a odpovídá na často maximální vypětí. Sledování zvýšené frekvence srdeční po různých sportovních výkonech je jednou z metod, jak získat orientaci o okamžitém stavu závodníka, zvláště o odpovědi jeho srdečně cévního systému na pracovní zatížení.

Většina sportovců ví, že počet srdečních stahů, kterými je krev vypuzována do oběhu je u trenovaných osob provádějících především výkony vytrvalostní nižší než u netrenovaných. Obvyklý průměr klidové srdeční frekvence u necvičících je udáván počtem 72 tepů za minutu, u sportovců naproti tomu se pohybuje kolem 60 za minutu. Máme ovšem mezi lyžaři celou řadu závodníků s klidovým tepem kolem 50 za minutu a v některých případech i pod toto číslo. Takto úsporně

naladěný oběhový systém je u sportovce ve většině případů výsledkem poctivého a neúprosného tréninku. — Jestliže však zatížíme organismus těžkou námahou, musí se i tato řeklí bychom trenovaná srdce vypnouti k vyššímu výkoau, který vzrůstá úměrně se zvyšovanými požadavky závodníka na svůj výkon. Vedle jiného odpoví velmi zvýšenou pulsací a nápor kladený na závodem úspěšně zdolá, zatím co závodník se srdcem nepřipraveným nebo nemocným ukončí závod zchvácen, jen s krajním vypětím nebo pro náhlou slabost vzdá.

Věnovali jsme se této otázce při lyžařském finale SHDM 1951 a lyžařském mistrovství ČSR 1951 v Krkonoších, kde jsme sledovali zvýšenou srdeční frekvenci u závodníků nejen po disciplinách běžec-kých, ale i sjezdových a skoku. Nešlo o hodnocení celkové námahy z frekvence srdeční, ale o získání čísel, která by nás informovala o

okamžitým zatížení srdce bezprostředně po ukončení závodu, i když víme, že frekvence srdeční dosažené v závěrečné fázi závodu nemusí býti těmi maximálními v průběhu závodu dosaženými. Vyšetření bylo provedeno nejvýše 3 vt. po ukončení závodu. Mnohý ze závodníků se jistě pamatuje, jak v okamžiku, kdy přešel cílovou čáru, mu byl přitisknut přes oděv na krajinu srdeční mikrofon, který po několik vteřin zachycoval ozvy jeho rozbušeného srdce. Otázka bezprostřednosti vyšetření byla poněkud obtížnější u skoku, avšak i zde bylo nalezeno uspokojivé řešení, když na vyšetřování předem upozornění závodníci ochotně zastavovali svůj prudký dojezd po skoku křistiáníi přímo před naším přístrojem. Ti, kteří zajeli dále nebo ztratili více než 3 vt., nemohli býti vzati do celkového hodnocení vyšetřování. Téměř u všech závodníků nalezi jsme plné pochopení a můžeme říci, že mnohdy i velmi ochotně podrobili se našemu desetivteřinovému vyšetření.

V minulých dnech jsme se pokusili opět při lyžařském finale SHM na Beskydech a při mistrovství ČSR v jízdě na lyžích v Krkonoších s novými metodami doplniti a ověřiti si poznatky získané vyšetřováním v minulém roce, kdy výsledky ukázaly, že okamžité zatížení srdce při některých lyžařských závodech je patrně vyšší, než se dosud udávalo. Zatím co po skoku na lyžích průměrná naměřená srdeční frekvence pohybovala se kolem 145 za minutu, při bězích byla zřetelně vyšší. U běhu vytrvalostního na 50 km činila 168 za minutu, u běhu na 18 km a běhu štafetového, t. j. 10 km téměř 190 za minutu. U žen vystoupil puls na konci běhu na 10 km a běhu štafetového na 6 km jen málo pod 200 za minutu. Zajímavý poznatek poskytl vyšetření po sjezdu a slalomu, kde průměrná srdeční frekvence u mužů pohybovala se kolem 190 za minutu, u žen kolem 180 za minutu. Třebaže nelze srovnávat výkon vytrvalostní s rychlostním, přece je pozoruhodné, že frekvence



*Bezprostředně po závodě zachycuje mikrofon, přiložený na krajinu srdeční, tep rozbušeného srdce.*



srdeční po závodech sjezdových jsou prakticky shodné s výsledky naměřenými po běžích na kratší tratě. Hodnocení výsledků maximálních tepových hodnot u lyžařských závodníků je obtížné zvláště proto, že podmínky závodů (trať závodu, podmínky sněhové i povětrnostní a správné mazání lyží) nejsou nikdy shodné. Závodníci sruženáři poskytl nám možnost srovnání rozdílnosti tepových hodnot u téže osoby v různých lyžařských disciplínách stejně jako závodníci startující ve větším počtu závodů. Podrobné zpracování přineslo zajímavé výsledky. Vítězové, a na prvních místech skončivší závodníci v jednotlivých závodech, tedy i ti, kteří podali nejvyšší výkon, neměli téměř nikdy vysoké hodnoty pulsové, naopak patřili mezi ty, kterým byla naměřena srdeční frekvence nejnižší, nebyla-li u vítězů mnohdy nejnižší vůbec. Tedy opět jeden z důkazů, že jen ten, kdo se řádně na závod připraví, může závod vyhrát nebo se

dobře umístiti a hlavně nepoškodí si své zdraví. — Na to upozorňujeme stále, zvláště mladé závodníky, neboť výsledky našeho vyšetřování po závodech SHDM naznačily, že účastníci a zvláště účastnice nebyli často na závod dobře připraveni. Avšak i při mistrovství projevili někteří závodníci svou nepřipravenost. Co říci jedné závodnici, která dokončila závod na 10 km s frekvencí srdeční, která již hraničila s maximální možnou činností srdce. Hlavně to, že po druhé by při stejné přípravě podobné vypětí již nemusela vydržet. Jasným protikladem byly tepové výsledky našich starších zkušených závodníků; jejich poctivá příprava, věk a zkušenost se přičinily bez výjimky o velmi uspokojivé výsledky.

Proto až mnohému ze závodníků bude po ukončeném závodě námi přiložen na srdce malý mikrofon, ať rád vyhoví, neboť tuto práci konáme pro něho a hlavně pro jeho zdraví.

## Pro zlepšení pobytu dětí na horách

E. HEROLDOVÁ

Komise mládeže sekce lyžařů ÚV Sokola vytyčila si jako jeden z bodů svého plánu průzkumu a pomoc konkrétními návrhy a zlepšeními na jednom z nejdůležitějších úseků — při zájezdech mládeže na hory. Ať již jde o dlouhodobé vyučování na horách, nebo o rekreační zájezd pořádaný MŠVU, ČSM nebo jinými organizacemi. Jsme si vědomi toho, že v minulé sezóně měly tyto akce ještě mnoho nedostatků, které byly způsobeny nedostatečným organizačním zajištěním, nesvědomitostí nebo malými zkušenostmi lyžařských cvičitelů, někdy i malým pochopením učitelů a rodičů. V této sezóně můžeme již předem konstatovat, že bylo v mnoha případech dosaženo velkého zlepšení, ale přesto jsou zde ještě nedostatky. Protože jde o tak významný úkol, jako je výchova naší mládeže, obracíme se tímto na vše-

chny, kteří chtějí na tomto úseku pomoci, s výzvou, aby při nejbližší příležitosti provedli průzkum ve svém okolí, při dovolené nebo při nejbližším zájezdu na lyže.

Úkolem tohoto průzkumu je podle nových směrnic a forem práce zjistit klady a nedostatky při pobytu dětí na horách a na sněhu. Snažit se na místě učinit okamžitě nápravu a pomoci, jak bude možno. Do hlášení uvést současně příčiny nedostatků a návrh na zlepšení nebo klady a jejich možnosti aplikace na jiném místě.

Jsme přesvědčeni, že všichni, kdož čtou tyto řádky, budou mít možnost alespoň chvíli pobýt na chatě nebo na louce mezi lyžařskou drobotinou. Podívejte se, pohovořte s učitelem a cvičitelem, případně s dalšími spolupracovníky a nezapomeňte na diskusi s dětmi. Jsou dnes již velmi často



na té výši, že mohou samostatně kriticky hodnotit a mít i velmi dobré připomínky.

Učíte tento průzkum předmětem jednání na schůzích krajských i okresních lyžařských sekcí a hlavně ve vedení lyžařských oddílů. Podmínkou dobré práce musí však být organizační zajištění. Rozdělte úkoly, přidejte jednotlivým členům úkoly, které mohou při běžné činnosti zvládnout, a kontroluje pravidelně plnění úkolů. Ze zpráv nejbližších pracovníků vyvoďte okamžitě uzávěry a učíte opatření vyplývající ze zjištěných nedostatků.

Úzkou spoluprací s učiteli, se samosprávou a s vedoucími zájezdů nebo středisek přispějete ke zvýšení úrovně lyžařského výcviku i celého rekreačního zájezdu. Vaše pomoc bude cenným přínosem k rozvoji naší lyžařiny do masovosti i při dodržování a prosazování nové linie.

Pro snazší zpracování celého materiálu napište zprávu přibližně do těchto bodů:

Místo:

Druh zájezdu (škola):

Počet dětí, přibližný věk:

Délka pobytu:

1. Organizační zajištění, ubytování, terénní možnosti, výlety:

2. Technická náplň, metodika různých věkových skupin, hry, závody, výsledky výcviku:

3. Kulturně politická činnost, lyžařská teorie:

4. Materiální podmínky, výstroj, inventář:

5. Různé zkušenosti a připomínky:

Datum:

Podpis, adresa a jednota:

Tento dotazník vrať, prosím, do 1. dubna na referát mládeže lyžařské sekce ÚV Sokola, Praha III, Tyršův dům.

## BĚŽEC MUSÍ MÍT SILNÉ PAŽE

D. SIETIN

Lyžařský sport pomáhá harmonickému rozvinutí celého našeho těla. Samozřejmě, že nohy jsou při lyžování namáhány nejvíce, přesto však i svaly na pažích si přijdou při lyžování na své.

Při běhu s odpichem soupaž provádějí paže svou práci současně a také síla odrazu každé paže je přibližně stejná. Něco jiného je však při střídavém kroku, kdy každá paže pracuje zvlášť. Zde můžeme i u velmi dobrých běžců často pozorovat, že odpich pravou paží je prováděn mnohem silněji než levou. Tím se stává, že skluz na jedné noze je vždy o něco kratší, a i když tedy se běžec odpichuje jinak stylově správně a koordinace jeho pohybů je správná, přece jeho běh trpí slabším odpichem levé paže a je pomalejší. Abychom se vyhnuli tomuto nepravdivému odpichu, musíme paže pečlivě trenovat.

Při nácviku techniky běhu se obvykle věnuje málo pozornosti síle

odpichu, i když je jasné, že jak při rychlostním treningu, tak v závodě se potom musíme o hole pořádně opřít. Musíme se proto naučit vždycky silnému a energickému odpichu a na jiný si nezvykat. Stupeň tlaku na hůl postupně se zvětšuje a zakončí se rázným odpíchnutím, po kterém paže musí být úplně natažena dozadu a hůl dojde téměř do horizontální polohy.

Pro posílení svalů je nutno s holem cvičit na získání vytrvalosti, a tato cvičení můžeme dělat nejen na sněhu, ale třeba i doma v bytě. Na sněhu je velmi dobré projet úsek trati jenom pomocí odpichu soupaž; pohybujeme se prostě jenom pomocí píchání. Nejprve tak projíždíme jenom krátké úseky 100—200 metrů klidným tempem, a postupně si dávky zvětšujeme. Nakonec tohoto cvičení přejdeme do volného střídavého kroku, abychom si odpočinuli.

Doma provádíme tato cvičení: pro odpich soupaž — postavíme se zády



ke stěně, vezmeme si hole a opřeme je konci tam, kde se stýká stěna s podlahou, napodobujeme odpitch soupaž a lehce při tom ohýbáme nohy v kolenou a nakláníme trup dopředu. Pro střídavý krok — postavíme se stejně jako při předešlém cviku, ale odraz provádíme střídavě levou a pravou paží. Při odrazu pravé hole pokročíme v koleno levou nohu a naopak. Délka tohoto cvičení je z počátku 5—10 minut, postupně prodlužujeme až na 30 minut (bez přestávek).

Při těchto cvičeních jak na sněhu, tak »na suchu«, musí mít lyžař na

mysli, že pohyby paží musí být energické, ale ekonomické. To znamená, že musí odstranit všechny zbytečné pohyby, jako na příklad příliš ze široka prováděné rozmachy, nebo zbytečné »zahazování« holí, atd. Nejlepší a neekonomičtější způsob nesení hole dopředu je nejkratší, přímá dráha bez vytáčení konců holí do stran.

Práce paží při běhu na lyžích naprosto není podřadnou věcí, a proto věnujeme cvičení paží stejnou pozornost jako všem ostatním stránkám běžecké techniky.

Přeložil -RV-

## JAK HOSPODAŘIT?

Zde budeme uveřejňovat pravidelně nejaktuálnější hospodářské otázky, zde budeme odpovídat na veškeré dotazy týkající se otázek hospodářských a zde budeme pravidelně uveřejňovat směrnice pro vedení oddílů, jednot i okresních a krajských sekcí po stránce hospodářské, ať se jedná o hospodářské zajištění oddílů, materiálního zajištění oddílů jednot, informování o nákupu a opravě náradí, výstroji a výzbroji, informování o výstavbě hřišť, tělocvičen, bazénů, nocleháren, lyžařských místků a jiných.

Navazujeme na sovětskou fyskulturu, kde naši členové se přesvědčili při návštěvě v SSSR o tom, že síla sovětské tělesné výchovy spočívá v tom, že zde je naprostá jednota v řízení, plánování, kontrole i provádění.

### V čem tkví tato jednota?

1. V jednotě systému.
2. V jednotě náplně.
3. V jednotné zásadě organisace.
4. V jednotné výchově kádrů.

**A my chceme, aby i v otázce hospodářství byla naprostá jednota.** Aby ten, kdo bude řídit hospodářství jednoty nebo oddílu v Mostě se řídil stejnými zásadami jako hospodář oddílu v Prešově či v Šafaříkově nebo v Břeclavi, a proto budeme postupně uveřejňovat jednotné zásady práce na hospodářském úseku.

V dnešním článku bychom vás chtěli seznámit s prací hospodáře oddílů, to jest člena, který je pověřen vedením hospodářských záležitostí v oddíle.

### Jaké má úkoly?

1. Vybírá členské příspěvky od členů oddílů, opatřuje za ně známky u hospodáře jednoty a vede jejich evidenci.
2. Spravuje inventář oddílu.
3. Je odpovědný za přípravu a vypracování rozpočtu pro svůj oddíl.
4. Stará se po stránce hospodářské o podniky oddílu spolu s hospodářem jednoty nebo členem výboru, který je pověřen uspořádáním toho kterého podniku.
5. Spolupůsobí při distribuci tělovýchovné výstroje, event. sportovních a technických brožur.
6. Vyúčtovává každý podnik hned po uspořádání s hospodářem jednoty. V žádném případě nemůže mít samostatnou pokladnu, poněvadž v jednotě musí být jediná pokladna.

To jsou v kostce směrnice pro hospodářské vedení oddílů, ať se to již týká oddílů kteréhokoliv, pro všechny platí tyto zásady.

K plnění disciplín TOZ je možno objednat si vzduchovky vzor 47, cena za kus 2190 Kčs a vzor 803, cena za kus 795 Kčs. Objednávky nutno podávat přes váš KVS, a to proto, poněvadž KVS musí pro vás vyříditi povolení u KNV na přechovávání vzduchovky.

V tomto čísle jsme začli s některými náměty hospodářskými a v následují-



cích číslech budeme vás pravidelně informovati.

Obsah v příštím čísle:

1. práce hospodáře v jednotě;
2. distribuce textilního sportovního zboží;
3. možnosti výstavby hřišť a součas-

ně možnosti, jak je možno získati určitý příspěvek a subvenci na stavbu tělovýchovných zařízení, hřišť atd.

Zodpovíme vám veškeré dotazy, píšeťe buď na redakci časopisu, nebo na hospodářské odd. ČOS, soudr. V. Mamica.

## Noví instruktoři a cvičitelé

**KVS Brno** jmenoval tyto okresní instruktory po absolvování kursu ve dnech 9.—13. ledna 1952 na Medlově: Mohr Zdeněk, Skorkovský Jaromír, Růžička Alois, Kolda Vladimír, Růžičková Karla, Skřivánek Josef, Grycová Věra, Slepíčka Ladislav, Horák Milan, Hála Zdeněk, Šaršonová Věra, Macháčková Olga, Slezáková Jarmila, Řepka Alexander, Gross František, Janda Miloslav, Junek Zbyněk, dr. Paulišta Jaromír, Charvátová Lva, Špilár František, Pacek Oldřich.

**Městský výbor Sokola v Brně** jmenoval lyžařské cvičitele po zkouškách, konaných 9. 12. I. 1952 v Jeseníkách: Chmelíková Jarmila, ČSSZ Žabovřesky, Krčma Drahoš, Zbrojovka Brno I, Ph. Mr. Procha Jaroslav, Vlněna Tuřany, Vačura Zdeněk, vys. škola stavitelská, Šimek Blahoslav, přírodní vědy, Hrazdira Eduard, I. vys. průmyslová škola, Vytropilová Zora, Železničáři, Písařík Leoš, Železničáři, Hařík Jindřich, MEZ Židenice, Vyplel Stanislav, GZ Brno IV, Vlach Přibyslav, Škodovy závody, Srněnský Jaromír, přírodní vědy, Daňková Jarmila, pedagogická fakulta, Šamalík Zdeněk, Zbrojovka Brno I, Musil Ladislav, Železničáři, Halamčík Jaromír, ZPS Líšeň, Kozová Tařana, vys. škola zemědělská, Vystavěl Zdeněk, vys. průmyslová škola, Bayer Jiří, vys. škola stavitelská, Pavloušek Jan, Kovomat Bystrc, Jelínek Richard, Železničáři, Hodaň František, Vlnap, Kalod Rudolf, dopravní podniky, Ježek František, Vlněna Tuřany, dr. Píšek Oldřich, energetika, Pelanová Milena, pedagogická fakulta, Růžička Jiří, přírodní vědy, Krčmová Květuše, Pramen, Kocmánek Josef, GZ KP, Zemanová Milada, vys. škola zemědělská, Srna Lubomír, vys. škola architektury, Herzán Miloslav, MEZ Židenice, Červinka Stanislav, Šmeralovy závody, Blažík Zdeněk, Zbrojovka Brno I, Dolejšová Květa, GZ KP, Mašík František, Šmeralovy závody, Kuta Ivan, ČSSZ Žabovřesky, Richter Josef, Zbrojovka Brno I, Bobek Pavel, Že-

lezničáři, Břínek Miloslav, ČSSZ Žabovřesky, Michal Zdeněk, Zbrojovka Brno I, Ulrich Zdeněk, GZ KP, Matuška Jaroslav, vys. škola stavitelská, Kozel Jan, vys. škola zemědělská, Halánek Milan, lékařská fakulta, Pokluda Milan, Železničáři, Otto Miroslav, Železničáři, Zapletalová Marie, GZ Brno IV, Bartlová Miluše, ČSSZ Žabovřesky, Klos Kamil, vys. škola zemědělská, Ginter Eduard, Škodovy závody, Kopeček Jindřich, Železničáři, Velehrach Oldřich, I. vys. průmyslová škola, ing. Lauer Jan, Kovomat Bystrc, Blažková Jarmila, Vlnap, Čermák Julius, Šmeralovy závody, ing. Stolpa Bořivoj, Zbrojovka Brno I, Záček Milan, Zbrojovka Brno I, Pířka Miloš, ÚNV Brno III, Škoda Karel, Škodovy závody, Burkerť Viktor, Škodovy závody, Ostrčil Otakar, vysoká škola stavitelská, Voráček Jan, pošta Komin, Prášil Karel, dopravní podniky, Kristen Richard, Škodovy závody, Starý František, GZ Kr. Pole, Festa Zdeněk, pošta 2. VSSS, Štancil Alfons, St. fakultní nemocnice.

**Sekece lyžařů při KVS v Plzni** jmenovala dne 11. 12. 1951 oddíly a okresní instruktory podle výsledků lyžařské instruktorské školy kopané dne 7.—14. ledna 1951 na Šumavě (Špičák):

**I. Oddíloví instruktoři:** Jaroslav Chváta, Josef Kunc, Miroslav Kulišan, Nina Klimová, Oldřich Kučera, Václav Koudelka, Josef Marcel, Stanislav Mašek, Josef Nový, Jaroslav Pugnár, Vratislav Rejzl, Jiřka Slámová, Libuše Šlaisová, Vladimír Vondráček, Jan Zelenka. — **II. Okresní instruktoři:** Libuše Donátová, Zdeněk Eisenreich, Olga Fialová, Miloslav Heidenreich, Jaroslav Janouš, František Jansa, Jaroslav Jílek, Miroslav Jirka, Svatava Kotěšová, Blanka Kučerová, Václav Lehečka, Josef Liška, Josef Pěnkava, Václav Rauch, Vladimír Rom, Stanislav Sofron, Jaroslav Sirový, Jiří Štembera, Čestmír Vainar, Svatopluk Vejvoda.



# ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Keď sa zadívame do minulosti telovýchovy a športu v okrese Lipt. Hrádok, musíme konštatovať, že sa nevenovala tak veľká pozornosť lyžiarskemu športu, ako si to vyžadovávajú miestne pomery okresu. Najväčší záujem bol o football, ktorý v okrese Lipt. Hrádok sa pestuje temer skoro v každej jednote. I keď bol predpoklad a všestranné možnosti pre lyžiárstvo toto ostávalo stále nepovyšminuté. Bývalé vedenie KSTL prekonávalo priekopnícku prácu, keď v zimnej sezóne usporiadalo lyžiarske preteky, na ktoré povolávalo mnámych pretekárov, aby takto vzbudilo pozornosť miestneho obecnstva o lyžiarský šport.

No, dnes je tomu celkom opačne. Každodenne vidíme desiatky lyžiarov na zasnežených úbočiach a svahoch, kde so záujmom trénujú každú disciplínu na lyžiach, aby sa mohli zapojiť do súťaží. Horliví siazdári neodolali tomu, aby trénovali stále len na krátkych úsekoch, preto v lete minulého roku 10 lyžiarov upravilo sjazdovú trať na »B u k o v i c i e« pri Lipt. Porúbke. Trať má dĺžku 2000 m s výškovým rozdielom 450 m. Hoci práca bola ťažká a vyžiadala si na prevedenie 180 pracovných hodín, predsa našli sa ďalší dobrovoľníci z radov mužov, aby sa zapojili do tejto práce. Zvlášť musíme vyzdvihnuť uvedomelosť našich pretekárk soudr. M. Šoltýsovej a Gerekovej, ktoré svojou prácou prispeli na stavbu trate. Po neúnavnej práci lyžiarov môžeme poznamenať ich prvé úspechy, keď si prišli všetci lyžiari okresu Lipt. Hrádok zmerať techniku jazdy na lyžiach, aby si vybojovali titul preborkníka okresu.

Mladí budovatelia nezostali len pri tejto práci, ale uvažovali ďalej o stavbe lyžiarskeho mostku. Hoci zimná sezóna bola celkom blízko, predsa ich to nevedelo odradiť a dňa 18. XI. 1951 zaslali sme arch. K. Jarolímkovi pozdĺžny profil terénu, podľa ktorého nám vyhotovil plán lyžiarskeho mostku. Netrpelivo sme čakali na odpoveď arch. Jarolímk, ktorý v rekordnej dobe nám zhotovil plány mostku, a tak sme dňa 28. XI. 1951 započali so stavbou. Práce bolo mnoho a náš záväzok bol dať mostek do prevádzky ešte v nastávajúcej sezóne, hoci nás na prácu bolo málo. Radostnou správou nám bolo, keď nám SS ČSM pri Vyššej priemyselovej škole, Vyššej lesníckej škole, SPD pri Drevonni a vojenská posádka oznámili svoju účasť brigády na stavbe mostku. I keď nám prácu sťažovali prichádzajúce mrazy, predsa sme toto prekonali a presunuli sme 185 m<sup>3</sup> zeme. Krátka doba a nedostatok odborných pracovných síl nám nedovolili previesť stavbu nájazdovej veže a rozhodcovskej tribúny, ktorú sme odsunuli na budúce leto.

Náš záväzok dať mostek do prevádzky v tejto sezóne, sme splnili tak, ako sme to predpokladali. Poslednýkrát sme sa uvideli na stavbe s lopatami dňa 9. II. 1952, keď sme upravili nájazd a doskočisko snehom tak, aby skokani započali svoju činnosť. Radosť žiarila nám v očiach, keď sme videli bratov Helebranta, Gereka, Kočtúcha, Slávika a inž. Kočtúcha previesť prvé skúšobné skoky, ktoré dosahovali dĺžky 28 m.

Z tejto príležitosti ďakujeme vedúcim LS OVS v Lipt. Hrádku, našim 10 budovateľom, spomínaným SS ČSM, a príslušníkom vojenskej posádky v Lipt. Hrádku. Mli.

\*

Po skúsenostiach z roku 1951, kedy sa nám k závodům I. kola SHM dostavovala mládež naprosto neznalá jazdy na lyžích, nebol spolupráce oddílu se strediskem pracujícího dorostu nebyla dostatečně koordinována a SHM byly třífšény v našem kraji akci ZSHM, kdy se nám k závodům dostavovala bez nejnútnejší výzbroje a mnohdy si jednotliví závodníci výzbroj mezi sebou půjčovali, takže museli být startováni až po dojezdů prvých, uspořádali jsme letos I. kolo SHM pro náš pracující dorost ČSD tak, že byl při svém týdenním pobytu na dvou zotavovných v Krkonoších úplně vybaven potřebnou výzbrojí — pokud neměl vlastní, tedy ze zásob střediska, a podroben důkladně přípravě a výcviku. Tím se instruktoři seznámili se schopnostmi každého jednotlivce a jedince slabé nebo sportovně nenadané k závodům nepustili, aby neutrpěli újmy na zdraví. S ostatními po týdenním výcviku uspořádali za velmi nepříznivých povětrnostních podmínek a na velmi špatném sněhu dne 18. a 19. ledna závody, jichž ze v jednotlivých kategoriích zúčastnilo celkem 60 hochů a 14 dívek.

Skoda, že naše budování a péče o náš dorost nepostoupila ještě tak daleko, aby střediska pojala všechny hochy a dívky z řad pracujícího dorostu k výcviku do příslušného termínu, neboť ještě dalších 40 dorostenců a dorostenek nemohlo být pro nedostatky místa umístěno při prvním zájezdu na zotavovných, a tím jsou případní vítězové ochuzeni o účast v soutěžích II. i III. kola SHM. Těch 40 hochů a dívek



pojede totiž do zotavovny teprve v březnu, kde jim však bude věnována stejná péče a příprava, jako jejich kamarádům, a i s nimi bude uspořádán závod podle propoše pro SHDM v I. kole. Odškodněním za neúčast v dalších kolech jim budí slunce a dobrý snůh. Tím plní lyžařský oddíl ZSJ Železničáři Brno svou povinnost v péči o dorost na 100 procent.

VI. Müller, ref. SHM pro lyžařství.

\*

Členové lyžařského oddílu Sokola Ústí n. Labem vytyčili si pětiletý pracovní plán 1949—1953. V minulých dnech byl vsícně splněn čtvrtý rok a z bývalého výtelného střediska v Zadní Telnici bylo společnou prací členů oddílu vytvořeno sportovní lyžařské středisko, jímž se může pochlubit jen velmi málo našich krajů.

Byla vybudována velká sjezdová dráha velmi dobré úrovně 1200 m dlouhá, 650 m dlouhý velký slalomový svah, 500 m dlouhý malý slalomový svah, všechny s výškovým rozdílem od 300—200 m, vystaven evičný můstek s kritickým bodem 32 m. Dále byl vybudován lyžařský lanový výtah 550 m dlouhý, který obhospodaruje tři uvedené dráhy a nyníjší turistickou sjezdovku. Navíc byla opravena v základech a pro definitivní úpravu připravena stará budova, která po adaptaci bude sloužit v budoucnu zčásti jako společenská místnost (theoretické školení, debatní a zábavní večery, soustředění závodníků atd.), zčásti jako závodní kancelář a skladisté rekvisit. Všechny tyto práce vykonali členové lyžařského oddílu Sokola Ústí n. Labem ve volných chvílích, a nebylo jediné neděle, kdy by se na středisku nepracovalo. Za poslední rok bylo celkem odpracováno 8610 hodin. Toto vybudování střediska umožnilo, že ve dnech 9.—10. února t. r. bude v Zadní Telnici po prvé uspořádáno III. kolo Sportovních her mládeže ve slalomovém závodě a krajské přebory mužů a žen v alpských disciplínách, když středisko letos již prošlo několika zatěžkávacími zkouškami u příležitosti velkých závodů mládeže. Členové lyžařského oddílu, kteří splnili dosavadní pracovní plán o celý rok dříve, se s výsledky nespokojují. Vyhláší proto s vědomím, že materiální základna je jen podkladem pro masový rozvoj lyžařského sportu jako významného činitele v naší sjednocené tělovýchově a brannosti.

#### a k č í n ě n í , n á b o r o v ý p r o g r a m ,

v rámci celoročního pracovního plánu podle směrnice SL-ÚVS.

##### I. Část ideová a theoretická:

1. Lyžařský oddíl S. Ústí n. L. se zavazuje, že vyšle do závodů a jednot našeho okresu, které si o to požádají, instruktory, kteří prošli příslušným školením. Tito instruktori budou přednášet přímo na pracovišti nebo v internátech.

2. Během celého roku, hlavně kromě aktivní sezóny, bude lyžařský oddíl pořádát odborná filmová představení a debatní večery s ideovým zaměřením na zkušenosti sovětské fyskultury.

3. Lyžařský oddíl pozval veškerou mládež Ústecka, aby zhlédla III. kolo SHM a krajské přebory ve dnech 9.—10. II. t. r. v Zadní Telnici i na další včas oznámené závody, kde bude místním rozhlaselem řádně instruována.

##### II. Část technická:

1. Lyžařský oddíl bude každou neděli (pokud nejsou závody) pořádát »Dopoledne otevřených svahů«, kde bude od 9—12 hod. instruována mládež pod vedením školených instruktorů ve všech obvyklých disciplínách. Místo akcí je Zadní Telnice.

2. Lyžařský oddíl vyzývá tímto ke vstupu do oddílů, aby bylo možno přikročit k plánovitým důkladným výcvikům.

##### III. Část všeobecná:

1. K dosud získaným odznakům TOZ (20% členstva) získá lyžařský oddíl v roce 1952 dvojnásobek a účastní se soutěže »Připraven ke práci a obraně« a dalších akcí a podniků, které jsou dány rámcovým plánem sekce lyžařů ÚVS.

2. Členové lyžařského oddílu se zavazují, že budou nadále iniciativně pracovat pro rozvoj našeho lyžařství pro zdraví, dělnot a brannost našeho lidu. LO S. Ústí n. L.

**V.** ARSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec lyžařská. — List řídí redaktor St. Toms. — Administrace Melantrich, Praha I, Václavské nám. 4-51. — Číslo účtu poštovní spořitelny v Praze 20.208\*5. — Vycpálené listy a poštovní novinová sazba povolena fidejtitelstvím pošt v Praze IA-C. — Předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk v Praze II, Na Florenci.

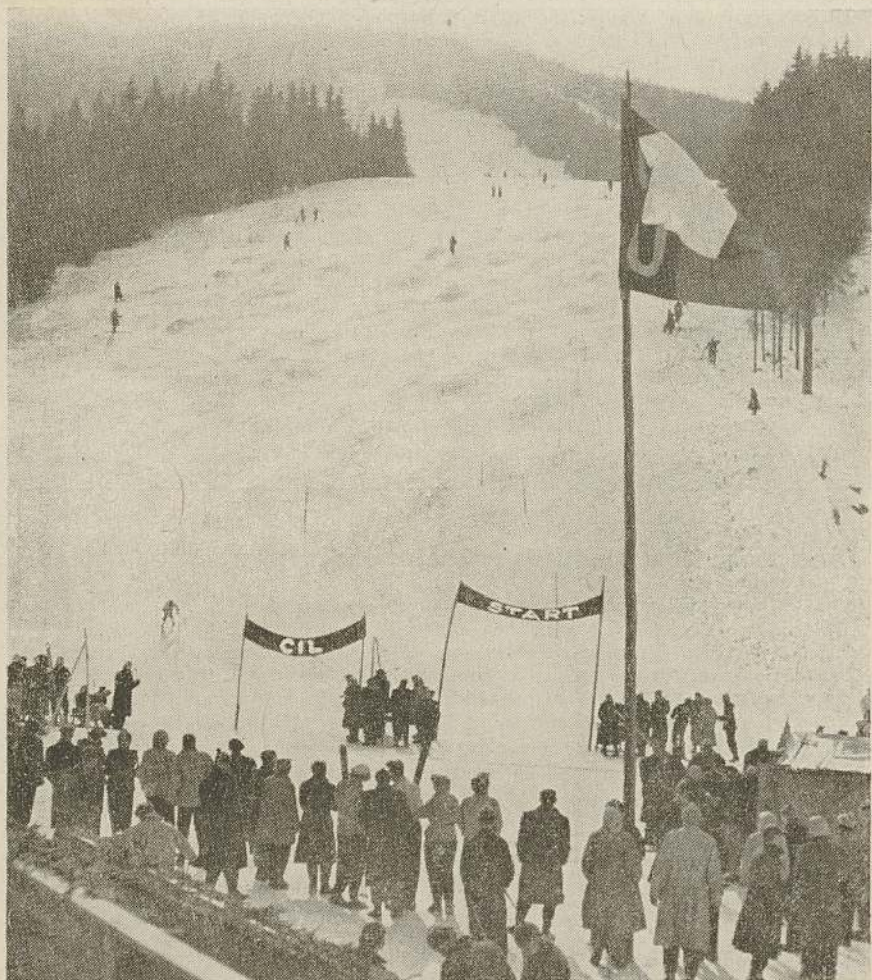


# LYŽAŘSTVÍ

DUBEN 1952



ROČNÍK 38. Č. 4



# LYŽAŘI NA OSLAVY 1. MÁJE

## Zajistit co největší účast na Běhu vítězství

První máj je tradičním svátkem pracujících celého světa. Miliony lidí vycházejí v tento den, aby dokázaly nerozbornou jednotu v boji proti vykořisťovatelům a v boji za zachování světového míru.

U nás, v lidově demokratické republice, oslaví naši pracující radostné budovatelské úspěchy na naší cestě k socialismu. Od minulého 1. máje jich přibývalo vskutku hodně a přiblížily nás našemu vytčenému cíli.

Letos však musíme mít na zřeteli i další skutečnost, že totiž při oslavách 1. máje nemanifestujeme jen svou vůli zvýšit pracovní úsilí, abychom si zajistili šťastnou budoucnost, že však musíme co nejrozhodněji čelit útokům anglo-amerických imperialistů — válečných štváčů, kteří nás chtějí připravit o ovoce naší práce rozpoutáním nové války.

Musíme se 1. máje zamyslet nad strašným hromadným ničením, které rozpoutali interventi v Koreji, nad barbarstvím jejich bakteriologické války a tím rozhodněji přiložit ruku k dílu, aby bylo uhájeno vše to, co budujeme pro sebe, pro lepší život našich dětí. Musíme se ze všech sil snažit pomocí hrdinné Koreji, neboť svoboda této země znamená i naši svobodu.

Nad tím vším je nutno uvažovat v tento významný den, jemuž následuje pak v zápětí 9. květen — den oslav našeho osvobození hrdinnou Sovětskou armádou. Tento den — 9. květen 1945 — ukul pevný svazek bratrství mezi námi a sovětskými lidmi, kteří vedeni naším učitelem generalissimem Stalinem si stejně vášnivě přeji trvalý mír na světě jako my.

Nepochybuje, že členové lyžařských oddílů budou v hojném počtu účastníky májových průvodů a oslav Dne vítězství a že se plně zúčastní i Běhu vítězství, který bude uspořádán 10. května k oslavě 7. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou.

Tak dokáží, že jsou uvědomnělymi příslušníky naší sjednocené tělovýchovy a rádnými občany naší lidově demokratické republiky.

## Sokolský den přehlídkou celoroční plánované práce

Jednou z masových akcí, která dokumentuje práci Sokola před veřejností je Sokolský den, který bude tento rok pořádán ve dnech 7. a 8. června. Stane se přehlídkou celoroční plánované práce jednot, družin a kroužků a je proto nutno, aby se všechny oddíly na své díle vystoupení na Sokolském dnu rádně připravily, aby mohly předvést pravý a úplný obraz své práce.

Lyžařské oddíly budou muset pochopitelně přizpůsobit své vystoupení počasí, to jest předvedou něco ze svého letního trainingu na suchu, musí se obejít bez sněhu.

*K obrázku na první straně:*

*Slalomový svah v lyžařském stadionu ve Sv. Petru byl dějištěm závodů o tituly mistrů ČSR. Náš snímek představuje souběžně postavené tratě slalomu žen a mužů a dva cíle těchto závodů těsně u sebe.*



# PROTI KOSMOPOLITISMU A ZA SOCIALISTICKÉ VLASTENECTVÍ V LYŽAŘSTVÍ

ZDENĚK ŠPRYŇAR

Koncem února byla uskutečněna z podnětu vojenské technické akademie v Brně první ideologická konference vysokoškolských vědeckých pracovníků. Probírané otázky byly tak významné pro veškerou naši kulturní a hospodářskou činnost, že daleko přesáhly okruh vysokoškolských vědeckých pracovníků a našly odezvu na všech úsecích našeho života.

Hlavní referát ministra informací a osvěty Václava Kopeckého »O kosmopolitismu, proletářském internacionalismu a socialistickém vlastenectví« a řada dalších referátů vynikajících vědeckých pracovníků daly ideologický základ k rozhodnému nástupu proti kosmopolitismu a za socialistické vlastenectví ve vědě a na ostatních úsecích naší kultury.

Vývody referentů nám ukázaly cestu také v oblasti tělesné výchovy a sportu, kde již po několik let probíhá úporný boj mezi starým a novým. Ukázaly jasně, že vybudování socialistické tělovýchovy se nám podaří jen tenkrát, rozpoznáme-li a zneškodníme-li zákeřné ideologické zbraně nepřátel, jimiž jsou kosmopolitismus, nacionalismus a objektivismus, a rozvineme-li svou činnost na principech proletářského internacionalismu a socialistického vlastenectví.

Několika poznámkami chci připomenout k řešení těchto úkolů na úseku lyžařského sportu:

I když se dnes lyžařský sport rozvíjí v příznivých podmínkách naší lidové demokratické republiky na široké základně sjednocené tělovýchovy a sportu, vidíme stále ještě, že mnoho našich lyžařských pracovníků a závodníků je zatíženo buržoasnými názory, které jim brání chápát úkoly a pokrokové metody socialistické tělovýchovy a otvírají zadní dvířka rozkladné imperialistické propagandě, připravují půdu pro novou agresi.

Právě tím je mnoho lyžařů ovlivněno kosmopolitismem, který provází naše lyžařství již od jeho kolébky.

Tak jako ostatní »moderní« sporty, přišlo k nám lyžování na základě rozvíjejícího se mezinárodního buržoasního styku. Za předmnichovské republiky vynikl ještě více kosmopolitický charakter lyžařství. Naše buržoasie ve snaze co nejvíce poklonkovat svým zahraničním pánům horlivě importovala »pravou francouzskou školu«, za okupace koketovala v Alpách s hitlerovci a po osvobození, aby vyhověla všem imperialistickým zájemcům, si vymyslela t. zv. »eklektickou lyžařskou školu«, čímž složila státnickou zkoušku kosmopolitismu. Kdepak národní hrdoští! Pravda, měli jsme závodníky — prosté horské chlapce — kteří za velikých obětí a těžkých podmínek dobývali našemu národu slávu. Jejich úspěchy však naše buržoasie využila k laciné propagaci kapitalistické republiky. Z lyžařského sportu učinila atrakci, pomocí níž zatáhla sportovce do atmosféry »apolitičnosti«, která se jí výtečně hodila při odvracení našeho lidu od třídního boje.

Mezinárodní lyžařský styk byl jedinečnou příležitostí pro funkcionářské velmože, byl výborným způsobem, jak se společensky uvést při získávání mezinárodních obchodních posic pro Živnobanku a jak zašantročit co nejvíce valut do »bezpečného« Švýcarska.

Je nesporné, že takovéto lyžařské »nadnárodní opojení« produkovalo i mezi závodníky vlastizrádce, kteří se dnes hladově perou o odpadky se stolu »rekreujících se« amerických vládců Alp.

Po únoru jsme hlavní kořeny jedovatých rostlin kosmopolitismu vytrhali. Ještě dnes se však přesvědčujeme, že v myslí mnohých lyžařů zůstaly zbytky těchto zhoubných názorů, kterými imperialisté maskují svou lidožroutskou práci.

Podívejme se na zimní olympiádu v Oslu. Znovu se projevilo, že severští závodníci mají snůh za humny 4—5 měsíců v roce a že se pohybují s lyžemi na nohou po tyto dlouhé měsíce od svých tří let. Je samozřejmě, že za tu dobu nashromáždí tolik zkušeností, že jsou pak na lyžích velmi dobří. A jak se na věc dívá náš »malý človíček« poznámenaný kosmopolitickým vývojem lyžařského sportu? S otevřenými ústy. Je prostě ohromen: ano — tak bychom to měli dělat — jako v Norsku nebo ve Švédsku — tam na to určitě jdou správně; a když jsme si po poslední olympiádě poslali pro švédského trenéra, tak si teď napíšeme o norského.

Kdepak by tomu našemu človíčku, který se vždycky díval na »severskou« nebo »francouzskou« kulturu s tichým úžasem, napadlo, že norští nebo švédští a finští sportovci mají sice stále víc času na trening, ale že netrenují, protože jim kručí v břiše, protože hledají zaměstnání.

Kdepak by mu napadlo, že severští promotéři to mají velmi jednoduše zařizeno při sestavování reprezentačního družstva. Uspořádají serií výnosných závodů, vyberou nejlepší závodníky, vydresírují je a sestava je hotova. Že ostatní závodníky pustí k vodě? To nevdají, až bude třeba, oni zase přiběhnou. Vždyť i pan král si pochvaluje, že jsou jeho poddaní do lyžařského sportu jako diví. Uchvácení kouzlem lyžařiny ani nepoznali, že zatím prodal Norsko Američanům. A jak je to laciné — každý Nor má lyže jako zimní dopravní prostředek — odpadnou položky na sportovní inventář a je možno zvýšit položky na zbrojení, které Eisenhower nadiktoval členům atlantického bloku. Také olympiáda se 100% zvýšením cen pomohla zmenšit pasivum válečného rozpoč-

tu, »schváleného« hlasovací aparaturou Stortingu několik okamžiků po zahájení těchto her »míru a přátelství«.

A zde jsme u kořene zla, této nevině meditace o úspěších severských lyžařů. Každé to »objektivní« hodnocení, vynášející buržoasní sport do nebes pomáhá zastírat válečné přípravy imperialistů a zviklává důvěru ve správnou linii naší tělovýchovy a sportu.

Jak nám může být vzorem buržoasní sport, který pomáhá kapitalistům ve vykořisťování pracujících, který ve svém apolitickém rouchu slouží jako výtečný prostředek k přípravě cynických vrahů pro imperialistické armády!

Ne! My jsme zapojili sport do služeb lidu. Lyžařský sport se u nás podílí na posilování zdraví pracujících, na jejich přípravě k vysoce produktivní práci a k obraně vlasti. Pro tuto cestu máme krásný vzor — sovětskou socialistickou fyskulturu. V tom se právě projevuje mezinárodní solidarita pracujících — proletářský internacionalismus. Tak jako nám sovětská armáda přinesla svobodu, tak jako nám sovětský lid pomáhá budovat socialismus, tak se s námi nezištně podílí o své zkušenosti při budování socialistické tělovýchovy.

Naším vzorem nemůže být švédský trenér, obchodující se svými pavédeckými methodami včera u nás, dnes v Itálii a zítra u dalšího, kdo mu zaplatí.

Naším vzorem jsou nádherní největší sportovci, kteří v době ohrožení vlasti směle zaměnili běžeckou trať za stopu rozvředky, kteří neváhali položit svůj život v boji za lepší budoucnost lidstva.

Svůj trening nebudeme opírat o několik technických fines, odkoukaných na olympiádě, ale postavíme jej na vědecký základ sovětské socialistické tělovýchovy, která nejen zabezpečuje všestrannou výchovu sovětského lidu, ale vychovává zároveň tisíce lyžařských závodníků vynikající úrovně.





*Snímek ze zajímavého večerního zahájení lyžařských mistrovství republiky.*

## VYROVNANOST A ZKVALITNĚNÍ SIL

### Zdařilý průběh 53. mistrovství ČSR v jízdě na lyžích

Jedna ze tří vrcholných lyžařských soutěží, na níž byla zaměřena příprava závodníků a upřena pozornost zájemců o lyžařský sport — mistrovství republiky — se konala, stejně jako loni v rekreačním středisku ROH — Špindlerově Mlýně.

Lyžařská sekce ÚVS pověřila pořadatelstvím Hradecký kraj a přes to, že v průběhu příprav byly některé věci zanedbány, neboť bratři příliš spoléhali na svou zkušenost v pořádání závodů, přece jen průběh mistrovství vyzněl dobře, bez větších chyb, právě díky zkušenostem organizátorů. Při tak velkých podnicích však není možné spoléhat na to, že to vyjde, že se věc zařídí až na místě. Pro příště je nutno začít s přípravami dříve a důkladněji, aby průběh byl ještě lepší. Velkou chy-

bou bylo, že při závodech ve skoku (sdruženém i prostém) nefungovalo rozhlasové zařízení a že diváci nemohli být při těchto zajímavých disciplínách řádně informováni. To velmi ublížilo propagaci lyžařských závodů. V tomto případě je však nutno po právu konstatovat, že zatím co loni fungovalo rozhlasové zařízení Elektry velmi dobře, letos její služba právě v těchto dvou důležitých případech naprosto selhala a vina je zcela na její straně.

Drobnější chyby se vyskytují

vždy při nějakých závodech a proto nemá cenu se o nich podrobněji zmiňovat, pořadatelé si z nich jistě vzali poučení a příště se jich vystříhají.

## ZAHÁJENÍ MISTROVSTVÍ

bylo tentokrát uspořádáno v neděli večer a tento způsob se plně osvědčil. Vyhovoval závodníkům, neboť si mohli pak jít odpočinout a nastupovali ráno svěží k závodům. Mělo slavnostnější ráz za tmy a svitu reflektorů. Za předsednictvo ÚVS na něm promluvil ústřední tajemník br. poslanec O. Vyháněk. Slavnostní zakončení bylo v sobotu odpoledne, v předposlední den závodů a nevyznělo tak, jak by se na vrcholnou soutěž patřilo. Chyběl i zástupce předsednictva ÚVS, který se dostavil na místo pozdě.

## ORGANISACE ZÁVODŮ

samých byla dobrá, díky obětavé práci všech rozhodčích a činovníků, kteří většinou obětovali týden své dovolené, aby pomohli při vrcholné soutěži lyžařů. Novinkou bylo uspořádání obřího slalomu, který se jel po prvé na našem mistrovství — a hned s úspěchem. Závodníci sami si tento závod, který je pestřejší než slalom prostý, chválili a i diváci byli spokojeni. Není pochyby, že obří slalom se stane pravidelným závodem na našich lyžařských podnicích. Množství sněhu — i když při některých závodech byl zmrzlý skoro v led — umožnilo hladké uspořádání všech závodů, závod ve skoku prostém se i tentokrát konal ještě na velkém můstku v Masarykově údolí, neboť stavba nového můstku v lyžařském stadionu ve Svatém Petru nebyla ještě dokončena. Závod na 50 km se jel tentokrát po jednom okruhu.

## ZÁVODY UKÁZALY OPĚT

potěšitelný růst našeho lyžařství, hlavně do šířky. Mladí závodníci a závodnice, kteří ještě loni startovali

ve Sportovních hrách dělnické mládeže, zasáhli při letošním mistrovství do bojů o prvá místa v soutěžích dospělých a ve všech závodech byla patrna daleko větší vyrovnanost než loni. Zatím co loni činil rozdíl mezi prvním a posledním závodníkem v běhu na 18 km, skoro 56 minut, letos byl rozdíl pouze 35 minut a proti jedné hodině a čtyřiceti minutám rozdílu v běhu na 50 km mezi prvním a předposledním závodníkem (poslední přiběhl ještě o hodinu později), byl letos rozdíl mezi prvním Cardalem a posledním Kramářem pouze hodinu a třicet minut.

Zejména v běžích dojelo často v jedné minutě několik závodníků a jen vteřiny rozhodovaly o jejich pořadí. Je to radostný úkaz a důsledek toho, že závodníci trénují systematictěji a že se již nevěnuje pozornost pouze těm několika nejlepším, ale že máme již takové kádry mladých závodníků, kteří svými vyrovnanými výkony dokáží udělat z domácích mistrovství závody, napínavé od první do poslední minuty.

Tento potěšitelný fakt je nejradostnějším poznatkem celého mistrovství a je si jen přání, aby naše lyžařství pokračovalo ve stejné a ještě zlepšené tendenci i dále, abychom na příštích mistrovstvích byli svědky ještě větších úspěchů sjednocené tělesné výchovy.

Výsledky 53. lyžařských mistrovství ČSR:

### BĚH MUŽŮ NA 18 km

1. Cardal Jaroslav, Hradec Králové, 1:02.47.
2. Dvořák Karel, Hradec Král., 1:04.43.
3. Šauer Ludvík, ATK, 1:05.16.
4. Batěk Vlad., ATK, 1:06.22.
5. Balvín Frant., Jihlava, 1:07.07.
6. Šimůnek Vlad., Liberec, 1:07.08.
7. Šmíd Jaroslav, ATK, 1:08.01.
8. Zajíček Jar., Jihlava, 1:08.11.
9. Hlaváč Karel, Brno, 1:08.30.
10. Poljak Ján, Košice, 1:09.12.
11. Stebel Josef, ATK, 1:09.37.
12. Melich Vlastimil, Liberec, 1:10.08.
13. Hadrava Josef, Liberec, 1:10.15.
14. Banko Zdeno, Košice, 1:10.20.
15. Šir Jaroslav, Liberec, 1:10.37.
16. Matouš, Hradec, 1:11.00.
17. Kraus Vlastimil, ATK, 1:11.04.
18. Ma-



linský J., ATK, 1:11.04. 19. Blažiček Ján, Jihlava, 1:11.06. 20. Rusko Ondrej, Sokol Rudá hvězda, 1:11.41. 21. Kunert Mir., Sokol Rudá hvězda, 1:11.59. 22. Janoud Jirí, ATK, 1:12.03. 23. Klouček Jaromír, Sokol Rudá hvězda, 1:12.06. 24. Podolinský Oto, Bratislava, 1:12.22. 25. Okuliar Emil, Hradec, 1:12.25. 26. Materna Jar., Hradec, 1:12.36. 27. Seifert Václav, Praha, 1:13.03. 28. Weisshäutel Václav, Liberec, 1:13.06. 29. Krasula Fr., Košice, 1:13.37. 30. Gál Ondrej, S. Rudá hvězda, 1:14.10. 31. Jáchym, Karl. Vary, 1:14.40. 32. Chovanec Felix, ATK, 1:14.56. 33. Voldřich Jan, Praha, 1:15.07. 34. Bocek Ladislav, Ostrava, 1:15.25. 35. Macháček Zdeněk, Brno, 1:15.45. 36. Holec Josef, Liberec, 1:15.55. 37. Pešl, Budějovice, 1:16.04. 38. Bělský, Gottwaldov, 1:16.13. 39. Štefka Zd., Praha, 1:16.14. 40. Hrnčiar Ludevít, Žilina, 1:16.16. 41. Matys, Olomouc, 1:16.16. 42. Pitoňák, Košice, 1:16.30. 43. Vojtíšek Bohumil, Sokol Rudá hvězda, 1:16.45. 44. Cilich, Liberec, 1:16.50. 45. Sokol Zdeněk, Sokol Rudá hvězda, 1:17.05. 46. Slavíček, Jihlava, 1:17.05. 47. Bulina, Pardubice, 1:17.09. 48. Stránský O., Pardubice, 1:17.15. 49. Glevaňák, Košice, 1:17.27. 50. Labšanský Jakub, Košice, 1:17.35. 51. Šauer Ladislav, Ústí n. Lab., 1:17.40. 52. Matocha J., Bratislava, 1:17.45. 53. Liška, Olomouc, 1:18.27. 54. Novotný Vítězslav, Brno, 1:18.38. 55. Trejbal, Liberec, 1:18.42. 56. Kulík, Sokol Rudá hvězda, 1:18.47. 57. Hůska Mil., Žilina, 1:19.07. 58. Medved J., B. Bystrica, 1:19.21. 59. Mareš, K. Vary, 1:19.30. 60. Slíž, Ostrava, 1:29.18. 61. Syrovátka, Liberec, 1:20.38. 62. Vojtek Josef, Gottwaldov, 1:20.40. 63. Tryzna Jar., Sokol Rudá hvězda, 1:20.52. 64. Konopík, Plzeň, 1:21.15. 65. Šuna Milan, Žilina, 1:21.56. 66. Homola Milan, Ústí n. Lab., 1:21.56. 67. Ducháček, Liberec, 1:22.00. 68. Havlica Lub., Ostrava, 1:22.20. 69. Štrupp Jaroslav, Hradec Král., 1:22.36. 70. Kapič, Plzeň, 1:22.58. 71. Meheš Palo, Žilina, 1:23.35. 72. Vaie Karel, Ústí. n. L., 1:23.50. 73. Strnádek, Gottwaldov, 1:25.44. 74. Friščák, Prešov, 1:26.08. 75. Jebavý, Praha, 1:26.09. 76. Housa, Liberec, 1:28.08. 77. Němce Oldřich, Budějovice, 1:28.58. 78. Mottl, K. Vary, 1:33.05. 79. Frankovský Ladislav, Prešov, 1:37.45.

Přihlášeno: 88 — startovalo: 84 — vzdalo: 5 — klasifikováno: 79.

#### BĚH VYTRVALOSTNÍ NA 50 km

1. Cardal Jaroslav, Hradec Králové, 3:21.35 hod.
2. Balvín Frant., Jihlava, 3:28.38.
3. Poljak Ján, Košice, 3:29.13.
4. Hadrava Josef, Liberec, 3:30.59.
5. Šir Jaroslav, Liberec, 3:31.54.

6. Dvořák Karel, Hradec Král., 3:35.22.
7. Zajíček Jarosl., Jihlava, 3:37.37.
8. Rusko Ondrej, Sokol Rudá Hvězda, 3:38.46.
9. Weisshäutel Václav, Liberec, 3:38.59.
10. Hlaváč K., Brno, 3:40.40.
11. Kraus Vlastimil, ATK, 3:41.29.
12. Stebel Josef, ATK, 3:42.55.
13. Marousek Mir., Praha, 3:43.11.
14. Šmíd Jaroslav, ATK, 3:43.23.
15. Blažiček J., Jihlava, 3:43.24.
16. Batěk Vladimír, ATK, 3:43.45.
17. Moc František, Sokol Rudá hvězda, 3:44.24.
18. Gál O., Sokol Rudá hvězda, 3:46.42.
19. Novotný Vít., Brno, 3:49.35.
20. Kadavý Jarosl., Praha, 3:50.26.
21. Materna Jaroslav, Hradec Král., 3:51.12.
22. Riezdorfer, Košice, 3:51.25.
23. Novák Vlad., Praha, 3:52.26.
24. Holec Josef, Liberec, 3:52.43.
25. Štefka Zdeněk, Praha, 3:53.09.
26. Hůska Milan, Žilina, 3:53.52.
27. Seifert Václav, Praha, 3:56.24.
28. Stochl Eduard, Praha, 3:57.23.
29. Lapšanský J., Košice, 3:57.29.
30. Šípek Jaroslav, Hradec Král., 3:58.04.
31. Bocek Ladislav, Ostrava, 3:58.08.
32. Fišer Miloslav, Plzeň, 3:58.32.
33. Nebola Milan, Brno, 3:58.37.
34. Bělský Gustav, Gottwaldov, 3:59.15.
35. Ducháček, Liberec, 4:02.40.
36. Štrup Jaroslav, Hradec Král., 4:02.48.
37. Kitznar F., Bratislava,



Vlado Krajnák jel obří slalom, stejně jako ostatní závody, jen s jednou tyčkou a s druhou rukou v sádře (palec). Umístil se však v obřím slalomu na třetím místě.

4:07.03. 38. Hovorka Jan, Pardubice, 4:07.35. 39. Pešl J., Budějovice, 4:08.07. 40. Němec M., Pardubice, 4:08.59. 41. Sýkora August, Ostrava, 4:09.05. 42. Terežčák J., Prešov, 4:10.06. 43. Skrbek Otta, Hradec Král., 4:10.12. 44. Ing. Taušl, Čes. Budějovice, 4:12.36. 45. Balvín Vl., Jihlava, 4:12.36. 46. Duffek Josef, Gottwaldov, 4:12.40. 47. Malý Vlad., Brno, 4:16.41. 48. Lakomý M., Ostrava, 4:17.34. 49. Papež Jaroslav, Gottwaldov, 4:18.02. 50. Laktiš Ján, Nitra, 4:18.43. 51. David St., Budějovice, 4:20.58. 52. Oškera O., Brno, 4:21.09. 53. Novák Jindřich, Liberec, 4:21.12. 54.

Matys J., Olomouc, 4:21.16. 55. Hanuš Kamil, Hradec Král., 4:21.57. 56. Jírka Josef, Plzeň, 4:22.43. 57. Míl Vojtěch, Olomouc, 4:26.12. 58. David, Gottwaldov, 4:26.44. 59. Macht J., K. Vary, 4:27.06. 60. Šfjkorá Bohumil, Hradec Králové, 4:27.50. 61. Pajkr M., Pardubice, 4:28.22. 62. Mráz, Praha, 4:32.34. 63. Cízler Jaroslav, Plzeň, 4:33.19. 64. Vaic Karel, Ústí n. Lab., 4:33.24. 65. Němec Oldřich, Budějovice, 4:34.14. 66. Dvořáček Br., Brno, 4:47.20. 67. Kramář Otto, Olomouc, 4:54.19.

Přihlášeno: 72 — startovalo: 69 — vzdal: 1, klasifikováno: 67.

#### ZÁVOD SDRUŽENÝ MUŽI

	Běh	Skok	Celkem
		b o d ů	
1. Melich Vlastimil, Liberec	220,3	214,5	434,8
2. Janata Ladislav, ATK	223,8	195,4	419,2
3. Dvořák Karel, Hradec Králové	240,0	178,0	418,0
4. Lánský Josef, Liberec	216,9	200,9	417,8
5. Šablatura Ludvík, ATK	227,8	189,8	417,6
6. Jebavý Drahoš, ATK	183,8	223,8	407,6
7. Bělohožník Miroslav, Liberec	189,5	216,5	406,0
8. Nesvadba Josef, Liberec	209,8	196,1	405,9
9. Kosour Bohumil, Gottwaldov	221,7	180,3	402,0
10. Šípek Jaroslav, Hradec Králové	206,6	193,7	400,3
11. Meřif Václav, ATK, 218,5, 178,7, 397,2. 12. Rieger Hubert, ATK, 396,2. 13. Gyalog Zdeněk, ATK, 394,8. 14. Skrbek Oto, Hradec Králové, 393,7. 15. Nemeseghy Elemír, Sokol Rudá hvězda, 389,9. 16. Jakoubek Otakar, Hradec Králové, 386,7. 17. Skrbek Josef, Ostrava, 383,1. 18. Kadavý Jaroslav, Praha, 379. 19. Doležal Otto, Hradec Králové, 369,9. 20. Moc Frant., Sokol Rudá hvězda, 367,9. 21. Petr, Plzeň, 357. 22. Hanuš Kamil, Hradec Králové, 356,2. 23. Šauer Lad., Ústí n. L., 351,5. 24. Bulina M., Pardubice, 352. 25. Pele Zdeněk, Hradec Králové, 348,6. 26. Homola Milan, Ústí n. L., 347,2. 27. Filípek Vladislav, Ostrava, 346,7. 28. Steiner St., Sokol Rudá hvězda, 364,2. 29. Kubica, K. Vary, 345,4. 30. Mlynář Stanislav, Olomouc, 344,7. 31. Mistrík Marian, B. Bystrica, 342,5. 32. Štoček Karel, Liberec, 348. 33. Majerčák Jakub, Košice, 337,6. 34. Barac Frant., Praha, 334,6. 35. David Stanislav, Budějovice, 332,4. 36. Bažant Karel, B. Bystrica, 329,8. 37. Junek Zbyněk, Brno, 323,6. 38. Štrba Karol, Bratislava, 316,9. 39. Kolář Vlast., Hradec Králové, 300,9. 40. Kmoch Artur, Hradec Králové, 292,2.			

Přihlášeno: 50 — startovalo: 45 — klasifikováno: 40.

#### SKOK PROSTÝ

	b o d ů			
1. Felix František, Liberec	(69,5	68,5	69,0)	318,5
2. Rieger Hubert, ATK	(71,0	69,0	64,0)	300,5
3. Remza Zdeněk, Liberec	(65,0	66,0	66,0)	296,5
4. Lenemayer Antonín, Liberec	(63,0	63,0	64,5)	286,0
5. Chroust Antonín, ATK	(67,5	69,0	67,0)	285,5
6. Gyalog Zdeněk, ATK	(67,0	68,0	63,0)	284,0
7. Melich Vlastimil, Liberec	(63,0	62,0	69,0)	281,5
8. Doležal Otto, Hradec Králové	(67,0	62,5	65,5)	281,0
9. Bělohožník Miloslav, Liberec	(63,0	59,5	63,0)	277,0
10. Pacholík Ladislav, Liberec	(66,0	59,5	64,0)	272,0
11. Nüsser Jos., Liberec, 267,5. 12. Kocourek Břetislav, ATK, 260,5. 13. Posner Adolf, Hradec Králové, 253. 14. Sedláček Jaroslav, Hradec Králové, 261,5. 15. Šípek Jaroslav, Hradec Králové, 251. 16. Šalda Karel, Liberec, 243,5. 17. Lukeš Jaroslav, Hradec Králové, 238. 18. Haba Jaroslav, Liberec, 234,5. 19. Lánský Josef, Liberec, 233,5. 20. Průcha Josef, Liberec, 230,5. 21. Schröfl Viktor, Praha, 229,5. 22. Brzuchanský Karel, Ostrava, 228. 23. Janata Ladislav, ATK, 219. 24. Duží Jan, Žilina, 218. 25. Bek Stanislav, Pardubice, 217,5. 26. Fejfar Jaroslav, Hradec Králové, 217. 27. Skrbek Josef, Ostrava, 213,5. 28. Lipan Josef, Hradec Králové, 213. 29. Endler Walter, K. Vary, 213. 30. Ruttkay Karel, Košice, 206,5. 31. Hrubý Josef, Liberec, 204,5. 32. Jakoubek Otto,				



Hradec Králové, 203. 33. Šablatura Ludvík, ATK, 203. 34. Hnyk František, Liberec, 202,5. 35. Pavlík Jaroslav, Plzeň, 188,5. 36. Jon Jaromír, Liberec, 187,5. 37. Mikula Oldřich, Hradec Králové, 182. 38. Černý Jaromír, B. Bystrica, 179,5. 39. Mistrík Marian, B. Bystrica, 179,5. 40. Morávek Miroslav, Č. Budějovice, 171. 41. Weiss Josef, Prešov, 135,5. 42. Smolík Zdeněk, Pardubice, 123,5.

Přihlášeno: 60 — startovalo: 52 — klasifikováno: 42.

### SJEZDOVÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ MUŽI

	Sjezd	Slalom b o d ů	Celkem
1. Šlachta Daniel, Žilina	1,82	0,0	1,82
2. Jíra Josef, Praha	3,20	1,79	4,99
3. Pittl Slávek, Praha	2,44	2,83	5,27
4. Šincl Jaroslav, Praha	5,18	1,92	7,10
5. Patočka Ladislav, Liberec	3,51	7,87	11,38
6. Špaček Milan, Praha	1,82	10,12	11,94
7. Matějovský Zdeněk, Praha	1,06	11,12	12,18
8. Pitucha František, Ostrava	0,00	12,41	12,41
9. Krasula Josef, Košice	4,57	8,00	12,57
10. Bogdálék Jaroslav, Brno	2,44	13,25	15,69
11. Juroška Bohumil, Ostrava, 16,39. 12. Gygalov Vlad., Praha, 17,73. 13. Hromádka Eduard, Praha 17,76. 14. Charvát Dušan, ATK, 17,84. 15. Nejdí Slavoj, Praha, 19,44. 16. Krajinák Vlado, Košice, 21,39. 17. Velička Josef, Ostrava, 22,33. 18. Hendrych Kurt, Ústí n. L., 23,19. 19. Dr Frössl Emil, Praha, 24,11. 20. Klozar Václav, Praha, 24,71. 21. Eliáš Zdeněk, Praha, 25,74. 22. Špidlen Přemysl, Praha, 26,88. 23. Pelc Zdeněk, Hradec Králové, 27,63. 24. Jech Květoslav, Praha, 27,86. 25. Gola Antonín, Sokol Rudá hvězda, 29,49. 26. Čížek Jan, Bratislava, 31,56. 27. Trajtel Harry, Ostrava, 33,18. 28. Tairych Karol, Bratislava, 34,77. 29. Prokopec Dáňa, Plzeň, 36,14. 30. Svatoň Herbert, Ústí n. L., 44,10. 31. Chovanec Ján, ATK, 44,86. 32. Musial Leopold, Ostrava, 45,23. 33. Slavíček Harry, Hradec Králové, 54,64. 34. Brauner Otto, Praha, 55,26. 35. Sochor Rudolf, Praha, 67,62. 36. Nikodým Zdeněk, Ústí n. L., 69,38.			

### SJEZD MUŽŮ

1. Pitucha Frant., Ostrava, 2:04,0 min.  
 2. Matějovský Zd., Praha, 2:05,4 min.  
 3.—4. Šlachta Daniel, Žilina, 2:06,4, Špaček Milan, Praha, 2:06,4 min.  
 5. Škoda Vlastimil, ATK, 2:06,8 min.  
 6.—7. Bogdálék Jaroslav, Brno, 2:07,2. Pittl Jaroslav, Praha, 2:07,2 min.  
 8. Jíra Josef, Praha, 2:08,2 min.  
 9. Patočka Ladisl., Liberec, 2:08,6 min.  
 10. Nejdí Slavoj, Praha, 2:09,0 min.  
 11. Hendrych Kurt, Ústí, 2:09,6. 12. Krasula Josef, Košice, 2:10,0. 13. Čermák Evžen, Liberec, 2:10,4. 14. Šincl Jaroslav, Praha, 2:10,8. 15. Gola Antonín, Rudá hvězda, 2:11,6. 16.—17. Juroška B., Ostrava, 2:13,8. Charvát Dušan, ATK, 2:13,8. 18. Fiala Zdeněk, ATK, 2:14,2. 19. Hromádka Ed., Praha, 2:15,4. 20.—21. Sochor Rudolf, Praha, 2:15,8. Jech Květoslav, Praha, 2:15,8. 22. Pelc Zdeněk, Hradec Králové, 2:16,2. 23. Gygalov Vlad., Praha, 2:17,2. 24. Velička Josef, Ostrava, 2:17,4. 25. Trajtel Harry, Ostrava, 2:19,6. 26. Krajinák Vlado, Košice, 2:21,2. 27. Parma Zdeněk, ATK, 2:22,2. 28. Čížek Jan, Bratislava, 2:22,4. 29.—30. Herbert Svatoň, Ústí, 2:22,6. Klozar Václav, Praha, 2:22,6. 31. Pacholík Josef, Hradec

Král., 2:22,8. Dr Frössl Emil, Praha, 2:25,2. 33. Eliáš Zdeněk, Praha, 2:25,6. 34. Špidlen Přemysl, Praha, 2:27,2. 35. Tajrych Karol, Bratislava, 2:28,8. 36.—37. Prokopec Dáňa, Plzeň, 2:29,4. Teplík, ATK, 2:29,4. 38.—39. Brauner Otto, Praha, 2:30,0. Musial Leopold, Ostrava, 2:30,0. 40. Nikodým Zdeněk, Ústí, 2:30,2. 41. Slavíček Harry, Hradec Králové, 2:30,4. 42. Chovanec Jan, ATK, 2:31,6. 43. Velkoborský Jiří, Brno, 2:32,8. 44. Novotný Milan, Liberec, 2:36,8. 45. Brázda Alois, Brno, 2:37,0. 46. Gurský Ján, Košice, 2:39,2. 47. Langhammer E., Karl. Vary, 2:44,8. 48. Greštiak Milan, Ban. Bystrica, 2:44,8. 49. Hanes Stanislav, Žilina, 2:45,4. 50. Kosovský Josef, Prešov, 2:43,8. 51. Milec Karol, Žilina, 2:55,0. 52. Doubek Otto, Liberec, 2:55,8. 53. Schenk Jar., Pardubice, 3:01,2. 54. Matouš K., České Budějovice, 3:03,2. 55. Navrátil Mir., Gottwaldov, 3:03,8. 56. Mikulecký, Pardubice, 3:11,8. 57.—58. Sekera Frant., Olomouc, 3:12,0. Kořínek Frant., Gottwaldov, 3:12,0. 59. Gajer Samo, Ban. Bystrica, 3:24,8. 60. Mareš Jan, Karl. Vary, 3:25,8. 61. Smutný Jar., Liberec, 3:27,2. 62. Šjarb Josef, Rudá hvězda, 3:34,6. 63. Pavlík, Plzeň, 3:39,0.

Přihlášeno: 72. Startovalo: 70. Vzdalo: 7. Klasifikováno: 63.

1. Parma Zdeněk, ATK, 1:45,6 min.
2. Krajňák Otto, Košice, 1:46,2 min.
3. Krajňák Vlado, Košice, 1:47,2 min.
4. Šlachta Daniel, Žilina, 1:47,6 min.
5. Pitucha Frant., Ostrava, 1:47,8 min.
6. Bogdálék Jar., Brno, 1:48,2 min.
7. Pittl Slávek, Praha, 1:49,2 min.
8. Brehel Luboš, Košice, 1:49,8 min.
9. Chalupka Julius, ATK, 1:50,0 min.
10. Charvát Dušan, ATK, 1:50,6 min.
11. Trajfel Harry, Ostrava, 1:51,2. 12. Dr Frössl Emil, Praha, 1:52,4. 13.—14. Haneš Stanislav, Žilina, 1:53,0. Čermák Evžen, Liberec, 1:53,0. 15. Gygalev Vladimír, Praha, 1:53,4. 16. Nejd Slavoj, Praha, 1:54,0. 17.—18. Fiala Zdeněk, ATK, 1:55,6. Patočka Ladislav, Liberec, 1:55,6. 19. Krasula Josef, Košice, 1:57,2. 20. Šincl Jaroslav, Praha, 2:01,4. 21. Vozdecký Josef, Brno, 2:01,8. 22. Gurský Ján, Košice, 2:02,2. 23. Dobranský Frant., Prešov, 2:03,2. 24. Prokopec D., Plzeň, 2:06,6. 25. Doubek Otto, Liberec, 2:07,2. 26. Mironov Adolf, Hradec Král., 2:07,4. 27. Žeravík Ivan, Bratislava, 2:09,8. 28. Nosek Josef, Hradec Král., 2:10,2. 29. Navrátil Mirek, Gottwaldov, 2:14,4. 30. Ing. Vojtíšek O., Pardubice, 2:18,6. 31. Jíra Josef, Praha, 2:19,0. 32. Trepáč Dušan, Ban. Bystrica, 2:21,0. 33. Langhammer E., Karlovy Vary, 2:25,0. 34. Prix Rudolf, Olomouc, 2:29,2. 35. Pandera Vladimír, Ústí n. Lab., 2:30,0. 36. Bachleda Štefan, Rudá hvězda, 2:34,8. 37. Gajer Samo, Ban. Bystrica, 2:35,8. 38. Matouš, České Budějovice, 2:45,0.

Startovalo: 40. Diskvalifikován: 1, vzdal 1, klasifikováno: -38.

1. Vašicová Eva, Praha, 42:39 min.
2. Bartáková Marie, Praha, 45:37 min.
3. Mečířová Marie, Liberec, 46:08 min.
4. Krasilová Olga, Praha, 46:10 min.
5. Linková Irena, Praha, 46:28 min.
6. Weissšäutellová Marie, Liberec, 46:52 min.
7. Lukešová Marie, Hradec, 48:43 min.
8. Strážová Sylva, Praha, 49:01 min.
9. Mečířová Milada, Liberec, 49:18 min.
10. Mottlová Ludmila, Praha, 49:23 min.
11. Rumlová Milada, Košice, 49:28. 12. Beinhauerová Růžena, Brno, 49:55. 13. Riedlová Lída, ATK, 50:08. 14. Slánská, Praha, 51:02. 15. Prokopcová Dana, Pardubice, 51:12. 16. Heřmanská Jarmila, Jihlava, 51:29. 17. Lášková Dáša, Praha, 52:02. 18. Mítvalská Miroslava, Hradec Králové, 52:37. 19. Patrmanová Bl., Liberec, 52:49. 20. Dušková Jiřina, Ústí n. Lab., 52:52. 21. Bartoníčková L., Liberec, 53:07. 22. Weinerová Katka, Žilina, 53:48. 23. Janoušková Marie, Liberec, 54:29. 24. Lukešová Jiřina, Hradec Král., 54:50. 25. Ragilová Dana, Liberec, 55:44. 26. Prokopcová M., Pardubice, 58:15. 27. Štrbová Zděna, Bratislava, 58:41. 28. Sýkora Zdena, Budějovice, 59:02. 29. Marešová Marie, Jihlava, 59:42. 30. Plívová Olga, Liberec, 1:00,05 hod., 31. Plechová Hana, Bratislava, 1:00,32. 32. Pršherová Marie, Budějovice, 1:01,05. 33. Wurzlová Líbuše, Jihlava, 1:01,12. 34. Zámečnicková, Plzeň, 1:01,17. 35. Petrvalská Olga, Ostrava, 1:02,47. 36. Dortová, Plzeň, 1:03,44. 37. Švejková, Karl. Vary, 1:04,43. 38. Otisková Naďa, Olomouc, 1:07,37. 39. Vaňková Marie, Gottwaldov, 1:17,15.

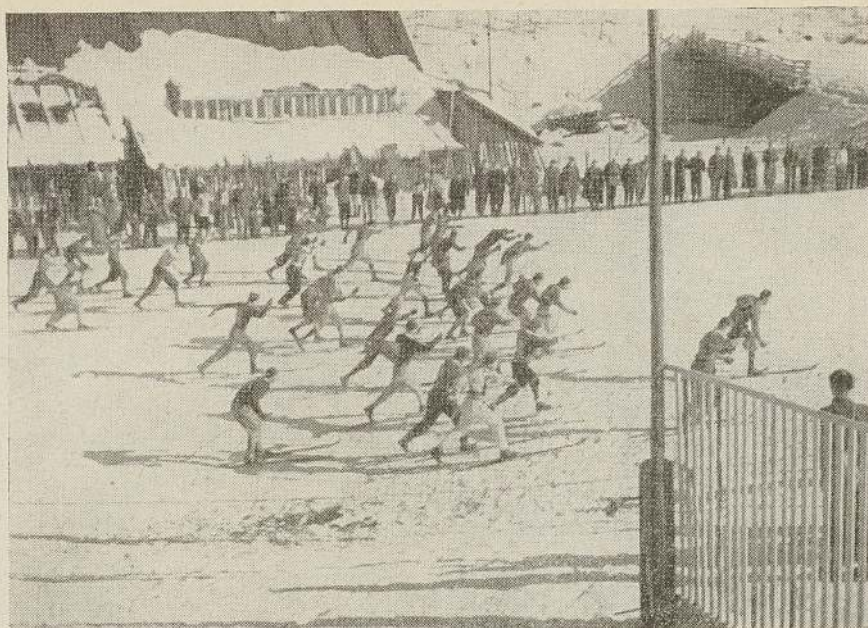
Přihlášeno: 42. Startovalo: 39. Dokončilo: 39.

## TROJKOMBINACE ŽEN

	Běh	Sjezd Slalom		Celkem
		b o d ů		
1. Wagnerová Malu, Praha	224,5	120,0	120,0	464,5
2. Beinhauerová Růžena, Brno	234,9	90,6	72,4	397,9
3. Prokopcová Dana, Pardubice	229,5	105,2	44,2	378,9
4. Bartoníčková L., Liberec	221,1	78,3	38,8	338,2
5. Pecánková Marie, Praha	209,5	117,4	0,0	326,9
6. Zbavitelová Zora, Praha	184,3	66,3	21,8	272,4
7. Plechová Hana, Bratislava	189,4	54,1	28,8	272,3
8. Lukešová Marie, Hradec Králové	240,0	25,2	0,0	265,2
9. Dušková Jiřina, Ústí n. Lab.	222,2	13,0	0,0	235,2
10. Petrvalská Olga, Ostrava	179,7	36,0	0,0	215,7
11. Zumrová, Ústí n. Lab.	176,2	32,2	0,0	208,4

Přihlášeno: 17 — startovalo: 15 — vzdalo: 4 — klasifikováno: 11.





*Start štafet poskytuje vždy zajímavou podívanou, neboť běžci bojují hned od startu o vedení na trati*

#### SJEZD ŽEN

1. Šolcová Justina, Praha, 2:03,2 min.
2. Holá-Fišerová, Hradec Král., 2:15,0 min.
3. Wagnerová Malu, Praha, 2:17,0 min.
4. Frösslová Božena, Praha, 2:17,2 min.
5. Krafková Jarmila, Praha, 2:19,2 min.
6. Pečánková Marie, Praha, 2:20,0 min.
7. Matková Jiřina, Praha, 2:22,0 min.
8. Knappová Květa, ATK, 2:24,0 min.
9. Polednová Karla, Olomouc, 2:29,0
10. Prokopová Dana, Pardubice, 2:34,0
11. Šujanová Dagmar, Žilina, 2:34,2. 12. Mašková L., Plzeň, 2:47,4. 13.—14. Slavíková Dagmar, Ústí, 2:29,2, Parmová Ludmila, Ostrava, 2:29,2. 15.—17. Bartoníčková L., Liberec, 3:05,0, Handlířová Vlasta, Brno, 3:05,0, Prokopová M., Pardubice, 3:05,0. 18. Bartošková Zdeňka, Olomouc, 3:18,2. 19. Jugasová Zdena, Gottwaldov, 3:26,0. 20. Oravcová Mária, Nitra, 3:26,8. 21. Plechová Hana, Bratislava, 3:32,8. 22. Rumlová Milada, Košice, 4:20,4. 23. Svejkovská Hedv., Karl. Vary, 4:47,6. 24. Hauzerová Olga, Karl. Vary, 5:15,0. 25. Brožová Mil., Budějovice, 5:58,0. 26. Faflová Dagmar, Žilina, 5:59,8.

Přihlášeno: 30. Startovalo: 29. Diskvalifikována: 1. Vzdaly: 2. Klasifikováno: 26.

#### OBŘÍ SLALOM ŽEN

1. Parmová Ludmila, Ostrava, 1:36,8 min.
  2. Malá Eva, Praha, 1:37,2 min.
  3. Frösslová Božena, Praha, 1:39,2 min.
  4. Krafková Jarmila, Praha, 1:44,2 min.
  5. Fišerová Dana, Hradec Král., 1:45,4
  6. Wagnerová Malu, Praha, 1:51,6 min.
  7. Matková Jiřina, Praha, 1:53,2 min.
  8. Bartoníčková Lib., Liberec, 1:53,8
  9. Polednová Karla, Olomouc, 1:54,4
  10. Knappová Květa, ATK, 1:55,4 min.
  11. Šujanová Dagmar, Žilina, 1:56,4, 12. Beinhauerová R., Brno, 1:58,0. 13. Krajnáková Maria, Košice, 2:02,4. 14. Prokopová Dana, Pardubice, 2:12,2. 15. Mašková L., Plzeň, 2:36,0. 16. Oravcová M., Nitra, 2:41,0. 17. Šimková Dana, Ústí, 2:41,2. 18. Řihová Duňa, Bratislava, 2:50,2. 19. Jungasová Zdena, Gottwaldov, 2:56,2. 20. Svejkovská H., Karl. Vary, 3:19,0. 21. Sobotová Mária, Ban. Bystrica, 3:54,6. 22. Brožová, Čes. Budějovice, 4:33,4.
- Přihlášeno: 23. Startovalo: 23. Diskvalifikována: 1. Klasifikováno: 22.

## SJEZDOVÝ ZÁVOD SDRUŽENÝ ŽENY

	Sjezd	Slalom	Celkem
	b o d ů		
1. Šolcová Justina, Praha	0,00	4,01	4,01
2. Frösslová Božena, Praha	11,02	0,00	11,02
3. Wagnerová Malu, Praha	10,86	7,01	17,97
4. Fišerová-Holá Dana, Hradec Králové	9,29	11,92	21,21
5. Knappová Květa, ATK	16,37	15,37	31,74
6. Polednová Karla, Olomouc	20,30	16,69	36,99
7. Krafková Jarmila, Praha	12,59	40,98	53,57
8. Matková Jiřina, Praha	14,80	40,98	55,78
9. Šujanová Dagmar, Žilina	24,40	33,63	58,03
10. Parmová Ludmila, Ostrava	44,06	19,38	63,44
11. Prokopcová Dana, Pardubice, 68,18. 12. Pecánková Marie, Praha, 79,29. 13. Bartoňková Libuše, Liberec, 95,20. 14. Handlířová Vlasta, Brno, 110,76. 15. Bartošková Zdeňka, Olomouc, 115,93. 16. Jugasová Zdena, Gottwaldov, 118,21. 17. Plechová Hana, Bratislava, 121,94. 18. Mašková L., Plzeň, 128,84. 19. Hauzerová Olga, K. Vary, 338,50.			

## BĚH ROZESTAVNÝ 4×10 km MUŽI

1. ATK II (Malínský 38:21, Šmíd 37:53, Šauer 38:13, Batěk 36:47) — 2:31,14.
2. Liberec IV (Hadrava 38:50, Melich 37:45, Šír 39:03, Šimůnek 36:53) — 2:32,31.
3. Hradec Král. (Skrbek 42:54, Dvořák 36:57, Okuliar 38:03, Cardal 36:14) 2:34,08.
4. ATK I (Stebel 42:05, Janata 39:45, Šablatura 37:26, Janoud 39:04) — 2:38,20.
5. Jihlava I (Marek 43:27, Blazíček 39:43, Balvín 38:03, Zajíček 38:41) — 2:39,54.
6. Košice II (Banko 39:42, Krasula 42:38, Riesdorfer 40:42, Poljak 36:58) — 2:40,00.
7. S. Rudá hvězda (Gál 41:12, Nemeseghy 39:09, Klouček 40:32, Rusko 40:40) — 2:41,33.
- 8.—9. ATK III (Mečír 40:30, Chovanec 40:42, Šedivec 43:41, Kraus 40:34) — 2:45,27.
- 8.—9. Hradec Král. (Šípek 44:44, Jakoubek 43:43, Materna 39:49, Matouš 37:11) — 2:45,27.
10. Rudá hvězda (Tryzna 41:06, Sokol 45:46, Vojtíšek 40:25, Kunrt 38:33) — 2:45:50.
11. Brno — 2:47,12. 12. Liberec III. — 2:47,52. 13. Liberec II — 2:49,01. 14. Košice — 2:53,21. 15. Olomouc — 2:54,37. 16. Plzeň — 2:56,28. 17. Praha II — 2:56,55. 18. Žilina I — 2:56,57. 19. Budějovice — 2:58,15. 20. Bratislava — 3:00,50. 21. Ban. Bystrica — 3:01,31. 2. Liberec I — 3:01,59. 23. Pardubice — 3:02,53. 24. Ostrava — 3:03,35. 25. Jihlava II —

- 3:16,18. 26. Gottwaldov — 3:11,11. 27. Ústí — 3:14,40. 28. Žilina II — 3:14,47. 29. Prešov — 3:15,31. 30. Karlovy Vary — 3:23,34. 31. Nitra — 3:29,01.

Přihlášeno: 32. Vzdala: 1. Klasifikováno: 31.

## BĚH ROZESTAVNÝ 3×6 km ŽENY

1. Praha III (Vašicová 30:56, Krasilová 30:44, Bartáková 30:48) — 1:32,28.
  2. Liberec I (Mečířová Ml. 32:03, Weisshäutlová 31:37, Mečířová Mar. 30:59) — 1:34,39.
  3. Ústí n. Lab. (dr. Dušková 34:39, Pochylová 37:29, Linková 29:27) — 1:41,35.
  4. Liberec II (Patrmanová 36:02, Janoušková 33:19, Bartoničková 33:20) — 1:41,41.
  5. Hradec Králové (Břízová 37:18, Mitvalská 35:34, Lukešová 29:41) — 1:42,43.
  6. Jihlava I (Marešová 34:49, Würzelová 34:10, Heřmanská 35:25) — 1:44,24.
  7. Praha II (Slánská 34:01, Mottlová 37:52, Strživová 32:38) — 1:44,31.
  8. Praha I (Šteffková 39:46, Lašková 33:27, Pecánková 35:38) — 1:48,51.
  9. Liberec III (Štrumpová 42:05, Plívová 37:55, Raggiová 35:59) — 1:55,59.
  10. Plzeň (Sudová 38:03, Votavová 47:05, Zámečnicková 38:50) — 2:03,58.
  11. Žilina (Weinerová 38:04, Gajdošová 46:17, Hrnčířarová 42:09) — 2:06,30.
- Přihlášeno: 15. Startovalo: 13. Vzdalo: 2. Klasifikováno: 11.

Všichni lyžaři a lyžařské oddíly dokončí výměnu legitimací do konce dubna 1952.

Získejte na počest slavného I. máje na svém pracovišti všechny dosavadní členy a další nové nadšence.



# FINALE LYŽAŘSKÉ ČÁSTI SHM

V den, kdy všechen československý lid s láskou vzpomínal 4. výročí slavného únorového vítězství pracujícího lidu nad zrádnou reakcí, nastoupilo před Libušínem na Pustevnách v Beskydech na 500 chlapců a dívek, aby slavnostně zahájili boje o hrdé tituly dorosteneckých přeborníků ČSR v prvních finalových závodech Sportovních her mládeže 1952.

Při zahájení byla vztyčena za zvuků československé a sovětské hymny československá státní vlajka. Po projevech složil Václav Fišer, hornický učeň ze státního učiliště v Šumbarku, a studentka Zdena Klohnová z Prešovského kraje závodnický slib, ve kterém se jménem všech startujících zavázali soutěžit čestně a poctivě v tradici všech reprezentantů naší vlasti, v duchu sjednocené tělovýchovy a po vzoru sovětské fyzikultury, a slíbili rovněž, že zkušenosti, získané v této největší sportovní soutěži, přenesou na svá pracoviště, kde budou stejně dobrými pracovníky jako jsou sportovci.

Finalové boje lyžařské části SHM byly zakončeny 1. března před Libušínem, opět za velmi nepříznivého počasí, nástupem všech účastníků. Po vyhlášení vítězů byly odevzdány prvním šesti závodníkům a závodnicím v každé disciplíně čestné ceny, věnované Státním úřadem pro tělesnou výchovu a sport. Potom vyhlásili zástupci některých krajů své sportovní a pracovní závazky. Sejmutím státní vlajky byly závody slavnostně zakončeny.

## Dobry výsledek finale SHM

Hodnotíme-li tyto první finalové boje letošních Sportovních her mládeže, můžeme říci, že byly velmi úspěšné. Měly sice ještě některé nedostatky — celkem tísnivé ubytování, v ojedinělých případech chyběl také dostatek zkušeností a trpělivosti při pořádání tak velkých závodů, a rovněž příslušníci sjezdářského družstva Tyršova kraje se dosud úplně neoprostili od některých nešvarů, přece však měly závody velmi zdařilý průběh. Byly pečlivě uspořádány sokolským krajem Jana Čapka v Ostravě a ukázaly, že se lyžařství stává oblíbeným sportem pracující mládeže, že se u nás dostává na masovou základnu a že z této základny rostou noví reprezentanti naší sjednocené tělovýchovy. Ukázaly také, že nám rostou sportovci nového typu — vždy ochotní k soudružské pomoci druhému. Velmi pěkně na příklad působila spolupráce dvou favoritů v běhu starších chlapců Prokeše z Plzeňského a Teplého z Pardubického kraje. Oba soupeři si před závodem vyměňovali zkušenosti o trati a o způsobu mazání atd.

Velká péče, kterou věnovaly kraje svým závodníkům, se projevila i ve výsledcích. Liberecký kraj uspořádal na příklad pro účastníky finale čtyřdenní soustředění v Harrachově, kde působili jako instruktoři skokan Bělonožník, běžec Hadrava a sjezdač Čermák. Liberečtí se ukázali velmi dobrými běžci, vynikajícími skokany a nejuspěšnějšími lyžaři. V běžeckých závodech dosáhli pěkných úspěchů také závodníci Brněnského kraje. Rovněž tento kraj soustředil před finalovými závody chlapce a dívky na Pustevnách. Velmi dobrými kolektivy se ukázali dále závodníci a závodnice z Ústeckého, Plzeňského a Českobudějovického kraje. Měli vzorné vystupování a schopné vedoucí. Všichni závodníci pak prokázali, že jsou si vědomi odpovědnosti, která na nich spočívá jako na reprezentantech pracujících kraje. Ve sjezdových závodech ukázali nejlepší výkonnost závodníci a závodnice z Pražského kraje, dále Hradeckého, Brněnského a i Libereckého kraje. Většina krajů hodnotila téměř denně průběh dne, účastníci hodnotili kladně lepší výkony soupeřů, hledali v nich poučení a diskutovali o tom, jak mohou zlepšit své výkony. Dalším velkým kladem byla účast ve finalových bojích těch, které k lyžařství přivedly letošní SHM či loňské SHDM, a dobré výkony těchto startujících.

Osvědčila se rovněž spolupráce čs. lyžařských reprezentantů — členů širšího národního družstva B. Kosoura, M. Bělonožníka a trenéra čs. národního družstva sjezdaček K. Bruka, kteří vedli závodníky svých krajů v přípravě a byli jim ráci i ve finalových bojích. Bělonožník se stal rádcem i skokanům jiných krajů, kterým věnoval celé půldne na můstku na Tanečnici. Všichni měli velké pochopení pro závody mládeže, které dovedli odevzdávat své bohaté zkušenosti.

## Dobří sportovci — dobří pracovníci

Účastníci her se ukázali nejen dobrými sportovci, ale i pracovníky. Tak na příklad v nejúspěšnějším družstvu — v Libereckém kraji, jehož 22 členů startovalo již na dorosteneckých přeborech v roce 1951 v Ružomberoku, byli vzorní pracovníci Evžen Rieger (bratr čs. represen-

tanta Huberta Riegra), který je zámečnickem v Harrachovských sklárnách, a Václav Mečř, zaměstnaný při výrobě lyží v národním podniku Vzlet. Avšak také ostatní kraje měly ve svých řadách vzorné sportovce-pracovníky. Na příklad v kolektivu ústeckých reprezentantů bylo několik hornických učňů. Jeden z nich, běžec V. Charvát, začal s lyžařstvím teprve v letošní zimě a na finale lyžařské části SHM se rozhodl, že v příštím roce se věnuje také skoku a sjezdovým disciplinám, aby se mohl zúčastnit čtyřkombinace. Starší chlapec téhož kraje, Jaroslav Lacek, je vzorným dělníkem v ČKD-Stalingrad Děčín, kde pracuje jako navijáč motorů. Lacek si zkrátil učební dobu o tři čtvrtě roku. Je též úderníkem a plní normu stále přes 200 procent. L. Lacina, který startoval za Ústecký kraj ve čtyřkombinaci, je učněm v Metře v Ústí nad Labem. V závodě je předsedou učňovského výboru a jeho zástupcem v závodní radě atd.

#### Závazky závodníků

O pracovním i sportovním úsilí účastníků finalových bojů svědčí i závazky, vyhlášené závodníky některých krajů při slavnostním ukončení závodů. Mládež pořádajícího Ostravského kraje se na příklad zavázala, že do příští zimy vybuduje po zkušenostech z letošních závodů u startu na sjezdové dráze chatu, aby závodníci nebyli neustále vystavováni nepřízní počasí.

Nejúspěšnější kolektiv — závodníci z Libereckého kraje — se zavázali, že se všichni zúčastní letní části Sokolovského závodu branné zdatnosti a že vynahradí zameškanou pracovní dobu, kterou potřebovali k přípravě a k finalovým bojům, zvýšeným pracovním výkonem na pracovištích a ve školách.

Závodníci z Plzeňského kraje se zavázali — na důkaz díků za pěkných 14 dnů na horách při soustředění a při finalových bojích, které jim byly umožněny vysokým pracovním úsilím lidí jejich kraje —, že dohoní na pracovištích a ve školách vše, co za tuto dobu zameškali. Další svůj závodní růst zajistí kolektivní i osobní prací podle celoročního plánu a budou se dále vzdělávat čtením a studováním knih o sovětské fyzikultuře. Celkem plzeňští závodníci odpracují 1.125 brigádnických hodin, z čehož jejich nejlepší závodník Prokeš odpracuje 120, Nachtigalová 125 a Strejc 145 hodin. Kromě toho získali Plzeňští pět Tyršových odznaků zdatnosti II. stupně, 13 Fučíkových odznaků atd.

Závodníci a závodnice kraje Ústí nad Labem se zavázali, že se po návratu sta-

nou členy, pokud jimi již nejsou, lyžařských oddílů, aby se technicky zdokonalili, že ve svém okolí budou propagovat lyžařství a že na všechny nové získané zájemce o tento sport budou přenášet zkušenosti, které získali v průběhu všech kol lyžařské části SHM, zvláště pak ve finalových bojích. Ústečtí budou provádět doplňkové sporty, zařazené do letní části Sportovních her mládeže, a to zejména plavání a lehkou atletiku.

Kolektiv brněnských závodníků a závodnic se zavázal, že uspořádá besedy s účastníky I. a II. kola Sportovních her mládeže a bude jim referovat o zkušenostech z průběhu prvního finale Sportovních her mládeže 1952 na Pustevnách. Brněňští provedou v závodech a v internétech instruktáže a budou odevzdávat své zkušenosti dělnické mládeži. Pokud jsou ještě příznivě povětrnostní podmínky, uskuteční i praktickou instruktáž na sněhu. Všichni členové družstva se budou pravidelně scházet a sdělovat si vzájemně zkušenosti ze závodů i z pořádání instruktáží. Budou vždy vzorně vystupovat na svých pracovištích i ve školách, aby se stali vzornými pracovníky a studenty. V příští sezóně se všichni zúčastní Sokolovského závodu branné zdatnosti.

Výsledky finalových závodů (nejvýše prvních 40):

#### BĚH NA 6 KM CHLAPCI MLADŠÍ

1. Kupský Josef, Brno, 29,15 min.
2. Blahník Jiří, Liberec, 29,51 min.
3. Lukeš Vladimír, Liberec, 30,02 min.
4. Marek Miroslav, Jihlava, 30,20 min.
5. Jandík Henry, Gottwaldov, 30,28 min.
6. Honců Miroslav, Liberec, 30,34 min.
7. Holubec Josef, Hradec Králové, 30,45 min.
8. Zemánek Bohuš, Hradec Králové, 31,26 min.
9. Krátký František, Gottwaldov, 31,28 min.
- 10.—11. Gabriel Zdeněk, Brno, 31,29 min.
- 10.—11. Honců Jiří, Liberec, 31,29 min.
12. Diatka Rudolf, Ostrava, 31,31. 13. Voťoček Vladimír, Hradec Králové, 31,36.
14. Stránský Miroslav, Praha, 31,38. 15. Brabec Zdeněk, Jihlava, 31,39. 16. Chromý Tomáš, Budějovice, 31,44. 17. Vališ Jiří, Brno, 31,50. 18. Petřík Josef, Hradec Králové, 31,52. 19.—20. Buzgo Michal, Prešov, 31,55. 19.—20. Slezák Adolf, Jihlava, 31,55.
21. Papež Karel, Gottwaldov, 31,56. 22. Chára, Žilina, 32,01. 23. Rapavý Ondřej, Košice, 32,06. 24. Dvořák Jiří, Jihlava, 32,17. 25. Harvan Štefan, Košice, 32,22. 26. Rychvaldský Ladislav, Košice, 32,23. 27. Lukeš Zdeněk, Ústí nad Labem, 32,25. 28. Černický Julius, Košice, 32,29. 29. Bukáček Miroslav, Pardubice, 32,32. 30. Osladil Josef, Olomouc, 32,40. 31. Brož Bo-



humil, České Budějovice, 32,45. 32. Macht Vladimír, Ústí nad Labem, 32,46. 33. Džamba Štefan, Prešov, 32,52. 34. Paško Daniel, Žilina, 32,55. 35.—36. Kahn Emil, B. Bystrica, 32,58. 35.—36. Zarembo Jiří, Ostrava, 32,58. 37. Foltánovič, Žilina, 33,03. 38. Krémář Jiří, Praha, 33,06. 39. Brtany Ondřej, B. Bystrica, 33,09. 40. Burgert Ludvík, Ústí nad Labem, 33,12.

#### BĚH NA 10 km HOŠI STARŠÍ

1. Teplý Antonín, Pardubice, 45,25.
2. Prokeš Josef, Plzeň, 45,27.
3. Kolařík František, Hradec Králové, 45,48.
4. Mečír Václav, Liberec, 45,53.
5. Žanta Bohuslav, Liberec, 46,16.
6. Kadera Vlast., Gottwaldov, 46,31.
7. Voňka Zdeněk, Hradec Králové, 46,43.
8. Kobes Antonín, Plzeň, 46,50.
9. Burdych Antonín, Hradec Králové, 46,51.
10. Albrecht Jiří, Jihlava, 56,59.
11. Poruben Jan, Košice, 47,16. 12. Pačecěk Quido, Jihlava, 47,26. 13. Řehořek Jaroš, Liberec, 47,55. 14. Dobrovolný Josef, Brno, 48,16. 15. Ponikelský Zdeněk, Hradec Králové, 48,18. 16. Štolc, Košice, 48,43. 17. Břínek Oldřich, Brno, 48,49. 18. Sekot Miroslav, Praha, 48,52. 19. Medla, Žilina, 49,04. 20. Indra Jindřich, Brno, 49,06. 21. Dostál Jaroslav, Jihlava, 49,15. 22. Stolín Josef, Pardubice, 49,40. 23. Baran Josef, B. Bystrica, 49,48. 24. Maleňák Boh., Gottwaldov, 50,03. 25. Šitář Josef, Praha, 50,07. 26. Fiala Jan, Olomouc, 50,16. 27. Lacek Jaroslav, Ústí nad Labem, 50,25. 28. Pekař Aug. Gottwaldov, 50,37. 29.—30. Hyben, Žilina, 50,50. 29.—30. Potměšil Jar., Č. Budějovice, 50,50. 31. Mičalko, Žilina, 51,08. 32. Běčák, Ostrava, 51,09. 33. Janoušek Milan, Liberec, 51,16. 34. Chlístovský Jan, Praha, 51,24. 35. Knopp Miroslav, Plzeň, 51,34. 36. Jezerčák Tomáš, Košice, 51,36. 37. Dvorštiak Josef, Bratislava, 51,58. 38. Sabaka Michal, Košice, 52,06. 39. Strejz Jaroslav, Plzeň, 52,21. 40. Stonovský, Ostrava, 52,22.

#### SKOK PROSTÝ — HOŠI MLADŠÍ

1. Korda Vrat., Liberec (23,5, 24,5), 200.
2. Lukeš Vlad., Liberec (23,5, 21,5), 198.
3. Martiňák, Gottwaldov (23,0, 24,0), 195.
4. Papež Karel, Gottwaldov (22,0, 23,0), 189.
5. Pilař Jiří, Liberec (20,0, 21,5), 185.
6. Růžička, Brno (21,0, 21,5), 182,5.
7. Ptáčník, Hradec Králové (20,5, 21,0), 179,5.

8. Nevlud Jar., Ostrava (21,5,21,5), 179,5.
9. Růžička Jan, K. Vary (18,5, 21,0), 176.
10. Weber Rom., Bratislava (20,5, 20,5), 174,5.
11. Peško Eduard, Bratislava, 174,5. 12. Kubaczka Jos., Ostrava, 174,5. 13. Niedoeba Emil, Ostrava, 173,5. 14. Svehla Frant., Plzeň, 173. 15. Brabec Zdeněk, Jihlava, 167,5. 16. Kuběna Jan, Ostrava, 167,5. 17. Hlaviczka Stan., Ostrava, 167. 18. Vališ, Brno, 166. 19. Ečer, Žilina, 163,5. 20. Klement Václ., Plzeň, 163,5. 21. Marek Milan, Jihlava, 163. 22. Průcha, Hradec Králové, 162,5. 23. Bača Josef, Košice, 161,5. 24. Selecký, B. Bystrica, 159,5. 25. Loráš, Žilina, 157,5. 26. Šubrt Jan, Pardubice, 157,5. 27. Jindra Josef, Hradec Králové, 157,5. 28. Stránský Mir., Praha, 157. 29. Zelený, Frant., Plzeň, 157. 30. Vrzkoslav Lumír, Ústí n. L., 156,5. 31. Stěřík Vilém, K. Vary, 156. 32. Liščák Josef, Košice, 155,5. 33. Vaněk Karel, Praha, 151. 34. Staš Pavel, Jihlava, 150. 35. Hrončák Otomar, Prešov, 146,5. 36. Šulista Zdeněk, Praha, 146,5. 37. Kraml Frant., Budějovice, 146. 38. Blažek, Gottwaldov, 145,5. 39. Beer Ed., Ústí n. L., 145. 40. Opršal Ivo, Ostrava, 143,5.

#### SKOK PROSTÝ — HOŠI STARŠÍ

1. Bulín Jáchym, Liberec, 32,0, 36,0, 37,0, 321,0.
2. Rieger Evžen, Liberec, 30,0, 32,0, 30,5, 299,0.
3. Tryzna Frant., Liberec, 30,0, 32,0, 32,0, 289,9.
4. Válek Otto, Ostrava, 25,0, 27,5, 25,5, 251,8.
5. Janák Karel, Ostrava, 26,0, 28,5, 26,5, 250,3.
6. Ponikelský Zd., Hradec Králové, 20,5, 28,5, 27,5, 246,9.
7. Šípka Zd., Ostrava, 19,0, 27,0, 27,5, 241,1.
8. Kulík Ludvík, Jihlava, 21,0, 25,0, 24,0, 241,0.
9. Mach Jindř., K. Vary, 20,0, 27,5, 27,0, 239,7.
10. Jirásek E., Praha, 27,5, 30,5, 27,5, 239,3.
11. Strnaděl Karel, Ostrava, 239,0. 12. Hůžek Rudolf, Pardubice, 238,0. 13. Boček Rudolf, Pardubice, 237,8. 14. Voňka Zd., Hradec Králové, 232,3. 15. Daněk Rudolf, Ostrava, 229,1. 16. Myrdac Karel, Ostrava, 226,4. 17. Záveský, Žilina, 220,5. 18. Krámer Frdrieh, Žilina, 220,3. 19. Sedo Michal, Košice, 219,1. 20. Lupták, B. Bystrica, 218,0. 21. Strnad Karel, Praha, 216,5. 22. Pavlas Ivan, Gottwaldov, 215,9. 23. Tobiška Josef, Hradec Králové, 213,4. 24. Kučera Frant., Plzeň, 209,5. 25. Vláclavík, Brno, 208,6. 26. Tošnar, Brno, 205,7.





3



4



5

8



9



10

13



14



15

18



19



20

27. Bohm Václav, Budčovice, 205,4. 28. Ende Vladimír, Ústí n. L., 203,0. 29. Samalík, Brno, 202,8. 30. Weber Bohumil, Bratislava, 201,2. 31. Kurňava Tomáš, Košice, 199,6. 32. Hraško, B. Bystrica, 193,6. 33. Cavalier Jar., Košice, 191,4. 34. Kříž

Svatopluk, Praha, 189,4. 35. Sálus Jan, Žilina, 189,3. 36. Miklovič Milán, Bratislava, 186,9. 37. Srnka Luděk, Ústí n. L., 185,0. 38. Prokeš Josef, Plzeň, 181,9. 39. Petrzálka Josef, Bratislava, 173,8. 40. Fiala Jan, Olomouc, 173,2.

#### ZÁVOD SDRUŽENÝ — HOŠI STARŠÍ

	Běh	Skok	Celkem
	b o d ů		
1. Bulín J., Liberec	209,6	214,5	424,1
2. Rieger Evžen, Liberec	217,6	203,4	421,0
3. Janoušek M., Liberec	214,2	205,6	419,8
4. Ponikelský Z., Hradec Králové	227,4	169,3	396,7
5. Voňka Zd., Hradec Králové	234,4	157,3	392,2
6. Myrdacz K., Ostrava	229,1	158,1	387,2
7. Faistauer V., Liberec	217,2	166,5	383,7
8. Mečír V., Liberec	238,1	144,2	382,3
9. Kulík L., Jihlava	216,5	163,3	379,8
10. Tryzna František, Liberec	178,9	196,4	375,3
11. Prokeš Josef, Plzeň, 373,7. 12. Kadera, Gotwaldov, 367,9. 13. Boček E., Pardubice, 364,5. 14. Tobiška Josef, Hradec Kr., 364,3. 15. Malenák, Gottwaldov, 363,8. 16. Jirásek E., Praha, 359,0. 17. Fiala Jan, Olomouc, 348,4. 18. Strnad Karel, Praha, 343,8. 19. Šipka Zdeněk, Ostrava, 341,2. 20. Lacek Jar., Ústí n. L., 327,8. 21. Miklovič M., Bratislava, 325,7. 22. Dobeš Otto, Ostrava, 315,6. 23. Koniček, Pardubice, 270,4.			

## BĚŽECKÁ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA V OBRAZECH

Tabule č. 4 — Výstup střídavým dvoudobým během (se strany). — Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka. — Předvádí Jaroslav Cardal

Pro dnešní záznam techniky stoupání jsme vybrali kinogram našeho nejlepšího běžce Jarý Cardala, o kterém je známo, že mu vyhovují běžecké tratě s dlouhým stoupáním. Zde získává nad svými soupeři ony drahocenné vteřiny, které mu pak vyhrávají závody. Zde na př. získal skutečně naddílským vypětím sil své osmé místo na ZOJ ve Sv. Mořici v běhu na 50 km v době, kdy Severané běželi vesměs novou běžeckou technikou, která tehdy našim závodníkům byla ještě zcela neznámá. Jak velkou váhu kladou na př. závodníci a trenéři SSSR na techniku stoupání, dočteme se v sovětských časopisech (Fyskultura a sport, roč. 1951, č. 8; překlad Vl. Šimůnka v Lyžařství č. 10, roč. 37).

Střídavým dvoudobým krokem vybíháme všechna stoupání, se kterými se sejdeme na běžecké trati, není-li výhodnější použít třeba jen na vystřídání jiného způsobu běhu (střídavého čtyřdobého, třídobého soupaž nebo čtyřdobého soupaž).

Čím menší stoupání, tím méně se liší technika stoupání střídavého dvoudobého běhu od tohoto běhu po rovině. Náš kinogram zachycuje Cardala na dráze o stoupání téměř 20°. Zde již je rozdíl obou způsobů velmi zřetelný. Záleží především ve změně práci paží, v mohutnějším, ale neprotáženém odrazu nohou, kratším nebo žádném skluzu, důsledném přenášení těžiště s nohy na nohu.

Na obr. 1, 2, 11, 12 a 20 vidíme charakteristické polohy holí v okamžiku, kdy přední po dokončeném vykynutí dopředu počíná zátah, zatím co zadní teprve dokončuje odraz po př. vyplývá ze sněhu. Je to zdůraznění zásady nejméně dvou opěrných bodů, které zajišťují běžce proti podklouznutí. Práce paží je proti normálnímu běhu prodloužena o přitahování (obr. 3—7, 12—16). Síla, vložená do tohoto zátahu, žene běžce dopředu a nahoru. Odraz nohou, ještě mohutnější než při běhu po rovině, je umožněn snížením základního postoje (obr. 4—8). Aby se zabránilo podklouzávání, nesmí být odraz protahován. Na kinogramu vystupuje jasně chyba, které se dopouští dříve Jarý Cardal, ve snaze o prodloužení svého kroku natažením nohy v koleně při výpadu (obr. 1, 9—10, 18, 19, 20). Toto prodloužení kroku nemůže vyvážit ztrátu energie, potřebnou na překonání odporu, kladeného nataženou nohou pohybu vpřed.

Je přirozené, že technika dokonalého stoupání střídavým dvoudobým během je otázkou mimo jiné především dobrého namazání.



## ZÁVOD SDRUŽENÝ — HOŠI MLADŠÍ

	Běh	Skok	Celkem	
			b o d ů	
1. Lukeš Vlad., Liberec	238,8	203,7	442,5	
2. Blahník Jirí, Liberec	240,0	301,8	441,8	
3. Papež Karel, Gottwaldov	226,1	195,0	421,1	
4. Zemánek Boh., Hradec Králové	229,4	185,0	414,4	
5. Marek Milan, Jihlava	236,8	168,2	405,0	
6. Votoček Vl., Hradec Králové	228,3	175,1	403,4	
7. Brabec Zdeněk, Jihlava	228,0	173,0	401,0	
8. Vališ, Brno	226,8	170,7	397,5	
9. Stránský Mir., Praha	228,1	162,0	390,1	
10. Macht Vlad., Ústí nad Labem	220,6	162,3	382,0	
11. Šubrt Josef, Pardubice, 375,4.				
12. Jindra Josef, Hradec Králové, 370,3.				
13. Rychvaldský Lad., Košice, 367,1.				
14. Beer Eduard, Ústí nad Labem, 361,8.				
15. Klement Václav, Plzeň, 358,3.				
16. Opršal Ivo, Ostrava, 356,1.				
17. Šulista Z., Praha, 352,4.				

## ČTYŘKOMBINACE — HOŠI MLADŠÍ

	Běh	Skok	Sjezd	Slalom	Celkem
			b o d ů		
1. Lukeš Vladimír, Liberec	240,0	203,7	111,6	112,8	668,1
2. Papež Karel, Gottwaldov,	228,0	195,0	118,6	100,6	642,2
3. Votoček Vlad., Hradec Král.	230,0	175,1	104,0	105,5	614,7
4. Zemánek Boh., Hradec Král.	231,2	185,0	91,8	85,2	593,2
5. Opršal Ivo, Ostrava	211,6	147,3	109,8	120,0	588,7
6. Stránský M., Praha	229,9	162,0	92,0	73,0	556,9
7. Šulista L., Praha	204,4	151,2	120,0	42,9	518,5
8. Lacina L., Ústí n. L.	210,4	121,5	80,8	88,6	501,3

## ČTYŘKOMBINACE — HOŠI STARŠÍ

	Běh	Skok	Sjezd	Slalom	Celkem
			b o d ů		
1. Rieger Evžene, Liberec	217,6	213,0	101,5	120,0	652,1
2. Kadera Vlad., Gottwaldov	235,3	141,1	101,5	112,0	589,9
3. Boček Rudolf, Pardubice	201,8	152,0	120,0	105,7	579,5
4. Tryzna Frant., Liberec	178,9	206,0	109,0	81,5	575,4
5. Faistauer Václav, Liberec	217,2	180,9	44,2	105,3	547,6
6. Dobeš, Ostrava	206,8	122,7	108,85	87,4	525,75
7. Lacek Jar., Ústí n. L.	217,9	124,3	93,2	88,1	523,5
8. Maleňák Boh., Gottwaldov	219,6	158,6	38,35	38,7	455,25
9. Prokeš Josef, Plzeň	240,0	147,3	45,0	5,0	437,3
10. Jirásek Ervín, Praha	185,5	187,9	62,35	—	435,75
11. Miklovič Milan, Bratislava	197,0	135,9	40,85	30,3	404,05

## SJEZD — HOŠI MLADŠÍ

1. Bruna Mir., Liberec, 1:29,6.
2. Strniště, Praha, 1:32,4.
3. Rychvaldský Lad., Košice, 1:33,2.
4. Stiehl Petr, Hradec Králové, 1:34,8.
5. Gleich Petr, Praha, 1:35,4.
6. Zarembo, Ostrava, 1:38,8.
7. Tasler, B. Bystrica, 1:39.
8. Švehla, Plzeň, 1:39,8.
9. Píkna Štěpán, Bratislava, 1:40,2.
10. Vokatý Vl., Hradec Králové, 1:41,8.
11. Černický Jul., Košice, 1:42,2.
12. Brixi Rad., Liberec, 1:43.
13. Gebauer, Ostrava, 1:43,2.
14. Fišer Jar., Praha, 1:43,8.
15. Nevlud, Ostrava, 1:44.
16. Dolanský Adolf, Budějovice, 1:45.
17. Pecina Lub., Gottwaldov, 1:45,2.
18. Schmied Vlad., Ústí nad

Labem, 1:45,2.
19. Cikryt Zdeněk, Olomouc, 1:45,8.
20. Brtány, B. Bystrica, 1:46.
21. Podivinský, Brno, 1:48.
22. Moor Zbyněk, Košice, 1:48,6.
23. Opršal Ivo, Ostrava, 1:48,8.
24. Hradil Mil., Gottwaldov, 1:49,6.
25. Merta Miloš, Olomouc, 1:50,6.
26. Zirm Lad., Hradec Králové, 1:51,2.
27. Stalmáček, Žilina, 1:51,4.
28. Sova A., Bratislava, 1:52.
29. Krupička, Praha, 1:52,8.
30. Svoboda, B. Bystrica, 1:53,6.
31. Dušek Mir., Praha, 1:54,4.
32. Dostál Zdeněk, Jihlava, 1:54,8.
33. Burián Karel, Ústí n. Labem, 1:56,6.
34. Kofásek, Ostrava, 1:57.
35. Sedláček, Žilina, 1:58,6.
36. Gacintov, Brno, 1:58,8.
36.—37. Flekáč Stan., Pardubice, 1:58,8.
38. Havráněk, Plzeň, 1:59,2.
39. Rehák M., Bratislava, 1:59,8.
40. Bouda Vl., Budějovice 2:03,2.

## SJEZD — HOŠI STARŠÍ

1. Tägwerker, Praha, 2:18,6.
2. Novotný, Praha, 2:25,0.
3. Boček Rudolf, Pardubice, 2:28,8.
4. Hlavatý, Praha, 2:29,6.
5. Pavlas Ivan, Gottwaldov, 2:29,8.
6. Běčák, Ostrava, 2:30,2.
7. Pastorák Rudolf, Prešov, 2:30,6.
8. Bartsch Otto, Košice, 2:32,2.
9. Stark Jaroslav, Praha, 2:33,6.
10. Mohr Ivan, Košice, 2:35,0.
- 11.—12. Konz, Ostrava, 2:42,0. 11.—12. Vít Václav, Liberec, 2:42,0. 13. Dobeš, Ostrava, 2:42,2. 14. Zemko, B. Bystrica, 2:43,0. 15.—16. Martinek, Liberec, 2:44,0. 15.—16. Ryšavý, Brno, 2:44,0. 17. Krémár, Brno, 2:44,2. 18.—21. Trniak, Žilina, 2:45,0. 18.—21. Grünner, Praha, 2:45,0. 18.—21. Houser Em., Praha, 2:45,0. 18.—21. Řehořek Milan, Hradec Králové, 2:45,0. 22. Srnka Luděk, Ústí n. L., 2:46,2. 23. Harvan, B. Bystrica, 2:47,0. 24. Jon Jiří, Hradec Králové, 2:47,2. 25. Rychvaldský Jur., Košice, 2:54,0. 26. Moravčík, Nitra, 2:55,0. 27.—28. Lacek Jaroslav, Ústí n. L., 3:01,0. 27.—28. Večera, Bratislava, 3:01,0. 29. Steskal Ivan, Hradec Králové, 3:02,0. 30. Jasný, Lubomír, Gottwaldov, 3:08,0. 31. Václavíček, K. Vary, 3:08,8. 32.—33. Hulle Karel, Budějovice, 3:10,0. 32.—33. Roubíček, K. Vary, 3:10,0. 34.—35. Junek Jaroslav, Olomouc, 3:11,0. 34.—35. Stolin Josef, Pardubice, 3:11,0. 36. Potměšil Jar., Budějovice, 3:17,0. 37. Franz Zdeněk, Pardubice, 3:19,0. 38. Horák Bohumil, Gottwaldov, 3:19,4. 39. Šefl Karel, Budějovice, 3:23,4. 40.—41. Šubrt, Plzeň, 3:25,0. 40. až 41. Duba, Nitra, 3:25,0.

## SLALOM — HOŠI MLADŠÍ

1. Stiehl Petr, Hradec Králové, 83,5.
2. Moor Zbyněk, Košice, 83,6.
3. Bruna Mir., Liberec, 84,4.
4. Strniště, Praha, 85,6.
5. Rychvaldský L., Košice, 87,2.
6. Podivínský, Brno, 94,1.
7. Pecina Lub., Gottwaldov, 94,2.
8. Gebauer, Ostrava, 96,7.
9. Opršal Ivo, Ostrava, 97,5.
10. Brixl Rad., Liberec, 97,9.
11. Cykryl Zdeněk, Olomouc, 100,4. 12. Vokatý Vlad., Hradec Králové, 101,7. 13. Giacintov, Brno, 105,6. 14. Schmid Vlad., Ústí n. L., 106,3. 15. Tasler B., B. Bystrica, 106,6. 16. Fischer Jar., Praha, 107,1. 17. Hradil Mil., Gottwaldov, 108,8. 18. Zarembo, Ostrava, 111,7. 19. Sedláček, Žilina, 114,8. 20. Komenda, Ostrava, 116,0. 21. Černický Jul., Košice, 116,1. 22. Gleich Petr, Praha, 118,0. 23. Soba A., Bratislava, 118,9. 24. Brtýněc, B. Bystrica, 120,8. 25. Chmiel, Praha, 122,2. 26. Kotásek, Ostrava, 123,1. 27. Píkna Štefan, Bratislava, 124,2. 28. Švehla, Plzeň, 124,4. 29. Zirm Lad., Hradec Králové, 125,9. 30. Lacina Leoš, Ústí n. L., 128,9. 31. Nevlud, Ostrava, 132,0. 32. Krupička, Praha, 132,5. 33. Formánek, Brno, 132,5. 34. Preisner, Gottwaldov, 134,4. 35. Burian Karel, Ústí n. L., 138,0. 36. Mrnka, K. Vary, 138,6. 37. Řehák M., Bratislava, 153,3. 38. Sedláček, K. Vary, 159,8. 39. Merta Miloš, Olomouc, 160,0. 40. Dušek Mir., Praha, 176,9.

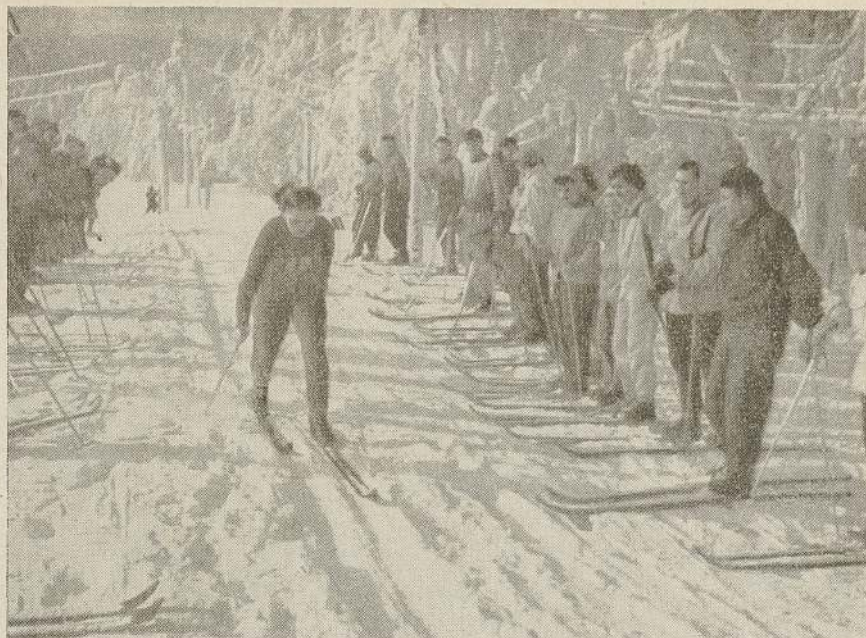
## SLALOM — HOŠI STARŠÍ

1. Bartsch Otto, Košice, 84,2.
2. Novotný, Praha, 85,7.
3. Tägwerker, Praha, 86,4.
4. Frniak, Žilina, 88,6.
5. Harvan, B. Bystrica, 90,0.
6. Běčák, Ostrava, 90,3.
7. Srnka L., Ústí n. L., 90,8.
8. Vít Václav, Liberec, 91,9.
9. Slávik, Žilina, 92,4.
10. Martinek, Liberec, 92,5.
11. Grýner, Praha, 93,2. 12. Stark Jaroslav, Praha, 98,8. 13. Hlavatý Vl., Praha, 102,6. 14. Lán Jiří, Hradec Králové, 104,6. 15. Boček Rudolf, Pardubice, 108,9. 16. Faistauer, Liberec, 109,3. 17. Rychvaldský, Košice, 111,2. 18. Ryšavý, Brno, 116,4. 19. Mohr Ivan, Košice, 119,4. 20. Houser M., Praha, 120,3. 21. Václavíček, K. Vary, 121,2. 22. Staskal Jan, Hradec Králové, 122,2. 23. Horák Boh., Gottwaldov, 123,0. 24. Noga Ondřej, Prešov, 123,9. 25. Lacek Jaroslav, Ústí n. L., 126,5. 26. Zemko, B. Bystrica, 126,9. 27. Dobeš, Ostrava, 127,2. 28. Večera, Bratislava, 128,3. 29. Jasný Lub., Gottwaldov, 132,6. 30. Pulec, Žilina, 140,2. 31. Kunz, Ostrava, 141,7. 32. Moravčík, Nitra, 147,9. 33. Stolin Josef, Pardubice, 152,3. 34. Hulle Karel, Budějovice, 153,1. 35. Srnka Josef, Ústí n. L., 154,5. 36. Franc Zdeněk, Pardubice, 160,2. 37. Ivanov, B. Bystrica, 164,2. 38. Šefl Karel, Budějovice, 166,1. 39. Junek Jar., Olomouc, 181,8. 40. Dolník, Nitra, 191,5.

## SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ — HOŠI MLADŠÍ

	Sjezd	Slalom b o d ů	Celkem
1. Bruna Mir., Liberec	0,00	0,65	0,65
2. Strniště, Praha	3,00	1,52	4,52
3. Stiehl, Hradec Král.	5,56	0,00	5,56
4. Rychvaldský L., Košice	3,84	2,68	6,52
5. Moor Zbyněk, Košice	20,26	0,07	20,33





*V nádherné zasněžené krajině probíhaly finálové závody mládeže*

	Sjezd	Slalom b o d ů	Čelkem
6. Gebauer, Ostrava	14,50	9,54	24,04
7. Pecina Lubomír, Gottwaldov	16,64	7,74	24,38
8. Brixi Rad., Liberec	14,34	10,41	24,75
9. Vokatý Vlad., Hradec Král.	13,02	13,15	26,17
10. Tasler, B. Bystrica	10,02	16,70	26,72
11. Podivínský, Brno, 27,28. 12. Cikryt Zdeněk, Olomouc, 29,50. 13. Zarembo, Ostrava, 30,20. 14. Opršal Ivo, Ostrava, 30,60. 15. Gleich Petr, Praha, 31,14. 16. Fischer Jar., Praha, 32,20. 17. Schmiéd Vlad., Ústí n. L., 33,13. 18. Černický Jul., Košice, 37,01. 19. Hradil Mil., Gottwaldov, 39,63. 20. Švehla, Plzeň, 40,44. 21. Píkna Štefan, Bratislava, 40,72. 22. Brtány, B. Bystrica, 44,45. 23. Giancimtov, Brno, 47,14. 24. Sova Ant., Bratislava, 49,49. 25. Nevlud, Ostrava, 50,39. 26. Sedláček, Žilina, 53,57. 27. Zirm Lad., Hradec Král., 53,69. 28. Kotásek, Ostrava, 57,85. 29. Krupička, Praha, 60,18. 30. Chmel, Praha, 66,18. 31. Burian Karel, Ústí n. L., 68,19. 32. Preisner Gottwaldov, 74,55. 33. Komenda, Ostrava, 76,40. 34. Merta Miloš, Olomouc, 77,70. 35. Mrnka, K. Vary, 82,70. 36. Formánek, Brno, 84,06. 37. Řehák, Bratislava, 84,12. 38. Lacina Leoš, Ústí n. L., 84,23. 39. Dušek Mir., Praha, 93,98. 40. Sedláček, K. Vary, 99,96.			

**SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ — HOŠI STARŠÍ**

1. Tägwerker, Praha	0,00	1,53	1,53
2. Novotný, Praha	4,45	4,06	8,51
3. Bartsch Otto, Košice	9,47	—	9,47
4. Běčák, Ostrava	8,08	4,30	12,38
5. Vít Václav, Liberec	16,27	2,43	18,70
6. Stark Jar., Praha	10,44	10,30	20,74
7. Frniak, Žilina	18,35	3,10	21,45
8. Hlavatý, Praha	7,66	13,99	21,65
9. Martínek, Liberec	17,66	5,86	23,52
10. Srnka Luděk, Ústí nad Labem	19,19	4,55	23,74

11. Harvan, B. Bystrica, 23,84. 12. Boček Rudolf, Pardubice, 24,53. 13. Grýner, Praha, 24,70. 14. Jón Jiří, Hradec Králové, 34,29. 15. Mohr Ivan, Košice, 36,26. 16. Ryšavý, Brno, 40,39. 17. Rychvaldský, Košice, 43,71. 18. Huser, Praha, 44,04. 19. Dobeš, Ostrava, 46,76. 20. Zemko, B. Bystrica, 47,09. 21. Kunz, Ostrava, 56,85. 22. Steskal Ivan, Hradec Králové, 57,03. 23. Lacek Jaroslav, Ústí nad Labem, 59,35. 24. Večera, Bratislava, 60,62. 25. Václavíček, Karlovy Vary, 61,04. 26. Slávik, Žilina, 61,17. 27. Jasný Lub., Gottwaldov, 68,53. 28. Moravčík, Nitra, 70,28. 29. Noga Ondřej, Prešov, 76,02. 30. Hulle Karel, Budějovice, 84,40. 31. Stolín Jos., Pardubice, 84,45. 32. Horák Boh., Gottwaldov, 86,60. 33. Faistauer, Liberec, 88,12. 34. Pulec, Žilina, 93,37. 35. Franz Zdeněk, Pardubice, 95,66. 36. Šefl K., Budějovice, 102,90. 37. Ivanov, B. Bystrica, 103,50. 38. Junek Jar., Olomouc, 105,34. 39. Dolník, Nitra, 129,59. 40. Šikula, Bratislava, 136,36.

#### BĚH NA 3 km DÍVKY MLADŠÍ

1. Krčilová Věra, Brno, 17,22 min.
2. Kašparová Milena, Hradec Králové, 17,25 min.
3. Smirousová Vlad., Plzeň, 17,26 min.
4. Göblová Brigita, Liberec, 17,28 min.
5. Veselá Hana, Jihlava, 17,30 min.
6. Benešová Eva, Liberec, 17,31 min.
7. Fialová Anna, Brno, 17,37 min.
8. Nováková Vlasta, Liberec, 17,44 min.
9. Loubová Zdeňka, Jihlava, 18,28 min.
10. Leischnerová Vlasta, Brno, 18,45 min.



Plzeňský Prokeš, jeden z nejúspěšnějších závodníků-běžců na finale SHM

11. Broncová Dagmar, Ústí nad Labem, 18,46 min.
12. Štěpánková Jana, Plzeň, 18,51 min.,
13. Svěráková Pavla, Brno, 18,59 min.
14. Štilerová Miluše, Ústí nad Labem, 19,20 min.
15. Jašková Hona, Ostrava, 19,07 min.
16. Nývtlová Jana, Hradec Králové, 19,22 min.
17. Pospíšilová Hona, Pardubice, 19,24.
18. Neuerová Anna, Hradec Králové, 19,32 min.,
- 19.—20. Homolová Zdena, Olomouc, 19,49 min.
- 19.—20. Tomášková Jaroslava, Plzeň, 19,49 min.
21. Slováčková Marie, Praha, 19,51 min.
22. Tichá Jarmila, Praha, 20,04 min.
23. Balážová Drah., Bratislava, 20,23 min.
24. Adámkovičová, Žilina, 20,34 min.
25. Marešová Helena, Ostrava, 20,37 min.
26. Smejtková Marta, Č. Budějovice, 20,39 min.
27. Ratiborská Helena, Olomouc, 20,48 min.
28. Kaliánková Marie, Gottwaldov, 20,51 min.
29. Papežová Dáša, Praha, 20,53 min.
30. Foralová Blanka, Gottwaldov, 20,56 min.
31. Němcová Růžena, Ostrava, 20,59 min.
32. Balíková Jitka, Praha, 21,00 min.
33. Dundrová Jarmila, Praha, 21,01 min.
34. Hudubová, Žilina, 21,03 min.
35. Klímová Jiřina, Praha, 21,09 min.
36. Culková Eliška, Olomouc, 21,13 min.
37. Tomášková Anna, České Budějovice, 21,13 min.
- 38.—39. Adamiaková Alžběta, Košice, 21,14 min.
- 38.—39. Vosníková Jindra, Pardubice, 21,14 min.
40. Korynčáková Marie, Gottwaldov, 21,18 min.

#### BĚH NA 6 km DÍVKY STARŠÍ

1. Patočková Libuše, Liberec, 34,26 min.
2. Klímová Anna, Plzeň, 37,23 min.
3. Jančková Marie, Gottwaldov, 37,30
4. Fiedlerová M., Liberec, 37,38 min.
5. Průchová Zdeňka, Liberec, 38,03 min.
6. Teplá Jarmila, Pardubice, 38,16 min.
7. Svandová Alena, Jihlava, 38,18 min.
8. Tschnerová Marie, Košice, 38,22 min.
9. Jaramenková Věra, Liberec, 38,30
10. Krhutová Anežka, Ostrava, 39,01
11. Kohoutová Miroslava, Brno, 39,36.
12. Vondrážková Olga, Ústí nad Labem, 40,01.
13. Veselá Dáša, Ústí nad Labem, 40,30.
14. Filipiová Věra, Hradec Králové, 40,36.
15. Jiroušková Dana, Ústí nad Labem, 40.
53. 16. Mičková Věra, Brno, 40,54.



17. Ratiborská Jiřina, Olomouc, 41,30. 18. Krejčová Marie, Hradec Králové, 41,35. 19. Müllerová Marta, Košice, 41,36. 20. Mikšovská Eva, České Budějovice, 41,37. 21. Hartmanová Alena, České Budějovice, 41,52. 22. Čejková Dagmar, Pardubice, 42,03. 23. Fabiánová Miroslava, Hradec Králové, 42,32. 24. Černá Miroslava, Praha, 43,10. 25. Krejčová Ladislava, Praha, 43,26. 26.—27. Mikšíková Eva, Gottwaldov, 43,27. 26.—27. Svobodová Hana, Jihlava, 43,27. 28. Fröhlichová Miluše, Praha, 43,48. 29.

- Lundáková Ludmila, Karlovy Vary, 44,22. 30. Vondru Zdeňka, Jihlava, 44,25. 31. Gronychová Irena, Olomouc, 44,39. 32. Pešková Zdeňka, Plzeň, 44,43. 33. Elstnerová Anna, Karlovy Vary, 44,56. 34. Nachtigalová Jana, Plzeň, 45,06. 35. Vondráčková Zlata, České Budějovice, 45,08. 36. Mészárosová Agi, Košice, 45,11. 37. Ondráčková Jiřina, Olomouc, 45,15. 38. Svedlerová Anna, Hradec Králové, 45,16. 39.—40. Redlichová Vlasta, Plzeň, 45,35. 39.—40. Ručková Věra, Ostrava, 45,35.

TROJKOMBINACE — DÍVKY MLADŠÍ

	Běh	Sjezd	Slalom	Celkem
	b o d ů			
1. Šmírovová Vl., Plzeň,	240,0	98,2	71,4	409,6
2. Balíková, Praha	168,7	120,0	120,0	408,7
2. Tomášková Jana, Plzeň	195,3	86,7	97,0	379,0
4. Nováková, Liberec	234,0	61,4	69,0	364,4
5. Pospíšilová, Pardubice	200,7	70,0	90,2	360,9
6. Nývtová Jana, Hradec Král.	201,3	92,2	51,2	344,7
7. Papežová, Praha	171,0	69,6	72,4	313,0
8. Šimková Jitka, Ústí n. L.	162,0	61,8	77,2	301,0
9. Stěpánková J., Plzeň	211,7	72,4	0,0	284,1
10. Dědinová Olga, Praha	151,7	83,0	44,2	278,9
11. Pechová Jarmila, Plzeň	152,7	74,2	0,0	226,9
12. Dudková Jana, Liberec	0,0	93,4	97,0	190,4

TROJKOMBINACE — DÍVKY STARŠÍ

	Běh	Sjezd	Slalom	Celkem
1. Patočková L., Liberec	240,0	120,0	120,0	480,0
2. Králová Olga, Brno	198,0	85,25	118,5	401,75
3. Klímová Anna, Plzeň	223,2	5,25	96,8	325,25
4. Lundáková L., K. Vary	183,3	22,15	81,8	287,25
5. Černá Mil., Praha	190,1	0,0	91,9	282,0
6. Vondráčková Olga, Ústí n. L.	207,1	32,7	37,8	278,6
7. Redlichová, Plzeň	210,6	0,0	59,0	269,6
8. Janoušková, Liberec	180,6	0,0	83,8	264,4
9. Hartmanová, Budějovice	197,5	0,0	57,6	255,1
10. Krejčová L., Praha	188,6	0,0	60,8	249,4
11. Boková Věra, Praha, 245,8. 12. Nachtigalová, Plzeň, 240,7. 13. Kovalská, K. Vary, 232,8. 14. Michálková, Ostrava, 230,8.				

SJEZD — DÍVKY MLADŠÍ

1. Balíková, Praha, 1:37,8.  
 2. Paulová, Praha, 1:54.  
 3. Králová, Hradec Králové, 1:54,4.  
 4. Pokorná, Bratislava, 1:55,2.  
 5. Ludvíková, Praha, 1:58,2.  
 6. Dudková, Liberec, 2:04,4.  
 7. Trojčková, Ostrava, 2:07,2.  
 8. Šmaleová, Praha, 2:07,6.  
 9. Pavlíčková, Brno, 2:07,8.  
 10. Tomášková, Plzeň, 2:10,2.  
 11. Myslíková, Praha, 2:11,2. 12. Pazdreková, Košice 2:11,4. 13. Dědinová, Praha, 2:14,8. 14. Paserová, Žilina, 2:15,8. 15. Kustynovičová, Bratislava, 2:17. 16. Mičková, Ostrava, 2:33,6. 17.—18. Pechová, Plzeň, 2:33,6. 19. Stěpánková, Plzeň, 2:25,4. 20. Pospíšilová, Ilona, Pardubice, 2:27,8. 21. Honysová Zdeňka, Pardubice, 2:28. 22.

- Štastníková, Ostrava, 2:34. 23. Nováková, Liberec, 2:36,4. 24. Šimková, Ústí, 2:39,6. 25. Fulková, Ostrava, 2:41,2. 26. Koudelková, Pardubice, 2:43. 27. Furchová, Ostrava, 2:45,2. 28. Šilbergrová, Brno, 2:52. 29. Grochová, Jihlava, 2:55,8. 30. Müllerová, Brno, 3:00,6. 31. Kralovanská, Žilina, 3:08. 32. Ratiborská, Olomouc, 3:24,8. 33. Trnková, Budějovice, 3:28,6. 34. Römrová, Gottwaldov, 3:29,8. 35. Máchová, Budějovice, 3:37. 36. Beranová, Budějovice, 3:45,8. 37. Pošvicová, Ústí nad Labem, 3:51. 38. Pedanová, Žilina, 4:42,4.

SJEZD — DÍVKY STARŠÍ

1. Lukešová, Hradec Králové, 2:45,8.  
 2. Patočková, Liberec, 2:53.  
 3. Stejskalová, Brno, 3:14.  
 4. Králová, Brno, 3:31.

5. Slavičková, Hradec Králové, 4:06.
6. Adámková, Praha, 4:14.
7. Krajňáková Ž., Košice, 4:27.
8. Vondrážková Olga, Ústí nad Labem, 4:39,2.
9. Pospíšilová, Praha, 4:52,2.
10. Lundáková, Karlovy Vary, 4:53.
11. Pazderová, Pardubice, 5:11. 12. Klímová Anna, Plzeň, 5:15. 13. Stopková Dagmar, B. Bystrica, 5:22. 14. Maxoňová, Košice, 5:24. 15. Zbožínková Květa, Olomouc, 5:25. 16. Krejčová Lad., Praha, 5:30. 17. Petříková Krista, Ostrava, 5:33,8. 18. Eličková, Žilina, 5:35. 19. Janoušková, Liberec, 5:40. 20. Kovalská, Karlovy Vary, 5:43. 21. Michálková, Ostrava, 5:47,2. 22. Boková, Praha, 6:07. 23. Hrušková Eva, Ústí nad Labem, 6:13,2. 24. Stehlíková, Praha, 6:27. 25. Šimková Vlasta, Ústí nad Labem, 6:46. 26. Pinterová Maria, Prešov, 6:58,2. 27.—28. Redlichová, Plzeň, 7:05. 27.—28. Černá Miloslava, Praha, 7:05. 29. Mlinářová, Praha, 7:12. 30.—31. Hartmanová Alena, Budějovice, 7:19. 30.—31. Severinová Božena, Pardubice, 7:19. 32. Švantnerová, Žilina, 7:20,2. 33. Janšćáková, Košice, 7:21,6. 34. Husáková, Bratislava, 7:35. 35. Darulová, Žilina, 7:45,6. 36. Vykřutová Blanka, Olomouc, 7:58. 37. Nachtigalová Jana, Plzeň, 8:01. 38. Vinklářová Anna, 8:28. 39. Ratiborská Jiřina, Olomouc, 9:04. 40. Brejchová, Brno, 9:24.

#### SLALOM — DÍVKY MLADŠÍ

1. Balíková, Praha, 77,2.
2. Pokorná, Bratislava, 87,6.
3. Ludvíková, Praha, 94,0.
4. Paulová, Praha, 100,8.
5. Dudková, Liberec, 100,8.
6. Tomášková, Plzeň, 100,8.
7. Pospíšilová Il., Pardubice, 107,0.
8. Kustynovičová, Bratislava, 114,2.
9. Myslíková, Praha, 118,4.
10. Schmalcová, Praha, 119,0.
11. Šimková, Ústí n. L., 120,0. 12. Trojčková, Ostrava, 126,0. 13. Nováková, Liberec, 128,2. 14. Pazdřeková, Košice, 135,2. 15. Pavlíčková, Brno, 136,0. 16. Kralovan-

- ská, Žilina, 137,0. 17. Štastníková Eva, Ostrava, 145,8. 18. Honysová Z. Pardubice, 146,2. 19. Dědinová, Praha, 153,0. 20. Králová, Hradec Králové, 152,6. 21. Pedanová, Žilina, 154,0. 22. Fulková, Ostrava, 154,8. 23. Koudelková, Pardubice, 161,0. 24. Silbergrová, Brno, 170,0. 25. Ratiborská H., Olomouc, 187,0. 26. Pošvicová Soňa, Ústí, 199,0. 27. Paserová, Žilina, 203,0. 28. Bernová, Budějovice, 211,0. 29. Stěpánková, Plzeň, 213,2. 30. Pechová, Plzeň, 216,4. 31. Furechová, Ostrava, 223,2. 32. Müllerová, Brno, 263,0. 33. Trunková, Budějovice, 316,0.

#### SLALOM — DÍVKY STARŠÍ

1. Lukešová, Hradec Králové, 76,2.
2. Patočková Libuše, Liberec, 79,8.
3. Králová, Brno, 81,3.
4. Stejskalová, Brno, 84,7.
5. Krajňáková Ž., Košice, 85,4.
6. Pospíšilová, Praha, 97,2.
7. Mlynářová, Praha, 105,5.
8. Černá Miloslava, Praha, 107,9.
9. Slavičková M., Hradec, 110,6.
10. Adámková, Praha, 114,0.
11. Janoušková, Liberec, 116,0. 12. Boková, Praha; 117,1. 13. Pazderová, Pardubice, 117,2. 14. Lundáková, K. Vary, 118,0. 15. Eličková, Žilina, 119,4. 16. Petříková K., Ostrava, 121,2. 17. Kovalská, K. Vary, 125,8. 18. Stehlíková, Praha, 127,5. 19. Darulová, Žilina, 131,2. 20. Brejchová, Brno, 135,2. 21. Nachtigalová J., Plzeň, 138,2. 22. Krejčová L., Praha, 139,0. 23. Redlichová, Plzeň, 140,8. 24. Hartmanová, Budějovice, 142,2. 25. Hrušková, Ústí n. L., 142,6. 26. Michálková, Ostrava, 144,8. 27. Severinová, Pardubice, 146,9. 28. Vondrážková, Ústí n. L., 162,0. 29. Zbožínková K., Olomouc, 164,0. 30. Husáková, Bratislava, 167,5. 31. Maxoňová, Košice, 171,0. 32. Šimková Vlasta, Ústí n. L., 172,0. 33. Dědková, Ostrava, 174,8. 34. Ratiborská Jiř., Olomouc, 180,0. 35. Vykřutová Blanka, Olomouc, 186,6. 36. Stopková, D., B. Bystrica, 195,6. 37. Švantnerová, Žilina, 203,6. 38. Pinterová, Budějovice, 203,8. 39. Stěpánková J., Budějovice, 223,1.

#### SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ — DÍVKY MLADŠÍ

	Sjezd	Slalom bodů	Celkem
1. Balíková, Praha	0,00	0,00	0,00
2. Pokorná, Bratislava	16,78	8,10	24,80
3. Ludvíková, Praha	19,59	12,48	32,06
4. Paulová, Praha	15,56	18,39	33,95
5. Dudková, Liberec	25,54	18,39	43,93
6. Tomášková, Plzeň	31,10	18,39	49,49
7. Schmalcová, Praha	28,60	32,57	61,17
8. Myslíková, Praha	32,06	32,11	64,17
9. Trojčková, Ostrava	28,22	35,02	66,24
10. Kustynovičová, Bratislava	37,64	28,83	66,47
11. Pospíšilová Anna, Pardubice, 71,27. 12. Pavlíčková, Brno, 74,61. 13. Králová, Hradec			



Král., 75,47. 14. Pazderková, Košice, 77,45. 15. Šimková Jitka, Ústí n. L., 92,67. 16. Dědínová, Praha, 94,59. 17. Nováková, Liberec, 96,0. 18. Honysová Z., Pardubice, 101,96. 19. Šfastníková Eva, Ostrava, 107,41. 20. Královská, Žilina, 133,19. 21. Fulková, Ostrava, 121,33. 22. Koudelková A., Pardubice, 127,90. 23. Paserová, Žilina, 134,50. 24. Šilbergová, Brno, 144,33. 25. Štěpánková, Plzeň, 151,67. 26. Pechová, Plzeň, 152,43. 27. Furchová, Ostrava, 178,46. 28. Ratiborská Helena, Olomouc, 188,28. 29. Pošvicová S., Ústí n. L., 220,0. 30. Müllerová, Brno, 224,26. 31. Beranová, Budějovice, 227,14. 32. Pedanová, Žilina, 237,06. 33. Trnková Květa, Budějovice, 292,43.

### SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ — DÍVKY STARŠÍ

	Sjezd	Slalom	Celkem
	bodů		
1. Lukešová, Hradec Král.	0,00	0,00	0,00
2. Patočková, Liberec	4,17	2,81	6,98
3. Štejskalová, Brno	16,32	6,62	22,94
4. Králová, Brno	26,14	3,98	30,12
5. Krajináková Z., Košice	58,53	7,17	65,70
6. Slavíčková Magda, Hradec Král.	42,38	26,81	69,19
7. Adámková, Praha	47,01	39,45	86,46
8. Pospíšilová, Praha	73,10	16,36	89,46
9. Lundáková, K. Vary	72,57	32,57	105,14
10. Pazderová M., Pardubice	83,97	31,95	115,92
11. Elichová, Žilina, 131,52. 12. Janoušková, Liberec, 131,75. 13. Petříková Krista, Ostrava, 132,23. 14. Vondrážková O., Ústí n. L., 132,43. 15. Kovalská, K. Vary, 141,53. 16. Krejčová L., Praha, 143,89. 17. Boková, Praha, 148,23. 18. Michálková, Ostrava, 154,35. 19. Zbožínková, Olomouc, 160,48. 20. Maxoňová Ed., Košice, 165,37. 21. Černá Mil., Praha, 167,60. 22. Stehlíková, Praha, 167,90. 23. Hrušková, Ústí n. L., 171,67. 24. Mlynářová, Praha, 176,77. 25. Stopková D., B. Bystrica, 183,37. 26. Redlichová, Plzeň, 200,24. 27. Hartmanová, Budějovice, 209,41. 28. Severinová B., Pardubice, 213,08. 29. Šimková V., Ústí n. L., 213,56. 30. Darulová, Žilina, 216,23. 31. Nachtigalová J., Plzeň, 230,59. 32. Husáková, Bratislava, 234,38. 33. Švantnerová, Žilina, 257,90. 4. Vykrtová, Olomouc, 266,57. 35. Brejchová, Brno, 276,26. 36. Ratiborská, Olomouc, 299,60. 37. Štěpánková J., Budějovice, 347,63. 38. Pinterová, Budějovice, 348,17. 39. Dědková, Ostrava, 253,95.			

### BĚH ROZESTAVNÝ — HOŠI MLADŠÍ 3×6 km

1. Brno (Gabriel 31,27, Vališ 30,38, Kupský 28,51) — 1:30,56.
2. Jihlava (Dvořák J. 31,51, Brabec Zd. 31,13, Marek Mír. 28,21) — 1:31,25.
3. Gottwaldov (Krátký 33,08, Papež 29,46, Jandík 28,36) — 1:31,30.
4. Liberec (Lukeš 31,35, Honců 31,27, Blahník 29,57) — 1:32,59.
5. Hradec Králové (Holubec J. 32,48, Votoček 31,20, Zemánek B. 30,32) — 1:34,40.
6. Košice (Bičar 31,59, Harvan 31,45, Rakavý 31,37) — 1:35,21.
7. Praha 1:35,55.
8. Budějovice 1:36,05.
9. Pardubice 1:37,46.
10. Žilina 1:39,01.
11. Prešov 1:39,09.
12. B. Bystrica 1:39,30.
13. Ostrava 1:39,51.
14. Bratislava 1:41,15.
15. Karlovy Vary 1:42,49.
16. Olomouc 1:43,40.
17. Nitra 1:44,13.
18. Praha 1:45,23.
19. Plzeň 1:57,15.

### BĚH ROZESTAVNÝ — HOŠI STARŠÍ 3×10 km

1. Plzeň (Kobes 41,35, Švejnoha 43,08, Prokeš 38,17) — 2:03,00.
  2. Liberec (Mečír 44,46, Žanta 40,13, Řehořek 39,56) — 2:04,55.
  3. Brno (Dobrovolný 42,04, Indra 42,27, Bříneke 41,23) — 2:05,54.
  4. Gottwaldov (Maleňák 43,35, Kadera 40,45, Pekař 42,15) — 2:06,35.
  5. Žilina (Michálek 43,44, Hyben 42,17, Meda 40,35) — 2:06,36.
  6. Hradec Králové (Ponikelský 45,04, Burdych Ant. 40,24, Kolařík Frant. 41,17) — 2:06,45.
  7. Praha 2:07,56.
  8. Pardubice 2:08,46.
  9. Jihlava 2:09,27.
  10. Bratislava 2:14,57.
  11. Budějovice 2:15,50.
  12. Olomouc 2:17,08.
  13. Karlovy Vary 2:17,59.
  14. B. Bystrica 2:19,35.
  15. Ústí n. L. 2:25,47.
- Mimo soutěž: Plzeň 2:11,29.

**BĚH ROZESTAVNÝ — DÍVKY MLADŠÍ**  
3×3 km

1. Brno (Fialová 14,28, Leischnerová 13,17, Krčelová 13,01) — 40,46.
2. Liberec (Hladíková 15,22, Dudková 13,26, Goblová 13,03) — 41,51.
3. Plzeň (Štěpánková 15,37, Tomášková 14,36, Šmirousová 13,32) — 43,45.
4. Ústí nad Labem (Šimková Jitka 16,59, Štillerová M. 13,56, Broncová D. 14,14) — 45,11.
5. Jihlava (Veselá H. 15,15, Bauerová Eva 16,16, Loubová Zd. 13,54) — 45,25.
6. Hradec Králové (Nývtlová 17,03, Meverová A. 14,45, Kašparová 13,44) — 45,32.
7. Gottwaldov 45,57.
8. Olomouc 47,50.
9. Praha 49,34.
10. Žilina 50,00.
11. Praha 50,22.
12. Ostrava 51,10.
13. Praha 51,17.
14. Bratislava 51,30.
15. Prešov 51,55.
16. Karlovy Vary 52,30.

**BĚH ROZESTAVNÝ — DÍVKY STARŠÍ**  
3×6 km

1. Liberec (Fiedlerová 34,55, Průchová 38,13, Patočková 33,37) — 1:46,45.
2. Brno (Kohoutová 35,14, Králová 37,12, Mičková 36,51) — 1:49,17.
3. Ústí n. L. (Veselá Dáša 38,37, Jiroušková D. 38,43, Vondrážková O. 38,10) — 1:55,30.
4. Jihlava (Svobodová H. 42,39, Vinklářová Anna 39,39, Švandová Al. 37,22) — 1:59,40.
5. Olomouc (Gronychová 43,38, Ondráčková 39,34, Ratiborská J. 38,17) — 2:01,29.
6. Praha (Frolichová 42,45, Krejčová 41,16, Černá 38,24) — 2:02,25.
7. Košice 2:02,42.
8. Plzeň 3:02,49.
9. Hradec Králové 2:04,07.
10. Gottwaldov 2:04,25.
11. Pardubice 2:04,54.
12. Žilina 2:07,57.
13. Bratislava 2:10,24.
14. Praha 2:11,02.
15. Budějovice 2:13,52.

## Mistrovství v Sokolovském závodě branné zdatnosti

MILOŠ DUFEK.

Největší lyžařská branná soutěž v r. 1952 skončila. Rozrostla se letos do nebývalé šíře a tak zvýšila opět brannou zdatnost a připravenost lyžařů k úkolům obrany vlasti a světového míru. K zhodnocení účasti v prvních kolech se ještě vrátíme v příštím čísle našeho časopisu.

Dnes jen několik slov k finalovému boji. Letos bylo uspořádání této závěrečné části svěřeno slovenskému ÚVS, který za dějiště vybral krásný kout Nízkých Tater — Jasnou dolinu pod Chopkem. Překrásné údolí uzavřené bílými svahy Nízkých Tater bylo dějištěm bojů o prvenství v tomto závodě, který nese slavné jméno Sokolova. Radostnému průběhu přispělo ještě slunečné počasí, které trvalo po celé dva dny soutěží.

Běžecké tratě byly vesměs vhodně voleny a tím byl bojový úkol jak mladších jednotlivců, tak i hlídek značně příjemnější. Všichni účastníci se snažili bojovat na trati co nejlépe, nejusilovněji, ale čestně a tak všichni ukázali se hodnými té

cti reprezentovat svůj kraj v této nejvyšší soutěži.

Závody probíhaly přesně podle programů a výkon všech byl vzorný. Jen některé kraje nevěnovaly dosud zaslouženou pozornost této soutěži a nevybavily své reprezentanty tak, jak toho vrcholná soutěž vyžaduje (turistické lyže s lankovým vázáním). Neuspokojily plně pouze výkony ve střelbě, z nichž bylo vidět, že v okresech a krajích není ještě věnována dostatečná pozornost důležitému prvku branné výchovy. Nutno ovšem přihlídnout k tomu, že v duchovky v mrazu a za větru nestřílejí přesně a je třeba pro příští ročník věc lépe vyřešit.

Finalová mistrovská soutěž byla pořádajícím OVS Liptavský Svätý



Mikuláš dobře připravena a vhodná výzdoba nástupního a cílového prostoru zlepšila ještě dobrý dojem, kterým prostředí u Mikulášské chaty na Vrbském plese působilo.

Mistrovských soutěží se zúčastnil osobně i předseda Svazu pro spolupráci s armádou soudruh generál Hložek a zástupce ministerstva národní obrany.

Závod splnil své krásné poslání a je nám pobídkou, abychom ještě lépe a ještě usilovněji pracovali na krásném úkolu naší tělovýchovy — zvýšit brannou připravenost našeho národa pro zajištění míru na celém světě.

Výsledky jednotlivých závodů:

#### CHLAPCI 16—17 LET — 4 km

1. Janovský Petr, Ústí n. Lab., 355 bodů.
2. Plezgura Břetislav, Žilina, 339 b.
3. Kamenický Josef, Praha KNV, 217 b.
4. Švihel Josef, Gottwaldov, 317 b.
5. Kuřner Václav, Plzeň, 316 b.
6. Flousek Josef, Hradec Král. 316 b.
7. Dobrovolný Milan, Brno, 312 b.
8. Bugel Jaroslav, Prešov, 301 b.
9. Dušek Josef, Pardubice, 291 b.
10. Polák Arpád, Bratislava, 290 b.
11. Majíroš Štefan, Košice, 283 b. 12. Kajfoš Gustav, Ostrava, 281 b. 13. Cibuzar Václav, České Budějovice, 275 b. 14. Šimice Jan, Karlovy Vary, 272 b. 15. Korběl Ladislav, Nitra, 267 b. 16. Koubek Jiří, Jihlava, 263 b. 17. Mařík Josef, Olomouc, 249 b.

Největší počet bodů za střelbu 80 získal Janovský.

#### VOJENSKÝ DOROST — 4 km

1. Hofman Jaroslav, 354 bodů.
2. Binder Ludvík, 344 b.
3. Štastný Jiří 338 b.
4. Kokman Václav 332 b.
5. Mizera Hynek 331 b.
6. Hýbl Jiří 325 b.
7. Matějov František 321 b.
8. Šumbera Jan 317 b.
9. Koudelka Karel 316 b.
10. Líška Jan 316 b.
11. Šilhavý Ladislav 315 b. 12. Kudrna Rudolf 314 b. 13. Jokel Emil 312 b. 14. Kotala Milan 311 b. 15. Schulhof Jiří 310 b. 16. Píša Jan 308 b. 17. Pazděra Zdeněk 305 b. 18. Zadražil Stanislav 299 b. 19. Hovádek Josef 294 b. 20. Rozporka Jindřich 230 b.

Největší počet bodů za střelbu 100 získal Hofman J.

#### DĚVČATA 16—17 LET — 3 km

1. Schönherová Helga, Karl. Vary, 342 b.
2. Romanová Anna, Brno, 335 b.
3. Marešová Helena, Ostrava, 326 b.
4. Bieliková Olga, Bratislava, 318 b.
5. Havlová Antonie, Liberec, 311 b.
6. Remerová Ema, Gottwaldov, 310 b.
7. Menšíková Drahom., Č. Buděj. 306 b.
8. Strnadová Gusta, Hradec Král., 304 b.
9. Bláhová Helena, Praha KNV, 298 b.
10. Fítová Eva, Žilina, 297 b.
11. Šmirousová, Plzeň, 288 b. 12. Mlejnková Sylva, Ústí n. Lab., 287 b. 13. Culková Alíška, Olomouc, 280 b. 14. Cihlářová Aлена, Jihlava, 275 b. 15. Pálfyová, Prešov, 273 b. 16. Lagusová Blanka, Praha JNV 263 b. 17. Houdková Dagmar, Pardubice, 262 b. 18. Janoeková Marianna, Košice, 157 b.

Největší počet bodů za střelbu 62 získala Schönherová H.

#### HLÍDKY CHLAPCI 18—19 LET — 6 km

1. Hradec Králové (Ponikelský, Voňka, Horník) 1057 b.
2. Liberec (Trakal, Kraus, Dodeček) 1017.
3. Pardubice (Sýkora, Kovář, Marcin) 970 bodů.
4. Olomouc (Kněžek, Vitásek, Frank) 965.
5. Brno (Veselý, Sláma, Veselský) 963.
6. Žilina (Medla, Král, Koniar) 960.
7. Karlovy Vary 959. 8. Prešov 950. 9. Plzeň 940. 10. Gottwaldov 934. 11. Ústí n. Lab. 914. 12. Jihlava 902. 13. B. Bystrice 881. 14. Praha KNV 875. 15. Praha JNV 866. 16. Bratislava 844. 17. Č. Budějovice 810. 18. Ostrava 802. 19. Nitra 745.

Největší počet bodů za střelbu 123 získala hlídka kraj Hradec Králové.

#### HLÍDKY MUŽI 20—29 LET — 12 km

1. Žilina (Olejník, Glesk, Sojček) 1027 b.
2. Olomouc (Denk, Winter, Šimek) 1011.
3. Praha ÚNV (Jelen, Seifert, Štefka) 999.
4. Brno (Ing. Hlaváč, Oškera, Macháček) 981.
5. Liberec (Dolejší, Fučík, Lazar) 967.
6. Plzeň (Vágnr, Váchal, Konopík) 957.
7. Pardubice 952. 8. Košice 934. 9. Ostrava 916. 10. Ústí n. Lab. 899. 11. B. Bystrice 896. 12. Karlovy Vary 890. 13. Č. Budějovice 884. 14. Gottwaldov 878. 15. Hradec Králové 864. 16. Prešov 777. 17. Praha KNV 761. 18. Bratislava 749. 19. Nitra 730. 20. Jihlava 355.

Největší počet bodů za střelbu 103 získal Olejník z hlídky kraje Žilina.

#### HLÍDKY MUŽI NAD 30 LET — 12 km

1. Praha ÚNV (Kadavý, Barac, Novák) 1072.

2. Banská Bystrica (Cedílek, Cimerman, Měšfan) 1027.
3. Liberec (Kochánek, Petříček, Ducháček) 982.
4. Gottwaldov (Svojanovský, Dufek, Vojtek) 980.
5. Košice (Hrnčiar, Ing. Šimo, Hudáček) 972.
6. Ostrava (Tušil, Fajkuš, Ing. Hübsch) 957.
7. Hradec Králové 948. 8. Pardubice 939.
9. Brno 887. 10. Žilina 839. 11. Prešov 837.
12. Plzeň 803. 13. Karlovy Vary 748. 14. Olomouc 713. 15. Ústí n. Lab. 540. 16. Praha KNV 504. 17. Nitra 371. 18. Č. Budějovice 353. 19. Jihlava 234.

Největší počet bodů za střelbu 103 získal Hajtmann z hlídky kraje Nitra.

#### HLÍDKY DĚVČAT 18—19 LET — 3 km

1. Olomouc (Kalousová, Fuchsová, Bálková) 996 b.
2. Liberec (Pišová, Pěničková, Hlubučková) 991 b.
3. Praha KNV (Eiznicová, Štikarová, Janková) 973 b.
4. Hradec Králové (Mitvalská, Brdová, Kopecká) 952 b.
5. Ostrava (Štefková, Růžková, Valková) 935 b.
6. 7—8 Žilina (Matysová, Chovancová, Gelčinská) 931 b.
7. 6—8 Praha ÚNV 931 b. 8. 7—6 Brno 931 b. 9. Banská Bystrica 925 b. 10. Ústí n. Lab. 904 b. 11. Č. Budějovice 893 b. 12. Pardubice 888 b. 13. Plzeň 886 b. 14. Košice 876 b. 15. Karlovy Vary 861 b. 16. Prešov 856 b. 17. Bratislava 703 b. 18. Nitra 674 b.

Největší počet bodů za střelbu 133 získala hlídka kraj Liberec.

#### HLÍDKY ŽEN 20—26 LET — 6 km

1. Gottwaldov (Charvátová, Pittnerová, Klimáková) 1006 b.
2. Liberec (Mečířová Marie, Mečířová Milada, Janoušková) 1002 b.
3. Hradec Králové (Mitvalská, Břízová, Lorenčová) 943 b.
4. Praha JNV (Heroldová, Soukupová, Sprýnářová) 860 b.
5. Plzeň (Dortová, Kučerová, Zámečnicková) 825 b.
6. Ostrava (Havlicová, Nezvarová, Geblová) 820 b.
7. Žilina 809 b. 8. Olomouc 776 b. 9. Ústí n. Lab. 756 b. 10. Brno 743 b. 11. Pardubice 736 b. 12. Karlovy Vary 723 b. 13. Banská Bystrica 667 b. 14. Bratislava 653 b. 15. Jihlava 643 b. 16. Čes. Budějovice 594 b. 17. Praha KNV 592 b. 18. Nitra 459 b. 19. Košice 235 b.

Největší počet bodů za střelbu 165 získala hlídka Gottwaldov.

#### HLÍDKY ŽEN 27 LET A STARŠÍ — 6 km

1. Praha ÚNV (Levová, Mrňáková, Lašková) 965 b.
  2. Karlovy Vary (Holomová, Svobodová, Podlešáková) 945 b.
  3. Ústí n. Lab. (Valíčková, Santerová, Kroftová) 911 b.
  4. Liberec (Jílková, Zíková, Sláviková) 822 bodů.
  5. Pardubice (Janisová, Tošovská, Zemanová) 818 b.
  6. Plzeň (Homanová, Langmayerová, Mášková) 794 b.
  7. Žilina 747 b. 8. Hradec Králové 679 b. 9. Gottwaldov 654 b. 10. Jihlava 512 b. 11. Brno 475 b.
- Největší počet bodů za střelbu 81 získala hlídka kraj Liberec.

## KRAJSKÉ KONFERENCE SOKOLA

V polovině dubna proběhnou ve většině krajů krajské konference Sokola, aby projednaly kriticky práci celé krajské organizace za uplynulé období, projednaly a vytyčily další úkoly a zvolily nový krajský výbor Sokola. Krajské konference Sokola se stanou významnou událostí v práci sokolské organizace v kraji, neboť budou kriticky hodnotit celé to významné období od 9. sjezdu ČOS do dnes.

Letošní krajské konference jsou významné zvláště proto, že proběhnou několik neděl po zasedání ÚV

Sokola, které celostátně zhodnotilo dosavadní plnění vytyčených úkolů a ukázalo konkrétně na hlavní úkoly, které v této etapě jsou rozhodujícími články v dalším úspěšném rozmachu naší tělovýchovy. Krajské konference budou dovršením celé té významné kampaně — výročních schůzí jednot a okresních konferencí — v níž na široké základně členstva jsou uplatňovány demokratické zásady organizačního řádu přijatého IX. sjezdem ČOS a zajišťovány úkoly vytyčené ÚV Sokola v dení práci jednot a OVS.



Krajské konference, které jsou přehlídkou práce celé krajské organizace, nechť jsou tedy radostnou pobídkou pro každý oddíl, aby ještě houževnatější, cílevědomější činnosti

každého svého příslušníka přispěl k tomu, aby v kraji úkoly byly úspěšně plněny, aby usnesení krajské konference se stala bojovými úkoly pro každý oddíl.

## Příklady cvičebních hodin lyžařského oddílu na hřišti

Úkol cvičebních hodin: 1. zvýšit všeobecnou tělesnou zdatnost cvičenců, 2. příprava na plnění disciplin TOZ v prostných, v lehkootletických disciplínách a ve šplhu.

### 1. CVIČENÍ.

Potřebný inventář: stojany a lafky pro skok vysoký, disky (všechny, které jsou k dispozici), míč na odbíjenou (pokud možno 2), síť na odbíjenou. Délka cvičení je 120 minut.

**Úvodní část — 10 min.** Nástup, pozdrav, seznámení s úkoly a náplní cvičební hodiny. Hra na postřeh. Cvičenci se rozdělí na čtyři skupiny, které pravidelně rozmístěny po obvodu hřiště, v zástupech běží kolem hřiště. Na jedno zapísknutí cvičitele všechny skupiny zalehnou a kryjí se jako po hodu granátem, hlavami jsou obráceny do středu hřiště; na dvě zapísknutí podlezou všichni cvičenci v družstvu pod nohama prvního v družstvu a pokračují dále v klusu; na tři zapísknutí se všichni cvičenci otočí kolem své osy a pokračují dále v klusu původním směrem. Cvičitel dává znamení na přeskáčku. Která skupina provede určený cvik rychleji, získává bod, Body se sčítají.

**Průpravná část — 15 min.** Prostná TOZ. Předpokládá se, že cvičenci prostná již nazpaměť znají. Začevíme je jednou, cvičitel stojí před cvičenci a cvičí s nimi, ovšem zrcadlově (opačným směrem), aby cvičenci mohli jeho cvičení snadno napodobovat. Potom cvičitel zdůrazní správné provádění cvičení: natažené paže v loktech při upažení a vzpažení, natažené nohy v kolenu při předklonech, uvolnění trupu, paží a hlavy při předklonech, lokty u boků a ruce co nejvíce vzhůru u ramenou přiohnout připámo — ruce k ramenům. Dále zdůrazní střídání napětí a uvolnění při cvičení prostných. Následuje zavčívání prostných TOZ volným tempem 4krát za sebou. Průpravnou část zakončíme těmito dvěma eviky: I. cvik. 1. Široký stoj rozkroený, levá předpaží, pravá v bok. 2. Bočný oblouk levou dolů do vzpažení s otočením trupu vlevo. 3.—4. Uvolněný předklon, levá noha pěruje v koleno, levá ruka se dotkne špičky pravé nohy, hmit. Na — raz — vyměníme paže a totéž na druhou stranu. Na každou stranu provedeme 5krát. II. cvik. Střídavě dva výskoky na levé a dva na pravé noze. Vystřídáme 10krát.

**Hlavní část — 85 min.** Běh přes překážky — 15 min. Využijeme překážky, které máme na hřišti nebo v jeho nejbližším okolí k dispozici: příkopy, kmeny, klády, zdi, stromy. Z počátku se proudem proběhneme po jednoduchých překážkách. Skáčeeme přes příkop, běžíme po kládě nebo látce, přeskakujeme nízkou překážku. Obtížnější překážky nacvičujeme samostatně. Místo zdi nebo lávky můžeme použít klád, kterou část cvičenců drží na koncích na ramenou a druhá část ji přelézá nebo přechází. Zakončíme šplhem: 2 m bez přírazu, po odpočinutí 4 m s přírazem. — Skok vysoký — 20 min.: Ve dvou proudech skáčeeme z přímého rozběhu ze třech kroků. Zdržujeme vytážením celého těla vzhůru po odrazu. Lafka je ve výšce 50 cm. Každý cvičenec 12 skoků. Odrážíme se střídavě levou i pravou nohou. Dále skáčeeme nůžkovým stylem. Lehce se rozbíháme z 5 kroků pod úhlem (vzhladem k lafě) 35—65 stupňů z opačné strany, než kterou nohou se odrážíme. Odrážíme se 70—80 cm od kraje pískoviště. Poslední krok je delší, došlápneme na patu a shoupneme se na špičku. Odrážíme se a vysoko zvedáme švihovou nohu, zatím co odrazová volně visí dolů. Nad lafkou překlóníme trup, paže spustíme dolů a přeneseme přes lafku postupně nohy. Když spouštíme švihovou nohu za lafku, otáčíme ji špičkou dovnitř a teprve v této fázi stoupne odrazová noha nad lafku. Vysvětlíme a ukážeme nejprve správný způsob skoku a nacvičujeme proudem na výšce 70—90 cm. Každý cvičenec 8 skoků. Rozdělíme cvičence na 2 družstva. Skáčeeme z 5 kroků nůžkami na výkon. Vítězí družstvo, z něhož alespoň polovina cvičenců skočila stejný výkon, který je vyšší než stejný výkon poloviny družstva soupeře. — Hod diskem — 20 min.: Hod diskem zorganizujeme tak, abychom měli disky alespoň pro polovinu nebo třetinu cvičenců. Ostatní cvičenci mají na př. vrh koulí nebo hod granátem. V příští hodině se opět vymění. Jestliže nemáme disky k dispozici, házíme

granátem nebo vrháme kouli. Cvičenci stojí proti sobě ve dvou řadách. Vzdálenost mezi řadami je taková, aby nebylo nebezpečí zranění (z počátku, když házíme bez síly, asi 30 m). Rozstup mezi cvičenci je asi 4 m. Disk držíme roztaženými prsty, poslední články prstů disk přidržují. Abychom si zvykli na správné držení a vypouštění disku, rozhoupeme jej nejprve ve vertikální rovině a přes ukazovák jej mírně nadhodíme. Chytáme jej nejprve do jedné, potom i do druhé ruky. Disk vypouštíme stejným způsobem přes ukazovák, ale kutálíme jej po zemi spolucvičenci. Snažíme se, aby se disk kutálel po přímce. Pokračujeme hodem z místa. Natočíme se levým bokem ke směru hodu, disk držíme volně v pravé ruce, která je mírně zapažena dolů, váha těla je na pravé noze. Hod začínáme z pravé nohy, kterou napínáme a přenášíme váhu těla na levou. Pravá paže táhne disk a pánev i rameno pokračuje současně rotačním pohybem do směru odhodu okolo levého ramene. V okamžiku, kdy se pravé rameno dostává do směru odhodu, dokončuje se nápon levé nohy a paže konečným svihem vypouští disk přes ukazovák. Disk házíme z počátku bez síly. Dbáme na správné provedení a na práci pravé nohy, která vykročí za hoseným diskem. Každý cvičenec provede 10 hodů z místa. Dbáme na to, aby disk letěl dostatečně vysoko. — Odbíjená — 30 min.: (sít na hřišti připravíme již před začátkem hodiny). V kruhu navcvičujeme přihrávky. Zdůrazňujeme přesnost přihrávek spoluhráči a správné vypérování míče prsty. (10 minut). 20 minut dvoustranná hra. Zatím nesmečujeme.

Závěrečná část — 10 min. Pořadové cviky: nástup ve dvořrad, vpravo v bok, vlevo v bok, čelem vzad, vyrovnat. Cvičitel oznámí dobu a náplň příštího cvičení. Pozdřav a rozhod.

## 2. CVIČENÍ.

Inventář: pokud možno větší množství koulí nebo vhodných kamenů, míč na kopanou. Cvičení trvá 90 minut.

Úvodní a průpravná část — 10 min. Nástup, cvičitel objasní úkoly a náplň cvičební hodiny. Úseky lehkého běhu kolem hřiště nebo ve vhodném okolí hřiště, prokládané chůzí s gymnastickými cviky. Úsek běhu je asi 300 m, úsek chůze 100 m. Vystřídáme 3krát. V úsecích chůze provádíme tyto gymnastické cviky:

1. cvik: Při dvou krocích hmity v upažení, při dalších dvou krocích uvolněně spustit paže podél těla. 8krát.
2. cvik: Dlouhý zkrácený krok (pravá noha překračuje přes levou a opačně), paže uvolněně vyrovnávají pohyb těla. 3. cvik: Ruce v bok, úklony trupu (levá noha vpředu — úklon vlevo, pravá noha vpředu — úklon vpravo). 12krát.
4. cvik: Ohnuté paže se pohybují jako při běhu. Při každém třetím kroku je pohyb paží rozsáhlejší a příslušné koleno se zvedne vysoko vzhůru. 8krát každou nohou.
5. cvik: Při prvním kroku předpažit, při druhém zapačit, při třetím bočně kruhy napřed. Uvolněně. 8krát.
6. cvik: Na každý třetí krok postavíme přední nohu napjatou v kolenu na patu (zadní noha je pokrčená), uvolněně předklon a dvakrát se pružně dotkneme rukama nártu přední nohy. 8krát.
7. cvik: Při každém kroku se trup otočí přes přední nohu a paže zavisnou ve výši ramen směrem otočeného trupu. Chůze zachovává stále stejný směr, krok je delší. 12krát.
8. cvik: Poskoky střídavě na levé a pravé noze.

Hlavní část — 75 minut. Běh na krátkou vzdálenost — 15 min.: Běháme po hřišti nebo po měkké cestě. Nejprve si proběhneme klidným tempem dvakrát vzdálenost 100 m. Cvičitel v chůzi mezi během zopakuje důležitost uvolněnosti pohybů při běhu, dále nutnost silného náponu zadní nohy, intenzivní práci paží, vysoko zvednuté koleno a předklon trupu. Do druhé stovky vložíme dva 20metrové úseky, při kterých na každý 3. krok provedem nápon nohy důrazněji. Následují 2 stometrové úseky běhu prováděné takto: 10 metrů klidný běh, následuje letný start, 70 metrů běhu s polovičním úsilím a vypuštění běhu. Další dva úseky provádíme se třítřetvečteřním úsilím. Při letném startu tělo rychle zvětší předklon a rychlými krátkými kroky běžec získává v nejbližších několika metrech rychlost. Po úseku běhu následuje vždy uvolněná chůze s vydýcháním. Běh zakončíme dvěma 100metrovými úseky běhu v zatáčce. Při běhu v zatáčce se ukloníme do zatáčky, ale zachovááme rytmus a uvolněnost běhu. Cvičence vypouštíme vlnovitě za sebou po tak velkých skupinách, jak širokou máme dráhu. — Skok daleký — 15 min.: Skok z místa odrazem souoň. Zdůrazňujeme natažení celého těla a nohou při odrazu šikmo vpřed a předkopnutí nohou v druhé fázi letu. Uspořádáme závod mezi družstvy. Skáče do pískoviště z 5metrového klidného rozběhu. Zdůrazníme došlápnutí na patu, nápon odrazové nohy, práci švihové nohy a paží. Dopadáme na švihovou nohu. Potřebnou výšku skoku zdůrazňujeme tak, že se hlavou snažíme při skoku dotknout na tyči přivázaného míče. — Vrh koulí — 15 min.: Krátce kulová gymnastika. Závod v hodu koulí oběma rukama přes hlavu. Vrh koulí z chůze. Krok levou, pravou, poskok na prvé se současným otočením trupu levým bokem ke směru vrhu. Zdůrazňujeme práci pravé nohy. Abychom dosáhli potřebné výšky vrhu,



dáme do vzdálenosti asi 3 m od vrhacích stojany na skok s lafkou ve výšce 2 m. Kouli vrháme přes lafku. Jakmile cvičenci provedou poslední vrh, šplhají na laně 2krát za sebou 4 m s přírazem. — Kopaná — 20 min.: 2 řady cvičenců stojících proti sobě nacvičují nízké lehké přihrávky míče nártem a vnitřní částí nohy. Hráč se smí do-  
tknout míče pouze jednou. Míč se pohybuje slalomovitě mezi hráči od jednoho konce řadů ke druhému. Stejným způsobem nacvičujeme mrtvení míče podrážkou. Míč spolu-  
hráči nadhazujeme rukama. Je výhodné, máme-li 2 nebo 3 míče. 10 min. hra na jednu  
branku. 10 min. běh klidným rovnoměrným tempem, přechod v chůzi, vydýchání.

Závěrečná část — 5 min. Nástup, několik cviků pořadových, pokyny pro  
příští cvičení.

## Zajištění soutěže „Připraven k práci a obraně“

Soutěž »Připraven k práci a obra-  
ně« má významným způsobem při-  
spět k dalšímu zvýšení organisova-  
nosti pravidelné činnosti oddílů na  
základě systematické přípravy a  
plnění podmínek TOZ, ke zvýšení  
a upevnění kázně v celé naší organi-  
saci. Po vyhlášení soutěže bylo při-  
stoupeno k organisování nácviků  
v krajích a prováděny nácviky  
v okresech a jednotách, za pomoci  
instruktorů ÚVS a KVS. Technický  
popis byl vydán ve zvláštní brožurce  
a Sokolském pracovníku číslo 1  
vydány pokyny předsednictvu ÚVS  
o zajištění I. etapy soutěže.

Přesto, že v rozvíjení soutěže bylo  
dosááno v mnoha jednotách znač-  
ných úspěchů, ukazuje celkový stav,  
že OVS nemají ještě dostatečný pře-  
hled o průběhu nácviku v jednotách,  
o počtu zapojených jednot i jejich  
oddílů do soutěže, že mnohé okresní  
nácviky proběhly opožděně a za  
značné neúčasti cvičitelů jednot, ta-  
ké nebyl získán dostatečný kádr  
technických pracovníků, potřebných  
k organisování závěrečných srazů.  
Jeden z hlavních nedostatků je ne-  
dostatečná péče a pomoc jednotli-  
vých sekcí jak ÚVS, tak KVS a pře-  
devším sekcí OVS. Je proto potřeba,  
aby sekce v dohodě s předse-  
dnicetvem OVS zajistily mobilisaci  
svých oddílů předních sportovců, za-  
jistily dodání schopných cvičitelů a  
organisátorů, zvláště rozhodčí z řad  
vyškolených rozhodčích pro gym-  
nastiku v SHM, z řad rozhodčích pro  
TOZ.

Je také na každém oddílu, aby  
svou iniciativou zajistil úspěšný  
průběh a zajištění I. etapy soutěže,

aby především získal všechny členy  
oddílu pro účast na soutěži, aby ve-  
dení oddílu zajistilo pravidelné ná-  
cviky jednotlivých disciplin soutěže,  
aby oddíl vyslal svá družstva včas  
na určené termíny srazů, kde bude  
provedeno hodnocení plnění jednot-  
livých soutěžních disciplin.

Již při nácviku soutěže se osvěd-  
čilo rozdělení okresů na okrsky.  
Předsednictva OVS proto provedou  
z větší části srazy v okrsech.  
V okrsech budou soutěžit oddíly  
podle jednotlivých sportů, nezname-  
ná to ovšem, že budou tak odtrženy  
od jednoty, ale naopak výsledky od-  
dílů budou hodnoceny v rámci jed-  
noty. Je na oddílech, aby vypomohly  
soutěžní komisí OVS zajistit úspěš-  
ný průběh srazů tím, že vyšlou do  
jednotlivých okrsků ze svých řad  
schopné rozhodčí a organisátory.  
Stojí tedy před každým oddílem,  
před každým jeho příslušníkem  
krásný a radostný úkol zúčastnit se  
soutěže »Připraven k práci a obra-  
ně«, provést za plné účasti bojový  
nástup ke srazům, aby se staly i ra-  
dostnou mobilisací účastí všech čle-  
nů Sokola, slavnému 1. máji, k vy-  
hlásování a překračování májových  
závazků.

---

### Změna Cardalova času na ZOH

Při dodatečné kontrole výsledků závodu  
na 50 km na zimních olympijských hrách  
v Oslo bylo zjištěno, že čas našeho závod-  
níka Cardala, který se umístil jako druhý  
neseveruský závodník na 14. místě, je  
4:01,49 hod. a nikoliv 4:16,13 hod.

---

## Oprava k výkonnostním třídám v lyžařství

Ve článku »TOZ a výkonnostní třídy«, který byl otištěn ve 3. čísle »Lyžařství«, nahraďte tyto odstavce novými:

### VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA I.

Sjezd — nejvýše o 5% horší čas než vítěz.

Slalom — nejvýše o 5% horší čas než vítěz.

Sdružený závod sjezdový — takový počet bodů, který odpovídá času nejvýše o 5% horšímu času ideálního vítěze (nejlepší sjezd a nejlepší slalom), přičemž závodník nesmí v žádné části závodu dosáhnout větší počet bodů, než jak odpovídá času o 10% horšímu, než je čas vítěze této části kombinace.

### VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA II.

Sjezd — nejvýše o 10 procent horší čas, než je čas vítěze.

Slalom — nejvýše o 10 procent horší čas, než je čas vítěze.

Sdružený závod sjezdový — ... nejvýše o 10 procent horšímu času ideálního vítěze, ... než jak odpovídá času o 10 procent horšímu ...

### VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA III.

Sjezd — nejvýše o 20 procent horšímu času než vítěz.

Slalom — nejvýše o 20 procent horšímu času než vítěz.

Sdružený závod sjezdový — ... nejvýše o 20 procent horšímu času než čas — ... než jak odpovídá času o 25 procent horšímu ...

K tomuto závěru jsme dospěli po přezkoumání výkonů v letošní sezóně, jež se v celkovém průměru o mnoho zlepšily proti letům předcházejícím. Ostatní limity zůstaly nezměněny.

### DISTRIBUCE TEXTILU V ROCE 1952

V rámci zrušení jakýchkoliv poukazů pro masové organizace byly zrušeny také poukazy na sportovní textil v roce 1952, takže napříště je možno tento sportovní textil kupovati: a) na body ze svých vlastních šatek; b) nebo na volném trhu.

**Bodový sportovní textil obdržíte:** 1. ve sportovních prodejních Drobného spotřebního zboží (býv. Zdar); 2. v prodejně ČOS v Praze III, Tyršův dům; 3. v postupně nově zřizovaných sportovních prodejních u KVS.

**Volný sportovní textil obdržíte:** 1. v obchodním domě „Bílá labuť“, Praha II, Na poříčí; 2. v nově zřízené prodejně ČOS od 15. dubna 1952.

### SMĚRNICE PRO POSKYTOVÁNÍ PODPOR PRO ÚČELY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU.

V minulém čísle jsme slíbili uveřejnit směrnice a zásady, podle kterých je možno získat určitou podporu:

a) pro výstavbu tělovýchovných zařízení, jako: tělocvičen, bazénů, hřišť, lyžařských můstků atd.; b) pro údržbu tělovýchovných zařízení; c) pro povrchové úpravy cvičišť a jiných tělovýchovných zařízení (akce 5M); d) pro zakoupení pozemků a jiných nemovitostí; e) na nestavební investice (tělovýchovné a sportovní potřeby — nářadí, výstroj, výzbroj).

Směrnice a veškeré informace v tom směru máme připraveny, ale poněvadž v tomto týdnu SÚTVS spolu s ÚRO jednalo dodatek k těmto směrnícím, kterým se podstatně změni některé zásady pro poskytování podpor a do uzávěrky tohoto čísla nám nejsou známy, budou tyto směrnice pro poskytování podpor vytištěny v Sokolském pracovníku č. 8, který vyjde 15. dubna t. r.

Žádáme vás všechny, kteří máte zájem, abyste si toto číslo zajistili. Předběžné informace můžete získat u tělovýchovných referentů ONV a KNV, kde obdržíte také formuláře, na kterých se žádosti o poskytnutí podpory budou psát.

**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 novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. dubna 1952.



# LYŽAŘSTVÍ

KVĚTEN 1952



ROČNÍK 38 . Č. 5



*Připravit... teď! — a další závodnice-běžkyně Sportovních her mládeže odstartovala do boje o přebornický titul*



# VŠE PRO ZDAR SOKOLSKÉHO DNE

Ve dnech 7. a 8. června 1952 bude uspořádán již po druhé v historii naši sjednocené tělovýchovy ve všech sokolských jednotách, družinách, kroužcích v celé republice Sokolský den. Ústřední heslo letošního Sokolského dne zní: »Připraven k práci a obraně!«. V něm je vyjádřen smysl a poslání naší sjednocené tělovýchovy i hlavní příkaz dnešní doby. Celý program Sokolského dne a všechna vystoupení mají hovořit o úsilí Sokola, upevňovat po vzoru sovětské fyskultury zdraví a zdatnost našeho pracujícího lidu a připravovat ho tak pro úkoly budovatelské i úkoly branné. Tato úzká souvislost tělovýchovy s mírovým budovatelským úsilím našich pracujících necht' vyzaruje z celého Sokolského dne!

Uspořádání Sokolského dne, jako velkého tělovýchovného svátku našeho lidu, musí se dále stát mohutnou, masovou manifestací radosti, zdraví a síly našich pracujících. Radostný ráz Sokolského dne má být odrazem šťastného života našich pracujících ve vlasti, výrazem lásky a přátelství k našemu osvoboditeli a ochránci Sovětskému svazu, k lidu zemí lidových demokracií a k pracujícím všech ostatních zemí, kteří stojí v předních řadách bojovníků za světový mír. Zároveň chceme na Sokolském dnu vyjádřit odhodlání našich národů bránit v případě potřeby svobodu a nezávislost své drahé vlasti proti všem zločinným útočníkům, odhodlání bránit světový mír proti americkým zločincům a jejich spřežencům, kteří se neštítí používat proti hrdiněmu korejskému lidu bakteriologické zbraně. Necht' vyzaruje ze Sokolského dne 1952 síla našeho pracujícího lidu, síla, která je schopna a připravena po boku sovětského lidu a po boku lidu zemí stále rostoucího tábora míru kdykoliv překazit zločinné válečné úmysly západních imperialistů.

Zvláště je třeba soustředit se na zajištění těchto úkolů:

1. Výbory jednot pozvou na svou výborovou schůzi během měsíce května vedoucí všech oddílů, zástupce ČSM, zástupce ROH a lidosprávy, zástupce školy nebo sokolské družiny a společně s nimi projednají zajištění a přípravu Sokolského dne. V měsíci dubnu uspořádaly všechny jednoty, družiny a kroužky večer otevřeného hřiště, jako součást přípravy Sokolského dne. Výbory jednot zajistí včas potřebný počet stejných úborů pro cvičící, aby jednotlivé skupiny cvičících byly vždy pokud možno jednotně oblečeny. Provedou také včas propagační kampaň k Sokolskému dni. Použijí k tomu materiálu, zaslaného ÚVS, místními nebo závodními rozhlasy.

2. Předsednictva OVS pozvou na svou schůzi předsedy sekcí, zástupce OV, ČSM, OOR, a zástupce lidosprávy a projednají zajištění Sokolského dne v okresním měřítku. S ONV IV. referáty projednají zapojení mládeže do příprav k provedení Sokolského dne. Všechny OVS provedou nácvik na Sokolský den v okrese, kterého se zúčastní cvičitelé z jednot, družin a kroužků. Ti jsou potom odpovědní za další průběh příprav Sokolského dne v jednotách a oddílech.

3. Předsednictva KVS pozvou na svou schůzi předsedy sekcí, zástupce KV ČSM, KOR a zástupce lidosprávy a společně s nimi projednají zajištění Sokolského dne, projednají s KNV IV. referáty účast školní mládeže na přípravách i při provedení Sokolského dne.

Členové krajského instruktorského sboru se zúčastní okresních nácviků a budou zajíždět na nácviky do velkých závodních sokolských jednot, do jednot a kroužků při JZD i do místních jednot.

4. Všechny sportovní sekce při ÚVS, KVS a OVS projednají zajištění Sokolského dne na svých schůzích a budou pomáhat zajišťovat účast všech oddílů po linii svých sportů.

Do práce za splnění usnesení IX. sjezdu ČOS pod heslem:

»Připraven k práci a obraně!«



# Zdařilý průběh I. ročníku SHM v lyžařství

MILOŠ DUFFEK

Na všech úsecích našeho života nám vyrůstá nová mládež, noví budovatelé socialismu, kteří se uvědoměle zařazují do řad nadšených obránců míru a naší lidové demokratické vlasti. Jednou z hlavních součástí výchovy nového člověka, a hlavně nové mládeže, je tělovýchova a sport, tělovýchova, oprostěná od starých přžitků, zbavená samoúčelnosti, tělovýchova, která nám vychovává mládež zdravou, fyzicky zdatnou a připravenou nejen k podávání vrcholných výkonů sportovních, ale i schopnou k zdárnému plnění úkolů na svých pracovištích a odhodlanou k obraně své vlasti.

Jestliže se v tomto prvním roce naší nové soutěže — Sportovních her mládeže — v lyžařství zúčastnilo přes 60.000 mladých hochů a dívek, je to jistě veliký úspěch. Je to úspěch, o jakém se nám dříve nesnilo. Tento úspěch ale nás nesmí ukloubat do klidu, protože to byl jen začátek. S tímto výsledkem své práce nesmíme být spokojeni, a také nemůžeme být spokojeni, uvědomíme-li si, kolik ještě mládeže zůstalo mimo naše řady, kolik dělnické mládeže, která v loňském ročníku SHDM tak slibně začala, přihlíželo jen letošního průběhu SHM. Nemůžeme naprosto být spokojeni s účastí vesnické mládeže, která má všechny nejlepší předpoklady pro zdárný vývoj a úspěchy v lyžařství. A školní mládež? Domnívám se, že by nemělo být školy a nemělo by být žáka, který by se nezúčastnil prvních kol SHM v lyžařství. Vždyť lyžařství svou náplní, svým nádherným prostředím našich hor a svým vlivem na harmonické rozvíjení tělesných i duševních vlastností člověka je jednou z nejdůležitějších součástí aktivního oddechu pracujícího člověka, je nejlepším prostředkem k načerpání nových sil, radosti a osvěžení pro další budovatelské úkoly.

## POČÁTEK NOVÉ CESTY

Lyžařství má tu výhodu, že je průkopníkem těchto nových cest a směrů. Lyžařství zahajovalo v roce 1951 Sportovní hry dělnické mládeže, organizovalo první kroky v lyžařském běhu vesnické mládeže a uvádělo tak

v život tyto nové formy našich mládežnických soutěží. Tato výhoda je pro nás ovšem také do jisté míry nevýhodou, protože se nemůžeme opřít o poznatky a zkušenosti jiných sportů, nemůžeme předem vyvodit důsledky a poučit se z chyb v jiných sportech pro zlepšení své práce. Přes 60.000 mladých soutěžících lyžařů znamená ohromné rozšíření a zmasovení lyžařství mezi mládeží, znamená však pro nás jen počátek této nové cesty, nikoliv cíl. Je nyní na všech lyžařských pracovištích, aby tuto mládež správně podchytili, správně ji vedli. Do čela této práce se musí postavit uvědomělí a odborně vyspělí vedoucí, trenéři, cvičitelé, rozhodčí a všichni ostatní pracovníci. Výběru těchto vedoucích kádrů mládeže musí být věnována ve všech složkách Sokola největší možná péče a odpovědnost. Jen tak zajistíme další správný vývoj naší mládeže v lyžařství a přiblížíme se svému velkému vzoru a učitelé — sovětské fyskultuře.

Chceme-li se poučit pro svoji další práci, musíme se podívat na průběh letošního ročníku SHM, vzít si poučení z úspěchů a z cenných zkušeností, ale i poučit se z nedostatků, které se samozřejmě v prvním ročníku této soutěže vyskytly.

## SPOLUPRÁCE ROH

Pořádání I. a II. kol SHM se v tomto roce stalo povětšinou záležitostí sokolských složek — jednot, oddílů, okresů a jejich sekcí — proti loňskému průběhu SHDM, které byly hlav-

ně organisovány pracovníky jednotlivých sektorů. Škoda těchto pracovníků a jejich velkých zkušeností a jejich pracovního nadšení z loňských SHDM. Tento fakt se také projevil v účasti a spolupráci tělovýchovných pracovníků ROH, která nebyla zdaleka tak intenzivní jako loňského roku. Rovněž podpora a zájem závodních rad nebyl takový, protože tyto složky nepokládaly SHM tak úzce za svůj vlastní úkol, jako v minulém roce SHDM. Předpokládaná reorganizace tělesné výchovy a sportu přinese jistě v tomto směru nápravu, stejně i vydání přesných směrnic pro podporu tělovýchovy z prostředků Podnikových fondů pracujících.

### PROPAGACE A INSTRUKTÁŽ

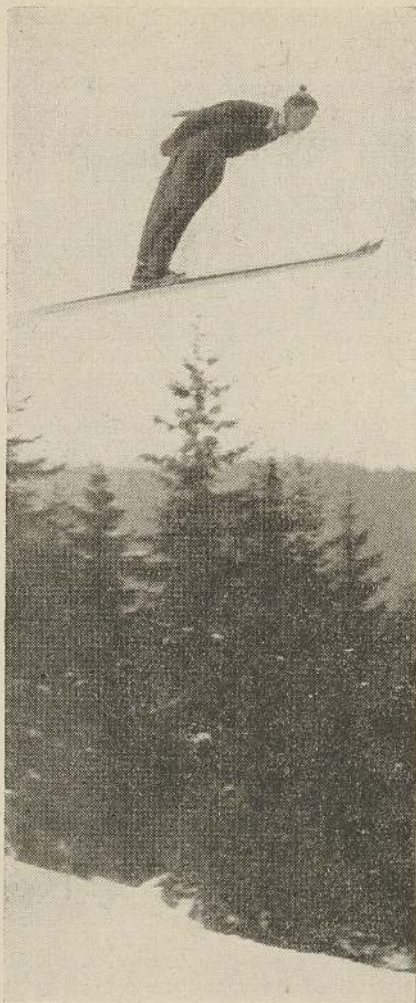
Sebekriticky musíme přiznat, že ani s prací komise SHM lyžařské sekce ÚVS nemůžeme být plně spokojeni. Hlavně na úseku náboru a propagace nebylo vykonáno všechno potřebné k zajištění tak velkého úkolu. Nebyla předem zdůrazněna nutnost předsezónní přípravy a zajišťováno její provádění a nebyly ani popularisovány tiskem konkrétní příklady těchto příprav. Byly sice otiskovány příležitostně propagační články v »Lyžařství«, v »Ruchu«, v »Sokolském pracovníku« a v »Sokolských novinách«, ale nebyly vydány souborně zvláštní pokyny pro přípravy a uspořádání zimní části SHM. Osobní instruktáže byly provedeny pouze v některých krajích, a zde největší závadou byl nedostatek zkušeností z těchto soutěží podobného rozsahu. Konečně byla organizace I. a II. kol zajišťována formou oběžníků, které obsahovaly pokyny, jak uspořádat a organisovat tato I. a II. kola. Na podzim před zahájením závodního období byla vydána příručka »Lyžujeme«, která obsahovala veškeré pokyny pro uspořádání lyžařské části SHM jak s hlediska organizačního, tak i s hlediska technického. Nedostatkem dále bylo, že nebylo využito cenných zkušeností z poměrně malé účasti v loňském ročníku »Lyžařského běhu vesnické mládeže« a že z těchto zkušeností nebyly vyvozeny včas patřičné důsledky a

opatření. Byla málo zdůrazňována účast vesnické mládeže, pro kterou má lyžařství mimořádný význam. Výsledek se projevil ve velmi malé účasti vesnické mládeže v tomto ročníku SHM. Nebylo také dostatečně využito dobrých zkušeností z loňských SHDM. Hlavně jsme se měli ve všech složkách zaměřit na dobré zkušenosti z praktických instruktáží našich reprezentantů, závodníků a ostatních lyžařských pracovníků na školách, ve střediscích pracujících dorostu, přímo na pracovištích, v JZD, ve skupinách ČSM, i když po pravdě zjišťujeme, že i v tomto směru jsme učinili další velký krok kupředu. V příštím roce je nutno v úseku osobní a praktické instruktáže věnovat ještě více pozornosti a využít všech lyžařských pra-



*Co se v mládí v SHM naučíš...*





*... jako dospělý závodník na  
mistrovství najdeš*

covníků — reprezentantů, všech závodníků, cvičitelů, trenérů, rozhodčích — a všechny zapojit do práce pro zdar příštího ročníku SHM v lyžařství. Před zahájením závodního období bude třeba svolat celostátní poradu předsedů komisí SHM v krajích a s nimi vypracovat přesný a konkré-

tní plán a formy, jak bude plnění tohoto plánu zajišťováno.

### PRÁCE NÍŽŠÍCH SLOŽEK

O dobré a špatné práci krajů, po případech i okresů a jednot v úseku náboru a propagace SHM jasně mluví počet účastníků v krajích a okresech. Ještě než uvedu počet účasti v I. kolech SHM v lyžařství podle jednotlivých krajů, je třeba zdůraznit, že na počátku roku 1952 byly opět špatné sněhové podmínky. Konkrétně I. kolo SHM mělo proběhnout do 20. ledna 1952 a sníh začal teprve v těch dnech padat. Tím se také stalo, že továrny a jednotlivé lyžařské oddíly zajižděly za sněhem do hor, což je spojeno se značným finančním nákladem a což bylo pochopitelně velkou brzdou pro mnohem mnohem větší účast v I. kole. Při příznivých podmínkách sněhových v celé republice byla by účast v I. kole ještě daleko přesáhla předpokládaný počet 100.000 účastníků. Ale i tak nutno poukázat na malou organizační pružnost některých jednot, které plánovaly zájezdy za sněhem do hor, zájezdy spojené s velkým finančním nákladem a poměrně malou účastí a nedovedly využít prvního sněhu, prvními možnostmi k okamžitému organizování prvních soutěží SHM přímo v místě nebo v nejbližším vhodném okolí. Nesmíme stále tvrdit, že sníh nemáme, že to nejde zorganizovat a připravit přímo v místě, ale musíme se naučit jednat pružněji a rychleji, abychom byli schopni přebor jednoty uspořádat a připravit ve dvou dnech, jakmile nám počasí ukáže možnost uspořádání soutěže co nejbliže.

### PŘEKVAPENÍ NA SLOVENSKU

V účasti je nutno zvláště vysoko hodnotit překvapivou účast mládeže ve slovenských krajích. Překvapily právě ty kraje, které nemají právě nejlepší podmínky pro provozování lyžařství, kde ještě donedávna byl lyžař bílou vránou. Srovnáváme-li na příklad kraj Nitra s českými kraji vložene lyžařskými, s krajem Liberec-

kým a Hradeckým, tedy s kraji, které mají podmínky pro rozvoj a pěstování lyžařství přímo ideální, nemůžeme být s jejich prací naprosto spokojeni. Ve srovnání s kraji slovenskými byla účast v českých krajích nepoměrně slabší. Ukazuje se zde znovu, že lyžařství na Slovensku má všechny předpoklady pro velký růst a záleží jen na pracovnících slovenských, aby dovedli tohoto zájmu využít, a aby uměli podchytit všechnu mládež k ještě většímu rozmachu v lyžařském sportu. Z českých krajů zvláště kraj Jihlava a České Budějovice, které jsou povětšinou kraji zemědělskými, dokazují špatné podchytení zájmu vesnické mládeže. Nejlepší účast vůbec je v kraji Plzeňském, kde se I. kola SHM v lyžařství zúčastnilo pouze 296 mladých hochů a dívek. Účast plzeňské mládeže ukazuje na špatnou práci komise SHM v kraji, protože správně připra-

vená soutěž jen v Leninových závodech v Plzni by byla musela přivést na start v soutěžích SHM v lyžařství daleko větší počet mládeže, než dokázali v celém kraji. Právem je pokládán průběh SHM v lyžařství za nej slabší bod činnosti Plzeňského kraje. Tělovýchovní pracovníci Leninových závodů a Plzeňského kraje by si měli vzít příklad z Vorošilovových závodů v Dubnici v kraji Žilinském, kde se I. kola SHM zúčastnilo 463 chlapců a děvčat.

Naproti tomu nutno kladně zhodnotit výsledek účasti v kraji Pardubickém, kde podmínky pro rozvoj lyžařství nejsou zvláště příznivé. Číslo účasti jednotlivých krajů jsou dokonce nejlepším a konkrétním ukazatelem práce a péče, kterou věnovaly jednotlivé kraje, okresy a jednoty přípravám a provádění části SHM v lyžařství.

#### PŘEHLED ÚČASTI V I. KOLECH SHM

Kraj	DM	VM	ŠM	Celkem
Praha	4.728	208	4.233	9.169
Č. Budějovice	987	112	522	1.621
Plzeň	342	35	19	396
Karlovy Vary	448	98	132	678
Ústí nad Labem				3.310
Liberec	602	144	642	1.388
Hradec Králové				2.177
Pardubice				3.157
Jihlava	532	200	491	1.223
Brno	1.750	446	1.181	3.377
Olomouc	1.902	443	1.096	3.441
Gottwaldov	2.200	400	600	3.200
Ostrava				2.225
		<b>Celkem</b>		<b>35.362</b>

Bratislava	2.958
Nitra	2.494
B. Bystrica	7.255
Žilina	4.344
Košice	4.086
Prešov	3.597
<b>Celkem</b>	<b>24.734</b>
Čechy a Morava	35.362
Slovensko	24.734
<b>Celkem</b>	<b>60.096</b>

Po stránce materiálního vybavení proti předcházejícímu roku, kdy průběh SHDM trpěl značným nedo-

statkem součástí vybavení, byl v letošním roce zajištěn dostatečný počet lyží, obuvi i vázání. Také vosku byl již letos dostatek. Nedostatek se jevil pouze ve skokanských lyžích, které se t. č. u nás nevyrábějí. Koncem uplynulého roku byl vyroben nový druh lyžařské obuvi, kterou je možno používat jak na vázání špičkové, tak i pro vázání se spodním tahem. Pro tento rok bylo navrženo částečné zlepšení této obuvi, které spočívá v tom, že strojově vyrobená bota bude ještě po celé délce podrážky prošita ručně.



Pro příští ročník je třeba ještě projednat otázku některých druhů a částí výstroje a výstroje, abychom nebyli v těchto součástech odkázáni na dovoz ze zahraničí. Proto byla svolána lyžařskou sekci ÚVS pracovní poradá zástupců výroby všech oborů, která bude uskutečněna v nejbližší době. Je třeba, aby přední činitelé našeho socialistického obchodu přestali rozlišovat SHM jako celek od ostatních spotřebitelů, a aby byla plánována výroba sportovních potřeb a náčiní pouze pod jednou položkou.

Prvním úkolem, který je nutno po této stránce zajistit pro zdárný průběh příštího ročníku SHM v lyžařství je okamžitě zahájení výroby skokanských lyží a uzpůsobení výroby špičkového vázání výrobě nové universální obuvi.

## OSTRAVSKO JAKO POŘADATEL

Nové uspořádání finale SHM v lyžařství a pověření Ostravského kraje jeho provedením nám přineslo také řadu cenných poznatků a zkušeností. Ukázalo nám v první řadě, že ne ve všech krajích je věnována patřičná pozornost výběru vedoucích naší mládeže. Zatím co na jedné straně jsme viděli vzorné kolektivy, které byly vzorně vedeny a vychovávány, viděli jsme zde také ještě jedinice mezi vedoucími, kteří by chtěli i do lyžařství zavádět staré nemravby profesionálních »sportovců« a obchodníků se sportem. Podle nich pak také vypadalo chování a vystupování závodníků. Finale ukázalo také nutnost přesného dodržování všech organizačních směrnic a pokynů, a zvláště linie IX. sjezdu ČOS po všech stránkách. Konečně nám finale ukázalo, že ne ještě všichni závodníci a závodnice byli technicky na výši pro finalovou celostátní soutěž. Tato otázka vyžaduje zásadního řešení, které urychleně připravuje sportovní technická komise LS ÚVS, aby bylo možno včas začít se všemi přípravami.

I. ročník SHM v lyžařství je za námi. Znamenal opravdu další pokrok v našem lyžařství. Lyžařští pracovníci, i když ve všech složkách se dopustili značných chyb, byli si vědo-

mi důležitosti Sportovních her mládeže pro rozvoj naší tělovýchovy a pracovali s daleko větším úsilím a nadšením na tomto radostném úseku naší práce. Zkušenosti z tohoto prvního ročníku, ať kladné či záporné, musí nám všem být poučením. Lyžařská sekce ÚVS již nyní urychleně pracuje na návrzích a přípravách příštího ročníku, aby tak byl včas zajištěn po všech stránkách. Jestliže všichni přiložíme ruku k dílu, jestliže všichni dáme se s nadšením do další práce pro naši lyžařskou mládež, pak podaří se nám jistě zmnohonásobit účast mládeže v příštím ročníku SHM, a tak nejlépe přispějeme k dalšímu rozvoji naší tělovýchovy, pak zajistíme zdárnou výchovu nových reprezentantů a pomůžeme vychovat zdravé a pracovně zdatné občany, kteří budou připraveni lépe, rychleji, účinněji a radostněji plnit úkoly na svých pracovištích a budou připraveni chránit naši socialistickou vlast. Získáme pro náš krásný sport další desetitisíce a statisíce mládeže a pracujících, kteří v něm budou čerpat radost, osvěžení a posílení pro další budovatelské úkoly.

## Do vaší knihovničky

V poslední době vydalo Sokolské nakladatelství několik publikací, které mají pro naše tělovýchovné pracovníky zvláště důležitý význam.

Je to předně materiál pro Sokolský den 1952:

Ant. Král: *Vystoupení mládeže* (str. 8, Kés 2,—), které přináší cvičení s použitím prvků prostných TOZ pro mládež ve věku 13—15 let a prvků her. Hudbu složil Z. H. Procházka.

L. Serbus: *Prostná cvičení mužů* (str. 8, Kés 3,50). Hudbu složil J. Seehák.

A. Pištelák: *Lavičky* (str. 7, Kés 2,—), které obsahují program cvičební hodiny s lavičkami pro žáky a žákyně 11 až 13 let. Hudba Z. H. Procházky.

II. Lívorová a B. Kos: *Tance* (str. 40, Kés 11,—) pro mládež 15—19 let. Klavírní doprovod B. Macáka.

V nejbližší době vydou ještě tyto brožurky: V. Příbán: *Čím budu*, pro mládež 6—8letou. Hudba J. Seeháka. — M. Libenská: *Cvičení s míčky*, pro dívky 8—11leté. Hudba M. Jíry.



# Vysoká úroveň mistrovství SSSR v běhu na lyžích

Uktuské hory, ležící nedaleko města Sverdlovka, byly v letošní zimě dějištěm všech největších lyžařských soutěží sovětských závodníků. Jejich sněhová pokrývka je dokonale zbrázděna stopami lyží, a tak pořadatelům 33. mistrovství SSSR v běhu na lyžích dalo nemalou starost, aby vybrali vhodnou trať.

Mistrovství bylo tradičně zahájeno mužskou štafetou 4×10 kilometrů. Pět sportovních organizací, soutěžících na mistrovství, postavilo své štafety. Na trať vyjelo po třech štafetách Sovětské armády, Sovětských odborů, Dynamo, Spartaku a Kolchozníka. V prvním úseku získaly náskok asi 60 metrů třetí štafety Sovětské armády a odborářů, za nimi předávali všichni ostatní najednou. Po druhé předávce měly větší náskok I. a II. štafeta odborářů, před třetími štafetami vojáků, a teprve na 6. místě byli dynamovci. Rozhodující byl třetí úsek, kdy reprezentant armády Těrentjev, vítěz nedávných velkých závodů ve Sverdlovsku, dohnal ztrátu jedné minuty a ještě získal náskok, který pak čtvrtý člen štafety, Oljašev, bezpečně udržel. Konečné pořadí: 1. Sovětská armáda I., 2:25 hod., 2. Odbory I., 2:26.40, 3. Dynamo I., 2:26.59.

Ženská štafeta na 4×5 kilometrů byla poměrně snadnou záležitostí odborářských běžkyň. I. štafeta Odborů (v sestavě Vatina, Plotnikova, Careva a Jarmolenko, jež měla nejlepší čas dne 19:43) získala již na prvním úseku značný náskok, který s každým dalším úsekem zvětšovala. Technické výsledky: 1. Odbory I., 1:20.13, 2. Odbory II., 1:23.07, 3. Spartak, 1:23.19.

Velmi ostře se bojovalo v závodě mužů na 18 kilometrů, kterého se zúčastnilo asi 200 běžců. Po dlouhý úsek trati bylo v čele závodu číslo 60 — dynamovec Kolčín. Na všech úsecích trati bylo slyšet trenéry, křičící na své svěřence kontrolní časy. Hned za Kolčínem, s číslem 61, startoval exmistr Sovětského svazu Oljašev, vítěz běžeckých soutěží na SAZH v Poianě. Snažil se nejprve dohnat Kolčína, pak mu ale trenéři na trati začínali hlásit časovou ztrátu, až nakonec také slyšel, že je za Kolčínem téměř dvě minuty (nakonec dojel Oljašev jako 22).

Zdálo se, že se mistrem stane Kolčín, ale ke konci závodu nasadil prudké tempo jeho klubový druh Matjušenkov, který zvítězil v čase 1:04.06. Na druhé místo se před Kolčína dostal ještě mladý voják Butakov (1:04.36). Další pořadí: 3. Kolčín, 1:04.52, 4. Mizjukajev (Dynamo) 1:05.02, 5. Volodin (Sov. arm.) 1:05.06, 6. Jermolajev (Sov. arm.) 1:05.09, 7. Baranov (Odbory) 1:05.14. Mezi deseti nejlepšími jsou převážně nová jména. Zkušený mistr SSSR Volodin se musel spokojit s pátým místem. Pozoruhodné je umístění mladého Mizjukajeva, který je z Mogileva, kde nejsou klimatické podmínky pro lyžařský sport. Osvědčení závodníci jako Morozov, Rogožin, Černěv, Těrentjev a jiní musili ustoupit novým běžcům a spokojit se s 11., resp. 12., 15. a 29. místem. Čtrnáct běžců mělo čas lepší než 1:06.00, osmnáctý v cíli měl čas pod 1:07.00, padesátý pátý 1:07.50, stý dvacátý první — 1.11.30.

Běh žen na 5 km se jel za 15stupňového mrazu. Start musil být posunut o dvě hodiny, protože v původní hodinu startu byl mráz 30 stupňů. Po celou trať si udržela vedení Jarmolenko, která zvítězila (již po čtvrté za sebou v mistrovství SSSR) za 18:58. Pouhých pět vteřin za ní byla Careva, 19:03, dále 3. Vatina, 19:16, 4. Plotnikova, 19:20, 5. Nurgajeva (všechny Odbory) 19:29, 6. Sušina (Spartak), 19:36. Zasloužilé mistryně Tolmačeva a Bolotova byly odkázány na 7., resp. 10. místo. Také v tomto závodě slavilo úspěch mládež.

Běh čtyřčlenných hlídek mužů na 30 kilometrů měl zajímavý průběh. Běžela se tři kola po 10 kilometrech, po prvním kole byla střelba na cíl, vzdálený 100 m. V prvních dvou kolech vedli dynamovci, ale závěr patří hlídce Sovětské armády (Korotkov, Borin, Butakov, Volodin), která zvítězila v čase 2:00.48 před II. armádní hlídkou (2:01.48) a hlídkou Dynamo (2:03.09).

Závod žen na 10 km měl v prvé polovině převážně sjezdy, kdežto stoupání bylo hlavně ve druhé polovině trati. Favoritky závodu šly velmi těsně za sebou: číslo 52 měla mistryně SSSR Vatina, 58 — Malofějeva, 60 — Jarmolenko, 61 — Bolotova, 65 — Careva, 74 — Popova, 75 — Nurgajeva, 81 — Tolmačeva, 85 — Sušina. Na 5. kilometru měla nejlepší čas Plotnikova (18:44) před Carevou (18:51), Vatina měla čas téměř o minutu horší. Na posledních výstupech krásně doháněla ztracené vteřiny a přijela do cíle v čase 40:19. Teď se čekalo na ostatní. Přijíždí Malofějeva — 41:23, Jarmolenko — 40:49, Bolotova — 41:27. Přibíhá Careva — ve stejném čase s Vatinou a dělí se s ní



o prvé místo a mistrovský titul. (Podobný případ se stal před třemi lety, kdy se o mistrovský titul dělily Bolotova a Plotnikova.) Plotnikova přijíždí — a má o pouhou vteřinu horší čas než obě vítězky. Čtvrtá je Nurgajeva (40:36), 5. Jarmolenko, 6. Povala, 7. Tolmačeva, 8. Sušina, 9. Malofějeva, 10. Bolotova.

V témže dni se jel závod mužů na 30 km. Tento závod se sice nejede o mistrovský titul, ale vždy se ho zúčastňuje velký počet běžců. Letos se v něm zkušeni mistři snažili napravit reputaci po neúspěchu z osmnáctky a „mladičkově“ zde jeli o titulu mistrů sportu a prověřovali si síly před padesátkou.

V polovině trati, která se jela na dva okruhy, vedl Oljašev 4 vteřiny před Borinem a minutu před Matjušenkovem. Na 20. kilometru bylo pořadí: Oljašev 1:08,42, Borin 1:08,49, Kolčín 1:09,25, Matjušenkov 1:09,40. Rozhodujícím úsekem závodu bylo posledních pět kilometrů, které uběhl nejlépe Borin a doběhl do cíle v čase 1:43,36 vt. před Oljaševem. Je to prvá porážka Oljaševa na trati 30 km za poslední čtyři roky. Jako třetí dojel Matjušenkov (Dynamo), 1:45,10 — 4. Nikolajev (Sov. arm.), 1:46,56 — 5. Kolčín (Sov. arm.), 1:47,03.

Pro bodování družstev byl rozhodující poslední závod — běh mužů na 50 km. Závod se jel na mokřím sněhu, který se většinou běžců lepil a vytvářel velmi namáhavé podmínky. Promazal zejména Matjušenkov, a ani Oljaševovi to nešlo nejlépe.

Na 15. kilometru byly časy: Volodin — 52,51, Borin — 53:00, Oljašev — 53:25, Protasov — 54:08. V dalším průběhu trati se sněhové podmínky ještě zhoršily a závodníci musili píchat téměř na všech sjezdech. Na 25. km bylo pořadí: Borin — 1:30,36, Volodin — 1:30,41, dále již ve větším odstupu Oljašev, Žavoronkov, Protasov. 40. kilometr: Volodin — 2:29,28, Borin — 2:31,22, Žavoronkov — 2:32,19, Oljašev — 2:35,09.

Bylo jasné, že rozhodnutí padne mezi Volodinem a Borinem. Více šancí a sil měl Volodin, který před tímto závodem běžel na mistrovství jenom 18 km a 30 km v hlídce, zatím co Borin běžel osmnáctku a dvakrát 30 km (jednou v hlídce a jednou v hladké závode). To se projevilo větší únavou Borinovou v závěrečných fázích tohoto závodu, zatím co Volodin měl síly až do konce a zvítězil v čase 3:11,20. Borin byl druhý za 3:14,33 (oba Sov. arm.), 3. Žavoronkov (Dynamo), 3: 15,47 — 4. Oljašev, 3:19,56 — 5. Protasov (oba Sov. arm.), 3:20,11.

Dobré umístění vojenských běžců v tomto závodě přineslo celkové vítězství kolektivu Sovětské armády, který měl 30,8 bodu. Na druhém místě jsou dynamovci — 32,5, 3. Odbery, 33,1 — 4. Spartak, 59,6 — 5. Kolchozník, 77,7 bodu.

Vysoká úroveň dosažených výsledků byla charakteristickým rysem mistrovství. Pozoruhodná je zejména vyrovnanost sovětských běžců a běžkyň, kterou dokazuje neobvykle malý rozdíl mezi časy prvního a 50. závodníka, což je současně důkazem masovosti sovětského lyžařství. Velkého úspěchu na mistrovství dosáhli mladí lyžaři, před nimiž se museli sklonit mnozí zasloužilí mistři sportu. RV

## O PŘÍPRAVĚ SEVERSKÝCH LYŽAŘŮ-BĚŽCŮ

BOH. TVRZŇÍK

Během svého pobytu v Oslo jsme se mohli přesvědčit, že opravdu platí heslo »Co Nor — to lyžař«. Přesvědčili jsme se však zároveň, že tato historická skutečnost jedinečně pomohla norskému králi z obtížné situace. Podle rozkazu amerických pánů měl podstatně zvýšit položku na válečné výdaje. A tak, znaje své důvěřivé poddané, předložil tento návrh sněmovně právě v době největších olympijských příprav — a pokus se povedl. — Sensace olympijských her přehlušila hrozbu nových daní a dalšího utajení opasku.

Ano, opravdu platí heslo »Co Nor — to lyžař«. A protože lyžařský sport je v rukou buržoasních pánů, slouží k přitahování panského chomoutu norskému lidu. Těmto zásadám odpovídá také péče o závodníky. Lyžařství je národním sportem Norů. Ztrátu prvenství by jistě celý národ těžce nesl. Norové také velmi živě v závodech povzbuzují závodníky k nejvyššímu výkonu. Zdá se však, že je to jediná podpora, kterou jim poskytují. Norští závodníci — Finům jsme tuto otázku nepoložili — kupují si veškerou lyžařskou výstroj ze svých prostředků, a jedou-li na závody, nesou si jídlo s sebou v batohu, protože jsou jim hrazeny nejvýše náklady na cestovné. Ušlý zisk v žádném případě neobdrží.

Heslo »Co Nor — to lyžař« a 5 měsíců trvající zima jsou zároveň hlavními podmínkami vysoké výkonnosti norských lyžařů. Úspěchy Norů v běžec-





*Nor Hallgeir Brenden, vítěz závodu na 18 km na ZOH, na stoupačce ze stadionu v Holmenkollen*



*Fin Tapio Mäkelä, v létě lehký atlet, v zimě lyžař, na trati závodu ZOH na 18 km, v němž byl druhý*

kých disciplínách na letošní olympiádě v Oslo nás vedly k tomu, abychom pátrali, jakými cestami dospěli na nynější úroveň, když ještě na olympiádě v St. Moritz se svým sousedům zdaleka nevyrovnali.

Jak nám řekl přední lyžařský činovník p. Korswold, byl pro Nory Mořie signálem k nejušilovnější práci a plánované přípravě. Trenér národního družstva nám ji popsal následovně:

Především je dbáno, aby si závodník prodloužil zimní sezónu co nejdéle do léta. Ještě v dubnu každý běhá a závodí. Běžcům není dovoleno ukončit sezónu náhle a přejít po namáhavé zimě ihned k odpočinku. Lyžařský sport postupně prolínají letní sporty, až jej úplně nahradí. Na postupný přechod kladou velikou váhu a tvrdí, že je to velmi vážný okamžik pro závodníka.

Náhlé ukončení znamená hluboký pokles formy, setrvání v tomto stavu až do počátku sezóny a potom opět pracný a zdoluhavý vzestup na původní výši. Postupné ukončení sezóny a setrvání ve stále sportovní činnosti umožní nám nejen lehké dosažení výše, na které jsme koncem sezóny skončili, ale dovolí nám tuto bez obtíží překročit. — Ještě před odložením lyží jsou svoláni nejlepší závodníci do krátkého soustředění, kde jsou jim dány instrukce a plány pro jejich letní přípravu. Skládá se stejně jako u nás z všestranného sportování. Dosti gymnastiky a cviků k získání rychlosti. Dále se připravují norští lyžaři individuálně. V srpnu jsou znovu krátce soustředěni pro kontrolu jejich dosavadní činnosti a k předání posledních instrukcí pro vyvrcholení jejich přípravy. Je nutno podotknout, že výběr sportů a cviků v přípravě se řídí druhem zaměstnání závodníka. Poněvadž však jsou všichni norští vynikající závodníci dříveorubci, pěstují především gymnastiku a cvičí sprinty. S blížící se zimou přidávají na délkách cvičení a na obtížnosti. Je na nich bezpodmínečně žádáno, aby již koncem října byli zcela připraveni. — V listopadu se scházejí ke čtrnáctidennímu soustředění na sněhu. Prvý týden se zá-



bavnou formou jen rozvíklávají. Druhý týden cvičí techniku jízdy a jen špurty a sice intervalově. Na příklad 5 minut sprint, 5 minut volné jízdy. Postupně sprinty prodlužují a přidávají obtížnější terén. Po těchto dvou týdnech soustředění se rozjíždějí do svých domovů a trenují dále jen individuálně. Vesměs všichni intervalově. Počínajíc prvním lednem, musí se zúčastnit povinně každou neděli závodů, kterým říkají porovnávací. V týdnu mezi závody trenují intenzivně jen jedenkrát, aby se příliš nevyčerpávali. Nedělají téměř rozdílů mezi treningem na 18 a 50 km. Tvrdí, že kdo je dobře připraven na osmnáctku, musí dobře zaběhnout i padesátku. Zdůrazňují, že pro všechny vzdálenosti trenují jen sprinty a jen intervalově.

Nahoře popsaným způsobem, zaměřeným na letošní olympiádu, se připravovalo 20 vybraných běžců po čtyři léta. Do posledního soustředění bylo povoláno též 10 juniorů, jak prohlásil trenér »k zaučení«, poněvadž již nyní musí myslet na příští olympiádu.

Po skončení olympiády jsme navštívili také Finy, kteří jsou nesporně nejlepšími současnými běžci světa. Přes to, že byli v největším balení zavazadel a na odjezdu, přijali nás, podobně jako Norové, velmi vřídě a ochotně nám zodpovídali všechny naše otázky. Samozřejmě se týkaly především treningu. Debatovali jsme s olympijským vítězem na 50 km, mladým Veikko Hakulinem, vynikajícím běžcem Paavo Lonkilou, který se umístil v běhu na 18 km jako třetí.

Trening Finů zdá se býti trochu tvrdší než Norů. Snaží se rovněž prodloužit si pobyt na sněhu co nejdéle do léta, pěstují v létě také různé sporty podle osobní záliby, ale již v srpnu zahajují poměrně namáhavý trening třemi až čtyřmi pochody na 20—25 km týdně. V září chodí tuto vzdálenost nejméně čtyřikrát, v říjnu dokonce pětkrát v týdnu. Chůzi prokládají krátkými lehkými běhy. Věnují rovněž značnou dobu rozježdění a nácvičku techniky jízdy,



*Fin Paavo Lonkila, jehož ukazuje náš snímek v plném tempu na trati, skončil na ZOH v běhu na 18 km na třetím místě*



než přistoupí k vlastnímu treningu. Treningu zásadně intervalově, a to na vzdálenost průměrně 25 km. Ti, kteří hodlají běžet také 50 km, nelze je nazvat padesátkaři, poněvadž se na tuto vzdálenost nikdo nespécialisuje, běží občas o něco více. V předvánoční době běží trať 25 km naplno třikrát týdně. V lednu musí se bezpodmínečně každý týden zúčastnit závodů. V této době trenují během týdne také značně méně.

Vídíme, že jde v podstatě o prakticistický trening jaký najdeme kdekoli jinde v buržoasní zemi. Je zaměřen na ryze technický výcvik, sledující jediný cíl — výkon. Není zde ani řeči o všestranné výchově, o vědecky podloženém tělovýchovném systému. A nemůže být. Buržoasní vládě vyhovuje jediné soustava samoučelného sportování, která účinně přispívá k zakrývání třídních rozporů kapitalistického řádu.

## Vrcholné lyžařské závody očima zdravotníka

MUDR. JIŘÍ VOTAVA

Spolupráce zdravotníků při pořádání lyžařských závodů a jiných větších lyžařských podniků je dnes věcí samozřejmou. Bývaly doby, kdy zdravotní službou se rozumělo pouze poskytování první pomoci při úrazech. Pořadatelé závodů se domnívali, že se dostatečně postarali o zdravotní službu, požádali-li některého lékaře, aby byl závodům přítomen a přáli si, aby zůstalo jen při této příležitosti; lékař zasahoval totiž jen v případě, že už skutečně došlo k nějaké nehodě a ke zranění. Vybavení zdravotním materiálem a pomocnými zdravotními silami buď chyběvalo vůbec, nebo bylo obyčejně nedostatečné; bývalo téměř nemyslitelné, aby zdravotníci mluvili pořadatelům do jejich záležitostí a aby jim podávali nějaké návrhy, případně vynášeli nějaké zá-  
kazy.

Dnes už dosahuje zdravotnictví v tělovýchově toho postavení, jaké mu přísluší. Při každém tělovýchovném podniku spoluúčinkují zdravotníci, jejichž úkolem je nejen činnost kurativní, t. j. poskytování ošetření, ale činnost preventivní, t. j. sledování všeho dění a jeho hodnocení po stránce zdravotní a zasahování vhodnými opatřeními.

Vrcholnými událostmi této lyžařské sezóny byla finale SHM na Beskydech a mistrovství ČSR ve Špindlerově Mlýně. K obojím závodům sjelo se několik set účastníků: závodníků, vedoucích, pořadatelů, rozhodčích, novinářů atd.

Má-li zdravotní služba dobře plnit své úkoly, musí být jednak dostatečně vybavena personálně (lékaři, pomocný zdravotní personál), jednak materiálně, t. j. zdravotním materiálem, léčivy, místnostmi a dopravními prostředky.

Na Beskydách trpěly celé SHM stísněností, pokud se týče místa pro ubytování. Počet lůžek nestačil pro všechny účastníky, a proto byla ně-

kteřá lůžka obležena dvojnásobně, což bylo podstatnou závadou. Kromě toho byl tam nedostatek vody a ke všemu přestal po nějakou dobu fungovat i elektrický proud. Tím vším trpěly značně hygienické poměry, pokud se týkalo ubytování. Rovněž místnosti pro zdravotní službu trpěly stísněností. Dvě malé místnosti bez přívodu vody měly sloužit jako ošetřovna, místnost pro nemocné, k uložení zdravotního materiálu a k ubytování některých zdravotníků. Velmi se osvědčilo, že zdravotníci nebyli ubytováni všichni pohromadě, nýbrž že někteří z nich byli ubytováni společně se závodníky v ubytovných vzdálených až několik kilometrů. Na příklad na Radhoši, na Skalíkově louce, v Rástovce atd. To se osvědčilo zvláště proto, že šlo o mládež, která obyčejně během závodů nevyhledává ošetření lehčích zranění a onemocnění, nýbrž teprve večer se obyčejně svěřuje svému vedoucímu. Ve Špindlerově Mlýně, který poskytl pohodlnější možnosti ubytování, měla zdravotní služba k dispozici dosti



místností v celém prvním patře Labského hotelu; nevýhodou mohlo být jen to, že se tam muselo chodit zatácejícím se schodištěm, takže to mohlo překážet dopravě na nosítkách, k níž však na štěstí nedošlo.

Stravování na Beskydách i ve Špindlerově Mlýně bylo kvalitou i množstvím vyhovující; jen v některých stravovacích místech na Beskydách byla by mládež snědla více příkrmu (brambor, knedlíků a pod.).

O závodních tratích běžeckých je možno říci, že byly při všech závodech dobře voleny, pokud se týče rozdělení sjezdů, stoupání i rovinných úseků. Na Beskydách však byly klesající úseky běžeckých tratí někde voleny tak, že bylo dosahováno značnějších rychlostí v těsné blízkosti silných stromů. Proto také došlo k nejménějším úrazům (zlomení spodiny lebeční) na běžeckých tratích, ačkoliv se obvyklejše spíše očekávají vážnější úrazy od sjezdových disciplin. Na trati štafet došlo na jednom takovém místě (ostrá zatáčka ve sjezdu mezi hustými stromy) k lehkému otřesu mozku závodníka při treningu. Ačkoliv zdravotníci žádali, aby dotyčný úsek byl pozměněn, nestalo se tak. Při závodě samém nedošlo tam na štěstí ke zranění, ale čtyři závodníci tam zlomili lyži, což znamenalo, že čtyři štafety nemohly závod dokončit.

U mládeže, která nemá takových zkušeností jako dospělí závodníci, je třeba ve zvýšené míře dbát na různé bezpečnostní podrobnosti. Tak na příklad při bězích na Beskydách zláskalo slunečné počasí většinu závodníků k tomu, že jeli bez rukavic, což mělo za následek řadu zranění na prstech a rukou. Ve Špindlerově Mlýně se ukázalo, že ani starší závodníci nejsou o mnoho moudřejší; při štafetovém závodě jeli mnozí bez rukavic, ačkoliv trať byla úplně zledovatělá; ti všichni dojeli do cíle se zkravělými rukama.

Před mistrovským závodem na 50 km se ukázalo, že sjezdový úsek mezi Medvědí boudou a Labským dolem zledovatěl a mohl by být pro-

to nebezpečný. Na návrh zdravotníků byl tento úsek změněn tak, že nebezpečí bylo vyloučeno.

Před sjezdovými závody na Beskydách byly několikrát měněny doby startů, takže závodníci většinou nevěděli, kdy budou startovat. Tím se stalo, že závodníci čekali na start i několik hodin na otevřeném hřebeni, vystaveni deštivému větru. Startovali pak v tak prochladém stavu, že se musíme divit, že nebylo více úrazů. Ze to mělo vliv na jejich výkony je samozřejmé.

Více péče by mělo být věnováno posledním úsekům sjezdových tratí a vjezdům do cíle. Tyto byly často nedostatečně upraveny a rozšlapány pěšáky, jako tomu bylo ve Špindlerově Mlýně, takže docházelo k pádům i zraněním přímo v cíli, někdy i nárazem na cílovou tyč.

Práce zdravotní služby v terénu závisí v valné části na dopravních prostředcích, jakými disponuje. Na Beskydách se ukázalo, že nebyl k dispozici žádný dopravní prostředek opravdu způsobitý pro neschůdný terén, hluboký sníh, příkrý svah a pod. Saně s popruhovanou plošinou, které tam byly k dispozici, vyhovovaly sice dobře k dopravě po ujetých cestách, ale nemohly být použity v terénu. Z prostředků u nás užívaných jsou nejlepší t. zv. kanadské saně, na kterých je dopravovaná osoba zabalena ve zvláštní příkrývku a přivázána. Podle zkušeností horské záchranné služby, jejíž spoluprací ve Špindlerově Mlýně byly zvládnuty všechny dopravní problémy, ukázaly se tyto saně být výhodnějšími, než dříve používané »lodičky«, neboť jsou ovládány zepředu pomocí dvou ojí, což zaručuje dobré vedení v každém terénu.

Pro příští pořádání vrcholných lyžařských podniků bude třeba vždy vybrat takové místo, kde by ubytovací a stravovací poměry mohly být řešeny způsobem hygienicky vyhovujícím. Takových míst nemáme v přítomné době příliš mnoho na vybranou, ale pečlivou organizační přípravou lze tyto problémy uspokojivě vyřešit.



# SOVĚTSKÉ ZKUŠENOSTI POMÁHAJÍ

V. Pácl, předseda trenérské rady

V listopadu a v prosinci navštívila delegace složená z pracovníků ÚV Sokola, SÚTVS, Tyršova ústavu pro tělesnou výchovu a sport a tělovýchovných pracovníků ČSM a ROH Sovětský svaz. Zde se podrobně seznámili s úkoly tělesné výchovy, obsahem práce a prováděním tělesné výchovy. Bohaté zkušenosti delegace pomáhají ovlivnit další rozvoj naší tělovýchovy a sportu tak, aby se co nejvíce a nejdříve přiblížila našemu vzoru — sovětské fyskultuře.

Na úseku sportovních sekcí byla uskutečněna usnesením předsednictva ÚVS ze dne 22. II. 1952 reorganise práce sekcí na základě zkušeností z práce sportovních sekcí v Sovětském svazu. Složení sekce při ÚVS bude nyní následující:

Předseda sekce, předseda trenérské rady, předseda sboru rozhodčích a předseda propagačně výchovné komise (jako místopředsedové sekce), předseda učebně metodické komise a TOZ, referent sekce, předseda zdravotní komise, předseda komise mládeže, předseda sportovně technické komise a místopředseda této komise, který pečuje o SHM, předseda disciplinární komise, předseda kvalifikační komise (výkonnostní třídy, evidence), předseda komise tisku a propagace, předseda hospodářské komise.

Po vzoru sovětských trenérských rad byla ustavena také trenérská rada v lyžařské sekci. Úkolem trenérské rady je: sledovat a řídit celoroční přípravu nejlepších závodníků a z nich sestavovat reprezentační družstva. Dále vypracovává trenérská rada směrnice pro výchovu a výcvik závodníků II. a I. výkonnostní třídy a mistrů sportu.

Sleduje a řídí práci všech trenérů prostřednictvím krajských trenérských družstev. Vede evidenci trenérů, prověřuje jejich práci a pečuje

o jejich školení a doškolování. Zkoumá speciální vybavení pro vrcholové závodníky. Navrhuje sekci ke schválení členy trenérské rady a jmenování krajských trenérů.

Na schůzi dne 20. března projednala trenérská rada plán práce na rok 1952. Ve II. čtvrtletí bude se zabývat těmito hlavními úkoly:

Zhodnocení zimy 1951-52 a vtyčební cvičební náplně pro přípravné období.

Složení státních družstev pro rok 1953.

Pomoc závodníkům v SHM.

Osnovy knih, které budou vydány v roce 1953.

Posudky vosků a spolupráce při výrobě vosků pro rok 1952-53.

Hodnocení a kontrola práce trenérů.

Uplatnění Pavlovova učení a Makarenkových výchovných principů při výchově závodníků.

Abyste mohla práce trenérské rady zaměřit tak, aby pomáhala všem závodníkům je třeba, aby závodníci, trenéři, cvičitelé, kteří mají dotazy nebo některé nevyjasněné problémy, se obraceli na trenérskou radu, která podá vysvětlení. Tímto způsobem bude umožněno, aby trenérská rada byla v co nejtěsnějším spojení se všemi a pomohla nejnovější a nejlepší poznatky co nejrychleji rozšířit mezi závodníky a trenéry.

„Mým prvním zájezdem do zahraničí byly IX. zimní světové akademické hry v Rumunsku. Tímto zájezdem jsem získala mnoho zkušeností a vědomostí, které jsem potom uplatňovala ve svém tréninku a ve své přípravě na letošní zimu. Nejvíce jsem získala ze setkání se sovětskými lyžařskými reprezentantkami, které se akademických her zúčastnily a vyhrály s velkou převahou všechny závody. Sovětské lyžařky, jako komsomolka Saša Malofěva, o jejímž životě jsem se později dočetla v časopise Fyskultura a sport se staly pro mne vzorem. Mluvila jsem tam také se sovětskou trenérkou Bolotovou o přípravě sovětských závodnic a o jejich tréninku. Letní pří-



prava sovětských závodnic je rozmanitá, obsahuje v sobě sporty jako: lehká atletika, plavání, veslování, míčové hry atd. Příprava je plánovaná, pravidelná a celoroční. Velkou pozornost věnují sovětské závodnice výchově vůle a houževnatosti, neboť tyto vlastnosti jsou důležité při závodech. Training je tvrdý, ne však vyčerpávající, je prováděn převážně intervalově a vždy pod lékařským dohledem.

Na sněhu začínají rozježděním. — Závodnice se „seznamují“ se sněhem — pilují a zlepšují styl. Jakým způsobem sovětské závodnice jezdí? Ovládají dobře všechny způsoby jízdy, které používají tak, jak to vyžaduje terén. Sama jsem se o tom přesvědčila při závodě. Měla jsem startovní číslo před sovětskou závodnicí, když mě předhonia, snažila jsem se za ní pokud možno nejdéle udržet. Poznala jsem, byť i na malém úseku tratě, jak dovede takticky jet.

Po příjezdu do Pojany jsem se zamyslela nad svým dosavadním trainingem a nad nedostatky, které jsem pocítovala při závodech. Dala jsem si úkol, že v letošní zimě některé chyby odstraním úplně a jiné, že omezím na minimum. Po skončení zimy jsem si sestavila přesný plán příprav. Vzorem mi byly trainingy sovětských lyžařů, o kterých jsem se dočetla v časopise Fyskultura a sport a v ostatních sovětských časopisech a knihách. Na základě těchto pramenů jsem si sestavila plán a přizpůsobila svým potřebám a možnostem.

Tento plán jsem pečlivě dodržovala i v nepříznivém počasí a tato práce mi přinesla dobré výsledky. Pevně věřím, že pečlivá příprava a pevná vůle přinese každému úspěch.

Takto hodnotila nová mistryně běhu na 10 km **Eva Vašicová** — studentka ústavu tělesné výchovy při pedagogické fakultě v Praze svůj úspěch na letošním mistrovství republiky.

Její pečlivě sestavený training vypracovaný na základě zkušeností nejlepších sovětských závodníků a trenérů přinesl zasloužený úspěch.

Jak trenovala? Několik poznámek z jejího trainingového deníku.

Zimní období skončila 14. IV. 1951. Do konce dubna odpočívala, jen občas hrála odbíjenou. Systematický training zahájila v květnu.

Příklad trainingu v květnu:  
pondělí: leh. atletika, 6 × 60 m volně, vrh koulí (1 hod.);

úterý: sportovní gymnastika (1 hod.);

středa: plavání (1 hod.);

čtvrtek: odbíjená, tenis;

pátek: leh. atletika — 5 × 50 m rozložené po 30 m, skok vysoký;

sobota: tenis, odbíjená;

neděle: odpočinek.

V letních měsících zaměřila svůj training hlavně na získání rychlosti a obratnosti. K tomu nejlépe vyhovovala leh. atletika. Příklad některých hodin z letního přípravného období:

1. 6 × 50 m volně, vrh koulí;

2. 5 × 90 m rozložené po 30 m, 2 × 150 m tříčtvrtečním tempem, skok vysoký;

3. 5 × 200 m polovičním tempem, skok daleký;

4. 7 × 80 m stupňovaně do maxima, disk.

Na kontrolu výkonu se občas zúčastňovala závodu v běhu na 800 m a 600 m a ostatních, kde dosáhla těchto výkonů:

	květen	červen
800 m . . . . .	2:54,1	2:50,4
60 m . . . . .	9,5	9,3
výška . . . . .	116	—
dávka . . . . .	360	—
červenec srpen	září	
2:42,7	2:39,5	—
9,2	9,0	8,9
—	125	—
—	—	396

Příklad trainingu v říjnu:

Každý den ráno 10 minut rozcvičení.

Pondělí: 2 hod. gymnastiky, 1½ hod. chůze v terénu, večer společný training pražských členů státních družstev.

Úterý: 1½ hod. plavání.

Středa: 1½ hod. běh a chůze (nácvik rychlosti), 1 hod. košíková.

Čtvrtek: 1 hod. sport. gymnastiky, 1 hod. leh. atletiky.

Pátek: 1 hod. rytmika, tanec (nácvik rytmu).

Sobota: 2—3 hod. training — chůze prokládaná během (vytrvalost).

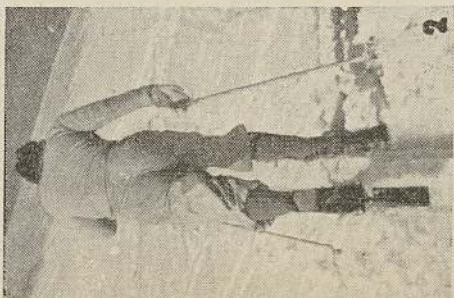
Neděle: volno.

Z uvedených ukázek vidíme správně prováděný všestranný výcvik.

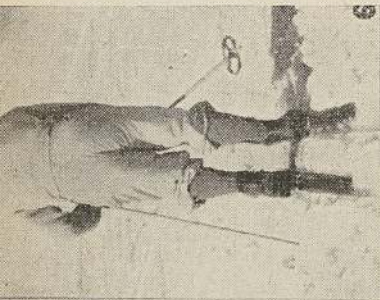




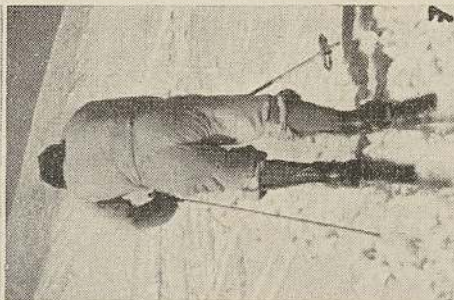
1



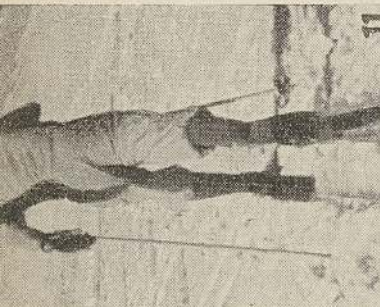
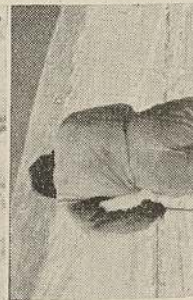
2



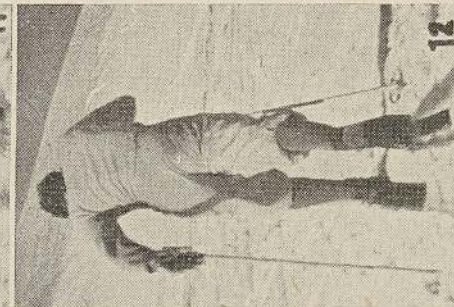
6



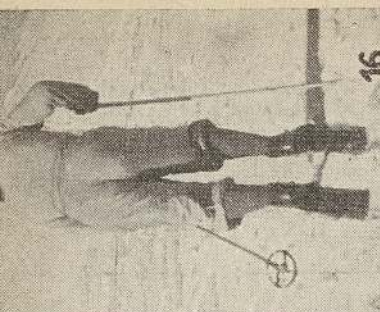
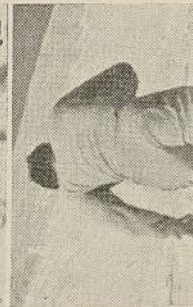
7



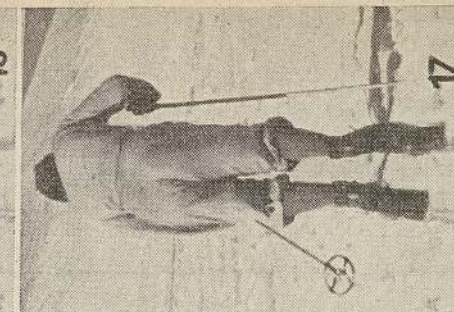
11



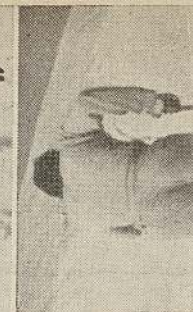
12



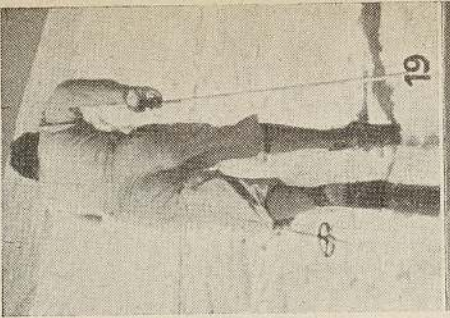
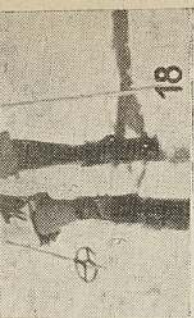
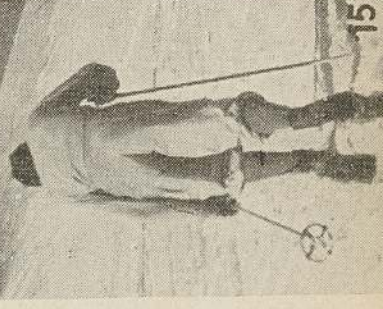
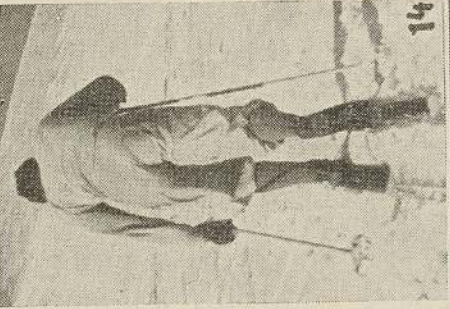
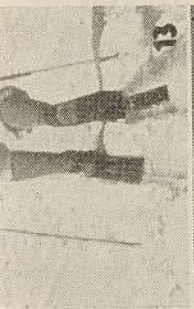
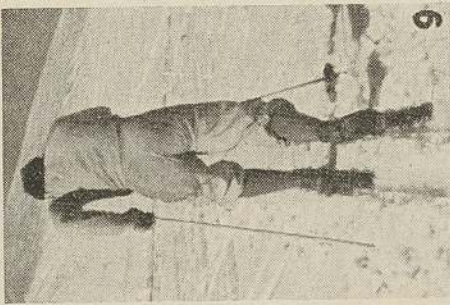
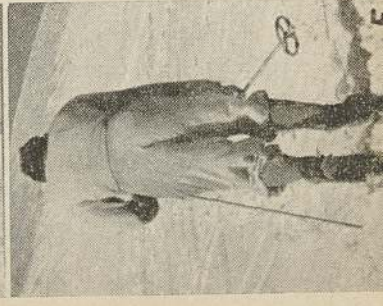
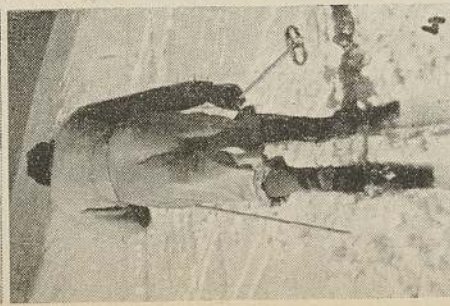
16



17









Tréning prováděný převážně intervalově, umožňuje získat rychlost ve vytrvalosti. Je třeba, aby si všechny závodnice, které chtějí dosáhnout stejných úspěchů, uvědomily, že jen tímto způsobem prováděný tréning přinese dobré výsledky. Důkladná příprava se ukázala v průběhu mistrovského běhu. Asi uprostřed trati jsem měřil jednotlivým závodnicím čas na příkrém stoupání v délce asi 25 m. Měřil jsem jen těm závodnicím, které měly celkem dobře namazáno a neproklouzávaly.

Výsledky: E. Vašicová proběhla tento úsek za 10 vteřin, M. Bartáková za 14 vteřin, M. Mečířová a M. Weis-häuttelová za 15 vteřin.

Ostatní závodnice měly časy od 17 do 20 vteřin.

Tento úsek dokázal, jak je důležité pěstovat rychlost a hlavně, jak je důležité překonávat všechna stoupá-

ní co nejrychleji, neboť tam získáváme nejvíce vteřin.

Eva Vašicová je také členkou ČSM. Dříve než studovala, byla na svém pracovišti členkou výboru ČSM a nyní je členkou fakultní skupiny ČSM. Na předolympijském soustředění se zavázala na počest Stalinových narozenin:

1. Zúčastním se jednoměsíční brigády na Stavbě mladých budovatelů socialismu v roce 1952.

2. Během roku 1952 budu sledovat sovětskou sportovní literaturu a úryvky z ní budu překládat a uveřejňovat v odborných tělovýchovných časopisech Lyžařství a Všeobecná průprava.

3. Prostuduji: Lenin: K. Marx — B. Engels — Tři zdroje a tři součásti marxismu-leninismu, Lenin: Co dělat? Stalin: Marxismus a národnostní otázka.

## II. etapa soutěže Připraven k práci a obraně

Soutěž Připraven k práci a obraně, vyhlášená předsednictvem Ústředního výboru Sokola má významným způsobem přispět k dalšímu rozvoji tělesné výchovy a zvýšit organisovanost a pravidelnou činnost oddílů a jednot na základě systematické přípravy a plnění podmínek TOZ, který se stává základním pilířem, na kterém budujeme celý systém tělesné výchovy podle vzoru sovětské fyskultury.

V předmájových dnech vyvrcholila I. část soutěže okresními srazy, které jsou ukázkou celoroční plánované práce jednot a oddílů a kde se hodnotí pořadová, prostná a splh. 30. dubna 1952 skončila definitivně I. část soutěže a začala II. etapa. Podle rozhodnutí předsednictva ÚVS má být v II. etapě soutěže Připraven k práci i obraně rozvinuto soutěžení jednot, okresů a krajů k počtu nositelů TOZ z řad členů Sokola. Základním měřítkem pro hodnocení jednot, okresů a krajů bude v druhé etapě soutěže plánované číslo TOZ pro rok 1952, které je nedílnou součástí pracovního plánu KVS, OVS každé jednoty.

Toto plánované číslo, schválené předsednictvem KVS a OVS, výborem jednoty — stane se tedy základním údajem — 100% hodnocení umístění kraje, okresu a jednoty v II. etapě soutěže.

Uvedme příklad vypočítávání výsledku:

Jednota má plánované ku příkladu číslo TOZ, které rozplánovala na jednotlivé oddíly a jež jí určuje získat 70 nositelů TOZ. Jednota k 20. IX. 1952 získala 60 nových nositelů TOZ.

## BĚŽECKÁ LYŽAŘSKÁ ŠKOLA V OBRAZECH

Tabule č. 5 — Výstup střídavým dvoudobým během (zpředu) — Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka — Předvádí Vladimír Batěk.

Kinogram č. 5, znázorňující stoupání střídavým dvoudobým během na svahu asi 10 stupňů, nám ukazuje, že způsob běhu do mírného svahu se svým provedením blíží normálnímu běhu po rovině. Pouze skluz je kratší (obr. 1, 2, 11—13). Široká stopa a přenášení těžiště (obr. 11—14) je při stoupání ještě důležitější, než při běhu po rovině. (Ke snímkům na str. 144—5.)



60 : 70 = 85,61%

400  
500  
100

Jednota splnila ke dni uzavření soutěže své plánované číslo na 85,61%.

OVS po dohodě s KVS určil a schválil plánované číslo TOZ, které rozplánoval na jednotu a jež určuje získat v okrese 800 nových nositelů TOZ.

Okres při uzavření soutěže podle hlášení z jednot dosáhl získání 6.200 nových nositelů TOZ.

620 : 800 = 77,50%

600  
400

Okres splnil tedy ke dni uzavření soutěže své plánované číslo na 77,50%.

Příklad hlášení z jednoty:

Sokol Tesla plánované číslo TOZ = 70 = 85,71%  
splněno k 15. IX. 52 TOZ = 60

Příklad hlášení z okresu na KVS:

Sokol Tesla plánované číslo TOZ = splněno ke dni 15. IX. 60 TOZ = 85,71%

Sokol

Plánované číslo OVS 800 /Toz splněno TOZ 77,50%

Tak je možno ihned určit nejlepší jednotu, okres a kraj. V soutěži se započítávají TOZ získané od 1. ledna do 20. září 1952. Dříve získané odznaky TOZ se samozřejmě do soutěže nezapočítávají. Prvé výsledky II. etapy budou vyhlášeny na počest 1. Slovenského sjezdu Sokola. Jednoty ohlásí do 15. června výsledky plnění plánovaného čísla TOZ svým OVS, OVS ohlásí výsledky krajům do 20. června, kraje zašlou hodnocení ÚVS do 25. června.

Na Slovensku zašlou KVS hodnocení do 28. IX. 1952 na SÚVS.

V celé soutěži budou tedy vyhlášeny výsledky I. etapy s výsledky II. etapy.

Vítěz soutěže bude hodnocen na základě umístění v první a druhé etapě.

Nezbytným předpokladem úspěšného průběhu soutěže samotné, jejího objektivního hodnocení je řádné rozplánování směrného čísla TOZ přes KVS na okresy, z OVS do jednot tak, aby číslo vycházelo z podmínek v jednotách, z počtu jejich členů. K zajištění řádného hodnocení soutěže rozhodlo předsednictvo ÚVS, aby nejdéle do 30. dubna bylo ukončeno rozplánování čísel jednotlivých OVS, předsednictva OVS měla seznam plánovaných čísel TOZ jednotlivých jednot.

Nastupme proto ještě houževnatěji do další naší práce k plnění všech krásných a odpovědných úkolů, které nám byly svěřeny k výchově zdravých, uvědomělých a nadšených bojovníků za vítězství socialismu a neohrožených bojovníků za udržení světového míru. Připravme proto pro splnění podmínek TOZ další tisíce našich občanů a naší mládeže, rozvíjme tak pravidelnou činnost v každé jednotě a i v každém oddíle.

## LYŽAŘSTÍ ROZHODČÍ ROZHODČÍMI TOZ

J. CHEJSTOVSKÝ

Skončila lyžařská sezóna a většina lyžařských rozhodčích tím skončila také. Každý ošetřil lyže a postavil je někam, kde se na ně bude celé léto prášit. Rovněž tak byla uložena pravidla lyžování a výpočtové tabulky, které byly nenahraditelnou pomůckou při výkonu funkce rozhodčího. A nyní si každý myslí, že se přes tu zimu vyčerpá tak, že musí celé léto odpočívat, aby byl na příští sezónu dokonale tukově obalen, aby mu nebylo zima. Tak to snad bylo před několika lety, kdy lyžařského rozhodčího v letní sezóně nikdo nepo-

třeboval, ale dnes tomu tak není, protože byl zaveden Tyršův odznak zdatnosti, jemuž v rozvoji brání jen ta skutečnost, že není dostatek kvalifikovaných rozhodčích. Přitom však můžeme říci, že stovky lyžařských rozhodčích se zaměstnávají přes léto způsobem, jak jsme se již zmínili. Dobře vystihli situaci rozhodčí, kteří byli přítomni v roce 1951 na 52. lyžařských mistrovstvích ČSR, kde jednohlasně slibili za nás za všechny, že se staneme též i rozhodčími TOZ a pomůžeme tak odstranit nedostatek rozhodčích.

Věříme, že nebude ani jediného lyžařského rozhodčího, který by nebyl též rozhodčím TOZ a který by nebyl nápomocen uchazečům o TOZ v jejich přípravě a plnění podmínek. Zároveň chceme, aby si každý lyžařský rozhodčí uvědomil jedno, že uchazeči o TOZ si upevní zdraví a brannou zdatnost, která je nutná k uhájení míru v naší vlasti.

**Přihlaste se k další letní činnosti u svých krajských sekcí!**

Poznámka redakce: Článek br. Chejstovského je zcela správný a lyžařští rozhodčí by si měli uvědomit, že usnesení předsednictva ÚV Sokola o lyžařství říká přímo: Celoroční zapojení lyžařských rozhodčích do práce jednoty zajistíme tím, že do konce června 1952 se všichni lyžařští rozhodčí stanou rozhodčími TOZ.

## NĚKOLIK POZNÁMEK O TRENÉRSKÉ ŠKOLE

VLADIMÍR PÁČL

Od 30. 3 do 14. 4. proběhla ve státním tělovýchovném středisku Julia Fučíka v Krkonoších první část lyžařské trenérské školy. Druhá část bude v létě od 17. do 24. srpna 1952. Hlavním úkolem školy bylo dát správný základ pro výchovnou a výcvikovou činnost trenéra. Jak zimní část splnila svůj účel, svědčí hodnocení, které provedlo družstvo sjezdařů.

»Škola nám doplnila mezery, které mnohým z nás při rychlém rozvoji lyžařství vznikly. — Svou politickou a ideovou náplní se stala školou nového typu. Ukázala jasně úlohu trenéra po technické i pedagogické stránce. Postavila jasně všechny problémy mravní a politické výchovy a ukázala cestu: vychovávat uvědomělou, zdravou a ukázněnou mládež. Tuto činnost dobře osvětlily vzory sovětských trenérů a sportovců.«



Ve škole se sešlo 20 účastníků z 11 krajů, ATK a Sokol Rudá hvězda. Nepochopitelné je, že kraje Olomouc, Karlovy Vary, Brno, Jihlava, Plzeň, Prešov, Nitra a Banská Bystrica nikoho nevyslaly, přestože o trenérské škole dávno věděly. Zdá se, že sekce v těchto krajích ne zcela správně pochopily, že bez trenérů nelze vychovávat a vést výcvik závodníků. Ze zkušeností vidíme, že je třeba již teď hledat a připravit účastníky pro příští trenérskou školu, a hlavně se zaměřit na výběr činnosti z těch míst, kde jsou nejlepší předpoklady pro rozvoj závodní činnosti.



Jedním z nejvážnějších problémů, probíraných ve škole, byly základy výchovného procesu. Zde nám pomohly sovětské zkušenosti a hlavně principy výchovné činnosti, jak je vypracoval A. S. Makarenko. Ukázalo se, že je třeba, aby všichni trenéři studovali do hloubky Makarenkovo dílo, které je nevyčerpatelným zdrojem zkušeností jak vychovávat.

Makarenko byl nejen skvělým vychovatelem, ale také theoretikem, který dovedl zachytit nové pedagogické jevy, které se vytvářely a rostly v procesu budování socialismu v Sovětském svazu. Nebál se bojovat proti osvědčeným šablonám a tradicím a vytvořil systém výchovy, která si klade za cíl, aby sovětská mládež byla vychovávána v boji za komunismus v kolektivním napětí, v náročné a přísné radostné kázní, v tvořivé práci, v obětavé oddanosti vlasti, sovětskému lidu a velikému Stalinovi.

V příštím čísle přineseme referát, který měla S. Mečířová v trenérské škole o uplatnění tohoto systému v práci trenérů (pozn. red.).





Posluchači na zakončení školy přijali toto usnesení, které je směrnicí pro jejich další činnost:

My, účastníci trenérské školy, jsme si vědomi hloubky působení trenéra na sportovce, které vychovává. Naším úkolem je, aby práce byla co nejkvalitnější. Proto musíme mít stále na mysli rozsah odpovědnosti, kterou jak po stránce výkonnostní, tak po stránce mravně politické má trenér vůči závodníkům. Stránka ideové uvědomělosti dosáhne jen tehdy svého výchovného cíle, jestliže jednotlivci, které vychováváme, budou nejen bojovníky na poli sportovním, ale hlavně, a to především bojovníky za svoji socialistickou vlast, a tím bojovníky za světový mír.

I. Základ naší práce vidíme ve výchovné činnosti. Budeme se řídit v této práci našimi skvělými vzory sovětskými trenéry a zasloužilými mistry sportu jako: V. Smirnov, N. A. Butovič, A. Karpov, V. A. Serebrjakov, D. Rostovcev, A. Chiničev, N. Bolotova. Uvědomujeme si, že sportovní training je výchovný proces, který nemůže být odtržen od společenského života a training budeme provádět tak, abychom pomáhali vychovávat dobré občany naší lidové demokratické vlasti v budovatele socialismu.

Výchovu budeme provádět tak, abychom sportovce vychovávali po stránce politické a zvyšovali u nich i znalost kultury a učili je, jak se mají chovat ve společnosti. To všechno sportovcům pomáhá k tomu, aby byl nejen dobrým člověkem, ale aby zlepšoval i své výkony. Takovým způsobem plní trenér státní úkol všestranné přípravy člověka, upevňování jeho zdraví, vede ho k práci a obraně vlasti a na druhé straně tato výchova pomáhá k dosažení vysokých sportovních výsledků.

Ve výchovné činnosti využijeme bohatých zkušeností, které získáme z odkazu A. S. Makarenka, z nichž nejdůležitější jsou: Výchova v kolektivu, kázeň a systém perspektivních linií.

Makarenko říká o kolektivu: „Kolektiv našich chovanců není pouhé shromáždění mládeže. Je to především buňka socialistické společnosti, mající všechny zvláštnosti, práva a povinnosti každého jiného kolektivu v sovětské zemi... Sovětská soustava výchovy se právě tím liší od každé jiné, že to soustava socialistická, a proto naše výchovná organizace má formu kolektivu...“

O kázní: „Bez kázně není možný život v sovětské společnosti, kázeň zdobí kolektiv i člověka, vytváří nezbytné podmínky svobodného rozvoje osobnosti a je pýchou sovětské společnosti... Kázeň se neprojevuje tehdy, když člověk dělá práci, která je mu příjemná, nýbrž tehdy, když koná práci nesnadnou, neočekávanou, vyžadující zvláštní námahy. Člověk koná takovou práci proto, že je přesvědčen o její nutnosti a užitečnosti pro celý kolektiv, pro celou sovětskou společnost a stát...“

Perspektivní linie: „Skutečným podnětem lidského života je zítřejší radost. V pedagogické technice je tato zítřejší radost jedním z nejdůležitějších objektů práce. Nejprve je nutno organisovat samu radost. Vyvolat ji k životu a ustavit ji jako realitu. Za druhé je nutno vytrvale přetvářet prostší druhy radosti v složitější a lidsky významnější. Tu probíhá zajímavá linie od nejprostšího primitivního uspokojení až k nejhlubšímu citu povinnosti.“

Abychom mohli dobře pracovat a využít bohatých zkušeností A. S. Makarenka, prostudujeme do 17. 6. knihu „Methodika, organizace výchovného procesu“ od A. S. Makarenka.

II. Ve výcvikové praxi budeme postupovat podle stejných zásad, které jsme získali ze zkušeností našich předních závodníků a trenérů a studiem sovětských metod. Základem je celoroční plán, který je závazný pro všechny trenéry a cvičitele. Nedílnou součástí celoročního plánu práce je příprava plnění disciplin TOZ a TOZ II.

V procesu celoročního tréninku zachováváme toto zásadní rozdělení:

- a) přechodné období — květen až červen;
- b) přípravné období — červenec až prosinec;
- c) závodní období — leden až duben.

V přechodném období postaráme se o to, aby všichni závodníci pokračovali ve své činnosti podle zásad aktivního oddechu — nervům dát odpočinek a svalům práci. Úkoly: postupné snížení vysokého zatížení v závodním období, udržení organismu ve stavu dobré výkonnosti. Prostředky: cvičení pro rozvíjení obratnosti, hry, turistika, lehká atletika.

Přípravné období — úkoly: procvičení méně vyvinutých svalových skupin. Zvýšení celkového všestranného fyzického rozvoje a získávání rychlosti, síly, vytrvalosti. Zlepšení koordinace pohybů a obratnosti. Prostředky: sporty jako lehká atletika, sportovní hry, sportovní gymnastika, plavání, cyklistika, veslování, horolezectví a turistika.

V hlavním období se na začátku zaměříme vždy na správné rozježdění a nácvik techniky. Běžci budou v tréninku během hlavního období používat ještě více intervalového tréninku, aby získali co největší rychlost ve vytrvalosti, skokani využijí ještě více malých můstků pro nácvik odrazů a dopadů. Nezbytný základ pro další růst závodníků vidíme také ve zvýšeném počtu závodů tak, aby každý závodník se účastnil v závodním období alespoň 8—12 závodů. Proto zajistíme, aby v příštích letech bylo zapisováno daleko více závodů než dosud.

Při veškeré činnosti budeme spolupracovat s lékaři, nejen při organisování prohlídek (alespoň 2krát do roka), ale i při dávkování tréninku. Pro zlepšení využijeme ještě více zkušeností, které přináší studium pavlovské fyziologie.

III. Zapojíme se do práce v lyžařských sekcích při KVS a OVS a pomůžeme při ustavování trenérských rad, které mají za úkol: řídit a sledovat práci všech trenérů v kraji a celoroční přípravu závodníků II. a vyšší výkonnostní třídy. Svolává trenéry na aktivity k výměně zkušeností o politických otázkách, pedagogickém a zdravotním vedení tréninku a o otázkách techniky, taktiky a systému tréninku.

IV. Pro zabezpečení správné celoroční práce trenérů je nutno zajistit co nejlepší styk trenérů a trenérských rad, uveřejňování a zasilání materiálu a návodů pro práci:

a) je třeba zřídit trenérskou hlídku v každém čísle časopisu Lyžařství, kde budou uveřejňovány instrukce pro další práci trenérů a všechny poznatky a zkušenosti z práce trenérů jednotlivých krajů. Zde budou také uveřejňovány odpovědi trenérské rady na otázky, týkající se tréninku, metody, hygieny atd. Zavazujeme se, že všichni budeme do této hlídky přispívat.

b) pomůžeme všem krajským závodníkům při vypracování individuálních plánů tréninku a žádáme, aby se závodníci krajů obraceli na trenérské rady krajů nebo přímo na trenéry samotné:

#### Seznam a adresy účastníků školy.

Balcar Oldřich, Špindlerův Mlýn — Batěk Vladimír, Praha, ATK — Černoš Miroslav, Praha VIII, Na kopečku 1279 — David, Suché Vrbné 345 — Fousek Josef, Brno — Královo Pole, Srbská 9 — Galčán O., Horní Bečva 586 — Habrman Oldřich, Česká Třebová, Parník 437 — Hájek František, Česká Třebová, Rybník 170 — Hrnčiar L., Dámanovské jeskyně — Charvát Dušan, Praha, ATK — Krůtek Mir., Žilina Č. A. 6 — Lenemajer František, Nový Svět-Harachov — Mečířová Milada, Praha XI, Biskupcova 25 — Pajtasz Štefan, Košice, Florianská 12 — Palán Jaromír, Most, Partyzánská 29 — Pelc Zdeněk, Vrchlabí II, Krkonošská — Petřvalský Alois, Frýdek, Hájkova 1417 — Šablatura Ludvík, Praha, ATK — Valkoun Oldřich, Praha XIV, Dolní 10.



Seznamy a adresy trenérů vyškolených v roce 1951 jsou v Lyžařství 1951 č. 5.

Všechna naše práce musí směřovat jedním hlavním směrem: Aby počet závodníků v SHM také naší zásluhou rok od roku rostl, a tím aby tato soutěž poskytovala větší možnosti výběru nadaným závodníkům. Zde bude opět na nás, abychom z nejschopnějších vychovali závodníky s maximálním stupněm výkonnosti a s vysokým stupněm mravně politické uvědomělosti.



Jednotliví účastníci školy si vytyčili osobní závazky jako na příklad:

**L. Hřčinar:** „Do příštího závodního období složím TOZ I. a jako trenér budu vzorem svým svěřencům. Jako člen ČSM budu ještě více působit v naší skupině a vědomosti budu přenášet na ostatní členy Svazu, které budu vybízet k intensivnější práci při výchově mladých sportovců v SHM. Budu chodit do učňovských domovů v textilní továrně a přednášet o SHM a zimním závodě branné zdatnosti.“

**A. Petřivalský:** „Do letního pokračování naší školy splním podmínky TOZ II., do konce listopadu zřídím kartotéku lyžařských závodníků-sjezdařů v Ostravském kraji. Organisačně uspořádám první kolo SHM 1953 v lyžařství v Žel. Stalingrad Místek a druhé kolo SHM v okrese Místek. Provedu 5 instruktáží pro SHM a Sokolovský závod ve školách a závodech v blízkém okolí. Povedu training závodníků-sjezdařů v Ostravském kraji. Zkušenosti získané v této škole budu uplatňovat při výchově mládeže a závodníků.“



Závěrem bych chtěl říci, že nejcennější pro naši práci byly sovětské zkušenosti, které byly základem pro to, jak vést výchovnou a výcvikovou činnost. Ukázalo se, že je třeba ještě více a hlouběji studovat metody práce sovětských trenérů a lyžařů a ještě lépe plnit usnesení předsednictva ÚV Sokola o lyžařství ze dne 10. 10. 1951, kde se říká:

„Při veškeré naší činnosti budeme čerpat zkušenosti ze sovětské fyskultury. Seznamovat se s metodami, životem a prací sovětských lyžařů. S těmito cennými zkušenostmi budeme seznamovat nejširší lyžařskou veřejnost, a tak přispějeme ke zvýšení úrovně našeho sportu.“

## Příklady cvičebních hodin lyžařského oddílu na hřišti a na koupališti

Úkol cvičebních hodin: 1. Zvýšit všeobecnou zdatnost cvičenců. 2. Příprava na plnění disciplin TOZ v lehkootletických disciplínách a v plování.

### Cvičební hodina v květnu na hřišti

**Inventář:** Lopatky pro vyhrabávání startovních jamek nebo startovní bloky. Stojany a lačky pro skok vysoký, lopata a hrabka. Míče a zařízení pro hru, která bude zařazena.

Cvičební hodina trvá 90 minut.

Úvodní část — 5 minut:

- Nástup. Pozdrav, seznámení s úkoly a náplní cvičební hodiny.
- Zahřátí. Střídat honičku jezdeckou s honičkou dřepavou ve dvojicích. Při jezdecké honičce nedostane babu ten,

kdo buď sedí druhému cvičenci na zádech (jezdec), nebo nese na zádech cvičence (kuň). Oplátka neplatí, jezdec se nesmí dotýkat nohama země. Při dřepavé honičce nedostane babu ten, kdo sedí ve dřepu a drží se s druhým cvičencem (ve dřepu) za ruce. Oba čelem k sobě, paže napjaté.

Průpravná část — 15 minut:

- Prostná za pochodu a poklusu. Zdůraznit poskoky a podřepy (dřepy).
- Prostná v kruhu, čelem dovnitř. Zdůraznit jak protahovací cviky lehkootle-

tické průpravy, tak celkovou pružnost a posilování, hlavně nohou, speciálními lyžařskými prvky prostných.

**Hlavní část — 65 minut:**

a) Krátké běhy (15 minut). Cvičíme na dráze, není-li dráha, tedy na rovné ploše bez dolíků a nerovností, aby nedošlo k úrazu.

1. Nejprve lehké proběhnutí. Zdůraznit uvolněnost pohybů. Odpočinek v chůzi.
2. Pak vkládání rychlých úseků 20—30 metrů, stupňováním rychlosti. Po každém rychlém úseku pozvolně zmírnění až do chůze — odpočinek.
3. Po několika zrychlovaných bězích zařadit výběh přepadáváním těla vpřed a pak výběh z nízkého startu.
4. Vybíháme z jamek nebo ze startovních bloků. Nejprve lehce, samostatně bez startovního povelu.
5. Pak přesně na startovní povel: »Na místa!«, »Připravte se!«, »Pozor!« a písknutí nebo tlesknutí.

b) Skok vysoký (15 minut).

1. Nejdříve na dráze nebo na rovném trávníku opakovaně výskoky po 5 neb 7 poklusových krocích. Odraz z hloubky, zhoupnutím, za současného pohybu paží vzhůru, s vysokým výšvihem kolena švihové nohy, s dopadem na švihovou nohu. Odrazová noha se při odrazu odvíjí od paty na špičku do úplného náponu.

2. Potom uvolněné skoky přes nízkou lafku z přímého rozběhu proti lafce. (Nohy přecházejí skřmo, paže pomáhají pohybem vzhůru.)
3. Skoky přes ne příliš vysokou lafku ze tří kroků, ze šikmého směru, stylem nůžkovým a pak některým stylem převalovým.
4. Stupňování výšky lafky, dosud většina stačí přeskočit.
5. Závod dvou družstev na dohodnuté výšce, všichni mají jeden skok. Ze kterého družstva přeskočí více členů, to vyhrává.

c) Cvičení obratnosti v trojicích (10 min.).

1. Stoj o rukou s dopomocí držením za stehna.
2. Koutil napřed závěsem za předloktí dvojice.
3. Překot napřed dopomocí. Dvojice drží za paže a trup.
4. Výskoky do vzporu na pažích cvičenceů. Střední vyskakuje opakovaně do vzporu, krajníci oběma rukama podpírají dlaně středního a opakovaně jej při výskoku zvedají až do vzpažení.

d) Kopaná, házená, košíková nebo odbíjená (25 minut).

**Závěrečná část — 5 minut:**

Nástup. Hodnocení výcviku. Pokyny pro příští cvičební hodinu. Pokyny pro úklid inventáře. Pochoď se zpěvem. Po zdrav. Rozehod.

## Cvičební hodina v červnu na koupališti

**Přípomínky pro cvičitele.**

Na koupališti je daleko větší nebezpečí (tonutí) a odpovědnost než na cvičišti. Je proto třeba vyžadovat bezpodmínečnou kázeň všech (i dobrých plavců). Je nutno dobře poznat vodu a dno a předem a přesně vyznačit mělčinu, ohraničit ji tyčemi a provazem. Na proudící vodě je nutno zajistit, aby neplavec nebyl zanesen proudem na hloubku. Při výcviku ve vodě je třeba pomocník cvičitele, aby stačili bezpečně zvládnout počet cvičenceů. Povel cvičitele je nutno dávat píšťalkou, neboť hlas na koupališti snadno zaniká. Zárukou bezpečnosti je systém dvojic. Pro celý výcvik ve vodě jsou utvořeny stále a neměnné dvojice cvičenceů, z nichž jeden druhého stále odpovědně sleduje. Tím je neustálá kontrola každého cvičence. Dobrou organizací výcviku, stálým pohybem a včasnou změnou pohybu ve vodě za pohyb na břehu, je nutno předejít prochlazení cvičenceů.

**Inventář:**

Plovací desky 50 × 85 cm (nebo podobného rozměru, nebo i užší a delší desky) nejlépe pro 4 cvičence jednu, dlouhé lano a tyče na ohraničení mělčiny pro neplavce, lano a dlouhou tyč pro případ pomoci tonoucímu, gorodky (ruská hra z dřevěných válečků a pálek), míč, vhodný pro použití ve vodě, míč pro tu hru, která by se hrála, kdyby nebyly gorodky, jasná píšťalka vedoucího výcviku, příruční lékárníčka.

Cvičební hodina trvá 120 minut (kromě cesty na koupaliště a zpět).

**Úvodní část — 10 minut.**

- a) Nástup. Pozdrav, seznámení s úkoly a náplní cvičební hodiny, připomínky pro bezpečnost při výcviku, organizace uložení oděvu a dohledu na ně.
- b) Lehký terénní běh. Při větším rozdílu zdatnosti rozdělení do dvou skupin podle vospělosti.



Skupina vybíhá v hloučku za vedoucím, kterého nesmí předbíhat, leda na jeho výslovný povel. Běží se pokud možno okruhem, vlnitým terénem a po měkké trati. Podle zdatnosti a podle terénu se prokládá běh chůzí, hlavně v první části, než se cvičenci dostanou do tempa.

**Průpravná část — 10 minut.**

Na trávníku nacvičujeme správné plavecké pohyby se všemi cvičenci (i s plavci).

a) Ve stoji:

Kroužení ohnutými pažemi, oběma směry.

Prsařský pohyb paží s připojením pohybu jedné nohy (střídavě).

b) V sedu:

Prsařský pohyb nohou (opíráme se za tělem rukama na zemi).

Kraulový pohyb nohou (opíráme se za tělem na zemi o předloktí).

c) Ve stoji rozkročeném:

Prsařský pohyb paží s plaveckým dýcháním.

Kraulový pohyb paží s dýcháním.

d) Poskoky:

Poskoky snožmo s výskokem a zakroužením paží jako při skoku do vody po nohou.

Dechové cvičení.

Poskoky snožmo s výskokem skrěmo a obejmutím nohou.

**Hlavní část — 60 minut.**

a) Seznámení s vodou, všichni cvičenci, plavci i neplavci, na mělčině.

1. Cvičení utvoří kruh (kruhy), drží se pevně za ruce a na písknutí poskakují na místě, po kruhu vpravo nebo vlevo na povel cvičitelův.

2. Dvě řady proti sobě, cvičenci se drží závrsem za lokty a stojí ve stoji předkročeném. Každá řada tvoří vlnu proti druhé řadě současným tlakem vody celým trupem vpřed.

3. Závod družstev v chůzi (běhu) ve vodě. Družstva stojí proti sobě v rozstupu na upažení a na povel si vymění místa. Které družstvo dosáhne dříve mety a dříve se opět uspořádá čelem k soupeři, to vyhrává.

b) Cvičence rozdělíme na plavce a neplavce (na začátečníky a pokročilé).

c) Plavci:

1. Kotoul ve vodě napřed, nazad, na mělčině i na hloubce.

2. Kachní ponor. Nadskočením nebo na hloubce sešlápnutím vody vynořit

celý trup, rychle skrčit nohy a kotoulovitě sklopit hlavu dolů a zvednout skrčené nohy vzhůru, v této poloze rozvinout tělo, až narazí ruce na dno, odrazem od dna vysoké vynoření.

3. Splývání odrazem od stěny bazénu, od břehu, od cvičence. Provádíme co nejdokonalejší protažení celého těla do správné plavecké polohy. Závodíme, kdo se dostane odrazem a splýváním co nejdále.

4. Souhra pohybů paží a nohou způsobu na prsa (nebo kraula nebo

## UPOZORNĚNÍ

V poslední době byly rozesílány na dobírku přímo na adresy našich předních lyžařských závodníků a činovníků jejich fotografické snímky z mistrovství a jiných vrcholných lyžařských soutěží. Jako odesílatel byl uveden: Milošlav Dufek, Praha I, poštovní přepážka č. 17. Přitom fakturovaná cena nebyla vůbec úměrná malé hodnotě těchto snímků.

Jelikož obálky, ve kterých byly snímky rozesílány, byly orazítkovány nápisem »Mistrovství«, vystalo podezření, že snímky rozesílá některý orgán Sokola.

Upozorňujeme proto celou lyžařskou veřejnost, a hlavně postižené závodníky a činovníky, že nejde o žádnou oficiální akci jakékoli složky Sokola a že nám není znám ani zhotovitel snímků, ani organizátor této akce.

Dále upozorňujeme a zdůrazňujeme, že br. Miloš Dufek, předseda sportovně technické komise při lyžařské sekci ÚVS, nemá s touto akcí nic společného. Jde pouze o shodu jmen.

Pro úplnost uvádíme, že jsme rozesílatele snímků pozvali ve snaze objasnit celou trapnou záležitost na LS-ÚVS, ale do dnešního dne se, bohužel, nedostavil. Pro případ, že náš příspěvek ztratil a nepamatuje si adresu, upozorňujeme jej, že kancelář lyžařské sekce ÚVS se nachází v Tyršově domě v Praze III.

Lyžařská sekce ÚV Sokola

kraul znaku), případně i nácvik souhry dechu.

5. Pokud cvičenci neumějí kraul, nácvik nohou ze splývání a s plovací deskou. Nácvik paží v předklonu na mělčině, pak ze splývání.
6. Plavání na vytrvalost, výcvik pro plnění TOZ.
7. Nácvik startovního skoku.
8. Nácvik různých skoků do vody s prkna, na břehu, závodních skoků i skoků groteskních.

#### d) Neplavci:

1. Vydechování do vody: do vody nabraané do dlaní až vydechování pod hladinou.
2. Dvojice se drží za ruce a střídavě se jeden vynořuje nad hladinu a druhý ponořuje (dělá dřep), aniž by se pustili.
3. Nácvik hříbečku: nadýchnout se hluboce, skrčit nohy, obejmout je pažemi, hlavu sklonit na prsa a vyhrbit záda. Čekat, až je tělo vyneseno k povrchu a nad hladinou se objeví vyhrbená záda (hříbeček). Druhý cvičenec může hříbečkem otáčet různými směry.
4. Nácvik splývání odrazem od dna, od břehu, od stěny bazénu.
5. Tahání kmenů: Cvičenci se rozestaví do řady na vzdálenost 2—5 metrů od sebe. Cvičenec, který si důkladně nabral dech a začal splývat, postupně popotahuje dál a dál uchopením a

zatažením za zápěstí. Splývající cvičenec má obličej ve vodě a nedýchá při tom.

6. Nácvik pohybů paží a nohou způsobu na prsa (kraul) dopomocí ve dvojicích.
7. Pokus o souhru pohybů paží a nohou bez dýchání (pod vodou, při dně).
8. Pokus o občasné nadechnutí při plování.
9. Skoky po nohou se břehu.
10. Nácvik startovního skoku.

#### Hra — 20 minut:

• Gorodky na louce nebo na hřišti. Nácvik házení pálkou do čtverce. Nácvik vybíjení válečků, sestavených do různých figur. Místo gorodek je možno hrát házenou, kopanou, zaháněnou.

#### Závěrečná část — 10 minut:

Nástup. Několik cviků pořadových. Hodnocení výcviku. Pokyny pro příští cvičební hodinu. Bude-li společný odchod z koupaliště, pokyny pro nástup po obléknutí, pro odnesení inventáře a pro pochod se zpěvem. — Pozdrav a rozchod.

\*

Jiné příklady a celý plán výcviku a práce lyžařského oddílu najdete v knize »Lyžování — celoroční práce oddílu«, kterou za 13 Kčs vydalo v roce 1951 Sokolské nakladatelství.

## SPLNĚNÝ ZÁVAZEK

Lyžařský oddíl závodní sokolské jednoty MTS — Praha I, Na Františku č. 1039 vědom si důležitých úkolů, které má splnit lyžařský sport při branné výchově našeho národa a pro zvýšení pracovních schopností všeho pracujícího lidu, uložil si na své schůzi členů cvičitelského úseku, která se konala dne 17. I. 1952, jménem všech členů výboru a cvičitelského úseku následující závazek:

1. Vycvičit 50 zaměstnanců MTS — event, i zaměstnance z jiných podniků — v základním lyžařském výcviku methodické řady.

2. Vycvičit 20 členů lyžařského oddílu ZSJ MTS ve vyšším stupni lyžařského výcviku methodické řady tak, aby byli připraveni úspěšně absolvovat kurzy pro cvičitele jednot a instruktory. Tento výcvik bude proveden na týdenních výcvikových zájezdech, které lyžařský oddíl pro tento účel plánuje. Výcvik bude proveden podle příslušných směrnic ČOS. Předpokladem splnění závazku je, že se lyžařskému oddílu podaří zajistit plánovaný počet týdenních výcvikových zájezdů.

3. Všichni členové výboru a cvičitelského úseku lyžařského oddílu se zavazují, že během 1 roku splní první stupeň TOZ (pokud tento již nevlastní). Ti, kteří jsou již držiteli TOZ I. stupně, pokusí se získat TOZ II. stupně.



SPLNĚNÍ ZÁVAZKU Z 18. II. 1952 — BOD 1 a 2

Výcvikový kurs, doba místo kursů	základní výcvik			vyšší výcvik			celkem výcvik		
	plán osob	splnění osob	%	plán osob	splnění osob	%	plán osob	splnění osob	%
<b>Dvoračky, Krkonoše</b>									
10. II.—17. II. 1952	10	12	120	3	4	133	13	16	123
<b>Tatliakova chata, Roháče,</b>									
10. II.—17. II. 1952	6	7	117	2	3	150	8	10	125
<b>Trangoška, Nízké Tatry,</b>									
2. III.—9. III. 1952	8	11	138	4	4	100	12	15	125
<b>Čertovica, Nízké Tatry,</b>									
9. III.—16. III. 1952	8	13	162	3	5	167	11	18	163
<b>Trangoška, Nízké Tatry,</b>									
16. III.—23. III. 1952	9	12	133	4	9	225	13	21	162
<b>Chleb, chata pod výtahem,</b>									
30. III.—5. IV. 1952	9	9	100	4	5	125	13	14	108
<b>Celkem</b>	<b>50</b>	<b>64</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	<b>70</b>	<b>94</b>	<b>134,2</b>

V průměru se nám podařilo, jak z tabulky vysvítá, splnit plán lyžařského výcviku na 134,2%, při celkem 140 cvičících osobách namísto předpokládaných 150 (93% cvič.). Kromě toho uspořádali jsme ve dnech 17. II.—23. II. 1952 na Dvoračkách v Krkonoších zájezd rodičů s dětmi, abychom podchytili i výcvik nejmladšího dorostu. Zúčastnilo se ho celkem 28 dospělých a 16 dětí.

Výše uvedené kursy byly vedeny vesměs jednotně podle platných výcvikových směrnic LS ÚVS a svou náplní se rovnaly kursům pro cvičitele jednot, resp. pro okresní instruktory. Zkoušky byly provedeny v části theoretické i praktické, vesměs podle směrnic školení lyžařských cvičitelů otisťených v „Lyžařství“ na str. 18—19. Pro splnění jsme ovšem vybrali jen ty nejlepší z nejlepších.

Jak přípravu k těmto výcvikovým kursům a jako kondiční výcvikové zájezdy uspořádala naše jednotka (celkem) v letošní sezóně 51/52, celkem 32 zájezdů ze soboty na neděli na naše chaty na Friesovkách a Rokytnici. Celkem se zúčastnilo 1317 osob. Jelikož jsme tyto nedělní zájezdy vykonávali spolu se ZSJ Kovo projektu a ZSJ Výzkumy, připadalo na naši ZSJ celkem 847 cvičících, na Kovo projekt 311 osob a na Výzkumy 159 osob. V rámci těchto zájezdů byly plněny jed-

notlivé úkoly podle celoročního plánu práce oddílu.

Mimo plánu práce jsme uspořádali ještě ve dnech 13.—14. IV. 1952 na Friesovkách závody na ukončení zimní činnosti spolu se ZSJ Kovoprojekta, při kterých se zúčastnilo celkem 49 závodníků dospělých. Byl to závod v běhu s brannými prvky a v obřím slalomu. Kromě toho byla uspořádána soutěž pro děti, které se zúčastnilo celkem 11 osob.

Nyní, po skončení zimní sezóny se pilně připravujeme na letní činnost našeho oddílu, kdy chceme nadále důsledně plnit celoroční plán práce. Kromě letní činnosti tělovýchovné a účasti na všech masových soutěžích chceme odpracovat asi 2000 brigádnických hodin na našem patronátním statku, v závodech a při úpravách a rekonstrukcích chat.

Po splnění první části našeho závazku si uvědomujeme, že jest naší povinností v daleko větší míře přispívat ke zmasovění lyžařství v rámci sjednocené tělovýchovy, a proto budeme ještě houževnatěji pracovat, abychom vychovávali všestranně zdatné občany, po vzoru slavné sovětské fyškultury, a tím plnili usnesení IX. sjezdu ČOS.

**SOKOL MINISTERSTVA TĚŽKÉHO STROJIRENSTVÍ**

## JAK HOSPODAŘIT?

### ÚKOLY HOSPODÁŘE JEDNOTY

1. Plánuje investice, hmotné zásobování a údržbu. Toto provádí za pomoci oddílových hospodářů, sestaví na pokladě požadavků a předpokladů jednotlivých oddílů návrh na výše uvedených potřeby s přihlédnutím k potřebám celé jednoty. U větší jednoty plánuje plán pracovních

sil. Tento plán předkládá ve stanovené lhůtě prostřednictvím OVS příslušnému ONV, tělovýchovnému referentovi k projednání a schválení. Upozorňujeme, že plánovat může ty věci, na které má úhradu buď vlastní, nebo na které má předběžný příslib příspěvků.

2. Sestavuje rozpočty. Hospodář jedno-

ty si vyžádá podklady — dílčí rozpočty od jednotlivých oddílů na základě plánu činnosti celé jednoty. Na základě těchto dílčích rozpočtů sestaví finanční rozpočet pro celou jednotu. Tento rozpočet musí obsahovat pouze takové náklady, které jednota může krytí s vlastních příjmů, nebo na které má úhradu zajištěnou z jiných pramenů. Hospodář jednoty ručí za to, že jak materiální plán, tak finanční rozpočty odpovídají velikosti a činnosti jednoty. Během roku kontroluje jednotlivé položky jak jsou vydávány proti vypracovanému rozpočtu a kontroluje příjmy. Po sestavení rozpočtu tento musí být projednán výborem jednoty a tím schválen a opis rozpočtu zaslán na OVS.

**3. Vede jednotnou pokladnu.** V každé jednotě může být pouze jediná pokladna, kterou vede a spravuje člen výboru, pověřený záležitostmi hospodářskými (hospodář). Hospodář jednoty poskytuje oddílovým hospodářům malé zálohy na krytí běžných, věcných a osobních výloh, jako je porto, telefon a nejnnutnější výlohy. Zásadou budí, že další peněžní zálohu nesmí v žádném případě uvolnit, pokud nebyla předcházející záloha řádně a plně vyúčtována. Není možné, aby hospodář dal oddílům několikatisícové zálohy. Veškeré pohledávky za oddíly je možné platit pouze z jednotné pokladny hospodáře jednoty. Hospodář jednoty je odpovědný za včasné placení dodavatelských účtů a za přesné plnění všech ostatních platebních povinností — též vůči vyšším organizačním složkám Sokola. Hospodář jednoty pečuje též, aby byly důsledně dodržovány směrnice pro placení hotovými, aby nebyla překračována výše nezbytné stálé hotovosti v pokladně a aby všechny peněžní prostředky byly soustředěny u jediného peněžního ústavu.

Zápisy v účetnictví vede tak, aby měl stálý přehled o dílčím hospodaření jednotlivých oddílů a aby mohl snadno a bez překážek sestavit bilanci (účet rozvázný s výsledovkou) podle jednotného vzoru, vydaného ÚVS. I v jednotě platí zásada o kontrole peněžních účtů korunou podle příslušného usnesení vlády.

**4. Stará se o pravidelné vybírání členských příspěvků za pomoci oddílových hospodářů.** Jedna z hlavních povinností hospodáře jednoty jest vybírání členských příspěvků, které vybírá prostřednictvím oddílových hospodářů. Známký příspěvkové se mohou vydávat členům pouze proti hotovému zaplacení. Hospodář vede přesnou evidenci o placení členských příspěvků a o výdeji příspěvkových známek všem členům oddílů a jednoty. Hospodář jednoty zakupuje měsíčně příspěvkové známky od OVS za hotové. Hospodář po-

dává čtvrtletně zprávu výboru jednoty o placení příspěvků.

**5. Vede inventář** veškerého majetku jednoty a stará se o jeho udržování a opravu.

**6. Pečuje o doplňování** a udržování tělovýchovného nářadí a výstroje, t. j. obdělává spolu s oddílovými hospodáři, které pak účelně přiděluje oddílům.

**7. Dohlíží** na pravidelnou distribuci sportovních brožur.

**8. Vyúčtování pořádaných podniků** za zápasy, utkání, závody a pod. Hospodář jednoty dbá vždy důsledně, aby jednotlivé podniky, které jednota pořádá, byly předem spolehlivě zabezpečeny po stránce finančně hospodářské, aby na podnik většího rázu, jako jak Sokolský den, sportovní estráda a pod., byl vypracován předběžný rozpočet, aby oddílový hospodář předložil do 3 dnů po pořádání utkání nebo zápasu řádné úplné vyúčtování, doložené řádnými doklady a ověřené podpisy od hospodáře a vedoucího oddílu. Jedná-li se o větší podnik, tento musí být vyúčtován do 14 dnů. Hospodář jednoty předloží každé vyúčtování podniku výboru jednoty a po jeho schválení zúčtuje jej v jednotné pokladně.

Vyúčtování podniků, které jsou pořádány jednotou z pověření některé vyšší složky sokolské, věnuje stejnou pozornost jako podnikům vlastním a provede je s toutéž svědomitostí a přesností.

Hospodáři jednoty i oddíloví hospodáři a s nimi všechno členstvo, jsou povinni dbát důsledně zásady „v každé jednotě jediná pokladna“.

**9. Vede přesnou evidenci** o movitostech a nemovitostech, stará se o jejich udržování v bezvadném stavu, při čemž odpovídá za uschování dokladů, souvisejících s tímto majetkem a stará se, aby objekty a ostatní zařízení byly řádně pojištěny. Postará se, aby jednoty měly povinné ručení.

**10. Pečuje** o nejučelnější využití všech movitostí a zařízení. Je odpovědný za pronájem hřišť, tělocvičen jiným složkám za souhlasu výboru. Uzavírá smlouvy a určuje náhradu za pronájem.

**11. Řídí se** směrnicemi vydanými vyššími složkami, sleduje zprávy v Sokolském pracovníku, pravidelně instruuje oddílové hospodáře. Stará se o růst hospodářských pracovníků v tělovýchově. Zúčastňuje se instruktáží, které pořádá okresní hospodář. Svolává pravidelné oddílové hospodáře, které instruuje o všech hospodářských problémech jednoty.

**12. Sestavuje** celoroční uzávěrku, kterou předkládá po schválení revizory na výroční schůzi jednoty.



# ŽILINSKÝ KRAJ NAPREDUJE AJ VO VÝSTAVBE LYŽIARSKÝCH MOSTÍKOV

Kým v minulosti výstavba lyžiarskych mostíkov bola len ojedinelým prípadom, zatiaľ dnes pečlivosť ústredných výborov Sokola je venovaná aj vo smere výstavby lyžiarskych mostíkov. Len tak je možné dnes písať o napredovaní aj na tomto poli. Starostlivosťou a podporou ÚVS na Slovensku a húževnatou prácou sokolských pracovníkov vyrástli v tejto sezóne lyžiarske mostíky v Lipt. Hrádku, Turanoch n. Váhom a zväčšil sa mostík v Kúpeloch Lubochňa. Dnes kedy slovenské lyžiarske menovite v skokanskej disciplíne bolo temer na úpadku, je toto konštatovanie veľkým prínosom pre sjednotenú telovýchovu a pre slovenské lyžiarske. Keď uvážime, že Žilinský kraj, kraj Podtatranský, prekypujúci s nekonečnými možnosťami pre výstavbu mostíkov, mal mostíky len v Ružomberku, Lipt. Mikuláši a na Smrekovici, výstavbou nových mostíkov zvyšuje sa dnešný stav o 100%. Musíme sa preto radostne dívať na takýto vývin. Je treba tiež tu radostne konštatovať, že okrem týchto mostíkov s umelou konštrukciou nábehovou, vyrástli nám v dôsledku akcie lyžiarskej sekcie KVS vo veľkom množstve aj malé terénne mostíky snehové a slúžili nie len k prevencii ŠHM, ale k radosti našej de-

dinskej mládeže, len letmo pohliadnime na obec Hubovú, kde sme registrovali 4 snehové mostíky, jeden pre skoky až 20 m s umelým snehovým nánosom doskočišť a v Lipt. Osade 2 snehové mostíky, a tak by sme ich mohli vymenovať rad radom. A my sa dnes na tieto úkazy záujmu dívame s radosťou, lebo i keď prináša len malé, ale zdravé ovocie a takto sa tvoria neoceniteľné hodnoty. Skokanské lyžiarske pestuje odvahu, bystrosť a rozvahu a tým tvorí vzácne hodnoty pre brannosť národa. Je treba, aby sme letnú prestávku venovali vyhľadávaniu vhodných terénov a rozplánovaniu stavby lyžiarskych mostíkov, aby sme do novej lyžiarskej sezóny vchádzali s novou rozšírenou základňou. Veľmi dobrou a jedinou pomocníčkou nám všetkým bude knižka br. architekta Karola Jarolíma o stavbe lyžiarskych mostíkov. Registrovaním horespomenujúcich úspechov nesplnili sme ešte naše poslanie previesť aj v našom kraji skokanské lyžiarske na masovú základňu, nech sú nám však v našej budúcej práci vzorom naše s mravenčím úsilím pracujúce jednoty, Lipt. Hrádok, Turany n. V. a Lubochňa.

Lad. Króner,

ref. rozhodcov a súťaží ŽK.

## VÍCE PÉČE NAŠIM INSTRUKTORSKÝM KÁDRŮM

»Ještě dva kdyby se dostavili!« Tak mluví srdce posluchačů lyžařského kursu pro krajské instruktory, kteří se shromáždili k zahájení ve středisku ČOS v Harrachově. Osmnáct lidí ze čtyřiceti přihlášených, to je hodně málo pro ústřední kurs a další opozdilec je vítán s takovým nadšením, že je tím až překvapen. Zatím co je k svému údivu středem pozornosti, nechápe, že svou přítomností pomáhá k uskutečnění lyžařského kursu, neboť minimální počet

účastníků ústředních škol je 25, což je pro všechny přítomné v Harrachově toužebnou cifrou. V té chvíli se nám zdá toto číslo závratně vysokým, i když dvacátý a později jednadvacátý jsou vřele vítáni do malého, ale již sžitého kolektivu. Již ani o jednoho více a škola se rozjela díky porozumění vedoucích činitelů. Program byl již přizpůsoben připravovaným směrnici nového systému školení, a tak posluchači čerpali pro svou práci zejména z poznámek před-

nášek soudruhů, kteří studovali systém tělovýchovy v Sovětském svazu. Otázka celoroční plánované práce odůlů byla hlavní součástí theoretických výkladů. Všestranná práce na sněhu, výklad i praxe pro vedení cvičení v jiných podmínkách dala všem možnost obohatit někde úzce speciální zaměření našich lyžařských instruktorů.

A nyní se obracíme k lyžařským sekcím, zda nepotřebují takto nové školené krajské instruktory. Vždyť počet absolventů poslední školy neodpovídá velikým úkolům, které má lyžařství v naší tělovýchově a sportu. Je třeba při dobré organizaci práce v kraji, aby jediná ústřední instruktorská škola v roce byla takto s obavou zahajována, zda se uskuteční, či nikoli? Vždyť je plánována pro činovníky, kteří mají v krajích zajišťovat jednotný systém školení, a tím i jednotný systém naší tělovýchovy a sportu. Tato škola již byla odlo-

žena pro nedostatek přihlášek z prosince minulého roku na druhou polovinu března t. r. Počet přihlášek byl dostatečný, ale ten k uskutečnění kursu nestačí. Je třeba více odpovědnosti těch, které kraj poctí důvěrou a vyšle je do ústředního školení. Proto, soudruzi v krajských lyžařských sekcích, vyvoďte důsledky u těch členů, kteří se do školy nedostavili a kraji svou neúčast pro vážný důvod neomluvili. Tím bude podpořena autorita krajské sekce a pro lyžařské cvičitele se stane ústřední školení vysokým osobním vyznamenáním, ne samozřejmostí nebo nutností.

Školení našich kádrů však musíme dávno předem plánovat a výběr provádět tak, aby vyšší školení bylo odměnou za vykonanou instruktorskou práci v oddíle nebo v okrese a posluchači byli po absolvování kursu zárukou další úspěšné práce pro zdar a růst naší tělovýchovy. Z. P.

## TOZ ZÁKLADNÍ KÁMEN SYSTÉMU NAŠÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Být připraven k práci a obraně — to je hlavní úkol a cíl sovětské tělovýchovy a podle tohoto nejlepšího vzoru se řídí i tělovýchovy všech lidových demokracií. Tělesná výchova a sport v těchto zemích nejsou již odtrženy od veškerého dění v těchto státech, ale jako součást celkové výchovy člověka slouží vládnoucí třídě, t. j. dělnické třídě. A právě sovětská tělovýchova nám nejlépe ukazuje cestu, neboť je v Sovětském svazu velkým pomocníkem komunistické výchovy. Tak se stává prostředkem tělesné, ale i politické výchovy a organizační činnosti všech lidových mas. A čerpáme-li ze zkušenosti této tělesné výchovy, pak čerpáme z nejpokrokovější a na vědeckém základě nejpodloženější tělovýchovy na světě vůbec.

Základem veškerého systému sovětského je všestranná příprava sportovce, která je zaručena přípravou

a plněním souboru GTO. Získaný odznak je pro každého sovětského sportovce základem k jeho specializaci, k jeho sportovnímu růstu. Sovětský sportovec s hrdoostí nosí získaný odznak GTO a je vzorem našim sportovcům i mládeži; neboť ne všichni ještě dost dobře pochopili soutěž TOZ, která po vzoru sovětského souboru byla u nás zavedena.

Právě přípravou a soutěžením o TOZ podpoříme rozvoj tělesných i duševních vlastností potřebných k budování socialismu a k obraně vlasti. Učí rychlosti, obratnosti, vytrvalosti, zvyšuje sílu a odolnost organismu. Zvyšuje všeobecnou výkonnost a brannou pohotovost tím, že obsahuje disciplíny, které vyhovávají tyto potřebné vlastnosti. Spolu s ideovou částí a základními zdravotními znalostmi, s výchovou k dobrovolné budovatelské práci rozvíjí schopnosti a vlastnosti nového občá-



na naši lidově demokratické republiky.

Náplň TOZ, stejně jako GTO, je pro naše sportovce základem jejich speciálního sportovního růstu. Je třeba si uvědomit, jak říká Nikolaj Ozolin, zasloužilý mistr sportu SSSR, že »... všechny tyto vlastnosti jsou potřebné pro dosažení úspěchu v jakémkoliv druhu sportu«, ale »... jestliže si na příklad zatrénuješ, abys splnil podmínky GTO a potom zanecháš tréninku, nebudeš mít žádný užitek z provádění tělesné výchovy. Ale budeš-li se, třeba jen dvakrát až třikrát v týdnu, po několika let zabývat sportem, budeš posleze sám udiven, kolik síly a vytrvalosti získáš!« Tolik na adresu těch, kteří jednak myslí, že splněním disciplin TOZ udělali zadosť pro svůj tělesný i duševní rozvoj, nebo se při svém speciálním

treninku k těmto disciplinám již nevracejí.

Není jistě pouhou frází, jestliže stále zdůrazňujeme, že TOZ je základem naší činnosti našich oddílů. TOZ napříště nesmí být jednorázovým podnikem, ale prvním předpokladem stálé činnosti k získání výkonnostních tříd ve sportovním odvětví. Lyžařské oddíly mají před ostatními sporty tu výhodu, že mají systém celoroční plánované práce připraven v příručce »Celoroční práce oddílů«, kterou připravil kolektiv lyžařské sekce ÚV Sokola. Kládeme otázku všem oddílům, zda již postavily svou práci na tomto podkladě, zda čerpají z této příručky a aplikují její konkrétní příklady na své místní podmínky. Jestliže ano, pak nebudeme TOZ mechanicky plnit, ale stavět na jeho všestranném základě. Z. P.

## Všichni sportovci k lékařským prohlídkám

K upevňování zdraví, praceschopnosti a branné zdatnosti je zaměřena veškerá činnost branné výchovy. Aby však tělesná výchova splnila toto poslání v plném rozsahu, musí se provádět na lékařsko-vědeckém podkladě. Chceme-li se řídit podle zásady »Sovětská fyskultura náš vzor«, musíme v první řadě klást největší důraz na to, aby v naší tělesné výchově byl dodržován směr zdraví posilující, směr, který vede sportovce ke zdraví. Hlavní důraz musí proto především být kladen na lékařskou kontrolu a konzultaci závodníka a trenéra s lékařem.

Předsednictvo Ústředního výboru Sokola řídící se touto zásadou, učinilo po dohodě s lékaři usnesení, které je závazné pro všechny, kdož tělesnou výchovu a sport provádějí a pro všechny pracovníky v tělesné výchově.

Je nutno zmobilizovat veškeré možnosti k uskutečnění lékařských prohlídek. A to nejen lékaři, ale i spoluprací OUNZ a tělovýchovně lékařských poraden, ale i zájem tělovýchovných a sportovních pracov-

níků, cvičitelů, trenérů, jakož i veškerých složek Sokola, SÚTVS, ministerstva zdravotnictví, školství, pracovních sil, ROH, ČSM, tisku a rozhlasu. Prohlídky je třeba uskutečnit nejpozději během měsíce května, aby sportovci v nadcházejícím sportovním období jak v oblasti SHM, tak i sportu dospělých měli lékařské potvrzení v pořádku.

Přitom je nutno zachovávat kvalitu prohlídek a výslovně bojovat proti podepisování prohlídek bez vyšetření, případně jenom provádět běžné prohlídky. Zvláště je potřeba prohlížet lékařům zdůraznit jejich vysokou odpovědnost za zdraví mládeže.

Předpokladem je, že každý, kdo se zúčastní sportovního soutěžení, musí být vyšetřen lékařem. Potvrzení je zaznamenáno v sokolské průkazence.

1. Povinnou je lékařská prohlídka pro všechny účastníky třetího a čtvrtého kola SHM. Rovněž je povinnou pro všechny účastníky finálových soutěží o mistrovství republiky.

2. Za platnou lékařskou prohlídku je považováno v těchto případech vyšetření pouze tělovýchovně lékařskou poradnou.

3. Pro první a druhé kolo SHM a předběžné soutěže sportovní postací potvrzení kteréhokoliv lékaře (školní, závodní, OÚNZ, nemocniční, ústavní, soukromý).

4. U reprezentantů touto prohlídkou je vyšetření organizované SÚTVS a ÚVS v Ústavu tělovýchovného lékařství v Praze a v Bratislavě.

5. Bez lékařské prohlídky nesmí být proto nikdo připuštěn ke startu. Odpovědní jsou: vedoucí družstva, vedoucí soutěže a rozhodčí.

## ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

**Rozšíření lyžařství na okrese Bruntál.** — Od roku 1945 doznalo lyžařství na okrese Bruntál velkého, masového rozšíření, hlavně mezi mládeží. První lyžařské závody v roce 1945 uspořádala střední škola v Bruntále za účasti 115 závodníků, v roce 1952 uspořádaly všechny střední školy na okrese lyžařské závody s celkovým počtem 1306 závodníků. Žáci škol III. st. účastnili se závodu Sokolovského a SHM v kraji i v celostátní soutěži. Také zimních branných cvičení účastnila se školní mládež v hojném počtu — všechny střední školy — 75% účast z toho 880 lyžařů. Také národní školy pořádaly zimní vycházky do přírody jako III. národní škola v Bruntále se 115 lyžaři. Lyžařská sekce OVS uspořádala dosud 5 lyžařských závodů (459 závodníků) s tradičním závodem o putovní pohár MNV a účastnila se všech krajských závodů. Z výše uvedených čísel a okolností je vidět, že lyžařství v našich horských okresech kraje se opravdu masově šíří do všech obcí a škol v Jeseníkách a nebude dlouho trvat a Jeseníky si vychovají dobré lyžařské závodníky, tak jako mají kraje Jihlava, Liberec a Hradec Králové. Jen jeden veliký nedostatek se jeví ještě pro větší rozšíření lyžařství, a ten je — nedostatek lyžařské obuvi. Bylo by třeba uvažovat o levnějším prodeji lyžařské obuvi pro mládež.

J. Fischer

**KVS—LS v Žiline** registruje na konci sezóny tento stav rozhodcov lyžiarienia:

197 čakateľov rozhodcov

30 rozhodcov s kvalifikáciou prakt. skúšky pre bodovane skoku na lyžiach

7 okresných a troch krajských inštruktorov.

Činnosť školenia rozhodcov prebehla takto v kurzoch rozhodcov prešlo školením v Žilinskom kraji 112 rozhodcov. Kurzy boli usporiadané v Povážskej Bystrici, Korytnici, v Jasnej, na Kubinských holiach a v Ružomberku. Veľký káder rozhodcov v kraji zaručuje, že tak priebieh športových hier mládeže, ako aj príprava a prevedenie Sokolovských pretekov brannej zdatnosti prebehnú v budúcej sezóne na podklade masovom a ich organizácia bude dokonalá.

LK

**Přebory Pražského Týrsova kraje** — Ve dnech 3. až 7. února 1952 provedl PKT své lyžařské přebory v jízdě na lyžích, které se konaly ve Špindlerově Mlýně za účasti 316 startujících ze 409 přihlášených závodníků. Během 5 dnů bylo provedeno 12 závodů za průměrné účasti 100 závodníků a 50 závodnic v každé jednotlivé disciplíně. Prokázala se tu opět poctivá celoroční příprava. Ti závodníci a závodnice, kteří dobře běhali a účastnili se podzimních přípravných běhů a čestně se umístili, viz na příklad Lesní běh, který pořádal PKT v Krči, byli i velmi dobří na přeborech, ba i umístěním překvapili.

Přeborníci: v běhu na lyžích na 18 km — Tvrzník Bohuslav; v závodě sdruženém — Kadavý Jar.; ve skoku prostém — Budárek Oldřich; ve sjezdu mužů — Jina Josef; ve slalomu mužů — Pittl Jar.; ve sdruženém závodě sjezdovém — Jira Josef; v běhu vytrvalostním na 40 km — Tvrzník Bohumil; v závodě v běhu na 10 km ženy — Bartáková Marie; ve sjezdu žen — Krafková Jarmila; ve slalomu žen — Krafková Jarmila; ve sdruženém závodě sjezdovém — Krafková Jarmila, v trojkombinaci žen — Wágnerová Luisa.

**V. LYŽARSTVÍ, 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 novinová sazba povolená ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. května 1952.



# LYŽAŘSTVÍ

ČERVEN 1952



ROČNÍK 38 . Č. 6





# PŘÍSPĚT K BUDOVÁNÍ VLASTENECKÉ OBRANY

Z usnesení předsednictva ÚVS ze dne 13. května 1952

Naše republika je stále silnější, život pracujících bohatší a radostnější. Skvělé úspěchy a výsledky radostné práce je však třeba strážít a proti každému nepříteli ubránit. Proto tím více v souvislosti s mírovým socialistickým budováním vystupují do popředí otázky obrany vlasti a branné výchovy.

Při budování aktivní obrany má Sokol, jako lidová tělovýchovná organizace splnit velké a čestné úkoly. Má vychovávat statisíce občanů k vysokému vlastenectví, připravovat je morálně i fyzicky k práci i obraně. Sokol jako kolektivní člen Svazu pro spolupráci s armádou převzal čestné a vznešené závazky při posilování vlastenecké obrany. Splnění těchto vlasteneckých úkolů je závislé na aktivitě celé sokolské organizace, jejích orgánů a základních organizací. Jde o to, aby Sokol v nejtěsnějším spojení se zájmy pracovních kolektivů závodů a vesnic prováděl správně tělesnou výchovu pracujících podle jednotných programů všestranné přípravy na plnění norem TOZ a vysoko vyzvedl ve své práci branné prvky tělesné výchovy, připravující občany k budovatelské práci a nadšeně vlastenecké obraně země.

Branně hodnotná příprava sportovců se začíná pořadovými cvičeními. Pořadová cvičení pomáhají organizovat skupiny cvičenců, vedou ke kázní, uči bezpodmínečně plnit rozkazy a pomáhá jí zlepšit práci sportovního kolektivu. Je třeba, aby všechny sportovní oddíly pracovaly podle celoročních plánů a plnily jednu z nejdůležitějších zásad — zásadu všestrannosti. Hodnotnou přípravu v jednotlivých sportech dosáhneme tehdy, jestliže při cvičení a treningu použijeme vyměřené doby na gymnastiku, sportovní gymnastiku, plavání a na přípravu k dosažení TOZ.

Předsednictvo ÚV Sokola, vědomo si důležitosti branné výchovy, projednalo poslední usnesení ÚV Svazarmu a podle výsledků průzkumu v krajích Ostrava, Karlovy Vary, Bratislava, Plzeň a Brno, provedlo rozbor práce sokolské organizace na úseku branné výchovy.

Bylo dosaženo některých kladných výsledků v branné výchově. Zejména velký úspěch Sokolovského závodu branné zdatnosti je potěšitelný vzhledem k dosažené masové účasti i dobré spolupráci s orgány Svazarmu. V každodenní péči o růst branných hodnot se však projevují vážné nedostatky.

S hlediska branné přípravy je zvláště důležité, jak je v našich jednotách prováděna tělesná výchova. V tomto směru jsou nedostatky zvláště patrné. Velký počet jednot neorganizuje dosud celoroční všestrannou práci oddílů, z nichž značná část pracuje dosud jednostranně a samoučelně. Svědectvím je neúčast značné části oddílů na náviku a srazích první části soutěže Připraven k práci a obraně! Důsledkem těchto nedostatků je pomalý růst nositelů TOZ z řad příslušníků Sokola. Nadto byla věnována zcela nedostatečná péče získání branec pro tělesnou přípravu a plnění norem TOZ, aby každý bravec se stal nositelem TOZ.

Předsednictvo ÚV Sokola na základě zjištěných nedostatků a v soulase s usnesením zasedání ÚV Svazarmu ukládá všem KVS, OVS a výborům jed-

---

*Mezi proudy našich pracujících, kteří procházeli na 1. máje Prahou, aby oslavili velké budovatelské úspěchy a projevíli svou pevnou vůli uhájit mír, byli i sportovci a mezi nimi i příslušníci lyžařských oddílů, jak ukazuje náš snímek na titulní straně.*



not neprodleně zaměřit svoji pozornost na otázky obrany vlasti a branné výchovy a denně pečovat o zvyšování politické a fyzické připravenosti našich občanů. Volené orgány Sokola (KVS, OVS, výbory jednot) provedou na nejbližší schůzi rozbor situace a učiní opatření k zlepšení práce na úseku branné výchovy. Předsednictva KVS zajistí zejména:

1. Provedení široké a účinné propagace branné výchovy v řadách příslušníků Sokola. Sokolské jednoty svolají v červnu (pokud tak již neučinily) členské schůze, na nichž projednají otázky obrany vlasti ve spojení se zlepšením vlastní práce, k dosažení lepších výsledků, organizovanosti a kázně. Na těchto schůzích a též na všech aktivech, besedách, v oddílech je třeba vysvětlit všechny otázky a vyvolat u všech příslušníků city čínorodého vlastenectví. Zejména necht' je nástupem k zlepšení tělesné výchovy v našich jednotách i k plnění stálého úkolu, vést příslušníky Sokola k aktivní účasti v kroužcích Svazarmu. K referátům a diskusím slouží za základ projev ministra národní obrany v Národním shromáždění, agitací materiál vydaný Svazarmem, články v Sokolských novinách a v Sokolském pracovníku.

2. V souvislosti s přípravou Sokolského dne třeba věnovat veškeré úsilí též zajištění vskutku masové účasti v 1. kole letního závodu branné zdatnosti. Význam tohoto závodu je třeba vysvětlit a zdůraznit ve všech jednotách a učinit jej záležitostí celých závodů, obcí, škol. Přípravy je třeba stále kontrolovat a zajišťovat přímo v jednotách a prakticky jim pomáhat. Letošní ročník závodu branné zdatnosti musí být nejmasovější, neboť tím pomůžeme zlepšit brannou připravenost statisíců občanů. Závod je nutno současně zkvalitnit dobrou předběžnou přípravou všech účastníků. Velkou pozornost třeba zejména věnovat střelbě a umožnit všem účastníkům dobrou střeleckou přípravu. Pro organisování této významné branné soutěže vydal ÚV Svazarmu po dohodě s ÚV Sokola směrnicí. Sokolské orgány vejdou okamžitě ve styk s příslušnými orgány Svazarmu a podle směrnice úspěšně zajistí zdar soutěže.

3. KVS a OVS ve spojení s orgány Svazarmu znovu odpovědně projednají zajištění tělesné přípravy branců — členů i nečlenů Sokola. Výbory jednot podle soupisů branců necht' organisují osobní návštěvy všech branců v závodě, obci a získají je pro pravidelnou tělesnou výchovu a přípravu na plnění TOZ. Konkrétní a účinnou agitací budou přesvědčovat brance i všechnu mládež o důležitosti a prospěšnosti jejich pravidelné tělesné přípravy pro zdraví i pro budoucí vojenskou službu. Necht' je tí každé jednoty, aby všichni branci jejich závodu, jejich obce nastoupili jako hrdí nositelé TOZ dobře připraveni k plnění své vlastenecké povinnosti.

4. Pro stále vznikající branné kroužky Svazarmu je třeba zajišťovat nové cvičitele. Sokolské jednoty povedou své příslušníky, kteří se vrátí z vojenské služby k tomu, aby se stali cvičiteli kroužků a předávali tak svoje zkušenosti získané v armádě.

5. Předsednictva KVS a OVS provedou zhodnocení činnosti členů delegovaných do orgánů Svazarmu a ty, kteří úkoly neplní, nahradí v dohodě s orgány Svazarmu novými, aktivními pracovníky. Je třeba, aby KVS a OVS vysvětlily všem pracovníkům vyslaným do orgánů Svazarmu, jejich povinnost pracovat tam aktivně. Účast v orgánech nesmí být chápána zastupitelsky. Vyslaným pracovníkům je třeba stále pomáhat, jejich práci kontrolovat a vést je k nejzornějšímu plnění úkolů.

Správné plnění úkolů přispěje k zvýšení obranyschopnosti země, k posílení boje za mír, v jehož čele stojí Sovětský svaz a veliký Stalin. Po vzoru sovětských občanů-vlastenců vybudujeme pevnou tvrz míru a socialismu v naší vlasti. Po vzoru sovětských fyskulturních organisací vychovíme miliony nadšených, politicky i fysicky připravených budovatelů a hrdých obránců vlasti.

PROHLOUBENÍ UČEBNĚ METHODICKÉ PRÁCE  
V LYŽAŘSKÝCH ODDÍLECH ZVÝŠÍ BRANNOU  
PŘIPRAVENOST NAŠICH SPORTOVČŮ

# PROHLouBIT UČEBNĚ METODICKOU PRÁCI V ODDÍLECH

ZDENA POHNERTO VÁ

Aby lyžařské oddíly splnily úkoly, které na ně klade naše tělovýchova, je třeba pravidelné, systematické celoroční práce. Vždyť veškerá péče o sportovce v jednotě je svěřena oddílu jako základní odborné jednotce, jež vychovává členy jednoty nejen po stránce fyzické, ale i politické.

Poněvadž uplynulo hlavní období v celoroční práci našich lyžařských oddílů, je třeba důsledně pokračovat v soustavné všestranné výchově všech lyžařů. Co to znamená? Nepřerušovat pravidelnou činnost, organisovat výcvik a ideovou práci tak, aby členové oddílu udrželi pohromadě celý kolektiv, i když jedinci jsou zapojeni v přípravě v jiném oboru sportu. Vždyť i lyžařský oddíl dá svým členům možnost výcviku v lehké atletice, plavání, sportovní gymnastice, cyklistice, ve hrách a turistice, sportech obsažených v Tyršově odznaku zdatnosti. V těchto i jiných sportech může každý člen lyžařského oddílu závodit na přeborech jednoty, okresu, případně i kraje. To, že někteří členové oddílu přecházejí závodit a připravovat se na závody v jiném odvětví sportu, je jisté dočasné, neboť chce-li sportovec dosáhnout v lyžařství vysokých výkonů, pak nebude vyčerpávat své síly v období přechodném a přípravném k výkonům v jiném sportu.

Špatně chápou svou práci ty oddíly, které se zmizením poslední stopy sněhu a večirkem na rozloučenou se zimní sezónou ukončí činnost a aktivují své členy opět s blížícím se sněhem. Může takový oddíl plnit poslání, které mu ukládá naše tělovýchova — vychovávat nového občana naší lidově demokratické vlasti? Kdo působí výchovně a jaký systematický výcvik mají během jara, léta a podzimu tito sportovci?

Prvořadým úkolem všech lyžařských oddílů je pokračovat v pravidelné práci a zaměřit se na všestranný výcvik svých členů. Základem práce je rozvíjení přípravy a soutěžení o TOZ I. i II. stupně, který je hlavní náplní výcviku přechodného období, ve kterém právě lyžaři jsou. Říkáme, že toto období je obdobím **aktivního odpočinku**, není však tím myšleno úplné přerušení svalové práce sportovce, ale dáváme klid nervům od závodní činnosti. Oddíly proto zařazují do výcviku taková cvičení, kterými se v hlavním období cvičenci nezabývají. Všestranným cvičením ale udržují, nebo zvyšují všechny potřebné vlastnosti, jako sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost k lepšímu zvládnutí tuhého speciálního výcviku v přípravném i hlavním období a k celkovému zlepšení úrovně své lyžařské disciplíny.

Nyní mají lyžařské oddíly nejlepší možnost připravovat své členy k plnění norem TOZ, na jehož základě po sovětském vzoru byl postaven celý systém naší tělesné výchovy a sportu. Zavedení jednotné sportovní klasifikace znamená významný krok ve vývoji naší tělovýchovy. Sportovci jsou podle podmínek rozdělení do výkonnostních tříd. Jednou ze základních podmínek je právě splněný TOZ I nebo II. Budoucí mistr sportu musí splnit normy TOZ II a závodníci I., II. a III. výkonnostní třídy normy TOZ I. Je povinností každého oddílu seznámit s těmito zásadami systému výkonnostních tříd všechny členy a zajistit do konce tohoto roku všechny přípravy ke splnění všech podmínek k zařazení jednotlivých sportovců. Počínaje 1. lednem 1953 pozbudou platnost všechna dosavadní usnesení



o kategoriích závodníků různých sportů a v hlavním období lyžařského sportu by jistě těžko doháněli závodníci nesplněné podmínky pro zařazení do výkonnostní třídy.

Lyžařské oddíly, aby dobře zvládly všechny úkoly, věnují zvýšenou péči svým cvičitelským kádrům. Je třeba, aby všichni lyžařští cvičitelé doplňovali své vědomosti zejména v oboru všestranného výcviku. Pravidelné nácvičné hodiny k přípravě vedení hodin jsou důležitou pomůckou všech cvičitelů. Podle velikosti oddílu a počtu cvičitelů organisují přípravu cvičitelů buď samostatně, nebo společně s jinými oddíly. Obsahem těchto hodin je příprava na vedení družstva oddílu nebo společného cvičení,

diskuse o vedení besed oddílu a zvýšení jejich úrovně, o celkovém zlepšení práce oddílu. Osobní písemná příprava každého cvičitele je součástí jeho cílevědomé práce. Tím se stane cvičení pro členy oddílu zajímavějším, obsažnějším a účelným bez zbytečného improvizování.

Prohloubení učebně metodické práce v lyžařských oddílech zvýší branou připravenost našich sportovců a jejich vyšší pracovní produktivitu. To jsou zásadní hlediska při výchově našich členů lyžařským sportem nejen na sněhu, ale po celý rok za každého počasí, v každém prostředí, za každých podmínek. Pak heslo Připraven k práci i obraně nebude pouhou frází, ale skutečností.

## Příklad výcvikových hodin lyžařského oddílu v červenci

Členové lyžařského oddílu nezahálejí ani v létě a systematickým cvičením, jehož plán je vypracován na celý rok, se připravují na zahájení hlavního období své činnosti — zimu. Příklad výcvikových hodin pro začátečníky v červenci.

(14 hodin, cvičení 2× týdně — celkem 10 výcvikových jednotek)

1. cvičení — koupaliště (1½ hod.): běh terénem prokládaný chůzí, výcvik ve vodě, odbíjená nebo gorodky, pořadová.
2. cvičení — hřiště a koupaliště (1½ hod.): lehký klus s uvolňovacími cviky, krátký běh se starty, skok daleký, výcvik ve vodě, odbíjená nebo gorodky.
3. cvičení — koupaliště (1 hod.): terénní běh s pochodem a hrou, výcvik ve vodě.
4. cvičení — koupaliště (1½ hod.): lehký běh, prostná TOZ, výcvik ve vodě, hry.
5. cvičení — hřiště a koupaliště (1½ hod.): závodivá hra míčem, krátký běh se starty, skok vysoký, výcvik ve vodě, odbíjená, pořadová.
6. cvičení — koupaliště (1½ hod.): terénní běh s pochodem, prostná, výcvik ve vodě.
7. cvičení — hřiště (1 hod.): lehký běh na dráze s uvolňovacími cviky, překážky, koule, skok daleký, házená.
8. cvičení — koupaliště (1½ hod.): terénní běh, prostná, výcvik ve vodě, odbíjená.
9. cvičení — koupaliště (1½ hod.): terénní běh, prostná, výcvik ve vodě, hry, pořadová.
10. cvičení — koupaliště (1½ hod.): terénní běh, výcvik ve vodě, odbíjená, pořadová.

## RADY MLADÝM LYŽAŘŮM

ZOJA BOLOTOVA, zasloužilá mistryně sportu a mnohonásobná mistryně SSSR, členka komise žen FIS

Mladí lyžaři-záčičníci se mne často ptají na to či ono z tajů lyžařského umění a žádají mne o radu. Chtěla bych jim zde dát pár všeobecných rad, týkajících se základů lyžařského tréninku.

Průdevším mějte na paměti zlaté pravidlo: Chcete-li, aby váš trénink

byl úspěšný, musíte trénovat pravidelně. Jestli si jeden týden stoupnete na lyže jen jednou, druhý týden budete cvičit denně, potom zase na to »nebudete mít čas«, a dáte si týden pohov, pak je možné, že se někdy zúčastníte závodů a možná, že i dojedete do cíle, ale pěkných výsledků

nikdy nedosáhnete a nějaký užitek z takového tréninku asi mít nebudete.

Co je tedy zapotřebí dělat?

Každý den ráno cvičte na svěžím vzduchu, za jakéhokoliv počasí, jenom si vybírejte na rozcvičku takové místo, které je chráněno od větru. Neoblékejte se příliš teple, na rozcvičku vám stačí váš obvyklý lyžařský oblek. Začněte 4—5minutovým mírným během, uprostřed tohoto pobíhání zrychlete a proběhněte 60 až 100 metrů naplno, pak opět zpomalte a zakončete běh klidnou chůzí. Pak přijdou gymnastické cviky (10 až 15 minut) a nakonec se (v místnosti) omyjeme nebo ještě lépe — osprchujeme.

Takovou rozcvičku dělejte každý den, nehledě na to, jestli ten den budete trénovat nebo ne.

Trénujte třikrát týdně a charakter jednotlivých tréninků měňte. Tak na příklad jeden trénink si udělejte vycházkového rázu. — Stejnoměrným, průměrně rychlým tempem, projděte na lyžích 8—10 kilometrů. To vám má trvat asi půl druhé hodiny nebo něco méně. Druhý trénink v týdnu jeďte střídavým tempem asi 12 kilometrů. Nejprve jeďte asi 2 kilometry klidně, potom další úsek (1—2 km) zrychlete, t. j. proběhněte jej, jak můžete nejrychleji, potom jděte asi 2 kilometry volně, pak zase zrychlete — a tak to střídějte až do konce. A třetí trénink v týdnu věnujte rychlosti. Vyberte si v terénu kruh asi jednokilometrový a projděte ho naplno. Pak se asi 4—5 minut jenom klidně procházejte (přitom si můžete odepnout lyže), a potom znovu proběhněte okruh naplno, pak se zase projděte, a tak to udělejte asi pětkrát za sebou.

Tři nebo čtyři dny před závodem si projděte v plném tempu trať, na níž pojedete závod. Dříve se mělo za to, že rychlostní tvrdý trénink lyžaře unaví, ale to není pravda. Trénuješ-li pravidelně, poznáš naopak nejlépe hranice svých schopností, a nic ti to nebude vadit. Já trenuji zrovna tak.

Nejezděte po rovině, volte si hlav-

ně obtížný terén. Asi 40% celé trati, kterou naběháte v tréninku, mají tvořit stoupání a sjezdy. Veďte svou tréninkovou trať do příkrých kopců, a hlavně do pozvolných, ale dlouhých stoupání, které vyjždějte klouzavým krokem, a v ostrém tempu. Běh do kopce doporučuji zařadit i do ranní rozcvičky.

Stoupání vás pochopitelně pěkně utahá. Dejte si proto pak odpočinek na nějakém sjezdu. Jestliže je ale hned za stoupáním rovná trať, potom neodpočívejte na rovině, nesnižujte tempo, ale odpočiňte si až když přijde nějaký sjezd.

Když máte v krajině, kde bydlíte, kolem jenom roviny, pak aspoň jednou týdně, v neděli, si vyjeďte nějak, kde jsou pořádná stoupání a sjezdy. Vybírejte si trať hlavně v lese mezi stromy.

Každý trénink zakončujte lehkým, dvouminutovým během bez lyží. Tím se sebe trochu shodíte únavu a protáhnete ty svaly, které nebyly na lyžích zaměstnány. Udělejte si také pár gymnastických cviků pro uklidnění. Když se vrátíte domů, umyjte se, otřete, a vezměte si suché prádlo. Je také velmi dobré jít jednou týdně do páry.

Máte-li již svůj ustálený denní program, pak vám ani ranní rozcvička, ani trénink nezaberou mnoho času. Ranní rozcvička trvá 25—30 minut, trénink asi půl druhé hodiny a rychlostní trénink asi 50 minut. Zdravý a pravidelně trenující člověk má obyčejně vždycky chuť do tréninku. Jestliže se vám ale někdy ta chuť ztratí a cítíte-li se unavení, odpočiňte si jeden nebo dva dny nebo i celý týden. Máte-li čas trénovat častěji než třikrát týdně, je samozřejmě, že příležitost k tréninku si nedáte ujít. Po závodech nepřestávejte trénovat, cvičte zase dál tak pravidelně (třikrát týdně nebo častěji) jako předtím.

A uvidíte, že rozumně pěstovaný lyžařský sport vám posílí zdraví a přinese úspěchy nejen ve sportu, ale i v práci a ve studiu.

Přeložil -RV-



# Z AKTIVU REPRESENTANTŮ

Právě tak jako minulého roku sešli se i letos všichni členové lyžařského reprezentačního družstva, aby zhodnotili uplynulé závodní období, aby shrnuli zkušenosti z přípravných táborů a zájezdů do zahraničí a na jejich základech vytyčili plán činnosti pro období přechodné a přípravné.

Aktiv, který byl uspořádán ve dnech 16.—18. V. t. r. v Tyršově domě v Praze probíhal v radostném prostředí kolektivu mladých lidí, kteří si jsou vědomi svých povinností jako nejvyspělejší představitelé našeho závodního lyžařství.

Ve svém zahajovacím projevu vzdvihl předseda lyžařské sekce ÚV Sokola soudruh Stěpán nejdůležitější úkoly, které je nutno splnit v době do hlavního závodního období v roce 1953. Velkým přínosem aktivu byl referát soudruha A. Čuby, člena předsednictva ÚVS, který jako účastník zájezdu čs. tělovýchovných pracovníků do SSSR promluvil o sovětské fyzikultuře. Živou diskusí vyvolal referát soudruha Šprynara o mezinárodní politické situaci a o boji proti kosmopolitismu a za socialistické vlastenectví v lyžařství. Referát osvětlil důležité problémy a ukázal,

jak je třeba chápat a posuzovat lyžařský sport pokud se týče mezinárodního měřítká. Diskuse pak sjednotila různé třístiče se názory reprezentantů, hlavně při hodnocení posledních olympijských her.

Soudruh Pěnek a trenéři jednotlivých disciplín pak ve svých referátech zhodnotili vlastní činnost reprezentantů v uplynulém závodním období. Jejich zprávy doplnili účastníci v diskusi, ve které se ve 43 diskusních příspěvcích vystřídalo 27 diskutérů. A právě tato diskuse potvrdila, že dnes byl již vytvořen dobrý kolektiv a že naše závodní lyžování půjde přímo za vytčeným cílem.

Na základě diskusních příspěvků ke všem referátům bylo všemi přítomnými schváleno usnesení, se kterým chceme seznámit naši lyžařskou veřejnost:

My, členové státních družstev — běžců, běžkyň, sjezdařů, sjezdařek, sdruženářů a skokanů, na základě přednesených referátů a diskuse jsme provedli zhodnocení naší práce, vycházejíce z úkolů vytyčených aktivem v r. 1951.

I. Na loňském aktivu jsme si vytyčili úkoly, které jsou pro nás stále závazné: budeme pečovat o další prohlubování naší politické vyspělosti, abychom se v tomto směru přiblížili našim vzorům — sovětským lyžařským reprezentantům.

Nastoupíme nové formy práce, zejména v organisování našeho celoročního plánovaného trainingu a přípravy se správnou a všestrannou náplní.

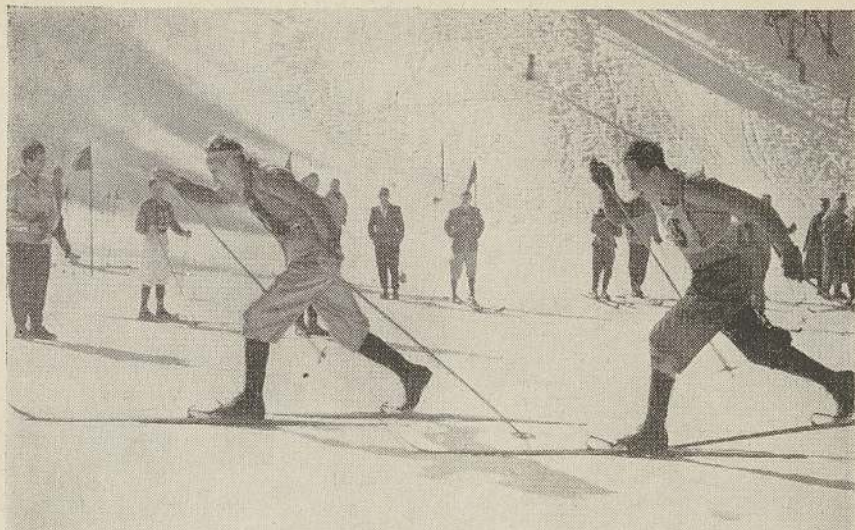
V této práci jsme dosáhli vcelku dobrých úspěchů a náš kolektiv se upevnil. Nastoupili jsme práci na základě individuálních trainingových plánů a práce trenérů se zlepšila. Přesto však se ukázaly ještě nedostatky: nedůsledné plnění plánů a někteří si plány vůbec nevypracovali.

II. Pro další období vyplývají pro nás tyto úkoly:

Pokračovat dál v sebevzdělání na základě kroužků FO, zapojit se do politického školení, zúčastnit se kulturního života, číst sovětskou literaturu.

Vytyčené trainingové plány důsledně plnit a training zaměřit tak, aby byl všestranný (TOZ). Účastnit se aktivně Sokolského dne ve svých jednotách, Letního závodu branné zdatnosti a dalších akcí. Zvýšime činnost v předávání zkušeností tak, abychom pomohli závodníkům z SHM dosáhnout co nejlepšíh výkonů.

Na pracovištích pracovat tak, abychom se i zde stali příkladem pro ostatní. Se svěřenými prostředky a materiálem zacházet podle hesla: »Každý hospodářem na svém pracovišti.«



*Štafetový běh je jedním z nejhezčích a nejnapínavějších lyžařských závodů. Letošní mistrovský titul získala štafeta ATK, jejíž dva poslední členy Bařka (vlevo) a Šauera, který mu předává do posledního úseku, vidíme na našem obrázku.*

Do 15. VI. 1952 vypracujeme a zašleme trenérské radě lyžařské sekce ÚVS individuální tréninkové plány.

III. Práce trenérů nebyla dosud plánovitá a dostatečně podložená vědeckými poznatky. Je třeba, aby si trenéři vždy vytyčili cíl a důsledně pracovali k jeho dosažení. Aby dále zvyšovali své politické a odborné vzdělání, aby sledovali sovětskou literaturu a tyto poznatky uplatňovali ve své práci. Aby byli v nejužším styku s reprezentanty a s jejich pracovišti, v osobním nebo písemném styku minimálně jednou měsíčně.

Do konce května zašlou trenéři svým družstvům rámcové tréninkové plány.

IV. Aby se naše práce ještě zlepšila, je třeba, aby lyž. sekce ještě více kontrolovala naši činnost a činnost trenérů. Žádáme, aby tren. rada v letním období vypracovala návrhy a požadavky pro zajištění soustředění a soutěží (do 30. září t. r.). Aby tren. rada zajistila prostřednictvím sekce uspořádání dostatečného množství závodů. Žádáme, aby lyžařská sekce znovu projednala možnost utkání nebo tréninkových táborů se sovětskými lyžaři. Zkušenosti, jichž bychom takto dosáhli, by přispěly k dalšímu zlepšování naší práce.

Mezinárodní utkání plánovat tak, aby nedocházelo k překročnému vyřizování cestovních formalit a s tím spojených nepřijemností.

Nastávající reorganizace tělovýchovy je pro všechny pracovníky v lyžařství a také pro nás mobilisací k širší a lepší činnosti a nesmí se nikdy stát výmluvou pro případné nedostatky vzniklé ze špatné práce.

V. Naším úkolem je ve spolupráci s trenéry, tren. radami, lyžařskou sekci dosáhnout na základě zvyšování politické a technické vyspělosti vrcholných výkonů v mezinárodním měřítku, a tak důstojně reprezentovat tělovýchovu naší vlasti.

J. P.



# AKTIV PŘEDSEDŮ TRENÉRSKÝCH RAD

V. P. Á. C. L., předseda trenérské rady

Ve dnech 24.—25. května 1952 konal se v Praze aktiv předsedů a zástupců trenérských rad lyžařských sekcí ze všech krajů naší republiky. Aktivu se zúčastnily tyto kraje: Praha, České Budějovice, Liberec, Brno, Olomouc, Gottwaldov, Ostrava, Bratislava, Nitra, B. Bystrica, Žilina a Prešov. Pracovníci z ostatních krajů se nedostavili.

Program aktivu obsahoval: referát člena předsednictva ÚVS soudruha A. Čuby o zkušenostech, které získala delegace tělovýchovných pracovníků v Sovětském svazu. Soudruh Šprynar, předseda propagačně výchovné komise sekce lyžařů, ve svém referátě »Boj za mír a boj proti kosmopolitismu« ukázal na nutnost věnovat na tomto úseku větší péči výchově reprezentantů a závodníků. V dalších referátech byly probrány úkoly trenérských rad, postup práce trenéra, celoroční plán činnosti a úloha trenéra při výchově sportovců. V obsáhlé diskusi k předneseným referátům a zprávám jednotlivých krajů byly objasněny dosavadní potíže, které vyplývají jednak z masového růstu lyžařství, z nedostatečného počtu trenérů a z malé péče, kterou jsme věnovali závodníkům. Liberecký kraj vyzval při této příležitosti všechny ostatní kraje k soutěži krajských lyžařských reprezentantů mezi kraji o vzorné plnění brigád, TOZ, v účasti na Letním závodě branné zdatnosti a podobně.

Nedílnou součástí aktivu byl praktický výcvik. S účastníky aktivu byly provedeny dvě výcvikové jednotky. První — ukázka hodiny všeobecné přípravy na hřišti v přípravném období: Úvodní část: nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny, běh kolem hřiště asi 400 m a několik jednoduchých cviků prostných. Přípravná část: důkladné procvičení celého těla (asi 15 min.). Hlavní část: skok vysoký, vrh koulí — nejprve rozcvičení s koulí a potom společný nácvik vrhů, cvičení na hrazdě — komihání, výmyky, intervalově běhaná kolečka a starty. V druhé hodině byla ukázka, jak má vypadat cvičební jednotka v přechodném období. — Rozcvičení, cvičení s medicínalem a výcvik v odbíjení.

V závěru přijali účastníci usnesení, které je směrnici pro další práci trenérských rad:

1. Ve všech krajích ustavíme do konce června 1952 trenérské rady.
2. Prováděním a pravidelnou kontrolou celoročního plánu zajistíme správný politický, kulturní i technický růst závodníků. Přípravu závodníků zaměříme tak, aby plněním disciplin TOZ získali potřebnou všestrannost.
3. Ve styku se závodními radami, odborovými organizacemi, ČSM, KSČ budeme pečovat o stálý politický růst závodníků a o příkladné plnění povinností na pracovišti.
4. Budeme nápomocni při zajišťování lyžařských masových soutěží, Sportovních her mládeže a Sportovních her žactva.
5. Zajistíme lékařské prohlídky všech krajských reprezentantů. Do trenérské rady získáme lékaře. Trainingový plán vypracujeme ve spolupráci s lékařem.
6. Rozvineme mezikrajské soutěžení k plnění základních úkolů, které na nás klade výchova a výcvik závodníků (získání TOZ, LZBZ, Sokolovský závod, účast na masových soutěžích, brigády atd.). Do 5. června rozešle kraj Liberec propozice. První průběžné výsledky budou vyhlášeny ke Dni armády a konečné hodnocení ke Dni přeborníků a mistrů. Kraje zašlou výsledky do 1. X. a 7. XII. trenérské radě ÚVS.
7. Budeme dbát na to, aby průběh závodů i treningů měl správný průběh (nástup, pozdrav, úvodní část, průběh, hlavní, závěrečná) a aby se neupouštělo od zhodnocení závodů i treningu a besed.

8. Osobnými závkazky povedeme závodníky k tomu, aby se snažili závkazně postoupit do vyšší výkonnostní třídy.

9. Zajistíme do konce listopadu 1952 kádry pro trenérskou školu.

10. Žádáme, aby trenérská rada sekce lyžařů při ÚVS zaslala po uplynutí každého čtvrtletí všem trenérským radám nejnovější poznatky, pokyny a příklady dobré práce z jiných krajů. Trenérské rady v krajích zašlou vždy v posledním týdnu každého čtvrtletí zprávu o činnosti.

11. Abychom mohli zvládnout všechny úkoly, budeme se dále vzdělávat nejen po stránce technické, ale jako správní trenéři-vychovatelé budeme se školit po vzoru sovětských trenérů.

## Ako som viedol svoj prvý kurz lyžiarov

JÁN BABILONSKÝ, krajský tréner lyžiarov, Ružomberok

S určitou bojzrlivosťou som sa pripravoval na môj prvý celokrajový kurz pre lyžiarov-bežcov. Veď trénerský kurz som absolvoval od 1.—14. IV. 1951 a neuplynulo ani 8 mesiacov a prišlo mi vstret uplatniť svoje skúsenosti prakticky. Bolo potrebné, aby som sa na túto prácu náležite pripravil, hoci v kurze bola nám daná dostatočná odborná náplň, ale osnova kurzu, ktorý som mal viesť ja, zahrnovala aj iné prvky, ako: voskovanie lyží, branné prvky, výchova občana k družnosti a pod.

V každom prípade mal som snahu dať účastníkom kurzu nielen to minimum, ktoré sa nám dostalo pri absolvovaní kurzu na Roháčoch, ba daleko viacej, najmä to, čo potrebuje nádejný pretekár, a to prehľbovaním sa teórie a sústavnou praxou, podotýkam sústavnou.

Moje obavy, ktoré som pred začatím kurzu mal, boly zbytočné. Absolvujúci — sestry a bratia po každej stránke snaživí, mali veľký podiel na tom, že kurz mal veľkú i hodnotnú úroveň. Naozaj dalo sa s takými aj pracovať. Sišli sa tu všetlíakí: nováčkovia, starí borci, ktorí už absolvovali niekoľké kurzy mnohých disciplín, tiež i víťazi ŠHM. Všetci navzájom si predávali svoje skúsenosti, či to už z teórie, alebo praxe, avšak chvályhodné bolo viacej to, že ani jeden účastník sa svojimi vedomosťami nevystavoval. Týmto bratským spolunažívaním a vzájomným prehľbovaním sa moja radosť stúpala s hodiny na hodinu.

Prvou hodinou na snehu započalo sa

zdokonalovanie v technike terénnej a v technike terénnej jazdy. Potom sa prikróčilo až v technike bežeckej — a to v družnom kolektíve.

Ako intermezzo chcel by som podotknúť, že chýbaly na tomto kurze naše pretekárky ženy, lebo ako je vidieť záujem o tento šport v Žilinskom kraji sa z roka na rok zvyšuje. Malá účasť na kurze, a to v počte troch sestier, pôjde iste vo svojom lyžiarskom vzraste. Tieto sestry po svojich dojmoch, získaných odborných znalostiach nám iste pritiaľnu na pretekárske dráhy ďalšie sestry, v niektorých prípadoch v tomto odbore značne talentované. Že vzrast žien v lyžiarskom športe má sľubné predpoklady, je aj tá skutočnosť, že na krajských preboroch v behu žien v r. 1951 bola na štarte iba jedna pretekárka, naproti tomu toho roku sa ich zúčastnilo v behu na desať kilometrov — deväť. Musíme si sebakriticky priznať, že je to malé percento účasťi proti českým krajom, avšak usporiadaním viacerých kurzov rozhodne získame pre tento cieľ plné množstvo.

A teraz poďme na sneh. Prvý deň sme si vyšliapali stopu pre malé a veľké kolečko. Viacej pozornosti sa venovalo prehľadke terénu. Neskôr však ročným sjazdom, slalomu a pod. Vo večerných hodinách sme sa zaoberali teóriou. Ako prvou témou zaoberal som sa »voskovaním lyží«. Ako veľmi dobrá pomôcka slúžila mi príručka »Lyžujeme« ako aj »Beh na lyžiach«. Môžem vyhlásiť, že tieto príručky staly sa mi dobrým prameňom.



úspešného vedenia kurzu a tým úspešnejšieho ukončenia. Odporúčal by som, aby trénerská rada pri lyžiarskej sekcii ČOS vydala viacej podobných príručiek, a to hlavne od sovietskych trénerov a takto na túto možnosť všetky odbory upozornila.

**Druhý deň** sa trénovalo kolečko. Mnozí z bratov boli štýlove veľmi dobrí a takto majú snahou bolo pripraviť menej nadaných, najmä čo sa týkalo správneho vzatia odrazu, prihnúť kolien a pod. Večer sa zúčastnili frekventanti ideovo-politickej prednášky. Ako daný záväzok každý večer sa hodnotil výsledok prebranych látok. Diskutovalo sa ako »sedí« súmerný krok v teórii, a hneď na druhý deň snažili sa tí, ktorým to »nesedelo« opraviť svoj spôsob jazdy. V kolečku opravoval jeden druhého. Týmto spôsobom prichádzali mnohí na vyskytnuvšie sa chyby, ktoré sa úspešne odstránili. Výsledok bol v každom prípade radostný, bolo to vidieť na tvárach všetkých. No pochopiteľne radosť som mal z toho väčšmi ja.

**Už tretí deň** bolo jasne vidieť, že celý kurz vyspieva najmä čo do technického prevedenia. Každý z účastníkov si bol vedomý toho, že kurz, ktorý prebiehal, bol hrađený z majetku pracujúcich a takto snahou každého bolo získať, využiť všetky vedomosti, aby takto po dôkladných prípravách stali sa naši účastníci reprezentantami farieb našej ľudovodemokratickej republiky. Týmto oznámením sestry a bratia sami zbavili sa nazerania na kurz ako na rekreáciu. Odpoľudnia absolvoval sa beh na 12 km na čas. (Individuálny tréning účastníkov bol už prevádzaný prv.) Výsledok zase uspokojivý. Štart sa započal o 16. hodine. Všetci absolvujujúci boli spokojní so sebou, čo bolo zrejme z čulej debaty ako napr.: ako sa komu bežalo, ako kto navoskoval lyže, prečo prevoskoval. Nechýbaly tu ani chvály o nadobudnutých skúsenostiach najmä čo sa týkalo prispôsobenia sa v stúpaní, klesaní, beh v rovinke a pod.

**Štvrtý deň** nasledovala prednáška s hladiska lekárskeho a to na tému:

»Hygiena a životospráva pretekára«. Po tejto nastúpilo sa na pochodové cvičenie v priemernej vzdialenosti 32 km, za hlbokého snehu, v strmých výstupoch ako i sjazdoch. Iba hlad nás tiahol k stredisku — a nebyť toho, neboli by sme sa ešte vrátili, lebo terén bol menlivý, pričom všetci bratia mali možnosť si vyskúšať svoje lyžiarske i branné vedomosti. Pochodové cvičenie sa zakončilo žartovým pokrikom: »Hlad nás dohnal, už sme tu, sláva nášmu výletu«. Večer po zhodnotení výsledkov bol oddych (povinný).

**Piaty deň** bol dosť mierny, a to preto, že na budúci deň mali sme v pláne zúčastniť sa na okresných preboroch okresu Ružomberok. V kolečku sa preberaly už známe spôsoby jazdy. Zdokonaľovali sme sa najmä v »rozloženom štvrtotakte«, v »odpichu súpaž« a »behu do kopca«. Popoludnia bola príprava na nastávajúce preteky.

**Šiesty deň** išli sme do neďalekých kúpeľov Lubochná, kde sa mali poriadat' okresné prebory okresu Ružomberok. Účastníci kurzu, ktorí boli príslušníkmi okresu Ružomberok, zúčastnili sa v súťažiach priamo, ostatní však sa zúčastnili mimo súťaže. Víťazom preborov sa stal náš frekventant, z čoho pochopiteľne sme mali všetci radosť, no tým väčšmi ja. Ostatnými víťazmi sa stali taktiež naši pretekári a až potom nasledovali víťazi iných složíek. Popoludnia sme so spevom a s úsmevom na tvárach odišli na svoje ubikácie k odpočinku.

**Siedmy deň** (ako posledný) preberaly sa v priateľskom kruhu všetky spôsoby jazdy ako aj látka, od začiatku kurzu. Popoludnia mali sme oddych, lebo bolo badať na všetkých citeľnú únavu. Ako poznatok a dodatok k tomu vysvitlo z toho, že takéto kurzy by sa mali poriadat' v 14-dennom rozpätí, lebo aj v najlepších tréningoch sa musí prestať.

Popoludnia sa diskutovalo o hodnote kurzu, kde samospráva zvlášť zhodnotila kurz, a celý rast frekventantov pri tejto príležitosti si dal rôzne záväzky.

# Referát s. Mečířové na trenérské škole 1952

## o Makarenkově přínosu pro trenéry

Kdybychom chtěli definovat Makarenka vzhledem k jeho práci, řekli bychom: celý svůj život, všechen svůj nevhední pedagogický talent zasvětil zpracování teorie a praxe výchovy lidského pokolení. Odvážně překonával zastaralé názory a tradice v pedagogice a houževnatě rozpracovával nové metody a prostředky, nové formy výchovy. A když bychom to chtěli říci tak nějak lidsky a krátce, řekli bychom: byl to člověk, který dovedl vytvořit člověka. Jestliže chceme mluvit o významu pedagoga Makarenka pro nás — pro trenéry, musíme si uvědomit že v socialistické tělesné výchově a sportu je každý trenér vychovatelem, je pedagogem socialistického typu. A to je vlastně první a hlavní souvislost, která je mezi Makarenkem a námi. Že totiž v Makarenkovi vidíme pedagogický vzor i pro celou naši trenérskou práci.

Protože se nám jedná o pedagoga — sportovního trenéra, vezměme si nejdříve trenérskou práci. Jestliže Makarenko chtěl člověka něčemu naučit musil mít ve své práci pracovní systém, pracovní uspořádanost, čili jak tomu říkáme jinak, musil mít určitý methodický postup, založený na principech, názornosti postupnosti od jednoduššího k těžšímu atd., a tyto principy aplikovat v celém výchovném procesu. Pro trenérskou činnost pak platí postupovat podle těchto principů v celém procesu výchovy sportovce.

Učíme se z Makarenka, z jeho zásad a tvrdých zkušeností a můžeme být jedině šťastni, že naše trenérská práce bude nám ulehčena o to, že budeme pracovat s lidmi, kteří dobrovolně přicházejí do závodního kolektivu a kteří mají dobrou vůli se podrobit výcviku i výchově. A budeme rádi, že budeme pracovat hlavně s mládeží jako s nejpružnějšími a nejvděčnějšími zájemci, i když musíme počítat s tím, že se sejdeme ještě s neukázněnými

jedinci, a to zvláště mezi těmi nejnadanějšími chlapci a děvčaty. A zde jsme již u nehlavnějšího problému života kolektivu — totiž u kázně. Makarenko říká, že »základní, oč je nutno usilovat, je, aby si každý přímo uvědomoval nezbytnost kázně, aby chápal, že bez kázně není možný život ve společnosti, že kázeň zdobí kolektiv i jednotlivce, že vytváří nezbytné podmínky svobodného rozvoje osobnosti a je pýchou společnosti«. Čili, jde nám o to, aby kolektiv poznal nutnost kázně, která je současně prostředkem i výsledkem výchovného procesu, především potom výsledkem úsilí, samotného kolektivu. Kdybychom si chtěli udělat schema kázně, došli bychom k tomu, že je mnoho druhů kázně a jedním takovým druhem kázně — kterou si musíme připomenout jako závodníci i jako trenéři závodníků, je pracovní či výkonnostní kázeň — můžeme-li ji tak nazvat. Totiž kázeň se neprojevuje jen tehdy, když člověk dělá práci, která je mu příjemná, nýbrž hlavně tehdy, když člověk dělá práci nesnadnou, neočekávanou, vyžadující značné námahy. Toto je tedy kázeň, která pomáhá vítězit nad ostatními u závodníka při překonávání běžec-ké únavy a obtížnost sjezdu či skoku. Je to ta kázeň, kterou sovětský trenér připomínal svým závodníkům prostým povzbuzením, »hop, hop, Saša« na prudkém stoupání na konci běžeckých tratí, jak jsme ho viděli na Akademických hrách v Rumunsku. Makarenko nazývá kázeň jako »mravní a politický jev«. Máme-li ovšem v tomto směru důvěřovat svým svěřencům, musíme je i po této stránce znát dopodrobna. Makarenko doporučuje zápisníky, deníky, do nichž si pedagog zapisuje jednotlivá pozorování, události (závody) a veškeré projevy, které charakterisují každého jednotlivce. Podobně může postupovat i trenér. Má mít zde zachycený vývoj svěřence, případně krise a přelomy výkon-



nostní i charakterové. Toto je ideální požadavek, ale ne neuskutečnitelný a hlavně důležitý pro trenéry vrcholových závodníků. Potom takový trenér má přesný přehled o každém svém žáku: 1. v jakém stavu je zdraví závodníka, 2. jeho hmotné zabezpečení, 3. uvědomuje-li si jednotlivce důležitost svého postavení a své práce, 4. jaký je jeho poměr k ostatním členům jeho závodního kolektivu, 5. jaká je možnost či pravděpodobnost zvýšení kvalifikace v jeho výkonu. A jestliže takto známe každého jednotlivce, poznáme, kolik můžeme žádat od každého jednotlivce.

Zde se opět setkáváme s dalším principem pedagogického systému A. S. Makarenka: žádat totiž na člověku co nejvíce, ale zároveň mít k němu co nejvíce úcty. Když od člověka mnoho požadujeme, znamená to zároveň, že si ho vážíme, a to právě proto, že člověk dané požadavky plní ve svém maximu. A za to si ho právě vážíme. To by si také měli všichni trenéři uvědomovat. Tuto vlastnost můžeme nazvat »pedagogickým taktem«. Další vlastnosti, které má podle Makarenka trenér-pedagog mít, jsou: radost ze života, bodrost, energie, vytrvalost, láska i náročnost k člověku, pedagogický

takt a má svrchovaně ovládat pedagogické umění. Tyto vlastnosti se druzí k odborné vyspělosti trenérově.

Ještě bych se blíž chtěla zmínit o té radosti ze života. Je to totiž zvláštní, nová optimistická radost ze života. Makarenko nám ji vysvětluje: »člověk nemůže na světě žít, nemá-li před sebou nic radostného. Nejsprávnějším podnětem lidského života je budoucí radost. Vychovat člověka znamená vychovat v něm perspektivy cest, na nichž bude spocívat jeho zítřejší radost«. A s touto radostí souvisí těsně pedagogický optimismus, totiž spojení velkých požadavků na člověka s úctou k němu. Důležité je přijmout člověka s optimistickým předpokladem. I to je umění nakonec projektovat v člověku stále něco lepšího, silnějšího a zdravějšího.

Tak tedy tyto všechny makarenkovské zásady si musíme připomínat my, trenéři-pedagogové, při výchově sportovce nového typu. A co ovšem musíme mít navíc na mysli je to, že pod naším vlivem a pod našima rukama nevyrůstá jenom výkonný sportovec, ale hlavně člověk — a za to jsme odpovědní naší vlasti.

## POZOR NA LAVINOVÉ NEHODY

Dr VL. NOVOTNÝ

Protože letošní zimní sezóna u nás přinesla opět několik vážných lavinových nehod, je nejvyš nezbytné věnovat této skutečnosti podstatně více pozornosti, než tomu bylo dosud, a hlavně vyvodit z ní patřičné důsledky.

Vzorem iniciativy a vážného úmyslu co nejlépe pracovat může být v tomto směru rokytnická oblast horské záchranné služby v Krkonoších. I několik málo výňatků ze zprávy zasláné lyžařské sekci ÚV Sokola o doškolovací činnosti této oblasti HZS je toho dokladem.

Pod vedením svého instruktora

MUDr. Filsaka uspořádala počátkem března uvedená oblast HZS na Dvořačkách a v Kotelních jamách dvou denní lavinový kurs. Na programu bylo mimo jiné také uvolňování lavin, sondáže, technika výkopu, správný postup v lavinovém terénu atd. Aktivní členové oblasti a instruktoři shromáždění na tomto nadstavbovém

kursu shodli se v závěrečném hodnocení školení na resoluci, jejíž realizování doporučují v zájmu zabezpečení zdraví našich pracujících při lyžaření a zimní turistice na horách. Z resoluce vyjímáme zvláště důležité podmínky.

Každá oblast musí sledovat svoje terény. Její členové musí být seznámeni s členitostí a terénními svahy již v létě. Během začátku průběhu zimního období je třeba sledovat, kde se tvoří návěje, převisy, a zaznamenávat do vrstevnicové mapy většího měřítko podrobně místa, kde spadla nebo se uvolnila jakákoli lavina. Na jmenované mapě je třeba vyznačit místa odlomu, rozměry dráhy laviny a lavinového pole a označit přibližnou hloubku na jednotlivých místech. Směr hlavního proudu sněhových mas budíž rovněž vyznačován. Bylo by vhodné, kdyby byly na mapě převisy vyznačeny modře, lavinová pole, dráhy lavin a místa odlomu červeně. Oblasti HZS musí být vybaveny do příští sezóny patričnou výzbrojí v dostatečné míře (lavinové sondy, lopaty, lavinové červené zbarvené šňůry, akumulátorové reflektory, sněžnice a pod.). Nesmí se také zapomenout na pečlivou výstroj osobní (teplé prádlo, vhodný oděv, lyže, potraviny, rezervní předměty atd.), která je předpokladem osobní ochrany a bezpečnosti. Vzhledem k přibývajícím lavinovým nehodám a smrtelným nehodám je zapotřebí, aby část školení, věnovaná lavinám, byla prováděna způsobem, jaký byl prováděn v kursu rokytnické oblasti. Nejlépe by patrně vyhovovalo alarmem svolané cvičení v době velkého lavinového nebezpečí, někde na lavinovém svahu, kde podle průzkumu bude možno ukázat odstřelení laviny a účastníci kursu budou moci sledovat pohyb figuriny, opatřené lyžařskou výzbrojí, která se před odstřelením umístí do lavinového terénu. Tato cvičení se musí konat v lednu nebo začátkem února. Školení HZS by mělo v každoročních opakovacích kursech obsáhnout tuto látku: opakovací sanitní a transportní kurs, lavinový kurs, kurs terénní jízdy a zimní horolezectví a konečně kurs nouzového přenocování v terénu.

Tímto posledně uvedeným bodem, t. j. nouzovým přenocováním na sněhu, zabývala se koncem března rokytnická oblast HZS pod vedením Dr Filsaka na Dvoračkách jako hlavním thematem dvoudenního kursu. Na pořadu bylo mimo jiné budování bivačku, různé typy sněhových staveb, hygiena nouzového přenocování atd. Souhrn základních zkušeností, kterými je nutno se při nouzovém přenocování na sněhu řídit, zhodnotil Dr Filsak v několika bodech, z nichž vyjímáme tyto:

Záhrab budovat včas, pokud nejsou vyčerpány poslední síly. Vybudovat jej na místě orientačně snadno naležitelném a rádně označit lyžemi nebo holemi, které důkladně upevníme do sněhu, aby je fukář nepovalil. Podélná osa záhrabu je vždy kolmo na vitr. Úzký výkop do hloubky 60–80 centimetrů pod povrch, z něho vyšlape výklenky pro nohy. Aby bylo v záhrabu teplo, nejvhodnější je 30 až 40 cm vrstva izolujícího sněhu ve stropu, stěna záhrabu má být průměrně 20 cm od zraněného nebo ukrytých. Pod zraněného nebo pod sebe podložíme lyže, případně zraněného zasuneme do záhrabu na lyžích, jako na nosítkách. Světlík proti oblíčeji ukrytého v záhrabu otvíráme vždy po větru. Do záhrabu ukládáme se při nouzovém přenocování pokud možno skrčené, těsně vedle sebe, batohy necháme na zádech. Neopomíne nikdy označit rádně příchodovou cestu. Za těchto předpokladů byly velmi dobré zkušenosti s nouzovým přenocováním na sněhu, v obvyklé lyžařské výstroji.

Z těchto zpráv je zřejmé, že rokytnická oblast HZS se s vědomím plné odpovědnosti svého úkolu zabývala těmito vážnými problémy a zasluhuje ve své práci plné podpory i pozornosti.

Jsme si vědomi, že většina lavinových nehod je způsobena neopatrností a neznalostí. Je proto nutné, aby všichni, kteří v zimě do hor přicházejí, byli vhodným způsobem upozorněni, a účastníci lyžařských kursů, zvláště vrcholných, také tímto směrem odborně školeni.



# Běžecská lyžařská škola v obrazech

Střídavý běh čtyřdobý je obdobou střídavého běhu dvoudobého. Odraz paží se vystřídá v cyklu čtyř kroků pouze dvakrát, a to na třetí a čtvrtý krok. První a druhý krok se provádí bez odrazu holí, které se v tu dobu rytmicky vykyvuji dopředu.

Na obr. č. 1 je zachycen konečný odraz pravou holí ze čtvrté doby (je za odrazem nohy značně opožděn a vykročení pravé nohy jako počátek první doby. Ta vřeholí ve fázi zachycené na obr. č. 3. Zde nám také tento způsob běhu nejvíce připomíná běh dvoudobý střídavý — ať už odrazem levé nohy nebo vytažením levé paže z ramene, vytlačení pravého kolena, skluzem nebo vypuštěním pravé hole. Jedině levá hůl se nechá volně vykývnout v mírně pokrčené paži dopředu (obr. 3 a 9). Pravá paže jde spodním obloukem zvolna kupředu, rovněž tak levá noha jde uvolněně vpřed (obr. 4—5). Druhá doba počíná na obr. č. 6 odrazem pravé nohy a pokračuje na obr. č. 7—11 vystřídáním nohou a předhozením pravé hole. Vřeholí na obr. č. 9, kde dopředu vytlačí koleno (podobně jako na obr. č. 3, 13 a 17) tlačí vedoucí zatíženou lyží vpřed.

Třetí takt počíná na obr. 11 odrazem levé nohy a zabodnutím levé hole, která se mezi tím dostala zpětným vykývnutím z předhození za špičku levé lyže. Následuje odraz levou holí, který končí na obr. č. 15 v krajní poloze ve známém zapažení. Na obr. č. 16 vřeholí odraz pravé nohy k provedení čtvrtého kroku. Tento odraz je ze všech nejintenzivnější. Odraz pravou paží následuje v krátkém intervalu za odrazem nohy. Předchází mu vykývnutí pravé paže do předpažení, zdůrazněné ještě vytažením z ramene (obr. 16). Odraz holí začíná, jedeme-li po rovině, až ve fázi č. 18 a vřeholí mezi fází 19 až 1. Je-li běh střídavý čtyřdobý obdobou běhu střídavého dvoudobého, platí tedy všechny zásady tohoto běžecského způsobu i zde.

Jde především o dodržování široké stopy, základního běžecského postoje, přenesení těžiště, o správné provedení odrazu nohou vytlačení kolene, práci paží atd.

Přestože tohoto způsobu běhu používáme většinou do kopce — zejména v nerovném zarostlém terénu a v klikaté stopě, snažíme se, pokud to je možné, využít skluzu při všech čtyřech krocích, zejména ve čtvrtém.

Také zde platí zásady běhu střídavého dvoudobého při jízdě do svahu. Zejména zásada včasného zátahu pažemi, který nás žene šikmo vzhůru, důsledného přenesení váhy těla, sníženého běžecského postoje a mocného, ale přesného (nezpožděného) odrazu.

---

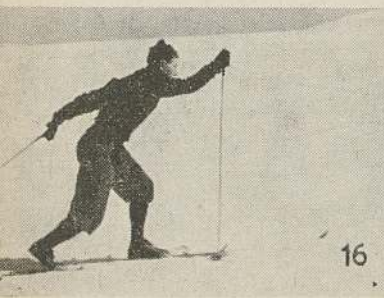
## SVOJI TĚLOVÝCHOVNOU KNIHOVNIČKU OBOHATÍME

o další dvě publikace, vydané Sokolským nakladatelstvím:

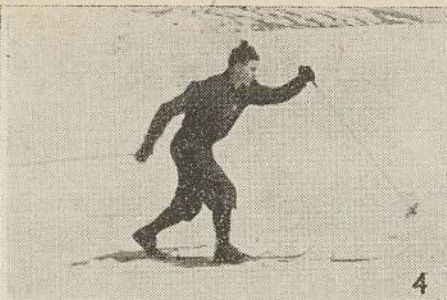
A. Alexejev, **Tvář buržoasního sportu**. Sovětský tělovýchovný pracovník podává výstižný rozbor buržoasního sportu a řadu dokumentárního materiálu o jeho úpadku. Cena Kčs 10,50.

**Jednotná sportovní klasifikace. — Výkonnostní třídy.** Soubor ustanovení a norem k dosažení výkonnostní třídy mládeže, I., II. a III. třídy a titulu mistra sportu. Cena 12 Kčs.

K dostání ve všech prodejnách OVS nebo KVS a v prodejnách Knihy.





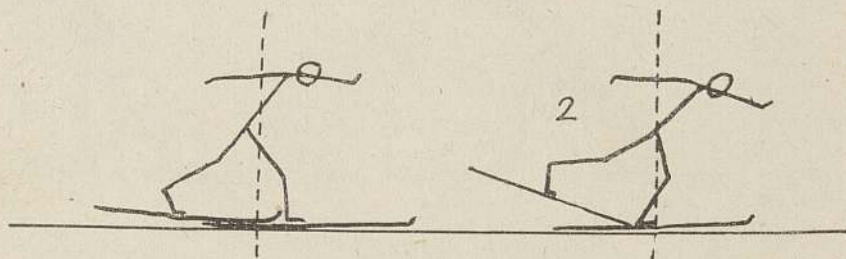


# O technice jízdy a výbroji Seveřanů

BOH. TVRZNÍK

Charakteristické především pro běh Finů a Norů je úplné přenášení váhy a jízda na vedoucí lyži, při střídavém kroku. Toto pravidlo přesně dodržují. Jezdí na poněkud nataženějších nohách, v mírném předklonu trupu, s těžištěm jakoby trochu před vázáním, což se zdá logické, uvážíme-li snahu těla po rychlém pohybu dopředu. Důsledné přenášení váhy s nohy na nohu nutí je k mírnému kolébání. Po rozhodném, mohutném odrazu a přenesení váhy na vedoucí lyži, jsou nuceni zvednout značné patku odrazové lyže.

Z dolejších obrázků poznáme jasně rozdíl mezi našim krokem střídavým a krokem Seveřanů a povíme si hned, co nám druhý proti našemu přináší. První je obkreslen z Lyžařství č. 1 z ledna 1952 a představuje našeho reprezentanta Baťka, podle kinogramu posluchačů těl. vých. pedagog. fak. university Karlovy, a to v nejvyšší fázi střídavého kroku, druhý je nakreslen zatím tak jak jsme jej viděli a jak bude možno prokázat později fotografiemi.



Již pouhý letmý pohled na oba obrázky řekne i laikovi mnoho. Závodník na prvním obrázku pospíchá, druhý však utíká. Váha těla na 1. obrázku je rozložena a obě nohy jsou stále, i když odrazová daleko méně, v akci. Co nám říká druhý obrázek a co nám přináší tento způsob běhu?

1. Dokonalé zatížení vedoucí lyže — podstatné zvýšení rychlosti skluzu.
2. úplné a dlouhé odlehčení odrazové nohy — uvolnění a odpočínutí svalů.

Nejen krok střídavý, který nepopularisují jako Švédové, ale všechny způsoby běhu, které stejně pečlivě nacvičují a používají podle dané situace, vyznačují se energickým odrazem v rozhodné chvíli, svihem a délkou kroku. Nasazují vysoké tempo do stoupání, i zde při značně dlouhém kroku.

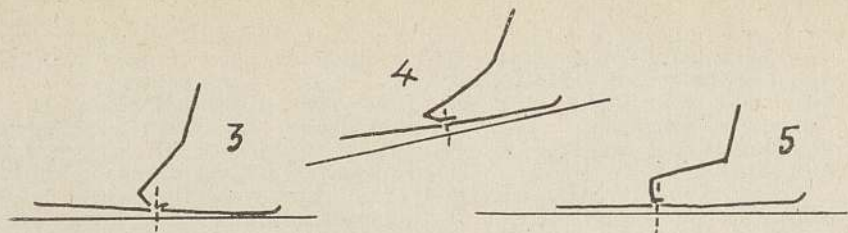
Ríkáme, že podmínkou pro tento způsob jízdy je mítí dobře namazáno. Je to pravda. Seveřané mají k dispozici velmi dobré vosky. Velký vliv na jejich jízdu má však také vázání.

Na obrázku 3 vidíme, jak dosavadní naše vázání, které tlačí k lyži podrážku až 5 cm od špičky, tvoří z této, zvláště když je bota nově podrážena, vlastně ploché pero, které když se samo nemůže přitisknout k lyži, zvedá nám při prvním odlehčení a poměrně ještě krátkém kroku patku lyže. Tím přestane působit stoupací vosk, který míváme ve větší míře pod vázáním a který je též odlehčen. Plně leží na sněhu jen na hladko namazaná špička lyže a my kloužeme.

Ještě daleko hůře se projevuje tento nedostatek ve stoupání (obr. 4), kde úhel bérce nohy a terénu je mnohem ostřejší a uklouznutí musí nastat mnohem dříve.

Bota, upevněná za samou špičkou podrážky, podle obr. č. 5, neklade nejmenší odpor ani nejdelsímu kroku. Dovoluje odraz z plné plochy lyže a snižujeme tím nebezpečí uklouznutí.





Nápadný je dále při běhu Seveřanů vydatný odraz hůlky v poslední fázi od-pichu. Je nutno upozornit, že trochu přeháníme v délce holí. Finové, zvláště pak Norové, používají hůlky nejvýše do půli ramen při napjaté paži, nezřídka pod rameno. Odůvodňují to tím, že příliš dlouhé hole stěžují podvléknutí po rukou a působí při jízdě nadzvedávání těla. V oblasti hůlek není rozdílů, rovněž kroužky používají s jednoduchým řemenovým křížem. Bodce mají vesměs zahnuté.

Také všechny lyže, které jsme zde viděli, jsou nám známé. Norové jezdí na svých Splitkeinách, Bonnách a pod., Finové na lyžích zn. Karhu a Tobo, a Švédové na různých vpředu uvedených, také zn. Järvinen, ale novější konstrukce, poněvadž, jak Finové nám sami přiznali, lyže Järvinen, které byly kdysi k nám zaslány, nevyhovovaly.

Těchto několik poznámek je jakýmsi výčtem technických poznatků. Je samo-zřejmé, že samotná technika běhu nestačí k hodnocení. Technika je pouze určitou částí trainingu. Je třeba hodnotit celý systém výcviku a jeho zaměření. Při takovém srovnání se ukazuje, jak Norové i Finové tonou v úzkém prakticismu, zatím co jasně vynikají předností našeho tělovýchovného systému. Přesvědčili jsme se, že základy, na kterých budujeme náš lyžařský sport — celý tělovýchovný systém, v němž je TOZ, výkonnostní třídy, SHM, celo-roční plán přípravy — nám dovolí, abychom vychovali řady vynikajících sportovců, kteří i svými technickými výkony nejen severské běžce dohání, ale i předstihnou.

## Ještě Sokolovský závod branné zdatnosti

Ing. Dr. SLAVOJ SVOBODA

**SZBZ je bezesporu závodem vynikajících kvalit a jistě plným právem byl zařazen do lyžařského mistrovství. Mám z tohoto závodu určité zkušenosti a proto si dovoluji předložit k úvaze těchto několik poznámek:**

1. **Střelba:** Střelba vzduchovkou je při tomto závodě obvykle slabá. Proč? — Není to nezvyklost na zbraň žádá. Není to však také zcela malá pozornost věnovaná výcviku střelby účastníků, neboť tito většinou věnují nácviku střelby velmi mnoho času. Znáám závodníky, kteří cvičili střelbu nejen v klidu, ale také po absolvování několika km běhu — a přece při závodech nedosáhli ani průměrné-

ho výsledku. Velmi často také závodník, který v jednom závodě střelil velmi dobře, v druhém závodě úplně zklamal.

Usuzuji, že jsou dva důvody špatné střelby: a) nedostí správný nácvik, b) vzdálenost 20 m je pro vzduchovku již značná. Oběma těmto závadám by se dalo odpomoci: ad a) nácvik provádět odborně, pod vedením opravdu zkušených instruktorů (nejlépe ve zvláštních kroužcích Svazarmu) — ad b) snížit vzdálenost střelby na 15 m.

2. **Běh a jeho hodnocení:** Bůdy za běh se počítají podle nejlepšího času

v té které kategorii, a to tak, že se za každou minutu horšího času sráží 18 bodů u hlídky a 6 bodů u jednotlivce. Při všech vzdálenostech (3 km, 6 km, 12 km) znamená, že čas horší o 40 minut, než je čas vítěze, znamená 0 bodů

Protože však rozdily v čase mezi závodními rostou celkem lineárně s délkou závodní trati, odpovídá rozdíl 40 minut při 3 km (tedy čas asi trojnásobný času vítěze), rozdílu 1:20 hod. při 6 km a 2:40 hod. při 12 km.

K tomuto hodnocení lze připomenout, že na 3 km a celkem i na 6 km získávají závodníci poměrně značný počet bodů (protože i slabší závodník nebo hlídka lehce dojde v čase aspoň trojnásobným či dvojnásobným času vítěze), kdežto na 12 km se může lehce stát, že celá řada hlídek nezíská za běh žádné body.

Návrh na úpravu: Počítat body podle lyžařských výpočtových tabulek.

**3. Hodnocení střelby:** Letošního roku bylo změněno hodnocení střelby — nelze však říci, že k plnému prospěchu závodu.

Hodnocení jednotlivých zásahů v běžící a ležící figuře a připočítání bodů za počet kruhů dosažených při zásahu je správné. Výsledek, jehož však může závodník dosáhnout, je jen 115 bodů a hlídka 354 bodů. Zkušenost z letošních závodů nás poučila, že střelecky velmi dobrá hlídka získala až 150 bodů, dobrý výsledek se pohyboval u 100 bodů a celá řada hlídek nedosáhla ani 50 bodů (zvláště byl-li závod prováděn za špatného počasí).

Co to znamenalo vzhledem k času a bodům za běh?

1 minuta znamená 18 bodů, tedy 150 bodů za střelbu znamená asi 8 minut, 100 bodů asi 5 a půl minuty a 50 bodů asi 3 minuty.

Vlastní střelba trvá však 3 minuty; s příchodem ke stavu, zalehnutím, nabitím a případným (obvyklým) sděláním a obutím lyží, asi 5 minut. — Z toho plyne: hlídka, která nemá zajištěno nastřílení aspoň 100 bodů, by udělala lépe, kdyby vůbec nestřílela. Tím ovšem hlavní branný prvek tohoto závodu mizí.

Zde nutno provést úpravu a vrátit

se k hodnocení střelby jak tomu bylo v dřívějších letech (asi na dvojnásobek hodnocení letošního).

**4. Výpočet bodů za běh a střelbu pro různé délky trati:** Nynější stav je neodpovídající. U krátké trati (3 km) je střelba přehodnocena (100 bodů nastřílených znamená 5 a půl minuty, což je velký časový rozdíl), na střední trať (6 km) je hodnocení celkem odpovídající (protože rozdíl v čase 5 a půl minuty není již tak patrný). Na dlouhou trať (12 km) je střelba již značně podhodnocena (rozdíl v čase 5 a půl minuty celkem nic neznamená).

I zde je odpomoc lehká: Body počítat podle tabulek lyžařských.

**5. Překonání úseku bez lyží:** Tento úkon se někdy stává úplným formalismem, ba změní se ve frašku, jestliže v místech, kde je vysoká sněhová pokrývka, je nutno lyže odepnout, brodit se několik metrů hlubokým sněhem, a zase si lyže připnout (viz i finale r. 1951 a 1952).

Návrh úpravy: Úsek ať je opravdu bez sněhu nebo ať se zdolává nezamrzlý potok či jiná překážka toho druhu, případně ať je zde připojeno krytí před palbou nepřitele a p. — Tím se vyhneme samoučelnosti tohoto úkonu.

**6. Nesení raněného:** Při nesení raněného se obvykle velmi přísně posuzuje dotknutí lyžemi neseného o sněh. Jaký to však má význam? Přece budou-li druhové pomáhat raněnému, nebude záležet na tom, zda patky či špičky lyží zavadí o sněh, ale na tom, jak šetrně raněného ponosou.

Doporučuji, aby srážení bodů se nevybíjelo na pořadnosti dotyku lyží se sněhem, ale na šetrnosti nesení raněného.

**7. Ostatní branné prvky:** Charakter závodu je dán překonáváním různých přírodních i umělých překážek, což lze vždy velmi dobře převést. Je třeba si přát, aby pořadatelé skutečně zdolávání překážek do závodu dávali.

I v tom případě je však závod v nynější formě vlastně lyžařským během překážkovým se střelbou. (Mnohem lépe je na tom po této stránce LZBZ).

Branné náplní závodu by proto vel-



mi prospělo zařazení dalších bojových prvků. Na př.:

Hod granátem na cíl: Zde se namítá, že ve sněhu tento prvek nelze provést (ztráta granátů). Je pravda, že zde obtíže jsou, ale provést se dá. Tam, kde sněhová pokrývka není vysoká, odstraní se dostatečná plocha, aby granáty se ve sněhu neztratily. Jsou možná i jiná opatření.

Za úvahu by i stálo zařazení některého z těchto prvků:

a) Práce s busolou (určení asimutu, orientace, určení vzdálenosti a p.),

b) Jednoduchý náčrt (panoramatický, vztahných bodů a p.), případně i jiného úkonu.

(Pokus z těmito úkony byl již s úspěchem proveden, a to při vnitřním závodě na povinném lyžařském výcviku žáků III. roč. Vyšší lesnické školy v Hranicích).

**8. Hlášení, ukázněné vystupování, kolektivní spolupráce:** Tyto prvky se stávají rovněž formalismem. Nehledí se ani tak na skutečnou spolupráci hlídky během závodu (na trati nebývají kontroly tak husté jako na hlášení). To se nakonec zvrhává ve slovíčkaření, při čemž se detaily mění od závodu k závodu. Na př.: Proposice praví: hlášení u cíle musí být jednotné: »Soudruhu veliteli, hlídka č. X ukončila závod.« Na finale r. 1952 bylo však nařizováno toto hlášení: »Soudruhu veliteli, hlídka se startovním číslem X ukončila závod. Vedoucí YZ.«

Návrh na úpravu: Pro hlášení, nástupy a provedení ať je závazný Cvičební řád čs. branné moci. Pokud není proti němu provinění, nesrážet ani body.

Neopominout ovšem bodovat i ostatní prvky, kterými se káže a kolektivnost hlídky má projevovat.

**9. Celkové vystupování a jeho bodování:** je prozatím vždy velkým problémem.

Ještě ani na jednom závodě (včetně i dvou finalových) jsem neviděl řádné hodnocení. Chybí pro ně podklady a také dostatek odpovědných a poučených rozhodčích. (Zvláště v předběžných kolech.) Je správné, že každé provinění proti kázní či jakékoli závadné chování má být před-

mětem jednáni, bylo-li hrubé, tedy potrestáni vyloučením ze závodu, bylo-li menší, tedy poučením a vhodnou kritikou. Přestupky zveřejnit v příslušných nižších složkách a postarat se, aby činovníci, kteří mají na starosti výchovu reprezentantů, z nich vyvodili důsledky. Naše závodníky musíme především vychovávat, ne strašit a trestat. Jinak se strhávání bodů za vystupování stalo strašákem pro závodníky. Případ, že funkcionář, pořadatel, ubytovatel, ba kdokoliv jiný, vyhrožoval, že někomu budou strženy body za vystupování z nejrůznějších důvodů, nebyl nikterak řídký. — Závodníci pochopitelně nakonec toto opatření zcela ironisují.

Je bezpodmínečně nutno buď bodování vystupování svěřit vždy jen plně odpovědným, uvědomělým a řádně poučeným pracovníkům, nebo, což v přítomné době, kdy často tyto pracovníky nemáme, nebodovat vůbec.

**10. Změny v proposicích:** Změny v proposicích nutno napříště provést včas a řádně je zveřejnit, aby i v nejnižších složkách (jednotách, kroužcích, družinách) bylo jasno a nedocházelo k omylům. Slůvku včas rozumím: minimálně 2 měsíce.

**11. Tiskopisy:** Zdárnému zpracování výsledků závodu by velmi prospěly jednotné tiskopisy. Nižším složkám by ovšem musely být dodány včas.

**12. Terče pro střelbu:** Po této stránce byl letošního roku chaos, kterému se musíme napříště vyvarovat. (Vždyť i v celostátním finale se střelilo na nepředepsané a tedy nesprávné terče.)

Jednotné, předepsané terče rozeslat složkám včas. Střelbu provádět do těchto terčů, s výpočtem zásahů podle proposic.

**13. Uznání za účast (diplomy):** Je nešvarem, který se táhne po všechny ročníky závodu, že ověření za účast (diplomy) jsou dodávány s velkým opožděním a někdy vůbec ne. Z rozdělení cen a uznání je možno přece vytěžit velmi mnoho nejen propagačně, ale i politicky. Proto není možno ani tuto okolnost opomíjet.

Je zapotřebí zaslat napříště uznání za účast pořadajícím složkám již před

závodem. Pořadatel může si diplomy z větší části předem vyplnit, takže zbytek doplní ihned po závodě (jak tomu bylo při finale r. 1951).

K letošnímu diplomu bych podotkl, že by stálo za uváženou napříště vsunout data o umístění, která mají pro závodníka větší cenu než jen označení účasti.

**14. Věkové kategorie:** V nynějším rozsahu zahrnuje závod občany ve věkovém rozhraní od 16 let, theoreticky až do nejvyššího stáří. Prakticky však vyřazuje, až na několik výjimek, muže starší 40 let a ženy 33 let. Zatím co TOZ má kategorie rozděleny u mužů věkově nad 30 a nad 40 let, a u žen nad 26 a 33 let, u SZBZ je poslední věková hranice u mužů od 30 let a u žen od 26 let. — Pochopitelně ti starší jsou již ve značné nevýhodě a tudíž se závodů vzdalují. — Jsem přesvědčen, že zavedením další věkové hranice, tak jako u TOZ, u mužů nad 40 let a u žen nad 33 let, by bylo podchyceno pro tento krásný branný závod mnoho dalších účastníků.

Protože se snažíme, aby brannou výchovu provozovali muži i ženy nejen starší 40, ale i 51 let, je nutno, aby se mohli projevit v soutěži s druhy sobě rovnými, tak, jak tomu

je při plnění disciplin TOZ (a tam přeče požadavek pro »zlatý« splnila pěkná řádka občanů).

To by bylo nové, velké rozšíření tohoto závodu. A nemuselo by to být rozšíření poslední. Jistě v tom případě není daleká doba, kdy bude možno ohlásit kategorie u mužů nad 50 let a u žen nad 40 let. Věřím, že i v těch budou soutěžit, fysicky sice starší, ale ideově a branně neméně dobře připravení, dnes závodníci a závodnice, a příště, bude-li to třeba, zdatní obránci míru proti kterýmkoliv imperialistickým agresorům.

**Dodatek redakce:** Sportovně technická komise LS ÚVS se již ve svém pracovním plánu na rok 1952 zavázala, jsouc si vědoma uváděných nedostatků, vypracovat pro rok 1953 včas

1. návrh nových proposic,
2. návrh na nové bodové hodnocení (hlavně tabulky pro běh),
3. navržení a vydání tiskem výpočtových tiskopisů.

Řada připomínek, ve článku uváděných, byla již navrhována pro rok 1952 touto komisí, nemohla však být pro krátkost doby již zahrnuta do programu SZBZ v roce 1952 (hod granátem, hodnocení a j.).

## SOUTĚŽÍME O DRUHÝ STUPEŇ TOZ

OLDŘICH KAŠPAR

Tyršův odznak zdatnosti má dva stupně plnění podmínek. Nejznámější jest TOZ I. S tímto souborem jsou naši členové lyžaři dosti dobře obeznámeni, to však, bohužel, dosud nemůžeme říci o souboru TOZ II, a proto vás s ním chceme seznámit trochu podrobněji: Odznak vyššího stupně TOZ II jest zaměřen již pro výkonnější sportovce, protože podmínky plnění jsou těžší. TOZ II může získat každý, kdo splní předepsané podmínky, i když není držitelem TOZ I. Výsledky, dosažené při plnění TOZ II může si uchazeč dát zapsat také do knížky TOZ I, pokud tyto výsledky odpovídají požadavkům TOZ I. Toto opatření umožní uchazečům, kteří nedosáhnou předepsaného výkonu pro TOZ II, získat alespoň TOZ I. Podmínky TOZ II dělí se na část povinnou, v níž musí být splněny všechny předepsané podmínky a část výběrovou, která má 4 výběrové skupiny. Z každé skupiny musí si uchazeč vybrat ke splnění jednu disciplínu. Věkové rozdělení jest stejné jako u TOZ I.

Muži: a) 19—29	b) 30—39	c) 40 a starší
Ženy: a) 19—26	b) 27—33	c) 34 a starší



## SOUBOR DISCIPLIN U MUŽŮ:

### A. Část povinná:

	a	b	c
1. Prostná alespoň na . . . . .	90%	90%	85%
2. Přespolní běh na 3 km . . . . .	11:45 min.	12:15 min.	12:45 min.
3. Pochod na 35 km s přítěží 10 kg . běh na lyžích na 36 km s přítěží 10 kg . . . . .	5:30 hod.	6:00 hod.	6:30 hod.
	<b>4:15 hod.</b>	<b>4:30 hod.</b>	<b>4:45 hod.</b>
4. Polní překážkový závod na 350 m	7:00 min.	8:00 min.	10:00 min.
5. Plování na 300 m se startovním skokem . . . . .	plav jak umíš		
6. Zdravověda . . . . .	viz příručka: Zdravotnictví pro cvičitele a cvičitelky		
7. Ideová část . . . . .	viz pokyny		
8. Pracovní povinnost a cvičitelská povinnost . . . . .	25:00 hod.	25:00 hod.	20:00 hod.

### B. Část výběrová. Skupina I. — rychlost

1. Běh na 200 m . . . . .	27 vt.	28 vt.	30 vt.
2. Běh překážkový na 110 m . . . . .	20 vt.	24 vt.	26 vt.
3. Plování na 100 m volný způsob . . . . .	1:30 min.	1:40 min.	1:50 min.
4. Plování na 100 m prsa nebo znak . . . . .	1:45 min.	1:50 min.	2:00 min.
5. Jízda na kole na 1 km s letným startem . . . . .	1:30 min.	1:45 min.	1:55 min.

### Skupina II. — vytrvalost

1. Běh na 5 km na dráze . . . . .	20:30 min.	22:30 min.	24:00 min.
2. Plování na 400 m volný způsob . . . . .	9:00 min.	9:45 min.	10:30 min.
3. Jízda na kole na 20 km . . . . .	40:00 min.	45:00 min.	50:00 min.
4. <b>Běh na lyžích na 18 nebo 50 km . . . . .</b>	<b>čas určen na místě</b>		
5. Veslování na dvojkullu s kormidelníkem na 10 km . . . . .	1:00 hod.	1:05 hod.	1:10 hod.
6. Veslování na 2 km na cestovní lodi . . . . .	19:00 min.	20:00 min.	21:00 min.
7. Běž jak můžeš 10 km . . . . .	50:00 min.	55:00 min.	60:00 min.

### Skupina III. — obratnost

	a	b	c
1. Skok daleký . . . . .	500 cm	475 cm	455 cm
2. Skok vysoký . . . . .	145 cm	130 cm	125 cm
3. Skok do vody, nesnadnosti 1,4, prkno 3 m . . . . .	nutno dosáhnout 40%		
4. Skok na lyžích . . . . .	28 m	24 m	20 m

### Skupina IV. — síla

1. Vrh koulí 7.25 kg . . . . .	900 cm	850 cm	800 cm
2. Hod kladivem 7.25 kg . . . . .	25 m	22 m	19 m
3. Vzpírání . . . . .	vzepřít libovolným způsobem obou- ruč nejméně svou váhu nebo jed- noruč 60% své váhy		
4. Hod granátovou atrapou 350 g . . . . .	55 m	50 m	45 m
5. Sportovní gymnastika . . . . .	viz pokyny		
6. Šplh bez přírazu . . . . .	5 m	5 m	4 m

## SOUBOR DISCIPLIN U ŽEN:

### A. Část povinná:

	a	b	c
1. Prostná alespoň na . . . . .	90%	90%	85%
2. Běh na 1 km . . . . .	4:30 min.	4:45 min.	5:10 min.
3. Pochod na 25 km s přítěží 5 kg . nebo běh na lyžích 18 km s přítěží 5 kg . . . . .	5:50 hod.	6:15 hod.	6:30 hod.
4. Polní překážkový závod na 200 m (8 překážek) . . . . .	2:15 hod.	2:30 hod.	3:00 hod.
5. Plování na 300 m se startovním skokem . . . . .	plav jak umíš		
6. Zdravověda . . . . .	viz příručka: Zdravotnictví pro cvičitele a cvičitelky		
7. Ideová část . . . . .	viz pokyny		
8. Pracovní povinnost, brigády a cvičitelská povinnost . . . . .	25:00 hod.	25:00 hod.	20:00 hod.

### B. Část výběrová. Skupina I. — rychlost

1. Běh na 100 m . . . . .	15:5 vt.	16:5 vt.	17:5 vt.
2. Běh na 80 m překážek za . . . . .	17:0 vt.	18:0 vt.	19:0 vt.
3. Plování na 100 m volný způsob . . . . .	1:50 min.	2:10 min.	2:30 min.
4. Plování na 100 m prsa nebo znak . . . . .	2:00 min.	2:15 min.	2:30 min.
5. Jízda na kole 500 m s letným startem . . . . .	0:57 min.	1:05 min.	1:20 min.

### Skupina II. — vytrvalost

	a	b	c
1. Běh na 2 km . . . . .	9:30 min.	11:15 min.	12:30 min.
2. Plování na 400 m volný způsob . . . . .	10:30 min.	12:00 min.	14:00 min.
3. Jízda na kole 15 km . . . . .	40:00 min.	45:00 min.	52:00 min.
4. Běh na lyžích 8 km . . . . .	čas určen na místě		
5. Veslování 2 km na cestovní loď . . . . .	23:00 min.	24:00 min.	25:00 min.
6. Běž jak můžeš 5 km . . . . .	30:00 min.	35:00 min.	40:00 min.

### Skupina III. — obratnost

1. Skok daleký . . . . .	365 cm	335 cm	300 cm
2. Skok vysoký . . . . .	115 cm	105 cm	95 cm
3. Skok do vody, nesnadnost 1.4, prkno 3 m . . . . .	nutno dosáhnout 40%		
4. Slalom . . . . .	čas určen na místě		

### Skupina IV. — síla

1. Vrh koulí 4 kg . . . . .	750 cm	700 cm	650 cm
2. Hod granátovou atrapou 350 g . . . . .	25 m	20 m	20 m
3. Sportovní gymnastika . . . . .	viz pokyny		
4. Šplh s přírazem . . . . .	4 m	4 m	3 m

Právo nosit TOZ má každý, kdo má kladný poměr k lidové demokratickému zřízení a kdo úspěšně splní podmínky předepsané pro jeho věk. Právo nošení odznaku jest pro dospělé 5 let od roku, kdy jim byl odznak vydán a mládež 2 roky. Jinak si může uchazeč plnit podmínky každoročně a platnost nového odznaku je také 2 a 5 let. Uchazeč nebo uchazečka ve věkové skupině c) nemusí již závod opakovat a má právo nosit TOZ trvale.



Pro výkonné sportovce bude mít nyní plnění TOZ I i TOZ II další veliký význam při rozřazování závodníků do 3 výkonnostních tříd a při udělení titulu »Mistra sportu« bude muset mít splněn TOZ II. Ostatní závodníci, aby mohli být zařazeni do I., II. nebo III. výkonnostní třídy, případně do třídy mládeže, musí mít splněn alespoň TOZ I. Toto usnesení přispěje jistě k další popularizaci a k dalšímu rozšíření TOZ mezi lyžaři.

Lyžařství, jehož branné hodnoty jsou známy, je jistě sportem, jehož všestranný význam pro celkové zvýšení zdravotnosti každého jednotlivce je zcela jasný. Přejeme si proto, aby tyto všechny krásné hodnoty se projevily i v tom, že nebude brzy ani jednoho aktivního lyžaře, který by nebyl nositelem alespoň TOZ I. Věříme však, že lyžaři získají v brzku většinu i mezi nositeli TOZ II.

## Z NAŠEHO ODDÍLU

Tak jako každým rokem, tak i letos děláme bilanci práce lyžařského oddílu Sokola Baník Malé Svatoňovice.

Závody, které jsme pořádali: 13. ledna: I. kolo SHM, přebory jednoty, úč. 65. 20. ledna: Schejbalovy štafety 3x10 km, zároveň krajské přebory, úč. 48. I. února: Školní závody podle Pionýrských novin, úč. 49. 9.—10. února: Krajské přebory mužů a žen v klasických disciplínách. Úč. muži běh 62, ženy 10, skok prostý 35, závod sdruž. 23, celkem 130. 10.—20. února: I. kolo Sokolovského závodu branné zdatnosti, úč. 200. 23. března: IV. kolo „Zdenka pohár“.

Získané tituly. Přeborník školy: sjezd 450' m, dívky: Rudolfová 1:45 min., chlapci: Vintr Roman 42:8 min.; běh 2 km, dívky: Friezsová 16:07 min., chlapci 1940—41: Landsman 12:57 min.; běh 3 km, chlapci 1936—39: Nehyba Oldřich 13:06 min. Přebor jednot: běh 2 km, dívky: Kašparová M. 11:48 min.; běh 4 km, chlapci mladší: Brejtr Karel 17:30 min.; běh 6 km, chlapci starší: Bittner Frant. 21:56 min.; běh 8 km, muži: Okuliár Emil 21:58 min.; sjezdoslalom, chlapci mladší: Brejtr Karel 22:5 vt.; sjezdoslalom, chlapci starší: Souček Oldřich 22:4 vt.; sjezdoslalom, muži: Hrubý Frant. 21:8 vt. Přeborník okresu: běh 10 km, muži: Okuliár Emil 27:47 min. Přeborník kraje: běh 18 km, muži: Okuliár Emil 1:18,32 hod. Přeborník hornického sektoru: běh 6 km, chlapci mladší: Kudrnáček Zdeněk 27:33 min.; běh muži: Okuliár Emil 47:10 min.; běh 3x6 km, chlapci: Sokol

Baník, Malé Svatoňovice 1:25,36 hod. (Trnka, Masopust, Kudrnáček); 3x10 km, muži: Sokol Baník, Malé Svatoňovice 1:31,14 hod. (Okuliár M., Hrubý, Okuliár). Vítězem okresního kola Sokolovského závodu: 4 km, chlapci mladší: Masopust 295 bodů; 12 km, hlídky, muži mladší: Sokol Baník, Malé Svatoňovice 778 bodů (Rudolf Josef, Okuliár Emil, Hrubý František).

Bratr Okuliár závodil za kraj Hradec Králové na mistrovství ČSR v běhu na 18 km a ve štafetách 4x10 km. Br. Brejtr Karel postoupil do III. kola SHM. Dva bratři poslání na soustředění závodníků. Jeden bratr vedl kurs po III. kole SHM, 1 jako instruktor při rekreaci ROH. Tri bratři složili zkoušky rozhodčího ČOS. 1. bratr byl jako předseda počtářského sboru a 1 jako techn. pomocník na 53. mistrovství ČSR. Mimo závody, pořádané u nás, vypomohli jsme na II. a III. kole SHM, na okresních přeborech, okresním Sokolovském závodě, na celostátních přeborech hornického sektoru a závodech místního rázu. Pořádány 3 výlety a 2 zájezdy autokarem.

Můžeme být jistě spokojeni s prací a činností našeho oddílu, věříme však, že půjdeme ještě dál a výše. Činnost oddílu ani přes léto nezůstane stát, hlavně se zaměříme na získání odznaku TOZ u těch členů, kteří jej dosud nemají.

Plán na příští sezónu: přebudovat dva můstky podle plánu br. Jarolímka, příprava sjezdové dráhy pro mládež.

K. Frinta

NAPIŠTE NÁM I VY O ČINNOSTI VAŠEHO ODDÍLU

V ZIMĚ I V LÉTĚ

Redakce »Lyžařství«, Praha III, Tyršův dům

# LYŽAŘSTVÍ NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH V PRAZE

GUSTAV ŠORM, lektor ÚTV Praha

Lyžařství se těšilo již dříve velkému zájmu vysokoškolské mládeže. V době rozkvětu Vysokoškolského sportu býval jeho lyžařský odbor jedním z nejčilejších. Po zavedení povinné branné výchovy na vysoké školy byl zdůrazněn zejména branný význam lyžařského výcviku. Pomalu, ale jistě stávalo se lyžařství stále důležitější a uznávanější složkou ve výchově posluchačů vysokých škol.

Od roku 1945 — kdy lyžařství nebylo ještě v osnově povinné branné výchovy — organizoval Ústav pro tělesnou výchovu na vysokých školách v Praze (dále jen zkratka ÚTV) dobrovolné oddíly lyžařské přípravy a v zimě četné kurzy v českých i slovenských horách. O velké oblibě těchto kursů svědčí účast několika set vysokoškoláků v každém zimním období. Obsah a zejména kázeň kursů se rok od roku upevňovaly a z volné celkem rekreace studentů na horách se během několika let staly tyto kurzy opravdu výcvikovými.

Povinné kurzy branného lyžařského výcviku byly uspořádány po prvé roku 1949 pro posluchače IV. ročníku, kteří si z různých sportovních odvětví vybrali lyžařství. Zkušenosti z dobrovolných a povinných kursů byly vesměs kladné a vedly k zařazení týdenního lyžařského kursu do povinné tělesné a branné výchovy na vysokých školách v ČSR. Časově byl kurs umístěn o pololetních prázdninách mezi III. a IV. semestrem.

Pražský ÚTV provedl tyto kurzy po prvé roku 1951 a přes nedostatky horských chat a lyžařské výzbroje umístil na horách a vycvičil na lyžích přes 1000 studujících, což byla téměř polovina posluchačů II. ročníku všech pražských vysokých škol. Bilance těchto kursů byla velmi radostná. Přes rozmanitě potíže, zejména materiální, podařilo se na vysokých školách organisovat lyžařství v opravdu velkém a masovém rozsahu.

Provádění lyžařství na dobrovolném podkladě převzaly po svém založení sokolské jednoty na fakultách.

V tomto školním roce se dostalo lyžařství dalšího významného uznání. Na návrh lektorů tělesné výchovy byl zařazen do osnov tělesné přípravy na vysokých školách týdenní lyžařský kurs pro posluchače II. ročníku.

Už v přípravě letošních kursů, které se pražský ÚTV rozhodl pořádat v plném rozsahu, bylo třeba překonat velké obtíže. Nejtěžším úkolem bylo získat značný počet chat, zajistit potřebnou úhradu, obstarat lyžařskou výzbroj a výstroj. (Předběžně bylo zjištěno, že na některých fakultách více, než dvě třetiny studujících nemají lyže ani lyžařské boty.) Bylo také třeba organisovat přepravu do hor, postarat se o lékařský dozor. A dojednat přesná data kursů s 20 fakultami pro 3000 posluchačů byl také tvrdý oříšek. Konečně se přece podařilo rozdělit studenty do jednotlivých kursů a chat a na informačních schůzkách jim dát přesné pokyny.

Aby vedení a výcvik v lyžařských kursech vysokoškoláků byly jednotné, svolalo MŠVU již v prosinci 1951 60 lektorů tělesné výchovy ze všech ÚTV v ČSR do Krkonoš na Patejdlovu chatu. Lektori si tam nejen zopakovali metodickou řadu lyžařského výcviku, ale seznámili se také s brannými prvky a vojenským vedením kursu. Vše si prakticky vyzkoušeli na sobě, od budíčku a ranního cvičení až po večerku.

ÚTV Praha však potřeboval ještě další desítky cvičitelů. Z vysokoškoláků byli proto vybráni schopní instruktoři a vyškoleni ve zvláštním kursu začátkem ledna 1952. (Článek Dr J. Jelínka o těchto kursech je v časopise RUCH r. 1952, č. 4.)

Po takových přípravách mohly již začít kurzy vysokoškoláků II. ročníku, jež se konaly v Krkonoších, Jizerských a Orlických horách. Trvaly celkem 36 dní od 29. ledna do 4. března.

Denní program kursu začínal v 6,45 budíčkem, 6,55—7,05 bylo ranní cvičení, 7,05—7,55 ranní úprava, holení, větrání, mazání lyží, příprava k dennímu zaměstnání, 7,55 ranní prohlíd-



ka, 8,00—8,25 snídaně, 8,25 nástup, 8,30—11,30 dopolední zaměstnání (s 10 min. přestávkou na přesnídávku na lyžích), 11,30—14,00 oběd a povinný odpočinek, 14,00—16,30 odpolední zaměstnání, 16,30—17,00 svačina, 17,00—18,00 individuální příprava, 18,00—19,00 lyžařská teorie, 19,00—20,00 večere, 20,00—21,00 organisované volno, 21,00—21,30 hodnocení dne, 21,30 večerní prověrka a rozkaz na příští den, 22,00 večerka.

Jíždě na lyžích a branným prvům se tedy věnovalo denně pět a půl hodiny, lyžařské teorii a besedám po

jedné hodině. Jedlo se pětkrát denně, spánku bylo vymezeno téměř devět hodin, polednímu odpočinku dvě hodiny. Tento program bylo nutno vhodně přizpůsobit místním poměrům, zejména tam, kde se jinde jedlo a jinde bydlelo. Nepočítáme-li první den, kdy si posluchači po příjezdu do kursu většinou vypůjčovali a přizpůsobovali lyžařskou výzbroj, a poslední den, kdy vypůjčené věci již zase vrátili, docházíme k celkovému číslu asi 35 hodin praktického výcviku na sněhu a k 5 hodinám lyžařské teorie.

#### Rámcový program praktického cvičení vypadal takto:

Den	8,30 — 11,30	14,00 — 16,30
1.	Příjezd, zahájení kursu, zapůjčení a přizpůsobení výzbroje.	
2.	Vztyčení vlajky. Rozježdění, rozřadění do družstev.	Pořadová na lyžích, chůze, obraty, výstupy, nácvik běhu, sjezd do roviny.
3.	Nácvik běhu bez holí, brzdění přívratem, oblouky v přívratu, přívratný oblouk.	Stavba nouzových přístřešků ve sněhu. Jízda v terénu, lesem, přes překážky v zástupu a pomalu.
4.	Nácvik běhu, opakování oblouků v př. a přívrat. oblouků. Přívratná kristianie.	Přibližování blízko nepřitele a střelba. Odpočinek (povinný).
5.	Celodenní pochodové cvičení. Orientace, kázeň za pochodu.	
6.	Nácvik běhu, opakování metod. řady, sesouvání, smyk, přívratná kristianie.	Nošení, odsun a doprava raněných. Bojový pohyb na lyžích v terénu. (Využití terénu bojově.)
7.	Nácvik běhu, opakování metod. řady, terénní vlna, terénní skok i s cvič. můstkem.	Příprava závodu. Závod družstev.
8.	Odevzdání výzbroje. Výcvik těch, kteří mají vlastní výzbroj.	Ukončení kursu. Spuštění vlajky. Odjezd.

Lyžařské přednášky: 1. Lyžařská výzbroj a výstroj, její ošetřování, mazání lyží, 2. Vedení jednotek v horách, povinnosti velitele a účastníků, orientace, 3. Nebezpečí hor, úrazy na lyžích a první pomoc, 4. Nošení a doprava raněných, instruktáž, jak sestavit z lyží improvizované sánky, 5. Lyžařství v armádě.

Proto obvyklým lyžařským kursům bylo tu věnováno hodně času branným a čistě vojenským prvům i věcem důležitým pro každého lyžaře, jako je stavba nouzových přístřešků ve sněhu a doprava raněných. Právě tyto branné a důležité prvky — když

byly posluchačům dobře zdůvodněny — byly v kursech velmi dobře plněny, se stejnou (a mnohdy i větší) horlivostí jako základní lyžařský výcvik. Brannou vyspělost prokázali vysokoškoláci nejlépe při pochodovém cvičení a závodech.

Pochodové cvičení se provádělo jako pohyb vojenské jednotky v horách. Délka pochodu se pohybovala kolem 30 km se značným výškovým stoupáním a klesáním terénu. Jelo se s přítěží (tlumoky) a vedle kázně se cvičila hlavně orientace v horách. Konalo se pátý den kursu (odpoledne před tím byl povinný odpočinek).

V den pochodu směřovaly k Luční hoře celé karavany lyžařů z Pece, Jánských Lázní i Spindlerova Mlýna. A pochodové cvičení se uskutečnilo i za krajně nepříznivých podmínek. Tehdy se vysokoškoláci přesvědčili, že se nesmí podceňovat nebezpečí hor a že je mu možno vzdorovat jen soudržností, spoluprací a vzájemnou pomocí všech členů jednotky.

Závod 3—4členných hlídek na trati asi 5 km dlouhé byl pro velkou většinu vysokoškoláků prvním lyžařským závodem vůbec. Závodili všichni kromě několika jedinců, kteří byli omluveni ze zdravotních důvodů (pomohli alespoň při organizaci závodu). Na trati překonávali závodníci nejen vlnitost terénu, ale i přírodní a umělé překážky, přenášeli »raněného« a kde to bylo možné běželi s puškou. Součástí závodu byla i střelba. Hlídky byly sestaveny tak, aby nebylo favoritů před závodem, rychlejší jezdci pomáhali méně zdatným členům své hlídky. S radostným uspokojením jsme sledovali hlídky dojíždějící do cíle, kdy po proběhnutí trati a splnění všech úkolů hlídka nastoupila a velitel, ač udýchán, hlásil hrdě: »Soudruhu lektore, hlídka číslo ... ukončila závod. Během závodu žádné závady. Velitel hlídky posluchač...«

Neoddělitelnou součástí celého kursu byla politická práce. Byla organizována jako v armádě a postupovala celé denní zaměstnání. Samostatně se pak uplatnila v organizovaném volnu při večerních besedách, vyplněných nejen aktualitami, ale i programem, připraveným zpravidla již předem v Praze. Politická vyspělost se projevovala zejména při plnění úkolů denního zaměstnání a výcviku i kritickým hodnocením každého uplynulého dne a celého kursu.

Lyžařská vyspělost vysokoškoláků byla velmi rozdílná. Od členů národního mužstva a dobrých lyžařů, kterých bylo velmi málo, až po úplné začátečníky, kteří tvořili většinu. Výcvik se prováděl v družstvech 10—20členných podle lyžařské vyspělosti. Zkušenosti z pochodového cvičení a závodů svědčí o velkém pokroku u všech, zejména začátečníků.

Celkový tělesný a zdravotní stav posluchačů byl u většiny fakult uspokojivý. Pro příště bude nutno předběžnými lékařskými prohlídkami vyřadit nemocné, jimž pobyt na horách nemůže prospět a kteří se po příjezdu na hory museli zase vrátit domů. Těžkých úrazů vůbec nebylo a z ostatních bylo hlášeno jen 13, t. j. půl procenta všech kursistů. Z úrazů to byla jedna částečná a jedna úplná zlomenina lýtkové kosti, jedno vykloubené rameno, dva případy naloženého žebra, poranění svalstva stehna a víčka oka (bez následků) lyž. holí(!), ostatní byly distorse kolena a hlez. kloubu. Na jedné chatě se objevila střevní epidemie lehkého rázu. Lékařská služba, kterou si ÚTV organizoval nezávisle na místní, neměla tedy mnoho těžších případů a její činnost se omezila jen na drobnější zásahy při obtížích a nehodách (puchýře na nohou a odřeně paty, oděrky, kloubní potíže atd.).

Počasí kursům příliš nepřálo, slunné dny byly za celou dobu jen dva. Jinak byl dostatek sněhu a jen 2 dny přelou.

Největší potíž byla s vybavením kursistů lyžemi a botami. Tu vypomohly ÚTV Praha veškerým svým lyžařským inventářem a střediska. MŠVU i jedna voj. katedra. Výstroj některých posluchačů vzbuzovala mnohdy naše obavy, aby při horším počasí nedošlo ke škodě na zdraví. Ale i zde dobře posloužily jako náhrada za větrovky stanové dílce, které zapůjčil ÚTV. Materiální zajištění bylo vůbec nejozřejavější otázkou lyžařských kursů.

Při ubytování a stravování jsme záviseli na rekreační komisi MŠVU, do jejíž akce byly tyto kursy zapojeny. Stravování většinou nevyhovovalo ani množstvím, ani kvalitou. Zejména v některých podnicích v Peci a Jánských Lázních bylo nutno tuto závalu řešit energicky hned na místě. Naopak v Příchovicích, zejména na Sluneční, Pardubické chatě i v Besedě byl dostatek výborného jídla.

Dobré organizací kursů rozhodně neprosperovala rekreační komise MŠVU, když v poslední chvíli změnila chaty již dříve ústavu závazně zadané. Ani Čedok se nezhostil dobře úkolu do-



pravy a změny v odjezdu vlaků, které byly prováděny již v průběhu kursů, narušovaly jejich běh a zatěžovaly ÚTV přemírou administrativní práce.

Pro úplnost několik statistických čísel: Celkem se konalo 71 samostatných kursů ve 34 chatách v 5 střediscích (Pec, Jánské Lázně, Špindlerův Mlýn, Příchovice, Orlické hory). Účastnilo se jich povinně 2633 studujících vysokých škol (2528 mužů a 105 žen). Kursy vedlo 27 lektorů ÚTV, každý průměrně 4 týdny, celkem 96 týdnů. 5 lektorů působilo jako vedoucí středisek a 1 byl pověřen hlavním vedením a dohledem nad všemi kursy na horách. Při výcviku družstev se uplatnilo 56 instruktorů-vysokoškoláků celkem ve 123 týdnech. O zdraví kursistů se staralo 15 lékařů a mediků. Kromě toho se účastnila kursů řada hostů (zástupci fakult a voj. kat.) a posluchačů, kteří se dobrovolně přihlásili na volná místa v chatách.

Náklad MŠVU na tyto kursy dosáhl téměř 1,700.000 Kčs, studenti dopláceli každý kolem 200 Kčs, tedy celkem přes půl milionu Kčs. Lektori věnovali kursům 700 vyučovacích hodin a přes 5000 hodin pedagogického dozoru zdarma. Do toho nejsou započítány práce s přípravou a likvidací kursů.

Letošní lyžařské kursy pražského ÚTV vykazují tedy téměř tři tisíce týdnů prožitých na horách v plném lyžařském výcviku. Je to skoro třikrát více než podobné kursy r. 1952.

Nebuďte tu podrobně rozebírat dalekosáhlý význam těchto kursů. Chci upozornit jen na tři důležité věci:

1. Především na to, že týdenní pobyt na zdravém vzduchu v krásném horském prostředí byl nezbytným osvěžením a protiváhou pobytu ve velkoměstě a nadměrné duševní činnosti v období zkoušek. Tu plnily kursy své zdravotní poslání.

2. Týdenní lyžařský výcvik dal vysokoškolákům po tělesné stránce více než semestrální výcvik v tělesné přípravě prováděný ve dvou týdenních hodinách, a to jak rozsahem časovým, tak i intenzitou výcviku. Uvážíme-li ještě, že se v kursu zlepšila vytrvalost a otužilost posluchačů, že

se naučili pohybovat se v horském terénu v zimě a využívat ho, pak tu byl splněn důležitý úkol branný.

3. Společná práce při výcviku v družstvech a četách, společný pobyt na chatách, účast při večerních besedách a hodnocení kursu, to vše přispělo k vzájemnému poznávání a soužití, k vytvoření a upevnění kolektivu. V tom bylo sociologické a politické poslání kursů.

O jedné věci je třeba ještě se zmínit. Kursy byly povinné. Mnozí posluchači je přijímali s různými pocity a výhradami. Někteří začátečníci a zejména ti, kteří nebyli nikdy na lyžích ani na horách, je pokládali za nutné zlo. S takovým negativním názorem a špatnou náladou přijížděli nám mnozí do kursů. Ale když jim byly půjčeny lyže a boty a když se jim při výcviku něco podařilo, třeba zatočit a zastavit se, tu mizel jejich předseudek a cvičili horlivě a s nadšením. Ve svých připomínkách se posluchači shodli na tom, že týdenní kurs byl příliš krátký, že by měl trvat aspoň deset dní; někteří žádali čtrnáctidenní anebo v dalším roce ještě jeden týdenní kurs pokračovací. Zde se nejlépe projevila dobrá práce lektorů ÚTV, kteří u posluchačů dovedli vyvolat živý zájem a upevňovat jejich kladný poměr nejen k lyžařství, ale i k tělesné výchově vůbec. V tom vidím nejkrásnější výsledek lyžařských kursů: kladný a opravdu uvědomělý poměr vysokoškoláků k tělesné výchově.

Výsledky z zkušenosti zejména z letošních kursů ukazují, že lyžařství je důležitou a nutnou součástí výchovy vysokoškolské mládeže. Ústavy pro tělesnou výchovu na vysokých školách jej prosazují řadu let. Letos se pražskému ústavu podařilo uskutečnit jej s úspěchem a v plném rozsahu. A tak během vysokoškolských studií projde postupně každý vysokoškolák zatím jedním týdenním lyžařským kursem. Finanční náklad, který dává stát na tyto kursy, se mnohokrát vrátí. Vždyť už letos byly vycvičeny tisíce lyžařů, z nichž stovky budou schopny organisovat a dobře vést lyžařství na svých budoucích pracovištích.

# Úkoly hospodáře v jednotlivé sekci OVS

VÍTĚZSLAV MAMICA, vedoucí hospodářského oddělení

Jeden člen z vedení sekce je pověřen vedením hospodářských záležitostí včetně plánování (v dalším hospodář sekce), který je odpověden za řádné hospodaření své sekce a za veškeré plánování pro sekci; řídí se pokyny člena předsednictva OVS, který je pověřen vedením hospodářských záležitostí v okrese a může být členem hospodářské komise OVS.

Z jednotlivých úkolů jsou to:

1. sestavování dílčích plánů potřeb materiálu pro sekci podle skutečné potřeby, který předkládá ve stanovených lhůtách hospodářství OVS,

2. sestavuje a předkládá dílčí rozpočet pro svoji sekci a dbá o jeho vyrovnanost pokud možno z vlastní činnosti. Rozpočty musí být předkládány okresnímu hospodáři do 15. října každého roku,

3. kontroluje odčerpávání tohoto rozpočtu, vede evidenci a je za kontrolu odpovědný,

4. na každý podnik sestavuje rozpočet, který sekce pořádá nebo jehož uspořádáním byla sekce pověřena některou vyšší složkou, ÚVS nebo KVS (některá kola SHM, mistrovství republiky, krajské mistrovství atd.) a projedná je ve vedení své sekce a předkládá předsednictvu OVS ke schválení,

5. po ukončení každého podniku, předloží konečné účtování s řádnými doklady, porovná s rozpočtem na tento podnik a předloží ke schválení předsednictvu OVS,

6. vede dílčí inventář o majetku sekce, pečuje o jeho šetrné zacházení, udržování, opravy a konservování a stará se o jeho doplňování,

7. spolupůsobí s hospodářem OVS při rozdělování přidělené výstroje a technických pomůcek, příruček atd. (přiděl lyží, bot, míčků, tenisových strun a pod.),

8. zúčastňuje se odborných instrukcí, pořádaných pro hospodáře okresních sekcí hospodářem OVS nebo KVS.

## V souhrnu má tedy hospodář okresní sekce na starosti:

Vedení hospodářských záležitostí sekce OVS; plánování potřeb pro sekci; vedení, udržování a doplňování inventáře; sestavování rozpočtu pro svoji sekci; kontrolu odčerpávání rozpočtových položek; přípravu rozpočtů a vyúčtování podniků sekcí pořádaných; rozdělování výstroje a technických pomůcek, jakož i tiskového materiálu; účast na instrukcích, pořádaných hospodářem OVS nebo KVS.



## Několik praktických případů, jak postupovat při úpravě, stavbě, opravách tělocvičného zařízení

1. Jednota se rozhodne vybudovat hřiště na kopanou a nemá ani vlastní pozemek. Projedná s MNV koupi nebo nájem pozemku a projedná povolení úpravy s technickým referátem ONV a s tělovýchovným referentem, ref. IV. Pokud nebudou na hřišti budovány žádné stavby, půjde pravděpodobně jen o práce, které budou moci být provedeny brigádnickou pomocí (urovňání povrchu). Na oplocení je nutno žádat přiděl materiálu v řádně předem stanovených plánovaných termínech (informace podá techn. ref. ONV).

2. Jednota se rozhodne provést výstavbu šaten. Jelikož jde o stavební investice, je nutno v předem stanovených plánovacích termínech žádat o zařazení do plánu stavebních investic prostřednictvím OVS a ONV.

Získá-li jednota stavební starší materiál z bouračky nebo přemístěním z jiného místa a pod., může projednat stavbu těchto zařízení přímo s techn. referátem ONV, ovšem za předpokladu, že neodčerpá žádných pracovních sil a postaví si toto vlastní brigádou.

3. Jednota se rozhodne postavit novou nebo rozšířit dosavadní tělocvičnu. Jednota naplánuje v předem stanovených termínech, které získá



u svého OVS nebo u ONV, tělových. referát (IV) projekt na stavbu a žádá o zařazení do plánu projekčních prací. Teprve až bude mít jednotu projekt vypracován a schválen v předem stanovených termínech, naplánuje vlastní stavbu.

#### Jak je možno provádět opravy tělovýchovných zařízení?

I opravné práce se plánují a z tohoto důvodu je nutno, aby jednoty včas ve stanovených plánovacích termínech ohlásily potřebu oprav, aby práce mohly být zařazeny do prováděcích plánů příslušných údržbových závodů a přidělen na ně materiál. Hodlá-li jednotka provést opravy brigádnickou prací, naplánuje si potřebný materiál v plánu hmotného zásobování v předem určených termínech (prostřednictvím OVS a ONV — IV. ref.).



### Jmenování cvičitelů a instruktorů

Lyžařská sekce krajského výboru Sokola v Brně jmenovala na základě předložených výsledků zkoušek okresního výboru Sokola v Mor. Třebové tyto nové lyžařské oddílové cvičitele: Veselý Lubomír, Sokol Vel. Opatovice, Tajovský Miroslav, Sokol Jednota, Mor. Třebová, Staňková Věra, Sokol Jevíčko, Sedláková Stanislava, Sokol Sandrik, Mor. Třebová, Beran Jaromír, Sokol Jevíčko, Staňková Marie, Sokol Jevíčko, Zezula Jaroslav, Sokol Jevíčko, Plucnarová Jana, Sokol Alba, Vršovice, Černá Blanka, Sokol Vršovice, Štöhr Ladislav, Sokol Jednota, Mor. Třebová.

Lyžařská sekce KVS Pardubice vyškolila v krajském výcvikovém středisku Lysečiny v sezónách 1950—1951 a 1951—1952 tyto okresní lyžařské instruktory: 1951: Karel Slanař, Sokol Čáslav, Václav Mazal, S. Golčův Jeníkov, Libuše Culková, S. Čáslav, Marta Smrčková, EP Hlinsko, Oldřich Čulík, S. Hlinsko, Karel Kočí, Transporta Chrudim, Pfeifer Miroslav, posádka Chrudim, Pávková Květa, Jaroslav Cop, Tesla Lanškroun, Antonín Knut, Cerekvice n. L., Alena Charvátová, Slavie Pardubice, Antonie Sládková, Mojmir Kinc, oba Sokol Polička, Kašparová Eva, Cejetice, Miroslav Brebera, Tesla Přelouč, Jiří Kadavý, Sokol Vysoké Mýto, Zdeněk Pačes, CKD Choceň, Bohumil Drahoš, Šumský Bohumír, oba Sokol Vysoké Mýto, Věra Jasanská, Perla Česká

Upozorňujeme vás na plánovací termíny, kdy je nutno veškeré lhůty včas dodržovat. Tyto plánovací termíny jsou každoročně určovány Státním úřadem plánovacím, jejichž data jsou včas hlášena všem nižším složkám a informace získáte u OVS a ONV IV. ref. Návrhy na zařazení do plánu musí být vypracovány na příslušných tiskopisech, které obdržíte u ONV — IV. referát.



Mičky gumové pro Sokolský den pro cvičení žaček budou k dostání od 1. 5. v sokolských prodejnách KVS.



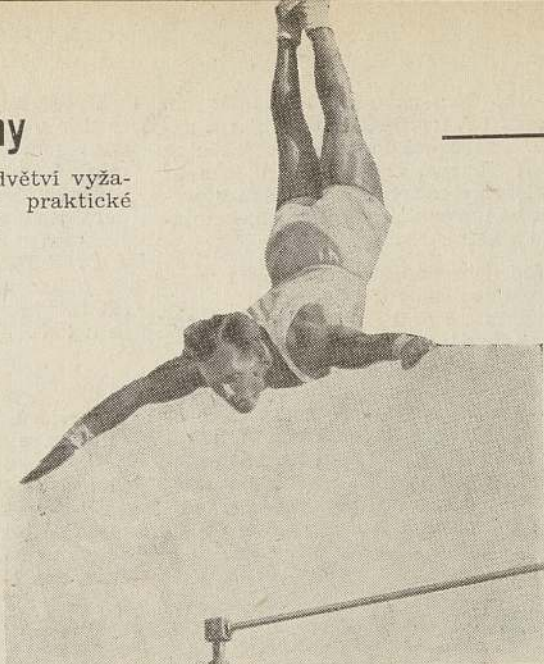
Nová sokolská legitimace je na 6 roků. Je pro každého člena důležitým dokladem. Chraňte ji proto před poškozením celoplátěným obalem, který obdržíte ve všech sokolských knihovněch za Kčs 10.—.

Třebová, Sedláček Stanislav, S. Řetová. 1952: Karel Beránek, Slavie Pardubice, Blank Karel, Utex, Ústí n. Orli., J. Holec, ČSD Č. Třebová, Pěva Hendrychová, Slavie Pardubice, Janebová Věra, Utex, Ústí n. Orli., J. Kváč, ČSD Č. Třebová, VI. Matoušek, Slavie Pardubice, J. Holubec, Perla Č. Třebová, J. Švejda, Tesla Pardubice, J. Stránský, S. Retová, Josef Pfeifer, Kovo Chotěboř, Rudolf Máša, Tesla Přelouč, Josef Šmíd, ČSD Česká Třebová.

JNY IV. referát - odd. tělovýchova spolu s OVS Liberec, lyžařskou sekcí, provedl školení pro cvičitele lyžařských oddílů, a to od 16. do 22. XII. 1951 na Zlatém návrší v Krkonoších. Školení bylo ukončeno zkouškami praktickými i theoretickými. Tito účastníci složili zkoušky a jsou jmenování cvičitelů lyžařských oddílů: Rosůlek Jiří, Vanke Miroslav, Horna Ladislav, Štancl Jaroslav, Fišera Jaroslav, Vanča Oldřich, Vondrák Mir., Jakl Stanislav, Kristian Jiří, Švorc Josef, Čagánek Boh., Šrejma Jaromír, Pohořalý Ot., Paulů Jiří, Jager Karel, Ing. Kotátek Mir., Bártl Jan, Troušilek K., Buriánek Jiří, Matl Břet., Brunclík Zd., Nový Vječeslav, Švertner Josef, Ševčík Ladislav, Štangler Josef, Doležal Josef, Vítová Marie, Ježková Hedvika, Hevákova Mil., Vondráková Herm., Maříková Jarm., Fornalová Věra, Patrmanová Bl., Lukešová Eva, Skřivancová Jarmila.

# Vrcholné výkony

v každém sportovním odvětví vyžadují důkladné znalosti praktické i theoretické.



## Instruktorské měsíčníky ČOS

jsou významným pomocníkem sportovců k dosažení nejlepších výkonů.

### Předplaťte si svůj instruktorský měsíčník!

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| I. Sportovní gymnastika            | X. Jezdeckví - střelba - šerm    |
| II. Lehká atletika                 | XI. Plavectví                    |
| III. Kopaná                        | XII. Tennis                      |
| IV. Odbíjená - košíková            | XIII. Lední hokej - bruslení     |
| V. Lyžařství                       | XIV. Turistika - horolezectví    |
| VI. Házená - rugby - pozemní hokej | XV. Vzpírání - zápas - jiu-jitsu |
| VII. Lodní sporty                  | XVI. Kuželky                     |
| VIII. Cyklistika                   |                                  |
| IX. Rohování                       |                                  |

Výtisk stojí  
Kčs 6,—.

Předplatné na rok  
Kčs 72,—.

Administraci sokolských časopisů,  
Praha II, Václavské nám. 36

Posílejte mi v předplacení měsíčník

Jméno: .....

Adresa: .....

**V.** LYŽARSTVÍ, 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-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. června 1952.



# LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 38 . Č. 7



ČERVENEC 1952





# LYŽAŘI DO PRVNÍCH ŘAD OBRÁNCŮ VLASTI

Lyžařský sport je jedním z nejdůležitějších prostředků výchovy branné zdatnosti našeho lidu. Proto před lyžařskými pracovníky a závodníky je vytyčen odpovědný úkol: využít těchto jedinečných možností lyžařského sportu k účinnému posilování obranyschopnosti naší vlasti.

Při hodnocení lyžařské činnosti za uplynulý rok jsme si ověřili, že na úseku budování vlastenecké obrany bylo dosaženo značných úspěchů, zejména v aktivní účasti na Sokolovském závodu branné zdatnosti a při jeho organizačním zajišťování. Sokolovský závod branné zdatnosti byl zároveň prvním konkrétním úsekem součinnosti lyžařů se Svazem pro spolupráci s armádou. Tyto úspěchy můžeme však hodnotit jen jako první kroky, jako první zkušenosti. Je teď třeba, abychom si uvědomili plný rozsah úkolů, které z výchovy branné připravenosti vyplývají, a abychom v oddílech a sekcích zajistili jejich uskutečňování.

Prvním a rozhodujícím úkolem je výchova uvědomělého socialistického vlastenectví. Na všech úsecích života naší společnosti probíhá jedinečný proces budování socialismu. Vidíme, že se nejen vytvářejí hospodářské podmínky socialistické společnosti, ale že současně v tomto radostném tvůrčím procesu rostou noví lidé, zbavující se starého myšlení i jednání. A je prvotním úkolem lyžařských oddílů a sekcí, aby jako orgány socialistické výchovy našeho lidu přispěly k výchově nových lidí, aby přispěly k zvyšování jejich politického uvědomění a k výchově socialistické morálky.

Zde záleží především na našich cvičitelích, trenérech a rozhodčích, neboť oni patří k armádě učitelů a vychovatelů, jimž je svěřován čestný a odpovědný úkol výchovy socialistického pokolení. Je třeba, aby naši cvičitelé a rozhodčí vytvořili z tréninku a ze závodu hluboký výchovný pro-

ces. Aby vychovávali svěřence k lásce k naší krásné vlasti, aby s nimi hodnotili účast na budovatelském úsilí, aby sledovali jejich úspěchy ve škole a na pracovišti, aby spojovali trénink i závod s otázkou aktivního boje za mír.

Dále je třeba, aby seznamovali mladé sportovce s naší slavnou revoluční historií, s husitskou dobou, s bojem proti národnostnímu útlaku, s bojem naší dělnické třídy proti vykořisťovatelům a za vládu lidu.

S touto slavnou historií je nerozlučně spjata soudružská pomoc sovětského lidu při osvobozování naší vlasti hrdinnou sovětskou armádou a při budování socialismu. Je proto povinností cvičitelů a rozhodčích, aby svým svěřencům vštěpovali lásku k Sovětskému svazu, aby je seznamovali s hrdinnými činy sovětských lyžařů ve Velké vlastenecké válce, aby za vzor sportovního snažení stavěli vynikající sovětské sportovce — uvědoměle budovatele komunismu a neúnavné bojovníky za světový mír.

Druhým úkolem je uplatnění správných tréninkových zásad a metod. Při výchově branné zdatnosti našeho lidu se můžeme opírat o nejpokrokovější systém tělesné výchovy — o sovětskou socialistickou fyskultururu. Proto je třeba, aby naši lyžařští závodníci ovládli principy socialistické tělovýchovy a aby je v tréninkovém procesu soustavně uplatňovali.

Zde je rozhodující, abychom dokázali postavit svou práci v oddílech na celoroční plánovanou činnost. Jen tak se zbavíme pracovního stylu »zájezdovek«, kdy se

*Účast na Letním závodě branné zdatnosti je důležitou součástí celoroční přípravy sportovce, tedy i všech lyžařů. (K obrázku na titulní straně.)*



lyžařský oddíl sešel teprve v zimě před autobusem, a vytvoříme předpoklady pro celoroční výchovný proces v družném kolektivu.

Jaké další konkrétní úkoly při výchově branné zdatnosti nás v celoroční činnosti oddílů očekávají?

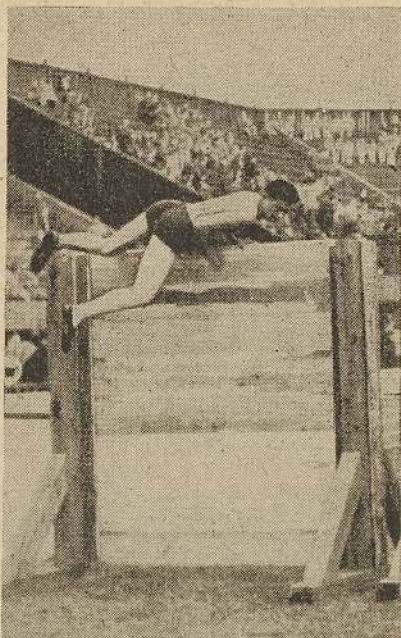
Především je třeba zapojit všechny příslušníky oddílů do druhé části soutěže »Připraven k práci a obraně« — k plnění norem TOZ I a II.

Příprava na TOZ je základem našeho tělovýchovného systému. V souhlasu s přípravou na TOZ je organizován training všech sportů a na TOZ se napojuje systém výkonnostních tříd, takže nemůže být jediného aktivního sportovce, který by se do přípravy na TOZ nezapojil.

Nedílnou součástí přípravy lyžaře se musí též stát training a účast v letním a zimním závodu branné zdatnosti. Na těchto závodech si budeme ověřovat, zda náš training není jen »skleníkovým«, ale zda opravdu nás připravuje ke zdolávání bojových úkolů.

Je samozřejmé, že přechodné a přípravné období pro nás nebude dobou úzkého nacvičování technických prvků a posilování organismu, ale že letní měsíce využijeme k upevnění lyžařského kolektivu, k výchově uvědomělé kázně, k nácvičku plavání a organizovaného pochodu.

Při výcviku na sněhu si musíme uvědomit, jaké jedinečné podmínky má lyžařský sport při otužování organismu, při výchově pochodových návyků a při seznamování s terénem. Proto při sestavování výcvikového programu navždy skončíme se samoučelným »technikařením«, ale sportovní formu budeme zdokonalovat současně s nácvičkou orientace v terénu, s nácvičkou zdolávání překážek atd. Definitivně se rozloučíme s technikařským loučkařením u chaty a do úkolů trainingu zařadíme výchovu zásad ukázněného a organi-



*Lyžaři Sparty ČKD-Sokolovo předvedli při Sokolském dnu ukázkou branné zdatnosti.*

sovaného pohybu družstva v terénu. Velikou péči věnujeme soustavnému otužování i posilování odolnosti organismu proti chladu a námaze a všechny svéřence vyzbrojíme praktickými znalostmi první pomoci.

Výchova branné zdatnosti našeho lidu je významný a obsáhlý úkol a spolu s přípravou k vysoké pracovní produktivitě je hlavním úkolem naší tělovýchovy. Je proto třeba, abychom veškerou svou činnost na úseku lyžařského sportu zaměřovali na plnění tohoto úkolu. Jen tak bude každá trainingová hodina a každý závod příspěvkem k posílení naší obranyschopnosti.

**VYSPĚLÝ SPORTOVEC BUDE I ZDATNÝM PŘÍSLUŠNÍ-  
KEM NAŠÍ LIDOVĚ DEMOKRATICKE ARMÁDY**



# Celostátní porada lyžařských pracovníků

Ve dnech 14. a 15. června sešli se v Tyršově domě v Praze předsedové lyžařských sekcí krajských výborů Sokola, aby společně zhodnotili práci vykonanou v závodním období 1951/1952 a vytyčili pracovní plán na období přechodné a přípravné. Porada měla ukázat, jak lyžařské organizace pracovaly pro další rozvoj lyžařského sportu, jakých forem používali při zajišťování všech úkolů, ukázat správný postup práce složek a na druhé straně odhalit chyby, abychom se jich vystríhali ve své příští práci.

Jménem předsednictva ÚV Sokola pozdravil poradu soudruh Antonín Čuba, který ve svém referátě promluvil o zkušenostech, které načerpala delegace tělovýchovných pracovníků v Sovětském svazu. Soudruh Čuba ukázal na konkrétních případech, jaký vzestup a rozmach zaznamenala sovětská tělovýchova v posledních letech a že je jistě opodstatněné naše heslo Sovětská fyskultura náš vzor. Živá diskuse potvrdila, že lyžařští pracovníci mají zájem o sovětskou tělovýchovu a sledují dosažené výsledky. Potvrdila však také, že i když naše tělovýchova zaznamenala značné úspěchy, že jsou přece jen ještě úseky, na kterých zůstáváme v praxi mnoho dlužni vytyčenému heslu.

Referát o činnosti ústřední sekce a přehled o práci krajů podal referent lyžařské sekce ÚV Sokola J. Pilař. Zpráva vycházela z usnesení předsednictva ÚV Sokola o lyžařství a byla postavena značně kriticky nejen k práci krajských sekcí, ale i k práci ústřední sekce. Diskuse však potvrdila, že krajští pracovníci správně pochopili kritiku a že jsou si vědomi nedostatků, které se projevily v jejich práci.

Hodnocení práce za celý rok je úkol jistě veliký, a proto v letošním roce přistupujeme k tomu, že bude před zahájením hlavního závodního období svolána ještě jedna celostátní porada, na které bude vytyčen konkrétní pracovní plán pro zimu 1952/53 a zhodnocena práce v období přechodném a přípravném.

Hlavním nedostatkem práce ústřední sekce bylo, že nebylo dostatečně zajištěno plnění usnesení předsednictva ÚV Sokola tak, aby se usnesení stalo živým a nezůstalo jen na

papíře. Nedostatečně a povrchně byla prováděna kontrola, jak je plnění usnesení zajišťováno. Chyběl osobní styk s krajskými sekcemi, což bylo již konstatováno na všech předcházejících poradách. Výsledky ukazují, že není možno takto postupovat dále, že je třeba z chyb, které si odhalíme, vyvozovat důsledky. Je třeba se zaměřit jen na skutečně důležité úkoly, najít ty nejdůležitější z nich a pak důsledně pracovat pro jejich splnění, neboť to je jediná cesta, která pomůže celému lyžařství.

Porada ukázala, že je třeba práci zaměřit tak, aby lyžařské oddíly vyvíjely celoroční činnost na základě vzorné vypracovaného plánu práce. Tím, že lyžařské oddíly se stanou vzornými kolektivy, které budou plánovitě vedeny a jejichž práce bude podložena všestrannou přípravou založenou na souboru disciplín TOZ, tím se stanou přitažlivými pro všechny sportovce. Proto se lyžařští pracovníci musí zaměřit k tomu, aby z lyžařských oddílů byly vytvořeny kolektivy, které se budou scházet a pracovat nejen v zimě, ale po celý rok.

Dosažené výsledky ukazují, že lyžařství zaznamenalo proti předcházejícímu roku značný vzestup a 60.000 účastníků SHM a dalších 60.000 v Sokolovském závodě branné zdatnosti jsou úkazem toho, že mezi našimi pracujícími a hlavně mezi mládeží zájem o lyžařský sport beze sporu je. Je na nás, abychom dovedli tento zájem správně podchytit, dát mu správné vedení a usměrňovat jeho vývoj.

Diskuse ke zprávě o činnosti byla poměrná dobrá, chyba byla, že se pracovníci z krajů nezabývali více kritice-



ky prací ústřední sekce, která se vyznačovala také značnými nedostatky. Vcelku však diskuse potvrdila, že lyžařští pracovníci chápou plně své úkoly a že nemusí být obav o budoucnost lyžařského sportu.

Velkým kladem celé porady byla praktická ukáзка výcvikové hodiny

lyžařského oddílu v přechodném období. Všichni účastníci porady se tohoto cvičení zúčastnili a vytvořili velmi dobrý kolektiv.

Na závěr porady bylo všemi účastníky porady přijato usnesení, které má zajistit činnost lyžařského oddílu v období přechodném a přípravném.

## Usnesení celostátní porady předsedů lyžařských sekcí KVS

Hodnocení práce našeho lyžařství za uplynulý rok děje se ve znamení zvýšeného úsilí širokých vrstev našeho pracujícího lidu za úspěšné splnění čtvrtého roku Gottwaldovy pětiletky.

Vedení zásadou budování socialismu v naší vlasti a boje za udržení světového míru zaměříme svou práci podle vzoru slavné sovětské fyskultury k zvyšování pracovní výkonnosti a branné zdatnosti našeho lidu.

Do příští porady na konci přípravného období (t. j. do konce listopadu) si vytyčujeme tyto úkoly:

1. Plnit plánované počty TOZ v druhé části soutěže »Připraven k práci a obraně«, získat příslušníky lyžařských oddílů pro aktivní účast v branných kroužcích Svazu pro spolupráci s armádou, organisovat a propagovat pravidelnou přípravu k masové účasti na LZBZ a SZBZ, zabezpečit co největší zapojení lyžařských reprezentantů v těchto závodech.

2. Vypracovat konkrétní celoroční plány práce sekcí a oddílů a zajistit kontrolu plnění. Zavést systém přesné evidence plnění směrných čísel TOZ, výkonnostních tříd, školení kádrů a účasti v SZBZ a LZBZ, SHM a SHŽ a v mistrovských soutěžích.

3. V činnosti oddílů důsledně uplatňovat zásady všestrannosti, účelnosti a posilování zdraví na základě systému TOZ a výkonnostních tříd; do tohoto výcvikového procesu zapojit všechny členy oddílů, vést je k tomu, aby ve výběrových disciplínách TOZ dávali přednost disciplínám lyžařským.

4. Do konce srpna přebudovat krajské a okresní lyžařské sekce podle nových směrnic; na základě instruktáží a aktivů zlepšit vzájemný styk složek, zejména styk krajských sekcí s okresními, zřízením patronátů zaktivisovat nedostatečně pracující sekce a oddíly, zejména v lyžařských oblastech, zabezpečit účast lyžařských cvičitelů a instruktorů na srazích, které budou projednávat otázky celoročního výcviku, pečlivě se připravit na hlavní období, t. j. rozepsat směrná čísla, plány soutěží, připravit inventář a lyžařské zařízení, zejména zajistit výstavbu malých cvičných můstků do 30 m.

5. Hlavní pozornost a péči věnovat přípravě a školení kádrů instruktorů, cvičitelů a rozhodčích; zejména organisovat večerní a nedělní školení v lyžařských oblastech a školení kádrů pro střediska pracujícího dorostu a pracovních záloh.

6. Získat do všech lyžařských sekcí a oddílů zdravotníka, třeba laika, který bude pečovat o veškeré zdravotní otázky, zejména o povinnou zdravotní kontrolu závodníků.

7. Dávat své poznatky k dispozici širokým řadám lyžařů prostřednictvím příspěvků do časopisů.

8. V dohodě s ROH a Čedokem pečovat o zajištění správné náplně při aktivním odpočinku pracujících v zimě.

9. Rozhodující pozornost věnovat důslednému postupu proti kosmopolitismu a objektivismu a veškerou činnost zaměřit na



výchovu uvědomělých lyžařů v duchu socialistického vlastenectví a proletářského internacionalismu.

## Resoluce z porady lyžařských pracovníků

Ve dnech, kdy bylo v Sovětském svazu dovršováno první dílo mohutných staveb komunismu, dala fašistická francouzská vláda rozkaz k ničemnému útoku na nejlepší syny Francie a uvrhla do žaláře funkcionáře hrdinné Komunistické strany Francie v čele s Jacquesem Duclosem a André Stilem.

Diváme se na tuto zvůli s pocitem bratrské solidarity k statečnému francouzskému lidu a s hlubokým opovržením k jeho americkým okupantům, proti jejichž postupu co nejrozhodněji protestujeme.

Uvědomujeme si odpovědnost každého z nás v boji za šťastnou budoucnost lidstva, zavazujeme se, že budeme ještě důsledněji podle vzoru slavné sovětské fyskultury zvyšovat pracovní a brannou zdatnost našich příslušníků, že budeme upevňovat jejich morální sílu rozhodným bojem proti kosmopolitismu a objektivismu a jejich výchovu povedeme v duchu socialistického vlastenectví, v duchu vědomí příslušnosti k velikému táboru míru, vedeného Sovětským svazem a generalissimem míru J. V. Stalinem.

## OKRESNÍ SRAZY CVIČITELŮ

Zavedení celoroční plánované práce v lyžařských oddílech je stále naším úzkým profilem. Zkušenosti zejména z poslední činnosti našich jednot, ať jde o pořádání Sokolského dne, Letního závodu branné zdatnosti nebo plnění TOZ, ukazují, že mnohé lyžařské oddíly spí letním spánkem. Věříme, že jistě ožijnou s příchodem podzimu nebo dokonce prvního sněhu, ale s tím se nemůžeme spokojit.

Z tohoto nedostatku naší práce nemůžeme vinit pouze cvičitele a vedoucí oddílů, je třeba sebekriticky přiznat, že ani vyšší složky naší organizace nezajistily všechny možnosti, aby se v oddílech rozvinula pravidelná plánovaná činnost. Musíme si uvědomit, že nestačí pouhé vydání příručky Celoroční práce oddílů, ale je třeba pravidelně vést a učit cvičitele prakticky systému nové práce. Tento problém není pouze v lyžařství, i když v tomto sportu je otázka celoroční práce oddílů nejzávažnější, vyskytuje se i v jiných odvětvích sportu. Proto v podzimních měsících uspořádají všechny okresy srazy cvičitelů a cvičitelé všech sportů, které pomohou seznámit s celoročním plánem práce, s organizací výcviku a získat praktické poznatky k vedení cvičebních hodin, které se musí stát v každém lyžařském oddíle jeho základní formou práce. Pravidelné cvičební hodiny jsou důležitým fakto-

rem při výchově našich sportovců k jejich pracovní a branné připravenosti.

Je třeba, aby lyžařské okresní sekce projednaly uspořádání srazů a lyžařské oddíly jednot věnovaly jim největší pozornost. Získat k účasti všechny lyžařské cvičitele, zařadit projednání na nejbližších schůzích jak sekcí, tak i oddílů, to je nyní prvořadý úkol všech lyžařů. Prostudujme bedlivě usnesení předsednictva ÚVS o okresních srazech cvičitelů, které je směrnici k zlepšení naší tělovýchovné a sportovní práce.

### Usnesení předsednictva ÚVS

#### I.

Lidově demokratická republika, kterou buduje náš pracující lid vedený KSC, sílí a mohutní. Ve světové frontě míru, v jejímž čele stojí Sovětský svaz, zaujímá pevné a čestné místo. Řád, který je pilnou prací našich dělníků, rolníků a pracujících intelligence uskutečňován, dává ne-



omezené možnosti růstu, smělejších perspektiv a také nových úkolů naší tělesné výchovy, jejímž posláním je výchova „nového pokolení lidí, zdravých a radujících se ze života, lidí schopných povznést naši zemi na nejvyšší stupeň a svou hrudi jí ochránit před vpádem nepřítelů“ (J. V. Stalin).

Při uskutečňování těchto úkolů je třeba „především spojit tělesnou výchovu 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 příkladů nejpokrokovější a nejvyspělejší tělovýchovy světa, tělovýchovy sovětské.“ (Prezident republiky Klement Gottwald.)

Po vzoru sovětské tělesné výchovy zavádíme v našich oddílech systém tělesné výchovy založený na TOZ a na něho navazující výkonnostní třídy. Tento systém přispívající k výchově sportovců a jejich přípravě pro budovatelskou práci a obranu země může být zaveden jedině na základě celoroční práce. V celé řadě našich oddílů a sokolských kroužků ČSM se podle celoročních plánů nepracuje, protože všichni cvičitelé neměli dosud možnost seznámit se s organizací výcviku podle jednotných učebních programů, s významem jednotlivých období celoročního plánu a jejich náplní. Na pomoc cvičitelům byly vypracovány celoroční pracovní programy a brožury o celoroční práci oddílů, z nichž vyšly tiskem: „Lehká atletika“, „Lední hokej“, „Kopaná“, „Lyžování“. Do konce srpna vyjdou: „Odbíjená“, „Házená“, „Sportovní gymnastika“ a další.

Dosavadní zkušenosti se zaváděním celoročních plánů ukazují, že jim nebyla věnována dostatečná péče. Celostátní seminář metodiky konaný v prosinci 1951 a krajské semináře, které byly uskutečněny v lednu a únoru, nespĺnily svůj úkol, protože závěry, které na nich byly učiněny, nedostaly se do okresů, kde se měly provést okresní aktivity. Okresní aktivity proběhly v březnu jen na několika okresech, což znamená, že valná většina cvičitelů z jednot a sokolských kroužků ČSM není s celoroční prací oddílů blíže seznámena.

Po zkušenostech s dosavadním zaváděním celoročních pracovních plánů budou svolány v měsíci září, říjnu a listopadu do všech okresů okresní srazy cvičitelů, které pomohou cvičitelům při zaváděním celoročních pracovních plánů. Na okresních srazech cvičitelů seznámí se cvičitelé s celoročním plánem práce, s organizací výcviku a ve cvičebních hodinách získají praktické poznatky ve-

dení výcviku v příslušném období. Správně vedená cvičební hodina jako základní forma práce oddílů významně přispívá k pracovní a především branné připravenosti sportovců. Okresní srazy cvičitelů stanou se nástupem k pravidelnému organizování nácvičných hodin okresními sekci sportu před jednotlivými obdobími — přípravným, hlavním a přechodným a tím účinnou formou péče okresní sekce o sportovní oddíl.

Okresní srazy cvičitelů mají proto mimořádný význam pro správnou činnost našich sportovních oddílů i sokolských kroužků ČSM a musí být odpovědně projednány všemi sokolskými složkami a stát se náplní plánu na II. čtvrtletí. Je třeba proto spojit s plněním usnesení předsednictva ÚVS „Účinněji přispět k budování vlastenecké obrany“ ze dne 13. května 1952.

Předsednictvo ÚVS předkládá všem orgánům Sokola opatření, jež je třeba provést, aby okresní srazy byly dobře zajištěny.

## II.

Okresní srazy cvičitelů budou organizovány na všech okresech některou nedělí v září, říjnu a listopadu. Budou se konat po skupinách sportů:

1. kopaná,
2. míčové hry, lehká atletika, cyklistika,
3. lední hokej a lyžování,
4. sportovní gymnastika.

Na okrese, kde nejsou sporty některé skupiny dostatečně rozvinuty a nejsou podmínky pro zorganizování srazů v uvedené skupině, může být výjimečně proveden společný sraz pro dvě, případně tři skupiny.

V každé skupině bude společně provedena teorie a zorná cvičební hodina v přípravném nebo přechodném období. Poté rozdělí se cvičitelé do skupin podle sportů, ve kterých výcvik povedou cvičitelé, které vybere sekce OVS, případně sekce KVS. Výcvik povedou podle osnov hodin, které vyjdou v srpnovém čísle příslušného odborného měsíčníku. („Lední hokej-bruslení“, „Kopaná“, „Lehká atletika“, „Sportovní gymnastika“, „Lyžování“ atd.)

### Osnova programu a organizace okresního srazu cvičitelů.

1. Zahájení — nástup, hlášení, vztyčení státní vlajky.
2. Teorie:

**Úvodní referát:** Usnesení předsednictva ÚVS „Účinněji přispět k budování vlastenecké obrany“ (15 min.).

**Celoroční plán práce** (1½ hod. s diskusí).



V přednášce seznámí se cvičitelé se základními rysy tělesné výchovy, ideovosti a masovosti a s obsahem učebně sportovní práce jako součástí výchovného procesu, ve kterém si má sportovec neustále osvojovat vlastnosti socialistického člověka a získávat návyky potřebné pro budovatelskou práci a obranu vlasti. Seznámí se se základem všestranného výcviku, jehož obsah tvoří TOZ. Dále budou probírána jednotlivá období výcviku, jejich náplň, úkol a příklady k sestavování celoročního plánu a jeho rozpracování.

#### Cvičební hodina (1 hodina s diskusí).

Přednáška shrne nejdůležitější zásady a obsah cvičební hodiny jako základní formy výcviku. Bude pojednáno o úkolech a náplni jednotlivých částí hodiny a ukázáno, že předpokladem ke splnění celoročního plánu je řádná organizace výcviku, správný metodický postup a kázeň cvičících.

#### 3. Praxe:

##### a) Společná cvičební hodina.

V náplni cvičebních hodin seznámí se cvičitelé, jak pracovat v obdobích, která dříve znamenala naprostou nečinnost oddílů.

b) Příklady speciálních hodin pro jednotlivé druhy sportu (praktická cvičení budou trvat 3 až 4 hodiny). Náplň cvičebních hodin bude tvořit obsah souboru TOZ ve sportech — lehké atletice, gymnastice a hrách.

4. Na závěr okresního srazu cvičitelů bude provedeno zhodnocení.

5. Zakončení — nástup, hlášení a sejmnutí státní vlajky.

Obsah přednášek, příklady cvičebních hodin a podrobné pokyny budou uvedeny v sylabu „OKRESNÍ SRAZY CVIČITELŮ“.

### III.

#### Úkoly výboru jednoty nebo sokolského kroužku ČSM.

a) Výbor jednoty rozšířený o cvičitele všech oddílů projedná usnesení představenstva ÚVS a zašle jmenný seznam cvičitelů na okresní výbor Sokola. Totéž provede i sokolský kroužek ČSM. Termín do konce srpna.

b) Výbor jednoty je odpovědný za to, že okresního srazu cvičitelů se účastní všichni cvičitelé jednoty. Podobně i sokolský kroužek ČSM.

#### Úkoly okresního výboru Sokola.

Představenstvo okresního výboru Sokola projedná v měsíci červenci usnesení před-

stavenstva ÚVS o okresních srazech cvičitelů a učiní tato opatření:

a) Ustaví ke správnému zajištění okresních srazů cvičitelů komisi, která pravidelně do každé schůze představenstva OVS bude předkládat zprávy o průběhu a přípravě okresních srazů cvičitelů. Za práci komise je představenstvu OVS odpovědný jeden člen představenstva.

b) Zajistí pro každý okresní sraz cvičitelů odpovědného vedoucího a cvičitele, kteří povedou praktické ukázky cvičebních hodin. Splnit do konce srpna. Dále oznámí KVS vedoucí a cvičitele na okresních srazech cvičitelů, případně požádá KVS o pomoc. Splnit do konce srpna. Termín každého okresního srazu cvičitelů oznámí na KVS nejméně 14 dní předem.

c) Zajistí místo, kde se bude okresní sraz cvičitelů konat, dostatek tělovýchovného nářadí a náčiní a zajistí včasné rozeslání pozvánek do jednotlivých sokolských kroužků ČSM s přesným udáním místa, hodiny a věci, které si má cvičitel přinést s sebou. Sylaby „Okresní srazy cvičitelů“, které budou zaslány na okresní výbor Sokola, předá vedoucím.

d) Okresní výbor Sokola dohodne se s krajskou prodejnou Sokola, případně okresní odbočkou o zřízení stánku s tělovýchovnou literaturou na každém místě okresního srazu cvičitelů. Především budou vystaveny brožury o celoroční práci oddílů a sovětské překlady.

#### Úkoly krajského výboru Sokola.

Představenstvo krajského výboru Sokola projedná usnesení představenstva ÚVS na nejbližší schůzi představenstva KVS a učiní tato opatření:

a) Pověří člena představenstva KVS odpovědností za okresní srazy cvičitelů a ustaví komisi k jejich zajištění. Komise vypracuje plán zajištění okresních srazů cvičitelů.

b) Svolá předsedy sekcí KVS, předsedy učebně metodických komisí a trenérských rad sekcí (tuto schůzi oznámí učebně metodickému referátu ÚVS).

Na schůzi bude projednáno zajištění okresních srazů cvičitelů. Termín schůzky do konce července.

c) Svolá aktiv vedoucích okresních srazů cvičitelů (termín oznámí organizačnímu instruktorskému odd. ÚVS). Technickou náplň aktivy povedou pracovníci aparátu ÚVS. Termín od 24. 8. do 14. září t. r.

d) Plán okresních srazů cvičitelů oznámí organizačnímu instruktorskému oddělení ÚVS.

\*

K zajištění okresních srazů cvičitelů je třeba přistupovat s vědomím vlastenecké povinnosti vychovávat v našich sportov-



ních oddílech a sokolských kroužcích ČSM masy pracujících a mládeže pro budovatelskou práci a obranu lidové demokratické vlasti proti podpalovačům nové světové války — americkým a ostatním imperialistickým fašistům!

Proto necht' není jediného okresu, který by neuspokořoval okresní srazy cvičitelů, jediného cvičitele sportovního oddílu a sokolského kroužku ČSM, který by se okresního srazu cvičitelů nezúčastnil!

## CVIČEBNÍ HODINY LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU V SRPNU

Doba prázdnin a dovolených nepřerušuje pravidelné cvičení oddílu, které v této době zaměřujeme hlavně k přípravě na plnění TOZ v plavání. Pokud oddily nemají podmínky pro pravidelný výcvik na plovárně, zorganizují po sobotách a nedělích výlety do nejbližšího okolí. Pamatujeme, že příznivá doba pro plavecký výcvik k splnění podmínek TOZ v plavání je právě v srpnu. Propaseme-li tuto dobu, pak se nám bude později těžko splňovat tato disciplína tam, kde není krytých lázní. Mít do konce tohoto roku splnění Tyršův odznak zdatnosti, znamená možnost ucházet se o udělení výkonnostní třídy na rok 1953. Až nesplnění této nebo jiné disciplíny TOZ není překážkou dosažení výkonnostní třídy v lyžování!

Srpen (14 hodin) — cvičení dvakrát týdně — celkem 10 výcvikových jednotek)

1. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): běh a chůze v terénu, výcvik ve vodě, odbíjená nebo gorodky, pořadová.

2. cvičení — hřiště a koupaliště (1½ hodiny): lehký klus, krátký běh se startem, skok daleký, výcvik ve vodě, odbíjená nebo gorodky.

3. cvičení — koupaliště (1 hodina): terénní běh s pochodem a hrou, výcvik ve vodě.

4. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): běh s uvolňovacími cviky, prostná TOZ, výcvik ve vodě, hry.

5. cvičení — hřiště, koupaliště (1½ hodiny): závodivá hra s míčem, krátký běh se starty, skok vysoký, výcvik ve vodě, odbíjená, pořadová.

6. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): terénní běh s pochodem, prostná, výcvik ve vodě.

7. cvičení — hřiště (1 hodina): na dráze lehký běh s uvolňovacími cviky, překážky, koule, skok daleký, házená.

8. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): terénní běh, prostná, výcvik ve vodě, odbíjená.

9. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): terénní běh, prostná, výcvik ve vodě, hry, pořadová.

10. cvičení — koupaliště (1½ hodiny): terénní běh, výcvik ve vodě, odbíjená, pořadová.

### Cvičení na hřišti a na koupališti

Máme-li možnost pravidelného výcviku na lehkooatletickém hřišti, které je v blízkosti řeky, rybníka nebo umělého koupaliště, využíváme těchto prostředků k pravidelné přípravě TOZ jak atletických, tak i plaveckých disciplín.

Úvodní část — nástup, pozdrav a rozbor úkolů. Na dráze nebo na rovné ploše cvičíme lehký klus s uvolňovacími cviky, též za pochodu do uklidnění.

### Průpravná část — ve dvojicích:

1. Dvojice zády k sobě ve stoji spatněm drží se v připázení. 1. upažením vzpažit — 2. skrčit připážno — 3. trčít vzhůru — 4. upažením připážit. Dvojice se stále drží za ruce.

2. Cvičenci proti sobě asi na vzdálenost paže. Oba skrčí zapažno pravé, levé předpaží a dlaněmi se opírají vzájemně o sebe. Vzájemným tlakem koncových paží do dlaní vyměňují paže a zrychlují při opakování pohybu.



3. Stoj spatný, dvojice proti sobě, první přednoží pravou, druhý ji uchopí za patu. První cvičenec předklon a hmyty předklonmo, ruce až ke špičce nohy. Totéž levou a cvičenci si vymění úlohy.

4. Dvojice zády k sobě, drží se za vnitřní ruce v připažení, vnější ve vzpažení. Výpad vnějšíma nohama stranou, úklon k sobě a tři hmyty úklonmo, hlava uvolněna v souhlasnou stranu s trupem. Totéž opačně, když si cvičenci vymění obratem místa.

5. Dvojice proti sobě, drží se za ruce v předpažení, prsty chodidel u sebe. První cvičenec dřep, druhý cvičenec mírný předklon a cvičíme opakově s výměnou úloh.

6. Dvojice proti sobě ve stoji rozkročněm, ruce na ramena. Předklon a hmyty předklonmo, cvičenci vzájemně tlakem dlaní na lopatky zvyšují účín hmitání.

7. Dvojice proti sobě, první sed snožmo, ruce se stran na ramena, lokty k tělu. Druhý cvičenec klek, uchopí prvního za kotníky a přidržuje nohy k zemi. Na čtyři doby první zvolna toporný záklon, hlava v prodloužení páteře. Na další dobu první vzpřím a hluboký předklon, hmyty předklonmo, ruce se dotýkají špiček nohou, druhý mírným tlakem na lopatky prvního pomáhá k hlubšímu a uvolněnějšímu provedení. Cvičenci si vymění úlohy.

8. Cvičenci proti sobě ve vzdálenosti jednoho kroku. První dřep, druhý kolo únožmo levou, pak pravou přes hlavu prvního. Cvičenci si vymění úlohy.

9. Dvojice proti sobě, ruce vzájemně na ramena a do pasu. Výskoky snožmo, na třetí dobu vyšší, vždy střídavě první dopomůže druhému k vyššímu výskoku a opačně.

Hlavní část:

Krátký běh se startem. Lehký uvolněný běh po špičkách krátkými kroky a s vysokým zvedáním kolen. Dvakrát vzdálenost asi 30 m. Mezi během uvolňovací poskoky, chůze.

Lehký běh se zakopáváním pat vzad, vzdálenost asi 30 m. Běží se stupňovitě, zprvu pomalu, uprostřed

rovinky nejrychleji, zmirňovat až do chůze. Běh středním tempem po rovině, třikrát 40 m. V přestávce chůze.

Nízký skipping, t. j. nepatrný pohyb během vpřed, kdy špička nohy se nepatrně odlepi od země, spíše se po ní lehce sune. Nohy se měkce ohýbají v kolenou, bérce se nezvedá, došlapová noha přechází se špičky na celé chodidlo a opět se odvíjuje. Paže jsou volně podél těla. Cvičí se asi dvakrát 30 m.

Asi pět startů z nízkého výběhu s během asi 40—60 m.

Skok daleký: Zkusíme několik skoků do doskočistě z malého rozběhu asi 4—6 m. Zdůrazníme odraz do výše a uvolněný let. K získání odrazu pomáháme umístěním laťky mezi odrazovým břevnem a doskočistěm ve výšce asi 40—60 cm. Opakujeme několikrát, až se cvičencům podaří dobrý odraz do výšky a uvolněný let.

Rozměření rozběhu. Cvičenci si rozměří délku rozběhu tak, že se rozbíhají od břevna, zády k doskočistě proti směru rozběhu. Cvičitel pozoruje, kde cvičencům vychází odrazová noha ve vzdálenosti 15—25 m. Z toho místa se pak cvičenci rozbíhají. Nevychází-li jim odraz, posunují si značky, odkud vybíhají, bod vpřed nebo vzad, podle toho zda nedošlápli nebo přešlápli.

Ve vodě: Seznámení s vodou. Společně plavci i neplavci na mělčině hry. Buď na babu s bradou pod vodou nebo zaháněná dvou řad stříkáním.

Rozdělíme cvičence na začátečníky a pokročilé. Začátečníci pokračují se seznámením s vodou, učíme je potápet a správně dýchat. Dále cvičíme splývání na vodě.

Pokročilí si zopakují správné splývání a tempo, ať prsního stylu nebo kraula. Pak si zaplavou asi třikrát s malým odpočinkem vzdálenost 50 až 100 m na rychlost. Podle stupně výcviku.

Na uklidnění ve vodě si plavci zaplavou na vytrvalost asi 300 m zcela uvolněně libovolným způsobem.

Na hřišti: Po výcviku ve vodě se cvičenci otřou nebo převléknou do



suchých plavek a zahrají si odbíje-  
nou nebo gorodky.

Metodické pokyny:

Hodiny organizujeme pravidelně tak, aby se co nejvíc cvičenců jich mohlo zúčastnit po zaměstnání. Cvičitelé se budou na hodiny připravovat stejně jako v jiném období, neboť jejich dobrá příprava je zárukou úspěšné cvičební hodiny. Při výcviku ve vodě je třeba více cvičitelů, jeden, který dává pozor na břehu a sleduje celý výcvik ve vodě (občas přepočítá cvičence) a další, kteří řídí

výcvik ve vodě. Cvičení ve vodě ko-  
náme pouze tam, kde známe dobře  
místo. Dbáme, aby dno bylo pokud  
možno pískové nebo s drobným ka-  
mením, ne bahnitě. Na řece vyhledá-  
me klidnější vodu, ne příliš velký  
proud. Skákat do vody povolíme pou-  
ze tehdy, je-li dostatečná hloubka a  
nevstupuje-li v místě skoku nějaká  
skála. Na těch cvičencích, kteří pro-  
dělali zánět středního ucha, nevyža-  
dujeme potápění a upozorníme je,  
aby si uši chránili před vniknutím  
vody. Uhrátí a po jídle nikdy do vody  
nevstupujeme.

## CO SI SPLNÍME V LÉTĚ Z TOZ

### TOZ prvním stupněm k dosažení výkonnostní třídy

Pro sportovce nového typu a pro všechny, kdož by se jimi chtěli stát, neexistuje během celého roku doba úplné nečinnosti — přestávky. Každý si musí být vědom toho, že tělo potřebuje stálou přípravu, i když ne tak intenzivní, že jej nelze nechat v nečinnosti, a pak najednou, v krátké době, zapnout na plné obrátky.

Pro lyžáře jsou hlavním obdobím činnosti zimní měsíce, znamená to však zároveň, že na toto hlavní období se musí připravovat i během ostatní části roku, v období přechodném a přípravném. V plánu celoroční činnosti, který připravuje sportovce na vrcholné výkony v hlavním období, zaujímá významné místo příprava a plnění norem Tyršova odznaku zdatnosti. Jednotlivé discipli-

ny TOZ jsou vybrány tak, aby pomáhaly připravit celé tělo a řádná příprava na jejich plnění pomůže udržet lyžáře v takové fyzické formě, že bude dobře připraven na hlavní období činnosti.

V letních měsících, červenci a srpnu, se naskytá rozsáhlý výběr nácvičku a splňování disciplin TOZ, především těch, které není možno plnit na podzim a v zimě.

Jsou to povinné i výběrové disciplíny v plování, neboť ne všude jsou ještě kryté bazény, a tak poměrně malá možnost zúčastnit se plaveckých soutěží bývá často brzdou k dosažení TOZ. Dále je zde nejrozmanitější výběr v disciplínách lehkotletických, jejichž soustavný training zaměstnává celou svalovou

### Pomozte výstavbě lyžařského stadionu ve Sv. Petru

Vyzýváme všechny lyžáře i ostatní sportovce ke spolupráci na výstavbě lyžařského stadionu ve sv. Petru. Tento stadion, který rozšíříme a přestavujeme, potřebuje nutně vaši pomoc, aby již do příští zimy byl připraven pro lyžařské závody. Potřebujeme brigádníky, kteří by obětavě věnovali alespoň 1 týden ze své dovolené, užíli při zdravé práci horského vzduchu a tak se nejlépe připravili na hlavní závodní období. Při týdenním pobytu hradíme brigádníkům jízdné III. tř. rychlíkem přes 250 km, ubytování, za odpracovanou hodinu Kčs 10.— a Kčs 6,— příspěvek na stravné za každou odpracovanou hodinu.

Hlaste se jednotlivě nebo hromadně lyžařské sekci ÚV Sokola v Praze III, Tyršův dům, tel. č. 454-41.



soustavu sportovce a jímíži lyžaři mohou zvyšovat všechny potřebné vlastnosti, jako sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost, což jim pomáhá k lepšímu zdolání speciálního lyžařského výcviku v dalších obdobích činnosti.

Plování a lehká atletika jsou dvě hlavní odvětví, jejichž disciplíny lze v létě splňovat, kromě nich pak celoroční plán plnění TOZ doporučuje ještě jízdu na kole a střelbu, neznamená to ovšem, že by nebylo možno

splňovat i jiné normy, pokud je možno nastavit jejich nácviku.

A konečně v létě se naskytá možnost dosáhnout i potřebných brigádních hodin pro splnění normy: pracovní povinnost. O dovolené a na rekreaci je možno přispět k budovatelskému úsilí a výstavbě naší vlasti i na jiném pracovišti a v jiném oboru, než v jakém člověk pracuje celý rok a brigádnické hodiny, takto získané, doplní počet disciplin potřebných k získání TOZ.

## Něco o výkonnostních třídách

Tyršův odznak zdatnosti je také důležitým stupněm, prvním stupněm k dosažení výkonnostních tříd, jež jsou hybnou silou ke zlepšení speciální výkonnosti.

Zavedením výkonnostních tříd je sledováno zvyšování všestranné přípravy sportovců na základě masového plnění Tyršova odznaku zdatnosti a současně zapojení nejširších mas pracujících a hlavně mládeže do provádění tělovýchovy a sportu. Toto vše se bude provádět na základě celoročního plánu práce lyžařských oddílů, spolu se souběžným zlepšováním učebně sportovní a výchovně práce našich trenérských rad a cvičitelských kádru. Přesná evidence sportovců, kteří budou zařazeni do výkonnostních tříd, umožní i plánovitou kontrolu stoupající výkonnosti našeho sportu a přesný přehled sportovců podle jejich výkonnosti.

V nové jednotné sportovní klasifikaci, podle které jsou sportovci zařazováni do výkonnostních tříd, byly vytyčeny tyto stěžejní zásady:

Mistr sportu je představitelem sportovce nového typu, který jako uvědomělý občan a vzorný reprezentant lidové demokratického státu

a) dokazuje svůj kladný poměr k budovatelskému úsilí při výstavbě socialismu v naší republice výrazným výkonem na svém pracovišti, a přispívá tak k boji za světový mír,

b) předává své zkušenosti a vědomosti mládeži. Svůj poměr a vztah k mládeži prokazuje mistr sportu přípravou mladých chlapců a děvčat na Sportovní hry mládeže, instruktáží mládeže na večerech otevřených hřištích a podle svých možností přejímá případně i patronát nad domovem mládeže, střediskem pracujícího dorostu, sokolskou družinou na škole, sokolským kroužkem ČSM a pod.,

c) splní na důkaz své všestranné zdatnosti, branné připravenosti a ideové vyspělosti všechny podmínky TOZ II. stupně a obdrží odznak,

d) dosáhne ve svém sportu, zejména při mezinárodním soutěžení, vynikajících výkonů vysoké sportovní hodnoty.

I. výkonnostní třída představuje nejlepší a nejvýkonnější závodníky, z jejichž řad je především prováděn výběr do reprezentačních družstev ČSR.

II. výkonnostní třída představuje kádr předních, vyspělých závodníků, kteří v širokém průměru dosahují hodnotných výkonů.

III. výkonnostní třída představuje závodníky, kteří technické podmínky pro zařazení do této třídy dosáhnou při průměrném nadání asi po jednoroční soustavné a správně vedené přípravě.

Výkonnostní třída mládeže je určena mládeži 16—19leté. (Sportovci musí dosáhnout předepsaného věku v roce, v němž jsou klasifikováni, to znamená, že na př. v roce 1952 se za 19leté pokládají všichni sportovci narození v roce 1933, za 16leté všichni narození v roce 1936 a podobně.) Ve sportech, které jsou měřitelné jednotkami času, váhy a délky, jsou technické podmínky třídy mládeže snazší, než je III. třída dospělých závodníků; v těchto sportech může



mládež dosáhnout podle svých schopností III. až I. výkonnostní třídy dospělých závodníků. V ostatních druzích sportu, které vzhledem k věku mládeže nedovolují podle příslušných soutěžních řádů 16—19letým sportovcům dosažení některé z výkonnostních tříd dospělých, jsou technické podmínky třídy mládeže o něco zvýšeny. V obou případech má výkonnostní třída mládeže funkci náborovou a mobilisační.

Pro sportovní soutěže v roce 1952 ponechávají se v platnosti staré názvy a třídy, kterých sportovci dosáhli v dřívějších letech. Během roku 1952 již počinají sportovci plnit nové podmínky jednotné klasifikace a podle ní jsou také zařazováni do jednotlivých tříd. Dnem 31. prosince 1952 přestává být stará klasifikace platnou. V roce 1953 budou již závodníci zařazeni do výkonnostních tříd podle toho, jak splnili technické podmínky jednotné klasifikace.

Výkonnostní třídy se zavádějí od 1. ledna 1952 i u lyžařů.

Sportovci 20letí a starší se zařazují do výkonnostních tříd I., II. a III.; mládež 16—19letá se zařazuje do výkonnostní třídy mládeže. Technické podmínky pro zařazení sportovců do jednotlivých výkonnostních tříd jsou uvedeny na konci těchto pokynů.

Pro způsobu TOZ budou sportovci, zařazení do výkonnostních tříd, odměňováni zvláštními odznaky, které schválí státní úřad pro tělesnou výchovu a sport.

Všeobecnou podmínkou pro zařazení do určité výkonnostní třídy a udělení odznaku je splnění TOZ, a to pro I., II. a III. třídu TOZ I a pro výkonnostní třídu mládeže TOZ pro mládež.

Sportovcům, kteří nesplnili celý TOZ, může být udělen odznak výkonnostní třídy jen výjimečně a jen tehdy, prokáží-li vysvědčením tělovýchovné lékařské poradny, že celý TOZ nemohou splnit pro některou tělesnou vadu nebo překážku, která jim sice nevadí při provozování určitého druhu sportu, avšak zabraňuje jim získat TOZ.

Pro udělení odznaku výkonnostní třídy u sportovců starších 19 let stačí, jestliže získali TOZ I alespoň jednou kdykoli po svém 19. roce; u mládeže 16—19leté stačí, jestliže získala TOZ pro mládež alespoň jednou kdykoli po svém 15. roce.

O. Kašpar

## DOBŘÍ PŘÍKLAD

Sportovní trening je proces, směřující k stálému růstu sportovních úspěchů na základě zvyšování výkonnosti organismu a zdokonalování fyzických i duševních vlastností. Základem pro úspěšné zvládnutí všech úkolů v treningu je plán. Jediné plán nám zaručí dosažení dobrých výsledků. Příkladem správně vypracovaného treningového plánu je plán dvojnásobného vítěze IV. kola Sportovních her dělnické mládeže L. Holatové-Bartoničkové. Uvádím s jejím plánem na červenec, srpen a září zároveň dopis, který zaslala trenérské radě, který ukazuje na správnou činnost reprezentanta při výchově ostatních členů v jednotě. (V uvedeném plánu není zařazeno plavání, a proto je zapotřebí, aby každý, kdo si podobným způsobem bude trening plánovat, nezapomněl v letních měsících zařadit každý týden aspoň 1—2 hodiny plavání.)

»Svůj závazek, že pomohu s nácvikem Sokolského dne, jsem čestně splnila.

Před Sokolským dnem byla tělocvičná akademie. Zde jsem se zúčastnila rozcvičení v tělocvičně; cvičení na nářadí — bradla o nestejně žerdi — a

tanců, které se cvičily na XI. sokolském sletě pro dorostenky.

Na Sokolském dni jsem cvičila protná žen a vedla jsem dorostenky na nářadí — stůl; potom ukázkovou odbíjenou.

Dopoledne při zkouškách na odpo-

lední vystoupení byl LZBZ a získala jsem zde dvě tříleté hlídky žen. Závod obě hlídky dokončily, i když jsme předem nebyly nijak připraveny. Nyní se chceme připravit na okresní kolo.

Nezařadila jsem nikde plavání. Nemáme zpřístupněné koupaliště, já se zato vyřádím v odbíjené, jsou toho svědek oba lokty, které mám odřeně.

Jak píší: normální cvičební hodinu tu máme vždy ve čtvrtek, začínáme gymnastikou, potom nářadí, hry, zpěv. Někdy vedu družstvo při rozcvičení a na nářadí a dorostenky. Zde budu správně plnit úkoly, budu si dělat ještě zvlášť poznámky. Trenovat se mnou bude manžel, který mi bude dělat trenéra.

Bude-li zítra pěkné počasí, půjdeme na skály, já přímo ze zaměstnání. Jinak nemám daleko do menšího lesa, asi 500 m, a je tam cvičná skála. Budeme chodit také na dříví, a to bude také trening.

Teď jsem si vzpomněla, že budu chtít dělat též TOZ II, musím zajíždět do Jilemnice, zde nemáme rozhodčí, a na FO mám naplánovanu každý měsíc jednu knihu povinnou a ty výběrové vezmu přitom.«

### Plán práce

#### Červenec

Studium: Klement Gottwald mládeži.

Trening:

týden 28. 6.—5. 7.:

jednou odbíjená,  
jednou normální cvičební hodina,  
jednou horolezecký výstup,  
slalom mezi smrky v lese pro zvýšení postřehu;

týden 5.—12. 7.:

jednou trening odbíjené,  
jednou normální cvičební hodina,  
jednou výstup s různými překážkami;

týden 12.—19. 7.:

jednou normální cvičení,  
jednou trening odbíjené,

jednou pochod 3 km s překážkami;

týden 19.—26. 7.:

jednou normální cvičení,  
jednou horolezecký výstup.

### Srpen

Studium: Lenin mládeži.

Trening:

týden 26. 7.—2. 8.:

jednou normální cvičení,  
jednou slalom mezi stromy s různostmi;

týden 2.—9. 8.:

jednou normální cvičení,  
jednou chůze, pochod, různosti,  
zlézání stromů, dvakrát gymn. ráno;

týden 9.—16. 8.:

jednou normální cvičení,  
jednou pochod s přítěží, gymnastika;

týden 16.—23. 8.:

jednou normální cvičení,  
jednou horolezecký výstup,  
dvakrát rozcvičení, gymnastika;

týden 23.—30. 8.:

jednou normální cvičení,  
jednou trening 30—40 min. v lese s překážkami, gymnastikou.

### Z á ř í

Studium. Ústava 9. května.

Trening:

týden 30. 8.—6. 9.:

jednou normální cvičení,  
jednou 1hod. procházka s během,  
gymnastikou, rychlou chůzí;

týden 6.—13. 9.:

jednou normální cvičení,  
dvakrát chůze, pochod, různosti;

týden 13.—20. 9.:

jednou normální cvičení,  
jednou slalom, běh, různá cvičení;

týden 20.—27. 9.:

jednou normální cvičení,  
třikrát pochod, různosti.

V. Pácl,  
předseda tren. rady.

**SPORTOVNÍ TRENING ZÁLEŽÍ NA SUDECH POTU,  
KTERÉ PROLÉVÁ SPORTOVEC PŘI TRENINGU.**

N. OZOLIN



# Běžecká lyžařská škola v obrazech

Běh dvoudobý s odpichem soupaž. — Tabule č. 7. — Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka předvádí Jaroslav Cardal. (Na straně 208 a 209.)

Tento způsob běhu se skládá v podstatě ze dvou kroků, z nichž první provedeme bez odrazu holemi, druhý se soupažným odrazem oběma holemi. Oba kroky jsou sklu-zové. Hlavní skluz následuje až po provedeném druhém kroku a po mohutném odrazu paží. V tomto skluzu je zachycen na našem kinogramu Cardal (obr. 1). Ve skluzu, který je zároveň odpočinkovou fází tohoto běžecského způsobu, zůstáváme tak dlouho, pokud se nezmenšuje setrvačná rychlost natolik, aby byla na závadu celkové rychlosti běhu. Těžiště přenesíme poněkud vzad k dosažení větší rychlosti. Ještě průběhem skluzu počínají paže pohyb vpřed spodním obloukem do předpažení a neodrazová (pravá) noha se vysune o délku chodidla vpřed (obr. 2—3), aby se stala oporou při odrazu levé (odrazové) a umožnila jí co nejdříve krok vpřed. Všecky tyto pohyby provádějí se za doznívajícího setrvačného skluzu (obr. 4—6). Na obr. č. 7 je první krok ukončen. Paže zevnitř předpažené, pravá noha vytlačuje lyži vpřed do skluzu pokrčeným kolenem — jako při střídavém běhu dvoudobém — levá noha v odpočinkové fázi, pokrčená, zvedá patku lyže nad sníh. Setrvačnosti skluzu z tohoto odrazu je využito v následující fázi k vytažení paží daleko do předpažení (zevnitř), k předhození holí, výměně nohou, předklonění trupu, energickému odrazu levou (13—15) a mocnému výpadu pravou nohou (15). Po zabodnutí holí, které se mezitím vrátily z mrtvého bodu předhození do svislé polohy, počíná zátah pažemi (16—17), který končí mohutným odrazem (18—19) až daleko do zapažení, kde se hoře otevřenými dlaněmi vypouštějí. Odraz se může ještě více zdůraznitit většími složením v pase.

Běh dvoudobý s odpichem soupaž se používá hlavně po rovině; při rychlém, zejména zledovatělem sněhu i do mírného svahu, zejména tam, kde je stopa špatně vyjeta. Střídáme jím sjezd s odpichem soupaž i běh střídavý dvoudobý. Závodník musí správně odhadnout, který z uvedených způsobů je za daných podmínek rychlejší, jistější a méně namáhavý. Je to běh velmi namáhavý, zejména tím, že se odrážíme stále stejnou nohou. Proto musíme občas odrazovou nohu vystřídati. Předpažení a narovnání trupu využijeme k vydatnému vdechu, při předklonu a odrazu vydechujeme. Jinak platí i pro běh dvoudobý s odpichem soupaž všechny zásady dvoudobého běhu střídavého: základní postoj, široká stopa, vytlačení kolen, přenášení těžiště, atd.

## ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRENINGU

Záznam přednášky

NIKOLAJ OZOLIN, zasloužilý mistr sportu.

Každý sport má své zvláštnosti. Proto není možné mnoho otázek treningu objasnit obecně. Jsou však zásady, které jsou společné pro všechny druhy sportu a podle nichž je možno správně uspořádat trening v každém druhu sportu.

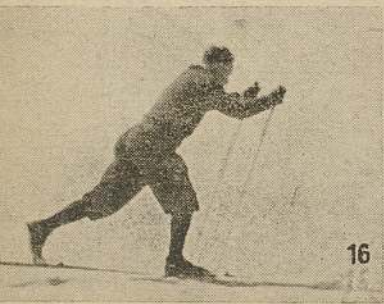
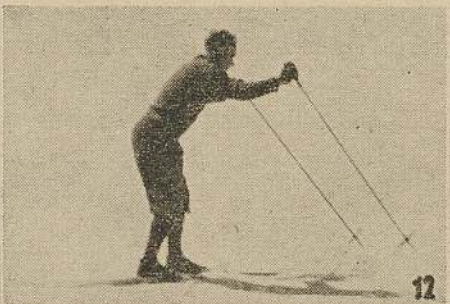
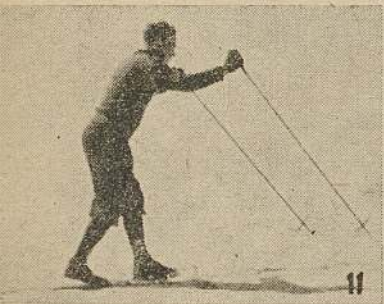
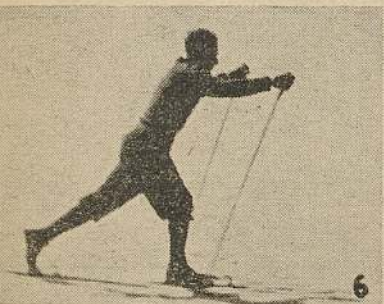
**Jak rozumíme sportovnímu treningu? Je to pedagogický proces.**

Sportovní trening je třeba pojímat jako proces zaměřený na výchovu sovětského sportovce a s druhé strany jako proces probíhající ve správných hygienických podmínkách při správném pedagogickém i lékařském vedení a kontrole. Když se zeptáme kteréhokoli sportovce, řekne nám, že hlavní úkol sportovního treningu je dosažení nejvyššího výko-

nu. S tím souhlasím, ale vedoucí k tomu musí také dodat, že jsou zde ještě další státní zájmy. Jaké jsou to státní zájmy? Především všestranný rozvoj člověka, upevnění jeho zdraví, příprava k práci a obraně vlasti. Tyto tři úkoly jsou úkoly tělesné výchovy vůbec. Sportovní trening nemůžeme odtrhnout od celého systému tělesné výchovy.

Výchova sportovce má být taková, jakou dostává každý sovětský člověk. V sovětském státě výchova lidí v komunistickém duchu se zabezpečuje samotným socialistickým řádem, tiskem, rozhlasem, v kinech, ve školách, institutech, na závodech, v továrnách i úřadech. Výchova se provádí v lekcích, v semi-









3



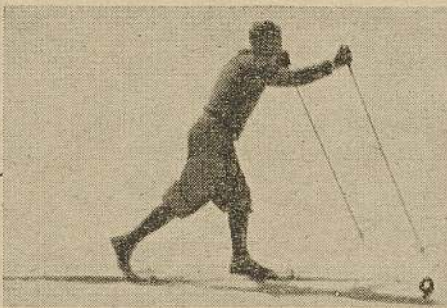
4



5



8



9



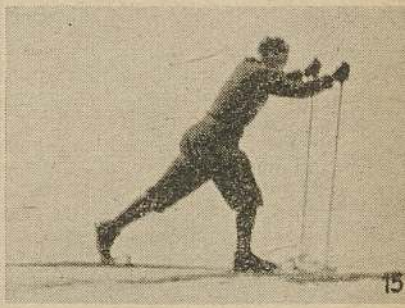
10



13



14



15



18



19



20



nářích, přednáškami a pod. Všechna výchova je organizována a usměrňována je komunistická strana. Všechny ostatní organizace jako komsomol, odbory a jiné pomáhají výchovu organizovat. Takovým způsobem pracují i ostatní organizace, které pomáhají vychovávat sovětské lidi. To znamená, že v celém systému socialistické výchovy přejímají účast také sportovní organizace.

**Sportovní training jako organizovaný výchovný proces nemůže být odtržen od společenského života.** Je jasné, že učitel i trenér musí training provádět a organizovat tak, aby pomáhal vychovávat sovětského člověka. Uvedu příklad sportovní školy Alexejeva v Leningradě. Alexejev přichází na hodinu vzorně oblečen, vzorně se chová a jedná s cvičenci. Už i postoj a forma, jakou vystupuje v hodinách, má výchovný vliv. Proto Alexejev může požadovat od cvičenců, aby byli též náležitě a správně oblečení, aby udržovali disciplínu. Přirozeně, když je sám správně oblečen a ukázněn, může to požadovat od svých žáků. Na příklad při provádění skoku vysokého, některý chlapec velmi dobře technicky skáče. Alexejev mu říká: »Ty skáčeš tak dobře jako Iljasov.« Bylo by možno říci: Ty skáčeš jako vítěz olympijských her Cornelius Johnson. To by bylo chybné. To by znamenalo, že to dobré, co je u nás, zapomínáme a hledáme to za hranicemi. Učitel musí volit své příklady tak, aby to bylo politicky správné, aby vychovával k vlastenectví. Alexejev jde se svým oddílem do musea, do divadla. Jindy jde zase se svými žáky na stadion, kde přihlížejí utkání. Potom provádí různé besedy a lekce o tom, co viděli. Ve škole má více než 200 mladých lidí, a proto, aby zvýšil výchovu chlapců a dívek, žádá, aby zvolili ze sebe sovět, že je vlastní radu celé školy. Tento sovět žáků sám projednává narušení kázně jednotlivců, sám projednává výsledky utkání, vyslovuje se k přijímání i při vylučování ze školy. Tak jsou řešeny úlohy výchovy. Výchova není spojena jen s výchovou politickou. Musí u sportovců zvyšovat i znalost

kultury, musíme vychovávat sportovce, jak se mají chovat ve společnosti, jde také o výchovu etickou. To všechno sportovci pomáhají, aby byl nejen dobrým člověkem, ale aby zlepšoval i své výkony. Takovým způsobem vyplní učitel a trenér státní školy všestranné přípravy člověka, upevňování jeho zdraví, vede ho k práci a obraně vlasti a na druhé straně tato výchova pomáhá k dosažení vysokých sportovních výsledků.

Jak dosahovat vysokých sportovních výsledků? Trainingem získáváme, co jmenujeme vytrenovaností nebo co bychom mohli nazvat zvýšenou pracovní schopností ve sportu. Tady se objevuje základní otázka, je-li nutno mít zděděný talent po rodičích anebo můžeme-li dojít k vysokému výsledku jen trainingem. Známý americký trenér Robertson říká, že dobrým sprinterem se člověk rodí. Finové mi říkali, že u nich nemůže být dobrý sprinter, neboť oni jsou již od přírody pomalí. To je nesprávné a škodlivé hledisko. Soudíme, že člověk může mít již od přírody talent k různým druhům sportů, tak jako jsou talenty k hudbě a zpěvu. Tak jako musí umělec hodně hrát a zpívat, aby se mohl stát velikým umělcem, tak také ve sportu všechno záleží na trainingu. **Sportovní training záleží na sudech potu, které prolévá sportovec při trainingu.** Tvrdíme to ne proto, že se nám to zdá, ale proto, že nám to říká věda a sportovní zkušenosti. Řešení této základní otázky má význam proto, že i v zemích lidové demokracie se setkáváme s teoriemi, které říkají, že sportovní výkon záleží na vrozené talentovanosti a na přírodě. Kdybychom se řídili tímto názorem, byli bychom nuceni mnoho sportovců vyloučit. Mohu uvést mnoho příkladů, kdy skvělími sportovci se stali lidé, kteří v dětství neměli mnoho nadání, jako Vanin, Kazancev a konečně i já sám. Také Zátopek ukázal, že jen training přináší úspěch.

Jak se rozvíjí trenovanost? Je to trvale stoupající křivka nebo jde tato křivka nahoru a v průběhu znamená nějaké klesání? Při tom připomínáme, že v každém druhu



**sportu musí být celoroční trening.** Ve všech druzích sportu je jeden a tentýž systém dělení procesu treningu na tři období: 1. období přípravné, 2. období základní (hlavní), 3. období přechodné. Trenovanost se zvyšuje v přípravném a ještě více v hlavním období, protože v hlavním období bývá nejvíce utkání. Proto po zakončení hlavního období — soutěžení — sportovec si musí odpočinout. Tento odpočinek je velice nutný. Nesmí se však tímto odpočinkem myslet ležení v posteli, nesmí to být pasivní odpočinek. To by znamenalo, že sportovec ztrácí všechno, co získal v průběhu mnoha měsíců. Tady nám říká věda (učení I. P. Pavlova), že u sportovce se neunavují svaly, ale unavuje se nervový systém. Každý z nás ví, že nejvíce unavuje jednostranná práce, ale přesto každý, kdo chce dosáhnout vysokých výkonů, ať je to běžec nebo skokan, musí stále více a více cvičit, ale musí se vyhýbat jednostrannému výcviku při každém treningu. Proto po několika měsících potřebuje sportovec odpočinek od svého sportu. Tento odpočinek je v přechodném období jeden a půl až dva měsíce.

Jaký musí být odpočinek v přechodném období? Udělal jsem různé pokusy. Rada lidí nedělala v přechodném období nic. Pozorovali jsme, jak se budou cítit a jaké budou u nich změny. Během deseti až jedenácti dnů nepozorovali jsme žádné zhoršení a dokonce po 10 až 11 dnech odpočinku mohli vystupovat v plné síle. Když se odpočinek prodloužil na 13—15 dní a více, sportovci si začali stěžovat na zhoršení. Špatně jim začalo pracovat trávení, špatně spali, měli poruchy činnosti srdeční a jiné poruchy, které zjišťovali lékaři. Změna síly a rychlosti pohybu ukazovala na snížení výkonu. To je zcela přirozené, neboť člověk, který během treningu zlepšil svou srdeční i svalovou činnost, plicí i celé zdraví, začíná se doslova rozpadávat v podmínkách takové nečinnosti. Výsledkem dvouměsíčního odpočinku je to, že on úplně ztrácí vše, co nabyl dříve. Pak musí začínat úplně znovu a ni-

koli již z těch posic, které měl v uplynulém období. Správně uspořádat odpočinek znamená: dát odpočinek nervům a svalům dát práci. V přechodném období musí být aktivní odpočinek.

Máme-li dát nervům klid a svalům práci, nesmíme provádět v přechodném období ten sport, který jsme prováděli a od něhož jsme unaveni. Musíme se zabývat takovými cviky, kterými jsme se dříve nezabývali. Běžec bude hrát košíkovou, lyžovat, cvičit gymnastiku a jiné. To mu dovolí udržet fyzickou přípravu na té úrovni, na které přestal koncem hlavního období. Trochu ztratí na technice, avšak velmi málo ztratí těch vlastností, jako je síla, vytrvalost, které jsou nezbytné pro jeho sport. Jeho plicí a srdce budou v takovém stavu jako v hlavním období. Nebude si naříkat na špatné spaní, špatnou žaludeční činnost a pod. Přechodné období musí být obdobím aktivního odpočinku.

Je třeba mít na zřeteli, že je hlavní masa sportovců a je skupina mistrů. U hlavní masy sportovců, která se nezúčastní takového množství soutěžení jako mistři sportu, není třeba v přechodném období tolik odpočívat. Mistři sportu musí mít aktivní odpočinek, který by je stále zachovával na té úrovni, jakou musí mít. Nováčkům a hlavní mase sportovců se musí v tomto přechodném období dávat větší zatížení, nejen aby udrželi úroveň, ale aby ji zvyšovali. Proto nelze skutečnosti, které platí u mistrů sportu, přenášet mechanicky na mládež. Proto je nutné v přechodném období diferencovat mezi mistry a masou sportovců.

Lhůty v obdobích. Nemůžeme stanovit přesné lhůty období pro všechny země stejně. Při sestavení délky období musíme vycházet z toho, že přípravné období je nejdéle, a něco menší je hlavní období a nejkratší je období přechodné. Další detailní rozdělení záleží na druzích sportů v souvislosti s kalendářem. Na př. v lehké atletice je možno v Moskvě závodit od května do října a lyžovat od poloviny listopadu do břez-



na. Proto hlavní období je u různých sportů různé podle klimatických poměrů. Je to stejné jako u sportovního kalendáře, který je zpracován podle klimatických podmínek různých oblastí země. Na příklad v Tbilisi je jaro už v březnu. Závodí se tam na stadionech dříve než v Moskvě. To znamená, že v Gruzii nemá mít stejné dlouhé lhůty období jako v Moskvě. To se týká hlavní masy sportovců. Jinak je tomu u mistrů sportu, kteří se zúčastní jak mistrovství SSSR, tak i mezinárodních podniků.

Klimatické podmínky dovolují Nině Dumbadze být dříve ve formě než sportovci v Moskvě, ale nevyužívá toho, protože ona potřebuje být v nejlepší formě v době mistrovství SSSR anebo mezinárodních utkání stejně jako moskevští mistři sportu. Ve všech druhích sportu budou lhůty období pro hlavní masu sportovců záviset na místních klimatických podmínkách — u mistrů sportu budou závislé na všesvazovém kalendáři.

## SJEZDOVÉ ZÁVODY PROHRAJEŠ NEBO VYHRAJEŠ JIŽ DNES

SLÁVA PITTL

Lepším a důkladnějším osvojením sjezdové a slalomové techniky, ovládnutím všech odstínů jetého oblouku, získáváme drahocenné desetiny vteřin. Rádnou duševní a fyzickou přípravou získáváme celé vteřiny.

Pro vrcholového závodníka musí být naprosto jasné, že jedno bez druhého nemůže být. Radu základních důvodů již známe. Závodník bez celoroční přípravy je na sněhu brzy unaven, nemůže využít plně tréninkového dne, předčasně odchází se svahu a nemůže časově ani kvalitativně vytěžit z tohoto beztak krátkého zimního dne to, co mu může poskytnout pro technické zdokonalení.

Každému je jasné, že čím více dní, hodin může jezdit na sněhu a čím větší intenzitu vynaloží na trénink, tím že lepších výsledků dosáhne.

Je zde tedy kvantitativní měřítko časové a kvalitativní měřítko intenzity. Sebedelší pobyt na sněhu bez intenzivní a záměrné přípravy stejně jako příliš krátký pobyt i s nejintenzivnější tréninkovou prací nemá pro závodníka žádného významu. První je příjemná rekreace, druhé je zdraví škodlivé přepínání.

Připravujeme se tedy po celý rok především proto, abychom udržení v zimě nabytých pohybových prvků a zvýšením své celkové zdatnosti si

zajistili plné a kvalitní využití celého tréninkového dne na sněhu bez zbytečné únavy a jejich škodlivých následků pro další dny.

Unavený závodník není s to vydat ze svého umění zdaleka ani průměr toho, co již umí. Jezdí »pod psa«, padá, zlobí se a stále víc se vyčerpává. Musí toho beztak nechat a jít raději domů, nebo má jinak nejlepší předpoklad pro zranění.

Jak si tedy může takový závodník osvojovat nové technické kroky, když právě pro toto potřebuje největší duševní i tělesnou připravenost a svěžest.

Plývá jen časem. A když půjdeme hlouběji, pak, jedná-li se o státní soustředění, plývá časem a penězi, které nepatří zcela jen jemu. I tak hospodříme s prostředky, které jsou nám dány ne k tomu, abychom jezdili na lyžích, ale k tomu, abychom zvyšováním svých výkonů vytvořili předpoklad pro úspěšnou reprezentaci tělovýchovy našeho státu.

Musíme se tedy připravovat celoročně nejen proto, abychom vydrželi tvrdou přípravu na sněhu hned od prvních dnů, ale též proto, abychom si zajistili dostatečnou duševní i tělesnou svěžest i při nejtvrdějším tréninku, která je nezbytným předpokladem pro technické zdokonalování a zábranu úrazů.



Jak se tedy máme mimo sezónu připravovat? Jediná odpověď je: Hodně a dobře.

Množství letní a podzimní přípravy nám zaručí naši fyzickou kapacitu. Ale kvalita naší přípravy nám nadto určuje rozsah celé naší nervové soustavy, na němž záleží, jak rychle a jak dobře se budeme technicky zdokonalovat, naši jízdu racionalisovat a získávat rychleji jistotu a bezpečnost.

Sjezdové závody jsou soutěží vyžadující nasazení všech schopností člověka. Fyzickou zdatnost, vytrvalou sílu, obratnost a bleskovou rychlost úsudku a svalové reakce, která se musí dít rychlostí automatického reflexu a rychlou orientací v nejnemožnějších polohách na sněhu, ve vzduchu atd. ...

Je tedy jasné, že děláme sport vyžadující vysokou všestrannost. Nepřipravuje se tedy dobře ten, který pouze setrvává při svém oblíbeném letním sportu, jelikož právě jeho sjezdařské zdokonalení závisí na rozšířené jeho pohybové a myšlenkové schopnosti, kterou získá rozmanitější přípravou.

Každý víme, kde nás tlačí bota a co nám nejde, na co jsme nešikovní. Právě to, co neumíme, nám brání v lepším sjezdovém výkonu.

Uvědomujete si, že kdo má před sjezdem až příliš nezdravý respekt, bojí se třeba skákat do vody po hlavě se skákací věže, nebo že ten, kdo neumí udržet rovnováhu na kladině nebo zábradlí, má na lyžích více pádů než ostatní? Ten, kdo dělá kotoul přes překážku jako pytel brambor, že při sjezdu vypadá často podobně. Ten, kde nemá rychlý sprint, že má ve slalomu pomalý start a jeho jízda postrádá rasance a pod.

Pro zdokonalení sjezdové techniky víte, že je ještě mnoho nových věcí, které člověk ještě neumí, ale které mu citelně chybějí a kterým se musí naučit. Naučí se jim jedině na sněhu. Ale jak se jim bude těžkopádně a pomalu učit, když si již v létě nepřipraví svůj nervový systém a tělesnou soustavu a nepřizpůsobí ji tak, aby byla schopna přijímat nové prvky!

Tvým měřítkem budiž všestrannost. Čím větší škála přípravných startů,



*Sláva Pittl, autor článku o sjezdových závodech, při letošním mistrovství.*



tím lépe. Splň TOZ I a II, běž závody  
branné zdatnosti, rozzlob se na to, že  
neumíš šplhat, skok do výšky a dálky,  
bruslit, pořádně plavat, že se bojíš  
skákat do vody, lézt po skalách, že  
jsi pomalý na stovku, běžíš 3 km pod  
psa, neumíš jezdit na kole terénem, na  
nářadí visíš jako shnilá hruška, když  
ti někdo hodí míč, tak nevíš, jak ho  
popadnout. Rozeber se a zjisti, kde tě  
ta bota tlačí. Víš to sám nejlépe. Ne-  
víš-li, obrať se na svého trenéra. Dej  
si tyto úkoly do plánu celoroční pří-  
pravy a sleduj, měř si své dovednosti.  
A hlavně dbej na to, abys v každém  
sportu našel ten »fortel«, vtip,  
podstatu, radost, proč to vlastně ti  
specialisté skokani, běžci, vrhači, ná-  
řaďovci atd. dělají. Ne vrcholný vý-  
kon, ale ladné a švihné provedení musí

být tvým vodítkem. Musíš pochopit,  
že podstatou plavání je vláčnost, chy-  
tání míče tlumení, skoku vláčný odraz,  
hodu švih, sprintu důraz, odbíjené  
mrštnost atd.

Tím si rozšíříš svou kapacitu na-  
učit se novým prvkům při sjezdu;  
právě těm, které ti chyběly a kterých  
jsi nemohl dosáhnout. Sebevzdělání,  
práce a politická výchova je jedinou  
cestou, jak tento úkol, který není ma-  
lý, je možno pochopit a zvládnout.

Tak se připravíš pro to, abys ve  
sjezdářině rostl a abys vyhrával, abys  
byl dobrým reprezentantem.

Nepochopíš-li to, nepůjdeš touto ces-  
tou všestranně a systematické celoroč-  
ní přípravy, bude tě to stát hodně pe-  
něz a času na horách, abys stačil ob-  
stojně — prohrát.

## Z dějin lyžařství v Rusku

I. G. ČUDINOV, kandidát pedagogických nauk

Zimní podmoskevská krajina je zvlášť krásná v Podrezkovo-Schodni. Úbočí nesčetných pahorků, pokrytá krásnými vysokými smrky a jedlemi, se dávno stala jedním z oblíbených míst lyžařů. Jsou tu možnosti pro dlouhé, prudké sjezdy i táhlá stoupání. Jsou tu překrásné lesní průseky, dlouhé i několik kilometrů, kde sjezdaři dosahují žádaných rychlostí.

V okrese Podrezkovo-Schodni se sešlo 3. února 1946 neobvykle mnoho lyžařů a diváků na závody pořádané u příležitosti padesátého výročí prvního oficiálního lyžařského závodu v Rusku.

Během uplynulého půl století bylo pořádáno nemálo lyžařských střetnutí a vystřídalo se mnoho

mistrů tohoto zajímavého sportu. Na jubilejní závod se sjeli nejlepší mladí sportovci-lyžaři, jejichž technika a výsledky vyvolávaly obdiv sportovců-veteránů. Kromě Moskvanů přijeli bojovat o vítězství nejlepší sportovci měst Gorkého a Molotova.

Jak za starých časů byl start pro všechny závodníky společný. Rozhodčími u startu byli slavní lyžaři-championi Ruska: Pavel Afanasjevič Byčkov, Alexandr Nikolajevič Němudin, Nikolaj Maximovič Vasiljev. — Odstartováním závodu mladého pokolení sportovců zahájili sportovci-veteráni novou stránku dějin lyžařství naší země.

Lyžařství se začalo v Rusku rozvíjet koncem XIX. stol. V Petěrburgu

a v Moskvě se konaly již roku 1894 malé závody na čtvrt versty a na verstu. Moskevský klub lyžařů, založený r. 1895, zahájil každoroční lyžařské závody. První závod o nejlepšího lyžaře tohoto klubu se konal 28. ledna 1896. Tímto dnem počínají dějiny oficiálních lyžařských závodů v naší zemi.

Nelze však předpokládat, že lyže jako zimní dopravní prostředek byly známy v Rusku teprve od konce XIX. století.

### LYŽE V RUSKU

Rozšiřování umění jízdy na lyžích se dělo v těsné souvislosti s rozvojem pracovní a válečné činnosti ruského národa. Studium lidových her a tělesných cvičení ukazuje, že rozvoj lyžař-



ského sportu v Rusku nezačíná dovezením ze skandinávských zemí lyžařských potřeb a příjezdem zahraničních sportovců-lyžařů, jak by se mohlo zdát při čtení některých lyžařských příruček, nýbrž mnohem dříve. Používání lyží v každodenním životě ve válečnictví je známo ruskému lidu z dávných dob. Historickým bádáním bylo zjištěno, že Rusko je vlasti lyží.

Podle archeologických bádání a podle udání kronik používá ruský lid již velmi dávno ve válečnictví i v každodenním životě lyže jako zimní dopravní prostředek.

Při studiu petroglifů (skalních obrazů) Blého moře objevili sovětsí archeologové A. M. Liněvskij roku 1926 v oblasti Běsovy Slědky a V. I. Ravdonikas roku 1936 v oblasti Zalavgur vyobrazení postav lyžařů. Původ těchto obrazů byl určen do konce třetího a začátku druhého tisíciletí před Kristem; v Běsových Slědkách jsou zobrazení tři lyžaři bez holí; v Zalavguru je zobrazeno patnáct lyžařů, z nich je dvanáct s holemi a jeden s lukem. Doktor historických nauk archeolog A. V. Arcichovskij tvrdí, že skutečnost, že lyžaři na vyobrazeních mají jen jednu hůl, se vysvětluje tím, že lyžařství bylo tehdy v těsné souvislosti se zimním lovem. Lovci-lyžaři severních krajin používají i nyní jen jedné hole.

Nikonovská kronika vypráví o ruském vojsku, které již roku 1444 používalo lyží ve válečných taženích. Tataři útočící na město Rjazan byli poraženi ruskými vojáky, kteří po prvé použili lyží jako dopravního prostředku v zimních podmínkách.

O úspěšném použití lyží ve válečnictví svědčí kronika obsahující dějiny Ruska, která praví, že roku 1499 car Ivan III. vypravil lyžařské vojsko, aby dobylo zpět moskevská panství v Jugorské zemi, obsazené Tatary. Jugra — tak se v té době jmenovala část severozápadní Sibíře, položená mezi polárními Uralem a řekou Ob. Tažení ruských vojsk přes Uralské hory za surových zimních podmínek a osvobození starých ruských zemí z tatarského jha — to je jedna z pozoruhodných stránek dějin naší vlasti, přesvědčivě dokazuje, že lyže byly známy v Rusku mnohem dříve než v jiných zemích.

Západní země se dověděly od Rusů o možnosti přecházení vysokého sněhu na lyžích.

Ve válkách se západními sousedy používala ruská armáda též mnohokrát lyží. Tak roku 1535 moskevský kníže poslal do tažení na Litvu vojiny, kteří uměli jezdit na lyžích.

Roku 1608—1610 utvořil ruský vojevůdce M. Skopin-Šujskij oddíl lyžařů, který úspěšně bojoval s polskou jízdu.

## RUSKO — VLAST RYCHLOSTNÍ JÍZDY NA LYŽÍCH

Obyvatelé Uralu, Sibíře, severní a střední části Ruska a ostatních krajů s dlouhou a na sních bohatou zimou ode dávna používají lyží při lovu.

Jízdu na lyžích právě tak jako lov, zápas, plavání, jízdu na koni přičítáme k těm svérázným druhům cvičení, která ve všech etapách dějin rozvoje naší vlasti měla kladný vliv na fyzickou výchovu lidu.

Sovětský archeolog profesor A. V. Arcichovskij uvádí v článku »Lyže v Rusku«, že typ lyží pro rychlostní běh — běžky — je vynálezem ruského lidu.

Zahraniční cestovatelé, kteří byli v Rusku v XVI.—XVII. století, uvádějí popis jízdy na lyžích. Herberstein v »Poznámkách o Moskvě«, vydaných r. 1556 v Babelu popisuje jízdu na lyžích v permském kraji následovně: »V zimě tam chodí na artách; to se dělá v mnohých krajích Ruska a arty jsou dřevěné podlouhlé podešve, dlouhé skoro šest dlaní; drží se na nich přivazují; drže je k nohám a chodí velmi rychle.« V těchto »Poznámkách« uveřejnil Herberstein kresby zobrazující ruské lyžaře. Na obrázku jdou lyžaři zároveň s koňmi, což potvrzuje jejich rychlost.

V tomto svědectví cizince je zajímavá upomínka o velmi rychlé jízdě lyžařů. Rychlá jíz-



da je však možná jen na lyžích, které mají dobrou skluznou plochu, což dává podnět k utvoření závěru, že předobraz současné rychlostní lyže byl vytvořen u nás v Rusku.

Tento závěr potvrzuje i druhý cizinec — Švéd Mons Palm, který žil v Moskvě roku 1617 jako tajemník švédského vyslanectví. Palm vypráví o lyžích vynalezených

Rusy: »Asi sedm stop dlouhé a jednu půl široké, dole ploché a hladké. Přivazují si je pod nohy a běhají s nimi po sněhu, ani jednou se nepropadnou, a to vše rychlostí, které je se možno podívat.«

Švédský diplomat dokonce věděl o typech lyží, jakých se používalo ve Švédsku a ve Finsku. Typ skandinávských lyží byl tehdy pro pomalou

jízdu, t. j. »prkno klouzalo jenom dlouhé levé a krátké pravé bylo jen na odrážení.«

Velké rozšíření mezi lovci, kteří žili v krajích s dlouhou a na sněh bohatou zimou a uměli rychle jezdit, historické dokumenty a svědectví cizinců dávají podnět k tvrzení, že současné běžky měly za předky připravené ruskými mistry.

## Vznik slova lyže

Slovo »lyže« je v češtině slovo nové, přejaté z ruštiny. První pokus o přenesení tohoto slova do češtiny učinil Antonín Marek, když r. 1838 v článku »Jenisejská gubernie« (v Musejníku) vyprávěl, že když se Tunguzové dověděli o obsazení Moskvy Francouzi, »chtěli na lyžkách se vydati Moskvě na pomoc« (Kott v I. sv. Slovníku zaznamenává toto slovo s mylným výkladem »brusle«). Markův pokus zůstal ojedinelý, protože lyže u nás známy nebyly. Přišly až začátkem let devadesátých. Píše o tom Kott v VII. svazku svého Slovníku z roku 1893 (str. 1382): »ský, dlouhá prkénka pod nohy k jízdě po sněhu. Objevily se v Praze počátkem r. 1893. Jinak: sněžnice.«

Samo slovo »lyže« má Kott v VIII.

svazku (str. 561) z roku 1897; vyskytuje se prý často v insertech Národních listů; první literární doklad je z roku 1894. V překladu finského národního eposu »Kalevala« užívá slova lyže Josef Holeček a poznamenává: »Lyže jsou v půlnočních zemích neocenitelnou pomůckou styků obyvatelstva v zimě.« Je možno se domnívat, že právě Jos. Holeček má zásluhu o uvedení ruského slova k nám. Ruské slovo lyža (nářečné i lyžva) znamená také kýl člunu nebo plochý člun dněperský. I Poláci mají slovo lyżwa s významem »lyže«, »plochý člun«. Slovo to, v jiných slovanských jazycích neznámé, souvisí snad (nepochází-li z některého jazyka cizího), s ruským nářečným slovesem lyzgať »klouzati se po ledě«.

VLADIMÍR ŠMILAUER.

## Slovenskí lyžiarski rozhodcovia pomáhajú zmasoveniu lyžiarstva

V dňoch 17. a 18. mája rekapitulovali slovenskí lyžiari svoju činnosť v sezóne 1951—1952. Bola to radostná výsledovka, lebo naše aktíva prevažujú pasíva; výsledky našej práce sú lepšie ako vlni i keď nie sú ešte také, aké by sme ich sami chceli mať.

Pri tejto príležitosti rozhovorili sa o svojej činnosti aj rozhodcovia, Po-

tešili sa kladnými výsledkami svojej činnosti a podrobne sa zaoberali svojimi nedostatkami. Vzišly podnetné návrhy na zlepšenie práce, na zavedenie nových foriem práce v našej činnosti.

Predovšetkým, ako pracovali v jednotlivých súťažiach a najmä v našej najdôležitejšej súťaži, v ŠHM. Môžeme povedať, že dobre. Veď si



musíme uvedomiť, že tohoročná účasť slovenskej mládeže v ŠHM v lyžovaní bola radostná a potešujúca. Keď v sezóne 1950—1951 zúčastnilo sa týchto hier na Slovensku 12.985 lyžiarov, tak tohoročná účasť 28.648 znamená väčšiu účasť o 120 percent. Teda úspech iste povzbudzujúci. Tu by som opravil číslicu o účasti slovenských krajov v ŠHM 24.734, uverejnenú v článku br. M. Duffeka v májovom čísle »Lyžařství«, ktorý pri písaní tohto článku iste nemal ešte poruke definitívne čísla.

V tejto účasti je skrytá i práca obeťavých rozhodcov. Koľko námahy, obetavosti a lásky k lyžiarsstvu bolo potrebné, aby táto masová účasť bolo zvládnutá. Koľko svojho voľného času venovali týto nadšenci našej mládeži. Ak sa teda svojej úlohy zhostili dobre, patrí im za to naša úprimná a srdečná vďaka. Na druhej strane pri tejto masovej účasti vynikli jasne aj naše nedostatky. Musíme konštatovať, že nás nebolo dosť na stopercentné zvládnutie tejto radostnej účasti. Hovorila o tom jasne nižšie uvedená číslice. V niektorých okresoch boli usporiadané prvé a druhé kolá pri peknej účasti, hoci tam nemáme registrovaného lyžiarskeho rozhodcu, alebo len minimálny počet. Uvediem niekoľko málo prípadov.

čoskoro vyporiadať a musíme krátku letnú prestávku v tomto smere využiť na zorganizovanie intenzívnych priprav pre novú sezónu. Vzorné usporiadanie majstrovstiev v SPBZ v Jasnej pri Lipt. sv. Mikuláši a ďakovné slová predsedu Svazarmu gen. Hložeka sú uznaním dobrej práce slovenských rozhodcov pri usporiadaní celoštátnych lyžiarskych podnikov.

Z týchto v krátkosti uvedených úspechov, ale aj nedostatkov, si slovenskí rozhodcovia, ale hlavne vedenie úseku rozhodcov pri lyžiarskej sekcii SÚVS vzalo ponaučenie a prišlo k organizovaniu práce na odstránenie týchto nedostatkov.

Staré poredadlo hovorí, že »ryba smrdí od hlavy«, a to platí aj pre úsek rozhodcov. Musíme si priznať, že niektorí krajskí referenti rozhodcov lepšie pracovali ako ústredný referent. Sú však na druhej strane referenti, ktorí vykazujú menšiu aktivitu. Teda predovšetkým urobíme nápravu v ústrednej sekcii v Bratislave. Uvediem niekoľko najbližších úloh, ktoré pred nami stoja a ktoré do novej sezóny musíme vybaviť, resp. sme už aj čiastočne vybavili.

1. Na lepšie zvládnutie práce vytvorili sme komisiu rozhodcov, skladajúcu sa z krajských referentov rozhodcov, ústredného referenta a

okres	účasť
Nové Mesto n. V. nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	512
Myjava nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	167
Galanta nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	50
Senica nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	40
Malacky nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	35
Nové Zámky nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	164
Komárno nemá registrovaného rozhodcu . . . . .	33
Levice má registrovaných 2 rozhodcov . . . . .	388
Prievidza má registrovaných 2 rozhodcov . . . . .	499
Partizánske má registrovaného 1 rozhodcu . . . . .	360
Bánovce n. B. má registrovaných rozhodcov . . . . .	441
Zlaté Moravce má registrovaných rozhodcov . . . . .	187

Tu je jasné, že je potrebná súrna náprava. Musíme dať našej mládeži možnosť súťažiť už v I. a II. kole za regulérnych podmienok a za prítomnosti kvalifikovaných rozhodcov. S týmto stavom budeme sa musieť

dvoch starších referentov z Bratislavy. Členom pridelieme pracovné úseky (školenie, disciplinárne otázky, medzinárodné otázky a pod.), o ktoré sa budú starať.

2. Vypracovali sme celoročný plán



práce, ktorý hoci má svoje nedostatky, pri jeho stopercentnom plnení zaručí nám aspoň dobrý štart do plnenia ďalších väčších úkolov. Plánu zodpovedá tiež vypracovaná náplň práce komisie.

3. Musíme dať v najkratšom čase do poriadku evidenciu rozhodcov. Prípravy sú v behu. Na základe návrhov krajských referentov prevedieme zatriedenie rozhodcov a ich menovanie ako aj zápisy do preukazov.
4. Musíme vhodným spôsobom previesť opakovacie školenie rozhodcov a oboznámiť ich tak s novými Pravidlami lyžovania ako aj výpočtovými tabuľkami.
5. Prevedieme nábor a vyškolenie nových rozhodcov a rozhodcov štýlu. S touto otázkou sa budeme veľmi vážne zaoberať a prípravy prevedieme počas letnej sezóny. V tomto smere si komisia rozhodcov dala záväzok k Slovenskému sjazdu Sokola, že do 31. 12. 1952 vyškolí 200 nových lyžiarskych rozhodcov.

Toto je niekoľko hlavných úloh, ktoré na nás čakajú a ktoré musíme už teraz svedomite pripravovať, aby

sme do novej sezóny išli dobre pripravení. Letná prestávka neznamená rozhodcov oddych. Okrem plnenia vyššie uvedených úloh musíme sa zapojiť do rozhodovania v súťažiach TOZ a letných pretekov brannej zdatnosti.

Víme, že mnohí z nás sú veľmi zaťažení priamo v zamestnaní, mnohí sú na svojom pracovisku vzornými pracovníkmi a zlepšovateľmi, ale radosťnejšie perspektívy nového krajšieho Slovenska, Slovenska bez odvekej biedy a hladu, nás musia prinútiť, aby sme pri stopercentnom plnení našich úloh na pracovisku vedeli sa venovať aj výchove našej mládeže v jednom z najkrajších športov — v lyžiarstve.

Budem rád, keď tento skromný príspevok podnieti krajských referentov, ale aj ostatných rozhodcov, aby písali o svojej práci, o získaných skúsenostiach, o chybách, ktoré sme urobili, a takto pomohli zlepšiť našu prácu. Zvlášť od starých a skúsených rozhodcov očakávame, že napíšu do našej tlače.

**JÁN MRÁZ,**

referent rozhodcov lyž. sekcie SÚVS  
v Bratislave.

## POSTAVTE SI MALÝ SKOKANSKÝ MŮSTEK

Máme jedno dobré príslovie, ktoré říká, »že se zima zeptá, co člověk dělal v létě«. Znamená, že když chce člověk v zimě něco podnikat, že již v létě se má na to řádně připravit. Lyžaři — pravda — provozují svůj sport v zimě, ale již v létě se mají připravovat. Když si na příklad chtějí vychovat v zimě nové skokany na malých můstcích, měli by již v létě začít se stavbou těchto můstků. Všechny zemní práce, výkopy, odkopy, navažky a rovněž i stavbu samou je nejlépe provést v létě, kdy je i hojnost brigádnické pomoci.

A aby stavba mohla být správná, aby splnila dobře svůj účel, přikládáme do dnešního čísla nejen plánek vzorného závodního skokanského můstku do 25 m pro závody SHM, ale i pokyny pro jeho stavbu.

Postavte lyžařský můstek proti severu nebo proti severovýchodu.

Vyhleďte svah takový, aby jeho sklon se co nejvíce přibližoval 30°. Tím ušetříte nákladné a obtížné zemní úpravy.

Umístěte můstek tak, aby byl co nejvíce chráněn proti větrům, nejlépe ve vyšším lese.

Vyhleďte také místo, které má dobré sněhové podmínky.

Pokud možno umístěte můstek tak, aby byl snadno přístupný i nelyžářům. Pro-

pagujte tím skoky na lyžích a získávejte nové kádry. Snažte se najít také místo, aby dojezd můstku končil rovinou nebo protisvahem.

Hlavní rozměry a sklony jsou udány v přiloženém plánu.

Zaměřme přesně svah, na kterém bude můstek budován, nejlépe sklonoměrem. Tento změřený profil vyneseme na papír a zakreslíme do něho budoucí profil můstku podle plánu. Tak jasně uvidíme, kde bude nutno terén upravovat.



Dřevěnými kolíky vytyčíme osu celého můstku a dalšími kolíky označíme začátek nájezdu, hranu odrazového stolu, kritický bod, začátek a konec dojezdu.

Podle plánu označíme na kolíkách, kde bude terén odkopáván a kde bude proveden násyp.

Budeme-li provádět násyp, jest nutno tento vyztužit, aby se odstranilo nebezpečí sesouvání terénu. Vyztužení provádí se kamenem nebo zatlučením kůlů propletených větvemi. Hotový násyp pokryjeme drny nebo podle možnosti oseteme travou.

Dojezd musí být hladký a zbaven případných kamenů.

Je-li odrazový stůl vykopán v rostlém terénu, upraví se pouze čelo stolu. Úprava provádí se z kulatiny nebo z fošen.

Nájezd nemá mít větší sklon nežli doskočiště.

Není-li možno pro nájezd využít přirozeného terénu, postaví se nájezd umělý dřevěný. V takovém případě si vyžádejte plán nájezdové věže.

Dřevěné části zapuštěné do země předem impregnujte dehtovým nátěrem.

Někdy stačí provést jednoduché, dobře a odborně svázané lešení, které dobře vyhovuje.

Hlavní podpěry zapuštěné do země dobře upěchujte a zpevněte kameny.

Podlaha nájezdové věže jest nejlépe provedena z kulatiny i s kůrou, na které dobře drží sníh. Mezi kulatinou mezery pro odtékání vody z tajícího sněhu.

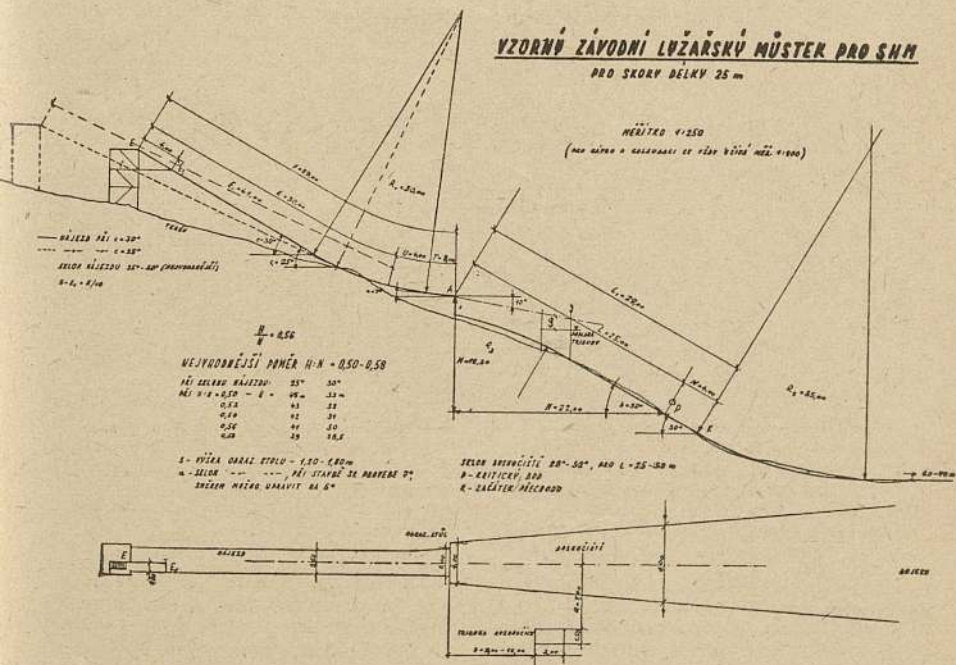
Veškeré práce spojené s vybudováním můstku provádějte brigádami lyžařů vašeho okresu za vedení odborníka. Veškeré konstrukce ze dřeva možno vybudovat rovněž brigádnicky za vedení odborníka tesaře.

Celkem nepatrné množství dřeva získáte tím, že lesními brigádami pomůžete Státním lesům, n. p. Jako odměnu za brigády vyžádejte si potřebné dříví, které vám mohou zaměstnanci Státních lesů darovat ze svého deputátu. Tím nebude narušen plán hmotného zásobování státu.

Jenom v nejnnutnějších případech, kde jde jenom o menší finanční pomoc, jako jsou dovozy materiálu na místo stavby můstku nebo zakoupení drobného nářadí atd., obraťte se se žádostí na okresní národní výbor, referát IV. Tento vám podle možnosti v rámci svého rozpočtu může finančně pomoci. Rovněž okresní výbor Sokola vám ze svých prostředků podle možnosti na úhradu výloh přispěje.

Vypište pracovní povinnost lyžařským oddílům vašeho okresu.

### VZOROVÝ ZÁVODNÍ LYŽAŘSKÝ MŮSTEK PRO SNH PRO SKORY DÉLKY 25 m





Se stavbou můstku začněte hned v jar-  
ních měsících, abyste jej do příští zimní  
sezóny dobudovali.

Projedněte vlastnictví pozemku, na  
kterém bude můstek postaven. Nejlépe  
jest otevřít nájemní smlouvu s majitelem,  
kterým ve většině případů budou Státní  
lesy, n. p. Rovněž projednejte odpověd-  
ně eventuální vykáčení stromů na pros-  
toru, kde bude můstek postaven.

Sledujte náš časopis „Lyžařství“, kde  
budou postupně uveřejňovány rady a po-  
kyny pro stavbu lyžařských můstků.

V případě potřeby obraťte se o radu  
na lyžařskou sekci ÚV Sokola, Praha III,  
Tyršův dům, která má řadu odborníků.  
Tito vám ochotně poradí, po případě za-  
jedou k vám a vaše plány zkontrolují a  
poradí.

## LYŽAŘSKÁ ÚRAZOVOST

MUDr. E. MATHÉ

Lyžařství vedle plavání pokládáme  
s hlediska zdravotního za jedno  
z nejvydatnějších a nejvšestrannějších  
cvičení. Současný rozmach to-  
hoto sportu při nebyvalém rozvoji  
zimní rekreace našich pracujících na  
horách zaostruje pozornost lékařovu  
na méně žádoucí případů lyžařského  
sportu a tou je úrazovost. Se škoda-  
mi z lyží se prakticky schází každý  
náš chirurg, orthoped i traumatolog,  
ale i valná část lékařů v zdravotních  
střediscích národního pojištění. Pro-  
tože lyže patří dnes mezi nejvyhledá-  
vanější rekreaci našich pracujících,  
znamená úraz současnou škodu ná-  
rodohospodářskou. Vyřazuje postiže-  
ného na dlouhou dobu z jeho povolá-  
ní. Je určitou tragikou, že vlastně  
k poranění dochází ve chvíli, kdy ly-  
žař hledal v tělesné výchově na zdra-  
vém vzduchu posílení zdraví a děl-  
nosti.

Na podkladě statistik úrazového  
odboru ČOS máme možnost velmi po-  
drobně sledovat úrazy u organizova-  
ných členů Sokola, jichž každoročně  
na lyžích jezdí průměrně asi 40.000.  
Víme, že nám uniká ještě řada těch,  
kteří nejsou organizováni v Sokole a  
tím nám nedávají záruku, že jsou  
správně vedeni a cvičeni. Vidíme, že  
lyžařství vedle kopané zasahuje dnes  
velmi vydatně do úrazového dění  
v tělesné výchově. Jeho úrazovost,  
i když pomalu, jasně rok od ro-  
ku stoupá. Za posledních pět roků od  
0.32% do 0.80%. V době od 1946 do  
r. 1951 jsme shromáždili a prozkou-  
mali příčiny i následky 1006 lyžař-  
ských úrazů. Jejich zpracování, do-  
plněné poznatky z vlastní léčebné čin-

nosti, ukazují nám mnoho zajíma-  
vých zkušeností, na jejichž podkladě  
je možno vybudovati a zlepšovati  
úrazovou zbraň.

Především se ukazuje, že převlá-  
dají zranění při sjezdech, při čemž  
poměr závodníků ve srovnání s nezá-  
vodníky je 1:4. Zranění při skoku na  
lyžích a při běžeckých závodech jsou  
celkem vzácnosti.

Lyžařská zranění vznikají několi-  
kerým mechanismem: 1. přímým pá-  
dem dopředu a stranou, 2. přímým  
pádem nazad, 3. při obrané končetiny  
v pádu, 4. otáčením, 5. nárazem  
na překážku, 6. holemi, hranami, pří-  
padně jiným lyžařem.

Důležitými faktory jsou: 1. lyža-  
řova zdatnost, technika, způsob jízdy,  
stav treningů a únava, 2. stav lyžař-  
ské výstroje a výbroje, 3. stav  
sněhu, počasí a překážky v terénu.  
V Československu, až na malé výjim-  
ky, není vysokohorských terénů, za-  
to ale středohorské terény přinášíjí  
s sebou typické úrazy na lesních cest-  
tách. Právě tak jako pouze občas za-  
sněžené terény nížinné, postrádající  
většího sněhového krytu, jsou rovněž  
zdrojem řady poranění.

Počet 1006 zranění je jednou z nej-  
větších známých statistik, tím spíše,  
že v sobě zahrnuje údaje ze všech  
lyžařských terénů v naší republice.  
Podle jakosti tvoří zranění těžká  
(smrtelná, vnitřní, zlomeniny, nitro-  
lebeční) 3% ze všech úrazů, středně  
těžká poranění (zlomenina a luxace)  
38%. Zbytek jsou lehká zranění (in-  
frakce, distorse) 59%. Každoročně  
jsme zaznamenali téměř jedno pora-  
nění smrtelné, poněkud více způsobené



neopatrností i hazardérstvím postiženého.

Vzájemný poměr postižených krajin tělesných se rok od roku téměř nemění. Zranění hlavy a trupu kolísají mezi 10—10,8%, horních končetin mezi 17,4—18%, a dolních končetin mezi 71—72%. Menší přesuny lze sledovat u některých krajin tělesných. Klesají poranění hlavy ze 4,6% na 3,6%, zato stoupají úrazy hrudníku z 1,3% na 3,1%. Rovněž rameno vykazuje pokles ze 7,6% na 6,6%. U dolní končetiny na rozdíl od jiných statistik máme stále nejvíce postižení kloubu hlezenného, i když klesá ze 29,8% na 28,4%. Zato stoupají úrazy kolena ze 24,7% na 25,4%. A nejnejpříjemnější je trvalý vzestup zlomenin bérce, které pro postiženého znamenají nejdélejší dobu hojení. Přibývá jich rok od roku z původních 10,9% na 11,9% až na 12,9%, což značí za poslední zimu celkem 40 zlomenin kostí bércových.

Je zajímavé, že při zranění sjezdářů je velmi málo postiženo závodníků. Znamená to, že si příliš mnoho necvičených lyžařů troufá na těžké terény. Souvisí to se špatným vedením a nedostatečným vlastním výcvikem. V porovnání s pracemi Kuračenkovičů z Leninova institutu se ukazuje že v SSSR převládají zranění z běhu na lyžích a terénních skoků, zatímco v našich krajích stále ještě běh opomíjíme a holdujeme nadměrnému sjezdaření. Právě tak je to v Rakousku a Švýcarsku.

Stoupající poranění kolena a hlavně bérce nás stále nutí se obírat ježděním se spodními tahy (Kandahár, No-hýnek), které je dnes všeobecně užíváno na rozdíl od dřívějších vázání s volnou patou (Bilgeri, Huitfeld). Předností spodního tahu je ovladatelnost lyží, protože toto vázání dovoluje smyk v jízdě v podobě švihů (kristianie). Většina pádů se děje proto ve smyku, zpravidla na stranu. Současně ale tímto způsobem jízdy lyžaři zmáhají terény, které ještě před 15 lety nesjízděli. Dosahují závratných rychlostí, v nichž pochopitelně každé zachycení lyže o pevnou překážku, již podle našich údajů

v našich terénech tvoří ve 12% příčin stromy, kolíky, kameny, se tím význačněji uplatňuje torsní složka. Měli jsme zvláště v poslední zimní sezóně možnost soustavně pozorovati řadu spirálních, dislokovaných zlomenin. Nelze proto izolovaně posuzovati celou přičinnost lyžařských úrazů. Kromě vlastní techniky a způsobu jízdy je nutno zdůraznit, že řada lyžařů, zvláště rekreatantů, přeceňuje své síly a zdatnost tělesnou, protože soustavně po celý rok necvičí. Trpí i složka vytrvalostní, protože ubývá zájmu o turistiku tím, že lyžaři dávají přednost uježděným loučkám. To celkem dotvrzuje i příznivější zpráva Horské záchranné služby, která v uplynulém období na rozdíl od dřívějších let nemusela hledat tolik zbloudilců na horách. Do horského prostředí se jezdí též hojně neorganizovaně.

To se projevuje tím, že postrádáme kázeň sjíždějících, ale hlavně vystupujících na úzkých lesních cestách, kde zhusta dochází k vážným zraněním. Konečně záleží i na životosprávě v horských chatách. Konečně pak na jakosti výstroje a výzbroje, které nevěnují ani výrobci, ani prodávající dostatečnou pozornost.

S hlediska léčebného vidíme nápor na horské nemocnice, které zpravidla po vydařeně nedělí mají zvýšený provoz. Zranění sportovci nejsou vždy

---

## Složení lyžařské sekce ÚVS

vzhledem k nové organizaci sportovních sekcí: Předseda sekce: Jakub Štěpán, předseda trenérské rady: Vladimír Pácl, předseda rozhodčích: Miloš Procházka, předseda prop. výchovné komise a pro mezinárodní styky: Zdeněk Šprygar, předseda učebně metod. kom.: Zdena Pohnerťová, referent: Jirí Pilar, předseda zdravotní komise: Dr Vladimír Novotný, předseda komise mládeže: Erika Heroldová, předseda sport. techn. kom.: Miloš Duffek, referent SHM: Václav Červenka, předseda kvalifikační kom.: Oldřich Kašpar, předseda hospodářské kom.: Ing. Zdeněk Řípa, předseda kom. tisku a prop.: Karel Moravec, zástupce: Stanislav Toms, boby a saně: Ing. Josef Mišoušský, zástupce armády: npor. Vlastimil Kraus.



dosti trpěliví, nevyčkávají definitivní úpravy zlomeniny a velmi často se dávají na vlastní žádost i risiko propouštění z těchto vybavených oddělení. Pak se domáhají péče ve svých působících u známých chirurgů, často opožděně až tehdy, kdy v sádrovém obvaze došlo ke změnám osy nebo dislokace úlomků.

Vzrůstající počet poranění měkkého kolena při dnešním způsobu jízdy nás nutí hledat pomoc a dát radu našim lyžařům. Význačně se při jejich hojení podílí skutečnost, že zvláště postižení postranních vazů kolena nejsou správně dohojena. Z větší části vinou zraněného lyžaře, který předčasně opět jezdí, aniž dokončil dobu nutné rehabilitace svého zranění. Je ovšem pravda, že tato poranění také nejsou každým lékařem stejně odpovědně posuzována a lyžaři sami ovlivňují lékařovo rozhodování různými požadavky i dissimulují.

Celostátním problémem lyžařství se zřejmě stávají zlomeniny bérce, které tvoří v naší statistice 12,9%. Podle naší léčitelské zkušenosti zde se nepronikavěji projevuje vzpomenutá základní chyba — touha zraněného býti blízko domova. Ovlivněním z různých příčin dochází k zbytečnému narušení chirurgova léčebného plánu. Často pak následné škody zraněného jsou příčinou neoprávněného odia chirurgova, místo aby příčiny špatného hojení padly na zraněného.

A tak, majíce vzácnou příležitost sledovat lyžařskou úrazovou z několika hledisek, musíme se s hlediska lékařského důrazně přimlouvat o všestranný, celoroční výcvik našich lyžařů, jejich organisovanost, řádné vedení lyžařských zájezdů, metodický výcvik na sněhu a soustavnou výchovu všech, kdož se na lyže chystají. Jedině tak zajistíme, aby lyžařství bylo dobrou tělesnou výchovou.

## ZAJISTIT JEŠTĚ LEPŠÍ PRŮBĚH SOKOLOVSKÉHO ZÁVODU

MILOŠ DUFFEK

Jedním z hlavních úkolů tělovýchovy v zemi kráčející k socialismu je vychovat všechny občany — uvědomělé budovatele socialismu — na statečné obránce vlasti, neohrožené bojovníky za světový mír. Lyžařství svými vlastnostmi je přímo předurčeno k tomu, aby tento vznešený úkol plnilo ze všech sportů nejlépe. Proto také již po několik let bojují lyžaři v Sokolovském závodě branné zdatnosti, který letos byl přeřazen do mistrovských lyžařských soutěží, a tím mu byl přiznán správný charakter a význam.

Sokolovský závod branné zdatnosti má již svou několikaletou tradici. Má však také ještě stále řadu nedostatků hlavně proto, že v jeho organisování se střídala řada činitelů vedle vlastních technických kádřů, kteří vždy museli získávat nové zkušenosti. A tak se stalo, že některé závady, které se objevily v prvním ročníku, tyrdošijně se každoročně opakují, aniž by se zatím bylo podařilo je odstranit. Největším nedostatkem letošního ročníku staly se opět nedostatečné rámcové směrnice. Proto sportovní technická komise LS ÚVS vzala si do svého pracovního plánu jako jeden z předních úkolů závazek vypracovat zcela nové přesné rámcové směrnice a propo-

ské by předem vylučovaly jakoukoliv možnost různého výkladu.

Letos konečně přistoupil také správný spolupracovník — Svazarm — jehož spoluúčast na pořádání dalších ročníků je konečně zárukou správné cesty k plnému rozvoji tohoto hodnotného závodu. I když se ještě v prvním ročníku spolupráce se Svazarmem vyskytla řada menších organisáčních závad a nedostatků ve všech kolech, vzniklých právě jen z nedostatku zkušeností, ukázal hned první ročník obrovský rozmach a vzestup po všech stránkách v porovnání s minulými ročníky. Již ta skutečnost, že se podařilo zmobilizovat přes 60.000 účastníků pro první okresní kola SZEB svědčí o da-



leko značnějším pochopení a porozumění. Srovnáme-li toto číslo jen s loňskou účastí, která činila jen něco málo přes 12.000, vidíme zde úžasný vzestup o více než 500%.

Spolupráce se Svazarmem nebyla ještě ve všech případech uspokojivá, hlavně proto, že Svazarm jako přímý spolupracovník byl teprve krátce před tím ustanoven, takže sám zdolával ještě počáteční organizační potíže. Kladem prvních kol bylo to, že letos se opravdu s plným pochopením zapojily do příprav a do práce i lyžařské oddíly větších jednot a možno říci, že všechny lyžařské sekce OVS. Musíme sebekriticky přiznat, že ani LS ÚVS nesplnila všechny úkoly správně a včas. Sportovně technická komise nezajistila propagaci a instruktaž do okresů prostřednictvím LS KVS, nevydala přesné směrnice k provádění I. kol a hlavně nezajistila vytištění výpočtových bloků.

Jen tak se mohlo stát, že okresní přebory neprobíhaly všude dosti hladce a uspokojivě a že se vyskytla řada menších závad. Po stránce technické lyžařské organizace všech kol nebylo téměř závad. Zato tím více nedostatků se objevilo ve vlastních přípravách a organizaci závodů a také ve střelbě, jejíž provádění je stále ještě úzkým profilem této soutěže.

Málo se do této mistrovské soutěže zapojili naši reprezentanti, nejen ústřední, ale i krajsí. Nevěnovali se ani propagaci, náboru, ani přípravě a provádění, a ve většině případů se sami soutěže nezúčastnili. Stejně tak ani trenéři a cvičitelé neplnili v náboru řádně své úkoly.

O dobré a špatné práci složek v jednotlivých krajích v úseku náboru a propagace mluví jasně počet účastníků v krajích a okresech. Řada okresů dosud nedovede soutěže pružně organizovat a připravit tak, aby včas dovedly při příznivých snehových poměrech okresní přebory přeložit ze vzdáleného místa do největší blízkosti a zajistit tak daleko širší účast, než jaké je možno dosáhnout při jízdě do vzdálených hor, nepřihlížíme-li ani k finanční stránce věci.

Nejslabší účast zajistil kraj Karlovarský. Je vidět nejlépe na příkladu sousedního kraje Ústeckého, že když se dobře provede nábor a propagace, že je možno i při těžších podmínkách zajistit dostatečný zájem a účast. Kraj Hradecký pracoval v SZBZ lépe než v SHM, což jasně dokazuje úspěšnou spolupráci Svazarmu a ostatních složek. Stejně dobře jako v SHM pracoval i zde kraj Pardubický, který zajistil 4900 účastníků. Špatně pracovaly kraje: Plzeňský, Liberecký, Gottwaldovský, o mnoho lepší nebyly ani kraje Jihlavský a Ostravský. Slovensko v SZBZ nezaznamenalo tak pronikavých

úspěchů jako v SHM. Většina krajů vykazuje účast do 2000 účastníků, pouze kraj Košický přesahuje značně všechny ostatní (i české) kraje ohromnou účastí — přes 11.000.

#### Číslo účasti v jednotlivých krajích:

Praha	7.635
České Budějovice	1.573
Plzeň	1.051
Karlovy Vary	785
Ústí nad Labem	4.257
Liberec	1.884
Hradec Králové	6.129
Pardubice	4.900
Jihlava	1.405
Brno	3.911
Olomouc	3.170
Gottwaldov	1.058
Ostrava	1.764
Bratislava	1.756
Nitra	1.682
B. Bystrica	1.610
Žilina	1.937
Košice	11.019
Prešov	2.493

celkem 60.030

Závady musí být pro příští ročník bezpečně odstraněny vydáním přesných pokynů, směrnic a propozic, týkajících se všech náležitostí tohoto závodu, jako je vojenská vystupování a jeho bodování, nesení raněného a pod. Přesný návrh již sportovně technická komise LS ÚVS vypracovala a předložila LS k schválení a k projednání se Svazarmem, aby bylo možno ještě včas připravit všechny pořádkové a záznamní tabulky, připravit také instruktaže a zajistit tak další vzestup pro příští rok.

Hodnotíme-li vcelku průběh letošního ročníku SZBZ, vidíme skutečně značný krok kupředu, velký rozmach proti dřívějším letům. Tento úspěch je radostným příslibem pro příští ročník, je však současně závazkem pro nás všechny k zvýšení pracovního úsilí zvláště na tomto úseku branné hodnotného lyžařského závodu.

Sokolovský závod branné zdatnosti zaslouží si jistě plně pozornosti a péče všech lyžařských pracovníků pro jeho všestranné hodnoty. Věřím, že příští ročník této naší nejmladší lyžařské mistrovské soutěže nám přinese ještě pronikavější úspěchy a že se tento závod stane v nejbližší budoucnosti nejoblíbenějším a nejrozšířenějším našim lyžařským závodem, který nám tak pomůže zvyšovat odolnost a brannou připravenost všeho našeho lidu.



# Záznamní listy pro rozhodčí

V minulých dnech jste obdrželi do krajských sekcí „Záznamní listy“, které po vyplnění budou nahrazovat dosavadní průkazky rozhodčích. Tyto staré průkazky nebyly dosud jednotné ve všech druzích sportů. Také se na nich neprovádělo žádné prodlužování, takže sekce ztrácela evidenci starých rozhodčích, a také se nestarala o jejich činnost za prošlou sezónu.

Chceme vás upozornit na to, abyste si při výměně starých průkazek za „Záznamní listy“ nechali předložit od každého rozhodčího krátkou zprávu o jeho činnosti za uplynulou sezónu a na základě této zprávy vyhotovili teprve „Záznamní list“. Takovýto postup pak zachovejte při prodlužování pro další sezónu.

„Záznamní list“ jest platný jen ve spojitosti s členským průkazem Sokola. Ti rozhodčí, kteří nejsou členy Sokola, nemají proto sokolský průkaz (příslušníci armády, příslušníci sokolských kroužků ČSM a sokolských družin na školách), a tak je „Záznamní list“ vázán na občanský průkaz. „Záznamní list“ platí pouze pro rozhodování v tom druhu sportu, který je na něm vyznačen, a proto se vystavuje pro každý druh sportu zvlášť.

Výměnu provádí krajská sekce, sbor rozhodčích, na základě předložení činnosti a pověde si podle „Záznamních listů“ kartotéku rozhodčích, kde budou zaznamenány všechny údaje podle „Záznamního listu“ (data jmenování rozhodčím, data jeho kvalifikačního zařazení a samozřejmě jeho adresu).

V „Záznamním listě“ se vyplní číslo členského sokolského průkazu, jméno a příjmení (strojem nebo hůlkovým písmem) a druh sportu. Rubriku kvalifikace prozatím nevyplňujte, protože bude zavedena jednotná klasifikace rozhodčích, kterou připravuje SÚTVS, podle které budou rozhodčí zařazeni do III. třídy, II. třídy, I. třídy nebo mezi rozhodčí ústřední. Na druhé straně „Záznamního listu“ ověřte razítkem sekce „Prodloužení platnosti“ na příští sezónu. Na základě řádně vyplněného a ověřeného „Záznamního listu“ potvrdí výbor jednoty jmenování rozhodčím do členského sokolského průkazu v rubrice „Záznam o jmenování“.

Pro vystavení „Záznamního listu“ je podmínkou u příslušníků sokolských jednot nově členský sokolský průkaz. Rozhodčím, kteří budou vyškoleni během roku 1952, se vystaví „Záznamní list“ běžně a po zavedení jednotné klasifikace rozhodčích bude se vystavování „Záznamních listů“ řídit pokyny SÚTVS.

„Záznamní list“ má tu výhodu, že společně s členskou sokolskou průkazkou (u neorganizovaných v sokolských jednotách s občanským průkazem) opravňuje rozhodčího v tom druhu sportu, který je zaznamenán v „Záznamním listě“, k zakoupení jedné vstupenky na místo k stání jen za úhradu zemské dávky.

Upozorňujeme všechny rozhodčí, že jakékoliv průkazky jsou neplatné, a aby se na vyzvání svých sekcí dostavili k jejich výměně. Dále upozorňujeme všechny LS-KVS, LS-OVS a vedoucí lyžařských oddílů, aby na pořádané závody byli zváni jen ti rozhodčí, kteří mají v naprostém pořádku „Záznamní list“.

J. Chejstovský

---

**V. LYŽARSTVÍ**, 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 povolená fideletstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. července 1952

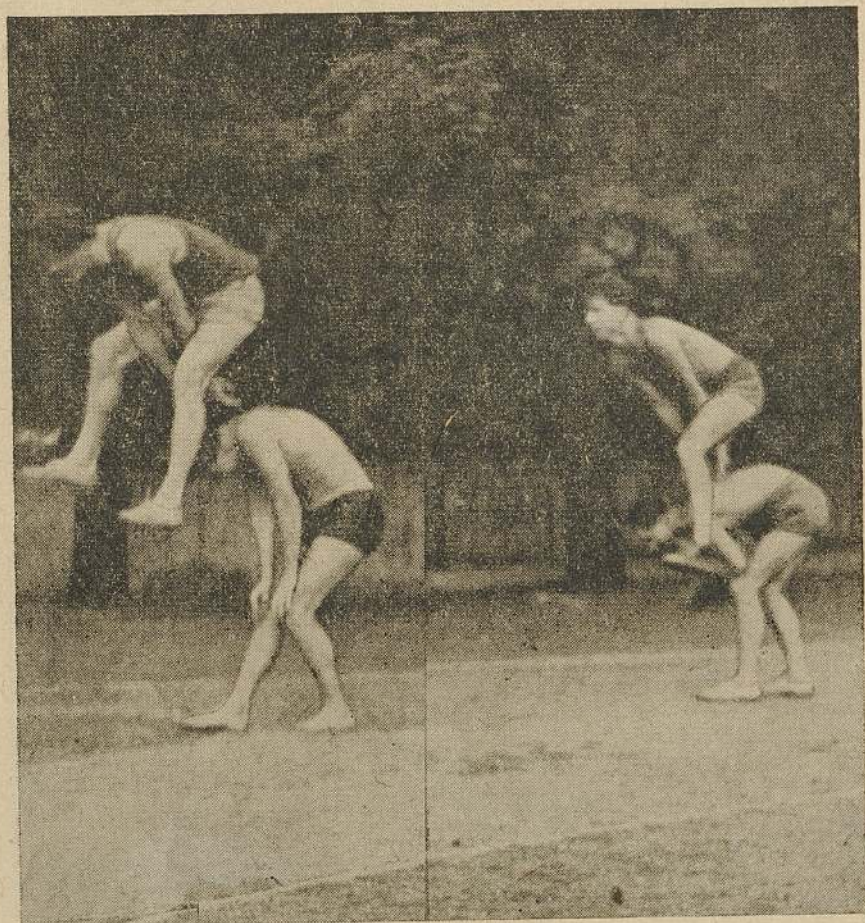


# LYŽAŘSTVÍ

SRPEN 1952



ROČNÍK 38. Č. 8



*Právě v letních měsících musí lyžař pilně trenovat, aby byl připraven na zahájení činnosti v hlavním období. Náš snímek je z pravidelného tréninku lyžařů v Tyršově domě.*



# KE DNI HORNÍKŮ

Být horníkem je dnes nejčestnějším povoláním v naší republice, a jako takové je ideálem stovek a tisíců mladých lidí. Dnes není horník vydán na milost a nemilost uhlobaronům a uhelným koncernům, jež často — aby cena uhlí neklesla a byly udrženy zisky — uzavírali doly, vyhazovali horníky z práce a zaviňovali ještě větší bídu jejich rodin.

Není tomu dávno, co bylo vydáno usnesení předsednictva ÚV KSČ a vlády o hornictví, jimž je pracovníkům v hornictví zaručena taková péče, že mohou bez obav o svou existenci pracovat a přispívat tak největším dílem a s plným využitím zkušeností sovětských horníků k budování socialismu u nás.

V tomto zajištění životních podmínek není však jen podstatné zvýšení mezd, odměny za vyšší výkony atd. Horník má dnes zajištěnu dokonalejší bezpečnostní péči při práci, zlepšené pracovní podmínky, možnost odborného vzdělání a všestranný kulturní rozvoj.

Do toho patří i postupně se zlepšující tělovýchovná péče a možnosti sportovního rozvoje mezi horníky a horníckými uční. Sportem zocelený člověk může podat lepší pracovní výkony. Toto heslo platí i v hornictví a projevuje se zejména v tělovýchovné péči o mladé pracovníky — hornické učně.

Horníční učňové již dosáhli v posledních dvou ročnících Sportovních her mládeže významných úspěchů v nejrůznějších sportovních odvětvích (v lyžařství na příklad výkony Okuliara, vítězná štafeta na 3×10 km, štafeta horníček na 3×2 km a třetí místo v celkové klasifikaci chlapců v roce 1951, a další úspěchy v letošním finale) a přesvědčili o tom, že jsou stejně dobrými sportovci jako pracovníky a že se dovedou odměnit svými výkony za péči, které se jim dostává.

Heslo: Já jsem horník — kdo je víc, vyjadřuje oprávněnou hrdost těch, kteří dobývají ze země uhlí, jež žene vpřed kola pětiletého plánu, a je přenášeno i do tělovýchovy, v níž mladí horníci, využívajíce zkušeností svých vedoucích, dosahují rovněž dobrých úspěchů.

## Zajistit účast cvičitelů na okresních srazech

ZDENA POHNERTOVÁ

V minulém čísle našeho časopisu jsme se seznámili s usnesením předsednictva ÚVS o okresních srazech cvičitelů. Víme všichni dobře, že cvičitelská práce je základní pilíř naší činnosti, neboť je to cvičitel, který působí na výchovu každého jednotlivce, který je přímým činitelem při vytváření nebo přetváření všech vlastností sportovce a tělocvikáře nového typu, uvědomělého budovatele vlasti a obránce světového míru.

Nemusíme si však nijak zakrývat, že právě tato činnost je jedním z našich úzkých profilů, neboť jsme jak z ústředního, tak i krajského měřítka nevykonali všechno, aby cvičitelská, t. j. především výchovná, práce byla zlepšena, aby také našim cvičitelům bylo všemožně pomáháno v jejich odpovědné práci. Veliká část našich sportovních oddílů nenalezla ještě správnou cestu při zavádění

celoročních pracovních plánů, bez kterých nemůže oddíl správně pracovat a splnit úkoly, které naši tělesné výchově a sportu ukládá naše lidové demokratická vlast. Všichni cvičitelé nepochopili důležitost pravidelné plánované práce, která jim jejich práci nejen ulehčí, ale hlavně zkvalitní.

Proto okresní srazy cvičitelů, které budou probíhat v měsících září, říjnu a listopadu, jsou kon-



kretní pomocí cvičitelům všech odvětví. Hlavním úkolem srazů je seznámení se s celoročním plánem činnosti a výměna zkušeností s jeho plněním. Cvičitelé absolvují vlastně krátké doškolení, čímž si prohloubí své dosavadní zkušenosti a praxi. Theoretický výklad i praktické ukázky povzbudí mnohé ke studiu nové odborné literatury a časopisů, které celoroční práci a výcviku věnují většinu svých stránek. Tyto stránky je však třeba číst, kritisovat nebo vhodně aplikovat na poměry ve svém oddíle. Jedině stálým učením, zdokonalováním své práce, využíváním zkušeností nejpokrokovější tělovýchovy na světě, sovětské fyskultury, můžeme zajistit zdárný vývoj naší tělesné výchovy a sportu.

### Úkoly lyžařského oddílu k zajištění okresního srazu

Lyžařský oddíl na své nejbližší schůzi vedení oddílu projedná usnesení předsednictva ÚVS o srazech a seznámí s tím všechny cvičitele oddílu. Nestačí však pouze oznámit, že se mají cvičitelé účastnit povinné srazu na okrese, ale je třeba s nimi diskutovat, přesvědčit je o důležitosti jejich cvičitelského poslání, s čímž souvisí i jejich stálé školení. Vedení oddílu zmobilisuje všechny lyžařské cvičitele tak, aby všichni si dali záva z ek ke 100% účasti na okresním srazu cvičitelů.

### Úkoly okresní lyžařské sekce

Okresní lyžařské sekce spolupůsobí při uspořádání okresního srazu. V dohodě s krajskou sekcí provede výběr a instruktáž instruktorů, kteří zajistí zejména praktické ukázky cvičebních hodin pro lyžaře. Schopné instruktory

navrhne pro společnou theoretickou část sekce v dohodě s krajskou sekcí a v dohodě se sekcí ledního hokeje stanoví termín pořádání srazu cvičitelů, nejvhodnější doba je v první polovině listopadu. Zařazení lyžařských cvičitelů do skupiny s ledním hokejem je pouhým návrhem, záleží na situaci a počtu oddílů obou sportů v okrese. Při velkém počtu cvičitelů-lyžařů v okrese nebude na závalu, provede-li okresní sekce srazu samostatně, ovšem při záruce dobrého vedení a instruktáže. Stejně tak, nemá-li okres hokejové oddíly, spojí se lyžařští cvičitelé s jinými sporty ve společné části instruktáže. Praktickou část však okresní lyžařské sekce připravují samostatně. Lyžařská okresní sekce svolá vedoucí oddílů k aktivu, ve kterém bude projednána příprava a zajištění srazu.

### Úkoly krajské sekce

Krajská lyžařská sekce odpovídá za řádné zajištění účasti všech lyžařských cvičitelů kraje na okresních srazech cvičitelů. Zajistí, aby se všechny okresy, které mají lyžařské oddíly, se zdarem zhostily tohoto odpovědného úkolu a pomohly okresním sekcím v přípravě. To neznamená, že krajská sekce stáhne na sebe veškerou přípravu, neboť tím bychom okresní sekce nikdy nevybudovali na správné pracovní základně a byly by pouhou organizační formalitou. Krajská sekce zajišťuje, řídí a přenáší úkoly tak, aby okresní srazy byly lyžařským cvičitelům co největší pomocí v jejich práci. Ať není jediného lyžařského cvičitele, který se neúčastní okresních srazů cvičitelů!

## Příklad cvičební hodiny v přípravném období v tělocvičně

### Úvodní část:

I. Nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny.

II. Rozevíčení — švihadla.

1. Klus kolem tělocvičny, švihadla držíme volně v ruce.
2. Švihadla držíme oběma rukama na

- koncích. Poskoky střídnož s místa, při každém poskoku prošvihujeme napřed. Asi po deseti poskocích odrazem levou následuje deset poskoků odrazem pravou.
3. Klus, prošvihujeme napřed při každém klusovém kroku.
4. Poskoky snožmo vpřed, prošvihujeme při každém poskoku.
5. Švihadlo držíme za oba konce v jedné



ruce. V předklonu kroužíme švihadlem ve vodorovné rovině a v klusu kolem tělocvičny švihadlo přeskakujeme.

### III. Procvičení — švihadla.

1. Švihadlo držíme za oba konce v jedné rovině. Mírný stoj rozkročný, švihadlem zakroužíme ve vodorovné rovině střídavě vysoko nad hlavou a těsně u země. Při kruhu nad hlavou jdeme co nejvýše do výponu, při kruhu nad zemí švihadlo přeskakujeme. Vystřídáme pravou i levou ruku.
2. Stoj spojný, švihadlo držíme za konce oběma rukama
  - a) švihadlo prošvihneme vlevo stranou, levá až do upažení — pravá noha vysoko unožit.
  - b) prošvihneme vpravo stranou, pravá paže do upažení — pravá noha vysoko unožit.
3. Mírný stoj rozkročný, švihadlo držíme oběma rukama na koncích. Švihadlem kroužíme jeden kruh nad hlavou a jeden v předklonu. Ruce jsou od sebe ve vzdálenosti ramen a tuto vzdálenost stále zachovávají. Jedna ruka je vždy vedoucí. Kroužíme na obě strany.
4. Stoj rozkročný, švihadlo přeloženo na jednu třetinu, držíme je na koncích stále napjaté.
  - 1.—2. vzpažit zevnitř, hmit ve vzpažení.
  3. předklon, levá ruka se dotkne vně pravé paty a opačně.
5. Švihadlo přeložené na jednu třetinu držíme na koncích. Široký stoj rozkročný.
  - 1.—2. pravá paže upažit, levá skrčit upažmo, pěst u levého ramene, vytočit trup co nejvíce nazad, hmit.
  3. opačně.
6. Švihadlo přeložit na čtvrtinu, držet na koncích, stoj spojný,
  - 1., 2., 3. vzpažit, předklon počínaje pažemi, přes šíji, páteř hrudní a bederní do uvolněného předklonu.
  - 4., 5., 6. toporný předklon, vzpažit, toporně vzpřím.
7. Švihadlo, přeložené v jedné třetině, držíme na koncích. Stoj rozkročný, toporný předklon, vzpažit. Vytáčíme trup maximálně vpravo a vlevo hmitem.
8. Švihadlo přeložené na jednu třetinu.
  - 1., 2. stoj spojný, skrčit připažmo, napjaté švihadlo za lopatkami, hmit.
  - 3., 4. podpor dřepmo, hmit.
9. Dvojice. Švihadla přeložíme na po-

lovinu a spojíme k sobě. Každý z dvojice uchopí švihadlo jednou rukou a přetahujeme se.

10. Švihadlo přeložíme na jednu čtvrtinu.
  1. švihadlo rovně dolů vpředu přeskočíme snožmo.
  2. švihadlo z polohy rovně dolů, vzadu, přejde přes hlavu do polohy rovně dolů vpředu. Střídavě je vedoucí levá a pravá paže.
11. Švihadlo přeložíme na jednu čtvrtinu.
  1. sed, kolena přitáhneme k ramenům, švihadlo opřeme o chodidla.
  2. Vzpažit, nohy natáhnout, nedotýkatí se země.
  3. Nohy položit na zem, připažit skrčmo, napjaté švihadlo za lopatky.
12. Poskoky střídnonož s prošvihy.
13. Sed, nohy natáhnout přímo vpřed, švihadlo do jedné ruky oběma konci, vodorovný kruh při zemi, odrazem hýžděmi přeskočit švihadlo.

### Hlavní část:

Obratnost — 15 minut.

1. Tři cvičenci se uchopí vzájemně za ruce. Dva napomáhají třetímu v přeskoku přes spojené paže. Skákající se uchopí za ruce spolucvičenců nadhmatem, aby se mohl řádně na jejich pažích vzepřít do vzporu. Cvičenci, kteří napomáhají přeskoku, drží pevně ruku u ramene, aby skákající měl řádnou oporu. Přeskok cvičíme nejdříve napřed, potom nazad a konečně napřed i nazad. Když to již dovedeme, můžeme provádět závodně (př. která trojice se dříve vystřídá, určíme počet přeskoků atd.).
2. Překot nazad v čelných trojicích: Střední, který provádí překot nazad, ohne připažmo. Krajníci ho uchopí oběma rukama za zápěstí (palce proti sobě). Střední zapaží a z mírného podřepu odrazem snožmo provádí překot nazad. Krajníci drží jeho paže ve výši brady a napomáhají přetáčivému pohybu.
3. Návčik stojí o rukou s dopomocí dvojice i jednotlivce, s přidržením i samostatně. Na vyšším stupni provádíme stoj samostatně s výdrží na tři doby. Později i s pohyby nohou ve stoji (čelné i bočné roznožení).



Žebřiny — 15 minut.

1. Ze shybu stojmo, zády k žebřinám (ruce do výše hlavy, raději nad), nohy asi 80 cm od nářadí, trup přitisknut k žebřinám — na povel napjatý záklon, krátká výdrž — zpět do původního postavení (asi 3×).
2. Vlehu na zádech zády k žebřinám (upažit zevnitř), rukama uchopíme asi třetí příčel — napjatý záklon v lehu se skrčením přednožmo jednou nohou.
3. Ve svisu na žebřinách zády k nářadí — skrčit přednožmo a třetí dolů (opakované 8×). Pánev přitlačenou k žebřinám.
4. Ve svisu na žebřinách zády k nářadí skrčit přednožmo a otáčet pánev vpravo a vlevo (kolena u sebe).
5. V sedu na zemi čelem k žebřinám nohy zaklesnuty pod prvním příčelem, na 1—3 hmity předklonmo — vzpřím a dva hmity ve skrčení připážmo, ruce vedle ramen.
6. Stojíme čelem k žebřinám na první příčeli, rukama se držíme asi ve vyšší boků. Pánvi opisujeme kruh střídavým pokrčováním a natahováním paží. Kroužení provádějte v co možná největším rozsahu. Kroužíme na obě strany.
7. Stojíme asi 80—100 cm od žebřin, opíráme se rukama o příčel asi o 40 cm níže než jak máme ramena. Provedeme klik tak, že se hrudníkem dotkneme nářadí, neprohýbat v kříži. Opakovat několikrát. Po celou dobu cvičení stojíme na plných chodidlech (protahování lýtkového svalstva, zkracování mezilopatkového).
8. Svis dřepmo — výskok a zanožit levou, paže nataženy — doskok a svis dřepmo. Střídá levou a pravou. Cvičit v rytmu.

## Příklad cvičební hodiny v přípravném období v terénu

### Úvodní část:

Nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny.

Běh terénem — ztěžujeme tím, že přeskakujeme zároveň křoví, potok, přelézáme klády — 5—8 minut.

Procvičení — nová prostná TOZ.

### Hlavní část:

Přeskoky, podlézání, plížení — 15 min.

1. Násobené přeskoky přes křoví, potok, cestu, zeď (podle terénu) tak, abychom vystřídali skok daleký, hluboký a vysoký.
2. Na vyznačeném terénu nacvičujeme plížení (asi 20 m) vojenským způsobem

Rychlost a vytrvalost — 15 minut.

Cvičence rozdělíme do družstev. Proti každému družstvu dáme lavičky na šif (ve vzdálenosti asi 15 m), za ně ve vzdálenosti asi 10 m dvě žíněnky za sebou, a za tyto žíněnky asi 5 m metu, kterou budeme obíhat. Jedna lavička pro dvě družstva.

1. Celé družstvo vybíhá najednou. Přeskočíme lavičku, na žíněnce kotoul, oběhneme metu, přeskočíme lavičku na zpáteční cestě, které družstvo stojí spořádané na svém místě první vítězí.
2. Totéž, ale začínáme po čtyřech.
3. Mezi žíněnky dáme lavičku, takže nyní provedeme kotoul plavmo. Při zpáteční cestě přeskočíme obě lavičky.
4. Opakujeme různé druhy běhu, po čtyřech, skoky snožmo, po jedné atd.
5. Výběh, přeskok lavičky, kotoul na první žíněnce a ihned kotoul plavmo přes lavičku na druhou žíněnce a pokračujeme jako v bodě 3.
6. Střídáme normální výběh, výběh ze sedu ve směru i proti směru běhu, z lehu na zádech, na břiše. Družstva běží vždy proudem.

### Závěrečná část

Několik cvičení zvláštní dovednosti.

1. Dřep na plných chodidlech.
2. Sed z křížmo a lokty se dotknou země.
3. V sedu snožmo, hlavu dát na kolena.
4. Dřep a vztyk na jedné noze, druhá přednoží.
5. Předklon rovný tak, že nohy, s trupem svírají ostrý úhel a ruce ve vzpažení se dotýkají země.

Nástup, pochod se zpěvem, zhodnocení hodiny.

bem po čtyřech. Po nácvičku provedeme jako závod družstev (člunková štafeta).

3. Nízkých větví, poražených stromů použijeme k podlézání.
4. Na vyznačeném úseku asi 100 m cvičíme přeskoky, podlézání, přelézání, plížení formou překážkového závodu družstev.

Cvičení síly — 15 minut.

1. „Rybíčky“. Cvičení v dvojřadu čelem k sobě, drží se za ruce. První ze cvičence se rozběhne, skokem plavmo dopadne na paže ostatních cvičenců. Ti ho vyhadují do výšky a směrem kupředu. Před posledním



vyhozením uchopí cvičence za ruce, a ten po posledním vyhození seskokem skrčmo doskakuje na zem. Všichni cvičenci se postupně ve vyhazování vystřídají.

2. Na příhodném stromě vybereme větvičku jako žerď hrady. Cvičence rozdělíme do družstev a cvičíme z visu shyby tak, aby brada byla u větve. Sčítáme shyby jednotlivým členům družstva, které má větší počet — vítězí.
3. Vybereme dva příhodné stromy ke slézání (šplhání) a označíme kam až je nutno vylézt. Na povel vybíhají první členové družstev — vylezou k určené metě a buď seskokem, nebo sestupem (podle určení) dávají povel k vyběhnutí dalšímu členu svého družstva.

Rychlost, vytrvalost — 15 minut.

1. Závod družstev v předběžích z různých startovních poloh. Čtyři družstva vytvoří strany čtverce — vzdálenost mezi jednotlivými členy družstev asi 1 m. Družstva stojí čelem do čtverce. Na znamení vybíhají všichni členové družstva najednou a mění si místa: vpravo, vlevo nebo proti sobě (1 písknutí vpravo, 2 vlevo, 3 proti sobě). Vybíháme ze stoje, dřepu, kleku, sedu, lehu na břiše nebo na zádech, střídáme čelem nebo zády do čtverce. Končíme

ve stejné poloze jako jsme vyběhli. Sčítáme družstvům vítězné body.

2. Přebíhání družstev na zmenšeném prostoru. Dvě řady proti sobě na vzdálenost asi 10 m. Na znamení vyběhnou všichni členové družstev najednou a vymění si místa. Prostor, kde družstva běhají, postupně zmenšujeme, takže nakonec se rovná délce družstva. Nyní se musí cvičenci, kteří mají ruce za tělem, silou protlačit na protější stranu.
3. Dvě řady čelem proti sobě — uprostřed ve vzdálenosti asi 10 m mezi každou dvojicí leží různé předměty (kámen, větev, míč). Na znamení vybíhají dvojice a snaží se co nejrychleji předmět sebrat. Družstvům sčítáme kořist. Měníme startovní polohy a zvětšujeme vzdálenost.

#### Závěrečná část.

Cvičenci jsou volně rozestoupeni na větší travnaté ploše — mají zavřené oči.

Cvičí podle pokynů vedoucího, oči jsou stále zavřeny (př. dřep — vztyk, vpravo — vlevo v bok, dva kroky v chod atd.), na povel pak ukáží, oči jsou stále ještě zavřeny, určené místo (město, vesnici, kořmín, strom, na který leží atd.). Vedoucí při velení mění místo, aby nebylo možno se orientovat podle hlasu.

Nácvik některé z buďovatelských písní, kterou si za pochodu zazpíváme a zhodnocení hodiny.

J. Olivová, ÚTV.

M. A. Chimičev, zasloužilý mistr sportu, S. L. Axelrod, zasloužilý mistr sportu

## K výsledkům sezóny 1951-52 v běhu na lyžích

(Výňatek z článku uveřejněného v měsíčníku „Teorijska i praktika fizičeskoj kultury“ číslo 5/1952.)

Lyžařství v SSSR, jeden z nejdůležitějších prostředků všestranného tělesného rozvoje širokých mas pracujících, upevnění jejich zdraví a aktivního odpočinku, dosáhl v posledních letech mnohem většího rozvoje než tomu bylo v předchozím období.

Jednou z charakteristických známek rozvoje lyžařství je značné zvětšení geografických hranic jeho rozšíření, svědčí o tom, jak populární je právě tento sport mezi národy Sovětského svazu. V posledních letech upevňuje lyžařství stále větší posílec mezi ostatními hlavními druhy sportu. Lyžaři Gruzínska, Kazachstánu, Estonska a Lotyšska se každým rokem aktivněji účastní různých všesvazových lyžařských soutěží.

K úspěchům v rozvoji lyžařství v tělovýchovných organizacích v Sovětském

svazu musíme též přičíst značný růst sportovního mistrovství lyžařů a počtu kvalifikovaných sportovců. Svědčí o tom počet lyžařů, kteří splnili normy výkonnostních tříd. Podle každoročního přírůstku sportovců první třídy je nyní lyžařství na prvním místě v našem státě.

Pozorností zasluží i ustavený rozvoj masovosti lyžařského sportu na vesnici a růst mistrovství vesnických lyžařů, z jejichž řad každoročně vyrůstají výborní lyžaři-běžci, bojující o čestný titul mistrů SSSR v běhu na lyžích. Letos po prvé



se v historii sovětského lyžařství družstvo nejlepších lyžařů mladé sportovní organizace „Kolchoznik“ účastnilo mis-

trovství družstev SSSR spolu s družstvy odborů, Sovětské armády, Dynamo a Spartaku.

#### Srovnání výkonů účastníků lyžařských mistrovství SSSR roku 1950, 1951 a 1952

Místo	18 km			30 km		50 km			
	r. 1950	r. 1951	r. 1952	r. 1950	r. 1951	r. 1950	r. 1951	r. 1952	
1	1:02.59	1:16.29	1:04.06	1:53.20	1:49.30	1:43.49	3:00.16	3:56.05	3:11.20
10	1:06.30	1:20.50	1:05.37	2:03.30	1:56.10	1:48.06	3:16.55	4:06.12	3:24.53
25	1:08.08	1:23.21	1:06.28	2:07.21	1:59.18	1:50.14	3:25.18	4:15.49	3:34.03
50	1:09.59	1:28.02	1:07.42	2:10.09	2:03.25	1:55.01	3:40.51	4:34.37	3:44.17
100	1:13.57	1:33.20	1:10.23	2:16.43	2:14.10	2:03.35	—	—	—

Rozebíráme-li bilanci rozvoje lyžařství v posledních letech, musíme zaznamenat růst sportovního mistrovství běžců, mužů i žen, značný vzrůst rychlosti na všech běžeckých tratích a zrychlení tempa jejich růstu, které svědčí o stálém zdokonalování techniky a method treningu lyžařských mistrů.

Srovnáme-li výkony, kterých dosáhli účastníci lyžařských mistrovství v posledních letech, vidíme značně zvýšení rychlosti nejen u vítězů, ale i u většiny účastníků.

Uvedené tabulky ukazují 1. 25. 50. a 100. místo na mistrovstvích roku 1950-51 a r. 1951-52 na hlavních tratích mužů [18, 30 a 50 km] a žen [5 a 10 km].

Zvláštní pozornosti zaslouží dynamika 10., 25. a 50. místa na všech tratích lyžařských běžeckých závodů mužů. Jak vidíme na tabulce 1, již 10. výkon roku 1952 na 18 km je značně lepší než odpo-

vidající výkon roku 1950 a 100. výkon roku 1952 je o 3 minuty 34 vteřiny lepší než výkon roku 1950.

Je-li výkon vítěze na 30 km roku 1952 o 9 minut 30 vteřin lepší než nejlepší výkon na této trati roku 1950, tu nejlepší výkon 25. účastníka v tomto roce je o 17 minut lepší než odpovídající výkon roku 1950. Stejná situace je i ve výkonech na 50 kilometrů.

Pro růst úrovně sportovního mistrovství a růst rychlosti účastníků mistrovství SSSR za uvedená léta je charakteristické srovnání časového rozdílu mezi 1., 25. a 50. účastníkem mistrovství.

Jak je vidět z tabulky 2, sblížení výkonů vítězů a ostatních závodníků je také výsledkem rostoucího mistrovství, podmiňujícím vysokou úroveň sportovního zápolení, kde často vteřiny rozhodují o výsledku boje o titul mistra SSSR.

#### Výsledky mistrovství SSSR roku 1950 a 1952 (časový rozdíl)

Časový rozdíl	18 km		30 km		50 km	
	r. 1950	r. 1952	r. 1950	r. 1952	r. 1950	r. 1952
Mezi 1 a 10	3:31	1:31	10:10	4:17	16:39	13:33
Mezi 1 a 25	5:09	2:22	14:01	6:25	25:02	22:43
Mezi 1 a 50	7:00	3:36	16:49	11:12	40:35	32:57

Nepřihlížíme-li k těžším podmínkám při skluzu, je rozdíl mezi 1. a 10. závodníkem roku 1952 mnohem menší než roku 1950.

Je třeba zvlášť zaznamenat vysokou úroveň rychlosti, které dosáhli účastníci mistrovství na trati 30 kilometrů.

Výkon 50. účastníka v závodě na 30 kilometrů je mnohem lepší než všesvazový výkon na této trati, kterého před patnácti lety dosáhl D. M. Vasiljev. Průměrná rychlost na 1 kilometr v závodě na 30 kilometrů u mistra SSSR A. Borina je 3 minuty 26 vteřin a je větší než rychlost

V. Matjušenkova na trati na 18 kilometrů — 3 minuty 30 vteřin na 1 kilometr.

O velikém růstu rychlosti v lyžařství svědčí i výkony, kterých dosáhli letos vedoucí závodníci na všech hlavních tratích. Po prvé v dějinách našeho lyžařství bylo dosaženo výsledků lepších než 1 hodiny 40 minut na 30 kilometrů I. Morozovem a lepších než 3 hodiny na 50 kilometrů V. Matjušenkovem. Tyto rychlosti se ještě před deseti lety zdály nedosažitelné. Významného růstu mistrovství dosáhly též naše lyžařky. Výkony pod 40



minut na 10 kilometrů a pod 20 minut na 5 km, které se ještě nedávno zdály nedosažitelné, byly nyní překonány nejlepšími našimi lyžařkami. Nejlepšího času na 5 km, 17 minut 40 vteřin dosáhla mladá jaroslavská lyžařka U. Jarmolenková. Do-

sáhla také nejlepšího času na 10 km — 37 minut 23 vteřin.

Růst rychlosti, zvýšení třídy a tempa růstu sportovních výkonů u našich lyžařek za poslední tři roky jsou patrné z tabulky 3.

Srovnání výkonů závodnic

Místo	5 km			10 km		
	r. 1950	r. 1951	r. 1952	r. 1950	r. 1951	r. 1952
1	20:10	20:14	18:58	39:19	43:32	40:19
10	21:10	21:46	19:53	41:48	46:36	41:27
25	21:53	21:26	20:44	43:17	48:10	43:19
50	22:45	23:01	21:34	44:46	50:14	44:42

Stálý růst sovětských běžců spočívá na masovosti lyžařství a je výsledkem úspěchů našich trenérů a vynikajících lyžařů při zdokonalování techniky, osvojování předních tréninkových metod a celoročního tréninku.

Charakterisujeme-li stav techniky u lyžařů-běžců, musíme především zaznamenat zlepšení techniky střídavého kroku, zvláště lepší odraz nohou a lepší, zakončený odraz holemi. Většina účastníků mistrovství SSSR správně používala stejnodobého a střídavého běhu podle podmínek na trati. Zvýšila se celková koordinace a měkčnost pohybu lyžařů, které napomáhaly lépe ekonomisovat pohyby a síly na trati. Technika při zdolávání stoupání se mnohem zlepšila.

Zároveň se zvýšením technického mistrovství mělo na růst sportovních výkonů rozhodující vliv osvojení dokonalejších metod tréninku, především celoročního tréninku.

Systematický trénink v celém letním a podzimním období, kdy je co nejdříve využito chůze, přespolního běhu, veslování, jízdy na kole, gymnastiky, napomáhal zvýšení úrovně celkového tělesného roz-

voje vypracování potřebné koordinace pohybu, upevnění kostního, svalového a vazivového aparátu. Pouze správnou organizační celoročního tréninku si můžeme objasnit skutečnost, že mnozí naši vedoucí lyžaři a lyžařky již počátkem zimní sezóny dosáhli vysokých sportovních výkonů a uchovali si výbornou sportovní formu po celé zimní období.

Je nutné též zaznamenat jisté zvýšení úrovně taktiky lyžařů-běžců, které se projevilo v rovnoměrném probíhání tratě a ve správnějším rozložení sil.

Ke kladným výsledkům sezóny patří i to, že se objevilo mnoho schopné mládeže, která úspěšně absolvovala významné závody sezóny. Tak na příklad mezi deseti nejlepšími v běhu na 18 km, ve vyřizovací soutěži mistrovství, bylo sedm mladých, v závodě na 30 km dosáhla mládež pět míst mezi deseti nejlepšími. K nejschopnějším mladým lyžařům a lyžařkám patří především P. Kolčín, M. Mizjukov, V. Vatinová, A. Semenov (Dynamo), I. Butakov, N. Jermolajev, A. Kuzněcov (Sovětská armáda), R. Nurgajevová, V. Porozov (odborný), F. Makarov, V. Mariničev, E. Archipová (Spartak).

## Z TRENINGU LYŽAŘŮ V TYRŠOVĚ DOMĚ

Dnes by již mělo být všem našim sportovcům jasné, že dosažení vrcholného výkonu v jakémkoli druhu sportu je podmíněno důkladnou, řádně naplánovanou celoroční přípravou, založenou na základech všestrannosti.

V lyžařském sportu platí tato zásada u všech disciplín, ale nejvíce u disciplín běžeckých, které vyžadují tvrdé a poctivé přípravy snad nejtěžší ze všech sportovních odvětví. Ve skutečnosti však máme zatím málo lyžařských závodníků, kteří se řídí touto zásadou a připravují se po celý rok. Je sice pravda, že mnozí

lyžařští závodníci provozují v letních měsících rekreačně nebo závodně jiný druh sportu, ale zase tak nějak samoučelně, bez ohledu na význam a důležitost všestranné přípravy. Závodní provozování některého sportu v letním období také neprospívá, naopak škodí vrcholnému výkonu lyžařského závodníka v zimě. Jistě se





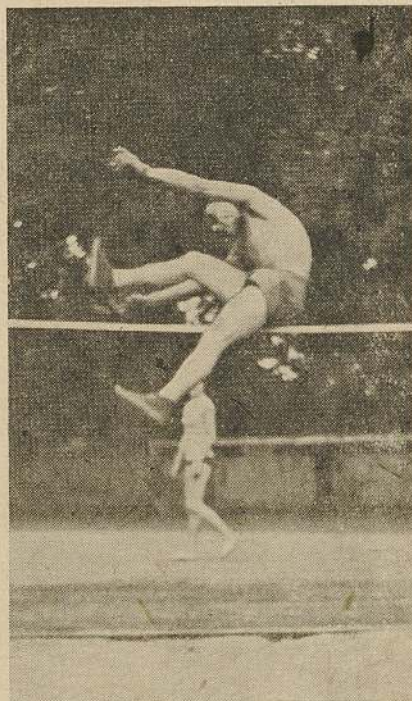
*Malu Wagnerová, mistryně ČSR v trojkombinaci, při letním tréninku, po právě vykonaném vrhu kouli.*

tímto problémem bude zabývat trenérská rada při lyžařské sekci ÚVS Sokola a výsledek diskuse uveřejní v nejbližším čísle našeho časopisu.

Jelikož jsme si byli vědomí, že jen malé procento lyžařských oddílů pracuje podle celoročního plánu práce, to znamená, že se schází jako kolektiv po celý rok, což je pochopitelně nejslabší bod činnosti lyžařské sekce, zorganizovali jsme v Tyršově domě v Praze výcvikové středisko, ve kterém se každé pondělí od 18.00 hod. připravují členové státního družstva spolu s vybranými závodníky Pražského kraje. A právě zde, v průběhu »pondělků«, jasně vidíme, že je málo našich nejlepších závodníků, kteří chápou význam celoroční přípravy, a hlavně přípravy v kolektivu.

Prvně byl organisovaný trening 23. června, a od té doby proběhl celkem pětkrát. Průměrně se přípravy zúčastňuje 4—5 členů reprezentačního družstva z 22 pozvaných. Radostnější je, že této příležitosti využívají více reprezentanti Pražského kraje, hlavně z řad SHM. Účast v červenci a srpnu je omezena, neboť je doba dovolených, prázdnin a brigád, a jistě se již v září podstatně zlepší, že nebude ani jednoho z pozvaných, který by se pravidelně nezúčastňoval přípravy. Do té doby také trenérská rada při lyžařské sekci ÚV Sokola bude důsledněji pracovat podle vytyčeného plánu práce a ustaví stále vedoucí pro pondělní treningy.

Přestože účast je poměrně malá, probíhá příprava v radostném prostředí, které si vytvořil kolektiv mla-



*Sláva Pittl při skoku do výšky.*



dých chlapců a dívek. Z mužů nejpilněji chodí Štefka a Seifert, z žen Wagnerová, Slánská, Krejčová a Krafková.

Jistěže v příštím měsíci se vždy

v pondělí v 18 hodin sejdou na cvičišti Tyršova domu nejen všichni pražští členové státního družstva, ale i všichni přední závodníci Pražského kraje.

## PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH HODIN V ZÁŘÍ

### Cvičební hodina na hřišti

Úvodní část — 5 minut

- nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny,
- honička ve dvojicích: každý první honí svého druhého — na zapísknutí druhý se předkloní, první ho přeskočí roznožmo, po přeskočení honí druhý prvního — dvakrát vystřídat.

Průpravná část — 15 minut.

Nová prostná TOZ.

Hlavní část — 45 minut.

Štafety 15 minut:

K nácviku použijeme buď normálních štafetových kolíků a nemáme-li je, zhotovíme si je ze dřeva (větvě) dlouhé asi 25 cm. Vysvětlíme jak předávat. Předávající se rozbíhá ze vzdálenosti asi 30 metrů k přebírajícímu a drží kolík v levé ruce. Při krátkých tratích musí běžet největší rychlostí. V okamžiku, kdy je asi 10 m před přebírajícím, dává levou ruku s kolíkem, který drží na konci, dopředu, aby jej mohl správně předat. Přebírající sleduje běžícího asi do vzdálenosti 10 metrů. V tomto okamžiku vyrazí sám dopředu, tak aby ho předávající dohonil již v plné rychlosti. Po několika krocích rozběhu natahuje pravou ruku dozadu a očekává dotyk kolíku. Po převzetí předává ihned kolík do levé ruky a uchopí na konci tak, aby byl opět připraven k další předávce.

1. Cvičence rozdělíme do zástupů po 6 až 8. Poslední mají v ruce štafetový kolík. Nejprve zkusíme v chůzi tak, že ti, kteří mají kolíky, dojdou k těm, kteří mají kolíky přejímat (ti stojí na místě) a provedou předávku — dále stejným způsobem, až kolíky dostanou první.

2. Totéž, ale i předávku provedeme v chůzi (to znamená, že neseme-li kolíky, musíme chůzi zrychlit).

3. Totéž, ale v mírném klusu — jde-li nám předávka, zrychlujeme běh.

4. Nakonec provedeme štafetový závod. Neurčujeme ještě předávací území — délka trati jednotlivých členů štafety asi 60 metrů.

Koule — 15 minut.

Potřeba: na dva cvičence 1 koule. Ne-

máme-li dostatek koulí, použijeme kamenů přibližně stejně těžkých.

Nejprve trochu kulové gymnastiky:

- házení obouruč zepředu,
- házení spodním obloukem levou a pravou střídavě,
- házení z předklonu přes hlavu za sebe,
- házení vzpažení mezi nohy za sebe.

Při nácviku provádění vlastního vrhu cvičíme nejprve s místa. Postavíme se levým bokem do směru vrhu, kouli uchopíme do pravé ruky, prsty mírně od sebe, kouli položenou pod bradou na klíční kosti, pravý loket směřuje šikmo dolů, levá paže uvolněna a mírně ohnuta v lokti před tělem asi ve výši očí. Trup mírně nachýlen kupředu a doprava. Váha těla na pravé noze, chodidlo této nohy šikmo stranou. V tomto okamžiku je celé tělo úplně uvolněno a soustřeďuje se na započetí odhodu. Před vlastním odhodem ještě více pokrčíme pravou nohu, abychom se dostali hluboko do výhodného postavení pro započetí vrhu. Náporom pravé nohy a přenašáním váhy těla dopředu na levou nohu vytáčíme pánev a rameno současně do směru vrhu, vpřed a vzhůru.

Při nácviku pozor na to, aby cvičenci prováděli vrh celým tělem a ne jenom paží, jak se většinou u začátečnicků stává.

Skok vysoký — 15 minut.

1. na hřišti klus — každý třetí běhový skok je co nejvyšší — nezapomínejte na současnou práci paží.

2. Opakování viz cvičební hodina z dubna — přeskakujeme latku z přímého rozběhu ze třech kroků. Střídáme odraz levou a pravou, začneme na 50 cm a postupně zvyšujeme.

3. Opakujeme nůžkový styl (cvičební hodina z dubna) začneme na 80 cm a postupně zvyšujeme.

Závěrečná část — 25 minut.

Běh terénem 15 minut — vyběhneme z hřiště do polí, lesa — běh ztěžujeme překážkami (příkopy, klády, kameny, potok). Je-li terén příliš těžký, prokládáme chůzi — na konec vydýchání v chůzi.

V útvuru se zpěvem se vracíme na hřiště, kde ve zbývajícím čase (asi 5 minut) provedeme zhodnocení hodiny.



## Cvičební hodina v terénu

Prostředky: lano na přemostování.

Úvodní část — 5 minut.

- a) nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny,
- b) vymezíme dostatečně velký prostor vzhledem k počtu cvičenců. Určíme 3 až 4 metry (vysoký strom, kláda, metr dříví, cesta). Cvičenci běhají libovolně ve vymezeném prostoru — na zapísknutí se každý snaží doběhnout k metě, na kterou vedoucí po zapísknutí ukázal (opakujeme několikrát).

Průpravná část — 15 minut.

I. Dvojice zády k sobě, na stopu od sebe, drží se za ruce.

1. Upažením vzpažit,
2. skrčit připažmo, ruce u ramen,
3. třít vzhůru,
4. upažením připažit.

II. Základní postavení jako I.

- 1.—2. zvolna dřep, upažením vzpažit,
- 3.—4. zvolna vztyk, upažením připažit.

III. Dvojice bokem k sobě, vnitřní ruce vzájemně na ramenou.

1. Přednožit vnějšíma nohama, předpažit vnějšími pažemi,
2. zanožit vnějšíma nohama, vzpažit vnějšími pažemi,
3. vysoko přednožit vnějšíma nohama, předpažit vnějšími pažemi, ruka se dotkne špičky nohy,
4. přinožit vnějšíma nohama, vzpažit vnější paže.

IV. Dvojice v sedu roznožmo, zády k sobě se drží za ruce ve vzpažení zevnitř.

- 1.—3. jeden cvičenec zvolna provede hluboký předklon. Druhý cvičenec zvolna leh na zádech cvičence prvního, hrudní záklon.
- 1.—3. první cvičenec zvolna vzpřím, druhý cvičenec zvolna sed. Opakovat opačně.

V. Dvojice ve stoji rozkročněm, zády k sobě, drží se za ruce.

1. Úklon, první cvičenec vlevo, druhý vpravo, paže volně leží na hlavě,
2. hmit v úklonu,
3. vzpřím — upažením třít dolů, první cvičenec pravou, druhý levou a dál totéž jako 1., ale na druhou stranu,
4. jako 2.

VI. Dvojice ve stoji rozkročněm, drží se za ruce v předpažení zkrřímo, mírný záklon.

1. otočit trup vlevo — pustit levé ruce, upažit levou, dlaň vzhůru — hled za paži — mírný záklon.
2. hmit v upažení,
3. otočit trup zpět — předpažit levou dovnitř, uchopit se za levé ruce. Dále totéž vpravo.

VII. Prvý cvičenec v sedu, ohnout připažmo, druhý před ním ve vzporu klečmo drží ho pevně za kotníky.

1. Prvý cvičenec zvolna záklon — předpažením vzpažit (neprohýbat v kříži),
2. vzpřím a třít vzhůru,
3. hluboký předklon — paže se dotknou špiček nohou — druhý cvičenec zintenzivní předklon prvního.

VIII. Prvý cvičenec v sedu roznožmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, druhý cvičenec za ním ve stoji rozkročněm, drží ho v záloktě.

- 1.—3. Druhý cvičenec zvedne za záloktě prvního cvičence do toporného lehu šikmo, hrudní záklon,
- 1.—3. první cvičenec sed.

IX. Cvičenci proti sobě — přednožit levou, pravýma rukama drží levou nohu spolucvičence.

Výskoky na pravé, nohy vyměňovat.

Hlavní část — 45 minut.

Máme-li větší počet cvičenců, rozdělíme je při hlavní části hodiny do družstev. Vedoucí družstva musí znát náplň hodiny předem, cviky musí umět vysvětlit a ukázat, dát záchranu.

Granát — 15 minut.

Každý cvičenec si najde kámen odpovídající přibližně granátové atrapě (můžeme provést závodně, aby to bylo rychlejší).

Cvičime hod do dálky:

z místa (střídavě levou a pravou),  
z rozběhu (střídavě levou a pravou),  
závodně (střídavě levou a pravou).

Určíme cíl — cvičence rozdělíme do družstev — provádíme závodivě, které družstvo má více zásahů. Postupně prodlužujeme délku hodu.

Slalom mezi stromy — 15 minut.

Předem vybereme vhodný terén. To znamená dvě řady stromů o stejném počtu a přibližně stejně od sebe vzdálených.

Cvičence rozdělíme do dvou družstev (musí jako při slalomu na lyžích proběhnout všemi brankami). Když se nám nepodařilo nalézt stejně tratě, provedeme každý závod dvakrát s výměnou tratí.

1. Trať probíháme jako štafetový závod — další člen družstva vybíhá na tlesknutí předchozího.

2. Jako závod celých družstev — celé družstvo vyběhá najednou, vítězí to, které zase prvé stojí v uspořádaném zástupu na startu.

3. Máme-li stopky, provedeme i soutěž jednotlivců v družstvech.

Přemostování — 15 minut.

Lano napneme mezi dvěma stromy — je to velmi dobré cvičení rovnováhy. Ležeme tak, že ležíme břichem na laně, jedna noha je skrčena, koleno vytočeno zevnitř, nártou se zachycujeme na laně. Druhá noha visí volně dolů a udržuje rovnováhu. Pažemi se přitahujeme po laně vpřed. Střídavým pohybem skrčené nohy po pokrčení a opačně pomáháme pohybu vpřed. Závěrečná část — 25 minut.

Terénní běh prokládaný chůzí, pochod v útvaru se zpěvem, zhodnocení hodiny.

### Cvičební hodina v tělocvičně

Úvodní část — 5 minut

- nástup, pozdrav, vysvětlení náplně hodiny,
- švédské lavičky kolmo na sebe, postaveny do kříže.
  - Obíhání laviček, rychlá změna směru,
  - přebíhání laviček a přeskakování mezery uprostřed,
  - dvě družstva v zástupu proti lavičkám; střídavě vyběhají cvičící z prvního a druhého družstva, přebíhají lavičky a řadí se opět na protější konci laviček.

Procvičení na švédských lavičkách — 15 minut.

Lavičky na dél vedle sebe (asi šest cvičících k jedné lavičce).

I. Cvičení pravým bokem k lavičce, na povel uchopí všichni levou pravý okraj lavičky nadhmatem, pravá ruka bližší levý okraj lavičky podhmatem a zvednou lavičku nad hlavu, úklon vlevo, vpravo a položit lavičku na opačnou stranu (vlevo).

II. Ve stojí pobok na lavičce (cvičící vedle sebe), každý druhý v opačném směru:

- vzpažit zevnitř,
- 2.—4. tři hmity ve vzpažení nazad (neprohýbat se v pase).

- uvolněný předklon,
- 2.—4. tři hmity předklonmo, paže volně a co nejnižší;

III. Cvičící v zástupu na lavičce (pokos), ruce na ramena předcházejícího:

- 1.—2. zvolna dřep spatný (nevysazovat pánev),
- 3.—4. zvolna vztyk.

IV. Jako III., ale podřep únožmo, střídavě levou a pravou, špička nohy na zemi.

V. Každý lichý cvičící pravým bokem k lavičce, sudý levým bokem k lavičce: stoj únožmo, první pravou, druhí levou špičku nohy na lavičce:

- vzpažit a sepnout ruce nad hlavou,
  - úklon k unožené noze,
  - vzpřím,
  - předklon k stejné noze.
- Opakovat a opačně.

VI. Cvičící ve vzporu ležmo zánožmo, ruce na lavičce:

- otočit trup vpravo, upažit pravou,
  - unožit pravou,
  - přinožit pravou a otočením trupu zpět vzpor zánožmo.
- Opačně.

VII. Leh na záda, lýtka opřít o lavičku:

- sed, uchopit se za vzdálenější okraj lavičky, přitáhnout se v předklonu,
- 2.—4. postupný leh na záda.

VIII. Cvičící v zástupu na začátku levého okraje lavičky: proudem přeskoky vpravo odrazem levé a vysokým přednožením pravé, doškok na pravou (skoky nůžkové), ihned opačně, takže se skáče střídavě vpravo a vlevo s postupováním vpřed. Když doškáce poslední ze zástupu, pokračuje tento po obrátu zpět na původní místo, ostatní za ním.

IX. Cvičící v zástupu na lavičce:

- výskokem stoj rozkročný na zem, lavička mezi nohama,
- výskokem stoj spojný na lavičku.

X. Lavičku obrátit kladinkou vzhůru, cvičící v zástupu u levé lavičky a proudem postupně s jedné lavičky na druhou přechod po kladině přeměnným krokem.

Hlavní část — 45 minut.

Bradla — 15 minut.

Překázkový způsob cvičení ve dvojících. Každý zástup proti sloupku. Bradla po boky.

- Jakýmkoliv způsobem přes bradla — zpět podběhnout,
- totéž, ale zpět podběhnout mezi sloupky,
- přední žerď přelézt — zadní podlést, zpět jako 2.,
- začátek jako 3., ale nedotknout se zadní žerdi, zpět jako 2.,
- přední žerď podlezeme, zadní přelezeme nebo opačně,
- jako 5. a zpět totéž,
- přelezeme obě žerdi tam i zpět, I závodivě,
- výskok do vzporu na přední žerď, vzpor ležmo po bok a sešim napřed,
- výskok do vzporu na bližší žerď, stoj na obou žerdích, 1-1 obrát a seskok.



10. na bradlech pokos na obou stranách (na začátku) provádíme přednožky vpravo i vlevo.
11. přednožková honička — na bradlech čelem dovnitř. Začneme na obou stranách. Na povel udělají oba cvičenci přednožku vpravo a vymění si místa. Jakmile doběhnou, udělají znovu přednožku. Tak to pokračuje stále dokola. Rychlejší dohodní pomalejšího.

Zvedání, nošení — 15 minut.

Cvičení ve trojicích (dva zvedají třetího).

1. Jízda na velbloudu: první cvičenec stojí, druhý se postaví za něho a předkloní se, uchopí se spolu za ruce, třetí na předkloněném cvičence buď vysedne, nebo klekne, vstoupí. Provádíme na místě i za pochodu.

2. Čelná dvojice spojí vlastní ruce za tělem. Třetí vystoupí do třmenů a drží se spolucvičenců za hlavu. Později i bez držení. Cvičíme na místě i za pochodu.

3. Čelná trojice. Střední naskočí současně s upažením na vzpažené paže spolucvičenců, kteří jej drží ve vzpažení (rozpor).

4. Účinek zvýšíme formou her. Přenášená o závod. Z cvičenců vytvoříme dvě družstva a postavíme je do trojic. Před družstvem označíme tři mety. Prvá trojice vyběhne a nese středního jakýmkoliv způsobem asi 10 m (k první metě). Tam se vystřídá pravý krajník se středním a trojice běží až k další metě (vzdálenost od první řady opět 10 m), zde se levý krajník vystřídá se středním a nesení pokračuje až k třetí metě. Jakmile dosáhnou cvičenci poslední mety, všichni běží zpět na své místo, tlesknutím dají znamení další trojici, která vyběhne. Mety mohou být na příklad žíněnky, na kterých se provede změna.

5. Způsob nošení můžeme libovolně měnit. (Neseme toporného cvičence, atd.)

Překážková dráha — 15 minut.

Na obvodu tělocvičny postavíme různá nářadí. Určíme místo startu a cíle. Za

start asi 15 kroků postavíme kozu na šíř a za ni žíněnku, asi 6—8 kroků za žíněnku postavíme koně na dél a upravíme jej tak, že zvýšíme jeho vzdálenější nohy, takže se zvyšuje ve směru běhu. Za koně dáme dvě žíněnky, těsně za žíněnky dáme dvě lavičky na dél v takovém rozmezí od sebe, aby mezi nimi mohli prolézt dva cvičenci. Na tyto lavičky položíme vedle sebe další lavičky (na šíř) kladinkou vzhůru. Zatačky této dráhy označujeme metou, kterou musí cvičenci obíhat.

Cvičení: Přes kozu roznožku, koně přeběhneme, seskočíme a ihned po seskoku kotoul, podležeme tunel vytvořený lavičkami a dobíháme co nejrychleji do cíle.

1. Máme-li dosti nářadí, dáme dvě kozy a dva koně vedle sebe a družstva potom běží každé po své dráze. Jednotlivci vyběhají rychle za sebou, takže celé družstvo je v pohybu. Běžíme buď závod nebo na čas. Počítáme výběh prvního z družstva a doběh posledního.

2. Účinek zvýšíme, když necháme celou dráhu proběhnout několikrát za sebou.

3. Zmírníme opět tím, že uspořádáme štafetové závody. Jako kolik předáváme peška. Přípravu i úklid nářadí započítáme do času vymezeného k cvičení. Úklid provedeme závodivě, ale cvičitelé se přesvědčí v řády o přesném úklidu!

Závěrečná část — 25 minut.

Přímivá cvičení.

1. V sedu na zemi, nohy mírně pokrčeny ze zapažení upažením nazad vzpažit zevnitř nazad — ohnout vzpažmo zevnitř — rukama mírně do podpaží a pomalu zapazujeme (lopatky svíráme k sobě). Několikrát pomalu opakovat.

2. Ve dvojicích zády k sobě uchopit se navzájem za ruce — jeden se předkloní a zvedne druhého, který se napřímí v hrudní části páteře. Ten, kdo je nesen, ještě skřel přednožmo — výdrž. Paže jsou stále nataženy. Ten, kdo zvedá, se jen málo předkloní.

3. Vyzvednout spolucvičence toporně ležícího na zemi do stoje a položit jej zpět na zem. Držíme ho v týle.

Nástup, pochod se zpěvem, zhodnocení hodiny.

## Pro splnění plánu TOZ v roce 1952

TOZ pomáhá nejlépe plnit poslání socialistické tělovýchovy. Jeho náplň obsahuje výcvik síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti, a tvoří tak základ branné připravenosti a zvýšené pracovní schopnosti. Mravně politická výchova a pracovní povinnost doplňují harmonickou výchovu člověka lidově demokratického státu. Pojetí socialistické tělesné výchovy a sportu nemůže odpovídat sportovec, který neumí plovat, nedovede překonávat přírodní překážky, který stojí stranou od budovatelských úkolů našeho lidu a který se nezajímá o sou-



časnou mezinárodní politickou situaci. Tak TOZ vychovává nejen zdatné a politicky uvědomělé občany, ale dává našim sportovcům všestranný základ pro jejich speciální tělovýchovnou činnost. Odstraňuje poslední zbytky samoúčelného provádění tělesné výchovy a sportu.

Požadavky TOZ jsou propracovány tak, aby jejich plnění pomáhalo upevňovat zdraví soutěžících, aby zvyšovalo jejich brannou a pracovní schopnost. TOZ není žádnou jednorázovou akcí odtrženou od ostatní tělovýchovné a sportovní činnosti, ale je základem systému naší tělesné výchovy. TOZ — nechť je u každého sportovce nástupem ke zdolávání norem výkonnostních tříd a norem mistra sportu. To si musí uvědomit všichni naši sportovci, cvičitelé a trenéři při organisování výcviku ve sportovních oddílech. Bez TOZ nemůže žádný sportovec obdržet odznak výkonnostní třídy. Bude proto úkolem všech sportovců usilujících o normy výkonnostních tříd, souběžně usilovat také o plnění disciplin TOZ, zejména v přechodném a přípravném období svého sportu.

Správně zohledněným významem TOZ a snaha oddílů jednot, okresů a krajů splnit a překračovat plánované číslo nových nositelů TOZ a získati takto nejčestnější místo v druhé části soutěže Přípraven k práci a obraně, projeví se řádnou přípravou každého příslušníka Sokola v červenci a v srpnu. **Měsíc září proběhne potom pod heslem »Měsíc září — měsícem plnění TOZ«.** V tomto měsíci umožní výbory jednot a vedení oddílů splňování disciplin TOZ všem svým příslušníkům v rámci plánovaných cvičebních hodin zaměřených k plnění disciplin TOZ po předchozím individuálním nebo kolektivním treningu a přípravě v měsíci červenci a v srpnu. Výbory jednot mohou organisovat tyto společné cvičební hodiny k plnění disciplin TOZ jako večer otevřených hřišť. Masové plnění disciplin TOZ v září bude vyvrcholením letního cvičebního období a ukázkou branné připravenosti příslušníků Sokola po individuální a kolektivní přípravě sportovců na dovolených, táborech, brigádách, sportovních soustředěních, v pravidelných cvičebních hodinách, které umožní jednotám a oddílům splnit převzaté závazky k získání nových nositelů TOZ z řad Sokola.

Tolik z usnesení předsednictva ÚV Sokola o zajištění plnění plánu TOZ v roce 1952. A nyní něco speciálně pro lyžaře o TOZ, a tím i o přípravě na SHM a závodní sezónu:

## **Zimní část SHM 1953 je přede dveřmi**

*Že je teprve léto? Že je dost času? No, to si ještě povíme. Ono je totiž už léto!*

*Především otázku: Myslíte to skutečně vážně? Chcete být dobrými lyžařskými závodníky, chcete se zasloužit o úspěšnou reprezentaci svého závodu na SHM a dále na mistrovství republiky, na mezinárodním kolbišti jako budoucí reprezentanti, jako důstojní nástupci tradice našich Zátopků, Caradálů a ostatních? — Jestli ne, tak toho snad pro dnešek raději nechám.*

*Jako kdybych slyšel tu vaši jadrnou odpověď: »Podívej, nezdržuj, ale povídej jak na to!«*

*Tak na to je jen jediný recept. Od posledního až do prvního sněhu neustávat v přípravě, která musí být plánovitá, důsledná a co nejintensiv-*

*nější, zaměřená, což jest nejdůležitější, právě ve vašem věku, k naprosté všestrannosti. Uvědomte si, že specialisace musí vycházet ze všestrannosti. Pak jest možno dosáhnout ve zvoleném sportu vrcholných výkonů. Zanedbáme-li všestrannou přípravu a vrheme se třeba i s tou největší důkladností a vervou na náš sport, pak sice přichází počáteční úspěchy dříve, ale forma mistrovská, mezinárodní úrovně, se nedostaví, nebo trvá jen krátkou chvíli.*

*Mladý závodník, lyžař, ten musí být jako jiskra. Při odbíjené je na něj radost pohlédět. Pohotovost, rychlost, blesková orientace, úsudek, vtip, přesné ovládní míče, mohutný výskok na síť, každý pohyb vládný, ladný, kočkovitý — jako z gumy. Při kopané jak by smet. Jen pryč s ne-*



ohrabaností, nejistotou, nerozhodností a křečovitou toporností. — Žádný učený s nebe nespád! —

Hrajete volejbal nebo kopanou? — Hm, to byste se tomu tedy měli věnovat trochu víc.

Když jede lyžař na kole, tak ho hned tak někdo nepředjede, i když má všelijaké ty přehazovačky a já nevím co. Rychlé nástupy, špurty až do umlání nohou, kopeček jen vytláhnout a nahore ještě přidat do rovinčky, pěkně ze sedla prudký nástup, podhodit kolo pod sebou, do sedla, a rychlý kmih, co to dá. A ono to dá každý týden víc a víc. Špurty se prodlouží, nástupy jsou mohutnější a takových 80—100 km v pěkném tempu za odpoledne jest pro nás za pár měsíců legrace. Ale ani kolo není všechno. To jenom abychom věděli, že ten Veselý nemá taky nijak lehký chlebiček.

Byli jste letos už na nějakém tom delším kolečkářském výletě? Nemáte kolo? Však on vám ho někdo půjčí. Tak příští týden v neděli! Platí?

Ve vodě, to je lyžař jako vydra. Konečně, je na to zvyklý. Někdy v zimě je víc vody než sněhu. Zkouší všechny možné styly, prsa, crawla, motýlka, znak, stále odněkud skáče, potápí se, šlape vodu tak dlouho, až si lokne, a žádnou loďku nenechá na pokoji. Hned pokouší »šínágl«, hned zase rovnováhu na maňásku ve stoje. — Bojíte se skákat s vysokého prkna po hlavě do vody? Bát se — to v lyžařině nepomáhá.

Potíž bývá s těmi motorizovanými lyžaři, kteří mají přístup k nějakému tomu »prskoči«, manetu nebo něčemu podobnému. Pořád by se jenom vozili, krok pěšky neudělají a Pánbůh ví, na co mají nohy. Ale ani tohle není k zahození, jen to vzít za správný konec. Viděli jste naše terénní jezdce? To stojí za podívanou. Pomalu celý závod stojí ve stupačkách, a každý výmol, mez, potok, skok vypěrují jako z gumy. Nemusíte ani tak rasovat mašinu, abyste si mohli vyzkoušet, co to dá dřiny vydržet to takových 10—15 km terénem pěkně ze sedla, ve stupačkách

s pokrčenýma nohama, připravení k vybrání každé terénní nerovnosti. Stále ve střehu, cvičíte houževnatost, odvahu, obratnost, rovnováhu, vytrvalost. To vše se na sněhu pak velmi dobře hodí. A když pojedete na výlet s kamarádem, třeba na tandemu s pěkným rancem na zádech, zkuste to na takových 5—6 km se trochu nadlehčit ze sedla a vy-pérovávat nohama každou vlnku!

A umíte vlastně chodit po lyžařsku »na špacíra«? Žádná cesta vám nesmí být dost dobrá. Pořád poklusem někde v lese, klička na kličku, přes pařezy, meze, hurá do svahu, a pak s větrem o závod jako kamzíci s kamene na kámen dolů strmou pasekou nebo strání, skokem přes potok, sem a tam a zase zpátky, jen tak, z bujnosti, prostě, protože jsme mladí.

Udýchání, upocení, rozdáme si to pak klidným klusem domů, proložným několika šprinty od podlahy. A pořádně umýt, vykoupat, převléknout. — Tak chodí lyžaři »na špacíra«.

Tak na to! Jedno samo o sobě nestačí. To není nic. Všechno, všecičko musíš vyzkoušet. Nevynecháš žádné hřiště, atletickou dráhu nebo nářadí, abys nevyzkoušel, jak jsi na to šikovný a zdatný. A co ti nejde, naučit se alespoň v základě. A jestli jsi nezačal vážně už včera, tak zítra je už poslední termín. Nebo zmeškáš zimu dřív než se naděješ.

Ale jak to udělat, aby člověk na nic nezapomněl a aby z letní přípravy vytěžil co nejvíce pro zimu. Na to je »jednoduchá« kontrola. Dřív to dalo víc spekulování, ale dneska ...

Počkat! Máš už splněný TOZ? — Dobře, u tebe je to v pořádku. Šilhej po vyšším stupni.

Ale tadyhle je nesnáž. Tahle nemá TOZ a tam ti ještě vůbec nezačali. Tak, hoši a děvčata, takhle to nejde. To bychom byli sami proti sobě.

TOZ jest našim pomocníkem. A velmi důležitým pomocníkem. My sportovci a závodníci neděláme TOZ jen proto, abychom získali odznak. My TOZ přece považujeme za nejměřitelnější měřítko naší přípravy a za









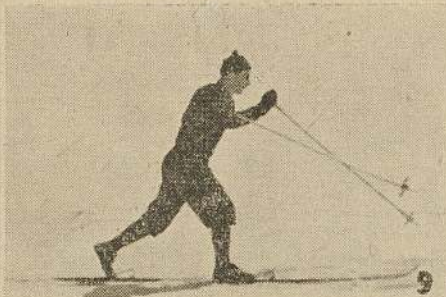
3



4



8



9



13



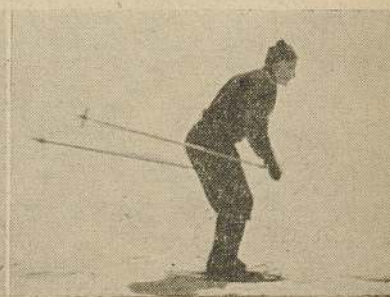
14



18



19





# Běžecská lyžařská škola v obrazech

Běh třídobý s odpichem soupaž. — Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka. Předvádí Jaroslav Kadavý. — Tabule č. 8.

Používáme-li běhu třídobého s odpichem soupaž na rovině (pouze při velmi pomalém sněhu), není mezi ním a během dvoudobým s odpichem soupaž takřka rozdíl, až na to, že místo dvou vystřídáme mezi jednotlivými odrazy pažemi tři kroky. Každý třetí krok je tedy odrazový. Tím také střídáme odrazovou nohu. Po přitažení nohy po třetím kroku jde tato ihned plynule dopředu (obr. 19, 20, 1, 2). Všechny mezikroky jsou co nejdelsí a provádějí se za skluzu. Nejmohtnější je třetí krok, který vrcholí mocným odrazem nohy (11—13) výpadem (obr. 14), zátahem, odrazem holemi (obr. 15—17), a dlouhým skluzem. Někdy se používá tento způsob při běhu do kopce, zejména na krátké vystřídání dvoudobého střídavého kroku. Zde odpadne přirozeně skluz, mezikroky jsou krátké a drobné a při odpichu soupaž se zavěsíme celou vahou do holi, k nimž se pouze přitáhneme do kliku.

ukazatele všech nedostatků, které se v naší obratnosti, síle, vytrvalosti, rychlosti či celkové zdatnosti ještě vyskytují. Víte, ty jednotlivé úkoly v knížce TOZ tam nejsou jen tak náhodou. S tím si lámala hlavu řada zkušených trenérů, cvičitelů a sportovců, aby dali dohromady na vědeckém podkladě stanovené limity, vyjadřující průměr základní zdatnosti sportovce. TOZ není dělán jen pro závodníky. Je pro široké masy naší mládeže a všech sportovců. Závodník však, a vy přece chcete být a budete dobrými závodníky, používá TOZ jinak. Z TOZ vychází jako ze základního měřítka svých nedostatků, které musí napravit a zlepšit. Pro nás nestačí splnit TOZ. To je jenom zcela samozřejmý předpoklad pro další práci. My se na závodě TOZ vracíme znovu a znovu a ověřujeme si v pravidelných intervalech na znovu dosažených výsledcích, které pečlivě zaznamenáváme, zda se naše výkony ve všech směrech rovnoměrně zlepšují. Tím si ověřujeme, zda naše všeobecná příprava jest správná a můžeme pak právem předpokládat i lepší výkony na sněhu. A jak nám to někde neklape, posuzujeme příliš pomalu nebo se vůbec nezlepšujeme, pak se poradíme s instruktorem, vedoucím, trenérem, cvičitelem, jak a co máme dělat, abychom zlepšili ten skok, vrh koulí, sprint nebo gymnastiku.

Naučíte se správně používat TOZ pro svou závodnickou přípravu. Jest vám zárukou systematické a důsledné kontroly vaší práce a vede vás v dalším výcviku. Jest ukazatelem cesty kupředu. Nedokážete-li se dostat na lepší výsledky než loni nebo na počátku léta, pak jest to neklamnou známkou, že jste buď lajdáci, nebo děláte nějakou základní chybu. Oboje musíte odstranit. Jinak vám zaručuji, že to s vámi ani v zimě nebude o nic lepší, ne-li horší než posledně. A všichni chcete být přece lepší než vloni! Tak hurá do toho a neponechávejte nic náhodě!

Nechte si poradit! Nám nikdo neradil. Museli jsme se prokousat sami dlouhou řadou těžce nabytých zkušeností, provázených nejedním trpkým neúspěchem či zklamáním. Kdyby nám byl někdo dovedl či chtěl poradit, byli bychom lepší. Naše úspěchy i v mezinárodním měřítku by byly významnější.

Sdělujeme vám své zkušenosti právě pro to, abyste mohli být lepšími. To zavazuje. Na příštích olympiádách nastoupí někteří z vás. Neznám je. Ale vím, že to budou ti, kteří budou používat našich dosavadních zkušeností a kteří budou umět je dále rozvíjet a obohacovat o nové formy trainingové práce. A je potřeba dokázat víc! Jít stále kupředu a zařadit se po bok našich předních sportovců.

SLÁVA PITTL



# PRINCIPY TRENINGU

Záznam z referátu zasloužilého mistra sportu N. OZOLINA, vedoucího katedry lehké atletiky ve Stalinově ústavu tělesné výchovy a sportu v Moskvě.

Jsou tři hlavní principy, které určují proces treningu: 1. princip uvědomělosti, 2. princip všestrannosti, 3. princip systematickosti.

**Princip uvědomělosti:** Zde bych uvedl slova Suvorovova: »Každý voják musí rozumět svému řemeslu.« Také sportovec musí rozumět proč, a jak má co dělat. To se vztahuje v největší míře k učení. Je jasné, že naučíte se technice je možné tehdy, když ji rozumíme. V učení Pavlova je jasné řečeno o tom, jak vznikají nové pohyby u člověka, že v kůře mozkové vzniká tak zv. dynamický stereotyp. To jsou příslušná seskupení podráždění a útlumu v kůře, která v průběhu opakování se upevňují. Jestliže se toto opakování děje uvědoměle, dosahujeme úspěchu rychleji. Dynamický stereotyp se tak zdokonaluje a upevňuje úspěšněji.

Je třeba uvědomělosti v treningu při rozvoji síly, vytrvalosti a rychlosti? Ano, je toho třeba i při treningu. Zde se mohou vyskytnout jen různé varianty, na příklad trenujeme družstvo k mezinárodnímu utkání. Už jen to uvědomění, že musí družstvo hájit čest svého státu, je vychovává k lepší přípravě treningu. Druhý příklad: Jakmile sprintér pochopí, co potřebuje k zvýšení rychlosti, začne rozvíjet sílu a zvyšovat zatížení. Příklad na vytrvalost: dříve existovala teorie, že únava člověka závisí na vzniku jedů únavy organismu. Tato teorie je chybná. Kdyby tato teorie byla správná, pak běžec by na určitém úseku musil nevyhnutelně pocítit únavu. My však víme ze sportovních zkušeností, že běžec se může unavit někdy dříve a někdy později, že může ukázat někdy lepší a někdy horší výkon v závislosti na konkurenci. Další příklad: někdo jede v tramvaji, jednou rukou se drží za rukovět (stojí na stupátku) a v druhé ruce drží kufr. Člověk myslí

na to, aby se nezpозdil, všichni do něj strkají, on se zlobí, a vůbec nemyslí na to, že může spadnout. Může jet hodně dlouho a nebude počítovat žádné únavy. Když mu však někdo z tramvaje řekne, že může upadnout, když se drží jen za jednu ruku, tu pouze tato myšlenka způsobí, že pojednou pocítí velkou únavu v ruce. Jiný příklad: nesete těžký kufr a máte přitom zajímavý rozhovor se soudruh. Půjdete hodně dlouho a nebudete pociťovat žádnou únavu. Až vám přítel řekne, není-li ten kufr příliš těžký, pojednou se u vás projeví únava. Současní fyziologové objasňují nastoupení únavy procesy, které vznikají v kůře mozkové. Proto na příklad příjemná zpráva oddálí nastoupení únavy. Naopak špatná zpráva způsobuje rychlé nastoupení únavy. Fyziologové provedli pokus: skupina zkušných vykonávala následující cvik — s lavice zdvíhali závaží o váze 16 kg na stůl a opět je kladli zpět. To prováděli po tři minuty. Potom cvičence hypnotisovali. V hypnose jim vsugerovali, že to není závaží, ale těžký pytel brambor. Pak pracovali jen minutu, více nevydrželi, a závaží zdvíhali jen s námahou. Přitom byl puls vyšší a dýchání rychlejší. Potom rovněž při hypnose, jim bylo vsugerováno, že zdvíhají lehký košík od květin. Přestože zdvíhali stejné 16 kg závaží, pracovali 3 min., a to velmi rychle a téměř bez příznaku únavy.

Zde obyčejně dostáváme otázku: Zkoušeli jste také dělat sportovní výkony v hypnose? Ve sportu je třeba vypětí všech sil a sportovní výkon prováděný v hypnose by byl velmi nebezpečný pro nervovou soustavu.

Svým žákům o tom vyprávím, aby porozuměli, že je možno dlouho běžet bez únavy, jestliže si to běžec přeje, když trenér umí dobře objasnit cvi-



čenci, že je možno vůlí oddálat nastoupení únavy. Jestli v praxi trenér přesvědčí cvičence, že může dosáhnout dobrý výsledek, to je jeden z příkladů, o nichž jsme nyní mluvili. Nejšpatnější u běžce je to, když jenom připustí myšlenku o rychlém nástupu únavy. Je-li taková myšlenka, pak se únava skutečně rychle dostaví. To bylo několik příkladů o důležitém významu principu uvědomění při treningu.

**Princip všestrannosti:** Trening má být sestaven tak, aby zabezpečoval všestranný tělesný rozvoj. Je možno trening uspořádat tak, že sprintér běhá mnoho sprintů a víc nic. Při treningu ve vzpírání je možno jen zdvíhat činku. To je nejšpatnější cesta, jakou nikdy nedosáhneme vysokého výsledku. V praxi přesto vidíme, že se sportovci specialisují na jeden druh sportu a jiným cvičením se nezabývají. To považujeme za nesprávné. Proč? Posuzujeme člověka jako jeden celistvý organismus. V člověku se nemůže změnit něco na jednom místě, aby to nevyvolalo změnu na druhém místě. Podíváme se na sprintéra, který trenuje jen sprint. Tento sprintér musí mít zdravé, silné srdce, dobré dýchání a všechny ostatní vnitřní orgány v pořádku. Toho nelze dosáhnout sprintem tak dobře jako přespolními běhy, lyžařskými běhy, veslováním a jiným. Současně sprintér musí mít silné svaly trupu, paží a zad. To sprintér velmi potřebuje. To je možno dosáhnout jen cvičením na gymnastickém nářadí, cviky s činkami a jinými cviky, které vyžadují velké síly. Dále je třeba, aby sprintér měl pružné svaly, což je možno dosáhnout jinými cviky, ne sprintem. Isolované síla, rychlost a vytrvalost neexistují. Když člověk běží po cestě, vidíme, že dělá pohyby, ve kterých se projevuje jak síla, tak i rychlost a vytrvalost a současně se projevuje i jeho vůle. Všechno ukazuje, že nelze rozvíjet rychlost bez síly a vytrvalosti. Taktéž nelze rozvíjet vytrvalost, když nerozvíjíme sílu i rychlost. Spolu s tím, když mluvíme o fyzické všestrannosti je možno postavit vysokou budovu rekordu v jednom druhu sportu. Myšlenka GTO objas-

ňuje všestrannost jako základnu pro sportovní specialisaci.

Zde se musíme přesněji vyjádřit, abychom si rozuměli. Je mnoho sportovců v mezinárodní třídě, kteří se zabývají sportovní specialisací již od dětství, jako krasobruslaři, hokejisté, fotbalisté, skokani na lyžích a jiní. Kdyby byla správná několikletá všestranná fyzická příprava, a teprve po ní specialisace, pak by se dívka začala zabývat krasobruslařením teprve v 17—18 letech. Ve skutečnosti tomu tak není. Jak to má být správné? Má to být tak, že těsná sportovní specialisace se může provádět už v těch dobách, kdy ji může chlapec nebo dívka dělat, přesněji řečeno, je možno se zabývat určitým sportem tak brzo, jak je to jen možné. (Kudrjašev již v 7 letech skákal na lyžích.) Jedním druhem sportu je možné se zabývat, jestliže ten druh sportu je dostupný věku chlapce nebo dívky. Ale současně s tím musí být prováděna i všestranná tělesná příprava. Tak na příklad v dětské sportovní škole Alexejeva se provádí speciálně lehká atletika. Alexejev své žáky již od mládí zaměřuje na určitou disciplínu lehké atletiky. Většina času je však věnována jiným cvičením (lyžování, plavání, košíková, kopaná, gymnastika a j.). V prvním roce je to systém GTO, a v tomto všestranném systému je současně specialisace. Tedy sportovní specialisace je jen cílem těsná, zatím co cesta k tomuto úzkému cíli jde všestrannou přípravou.

**Princip systematickosti.** V pedagogice jsou principy didaktiky. Tyto didaktické principy se vztahují ke školnímu vzdělání. Ony se ve značné míře hodí i k sportovnímu treningu. Tak v pedagogice existuje princip uvědomělosti, je tam i princip systematickosti. Ony se nám hodí, ať učíme člověka cokoliv, ať ho učíme psát, číst nebo tělesným cvikům. Ve všech případech principy učení jsou založeny na zákonitostech nervové činnosti. Proto můžeme didaktické principy používat při sportovním treningu. Tady musíme počítat ovšem s tím, že fyzické cviky jsou obtížnější. Na příklad školáka mů-



žeme nechat čist celou hodinu, ale nemůžeme od něj chtít, aby celou hodinu běhal. Princip systematickosti říká, že sportovní training se musí provádět systematicky, v určitém systému. Tento systém spočívá v následujícím: musíme odhalit řadu pravidel, která nám objasní tento systém. Rozeznáváme tři základní pravidla: 1. postupnost, 2. od jednoduchého ke složitějšímu, 3. opakování.

**Postupnost:** Fysická námaha při trainingu musí vzrůstat postupně v průběhu delší doby. To se objasňuje tím, že žádné změny u člověka nemohou procházet najednou, jde-li o zvětšení svalstva, o posílení srdce, o umění dělit správné vzhýb atd. K tomu je třeba času. A když tyto změny nastávají postupně, tak i zatížení při tělesných cvičení musíme zvětšovat postupně. Toto postupné zvyšování námahy je u mistrů sportu maximální (Zátopek běží 40krát 400 m, t. j. kolosální námaha, k ní však přišel postupně). Toto pravidlo postupnosti musíme mít vždy na paměti, neboť nezřídka trenéři chtějí dosáhnout předčasně vysokých výsledků a dávají proto předčasné veliké zatížení. A následky potom musí likvidovat lékaři.

**Od jednoduchého ke složitějšímu:** Při učení technice je nutno se přidržovat tohoto pedagogického pravidla, které je však tak známé, že se o něm nebudeme širě zmiňovat.

**Opakování:** Opakováním se rozumí pravidelné provádění trainingu. Každý ví, že je třeba opakovat cvik tak, až od jednoho provedení ke druhému budou jen mikroskopické změny. Jen při opakování trainingu dosahujeme výsledků. Velmi důležité je najít správné intervaly mezi trainingem a odpocínkem. V čem to spočívá? Chceme-li dosáhnout rozvoje svalů, vezmeme do rukou činky a budeme provádět množství cviků, v bicepsích se budou dít změny. Zvláště se budou rozpadávat bílkoviny. Po skončení práce se budou bílkoviny znovu obnovovat. Je otázka, do jaké míry se obnoví. Jestli je to pro nás práce obvyklá, pak se bílkoviny obnoví do té míry, v jaké byly na začátku. By-

lo-li práce víc než obvykle, pak se bílkoviny obnoví víc, než bylo na začátku. To je jen příklad. Všechny procesy, probíhající v organismu, při nichž dochází k rozpadu rozličných látek, končí po práci obnovováním těchto látek. Jestli se vykonává víc práce než obvykle, pak se obnovují látky ve větším měřítku, než jich bylo před zahájením práce. Je zajímavé poznat, jak dlouho trvá období, v němž dojde ke zvýšenému obnovení. Jak je dokázáno, tyto procesy zvýšeného obnovení netrvají dlouho. Bude-li běžec na dlouhé trati trénovat jednou týdně, nedosáhne žádného pokroku. Po trainingu dvakrát týdně zaznamena v zvešup. Vědecky se to objasňuje takto: změny, které prošly v organismu člověka po jednom trainingu a zvýšily výkonnost člověka, udržují se u běžců dlouhých tratí po 3—4 dny. Jestliže po 3—4 dnech dáme opět další práci, pak nastanou ještě vyšší změny, protože po prvním trainingu jsme zvýšili výkonnost a při druhém trainingu vycházíme již ze základu zvýšené činnosti. Takovým způsobem budeme zvyšovat výkonnost od trainingu k trainingu. Vezmeme-li trainingu sprintu, jehož úkolem je zvýšit rychlost, pak změny probíhají rychleji, a také rychleji mizí. Proto vidíme, že sprint se musí trénovat častěji, téměř každý den. V závislosti na druhích sportu se ustanovují různé intervaly mezi trainingy. Přitom musíme počítat i se zatížením (dávkou). Čím je zatížení větší, tím déle se zachovávají změny v organismu po trainingu. Sportovní praktikové, i když málo znají fyziologii, dobře vědí, že čím je větší zatížení při trainingu, tím jsou trainingy řídkší, naopak čím je menší zatížení, tím jsou trainingy častější.

Nemůžeme předem určit intervaly. Je nutné to vždy řešit individuálně. Při trainingu vůbec musíme počítat s individuálními schopnostmi člověka a na tomto podkladě dělat odpovídající změny, odchylky a rozdíly. Soudím, že ve sportu se správně říká, že je lépe trénovat častěji s menším zatížením než zřídka s velkým zatížením.



# Vybíráme lyžaře pro I. výkonnostní třídu

O. Kašpar, předseda kvalifikační komise LS ŮVS

Československá tělesná výchova a sport zavádí od 1. ledna 1952 po příkladu sovětské fyskultury a na základě usnesení IX. sjezdu ČOS jednotnou sportovní klasifikaci, která obdobně jako podobný systém v Sovětském svazu sleduje soustavně zvyšování všeobecné úrovně jednotlivých druhů sportů na základě všestranné přípravy a současně mobilisuje široké masy pracujících do řad příslušníků našeho tělovýchovného a sportovního hnutí v Sokole. Zároveň sleduje i zlepšování učebně sportovní práce našich trenérů a učitelů. Přesná evidence sportovců, zařazených do výkonnostních tříd, umožní i plánovitou kontrolu stoupající výkonnosti našeho sportu v nejširším rozsahu.

Budeme usilovat o to, aby největší počet lyžařů v oddílech sokolských jednot, v sokolských kroužcích a družinách získal co nejvíce výkonnostních tříd a s tohoto hlediska budeme také v budoucnu posuzovat práci těchto tělovýchovných složek. Výkonnostní třídy tvoří soustavu, která vychází z všestranné základny TOZ a vrcholí dosažením titulu mistra sportu. Každý vrcholný výkon vychází zákonitě z všestranné tělesné zdatnosti a vyspělosti. Masovost a všestrannost tělesné výchovy není přitom nijak v rozporu s růstem špičkových závodníků. Právě naopak je pro soustavu tohoto růstu základní nezbytnou podmínkou. Tím více je ovšem třeba dbát o správné, plánovité řízení tělesné výchovy širokých mas tak, aby při stále se rozšiřujícím počtu aktivních lyžařů rostla v širokém průměru i výkonnost v lyžařství.

Vyhlášením jednotné sportovní klasifikace bylo uskutečněno usnesení X. sjezdu ČOS, který podtrhl význam systému výkonnostních tříd a slovy člena předsednictva ŮV Sokola Evžena Pennigera zdůraznil, že »tento systém má být hnacím motorem speciální výkonnosti našich talentovaných sportovců«.

Vyhlášením jednotné sportovní klasifikace přibližuje se naše sjednocená tělovýchova svému velkému vzoru — sovětské fyskultuře a definitivně účtuje s buržoasním pojetím »sportovní výkonnosti«, založeným na živnostenském vyssávání špičkových závodníků. Bohatě zkušenosti sovětské fyskultury jasně prokazují správnost této cesty.

Systém výkonnostních tříd je prakticky obsáhlým programem činnosti tělovýchovných organizací v boji za masovost, všestrannost a vysokou ideovost sportu, za urychlené dosažení předních posic — světových rekordů a neotřesitelného prvenství socialistické tělovýchovy.

Dnes chci ve svém článku pojednat o našich lyžařských závodnících, kteří na některých postupových závodech dosáhli limitů pro I. výkonnostní třídu. V I. výkonnostní třídě budou postupně soustředěni špičkoví sportovci, z jejichž řad je prováděn výběr do reprezentačního družstva ČSR.

Kvalifikační komise LS ŮVS vypracovala seznam závodnic a závodníků, kteří se mohou ucházet o zařazení do I. výkonnostní třídy, pokud splňují ostatní všeobecné podmínky. Uchazeči zakoupí si »klasifikační list«, který vyplní v příslušné části a předloží k ověření jednotě. Potvrzený klasifikační list pak zašlou prostřednictvím jednoty lyžařské sekce ŮVS v Praze III., Tyršův dům.

Abyste bylo možno včas provést návrh předsednictva ŮV Sokola na udělení odznaku a I. výkonnostní třídy, je nutno, aby vyplněné a ověřené klasifikační listy zaslali závodníci lyžařské sekce ŮV Sokola nejpozději do 5. září 1952.

Upozorňujeme přitom výslovně na ustavení jednotné sportovní klasifikace o dosažení některé výkonnostní třídy ve více disciplínách téhož druhu sportu. V tom případě je závodníkům udělen pouze jeden odznak, a to za nejlepší výkon v kterékoliv dis-



ciplně. Příslušná třída je mu ovšem udělena ve všech těch disciplínách, v nichž tuto výkonnostní třídu dosáhl. Naproti tomu závodník, který dosáhl I. výkonnostní třídu jen v jedné disciplíně a závodí ve více disciplínách, při čemž v ostatních disciplínách dosáhl limitu, na příklad pro II. výkonnostní třídu, musí vyplnit pro tuto druhou disciplínu obdobně klasifikační list, který však zašle lyžařské sekci KVS. Jde-li o III. výkon-

nostní třídu, zašle klasifikační list lyžařské sekci OVS. Bude pak závodit v jedné disciplíně v I. výkonnostní třídě, v druhé disciplíně v II. (III) výkonnostní třídě.

Seznam závodníků, kteří v roce 1952 podle výsledků docílených v závodním období se mohou ucházet o zařazení do I. výkonnostní třídy, pokud splňují ostatní všeobecné podmínky:

Jméno	18 km	50 km	Skok	Sdr. záv.	Sjezd	Slalom	Sdr. sjezd
BALVÍN František	—	■	—	—	—	—	—
BATĚK Vlast.	■	—	—	—	—	—	—
BĚLONOŽNÍK M.	—	—	■	—	—	—	—
BRAUNER Otta	—	—	—	—	—	■	—
BOGDÁLEK Jar.	—	—	—	—	■	—	—
CARDAL Jaroslav	■	■	—	—	—	—	—
DUNDA Jiří	—	—	—	—	■	—	—
DVOŘÁK Karel	■	■	—	■	—	—	—
FELIX František	—	—	■	—	—	—	—
FUČÍK Antonín	—	—	—	—	—	■	—
GYALOG Zđ.	—	—	■	—	—	—	—
HADRAVA Josef	■	■	—	—	—	—	—
HENDRYCH Kurt	—	—	—	—	■	—	—
HLAVÁČ Karel	■	—	—	—	—	—	—
JANATA Ladislav	—	—	■	■	—	—	—
JEBAVÝ Božík (Praha)	■	—	—	—	—	—	—
JELEN Miroslav	■	—	—	—	—	—	—
JÍRA Josef	—	—	—	—	■	■	■
KADAVÝ Jaroslav	■	—	—	—	—	—	—
KOSOUR Bohumil	—	—	—	■	—	—	—
LENEMAJER Antonín	—	—	■	—	—	—	—
MAROUSEK	■	—	—	—	—	—	—
MATĚJOVSKÝ Zđ.	—	—	—	—	■	—	—
MELICH Vlastimil	—	—	■	■	—	—	—
NEJDL Slavoj	—	—	—	—	■	■	■
NOVÁK Vlad.	■	—	—	—	—	—	—
NÜSSER Josef	—	—	■	—	—	—	—
OTÁHAL	■	—	—	—	—	—	—
PATOČKA Ladislav	—	—	—	—	■	—	—
PITTL Jaroslav	—	—	—	—	■	■	■
PITUCHA František	—	—	—	—	■	—	—
REMZA Zdeněk	—	—	■	—	—	—	—
RIEGER Evžen	—	—	■	—	—	—	—
RIEGER Hubert	—	—	■	—	—	—	—
SEIFRT Václav	■	—	—	—	—	—	—
ŠAUER Ludvík	■	—	—	■	—	—	—
ŠINCL Jaroslav	—	—	—	—	—	■	■
ŠÍR Jaroslav	—	■	—	—	—	—	—
ŠKODA Vlast.	—	—	—	—	■	—	—
ŠMÍD Jaroslav	—	■	—	—	—	—	—
ŠPAČEK Milan	—	—	—	—	■	—	—
ŠTEFKA Zdeněk	■	—	—	—	—	—	—
ŠTOLBA Mir.	—	—	■	—	—	—	—
TVRZNÍK Bohumil	■	—	—	—	—	—	—
VOLDŘICH Jan	■	—	—	—	—	—	—
WEISSHÄUTEL Václav	■	■	—	—	—	—	—
ZAJÍČEK Jaroslav	■	—	—	—	—	—	—
ŽEMLIČKA Jan	—	—	—	—	■	■	■

### ZÁVODNICE:

Jméno	10 km	Sjezd	Slalom	Sdr. sjezd	Trojkom.
BARTÁKOVÁ Marie	■	—	—	—	—
BEINHAUEROVÁ Růžena	—	—	—	—	■
FRÖSSLOVÁ Božena	—	■	■	■	—
HOLÁ-FISEROVÁ Dana	—	■	—	—	—
KRAFKOVÁ Jarmila	—	■	■	■	—
LUKEŠOVÁ Jar.	—	—	■	—	—
LUKEŠOVÁ Marie	■	—	—	—	—
MALÁ Eva	—	■	■	■	—
MATKOVÁ J.	—	—	■	—	—
MEČÍŘOVÁ Marie	■	—	—	—	—
PROKOPCOVÁ Dana	—	—	—	—	■
STRÍŽOVÁ Sylva	■	—	—	—	—
ŠOLCOVÁ Justina	—	■	■	■	—
VAŠICOVÁ Eva	■	—	—	—	—
WAGNEROVÁ Malu	—	■	■	■	■
WEISSHÄUTELOVÁ Marie	■	—	—	—	—

Jména slovenských závodníku a závodnic budou uvedena až po dohodě s lyžařskou sekci ÚVS na Slovensku.

## Za kvalitnejšie výkony v behoch a skokoch ŠHM na Slovensku

Niet svetlejších stránok v histórii našej telovýchovy, ako tých, ktoré znamenávajú víťazný nástup sjednotenej telesnej výchovy do širokých mäs pracujúceho ľudu, počnúc slávnym februárom 1948.

Zrejmä vec, že lyžiarstvo, po zásluže jeden z najdôležitejších športov, neostalo stranou tohto búrlivého všestranného rozvoja, ale naopak znamenalo zo zimných športov najväčší rast do šírky, ba môže povedať zo všetkých športov vôbec.

Menovite toto platí o Slovensku. Slovensko, ktoré má ideálne podmienky pre prevádzanie lyžiarskeho športu, výmuc jeho najjužnejšie kraje, sa v minulosti nemohlo pochváliť tým, že by počet jeho lyžiarov odpovedal týmto podmienkam. No a o pretekároch ani nehovorila. I keď sa našlo sôpar vynikajúcich jednotlivcov, bolo to iba zrnkom v mori.

Až nové formy práce obrodeneho Sokola, ktoré znamenajú otvorenie najmasovejšej športovej súťaže u nás — ŠHM, umožnily, že i lyžiarov dnes počítame nie na stovky, ale desiat-tisíce. Áno, ŠHM a pôvodne ŠHRM priviedly ku životu aj lyžiarstvo.

Že je tomu skutočne tak, svedčia nám čísla o masovej účasti v I. kolách ŠHM.

A najmä Slovensko v tohoročných ŠHM, čo sa týka účasti, ďaleko predbehlo zeme české. Máme z toho úprimnú radosť.

Keď si však pozrieme výsledky z finále či už z minuloročných ŠHRM, alebo tohoročných ŠHM, a to špeciálne disciplíny bežecké a skokanské, nemôžeme byť spokojní. Výkony finalistov, v spomínaných disciplínach, zo slovenských krajov, nezodpovedajú úspechu v masovosti dosiahnutej na I. kolách.

O tomto chcem hovoriť a rozobrať to tak, ako to vidím ja, očami finalistu vlnajších ŠHRM.

Je známe, že úspech v prevádzaní, povedzme, behu na lyžiach závisí:

1. od telesnej zdatnosti a prípravenosti,





*Zkušeni závodníci a reprezentanti dávajú radi a s ohotou rady mladým, začínajúcim závodníkom. Tak to má byť v socialistickéj telovýchov. Na našom snímku pomáha Bělonožník mazat lyže mladým skokanům — finalistům ŠHM.*

2. od techniky behu, ktorá zase v mnohom závisí od materiálneho vybavenia pretekára — ako sú bežky-lyže, topánky, dostatočne dlhé palice a vosky.

Čo sa týka telesnej zdatnosti a pripravenosti, myslím, že tu niet takého rozdielu medzi chlapcami z Čiech a Slovenska, aký sa nám javí vo výsledkoch spomínaných súťaží. Keď uvážime techniku, tu už badať rozdiel. I keď sme videli reprezentantov slovenských krajov pomerne štýlove behať, chýba tá vybrúsenosť, istota a ľahkosť, akú sme videli u chlapcov z českých krajov.

A keď na techniku má vplyv, ako som už spomenul, do značnej miery vybavenie, tu sa stretávame s prvými rozdielmi. Na finále tak ŠHRM, ako

ŠHM behali už všetci účastníci zo Slovenska na bežkách-lyžiach. To však nemôžeme povedať o topánkach. Až na niekoľko výnimiek všetci mali iba pracovné topánky, podľa vlastnej šikovnosti upravené, aby ako-tak držaly v špičkovom viazaní. Neboly zriedkavé prípady, že počas behu sa niekomu viackrát odoply lyže. O sčernatých prstoch a plazgieroch na nohách ani nehovorím. Pochybujem o tom, že by i dobrý bežec kládol dôraz na mocný odraz, keby pri každom kroku musel zatínať od bolesti zuby, pretože mu jeho »bežecké« topánky pri každom odraze tlačia prsty. Podobne je to i s palicami; trochu sa to zlepšilo s voskami.

Tieto bolesti sú, myslím, každému známe, a preto ich ďalej nechcem rozoberať. Ďalej je tu, podľa mojej mienky, ešte jeden dôvod slabého umiestnenia slovenských chlapcov v behoch a skokoch na finále ŠHM.

Slovenskí chlapci v skokoch a spolu s dievčatmi i v behoch nemajú, aby som sa správne vyjadril, vzory, ktoré mládež, jak v každodennom živote, tak i v športe potrebuje.

Naši slovenskí poprední bežci ako br. Kovalčík, Poljak, Banko a iní sú, výjmu mládež tatranskú, veľmi »zdialení« ostatným chlapcom z celého Slovenska. Jediný br. Rusko prišiel svojimi radami a inštruktážou, ba sem tam i materiálnou pomocou chlapcóm i v celoslovenskom meradle.

Toto je iba holé konštatovanie stavu vecí, nakoľko nepoznám presne zamestnanie a časové možnosti spomínaných bratov a nechcem ich teda obviňovať.

Tak napr. br. Kovalčíka, keďže je chatárom na Zelenom plesu, zaiste nevidia ani tatranskí chlapci behať častejšie ako na 4—5 pretekoch v Tatr. Lomnici či na Štrbskom plesu.

A čo chlapci zo Žilinského kraja, Prešovského aj Banskobystrického? Pozrime sa do krajov českých. Tu je oveľa viac výkonných pretekárov, ktorí vedú za sebou strhnúť mladých chlapcov a zapáliť ich pre beh na lyžiach. Tých, ktorí by toto mohli spraviť na Slovensku, čítame iba na prstoch jednej ruky a z tých robí len



br. Rusko, a ostatní snáď len v kraji Košickom.

O čo lepšie sú na tom mladí v Čechách. Sám som videl na vlastné oči, ako sa náš najlepší bežec Cardal priamo s otcovskou starostlivosťou venoval baníkom na finále ŠHRM v r. 1951 v Špindl. Mlyne. Pre každého mal dobrú radu, pomáhal voskovať, ba i do svojich kvalitných voskov začrel. Podobne br. Batěk bol patrónom sektoru energetickému. S podobným gestom našich podredných pretekárov sa stretlo iba niekoľko jednotlivcov a ostatní boli odkázaní iba na svoje skromné poznatky i vosky a keďže mnohí z nich pretekali iba prvý rok, všetko im bolo nové a tie ich vedomosti a zásoby voskov boli ozaj skromnučké. Keďže vekove už do ŠHM nespadá, na tohoročnom finále ŠHM na Pustevnách som nebol, no od účastníkov som sa dozvedal, že v tomto ohľade boli obdobné vlnajším, no a opäť sa to odrazilo na výkonoch. A že na tom niečo pravdy skutočne je, dôkazom je oveľa lepšie umiestnenie slovenských chlapcov i dievčat v sjazdových disciplinách. Všetci tí, ktorí figurujú v popredí ako: Bartsch, Moor, Feniak, Pastorák a i. mali oveľa viac možnosti učiť sa od našich popredných sjazďárov či už br. Kraňakovcov, od Šlachtu, Krasuľu, ako bežci od popredných bežcov — Kovalčika, Poljaka, Banku ap. Tento zjav nie je určite iba náhodilý. A všetky doteraz uvedené argumenty môžeme ešte zvýšenou mierou aplikovať na disciplínu skokanskú. Tu treba zase vyzdvihnúť snahu br. Nemeszegyho, ktorý sa venoval »vzkrieseniu« skokanskej disciplíny na Slovensku.

Keď chceme tieto nedostatky odstrániť, t. j. skvalitniť výkony u bechoch a skokoch ŠHM, u účastníkov zo slovenských krajov, a to už v najbližšom čase, je potrebné mimo materiálneho zabezpečenia ŠHM, rozšíriť tieto a vo zvýšenej miere podporovať v krajoch, kde sú preň predpoklady najlepšie.

Bolo by zaiste veľmi prospešné viačočné sústreďenie finalistov, podobne ako vlni, lenže s tým rozdielom, aby

tam na 30 bežcov nebol jediný človek, ako bol br. Rusko, ale nech LS-SÚVS nezabudne pozvať i br. Kovalčika, Poljaka, Banku a títo nech sú zase natoľko ochotní pozvanie prijať a pre tento pekný cieľ i tie jedny Vianoce obetovať. A pre našich mladých skokanov nech pozve SÚVS na pomoc br. Nemeszegyhu dvoch troch popredných skokanov z Čiech a výsledky to iste odplatia. Tak isto nech sa venuje zvýšená starostlivosť finalistov v rámci krajov. Nech naši poprední pretekári navštívia ešte pred sezónou naše veľké závody a školy. Nech napíšu o svojich začiatkoch, o tom, že sa svojich výkonov dopracovali za oveľa ťažších podmienok, ako má mládež dnes.

Nech o otázke, ktorú som nadhodil a pokusil sa rozbrať ja, pomerne ešte neskúsený, napíšu aj oni, ktorí sú na to povolanejší. Veď im na tom iste záleží, eventuálne by malo záležať, aby vychovali svojich dôstojných nástupcov, ktorí ich zásluhou a zásluhou nového spravodlivého spoločenského poriadku dosiahnu vysokých výkonov, jak na poli športovom, tak i budovateľskom. Keď si jasne uvedomíme všetky chyby a nedostatky a čo je najdôležitejšie, keď sa k nim postavíme s vysúkanými rukávmi a s pevným predsavzatím tieto odstrániť. Verím, že sa to spoločnými silami podari.

To znamená, že chceme byť a v budúcnosti aj budeme, tak ako v disciplinách sjazdových, tak i v bežeckých a skokanských rovnocennými súpermi bratom z Čiech.

Všetky predpoklady na to máme!

**Pavol Meheš,**

lyž. odd. Sokol Vorošilov Dubnica,  
kraj Žilina

---

## Jmenování rozhodčích stylu

Po složení předepsaných zkoušek byli jmenováni novými rozhodčími stylu: Miroslav Šlehota (Tyršův kraj), Zdeněk Vojtíšek, Štěpán Kulišťák a Miroslav Přádka (všichni kraj Ostrava).



# Čím se mají zaměstnávat lyžaři v létě?

(M. Chimičev, zasloužilý mistr sportu a státní trenér lyžařství. — V. Nagornyj, mistr sportu SSSR.)

Lyžaři, mají začínat svoj přípravu na závodní období, kdy bude sníh, již v létě. Základní úlohou trainingu jest všestranné zvýšení fyzické kondice. Na podzim nastupuje pak na první místo úkol zdokonalit zvláštní vlastnosti a návyky, potřebné k lyžování. Kterými prostředky mohou získati lyžaři potřebné vlastnosti? Na prvním místě je to lehká atletika, veslování, jízda na kole, akrobatika a hry, košíková a tennis.

Zvláště je třeba lyžařům doporučovat fysickou práci, v zemědělství, při kácení stromů. Při výběru prostředků nutno vycházeti od hlavního úkolu. Na příklad: při nedostatečné hbitosti nejvíce se zabývati během na krátké vzdálenosti, pohybovými hrami a skoky. Při nedostatečné síle svalů trenovat vrhy, střídavě oběma rukama, vsunovat do cvičení zvedání tyče lehčí váhy. Vytrvalost a otužilost se získává mírným během a chůzí na větší vzdálenosti.

Každý lyžař však musí bezpodmínečně denně věnovat 20 až 30 minut gymnastice. Množství jednotlivých cviků je 8 až 12. Každý cvik se opakuje 10- až 15krát. Velmi důležité je dělat cviky plynule, jeden za druhým. Pomocí nich je možno posílit svaly, získat hbitost, pohyblivost kloubů a potřebnou obratnost v pohybech.

Síla je nejdůležitější vlastností sportovce. Cviky, posilující sílu, je možno rozdělit podle jejich povahy na cviky se zatížením, cviky s překonáváním vlastní váhy, s odporem protivníka i s využitkováním síly setrvačnosti. Pro zvedání břemen mohou být používány činky, pytle s pískem, naplněné míče, závaží 16 až 32 kg, tyče, kameny, koule atd. Při cvičení s váhovým náradím je veličnost závaží závislá na různosti tempa — čím větší závaží, tím je i volnější tempo a naopak.

Cviky, v nichž jde o překonávání vlastní váhy nebo sílu odporu partnera při zápase, je možno provozovat i tam, kde není možnost cvičit na zařízených stadionech nebo hřištích. Je možno na příklad dělat dřepy, skoky, výdrže na kladině nebo na příčných větvích stromů, výdrže v odporu, přetahování, zápas atd. Skoky, rychlé obraty, upažování, trčení, zvedání nohou a zápas zvyšují sílu a pružnost. Při jejich výběru je nutno si všimati toho, jak posilují ty skupiny svalů a kloubů, jejichž činnost je při lyžování důležitá.

Mimo uvedené cviky má lyžař ještě volit takové, které odpovídají jeho specialisaci v lyžařském sportu. Na příklad běžci si musí zvyšovat vytrvalost a rychlost — musí běhat. Sjezdaři, kromě gymnastiky a sprintů, by si měli zvykat běhat po svahu a cvičit různé skoky. Pro skokany jsou důležitá akrobatická cvičení, která zpevňují kloubové svazy, skoky na svazích atd.

Oblek a obuv cvičících musí být lehké, aby nevadily pohybům. V prvním období stačí dvě až tři cvičení týdně v trvání 1 a půl až 2 hodin. V srpnu a září se zvýší cvičení na čtyři hodiny týdně. (Přel. prof. J. Bursa.)

## TVÁŘ BURŽOASNÍHO SPORTU

»Sport je nepostradatelný už jen proto, že odvádí pozornost člověka od každodenních starostí o existenci,« prohlásil lord Templewood, Angličan, činnovník mezinárodní tenisové federace, a touto jednou větou vyjádřil celý propastný rozdíl mezi pojetím sportu v Sovětském svazu a lidově demokratických státech a mezi názorem na sport a jeho účelem v kapitalistických zemích. Buržoasní sport slouží výlučně politice vládnoucí buržoasní třídy, pomáhá upevňovat její moc a hájit její zájmy. Kapitalisté, kteří se nestarají o to,



aby masy občanů jejich států mohly provozovat sport, úmyslně propagují a vynášejí vynikající jedince ve sportu (kteří se ovšem k tomuto prvenství dostali vlastním nadáním nebo pílí, nemajíce žádné podpory), aby upoutali pozornost lidu k vrcholným sportovním událostem, a tím ji současně odvedli od starostí života, jimiž je každý den pracujících v kapitalistických státech naplněn a proti kterým kapitalisté naprosto nic nedělají, starajíce se jen o své zisky.

A přitom se snaží kde mohou poškozovat a špinit tělesnou výchovu v pokrokových zemích, která vychovává zdravé lidi, dobré pracovníky a je nedílnou součástí radostného života obyvatel těchto zemí. Kapitalisté, když nemohou podniknout nic jiného, snaží se alespoň zatajit obyvatelům svých zemí obrovské úspěchy sportovců Sovětského svazu a zemí lidových demokracií, aby lid nepoznal, kdo má pravdu a kdo to s ním myslí dobře. Nemohou však zatajit tak obrovské úspěchy, jakých dosáhli na příklad sportovci SSSR a lidových demokracií na právě skončených XV. olympijských hrách v Helsinkách. Byť by prodejní novináři tisíckrát překrucovali fakta, již jen ze samých výsledků her si každý může udělat správný obraz.

Výsledek letní olympiady v Helsinkách je jistě nemalou ranou vedoucím buržoasního sportu, kteří při hájení svých nízkých zájmů se neštítí i nejpodlejších činů, aby lid nepoznal pravdu. Nejlépe vás o tom, jak vypadá taková »tělesná výchova a sport« v zemích kapitalismu, přesvědčí několik výtahů z knihy »Tvář buržoasního sportu«, která vyšla v Sokolském nakladatelství:

V létě roku 1950 byl v Paříži na břehu Seiny otevřen „sportovní salon“. Mohlo se tam koupit množství nejrůznějšího sportovního zboží. Ceny však byly tak vysoké, že mládež přicházela hlavně proto, aby si jen prohlédla zboží vystavené ve vitrínách a policích. A právě v tomto obchodě se verbovala mládež. „Máš rád sport? Staň se posluchačem vojenského kursu!“ „Jsi bez zaměstnání? Toužíš po cestování? Zapiš se do 7. koloniálního dělostřeleckého pluku!“ tak zvala hesla. Na stole ležely připravené formuláře. Seržant Plevin vybízl k podpisu. „Zítřka vám postaví stadion, ale dnes se zapište do armády!“ říká verbíř. Tak získává francouzská vláda „dobrovolníky“.

Zvířecké mravy, panující v americkém boxu, jsou všeobecně známé. Jeden novinář popisuje utkání dvou amerických boxerů takto: „Ve druhém kole se Willardovo oko úplně zavřelo a tekla z něho proudem krev. — Když se Willard po třetím kole ve svém rohu skácel, bylo jasné, že boj nepotrvá dlouho. Diváci bažící po krvi žádali, aby Dempsey zasadil soupeři poslední ránu. Očekávalo se, že Dempsey rozhodně dokončí zápas v příštím kole, možná i smrtelným úderem. V tom však byl doprostřed ringu vhozen ručník, červeně zbarvený krví Willardovou. Dav křečovitě vzdechl. V okamžiku, křiče a smetaje vše s cesty, zaplnil ring. Zdivočelí diváci ohnuli sloupky, upevňující provazy. Ručník rozřezali na kousky a odnesli si je na památku.“

Americký tisk uveřejnil nedávno zprávy o rozsáhlé činnosti 14 nových „sportovních“ klubů. Podle tvrzení korespondentů „pěstují kluby většinou uslechtilé druhy sportu, dostupné každému americkému občanu“. Jaký je to sport? Jde o milovníky tak zvaného plivačského sportu. Čtrnáct amerických klubů soutěží v plivání na dálku, výšku a v přesných zásazích do cíle. Disciplíny tohoto sportu — plivání žvýkačí gumy a prosté plivání sliny. Dokonce existuje světový šampion v plivání na dálku. Jakýsi námořník ze San Francisca plivl žvýkačí gumu 19 metrů 39 centimetrů daleko. Námořník zřejmě neztratil ještě docela pocit lidské důstojnosti, neboť odmítl udát své jméno, když dostával odměnu. Zlákala ho možnost snadného výdělku, ale nelíbilo se mu, že by se jeho jméno mělo stát terčem posměchu.

Žlutý sportovní tisk, lačníci po sensacích, přináší zprávy o „dosud nebyvalých rekordech“. „Američan Johnny Connor postrkoval nosem burský oříšek z Bostonu do Worcesteru — asi 100 kilometrů. Stal se rekordmanem, „králem postrkovačů ořechů“. — „Johnny Mavar se dal zamrazit do ledového hrobu. Vytáhli ho odtud polomrtvého. Jeho první slovo, když přišel k vědomí, bylo: „O. K.“ — „Jeden člověk z Chicaga se dal za bílého dne vytáhnout do čtrnáctého patra na provaze, přivázaném k vlasům.“ — „Nějaký Američan chodil dva měsíce na chůdách; denně urazil 50 kilometrů.“ — „Provozolezec Garry Davis vydržel dvě noci na provaze, napjatém ve výšce 120 stop nad zemí. Přestál na provaze bez ochranné sítě 55 hodin a vytvořil tak světový rekord.“



V honbě za reklamou se pokoušejí americké školy posílit jakýmkoli způsobem mužstva svých sportovních klubů. Schopného sportovce zařazují mezi studenty a nepřihlížejí k jeho všeobecnému vzdělání. Je-li student mistrem v některém sportu, osvobozují ho od školního a dávají mu vysoké stipendium. Aby ho ještě více připoutala k sportovnímu klubu, opatřuje mu administrace školy fiktivní, dobře placenou práci. Tak kapitán mužstva kopané na Yorkské universitě Ned Johnson byl zařazen mezi spolupracovníky university jako hlavní mechanik hodin. Jeho oficiální služební povinností bylo „natahovat hodiny na universitní věži“. Hlavní mechanik si určitě nemohl stěžovat na pracovní přetížení, poněvadž věžní hodiny byly elektrické a natahovat se vůbec nemusily.

A ještě osud jednoho amerického sportovce, který měl to neštěstí, že se narodil v černošské rodině. Na olympiádě v roce 1936 Jesse Owens zanechal daleko za sebou své soupeře uběhnuv 100 metrů v čase 10,2 vteřiny. Tehdy skočil 8,13 metru do dálky a pomohl k vítězství svému mužstvu ve štafetovém běhu. „Nejrychlejší člověk na světě“, tak ho všude nazývali. Tisíce novin a časopisů v Americe a v Evropě psalo o vynikajícím sportovci, „černocho s věčným úsměvem na rtech“. Návrat vítěze olympijských her Jesse Owense do vlasti byl připraven v Americe s velkou okázalostí. Noviny rozhlašovaly o překot, že olympijský mistr pochází z jižních států. Jména Owense se používalo pro reklamu americké „demokracie“. — Na jednom banketě však po nadšených pozdravech a lichotivých přpitcích, v nejslavnějším okamžiku, se Jesse Owens zvedl a prohlásil: „Už mně omrzelo poslouchat prázdné žvanění, všechny ty chvástavy nesmysly. Nepotřebuji vašeho pochlebování! Dejte raději práci mému nešťastnému otci, nezaměstnanému černochovi, a tisícům mých černých bratrů!“ Po této události poznal Owens na vlastní kůži, co znamená ve skutečnosti „demokracie“ po americku. Jeho jméno rychle zmizelo se stran novin. Byl zapomenut.

## Lýžaři v soutěži Připraven k práci a obraně

Historické usnesení předsednictva ústředního výboru Sokola z 13. května 1952 o úkolech Sokola k budování vlastenecké obrany je dalším mezníkem ve vývoji naší tělovýchovy a sportu. Toto usnesení vyzdvihuje velkou váhu tělovýchovy při budování aktivní obrany naší vlasti a ukazuje, že budování socialismu a pevná vlastenecká obrana jsou s naší strany příspěvkem věci míru. Sokol jako lidová tělovýchovná organizace má vychovávat statisíce občanů k vysokému čínorodému vlastenectví a má je připravovat morálně i fyzicky k práci a obraně.

Aby mohl Sokol tento vznešený úkol plnit odpovědně, je nutno, aby prováděl správně tělesnou výchovu pracujících podle jednotných programů všestranné přípravy na plnění norem TOZ a aby vyzvedl ve své práci branné prvky tělesné výchovy. Je třeba, aby oddíly, chtějí-li rádně plnit svoje úkoly, pracovaly celoročně, podle celoročních plánů práce. Aby tedy práce našich lyžařských oddílů nezůstávala samoúčelnou, zaměřenou pouze na zimní závodní období, po jehož skončení by se omezila nanejvýš na směrnice pro ošetření lyží přes léto a oddala se pak tichému letnímu spánku.

Všestrannost, založená právě na celoročním plánu práce, je důležitou podmínkou správně vedené tělovýchovy a sportu a je jednou ze základních podmínek branné zdatnosti. Jezdit na lyžích by měli umět všichni lidé. Ale aby mohli správně ovládat lyže a aby na lyžích mohli překonávat vzdálenosti, musí být na námahu lyžařského sportu důkladně připraveni. A tuto přípravu nelze provádět až v pozdním podzimu, těsně před hlavním závodním obdobím, tedy těsně před napadnutím nového sněhu. Tu je nutno provádět programově, plánovaně po celý rok. Jak je tato příprava prováděna, je zvlášť důležité s hlediska branné přípravy. Branně hodnotná příprava sportovce začíná pořadovými cvičeními, které pomáhají zvyšovat organizovanost a ukázněnost výcviku. Proto vypsal ČOS u příležitosti Dne československé armády soutěž „Připraven k práci a obraně“. Lyžařům, které by byla zastihla tato soutěž v hlavním závodním údobí, byl odsunut termín na údobí jejich aktivního odpočinku,



na období přechodné, kdy nejen mají čas plnit podmínky soutěže, ale kdy právě tato soutěž je nejlépejším doplňkem jejich činnosti v rámci celoročního plánu práce.

Bohužel však v tomto směru jsou zvláště patrné nedostatky práce lyžařských oddílů. Velký počet jednot neorganizuje dosud celoroční všestrannou práci svých oddílů a nechává je pracovat jednostranně a samoúčelně. Zatím co na jedné straně máme lyžařské oddíly, které plnily vzorně svoje úkoly při nácvičce a srazech soutěže, je ještě více oddílů, které neúčinnily pro soutěž nic nebo velmi málo.

Nemáme zatím přesný přehled o účasti lyžařských oddílů na této soutěži. Věříme, že přes počáteční nedostatek péče o soutěž v řadách lyžařů stala se soutěž součástí cvičebních hodin všech lyžařských oddílů a hlavně, že soutěž zůstane trvalou náplní jejich cvičebních hodin. Tím se zlepší nejen vlastní výkony lyžařské, ale tím se postupně bude lepší příprava všech lyžařů k práci i obraně. Tak se nám podaří po vzoru sovětských fyskulturních organizací vychovat statisíce nadšených, politicky i fysicky připravených budovatelů a hrdých obránců naší vlasti.

M. Duffek.

## ZPRÁVY Z KRAJŮ, OKRESŮ A JEDNOT

Lyžařská sekce OVS Praha VII je si vědoma svého základního úkolu a při hodnocení uplynulé lyžařské sezóny prodiskutovala jeho problematiku v celé šíři i hloubce. Náš úkol zní: rozšířit lyžařství do širokých vrstev tak, aby byla zvýšena pracovní a obranná schopnost budovatelů socialistického státu. Svým charakterem je lyžařství k tomu vhodnější než kterýkoli jiný druh sportu. Vneseme jej do širokých vrstev vzorným organisováním SHM, Sokolovského závodu a splněním lyžařských disciplin TOZ. Předpokladem k masovému organisování těchto podniků je cílevědomá a odpovědná příprava a trening. Ten může být lyžařům zdejšího okresu poskytnut jednak bezvadně připravovanou a prováděnou předsezónní přípravou a nedělními zájezdy do hor. Lyžařská sekce věnuje proto tu nejpečlivější pozornost frekventantům lednového kursu pro oddílové cvičitele, kteří na pravidelných schůzkách zdokonalují své odborné znalosti a stanovila si tyto rámcové body pracovního programu na příští sezónu: 1. Docielit dohody se závodními radami všech podniků v okrese, v nichž je ustaven lyžařský oddíl při závodní sokolské jednotě. Obsah dohody by byl tento: Organizace všech sobotních a nedělních zájezdů bude svěřena v příští sezóně lyžařskému oddílu a jeho funkcionářům. Zájezdy budou mít důsledně výcvikový charakter a budou vedeny odpovědným instruktorem, který ručí za bezpečnost všech svěřenců. Výcviková náplň bude prováděna přesně podle směrnic ČOS. — 2. Všechny zájezdy budou evidovány okresním referátem výprav, jehož úkolem bude sledovat činnost oddílů, kontrolovat programovou náplň a způsob výcviku, zprostředkovat volná místa příslušníkům malých oddílů, sdružovat oddíly bez dopravních prostředků nebo bez ubytování, nebo bez obojího a zhodnocovat výpravy po stránce organizační, statistické a povětrnostní. — 3. Aby byl zajištěn dostatečně silný, odborně kvalitní a ukázněný cvičitelský sbor, bude uspořádán týdenní výcvikový kurs pro oddílové cvičitele a kurs pro rozhodčí. Absolventi těchto kursů budou (jak tomu částečně už je u cvičitelského sboru) spojkami mezi okremem a oddílem, aby spojením bylo opravdu živé a organické. — 4. Zvláštní pozornost bude při sobotních a nedělních zájezdech věnována turistickému lyžařství s brannými prvky. — 5. Bude vypracován podrobný program na systematickou předsezónní přípravu, jak praktickou, tak i theoretickou. — 6. Totéž platí o přípravě SHM.

Sokolský kraj Josefa Truhláře v Olomouci ustavil trenérskou radu v tomto složení: J. Leitner, J. Matys, F. Sekera, S. Mlynář, O. Mazák, O. Oliva, V. Snášel, Trenérská rada přijala toto usnesení: 1. Zapojíme se do práce v lyžařských sekcích při OVS a budeme řídit a kontrolovat celoroční přípravu nám svěřených závodníků, které budeme připravovat jak po stránce ideové, tak i technické. — 2. Připravíme závodníky hlavně z řad SHM k plnění disciplin TOZ I a TOZ II a k získání Fučíkova odznaku. Povedeme je k všestrannosti a k účasti na všech celostátních podnikcích. — 3. Povedeme nám svěřené závodníky k plnění pracovních povinností jak ve škole, tak i na pracovišti, aby se tak z nich stali skuteční vzorní pracovníci. — 4. Vejdeme v osobní styk se závodníky a pomůžeme jim při sestavování trainingového plánu a budeme dbát



o to, aby nejméně jednou do půlroku podrobili se lékařské prohlídce. — 5. Sami budeme pokračovat dále v sebevzdělávání na základě školení KSC, ROH a kroužků FO četbou současné beletrie a literatury sovětské jak odborné, tak i zábavné. — 6. Svě zkušenosti budeme sdělovat nám svěřeným závodníkům, abychom mohli pomoci účastníkům SHM v dalším výkonu a ideologickým růstu. — 7. Pravidelně jednou měsíčně se budeme scházet na KVS, kde si budeme sdělovat zkušenosti z naší práce a společně studovat další příkladné články sovětské literatury, překlady nejlepších sovětských sportovců a trenérů.

**Krajská lyžařská sekce v Ostravě** svolala na neděli 1. června tohoto roku aktiv všech lyžařů Ostravského kraje do Malenovic pod Lysou Horou. Na tomto aktivu byli navrženi bratři, kteří by mohli vytvořit trenérskou radu sekce. Trenérská rada sešla se k ustavující schůzi dne 9. června tohoto roku na KVS v Ostravě a byla ustavena v tomto složení: Skrbek Josef, Mariánské Hory, Opavská, Parmová Ludmila, Frenštát pod Radhoštěm, Jurošek Bohumil, Frenštát pod Radhoštěm, Petřvaldský Alois, Frýdek, Petrova ulice, František Pitucha, Slezan, Místek, Otto Ciegler, Místek, Wautula Josef, Bystřice nad Olzou a Antonín Tušil, Minerva, Opava.

**Z činnosti lyžařů Opavska.** Lyžařská sezóna končící v dubnu neukončila letos činnost opavských lyžařů. Sešli se opět dne 7. května a sestavili si plán činnosti na měsíc květen a rozhodli se připravovat na zimní sezónu po celé léto. Hlavní náplní treningu byl nácvik a splnění podmínek TOZ I. a II. stupně a příprava k Letnímu závodu branné zdatnosti, kterého se zúčastní ve všech kategoriích. Oddíl, ve kterém jsou zastoupeny téměř všechny sokolské jednoty z Opavy a účastníci zimních (lyžařských) SHM za vedení soudruha Tušila, splnil trainingový plán i za nepříznivého počasí na 100 procent. Kromě toho zúčastnil se běhu vítězství, brigády na postavení dráhy pro LZBZ, a většina splnila povinnou disciplínu TOZ I. a II. stupně — pochod na 20, 25 a 35 km. Nechyběl ani společný výlet na kolech. Setkáte se s nimi každou středu v 18 hodin na hřišti Minervy. Zvou do svého kolektivu všechny lyžaře, aby ve společné práci pomohli rozšířit a zvýšit úroveň lyžařství na Opavsku.

Květa Vláčilová

**Práce ČSD Č. Třebová:** Kromě pravidelných cvičení a besed, které se konají podle plánu, uspořádal lyžařský oddíl v přípravném období 3 lyžařské přespolní běhy. Na veřejném přespolním lyžařském běhu, který se konal 11. XI. 1951, startovalo 70 bratří a sester z různých oddílů v kraji, v čele s čs. rekordmanem V. Čevonou. Ve středisku ČSD jsme uspořádali 5 instruktáží a I. kolo SHM. Ani na začátečníky oddíl nezapomněl a uspořádal 2 půldne otevřeného svahu. Bratři a sestry startovali na 15 závodcích a 8 závodů uspořádal oddíl, z toho 4 náborové závody měděže. Do krajského kursu pro okresní cvičitele byl vyslán br. Kváč Mir. a Šmíd Jar. Bratři Bartošek K. a Habrman Ol. byli v tomto týdenním kurse jako instruktři. Krajského soustředění reprezentantů se zúčastnili bři: Schenk J., Bulena M., Prokopcová D. a Prokopcová M. Na státní kurs pro krajské trenéry byli vysláni br. Hájek F. a Habrman Ol. Oddíl má 5 rozhodčích stylu a 6 měřičů délek, kteří spolupracovali při všech místních, okresních a krajských závodcích. Br. Šlejmar J. je v krajské sekci jako referent rozhodčích a br. Paula R. má v okresní a krajské sekci soutěžení. Naši bratři a sestry získali celkem 7 přebornických titulů v okrese a to: br. Bulena M., v běhu na 12 km v závodě sdruženém (běh a skok), s. Prokopcová D., v běhu na 6 km. Podvalová E., ve sjezdu a Marhouř J., rovněž ve sjezdu. V okresním kole Sokolovského závodu v kat. mužů zvítězila hlídka našeho oddílu v sestavě Hájek F., Habrman Oldř. a Pišta Vr., a br. Racek, Šebek doplnění br. Hovorkou z bratrského oddílu Perla, v kat. ml. mužů. Ženy zvítězily rovněž v sestavě Prokopcová D., Prokopcová M. a Kapounová B. Krajské přebornické tituly získalo 8 bratří a sester, Bulena Fr., v závodě sdruženém (běh a skok) a ve sjezdu, s. Prokopcová ve sjezdu a závodě sdruženém (sjezd, slalom) a v běhu na 10 km. Schenk J. ve slalomu, v Sokolovském závodě br. Racek J. jako člen mladší hlídky mužů a br. Pišta Vr. jako člen st. hlídky mužů. Do vrcholného závodu mistrovství ČSR v jízdě na lyžích se kvalifikovali br. Schenk Jar., Bulena M., Smolík Zď., Prokopcová D., Prokopcová M. a Kapounová B., kteří se všichni čestně umístili. Nejlépe si vedla Prokopcová D., která obsadila 3. místo v trojkombinaci (běh, sjezd, slalom). Br. Bartošek byl jako vedoucí krajského družstva. Na mistrovství ČSR v Sokolovském závodě startovalo jako člen krajské hlídky ml. mužů Racek J., která se umístila na 7. místě a br. Pišta Vr. jako člen starší hlídky, která skončila jako 8. Většina členů lyžařského oddílu jsou nositelé TOZ a zbývající tyto disciplíny plní. Lyžaři ČSO se zúčastnili rovněž průvodu 1. máje.

Oldř. Habrman



## Jmenování učitelů

**Sokolský kraj Klementa Gottwalda**  
v Gottwaldově vyškoli v roce 1952 tyto nové učitele: Leinfelner Jiří, Dvorský Jan, Hruška J., Jurečka Miroslav, Kasal Emil, Bednářová Jiřina, Prokeš Petr, Konvičný Eduard.

**Lyžařská sekce KVS Pražského kraje**  
Tyršova schválila a jmenovala z následujících okresních kursů tyto nové učitele:

**OVS Praha I. 13.—20. ledna 1952:** Bartoň L., Burger J., Černý J., Dezort L., Drda V., Hoffman J., Jareš J., Kraus K., Knobloch M., Musil T., Peštuková V., Řehoř L., Světlík J., Syrovátková O., Šima J., Šulc T., Táborský Fr., Táborská D., Tuček J.

**OVS Praha II, 6.—13. ledna na Sokolské boudě:** Adámec B., Dlouhý A., Dvořák J., Frömpter O., Fous K., Gaipl L., Gaiplová M., Hodoušová S., Hašek K., Heckel W., Jakubjanský Š., Jarůnek K., Jeřínková E., Jeník R., Hubička V., Kovář M., Kratochvíl J., Karabec Z., Lukeš V., Maxa M., Menger L., Pravda M., Prossová F., Růžička J., Sádlo B., Seidl R., Škoda M., Schneebergerová B., Štefková J., Tomek K., Třešňák St., Urban V., Tydlíkat V., Voženilík J., Voženilková, Vrba M., Vrbová D., Rafaja Fr., Brot H., Dvořáková H., Gleich P., Haltman P., Johanovská J., Vilimovský J., Hubičková M.

**Kurs OVS Praha VII, 13.—20. ledna 1952, chata ZÚ Špindlerův Mlýn:** Baslerová J., Brabencová E., Bílý K., Čech J., Černý Z., Dvořáková D., Glas J., Hanzlík V., Hlochová A., Helbík J., Chmela E., Jirkovská J., Kubů A., Kulmanová M., Maidl V., Matějka F., Patera M., Petráček R., Pišecská L., Pišanová K., Platilová Z., Plicka J., Reschel M., Sedláková B., Steflecký O., Veselý K., Wladář O., Zahradník Iv.

**Kurs OVS Kladno a Nové Strašecí 5.—12. ledna 1952, Velká Úpa:** Proků Ed., Švaněk O., Hrabě V., Hřibál Vl., Kopřiva J., Kraic Jar., Kuchař J., Hora V., Kouděčka A., Poláček M., Speichal J., Vodička J., Černý L., Paroulek J., Hubičková M., Novák Ol., Svoboda Zd.,

Komenda J., Kratochvíl J., Vojáčková V., Šimová Zd.

**Kurs SHM 6.—12. ledna 1952, Fučíkova chata:** Bartůšek J., Černý Zd., Ekl M., Ing. Hošek J., Jiránek J., Kohoutek St., Kavan L., Kosina J., Krejčová L., Kříž S., Novotný J., PISAŘÍČEK J., PŘÍHODSKÝ J., Rybák J., ŠPRDLÍKOVÁ M., Valášek K., Velc J., Živrová J.

**Kurs lyžařské sekce OVS Vysoké školy 10.—16. února 1952 v Peci:** Albertová O., Andras J., Balcar J., Čepelka dr., Dobíáš B., Doležal J., Dýcha A., Eisová H., Fuchs J., Gaertner Š., Halada S., Hampl O., Hájek J., Hejl J., Horečka D., Horečka S., Horáková A., Horáček M., Hostaša D., Janoušková M., Jebavý B., Jeníček J., Jirmus J., Jiřík K., Josefík J., Kašpar M., Kaváčková J., Khunová V., Kliplová D., Knežek M., Mehlová L., Mejstřík M., Misařová A., Mrkvička J., Novák O., Novák V., Paroubek Z., Pech L., Pitlíková J., Pohl J., Popelář V., Pospíšil K., Rais J., Reischel K., Reinisch J., Sliva J., Stárka L., Suchý J., Svobodová E., Šifalda V., Tříska P., Urbánek P., Valentová H., Venclík J., Venclík Z., Verner Ing., Veselý K., Vohlídal V., Zahradka M., Žižka Z.

**Kurs posluchačů TÚTVS specialistů, 10. března 1952 ve Štefanově — Malá Fatra:** Andrejkovič A., Baloun J., Bartoš S., Bohatová M., Brada K., Černý Z., Fraský O., Fröhlichová M., Gálet J., Gamec J., Hilbertová J., Hnízdilová M., Hrbková B., Hronová M., Hrubá D., Hubatka J., Jirásko J., Jiráva Fr., Jošek V., Karban Z., Kašpar Z., Kondrády E., Kottková J., Koudelka V., Kraus T., Kudrnáč Zd., Kurečková J., Linhartová M., Lorek P., Macháček M., Matyášová V., Morcinek P., Mráček J., Musilová V., Nechanický J., Natáhlík J., Metková K., Novák J., Ondráček Z., Oravec J., PISAŘÍK M., Potocný G., Rambousek K., Revenda M., Richter B., Rosenbaum M., Rudolf J., Salvová I., Schönmanová H., Sítář J., Slezák Fr., Sůva J., Svoboda B., Syříště K., Šimunek M., Šimůnková V., Švastová-Boháčová N., Uher L., Urban Z., Valtová J., Veselý K., Vlach M., Zámoravec M., Zouhardová I.

**V. LYŽARSTVÍ, 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 feditelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.**

V Praze 5. srpna 1952

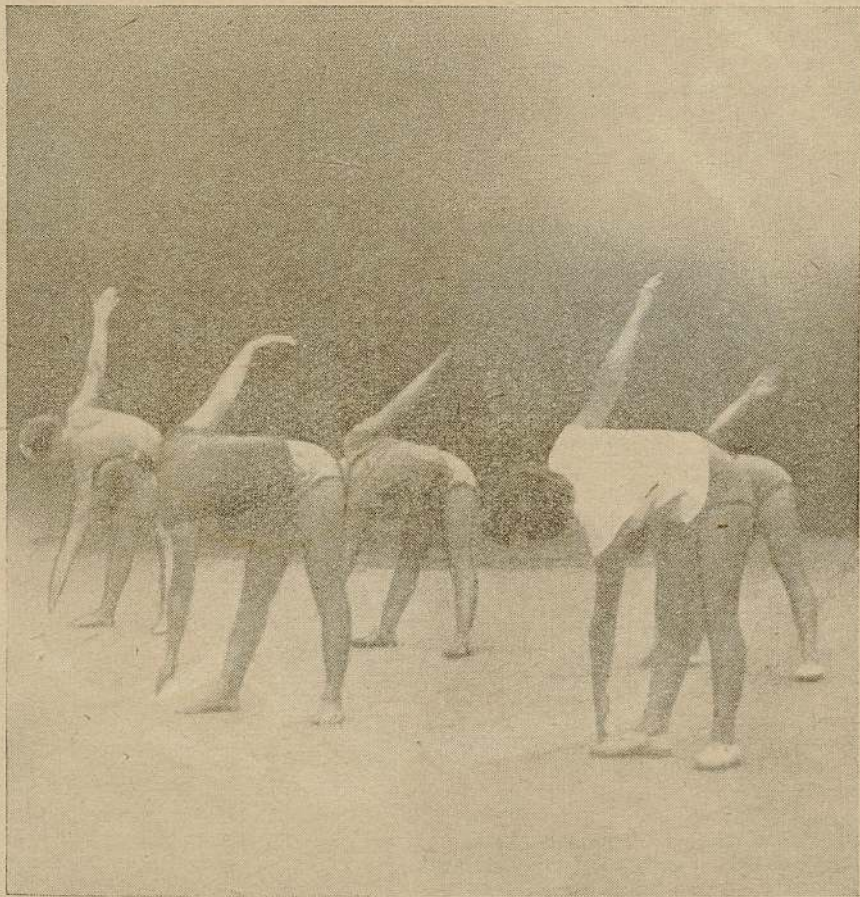


# LYŽAŘSTVÍ

ZÁŘÍ 1952



ROČNÍK 38. Č. 9



*Lyžaři Pražského kraje mají svou pravidelnou přípravu na závodní období každé pondělí. Náš snímek zachycuje část účastníků při rozvíčce.*



# VÝZNAM A CÍL ARMÁDNÍ TĚLOVÝCHOVY

6. říjen 1952 není jen svátkem československé lidové demokratické armády, ale všeho pracujícího lidu naší vlasti, budoucího socialismus.

Únor 1948 odstranil s cesty mnohé z překážek a slavný IX. sjezd Komunistické strany Československa a únorové zasedání Ústředního výboru KSČ ukázaly smělé perspektivy a narýsovaly úkoly, jež je nutno splnit, aby politicky uvědomělá bojeschopná čs. armáda byla v co možná nejkratší době dobudována.

Náš pracující lid slaví 6. října 1952 již po třetí od roku 1945 Den československé armády. Je to oslava nadmíru významná a veliká. Je uspořádána právě ve výroční dny, kdy československý armádní sbor před šesti lety po boku Sovětské armády překročil hranice Československé republiky, aby již na své rodné půdě, společně se slavnou Sovětskou armádou drtil hitlerovské okupanty. První československý armádní sbor tak založil znovu národní bojovou tradici, která se důstojně řadí ke slavné tradici husitských bojovníků, ke tradici málo známých československých krasnoarmějců z občanské války v Rusku v letech 1918—1920, ve které tito neznámí bojovníci již tehdy bojovali za dnešní lidové demokratický stát. Tradice československého armádního sboru se řadí k bojovým tradicím československých dobrovolníků ve Španělsku, kteří tam v letech 1936—1939 bojovali za Prahu.

Dnes už máme takovou armádu, o které mluvil poslanec Klement Gottwald v letech 1936 a 1937 — armádu lidovou, která se stále učí z bohatých zkušeností Sovětské armády, bez které bychom nemohli v klidu a míru budovat socialismus v naší vlasti, tak jak dnes budujeme, neboť ona nese největší podíl na rozdrčení hitlerovského fašismu.

Naše armáda patří pracujícímu lidu, velitelé přicházejí přímo ze závodů a polí, a tím se váže přátelství československé armády s dělnickou třídou. Náš lid věří své armádě, která je za lásku k ní naší dělnické třídě a Komunistické straně Československa připravena odrazit a zničit každý nápor kapitalistických štváčů, nenávidících náš lepší život a naše budování.

Reakce uprchlá a zalezlá před hněvem proletariátu se nemůže smířit ani s rozvojem naší tělovýchovy v armádě. I když ČSM dosud neudělal mnoho pro tělovýchovu naší mládeže a přichází do armády mládež, která nikdy tělesnou přípravu neprováděla, vyrůstají nám v armádě tisíce sportovců, kteří ve cvičebních hodinách a v masové kulturně osvětové činnosti provádějí hromadné různé druhy sportu a her. Nevidíme na vojenských hřištích diváky, ale sportovce, vidíme plnit disciplíny TOZ a řadu vlastních vojenských soutěží mezi jednotkami. Všechny jednotky mají vlastní hřiště, vlastní překážkové dráhy a tělocvičné nářadí a přitom jsou hrdí na své nejlepší sportovce u jednotek, jakož i na ty, kteří je zastupují jako nejvyšší tělovýchovná složka naší armády na mistrovských soutěžích — na sportovce v ATK.

Jelich úkol je především reprezentovat armádu na veřejnosti, vzorně sportovně vystupovat a jít vzorem všem sportovcům v naší vlasti v politické i sportovní přípravě tak, aby reprezentace státu byla nejčestnějším bojovým úkolem.

Lyžařský odbor má ve svých řadách několik vynikajících jedinců, na kterých se ukázala svědomitost využít možností dané pracujícím lidem a z průměrných výkonů se vypracovali až na výkony hodné reprezentantů. Tímto ještě není splněna možnost dalšího růstu — mají před sebou další těžké úkoly, olympiáda 1956 a příliš velká mezera mezi severskými státy v běžeckých disciplínách nutí k velmi tvrdé, promyšlené a soustavné přípravě. Neboť jen tak nám někdy může vyrůst lyžařský Zátopek, který porazí již jednou naše severské soupeře, a tím pozvedne celou naši lyžařinu.



V ATK se vystřídá mnoho sportovců — jsou dobří ve výkonnosti, i slabší, ale dosud jen někteří z nich dovedli zkušenosti v ATK získané s radostí a láskou předávat dále mladším soudruhům po odchodu mimo činnou službu.

Příprava lyžařů v ATK již dnes je plánována každým jedincem, zaměřená na své potřeby. Doplňkové sporty kolektivní a individuální příprava jsou střídaný a celková fyzická síla a obratnost neustále stoupá v celém průměru. Výkony jsou pečlivě zaznamenávány do treningových plánů, které jsou jednoduché a přehledné a slouží hlavně k tomu, přimět závodníka ke zvyšování treningových dávek, soutěží kdo víc a dříve, kdo bude lepší a rychlejší. A konečně, lyžař v ATK nemá jen povinnost reprezentovat armádu, ale je a bude připravován tak, aby po odchodu z činné služby byl vzorem krajským reprezentantům a zároveň trenérem všem mladým závodníkům, kteří budou přicházet na jeho místo v ATK.

Lyžaři v ATK dobře si váží možnosti, které jim dává náš lid, a Den armády je ještě dále povede k tomu, aby se přiblížili k lyžařům slavné Sovětské armády — našemu vzoru.

Ks

## PŘIPRAVUJEME OKRESNÍ SRAZY CVIČITELŮ

Lyžaři se připravují na okresní srazy cvičitelů. Mobilisace všech našich cvičitelů, řádná příprava a organisace srazu, svědomité zajištění jak theoretických přednášek, tak i praktických ukázek, je prvním předpokladem úspěšného srazu. Proto přinášíme našim činovníkům a instruktorům osnovy přednášek i příklady praktických ukázek, abychom jim pomohli v jejich důležité a odpovědné práci.

### Celoroční plán práce

Systém tělovýchovné práce, který zavádíme do našich oddílů podle příkladu sovětské tělesné výchovy, je podložen vědou. Při fyzické přípravě sportovců staví na fyziologii I. P. Pavlova, při výchově sportovců na pedagogii A. S. Makarenka. Je systémem výchovy nového socialistického člověka, fyzicky i morálně připraveného k budování země a její obraně. Tento systém právě proto, že fyzická příprava a morálně politická příprava je dlouhodobý proces, může být uskutečňován pouze za předpokladů celoroční práce, která má správný obsah.

Všestranný základ tvoří soubor disciplin TOZ, obsahující cvičení, která mají mimořádný význam pro získávání návyků potřebných pro budovatelskou práci a obranu země, cvičení, která významně přispívají k osvojení si vlastností socialistického člověka, jako je: vytrvalost, houževnatost, rychlost, obratnost, schopnost překonávat překážky a stavět před sebe stále nové perspektivy. Tato cvičení jsou: lehká atletika, sportovní gymnastika, plavání, lyžování, cyklistika. Dále všestranný základ činnosti systému tělesné výchovy tvoří: turistika, sportovní hry. Turistika učí poznávat rodnou zem a tváří práci jejího lidu a vyvolává u sportovců pocit hrdého vlastenectví i odhodlání bránit ji

před nepřitelem. Mimo to dlouhé pochodování se zatížením a zdolávání vzdáleností pomocí aktivních přesunových prostředků (lyže, kolo, pramice), zoceluje organismus sportovců a přispívá tak významně k jejich branné přípravě. Sportovní hry mají obrovský význam při výchově sportovců. Vypěstovávají u nich sociální návyky: podřízování se zájmu celku a plní nejlépe makarenkovskou zásadu — výchovu kolektivem pro kolektiv.

Speciální příprava sportovců v systému tělesné výchovy je vyjádřena výkonnostními třídami. Systém pak zaručuje nerozlučenost speciálního a všeobecného výcviku výchovy morálně politických vlastností. Výkonnostní třídy nedosáhnou ten sportovec, který nemá splněn TOZ. Soustavná a systematická výchova sportovců má pak směřovat k tomu, aby si každý sportovec jasně uvědomil, že tělesná výchova není cílem, ale prostředkem — přípravou k práci a k obraně země. Proto veliký úkol při zavádění systému a celoročních plánů práce připadá cvičitelům, kteří při vedení výcviku v oddílech musí spojit všechny tři složky, t. j. ideovou výchovu, všeobecný a speciální výcvik, aby sportovce správně fyzicky připravili a zároveň vychovávali.



## Obsah celoročního plánu

Obsah celoročního plánu práce každého sportovního oddílu je určen úkoly, které má plnit každý oddíl.

### 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 přátelství a lásky k Sovětskému svazu a J. V. Stalinovi, k nezměrné vděčnosti a lásce k prezidentu republiky Klementu Gottwaldovi.“

Tento úkol bude v plánu vyjádřen besedami, které se plánovitě provádějí každý týden, jsou-li k tomu vážné překážky, pak alespoň dvakrát za měsíc. Pro náplň besed přináší náplň Sokolský pracovník. Celá beseda trvá přibližně 15 minut a konáme ji podle povahy sportu na hřišti, v šatně a podobně.

Druhou formou ideové výchovy sportovců jsou aktivity, které mají seznámit sportovce všestranně s otázkami tělesné výchovy a sportu a se sovětskou tělesnou výchovou. Konají se jednou za čtvrt roku a také se na nich hodnotí činnost oddílu, především jak je plněn celoroční plán práce a v čem jsou hlavní nedostatky učebně sportovní činnosti oddílu. Kromě těchto dvou forem ideové výchovy plánujeme návštěvu divadel, kina, výstav, přednášek, což jsou zvláště důležité formy ideové práce. Výchovná práce zpevňuje kolektiv, ukazuje jej a zaměřuje vlastní činnost učitele, který má každé cvičení správně motivovat, neustále vést sportovce k uvědomělému plnění povinnosti, aby každý sportovec pochopil, že tělesná výchova je pouze prostředkem k osvojení vlastností potřebných pro budovatelskou práci, zdrojem zdraví a neustálého otužování organismu, přípravou ke splnění nejcennější občanské povinnosti — obrany země, hájení světového míru, hájení výstavby nového společenského řádu. Jedině za takového působení učitele může se stát tělesná výchova v praxi nedílnou součástí výchovy socialistického člověka.

### Druhý úkol

„Zabezpečit zdraví a všestranný rozvoj cvičenců, bez něhož nelze dosáhnout dobrých sportovních výsledků a dobrého výcviku. Hlavní všestrannou přípravou má být příprava na soubor TOZ“

a další dva úkoly:

„Zabezpečit neustálý vzestup sportovní výkonů svého oddílu a každého cvičence jednotlivě.“

„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.“

Vytučují směrnice pro výběr náplně odborné části plánu. Protože chceme, aby naše oddíly vychovávaly lidi zdatné a výcvik se nedělal na úkor zdraví cvičenců, ověřujeme si naši práci na pravidelně organizovaných lékařských prohlídkách všech členů oddílů, a to nejlépe před započatím přípravného období a po jeho hlavním období. O každém členu vedeme si zdravotní záznam.

Předjeme k obsahu vlastní učebně cvikové činnosti celoročních plánů. Obsahuje plánovitě rozvržené speciální výcvik, který se prolíná s přípravou: na plnění podmínek TOZ I., případně II. stupně, turistickou a hrami.

Také připravuje k závodům a masovým tělovýchovným podnikům, jako je na příklad Sokolský den, je nezbytnou součástí celoročního plánu každého sportovního oddílu. Dále je to Běh vítězství, Štafeta SČSP, Den armády, Sokolský a Dukelský závod branné zdatnosti, které jsou v plánu každého sportovního oddílu.

Jako součást pravidelných hodin a treningů organizují oddíly po sobotách a nedělích, o svátcích a dovolených turistiku, kterou zařadí podle možnosti a volná člena oddílu na půl dne, celý den nebo na více dní.

Oddíl nežije v jednotě jako samostatná složka, ale je součástí jednoty. Každý člen oddílu musí znát úkoly naší tělesné výchovy i nejbližší úkoly hnutí, proto v plánu oddílu je obsažena účast na schůzích jednoty a ostatních akcích, kterými se jednota reprezentuje před veřejností. Proto oddíl plánuje také účast na brigádách, především zemědělských, a účast na budovatelských úkolech obce.

Obsah celoročního plánu doplňuje péče o materiální zabezpečení činnosti oddílu. Plánuje proto brigády na úpravu hřišť, stavbu běžecké dráhy, koupaliště, překážkové dráhy TOZ, doskočiště, střešnice a podobně. Z výtěžku zemědělských brigád nebo sběru surovin opatřujeme si další náčiní a nářadí a prohlubujeme tak svou činnost, činíme ji pestřejší a zajímavější. Obsah plánu sám ještě nezajišťuje splnění úkolů, které byly oddílům vytyčeny: vychovávat sportovce, socialistického člověka, nové nositele výkonnostních tříd, nové nositele TOZ. Oddíl proto ve svém plánu pamatuje i na školení učitelů a na vyslání těchto pracovníků do okresních, případně vyšších škol.

Splnění celoročního plánu je založeno na kvalitě cvičitelů, ale také na řádné



organisační práce ve sportovním oddílu. Je třeba si říci několik slov o ní. Vedení oddílu si rozdělí mezi sebe tyto úseky práce.

1. Propagačně výchovná práce.
2. Organisační.
3. Cvičitel'ská a TOZ.
4. Soutěžení a rozhodčí.

**Pracovník pověřený  
propagačně výchovným  
úsekem**

je zástupcem vedoucího oddílu. Odpovídá za pravidelnou ideovou výchovu členstva, osobní agitaci, názornou agitaci, propagační a tisk.

**Pracovník pověřený  
organisačním úsekem**

vede seznam příslušníků oddílu s potřebnými daty (narození, bydliště, lékařská prohlídka, úrazy a podobně) a vede záznamy o návštěvě cvičení. Bez soustavného záznamu návštěv ve cvičení na tréninku, na členských schůzích a podobně, nemůžeme provádět zhodnocení práce, přehled o činnosti a další plánování. Tento pracovník zaznamenává stav plnění TOZ, dosažení výkonostních tříd. Kontroluje plnění závazků jednotlivců i oddílů a zapisuje nejlepší výkony jednoty v příslušném sportu. Je ve styku s organisačním pracovníkem jednoty. Stará se také o hospodářské záležitosti oddílu.

**Pracovník pověřený  
cvičitel'ským úsekem**

je členem vedení oddílu a koordinuje práci všech cvičitelů. Přesahuje-li počet cvičících 15, provádí vedení oddílu rozdělení do družstev. Jednotlivým družstvům přiděluje cvičitele.

Vedoucí cvičitel'ského 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 jejich základní i vyšší školení v jednotě, okresu a podobně. Vedoucí cvičitel'ského úseku pečuje také o přípravu a plnění disciplín TOZ a o to, aby se stala nedílnou součástí celoročního plánu oddílu, aby bylo splněno a překročeno směrné číslo TOZ, které dostává oddíl od jednoty. Pečuje dále o náplň cvičení pro mládež. Pracovník na úseku soutěžení a rozhodčí organizuje přebory jednoty a první kola SHM. Jeho povinností je zapojit rozhodčí pro práce v oddílech a získávat nové rozhodčí. Navrhuje prostřednictvím vedení oddílu výboru jednoty závodníky, kteří budou reprezentovat jednotu na okresních i vyšších mistrovských soutěžích.

**Sestavení celoročního  
plánu**

Obsah práce oddílu je mnohostranný a je proto nutné složky plánu vzájemně skloubit, aby bylo dosaženo dobrých výsledků v účebné sportovní práci.

Dobrou pomůckou k sestavení vlastních celoročních plánů oddílů jsou rámcové celoroční plány, které připravily sportovní sekce ÚVS.

Oddíly sportu lehké atletiky, sportovní gymnastiky, kopané, lyžování, ledního hokeje mají plány uveřejněny v brožurkách o celoroční práci oddílů. Oddíly ostatních sportů najdou své plány v loňských číslech odborných měsíčníků (čísla 10, 11, 12). Tyto plány jsou dobrým vodítkem, ale vlastní plány je třeba sestavovat především vzhledem k podmínkám tělovýchovné práce každého jednotlivého oddílu. Musí být využito dokonale místních klimatických a materiálních podmínek (blízkost hor, vodních toků, možnost návštěv-

## Získali TOZ II

Do 30. června t. r. splnili podmínky TOZ II, a tím i svůj závazek, tyto členové sokolské družiny vyšší lesnické školy v Hranicích a zároveň pracovníci okresu:

Milan Klimoš, rozhodčí a okresní cvičitel, člen ZSJ Sigma Hranice, člen lyžařské sekce OVS.

Rostislav Obal, rozhodčí, krajský cvičitel, člen krajského družstva, ZSJ Sigma Hranice a lyžařské sekce OVS.

Vladislav Švanda, rozhodčí a okresní cvičitel, člen ZSJ Sigma Hranice a lyžařské sekce OVS.

Rudolf Vlašic, rozhodčí a okresní cvičitel, člen ZSJ Sigma Hranice a lyžařské sekce OVS.

Prof. ing. dr. Slavoj Svoboda, rozhodčí, čestný cvičitel, krajský přeborník v ZZBZ, vedoucí sokolské družiny, člen předsednictva ZSJ Sigma Hranice, člen předsednictva a vedoucí lyžařské sekce OVS.

Všichni tito pracovníci se zúčastnili ZZBZ, v němž se probojovali nejméně do krajského kola a LZBZ, v němž se Obal, Vlašic a dr. Svoboda probojovali do celostátního finále.

vy kryté plovárny, umělého kluziště). Podle toho rozvrhujeme učební látku do měsíců.

### Příklad

Lyžařský oddíl, který je v horách, plánuje lyžařský výcvik do delšího časového úseku — prosince až únor, protože má každou neděli v zimě možnost provádět lyžařský výcvik. Lyžařský oddíl ZSĽ ve vnitrozemí je nucen postupovat při sestavování plánu jiným způsobem. Využije dovolených příslušníků oddílu a plánuje speciální výcvik v týdenním zájezdu do hor.

Vedení oddílu při rozpracování vlastního učebně výcvikového plánu musí postupovat tvůrčím způsobem a neuchylovat se ke kopírování šablony.

Oddíly, které sdružují vrcholové sportovce mohou si upravit počet hodin speciálního výcviku podle potřeby, protože vydané plány jsou vodítkem pro pravá léta výcviku. Na druhé straně musí vedení oddílu závazně dodržet obsah plánu a nevyпустить nebo zkracovat některé jeho složky (výchovná práce, všeobecná příprava), protože plán je celek a vypustíme-li některou jeho část, bude výcvik probíhat samoúčelně. Obsah výcviku ve všeobecné přípravě, t. j. příprava na plnění podmínek TOZ I. a II. stupně a závody branné zdatnosti v odvětvích: sportovní gymnastice, lehké atletice, gymnastice, plavání, turistice, lyžování a hrách. Je závaznou směrnicí pro všechny oddíly, neboť by jinak nesplnily úkoly dané oddílům:

vychovávat sportovce všestranně zdatné v občanské vlastence připravené k práci a obrané lidové demokratické vlasti;

Při sestavování vlastního učebně výcvikového plánu dbáme na to, aby vycházel z termínové listiny své nejbližší nadřazené organizační složky (jednoty a okresu) a vlastní rozvržení látky, především speciální výcvik, plánoval vždy vzhledem k závodům, přeborům jednoty v daném sportu, prvním kolem SHM, Sokolovskému a Dukelskému závodu branné zdatnosti, Sokolovskému dni a podobně, i k plnění disciplin TOZ, které vyzádují určitého období (přespolní běh, plavání, lyžování).

Plán upravíme do přehledné tabulky po měsících a vyvěsíme v tělocvičně, v místnosti schůzí výboru a vvěsní skřínce, aby celý kolektiv jednoty i veřejnost mohly kontrolovat jeho plnění a seznámit se s obsahem práce oddílu.

Správné sestavení celoročního plánu je důležitým úkolem, který rozhoduje o tom, jakých sportovních úspěchů oddíl dosáhne.

Proto je třeba si říci něco o jednotlivých obdobích celoročního plánu.

### Období celoročního plánu

Každý sportovní oddíl mimo všeobecné přípravy, má období celoročního výcviku rozděleno na tři období:

1. přípravné;
2. hlavní;
3. přechodné.

Toto rozdělení však neznamená, že mezi jednotlivými tréninkovými obdobími jsou jasně vyhraněné přechody. Tato období přecházejí jedno do druhého a právě tento postupný přechod má obrovský vliv na získání vysoké sportovní formy.

Úkoly jednotlivých období výcviku:

#### Přípravné

1. Všestranná tělesná příprava: rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti — náplň práce: soubor TOZ, příprava podle plánu.

2. Nácvik a zdokonalení techniky a taktiky.

Hlavní v tomto období je především všestranná příprava, aby sportovec byl řádně fyzicky připraven na hlavní období celoročního plánu. Proto náplň jednotlivých cvičebních hodin bude převážně všestranná. Budeme volit cvičení z lehké atletiky, sportovní gymnastiky, her. Případně na zimní období jako u míčových her tedy lyžování, bruslení a ostatní cvičení v terénu. Tomu musí odpovídat i sestavení celoročního plánu.

#### Hlavní

a) předzávodní

1. zdokonalení techniky a taktiky;

2. dosažení vysoké sportovní formy — speciální trénink na rychlost, vytrvalost a obratnosti;

3. všestranná tělesná příprava — další rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti.

V tomto období se jednotlivé složky všestranné a speciální výcvik, vyrovnávají. Je třeba se již dobře připravit na závody, a proto věnuje cvičitel stejné časování speciálnímu výcviku v technice a taktice.

b) závodní

1. zvýšení a udržení získané vysoké sportovní formy, další zdokonalování v technice a taktice;

2. všestranná tělesná příprava (plnění normy TOZ, které podle celoročního plánu práce přicházejí v úvahu).

V tomto období převažuje speciální výcvik. Je to období závodů, kdy má být sportovec plně zaměřen na dosažení dobrých výkonů ve speciální disciplíně. Ke konci období však nezapomínáme také na všestrannou přípravu.



## Přechodné období

Poskytnout organismu, především nervové soustavě aktivní odpočinek po hlavním období. Náplň — hry, turistika a plnění TOZ podle celoročního plánu práce.

V tomto období celoročního plánu se dříve prakticky necvičilo. Proto je hlavním úkolem cvičitelů všech sportů správně v tomto období organisovat výcvik, soustředit se především na plnění podmínek TOZ, aby každý sportovec oddílu se stal jeho nositelem. Práce v tomto období provede se velmi rychle ve zlepšení činnosti i úspěchu sportovního oddílu v novém období výcvikového roku.

Doba jednotlivých období výcviku je podle povahy sportů různá. Ovlivňují ji klimatické podmínky, a pak připravenost celého sportovního kolektivu.

Sporty, které se dříve vložené prováděly „sezónně“, jako lední hokej, plavání a lyžování, mají podle klimatických podmínek naší země přirozeně kratší období hlavní.

Proto svůj výcvik v přípravném období musí zaměřit především k tomu, aby do závodu již nastupovali dobře připravení sportovci, kteří dosáhnou v krátké době hlavního období vrcholných výkonů. Tomu bude pak ještě předcházet krátká doba seznámení s novým prostředím (voda, sníh, pohyb na lyžích).

Je proto zcela jasné, že na všeobecný výcvik u sportovních oddílů jsou zcela jiné požadavky, než na oddíl všeobecné přípravy, a je naprosto nesprávné nařizovat sportovním oddílům, aby cvičily společně a totéž co oddíly všeobecné přípravy.

V malých jednotách, kde v zimě není možné, aby každý oddíl cvičil samostatně, je správné ponechat sportovní oddíly jako samostatná družstva se svým cvičitelem a vlastním všeobecným výcvikem.

Oddíl kopané, plavecký, lehkootletický a ostatní mají začátek hlavního období jindy, a není proto možné, aby v zimě se všichni stejně a společně připravovali. Výbor jednoty prostřednictvím pracovníka, který odpovídá za správnou práci oddílu, pouze kontroluje, jak se plní vlastní celoroční plán oddílu, zda se dodržuje všestranný výcvik, zda se správně plní podle plánu podmínky TOZ. Za to je odpověden každý vedoucí sportovního oddílu výboru jednoty, protože úkolem každého oddílu je připravovat sportovce k získání TOZ a výkonnostní třídy příslušného sportu. Kromě toho má však cvičitel vybírat ze sportů, které tvoří obsah souboru TOZ jako: leh. atletiky, sportovní gymnastiky a dalších, také ty prvky a disciplíny, které významně přispívají ke zlepšení speciální přípravy.

Na příklad u odbíjené vybírá z lehké atletiky: skok vysoký, starty — ze sportovní gymnastiky speciální cviky z obratnosti na zemi a cviky pro posílení paží. Podobně postupuje cvičitel ostatních sportů.

Smyslem celoročního plánování práce podle období je zajistit, aby v oddílech rostli skutečně zdraví lidé, všestranně zdatní, kteří vydrží i velkou tělesnou námahu, umějí dobře běhat, plavat, jezdit na kole, a lyžovat, a kteří na této všestranně základně dosáhnou i dobrých sportovních výkonů, kteří dobře chápou, že jejich sportovní příprava je přípravou pro práci a obranu vlasti.

Ještě několik slov k názvosloví celoročního plánu.

Se zaváděním nového systému tělovýchovné práce je třeba používat také správných termínů a pojmů, abychom lépe pochopili podstatu věci.

Často v tisku píšeme o mimosezónním období, o vlastní sezóně a období klidu a i když máme na mysli celoroční plán práce, přesto těžší činnosti oddílu spatřujeme v jednom období — „sezóně“ (sovětský termín sezóna znamená v překladu období), a to je nesprávné, protože to odporuje vědecky podloženému a na dlouholetých zkušenostech ověřenému systému tělesné výchovy sovětské, kde jednotlivé složky spolu souvisejí, jedna bez druhé není možná, protože se vzájemně podmiňují.

Všechny mají svůj význam při výchově sportovce v socialistického vlastence, pracujícího s láskou na díle výstavby lidové demokratické vlasti a uvědoměle připraveného hájit socialistické vlastnictví. Kromě toho však také předpokladem jeho technického růstu přes všestranný výcvik k dosažení prvenství ve speciálním odvětví (TOZ a výkonnostní třídy).

Nelze tedy mluvit ani o „doplňkových sportech“, protože v tomto systému nestojí nic na okraji jako méně významná součást, jako něco, co doplňuje hlavní část. Každý oddíl má svůj celoroční učeně-methodický program, který vede:

a) k všestrannému rozvíjení organismu a výchově sportovce, k jeho připravenosti fyzické i duševní pro práci a obranu vlasti — prostředek všeobecná příprava, t. j. celoročně rozplánovaná příprava na získání TOZ I. až II. stupně v těch sportech, které tvoří výběrovou i povinnou část odznaku a přispívají k osvojení si návyků a rozvíjení schopností potřebných k denní práci a při bojové situaci. Dále turistika a hry, které mají svůj specifický význam (viz úvod celoročního plánu).

b) k dosažení výkonnosti v daném druhu sportu — prostředkem je správná me-

thodika speciálních disciplin vedoucí ke konkrétnímu cíli: k dosažení výkonnostní třídy.

Je proto dále přirozené, že nelze omezovat training na taktiku nebo techniku určitého sportovního odvětví a užívat termínů, které velmi často čteme v denním sportovním i odborném tisku:

training techniky a training taktiky.

Tyto pojmy se zcela kryjí s dosavadní škodlivou apolitickou praxí některých našich trenérů a cvičitelů, která vytrhuje tělovýchovu jako součást kultury ze socialistického života lidí a v duchu hesla „sport pro sport“ vede sportovce k osvojení pouze technických nebo taktických návyků. Cílem při „výchově“ je pouze dosažení osobní formy, obracení pozornosti na vlastní individualitu sportovce, kterému je boj o výstavbu socialismu, boj o zachování míru až věcí druhořadou. Je možno mluvit pouze o nácviku taktiky, nácviku techniky jako složek trainingu, t. j. procesu pedagogického, vedoucího k rozvíjení duševních a tělesných vlastností sportovce.

„Sportovce se musí trainingem rozvíjet harmonicky, spolu se speciálními návyky musí nabývat vlastností sovětského člověka: cílevědomost a důslednost, vytrvalost a rozhodnost, ukázněnost a smysl pro kolektiv, chladnokrevnost a vůli k vítězství. Trainingem má sportovec získat technické i taktické znalosti. Všechny pohyby mají být promyšlené a uvážené.“  
(N. Dumbadze, světová mistryně v hodu diskem.)

#### Z á v ě r

Celoroční plán práce:

období přípravné  
období hlavní  
předzávodní  
závodní  
období přechodné

Nesprávně

sezóna  
mimosezónní období  
mlid

Obsah celoročního plánu práce:

speciální výcvik (cíl výkonnostní třída)

všeobecná příprava (obsah TOZ — příprava a plnění jako předpoklad pro získání výkonnostní třídy).

ideová výchova.

Nesprávně:

vlastní speciální výcvik  
doplňkové sporty

Training:

výchovný pedagogický proces, vedoucí k rozvíjení duševních a tělesných vlastností socialistického člověka  
nácvik techniky a nácvik taktiky jako složky trainingu

Hrubě nesprávně:

training taktický  
training technický

Proti uvedeným nesprávným termínům je třeba ostře bojovat v souvislosti se zaváděním celoročních plánované práce do oddílů, protože ony vyjadřují nesprávnou, socialistické tělovýchově škodlivou praxi, která brzdí a zatemňuje jasný náš úkol: všestranně připravovat mládež a pracující k práci a obraně vlasti!

#### P o z n á m k a

Ke správnému provádění učebně sportovní práce v oddílech je nutné, aby se cvičitelé školili, ale také sami vzdělávali. Hlavním pomocníkem je nám tělovýchovná literatura, především brožury o celoročních plánech práce. Odborné měsíčníky sportů pak přinášejí příklady cvičebních hodin a ostatní methodický materiál, který poslouží ke zkvalitnění práce v našich sportovních oddílech.

Socialistická literatura a literatura krásná pak správně vedou cvičitele při výchově sportovců. Každý cvičitel by se měl seznámit s brožurou „Tvář buržoasního sportu“, která odhaluje podstatu buržoasní tělesné výchovy; sloužící upevňování vykořisťovatelského společenského řádu, plodícího války, bídu a nezaměstnanost a ukazující propastný rozdíl mezi socialistickou tělesnou výchovou sloužící novému společenskému řádu a výchově nového člověka. Proto literatura je nepostradatelným pomocníkem cvičitelů při uskutečňování nového systému tělovýchovné práce založeného na celoročních plánech všestranné a ideové práce.

»Září — měsíc splnění TOZ«

(Řídíš se podle toho i ty?)



# Plán práce lyžařského oddílu na měsíc říjen

V říjnu si naplánujeme celkem asi 8 cvičebních jednotek, to znamená, že budeme cvičit pravidelně dvakrát týdně, po 1, 1½ až 2 hodinách, podle toho, jakou dobu mají cvičenci čas a podmínky pro cvičení.

Připravíme si asi podobný plán měsíčního výcviku:

1. cvičení — hřiště (1½ hod.): štafetová hra, prostná ve dvojicích, několik rovinek na rychlost se starty, skok daleký, míčová technika, házená, kopaná.

Neděle — turistická cesta, spojená se speciálním lyžařským výcvikem.

2. cvičení — terén (1½ hod.): běh a chůze ve vlnitém terénu, rovnováha na kládách, zábradlí a pod., hry během, plížením, pořadová.

3. cvičení — hřiště (1½ hod.): lehký klus s reagováním na povel, prostná TOZ, překážková dráha, míčová technika, hra, běh a chůze v terénu.

4. cvičení — terén (1½ hod.): běh a chůze terénem s mírným zatížením na zádech, hry během, rychlý pochod, pořadová.

5. cvičení — hřiště (2 hod.): lehký běh, prostná TOZ, míčová technika, hra, terénní běh.

6. cvičení — terén (1½ hod.): terénní běh a pochod s přítěží a holemi, obratnost na zemi, hra, pořadová.

7. cvičení — hřiště (1½ hod.): prostná TOZ, závodivá hra, střelba, terénní běh bez přítěže na vytrvalost, pořadová.

8. cvičení — tělocvična (2 hod.): prostná TOZ, obratnost na zemi, hrazda, bradla nízká, přeskoky, rovnováha, závodivá hra, pořadová.

9. cvičení — terén (1 hod.): běh terénem s přítěží.

## Příklad 2. cvičební hodiny v terénu.

Úkol hodiny: Získat vytrvalost a obratnost v pohybu terénem.

Úvodní část — 10 minut.

- nástup, hlášení, pozdrav, rozbor úkolů,
- zahřátí — lehkým během prostřídáním chůzí až k místu, kde se bude konat hlavní část našeho cvičení. Máme-li cvičence různé vycvikové vyspělosti, rozdělíme je do menších skupinek, aby jim tempo a dávka běhu vyhovovaly.

Vybíráme zprvu lehčí terénní vlny, menší přírodní překážky, volíme běh po rovince a mírně s kopce, teprve po krátkém oddechu ztěžujeme běh volbou těžšího terénu.

Průpravná část — 20 minut.

Z běhu přejdeme v mírný poklus a pak v pochod v hloučku, tak aby cvičitel viděl každého cvičence. Jde tedy po levé straně skupinky. Za pochodu, nejlépe po lesní nebo polní cestě, procvičujeme a uvolňujeme klouby ramenní, zařadíme několik cviků paží — hmity nazad v upažení nebo ve skrčení upažmo — pro protažení prsního a stažení zádového svalstva. K lepšímu uvolnění kyčelních kloubů cvičíme opakovaně na každou třetí dobu vysoko skrčení přednožmo. Pro posílení nohou, které je velmi potřebné pro ly-

žaře, zařadíme opakovaně několik výpadů a hmity v nich. Dávku určujeme opět podle vyspělosti cvičenců, jinak bychom je, zejména začátečníky, doslova „oddělali“.

Na místě, na nějakém paloučku, na okraji lesa, procvičíme celý trup. Provedeme prostnými TOZ.

Hlavní část — 40 minut.

K výcviku obratnosti využijeme přírodních překážek a povahy terénu. Klády stromů použijeme jako nářadí k výcviku obratnosti i rychlosti. Rozdělíme si cvičence do menších družstev a po procvičení daného úkolu, na př. přeběhnout kládu po zpátku, přikročíme k závodnímu provádění. Družstva soutěží, která dřív úkol splní. K tomuto cvičení si můžeme vybrat i zábradlí, patníky, větší balvany a pod.

Máme-li v terénu potok nebo příkop, využijeme jej k přeskokování, rovněž o závod družstev.

K zakončení této části cvičební hodiny si zařadíme plížení na určitou vzdálenost, rovněž o závod družstev.

Závěrečná část — 20 minut.

Nástup cvičenců do dvojřadu a několik povelů z pořadových. Obraty na místě a přeměna dvojřadu v řad a opačně. Pochod se zpěvem na stanoviště, kde je hodnocení cvičení, pozdrav a rozchod.



## DÍLO I. P. PAVLOVA

Protože se čím dále tím více opíráme v tělovýchovné theorii a praxi o pavlovskou fyziologii, seznámíme se krátce s I. P. Pavlovem jako člověkem, občanem, vědcem a vychovatelem a s perspektivou, která vyvěrá z jeho životního díla.

«I. P. Pavlov byl a zůstává jedním z těch vzácných a jemně vycvičených nástrojů, jejichž trvalým posláním je výzkum záhad organického života. Byl podivuhodně ucelenou osobností vytvořenou přírodou i prací jako by k poznání sebe sama.»

Tak stručně a výstižně charakterisoval Gorkij velikého sovětského učence. Pavlov se narodil roku 49. minulého století a rostl v početné rodině. Nikdo tehdy neušil, jak významnou úlohu sehraje v budování kultury a materialistické vědy. Soudruh Stalin při 24. výročí Velké říjnové socialistické revoluce v těžkých hodinách válečného utrpení mezi jmény předních vynikajících představitelů velkého ruského národa neopominul vzpomenout i tohoto vědce, o němž prohlásil, že dovedl nekompromisně bourat staré a vytvářet nové přes všechny překážky, navzdory všemu.

Podíváme-li se do prostředí, do společnosti, ve které začal žít, pochopíme, jaké myšlenky ovládaly Ivana Petroviče a jak se vlastně stalo, že jeho věhlas překročil hranice Sovětského svazu. Vyrůstal v namáhavé práci a v usilovném boji za základní životní práva. Přinesl si od ruského lidu bystrý rozum, silnou a charakterní povahu, lásku k práci a vytrvalost v uskutečňování svých cílů. Příroda ho obdařila mimořádným zdravím a práce pro vlast byla pro něj pravým štěstím.

Základní vzdělání získal v theologickém semináři. A v tehdejší době stále přibý-

valo těch volnomyšlenkářů, kteří povznesli svůj hlas proti názorům tehdejší scholastické vědy, proti idealistickému tmářství. Žil v době rozkladu nevolnictví, růstu kapitalistického hospodářství, v době šíření revolučních nálad mezi pokrokovou částí inteligence. V chmurných dobách carské vlády, kdy na univerzitách vládla libovůle hrubých a nevědomých úředníků, kdy byly podmínky života a studia, zvláště pak opravdové vědecké práce mimořádně obtížné pro takové lidi, jako byl Pavlov — pro lidi prosté, přímé, pravdivé a čestné, pro lidi s demokratickými zásadami a odbojnou povahou. V boji s těmito antagonismy rostl. Denní pilnou mravenčí prací uskutečňoval velké myšlenky a své nejtajnější tužby, které se mu podařilo dovést k cíli v novém prostředí budování radostného života, v sovětské společnosti. Na 15. mezinárodním sjezdu fyziologů mohl o něm směle, s hrdostí sovětského člověka, prohlásit V. M. Molotov: Jsme hrdí na to, že mezi vědeckými pracovníky na celém světě zaujímají sovětské fyziology nejvýznamnější místo. Že v tomto oboru pracují u nás tak nesporné autority přírodovědy, jakou je akademik Pavlov. Tehdy byl prohlášen »princeps physiologorum mundi«, to jest prvním fyziologem světa. Byl to triumf sovětské vědy, nový pádný důkaz, že v socialistické zemi v leninskostalinské epoše se uskutečňují slova velkého Běllinského: V budoucnosti položíme



na váhy evropského života kromě vítězného ruského meče i ruskou myšlenku.

K dokreslení jeho osobnosti musím říci, že Pavlov jako člověk a občan byl nadmíru štědrě obdařen ušlechtilými lidskými vlastnostmi. Byl zářivým ztělesněním nejlepších rysů ruského lidu, který bez výhrad miloval. Byl neobyčejně skromný, krajně prostého chování, pozorný, přístupný a družný v životě i práci. Toto vytvářelo přátelské ovzduší všude, kde vedl, i ve vědeckých ústavech, a činilo ho srdcem každého kolektivu, ať to byl tělocvikářský kroužek, spolek ruských lékařů anebo kolektiv vědeckých spolupracovníků. Dovedl poutat k sobě lidi a stmelovat v přátelský svazek. Pro druhý v práci nebylo mu ničeho líto. Stalo se v prvních letech revoluce v době hladu, že dostal zásilku potravín, přinesl ji do laboratoře a rozdělil rovným dílem mezi spolupracovnický. Nesmírná srdečnost a křesťalová čestnost, pravdivost, přímota a zásadovost ve velkých i malých záležitostech způsobily, že ho jeho přátelé i žáci bez výhrad milovali, jeho vědeckí protivníci cítili a všichni toužili se státi jemu podobnými. Pavlov byl výjimečně ukázněný a spořádaný v práci i soukromém životě. Do laboratoře přicházel přesně na určenou minutu. Byl přísný k sobě a nestrpěl nepořádek u jiných, zvláště týkalo-li se to vědecké práce. Pavlov mluvil zřetelně, jasně, prostě a výrazně. Uměl mistrovsky organizovat svůj odpočinek. Ačkoli byl člověkem vědy, jak říkal, od hlavy až k patě, nestránil se společenského života. Byl velmi činným ve spolku lékařů, ředitelem tělocvičného spolku lékařů, předsedou čestného soudu při petrohradském lékařském spolku vzájemně pomoci atd.

Jak jsem se již zmínil, miloval vlast bez mezí a bez výhrad, veškerou její kulturu i tradici ruského lidu, i jeho vojenskou slávu a obyčej. Nebyl však nacionalistou a měl úctu k národnímu svérázu, tradicím a kultuře jiných národů. A dokonale chápal a po zásluze oceňoval národnostní politiku sovětské vlády. Při zájezdech za hranice se mu silně stýskalo po vlasti a vždy pospíchal domů.

Pavlovovi se nenaskytl nikdy příležitost zúčastnit se přímého politického boje proti absolutismu samoděržaví, ale jeho krajně odmítavý poměr k carismu se projevovao neustálým zápasem s reakčníky ve vědeckých ústavech a na vysokých školách carského Ruska. Ne nadarmo řekl o něm švédský král při slavnosti, konané na jeho počest, když mu byla přisouzena v roce 1904 Nobelova cena: »Bojím se vašeho

Pavlova. Nenosi žádné rády. Je to jistě socialista.«

Pavlov jako vědec a učitel dosáhl vrcholu vědy nejen pro své přirozené nadání nevyrovnatelnou silou svých mohutných rozumových schopností, které neustále rozvíjel, ale i pro své vzácné vlastnosti vědce, pro svou hlubokou zásadovost v badatelské práci, vysokou kulturu a dokonalý sloh vědecké tvorby. Tyto vlastnosti, sladěné s jeho ušlechtilými rysy člověka a občana vytvořily v jeho osobě nepřekonatelného organizátora a vedoucího vědecko-výzkumné práce, vynikajícího učitele a vychovatele nového pokolení sovětských fyziologů. Je třeba zdůraznit jeho bezmeznou oddanost vědě, k materialistické vědě, které zůstal po celý život věren. »Dostalo se mi největšího daru, který možno od života požadovat: úplné ospravedlnění zásad, s nimiž jsem vstoupil do života. Snil jsem o tom, abych našel životní radost v intelektuální práci, ve vědě a — našel jsem a nacházím ji tam.«

Zájmy domácí socialistické vědy mu byly kompasem v osobním a společenském jednání. Svůj poměr k vědě vyjádřil dopisem mládeži: »Uvědomte si, že věda vyžaduje od člověka celého jeho života. A kdybyste měli dva životy, ani ty by vám nestačily. Věda vyžaduje od člověka velkého úsilí a velké vášně. Buďte vášniví ve své práci a ve svém bádání.« Jeho láska ke vědě nebyla trpná, spekulativní, byl odpárcem názoru, že věda je pro vědce samoúčelem. Vědu považoval vždy za mocný prostředek k řešení velmi významných praktických úkolů. Veškerá jeho vědecká činnost je prodehnuta snahou poznat přírodní jevy, ovládnout je a postavit vědu do služeb života. »Abych využil přírodního bohatství, abych se mohl z toho bohatství těšit, musím být silný, zdravý a rozumný. Fysiologie nás učí, a to čím dále tím úplněji a dokonaleji — jak máme správně, to je prospěšné a příjemné pracovat, odpočívát, jíst, atd. To však nestačí. Naučí nás také tomu, jak správně myslet, cítit, chtít, atd.«

Zdůrazňoval úzký svazek mezi mnoha obory vědeckého života s psychologií, pedagogikou atd. za oprávněný a prospěšný. Byl velkým stoupencem součinnosti mezi fyziologií a lékařstvím. Trval na tom, že lékařství se musí co nejdříve a nepevněji opřít o fyziologii, musí všemožně využít všech jejích cenných objevů a prořít ohněm experimentů.

Napsal o tom: »Pozorování je metodou, která stačí na výzkum pouze prostých jevů. Čím složitější je jev — a co je složitějšího než život? — tím nevyhnutelně-



ší je pokus. Jedině pokus neomezený čímkoli jiným než přirozenými mezemi vynalézavého lidského rozumu dovede a dokončí dílo medicíny. Pozorování sbírá to, co mu příroda nabízí. Kdežto pokus si bere od přírody to, co chce. A síla biologického pokusu je dojísta nesmírná.»

Pavlov věren svým zásadám propaguje úzký svazek mezi různými obory vědy obrátil svou pozornost i na pole tělovýchovy. Jeho práce v tomto směru nám zkonkretisovaly a odůvodnily účelnost a nutnost provádění tělovýchovy. Jeho přínos v tomto směru vědy je nesmírný. Objevil zákony, jak systematickým cvičením a dokonalou životosprávou možno vychovat nového, dokonalejšího, vyrovnaného svobodného a charakterního člověka, oddaného vybudovat a ubránit socialismus. Jeho učení je bezednou studnou pro naši práci. Pravdivost bohatých zkušeností jeho i jeho žáků jsou dnes dokumentovány vrcholnými výkony sovětských fyskulturníků, jejichž úspěchy na mezinárodním kolbišti jsou nám dobře známy.

A my nesmíme přehlížet, že současná sovětská fyziologická věda — pavlovská fyziologie — není pouze základem lékařské vědy a hygieny, nýbrž si musíme uvědomit, že nám ukazuje správnou cestu, jak objevit zcela nové zákonitosti v lidském organismu a jak uvolnit všechny veliké rezervní síly v něm soustředěné. Týká se to krevního systému a zažívacího, orgánů dýchání a vyměšování a hlavně pak nervového systému. Na všechny tyto lze působit trainingem. Pavlovská fyziologie vychází z předpokladu, že uznává jednotnost (nikoli totožnost) hmoty a vědomí a z tohoto důvodu postavila do středu své pozornosti ideu o vedoucí roli nervového systému v každém lidském počinání, tedy i v tělesné výchově a sportu.

## Letní příprava ATK na sněhu

V měsíci červenci jsme trenovali ve Vysokých Tatrách. Není už dneska aktuální o tomto trainingu psát, ale chtěl bych se zmínit o některých závažných poznatech, které z toho vyplývají pro všechny lyžařezávodníky. Slovenští, lépe řečeno tatraňští závodníci, trenují po celý rok na sněhu. To jsme se dovidali v posledních letech v době největších veder, často i na koupalištích a vrcholem bylo, když jsme četli v no-

Tu se dostáváme do stadia vývoje člověka, kdy on sám svobodně a vědomě začíná rozhodovat o sobě, kdy začne na základě vědeckých poznatků přetvářet přírodu i sebe. Sebe přetváříme systematickým cvičením. Správně organizovaná tělesná cvičení přispívají k vývoji mozkové kůry, stejně jako k osvojení si libovolných znalostí a návyků.

Pavlov zavedl pojem »podmíněný reflex«, pomocí něhož můžeme vysvětlit materialisticky správně zjevy trenovanosti každé lidské činnosti a všechny účinky trainingu na výkony ve sportu a tělesné výchově. Podmíněný reflex nás též poučuje o nanejvýše důležitém vztahu organismu jako celku k zevnímu prostředí: Nejen že se organismus přizpůsobuje tomuto prostředí, nýbrž i prostředí se přizpůsobuje podle potřeb a nutností lidských.

Hlavní přednost přísně materialistické pavlovské metody v teorii i praxi tělesné výchovy tkví v tom, že všechno je postaveno na faktech a pokusech. Všechno může být kdykoli přezkoušeno a prověřeno. Není to mudrování, v jakém si hříšně libovala idealistická psychologie.

Učení I. P. Pavlova nás hluboce zavazuje k životu vědomému, k odpovědnosti národu a lidstvu, neboť nám dokázalo, že spolehání na náhodu, na talent, žít pohodlně a z vavřínů dřívější práce, znamená prakticky nežít, bránit se tvůrčí práci, vyhýbat se povinnostem, chytračit a žít nečestně, jako parazit mezi lidmi, bezcharakterně, nesvobodně a nevědomě. Pavlovo učení nám ukázalo a uzákonilo cestu z nevědomosti do tvůrčího myšlení lidí, je nám neomylným prostředkem k výchově člověka pro komunistickou společnost.

M. ŠPAČEK

## Letní část trenérské školy

V. Pácl — vedoucí školy

Ve dnech 17.—24. srpna t. r. probíhala v Tyršově ústřední škole v Praze II část školy pro trenéry lyžování. Úkolem školy bylo seznámit absolventy čtrnáctidenních zimních škol pro trenéry s metodami práce trenéra lyžování v přechodném a přípravném období na základě zkušeností sovětských trenérů.

Jako instruktoři působili ve škole: Oldřich Opat — člen trenérské rady ÚVS, Bohuslav Sýkora — člen plenan trenérské rady ÚVS, Václav Mečíř — trenér státního družstva sdruženářů, Milan Špaček — trenér státního družstva sjezdářů.

V theoretické části školy se posluchači seznámili

1. s úkoly tělesné výchovy při budování socialismu a v boji za mír a socialistické a buržoasní pojetí tělovýchovy a sportu;



2. s úkoly tělesné výchovy u nás, kde byli posluchači seznámeni s nejdůležitějšími úkoly do konce t. r., které jsou:
  - a) zajistit úspěšný průběh okresních srazů cvičitelů;
  - b) zajistit řádný průběh měsíce září — měsíce plnění TOZ, a tím zabezpečit správné plnění usnesení předsednictva ÚVS ze dne 13. V. 1952: Účinněji přispět k budování vlastenecké obrany.

3. s úlohou trenéra při výchově sportovců, přičemž jsme prodiskutovali hlavní úkoly, které stojí před námi: Za základ jsme vzali článek zasloužilého mistra sportu V. Ušakova v časopise „Sovětský sport“, kde m. j. píše: „Na první pohled se zdá, že ideový růst a sportovní zdokonalování nejsou mezi sebou v organickém spojení. A zatím je to jednotný proces výchovy sovětského mistra, a ten, kdo opovrhne touto okolností, nachází se na lživé cestě.“



Mnohonásobné příklady ukazují, že úroveň a stálost výsledků sportovce závisí nejenom na jeho sportovní technické přípravě, ale ještě ve větší míře na jeho kulturním a ideově politickém rozvoji. Současně složitá sportovní technika a její hluboké chápání zakládají se na vážných úvahách v oblasti takových věd, jako je anatomie, fyziologie, mechanika, psychologie atd. Pro jejich osvojení je nutné, aby sportovec byl široce vzdělaným člověkem. Překonat těžkosti tvrdého sportovního trainingu, mobilisovat všechny své duševní a fyzické síly a dosáhnout vysokých výsledků může pouze ten sportovec, kterého vedou k sportovním výsledkům vyšší ideály, oddaná láska k vlasti, k sovětskému lidu, přání proslavit svou zem novými úspěchy. Trenér fotbalového mužstva je povinen vychovávat své žáky v duchu sovětského vlastenečství a vtisknout jim rys bolševického charakteru. Z toho vyplývá, že studium marxisticko-leninské teorie a ovládnutí všeobecného vzdělání má u hráčů kopané prvotný význam.“

Článek je věnován problémům výchovy hráčů kopané, ale se stejnou platností je směrnici i pro výchovu závodníků-lyžařů.

4. se základy fyziologie, spoluprací trenéra s lékařem a masáží;
5. s metodikou, organizací a plánováním trainingu.

vinách výsledky letního slalomu ve Velké Zámřelce dolině pod Baranici rohy, říkám, že jsme snad záviděli, ale vždycky jenom z těch „příjemných příčin“, že někdo si může tak jezdit na sněhu, a my všichni ostatní se jenom opaluje u vody.

V ATK se všem sportům dostává veliké podpory, tedy i lyžařům. Jeli jsme někteří do Vysokých Tater v létě po prvé, ale všichni „na zkušenu“. Naším cílem a úkolem byla mobilisace a zahájení poetivého a tvrdého trainingu na zimu. Nachodit spousty kilometrů hřebenkami a přes ta-transká sedla, najezdit desítky slalomů. Úkol jsme splnili. Byli jsme tam všichni sjezdáři, běžci i sruženáři, ale jenom sjezdáři s lyžemi. A jak jsme záviděli sjezdářům, my běžci a sruženáři, ta „prkynka“, když jsme šli okolo nich po velkých sněhových polích, kde by se dalo udělat takové pěkné kolečko, kde by šel udělat i takový malý můstek na 20—25 m, s dojezdem i do protisvahu.

U špičkových závodníků, u reprezentantů, nám jde o to, abychom co nejvíce zkrátili dobu od sněhu do sněhu. Snažíme se proto každým rokem jezdit na prvním sněhu v říjnu a na posledních zbytecích v dubnu či květnu. Ale nevyužili jsme ještě všech možností, vždyť máme sníh po celý rok. Pošilhávali jsme v minulosti po alpských ledovcích, říkali jsme o severanech: „no jo, ale ti tam mají tak dlouhou zimu, a u nás?“. A vidíte! Zatím to tak docela není pravda. My máme sníh po celý rok, sice skromně, ale jde především o to, umět využít a vyčerpat všechny možnosti, které máme. Jde také o to chtít a najít si prostředek, a ten také máme. Sněhová pole ve Vysokých Tatrách nedávají pro

běže a skokany nějaké zvlášť velké možnosti. Co však my potřebujeme? Po celou dobu od zimy k zimě nemáme jediného sportu, který by byl dokonalou aplikací běhu či skoku. Prostě na lyžích se dá běhat a skákat se zachováním všech správných pohybů jenom přímo na sněhu. A o to nám jde.

Zopakovat si všechny pohybové návyky, zdokonalit je, připravit se na první sněh a případně se i technicky zlepšit. Uvažujme na příští rok už dnes. Mnoho nás lyžařů-závodníků navštěvuje Vysoké Tatry i v létě. Nezapomeňme si proto příště vzít lyže s sebou.

Nakonec bych chtěl říci těm, kteří snad nepochopili ony „příjemné“ stránky letního ježdění na lyžích po tatranských firnoviscích, že je to poctivá dřina. Vždyť je základny na Zeleném Plese (1500 m) na sněh pod Baranými rohy je dosti namahavý chodecký terén a 700 m výškových.

V. Mečíř

## Přípravme včas běžecké tratě!

Studený vítr, který se žene přes jezatá strniska, měl by být nejen poslední výstrahou závodníkům, kteří ještě nezapočali s přípravou, ale také znamením k mobilisaci těm, kteří jsou pověřeni spravováním lyžařského zařízení.

Jsmeli dobrými hospodáři, musíme se připravit včas. Máme-li pak ještě na mysli vzestup úrovně našeho lyžařského sportu, musíme přípravy provést se vši důkladností a tak, aby zařízení vyhovovalo dnešním požadavkům nového, moderního způsobu tréningu a jízdy.

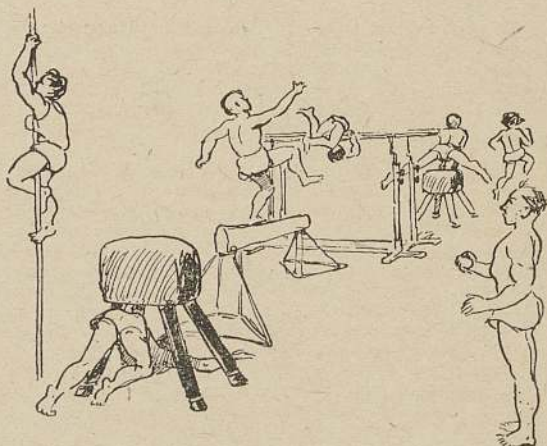
Víme, že máme řady mladých schopných lyžařů. Pomozte jim vyniknouti. Předdejme jim všechny naše zkušenosti, pomáhejme jim

V ranních aktualitách jsme probrali: zasedání plena ÚV ČSM a úkoly z toho vyplývající pro ČSM, život a práci I. P. Pavlova, boj nového se starým, J. V. Stalin: Proti vulgarisaci sebekritiky.



Večerní program byl vyplněn diskusemi o knize: Lenin mládeži, návštěvou filmového festivalu, čtením z díla M. Gorkého, zpěvem a 21. srpna zasedala trenérská rada v rámci školy s tímto programem:

- o pedagogickém odkazu A. S. Makarenka,
- formy práce trenéra,
- plakát o běhu na lyžích,
- články pro časopisy,
- brigáda státního družstva a akademického družstva na výstavbu lyžařského můstku ve Sp. Mlýně.



V praktické části školy byli posluchači seznámeni s novými pořadovými cviky, s nácvikem disciplin TOZ, lehkootletickými disciplinami, základy plavání (v důsledku špatného počasí pouze theoreticky), kanoistikou, s hodinami sportovní gymnastiky, s přespólním během, košíkovou, odbíjenou a kopanou. O tom, jak intenzivně



probíhal výcvik ve škole, svědčí několik záběrů ze života posluchačů, které nakreslil soudruh O. Oplť.

Ukázalo se, že je zapotřebí, abychom stále věnovali pozornost školení lyžařských pracovníků (cvičitelů, trenérů) proto, aby mohli dostatečně dobře vést práci v přechodném a přípravném období tak, aby plnění disciplín TOZ se stalo základem této práce a abychom správně dovedli využít i ostatních sportů. Jedině takto prováděná práce nám zaručí neustálý růst nejenom závodníků III. a II. výkonnostní třídy, ale hlavně růst špičkových závodníků. Již dnes je třeba přikročit k plánovanému treningu tak, abychom o příštích olympijských hrách docílili daleko lepších úspěchů než dosud, a tak se dostali mezi nejlepší lyžaře na světě.

Na závěr školy byly provedeny zkoušky tak, že každý účastník školy vypracoval písemnou zprávu a přednesl referát na dané thema, a v praktické části zkoušku z vedení cvičební hodiny.



Z úkolů, které jsme v závěru školy vytyčili, jsou hlavní tyto:

- a) všichni trenéři budou pomáhat při zajištění okresních srazů cvičitelů a při plnění usnesení předsednictva ÚVS o zajištění plnění plánu TOZ na rok 1952,
- b) aby trenérská rada ÚVS vypracovala jednotný postup pro práci trenérů,
- c) každý trenér si vypracuje plán vlastní činnosti,
- d) spolupracovat s výrobou lyžařské výstroje a zjištěné závady pokud možno v nejkratší době napravovat,
- e) dohlížet na regulérnost závodních tratí a můstků (již nyní se postaráme o přeměnění všech běžeckých tratí),
- f) pokračovat dále v plnění usnesení z trenérské školy z dubna 1952, které je stálou směrnicí pro práci všech lyžařských trenérů.

Celá škola probíhala ve velmi dobrém duchu, v diskusích a přednáškách získali nejen návštěvníci, ale také instruktoři mnoho pro další práci. Uvědomili jsme si, že celý další rozvoj výchovy závodníků spočívá na tom, jak dobře budou trenéři a trenérské rady pracovat. Uvědomili jsme si, že je třeba důsledně prosazovat správné metody a formy práce, že je třeba stále bojovat proti starým názorům na trening a soustředit se na tyto základní úkoly:

a upravujeme jim podmínky, aby mohli růst. Jednou z velmi důležitých podmínek je výcvik na dokonalejším lyžařském zařízení.

Dnes začneme disciplínou, která podle zdání klade ty nejmenší požadavky na zařízení, a to — během na lyžích.

Jen si ještě přiznejme, že běh na lyžích nám je nejbližší. Víme, co slávy již přinesl československým barvám, a víme také, jaký má význam pro brannost národa a že mu jsme za to povinováni věnovati tu největší péči. Mluvíti však o přípravě lyžařského zařízení pro běh? Zdá se nám to podivné! Stačí přece, abychom jeden nebo dva dny před závodem „prošlápli“ ve skupině nějakou koleť, odhadli přibližně její vzdálenost a označili ji praporky?

Byl by to naprosto nesprávný názor! Dnes, kdy jsme přistoupili k plánované celoroční přípravě závodníků, kdy na nich žádáme tvrdou osobní přípravu a odříkání mnohdy jen pro zisk několika vteřin, napáchali bychom takovou povrchností nenahraditelné škody.

Běžecká trať, jediné běžecké zařízení, nám vyhovává, nebo kazí závodníky.

Jedním z největších nedostatků našich tratí je nesprávná jejich délka. Přitom je však nutno k naší lítosti přiznat, že nepřesně změřené tratě na závodech převládají. Není zvlátností osmnáctka, 14 nebo 22 km dlouhá. Všeobecná snaha však je ulehčiti námahu a setkáváme se proto většinou s tratěmi kratšími.

Snad jen vyspělý závodník vycítí zhoubnost takových tratí na svoji formu. Není možné předevzít pro naše vrcholné závodníky, kteří pro mezinárodní závody musí mítí rozděleny síly přesně na každý kilometr, aby na podobných tratích trenovali a závodili.









3



4



6



9



10



13



14



15



18



19



20



# Běžecská lyžařská škola v obrazech

Tabule č. 9. Přejížďení vln. Kinogram a text na str. 272 a 273, Jaroslav Čtvrtečka. Předvádí Jaroslav Kadavý.

Z různých způsobů je nejobvyklejší i nejrychlejší přejížďení vln dvoudobým střídavým krokem. Hodí se pro rovinu i pro mírné stoupání. Rychlé a ekonomické přejetí vlny záleží na jejím správném najetí.

Noha, která provede odraz, jenž nás přes vlnu přenese, musí se dostat na úbočí vlny do polohy, již ukazuje obr. 5. Aby se tak stalo, zkrátí nebo prodlouží běžec předcházející kroky (obr. 1—4), jejichž frekvenci o něco zvýší, aby nabyl větší nájezdové rychlosti a setrvačnosti. Je důležité, aby se v této poloze celá skluznice levé lyže dotýkala sněhu a byla tak spolehlivou oporou pro odraz levé nohy.

Na obr. 5 začíná odraz pravou holí. Váha těla se přenáší na levou nohu. Na obr. 6 probíhá odraz pravé paže, který se provádí podobně jako při běhu do kopce. Váha těla je zcela na levé noze, pravá noha se přisunuje.

Obr. č. 7: Váha těla je na levé noze, která počíná mohutný odraz. Rovněž pravá paže je v odrazu, levá jde švihem dopředu.

Obr. 8: Odraz levé nohy vrcholí.

Obr. 9: Levá noha ukončuje odraz. (Prodloužený odraz levé nohy by zavinil podsmeknutí lyže.)

Obr. 10—12: Zde vrcholí odraz pravé paže. Pravá noha se dostává přes vrchol vlny a přejímá váhu těla. Levá, odlehčená, sleduje pravou. Mírně ohnutá levá paže vykyvuje dopředu.

Obr. 13: Pravá zatížená lyže, sledována levou — odlehčenou — počíná skluz se svahu vlny.

Obr. 14—17: Snížením těžiště využíváme svahu vlny k získání větší rychlosti. Levá paže se připravuje k novému odrazu. Levá noha se přisunuje.

Obr. 19: Dlouhý skluz končí. Počíná odraz pravé nohy.

Přejížďení vln musí být co nejrychlejší, plynulé, pružné, prováděné za stálého předklonu s koleny vytlačeny vpřed (obr. 19).

Jako základ musíme vidět trening jako pedagogický proces, kde je třeba stále uplatňovat socialistické výchovné zásady (Makarenko) a vést všechny sportovce k socialistickému vlastenectví.

Uplatňovat ještě více zásady pavlovské fyziologie a práce žáků I. P. Pavlova, jako na příklad profesora A. N. Krestovnikova, který stanovil zásady sportovního treningu takto: „Jako podklad pro rozvoj funkčních možností lidského organismu musíme použít těchto procesů: 1. opakování, 2. postupně zvyšovaného zatížení, 3. různorodou práci, aby se organismus zdokonaloval, 4. maximální zatížení, 5. individualisace.

Jako základ pro další práci jsme přijali heslo, které vytýčil soudruh Lenin na III. sjezdu Komsomolu: „Učit se, učit se, učit se.“ Pro svou práci máme zájmy vlny v sovětských trenérech a lyžařích a chceme v naší další práci pracovat tak, abychom se tomuto velkému vzoru — sovětským sportovcům — co nejvíce přiblížili tak, abychom mohli co nejdříve napsat to, co napsal V. A. Serebrjakov, zasluhující mistr sportu: „Lyžařský sport je stejně jako celá sovětská fyskultura jedním z prostředků komunisticke výchovy mas, jeho úkolem je posilování zdraví sportovců, vychovávání v nich bolševických rysů charakteru, pevnou vůli, rozvíjení smělosti, odvahy, důvtipu, vytrvalosti na cestě k cíli. Lyžařský sport pomáhá vychovávat u našich sportovců vysoké morální vlastnosti. šlechtné city sovětského patriotizmu, plamennou lásku a neomezenou oddanost k socialistické vlasti, velikému dílu Lenina-Stalina.“

Špatně, nebo vůbec neměřené tratě nám berou možnost porovnávání výkonů, poměrně dosti přesného, jakmile po několika závodech získáme měřítko při různých povětrnostních podmínkách. Je zde ještě řada dalších vážných důvodů pro požadování stavby přesných tratí a povíme si je ještě níže. Je jen nutno nakonec konstatovati, že páse veliké škody na běžecké disciplíně ten, kdo se této zásadní chyby při stavbě tratí dopouští, ať již z nebalosti a pohodlnosti, nebo z neznalosti zhoubných účinků takových tratí na růst závodníků.

Dalším požadavkem je technická dokonalost tratí. Je všeobecně známý poměr rovin, sjezdů a stoupání, který má býti přibližně 1:1 a je celkem správný. Záleží však na tom, jak dlouhé jsou tyto úseky, v které části tratě a jak



na sebe navazují. Zásadní chyba je, vedou-li delší kus po vrstevnici na neupraveném terénu, t. j. jedná na lyže výš, jsou-li jednotlivé, nebo zase nebezpečné.

Mají být sestavovány k sobě tak, aby závodníka přinutily k střídání všech způsobů jízdy, postupně uvolňovaly jednotlivé svalové partie a přispěly tak k jeho bdělosti a čilosti. Budou proto obsahovat krátké a prudké sjezdy do protisvahů, kratší prudká stoupání, která přinutí závodníka k nejvyššímu fyzickému vypjetí, vystřídané v následujícím úseku uvolněním, rovinky pro zharmonisování svalů a dýchacích orgánů, sjezdy pro odpočinek, úseky vyžadující největší technické dokonalosti, jako jízda v lese, bohatá na odšlapy, vlny, houpáky a pod.

Běžecská trať musí být hravá. Závodník ji zdolává s daleko větší lehkostí a rychlostí než trať jednotlivá, kde velmi často

upadá do jakéhosi stavu otupělosti a ztrácí nad sebou, t. j. především nad rychlostí tempa, kontrolu.

Ych takovou trať postavíme?

Je samozřejmé, že ne v zimě, kdy měření je velmi obtížné a jakákoliv úprava zemní pro tvrdost půdy je znemožněna.

Nyní je nevhodnější doba! Nyní si vyjdeme to terénu nejdříve na obhlídku a po hrubém vytyčení s patřičným náradím na úpravy. Jsou to především přechody přes potoky a příkopy, které zřídíme položením několika kálů vedle sebe. Dále to jsou chodníčky na úbočích, které nelze jinak přejíždět a nutí nás mnohdy k dalekým a nehezkým zájezdům, nebo nám nepřístupným hezké úseky terénu. Vykopáme dále překážející porost. Zdržujeme, vykopáme! Pařízky a zbytek kmenů porostu, které při zimní úpravě trati čouhají téměř vždy ze země, jsou jistou pastí na nohy závodníků. Osekáme překážející

větve stromů, odvalíme příliš velké kameny a pod. Nezapomeňme vyznačkovati si v lesních částech trať na stromech, poněvadž bychom ji někdy v zimě těžko hledali.

A nyní slovo k závodníkům: Nedomnívejte se, že stavba takové dokonale trati je věcí čistě jen funkcionářů, a že záleží jen na nich, budete-li na takových tratích jezdit nebo ne. Je to především vaší povinností. Je to součást vašeho treningu. Pohyb na čerstvém vzduchu a tělesná práce. Nezapomeňte si však starší a zkušené závodníky prizvat i poraditi se s nimi.

Začněte hned! Abyste již letos trenovali a závodili na takových stabilních tratích. Především všechny mistrovské závody, aby na nich byly již absolvovány. Přeměřte a upravte také všechny tradiční tratě. Zaveďte soutěže o nejlepší čas tratě. Využijte její přesné délky pro kontrolu svých výkonů v treningu.

B. Tvrzník

## Jak plánovat trening a proč?

Vím, že jenom několik málo lyžařů-závodníků má svůj treningový plán. Tato práce je velmi málo známa jak mezi závodníky, tak i mezi trenéry. Proč tedy plánovat? Plánovat znamená současně si vytyčit cíl a úkol k němu směřující. Úkol musí být dlouhodobý a složen z postupných dílčích úkolů — cílů tak, aby byly řadou, která povede k vyšší dokonalosti, k vyšší výkonnosti.

Znamená to, že plánovat musíme dlouhodobě. Na příklad: Závodník III. třídy si vytyčí, že za tři roky se stane závodníkem I. třídy. Musí si tedy stanovit cíl na každý rok. Na první rok postup do II. třídy, t. j. účast na mistrovství republiky, druhým rokem se umístit ve své disciplíně mezi prvními 30 závodníky, a konečně třetím rokem se stát závodníkem I. třídy.

Vidíme, že z takového dlouhodobého cíle nám vyplývají úkoly. Především splnit dílčí úkol za rok a dosáhnout cíle první etapy. Ze zkušeností z jiných pracovních i sportovních úseků víme, že jenom poctivou a systematickou, a hlavně pravidelnou činností dosáhneme větší dokonalosti a výkonnosti. Jako v celé naší socialistické společnosti nejsou výsledky práce jenom náhodou, ale soustavnou plánovanou činností, zrovna tak pro nás závodníky se jeví nutnost plánování práce — treningu. Každá práce, má-li být cílevědomá, musí být organizována, t. j. i plánována. Celoroční trening si rozdělíme podle období a jejich charakteru, t. j. období přechodné, přípravné a hlavní. Stanovíme si úkoly i pro jednotlivá období, a ta jsou nám dalšími vodícími cíli.

Jak postupujeme? Vypracujeme si nejprve celoroční rámcový plán po týdnech s veškerou naší činností. Nezapomeneme tedy ani na sebevzdělání, t. j. na školení, četbu, film. Stanovíme si nejprve treningové jednotky, t. j. 1—2 hodiny, na příklad atletiku, plavání, sportovní gymnastiku (cvičení na nářadí), hry (košíkovou, odbíjenou), cyklistiku, veslování, pádlování, chůzi a běh terénem atd., na základě vše-

strannosti a plnění disciplin TOZ. Naplánujeme si, které jednotky v týdnech uskutečnime.

**Příklad:**

**Září:**

**Týden od 1.—7. IX.**

Zaměstnání:	Trening:	Studium:
Továrna (převážně stojím)	2krát lehká atletika 1krát plavání 1krát sportovní gymnastika 1krát chůze v terénu	Jirásek: Proti všem 1 film

**Týden od 8.—14. IX.**

Továrna	1krát lehká atletika 1krát plavání 1krát sportovní gymnastika 2krát běh a chůze v terénu	Jirásek: Proti všem 1 film
---------	---	-------------------------------

**Týden od 15.—21. IX.**

Brigáda na můstku ve Špindlerově mlýně	4krát běh a chůze v terénu 2krát odbíjená	Ostrovskij: Jak se kalila ocel
---	--	-----------------------------------

**Týden od 22.—28. IX.**

Továrna	2krát lehká atletika 1krát sportovní gymnastika 2krát běh a chůze v terénu 1krát cyklistika	Ostrovskij: Jak se kalila ocel 1 divadlo
---------	--	--

Dalším prostředkem k plnění dílčích úkolů v jednotlivých treningových obdobích je měsíční treningový plán. V rámci tohoto plánu si určujeme kvalitu i kvantitu treningu. Nesmíme hlavně zapomínat na prostředky, které nás vedou k vyšší výkonnosti. Je to stanovení konkrétních výkonů po určité době treningu, na př. rychlosti. Na začátku měsíce jsme si změřili běh na 100 metrů a dosáhli jsme času 13,5 vteřiny. Víme, že pro nás je rychlost jednou z rozhodujících složek, a proto si naplánujeme, že na konci měsíce zaběhneme 100 m za 13,2 vt. K tomu pak zaměříme trening s občasnou kontrolou. A takovým způsobem postupujeme i v jiných disciplínách, které jsou měřitelné. Při stanovení náplně treningu vycházíme nejprve ze základních poznatků ze zimy, to je z nedostatků. Na příklad malá rychlost nebo vytrvalost u běžců — špatná či malá svalová koordinace (pohyblivost) u skokanů nebo sjezdařů. V rámci všestrannosti treningu na základě plnění TOZ se tedy snažíme odstranit nejprve tyto základní nedostatky.

Při vypracovávání měsíčního treningového plánu začneme postupně s nejjednodušší formou.

**Příklad:**

**Září:**

	Atletika	běh	chůze	sportovní gymnastika	hry	plavání	šplh
Plánovaný stav	10 hod.	90 km	60 km	6 hod.	6 hod.	2 km	70krát
1. týden:							
1. září Pondělí	2 hod.	3 km	2 km				.....
2. září Úterý					1 hod.		
3. září Středa					2 hod.		7krát
4. září Čtvrtek						700 m	
5. září Pátek	2 hod.						
6. září Sobota		8 km	5 km				
7. září Neděle		2 km	12 km			500 m	
Splněno	4 hod.	13 km	19 km	2 hod.	1 hod.	1300 m	7krát

2. týden

8. září Pondělí atd.

tímto způsobem postupujeme až do konce měsíce.

Při tomto postupu plánujeme hlavně kvantitu, vycházíme ze základu, který si pře-



dem stanovíme a splněné hodnoty postupně, jak jsme je plnili, dopisujeme. Musíme však dát pozor, abychom při plnění tohoto plánu neztratili pravidelnost v jednotlivých cvičeních a aby se nám trening nestal honbou za metry a kilometry nebo hodinami. Aby se nám nestalo, že 14 dní nebudeme vůbec běhat, a najednou bychom chtěli plnit plán uběhnutím 30 km.

Můžeme si však i v tomto postupu předem naplánovat trening na určitý den, abychom v něm měli určitou systematickosti a pravidelnosti.

Stanovíme-li si dlouhodobý úkol a cíl, musíme především vidět před sebou ty drobné úkoly. Jejich důsledným plněním se dostaneme kupředu k vyšší dokonalosti, k vyšší výkonnosti. Kdybychom měli přímo na mysli to, co chceme dosáhnout za 3 až 4 roky, zdálo by se nám to velice, nad naše síly a snad neuskutečnitelné. Proto důslednou, systematickou a pravidelnou prací při plnění dílčích úkolů dospějeme k vyšším cílům.

Začneme proto nejdříve s tím jednoduchým postupem plánování treningu a uvědomíme si, že další roky budeme pracovat na základě konkrétního materiálu.

V. MEČÍŘ.

## Přípravy na Sportovní hry žactva a mládeže

Mládež se nám vrací po prázdninách domů, nastávají jí povinnosti a nastupuje opět pravidelný život, naplněný prací, učením i osvěžením. I když jsou ještě v průběhu soutěže letních sportů, uvědomuje si každý lyžařský pracovník i závodník, že je třeba připravovat se již od podzimu. Průběh a hlavně výsledek obou soutěží lyžařské mládeže závisí na nás všech lyžařských pracovnících, zvláště na cvičitelích, trenérech a rozhodčích. Bude naším významným úkolem, abychom akci takového významu připravili s plnou odpovědností po všech stránkách.

Organisačně připraví lyžařské sekce OVS a KVS vše, co je třeba nejen pro vlastní závody, ale hlavně pro přípravu závodníků. Z minulých zkušeností víme, že valná většina mládeže, která se zúčastnila I. kol, startovala v závodech zcela nepřipravena. Když se nám v minulém ročníku podařilo celkem s úspěchem zorganizovat soutěže mládeže, je naším úkolem v letošní zimě zajistit stejně dobře i předložnou přípravu závodníků. Okresní i krajské sekce provedou agitaci mezi cvičiteli a všemi lyžařskými pracovníky, aby se zapojili do všech příprav, lépe řečeno, aby oni byli iniciátory a sami si vzali na starost a pod patronát přípravu ve školách, v závodech i ve střediscích pracujících mládeže. První úkol všech lyžařských pracovníků je: navázat ihned spojení s nejbližší složkou, která bude vysílat účastníky na SHŽ a SHM, a domluvit s vedoucími, profesory a učiteli způsob, program a náplň přípravy mládeže a žactva na zimní soutěže.

Při propagaci zimní části SHŽ a SHM bude nám vydatným pomocníkem Pionýr i Československý svaz mládeže. Nesmíme se však spolehnout na jejich práci již předem. Krajské i okresní sekce vypracují společně s Pionýrem a ČSM plán propagace a agitace, kde zdůrazní zvlášť význam řádné přípravy. Formy propagace mohou být různé, podle podmínek, rozsahu a zvyklostí. Nejlépe zaujme mládež

lyžařský film s přednáškou, v diskusi rozebere se význam přípravy na zimní část SHŽ a SHM, konkrétní návrh, a ihned se pověří někteří pracovníci z řad mládeže různými drobnými pracemi, zapojí se do oprav výzbroje, vypracováním programů, vedením cvičebních hodin a j. Dobře využitá vývěsní skřínka může hodně pomoci při agitaci a usměrňování mládeže.

Vlastní náplň přípravy pro zvýšení tělesné zdatnosti a připravenosti je samozřejmě hlavním úkolem. K jejím zvládnutí pomohou nám okresní srazy cvičitelů a pokyny pro tyto srazy, které byly vydány v »Sokolském pracovníku« č. 16. Základními pomůckami jsou: příručka »Celoroční plán práce lyžařského oddílu« a dále ukázky cvičebních hodin, uveřejňované v časopisu »Lyžařství«. Z těchto pramenů připraví lyžařský cvičitel po dohodě s vedoucími mládeže, učitelem a tělovýchovným referentem PO nebo skupiny ČSM program a náplň cvičení. Zúčastní-li se mládež a žactvo výcviku v přípravném období a začneme-li správně methodicky na prvním sněhu, mohou přinést zimní soutěže 1953 mnoho kladů a úspěchů. Záleží jen na nás všech, pochopíme-li správně význam příprav a věnujeme-li tomuto úseku péči, potřebnou k řádnému zabezpečení alespoň základních předpokladů.

Těšíme se na prvé zprávy, kde jste již začali a jaké máte zkušenosti. Vyměnou zkušeností jak organizačních, propagač-



ních, tak i methodických, získáme všichni pro další práci. A že práce s mládeží přináší krásné a radostné výsledky, jistě všichni víte. Jestliže splníme úkoly na tomto poli, přispějeme k tomu, aby jed-

no z hlavních hesel naší sjednocené tělovýchovy »Za masovost, za rekordy« se stalo skutečností.

ERIKA HEROLDOVÁ,  
předsedkyně komise pro práci s mládeží

## STANOVENÍ KRAJNÍCH MEZÍ BODŮ A ČASŮ PRO VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY

JOSEF REICHERT

V brožůře »Jednotná sportovní klasifikace výkonnostní třídy« a v předcházejících číslech »Lyžařství«, jsou obsaženy pokyny pro zařazování lyžařských závodníků do výkonnostních tříd.

K tomu bych chtěl přispět pojednáním o výpočtu snížených bodů a o výpočtu zhoršeného času. Též rozbor některých pojmů ne tak docela jasných chci učinit předmětem tohoto článku.

Všimneme-li si přesného znění směrnic, udávajících krajní meze bodů či časů, zastavíme se jistě již u běhu nad předpisem o určení krajní meze výhradně z bodů. Stanoví se tam totiž, že výkonnostní třídu I. dosáhne závodník, který docílí výkonu hodnoceného nejméně 95% bodů vítěze, u druhé třídy 90% bodů vítěze atd. Zde je ovšem nutno si uvědomit, že pouze toho závodníka u běhu hodnotíme body, který je zároveň přihlášen k závodům sdruženému nebo k některé kombinaci. Výkony závodníků u závodě prostém nevyjadřujeme v bodech, nýbrž pouze docílenými časy a z těchto pak stanovíme pořadí. Nejen proto tak činíme, že bodová hodnota v prostých závodech u běhu nemá smyslu, ale též proto, že ji někde stanovit nemůžeme pro malý rozsah oficiálních tabulek, které slouží pouze pro výpočet bodů za běh na lyžích pro sdružený závod, jehož nejdelší trať může být 18 km. Pro tento účel pak nejvyšší hodnota udaná v tabulkách pro čas vítěze 1 hodina 32 minut úplně vyhovuje.

Pro delší tratě a tím i delší časy bylo by pro výpočet bodů použití hodnot pro nižší časy, násobených na časy vyšší, nesprávné, neboť bodová závislost na časovém zpoždění se zde lineárně nevyvíjí. Podobně je tomu i u závodu u běhu na 18 km, kde jen část závodníků je přihlášena do závodu sdruženého. V tomto případě hodnotíme body jen sdružené, takže prvý z těchto dostane 240 bodů, i když je v prostém běhu třeba až pátý. Stejně tak tomu je i u kombinace, kde počet bodů vítěze dostane ten závodník, který jako přihlášený do kombinace docílí nejlepšího času.

Z uvedeného vysvitá, že v některých závodech máme hodnocení bodové, v jiných

pak pouze časové. Tomu se proto přizpůsobíme při výpočtech krajních mezí bodů nebo časů a na několika příkladech si ukážeme početní postup.

Vítěz v prostém závodě na 18 km v běhu docílí času 1 hod. 10 min. Na pátém místě se umístil závodník přihlášený k závodům sdruženému, který docílil času 1 hod. 20 min. Tento čas vyjádřený v bodech se rovná 240 bodům pro závod sdružený.

Máme-li z tohoto počtu bodů stanovit krajní mez pro I. výkonnostní třídu, t. j. 95% bodů, snížíme tento počet bodů o 5% takto:

Počet bodů vítěze . . . . .	240
z toho 5% — $240 : 100 \times 5$ . . . . .	12
po odečtení dostáváme . . . . .	228 bodů,
t. j. 95% z 240 bodů.	

Stejným jednoduchým způsobem určíme si snadno krajní meze i pro ostatní výkonnostní třídy.

Nemáme-li však výsledky závodu udány v bodech, a to jak nahoře řečeno, u prostých závodů nemáme, nýbrž máme je vyjádřeny pouze docílenými časy, stojíme před řešením poněkud složitějším proto, že i krajní mez té které výkonnostní třídy musíme vyjádřit v čase. Proti tomuto postupu usnadňujícímu výpočet nebude námitek zvláště proto, že se předejde pracnému propočítávání bodů v prostém a vtrvalostním závodě a vycházet se může vždy pouze z času. Body však se snižují úměrně s narůstajícím časem, a proto musíme zde časy o příslušné procento prodloužit, nebo-li zhoršit, abychom dospěli k výsledku, který by odpovídal zmenšenému počtu bodů.

Na jednoduchém příkladě si ukažeme i zde způsob, jak dospět k výsledkům.

Opět použijeme dřívějšího příkladu, v němž vítěz docílil času 1 hod. 20 min. a byl ohodnocen 240 body.

Abychom dostali čas o 5% horší, t. j.



**TABULKA PRO SNÍŽENÍ ČASU**

Jednotka času	v hodinách o					v minutách o					ve vteřinách o					Jednotka času
	5%	10%	15%	20%	25%	5%	10%	15%	20%	25%	5%	10%	15%	20%	25%	
1	3'	6'	9'	12'	15'	3"	6"	9"	12"	15"	0,05"	0,1"	0,15"	0,2"	0,25"	1
2	6'	12'	18'	24'	30'	6"	12"	18"	24"	30"	0,1"	0,2"	0,3"	0,4"	0,5"	2
3	9'	18'	27'	36'	45'	9"	18"	27"	36"	45"	0,15"	0,3"	0,45"	0,6"	0,75"	3
4	12'	24'	36'	48'	1h	12"	24"	36"	48"	1'	0,2"	0,4"	0,6"	0,8"	1"	4
5	15'	30'	45'	1h 15'	1h 30'	15"	30"	45"	1' 15"	1' 30"	0,25"	0,5"	0,75"	1"	1,25"	5
6	18'	36'	54'	1h 12'	1h 30'	18"	36"	54"	1' 12"	1' 30"	0,3"	0,6"	0,9"	1,2"	1,5"	6
7	21'	42'	1h 3'	1h 24'	1h 45'	21"	42"	1' 3"	1' 24"	1' 45"	0,35"	0,7"	1,05"	1,4"	1,75"	7
8	24'	48'	1h 12'	1h 36'	2h	24"	48"	1' 12"	1' 36"	2'	0,4"	0,8"	1,2"	1,6"	2"	8
9	27'	54'	1h 21'	1h 48'	2h 15'	27"	54"	1' 21"	1' 48"	2' 15"	0,45"	0,9"	1,35"	1,8"	2,25"	9
10	30'	1h	1h 30'	2h	2h 30'	30"	1'	1' 30"	2'	2' 30"	0,5"	1"	1,5"	2"	2,5"	10
20						1'	2'	3'	4'	5'	1'	2'	3'	4'	5'	20
30						1' 30"	3'	4' 30"	6'	7' 30"	1' 5"	3'	4' 5"	6'	7' 5"	30
40						2'	4'	6'	8'	10'	2'	4'	6'	8'	10'	40
50						2' 30"	5'	7' 30"	10'	12' 30"	2' 5"	5'	7' 5"	10'	12' 5"	50
60						3'	6'	9'	12'	15'	3'	6'	9'	12'	15'	60

krajní mez pro I. třídu, převedeme si celý čas na vteřiny, což činí 4800 vteřin.

Postup pak je stejný, jako postup dříve naznačený. 4800 vteřin vydělíme 100 a dostaneme 48 vteřin. Toto vynásobíme 5 a dostáváme 240 vteřin, čili 4 minuty. Tyto 4 minuty připočteme k času vítěze v běhu pro sdružený závod, t. j. k 1 hod. 20 min. a dostáváme krajní mez pro první výkonnostní třídu, t. j. 1 hod. 24 min.

Tento výsledek si lehce ověříme v lyžařských výpočtových tabulkách pro běh, kde ve sloupci pro čas vítěze 1,20' a zpoždění 240" (v závodnickové vteřinovém rozdílu) najdeme 228 bodů, jak jsme si již dříve vypočetli. Této zkoušky pomocí výpočtových tabulek lze ovšem používat jen tehdy, je-li čas vítěze přesně shodný s časem uvedeným v záhlaví tabulky.

Bylo by možno zabývat se ještě několika způsoby výpočtů, jimiž bychom dospěli k žádaným výsledkům. S ohledem však na to, že při výpočtech časů pracujeme se soustavou šedesátinnou, často kombinovanou ještě soustavou desetinovou, můžeme se dopustit chyb, které by mohly mít velmi nemilé následky.

Soudím proto, že nejlépe tomuto cíli vyhoví vedle otištěná tabulka, s jejíž pomocí se nám mnohdy uprostřed vzrušeného soutěžního dění bude jistě spolehlivěji pracovat.

V prvním sloupci tabulky je udána jednotka času, a to kterékoli hodiny, minuty, vteřiny. V silných rámcích pak je již výpočet příslušného, v první řádce nadepsaného procenta z této jednotky.

Z daného příkladu zjistíme pak z tabulky:

5% z 1 hodiny . . . . . 3 minuty  
 5% z 20 minut . . . . . 1 minuta  
 Celkem z 1 hod. 20 min. . . . . 4 minuty  
 k tomu čas vítěze . . . . . 1 hod. 20 minut  
 takže krajní mez pro  
 I. výkon. třídu je . . . . . 1 hod. 24 minuty

Stejně tak postupujeme v příkladě jiném, kde vítěz má čas 4 hodiny 35 minut 07 vteřiny.

5% ze 4 hodin = 12 min.  
 5% z 30 minut = 1:30 min.  
 5% z 5 minut = 15 vteř.  
 5% ze 7 vteřin = 0,35 vteř.  
 Celkem 13:45:35 min.  
 k tomu čas vítěze 4 hod. 35:07 min.  
 takže krajní mez pro I. výk.  
 třídu = 4 hod. 48:52:33 min.

Až do tohoto času lze pro daný příklad zařazovat závodníky do I. třídy.

Poččetně zcela obdobně budeme postupovat i u sjezdových závodů. Zde však je nezbytně nutné dávat zvláštní pozor na dvě krajní meze, jimiž je mnohdy časová hra-

nice třídy udána. Jednak je třeba vypočítat příslušné procentuální zpoždění, udané pro hledanou třídu, ale mimo to je nutno stanovit ještě při sdruženém závodě sjezdovým další mez, pod níž nesmí čas závodníků klesnout v jednotlivém závodě. Může se totiž stát, že závodník na př. ve sjezdu klesne ve svém výkonu pod 5% časovou mez až na 10%, avšak ve slalomu naopak bude vítězem. Jeho časový rozdíl ve sdruženém sjezdovém závodě proti ideálnímu vítězi bude pak aritmetický průměr obou zpoždění, t. j. 10% a 0% : 2 = 5%, takže ve sdruženém závodě je podmínice vyhověno.

Neméně důležité je vyloužit si pojem dosažitelných bodů, určených pro závod sdružený a trojkombinaci.

Je nutno uvědomit si rozdíl pojmů dosažitelných a dosažených bodů. — Dosažitelný počet bodů je pro nás ve skoku ideální počet 360 bodů při třech skocích v prostém závodě a 240 bodů při skoku pro závod sdružený, kde se bodové nejhorší za tři skoky škrtá. V závodě ve skoku, v němž na místě kritického bodu můstku bude stanoven limitní bod, t. j. bod pomocný mimo kritický bod, bude nutno všimnout si správného stanovení tohoto pomocného bodu. LSÚVS, vědoma si odpovědnosti úkolu stanovení výkonnostních tříd, bude dbát na to, aby nedocházelo ke stanovení limitního bodu tak nízkého, který by mohl být závodníky překonáván, a tím docilováno vysokého počtu bodů za délku. Je proto tento bod určit vždy s nejvyšší možnou přesností stanovenou normou můstku a taktéž pečlivě vo-

lit i délku nájezdu. Zároveň je nutno připomenout, aby nebylo při hodnocení stylu používáno nesprávného vyššího bodování všech závodníků, t. zv. vyšší linie. Tento postup není totiž z výchovných důvodů správný, neboť závodníci se pak mohou mylně domnívat, že jejich skoky jsou již stylově téměř dokonalé.

LSÚVS rozhoduje o návrhu na zařazení závodníka do I. třídy a má možnost kontroly návrhu na zařazení závodníků i do II. výkon. třídy a může se proto usnést na neuznání závodu jako postupového, kde bylo použito nesprávných hledisek.

K odstranění možných pochybností bude dobře připomenout, že i ve skoku pro závod sdružený je možno docílit klasifikace pro žádanou třídu, jestliže je tento závod prováděn též jako závod ve skoku prostém, a to se všemi početními důsledky.

Rovněž tak u trojkombinace a u kombinaci vůbec je nutno vycházet vždy z dosažitelného počtu bodů a ne z dosaženého počtu bodů vítěze. Dosažitelným počtem bodů je zde součet bodů, který udávají směrnice pro bodování různé sdružených lyžařských závodů, obsažené ve výpočtových tabulkách.

Abyste nebylo pochybností při výkladu ustanovení odstavce 7. prvního pravidla pravidel lyžování, kde se praví, že získá-li závodník některou třídu, že se stává závodníkem této třídy i pro ostatní disciplíny závodů, ač to tak jistě v jednotlivé sportovní klasifikaci miněno není, sluší zde upozornit, že pravidla jsou i v tomto směru zkoumána a správné znění je bude vydáno oficiálně.

## Závodníci TK požádejte o udělení II. výkonnostní třídy

Nové zařazení závodníků do výkonnostních tříd podle jednotné sportovní klasifikace vydané Státním úřadem pro tělesnou výchovu a sport a zavedené na základě usnesení IX. sjezdu ČOS vstoupilo v platnost od 1. 1. 1952.

Krajský výbor Sokola je příslušný pro udělení II. výkonnostní třídy za těchto hlavních předpokladů:

1. Závodník je přeborníkem kraje nebo docílil předepsaného výkonu v krajských závodech, v nichž startovali aspoň 3 závodníci I. třídy.

2. Závodník má splněn TOZ I.

3. Závodník prostřednictvím jednoty požádá o udělení třídy na tiskopise »Klasifikační list«.

Kvalifikační komise LSKVS propočetla výsledky z krajských postupových závodů a na základě předepsaných limitů zjis-

tila, že o udělení II. výkonnostní třídy mohou s výhradou jejího udělení požádat níže uvedení závodníci Pražského kraje, i když v jiných disciplínách požádají o třídu I. nebo III.

V běhu vytrvalostním: Tvrzník Boh., Kadavý Jar., Seifert Václ., Štochl Ed., inž. Novák Vlad., Štefka Zdeněk, Blažiček Oldřich a Mráz Rudolf.

V běhu na 18 km: Štochl Ed., Blažiček Oldřich, John Ivo, Bažant Radko, Barac Frant. a Veselý Karel.

Ve sdruženém závodě: Kadavý Jaroslav. Ve skoku prostém: Buďárek Oldřich.

Ve sjezdu: Brauner Otta, Šincl Jiří, Gikalov Vlad., Hromádka Ed., Vladyka Ladislav, Sochor Rud., Jech Květoslav a Chytráček Václav.

Ve slalomu: dr. Frössl Emil a Špaček Milan.



Ve sdruženém závodě sjezdovém: Brauner Otta, Šiněl Jiří, Gikalov Vladimír, dr. Frössli Emil a Špaček Milan.

Klasifikační listy o udělení II. výkonostní třídy podejte nejpozději do 15. X. 1952 řádně vyplněné, ověřené jednotou na

lyžařskou sekci krajského výboru Sokola v Praze I, Koží nám. 7.

Ženy, pokud by se byly kvalifikovaly do II. třídy, se shodou okolností kvalifikovaly v mistrovství do tř. I, o níž budou žádat LSÚVS. J. Reichert

## Význam masáže, zvláště v období přípravném

Dr. VL. NOVOTNÝ

Již vícekrát jsme při zimních soustředěních státního družstva lyžařů theoreticky i prakticky upozorňovali závodníky na význam i metodiku sportovní masáže. Bohužel však patří naši lyžaři stále mezi ty, kteří tohoto výborného doplňku sportovního výcviku využívají dosud málo nebo vůbec ne.

Třebaže obzvláštní význam provádění sportovní masáže spadá do období vrcholného tréningu a závodů, je zapotřebí, abychom si uvědomili její důležitost již v době přípravné, naučili se základním hmatům, které používáme při sportovní masáži, zvykli si na ně a nerozlučně se s nimi šli. Pokusíme se nejprve vyloučit účinek masáže na některé ústrojí lidského těla.

Bezprostředně zapůsobí masáž na pokožku, zejména tepání a tření kůže dráždí a způsobuje reflektorické roztažení vlásečnic, a tím překrvení masírované oblasti. To se projeví především lehkým zarudnutím pokožky. Důsledkem je pak zvýšení všech fyziologických výkonů kůže, zvláště zlepšení její výživy, odstraňování přebytečné vody z podkožního vaziva do krevního oběhu a zvýšení teploty povrchu těla, jednak uvedeným překrvením kůže, jednak mechanickým třením.

Protože však výkonným orgánem při výkonu je sval, obrací se právem především k němu pozornost cvičících v podobě masáže. Víme, že svalová práce je umožňována velmi složitými chemickými pochody ve svalu. Po delší svalové činnosti počnou se projevovat důsledky práce v podobě únavy, způsobené nahromaděním odpadových produktů přeměny látkové, vyčerpáním pohotových zásob energetických a změnami fyzikálně chemickými. Sval delší dobu nepřetržitě pracující stává se zbytnělým, tuhým a bolestivým. Masáží, zvláště hnětením, umožníme takto postiženému svalu rychlé zotavení, hlavně tím, že zrychlením krevního a mízního oběhu způsobíme co nejrychlejší vyplavení nahromaděných únavných látek ze svalu a přivedeme mu naopak výživu v podobě čerstvé krve. Tímto způsobem po práci zotavený, nebo z klidového stavu připravený sval je překrvený a vláčný, je schopný práce bez nebezpečí, že dojde k jeho vnitřním poraněním. Je totiž mimořádně důležitým pro lyžaře, provádějícího svůj sport v chladném prostředí, kdy sníženým prokrvením, způsobeným chladem, je sval hluboko pod svou obvyklou výkonností, a při nenadálých, či velkých zatíženích náchylný k drobným či velkým trhlinám, aby nikdo neopominul dobrodiní masáže a jejím užitím případnému svalovému poranění předešel a navíc svůj výkon zlepšil. Tak můžeme hnětením a tepáním připravit časem pro sportovní výkon i sval, třeba delší dobu nečinný.

Po velmi namáhavých, ne zvláště dlouho trvajících výkonech dochází naopak k vydatnému překrvení činného svalstva a poměrnému odlivu krve z útrobu břišních. Zde můžeme opět mírnou masáží břicha uvést krevní oběh do obvyklé rovnováhy.

Podstatný význam má též masáž kloubů a šlach. Roztíráním (u šlach také třením) připravíme necvičený kloub nebo dlouhou dobu nečinnou šlachu pro namáhavé sportovní výkony, odstraníme přebytečné tekutiny a uvolníme usazující se odpadové látky.



Velmi silně působí masáž na ústřední nervovou soustavu, kterou podle způsobu provádění dráždí nebo uklidňuje, a ovlivňuje tak ostatní funkce ústrojí. Můžeme tak flegmatického sportovce masáží podráždit a naopak neklidného uklidnit.

Z tohoto přehledu vyjímajícího jen nejnápadnější účinky masáže je jasné patrné, jak značný a kladný vliv má masáž na organismus. Nyní jak tedy ji v praxi využít a technicky provádět.

Vzhledem k tomu, že zkušený masér je jen zřídka po ruce a často není nikoho, kdo by cvičenci masáž provedl, je v zájmu každého, aby byl schopen poskytnouti masáž sobě samému — tedy aby byl schopen provést si automasáž. Tato masáž nemůže sice plně nahradit masáž prováděnou osobou druhou, přece však je velmi účinná.

Dbáme o to, aby masáž byla prováděna rukou teplou a hlavně čistou. Zvláštních prostředků — embrokačí — není zapotřebí. Jako pomocného prostředku k usnadnění klouzání ruky po povrchu těla zvláště na ochlupené kůži užíjeme pudru, vazelínu, tuků nebo nejčastěji nedráždivého mýdla. Provádíme-li masáž celého těla, tedy nikdy po najezení. Je nejlépe, předchází-li jí teplá sprcha a následuje-li déle trvající odpočinek.

Rozebereme podle Jaroše hlavní hmaty, kterých užíváme při sportovní masáži. Jsou jimi: tření, hnětení, roztírání, tepání a chvění.

Tření je nejsnadnější a nejobvyklejší methodou masáže, Provádí se posouváním ruky po povrchu těla nejčastěji směrem od obvodu těla k srdci. Lehké tření účinkuje na kůži a podkoží, silné tření působí na svalstvo. Třeme dlouhými tahy ve směru masáže a lehce se vždy vracíme zpět.

Hnětením působíme na svalstvo tak, že sval střídavě stiskujeme, vyzdvihujeme od kostí a promačkáváme. Tam, kde nemůžeme sval vyzvednouti od spoďiny, nahradíme hnětení roztíráním.

Roztírání provádíme tak, že hrotem jednoho nebo více prstů provádíme kruhovitě nebo spirálově pohyby a snažíme se proniknouti do hloubky. Tímto způsobem masírujeme zvláště klouby.

Tepání spočívá v rychlých střídavých úderech, které vedeme na povrch těla oběma rukama nejčastěji v podobě tleskání celou plochou dlaně na kůži nebo v podobě jemného sekání, t. j. rytmického tepání malíkovou hranou celé ruky. Tepeme vždy kolmo, tedy napříč dlouhé osy svalů. Touto dráždivou masáží způsobujeme hlavně překrvení kůže a svalstva, nepoužíváme ji však při odstraňování únavy a jsme vždy umírnění v jejím užívání.

Chvění provádíme tak, že masírující ruka zůstává přiložena na povrchu těla, činí však velmi rychlé a jemně trhané pohyby podobné silnému chvění rukou. Můžeme tak velmi výhodně chvěti (jemně otřásati) i velkými skupinami svalovými, na př. celým lýtkem. Způsobujeme tak mírné prokrvení svalů a obvykle tímto způsobem masáží ukončujeme, zvláště jde-li o masáž za účelem odstranění únavy. Uvádí se, že také mírné otřásání hrudníku je vhodné, prohlubuje dech a působí příznivě na srdeční práci.

V přípravné době provádí se masáž od samého počátku nácviku až do okamžiku plné formy, technika masáže se však postupně mění. Začínáme obvykle masáží celkovou a z ní přecházíme k dráždivé masáži těch svalových skupin, kterých bude nejvíce zapotřebí při provádění závodních výkonů. Automasáže využijeme nejlépe jako součástí ranního tělocviku ve dny, kdy se neprovádí výcvik na hřišti. Tato tréninková gymnastická masáž je dráždivá, vydatná, rychlá, nepravidelná a spočívá ve tření, hnětení a tepání. Abychom zesílili některé dosud slabé svalové skupiny, věnujeme jim zvláštní pozornost. Výhodná je v těchto případech kombinace masáže s odporovým a aktivním cvičením. Když se závodník dostane do plné výkonnosti přestáváme s masáží dráždivou a provádíme jen mírnou, nejlépe celkovou masáž. Tu změňme pak za pohotovostní až před závody. O té si povíme jindy.



Budeme-li třeba jen základní hmaty sportovní masáže ovládat a ve vhodných případech správně užívat, přinese nám užitek nejen v podobě snížené úrazovosti a zlepšeným sportovním výkonem, ale bude pro nás přínosem trvalým. Dokladem toho jsou slova prof. Sarkizov-Serazinovi, že znalost masáže, a zvláště automasáže, v nejrůznějších lidových vrstvách se velmi osvědčila za Velké vlastenecké války ve vojsku i v nemocnicích.

## VÝCHOVA ROZHODČÍCH V OBDOBÍ 1952—1953

V minulém roce jsme si vytyčili úkol vyškolit 500 nových rozhodčích a 50 nových rozhodčích stylu, skoku. V celku byl tento úkol splněn, ale přesto s výsledkem nejsme a nemůžeme být spokojeni, protože polovina našich krajů a právě ty, které potřebují rozhodčí nejvíce, svůj úkol nesplnila. Nestačí jen úkol naplánovat a o jeho splnění se nestarat; to naše lyžařství, které je dnes masovým sportem, nemůže potřebovat.

Lyžařství jde rychlejším krokem vpřed než pokračuje výchova nových kádrů rozhodčích a bylo by velikou chybou, kdybychom zameškané v letošním roce v krajském měřítku nedohonili. Je pravda, že loňskému školení bylo na závadu to, že „Závodní pravidla“ byla vydána až letos koncem ledna, kdy už všechny kursy rozhodčích dávno skončily. Tato výmluva pro letošní uspořádání kursů odpadá. Protože celý poslední vytištěný náklad „Závodních pravidel“ byl rozebrán, připravil sbor rozhodčích LS-ÚVS do tisku nové vydání, rozšířené o všechna nová ustanovení, která se dotýkají lyžařského soutěžení. Toto nové vydání „Závodních pravidel“ bude dáno do prodeje včas, tak aby usnadnilo práci při školení rozhodčích v letošních kursech. Je samozřejmou povinností krajů, aby si včas a v dostatečném množství tuto důležitou učební pomůcku obstaraly.

Abychom práci rozhodčích v krajích lépe zvládli, ustavíme u všech LS-KVS, tam, kde dosud není, sbor rozhodčích. Tato komise bude 3—4členná a svou práci si rozdělí takto:

1. Jeden člen povede evidenci všech rozhodčích v kraji,
2. jeden člen výchovu dosavadních kádrů rozhodčích, a
3. jeden člen provedení okresních škol pro nové rozhodčí.

Prvním úkolem sboru rozhodčích LS-KVS je vyhotovení „Záznamních listů“ pro rozhodčí a pořízení krajské kartotéky. O tom, jak se „Záznamní listy“ správně vyplňují, napsal člen sboru br. Chejstovský v článku v č. 7 časopisu „Lyžařství“.

Vyhotovení „Záznamních listů“ provedeme do 15. října t. r. a do 30. října zašleme LS-ÚVS seznam rozhodčích, ty kraje, které je doposud nezaslaly, kde bude uvedeno jméno, adresa, rok narození a den jmenování rozhodčím (den, kdy složil zkoušku). Seznam vypracujeme zvlášť pro rozhodčí stylu a zvlášť pro rozhodčí. Číslování „Záznamních listů“ začne číslem jedna a lomeným číslem svého kraje. Tímto jednoduchým způsobem zjistíme vždy lehce krajskou příslušnost všech rozhodčích.

Druhým úkolem sboru rozhodčích LS-KVS je provedení opakovacích kursů pro všechny rozhodčí v kraji, tak aby toto opakovací školení skončilo 15. listopadu 1952. Opakovací kurs naplánujeme k provedení na sobotu a neděli tak, že během 4—6 učebních hodin probereme lyžařská „Závodní pravidla“. Seznámíme všechny rozhodčí s jejich novinkami a upozorníme je zejména na: výkonnostní třídy, soutěže TOZ a mistrovské soutěže, které počinají letos soutěží jednoty.

Třetím hlavním úkolem sboru rozhodčích LS-KVS je zajistit provedení kursů pro rozhodčí v okresech a vyškolit dostatečný počet nových rozhodčích, dobrých nových lyžařských pracovníků naší sjednocené tělovýchovy. Kursy nových lyžařských rozhodčích uspořádáme do 15. prosince 1952. Provedeme je ve všech okresech kraje, případně podle potřeby uspořádáme pro 2—3 sousední okresy kursy společně.

Tam, kde v okrese není dostatek schopných instruktorů rozhodčích, zajistíme provedení školení krajskými instruktory rozhodčích.

Pro velká průmyslová a školská střediska organizujeme školení ve večerních zvláštních kursech tak, abychom umožnili toto školení co největšímu počtu nových pracovníků, nových organizátorů lyžařských soutěží Sportovních her mládeže.

Čtvrtým úkolem sboru rozhodčích LS-KVS je provedení školení nových stylových rozhodčích se závěrečnou zkouškou stylu skoku. Školení se zkouškou stylu skoku provedeme nejlépe při přeborech kraje, případně při větším závodě ve skoku do 28. II. 1953.

Kraj Plzeň uspořádá školení současně pro účastníky kraje Budějovice a Karlovy Vary.

Kraj Liberec současně pro účastníky kraje Ústí nad Lab.

Kraj Hradec Králové současně pro účastníky kraje Pardubice.

Kraj Jihlava současně pro účastníky kraje Brno.

Kraj Olomouc současně pro účastníky kraje Gottwaldov.

Kraje Ostrava a Praha provedou zkoušky samostatně.

Kraj, který zkoušky provádí, zajistí si včas vyslání zkušebního komisaře z Lyžařské sekce ÚVS.

Školení provádíme podle „Rukověti sokolského pracovníka“ č. 4 — Sokolské školení 1951. Technickou náplň školení provedeme podle následujících pokynů:

#### Program technických přednášek :

Všeobecná ustanovení — organizace a pořádání soutěží :

Soutěžení pomáhá budovat sokolskou organizaci a zvyšuje brannost národa.

Výkonný výbor, závodní komise, soutěžní výbor, povinnosti činovníků.

Zásady a organizace lyžařských soutěží.

Druhy lyžařských soutěží — SHM, Sokolovský závod, veřejné soutěže, veřejné soutěže s mezinárodní účastí, mezinárodní závody, závody s účastí omezenou, přebory jednotlivců, okresů, krajů a mistrovství republiky.

Výkonnostní třídy a rozdělení závodníků do výkonnostních tříd.

Organizace soutěže, propagace, hlášení soutěže, propozice, přihlášky závodníků, zahájení soutěže, vyklad tratě.

Průběh soutěže, hlášení výsledků z jednotlivých úseků tratě.

Občerstvovací stanice.

Zakončení soutěže, vyslání závěru na trať.

Organizace práce sboru rozhodčích, jeho předseda a počtářský sbor.

Lékařské prohlídky závodníků, zdravotní hlídky.

Určování výsledků, protokol závodu.

Pravidla běhu na lyžích :

Organizace závodu v běhu na lyžích.

Technická příprava tratě, výškové rozdíly tratí. Označení a změření tratě, místo startu a cíle, training na trati, losování a nástup náhradníků.

Způsob startu. Startovní 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 pobytu na trati.

Diskvalifikace, protesty, projednání protestu a odvolání k vyšší složce. Zrušení výsledku závodu.

Závod rozestavný :

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 :

Organizace a pravidla hlídkového závodu.

Technická příprava a hodnocení hlídkových závodů.



## **Závod y zvlášt ní :**

- Organisace závodů zvlášt níh.
- Výstroj a výzbroj závodníků.
- Závod překážkový.
- Skijöring.
- Technická příprava závodů zvlášt níh.
- Hodnocení závodů zvlášt níh.
- Povinnosti činovníků při závodech zvlášt níh.

## **Skok na lyžích :**

- Organisace závodu ve skoku na lyžích.
- Technická příprava. Skupinové losování a startovní pořadí, nástup náhradníků, opožděný příchod závodníka.
- Přezkoušení můstku. Tribuna rozhodčích stylu. Příprava můstku pro závod. Předskokani. Startovní znamení. Počet skoků v závodě.
- Povinnosti rozhodčích stylu. Styl skoku a jeho hodnocení.
- Měření délky skoku. Výpočet výsledku skoku.
- Tréning na můstku před závodem.
- Práva a povinnosti závodníka při závodě ve skoku. Náhradní skok.
- Diskvalifikace. Námitky a jejich projednání. Zrušení výsledku závodu.

## **Závod sdružený :**

- Organisace sdruženého závodu.
- Technické přípravy, můstek a běžecká trať.
- Vypočítávání výsledků.
- Startovní pořadí a počet skoků.

## **Pokyny pro rozhodčí stylu :**

- Povinnosti pro rozhodčí stylu. Způsob bodování stylu.
- Návod ke správnému hodnocení stylu skoku a bodové srážky za jednotlivé chyby.

## **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 sdruženého závodu na předepsaných tiskopisech pro 6 až 8 závodníků.

## **Sjezd, slalom, obří slalom a sdružený závod sjezdový :**

- Způsob startu, spojení startu a cíle, startovní povel. Nesprávný, opožděný a předčasný start.
- Povinnosti startéra, jeho pomočníka a zapisovatele.
- Měření času. Použití stopek. Projetí závodníka cílem.
- Povinnosti časoměřičů, zapisovatelů a rozhodčích u cíle.
- Selhání elektrického měření.
- Počítání času.
- Skupinové bodování a startovní pořadí. Nástup náhradníků a pozdní příchod.
- Námitky, jejich projednávání a odvolání k vyšší složce. Zrušení výsledků závodu.

## **Zvlášt ní 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. Přirážka za chybné projetí branky. Povolení opravné jízdy. Diskvalifikace.

## **Zvlášt ní pravidla pro sjezd :**

- Trať, výškový rozdíl. Značení a úprava tratě. Tréning 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. Předjezdcí. Uplatnění pravidel sjezdových.

## Sdružený závod sjezdový:

Definice a pořadí závodů,  
Startovní pořadí závodníků.

## Výpočtové tabulky pro sjezd a slalom:

Použití tabulek pro vypočítávání bodové hodnoty sjezdu nebo slalomu.

Použití tabulek pro vypočítávání bodové hodnoty různě sdružených závodů.

Praktické provedení výpočtu sdruženého závodu sjezdového na předepsaných tiskopisech pro 6—8 závodníků.

Nemůžeme se spokojit s tím, že vyškolíme nové lyžařské pracovníky, ale budeme se dále po školení o ně starat. Zaměstnáme je při organizaci všech soutěží. Jejich znalosti prohlubujeme při práci na sněhu a nebojíme se je postavit na sebeodpovědnější místo, ovšem tak, že správné provedení soutěže zajistíme zkušeným rozhodčím. Při školení nových kádrů věnujeme také velkou péči ženám; velmi nám v naší práci pomohou a mnohdy svou přesností předčí i rozhodčí muži.

Tak zajistíme správné provádění soutěží v naší sjednocené tělovýchově, v naší lidové demokratické republice, kde lid svou prací zajišťuje její masový rozvoj a úspěchy.

Zkoušky provádíme podle:

Rádu zkoušek lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů lyžařských rozhodčích okresních, krajských a ústředních.

## Zkratky v textu:

SRLSKVS — sbor rozhodčích lyžařské sekce OVS,  
SRLSKVS — sbor rozhodčích lyžařské sekce KVS.

Druhy zkoušek, způsob jejich provádění a klasifikace.

Zkoušební komise, opravná zkouška, odvolání, zápis o zkoušce.

Zkouška rozhodčího stylu.

Školení lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů rozhodčích.

### § 1. Všeobecně o zkouškách podle § 2:

Účelem zkoušky je:

- získávat dostatečný počet ideologicky, theoreticky a prakticky dobře připravených lyžařských rozhodčích, rozhodčích stylu a instruktorů lyžařských rozhodčích;
- vychovat zdatné technické pracovníky pro jednoty a vyšší lyžařské složky Sokola;
- sjednotit a usměrnit způsob měření a bodování stylu pro všechny lyžařské závody.

### § 2. Druhy zkoušek:

- zkouška lyžařského rozhodčího,
- zkouška lyžařského rozhodčího stylu,
- zkouška lyžařských instruktorů rozhodčího.

### § 3. Všeobecně o zkouškách podle §:

- 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 jednot v tom kterém okrese Sokola, kteří vyhovují § 4 tohoto řádu a jsou závazs svou jednotou ke zkoušce přihlášení. Návštěva přípravných kursů je pro kandidáty povinná.
- Zkoušky rozhodčích stylu provádějí kraje podle potřeby společně pro všechny okresy nebo pro několik okresů v termínu schváleném LS-KVS a uveřejněném v listině výchovných škol a zkoušek LS-KVS. Zkoušky jsou přístupny všem lyžařským rozhodčím, kteří jsou nejméně 18 let staří, vykonávali prokazatelně 1 rok funkcí rozhodčího, byl-li nejméně na třech závodech ve skoku ve funkcích měřiče dělek, startéra a jako pomocný rozhodčí stylu doporučen svou jednotou, zúčastnil-li se krajem uspořádaného přípravného kursu a bude véas LS-KVS véas ke zkoušce přihlášen. Účast na přípravných kursech je pro kandidáty povinná.



3. Okresní instruktory lyžařských rozhodčích školí a jmenují z řad zkušených rozhodčích kraje, krajské instruktory lyžařských rozhodčích školí a jmenuje Lyžařská sekce ÚVS a ústřední instruktory lyžařských rozhodčích jmenuje Lyžařská sekce ÚVS. Zkoušky podle 1.—3. provedené bez předchozího souhlasu nadřízené složky jsou neplatné.

Členové jednot, kteří chtějí složit zkoušku v jiném okrese, musí si k tomu vyžádat 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 se může stát každý člen (členka) lyžařského oddílu jednoty Sokola po jednoročním členství, podrobí-li se s úspěchem předepsané zkoušce a je-li SR-LSOVS jmenován.

#### § 5. Hodnocení zkoušek.

Zkouška sestává ze dvou částí a je lhotejno, 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 lyžařského závodního řádu . . . . . 2 otázky — 1 známka
3. ustanovení o závodě v běhu a na vytrvalost a závodů zvláštních . . . . . 2 otázky — 1 známka
4. ustanovení o závodě ve skoku . . . . . 2 otázky — 1 známka
5. ustanovení o závodě ve sjezdu a slalomu . . . . . 2 otázky — 1 známka
6. ustanovení o závodech sdružených . . . . . 4 otázky — 1 známka
7. ideové politická výchova . . . . . 3 otázky — 1 známka

Zkušební komisaři mají právo předložit podle potřeby i další otázky, aby znalosti kandidáta v rozsahu co nejširším byly zjištěny.

Z celkového počtu 9 známek je možno dosáhnout 45 bodů. K úspěšnému složení zkoušky je třeba dosáhnout nejméně 62%, t. j. 28 bodů.

#### § 6. Školení.

Okresy jsou povinny každoročně pořádat pro kandidáty přípravný kurs, který vede okresní referent rozhodčích za spolupráce okresních instruktorů rozhodčích.

Kurs se dělí na dvě 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, povšechna znalost tělovýchovy a sportu, výchova řádného občana lidové demokratického státu,
2. **p r a k t i c k á** — kandidát se podrobně seznámí se vzory všech tiskopisů vypočtených podle tabulek, vysvětlí se používání tabulek pro výpočet bodů při závodě v běhu, ve skoku, vypočtení bodů pro závod ve sjezdu a slalomu, procvičí se používání všech pomůcek, jako hodín, 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 použít známek půlbodových.

- b) Všichni komisaři budouj každou otázku a průměrnou známku zapíší za známku skupiny do záznamního archu.

- e) K úspěšnému složení zkoušky je zapotřebí dosáhnout předepsaného limitu 28 bodů.  
 d) Praktická zkouška se má konat ve způsobu volného rozhovoru zkoušeného s komisařem.  
 e) Bodování je veřejné.

#### § 8. Opravná zkouška.

Kandidát, který bude klasifikován v jedné části písemně nebo většinou komisařů ve dvou skupinách ústních zkoušek známkou dostatečně až nedostatečně (2—1—0), propadá. 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 žádat o svolení složit zkoušky z druhé části v jiném okrese, nebo aby mu byla uznána již provedená zkouška pro nejbližší příští termín zkoušek vlastního okresu.

Žádost musí se přednést 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 sboru podle §§ 8—10 může se zkoušence odvolat k lyžařské sekci okresu prostřednictvím předsedy zkušební komise, který je povinen odvolání s příslušným referátem předat LS-OVS. Ta rozhodne s konečnou platností.

#### § 12. Zkušební komise.

Sestává z předsedy, který je zástupcem KR-LSKVS (musí být zkušebním komisařem), a ze dvou až tří komisařů instruktorů, kteří jsou pro jednu zkoušku jmenování okresní lyžařskou sekci 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 sboru předá je co nejrychleji LS-OVS. LS-OVS 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 LS-KVS a LS-ÚVS. Jmenování bude LS-ÚVS uveřejněno v časopise „Lyžařství“. Ihned po uveřejnění provede OVS příslušný záznam v „Záznamním listě“.

Pokračování v příštím čísle.

**V** LYŽARSTVÍ, 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 fidejistvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. září 1952



# LYŽAŘSTVÍ

ŘÍJEN 1952



ROČNÍK 38. Č. 10





# Ve slavných dnech XIX. sjezdu VKS(b) a 35. výročí Velké říjnové socialistické revoluce

Ve dnech, kdy sovětští sportovci v čele všech pokrokových sportovců prokázali na olympijských hrách převahu socialistické tělovýchovy nad úpadkovou tělovýchovou buržoasií, byla v Sovětském svazu dána do provozu první stavba komunismu. Sovětští pracující tak dokázali celému světu, že vytýčené úkoly plní a překračují a že bilance 35 let existence sovětského státu bude hrdou bilancí skvělých úspěchů, které nemají v dějinách lidstva obdoby.

Sovětský lid, vedený svou rodnou komunistickou stranou, vybudoval na jedné šestině světa socialismus, porazil otevřené i skryté fašistické agresory ve Velké vlastenecké válce a úspěšně splnil poválečnou pětiletku.

V těchto dnech jsou mírumilovní lidé celého světa radostně vzrušeni nad perspektivami, které jim dává slavný XIX. sjezd VKS(b). Úkoly pátého pětiletého plánu rozvoje SSSR znovu ukazují celému světu velkou životní sílu socialismu a zásadní přednosti socialistické hospodářské soustavy před kapitalistickou soustavou.

Pracující lid Sovětského svazu a lidových demokracií vítá XIX. sjezd VKS(b) a 35. výročí Velké říjnové socialistické revoluce vyhlášením socialistických závazků. Budovatelské nadšení se rozlévá do všech tepen života naší společnosti a zachvacuje i naše sportovce a tělovýchovné pracovníky. K závazkům na pracovišti se druzí též závazky sportovní.

Jsmo přesvědčeni, že lyžaři budou mezi prvými v řadách našich sportovců, kteří budou hlásit, že svoje závazky splnili a překročili.

35 let existence sovětské socialistické tělovýchovy a sportu vytvořilo nevyčerpatelné zásoby zkušeností, podle nichž dnes budujeme tělovýchovu a sport u nás. Poznávání těchto zkušeností a jejich uplatňování v lyžařském sportu je našim prvořadým úkolem. Proto vyzýváme všechny závodníky, trenéry a lyžařské pracovníky, aby se při plnění svých závazků na počest XIX. sjezdu VKS(b) a 35. výročí Velké říjnové socialistické revoluce zaměřili též na osvojování a uplatňování zkušeností sovětských lyžařů. Jedině tak budeme moci účinně bojovat proti buržoasním přežitkům, jedině tak na lyžařském úseku přispějeme k vybudování socialistické tělovýchovy.

## Od kvantity ke kvalitě naší mládeže

Jedním z úkolů v rozvoji naší sjednocené tělovýchovy v posledních letech bylo dosáhnouti co největší masovosti. I my jsme se snažili získat co nejvíce mládeže pro lyžování. Sportovní hry mládeže, Sokolovský závod branné zdatnosti a Lyžařský běh na výzvu Pionýrských novin pomohly nám tento úkol opravdu dobře zvládnouti. Dnes již jezdí na lyžích desítky tisíc mládeže. Je zde však ještě velká část mládeže, která se dosud nezapojila do soutěží a zúčastní se jen školních rekreačních zájezdů na hory. Nyní je velkým a odpovědným úkolem všech lyžařských pracovníků, zvláště pracovníků s mládeží, aby pomohli zvládnout a usměrnit tuto ohromnou masu naší mládeže. Dnes, kdy jsme docílili opravdu velkého zájmu o lyžování mezi mládeží, musíme

---

*Nebude to již dlouho trvat a i naše hory se pokryjí sněhem, na němž tisíce dalších lyžařů projdou odborným výcvikem, který jim dá základy pro provozování tohoto sportu. Náš snímek na titulní straně je ze Sovětského svazu a ukazuje vynikajícího sovětského sjezdaře Rostovceva při instruktáži.*



tento zájem podchytil a neustále zvyšovat úroveň všestranné i lyžařské výspelosti. Pečlivá a správně vedená příprava k získání výkonnostní třídy mládeže a s tím i spojená příprava a plnění TOZ jsou nejlepší cestou k tomu, abychom nové občany vychovali tak, jaké je potřebuje naše lidově demokratická republika na cestě k socialismu.

Využijte každé příležitosti a získávejte mládež pro přípravu na výkonnostní třídu. To je: rozplánujte všestrannou přípravu a plnění disciplin TOZ a současně připravujte mládež fyzicky i theoreticky k dosažení výkonů na lyžích, nutných k získání výkonnostní třídy.

I když začnete teprve nyní, nebude pozdě. Podzimní příprava venku v terénu, přespolní běhy, pochody, slalom mezi stromy, cvičení obratnosti, to vše na nás ještě čeká. Ale i v tělocvičně jsou velké možnosti všestranného cvičení. Použijte cvičebních hodin, uveřejněných v »Lyžařství«. Nezapomínejte však ani na teorii. V zimě bude pak málo času na přednášky a diskuse, mládež si musí po ostrém treningu odpočinout a načerpat nové síly. Proberte proto témata jako mazání, zdravotnictví, hygienu treningu, orientaci a další již nyní. Mládež si v diskusích obnoví a prohloubí svoje vědomosti a v zimě bude moci z těchto zkušeností čerpat.

Výkonnostní třídy stanou se tak mobilisačním prostředkem nejen dospělých závodníků, ale i mládeže ke zvýšení úrovně našeho lyžařství.

E. HEROLDOVÁ

## VELIKÁ POMOC NAŠÍ PRÁCI

V. PÁCL, předseda trenérské rady

**Soudruh Stalin nás učí, že jen odvážná a otevřená sebekritika pomáhá našim lidem, aby se zdokonalovali, povzbuzuje je, aby šli vpřed a zdolávali nedostatky své práce. — ŽDANOV.**

28. srpna při zahájení finale LZBZ hodnotil soudruh ministr národní obrany armádní generál dr. A. Čepička stav naší tělovýchovy a ukázal na některé nedostatky. Tento projev by si měli přečíst a pečlivě prostudovat všichni tělovýchovní pracovníci a sebekriticky se podívat na svou práci. Samozřejmě také všichni lyžařští cvičitelé, trenéři, rozhodčí. Soudruh ministr národní obrany ukazuje na některé nedostatky, jejichž odstranění pomůže postoupit v práci daleko rychleji vpřed. Chtěl bych poukázat na dva úseky z tohoto referátu.

Soudruh ministr národní obrany řekl: »Do dnešního dne není prováděna tělovýchovná a sportovní činnost plně v duchu výchovy nového socialistického člověka, uvědomělého a ukázněného občana lidově demokratického státu. Do dnešního dne nebyl rozvinut v plné šířce i hloubce boj za nového socialistického sportovce. Dosud velmi často je prováděna tělovýchova a sport samoúčelně, aniž by plnila toto výchovné poslání, takže se stává, že nejen jednotlivci, ale celé kolektivy jsou odtrženy od politického a budovatelského kvasu, jímž prochází všechen lid a celý stát.« A dále: »Vedle organizačních opatření bude nutno také zjednat nápravu,

aby tělesná příprava nebyla jen provozováním určitého sportu, ale aby se stala cílevědomou a ucelenou výchovou člověka vysoké a všestranné tělesné zdatnosti, výchovou k pevné uvědomělé kázi, čestnosti, smělosti a hrdinství jak v práci, tak v boji.«

Jaké praktické důsledky je třeba vyvodit? Především v každém lyžařském oddíle bychom měli diskutovat o tomto referátu a prověřit dosavadní naši práci. Nejdůležitější je zajistit pravidelnou celoroční činnost všech oddílů. **Bez pravidelné činnosti nemůžeme účinně uplatňovat správné formy práce a zlepšit výchovnou činnost.** V této době musíme zajistit všestrannou přípravu na tuto zimu



(2—3krát týdně cvičení a trening). Základ je ve cvičební hodině — v treningu. Hodinu treningu zahájíme vždy nástupem, pozdravem cvičenců a vysvětlením náplně a úkolů cvičební hodiny. V rozcvičení a průpravné části připravíme organismus na hlavní část cvičební hodiny, kde se podle plánu systematicky připravujeme na plnění disciplin TOZ, pro pobyt na sněhu, zimní závod branné zdatnosti a ostatní závody. V závěrečné části hodiny provedeme vždy několik cviků pořadových a zhodnotíme cvičební hodinu (trening).

Cvičební hodina je základem výchovné práce. Organizace cvičení musí být taková, aby celou cvičební hodinu prolínala výchova ke kázní a uvědomělému plnění úkolů.

Úkolem vyšších složek lyžařských je, aby veškerou péči věnovaly zajištění práce oddílů. Dosud je nedostatečně prováděna instruktáž, která by pomáhala oddílům řešit výchovné a praktické problémy při cvičení.

Všichni lyžařští pracovníci by měli daleko více než dosud využívat zkušenosti sovětské tělovýchovy a sportu. Materiálu máme dosti. Vycházejí četné překlady knih i článků, které jsou uveřejňovány také v »Lyžařství«. A je zapotřebí tyto zkušenosti

více uplatňovat v praxi. Pracovníci lyžařství by si měli také daleko více osvojovat a studovat ruský jazyk, tak aby mohli číst časopisy a knihy přímo v originále.

Soudruh ministr národní obrany arm. gen. dr. A. Čepička ve svém projevu řekl toto: »Sovětské zkušenosti jsou jasným návodem k práci a přináší při správném používání v denní práci vynikající a radostné výsledky. Je ovšem třeba, aby si sovětské zkušenosti osvojovaly celé pracovní úseky, všichni na pracovištích. Od slov, která jen všeobecně doporučují používání sovětských zkušeností, je třeba přikročit k činům. **Sovětské zkušenosti bez naší vlastní práce a úsilí bez boje s překážkami a obtížemi by samy nemohly nic vyřešit.** Sovětské zkušenosti je třeba si osvojit tvůrčím způsobem, který musí nutně obsahovat boj za jejich důsledné každodenní uplatňování při výstavbě socialismu spolu s bojem za soustavné odstraňování kapitalistických přežitků, návyků a mravů, které nám zanechal buržoasní společenský řád. Podstoupit tento boj s pevnou vůlí odstraňovat nedostatky a tak urychlovat vítězství socialismu v naší zemi, to je úkolem každého čestného a poctivého vlastence.«

## SPLNIT VŠECHNY ÚKOLY V LYŽAŘSTVÍ

Před rokem — 10. října 1951 — vyšlo usnesení předsednictva ÚVS o lyžařství, které stanovilo všem lyžařským složkám konkrétní úkoly, jež měly být pomocníkem při práci v lyžařském sportu. Předsednictvo Ústředního výboru Sokola, které kontroluje práci svých nižších složek, projednalo na své schůzi 26. srpna 1952 materiál o plnění svého usnesení a na základě tohoto stanovilo všem lyžařským složkám tyto úkoly:

### I.

1. Všechny složky budou dále pokračovat v plnění usnesení předsednictva ÚVS o lyžařství ze dne 10. X. 1951, které je stálou směrnicí pro jejich práci.

2. Lyžařské oddíly získají členy lyžařských oddílů k aktivní činnosti v branných kroužcích Svazu pro spolupráci s armádou. Zajistí plnění plánovaných počtů TOZ a úspěšné do-

končení soutěže »Připraven k práci a obraně«.

Zajistí účast všech lyžařských cvičitelů, instruktorů a trenérů na okresních srazech cvičitelů.

Důslednou celoroční činností na zásadách všestrannosti a tvrdým trainingem pomohou zvyšovat pracovní schopnost a fyzickou zdatnost našich občanů a tak přispívat k budování vlastenecké obrany.



3. Zajistí důslednou kontrolu plnění celoročního plánu práce podle brožury »Celoroční plán práce lyžařského oddílu« a soustavnou popularisaci sportovních tříd vedení sportovců k tomu, aby normy sportovních tříd plnili.

4. Dobudují organizační složky podle směrnic pro práci sekcí (usnesení předsednictva ÚVS z 26. II. 1952) tak, aby byly schopny zajistit všechny úkoly. Na základě osobních instrukcí a aktivů zlepši vzájemný styk složek, zejména styk krajských sekcí s okresními a okresních sekcí s oddíly. Zavedením osobních patronátů zaktivisují nedostatečně pracující sekce a oddíly, zejména v horských oblastech.

Zajistí vyškolení dostatečného počtu pracovníků (cvičitelů, rozhodčích, trenérů).

Lyžařská sekce ÚVS provede v měsíci září a říjnu instrukci k zajištění všech úkolů.

5. Zajistí zapojení členů lyžařských oddílů do celonárodních oslav ke Dni armády a v Měsíci přátelství se SSSR.

Veškerá činnost lyžařských složek musí být vysoce ideová a prodechnuta důsledným bojem proti všem buržoasním přežitkům v lyžařství, kos-

mopolitismu a samoúčelnosti tak, abychom vychovávali z členů lyžařských oddílů uvědomělé budovatele socialismu.

## II.

1. Předsednictva KVS projednají plnění usnesení předsednictva ÚVS z 10. X. 1951 a zhodnotí činnost lyžařské sekce do konce září 1952 a kromě toho předsednictva krajů Košice a Liberec provedou za spolupráce sekce důkladný a podrobný rozbor práce lyžařské sekce.

2. Předsednictva OVS projednají plnění usnesení předsednictva ÚVS z 10. X. 1951 a zhodnotí činnost lyžařské sekce OVS do konce října 1952.

3. Výbory jednot zajistí, aby v měsíci listopadu proběhly aktivity lyžařských oddílů, na kterých bude zhodnocena činnost na základě usnesení předsednictva ÚVS z 10. X. 1951.

4. Lyžařské sekce KVS a OVS připraví plán rozvoje lyžařského sportu v roce 1953. Do příští celostátní porady předsedů lyžařských sekcí KVS 25.—26. října t. r. zjistí skutečný stav lyžařských oddílů, cvičitelů, instruktorů, rozhodčích, trenérů, závodníků I., II. a III. třídy, lyžařského zařízení a stanoví počty zvýšení v roce 1953.

# Zajistit účast lyžařských cvičitelů na okresních srazích

ZDENA POHNERTOVÁ

Již od září probíhají na okresech srazy cvičitelů jednotlivých sportů podle předem plánovaných skupin. Srazy jsou určeny pro vedoucí oddílů a všechny cvičitele, kteří se podílejí na řízení i vedení cvičení v jednotě. To znamená, že na okresní srazy lyžařských cvičitelů, které se konají v listopadu, přijdou všichni členové vedení lyžařského oddílu spolu se cvičiteli jednotlivých družstev. Předpokládáme, že si cvičitel nebo vedoucí oddílu nenechá ujít příležitost, aby si zopakoval neb doplnil své vědomosti a že nebude jednoho lyžařského činovníka, který se nezúčastní srazu jako posluchač nebo jako instruktor.

Co očekáváme od srazů a co přinese našim cvičitelům jejich program? Náplň okresních srazů přinese cvičitelům jednak theoretické doplnění jejich vědomostí a praktických

zkušeností, dále ověření si správného postupu při praktickém cvičení. Píšeme velmi mnoho o tom, jak má být správně vedena cvičební hodina, že je třeba zejména u těch



sportů, které mají pouze sezónní podmínky k pěstování svého sportu, věst pravidelnou celoroční činnost, která především má věst k pracovní schopnosti a branné připravenosti. Setkáváme se však častěji s tím, že lyžařské oddily setrvávají v dosavadním způsobu své práce, totiž kromě zimního období nedělají vůbec nic. Mohli bychom uvést desítky příkladů i v těch krajích, kde by byl předpoklad dobré práce lyžařských oddílů. Zavedení celoročního plánu práce, který směřuje k přípravě a plnění TOZ, k přípravě dosažení výkonnostních tříd, k celkové všestranné výchově nového socialistického člověka, jak nám to ukládají úkoly naší tělovýchovy, je úzkým profilem práce našich cvičitelů. Právě náplň okresních srazů cvičitelů pomůže našim cvičitelům v jejich celoroční práci, o níž až dosud v našich lyžařských kursech velmi málo slyšeli. Lyžařští cvičitelé musí si doplnit theoreticky i prakticky vedení výcviku i za jiných podmínek než na sněhu, kde jejich praxe je celkem velmi dobrá. Cvičení na hřišti, v tělocvičně a v terénu je právě tak nedílné spjata s vedením výcviku na sněhu, ale je třeba osvojit si některé cvičení v tomto prostředí. Okresní srazy ukáží lyžařským cvičitelům, jakým způsobem a jakou organizací lze vést cvičení v tělocvičně, na hřišti a v terénu. Je třeba, aby si na těchto srazech uvědomili, že správně vedená cvičební hodina v každém prostředí, za každých podmínek je základní forma práce lyžařských oddílů.

## Okresní soustředění lyžařských cvičitelů v Pardubicích

Podzimní ranní slunce, tak vzácné v letošním září, ozářilo v neděli 21. 9. hřiště sokolovny Slavie, kde o půl deváté nastupovalo 32 lyžařských cvičitelů (z toho 7 žen) z 11 oddílů pardubického okresu pod vedením soudruha Vojtiška a dalších instruktorů Sirůčka a Tottera k slavnostnímu zahájení okresního srazu lyžařských cvičitelů. Po vztýčení vlajky uvítal vedoucí soustředění všechny přítomné, především zástupce ČOS s. Davida a zástupce OVS s. Pařizka. Soustředění, které provedla lyžařská sekce OVS za spolupráce předsednictva OVS a zástupce lidové správy okresního tělovýchovného refe-

Pouhé závazky a dobrá předsevzetí o zavedení plánované práce a správných cvičebních hodinách nestačí k tomu, aby byly úspěšně plněny úkoly při budování socialistické tělesné výchovy a sportu. O tom nás též přesvědčuje sám život v naší lidově demokratické vlasti. Není možné socialismus pouze chtít, je třeba pro jeho výstavbu získat všechny pracující, nadchnout je pro plnění plánu a jeho překračování vyhlášením socialistických závazků. Podobně je tomu i v naší tělovýchově, v oddílech našich lyžařů. I tam je třeba lidi pro nové formy práce získat, ale současně jim v této práci pomoci.

Okresní srazy cvičitelů jsou tedy první účinnou pomocí všem cvičitelům při zavádění celoroční práce a zlepšení vedení i obsahu cvičebních hodin. Zde se cvičitelé seznámí do hloubky s problematikou své práce. Je tedy na každém lyžařském oddílu, aby zajistil účast všech svých vedoucích a cvičitelů na okresním srazu, neboť tím si zlepší celkovou práci výcvikovou i organizační. Lyžařští pracovníci, kteří se zúčastní okresního srazu, půjdou s novým elánem, vyzbrojeni novými theoretickými i praktickými znalostmi, do odpovědné práce ve svém oddílu, povedou jej k dalším a lepším úspěchům.

Všichni lyžařští cvičitelé a vedoucí oddílů, na shledanou na okresním srazu lyžařských cvičitelů a cvičitelů ledního hokeje.

renta s. Pojíka, bylo zahájeno ideovou přednáškou s. Pařizka, po níž následovala prvá theoretická část — stavba cvičební hodiny.

Byla vytvořena dvě družstva pro nácvik. Společně rozcvičení vedl s. Totter, v průpravné části převzal nácvik prvků gymnastiky TOZ s. Jan Říha, který jediný z mužů znal trochu gymnastiku TOZ, vyjma žen. V hlavní části cvičební hodiny vedl 1. družstvo s. Sirůček v běhu do terénu (parku) s překonáváním přírodních překážek, a 2. družstvo s. Totter cvičením na hřišti, s nácvikem startu a běhu na 100 m, skok vysoký a vrh koulí. Sou-



druh Totter měl nácvik dobře theoreticky i methodicky připravený. V krátké přestávce diskutovali přítomní o působení jednotlivých cviků na svalstvo cvičících.

Druhou cvičební hodinu vedla soudružka Drnková, která v společném rozcvičení, velmi dobře připraveném, upoutala cvičící sledem těžkých cviků. V hlavní části vedl zase 1. družstvo soudr. Totter. Cvičení na na hřišti a soudr. Vojtíšek 2. družstvo ve cvičení na nářadí v sokolovně (koza, bradla, kruhy, žebřík a stůl s mřížkou). Cvičení na nářadí měl soudr. Vojtíšek rádně a methodicky připravené, sám je také cvičitelem sportovní gymnastiky. Po polední přestávce přednesl soudr. O. Širůček referát o celoročním plánu lyžařských oddílů, doplňovaný výňatky z „Lyžařství, i jiné literatury a vlastními zkušenostmi. K tomuto referátu byla nejdelší diskuse. Budou uspořádány podzimní přespolní běhy pro lyžaře. Pak byl promítnut film ze světových akademických her a mistrovství lehké atletiky 1951.

Třetí společnou cvičební hodinu vedl soudr. Vojtíšek, jehož rozcvičení, velmi dobře připravené, bylo zaměřeno na hry a cvičení ve dvojicích. V hlavní části vedl jedno družstvo v běhu do terénu soudr. Širůček a druhé družstvo soudr. Vojtíšek cvičením na nářadí v sokolovně. Na zakončení byly provedeny mezi družstvy štafetové závody na překážkové dráze Letního závodu branné zdatnosti, pofadová cvičení a pochod s písní.

V hodnocení celého srazu promluvil soudr. Vojtíšek a vyzval cvičitele, aby po-

znatky získané na srazu přenesli do oddílů, poděkoval účastníkům za kázeň a pozornost a spolupraovníkům za pomoc v přípravě okresního srazu.

V diskusi byli kritizováni přihlášení a nepřítomní cvičitelé. Soudruh Totter připomněl dokončení TOZ a informoval, kdy a kde se plní v září a v říjnu disciplíny TOZ. Za cvičitele poděkoval a ocenil význam srazu soudr. Kohoutek, který konstatoval, že je to po prvé, co se cvičitelé okresu scházejí k tak hodnotné instruktaži, která by se měla pravidelně opakovat.

V závěrečné diskusi zhodnotili uplynulý soustředění nejen instruktoři, ale i posluchači, a na konec soudr. David z učebně sportovního oddělení ÚVS, který s poštěním kvitoval usnesení, které ze soustředění vzešlo, že totiž bude proveden během podzimní obdoby sraz všech lyžařů (nejen cvičitelů) z celého pardubického okresu.

Okresní sraz lyžařských cvičitelů byl dobře připraven podle sylaů, vytištěných v Sokolském pracovníku z 15. srpna t. r. Kladem srazu byla připravenost instruktorů, časová dochvilnost v programu, kamarádské, veselé, ale i ukázněné prostředí. Nedostatkem srazu byla úplná nezalost nové gymnastiky TOZ u všech mužů, ženy však novou gymnastiku znaly. Důsledná práce a nepodceňování významu plánované celoroční práce oddílů dávají dobré předpoklady růstu lyžařství v pardubickém okrese.

HD a OV.

## PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH HODIN NA LISTOPAD

J. PĚNEK, instruktor ÚŠ — ÚVS

### Cvičební hodina v terénu

Doba trvání: 90 minut.

Prostředky: pokud možno stopky.

Úkol: získání vytrvalosti, obratnosti, odvahy, nácvik gymnastiky TOZ. To jsou hlavní vlastnosti, kterých potřebujeme v hlavním období při jízdě na lyžích.

Vedlejší: rychlost, pohotovost a ostrážitost.

Úvodní část: 5 minut.

Nástup, pozdrav, seznámení s náplní hodiny.

Průpravná část: 20 minut.

1. Chůze do terénu, přejdeme do mírného kluhu asi 1000 m, 2. nácvik 5-taktů gymnastiky TOZ, 3. rádně vydýchání.

Hlavní část: 50 minut.

Vybíráme terén různorodý: roviny, kopce, mírné i příkré svahy, meze, potoky,

lesy, hustá houštiny, pařezy, klády, ploty a pod.

Délka tratě asi 5 km: 500 m běh střední rychlosti, tak, aby všichni cvičenci hladce stačili udržet tempo. Při běhu označí cvičitel členy družstva čísly 1, 2, 3 atd. Běh je organizován v zástupu. Cvičitel vyvolá číslo. Cvičenec, jehož číslo je vyvoláno, vybíhá rychlým letným startem na pravou stranu a zařazuje se v zástupu jako první a dále běží takovým tempem jako ostatní. Cvičitel střídá rychlost při vyvolávání čísel po celých 500 m.

Následuje 500 m rychlé chůze, 1500 m hodně různorodým terénem s plížením, ležením po čtyřech do prudkého svahu, pšekakováním potoka, plotu a pod. 500 metrů chůze na počátku rychlé, kterou zpomalujeme až do pomalé chůze s řádným vydýcháním.

Po tomto vydýchání označí cvičitel místo, které všichni znají a které je vzdálené asi 2 km. Následuje závod. Cíl je u určeného místa. Každý se dostává na místo co možná nejrychleji způsobem „běž jak umíš“. První v cíli pak sděluje ostatním pořadí v němž doběhli. Po doběhnutí opět řádně vydýcháme.

Na prudším svahu provedeme mezi strojny nácvik slalomu asi 100 m dlouhým. Určíte si startéra a časoměřiče provádí cvičitel. Závodíme na čas. Slalom probíháme 2—3krát, časy sčítáme.

**Závěrečná část: 15 minut.**

Při uvolněném pochodu v hloučku zpět provedeme krátkou besedu o aktuálních politických nebo tělovýchovných otázkách, nástup, pochod se zpěvem, zhodnocení hodiny, ukončení.

**Cvičební hodina na hřišti.**

Doba trvání: 70 min.

Prostředky: dvoje stojany a latky pro skok vysoký.

Úkol: Hodina zaměřena především k získání obratnosti a vytrvalosti, vdejší vlastnosti — pohotovost, postřeh, rychlost.

**Úvodní část: 5 minut.**

Nástup, pozdrav, seznámení s náplní hodiny.

**Průpravná část: 20 minut.**

Z chůze přejít v běh asi 500 m dlouhý — spíše poklus, a opět přecházíme v chůzi. Za pochodu provedeme několik dechových cviků.

Jsmě stále v pochodu za něhož utvoříme dvojestup a kruh na vzdálenost asi 5 m mezi dvojecemi. Zůstáváme stále v pochodu.

Nyní cvičitel používá píšťalku, jejímž znamením dává rozkazy. Na jedno znamení píšťalky všichni podpor ležmo za

rukama, v kterém zůstávají až do dalšího jednoho znamení píšťalkou a pak pokračují v pochodu stejným směrem. Na dvě krátká znamení píšťalkou za sebou provádí cvičenci vnitřního zástupu (kruhu) stoj rozkročný a cvičenci vždy téže dvojice vnějšího kruhu zezadu je podlézají. Jakmile je podlezou, ihned pokračují v chůzi stejným směrem, ale ti, co podlézali (vnější zástup kruhu), se dostali nyní do vnitřního kruhu.

Na tři krátká znamení píšťalkou provádí cvičenci vnitřního zástupu kruhu kozu a cvičenci vnějšího zástupu je přeskakují a všichni pak pokračují v chůzi stejným směrem. Cvičenci vnějšího zástupu kruhu ale opět zůstanou po přeskoku uvnitř kruhu.

Cvičitel střídá znamení, aby cvičenci upoutali pozornost na výcvik.

Dvakrát procvičíme novou gymnastiku TOZ.

**Hlavní část: 35 minut.**

Připravíme si dvoje stojany k doskočišti a latky upravíme tak vysoko, aby všichni cvičenci bez námahy přeskočili. Stačí 70 cm.

Cvičence rozdělíme na dvě družstva a každé družstvo se postaví 4 m před své stojany do zástupu.

Provedeme závod trvajících 1 minutu.

Ke stojiánům postavíme jednoho cvičence, který počítá přeskoky.

Na znamení cvičitele výběhnou obě družstva a snaží se, aby měla nejvíc přeskoků. Máme-li širší latku, může skákat i víc cvičenců najednou, takže se nemusí dodržovat ani pořadí původního zástupu. Po přeskoku latky musí ale každý cvičenec oběhnout značku vzdálenou 4 m před stojany a pak může znovu skákat. Shodí-li někdo přece latku, musí jí co nejrychleji, třeba i za pomoci někoho ze

## Výzva lyžařským cvičitelům Pražského Tyršova kraje

Na základě usnesení o zlepšení technické úrovně účastníků zimních rekreačních zájezdů pracujícího lidu a školní mládeže a za účelem zvýšení péče o tyto, žádáme všechny cvičitele TK, kteří mají zájem o vedení lyžařského výcviku na zájezdech ROH, škol a j., aby si vyzvedli ve svých okresních sekcích dotazníky a zaslali je řádně vyplněné na lyžařskou sekci Pražského Tyršova kraje, Praha I, Kozi nám. 7.

Informace neb osobní odevzdání dotazníků je možné každý čtvrtek od 17—18 hodin v lyžařské sekci PKT v I. poschodí. Uzávěrka přihlášek 15. listopadu 1952.

Podmínkou přijetí jest základní cvičitelská zkouška (vedoucí) a doporučení oddílu.



družstva, dát zpět, aby družstvo mohlo dále soutěžit.

Za stejných podmínek provedeme jed-  
nominutový závod v podlézání laťky.

Po obou závodech necháme řádně vy-  
dýchat.

Nacvičujeme skok plavmo do písku.  
Zde postupujeme opatrně zvláště máme-li  
v družstvu slabší cvičence. Když všichni  
dokonale ovládnou cvik přistoupíme k šta-  
fetové soutěži. Cvičence máme dále roz-  
dělené na dvě družstva. Každé družstvo  
posadíme ze zástupu 4 m před laťkou a  
na znamení vyběhnou první z každého  
družstva, provedou skok plavmo, běží  
zpět a plácnutím do ruky předají štafetu  
druhým, ještě sedícím, a sednou si do-  
zadu. Vítězí družstvo, jehož cvičenci  
první sedí všichni na svých místech.  
Předpoklad je stejný počet cvičenců.

**Nácvik vytrvalosti.**

Běžíme velmi pomalým klusem 400 m.  
z nichž přecházíme do rychlého běhu asi  
400 m, dalších 400 m chůze a opět 400 m  
rychlého běhu — pak 5 minut důkladné-  
ho vydýchání, 1500 m ostřejší běh —  
400 m chůze s důkladným vydýcháním.

Při uvolněném pochodu v hloučku pro-  
vedeme krátkou besedu o aktuálních po-  
litických nebo tělovýchovných otázkách.

Nástup, pochod se zpěvem, dobré je  
provést vyhlášení vítězů ze soutěží, zhod-  
nocení hodiny, ukončení.

### **Cvičební hodina v tělocvičně.**

Doba trvání: 70 minut.

Prostředky: plné míče, bradla, koně.

Úkol: získání síly, obratnosti.

**Úvodní část: 10 minut.**

Nástup, seznámení s náplní hodiny, po-  
řadová.

Zahřátí: honička na rybáře.

**Průpravná část: 10 minut.**

Důkladné procvičení svalů těla s po-  
užitím náčiní.

Plné míče: Míč přihráváme oběma ru-  
kama od prsou třením, míč přihráváme  
oběma rukama nad hlavou, ve stoji roz-  
kročném přihráváme míč oběma rukama  
spodním obloukem s hlubokým předklo-  
nem.

Ve stoji rozkročném vedle sebe — roz-  
stupy asi 1 m — podáváme míč ve vzpa-  
žení úklonem stranou. Sedíme na zemi,  
první zády ke druhému, který stojí asi  
3 m za ním — hází si míč tak, že sedící  
pootočí trup vlevo, míč chytí a pootoče-  
ním pravou stojícímu míč přihraje. Při-  
hráváme míč na vzdálenost asi 3 m tak,  
že jej uchopíme se strany nohama v kot-  
nicích a prudce vykopeme.

Jako výhodného nácviku pro průprav-  
nou část můžeme též použít švédské la-  
vičky, tyče, činky a pod.

**Hlavní část: 40 minut.**

1. Obratnost na zemi — kotouly na-  
před, stoje o hlavě.

**Nácvik kotoulu napřed:**

Cvičence vedeme k tomu, aby co nej-  
více sklonili hlavu na hrudník, co nej-  
více se ohnuli napřed a pozvolným po-  
kračováním paží položili hlavu týlem na  
zem (nikdy ne temenem). Skrčené nohy  
co nejvíce přitáhnout na hrudník, po pře-  
točení tlačít paty co nejvíce k lýdřím,  
umožňuje snadný vztyk po provedení ko-  
toulu. Po celou dobu kotoulu zůstaneme  
sbaleni do klubka.

Způsoby provedení: Ze stoje — z roz-  
běhu — po kotoulu přijímáme výcvik se  
vzpačováním, paže a nohy jsou napnuty,  
hrudní záklon. — Cvičence rozdělíme do  
dvou družstev — vítězí družstvo, které za  
půl minuty udělá více kotoulů.

**Nácvik stoje o hlavě:**

Cvičeme ze stoje rozkročného. Předklo-  
níme se a dohmátneme oběma rukama na  
zem. Položíme hlavu na zem tak, že tvoří  
s rukama trojúhelník. Hlava se dotýká  
země mezi čelem a temenem. Zvolna zve-  
dáme trup, a když dosáhneme kolmé po-  
lohy začneme zvedat nohy až do úplného  
vytažení těla. Snožíme a prohne v kříži.

**Způsoby provedení:**

Nejprve cvičíme ve dvojicích. Druhý  
dopomáhá při udržení rovnováhy, dbá na  
správné vytažení těla.

Každý cvičí samostatně.

Závod, kdo nejdříve vydrží (maximální  
doba  $\frac{3}{4}$  minuty).

2. Cvičení na bradlech nebo na hrazdě.  
— komihání, nácvik výmiku napřed (10  
minut).

3. Běh přes překážkovou dráhu. Z ná-  
řadí postavíme překážkovou dráhu tak,  
abychom museli přeskakovat, podlézat a  
skákat do dálky. Použijeme koně, kozy,  
žíněnek rozestavených ve vzdálenosti od  
sebe, zhrounuti na kruzích a pod. Dráhu  
proběhneme nejprve pomalu a pak dáv-  
kujeme. Můžeme závodit mezi družstvy.

4. Cvičení s míčem, různé přihrávky,  
v tělocvičně, kde máme k dispozici koš,  
střelba ze šestky. Jinak hra „na jelena“  
— hráči vytvoří kruh, jeden hráč zůsta-  
ne ve středu a ostatní se ho snaží za-  
sáhnout míčem po přihrávce. Kdo střed-  
ního zasáhne, jde do kruhu.

Organisace při hlavní části hodiny.

Při větším počtu cvičenců vytvoříme  
družstva, která se střídají při cvičení  
obratnosti a na bradlech. Překážkovou  
dráhu a míčovou hru provádíme společ-  
ně.

**Závěrečná část: 10 minut.**

Výcvik v pořadových, zpěv za pochodu,  
zhodnocení hodiny, ukončení.

# NOVÝ ROČNÍK SHM

V. ČERVENKA, předseda komise SHM při LS ÚVS

Podle rozhodnutí naší vlády z června letošního roku budou uspořádány Sportovní hry mládeže i v tomto roce a záštitu nad nimi převzal sám předseda vlády soudruh Antonín Zápotocký. Tato skutečnost jen podtrhuje velký význam SHM pro naši tělovýchovu a zavazuje všechny tělovýchovné pracovníky v našem lyžařství k tomu, aby všemi prostředky přispěli ke zdárnému průběhu SHM, a ještě zvýšili počet startujících a zlepšili technickou úroveň finalových bojů.

Z uplynulých dvou ročníků SHDM a SHM bylo získáno mnoho cenných zkušeností a na jejich základě byly vypracovány nové směrnice pro SHM v letošním roce, které jsou poněkud odlišné od minulých ročníků. Soutěžní ročník SHM proběhne tentokrát ve shodě se školním rokem 1952—1953, aby byla zaručena ve všech sportech účast žactva z jednoho ročníku. V lyžařství nás tato změna nijak nepostihne. Zásadní změna je však v organizaci:

SHM proběhnou po linii 4 hlavních tělovýchovných svazů:

ROH (t. j. střediska pracujícího dorostu a mladí dělníci).

Pracovní zálohy (nově zřízená státní odborná učiliště).

Školy (spadající pod ministerstvo školství).

Sokol (místní jednoty a vesnická mládež).

**ÚČAST: I. kategorie: dorost mladší:** závodit může každý, kdo dosáhl v době od 1. IX. 1952 do 31. VIII. 1953 16 a 17 let.

**II. kategorie: dorost starší:** kdo ve školním roce 1952—1953 dovršil 18 nebo 19 let.

## I. kolo: proběhne

a) v sokolské jednotě nebo kroužku na závodě;

b) ve státním odborném učilišti;

c) v sokolské družině na škole;

d) v sokolské jednotě či kroužku na vesnici.

Soutěž provádí lyžařský oddíl i pro neorganizované v Sokole.

Termín: Zahájení ve všech místech na prvním sněhu. — Konečný termín určí příslušný tělovýchovný svaz.

**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 jen délka skoku.

**Slalom:** Délka 150—200 m s 10—15 brankami 3 m širokými.

Účast ve skoku a slalomu je podmíněna účastí v běhu.

**Postup** do mezikola určuje příslušný tělovýchovný svaz.

## MEZIKOLO:

Termín určí příslušný tělovýchovný svaz.

**Disciplíny** jako v I. kole.

**Postup** do II. kola určí příslušný tělovýchovný svaz.

Mezikolo se organizuje v okresech nebo v několika okresech společně, pokud to počet startujících v I. kole vyžaduje.

## II. KOLO:

Termín určí příslušný tělovýchovný svaz.

**Disciplíny:** Běh jako v I. kole.

**Skok:** na můstku pro skoky: mladší — do 25 m; starší — do 35 m.

Hodnotí se délka i styl skoku.

**Obří slalom:** Délka do 1200 m, výškový rozdíl max. 300 m, nejméně 20 branek; trať pro dívky o 200 m kratší než u chlapců.



Hodnotí se také: chlapeci: závod sdružený — běh a skok; dívky: závod sdružený: běh a slalom.

**Postup:** do III. kola postupuje z každého tělovýchovného svazu:

Běh: nejlepších 10 z každé kategorie,

Skok: nejlepších 8 z každé kategorie.

Obří slalom: nejlepších 8 z každé kategorie.

### III. KOLO:

**Termín** určí příslušný tělovýchovný svaz.

**Disciplíny:** Běh jako v I. kole.

Skok: soutěží se na můstku pro skoky: mladší do 35 m, starší do 50 m.

Hodnotí se délka i styl skoku.

Sdružený závod sjezdový: Sjezd: délka do 2000 m výškový, rozdíl max. 500 m.

Slalom: délka 300 m, sklon 25°, pro mladší i starší hochy i dívky.

Závod sdružený: hoši — běh a skok; dívky — běh a slalom.

Závodů sdružené nejsou samostatnými disciplínami, na které by byli vysíláni závodníci specialisté, ale může se jich účastnit jen ten, kdo se kvalifikoval z některé z uvedených disciplín, t. j. běh, skok a obří slalom.

Štafety jsou tříčlenné a jedou se na stejných tratích jako běh prostý, t. j. třikrát 3 km a třikrát 6 km pro dívky; třikrát 6 km a třikrát 10 km pro hochy.

Sestavují se ze závodníků jednotlivých tělovýchovných svazů, kteří se kvalifikovali pro běh prostý. Každý svaz staví max. 3 štafety.

**Postup:** Do IV. kola postupují z každého kraje a kategorie nejlepší 4 běžci, nejlepší 3 skokani, nejlepší 3 pro sdružený závod sjezdový.

### IV. KOLO:

**Termín:**

**Disciplíny** jako ve III. kole.

Štafety jsou sestaveny z reprezentantů krajů, kteří se kvalifikovali k účasti ve IV. kole pro závody běhu.

Závodů sdružené jsou stejné jako ve III. kole.

\*

Mimo lyžařské soutěže je do SHM v letošním roce zařazen i Sokolovský závod **branné zdatnosti**, který je ukazatelem a měřítkem všestranné připravenosti naší mládeže v lyžařství a ukazuje i její brannou zdatnost. Svým významem a hodnotou znamená SZBZ vrchol soutěžení v našem lyžařství, a proto je třeba tento závod mezi naší mládeží co nejvíce propagovat. Uplynulé dva ročníky tohoto závodu ukázaly velkou jeho oblibu mezi mládeží, ale současně se ukázalo, že právě mezi našimi lyžařskými závodníky z řad mládeže nebyla účast stoprocentní, jak by si takový závod zaslouhal. Proto dobrou propagací a přípravou prokáží pracovníci SHM i na tomto úseku správné chápání poslání našeho lyžařství.

Nové změny v organizaci SHM jen přispějí k hladkému jejich průběhu a všichni naši závodníci, rozhodčí i cvičitelé se jistě všemi silami zapojí do příprav a organizace letošních SHM.

## Činnost lyžařů Pražského Tyršova kraje

Lyžařská sekce Tyršova kraje uspořádala 28. srpna t. r. aktiv zástupců okresních lyžařských sekcí v oblasti Praha-město, za účelem projednání možností a podmínek uspořádání okresních srazů cvičitelů. Účastníci se zavázali provést přípravu a skutečnou srazů během měsíce září a října t. r. **Příprava závodníků.** Trenérská rada v rámci své péče o přípravu závodníků zahájila již v srpnu pravidelné treningsy, které pokračují každé pondělí a od října přejdou do terénu. Sekce **učebně methodická.** Jako každoročně, tak i letos podchytí lyžařské sekce TK všechny své lyžařské cvičitele a instruktory. Do 15. listopadu se přihlásí všichni ti, kteří v zimní sezóně 1952—1953 chtějí působiti jako lyžařští cvičitelé na zimních zájezdech pracujících a školní mládeže.





## Zkušenosti z výchovné práce sovětských trenérů

M. I. Kalinin řekl: »Tělesná kultura a sport jsou významnými činiteli v tvoření zdravého, silného, obratného člověka, který umí bojovat s překážkami a s jistotou se dívá vpřed.« Chceme-li dobře plnit tento úkol, pracovat plánovitě k dosažení vytčeného cíle na masové základně, musíme stále školit velké řady ideově i odborně vzdělaných učitelů, instruktorů a rozhodčích. Výchova kádrů (nových a doškolení starých) je předním úkolem všech lyžařských složek. Potřebujeme cvičitele, kteří pracují odpovědně a jsou hrdi na svou práci, potřebujeme cvičitele obětavé a s jasným pohledem k cílům tělesné výchovy a sportu v lidové demokracii, znalé zásad práce a stále si osvojujících znalosti sovětské tělovýchovy, kteří jsou zároveň vychovateli.

V práci cvičitelů a trenérů se dosud vyskytují nedostatky hlavně na úseku výchovné práce. Někteří cvičitelé a trenéři nedovedou často proniknout do hloubky při výchově našich sportovců. Nedovedou ještě účinně bojovat proti buržoasním přežitkům ve vědomí sportovců a zároveň vychovávat sportovce v duchu socialistického vlastenectví a proletářského internacionálního. V úvodníku časopisu *Těorijs i praktika* (číslo 5 1951): Zvýšit úroveň pedagogického umění při výchově sportovců — nacházíme mnoho námětů a zkušeností z výchovné práce sovětských trenérů. Otiskujeme některé části tohoto úvodníku, kde najdeme cenné poznatky pro další práci:

Úspěšné plnění úkolů, které vytýčil ÚV VKS(b) tělovýchovnému hnutí v naší zemi — zvýšení masovosti a růstu sportovních úspěchů sovětských sportovců — závisí ve značné míře na tom, jak je vysoká úroveň učebně výchovné a tréninkové práce, která se provádí na středních i vysokých školách, ve sportovních oddílech kolektivů tělesné výchovy, v družstvech a kroužcích sportovců.

Hodnota učebně práce v tělesné výchově vůbec i v jednotlivých odvětvích sportu závisí především na schopnostech instruktora, cvičitele, trenéra, jak umí organizovat a správně vést cvičení, jak dovede plánovitě řídit fyzické zdokonalování sportovců, jejich sportovní růst.

Sovětský sportovec — to není jen tě-

lesně vytrénovaný člověk. To je všestranně rozvinutý občan prvního socialistického státu na světě, oddaný ideálům komunismu, ohnivý vlastenec, připravený obětavě pracovat a bránit svou zemi před útoky nepřátel. Nejlepší sovětské sportovci s úspěchem hájí čest Sovětského svazu na mezinárodních utkáních. Výchova takového sportovce je v naší zemi pokládána za jeden z nejdůležitějších druhů pedagogické činnosti.

Sta trenérů různých sportovních odvětví přistupuje s láskou k této činnosti a projevuje při této odpovědné práci vysoké pedagogické umění.

Jména trenérů-vychovatelů sportovců, zasloužilých mistrů sportu V. J. Alexejev, E. J. Letěford, Z. G. Romanova, B. S.



Děnisov, jsou již známa v tělovýchovném hnutí naší země. S jejich jmény jsou těsně spjaty úspěchy ve výchově kádrů přeborníků, rekordmanů země, znamenitých mistrů sovětského sportu.

Na své žáky mohou být právem hrdí trenéři B. N. Tachtarov, V. E. Nagornyj, N. M. Kofněr, P. J. Kozlovskij, A. G. Saфарov, O. V. Konstatinov a ostatní naši zkušení a talentovaní pedagogové.

Výbor pro tělesnou výchovu a sport při Radě ministrů SSSR každoročně vyznamenává nejlepší trenéry naší země za úspěchy při výchově sportovců. Jejich usilovná práce má krásné výsledky, protože správně pochopili svou úlohu a svědomitě přistupují k složitému postupu přípravy sportovců: důkladně znají obor své práce, používají různých originálních metodických postupů, mají velké pochopení pro individuální trening a jsou neustále v úzkém styku se svými svěřenci, při čemž kladou zvláštní důraz na individuální zájmy, vycházejí při své práci také z jejich individuálních zájmů a sklonů i zvláštností povahy.

Pokrokový sovětský pedagog vychovává sportovce, a tím zároveň mladého občana, příštího budovatele komunistické společnosti.

Nejlepší trenéři vychovávají sportovce svým vlastním příkladem v duchu komunistické ideovosti, uvědomělosti, aktivity, skromnosti, čestnosti, vytrvalosti a pevnosti.

Sovětský trenér nemá žáků, kteří jsou odtrženi od kolektivu, domýšlivé „mafukance“ a egoisty, lidi, kteří jsou schopni pro své osobní blaho zřít se zájmů celku. Podobně jedná jen buržoasní sportovce. Kolektivy pracující pod vedením našich známých trenérů vynikají svou organizovaností, jednotou, přátelstvím a soudružstvím; členové kolektivu svou práci milují a jsou jí oddáni, jsou naplněni sovětským vlastenectvím, bez něhož nejsou myslitelné úspěchy nejen ve sportu, ale i v učení a práci.

To všechno charakterizuje činnost pokrokového sovětského učitele tělesné výchovy, trenéra sportu, a svědčí to o jeho vysokém pedagogickém umění. Být výborným pedagogem — to znamená především starat se o stálý, ideový a všestranný růst svých svěřenců-sportovců, užívat při práci s nimi nejnovějších výsledků sovětské tělovýchovné vědy, opírající se o marxisticko-leninské učení o všestrannosti ve výchově, široce využívat pokrokového materialistického učení J. P. Pavlova o vyšší nervové činnosti. Osvojit si pedagogické umění ve výchově sportovců — to znamená umět správně a důsledně uskutečnit ve své práci nejdůležitější po-

žadavky sovětské didaktiky — systematickosti a důslednosti lekcí tělesných cvičení, přehlednost a snadné pochopení metodiky vyučování, uvědomělost žáků a jejich aktivita v učebních hodinách, pevné osvojení znalostí a návyků.

Pedagogické umění při výchově sportovců není slučitelné se šablonou a formalismem, zaostalostí a rutinou. Je založeno na hlubokém studiu na znalosti individuálních zvláštností žáků, na seznamování jich se společenským významem sportu — což je jedna ze základních podmínek, které zaručují trvalý zájem žáků o právě studovaný druh tělesného cvičení, aby viděli nutnost a měli rádi systematická cvičení v gymnastice a sportu.

Svědomitý sovětský pedagog, pracující v oboru tělesné výchovy, stará se o všestranný rozvoj individuálních schopností a talentů mladých sportovců a snaží se, aby byl v souladu s obecnými zájmy celku.

„Komunistická výchova — nejednou zdůrazhoval A. S. Makarenko — je výchovou v kolektivu a kolektivem.“ Je známo, jak veliký důraz kladl na pedagogické umění význačný vychovatel mládeže A. S. Makarenko, s jakou rozhodností vyzýval mladé pedagogy, aby stále zdokonalovali a obohacovali své vychovatelské metody. Každým rokem máme více a více trenérů, kteří neustále zdokonalují své pedagogické umění.

Úspěšné plnění hlavních úkolů, vytyčených v usnesení ÚV VKS(b) ze dne 27. prosince 1948 týkajících se dalšího masového rozšiřování tělovýchovného hnutí v zemi, zvýšení úrovně sportovního mistrovství a na tomto základě dobytí světového prvenství sovětskými sportovci v nejdůležitějších odvětvích sportu — vyžaduje uskutečnit různá opatření, přispívající růstu pedagogického umění a výchově sportovců.

Je nutné především organizovat široké, vědecké zkoumání a zevšeobecnování pedagogických zkušeností nejlepších učitelů tělovýchovných škol, různých učilišť, průmyslových škol, vysokých škol a trenérů, kteří se zabývají jak mládeží, tak i dospělými sportovci. Ředitelství učilišť a vědecko-metodická rada musí především se zřetelem ke studiu těchto otázek sestavovat celkové plány vědecko-výzkumné práce.

Budeme-li zkoumat a iniciativně zevšeobecnovat pedagogické zkušenosti nejlepších učitelů tělesné výchovy a trenérů sportu, potom vědecko-výzkumné ústavy a katedry ústavů pro tělesnou výchovu musí přistoupit již k vlastním rozpracování otázek, jak zvýšit pedagogické umění.

Zvlášť důležité jsou otázky: metodika ideové výchovné práce mezi sportovci, me-



thodika ovládnutí sportovní techniky a zdokonalování celoročního tréninku, taktika v utkáních, osvojení taktiky, otázky, jak využít v pedagogické tělovýchovné práci fyziologického učení J. P. Pavlova.

Výbory pro tělesnou výchovu a sport a rady dobrovolných sportovních sdružení musí organisovat rozsáhlou výměnu zkušeností z pedagogické práce nejlepších učitelů tělesné výchovy a trenérů. Je třeba pořádát metodické konference, vystoupení nejlepších trenérů ve studijních kroužcích, v rozhlase a tisku. Metodické konference učitelů tělesné výchovy a trenérů musí být spojovány s ukázkami hodin tělesné výchovy a tréninku pro žáky podle stáří, schopnosti a stupně připravenosti sportovců. Návrhy budou prohlédnuty a posouzeny. Otázky pedagogického umění výchovy sportovců musí častěji projednávat na plenech vědecko-methodic-

ká rada sportovních sekcí při výběrech. Směrnice pro tuto činnost musí dát vědecko-methodická rada Vsesvazového výboru, která se již dávno měla zabývat problémem, jak zvýšit pedagogické umění v tělesné výchově, v jednotlivých odvětvích sportu.

Toto dává možnost nejen zaměřit pozornost sportovní veřejnosti k otázkám pedagogického umění trenéra, ale i uveřejňovat nejdůležitější články v novinách («Sovětský sport») a tělovýchovných časopisech, které dosud přinášejí velmi málo článků s podobnou tematikou. Nakladatelství («Fyskultura a sport») musí nutně organisovat vydání série brožur a knih pojednávajících o otázkách pedagogického umění, v nichž se dočteme o zkušenostech nejlepších učitelů tělesné výchovy a trenérů.

## Práce krajské trenérské rady lyžařů Tyršova kraje

Po ustavení trenérské rady při lyžařské sekci KVS Praha byl svolán aktiv závodníků dne 14. VII. 1952 v místnostech KVS za účasti 25 závodníků a celé trenérské rady.

Přítomným závodníkům byly vysvětleny úkoly trenérské rady, věst výchovy krajských reprezentantů, jak po stránce technické, tak ideové. Byli seznámeni s celoročním plánováním práce závodníka v období přechodném, přípravném, hlavním a zdůrazněn význam pravidelného cvičení v přípravném období, které bylo aktivem zahájeno. Zdůrazněn byl výhovný význam kolektivní práce, v které využijeme bohatých zkušeností z odkazu A. S. Makarenka, z nichž nejdůležitější je výchova kolektivu, kázeň a systém perspektivních linií, který umožňuje závodníkům jasný pohled do budoucí jejich činnosti k radostnému a úspěšnému rozvoji jejich závodních schopností. Dále byli závodníci seznámeni s jednotnou sportovní klasifikací výkonnostních tříd. Tento aktiv byl prvním to-

## Po vzoru Emila Zátopka i v lyžařském sportu

Minulý týden jsem byl v biografu. Přišel jsem právě včas, abych ještě stačil zastihnout druhou polovinu filmových novin. Záběry z olympiady v Helsinkách a Zátopkův úžasný výkon v běhu na 5000 metrů!

A znovu jsem hořel vzrušením, znovu jsem s rozpálenými tvářemi zatinal pěstě a pomáhal Zátopkovi běžet a vyhrát. Přesně jako tenkrát při poslechu rozhlasové reportáže.

V celém hledišti všichni zapomněli na čas a dlouhé týdny, které uplynuly od vlastního závodu a nadšeně povzbuzovali každý jeho bojovný výpad a jeho vítězství oslavovali takovým jásotem, jako kdyby to bylo právě teď, co vydobyl olympijské vítězství.

Tak strhující jest Zátopkův výkon a především tak strhující jest jeho zřejmé viditelné vědomí a po celý závod neutuchající odhodlání běžet, předběhnout a zvítězit.

Zátopek jest člověk. Jeho výkon není nadlidský. Všimněte si jen, jak běží. To není elegantní hra svalů či výsledek primitivního talentu. Jeho běh je zjevná práce, těžká, namáhavá, usilovná a cílevědomá, která hovoří jasně zase jen o práci, námaze, úsilí a tvrdé přípravě, která nutně předcházela světovému výkonu. A to o takové práci, která dovedla poskytnout tu smělou jistotu, že se Emil k svému výkonu mohl předem zavázat a ještě svůj závazek překročit.

Není v celém světě lepšího příkladu, který by srozumitelněji potvrzoval vše to, o čem v tělesné výchově, sportu a práci vůbec, dnes hovoříme



a co by mohlo lépe poskytnout důkaz o správnosti naší cesty, po které kráčíme kupředu.

Letošní výsledky olympijských her promluvily jasnou řečí ke všem sportovcům národů celého světa:

Tak rostou výkony sportovců v zemích tábora míru, takové jsou sportovní výkony tam, kde pojem výstavby socialismu jest nerozlučně spjat s vzestupem všeho, čeho se mysl a ruka pokrokového člověka dotýká.

Příklady našich olympijských vítězů, kteří svými výkony a ukázněným vystoupením všech příslušníků kolektivu reprezentantů dovedli prolomit ledovou hráz vytvořenou nesmyslnou propagandou a dokázali zažehnout plaménky sympatií, které pak u desetitisícových mas diváků všech národností propukly v úchvatnou bouři plamenného nadšení a povzbudivého burácejícího skandování jmen těch, které byli předem připraveni přijmout chladně jako nevídané hosty — tyto příklady všechny naše ostatní sportovce zavazují.

Zavazují především nás lyžaře, kteří máme před sebou dnes již celou řadu přesvědčivých důkazů o odkrytých rezervách, jejichž nevyužíváním zpomalujeme a brzdíme vzestup výkonů v našem sportu.

Nikdy by nemohli naši olympijští vítězové dosáhnout takových výkonů, kdyby se připravovali jako naši lyžařští reprezentanti. Nikdy by nemohli Zátopek, Holeček a ostatní zvítězit, kdyby se celý rok všestranně připravovali jen na běžecké dráze, na lodi nebo zíněnce, trenovali pouze 3 či 4 týdny do roka, stejně jako by nemohli dosáhnout svých výkonů bez celoroční tvrdé, systematické, plánovitě a všestranně přípravy řádné a vědecky usměrněné.

Vidíme i na tomto nejprimitivnějším příkladě odkrytou rezervu pro pronikavé zlepšení svých výkonů.

Kolikpak z našich předních lyžařských reprezentantů se dovede věnovat denně a po celý rok své přípravě tak, jako to dělají někteří atleti a vodáci? Kolikpak jich trenuje nesystematicky a bez plánu, a přitom jsou to právě ti, kteří volají po umožnění dalšího tréninku na sněhu a kteří k tomu mají však nejmenšího práva.

Na druhé straně ani ti poctiví a tvrdí dřiči, dopouštějící se stále té stejné a staré chyby tím, že zanedbávají všestrannost a vidí svou přípravu krátkozrace pouze v zdokonalování vytrvalosti a houževnatosti, nemohou dosáhnout světového výkonu, protože poměrně krátká doba vlastní přípravy na sněhu nedokáže u nich odstranit jejich technické nedostatky. Jejich práce na sněhu proti jždě světových mistrů činí dojem neplnulého,

hoto druhu u nás v kraji a ukázalo se, že touto formou je možno řešit mnohé problémy, na které není čas při tréninku. Proto budeme podle potřeby svolávat závodníky k takovýmto aktivitám.

Pravidelné tréninky závodníků začaly 21. 7. 1952 a jsou konány vždy v pondělí od 17 hod. na letním evičišti Sokola Auto-Praga v Praze II, Katerinská ul. Účast na těchto evičeních byla z počátku velmi slabá, koncem srpna, začátkem září nám potěšitelně rostou řady evičenců, hlavně z řad SHM. Koncem září jsme zahájili pravidelné nedělní tréninky v terénu v okolí Prahy, které mají pro závodníky největší význam v získání tělesné připravenosti pro hlavní závodní období a budou ukončeny různými přespolními a lesními běhy v říjnu a listopadu. Evičení hodláme rozšířit ještě o tělocvičnu a jednou týdně plaváním v krytých lázních. Tím bude závodníkům umožněno zvyknout si na pravidelná evičení. Nezapomínáme též na přípravu k plnění podmínek TOZ, který je nutný pro zařazení do výkonnostních tříd. Trenéři se rovněž zúčastnili krajského srazu evičitelů. Kromě tohoto srazu se sou-druh Valkoun zúčastní jako instruktor v okrese Praha 2, sou-druh Krasilov v Praze 9 a sou-druh Houdková v Praze 3.

O. VALKOUN.

## Činnost běžců S. Zbrojovky Brno 1

Po skončení letošního závodního období jsme sice nějaký čas zaháleli, ale již koncem dubna jsme se



vzchopili a začali s přípravou na zimu. Zní to trochu





1



2



6



7



11



12



16



17







3



4



8



9



10



13



14



15



18



19



20



podivně. Sotva jsme přijeli naposled z hor a uložili prkynka, již se zase připravujeme, jako by před námi neleželo jaro, léto a podzim: Mnozí se smálí: Říkali: Ejhle, blázni, oni už myslí zase na zimu. Co budou dělat, až napadne sníh? To už budou tak zni-



čení, že se ani na lyžích neudrží. Tento názor panoval u nás až do nedávna. A ten, kdo přes léto trenoval, mlčel jako myška, jen aby byl v zimě nejlepší.

nevládného, skoro křečovitého a vyčerpávajícího lopocení, při kterém uplatnění atletických a gymnastických prvků nemůže vůbec přijít v úvahu.

Jest nutné se více zamyslet nad vlastní prací, co nového potřebujeme získat a co škodlivého odstranit. Nemůžeme dosud říci, že bychom správně a hospodárně využívali podpory, kterou nám dnešní sjednocená tělovýchova poskytuje. Děláme řadu zásadních chyb. Jsme málo svědomití a vytrvalí. Neplníme důsledně úkoly, které nám byly uloženy a co hůře, neplníme ani ty, které jsme si sami dali.

Hodně, hodně z nás si již uvědomuje, po jaké cestě jest nutno kráčet, dovede sám rozpoznat chyby, kterých se dopouští, ale jen málo, pramálo se odhodlává rázně vykročit vpřed a vypořádat se s nedostatky, které u sebe a kolem sebe vidí.

Je propastný rozdíl mezi tím, jak se slyšíme hovořit o tom, co a jak jest nutno dělat a mezi tím, co ve skutečnosti děláme. Jest zapotřebí větší pile, práce, nezištné obětavosti, důslednosti a tvrdosti především k sobě. Ty, jako lyžařský závodník, reprezentant, trenér, cvičitel, funkcionář, rozhodčí či jakýkoliv pracovník na poli tělovýchovy, zameť pěkně napřed před vlastními prahem, než začneš chtít po jiných, co sám zanedbáváš a kde nejdeš příkladem vstříc, zamysli se, co jsi zůstal dlužen svým slovům, slibům, závazkům, sám sobě i celé společnosti tím, že nepracuješ či netrenuješ tak, jak

## Běžecká lyžařská škola v obrazech

Tabule č. 10. Změna směru odšlapováním s odpichem soupaž. Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka. Předvádí Jaroslav Kadavý. (Na stranách 304 a 305.)

Tento nejčastější způsob změny směru užíváme při běhu na lyžích k zatáčení na trati v porostlém terénu jak na rovině, tak na svahu při sjezdu (bez odpichu) a všude tam, kde nechceme zatáčením ztratit na rychlosti. Je zejména bezpečný v hlubokém sněhu při vybočení z ujeté dráhy.

Odšlapování doprava začíná ve fázi č. 1. Současně s odrazem holí snížíme těžiště, přeneseme váhu těla na levou nohu, kterou se mocně odrazíme z vnitřní hrany lyže směrem vpřed dovnitř oblouku. Zároveň odlehčíme pravou lyži a vysuneme ji silně pokrčenou pravou nohou nad sněhem do odvratu (obr. 1—3).

Po dokončeném odrazu nohy i paží se tělo narovná a váha se přenesla na pravou nohu (obr. 4), která přejde do výpadu. Nato se levá odlehčená lyže přisune nad sněhem k pravé (obr. 5—7).

Paže jdou po dokončeném odrazu spodním obloukem švihem do předpažení a spolupůsobí na udržení rychlosti získané odrazem levé nohy (obr. 3—7). Ve fázi č. 8 počíná cyklus odrazu paží i levé nohy znovu.

Odšlapnutí se provádí podle velikosti oblouku buď jednotlivě nebo opakovaně.

K docílení rychlejší změny směru přisune se vnější lyže po odrazu nikoli do rovnoběžné polohy s lyží vedoucí, ale do mírného přívratu, čímž se oblouk zkrátí. (Změna směru přeshlapováním.)



víš, že by se to mělo dělat. Jak často pohodlně svolíš k tomu, aby k proudu chyb, který kolem tebe plyne, přispěly i kapky tvých nedostatků a ukryly se v nich. Ale neukryjí! Tu slevíš, tu nepřidáš, a čas, který neúspěšně měří práci, tě zastihne kdesi na chvostu toho obrovského dění dneška.

A ti, kteří již dokázali překonat své slabosti, ti kteří prakticky již dokázali, že dostaneme na nejvyšší mety světových výkonů, stojí tu pro nás jako příkladný ukazatel cesty, kterou máme sledovat.

Jsmo pyšní a hrdí na jejich výkony, jsme vděční za jejich vzory, za nezištné sdělování zkušeností a je teď jenom na nás, jen na nás, abychom dovedli správně a plně využít výsledků jejich práce, měřené nejpřísnějším světovým měřítkem — olympiádou.

Vzhůru tedy, vzhůru ve stopách poctivé práce našich olympijských vítězů. Vezmeme si za úkol rozmnožit jejich řady.

S. PITTL

Dnes už ovšem každé dítě chápe a zná význam celoroční přípravy. Jsou však ještě takoví, kteří v celoroční přípravu nevěří, nebo jí podceňují. Myslí si, že když začnou v září, říjnu, že to úplně postačí. Nechá-



pon, že dlouhou přestávkou ztratí vše, co v zimě pracně získali a musí začít zase pěkně od počátku. Takhle se ovšem daleko nedostanou.

I títo Tomášové však brzo pochopí, že jedině celoroční přípravou mohou dosáhnout dobrých výsledků.

My, kteří jsme s ní začali již loni, poznali jsme její účinky, a proto začínáme letos opět, zkušenější o mnohé poznatky. Zprvu lehce, rozevíčením, rozkýváním na dráze, pohráváním

s koulí a nějakou hrou. A po každé jsme trochu přidali. Ponenáhlu se z rovinek vyvinuly stovky a dvoustovky, z rozevíčení delší gymnastika a s koulí jsme zahájili soutěže ve všech možných i nemožných pozicích. Ani jsme nepozorovali, jak při takových závoděch plynou hodiny.

Mezi běhání jsme pro zajímavost zavedli lezení po zábradlí, po zídkách, přeskokování laviček na tribunách a podobně, vše k velkému zděšení a rozhořčení br. sokolníka.

Sotva se nám trochu ohřála voda na přehradě, zařadili jsme do programu pádlování a plavání. Jízda na pramce je nádherným doplňkem pro posílení paží. A začnou-li závody s jinou lodí, pádluje člověk jako ďábel a pozná, jak je ztahan, teprve když jde domů. Plavání krásně uvolní

klouby, naučí harmonickým pohybům a jelikož zátah paží odpovídá přibližně práci s holemi, ještě si je kromě toho posílíme.

Svoji formu jsme si letos částečně ověřili na LZBZ. Jelikož však dva členové naší hlídky byli téměř neplavci, pobavili se diváci při překonávání vodního toku tak, že až plakali. My jsme plakali až při vyhlášení výsledků. Přesto jsme



při běhu na 5 km poznali, že ačkoli jsme proti loňsku neběhali delší tratě a trenujeme intervalově, že to jde krásně, lehce, bez únavy.

Srpen jsme prožili většínou ve znamení brigád. Posílili jsme si vršky, vypotili mnoho potu a nyní začínáme pomalu přecházet do terénu. Zde se nám již loni osvědčila jedna věc. Vyhlédli jsme si pěknou bukovou seč, kde rostou stromky silné asi jako





šplhadla, vysoké kolem 4 m. A zde učiníme při pobíhání vždy menší zastávku a proměníme se v Tarzany. U jednoho se začne, vyšplhá nahoru, rozhoupá a — hop, na druhý a tak dál. Dá to pěkně do těla.

V lese máme pěkný, asi 4kilometrový okruh, takže můžeme sledovat stále stav své formy. A trening si zase zpestrujeme. Honbou na lišku, honičkou, která je zvláště vydatná, poněvadž zde vlastně jde o důkladný intervalový trening. Ten, kdo honí, musí vypnout okamžitě všechny síly, aby někoho dostihl. Přitom máme pravidlo, že honiči utíká stejnou dráhou jako honěný. Musí tedy bystře sledovat jeho běh a rychle reagovat na změnu směru. A že pronásledovaný klíckuje mezi stromy jako zajíc, nemusím snad povídat.

Po treningu vrhneme do sprch, které jsou výborným místem pro besedování. Zde pěkně v teple při vzájemně

masáži, probíráme prošlý trening, debatujeme o něm a přemýšlíme o nových cvi-



cích a způsobech, jichž by bylo možno použít. A krásně se to zde přemýšlí. Únava pod proudem teplé vody mizí, zapomínáme na námahu a dumáme, jak

příštího treningu co nejlépe využít.

Hřiště pomalu zaměňujeme za tělocvičnu a zde je skutečně bohatý výběr. Klademe důraz na šplh, ribstol, lezení po nářadí (cvičením se to nedá nazvat), vše, co nám posiluje vršek. K tomu se řadí důkladná gymnastika, běhání přes překážky z nářadí, rugbyčko s medicinbalem a p. Tak se pomalu připravujeme a až se nás zima zepťá: cos dělal v létě?, budeme mít čisté svědomí.

V závěru bych chtěl připomenout všem lyžařským oddílům, že to, co děláme u nás, mohou dělat všude. Stačí hřiště, tělocvična kousek lesa a hlavně dostatek vále. Svou přípravu si plánujte. U nás má každý závodník svůj vlastní trénin-  
gový plán. Pokud si nevíte rady, obraťte se na krajského trenéra, ten vám s radostí pomůže a poradí.

ZDENĚK MACHÁČEK.

## Lyžařský sport v předrevolučním Rusku

Lyžařský sport ruského lidu má starodávnou tradici. Buržoasní historikové se snažili skreslit dějiny podle svých zájmů. Proto položili kolébku lyžařského sportu do severských a alpských zemí. Článek I. G. Čudinova v 7. č. Lyžařství (str. 214) však přesvědčivě ukázal, že pravlastní lyžařství je Rusko.

Touto kapitolou začínáme uveřejňovat souborný materiál o vývoji lyžařského sportu v SSSR. Materiál je vyňat z knihy zasloužilého mistra sportu A. V. Serebjakova: **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СССР** (Lyžařský sport v SSSR).

Začátek rozšíření lyžařského sportu v Rusku spadá do let 1880—1890. Z počátku nemělo lyžování sportovní charakter; byly to spíše zábavné výlety na lyžích, které organizovaly tehdejší kluby a kroužky. První města, která začala s lyžováním jako sportem, byla Moskva a Petrohrad.

Roku 1894 se několik členů moskevského cyklistického klubu, kteří chtěli trenovat i v zimě, rozhodlo běhat na lyžích. Tento malý kroužek sportovců založil roku 1895 Moskevský klub lyžařů (MKL) v místech, kde je nyní stadion Malých pionýrů. Tento klub položil základ k rozvoji lyžařského sportu v Rusku.

28. ledna 1896 se pořádaly na Chodynském poli první veřejné lyžařské závody o titul nejlepšího lyžaře býze Moskevského klubu lyžařů, na trati 3 versty (cca 3,2 km). Druhý oficiální závod v běhu na lyžích byl uspořádán 22. února 1898 na trati Malé Mytišči-Sokolniki. Od tohoto roku začal MKL každoročně pořádat závody o prvenství klubu. Je zajímavé, že do roku 1899 se ceny udělovaly nejen za vítězství v závodech, ale také podle počtu ujetých verst v zimních tréninzích.

Roku 1897 byla v Petrohradě založena sportovní organizace Polární hvězda, která si dala tyto úkoly: »Jezdit na lyžích v terénu a pořádat závody v běhu na



500 až 10.000 m s hůlkami i bez nich, v rovném terénu, v terénu s překážkami (výmoly, příkopy, kopce) i se skoky přes různé překážky.»

5. března 1900 byly uspořádány první vojenské závody mysliveckých oddílů 4. granátnického Něsvišského pluku na trati 8 verst, za účasti 50 závodníků. Vítěz, granátník Morozov, dosáhl času 54 minuty.

V prvních letech své existence věnoval Moskevský klub lyžařů sportovní práci méně pozornosti, než »rodinným večírkám, tanci, výletům a procházkám. Proto neaktivnější skupina lyžařů-sportovců organizovala z počátku neoficiální kroužek, a potom roku 1901 založila v Moskvě druhý lyžařský klub — Spolek milovníků lyžařského sportu (OLLS — Obščestvo ljubitelj lyžnogo sporta). Existence dvou spolků v Moskvě vytvořila tak příznivější podmínky pro další rozvoj lyžařského sportu.

Rozmach sportovní činnosti těchto klubů začal v zimě roku 1902. Do klubů vstupuje studující mládež a pořádají se častěji závody o titul nejlepšího lyžaře-klubu, obvykle na trati 3—6—8 verst, »sprinty« na  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ —1 verstu.

3. února 1902 byl uspořádán závod o titul nejlepšího běžce Moskvy na trati v té době neobvyklé — 25 km (od vesnice Puškino do Sokolnikova). Závodu se zúčastnilo všeho všudy 6 lyžařů. Zvítězil M. Remmert (MKL) v čase 2:58.30 hod.

V příštím roce byly v Moskvě po prvé uspořádány závody v běhu žen na 2 km, kterých se zúčastnily 4 závodnice.

V letech 1901—1910 byly založeny nové lyžařské kluby: Sokolnikovský klub lyžařů, Moskevský říční jachtklub, Spolek Union, Zamoskvorečnyj sportovní klub a Spolek tělesné výchovy. Všechny tyto kluby pěstovaly kromě lyžování i ostatní sporty.

Počet lyžařských organizací rostl nejen v Moskvě a Petrohradě, ale malé kroužky a lyžařské kluby se objevovaly i v jiných městech (Rjazan, Kostroma, Jaroslavl, Tula, Tver, Smolensk a j.).

S rostoucím počtem spolků a jimi uspořádaných závodů bylo nutno vytvořit vedoucí orgán. Roku 1910 byla založena Moskevská liga lyžařů-běžců a brzy nato Všeuský svaz lyžařů-běžců. Téhož roku byla vypracována první pravidla lyžařských soutěží.

7. únor 1910 je památný velkou sportovní událostí. Tohoto dne byl po prvé uspořádán závod o titul nejlepšího lyžaře-běžce Ruska na trati 30 km. Závod se konal v oblasti Chodynského pole; zúčast-

nilo se ho 14 běžců. Zvítězil Moskan Pavel Afanasjevič Byčkov, nyní zasloužilý mistr sportu v čase 2:26.47 hod.

Dále se pak pořádaly soutěže o mistrovství Ruska pravidelně až do první světové imperialistické války. Do revoluce se konalo pět mistrovství Ruska. Největší počet účastníků byl na mistrovství r. 1914, a to 33 lyžařů.

Populární lyžařskou soutěží byla tenkrát štafeta kolem Moskvy, která se pořádala každoročně během osmi let.

Roku 1911—12 absolvovali po prvé moskevští lyžaři A. Jelizarov, M. Gostev, J. Zacharov a A. Nemuchin dlouhý závod na lyžích z Moskvy do Petrohradu. 680 verst ušli za 12 dní 6 hodin a 12 minut.

Od roku 1912 se pořádal velký běžecký závod Moskva — Zvenigorod — Moskva (75 km). Tento těžký závod byl uspořádán sedmkrát a po každé jej vyhrál N. Vasiljev.

Téhož roku uspořádali čtyři sportovci zajímavý pochod na lyžích z Moskvy do Nižního Novgorodu. Trať měřící 400 verst prošla za 6 dní.

Roku 1913 se ruští lyžaři po prvé zúčastnili závodů v cizině — Severských her ve Švédsku. Z ruských lyžařů se her zúčastnili P. Byčkov a A. Nemuchin.

Téhož roku se uskutečnil »odvetný« závod Petrohrad—Moskva. Tři petrohradští závodníci prošli tuto trať za 12 dní.

V zimním období roku 1913 byl uspořádán nový sportovní podnik — hvězdicový lyžařský závod do Moskvy. Z deseti měst — Jaroslavl, Tula, Smolensk, Rjazan, Vologda, Kostroma, Kaluga, Ivanov, Nižní Novgorod, Tver — se závodu zúčastnilo 54 lyžařů.

Roku 1914 uspořádali lyžaři petrohradského Izmajlovského pluku pochod s výzbrojí; za 20 dní ušli 1006 verst.

26. února 1917 se v Moskvě uskutečnilo první mezinárodní utkání běžců hlavního města s nejlepšími finskými běžci. Při tomto utkání se zároveň konalo mistrovství Moskvy v běhu na 30 km. Závodu se zúčastnilo 105 lyžařů. Mistrem Moskvy se stal V. Serebrjakov v čase 1:56.40.4 hod. Ruští sportovci prohráli s Finy jen o 3.30 min. Při tomto utkání se Rusové seznámili s novou technikou běhu s odpihem soupaž.

Nejlepšími lyžaři předrevolučního Ruska byli A. F. Fedorov-Lebedev, K. G. Mironov, P. A. Byčkov, L. V. Vartazarjan, A. N. Nemuchin, N. M. Vasiljev a V. A. Serebrjakov.

Značně později než běh na lyžích se začal rozvíjet horský lyžařský sport (sjezd, slalom skok). Po prvé se začal provozovat



roku 1906 ve spolku Polární hvězda. V Pargolově byl vybudován sněhový můstek s kritickým bodem 8—10 m. Tenkrát měla tato disciplína zajímavý název »skákání na lyžích s vyvššenina.

Téhož roku se v Moskvě na Vrabčích horách začaly pořádat závody v běhu na lyžích ve zvládném terénu se sjezdy na vzdálenost 2,5 versty.

Skoky na lyžích zpopularněly u mládeže; sněhové můstky se budovaly na různých místech. Zejména si skokani oblíbili podmoskevské předměstí Carieyn a Zvenigorod. Technika skoku s těchto můstků — vyvššenin — byla však primitivní; nejlepší výkon nepřesahovaly 10 m.

Brzy se do programu lyžařských soutěží zařazoval terénní běh na 5—8 verst.

Roku 1912 byl v Jukkách pod Petrohradem vybudován, v Rusku první, speciální dřevěný můstek s umělým nájezdem. Kritický bod tohoto můstku byl již 20 m.

Téhož roku byl v Jukkách po prvé uspořádán závod sdružený — skok a terénní běh na 4 versty. Dva roky nato bylo uspořádáno mezinárodní utkání v tomto závodu. Lehkého vítězství dosáhli Petrohradští.

Lyžařská technika sportovců předrevolučního Ruska byla jednotvárná; na lyžích chodili ruskými širokým kolébavým krokem, teprve v letech 1914—1915 začali používat běhu s odpičem soupaž.

V Rusku bylo mnoho typů a druhů loveckých a turistických lyží. Délka speciálních sportovních lyží dosahovala někdy až tří metrů.

Hůlky bývaly bambusové nebo prostě dřevěné, dlouhé jako výška člověka. Vázání bylo výjimečně měkké, velmi primitivní — kožený prstní řemen, potažený svrchu jirchovou náševkou.

Obuv sloužila zároveň jako vázání; byla z měkké kůže a v prstní části přecházela v háček, který přidržoval prstní řemen. K nohám se připevňovala ovinovačkami.

Lyžařský oblek se skládal z vlněné blůzy, úzkých kalhot, které bránily pohybu, a pletené čepice. Lyžařských vosků se začalo používat teprve roku 1914. Měkkého vázání a obuvi se používalo až do roku 1925.

V carském Rusku pěstovala lyžařský sport hlavně studující mládež a představitelé majetné třídy. Lyžování bylo rozšířeno kromě Moskvy a Petrohradu také v Jaroslavi, Rjazani, Tule, Smolensku, Kostromě, Rybinsku a Charkově. Lyžařské kluby a kroužky měly však tenkrát velmi málo členů, lyžařská technika byla rovněž na velmi nízké úrovni.

Sport nebyl dostupný širokým masám. Sportovní organizace měly uzavřený kastovní charakter. Dostal-li se mezi ně sportovec pracující třídy, i když jen velmi zřídka, byl přijat obvykle nepřátelsky. První lyžařský přeborník Ruska, P. A. Byčkov, to zakusil na vlastní kůži. Byl podomek. Zájem o lyžování ho přivedl na start závodů. Nejednou také v těchto závodech zvítězil. Po jednom jeho skvělém vítězství vystoupil proti němu časopis Ruský sport, který ve svém štvavém článku se domáhal, aby P. A. Byčkov nebylo povoleno závodění, protože je fyzicky pracující osoba.

Dělníci, drobní zaměstnanci a rolníci se lyžování nemohli věnovat, protože lyžařská vyzbroj a výstroj byla drahá a členské příspěvky v klubech a spolcích byly také vysoké. Carská vláda všemožně brzdila rozvoj tělesné výchovy v zemi. Skutečně masový rozvoj sportu nastal teprve za sovětské vlády.

Přeložila Milena Dostálová.

## Nová lyžařská pravidla nám pomohou při školení rozhodčích

Komise rozhodčích LSÚVS v létě nezháhala. Jsouc si vědoma nedostatku lyžařských pravidel, připravila v parných letních večerech v kolektivu jejich nové vydání. Přepočítala vlastní závodní pravidla tak, aby byla zcela jasná, přehledná, aby se stala účelnou pomůckou pro všechny lyžařské pracovníky.

Pravidla byla opravena a opravena a byla včas předána našemu na-

kladatelství. Věřme pevně, že letos vy'lou pravidla tak, aby posloužila školení nových rozhodčích a jiných lyžařských pracovníků.

A k této otázce bych rád řekl také několik slov. Na každém aktivu, při každé poradě slyšíme stále táž slova: »My to sami nestačíme, vždyť jsme každou sobotu a neděli na sněhu, mrzneme tam, ale všechny úkoly nestačíme zvládnout.« A v tom prá-



vě tkví celý problém. Při dnešním růstu naší tělovýchovy, při ohromném rozmachu našeho lyžařství do šířky (přes 60.000 dorostenců v SHM, přes 60.000 účastníků Sokolovského závodu branné zdatnosti, ještě větší počet účastníků na přeborech jednot a okresů), je samozřejmé, že všechny tyto úkoly nemůže zvládnout hrstka byť i krajně obětavých jedinců. Zde se našim lyžařským orgánům citelně projevila chyba, které se dopustily: malá péče o školení nových kadrů rozhodčích. V některých krajích se zase projevila nedůvěra ke schopnostem nových rozhodčích a nebyly jim svěřovány úkoly v okresních a krajských přeborech. Pak při nedostatku nebo při nevyužití mladých dobrovolných pracovníků se projeví samo-

zřejmě obtíže při zdolávání stále rostoucích úkolů. Přípravné období staví nás tedy nyní před hlavní úkol: řádně naplánovat, připravit a organisovat školení nových rozhodčích a lyžařských pracovníků a současně již nyní hledat mezi rozhodčími, vyškolenými v posledních letech, schopné pracovníky, pověřovat je již nyní stoupajícími úkoly, věnovat jim pozornost, předávat jim zkušenosti a znalosti a starat se o jejich další růst. Jen tak se nám podaří zvládnout úkoly, které nám přinese příští hlavní závodní období, které, věřím, že bude znamenat další mohutný růst a rozvoj našeho lyžařství. A věřím, že zvýšené úkoly příští zimy nás zastihnou všechny dokonale připravené.

M. DUFFEK

## Několik poznámek k výkonnostním třídám

JOSEF REICHERT

Nemíním tímto článkem unavovat čtenáře látkou, která již od 3. čísla tohoto ročníku časopisu Lyžařství byla s obměnou účelu obsahem většího již počtu článků. Protože jde o věc zcela novou, dosud nezaběhnutou, jsem toho názoru, že každý další článek zanechá nový poznatek v těch, kteří se věci zabývají, a také než se přejde ke skutečné praxi, která bude nejcennější, vyvarují se mnozí chyb. Ti, kteří v létě, kdy se o věci nejvíce psalo, snad tyto zprávy přehlédli, připomenou si důležitost obsahu článků, jimž nevěnovali dostatečnou pozornost.

Jednotná sportovní klasifikace, protože vychází z všestranné přípravy sportovců na základě TOZ, klade jeho splnění jako prvou podmínku pro získání titulu mistra sportu i pro zařazení do některé výkonnostní třídy. U mistra sportu se předpokládá splnění TOZ II, pro výkonnostní třídy I., II. a III., TOZ I, a pro výkonnostní třídu mládeže TOZ pro mládež. Ti, kteří TOZ splnit nemohou pro nějakou tělesnou vadu, prokáží tuto okolnost vysvědčením tělovýchovné poradny a u nich může být uvažováno o výjimečném přiznání třídy a odznaku. U sportovců starších nad 19 let stačí, jestliže získali TOZ I alespoň jednou po svém 19. roce, u mládeže 16—19leté stačí, jestliže získala TOZ pro mládež alespoň jednou kdykoli po svém 15. roce. Sportovci, kteří dosáhli podmínek pro zařazení do některé z výkonnostních tříd, ale nesplnili podmínky TOZ (s výjimkou těch, kteří tak neučinili pro svou tělesnou vadu), budou moci závodit v té třídě, kterou dosáhli svým výkonem pouze pro přechodnou dobu. Do

výkonnostní třídy však zařazování nebudou ani neobdrží odznak.

Výkonnostních tříd lze dosáhnouti jedině na řádně vypsanych, řádně hlášených a schválených soutěžích, které připoští pravidla lyžování. Takovými závody jsou veřejné závody, které může pořádat každá jednota, okres či kraj, dále závody s účastí omezenou, t. j. v přeborech okresů, krajů a na mistrovství. Na základě výsledků v takových závodech mohou být udělovány výkonnostní třídy, jestliže v nich soudeovali aspoň tři kvalifikovaní lyžařští rozhodčí. Tato podmínka nemusí být splněna v závodech s účastí omezenou, pořádaných oddíly, t. j. v jejich přeborech, kde se nemůže jednat o závod, v němž by šlo o získání třídy, neboť třetí třídu a třídu mládeže lze v závodech s omezenou účastí získati až na přeborech okresů. Naopak ale lze tuto třídu získati již ve veřejném závodě s neomezenou účastí pořádaném oddílem, či jednotou.



Je pozoruhodné, že i mládež 16—19letá může získat třídu III., po případě i vyšší, jestliže v těch disciplínách, které jsou měřitelné jednotkami času a v nichž smí startovat podle směrníc platných o výcviku a závodění mládeže, docílí pro tu kterou třídu předepsaného výkonu. V takovém případě je samozřejmě vydán i odznak pro příslušnou výkonnostní třídu a ne odznak mládeže. Aby tato třída platila závodníkovi i po dosažení 19. roku věku, musí tento splnit TOZ I do 1 roku.

Význam jednotné sportovní klasifikace je nesporně veliký u všech stránkách, protože se jí sledují cíle zvýšení všestranné přípravy sportovců, zlepšení účebné sportovní práce, zvýšení úrovně našeho sportu vůbec, docíljuje se jednotné organizace v přehledu sportovců zařazených do výkonnostních tříd atd. Všechny tyto krásné a účelné cíle musí být dobře chápány jak se stran funkcionářů, tak i se strany sportovců samých. To znamená, že každý na této věci zúčastněný má možnost pomoci již tím, že se sám zajímá o celou soustavu natolik, aby neměl nikdy pochybnosti ve styku s touto institucí.

Organizační složky Sokola pak si musí uvědomit, že bez jejich správné práce, která má svůj smysl, není možno docílit konečného, soustavou vytčeného cíle, v němž je vloženo zcela správně tolik naděje.

Sluší zde připomenout, hlavně okresům, že tam se nový systém dostává s velkou námahou, kterou však lze odstranit velmi jednoduše, neboť stačí jeden dobrý lyžařský rozhodčí, který si prostuduje příručku »Jednotná sportovní klasifikace«, sle-

duje zprávy v tomto časopise a pokyny vyšší složky, aby za zcela krátký čas zjistil, že věc je jednoduchá, zajímavá a nesporně důležitá pro pořádek v lyžování, který se dostalo do dnešních obrovských rozměrů.

Je pravý čas, aby nyní, kdy jde o dobu přechodnou, už se zapracovalo tolik funkcionářů, kteří po 1. 1. 1953, až se bude přihlížet při postupu závodníků do vyšších kol jediné ke klasifikaci podle tříd, byli připraveni natolik, aby sportovcům nevznikaly újmy z viny nesprávného provedení.

## Kvalifikace I. výkonnostní třídy

Kvalifikační komise LS ÚV Sokola vypracovala na základě výsledků z mistrovství v jízdě na bobech 1952 seznam závodníků, kteří se mohou ucházet o zařazení do I. výkonnostní třídy.

Upozorňujeme závodníky na 8. číslo »Lyžařství«, ve kterém se pojednává o zařazování závodníků do I. výkonnostní třídy.

Seznam bobistů:

Čtyřsedadlový bob Somet 4, posádka br. Hejný, Šimek, Topinka a Mer-ta.

Klasifikační listy zašlou výše uvedení do 5. listopadu 1952 lyžařské sekci ÚV Sokola.

K.

## Harrachov vyrůstá v zimní středisko západních Krkonoš

Dlouho zůstával Harrachov popelkou mezi krkonošskými rekreačními středisky, a přece si jeho terénová rozmanitost v ničem nezadala s příležitostmi k lyžování ve Špindlerově Mlýně, v Jánských Lázních či v Peci. Právem se lze domnívat, že příroda obdarovala toto východisko do západních Krkonoš velmi štědrě. Začátečnickům dala bohaté louky v mělkém údolí, vyspělým jezdcům členitě a dlouhé svahy, závodníkům velmi rychlé sjezdovky, běžcům dokonale běžecké trati, při nichž nebolí od stálého traversování kotníky

jako ve Špindlerově Mlýně, a skokanům dobré podmínky pro stavbu můstků. Prostě dala Harrachovu vše, co potřebuje lyžařské středisko.

Rozhodnutí o stavbě určitých sportovních zařízení, podmiňujících životnost a stupeň významu takového střediska, nastoupil Harrachov v letošním roce cestu k důstojné a slavné budoucnosti. Takovou zásadní podmínkou oživení lyžařského střediska je lyžařský výtah. Toho se Harrachovu dostane, půjde z Rýžoviště na Čerták. Zařízení pro stavbu je již z větší části připraveno. S pra-



ci na výtahu, který bude obdobný jako na Solisko v Tatrách, se započne ještě letos.

V plánu výstavby Harrachova v lyžařské středisku západních Krkonoš je dále budování dvou sjezdových tratí a slalomového svahu, jež budou rovněž na severním svahu Čertáku. S jejich stavbou bude započato rovněž co nejdříve. Na lyžařském stadionu začali již obětaví pracovníci harrachovského Sokola s rozšiřováním dojezdu lyžařských můstků, s budováním tribuny a se stavbou třetího můstku na 8 metrů.

S hlediska ubytování a startování rozřeší harrachovský problém velký ubytovací objekt ČOS. Pracovní čety ČOS a brigádníci jej adaptují z bývalé tkalcovny v Rýžovišti. Bude to dokonalé středisko s kapacitou 320 lůžek (pokojíky jsou dvoulůžkové až čtyřlůžkové). Poslouží dvěma zájmovým stranám — posluchačům lyžařských kursů a široké lyžařské veřejnosti. Obě větve mají oddělené místnosti restaurační, přijímací a ubytovací (výcvikové učiliště má navíc učebny a kursovní místnosti), takže přítomnost obou nebude navzájem rušit.

Přirozeně nechybí ani sušárny, teplé a studené vaskárny, haly, terasy. Vše bude dobře zařízeno. Do těsného sousedství ubytovacího objektu vyústí sjezdovky i slalomový svah a odtud půjde i lyžařský výtah, takže vše vytvoří souvislý celek.

Díky obětavé práci stavbařů ČOS a brigádníků stavba harrachovského objektu již hodně pokročila. V nejbližších dnech se začne s omítkou. Do finale Sportovních her mládeže v Harrachově bude objekt již zařízen natolik, že přijme 80 závodníků. V příští zimě pak bude již hotov do nejmenších detailů.

Toto je krátkodobý plán výstavby harrachovského lyžařského střediska. Do další doby se počítá se stavbou lyžařského výtahu od vodopádu Mumlavy na Plešivec. Tento výtah má sloužit rychlému zpřístupnění hřebenů a dosažení horských chat. Účel výtahu na Čerták je čistě lyžařský.

Abyste středisko mohlo růst rychleji, potřebuje pomoc brigádníků. Věříme, že se najdou ochotné ruce, především v Libereckém kraji, jehož lyžařům se zde konkretisují jejich přání.

J. NEJEDLO

## Účast závodníků na mistrovství ČSR 1952

Lyžařství v naší lidově demokratické republice doznalo nebývalé šíře a je možno o něm říci, že se stalo masovým sportem. Vypořádali jsme se s tímto úkolem, který jsme dobře splnili, díky naší lidové vládě, která umožňuje pracujícím pěstování sportu tím, že ve svém rozpočtu pamatuje na sjednocenou tělovýchovu vysokou částkou, o které se nám nikdy nezdálo, že by mohla být dána sportovcům k dispozici.

Nemůžeme však ještě být spokojeni se špičkovými výkony našich nejlepších, ty musíme zlepšovat, a proto se nyní zaměříme na plnění tohoto úkolu.

Ještě při poslední mistrovské soutěži jsme byli nuceni pro stanovení počtu účastníků jednotlivých disciplín přihlížet k rozšíření masovosti lyžařství. Vodítkem pro stanovení počtu účastníků na mistrovství 1953 je zlepšení špičkových výkonů. Proto sbor rozhodčích spolu s kvalifikační komisí a komisí soutěžní předložil

návrh na stanovení nižšího počtu účastníků některých disciplín mistrovské soutěže 1953 než v minulém roce. LS ÚVS ve své schůzi schválila návrh, a mistrovství 1953 se zúčastní tento počet závodníků v jednotlivých disciplínách:

Běh 50 km . . . . .	70 závodníků
Běh 18 km . . . . .	90 závodníků
Běh 10 km ženy . . . . .	40 závodnic
Sdružený závod . . . . .	45 závodníků
Skok prostý . . . . .	55 závodníků
Štafety muži . . . . .	30 družstev
Štafety ženy . . . . .	20 družstev



Sjezd mužů . . . . .	70 závodníků
Sjezd ženy . . . . .	30 závodnic
Obří slalom mužů . . . . .	50 závodníků
Obří slalom ženy . . . . .	30 závodnic

Přibližně se počet závodníků rovná počtu účastníků, který byl pro rok 1952. Snížení je v běhu žen, ve skoku prostém a ve štafetách žen.

Zvýšen je v obřím slalomu mužů i žen proto, že v roce 1952 při stanovení počtu účastníků I. třídy a mistrů sportu. Proto byl schválen následující postupový klíč pro soutěže mistrovství 1953.

V každé disciplíně s výjimkou štafet a obřího slalomu postupují:

a) mistři sportu (za předpokladu účasti v krajském přeboru),

b) závodníci I. výkonnostní třídy (za předpokladu účasti v krajském přeboru),

c) přeborníci krajů 1953,

d) v případě, kde bude přeborníkem kraje 1953 závodník I. výkonnostní třídy nebo mistr sportu, postupuje první závodník II. výkonnostní třídy,

e) další závodníci II. výkonnostní třídy, jejichž počet pro každý kraj a disciplínu bude stanoven stejným systémem jako v r. 1952,

f) štafety a obří slalom určí se stejným systémem jako v roce 1952.

A jak tento klíč vypadá v praxi. Závod sružený má stanovený limit 45 závodníků. V této disciplíně máme:

6 závodníků I. výkonnostní třídy,  
20 přeborníků kraje včetně Sokola  
»Rudá hvězda«,  
4—10% ATK,

15 ostatních závodníků II. výkonnostní třídy, jejichž počet krajům je přidělen podle umístění závodníků II. třídy na prvních místech mistrovství 1952.

Celkem 45 závodníků.

Stejně je tomu u ostatních disciplín.

Definitivně sestavenou tabulku uveřejníme v příštím čísle »Lyžařství« z toho důvodu, že ještě dnes dochází ke změnám příslušnosti I. třídy pro pozdní hlášení krajů.

Losování mistrovských soutěží bude provedeno v prosinci t. r. Rozdíl proti roku bude v tom, že příslušníci I. výkonnostní třídy budou vylosováni jmenovitě. Tím kraji odpadá možnost použití výhody obsazení jednotlivých vylosovaných startovních čísel jeden den před pořádáním soutěže pro závodníky I. výkonnostní třídy a přeborníky kraje. Tato výhoda zbude krajům pouze pro závodníky ostatní, kteří budou vybráni k doplnění mistrovských stavů.

Věříme, že výkonnost našich závodníků v závodním období 1953 proti roku 1952 stoupne a získáme takový počet závodníků I. výkonnostní třídy, aby odpadlo toto kombinované stanovení počtu závodníků pro mistrovskou soutěž, a na příští léta se mistrovství zúčastní jenom mistři sportu, závodníci I. výkonnostní třídy a přeborníci krajů.

M. PROCHÁZKA.

**Nezapomínejte na krajích, v okresech, jednotách a oddílech, že »Lyžařství« je váš časopis. Pište nám o svých zkušenostech, o práci i o nesnázích.**

(Redakce »Lyžařství«, Praha III, Tyršův dům, Lyžařská sekce ÚVS.)



# NĚCO O CVIČEBNÍ HODINĚ

Cvičební hodina je základní formou tělovýchovné a sportovní práce. Mluvíme-li o cvičební hodině, pak pod tímto pojmem rozumíme každou cvičební organisovanou jednotku, i když trvá více než časovou hodinu.

Vychovávat člověka, působit na jeho harmonický duševní i tělesný vývoj můžeme pouze v organisovaném kolektivu, a to pravidelně a soustavně. Tím nemůže být náborový večer Otevřeného hřiště, ani individuální výcvik jednotlivců, který ještě tak často vidíme na našich sportovních plochách. Je třeba proto přesvědčit mnohé cvičitele a trenéry některých sportů, že výchova jedince v kolektivu je správná, že je mylný názor dosáhnout zvýšené technické úrovně jediné individuálním výcvikem. Vždyť sovětské zkušenosti a výsledky, zejména při výchově mládeže, nás stále učí a přesvědčují, že výcvik v kolektivu a v něm vhodné individuální zaměření je nejlepším prostředím sportovce a cvičence nového typu. Výchovný rámec, v němž uplatňujeme nejlepší metody naší práce, je **cvičební hodina**. Pravidelné cvičební hodiny ve všech sportech jsou dále základem celoroční práce našich oddílů, které si touto pravidelnou činností zajistí úspěšný výsledek ve správné výchově sportovců a cvičenců.

Užíváme řadu názvů pro jednotlivé cvičební hodiny, jako **nácvičná**, ve které se zaměřujeme zvláště k naučení pohybů a prvků, dále **výcviková**, kde zdokonalujeme a opakujeme techniku pohybu a jednotlivých prvků, dále **treningová**, jež má za úkol připravit k vrcholnému výkonu, dále **smíšená**, v níž zařazujeme více druhů sportu, **speciální**, která je zaměřena na jeden sportovní druh, **prověřovací**, ve které zjišťujeme výsledky naší práce zjišťováním výkonnosti cvičenců. Názvy těchto hodin vyplynuly z jejich jednotlivých úkolů učebně metodických, ale všem těmto hodinám je společný úkol — **výchova člověka**, metodické zásady, stavba a organisace vedení.

Cvičební hodinu rozdělujeme do čtyř částí, z nichž každá má vymezený úkol. Jednotlivé části navazují na sebe, někdy až navzájem do sebe zapadají, takže tvoří nedílný celek.

Úkolem **úvodní části** je zorganizovat cvičící, soustředit jejich pozornost ke cvičení a rozehrát tělo, které tak připravíme k zvýšené činnosti.

Výchova ke kázní a disciplíně je jedním z důležitých úkolů naší tělovýchovy. Kázeň a disciplínu vyžadujeme ve všech částech cvičební hodiny, ale v první části je její důsledné vyžadování nejdůležitější. Jaká bude kázeň a organisace v prvních minulých cvičební hodině, tak se nám bude odrážet i v dalších jejích částech. Jen při dobré ukázněnosti a organisovanosti kolektivu dává hodina vcelku a každé její jednotlivé cvičení dobrý výsledek.

Prostředkem k soustředění cvičenců k zahájení cvičení, k jejich osobní ukázněnosti slouží cvičení **p o ř a d o v ý c h**, která zařadíme pouze velmi krátce, tak, aby cvičící zaujala a zvýšila jejich pozornost. Vyžadujeme vzorný nástup, hlášení, jímž učíme smyslu pro pořádek a organisovanost. Bojové heslo hodiny s velmi stručným výkladem, vyložení úkolů, které cvičenci mají v hodině splnit, jenom zvyšují pozornost našich svěřenců. V dalších částech cvičební hodiny se nám rozbor úkolů vrátí ve snadnějším pochopení všech vydaných povelů, protože cvičenci již rámcově znají postup cvičení i výsledek, kterého mají během cvičení dosáhnout.

Pak následuje **krátké zahřátí** jednoduchými cviky pro rozproudení krevního oběhu, a tak zajistit dokonalou přípravu na vyšší fyzickou námahu. Zařadíme jednoduché cvičení v pochodu, běhu, jednoduché hry, zejména běhové, lehké překonávání překážek, při roztékanosti nebo nepozornosti cvičenců zařadíme cvičení pohotovosti a rychlé reakce.



**Methodické pokyny:** Od vedoucích, cvičitelů, požadujeme správné ovládní povělů, u cvičících jejich přesné plnění. Neopravované chyby desorganizují kolektiv, učí jeho členy nepřesnosti až nedbalosti. Cvičení řídíme bez dlouhého vysvětlování, zvládáme je pouze jasnými, stručnými povely a opravováním, přestávky mezi jednotlivými cviky omezíme na minimum.

Průpravná část procvičí pohybový aparát, posílí vnitřní orgány, zvýší pohyblivost kloubů, rozehrje a posílí svalstvo, zlepši nebo udrží správné držení těla, přispěje k výchově všeobecné koordinace pohybové a zajistí další přípravu k většímu zatížení organismu v hodině. Jako prostředek nám slouží cvičení prostných, cvičení na žebřinách, s tyčemi, švihadly, míči a jiným náčiním, která důkladně procvičí tělo. Dále speciální běhová a gymnastická cvičení, která zařazujeme v treningových hodinách. Pro výcvik pohybové koordinace a rytmu zejména v prostných zařazujeme malé skladbičky, 12taktové až 16taktové. Při sestavování cvičení v průpravné části se doporučuje asi toto střídání cviků: pohyblivost páteře a rozšíření hrudního koše, procvičení svalů trupu, pletence ramenního, cvičení nohou, cvičení pro posílení dýchacího ústrojí a oběhu krevního.

**Methodické pokyny:** Dobře postavený komplex cvičení používáme v celé řadě hodin bez velkých změn, postupně zvyšujeme úkoly, jako počet opakování jednotlivých cviků, změna tempa, obměna cvičení téhož fyziologického účinku. Pamätujeme na to, že jednotvárnost a zdoluhavost cviků snižuje vliv na organismus, snižuje zájem cvičících. Proto vedení musí být plynulé, omezíme se pouze na nejdůležitější výklad cviků, ukazujeme zrcadlově, to znamená, stojíme-li proti cvičencům, že předvíčujeme na opačnou stranu. Současně však opravujeme a vyžadujeme přesné provedení. Je třeba, aby při navazování jednotlivých cviků bylo přihlíženo ke střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových skupin. Vedeme je vyrovnat uvolněním. Snažme se v našich cvičebních hodinách vymýtít nedbalé rozviklání, které nemá žádného fyziologického účinku.

Úkolem hlavní části je zvládnutí techniky pohybů, výchova k obratnosti, síle a vytrvalosti. V této části se učíme novým prvkům, zdokonalujeme se v nich, prověřujeme si výkonnost. Kromě speciálního výcviku a treningu zařazujeme sem cvičení, která přispívají k výchově návyků, nutných v pracovní činnosti a obranné schopnosti. Je to zejména překonávání překážek, rovnováha, branné hry a další cvičení, která též přispívají k utužení vlastnosti, potřebných ke speciálnímu výcviku.

**Methodické pokyny:** Velkou úlohou při úspěšném zvládnutí úkolů v této části cvičební hodiny mají cvičitelé jednotlivých družstev, zejména je-li oddíl větší, a tato část je organizována v menších celcích — družstvech. Každý cvičitel musí být dobře připraven, dbá methodického postupu nácivku od nejjednoduššího k těžšímu, od neznámého k známému, od jednoduchého k složitějšímu. Naučené prvky a pohyby opakujeme v různých podmínkách, na příklad v soutěžení, ve ztíženém prostředí a pod. V této části hodiny vystoupí křivka fyziologické námahy co nevyšše. Je to právě cvičitel družstva, který toto vystupňování vlastně určuje způsobem vedení a vhodnou náplní cvičení. Všeobecně platí zásada, co nejvíce cvičence hromadně zaměstnat, i když v treningových hodinách je individuální zaměření. To však neznamená, že jeden cvičí a druzí se koukají. Cvičitel zaměstnává najednou nebo postupně všechny cvičence, současně se však věnuje i jednotlivcům. Je důležité, aby uměl vystihnout chyby zásadní, které se vyskytují u většiny cvičících, ty ukázal a opravil, pak se věnuje chybám a jejich opravám u jednotlivců.

**Závěrečná část** uklidní organismus a připraví k dalším denním pracovním úkolům nebo jiné činnosti podle toho, v jaké denní době se cvičení koná.



Prostředkem k této části hodiny jsou cvičení pro přímé držení těla, cvičení pořadová, méně rušná, klidná hra, krátká beseda, pochod se zpěvem a hodnocení, které zařazujeme v každé hodině, protože nám odkrývá nedostatky i klady cvičení, zlepšuje a zkvalitňuje jak práci cvičitele, tak i cvičenců. Fysiologická námaha klesá v této části asi o 20 až 25 procent.

Úspěch cvičitele, a tím i splnění úkolů celé cvičební hodiny, závisí na předem promyšleném, pečlivě propracovaném plánu a výběru cvičení. Každá hodina vyžaduje přípravu, nejlépe písemnou, jinak cvičitel improvizuje. Při navázání jedné hodiny na druhou pak chybí metodická souvislost, a tím trpí celý postup výchovy a výkonu. Cvičební hodina je vlastně detailní propracování celoročního výcvikového plánu, z jehož rámcového nastínění vycházíme. Sama dobře připravená osnova cvičební hodiny nebo její podrobné vypracování by nám ještě nepomohla ke zvládnutí úkolů a k dobrému provedení. Je třeba si též promyslet celou organizaci a vedení hodiny. Vedoucí musí předem znát, na kterém místě, v jakém cvičebním útvaru budou cvičenci při tom nebo onom cvičení. Tím zamezí zbytečnému přecházení a přemístování celku nebo družstva s jednoho místa na druhé. Je-li hlavní část cvičební hodiny vedena ve družstvech, pak je naprosto nutná domluva jednotlivých vedoucích družstev o místě, potřebě náčiní nebo náradí. Bez stanoveného plánu a domluvy dochází k tomu, že se cvičí na tom místě nebo ta disciplína podle hesla »kdo dřív přijde, ten dřív mele«. Tato neorganizovanost a bezplánovitost cvičení musí z oddílů a jednot vymizet.

Vedení hodiny musí být radostné, veselé, přitom však cvičitel musí mít autoritu, kterou získá soudružským vedením a ne kaprálským drillem. Jeho velení je přesné, srozumitelné, stejně jako vysvětlování veškerého cvičení. Získá u svých cvičenců, umí-li sám cvik dobře ukázat, dovede-li vystihnout chybu celku i jednotlivce a názorně ji předvést a opravit.

Nejdůležitějším úkolem každého cvičitele je umět využít každé příležitosti k výchově socialistické morálky. Vstřípit návyk uvědomělé kázně a socialistického vlastenectví, to je prvním úkolem cvičitele-vychovatele. Je třeba o tomto úkolu nejen mluvit a psát, ale hlavně jej při vedení cvičení konkrétně plnit. Dosud se nám nepodařilo přenášet praktické příklady této výchovy v jednotlivých hodinách. My si stále představujeme politickou výchovu jako referát a diskusi, kteroužto formu nemůžeme dobře přenášet do našich cvičebních hodin. Prostředkem k tomu jsou jednak besedy v závěru hodiny, ale i během cvičení je třeba politicky vychovávat, působit na cvičence. Sovětské prameny nám krásně ukazují, jak lze během celé hodiny soustavně vychovávat a zvyšovat politické uvědomění našich cvičenců a sportovců. Několik příkladů: Nepřesné provádění nástupů, prvků v pořadových, ihned cvičitel poukáže na důležitost tohoto cvičení při výchově kázně, převede na zvýšení obranyschopnosti naší vlasti, na celkovou mezinárodní situaci. To může zdraznit několika větami a pod. Vést k socialistickému vlastenectví — uvádí na příklad Alexejev při poukazování na výkony nejlepších sovětských sportovců, nikoli cizích, u nás na typ sportovce nového typu Emila Zátorka, trojnásobného vítěze olympijských her a pod. Vést k šetrnému zacházení s inventářem — navážeme na kratičký výklad o socialistickém společném vlastnictví. Nepoctivost ve hře — spojíme s úkoly poctivého plnění na pracovišti, připomeneme význam sportovní cti a pod.

Pilným trainingem, nácvikem nových prvků a pohybů naučit překonávat dočasně neúspěchy, a tím pomáhat k výchově pevného charakteru, odvahy a branné zdatnosti.

Je třeba si uvědomit, že cvičební hodina je oním pojítkem mezi masou cvičících a cvičitelem, že je základním prostředkem a pojítkem k výchově naší mládeže a pracujících.

Z. P.



# Zdravotníkovy rady před hlavním obdobím

Lyžaři by neměli v přípravném období zapomínat na lékařské prohlídky a měli by si být vědomi, že právě tak, jako je nutno vzít s sebou na hory lyže, je nutně vzít s sebou také potvrzení o lékařské prohlídce, kterou zaznamenal prohlížející lékař do sokolské průkazky.

Lékařské prohlídky zajistí zdravotník oddílu, který se předem dohodne se sokolským lékařem, tělovýchovně lékařskou poradnou (Ústavem národního zdraví) o době jejich provedení. V každém výběru sokolské jednoty je nyní jeden člen pověřen péčí zdravotní, a podobně je tomu v každém oddíle. Zkušenosti učí, že všude tam, kde není pomýšleno na zdraví, dochází při provádění tělesné výchovy k menším či větším škodám z přepínání, neuváženosti a neodbornosti. Náplň činnosti zdravotníka jednoty není jen poskytování první pomoci, jak mnozí tělovýchovní pracovníci předpokládají. Význam zdravotníkovy práce naopak tkví v prevenci, t. j. v předcházení úrazům, v péči o hygienu a správná zdravotní zařízení, bez nichž si moderní tělesnou výchovu nelze představit. Ošetřování, péče o zraněné, to je poslední, co zdravotník koná, protože to patří mezi jeho samozřejmé povinnosti.

Je také rozdíl, je-li zdravotníkem jednoty nebo oddílu lékař laik. Laický zdravotník si především zabezpečí spolupráci lékaře, který k tělesné výchově má vztah a porozumění. V dnešní době, kdy péči ministerstva zdravotnictví dochází k rozsáhlému školení zdravotníků, dostává se laickým pracovníkům v tělesné výchově křivené možnosti rozsáhlého odborného školení. Je však jisté, že k provádění péče o zdraví musí mít pracovník určitý vztah, zájem, nadšení, a nemůže tento úkol vykonávat pouze mechanicky.

Důležitým požadavkem zdravotníka je, aby byl ve stálém styku nejen s vedením jednoty nebo oddílu, ale také, a to hlavně, s jeho členy. Navštěvuje schůze, hovoří, diskutuje, obhajuje zdravotnické zásady a prosazuje vhodná zlepšení.

Tak jako v každém oddíle jednoty, tak i v oddílu lyžařském je nutno, aby zdravotník své povinnosti náležitě plnil, a to nejen v době zimní, kdy členové oddílu odjíždějí na hory, ale průběhem celého roku, neboť ani pro lyžaře nekončí provádění tělesné výchovy v době, kdy se ztratí s našich hor poslední snůh.

Sport ve sněhu je přístupný všem věkovým stupňům a obojímu pohlaví, jen je si nutno uvědomit, že jsou jiné možnosti zdravotní a tělesné ve dvaceti a jiné v pětáctyřiceti letech, a podle toho řídit své sportovní výkony. Než napadne snůh, musíme se připravit — na suchu, v tělocvičně, na hřištích, abychom se udrželi v kondici. Mohlo by se jinak stát, že místo osvěžení se vrátíme z prvního lyžařského i sánkovacího výletu tak unaveni, že se budeme celý týden z toho zotavovat.

Připravujeme se všeobecnou gymnastikou, aby se obnovila vláčnost a pružnost celého těla, a k tomu pro lyžaře připoujeme speciální cviky. Procvičujeme pružnost kotníků, kolen, kyčlí, hluboké dřepy a výpady, běh a dýchací cvičení. Ani paže nesmíme zanedbávat — uvolňování ramen, švihy, kroužení. Při namáhavějších výstupech a větších turách, kdy se používá více holí, necítíme potom únavu zádových a pažních svalů. Připraveni předem, neunavíme se tak snadno ani při prvním výletu ve sněhu, a rozhodně budeme mít z každého sportu větší užitek. Vedle přípravy tělesné je nutno věnovat pozornost i stránce technické a sportovní výzbrojí.

Nemalý význam má oblečení, ne tak po stránce estetické, jako spíše po praktické a zdravotní. Teplé, ale lehké oblečení, nejlépe vyhovuje kombinace vlny s hedvábím, nebrání pohybu, a také se tak nezpotíme. K odpočinku je dobré mít s sebou teplý svetr, abychom neprochladli a nesnížili tak svou přirozenou obranu proti nemocem.

FR. ŠIMEK.

TOZ —

odznak sportovce naší lidově demokratické republiky,  
základ k získání výkonnostní třídy.



# VÝCHOVA ROZHODČÍCH V OBDOBÍ 1952—1953

(Dokončení.)

## § 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 protokol i záznamní listy kandidátů.

## § 16. Zkouška lyžařských rozhodčích stylu.

Lyžařským rozhodčím stylu může se stát každý lyžařský rozhodčí nejméně 18 roků starý, byl-li 1 rok řádně činný jako rozhodčí a byl-li prokazatelně nejméně na 3 závodech ve funkci měřiče délek, startéra jako pomocný rozhodčí stylu a vykonal-li s úspěchem předepsanou zkoušku lyžařských rozhodčích stylu a byl-li jmenován LS-KVS.

## § 17.

Zkoušky rozhodčích stylu provádí LS-KVS podle ustanovení § 3 ad 2.

## § 18.

Zkouška sestává ze dvou částí a navazuje na zkoušky lyžařského rozhodčího. V základech je 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 LS-KVS. Zkoušenec musí hodnotit všechny zkušební komisářem určené skoky. Vynechání bodování některého skoku znamená zhoršení známky, příp. vyloučení—ze zkoušky.

## § 19. Školení.

Kandidát je povinen zúčastnit se přípravného kursu pro bodování stylu vypsánoho LS-KVS v rámci výchovných lyžařských škol KVS, na závodech nebo trenneích. V kurse budiž přihlíženo co nejvíce na hlavní zásady vzorného můstku, jeho úpravu a normu, posuzování skoku od nájezdu po dojezd, ohodnocení pokusně provedeného skoku, při čemž se vysvětlí zásady bodování, veřejného bodování a nejčastější chyby. Instruktor dá posuzovat jednotlivé skoky a dotazy zjistí správnost razírání.

## § 20.

Opravná zkouška — platí ustanovení § 8.

## § 21.

Nedokončení zkoušky — platí ustanovení § 9.

## § 22.

Nové zkoušky — platí ustanovení § 10.

## § 23.

Odvolání — platí § 11, ale k LS-KVS.

## § 24. Zkušební komise.

Sestává z předsedy, který je zástupcem KR-LSÚVS a ze dvou až tří komisářů krajských instruktorů, kteří jsou pro jednu zkoušku jmenováni krajskou lyžařskou sekci na návrh KR kraje z řad krajských instruktorů lyžařských rozhodčích.

## § 25.

Záznamy — platí ustanovení § 14, ale místo OVS KVS.

## § 26.

Závěr zkoušek — platí ustanovení § 15.

## § 27.

Rozhodčí, jejichž jmenování bylo OVS nebo KVS zaznamenáno v „Záznamním listě“, mohou nosit odznak „Rozhodčí ČOS“, který lze zakoupit v prodejnách Sokola.

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.

Tento řád byl schválen LS-ÚVS.

Tento řád vykládá LS-ÚVS. Jeho předpisy ruší veškerá dosavadní ustanovení o zkouškách lyžařských rozhodčích.

A co připravila k zlepšení práce komise rozhodčích LS-ÚVS?

V září uspořádá kurs instruktorů rozhodčích ve Špindlerově Mlýně, kde budou probírány všechny novinky „Závodních pravidel“, kde budou vzájemně vyměněny všechny zkušenosti ze soutěží pořádaných v roce 1952. Je velmi důležité, aby se tohoto kursu zúčastnili všichni předsedové krajských komisí rozhodčích. Od jejich účasti si slibujeme další zlepšení práce v krajích.

Koncem prosince bude uspořádáno soustředění skokanů, bude proveden 2—3denní kurs rozhodčích stylu. Od provedení tohoto kursu očekáváme zlepšení práce našich stylových rozhodčích. Že naše práce zlepšení potřebuje, není třeba připomínat. Proto s chutí do práce v sezóně 1952—1953 za splnění všech úkolů, které od nás naše lyžařství očekává.

## Jmenování cvičitelů a instruktorů

Lyžařská sekce KVS Pražského kraje Tyršova schválila dále a jmenovala z následujících okresních kursů tyto nové cvičitele jednot:

**OVS Kolín 1952:** Černá Irma, Černý Otto, Kovaříková Věra, Mejstříková Hana.

**OVS Praha 3 — 1952:** Avratová Irena, Beneš Zdeněk, Borský Pavel, Břendová Hana, Burda Josef, Cimrhakl Jaroslav, Černý Bohumil, Gregor Jaroslav, Janků Ivan, Jonáková Zdeňka, Lorenc Josef, Mázl Josef, Paseka Antonín, Piroch Jaroslav, Poláková Nina, Procházka Otto, Pšenicka Jaroslav, Roubíková Eva, Salmon Jiří, Samek František, Staňková Alena, Šulc Jiří, Šulcová Blanka, Tolar Evžen, Trnka František, Vosecký Václav, Wintrová Věra.

**KVS Praha 1952** — cvičitelé jednot: Černá Libuše, Praha-západ, Dohnal Ladislav, Mělník, Kalenský Radomír, Kutná Hora, Krutina Jan, Praha-západ, Kuběš Jaroslav, Nymburk, Procházka Zdeněk, Poděbrady, Široký Vítězslav, Rakovník,

**KVS Praha 1952** — okresní instruktoři: Adler Ferdinand, Ml. Boleslav, Herčík Stanislav, Ml. Boleslav, Svoboda Alois, Ml. Boleslav.

**KVS Praha 1952** — okresní instruktoři: Brousilová Jitka, okres 7, Cibulka Vladimír, okres 10, Bušková Božena, okres 2, Černá Jiřina 2, Dvořák Zdeněk 16, Hrabě Aleš 12, Janoušek Jiří 3, Klášterka Oldřich 12, Mráz Viktor, vysoké školy, Pergler Ivan 9, Starý Vladislav 14, Slachta Emil ing. 1, Štengl Vladimír 9, Vůjtech Jan, vysoké školy, Vydra Vladimír 9, Weigert Jaroslav 7.

**Okresní výbor Sokola Šumperk** — lyžařská sekce, jmenoval cvičitele z kursu, pořádaného 13.—19. ledna 1952 v chatě Švýcarské pod Pradědem: Bank Antonín, Böhm Eduard, Doležalová Jiřina, Duchoslav Milan, Foltýnová Věra, Janošík Ladislav, Jeníček Vladimír, Jílek Jaroslav, ing. Král Oldřich, Kubová Věra, Láznicka František, Liebich Jiří, Merta Jiří, Mrázek Vladimír, Paskonka Jiří, Pavlů Jiří, Pum Milan, Sládeček Eduard, Soják Zdeněk, Sváček Vítězslav, Šišková Miluše, Štofa Bohumil, Tulis Miroslav, Valchař Jiří.

**V. LYŽARSTVÍ**, 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 povolená ředitelstvím pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. října 1952



# LYŽAŘSTVÍ

LISTOPAD 1952



ROČNÍK 38. Č. 11



*Známa sovětská sjezdařka Sidorova na trati  
závodu ve sjezdu.*

## Zdravice sovětským lyžařům

Zástupci československého lyžařství, shromáždění na celostátním aktivu lyžařských pracovníků v Praze, kde vytyčují plán práce na rok 1953, zasílají vám v předvečer 35. výročí Velké říjnové socialistické revoluce upřímné a bratrské pozdravy všech československých lyžařů.

Všechnen náš lid, podnícen jedinečným příkladem budování socialismu v SSSR a mohutným průběhem slavného XIX. sjezdu KSSS, stupňuje svoje budovatelské úsilí. Také českoslovenští lyžaři, čerpajíce z hluboké studnice zkušeností sovětské fyskultury, zvyšují svoje úsilí při budování socialistické tělovýchovy a sportu.

Z vřelého přátelství československého a sovětského lidu se vyvinula tradice srdečných styků na poli sportovním. Dovolte, abychom při příležitosti této zdravice vyjádřili touhu našich lyžařů, rozvíjet krásnou tradici i na úseku lyžařského sportu a na vzájemném soustředění a výměně zkušeností pozvednout ještě výše úroveň socialistického lyžařství.

My, lyžařští pracovníci, shromáždění na své poradě, si vytyčujeme spolu s ostatními pracovními závazky tento hlavní závazek:

V tvůrčím procesu budování socialistické tělovýchovy budeme vychovávat svoje svéřence v duchu horoucí lásky ke své socialistické vlasti, v duchu nerozborného přátelství k sovětskému lidu, v duchu revolučních idejí marxismu-leninismu.

Ať žije a sílí nerozlučné přátelství československého a sovětského lidu!

Ať ještě dlouhá léta řídí boj mírového tábora náš největší přítel — soudruh Stalin!

## Celostátní konference pracovníků lyžařských sekcí KVS

J. Pilař, referent lyžařské sekce ÚVS

Na základě usnesení předsednictva ústředního výboru Sokola ze dne 26. VIII. 1952 byla svolána porada pracovníků lyžařských sekcí všech krajských výborů Sokola, která probíhala 25.—26. října 1952 v Tyršově domě v Praze. Zúčastnili se jí kromě předsedů lyžařských sekcí KVS současně také předsedové učebně metodických komisí a předsedové komisí SHM při lyžařských sekcích KVS. Účelem porady bylo:

1. Zhodnocení práce lyžařských organizací v přechodném období, t. j. v období od poslední celostátní porady (14.—15. VI. 1952). Vzájemná výměna zkušeností z práce krajů pro rozvoj lyžařského sportu v různých

podmínkách. Konstruktivní kritikou odhalit nedostatky práce lyžařských organizací, jejich příčiny a stanovit zásadní formy práce, jak tyto nedostatky odstranit.

2. Vytyčení zásadní linie práce ly-



žařských organisací do konce roku 1952.

3. Objasnění úkolů pracovníků na úseku učebně methodickém a na úseku SHM a přenesení zkušeností těchto úseků na všechny kraje.

4. Zjištění podkladů a projednání zásad stavby plánu práce na rok 1953, jakož i zajištění jeho plnění.

Účast 42 zástupců lyžařských sekcí KVS a 21 členů lyžařské sekce ÚVS a komisí podtrhuje důležitost této porady. Nejvíce byly zastoupeny kraje Praha, Liberec Hradec Král., Pardubice, Brno a Olomouc, Bratislava, Žilina a Košice, které vyslaly 3 zástupce. Ostatní kraje pak byly zastoupeny 2 zástupci: Význam porady pro další práci lyžařských organisací nepochopily kraje Ústí n. Lab., Gottwaldov a Prešov, které nevyslaly ani jednoho svého zástupce.

V úvodní části porady pozdravil delegáty starosta ČOS bratr Truhlář, který zdůraznil význam lyžařského sportu pro brannou připravenost našeho národa.

Prvním nedostatkem porady bylo, že lyžařská sekce ÚV Sokola nemohla na základě nedostatku materiálu předložit účastníkům přesný přehled o práci jednotlivých krajů a referát o činnosti nemohl být propracován na některých místech do hloubky. Objasnil sice příčiny nedostatků, ale přece jen na některých úsecích bylo hodnocení částečně formální. Důvodů je několik, uvedu stručně pouze dva, které jsou z nich nejdůležitější:

a) Lyžařská sekce ÚVS zatím neprovádí prostřednictvím svých členů pravidelně instruktáže na všechny kraje, aby tak zjistila, jak ta která krajská sekce pracuje, s jakými potížemi se setkává při zajišťování jednotlivých úkolů, a aby také na místě účinně za vzájemné spolupráce byly odstraněny nedostatky. (Tak na př. zatím jsme nenavštívili kraje K. Vary, Ústí n. L., Jihlavu a Gottwaldov, což se pochopitelně projevilo v celé práci.)

b) Lyžařské sekce KVS neinformují ústřední sekci o své činnosti, většinu úkolů zajišťují pozdě nebo vůbec ne a také nakonec pouze něko-

lik krajů zasilá záznamy o jednání na svých pravidelných schůzích. Krajské sekce dále nedostatečně přenášejí zkušenosti ze své práce na ostatní složky.

Jestliže lyžařská sekce ÚV-Sokola má správně plnit úlohu řídicí složky na úseku svého sportu, je bezpodmínečně třeba okamžitě odstranit tyto nedostatky a skutečně řídit a pomáhat v práci nižším složkám.

Diskuse k referátu o činnosti potvrdila, že lyžařští pracovníci mají rádi svůj sport, že jsou si vědomi velkého významu, který má pro brannou připravenost našich občanů, a že jej svou prací postaví na přední místo, které mu nesporně v celé tělovýchově a sportu patří.

Konstruktivní kritika pomohla odhalit příčiny nedostatků a tím i najít cestu, jak je z další práce odstranit. Diskuse ukázala, že jsou lyžařské sekce krajů, kterým jsou úkoly úplně jasné, a že je také píní. Ukázala, že jsou i lyžařské sekce okresů, které velmi dobře pracují a plně chápou úkoly a poslání lyžařského sportu. Diskuse však také potvrdila, že jsou i takoví lyžařští pracovníci, kteří chápou dosud lyžařský sport samoúčelně a svou práci orientují převážně na zajišťování pouze několika málo soutěží.

Odhalili jsme největší nedostatek naší práce, který spočívá v nedostatečné práci okresních sekcí, které ve většině případů vůbec neexistují. Lyžařské sekce OVS vyvíjejí činnost pouze v zimních měsících, a to zase tím způsobem, že práci celé sekce vykonávají dva, maximálně tři pracovníci, kteří pochopitelně stačí zajistit tak nanejvýše jeden lyžařský závod za celé zimní období.

Během porady jsme se přesvědčili o tom, jak lyžařští pracovníci povrchně zajišťují jednotlivé úkoly a že si ještě nezvykli na zajišťování úkolů podle předem připraveného plánu, jak je již dlouho zvykem na ostatních úsecích našeho života.

Ministr národní obrany arm. gen. Dr. A. Čepička o tom ve svém kritickém hodnocení tělovýchovy říká: »Bude proto nutno především odstra-



nit nedostatky v organizační skladbě naší tělovýchovy a sportu, v jejím vedení a řízení. Pro tělovýchovné a sportovní funkcionáře nemůže platit nějaká výjimka z povinnosti pracovat podle plánu, provádět řádnou dělbu práce a kontrolu plnění. Není rovněž nejmenších důvodů, aby na tomto úseku nebyla vyžadována osobní odpovědnost za plnění úkolů nebo vyžadována méně náročným způsobem než kdekoli jinde. Je třeba skoncovat s nezdravým názorem, který je rozšířen v aparátu naší tělovýchovy, že totiž plnění úkolů v tělovýchově a sportu nelze provádět náročným způsobem, ale že je nutno již z povahy sportu spokojovat se s plněním jen polovičatým nebo částečným. Někteří funkcionáři rozšiřují názor, že tělovýchova není tak důležitá jako výroba a že tedy nezáleží na tom, jak jsou úkoly plněny. Jaké zhoubné následky by takový postoj k otázkám tělovýchovy a sportu měl v blízké budoucnosti, lze si domyslet.»

Naši pracovníci si uvědomili tento nedostatek a přistoupili průběhem dalšího jednání k přípravám konkrétního plánu práce na r. 1953.

Při zahájení druhého dne potvrdili účastníci, že mají zájem nejen o řízení a organizaci práce, ale že také chtějí načerpat znalosti i pokud se týká praktického provozování tělesné výchovy, což potvrdili 80% účastí v praktické cvičební hodině se zamě-

řením na okresní srazy cvičitelů, kterou s úspěchem vedl Dr. Jiří Jelínek. Celá hodina byla názorným příkladem, jak má být sestavena cvičební hodina lyžařského oddílu v přípravném období.

Další program druhého dne byl věnován práci ve 3 úsecích. Předsedové sekcí se seznámili se zásadami plánu práce a plánu rozvoje lyžařského sportu na rok 1953, předsedové učebně-methodických komisí a předsedové komisí SHM pracovali na konkrétním zajištění úkolů na svých úsecích.

Celá porada probíhala pod dojmem nezapomenutelných jednání XIX. sjezdu KSSS, který zhodnotil práci sovětských lidí a vytyčil jasné úkoly na každém úseku budování komunismu v Sovětském svazu a podnítil pokrokové občany celého světa k dalšímu usilovnému boji za udržení světového míru.

Porada ukázala, že je třeba daleko více čerpat ze zkušeností sovětské fyskultury a že, budeme-li důsledněji uplatňovat tyto zkušenosti v naší práci, dosáhneme brzy cíle, že tělovýchova a sport bude plnit stoprocentně úkoly, které jí přísluší při výchově socialistického člověka.

Díky konstruktivní kritice všech účastníků porady byly odhaleny nedostatky dosavadní naší práce a mohlo být proto přistoupeno k vytyčení nových úkolů, jejichž splněním zajistíme další rozvoj lyžařského sportu.

## Usnesení

celostátního aktivu předsedů a pracovníků lyžařských sekcí KVS,  
konaného v Praze ve dnech 25.—26. října 1952

Slavný XIX. sjezd KSSS, který vytyčil jasné úkoly na každém úseku budování komunismu v Sovětském svazu, podnítil všechny pracující v Československu ke zvýšení úsilí při plnění Gottwaldovy pětiletky a při budování socialismu v naší vlasti.

Pod tímto zorným úhlem nesl se celý program a vytyčení úkolů naší celostátní porady, na které byly usneseny tyto konkrétní úkoly pro závodní období:

1. My, lyžaři, toužíme upřímně po přímém navázání sportovních styků se sovětskými lyžaři, abychom tak mohli čerpat z bohatých sovětských zkušeností, jak již to bylo umožněno jiným sportovním odvětvím.

Zasíláme upřímnou bratrskou zdravici sovětským lyžařům.

2. K dalšímu rozšíření a zkvalitnění našeho lyžařství vyhlášíme pro přípravné a závodní období tyto pracovní závazky:



- a) Vypracujeme ve všech složkách přesné a podrobné plány práce celé činnosti na rok 1953 až do okresů, které budeme důsledně plnit a kontrolovat, abychom tak zajistili nejen další růst našeho lyžařství do šířky, ale hlavně zlepšili jeho výkonnost. Lyžařská sekce ÚVS vypracuje tento plán do 30. listopadu 1952, krajské sekce do 15. prosince 1952.
  - b) Zvláštní pozornost věnujeme rozvoji lyžařského sportu do největší šíře v oblastech, které mají přirozené podmínky pro pěstování lyžařství, což ovšem neznamená, že můžeme, byť jen na okamžik, polevit ve své pozornosti k otázkám a problémům ostatních krajů.
  - c) Hlavní pozornost a péči věnujeme přípravám a zabezpečení závodního období po všech stránkách.
3. Budeme i nadále považovat za svoji nejpřednější povinnost zabezpečovat obranyschopnost naší socialistické vlasti, všestranně zvyšovat připravenost našich lyžařů důsledným prováděním celoroční činnosti, dodržováním kázně, dalším zvyšováním počtu účastníků Sokolovského závodu branné zdatnosti a účasti lyžařů na ostatních branných soutěžích.
4. Svoji práci nyní ještě více zlepšíme a prohloubíme, aby připravovaná reorganizace tělovýchovy a sportu zastihla nás dokonale připraveny ke zvládnutí daných úkolů. Tak nejlépe vyjádříme svůj vděk straně a vládě za velikou pomoc a podporu veškeré tělovýchovné činnosti, která nás povede k přiblížení k našemu velkému a slavnému vzoru — sovětské fyskultuře. Díváme se s důvěrou do budoucna a půjdeme po cestě, kterou jsme si vytyčili, přes všechny překážky a obtíže.

## LYŽAŘSKÝ SPORT V SSSR

### Agitační masové běhy a pochody

Po Veliké říjnové socialistické revoluci doznal lyžařský sport v naší zemi nevídaného rozmachu. Z iniciativy Vladimíra Iljiče Lenina byl již v letech občanské války založen Vseobuč (Vseobščezje vojennoje obučeniye — všeobecné vojenské vzdělání), v jehož jednotkách byl položen základ masovosti lyžařského sportu. Vseobuč (v centru i v okrajových složkách) a Rudá armáda, bez ohledu na těžké roky občanské války, již tehdy začaly pořádat agitační masové lyžařské běhy a pochody. V těchto bězích vystupovali lyžaři jako organizátoři různých společensko-politických kampaní, prováděli velkou agitační a propagační práci mezi obyvatelstvem.

Nejvýznamnější běhy se začaly organizovat od roku 1923. První masový hvězdicový lyžařský běh byl zorganizován Moskevským vojenským okruhem a byl zasvěcen pátému výročí vzniku Rudé armády. Zúčastnilo se jej více než 50 vojenských družstev. Jako první se umístila I. Leninova moskevská vojenská škola tělesné výchovy, jejíž dvacetičlenné družstvo ušlo s plnou polní výzbrojí za 13 hodin 122 verst.

Následující zimu byl Moskevským vojenským okruhem uspořádán druhý masový hvězdicový běh. Kromě vojenských družstev se jej zúčastnily po prvé i civilní sportovní organizace Moskvy. Prvních dvou masových hvězdicových běhů se zúčastnilo více než 50.000 lyžařů.

Dále se tyto běhy pořádaly každoročně, a to jak ve vojenských oddílech, tak i mezi civilním obyvatelstvem.

Zvláště významná co do masovosti byla „Všesvazová hvězdicová branná štafeta práce a obrany na počest VI. sjezdu sovětů“, uspořádaná roku 1931. Po deseti hlavních tratích ze všech konců Sovětského svazu přišlo do Moskvy více než sedmdesát tisíc lyžařů, kteří přinesli sjezdu hlášení o pracovních úspěších pracujících z továren, závodů, dolů, sovkhozů a kolchozů.

Statisíce lyžařů uspořádaly roku 1937 po celé zemi agitační zájezdy a pochody zasvěcené volbám do Nejvyššího sovětu SSSR. Roku 1939 se tisíce lyžařských družstev zúčastnily pochodů do dalekých, málo obydlených krajů, kde uspořádaly besedy a meetingy o Všesvazovém soupisu obyvatelstva. Téhož roku byl uspořádán masový pochod a běh na počest XVIII. sjezdu VKS(b).

Spolu s masovými lyžařskými agitační-



mi pochody bylo uspořádáno také mnoho takových, které vešly do dějin sovětského sportu jako skvělé sportovní výkony.

Tak roku 1923 se uskutečnil lyžařský pochod Archangelsk—Moskva (1406 km). Čtyřčlenné družstvo s vojenskou výstrojí a výzbrojí ušlo tuto trať za 28 dní.

Roku 1924 uspořádali čtyři lyžaři pochod z Poltavy do Leningradu (1622 km). Trať prošli za 32 dní.

Roku 1927 proběhli čtyři sovětská lyžaři trať Moskva—Oslo (Norsko), t. j. 2150 km, za 29 dní.

Roku 1928 prošli dva velitelé Uralského vojenského okruhu trať ze Zlatoustu do Moskvy (1200 km) za 15 dní.

Důstojník Kuropatkin prošel roku 1929 trať z Omska do Moskvy (2800 km) za 60 dní.

Roku 1931 na příkaz vojenské správy zdolala po prvé v historii lyžařského sportu v SSSR 11členná lyžařská výprava Kavkaz a vyšla do Svanetije (země v západní Gruzii).

Řada znamenitých pochodů se uskutečnila roku 1934.

Pět důstojníků a rudoarmějců prošlo trať z Irkutsku do Moskvy (5800 km) za 83 dní.

Družstvo pěti rudoarmějců proběhlo trať Ačinsk—Moskva (3000 km) za 40 dní.

Šest důstojníků Rudé armády šlo na lyžích od Uralu do Moskvy (2000 km) 23 dní; denní průměrná rychlost byla 87 km.

Poslední skvělý závod v roce 1934 byl hvězdicový lyžařský běh na 325 km tří set uralských žáků. Cíl závodu byl ve Sverdlovsku; tuto trať účastníci prošli za 10 dní.

Roku 1935 bylo zaznamenáno šest skvělých lyžařských pochodů:

Pět důstojníků z Dálného Východu uskutečnilo pochod z Bočkareva do Moskvy (8134 km); trať prošli za 87 dní s průměrnou denní rychlostí 93,4 km.

Výjimečný příklad odvahy a vytrvalosti podalo pět komсомольců-hraničářů J. Jegorov, K. Bražnikov, A. Sevcenko, A. Kulikov a I. Popov, kteří vykonali pochod Bajkal—Murmansk. Byl to nejen nejdělsí dosud vykonaný pochod, ale také jeden z nejobtížnějších. Cesta z Bajkalu do Murmansku šla přes tajgu a tundru, přes neobydlené severní oblasti, kde byl mráz i — 55° až — 64° C. Trať měřící 9000 km prošli za 151 dní.

Pět nižších důstojníků letectva Zvláštní armády Dálného Východu Rudého praporu odstartovalo v Něrčinsku a za 74 dní pochodu došlo do Moskvy (6910 km); denně ušli 93,4 km.

Pět žen, příslušnic velitelského sboru, prošlo z Tjumeni do Moskvy (2132 km) za

## Učíme se z příkladu sovětského lyžařství

Plnění lyžařských disciplin našeho odznaku zdatnosti je stále v počátcích proto, že nevyužíváme plánovaně, celoroční práce k řádné přípravě a tím k úspěšnému splňování těchto disciplin. Dosáhnout stanovených norem nebo je daleko překračovat vyžaduje usilovného cvičení a trainingu. Lyžařští cvičitelé, zaměřte výcvik svěřenců ke splňování norem odznaku zdatnosti. U těch, kteří dosáhli TOZ, zaměřme přípravu ke III. výkonnostní třídě. Uvádíme překlad ze sovětského materiálu, který vám pomůže ve vaší cvičitelské práci.

### JAK SE PŘIPRAVOVAT A PLNIT LYŽAŘSKÉ DISCIPLINY KOMPLEXU GTO

Z ruštiny přeložila E. Vašicová

Trenujte ve skupině jedte na lyžích 3—5 km (5—15 lidí) nejméně dvakrát až třikrát týdně po 1,5—2 hodinách.

Na začátku klidně prodejte střídavý krok s kro-

tem soupaž. Dbejte, abyste běželi správně, současně opravujte známé chyby.

Po několika trenincích udělejte si 2—3 km výlet do kopcovitého terénu. Cvičte sjezdy, výstupy, obraty. Výlet ukončete procházkou na 12—15 km. V určených dnech snažte se být nejméně 2—3 hodiny na lyžích. Delší procházky a sjezdy zvyšují vaši vytrvalost a učí vás dobře ovládat lyže.

Během delších procházek třikrát až čtyřikrát proběhněte 300—500 m rychlost ve formě sou-těže se soudruhy. Po každém takovém rychlém úseku se nezastavujte, ale přejděte na klidný krok. Rychlé za-



95 pochodových dní s průměrnou denní rychlostí 52,5 km.

Seďm námořníků-úderníků Alexandrovského přístavu, členů komsomolu, překonalo za 72 pochodových dní vzdálenost z Alexandrovska na Sachalinu do Nikolaevska na Amuru a zpět (5350 km).

Družstvo lyžařů důstojníků vyšlo po prvé v zimním období na jeden z nejvyšších vrcholů Kavkazu — Elbrus.

Téhož roku (1935) bylo v SSSR zaregistrováno více než padesát pochodů a běhů; celkem bylo zdoláno 65,300 km, při čemž každý pochod byl nejméně 300 km dlouhý.

Roku 1936 vykonalo deset pracovníků Elektrokombinátu cestu z Moskvy do Tobolsku (2400 km) za 40 pochodových dní.

Téhož roku čtyři nejstarší sovětsí lyžaři A. A. Jelizarov, M. M. Gostěv, I. M. Zacharov a A. N. Němčin, přesně 25 let po svém prvním pochodu z Moskvy do Petrohradu, znovu prošli tuto trať v opačném směru (z Leningradu do Moskvy) za 8 dní.

Roku 1937 pět sportovkyň komsomolek došlo z Ulan-Ude (Burjat-Mongolská ASSR) do Moskvy za 95 dní (6065 km).

Roku 1939 pět komsomoleů, příslušníků Rudého námořnictva, dosáhlo rekordní rychlosti 100 km za den; vykonali jeden

z nejobtížnějších pochodů po pobřeží Bílého moře a celkovou vzdálenost 500 km překonali za 5 dní.

Roku 1940 vykonalo 125 posluchačů Kalininovy vojenské školy noční usilovný pochod s plnou vojenskou výstrojí na ose Kalinin—Moskva (180 km) za 16 hodin.

Téhož roku vykonalo pět mistrů sportu ze Sverdlovska velmi těžký pochod ze Sverdlovska přes Omsk a Barabinskou step do Novosibirska (1523 km); trať prošli za 20 dní.

Dvanáct burjat-mongolských studentů prošlo trať Kabansk, Seleginsk, Kjachta, Bičura, Mucho, Šibir, Tarbagataj, Ulan-Ude (675 km) za 21 dní.

Roku 1941 prošlo 10 studentů Stalinova ústředního ústavu tělesné kultury řádu Leninova 1892 km z Moskvy do Vippuri za 18 dní, 19 hodin a 15 minut (průměrný denní úsek 100 km).

Všechny tyto velké hrdinné pochody v nejvyšší míře napomáhaly masovému rozšíření lyžařského sportu v SSSR. Nadaná mládež naší země ukázala jedinečné příklady statečnosti, odvahy, smělosti a vytrvalosti.

V poválečných letech byly agitační pochody a běhy znovu organizovány v širokém měřítku.

Roku 1950 byly po celé zemi uspořádány

stavení po běhu škodí srdci.

Více než 3—4 takové rychlé úseky neběhejte, neboť byste se unavili a na delší procházku byste nestačili.

Po 7—8 trenincích zvýšte vzdálenost treningu na 10 km. Trening začněte klidným rovnoměrným krokem asi 1—2 kilometry, potom přejděte do běhu plnou silou (5—6 km), potom se hned nezastavujte, ale přejděte na procházkový krok. Bude to pro vás kontrolní zkouška na rychlost před plněním lyžařské disciplíny.

Po 8—10 trenincích je možné plnit disciplíny GTO I. stupně. Pro splnění norem GTO I. stupně je třeba, aby muži uběh-

li 10 km za 1 hodinu 05 minut a ženy 3 km za 22 minut.

Jestliže splníte normy GTO, pokračujte dále v treningu, ale dávejte si těžší úkoly. Postupně choďte do těžkého terénu (po horách, roklích, mezi křovinami atd.), pozorně zlepšujte techniku stoupání a sjezdu, zlepšujte obratly. Treningovou vzdálenost zvýšte na 15—20 km.

Je nutné absolvovat ve skupině nejméně jeden až dva výlety na 25—30 km za měsíc.

Během 10—15 treninců je možno plnit lyžařské normy GTO II. stupně.

**Jak se připravovat k závodům**

Pro splnění norem GTO

začněte se připravovat na nastávající závody, abyste splnili normy výkonnostní třídy. Jako dříve trenujte v těžkém terénu za těch nejtrůnějších podmínek. Trenovat se musí během celé zimy. Nedopusťte d. lší přestávky mezi treningem než 4 dny, neboť nepravidelný trening nepřináší žádný užitek. Častěji srovnávejte své síly se sou-

druhy.  
Před závody 5—6 dní je nutné si udělat kontrolní zkoušku. Kontrolní zkoušku se snažte provést na takovém terénu, který bude podobný těm podmínkám, za kterých pojedete závod. Poslední trening se provádí dva dny před zá-



masové lyžařské agitační pochody u příležitosti voleb do Nejvyššího sovětu SSSR, a rovněž pochody patronátních městských tělovýchovných organizací na vesnici.

### Masové sportovní podniky

S rozvojem masového tělovýchovného hnutí v SSSR pevně zaujal lyžařský sport vedoucí místo v celkovém systému tělesné výchovy pracujícím.

Současně s pořádáním agitačních masových a dálkových pochodů rozvíjejí výbory tělesné výchovy a sportu širokou sportovní masovou lyžařskou činnost.

Každým rokem neustále roste počet účastníků terénních běhů, spartakiad, štafet, zimních slavností s nejrůznější sportovní náplní a mistrovství Sovětského svazu.

Za 25 let, od roku 1924 do roku 1950, byly uspořádány tisíce závodů, z nichž mnohé množstvím účastníků a dosaženými výkony zaujímají významné místo v rozvoji lyžařského sportu.

Zvláštní oblíbené se u nás těší lyžařské terénní běhy.

Roku 1939 byl Svazem odborových organizací uspořádán první lyžařský terénní běh, kterého se zúčastnilo více než 200.000 lyžařů. (Normy GTO splnilo 203.077 účastníků).

Roku 1940 se odborářského lyžařského terénního běhu zúčastnilo již 355.301 lyžařů (normy GTO splnilo 178.518 účastníků.)

R. 1941 byl podle usnesení ÚV VLKSM (Ústřední výbor Vsesvazového leninského komunistického svazu mládeže) uspořádán od 1. do 28. února první lyžařský terénní běh komsomolů u příležitosti XXIII. výročí Rudé armády. Zúčastnilo se jej 6.120.000 chlapců a dívek; 84,9% účastníků splnilo lyžařské normy GTO.

Třetího odborářského terénního běhu na lyžích se zúčastnilo 1.386.719 lyžařů (normy splnilo 179.799 účastníků).

Odborářské a komsomolské terénní běhy se roku 1942 sloučily v jeden odborářsko-komsomolský terénní běh. Zúčastnilo se jej tehdy a normy splnilo již několik milionů lyžařů.

Roku 1943 a 1944 měl odborářsko-komsomolský běh ještě větší počet účastníků než léta minulá. Poválečná léta jsou ve znamení stále stoupajícího počtu účastníků těchto běhů.

Velký význam pro rozvoj lyžařského sportu v SSSR měly zimní spartakiady.

Roku 1938 byla uspořádána První všesvazová kolchozní spartakiada, které se zúčastnilo 275 lyžařů. První místo v závodu získali lyžaři Leningradské oblasti.

vodem a nesmí být namáhavý.

Trenovat na lehce kopcovitém terénu se může i večer, jestliže jej lyžaři dobře znají. Sjezdy, obraty na svazích je nutno dělat jen ve dne, abychom se vyhnuli nešťastným případům.

Je zvláště nutné zlepšovat techniku ve skupině 5—10 lidí, jeden za druhým se pohybuje po tratě dlouhé 100—200 m, která je uzavřena do kruhu. Instruktor nebo jeden z lyžařů, který stojí uprostřed kruhu, může vidět celou skupinu trenujících, pozorovat chyby a upozorňovat na ně lyžaře. Cvičení v kruhu trvá asi 15 až 20 minut.

Abychom naučili organizmus dlouho a namáhavě pracovat, je nutno postupně prodlužovat vzdálenost treningové tratě a zvětšovat rychlost pohybu. Trenujte nejméně dvakrát až třikrát v týdnu.

Abyste se naučili rychle běhat na lyžích, běhejte plnou silou úseky osm set až tisíc metrů dlouhé. Po každém takovém úseku se nesmíme zastavovat, musíme se klidným pochodem procházet 4—5 minut. Během jednoho treningu dělejte 2—3 takové úseky.

Vytrvalost se nejlépe ze všeho získá ve skupinových pochodech na delší vzdálenosti (30 až

50 km). Je třeba jít rovnoměrným vycházkovým krokem. Dva pochody za měsíc úplně stačí.

Při trenincích a závodech lyže, oděv a ostatní výzbroj a výstroj má být v pořádku, dobře upevněna a nesmí překážet v pohybu.

Děvčatům se doporučuje trenovat stejný počet dnů jako muži, ale doba treningu a vzdálenosti běhů je dvakrát menší.

Vezměte na vědomí, že všechny treningy je nutno provádět v těžkém terénu. Pro trening si nejdříve vyhledejte trať na určité vzdálenosti.



Téhož roku se uskutečnily sportovní soutěže, které byly v SSSR nejvýznamnější počtem účastníků a sportovními výkony — jubilejní všesvazové spartakiády BKKA (raboče-krestjanskaja krasnaja armija — rudá armáda dělníků a rolníků), VMF (vojenno-morskaj flot — válečné námořnictvo) a Dynama u příležitosti XX. výročí Rudé armády a patnácti let trvání Dynama.

Na počest XVIII. sjezdu VKS(b) roku 1939 byly uspořádány ve všech velkých sovětských městech zimní spartakiády. Na startu závodů se sešly desítky tisíc lyžařů. Na příklad zimní spartakiády desíti národních republik v Kazani se zúčastnilo 1355 lyžařů (zvítězilo družstvo Marijské ASSR).

Téhož roku byl také I. všesvazový den zimních braných sportů.

U mnohých severských národů Sovětského svazu se staly tradiční každoroční místní národní zimní slavnosti, jejichž hlavním programem byly lyžařské soutěže. Nejslavnější jsou Severské slavnosti, které se od roku 1934 pořádají každoročně v Murmansk. Účastní se jich vždy nejlepší lyžaři země.

Pro školáky byla roku 1940 uspořádána masová sportovní hra na lyžích, nazvaná „Do útoku“. Organizátorem této hry byl časopis Pionýrská pravda. Hry se zúčastnily statisíce školáků, kteří prošli předběžnou lyžařskou přípravou. Tato masová hra školáků na lyžích byla roku 1941 úspěšně opakována. Podobné hry se nyní pořádají každoročně v řadě měst.

Přibližně od roku 1934 se v Sovětském svazu začínají pořádát speciální závody v běhu na lyžích na dlouhé tratě, kterých se účastní vždy nejlepší lyžaři.

Roku 1938 na počest prvního zasedání Nejvyššího Sovětu SSSR a 20. výročí BKKA byly v Sovětském svazu po prvé uspořádány čtyřdenní rychlostní závody v běhu na lyžích na trati Jaroslavl—Moskva (232 km). Závodů se zúčastnilo 64 běžců. Trať byla rozdělena do 4 etap: Jaroslavl—Rostov, Rostov—Perejaslavl', Perejaslavl'—Zagorsk, Zagorsk—Moskva. Vítězem závodu se stal zasloužilý mistr sportu D. Vasiljev (Moskva), který proběhl trať za 18 hodin 41 minut 02 vteřiny.

Závod se opakoval znovu v roce 1939; v tomto závodě zvítězil P. Orlov (Gorkij) v čase 18 hodin 40 minut 19 vteřin.

Podobné závody v běhu na lyžích se začaly pořádát i v jiných městech. Tak na př. v Ivanově byl roku 1939 uspořádán závod v běhu na lyžích na 160 km. Zvítězil v něm A. Nikolajev v čase 13 hodin 44 minut, 05 vteřiny.

Roku 1940 byl pod Moskvou (stanice Schodnja) uspořádán první závod v běhu

na 100 km, v kterém zvítězil A. Noykov v čase 8 hodin 22 minut 44 vteřin. V následujících letech byly podobné závody pořádány i v Kirově. Roku 1941 dosáhl zasloužilý mistr sportu P. Orlov v běhu na 100 km času 7 hod. 44 min. 17 vt.

V Kirově se roku 1943 po prvé v SSSR pořádal závod v běhu žen na 50 km. Kosmolkka Jevgenija Smirnová zaběhla tuto trať za 5 hod. 21 min. 30 vt. Následujícího roku (1944) byl tento čas zlepšen kosmolkou Galinou Kosfakovou — 4 hod. 59 min. 32 vteřin.

Roku 1938 se v Moskvě (v oblasti Izmajlovo) pořádal první velký závod lyžařů ve vleku motocyklů. Závodů se zúčastnilo 140 startujících. Rekordní rychlost — 80 kilometrů za hodinu. První místo obsadil N. Kuzněcov (Spartak).

Pořádaly se také závody lyžařů ve vleku koní, automobilu, vrtulových saní, letadla. Řada závodů byla také s plachtami.

## Horský lyžařský sport

V období občanské války byly v jednotlivých Vseobučí a v tělovýchovných organizacích rozšířeny především závody v běhu na lyžích v rovinném terénu.

Počátek rozvoje horského lyžařského sportu po Říjnové socialistické revoluci spadá do let 1923—1924; jeho zakladateli byli petrohradští studenti, z nichž mnozí v té době pracovali ve Vseobučí.

První závody ve skoku a sjezdu byly uspořádány v Petrohradě (Pargolovo) roku 1924. V letech 1925—1926 byly v Jukkach pod Leningradem vybudovány můstky pro skok.

Do roku 1926 se v Moskvě horský lyžařský sport pěstoval jen málo a ve svém rozvoji zůstával za Leningradem. Roku 1926 bylo v Moskvě uspořádáno první mistrovství SSSR ve skoku na lyžích. Startovali v něm lyžaři z Leningradu, Moskvy, Sverdlovka a z jiných měst. Vítězem se stal V. Voronov (Leningrad), nyní zasloužilý mistr sportu, výkonem 18,5 m.

Roku 1927 byl v Leningradě vybudován nový lyžařský můstek s kritickým bodem 25 m a v Jukkach bylo uspořádáno mistrovství RSFSR ve skoku na lyžích a v alpské kombinaci.

Roku 1928 se nejlepší sovětské skokani zúčastnili Mezinárodní spartakiády pracujících ve Švédsku, kde reprezentant SSSR Krylov obsadil druhé místo.

Do roku 1930 byl střediskem rozvoje horského lyžařského sportu Leningrad. Teprve od roku 1931, kdy byl v Moskvě na Leninských horách vybudován první velký můstek s kritickým bodem 35 m, se ujímají vedení Moskvané. Na moskevském můstku vyrostli nejlepší skokani země:



N. Alferov, V. Andrejev, K. Kudrjašev, M. Kapustin, N. Chimirev, N. Chorkov a j.

Se zavedením souboru GTO II. stupně (v roce 1932), který měl ve svých podmínkách také skok na lyžích, se začala tato lyžařská disciplína ještě více rozšiřovat. V Sovětském svazu byly zbudovány stovky cvičných můstků a mnoho mladých sportovců si začalo osvožovat lyžařskou techniku. Nyní stojí v mnoha městech SSSR (v Gorkém, Sverdlovsku, Krasnojarsku, Leningradě, Kirovsku, Bakuriani, Tallinu, Ufě, Kirovu, Kazarici) velké sportovní můstky.

Druhá disciplína horského lyžařského sportu — slalom — byla po prvé zařazena do programu všesvazových soutěží roku 1934 na Vsesvazové lyžařské slavnosti ve Sverdlovsku. Vítězem závodu na trati měřící 250 m se stal V. Glasson (RKKA).

Roku 1935 byl program mistrovství SSSR rozšířen o závod sdružený (skok na lyžích a běh na 15 km). Prvním přeborníkem v závodě sdruženém se stal N. Alferov (Moskva).

Od roku 1937 se zařazuje do mistrovství SSSR také sjezd. Prvním přeborníkem ve sjezdu byl M. Chimič (Moskva).

V následujících letech se pak zařazují do mistrovství SSSR všechny disciplíny horského lyžařského sportu jak pro muže, tak i pro ženy.

### Lyže v souboru GTO

Velkou roli v získávání mládeže i dospělých pro lyžařský sport sehrál soubor Přípraven k práci a obraně SSSR (GTO — Gotov k trudu i oborone SSSR), který byl zaveden roku 1931 z iniciativy leninsko-stalinského komsomolu.

V prvních podmínkách souboru GTO I. stupně bylo také lyžování, a to pro muže běh na 10 km a pro ženy na 3 km. Již k 1. prosinci 1932 splnilo normy pro zís-

kání odznaku GTO I. stupně 300.000 sportovců.

7. prosince 1932 byl zaveden soubor GTO II. stupně, který obsahoval již mnohem obtížnější podmínky. Pro muže byl zařazen běh na 20 km ve vlnitém terénu a pro ženy běh na 5 km. Místo těchto disciplín si však mohli uchazeči zvolit pochod na lyžích, a to muži na 50 km a ženy na 25 km. Pro muže se zavedl také skok na lyžích.

Později se do souboru GTO I. stupně zařadily také výběrové normy — pro muže běh na 20 km a skok na lyžích, pro ženy běh na 5 km. Do souboru GTO II. stupně byl zařazen běh na 10 km pro muže a na 5 km pro ženy. Dodatečně byl zařazen do výběrových norem běh na 20 km a skok na lyžích pro muže a pro ženy běh na 10 km.

15. června 1934 byly usnesením Presidia Vsesvazového sovětu fyskultury (VSFK) při CIK SSSR (Central'nyj ispolnitelnyj komitet — Ústřední výkonný výbor) schváleny podmínky pro získání odznaku Buď připraven k práci a obraně (BGTO — Buď gotov k trudu i oborone). Toto usnesení přispělo ještě k většímu rozšíření a zpopularisování lyžařského sportu mezi pionýry a školáky.

Do souboru BGTO byly zařazeny následující lyžařské normy v přiměřeném vlnitém terénu: 13—14 chlapci — 3 km, dívky — 2 km; 15—16 let chlapci — 5 km, dívky — 3 km.

Kromě povinných podmínek obsahoval BGTO také výběrové normy: pro chlapce — 5 km, skok na lyžích a sjezd, pro dívky — 3 km a sjezd.

Další rozvíjení souboru GTO a BGTO přispělo také k masovému rozšíření lyžařského sportu v naší zemi a dalo nevyčerpatelné možnosti pro růst sportovních a technických výkonů mistrů lyžařského sportu.

Přeložila Milena Dostálová

## ZIMNÍ HRY

(Z ruštiny přeložila E. Vašicová)

Během lyžařských procházek, výletů a pochodů můžeme provádět velké množství zajímavých a poutavých her. Hry jsou výborným tréninkem pro lyžaře-začátečníky. I při sjždění s kopců je možné organizovat mnoho různých soutěží, které vyžadují od mladých lyžařů obratnost a důvtip.

Na lyžích v brankách. Na sklonu svahu postavíme z obyčejných nebo z lyžařských holí několik branek: dvě hole zabodneme do sněhu, třetí položíme shora na obě tyče. Brány stavíme až v druhé polovině svahu, aby lyžař mohl získat

rychlost. Lyžaři jeden po druhém bez holí projíždějí brány tak, aby ani jednu nevynechali a přikrčují se, aby neshodili vrchní hůl. Hru můžeme provést ve formě soutěže: kdo nejrychleji sjede, aniž mine nebo zboří jednu bránu. Hru



ztějujeme tím, že během jízdy většime nebo snímáme čepici s hole, která je zabodnuta ve sněhu. Při jízdě zvedáme se sněhu kapesník nebo sátek. S kopce můžeme jezdit ve trojicích nebo čtveřicích, buď že se držíme za ruce nebo za hole.

**Ve dvou na lyžích s kopce.** Touto hrou získáváme a zlepšujeme rovnováhu. Při jízdě s kopce začátečník těžko udržuje rovnováhu. Ještě těžší je však neupadnout „s pasažérem“. Proveďte takovou hru. Za vás na lyže si třeba stoupne váš soudruh, rukama se chytí za pas. Zkuste s ním sjet s kopce. Zprvu budete padat, ale později se naučíte udržovat rovnováhu. Živá a zajímavá je tato hra ve formě závodů několika dvojic. Nejprve jeden bude hrát a druhý pasažér, po druhé si oba navzájem vymění místa. Za každý správný sjezd se dostává jeden bod. Tuto hru můžeme ztížit. „Pasažér“ během jízdy dostane za úkol sebrat se sněhu několik předmětů, které byly dříve rozloženy na sních (vlajky, větvičky, šišky atd.). Vyhraje ta dvojice, která sebere nejvíce předmětů. Můžeme sjíždět také ve dvou, každý na svých lyžích. Přední roztáhne trochu více lyže a zadní své lyže vloží mezi lyže předního, obejmě ho v pase a oba lyžaři sjíždějí společně.

**Hra obratnosti.** Na sklonu svahu na několika místech zleva i zprava od lyžařské dráhy zabodněte do sněhu několik větviček nebo proutky a uspořádejte souběž: Kdo jich během jízdy nejvíce sebere, aniž upadne. Soutěž ztížíme tím, že větvičky nebo jiné předměty položíme na sních.

**Sněhovou kouli na cíl.** Uprostřed svahu vystavte sněhuláka, pak zorganizujte soutěž, kdo se při sjíždění s kopce sněhovou koulí strefí do hlavy sněhuláka, aniž upadne.

**Soutěž jistoty.** Trať je dlouhá asi 100—150 metrů, mírně zvlněná (s malým kopcem nebo s malým příkopem). Přesně označte start i cíl tratě. Ke konci tratě, několik metrů od přímé dráhy, rozstavte tři terče (na příklad štít, sněhuláka a zákop v podobě dvou sněhových hrází). Každý lyžař si oblékne přes rameno nějakou mošnu a vloží do ní tři sněhové koule nebo tři dřevěné granáty. Ze startu se vypouští první účastník hry, za ním — druhý, třetí atd. Každý musí hodit do terče sněhovou koulí. Aby hod byl přesný, lyžař si může trochu zabrzdit. Vyhraje ten, kdo po třech jízdách bude mít větší počet zásahů. Tuto hru můžeme provadět jako soutěž jednotlivců a jako soutěž družstev. Každý hráč hází třikrát, i když první rána zasáhne cíl. Podmínky a pravidla podobných soutěží není těžké si vymyslet.

**Lyžařská štafeta.** Lyžaři se rozdělí na stejná družstva po 3—5 lidech. Štafety se zúčastní muži i ženy. Trať je dlouhá 300 až 500 metrů, je buď v kruhu nebo v přímce. Štafeta má vždy společný start. Prvé startují ženy, od nich štafetu přejímají muži, muži předávají ženám a na posledním, čtvrtém úseku, jedou muži. Štafeta se předává u dříve označené čáry. Při účasti většího počtu družstev, každé družstvo musí mít své číslo. Štafetu můžeme zorganizovat okolo svého kolchozu. Všechny tratě je třeba rozdělit na několik etap po 300—500 m. Start i cíl je nejlépe určit u školy, u kulturního domu nebo před výborem kolchozu.

**Stopovací hra.** Účastníci hry se rozdělí na dvě stejná družstva po 10—20 lidech. Každé družstvo dostane úkol — najít praporek. Každému družstvu se nejdříve poví, jaké barvy mají praporek hledat. Předem dva lyžaři jdou směrem, který jim ukázal vedoucí a nesou s sebou dva praporky (červený a modrý). Nejdříve jdou společně a na cestě nechávají značky: větvičky, šišky, které kladou na sních jako střelu, ostrý konec ukazuje směr cesty, nebo kreslí lyžařskými holemi šípky. Asi ve vzdálenosti 1—2 km od vedoucího se rozejdou na různé strany a ve vzdálenosti 200—300 metrů v křoví nebo v roklině upevní praporeky a zamas-

## Další závodníci pro I. výkonnostní třídu

Na základě dodatečně zaslanych výsledků závodů kvalifikační komise LSÚVS uveřejňuje seznam závodníků, kteří se mohou ucházeti o I. výk. třídu:

### Skok:

Pacholik Standa, Liberec,  
Thomas Emil, Liberec,  
Balcar Oldřich, Hradec Králové,  
Lukeš Jaroslav, Hradec Králové.

### Sdružený klasický závod:

Nesvadba Josef, Liberec,  
Lánský Josef, Liberec,  
Stoček Karel, Liberec.

O zařazování závodníků pojednává B. číslo »Lyžařství«, na které upozorňujeme. Klasifikační listy zašlou výše uvedení ihned. O. K.

kují je tak, aby nebyly skoro vidět. Sami se také skryjí a očekávají příchod hráčů. Po stopách jdou obě družstva společně až do toho místa, kde podle jejich mínění jsou ukryty praporky. Družstvo, které našlo svou vlnku, rychle se řadí, jde zpět k veliteli a předává mu vlnku. Vítězí to družstvo, které dříve získá vlnku a které se vrátí v plném počtu.

**Hra na líšku.** Jeden lyžař vychází ze startu o 10–15 minut dříve než ostatní. Ostatní se snaží jej najít v určitém čase (30–50 minut). Je třeba přesně určit prostranství hry (les, rokle, řeka, atd.).

**Kdo sjede s kopce nejdále ze všech.** Lyžaři se rozdělí na dvě stejná družstva. Každý lyžař se snaží dojetí s kopce co nejdále. Po třech pokusech nejdlejší dráhy každého lyžaře se změní lyží a výsledky všech členů družstva se sčítají. Vyhrává to družstvo, které má nejdlejší dráhu sjezdu. Holemi se může odpíchnout pouze jednou na začátku.

**Kdo se nejdříve dostane na kopec.** Dvě

družstva se seřadí pod kopcem a na znamení jak možno nejrychleji běží do kopce. Vyhrává to družstvo, které nejrychleji v plném počtu vyběhne do kopce. Tuto hru ztěžujeme tím, že určíme způsob výstupu (stranou, stromečkem atd.).

**Jízda za koněm.** Pro jízdu za koněm používáme provázku, dlouhého 5–6 metrů, který se upevní buď k sedlu nebo k chomoutu. Při jízdě za koněm je nutno, aby lyžař položil lyže od sebe v šíři ramen a zcela lehce poohnul nohy v kolenou. Při tomto způsobu jízdy se postaví lyžaři do zástupu vzdálení od sebe nejméně na délku svých lyží. Všichni se drží jednoho provazu.

Než přistoupíme k jakékoliv hře a zábavám, je nutno nejdříve několikrát sjet si svah, zvyknout si na něj. Svah kopce, kde se lyžuje, musí být rovný, široký, bez křoví, stromů, balvanů atd. Abychom se vyhnuli nešťastným příhodám, je nutno stanovit a přísně dodržovat pořádek při sjíždění. Na prudkém a zledovatělém svahu se hry nedoporučují pořádat.

## PŘÍKLADY CVIČEBNÍCH HODIN NA PROSINEC

Zpracoval J. PĚNEK

### Cvičební hodina v tělocvičně

Doba trvání: 70 minut.

Úkol: hlavní vlastnosti: získání síly — posilovací cviky rukou, obratnost a orientace.

Vedlejší vlastnosti: rychlost a vytrvalost.

Prostředky: medicínální míče — všechno nářadí potřebné k postavení překážkové dráhy.

#### Úvodní část: 5 minut

a) Nástup — pozdrav, seznámení s náplní hodiny.

b) Mírný poklus (asi 500 m).

Dbáme na řádný odraz zadní nohy. Došlapujeme na přední část chodidla a odrazíme až do špičky. Pružně pěrujeme v kotnících. Hlavu a trup mírně vzpřímeny, abychom prováděli správný běžecký luk. Současně volně pohybujeme pažemi do rytmu a dbáme na řádné dýchání.

Z běhu přejdeme do chůze.

#### Průpravná část: 10 minut

1. Mírný stoj rozkročný, na první dobu předpažujeme, na druhou upažujeme. Po několika cvičích přidáme mírný podřep a pak dřep.

2. Stoj rozkročný, ruce v týlu a ukláníme se vlevo a hned vpravo.

Současně pokrčujeme opačnou nohu, než ukláníme. Stále dbáme, aby hlava byla vzpřímena, a lokty vytlačujeme vzhůru.

3. Ve stoji rozkročném kroužení pažemi nazad, pohyb paží v krajních polohách.

4. Ze stoje spatného. Na první dobu unošíme levou nohu a současně vzpažíme. Na druhou dobu jde levá noha do přednožení a ruce do zapažení.

Vystřídáme pravou nohu.

Pohyby nohou i paží provádíme do krajních poloh.

5. Z lehu na zádech začínáme kroužení nohou kolem celého trupu, nejprve vlevo, špičky nohou stále 10 cm od země. Vystřídáme vpravo.

6. Ve vzpore ležmo zánožmo 5 kliků.

7. Poskyky roznožmo, při třetím výskoku do větší výšky.

#### Hlavní část: 45 minut

1. Síla a medicínální míče — 10 minut. Dvojřad, při kterém jsou dvojice čelem proti sobě asi 5 m vzdáleny:

a) stoj rozkročný, míč přihráváme oběma rukama z předklonu o napjatých pažích, míč mezi nohama. Přihráváme do výše kolenní protějším cvičenci.



### Průpravná část: 25 minut

c) ze stoje mírně rozkročeného levým bokem proti sobě přihráváme jen pravou rukou jako při vrhu kouli. Protější cvičenec chytá míč a tlumí úder oběma rukama.

d) ze stoje mírně rozkročeného pravým bokem proti sobě přihráváme míč levou rukou.

e) řad, který začíná házet, provede čelem vzad (zády ve směru hodů) a házíme míč zesponu oběma rukama přes hlavu (jako do vzpažení), ihned po odhodu provedeme čelem vzad.

f) opět řad, který hází, provede čelem vzad a házíme míč oběma rukama z předklonu, míč mezi nohama.

2. 10 minut.

a) Cvičení na bradlech — komihání, výsed roznožmo před rukama, zánožka. Vzor sklopno — přednožka.

b) Na hrazdě komihání ve svisu — s obraty — výmyk napřed — podmet.

3. Běh přes překážkovou dráhu — 15 minut.

Z nářadí rozestavíme dráhu, kde budeme muset přeskakovat, přelézat, podlézat, skákat do dálky, výšky, případně i šplh nebo zhup na laně, případně kruzích.

Dráhu nejdříve projdeme tak, abychom se dobře seznámili s překážkami. Můžeme závodit i ve družstvech.

4. Síla — šplh — 10 minut.

V závěru hlavní části hodiny vyšplháme každý alespoň 1krát 4 m s přírazem.

### Závěrečná část — 10 minut

Nástup — pořadová cvičení — několik obrátů na místě a na pochodů — zpěv — zhodnocení hodiny — ukončení pozdravem.

### Cvičební hodina v terénu

Doba trvání: 90 minut.

Úkol — hlavní vlastnosti: získání především vytrvalosti, obratnosti, cviky zaměřené na přípravu (ZBZ).

Vedlejší vlastnosti: rychlost, pohotovost.

Prostředky: píšťalka — papírové ústítky.

### Úvodní část: 10 minut

Nástup — pozdrav — seznámení s náplní hodiny.

Mírný běh na 500 m. Pěrujeme v nohou, dbáme na naprosté uvolňování celého těla. Po proběhnutí 500 m přecházíme do chůze asi 300 m dlouhé — řádně vydýcháme a opět přecházíme do mírného klusu na 200 m (pokud možno po silnici — cestě nebo mezi).

Na znamení píšťalkou zaléhávají cvičenci alespoň 10 m od cesty. Po těchto 200 m opět řádně vydýcháme.

Najdeme si strom s přibližně vysokou větví, na kterou se budeme snažit vyskočit.

Družstva utvoří kruh a jeden cvičenec po druhém vyskakují na něho. Střídáme odrazy nohou: levou, pravou, oběma.

### Hlavní část: 40 minut

1. Běh na 3000 m. Trať běžíme intervalově. Prvních 400 m běžíme na polovic maximální rychlosti. Dalších 400 m chůze s důkladným vydýcháním. Rychlých 400 metrů běžíme 4krát.

2. Honba za liškou. Hře dáme bojový námět. Uřídíme jednoho z nejlepších běžců za lišku. Předem s ním domluvíme délku (asi 2000 m) a cíl. „Lišku“ vybavíme ústítky hedvábného barevného papíru. Liška se v cíli skryje a je chycena stržením papírové pentle, připevněné na čepici.

### Závěrečná část hodiny: 15 minut

Pochod se zpěvem.

Nástup — hodnocení hodiny — pozdrav — rozchod.

### Cvičební hodina na prvním sněhu

Doba trvání: 70 minut.

Úkol: Je zapotřebí, abychom po důkladné všestranné přípravě využili prvního sněhu k tomu, abychom si zopakovali, případně se znovu naučili některé lyžařské cviky. Použijeme proto větvičkových hodin v prosinci k tomu, abychom znovu bezpečně zvládli techniku jízdy na lyžích.

Prostředky: Pokud možno terénní lyže.

### Úvodní část: 5 minut

Nástup bez lyží — pozdrav — seznámení s náplní hodiny — připnutí lyží.

Při zájezdu našich lyžařů a bobistů letos v lednu do Oberhofu podařilo se nám získat plánky dvou- a čtyřsedadlového bobu. Nákladem lyžařské sekce ÚVS byly tyto plánky rozmnoženy a zájemci si je mohou objednat v Lyžařské sekci ÚVS, Praha III, Tyršův dům.

### Průpravná část: 20 minut

Chůze střídavým terénem asi 1—2 km, kde použijeme některé druhy výstupů. (Přímo sunem, přídupem, šikmo sunem, přídupem a serpentinami, přímo oboustranným odvratem a přímo stranou.)

### Hlavní část: 35 minut

1. Na rovině vytvoříme v družstvu kolečko a běháme nejprve bez holí — 10 minut. Dbáme na řádný odraz, rovné nohy, přenášení váhy těla a poněkud širší stopu. Ruce jdou rytmicky při těle.

2. Pak běháme 10 minut s holemi. Střídavým během dvoudobým, dvoudobým během s odpichem.

Dbáme na totéž jako při běhání bez holí a ještě dáváme pozor na správné

píchnání holí z natažené přední ruky mírně šikmo vzad a za tělem odpich protáhnutý až skorem do krajních poloh rukou.

3. Při jízdě terénem dlouhé asi 2 km použijeme především probraného (zopakovaného běhu), výstupů, navíc přidáme sjezd a některé změny za jízdy.

Při sjezdech dbáme na správný uvolněný sjezdový postoj a použijeme odšlapování, jízdu v pluhu, oblouk v pluku s příp. překonáváním překážek (strouhy, klády a pod.).

### Závěrečná část: 10 minut

Nástup — opakujeme nošení lyží a několik pořadových cviků s lyžemi. Nástup s lyžemi, přenášení lyží, postoj na lyžích, nástup s lyžemi, zhodnocení hodiny, ukončení pozdravem.



## SPECIÁLNÍ CVIČENÍ LYŽAŘE-BĚŽCE

V. L. Taljar-Kelpš

Z katedry lyžařského sportu Státního Stalinova institutu tělesné výchovy — nositele státního Leninova řádu

Řada lyžařů-běžců, kteří dosáhli velkého sportovního mistrovství (mistr sportu V. Matjušenkov, V. Oljašev, P. Kolčín, V. Baranov atd.), prováděla v přípravném trainingovém období mnoho speciálních cvičení. Tato cvičení, jak je zřejmé z praktické zkušenosti a pedagogického pozorování, způsobují růst sportovního mistrovství.

Při pečlivě promyšleném použití mají tato cvičení veliký význam pro lyžaře-běžce, především pak pro mladé závodníky, neboť vyvolávají v kůře velkého mozku takové procesy vzruchu a útluhu, jaké potřebuje lyžař-běžec.

Jestliže lyžař výborně ovládá techniku, znamená to, že pohybové impulsy se vysílají většinou k těm svalům, které vykonávají hlavní práci při pohybu na lyžích. Podle učení I. P. Pavlova tento jev je zabezpečen přesnou a složitou prací velkého



mozku, která byla Pavlovem nazvána „mosaikou kory velkých polokoulí“.

„Tato mozaika je vytvářena postupně se měnícím poměrem vzruchu a útlumu v kůře mozku, který rychle a přesně obstarává zapojení do práce jedné svalů a vypsání z práce druhých.“ (N. N. Jakolev.)

Používání speciálních cvičení urychlí a zpřesní zapojení do práce jedné svalů a vyřazování jiných svalů při různých způsobech běhu. Z praxe známe, že začátečníci a také někdy i lyžaři výkonostních tříd, kteří si špatně osvojili návyk pohybu na lyžích, nemají přesné pohybové impulsy jen k těm svalům, které zabezpečují správný a ekonomický pohyb při tom nebo onom běhu. Proto zapojují při pohybu do práce i ostatní svaly, které se nemají zúčastnit tohoto pohybu. Dochází k řadě zbytečných pohybů, které narušují přesné ovládnutí techniky běhu a snižují sportovní technické výsledky.

Pomocí speciálních cviků je možno napodobit pohyb běhu jednak celkové a jednak jednotlivé prvky.

Speciální cvičení přispívají k rychlejšímu osvojení speciálních návyků a i k přípravě svalové soustavy běže.

Z počátku v kůře mozku mladého běžce, který si osvojil špatnou techniku pohybu té nebo oné činnosti, převládají procesy vzruchu, které se široce rozšiřují po kůře, zachycují nejen centra příslušných svalových skupin, které potřebujeme při správném ovládnutí techniky daného pohybu na lyžích, ale i centra svalových skupin, které se zúčastňují jen částečně provádění pohybů tohoto nebo onoho stylu běhu.

Jak ukazují praktické zkušenosti a pozorování, speciální cviky způsobují diferenciaci kůry mozku, t. j. odstranění zbytečných pohybů. Proto při používání těchto cvičení v přípravném období je možno úspěšněji pracovat na sněhu v hlavním období (zlepšovat a zdokonalovat různé způsoby běhu).

Speciální cvičení umožňují běžci velmi dobře „procítit pohyb“, jaký pocíujeme při jízdě na lyžích na sněhu. Jsou také skvělou přípravou svalů, které jsou nejvíce namáhány na lyžích v těžkém terénu. Připravují řadu svalových skupin, které mají statické napětí (na př. při střídavém běhu dvoudobém svaly beder), a způsobují dýchání k specifické práci trupu při běhu s odpichem soupaž i střídavém běhu, když je trup zlehka nakloněn dopředu nebo když dokončuje předklon nebo vzpřim.

Současné speciální cviky jsou dobrým prostředkem výchovy pro běže specifické síly ve vytrvalosti. Jak ukázala praxe s mládeží a s mladými běžci (mistr sportu V. Baranov, přeborník Moskvy mezi mládeží V. Bělajev), tato cvičení urychlila zvládnutí všech podrobností techniky běhu a získání lehkosti při provádění cviků.

Speciální cvičení je třeba používat hned na začátku přípravného období a měnime je podle podmínek, ve kterých je plníme, a přibíráme ty nejrůznější varianty (v pohybu na měkké půdě v kopcích, s ostatními cviky se speciálním nářadím, lyžařskými holemi, s míčem vycpaným pískem, s gumovým provazem, na schodech, v příkopě, ve vodě, v hlubokém sněhu atd.). Toto cvičení můžeme vkládat do terénních běhů. Ze začátku je cvičíme s malou intenzitou a postupně (rovnoměrně) zvětšujeme dobu plnění.

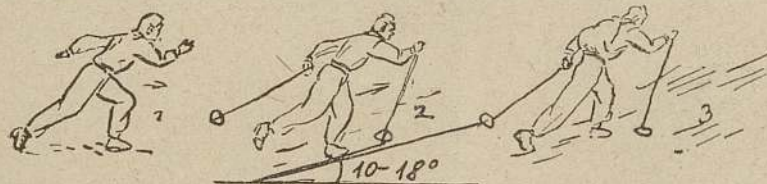
Když si cviky dobře osvojíme a organizmus si již zvykl na jejich plnění, používáme metodu opakování a postupného zvyšování intenzity plnění (střídat střední a silnou intenzitu). Někdy cvičíme s maximální intenzitou plnění. Speciální cvičení hned na začátku provádíme pravidelně. Trenér dbá na správný počet cviků a na to, aby pohyby a práce jednotlivých částí těla (trupu a nohou, paží atd.) byly přesné.

### Speciální cvičení lyžaře-běžce

Obr. 1, 2, 3, napodobení střídavého kroku dvoudobého s vysokým zdviháním steh. Při provádění tohoto cviku se soustředíme na správný odraz nohou, na koordinovaný pohyb paží i nohou a na energickou práci paží. Cvik provádíme na

měkké zemi, na trávě, na zamrzlé bažině, na rovině, do svahu s lyžařskými hůlkami nebo bez nich. Pro zvýšení intenzity používáme na zádech tornu s pískem.

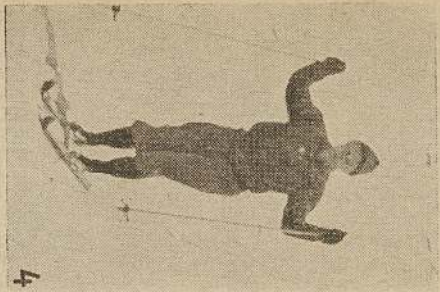
Cvik č. 4. Napodobení běhu s odpichem soupaž, nohy ve stoji rozkročeném na šíři







3



4



5



8



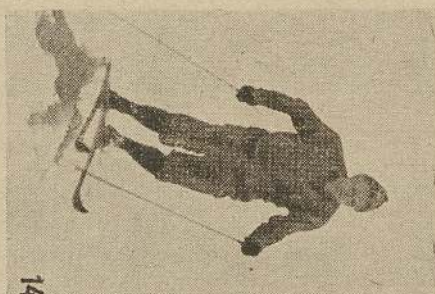
9



10



13



14



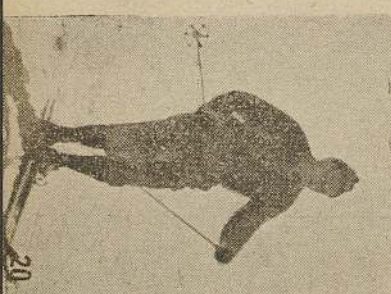
15



18

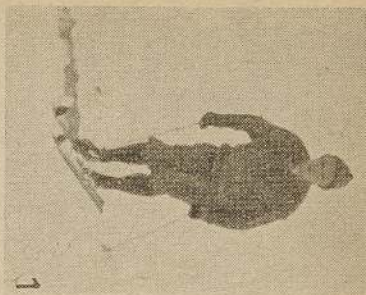


19



20





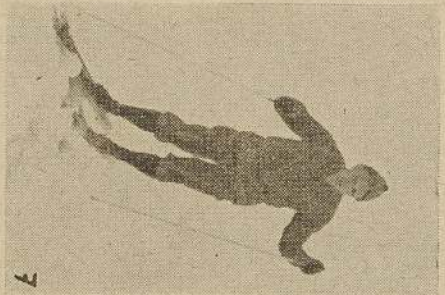
1



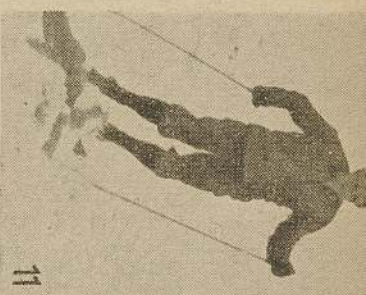
2



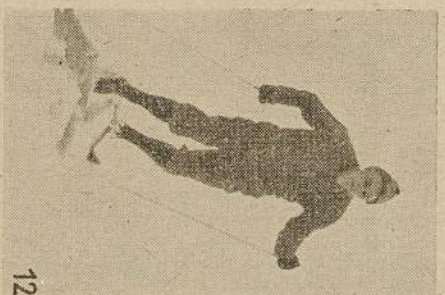
6



7



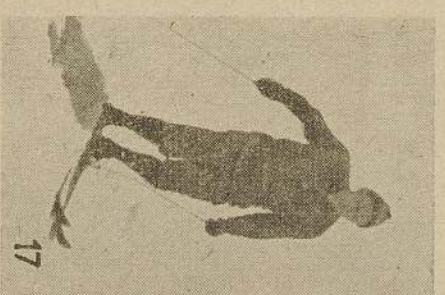
11



12



16



17





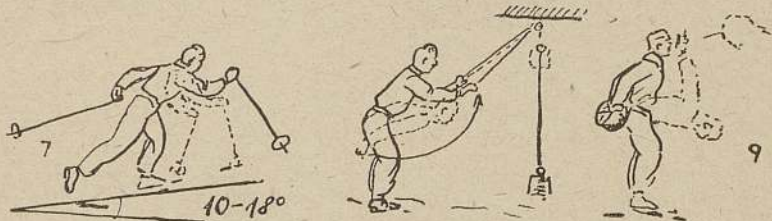
ramen, kolena lehce ohnutá, trup nachýlen dopředu, ruce s činkami vpředu, lokty směřují dolů, dlaně dovnitř. Cvičí se na místě buď s činkami, nebo s lyžařskými holemi. Při zapažení se rychle předkloníme vpřed. Při plnění se soustředíme na koordinaci práce trupu, paží a také na správný hmit v kolenou. Cvik opakujeme 15–30krát.

Cvik č. 5. Napodobení běhu soupaž. Provádí se v pohybu. Paže, ve kterých držíme činky nebo lyžařské hole, dáme do předpažení a uděláme krok, zapažíme a současně rychle se předkloníme a přitáh-

Při plnění dbáme na mohutný odraz ruky vzadu. Cvičení se opakuje 15–30krát.

Cvik č. 7. Napodobení běhu střídavého čtyřdobého při chůzi nebo běhu s holemi. Při plnění je třeba věnovat pozornost sladění pohybu rukou a nohou. Cvičení se provádí 10–20krát.

Cvik č. 8. Provádíme na místě. Stojíme čelem k nářadí, nohy poněkud ohneme v kolenou, ruce máme lehce poohnuté v loktech (dlaně dovnitř). Předpažíme a uchopíme náčiní. Rychle se předkloníme, současně zapažíme co můžeme nejdále.



neme rychle švihovou nohu do stoje spatného. Paže dokončují pohyb v zapažení. Při plnění dbáme na současnou práci rukou a švihové nohy. Cvičení opakujeme 15–30krát.

Cvik č. 6. Napodobení výstupu stromčekem. Provádí se v pohybu. Stojíme čelem ke svahu, špičky nohou vytočíme zevnitř, předkloníme trup dopředu, hole dozadu.

Tyto cviky rozvíjejí ty svalové skupiny, které jsou nejvíce zatíženy při běhu s od-pichem soupaž. Cviky se opakují 10–50krát.

Cvik č. 9. Plníme ve stoji; nohy v šíři ramen, ruce v zapažení drží míč naplněný pískem (medicínbal). Rychlým předklonem hodíme míč přes hlavu dopředu. Cvičení velmi dobře připravuje svaly trupu

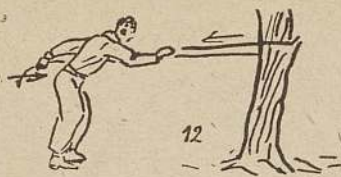
## Běžecká lyžařská škola v obrazech

Tabule č. 11. Změna směru přeskokem. Kinogram na str. 336–337 i text na str. 338  
Jaroslav Čtvrtečka. Předvádí Jaroslav Kadavý.

Ze základního běžecského postoje (1–4) se napřímíme a předhodíme hole ze široka vpřed, vně špiček lyží. Současně se zabodáváním holí pokrčíme kolena (5) a vykloníme se do strany zamýšleného nového směru jízdy (5–7). Vzpečením na hole, mírným odrazem a pokrčením nohou nadlehčíme lyže tak, aby špičky byly nad sněhem a paty se téměř se sněhu nezvedaly (7–9). V tomto odlehčení strhneme lyže do nového směru (10–15), stále silně vykloněni dovnitř zatáčky, abychom setrvačností nepřepadli. Dopadáme do měkkého postoje na hrany lyží (16–17) a pokračujeme v jízdě.

Změnu směru přeskokem provádíme při sjezdu v mírné rychlosti zejména tam, kde jsme nuceni terénem nebo trati rychle měnit směr jízdy. Přeskoku používáme též v hlubokém nebo nestejnorožném sněhu místo odšlapování nebo kristianie. Provádíme jej vždy o velmi malém úhlu, abychom neztráceli na rychlosti. Jde-li nám o dosažení většího úhlu zatáčky, provedeme bezprostředně po sobě dva nebo více přeskoků.





a paži pro cvičení běhu s odpichem soupaž.

Cvik č. 10. Napodobení práce stehna a nohou při běhu střídavém dvoudobém. Cvičíme ve stoji o jedné noze na pahorku

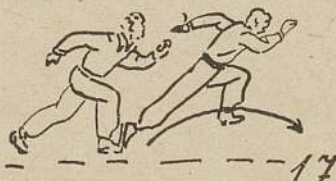
vpřed, paže v lokti prohnuty. Při předpažení dlaně jsou obráceny dovnitř, jdou do výše brady, při zapažení je paže vytočena dlaní nahoru. Při provádění cviku dbáme na to, abychom měli uvolněný pas



nebo na pařezu, noha je mírně pokrčena v koleně, druhá noha volně visí. Šviháme nohou dopředu a dozadu, paže střídavě vykyvují vpředu do úrovně brady a vzadu do nejzazšího zapažení. Vzadu dlaně vytáčíme nahoru. Při plnění tohoto cviku se snažíme udržet rovnováhu. Cvik provádíme 15–40krát. Tento cvik připravuje

a nohy a tělo aby se naklánělo do stran. Opakujeme 15–50krát.

Cvik č. 12. Energická střídavá práce paží. Cvičíme ve stoji s gumovým provazem čelem ke stromu, ruce drží za gumový provaz, který je otočen kolem stromu. Při cvičení dáváme pozor na to, aby se kolena nevychylovala do stran a aby paže

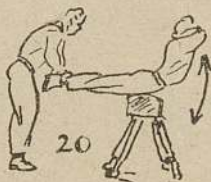


svaly, které skrčují a natahují stehenní svaly, a přispívá k získávání rovnováhy.

Cvik č. 11. Napodobení práce paží při střídavém kroku dvoudobém. Cvik můžeme cvičit se zatížením (činky, kameny). Cvičíme ve stoji: nohy v šíři ramen, lehce pokrčeny v kolenou, tělo mírně vychýleno

při zapažení procházely do nejzazší polohy. Cvik připravuje svalové skupiny, které vykonávají hlavní práci při střídavém běhu. Cvik opakujeme 15–50krát.

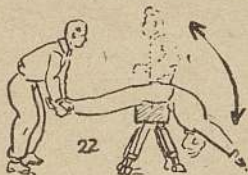
Cvik č. 13. Chůze nebo běh s energickým zdviháním stehna a prací paží ve vodě tak, že polovina stehna je pod vo-



dou. Cvik se opakuje několikrát až do mírné únavy svalů. Cvik velmi dobře připravuje svaly stehna pro správný pohyb na lyžích. Opakujeme 10–20krát.

Cvik č. 14. Rychlý běh s kopce. Nejdříve nabere rychlost a seběhneme s mírného kopce, stehna pracují volně. Cvik opakujeme 11–12krát a stále zvětšujeme frekvenci kroků. Cvikem získáváme určitý rytmus práce nohou (stehen) při běhu střídavě.

Cvik č. 15. Výskokem rychle změnit polohu nohou. Východí postavení je výpad.



Cvik připravuje svaly stehna a posiluje kolenní kloub a učí nás energickému zdvihání stehna při kterémkoliv způsobu běhu. Opakujeme 10–20krát.

Cvik č. 16. Cvičíme chůzi (na měkké půdě). Z lehkého běhu přejdeme do dřepu na jedné noze, druhou nohu přednožíme. Pokrčenou nohu rychle natáhneme a přejdeme do stoje spatného. Cvik cvičíme střídavě na levé a pravé noze. Cvik posiluje hlavní svalové skupiny dolních končetin, které jsou nejvíce namáhány při odrazu. Opakujeme 10–30krát.

Cvik č. 17. Skoky podobné jako při troj-

skoku, druhý cvičenec nás drží za nohy. Posiluje svaly (ohybače a natahovače) trupu, stehna a zad, které jsou nejvíce namáhány při všech druzích běhu. Opakuje se 10–30krát.

Cvik č. 21. Stojíme na jedné noze čelem ke stromu, jednou rukou se zlehka přidržujeme stromu. Druhou nohu s břemenem (míč naplněný pískem) střídavě přednožíme a zanožíme. Tímto cvikem posilujeme svaly a stehna, které ohýbají a natahují stehna při střídavém kroku dvou-doběm. Opakujeme 10–50krát.

Cvik č. 22. Základy a předklony trupu. Sedíme na lavičce čelem ke spolucvičícímu, který nám přidržuje nohy u země. Trup zakláníme pokud možno nejvíce, aby se nám ruce, které máme ve vzpažení, dotkly země. Tento cvik posiluje svaly, které ohýbají a vzpřimují trup. Opakujeme jej 10–30krát.

Cvik č. 23. Kopání těžkého míče (medicínalu) vpřed levou a pravou nohou. Cvičíme ve stoji. Jednu nohu zvedneme a mírně zanožíme a tlačíme těžký míč (5–8 kg) dopředu. Posilujeme tím svaly ste-



skoku s velkým zdviháním stehen vpřed a odrazem. Cvik cvičíme na měkké zemi na trávě. Připravuje svaly a šlachy kolenního kloubu.

Cvik č. 18. Předklony trupu. Cvičíme ve stoji, nohy máme v šíři ramen a na šíři činku (30–50 kg). Připravují se tak ohybači a natahovači trupu, které pracují při běhu s odpichem soupaž. Opakujeme jej 10–30krát.

Cvik č. 19. Předklony trupu s činkou 20 kg. Cvičíme ve stoji, nohy v šíři ramen, trup je nakloněn mírně dopředu. Cvik posiluje ohybače a natahovače zad.

Cvik č. 20. Předklony a záklony trupu. Cvičíme na lavičce (koze) vleže, čelem

hen, které používáme při střídavém kroku dvou-doběm. Opakuje se 15–20krát.

Cvik č. 24. Skrčování přednožmo. Na stehně si rukama přidržujeme medicínalu. Cvikem posilujeme svaly stehen.

Cvik č. 25. Sedíme na zemi, rukama se opíráme za zády o zem, medicínalu držíme mezi nohama. Nohy zvedáme i s míčem a skrčujeme je. Posilujeme tím břišní svaly, svaly stehna a kolenní kloub. Opakujeme 15–30krát.

Cvik č. 26. Leháme si zády na zem, druhý cvičenec nás přidržuje za ramena. Zvedneme nohy do přednožení a střídavě je pokládáme na zem na pravou a levou



stranu. Posilujeme tím šikmé svaly břišní, které jsou potřeba při běhu s odpičem soupaž. Opakujeme 10–50krát.

Cvik č. 27. Cvik provádíme na sportovních saních nebo na koloběžce. Jednou nohou stojíme na saních nebo na kolo-

běžce a druhou nohou se odrazíme. Posiluje svaly kolena a stehna.

Cvik č. 28. Kliky ve vzporu ležmo před rukama. Cvik si ztížíme tím, že se opíráme jen o jednu ruku.

Z ruštiny přeložila E. Vašicová.

## SPOLUPRÁCE ZÁVODNÍKŮ S TRENÉREM

Dnes, kdy ve všech oborech práce hledáme nové metody způsobů k produktivnější práci, hledáme i ve sportu nové a účinnější metody výcviku a tréningu, abychom dosáhli lepších výsledků technických i výchovných. Tento problém je jistě velmi aktuální i v naší lyžařině. Právě proto je zde trenér hybnou pákou k usměrňování a zlepšování poznatků výchovných i technických v těsné spolupráci se závodníky.

Nyní, kdy již máme trenéry státních družstev a v některých krajích již pracují krajsí trenéři, nebude jistě na škodu osvětlit vzájemný poměr trenéra a závodníka.

Trenér je vzorem svým svěřenecům ideově morální a politickou vyspělostí, životospřávou, ukázněným chováním a vystupováním. Je ve stálém styku se svými svěřenci, dbá, aby příprava a trening prováděli svědomitě a účelně. Dohlíží na životospřávu, radí, jak trenovat a jak často. Provádí kontrolu, jak jednotliví závodníci splňují svůj individuální treningový plán. Nezbytné je, aby trenér věděl, jak se jeho svěřenci projevují na pracovišti, jak se vzdělávají a jak pomáhají při budování socialismu. Pomáhá zvyšovat jejich morálně ideovou vyspělost, která je prvořadým činitelem pro každého sportovce.

Nezbytným předpokladem dobrého trenéra je znalost všech nedostatků (technických), které se během závodního období u svěřenců objevují. Na základě těchto nedostatků usměrňuje pak letní přípravu, poukazuje na ně a radí, jakým způsobem je možno je odstranit. Totéž samozřejmě se také děje na sněhu při treningu. Během závodního období pořizuje si poznámky o výkonech při závodech, resp. o stoupající nebo klesající formě závodníka. Zkoumá i duševní stav před i po závodech, zjišťuje náladu a v případě potřeby vhodným způsobem zasahuje. Po závodech v kolektivu při diskusi rozebírá zjištěné nedostatky jednotlivých závodníků a určuje, jakým způsobem — jsou-li menšího technického rázu — je možné je ještě účelným treningem odstranit. Zásadní povinností trenéra je, aby vždy dbal na bezpečnost dráhy, můstku či běžecké trati. Při závodech upozorňuje na nedostatky při úpravě můstku, na nebezpečí na dráze a běžecké trati pořadatele a rozhodčí sbor. Není-li pak možné tyto nedostatky odstranit nebo pořadatel se nesnaží je odstranit nebo alespoň zlepšit, nedovolí svým svěřenecům startovat. I při nepříznivém počasí je trenér kompetentní po dohodě s pořadatelem a závodníky rozhodovat o konání závodu. Rovněž tak i se sborem rozhodčích je v přímém styku a rozhoduje s plnou odpovědností o nutných změnách, které se dosti často vyskytují.

Závodník. Jeho prvořadým úkolem je, aby plnil stoprocentně svou občanskou povinnost na pracovišti. Je ukázněný a skromný, je vzorem v životospřávě a celem svém chování. Pomáhá vychovávat nové mladé sportovce a přesně dodržuje treningový plán, určený mu trenérem. Neoddělitelnou součástí přípravy a tréningu je morální a ideově politická výchova — zvyšuje svoje politické znalosti a uvědomění. Účastní se všech masových sportovních podniků ve svém bydlišti. Zvyšuje svou zdatnost a obranyschopnost dobrého vlastence a obránce míru. Čerpá z poznatků trenéra a sovětské fyskultury a svůj osobní treningový plán podle toho usměrňuje. V přechodném a přípravném období je ve stálém písemném nebo přímém styku s trenérem a uvědomuje jej o všech vyskytnuvších se změnách, ať již na pracovišti, v bydlišti, během tréningu či o případném zranění. Podává pravidelně hlášení o přípravě a treningu po každém období tak, aby trenér měl dokonalý přehled o přípravě svých svěřenců. V hlavním závodním období, při treningu a přípravě, plní příkazy trenéra jako ukázněný a vzorný sportovec, nevyhýbá se žádné práci, určené mu kolektivem nebo trenérem. Pravidelně si provádí záznam z poznatků získaných při závodech nebo při treningu.

Srovnáme-li si uvedené povinnosti a požadavky jak závodníka, tak i trenéra, vyplývá nám z toho, že vzájemný poměr a spolupráce by byla skutečně ideální. Co se však stává — a to hlavně v řadách reprezentantů — že ani svému trenérovi na jeho různé dotazy vůbec neodpoví. Je jasné, že pak takováto ledabylost a nezáměr nepřinesly očekávaný úspěch ve vzájemné spolupráci. Je to jistě i špatná ideová a vý-



chovná práce trenéra, který nedovedl své svěřence připravit tak, aby mu alespoň napali. Velikou vinu na tom mají ovšem také jednoty, resp. oddíly, které ještě v mnoha případech brzdi novou výchovu našich reprezentantů a celkově o ně mimo závodní období nejeví ani patřičný zájem. Stává se proto, že nám stále ještě vyrůstají závodníci i reprezentanti, kteří se nezdramě vyzívají ve svém sportu k samostatnosti. Tito lidé zapomínají, že je nutno a dokonce již samozřejmostí vychovávat sportovce i po morální i politické stránce a uvědomit si, že každý reprezentant musí být především vzorným občanem, uvědomělým vlastencem, snaživým budovatelem socialismu, předním a odvážným obráncem naší vlasti a míru.

Vysoká uvědomělost a ukázněnost závodníků nesmírně prospěje trenérovi v jeho práci a přispěje tím také k prohloubení vzájemného a kamarádského poměru.

Víme všichni, že musíme překonat ještě mnoho potíží a mnoho se nám jich ještě vyskytne, věřím však, že skutečnou a vzornou kamarádskou spoluprací nás všech lyžařů všechny těžkosti a potíže překonáme a společně dojdeme k vytčenému cíli.

A. LENEMAYER, trenér státního družstva skokanů.

## Sjezdařské zkušenosti z prvního treningu na sněhu

Každému sjezdaři se na prvním sněhu jezdí jinak. Někdo začíná tak, jako kdyby vůbec nepřestal přes léto jezdit, jiný zase neví, jak se na to má kloudně postavit, takže v podstatě stále zůstává ještě otevřená otázka, jak správně začít práci na sněhu, jak jí řídit a usměrňovat, aby rozježdění bylo odbyto co nejrychleji a co nejdříve dosaženo loňské formy.

Chtl bych tady přispět několika vlastními zkušenostmi, které snad některým pomohou tento problém řešit.

Jest především nutné, aby sjezdař již dávno před tím, než se na sních vůbec vypraví, začal sjezďovat. Vy-se třeba budete smát, jak je to možné. Ale já to tak dělám a považuji to za velmi dobré a úspěšné.

Jezdil jsem na lyžích za nejnepříznivějšího letního slunce, ve vlaku, v tramvaji, doma — prostě všude tam, kde jsem měl pro sebe jenom trochu klidnou chvilku. Letos jich bylo bohužel zase méně.

Nejezdím samozřejmě skutečně, pouze v myšlenkách. Se zavřenýma očima se vžívám do minulé sezóny, promítám si nesčetněkrát všechny závody, rozbírám úspěchy a neúspěchy a dovedu se do toho tak vžít, že mám pocit skutečné jízdy se vši tou krásou a radostí z dokonalého švihů, vyšlapávaných boulí a přímo hmotného pocitu odporu sněhu při pěkně jetém oblouku. A tak si to někdy pouštím jako ve filmu znovu a znovu a uvědomuji si tak jasné chyby, kterých jsem se tenkrát při tom loňském závodě dopustil. Kolikrát jsem si takhle zopakoval mistrovské závody, ani sám už nevím.

Těžko je poradit, jak se to dělá. Ale stačilo vždy jen se na chvíli soustředit, vybatit si před očima situaci okolo něja-

kého závodu a tak už to šlo samo od sebe, ani se to zastavit nedalo. Případá mi to tak, jako když má člověk něco strašně rád, když něco miluje, tak že to vždycky tak nějak dělá.

Nejintenzivnější to vždycky bylo na podzim, kdy jsem začal kramařit s uloženým nádobím a zkoušel, jak sedí boty, lakoval skluznice, brousil hrany a špacíroval si v lyžích po pokoji a prohlížel se ještěně ve velkém zrcadle, před kterým jsem zkoušel všechny možné i nemožné pohyby a sjezdové postoje. V té době se mi zdálo o sjíždění skoro každou noc.

Víte, já nevím, ale myslím, že to tak dělá více závodníků. Já jsem to dělal hrozně rád. A jestli to závodní lyžaření máte tak rádi jako já, tak to zkuste a uvidíte, že to je k něčemu dobré. Je to přirozené, asi tak jako myslíte na dobře vykonanou práci a co zítra uděláte, je to přirozené, pakliže se závodní lyžařina stane součástí vašeho myšlení a života, tak jako se jí musí státi veškerá práce, kterou chcete dělat pořádně.

Jsem přesvědčen o tom, že toto bylo jedním z hlavních důvodů, proč se mi tak snadno začínalo a proč jsem se poměrně rychle rozjížděl a dosahoval poměrně slušných výkonů i při mnohem kratším treningu na sněhu, než měli ostatní reprezentanti.

Dnes, když vím už zase o trochu více o tom lidském tělíčku a rozumku, tak je mi jasná souvislost mezi mým „sněním“ a snadným počátkem ježdění na sněhu. Byla to ta nejintenzivnější duševní příprava, training nervového systému, přípravná provokace všech reflexivních cest k nervovým centrům.

Na první rozjíždění jsem si bral sice lyže starší, protože o kameny nebývá



nouze a skluznice je choulostivá, ale vždy takové, které byly snadno ovladatelné a obratné. Tedy dobře sedící slalomovou měkkou lyží. Jak je důležité začít na správných lyžích, na kterých se závodníkovi dobře jezdí, jsem poznal v minulé sezóně, kdy jsem začal na nových lyžích, s kterými jsem neměl žádný kontakt, a pak jsem celou zimu tápal a ne a ne najít svůj bývalý způsob jízdy. Lyže jsem pak často v rozpacích měnil a za celou zimu jsem nedostal do sebe pocit samozřejmého a přirozeného švihů, který má člověk získat již při rozjždění.

Proto, aby sjezdař obnovil a upevnil co nejrychleji veškeré loňské zkušenosti ze sjezdové a slalomové techniky, jest nutné, aby začal jezdit radostně, uvolněn duševně i tělesně, skoro bujně, aby si jízda sama měla možnost osvojit všechny ty staré vyšlapané cestičky, nitky a spoje od terénu přes snh, osvědčené lyže až k celé tělesné a nervové soustavě. V tomto období rozjždění je nutná naprostá bezstarostnost, oproštění ode všech zábran a nekontrolovat úzkostlivě každou chybičku. Jezdit jen tak, jako když plyne voda, fouká vítr, jako když člověk zpívá pro sebe nikým nesložené melodie.

A stále jezdit, jezdit a jezdit, vychutnávat radost z pohybu, otevřít všechny čívy a vnímat jízdu celou bytostí.

Proto jest nutné začínat pomalejší jízdou, nikoliv na prudkých svazích a nedávat si z počátku žádné slalomové hlavy. Potřebujeme stoprocentní uvolnění, abychom co nejrychleji „propláchli“ reflexivní a automatické pohyby a rychlá jízda v počátku tomuto uvolnění překáží. Vzbuzuje společně s pohybem na nezvykle příkrém svahu pocit nejistoty, nedůvěry a strachu. Všechny tyto vlivy působí křečovitost a ničí uvolněnost. Strach je zhoubá sjezdaře, které musí čelit. Nesmí se naučit bát se. Jezdí-li na počátku, kdy jeho jízda vykazuje ještě řadu nekoordinovaných a protismyslných prvků a jest technicky nejistá, příliš rychle, dostane strach, že to neudrží nebo nezatočí, strachem ztvrdne a zeslábně, boule ho vyhodí a následuje pád. Jeho obava, že to neudrží, se splnila a on strach začne automaticky a nevědomky věřit. Zakoření se v něm a přes to, že s nabývajícím jistotou si více věří, přijde pak v obtížné chvíli v závodě místo bezvýchradného opření se o důvěru ve vlastní schopnosti, a to, že podlehe strachu, který ochromí jeho zdravý rozum a naučenou techniku, způsobí pád. A takový sjezdař pak, jakmile dostane strach, že upadne, tak pak vždycky upadne — protože se mu to tak od počátku stávalo.

Tedy začínat raději pomalejší jízdou a

přecházet se zvyšující jistotou k větším rychlostem a prudším svahům.

Dráhy pro rozjždění volíme vždy dlouhé a co nejvíce ve volném terénu, který dává značnou možnost volby stopy, sklonu a rychlosti. Na dráze má být ujetá či ušlapaná cesta. Hluboký snh či led, které mají v dalším treningu své platné místo, působí zhoubně při rozjždění, stejným způsobem jako z počátku velká rychlost a příkrý svah.

Dlouhé sjezdy volíme proto, aby si závodník za jednu jízdu mohl chyby uvědomit a současně vzápětí hned opravovat a švih procvičovat, jako když si předfíkává básničku. To může jen na dlouhém svahu. Na krátkém svahu, než na chybu přijde, tak už je dole a ani si ji neměl čas ověřit a uvědomit. Výstupem se mu přesnější vědomí chyby rozmaže do neurčita a při příští jízdě si spíše chyby znovu ověřuje, než aby je napravoval.

Proto se má též začínat na lanovce nebo výtahu. Mám dojem, že kdo tvrdí opak, dělá z nouze čtnost. Fysickou přípravu má mít již každý za sebou a teď již není kdy na plýtvání peněží a časem.

Bohužel na místech, kde máme první snh, nemáme ještě výtahu. Je nutné uvažovat o používání dokonalého přenosného výtahu. V této etapě rozjždění musí být závodník co nejsvětlejší, aby byl schopen co nejbystřeji a nejrychleji vnímat všechny technické prvky jízdy. Únavy svalová i duševní tomu brání.

První jízdu jezdim tak, že stále zastavuji a švihy skoro ani nespojuji. Jen tak zkusmo. Je to takové otkukávání a zvykání si na to dříví na nohou. Jakmile zabolí nohy nebo se objeví náznak nejistoty — zastavím. A znovu do toho.

V dalších jízdách intervaly zastávek prodlužuji. Ale po dobu rozjždění se držím stále stejné zásady. Jen klouzat. Nic nesmí bolet, vadit, nic nesmí být násilné, vše musí jít lehce, samozřejmě, bezstarostně.

Zásadou jest, že musím být dobře tělesně připraven a věřit své přípravě. Pak vím, že to, že mne zabolely nohy, jest tím, že něco dělám násilně a špatně a ne nedostatkem síl. Jest přece známo, že většina závodů se prohrává tím, že nenesitelná bolest a zemdlení nohou znemožňuje ovládnání jízdy a způsobuje i v nejlhčích úsecích pády. Předčasnou únavu však při dobrých předchozí přípravě způsobuje špatný, křečovitý a násilný způsob jízdy a postoj, kterým se nejistý sjezdař jízdě brání, místo aby se jí podával, vyhovoval či dokonce ještě aktivně pomáhal. Správná a suverénní jízda jest hladká, nenásilná a uvolněná, a únava se pak dostavuje tak jako faktický zjev te-



prve v maximálním bodě. Stoupá pomaleji a lze ji tlumit odpočinkem na vhodném úseku tratě a sjezdař pak může využívat svého „akčního radia“ až do krajnosti. Z únavy pramenící však ze špatné, násilné a křečovitě jízdy není úniku a pro takového jezdcu není vlastně žádný úsek dost lehký, aby si mohl odpočinout a načerpat nových sil. Končí to výsledním a pádem, který bývá snadno spojen s úrazem.

Proto jest nutné rozjždět se na dlouhých sjezdech, aby bylo možno stále prodlužovat intervaly až k jízdě vcelku bez zastávky na trati odpovídající délkou závodním sjezdům. Až toto dokážeme bez citelné námahy volnou treningovou, neuspěchanou jízdou, pak jsme rozježdění a můžeme teprve teď začít s vlastním tvrdým treningem závodního sjezdu a slalomu.

Podotýkám, že toto není nácvik nebo trening něčeho, co neumím. Je to pouze rozjždění se do určité úrovně, kterou jsem dosáhl běžně minulou sezónu. Nemohu od rozjždění chtít naučit se něčemu, co jsem loni neuměl. To je pak další tuhá práce a dřina.

Své dosavadní zkušenosti z rozjždění bych tedy shrnul así takto:

1. Dobře se fyzicky připravit celoročním soustavným treningem.

2. Připravit se duševně.

3. Vybrat si lyže, které opravdu „sedí“.

4. Volit vhodné, dlouhé, optimálně skloněné sjezdy, pokud možno s výtahem.

5. Začínat s pomalejší jízdou s častějšími zastávkami. S naprostou duševní a tělesnou uvolněností stupňovat rychlost a intervaly zastávek můžeme s nabývající jistotou. Odhodit pro počátek jakékoli hypochondrické sledování své jízdy a zbytečného mudrování o ní.

6. Nenutit jízdu „ze sebe“ shora dolů, ale vstřebávat ji „do sebe“. Vše, co dělám pro jízdu zdánlivě z vlastního popudu, jsou jen jízdou vyprovokované reflexy a stereotypní naučené a automaticky prováděné reakce.

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

8. Nezačínat s vlastním treningem sjezdu a slalomu dříve, dokud jsme nedokončili rozjždění.

9. Takové rozjždění nemá trvat déle než týden a má po něm následovat alespoň týdenní interval před vlastním treningem.

10. Rozjždění není trening a nácvik, ale vytváří teprve předpoklad pro začátek takového treningu.

SLÁVA PITTL

## Jak trenuju

Karel Dvořák

*Přináším popis jednoho ze svých treningů a chci ukázat, s jakými výsledky i potížemi se při tom setkávám. Svým příspěvkem chci nejen ukázat mladým závodníkům, jak by si měli počínat, ale chtěl bych i rozpoutat diskusi s ostatními našimi předními lyžaři o tom, jak oni trenují, zda pokládají moji způsoby za správné či nesprávné a jakou důležitost a význam přikládají předsezónní přípravě. V dřívější době se předsezónní příprava docela opomíjela a teprve od doby působení trenéra Bergforse u nás byla této přípravě dána*

## Ze cvičiště na sních

Mluvíme-li o nutnosti a důležitosti letního treningu pro lyžaře, o jeho výběru a správném dávkování, studujeme-li jednotlivé případy a radíme-li v této době závodníkům, nesmíme tím spíše ve chvílích přechodu z letního do zimního treningu, t. j. pro závodníka v nejbáznější chvíli jeho přípravy, vynechat jedině příležitosti, abychom neporadili a doslova abychom nehlídali jeho práci.

Správné postavení plánu pro toto období je daleko obtížnější a musíme k němu přistupovati s největší vážností. Špatně postavený plán pro tyto týdny, a řekl bych spíše dny, dále odchylky a přestupky proti plánu, které si v malém mohl závodník dovolit v létě, zmařily by v několika dnech jeho měsíce trvající práci a velmi nepříznivě by se projevil na jeho formě.

Především trening rozložený rovnoměrně v týdny a vrcholící v namáhavosti vzhledem k bezprostřední blízkosti závodního období nesmí být za žádných okolností ve své pravidelnosti porušen a v namáhavosti snížen. Bývá to v této době velmi často nepříznivé počasí, přepracovanost nebo jiné slabé chvíle závodníka, které jej svádí k přestávkám. Nesmí si je dovolit. Pro případ nepříznivé-



ho počasí a naplánovaného tréninku pro tyto dny musí mít závodník připraveno náhradní, stejně vydatné cvičení v tělocvičně nebo jiné místnosti. Aby nepodlehł z jiných příčin, je věc školení k odpovědnosti a poutivosti v přípravě.

Další chybou bývá, že závodník, který již přešel k výcviku na sněhu, třebaže má možnost cvičit jen dvakrát, někdy docela jedenkrát v týdnu a tělesná námaha neodpovídá zdaleka námaze, na kterou bylo tělo v posledních týdnech vrcholícího tréninku zvyklé, nevyrovnává tuto doplňkovým cvičením. Zase to znamená snížení tělesné formy a graficky vykresleno stupeň dolů. Závodník, dokud nenahradí plně tělesné zatížení z posledních dnů předsezónních výcvikem na sněhu, musí je vyrovnat jiným cvičením. Podobně nepostačí v plné sezóně pro vzrůst formy jeden závod v neděli a snad jeden nebo docela žádný trénink v týdnu. Bývá to obvykle u závodníků městských. Dvě až tři cvičení v tělocvičně nebo chůze v přírodě nejsou sice plně hodnotnou náhradou za cvičení na lyžích, ale zabrání nejméně poklesu získané formy, který by se jinak určitě dostavil.

Přicházíme k poslední a nejdůležitější části, t. j. k samotným počátkům výcviku na sněhu. Znáám pocit volnosti, lehkosti a radosti z prvních kroků na lyžích. Znáám také touhu a tíživost, které je doprovázejí. A bývají to tyto dva poslední pocity, které svedou mnohé závodníky k přehnanému a ostrému tréninku hned v počátcích, který je nakonec zabíjí. — Na správném počátku výcviku na sněhu je závislá naše forma v nastávající sezóně. Víme z řady případů nebo vlastních zkušeností, že ostrý trénink ihned na počátku působí zlobně. Nepřivede nás k rychlému vystupňování formy, ale přináší pravý opak, a to až fyzické a duševní zhroucení. Říkáme tomu lidově přetrenování. Vysvětlujeme-li si to opět prostým rozumem a prostými slovy, řekneme si, že některé nezvyklým způsobem prudce zapjaté a namáhané orgány závodníka vážně onemocní.

Odborně řečeno podle slov Krestovnikovových, dynamický stereotyp, jak nazýváme vypracovaný pohybový návyk, i když tréninkem do značné míry upevněn, se při delším neuzívání rozpadá. Proto na začátku hlavního závodního období po dočasném letním vypuštění speciálních lyžařských pohybů je oslaben a potřebuje posílení, které dodáme systematickým postupným tréninkem.

Nedodržíme-li hořejší nutné podmínky, nastává stav »přetrenování«, které závodník léčí týdny a mnohdy celou sezónu. Je samozřejmě, že v druhém případě je ovlivněna celá jeho závodnická kariéra.

Tomuto nebezpečí se vyhne závodník tím, že při vstupu na první sníh potlačí všechny touhy po

pevnější forma, byl vypracován časový plán přípravy a stanoveny dávky tréninku. V poslední době byly též uveřejněny zkušenosti a poznatky sovětských sportovců. Mezi našimi lyžaři se však nenašel nikdo, kdo by ty nebony tréninkové metody mohl a dokázal důsledně a systematicky provádět a dodržovat. Hlavní potíž je v tom, že nemáme všichni stejné a ideální podmínky pro trénink a každému nevyhovuje stejný způsob přípravy. Proto nám naznačil náš trenér, abychom trenovali více méně individuálně.

Můj dnešní trénink vypadal takto: Trochu jsem se rozcvičil a rozviklal. Protože bylo po dešti a již se zešedávalo, nemohl jsem běžet jinudy než po silnici. Silnice byla rozmoklá, pružná, teplota vzduchu 4<sup>o</sup> C. Směr tréninku: Benecko, délka 6 km do kopce a 6 km s kopce, tréninkový úkol — cvičení dechu.

Dříve než začnu popisovat vlastní trénink, musím předeslat ještě několik slov. Při závodech v zimě se obvykle závodníci uchylují do teplé místnosti, pak jdou na start, odloží si a na povel startéra vyrazí plným tempem. Tu počnou do sebe vhnát plnými ústy mrazivý zimní vzduch. Plice nepřipraveného závodníka takové náhle změny nenesou a počnou se bránit stahováním průdušek, což se projeví náhlým zkrácením dechu a



takovým palčivým pocitem na prsou. Tím, že plíce odmítly poslušnost, nemůže krev zásobovat svaly kyslíkem a závodník musí zastavit nebo aspoň slevit se svého tempa už po několika stech ujetých metrech. Abychom se tohoto nevídaného zjevu vyvarovali, musíme svoje plíce i ostatní vnitřní orgány na takovéto náhlé změny připravit.

Na trening vyběhl jsem dosti ostrým tempem, abych se zahrál. Nevydržel jsem ale toto tempo dlouho, asi po 300 m pocítil jsem svírání na prsou a nemohl jsem dobře dýchat. Přešel jsem tedy do kroku a vydýchal jsem se a provedl ještě několik gymnastických cviků za pochodu. Pak jsem přešel do mírného klusu a pomalu jsem přidával na tempo. Znovu se dostavilo svírání proudušek. Ubral jsem tedy na rychlosti a běžel jsem delší kus, asi půl kilometru, docela lehkým mírným poklusem a pak jsem znovu nasadil k rychlému trháku, až jsem se silně zadýchal. Opět zmírňuji a pokračuji krokem asi 200 m a při tom se vydýchávám. Pak znovu začínám mírně klusat a přidávám postupně na rychlosti. Nyní již pozoruji, že si plíce přivykly, a nepociťuji již podstatné dýchací obtíže. Zato se přihlásil žaludek, při rychlém intervalu pocítuji tlak na žaludek. Ubírám tedy

spěchu a rychlém růstu, případně získání náskoku proti svým druhům a uzná názor, že počáteční pomalou a strídanou jízdou ztracená doba je jen mylnou domněnkou a že jedině pomalý začátek jej dobře připraví pro příští závody a jedině takový začátek že mu přinese užitek. Nesmí litovati dnů, které věnuje pouhým lehkým projížďkám a později technickému výcviku. Při řízeném soustředění bude to doba asi jednoho týdne, ze kterého dvou až tří dnů použijeme pro volnou projížďku terénem nebo zábavné, řekl bych, skotačení na lyžích, zbytku týdne pak pro důkladný technický výcvik. Teprve po této době přistoupíme k postupnému vlastnímu treningu. Dostane-li se závodník na lyže příležitostně, doba rozježdění a technického výcviku se přiměřeně prodlouží. Začítí s technickým výcvikem ihned v prvé dny pobytu na sněhu by nebylo správné, poněvadž příslušné svařené partie nejsou uvolněné a naše pohyby jsou nepřírodné a tvrdé, takže by trenérovi skreslovaly nejen výkon, ale mohly by vésti i k chybným návykům závodníka.

Rovněž počátky vlastního treningu je třeba voliti rozvážně. Správně je trenovati mírným tempem a technicky správně delší tratě, řekněme 20 kilometrů, a položit je rychlejšími úseky, než s největším vypětím tratě dlouhé 10 nebo 5 km.

Je povinností trenérů, aby dbali hořejších zásad a doslova hlídali svoje svědence, zvláště mladé, nezkušené závodníky, aby v zápalu a horlivosti, obrazně řečeno, »jako mléko nepřetekli«.

B. TVRZŇÍK

opět na tempo do mírného klusu, pak přecházím do kroku, až se dech zcela uklidní. To mám za sebou již 3 km cesty stále do kopce. Po dalším rychlejším intervalu přidávám do treningu další prvek, a to cvičení vůle. Provádím to tak, že si předem stanovím úseky, odkud až kam poběžím volně a pokud ostře. Třeba si řeknu: od tohoto strovu poběžím volně až do zatáčky a od zatáčky až po okraj lesa plným tempem. Hlavně ty rychlé úseky se snažím za každou cenu dodržet v nezměněném tempu. Délku úseků postupně

prodlužuji. Někdy splním své předsevzetí lehce, někdy vidím, že jsem přecenil své schopnosti a určil si úsek příliš dlouhý nebo nasadil příliš ostré tempo a že na jeho zdolání s normálními silami nestačím. V takových chvílích se snažím silou vůle zmobilizovat všechny síly a překonat onen kritický bod, kdy pohybové orgány jsou zachváceny únavou a jejich výkon náhle ochabuje. Naučit se překonávat tyto kritické chvíle je jedna z věcí, které přikládám velikou důležitost. Je to činitel, který pomáhá v závodech vyhrávat. Lidské tělo a



zvláště vytrénované tělo sportovce je stroj schopný úžasného výkonu. V závodě pak vítězí ten, kdo svou vůli dovede ze svého těla ten nejvyšší výkon vynutit.

Střídání rychlých a pomalých intervalů je obdobou toho jako při jízdě na lyžích běh do kopce (rychlý úsek) s následujícím sjezdem (vydýchání za pochodu). V dalším treningu pak přecházím k tomu, že po rychlém úseku pokračuji dál jen poněkud zmírněným tempem. Je to, jako bych po výstupu na lyžích přešel v běh po rovině bez odpočinutí na sjezdu. Vypadá tedy další část trainingu tak, že střídavě běžím rychle a pomaleji, při čemž si délku úseků předem stanovuji. Ještě většího vystupňování lze dosáhnout tím, že se rychlé intervaly prodlužují a pomalé zkracují.

Pro dosažení cíle trainingu vracím se zpět volným klusem bez změ-

ny rychlosti tempa, střídám jen volný dlouhý krok při běhu s drobným nízkým klusem, aby tolik netrpěly skopce nohy. Běžím opravdu jen tak, abych se nezadýchával a aby nevychladlo tělo. Je to náběh k cvičení dalšího prvku — vytrvalosti. Asi 500 m před domovem přecházím do pochodu, vydýchám se, uvolním a proměnu nohy, takže domů přicházím zcela uklidněn.

Abych dosáhl vytčeného cíle, to jest abych připravil své vnitřní orgány na enormní námahu, které jsou při závodě vystaveny, musím takovýto training provádět častěji. Mám vyzkoušeno, že jakmile časový interval mezi jednotlivými treningy je delší než 5 dní, znamená to spíš krok zpět než kupředu a je to, jako bych po každé začínal znovu. Jest třeba trénovat za každého počasí, v mlze, větru i mrazu, neboť i při závodech

málokdy bývají ideální povětrnostní podmínky.

Takovýto training provádím dvakrát týdně, víc nepokládám pro sebe za nutné, neboť za součást trainingu považuji každodenní cestu do zaměstnání, která sestává z 20 km jízdy na kole a 5 km chůze do kopce na pracoviště. Nějakou speciální přípravu a utužování svalstva neprovádím, neboť mám dostatečnou přípravu ve svém zaměstnání. Ostatně při běhu na lyžích jsou nejvíce zatěžovány docela jiné skupiny svalové než ty, které trenujeme při suchém trainingu. Proto kladu největší význam předsezónní přípravě na přípravě vnitřních orgánů a jejich koordinaci.

★

**Poznámka redakce:** Předkládáme tento příspěvek — jak autor sám uvádí — k diskusi a doufáme, že se najdou závodníci, kteří k němu budou mít co říci.

## Nové formy práce lyžařů Libereckého kraje se osvědčují

Od července letošního roku pracuje u nás krajská trenérská rada, složená ze starších závodníků, většinou státních reprezentantů, z nichž 6 prošlo ústřední školou pro krajské trenéry. Případá jí nemalý, ale radostný úkol — péče o závodníky I. a II. výkonnostní třídy a nejlepší závodníky třídy mládeže. Je to u nás zatím 80 osob. Rozdělili jsme si práci tak, že si soudr. Šimůnek vzal na starost běžce, soudružka Weishäutlová běžkyně, soudr. Frant. Lenemayer skokany, sdruženáfe soudr. Bělo-nožník a sjezdaře soudr. Patočka. Na ně se mají s důvěrou obracet závodníci o rady v trainingu a ve všem, co by jim nebylo jasné, a mají být ve vzájemném styku. Jelikož není možné, aby jednotliví vedoucí disciplin jezdili za svými svěřenci, kteří jsou většinou roztroušeni po celém kraji, rozhodli jsme se, že kromě občasných písemného styku budeme pravidelně pořádat srazy závodníků. První takový sraz jsme uspořádali 4. a 5. října t. r. na chatě »Severák« na Seibtově vrchu u Jablonce nad Nisou a další máme naplánován na 29. a 30. listopadu 1952 do Harrachova. Krajně nepříznivé počasí sice některé méně houževnaté závodníky odradilo, ale přes to se sešlo 30 závodníků (16 běžců, 6 skokanů, 1 sdruženář a 7 sjezdařů), 32 se včas omlu-

valo, 8 dodatečně a 10 vůbec ne. I tak je to určitý úspěch a důkaz, že naši závodníci mají zájem na plánovaném a odborném treningu, když uvážíme, že veškeré náklady s tím spojené si hradí každý sám.

Na srazu měl zdravotník KSL MUDr Vavřínek velmi hodnotnou přednášku o správném vedení treningu po stránce lékařské a značnou část v ní věnoval pavlovské fyziologii. V aktuálně byl vyzvednut význam Dne čs. armády a udělení Řádu republiky našemu nejlepšímu sportovci majoru Emilu Zátopkovi za jeho zásluhy v tělovýchově. Byl též promítnut sovětský film »Technika jízdy na lyžích«.

V přednášce o treningu soudr. Šimůnek vysvětlil rozdělení roku na jednotlivá období, podrobně probral křivku výkonnosti závodníka a seznámil přítomné s vhodnými doplňkovými sporty a cviky, které mají v tom kterém období provádět. V diskusi bylo poukázáno na některé nedostatky v loňském treningu a pak byl vypracován treningový plán pro jednotlivé disciplíny a pro závodníky SHM. Bylo dohodnuto, že krajská trenérská rada zašle týden před koncem října formuláře treningového plánu na listopad dvojmo všem závodníkům I., II. výkonnostní třídy a třídy mládeže. Závodníci formulář vyplní a spolu s opisem splněného treningu v říjnu zašlou svému trenérovi. Trenéři pak plán buď schválí nebo s připomínkami vrátí závodníkům.

Praktický výcvik se skládal z nástupu, pozdravu, pořadových, rozevřičky, gymnastiky TOZ, výcviku v terénu po družstvech a ze závodních her. Výcvik se prováděl za stálého deště, a přesto se všem líbil. Líbil se i celý sraz, jak vyplynulo z hodnocení samotných účastníků.

To ovšem není jediná činnost naší trenérské rady. Jsme si vědomi, že rozvoji našeho lyžařství velmi prospějí dobře provedené okresní srazy cvičitelů, a proto jsme již koncem července navrhli pro každý okres krajského trenéra, který tam odpovídá za správnou náplň speciální cvičební hodiny a současně v okrese se postará o utvoření okresní trenérské rady, která má za úkol starost o závodníky III. výkonnostní třídy a třídy mládeže. Okresy jsou obsazeny takto:

Česká Lípa	Patočka	Turnov	Šimůnek
Doksy	Štolba	Sémily	Jon
Rumburk	Lenemayer Fr.	Jilemnice	Melich
Frýdlant	Trejbal	Jablonec n. N.	Weissshäutel
Liberec	Bělonožník	Nový Bor	Lenemayer Ant.
Mnichovo Hrad.	Hadrava		

Kromě toho jsme na náš sraz závodníků pozvali vedoucí speciální části okresních srazů cvičitelů z jednotlivých okresů.

Na podporu celoroční práce našich závodníků jsme vyhlásili soutěž reprezentačních družstev, ke které jsme vyzvali všechny KLS. Na našem srazu jsme provedli průběžnou kontrolu a zjistili zajímavé výsledky. V soutěži máme celkem 70 reprezentantů kraje a včas nám hlášení předalo 40, zatím co ostatní nám svá hlášení ještě zasílají. Pro zajímavost uvádím dosavadní výsledky 40 závodníků.

	Hlášení zaslalo	V soutěži je	TOZ dosud nemá
Běžci	19	32	5
Skokani	7	15	2
Sdruženáři	5	9	2
Sjezdaři	9	14	2
<b>Celkem</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>11</b>

#### Výsledky v jednotlivých bodech soutěže:

	(běž.)	skok	sduž.	sjezd.)	
1. Soutěže PPO (I. část) se zúčastnilo	14	8	1	3	2
2. 1. máje	40	19	7	5	9
3. Běhu vítězství	35	16	6	5	8
4. Sokolského dne	32	17	5	5	5
5. DZBZ	24	12	5	3	4
6. TOZ I má dosud	27	13	5	3	6
7. TOZ II má dosud	6	3	1	1	1
8. Fučíkův odznak má zatím	3	1	1	1	0



	(běž.)	skok	sdrůž.	sjezd.)
9. Brigád se zúčastnilo . . . . .	35	15	7	5
při čemž odpracovali hodin . . . . .	2438	839	406	725
10. Vykonaovaných funkcí v Sokole . . . . .	28	10	2	8
z toho je 7 funkcí v oddílech, 14 v jednotách, 3 v okresech, 3 v kraji a 1 v ústředí.				

Věříme, že když neustaneme v dobře započaté práci, že v krátké době dosáhneme vysokých met ve výchově člověka.

MILOSLAV BĚLONOŽNÍK, předseda TR kraje Liberec.

## PO VZORU SLAVNÉ SOVĚTSKÉ FYSKULTURY VYBUDUJEME SOCIALISTICKOU TĚLOVÝCHOVU A SPORT V NAŠÍ VLASTI

### SOVĚTSKÁ TĚLOVÝCHOVNÁ LITERATURA

je velkým pomocníkem v naší tělovýchovné práci. Můžeme z ní čerpat poučení a nabývat zkušeností nejlepších sovětských tělovýchovných pracovníků a sovětských sportovců, což nám ulehčuje naši práci a pomáhá k rychlejšímu vzestupu. Uvádíme seznam knih, přeložených ze sovětské tělovýchovné literatury:

**Tvář buržoasního sportu**, kniha A. Alexejeva, odkrývá úpadkové mravy buržoasního sportu a profesionálních sportovců. Poskytuje cenný materiál pro výchovnou práci našich cvičitelů, rozhodčích a funkcionářů.

#### I. Edice: Sovětská fyskultura náš vzor

V. Kedrov: Nikolaj Karakulov — I. Rychtanov: Přátelé sportovci — N. Dumbadze: Cesta k rekordu — V. Volkov: Lehkoatletický desetiboj — J. Iljasov: Skok vysoký — V. Djačov: Skok o tyči — N. Soryj: K vrcholům sportovní gymnastiky.

#### II. Trenérské zkušenosti — instruktážní

V. A. Andrejev: Skoky na lyžích —

L. S. Chomenkov, I. A. Stěpančenkov: Lehká atletika — N. N. Adělung: Turistika — Vzpírání — L. S. Chomenkov: Zimní training lehkého atlety — Abalakov: Horolezectví — V. Djačov: Přípravné hodiny lehké atletiky — L. Borodina: Ženské víceboje — M. D. Tovarovskij: Kopaná — A. M. Glinternik: Sportovní gymnastika — A. A. Potašnik: Odbíjená — A. A. Sokolov, J. S. Karnachov: Gorodky — N. V. Semaško: Návčik košíkové — Mělnikov: Rychlobruslení — M. P. Suškov: Kopaná — A. Tarasov: Lední hokej.

#### III. Vědečtí a zdravotníčtí pracovníci a tělovýchovní pedagogové

F. D. Děšin: Hygiena sportovce — R. E. Motyljanská: Sportovní činnost a věk — R. E. Motyljanská: Tělesná výchova ženy — E. P. Žuravlev, S. V. Jananis: Každodenní gymnastika ženy — N. N. Jakovlev: Co se děje v organismu sportovce při cvičení.

#### IV. Beletrie

N. Korolev: V ringu — J. Simonov: Vyprávění o sovětské sportovkyni.

## Termínová listina vrcholných soutěží

Při stanovení termínové listiny na příští závodní období jsme se poněkud odchýlili od dosavadní praxe a zvyklostí. Nestanovili jsme termíny všech kol, nýbrž jen termíny finalových soutěží, aby tak kraje, okresy a oddíly mohly si po vzájemné dohodě naplánovat hlavní soutěže do nejpříznivějších termínů podle místních podmínek a poměrů. Termíny finalových soutěží byly posunuty na nejzazší možnou dobu, aby nejpříznivější části zimy mohly využít především nižší složky k řádnému provedení svých soutěží, k dalšímu zvýšení účasti na přeborech jednot a okresů, a hlavně také k řádné přípravě a výcviku pro finalové soutěže a tím k zvýšení úrovně našeho lyžařství.

Předpokládáme, že na podkladě termínů finalových soutěží, které byly již předběžně písemně sděleny krajským lyžařským sekcím, tyto urychleně projednaly již svou termínovou listinu a že krajské přebory posunuly na termíny co nejbliže finalovým soutěžím, aby jednotám a okresům zbyla co nejdéle vhodná doba k provedení

jejich přeborů. Krajské sekce nebudou určovat pevné termíny nižším složkám, nýbrž na podkladě své termínové listiny projednají termínovou listinu s okresy, a ty se staví v dohodě s oddíly svou termínovou listinu.

Termíny finalových soutěží byly stanoveny takto:

Přebor ČSR 3.—8. III. 1953 — Tatranská Lomnice.

Finale SHM — dorostenecký přebor ČSR 5.—8. III. 1953 — Harrachov.

Přebor ČSR v Sokolovském závodě branné zdatnosti 13.—15. III. 1953 — Jasná.

Přebor ČSR v troji- a čtyřkombinaci 20.—22. III. 1953 — Spindlerův Mlýn.

Kalendář soutěží, vydávaný každoročně ÚVS, bude obsahovat pouze termíny finalových soutěží. Kromě toho však sestaví každý své termínovou listinu, do níž kromě těchto finalových soutěží zařadí i jiné význačné mezinárodní nebo veřejné závody. Termínovou listinu lyžařství uveřejníme ve 12. čísle časopisu »Lyžařství«. Proto jsme již předem písemně požádali LSKVS, aby nám urychleně, nejpozději do 15. listopadu 1952, poslaly svoje termínové listiny. Jde sice o zkrácení termínu hlášení veřejných závodů proti ustanovením závodních pravidel, jde však o zájem pořádatelů složek, aby velké veřejné závody ohlásily včas tak, aby je bylo možno zadat a uveřejnit již v příštím čísle časopisu.

M. DUFFEK

## DOBŘÝ LYŽAŘSKÝ ZÁKLAD MLÁDEŽI

Zdravá mládež je prvním předpokladem pro zajištění lepšího zítřka. Intenzivní pohyb na sněhu a v čistém mrazivém vzduchu, zdravé soutěžení a radost ze života v kolektivitu, to vše jsou nejlepší podmínky pro správný rozvoj naší mládeže. II. ročník lyžařského závodu na výzvu Pionýrských novin, který tvoří tentokrát zimní část Sportovních her žactva, bude vyhlášen v Pionýrských novinách v druhé polovině listopadu.

Nesmíme se na tuto soutěž dívat jako na něco méně významného a týkajícího se výlučně škol a pionýrských organizací. Získáme tak největší procento nadšenců pro lyžaření, zde nám budou vyrůstat příští přeborníci SHM, reprezentanti a mistři. Dostanou-li děti dobrý základ hned z počátku, poznají-li pravou radost z běhu a zvyknou-li si ovládat i terén, budeme mít jejich další výchovu značně ulehčenu.

Abyste bylo získáno co nejvíce mládeže, hodnotí se při SHŽ nejen výkon (dosazení a překročení limitů), ale i procento účastníků vzhledem k celkovému počtu žáků celé školy. Bude tedy úkolem pionýrských oddílů, aby zagitovaly všechny žáky k účasti na tomto závodě. Závodí se jen v běhu, a to mladší hoši na 2 km, starší hoši na 3 km, dívky mladší na 1 km a dívky starší na 2 km. V prvním kole (ve škole) se vyhlásují vítězni jednotlivci a vítězné třídy. V druhém kole, v okrese, se vyčíslí opět vítězni jednotlivci, vítězná družstva (6—10členná) a vítězné školy. Soutěž ještě pro tuto zimu končí v okrese, aby byl zdůrazněn význam prvého — masového kola a aby nebyly kraje zatěžovány obtížnou organizací, zvláště v případě špatných sněhových podmínek. V horských okresech do-

poručujeme, aby kromě tyto soutěže byly pořádané ještě závody ve skoku a slalomu, aby se mládež zdokonalila i v těchto disciplínách.

Krajské i okresní lyžařské sekce, právě tak jako patronátní závody škol II. stupně, pochopí jistě důležitost organizační a zvláště technické spolupráce při letošních SHŽ v lyžaření. Lyžařští pracovníci, neďtejte se na tyto závody jako na akci škol, se kterou by dobrovolná tělovýchova neměla nic společného. Naopak čekáme, že právě lyžaři se chopí iniciativy a pomohou připravit a provést letošní SHŽ.

Jak je možno realizovat tuto pomoc a spolupráci? Jak se říká: „Dobročinnosti se meze nekladou“, ale každý lyžařský závodník i reprezentant, cvičitel i trenér, nebo rozhodčí, měl by mít pod patronátem školu nebo třídu a zasáhnout všude tam, kde to bude zapotřebí. Nechceme, aby patron snad vedl sokolskou družinu a podobně, na takovou práci nebudou mít snad všechny čas, ale aby škole a pionýrům radil s přípravou, udělal jim několik ukázek cvičení v tělocvičně i venku, prohlédl a připravil společně s budoucími závodníky jejich lyžařskou výzbroj a výstroj, dohlédl případně na odbornou opravu, a až napadne sněh, probral s dětmi základy lyžařského výcviku a správně usměrnil jejich předzávodní přípravu. Při vlastním závodě zorganizoval vytyčení tratě a pomohl u startu a v cíli.

Není to úkol tak velký, ale vědný a radostný. Vy všichni, kteří se do SHŽ zapojíte, poznáte tu nejhezčí práci a budete mít nejvděčnější žáky, najdete-li k nim správný poměr, a budete se k nim vždy znovu vracet.



Mnohý z vás si při čtení těchto řádek řekne: vřdyť tohle dělám již dávno. Ale kolik je dosud lyžařských pracovníků, kteří prošli různým školením a kursy, ale kteří si stále všechny zkušenosti nechávají pro sebe. Podívejte se proto všichni sebekriticky na svou dosavadní práci a ruku na srdce: „Udělal jsem dost pro růst a rozvoj lyžařství?“ A podle odpovědi, jakou si dáte, pusťte se buď sami hned do práce, nebo zorganizujte závazky

v tom směru ve své jednotě a ve svém okolí.

Napište nám o svých zkušenostech, ať již dobrých nebo špatných, poradte těm, kteří budou letos teprve začínat pracovat se žactvem. Výměnou zkušeností zlepšíme všichni kvalitu své práce a přispějeme tak k výchově zdravé a zdatné „Druhé směny“ budovatelů naší vlasti.

E. H.

## Zprávy z krajů, okresů a jednot

**Další závodníci Pražského Týršova kraje mohou získat druhou výkonnostní třídu.** V 9. čísle „Lyžařství“ byl uveřejněn seznam závodníků, kteří mohou požádat o udělení druhé výkonnostní třídy na základě výsledků dosažených v krajských přeborech v letošním roce. Po novém prozkoumání ustanovení jednotné sportovní klasifikace a tím vzniklého nového postupu, ověřeného kvalifikační komisí LSÚVS, rozšiřuje se počet závodníků a závodnic v Pražském kraji o ty další závodníky, kteří se kvalifikovali pro účast na mistrovství republiky a skutečně tam startovali. Jsou to: Ve skoku: Peněk J., Šrefl V. a Václavík J. — Ve sdruženém závodě: Barac Fr. — Ve sjezdu: Eliáš Zd., dr. Frössl E., Klozar V. a Špidlen Př. — Ve slalomu a sdruženém sjezdovém závodě: Eliáš Zd., Hromádka E., Jech K., Klozar V., Matějovský Zd., Sochor R. a Špidlen Př. — V běhu na 10 km, žen: Krasílová O., Lášková D., Mottlová L. a Slánská A. — Ve sjezdu žen: Pecánková M., a tato též ve slalomu, sdruženém sjezdovém závodě a v trojkombinaci. — Všichni zde uvedení, požádejte lyžařskou sekci KVS v Praze I, Kozlů nám. 7, neprodleně o udělení druhé výkonnostní třídy, a to též ve vlastním zájmu, neboť ti, kteří o udělení třídy včas nezažádají, dávají v zájmu svůj start na krajských přeborech, neboť jinak jejich naděje na postup do těchto přeborů je vázán na výsledek dosažený v okresních přeborech. U těch, kterým nebude druhá výkonnostní třída udělena, nebude již jejich start na krajských přeborech vázán jen na výsledek v přeborech okresních, kterými sice musí projít, avšak bude přihlíženo zvláště k získané již druhé výkonnostní třídě, což je jednou ze zásad konstrukce směrných čísel pro počet startujících v krajských přeborech. Není třeba zdůrazňovat další důsledky pro ty, kteří o udělení třídy nepožádají, a tím nejenže odkládají své zařazení o rok, ale vystavují se i event. neúčasti na přeborech kraje i nepřipustnosti startu na mistrovství v roce 1953.

J. REICHERT.

**Plánovaná příprava závodníků Pražského Týršova kraje** pokračuje cvičením každou středu od 17 do 19 hodin v tělocvičně Sokola Auto-Praga, Praha II, Žitná ul. 42. — V minulém čísle časopisu »Lyžařství« jsme uveřejnili výzvu lyžařským cvičitelům, aby se — jako každoročně — přihlásili k činnosti v sezóně 1952—1953. Je proto zcela samozřejmé, že všichni přihlášení prokáží se též svou činností v lyžařských oddílech ve svých jednotách.

**Ako pracujú vrútočky lyžiari.** Malá rodina lyžiarskeho oddielu Sokol Železničari Martin-Vrútky je po celý rok v styku, lebo členské besedy v letnom období sú ráz do mesiaca, v jeseni už dvakrát do mesiaca a počnúc týmto mesiacom už každú stredu. Takto sme teda všetci v kontakte celý rok, čo nám umožňuje ľahšie prekonávať jednotlivé záležitosti. Na týchto besedách výbor LO oboznamuje sústavne členov svojou činnosťou. Členovia vždy živo diskutujú o jednotlivých veciach a takto výbor vie vždy stanovisko svojich členov a snaží sa vždy vybaviť ich požiadavky podľa pripomienok. Vo výbore okrem základných referentov je referent výletov, TOZ, ideový atď., ktorí v rámci svojho pôsobenia vybavujú požiadavky členov a svojimi referátmi oživujú besedy a usmerňujú členov. Taktiež jednotliví členovia si vždy na besedu spracujú referát o lyžiarstve, ako o vývoji, teorii, snehu, lavinách, orientácii, úrazoch, o prvej pomoci atď. Tímto docieľujeme to, že besedy sú zábavné a súčasne účelné. Takto je tam cez jár, leto a jeseň. Teraz mimo tohto programu sa tiež vždy rozplánujú



brigády, a to na úpravu sjazdovej trate pre obrovský slalom a pre premiestnenie dreveného baráku od chaty na Kľačianskej Magure do spodnej časti trate, čo je asi 1500 od chaty. výškový rozdiel asi 450 m. Tieto barákové dielce na časti sa snesú na dvojkolesovom vozíku a na zvlačuhách, potom na časti sa musia preniesť na pleciach. Na najstrmejšej časti t. zv. Dlhéj lúke, kde je sklon asi 25—30 st., sa spustí na lane. Základ je už pripravený. Doteraz sa už odpracovalo veľa brigádnických hodín pri celkovom počte členov LO 35. Barák chceme ešte do zimy presťahovať a postaviť, aby sme ho už mohli použiť pri usporiadaní IV. ročníka obrovského slalomu, ktorý bude koncom januára, alebo začiatkom februára roku 1953. Toto je zhruba doterajšia naša činnosť toho roku od minulej zimy.

E. STEFFEL.

## Jmenování nových rozhodčích

Krajskými instruktory rozhodčích po absolvování kursu byli jmenováni: Praha: Kulháněk Otto, Ekl Miroslav, Novotný Miroslav, Kabela Miroslav. Brno: Štáva Mojmír. Ostrava: Vojtíšek Zdeněk, David Vladimír, Štěpánek Vladimír. Liberec: Matoušek Ivo. Ústí n. L.: Švejdar Václav. Vyskočil Josef.

Rozhodčími byli jmenováni po složení předepsaných zkoušek: ATK: Mečír Václav, Šauer Ludvík, Jebavý Drahoš, Šablatura Ludvík. Rudá hvězda: Karlík Oldřich, Podlešák Vladislav, Kühn Alois. Karlovy Vary: Mareš Jan. Brno: Buchniček J., Pavlíček J., Kolomy Z., Kulíková L., Konečný V., Albrecht L., Špaček A., Brázdová M., Kyselka F., Šponar J., Zencán M., Němec M., Alexa F., Kozák Č., Uxa M., Vyškovský R., Zemanová M., Robíček M., Kaštan A., Herman J., Štelcl O., Pragerová M., Řezníčková E., Moravec A., Beneš M., Růžička A. Praha — okres Praha 11: Černá M., Knížek J., Knobloch M., Koptiva B., Krejčík O., Rubín S., Kulháněk O., Melč J., Morávek B., Novotný M., Sránek J., Šulc L., Tykal P., — okres Praha 14: Kučera V., Dvořáková H., Klingerová M., Pavlík M., Klinger M., Dubová M., Zeman R., Gruber R., Machart V., Novák Z., Sadil J., Novák V., Hnilica Z., Borecká J., Kačaba F., Maršálková B., Červ J., Maršálková R., — ÚDA: svob. Beďnár J., svob. Brzák V., voj. Drozd A., voj. Horák S., des. Juránek J., svob. Kadlec J., des. Lukeš J., svob. Lyžbický J., voj. Míhálková P., voj. Mikš N., Muršec M., des. Musil J., svob. Pospíšil B., svob. Prošek

P., por. Slíva K., voj. Šanovec J., voj. Šimon J., des. Vlček Z., svob. Votava V., des. Zatloukal V., voj. Mužák Z., voj. Haťar J., svob. Klíma V., — KVS Praha: Brandová D., Brychová B., Burkert R., Demel M., Franc J., Haas A., Havel J., Jindřich V., Kalous V., Kratochvíl M., Lenk V., Mára Č., Matějovský J., Novák Jan, Novák Jar., Novák Z., Pinka I., Raiman J., Řepa J., Seidl V., Seidlová V., Stoček J., Stuchlík L., Šafránek J., Šebesta V., Šotola J., Šour J., Tynek J., Vokál V., Zbírková D., účastníci mladší 19 let, kteří zkoušky splnili: Čihák V., Fišer J., Hájek J., Holub M., Hůlek V., Kadlečková E., Mikšovsky L., Novák P., Špicar J., Zumerová J., — KVS Praha: Bartůšek J., Beran M., Černý Z., Diblík M., Doležal J., Ekl M., Gorh J., Harvanová B., Hošek J., Hrubcová S., Jíra A., Kabela M., Kohoutek S., Kosina D., Krejčová L., Kříž S., Linderová J., Mázl J., Mikeš A., Novotný J., Píkr V., Písaříček J., Přihodský J., Rybák J., Šprdlíková M., Šubr K., Teuchmannová V., Valášek K., Vávra Z., Vecl J., Verner D., Vrabec J., Zívrová J., — Brandýs n. L.: Svoboda M., Ležák J., Mezerová J., Beran V., Čmuhaf F., Charvát J., Semelková D., Novák Jar., Červenková D., Ort A., Šmíd M., — Praha 16: Babková E., Zach V., Hlavatý V., Krošík M., Hons F., Krob J.

Rozhodčími stylu byli jmenováni: Brno: Kuhn J., Kahlík A., Bartoněk J., Špaček M., Klement F., Drexler V. — Praha: Vejvoda B., Reichart J., Čejstovský J., Krepl J., Tržický J.

**V.** LYŽARSTVÍ, 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 novínová sazba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. listopadu 1952



# LYŽAŘSTVÍ

PROSINEC 1952



ROČNÍK 38 . Č. 12



**GENERALISSIMUS J. V. STALIN,**

*vůdce všeho pokrokového lidstva a neohrožený bojovník za mír, dožívá se dne 21. prosince sedmdesáti tří let*



# JEŠTĚ VÍCE TĚŽIT ZE ZKUŠENOSTÍ SOVĚTSKÉ FYSKULTURY

Měsíc československo-sovětského přátelství byl zakončen dne 12. prosince, v den, kdy jsme oslavili výročí uzavření spojenecké smlouvy našeho státu se Sovětským svazem (1943). Na tělovýchovném poli znamenala akce Měsíce přátelství prohloubení svazku sportovců obou zemí, a to jak v přímých přátelských střetnutích, tak i ve veskerém našem dalším konání.

Každému pracovníku v tělesné výchově musí být dnes již jasné — ať je to výkonný sportovec či činovník — že jediné cesta sovětské fyskultury je pro nás vzorem a že důkladným přebíráním zkušeností tělovýchovných pracovníků SSSR můžeme se i my dostat na vyšší úroveň v našem sportu. Naši přední sportovci to již poznali a řídí se ve své práci podle toho, je však nutné řídit i tělovýchovnou a sportovní práci celých mas našich sportovců tímto směrem.

Velkým pomocníkem nám k tomu bude nový zákon o organizaci tělesné výchovy a sportu. Reorganizace, která na jeho podkladě bude uskutečněna, se opírá o osvědčené zkušenosti sovětské fyskultury a dopomůže tělesné výchově k tomu, aby plně využila všech výhod, které jí plynou ze státní péče a aby se mohla nerušeně a plánovitě rozvíjet na nejširším masovém podkladě. Tělesná výchova a sport, jak říká přímo osnova zákona, jako významná složka kultury je v lidové demokracii neodlučitelnou součástí socialistické výchovy. Jejím úkolem je především udržovat a zlepšovat zdraví lidu, zvyšovat jeho tělesnou a brannou zdatnost a pracovní výkonnost a vychovávat k odhodlanosti a statečnosti při obraně vlasti a jejího lidově demokratického zřízení v duchu socialistického vlastenectví, jakož i v boji za udržení světového míru.

Nová úprava organizace tělesné výchovy uskuteční jednotné státní řízení a kontrolu všeho tělovýchovného a sportovního života. Bude je provádět Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport, zřízený při vládě. Na Slovensku bude Státní výbor vykonávat svou působnost prostřednictvím slovenského výboru, zřízeného při sboru pověřenců. Také při krajských a okresních národních výborech budou zřízeny výbory pro tělesnou výchovu a sport pro obstarávání státní správy ve věcech tělesné výchovy a sportu.

Dobrovolná tělesná výchova a sport se bude provádět v organizacích, které se vytvoří zásadně podle pracoviště. Bude to zejména při ROH, v organizacích státních pracovních záloh, v příslušných organizačních útvech ozbrojených sborů, dále při školách, ve formě Sokola pro obyvatelstvo na vesnici a podobně.

Abychom mohli ještě více v praxi uplatňovat sovětské tělovýchovné zkušenosti, přizpůsobujeme i naši organizaci tělesné výchovy co nejtěsněji sovětské, neboť tato jediná se plně osvědčila. O tom ostatně nejlepší důkaz mohou podat úspěchy sovětských sportovců na světovém kolbišti.

Ještě více a ještě důsledněji uplatňovat sovětské tělovýchovné zkušenosti v praxi, to je úkol, který je pro všechny naše sportovce stanoven v posledním roce naší pětiletky. My, lyžaři, jsme zatím měli jen jednu příležitost k setkání a měření sil se sovětskými lyžaři, věříme, že jich nyní bude více. Že přímo na sněhu budeme moci se učit od sovětských závodníků, neboť známe jejich vysokou třídu a úroveň.



# JAK PŘIPRAVIT I. KOLO SHM

Nejdůležitějším a nejvýznamnějším z celých SHM v lyžařství je I. kolo. To proto, že právě v něm soutěží tisíce mladých chlapců a děvčat, zkušenější závodníci vedle těch, kteří po prvé zkoušejí své síly v závodech a měří své schopnosti a svědomitost v přípravě s ostatními soutěžícími.

Soupeří v něm chlapci a děvčata, kteří jsou ve škole nebo na pracovišti nejlepšími kamarády a v závodech ve zdravém a čestném soupeření snaží se jeden předstihnout druhého. Pěstují tak v sobě ty krásné a kladné vlastnosti zdravé soutěživosti, které pak uplatňují a přenášejí do socialistického soutěžení při boji o zvyšování produktivity práce v dílně, na poli či ve škole ve studiu. A proto musíme mít zájem na tom, aby co nejvíce mladých lidí se účastnilo I. kola SHM v lyžařství, aby co nejvíce se jich připravovalo na závody a tak upevňovali své zdraví, zlepšovali svou tělesnou zdatnost a zvyšovali pracovní a brannou připravenost.

## Propagace a nábor:

Masová účast mladých lidí v I. kole nepříjde však sama. Je třeba mládež seznámat s lyžařstvím, s jeho důležitostí a významem a jeho vysokými brannými hodnotami. To dosáhneme pravidelnou drobnou a cílevědomou prací ve škole, v SPD, v učilišti. Nestačí nárazové bombastické akce, návštěva vynikajícího závodníka-representanta nebo film. Je třeba zájem o lyžařství nejen probudit, ale i udržet. A to dokážeme jen tehdy, jestliže mladým lidem něco hodnotného poskytneme, jestliže jejich zájem budeme udržovat pravidelnou přípravou v tělocvičně, venku v terénu, přespolním během, pořádáním besed o lyžařské výstroji, promítáním instrukčních filmů. Zorganizujeme poradnu pro opatřování lyžařské výstroje, po případě zřídíme malou dílnu, kde si může každý opravit a upravit lyže nebo vázání. Poradit a přitom vést chlapce k tomu, aby si uměli sami výstroj upravit a seřadit. Je třeba zkontrolovat, aby ještě před začátkem zimy měli všichni účastníci I. kola v pořádku lyže, hole a boty a byli připraveni na prvním sněhu vyjet na lyžích a začít s lyžařskou přípravou. A hlavně nezapomenout na lékařskou prohlídku, abychom předešli případným škodám na zdraví.

## Materiální zajištění I. kola

Pro uspořádání I. kola budeme potřebovat určité minimální množství inventáře, abychom zajistili hladký průběh zá-

vodu. Připravíme proto předem vše, co je nezbytně nutné, abychom popřípadě na prvním sněhu mohli závody uspořádat hned první neděli. Není to sice naprosto správné hned na prvním sněhu závodit, ale někdy nás k tomu donutí špatné sněhové poměry.

Co potřebujeme pro závody I. kola:

1. Praporky nebo fábrory z krepového papíru, nejlépe červené nebo modré, na vyznačení běžecké trati, a to v takovém množství, abychom mohli vyznačit trať asi každých 30 m.

2. Tyče s červenými a modrými praporky na vytýčení slalomu.

3. 16 dřevěných tabulek na zapíchnutí do sněhu s označením počtu metrů od 5 do 20 m.

4. Jedny nebo raději dvojce stopky, které seřídíme s obyčejnými přesně jdoucími hodinkami.

5. Startovní listinu se seznamem všech startujících.

6. Listinu časů v cíli.

7. Záznamy pro kontroly na trati a u branek.

8. Startovní čísla pro závodníky. Můžeme je zhotovit i z papíru.

Vedle materiálního zajištění je třeba ještě sestavit sbor rozhodčích pro jednotlivé závody.

Minimální stav rozhodčích pro jednotlivé závody.

1. Ředitel závodu.

2. Startér a jeho pomocník.

3. Časoměřič a zapisovatel v cíli.

4. Kontroly na trati a u branek.

5. Velitel trati.

Při skoku:

1. Velitel můstku.

2. Měřič délek.

3. Zapisovatel.

4. Startér.

Všechny tyto funkcionáře určíme předem, každému vysvětlíme jeho funkci, co bude mít na starosti a co si musí obstarat pro svou činnost. Zde je třeba mít stále na mysli, že každý rozhodčí je současně vychovatelem a že jeho chování i rozhodování musí být mládeži vzorem. Musí si uvědomit, že mladí lidé se připravují pečlivě na závody a berou závody vážně. Proto musí svou funkci rozhodčího chápat s největší odpovědností a rozho-

dovat naprosto **spravedlivě** a tak, aby každý, i ten poslední závodník se dozvěděl čas, ve kterém závod dokončil. Nevěnovat pozornost jen těm nejlepším, kteří postupují do dalšího kola, ale i těm posledním, neboť někdy právě mezi nimi nám rostou houževnatí závodníci, svědomití v přípravě, pro které pozornost a dobrá rada rozhodčího často znamená velmi mnoho pro jejich získání pro závodní činnost.

Další přípravu, kterou je třeba provést před napadnutím sněhu, je **vyhledání tratě** pro běh, její zaměření, po případě úprav tak, aby i za malého množství sněhu bylo možno závod uspořádat. Je třeba vyhlédnout a najít volnou stráž, asi 200 m dlouhou, pro vtyčení slalomu. Pro stavbu sněhového můstku, který si můžeme již předem upravit z několika prken, najít prudší svah s dojezdem do roviny.

Provedeme-li předem a včas všechny tyto přípravy, pak můžeme být bez obav o dobrý průběh I. kola a můžeme s jistotou čekat, že účast v I. kole bude uspokojivá.

V přípravách nesmíme však zapomínat ani na správné dokončení celého závodu, na jeho zhodnocení a uzavření. Hned po závodě napsat v několika prúpisech výsledky závodu s uvedením časů všech startujících i toho posledního, a jeden

opis poslat po linii svého svazu (školy, učiliště, ROH, Sokol) na krajskou komisi SHM při lyžařské sekci, a jednu poslat na lyžařskou sekci OVS. Tím zajistíme účast nejlepších závodníků I. kola v dalších kolech a současně pomůžeme při přesné evidenci celkového počtu účastníků v I. kolech.

Je správné, aby výsledky I. kola se dozvěděli všichni startující. Proto je vyvěsíme veřejně na tabuli nebo do vývěsní skřínky, aby každý měl možnost si zkontrolovat svůj čas a vidět výsledek svého snažení a mohl porovnat své schopnosti.

Často naříkáme na špatné sněhové podmínky, na nezájem mládeže o lyžařství a kdoví na co, ale neuvědomujeme si, že nezdár soutěží SHM je zaviněn často špatnou přípravou a prací vedoucích činovníků. Jedině dobře a včas plánovaná činnost a průběh I. kola, jeho dobrá organizační a materiální příprava a pravidelná činnost lyžařského oddílu může zaručit hladký průběh I. kol a masovou účast mládeže na nich. Cíl a snaha všech lyžařských cvičitelů a rozhodčích musí být to, aby SHM dopadly co nejlépe, aby nám k lyžařství přivedly co nejvíce mládeže a abychom vychovávali pomocí lyžařství uvědomělé, zdravé, pracovní a branně zdatné mladé lidi.

VÁCLAV ČERVENKA,  
ref. SHM, lyž. sekce ÚVS

## Lyžařský sport v SSSR v letech 1940—1951

Ve válce s bílými Finy a v době Velké vlastenecké války prokázali sovětsí lyžaři statečnost, udatnost a hrdinství. Přeborník SSSR komsomolec V. Mjagkov provedl v zimě 1940 se svým lyžařským oddílem rozvědků mnoho výpadů hluboko do týlu nepřítele.

Velká rychlost při pohybu na lyžích jim pomáhala při plnění bojových úkolů a nejednou zachránila vracející se oddíl Mjagkova před záhubou. Mjagkov byl první sovětský sportovec, kterému byl udělen titul Hrdiny Sovětského svazu.

Ve válce s německými fašistickými vetřelci se vyznamenala několikanásobná přebornice SSSR v lyžování, komsomolka Ljuba Kulaková. Vstoupila jako dobrovolnice do Rudé armády a stala se partyzánkou jednoho oddílu Smolenských oblastí. Uměla znamenitě využít lyžařského umění v boji s úhlavními nepřáteli země. Za své bojové úspěchy byla L. Kulaková vyznamenána řádem Vlastenecké války I. stupně. Tisíce lyžařů obětavě hájily vlast, využívajíce v boji s nepřítelem svého tělesného zocelení a sportovního mistrovství.

Ani v letech Velké vlastenecké války se nepřestaly pořádat různé lyžařské soutěže a mistrovství, až do mistrovství SSSR (kromě mistrovství v roce 1942). Do každé větší soutěže se zařazoval pochod se střelbou, závody hřídek, závody v neznámém terénu, závody s překonáváním různých překážek. Všechna opatření směřovala k jedinému cíli — všechno pro frontu, všechno pro vítězství nad nepřítelem. Po vítězném ukončení Velké vlastenecké války se lyžařský sport rozšířil a nebyvalou silou.

Již v roce 1947 dosáhl lyžařský sport předválečné úrovně. Mnohem častěji se pořádaly různé lyžařské soutěže. Masové sportovní podniky (přespolní běhy, spartakiady, utkání, mistrovství) se formují do velkých lidových zimních slavností. Takové na příklad byly zimní spartakiady RSFSR roku 1947 a 1948.

Vzrostl počet lyžujících mezi mládeží i dospělým obyvatelstvem. Roku 1948 vzrostl



počet lyžařů ve sportovních organizacích Dynama, odborových svazů, Spartaku, Pracovních záloh a jiných o 50—60 procent.

V zimním období roku 1949—1950 byly uspořádány masové soutěže o prvenství kolektivů tělesné kultury měst, oblastí, republik a sportovních organizací. Jenom oblastní a všesvazové soutěže sportovních organizací odborových svazů se zúčastnilo okolo milionu sportovců.

Asi 600.000 sportovců kolchozní vesnice se zúčastnilo vylučovacích závodů do republikových a všesvazových soutěží vesnické mládeže.

Po prvé byla organizována řada utkání družstev měst Ruské federace. Koncem zimního období byly uspořádány masové lyžařské závody na počest voleb do Nejvyššího sovětu SSSR. Ve sportovních organizacích země se značně zlepšila masová učebně sportovní práce s mládeží, vedená sportovci s výkonnostní třídou a mistry sportu. Po celé zemi se vytvořily stovky sportovních škol mládeže, ve kterých zaujímal lyžařský sport jedno z hlavních míst.

V důsledku zmasovení lyžařského sportu v naší zemi vyrostly celé skupiny vynikajících mistrů lyžařského sportu — rekordmanů a přeborníků země. Uvádíme jména lyžařů, kteří v posledním desetiletí nejvíce vynikli: šestinásobný mistr země zasloužilý mistr sportu V. Smirnov, čtyřnásobný mistr země zasloužilý mistr sportu P. Volodin, trojnásobný mistr země zasloužilý mistr sportu A. Dobryšin (Moskva), zasloužili mistři sportu P. Orlov (Gorkij), A. Karpov, M. Protasov, A. Rudakov (Moskva), mistři sportu pateronásobný mistr země V. Oljašev, V. Matušenkov (Moskva), A. Děmeško (Leningrad), I. Rogožin (Moskevská oblast), A. Borin (Sverdlovsk), V. Chrjašikov, G. Černý (Moskva), dvojnásobný mistr země z řad vesnické mládeže M. Gogolev (Moskevská oblast), vysokohorští lyžaři K. Kudrjašev (Moskva), O. Alsujev (Leningrad), D. Rostovcev, V. Preobraženskij (Moskva), I. Gavva (Gruzie), I. Mokropulo (Ozbrojené síly) a jiní.

Z žen se vyznamenaly: dvanáctinásobná mistryně země zasloužilá mistryně sportu Z. Bolotová, zasloužilé mistryně sportu M. Počatová, J. Voroběvová, Z. Tolmačevová-Sedněvová, N. Marková, V. Ziminová (Moskva), mistryně sportu čtyřnásobná mistryně země U. Jarmolenková (Jaroslavská oblast), A. Šmelková (Sverdlovsk), sedmínásobná mistryně země J. Sidorová, A. Bassalová (Moskva), M. Semirazumová (Leningrad), J. Volukinová (Sverdlovsk).

V poválečných letech se začínala objevovat řada schopných mladých lyžařů, kteří ovládali znamenitě techniku a dosahovali velmi dobrých sportovních výkonů. Mnozí z nich se zúčastnili důležitých závodů spolu se zkušenými mistry sportu a zvítězili. Jsou to důstojní nástupci starší generace.

Úspěchy mládeže jsou zcela zákonité. Učebně sportovní práce v kolektivech tělesné kultury, sportovní školy, různé přípravné tréninkové kursy pod vedením nejlepších mistrů sportu — to vše směřuje k tomu, aby se mládež neustále dostávala vpřed, aby měla možnost vyzkoušet své síly stále v důležitějších závodech, nakonec i v mistrovství Sovětského svazu.

Správné uspořádání systému soutěží a zlepšení učebně tréninkové práce se projevuje na růstu počtu lyžařů s výkonnostní třídou. Vezmeme-li stav z roku 1946 jako sto procent, pak růst počtu lyžařů s výkonnostní třídou je znázorněn v těchto číslech (v procentech):

Výkonnostní třída	1947	1948	1949	1950
Mistr sportu	38,5	41,1	45,1	50,5
I. výkonnostní třída	00,8	35,4	106,0	149,2
II. výkonnostní třída	21,9	44,0	176,0	279,3
III. výkonnostní třída	34,9	17,9	131,9	260,4

Roku 1951 vzrostl počet lyžařů s výkonnostní třídou ještě mnohem více.

Mnoho kolchozních lyžařů ovládalo techniku všech způsobů běhu, značně se zlepšila jejich tělesná připravenost. Značný podíl na tomto růstu měla od roku 1944 pravidelně pořádaná všesvazová mistrovství kolchozních lyžařů. Předcházeli jim vylučovací závody v kolchozech, okresech, oblastech, krajích a republikách. Jen v zimě 1946/47 byly tyto vylučovací závody uspořádány v 56.000 kolchozech, 1361 MTS (Mašino-traktornaja stanice — strojně traktorová stanice) a 40 sověchozech a zúčastnilo se jich více než 1,5 milionu lyžařů. Každým rokem roste počet účastníků v závodech kolchozní mládeže.

Vítězi všesvazových lyžařských závodů vesnické mládeže roku 1947 se stali kolchozníci Moskevské oblasti — M. Gogolev a Malofejevová. Za vysoké sportovní výkony, po prvé

v historii našeho lyžařského sportu dosažené kolchozníky, byli oba představitelé kolchozní vesnice vyznamenáni čestným titulem mistrů sportu. Následující zimu získali titul mistrů sportu kolchozníci Gorkovské oblasti N. Sergejev, S. Sušinová, P. Gostincevová a roku 1949 J. Akišinová (Gorkovská oblast).

Roku 1948 dosáhl kolchozník Moskevské oblasti M. Gogolev velkého úspěchu — vybojoval čestný titul přeborníka RSFSR v lyžování.

Nemusíme pochybovat o tom, že lyžaři kolchozní vesnice nezústanou spokojeni jen s prvními úspěchy a že z jejich středu vyrostou noví mistři sportu.

Výkony našich předních mistrů se za poslední léta značně zlepšily.

Časy přeborníků SSSR roku 1949 — zaslužilého mistra sportu V. Smirnova 3:03,26 hod. na 50 km a mladého lyžaře V. Oljaševa 1:03,57 hod. na 18 km — byly dosud nejlepší za celou dobu trvání lyžařského sportu v SSSR.

Roku 1950 byly tyto časy znovu zlepšeny na mistrovství SSSR v Zlatoustu. Mistr sportu V. Oljašev zaběhl 50 km v skvělém čase 3:00,16 hod., zaslužilý mistr sportu P. Volodin dosáhl na 18 km také skvělého času 1:02,59 hod. Znamení výkon v běhu žen na 10 km podala mistryně sportu M. Peščerská — 39 min. 19 vt.

K vítězům se zařadila řada mistrů, mezi nimiž bylo mnoho mladých lyžařů.

Růst počtu našich sportovních lyžařů se hlavně příznivě projevuje v kvalitativním zlepšení. Abychom mohli zvítězit v takových závodech, jako je mistrovství SSSR, mistrovství Sovětské armády, VCSPS (Vsesojuznyj central'nyj sovet professiony'nyh sojuzov — Vsesvazová ústřední rada odborových organizací), Dynamo a pod., musíme mít vysokou úroveň trenovanosti, dobře ovládat techniku, být vytrvalí a rychlí. Nejlepší lyžaři země mají všechny tyto vlastnosti.

Vyrovnanost výsledků závodů — nejlepší ukazatel vzrůstajícího mistrovství — vidíme na uvedené tabulce průměrných časů deseti, dvaceti pěti a padesáti účastníků mistrovství SSSR v posledních čtyřech letech (ve srovnání s časem prvního závodníka — vítěze příslušné tratě):

Muži					
Trať	Počet účastníků	1947	1948	1949	1950
		18 km	1	1:21,15	1:15,09
	10	1:22,32	1:16,50	1:06,43	1:05,15
	25	1:24,40	1:18,58	1:08,55	1:08,08
	50	1:25,01	1:19,06	1:11,20	1:09,59
50 km	1	4:01,14	3:54,37	3:03,26	3:00,16
	10	4:08,51	4:02,05	3:11,23	3:09,31
	25	4:19,10	4:16,03	3:23,24	3:25,18
	50	4:23,34	4:17,26	3:27,14	3:40,51
Ženy					
5 km	1	22,16	23,17	20,46	20,10
	10	23,11	24,09	21,45	20,41
	25	24,15	25,11	23,20	21,53
	50	24,30	25,28	23,31	22,33
8 km	1	37,26	32,35	33,44	závod
	10	38,47	35,00	34,08	se ne-
	25	39,05	36,25	36,55	konal
	50	39,27	36,28	37,57	
10 km	1				39,19
	10		závod		41,48
	25				43,17
	50				44,16

Řady předních mistrů se v posledních třech letech doplnily nadanými mladými lyžaři, ke kterým patří: V. Oljašev, B. Korotkov, I. Pavlov (Moskva), V. Tjurin, L. Muchin (Gorkij), T. Zavoronkov (Tula), P. Morozov, J. Skvorcov, A. Filatov (Moskva), L. Volkov (Leningrad), M. Turkov (Sverdlovsk), F. Těrentěv (Karelo-Finská SSR), V. Afanasjev, V. Čerkasov (Moskva), J. Samochvalov (Sverdlovsk) a jiní.

Mezi ženami si zaslouží pozornost: U. Jarmolenková (Jaroslavská obl.), A. Plotniková (Sverdlovsk), M. Peščerská, J. Sidorová, N. Komarová (Moskva), L. Vatinová, V. Carevová (Leningrad), B. Nurgajevová (Iževsk), A. Malofejevová (Moskevská obl.), J. Akišinová (Gorkij), A. Jurjevová (Sverdlovská obl.), Děrgačevová (Tula).



V zimě roku 1950 si řada mladých lyžařů po prvé vybojovala titul přeborníků SSSR: V. Čerkašov (Moskva, Dynamo) ve slalomu, G. Severin (Moskva, Křídla Sovětů) ve sjezdu a V. Afanasjev (Moskva, Dynamo) ve skoku na lyžích.

Z žen se vyznamenala M. Peščerská (Moskva, Ozbrojené síly), která po prvé získala titul přebornice SSSR v běhu na 10 km, A. Vasiljevová, M. Popová (odborové svazy), A. Sirotkinová, M. Pašuninová (Dynamo), A. Juškevičová, A. Ivanová (Ozbrojené síly).

Nejlépejšími skokany se stali: N. Kopylov, M. Baranov (Moskevská obl.), A. Vorobjev (Leningrad). Ve sruženářích vynikli: V. Osipcev (Iževsk), V. Šperov (Moskva), A. Beznosov (Iževsk).

V alpské kombinaci získal J. Samochvalov dosud největší počet bodů v SSSR.

V zimě roku 1950 počet účastníků horských lyžařských soutěží značně vzrostl. Vylučovací soutěži se zúčastnilo více než 250 závodníků. Na mistrovství SSSR, konaném v Alma-Atě, se sešlo 102 závodníků, z nichž 60% bylo méně než 25 let.

Závodníci ve slalomu po prvé sjížděli sjezdové a slalomové tratě v rajoně Žaljijského Alma-Tau (poblíž Alma-Aty), které se svou obtížností vyrovnaly tratím důležitých mezinárodních závodů a někdy je i předčily.

Závody ve sjezdu mužů se pořádaly na trati dlouhé 2700 m, závody žen na trati 2000 m. Muži dosahovali průměrné rychlosti 60,7 km za hodinu, ženy 51,8 km/hod.

Všechny tyto sportovní výkony svědčí o velkých úspěších sovětských lyžařů.

Zimní období roku 1951 je ve znamení dalšího zmasovení lyžařského sportu a růstu sportovního mistrovství sovětských lyžařů.

Nejmasovější byly republikové zimní spartakiady, mistrovství republik a po prvé pořádané Všesvazové lyžařské soutěže na dálku.

Závody o mistrovství Moskvy, Leningradu, Sverdlovska, Voroněže, Gorkého, Molotova, Kirova, Murmanska a jiných měst měly roku 1951 dosud nebývalý počet účastníků. Počet účastníků v závodech o mistrovství velkých měst, jako je Moskva, Leningrad, Sverdlovsk, Novosibirsk a Voroněž, dosáhly rekordního čísla — od jednoho do dvou tisíc lyžařů.

Všechny hlavní lyžařské podniky tohoto roku a také velké množství agitačních pochodů, uspořádaných po celé zemi, byly uspořádány na počest voleb do Nejvyššího sovětu svazových a autonomních republik.

Sportovní lyžařské soutěže roku 1951 se podstatně lišily od soutěží v předcházejících letech i samotnými sportovními výkony. Především je možno zaznamenat prudký růst počtu lyžařů s výkonnostní třídou. Mezi mistry a přeborníky se znovu objevuje mnoho talentované mládeže.

Tak na mistrovství Moskvy se vyznamenali V. Baranov, S. Jelachovskij, B. Naumov, z žen pak A. Juškevičová, P. Barbaková, V. Čisťaková; na mistrovství Leningradu R. Chasanšin, L. Volkov, přeborník SSSR v závodě sruženém A. Vorobjev, V. Melnikov, A. Kuzněcov, J. Bičkanová, N. Smirnová; na mistrovství Minska I. Pavlov, V. Ryžikov, Novgorodu J. Afanasjevová atd.

Zvláště bouřlivý růst masovosti lyžařského sportu můžeme v tomto roce pozorovat mezi vesnickou mládeží.

Závody vesnických lyžařů byly uspořádány v mnohých okresech, oblastech a republikách. Zúčastnily se jich statisíce chlapců a děvčat kolchozní vesnice.

Všesvazových závodů vesnických lyžařů roku 1951 se zúčastnila družstva složená z původního obyvatelstva republik. Svědčí to o tom, že lyžařský sport se rozvíjí a těší se stále větší oblibě u vesnické mládeže svazových republik.

Po prvé byly do programu Všesvazového mistrovství v lyžování vesnické mládeže zařazeny také slalom a skok na lyžích.

Mistrovství roku 1951 objevilo mnoho nových nadaných vesnických sportovců, takže se vyměnili téměř všichni přeborníci. Vesničtí lyžaři, kteří závodili po prvé v tak důležitých závodech, dosáhli na velmi těžkých tratích znamenitých časů, které byly velmi blízké časům nejlepších lyžařů SSSR.

V běhu žen na 5 a 10 km se zvláště vyznamenaly J. Afanasjevová (Novgorodská obl.) a Z. Oščepková (BSFSR); ve slalomu K. Bandurová (Gruzínská SSR). V běhu mužů na 18 a 30 km dosáhl nejlepšího času I. Šagov (Moskevská obl.), který se stal vítězem obou těchto tratí a který zvíťazil nad mistrem sportu M. Gogolevem (Moskevská obl.); ve skoku na lyžích zvíťazil A. Žukov (Kalužská obl.) a ve slalomu J. Fedorov (BSFSR).

Přední mistři sportu SSSR dosáhli v roce 1951 také nových významných úspěchů. Z mužů běžců na lyžích to byli zvláště V. Oljašev, P. Volodin (Sovětská armáda), V. Smirnov, G. Černěv (Dynamo), F. Těrentěv, A. Borin (Sovětská armáda), V. Maťušenkov, P. Morozov (Dynamo); z žen U. Jarmolenková (Chimik), Z. Bolotová (Piščevik), Z. Tolmačevová (Dynamo), L. Vaťinová (Iskra), V. Carevová (Iskra).



K mistrům sportu v běhu na lyžích se řadí také mnoho naší mládeže: chlapeci — V. Naumov, I. Pavlov, V. Baranov, R. Chasanin, L. Volokov, S. Jelachovskij, V. Gluchov, V. Jerošin, K. Lonč, P. Šiganov; dívky — A. Juškevičová, R. Nurgajevová, M. Popová, L. Širotkinová.

Úspěchů dosáhli také naši lyžaři ve vysokohorských lyžařských disciplínách; ve skoku na lyžích J. Samochvalov, J. Skvorcov, M. Turkov, V. Afanasiev (Dynamo); ve slalomu A. Filatov (Dynamo), D. Rostovcev (Sovětská armáda), V. Čerkasov (Dynamo); ve sjezdu A. Turin (Pracovní zálohy), D. Rostovcev (Sovětská armáda), A. Filatov (Dynamo); v alpské kombinaci A. Filatov (Dynamo), V. Kurbesov (odborové svazy), V. Turin (Pracovní zálohy); ve slalomu žen J. Sidorová (Dynamo), M. Semirazumová, A. Bassalová (Sovětská armáda); ve sjezdu žen A. Bassalová (Sovětská armáda), J. Sidorová (Dynamo), A. Frolová (odborové svazy); v alpské kombinaci J. Sidorová (Dynamo), A. Bassalová (Sovětská armáda), M. Semirazumová (Sovětská armáda).

K mistrům vysokohorského lyžařského sportu se řadí mnoho lyžařské mládeže: chlapeci — A. Voroběv, L. Kuzněčov, N. Kosťukov, P. Kopylov, V. Melnikov, A. Turin, V. Turin; dívky — G. Kotělniková, I. Vatinová, Z. Zverevová, V. Sobolevová.

Na mistrovství SSSR roku 1951 v Zlatoustě museli běžci na lyžích zvládnout nové tratě, mnohem obtížnější než v minulém roce, s mnoha prudkými výstupy a sjezdy, které značně převyšovaly tratě z mezinárodních závodů. Obtíže na tratích naší běžci zdolali a dosáhli velmi dobrých časů. Přeborník SSSR, zasloužilý mistr sportu P. Volodin zaběhl 18 km za 1:16,29 hod., a 50 km za 3:55,05 hod.; přeborník SSSR, mistr sportu V. Oljašev dosáhl na 30 km času 1:49,30 hod. V běhu žen na 5 km dosáhla L. Vatinová času 29,14 min., a na 10 km času 43,32 min. Těchto časů bylo dosaženo na tratích, kde výstupy na tratích mužů byly až 6 km dlouhé a na tratích žen 1½ km.

Ze závodů nejlepších běžců země vyplývají tyto závěry: aby lyžař získal dobré umístění v současných běžeckých závodech na lyžích, musí především ovládat všechny způsoby běhu na lyžích a s maximální rychlostí zdolávat různé strmé a dlouhé výstupy. Značného zvýšení rychlosti bylo dosaženo našimi běžci na velmi obtížných tratích, kde výškový rozdíl byl až 350—400 m na mužských tratích a 100—200 m na ženských tratích.

Všesvazové vysokohorské lyžařské závody se pořádají již druhý rok v okolí Alma-Aty (na svazích vysokohorského Ala-Tau). Naši lyžaři již dobře zvládli tuto novou trať a dosahují výborných sportovních výkonů.

Roku 1951 byl v Kirově vybudován skvělý lyžařský můstek s kritickým bodem více než 65 m. Tento můstek je nejlepší v Sovětském svazu a svou konstrukcí se vyrovná nejlepším můstkům v Evropě.

Naši skokani značně zlepšili na kirovském můstku své sportovní výkony. Tak na příklad vítěz ve skoku na lyžích, mistr sportu J. Samochvalov (Sverdlovsk) skočil 70,5 m a byl ohodnocen 19 body z 20 možných.

Na úspěších našich mistrů sportu v zimě roku 1950/51 mají velký podíl naši přední trenéři. Nejlepší trenéři SSSR, mající dlouholeté methodické i praktické zkušenosti, spojují své zkušenosti s posledními vědeckými poznatky, nepřetržitě usilují o obohacení sovětské mistrovské školy zavedením celoročního tréninku a nových poznatků v oblasti metodiky, techniky a taktiky závodění.

Předními trenéry jsou zasloužilí mistři sportu M. Chimičev, V. Smirnov, A. Karpov, D. Vasiljev, Z. Bolotová, V. Andrejev, V. Voronov, P. Děmentěv a mistři sportu V. Nagornyj, D. Rostovcev, P. Ljudskov, A. Baženov, S. Bogačev.

Rozborem výsledků práce z roku 1951 přicházíme k závěru, že sovětská lyžařská mládež dosáhla významných úspěchů.

K ještě většímu rozšíření lyžařského sportu a růstu mistrovství i výkonů byl v naší zemi vytvořen skvělý materiální základ.

V prvních letech sovětské vlády se budovaly malé lyžařské stanice a nyní jsou téměř ve všech velkých horách Sovětského svazu vybudovány velké lyžařské základny. Nyní je v SSSR jenom velkých lyžařských základen více než tisíc.

Lyžařské můstky se začaly budovat mnohem později. Z počátku to byly jen malé cvičné můstky s kritickým bodem 20, 40, 60 i více metrů, které umožnily značně zlepšit výkony našich skokanů.

Nyní je v naší zemi více než 400 cvičných a více než 70 sportovních můstků. Největší můstky jsou v Bakuriani (Gruzínská SSR), Kazarice (Estonská SSR), Kirově, Krasnojarsku, Leningradě, Sverdlovsku, Tallině, Ufě, Moskevské oblasti (st. Jachroma).

K rozšíření slalomu a sjezdu se budují v malebných horských terénech Kavkazu, Sibíře, Střední Asie nové znamenité tratě. V poválečných letech začali sovětská lyžařská mládež navštěvovat horské terény Kirovska, Bakuriani, Alma-Aty a Zlatoustu.



Nezměrně velké jsou perspektivy rozvoje lyžařského sportu v SSSR. Sovětský systém tělesné výchovy připravuje miliony mládeže i dospělých k socialistické práci a obraně vlasti. Podmínky k nebývalému rozkvětu lyžařského sportu jsou výjimečně příznivé.

Tělovýchovné organizace Sovětského svazu jsou povinny co nejvíce využít těchto možností a v nejbližších letech splnit úkoly ÚV VKS(b) dané usnesením z 27. prosince 1948: „Hlavními úkoly v oblasti tělovýchovné práce je masově rozšířit tělovýchovné hnutí v zemi, zvýšit úroveň sportovního mistrovství a na tomto základě pak dosáhnout v nejbližších letech světového prvenství v nejdůležitějších druzích sportu.“

Toto usnesení Ústředního výboru strany ukládá povinnost ještě zvýšit úroveň všeobecné tělesné přípravy, usilovat o vytvoření nových rekordů v hlavních druzích sportu, mezi kterými zaujímají lyže vedoucí místo.

Musíme vynaložit všechny síly k tomu, aby byly úkoly dané ÚV VKS(b) čestně splněny.

Naše země je vlast lyží. Proto musí být sovětská lyžaři nejlepší na světě.

Přeložila M. Dostálová



## Po vzoru sovětských trenérů do boje za nová mistrovství, za nové formy práce

Dne 23. listopadu konalo se v Praze zasedání předsedů krajských trenérských rad a pléna trenérské rady lyžařské sekce ÚVS. Mimo Gottwaldov, Č. Budějovice a Nitrú se zúčastnili zástupci všech krajů.

Program byl tento:

Zahájení a schválení programu.

Pozdrav předsedy lyžařské sekce KVS J. Štěpána.

Zhodnocení činnosti a směrnice pro plán na r. 1953 — předseda trenérské rady V. Pácl.

Diskuse k referátu a zkušenosti z práce krajů.

Schválení resoluce žádající přísné potrestání bandy Slánského.

Některé otázky plánování — místopředseda trenérské rady V. Mečíř.

Grafy výkonnosti — členka tren. rady S. Strážová.

Záznamy o mazání — člen tren. rady B. Tvrzník.

Speciální lyžařská cvičení — V. Pácl.

Na závěr zazpívali účastníci Píseň práce.

Několik úseků z hlavního referátu, který po diskusi, ve které se vystříдалo 16 diskutujících, a po některých doplňcích

se stává směrnici pro práci trenérů v r. 1953.

### ÚKOLY TRENÉRSKÉ RADY LYŽAŘSKÉ SEKCE KVS

1. Sledovat a řídit celoroční výchovu a výcvik mistrů sportu a závodníků I. a II. výkonnostní třídy a z nich sestavovat státní družstva.

2. Sledovat a řídit práci trenérů prostřednictvím trenérských rad na krajích a řídit práci trenérů státních družstev.

3. Zajišťovat školení trenérů a vést jejich evidenci.

4. Zajišťovat speciální vybavení pro vrcholové závodníky (vosky, lyže, boty atd.) a spolupráce při stavbě lyžařských zařízení a tratí.

Aby odpovědná práce při výchově našich nejlepších závodníků byla dobře prováděna, budou členové trenérské rady pečovat o zvyšování své politické vyspě-



losti studováním marxisticko-leninského učení, sovětské sportovní literatury. Budou ve své práci uplatňovat poznatky nejlepších sovětských vědeckých pracovníků, jako je na př. I. P. Pavlov v oboru fyziologie tělesné výchovy, Makarenko v oboru výchovy, a nové poznatky budou používat ve své práci a zdokonalovat tak svou výchovnou a tréninkovou činnost.

Členové trenérské rady budou sledovat sovětské časopisy a na schůzích trenérské rady budou pravidelně aktuality zaměřené k dalšímu poznávání sovětské tělovýchovy a prohloubení znalostí příslušníků trenérské rady.

## I. POLITICKÁ PRÁCE

Je zapotřebí stále se řídit slovy zasloužilého mistra sportu N. A. Butoviče:

„Trenér je povinen sportovcům vysvětlit, že provádění tělesné výchovy a sportu, vlastní tělesné zdokonalování zaměřené především na přípravu k práci a k obraně socialistické vlasti — není pouze osobní věcí občana SSSR, že to je jeho společenská, vlastenecká povinnost, neboť vítězství v boji a úspěchy v práci závisí velkou měrou na tělesném rozvoji bojovníka a pracovníka. Sovětský trenér musí vychovávat sportovce v duchu neustálé pohotovosti chránit svou hruď socialistickou vlast. Soudruh Stalin napsal v dopise komsomolci Inonovu: »Je nutno všechen náš lid udržovat ve stavu mobilizační pohotovosti před tváří nebezpečí válečného přepadení, aby žádná překvapení a žádné triky našich vnějších nepřátel nemohly nás zastihnout nepřipraveny...« Průběh Velké vlastenecké války a vítězství Sovětské armády ukázaly všechen význam této geniální prozíravosti soudruha Stalina.»

Abychom takto mohli pracovat, je zapotřebí se stále vzdělávat a učit — marxismu-leninismu.

Representanti a všichni závodníci by měli vážně přemýšlet o slovech zasloužilého mistra sportu V. Ušakova:

„Na první pohled se zdá, že ideový růst a sportovní zdokonalování nejsou mezi sebou v organickém spojení. A zatím je to jednotný proces výchovy sovětského mistra, a ten, kdo opovrhne touto okolností, nachází se na lživé cestě. Mnohonásobné příklady ukazují, že úroveň a stálost výsledků sportovce závisí nejenom na jeho sportovní technické přípravě, ale ještě ve větší míře na jeho kulturní a ideově politickém rozvoji. Současná složitá sportovní technika a její hluboké chápání zakládají se na vážných úvahách v oblasti takových věd, jako je anatomie,

fyziologie, mechanika, psychologie atd. Pro jejich osvojení je nutné, aby sportovec byl široce vzdělaným člověkem. Překonání těžkosti tvrdého sportovního tréninku, mobilisovat všechny svoje duševní a fyzické síly a dosáhnout vysokých výsledků může pouze ten sportovec, kterého vedou k sportovním výsledkům vyšší ideály, oddaná láska k vlasti, k sovětskému lidu, přání proslavit svou zem novými úspěchy!“

Je třeba, abychom zlepšili styk s pracovišti reprezentantů a organizacemi KSČ, ČSM a ROH, aby trenéři znali závodníky po všech stránkách.

Jako nezbytná část naší politické práce je boj proti buržoasním přežitkům (individualismu, apolitičnosti) a kosmopolitismu. Připomínám zde stálé poklonkování části lyžařů severským a alpským metodám a tím zároveň způsobu života v těchto zemích.

## II. TECHNICKÁ ČÁST

Dále prosazovat celoroční činnost se správnou náplní přípravného, hlavního a přechodného období (boj proti lyžařské sezóně).

Stavba cvičební hodiny — jako výchovná jednotka procesu výchovy a výcviku závodníků. — Úvodní, přípravná, hlavní a závěrečná část. (Rozevíčení, za každých okolností, uklidnění, hodnocení hodiny.)

Spolupráce s lékařem a prohlídky.

V jednotlivých disciplínách zlepšme:

### V h l a v n í m o b d o b í :

Běžci: rozježdění, návik techniky, běh bez holí, střídavý krok (odraz nohou, energická práce paží v poslední fázi, přenašení váhy);

střídání kroku s odpichem soupaž a střídavého;

rychlé zdolávání stoupání;  
metody tréninku — intervalový;  
od pomalé laďné frekvence k stylové rychlé jízdě.

Sdruzovníci a skokani: rozježdění a rozeskakování na malých můstcích, zvětšit počet tréninkových skoků (vloni 300, letos 600);

seznámit závodníky s hodnocením skoku;

rozevíčení před skoky.

Sjezdáři: ještě více všestrannosti výcviku na lyžích (běh, skákat, pilovat sjezdovou techniku);

rozevíčování před každým sjezdem;

ženy více bojovnosti, odvahy, tvrdosti, přemýšlení v tréninku i závodě;

přísné střežení morálního růstu mladých závodníků, nepodporovat primadonství a brát k odpovědnosti funkcionáře, kteří tak nejednají.



Všeobecně: více závodů od prvního sněhu do posledního;  
udržovat organismus na výši na začátku i během zimy (tělocvična, terén);  
předávat zkušenosti vrcholových závodníků;  
výzkum a prohlubování znalostí o teorii jednotlivých disciplin.

### III. ŠKOLENÍ

Trenérská škola: zajistit účast podle rozdělovníků (2—3 na kraj);

věnovat výběru trenérů pro sjezdové závody, skok a sdružený závod.

Školení a doškolení cvičitelů: pomáhat při školení a doškolení cvičitelů a předávat nejnovější zkušenosti.

### IV. ORGANISACE

Ustavit krajské trenérské rady (reorganizace) v okresech horských okresní trenérské rady;

splnit navržený kalendář;

ústřední sekce do 15. XII. zašle plán práce krajským trenérským radám a ty vypracují do 15. I. 1953 celoroční plán práce krajské trenérské rady a zašlou jej ústřední sekci;

provést dvakrát do roka instruktáž;  
zabezpečit činnost po stránce hospodářské;

zlepšit spolupráci s výrobou lyží, bot a vosků;

vypracovat plán práce střediska v Praze.

### V. PROPAGACE

Zlepšit obsah trenérské hlídky;  
více psát do časopisů;  
přednášky;  
plakáty;  
filmy.

Při veškeré práci v příštím roce budeme mít stále na paměti slova presidenta republiky Kl. Gottwalda, která pronesl po návratu z XIX. sjezdu KSSS:

„Vždyť u nás, v našem politickém, hospodářském i kulturním životě je jistě mnohem více toho, co si zaslouží ostré kritiky a sebekritiky, aby tak byla nalezena a uskutečněna cesta k naprávě a k novému rozmachu naší socialistické výstavby, jakožto nezbytného předpokladu lepšího, šťastnějšího a bohatšího života našeho lidu. Jako sovětské lidi, musíme se i my naučit stavět se kriticky a sebekriticky k svému dílu, nikdy se neuspokojet s dosaženým a neustále spěti k vyšším a vyšším metám.“

Myslím proto, že bedlivé studium a metody kritiky a sebekritiky, jak se projevila na XIX. sjezdu KSSS, jakož i její tvůrčí aplikace na naše vlastní poměry, bude jedním z hlavních úkolů a povinností všech našich politických, hospodářských a kulturních kádrů.“

Budeme se řídit těmito slovy a půjdeme po cestě, kterou nám ukazují sovětské zkušenosti, přes všechny překážky, neboť je to jediná cesta, která nás dovede k vyšším metám a dalším úspěchům.

## ZA DALŠÍMI ÚSPĚCHY V NOVÉM ROCE

Stojíme opět na prahu nového závodního období. Čeká nás v něm mnoho krásných chvil na lyžích a jistě také vzrušení při závodech. V prvé řadě jsou to závody SHM, ve kterých děvčata jistě dokáží, že v nich vyrostou naše příští reprezentantky, které budou dobývat další úspěchy naší lidové demokratické vlasti. Ženy čeká v tomto závodním období nemalý úkol — pozdvihnout svými výkony úroveň našeho lyžařství. Ty nejlepší z nás v mezinárodních utkáních mají za úkol dokázat po vzoru Emila Zátopky a Dany Zátopkové, že při těch podmínkách, které nám umožňuje náš stát, lze dosáhnout výkonů světové úrovně. Vidíme, že úkoly jsou veliké — a abychom je splnily, musíme se na ně co nejlépe připravovat.

Běh na lyžích vyžaduje všestranné zdatného člověka — zdravého, rychlého, obratného, vytrvalého, a především člověka se silnou a pevnou vůlí. Všechny tyto vlastnosti nemáme, ale můžeme je pravidelnou a cílevědomou činností získat. Nezískáme je však za několik týdnů nebo měsíců. Tyto fyzické a charakterové vlastnosti si vypěstujeme a zdokonalíme poctivým celoročním trainingem. Je mnoho těch, které se opravdu poctivě na zimu připravovaly, ale je ještě hodně

těch, ve kterých se ozve zlé svědomí při čtení těchto slov. Těm bych chtěla říci, že začít není nikdy pozdě.

Hodně je též mezi námi rozšířen názor, že chce-li někdo dosáhnout pěkného výsledku, musí mít k tomu zvláštní vrozený talent. Je sice pravda, že vrozené schopnosti ovlivňují sportovní růst, ale nikdy nejsou rozhodujícím činitelem. Hlavní a rozhodující je vždy správně volená a pravidelná příprava.

O lyžařské přípravě toho již bylo hod-



ně napsáno. Vytknou jen ty hlavní zásady, které by neměly chybět v žádném tréninku. Především je to cílevědomost. Musíme vědět, proč trenujeme, čeho chceme dosáhnout, a hlavně, jak to chceme dosáhnout. Proto si sestavujeme plán tréninku. Plán tréninku je v hrubých rysech pro všechny stejný. Detailně si jej však každá musí upravit podle svých podmínek. Musíme mít na zřeteli především své chyby. Některá potřebuje svůj trénink zaměřit k získání rychlosti, jiná k získání vytrvalosti. Trénink si přizpůsobíme k zaměstnání. Je jasné, že děvče, které pracuje po celý den fyzicky (v továrně) nebude mít tak namáhavý trénink jako to, které celý den sedí ve škole. Na ukázkou uvádím svůj rámcový trénink v listopadu, kdy nebyl žádný sníh, a svůj letošní listopadový trénink na sněhu. Studuji tělesnou výchovu a úmyslně uvádím i praktické hodiny ve škole, abyste viděli, jak jsem si trénink přizpůsobila zaměstnání.

#### Listopad 1951

Pondělí: 2 hod. gymnastiky (škola), 1,5 hod. chůze, prokládaná během v terénu.

Úterý: 1,5 hod. plavání (škola).

Středa: 1,5 hod. přespolní běh, prokládaný chůzí (nácvik rychlosti).

Čtvrtek: 1 hod. gymnastiky (škola), 1 hod. lehké atletiky (rychlost).

Pátek: 1 hod. rytmičky, tanec (škola), nácvik rytmu.

Sobota: 2-3 hod. trening - chůze prokládaná během (vytrvalost).

#### Listopad 1952

Pondělí: Rozjíždění, seznamování se sněhem, jízda na kolečku, 1200 m, osmkrát s hůlemi.

Úterý: Ježdění bez hůlek, nácvik odrazu, délka tréninku 1,5 hod.

Středa: Ježdění bez hůlek, přenášení váhy, odslapy, sjezdy 1¼ hod.

Čtvrtek: Výlet do terénu, mírné tempo, délka tréninku 2 hod.

Pátek: Nácvik běhu dvoudobého střídavého, jízda na kolečku 800 m, 7 koleček bez hůlek, 7 s hůlkami, délka tréninku 2 hod.

Sobota: Výlet 16 km mírným tempem.

Neděle: Kolečko 600 m, šestkrát bez hůlek, desetkrát s hůlemi, 200 m ¾ tempem, délka tréninku 1,5 hodiny.

Oba dva způsoby tréninku podle sněhových podmínek můžeme navzájem kombinovat.

Důležitou podmínkou pro získání dobrých výsledků je systematická a pravidelnost. Jen pravidelná a systematická činnost má úspěch. Musíme proto dbát

na to, abychom za každých podmínek splnili to, co jsme si naplánovaly. Musíme přemáhat nechuť trenovat při špatnějším počasí. Tím trenujeme svou vůli, kterou potom v závodech nejvíce uplatníme. Při vyrovnaných silách vyhraje ten, kdo dovede přidat, když se zdá, že nezbývá síl. Když nedosáhneme žádného cíle, nikdy nesmíme svádit vinu za své neúspěchy na okolnosti. Vinu dávejme vždy jen sobě. Uvědomme si chyby, které jsme dělaly, a přístě se jich vyvarujeme.

Letošní zima bude lyžařům jistě příznivá. Již teď ty šťastné z hor se mohou proháňat na lyžích. Ostatní z nitra Čech, kde není ještě sníh, jistě si alespoň na neděli vyjedou za sněhem. Až budou po prvé stát na lyžích, budou mít jistě chuť co nejvíce a co nejrychleji jezdit. Tím by si více uškodily než prospěly.

Musíme zkrátit svou touhu jezdit rychle a pomalu se rozjíždíme. Věnujte prvé chvíli na sněhu technice, zlepšujte styl. Na plání nebo v lese si vyjedeme pěkně

## ZÍSKALI TOZ II

Po skončení závodního období a krátkém odpočinku zahájili členové lyžařského oddílu Sokola NV Olomouc práci v přípravném období podle celoročního výcvikového plánu a zaměřili se na plnění podmínek TOZ, zejména II. stupně, který získali:

Vítězslav Snášel, krajský ref. SHM, krajský instruktor, pracoval na výstavbě kursovni chaty brigádou 3 měsíce, dokončil TOZ II 14. 6. 1952.

Dušan Kříž, vedoucí lyž. oddílu Sokola NV Olomouc, cvičitel, odpracoval na kursovni chatě 2 měsíce a ve výcvikovém středisku mládeže v Petříkově 20 hod., dokončil TOZ II 14. 6. 1952.

Jiří Černý, dokončil TOZ II 14. 6. 1952.

Jitka Lupínková, finalistka DZBZ, ve kterém se v kat. žen umístila na 2. místě, dokončila TOZ II 8. 10. 1952.

Jitka Tesařová splnila TOZ II dne 14. 10. 1952.

Otakar Pour, lyžařský a horolezecký cvičitel, dokončil TOZ II 14. 10. 1952.

Zdeněk Škrabal dokončil TOZ II 14. 10. 1952.



kolečko a bez hůle je projíždíme. Dáváme pozor na správné přenášení váhy, na pokrčená kolena, na odraz atd. Training si zpestříme vyjíždkou do okolí, abychom poznali krásu zasněžených hor. Jistě se vám nebude chtít domů. Až přijedete domů, pak dále pokračujte v tréningu. Chodte do telocvičny a běhejte do terénu.

Bylo by však nesprávné, abychom zdokonalovali jen fyzické vlastnosti. Chceme být všestranně zdatné v práci, ve sportu, a být tak zdatnými budovatelkami naší vlasti. Proto se pozorně dívejme kolem sebe a sledujme vše, co se kolem nás děje, a stále musíme zvyšovat sebevzdělání. Takovým odrazovým můstkem, odkud můžeme dále pokračovat, je Fučí-

kův odznak. V knihách Fučíkova odznaku najdeme mnoho zajímavého, mnoho postav, které nám budou vzorem v naší práci. Proto zahajte co nejdříve přípravu, a já pevně věřím, že Fučíkův odznak brzy získáte. Jistě máte již několik knížek přečtených. Svůj článek končím slovy starého inženýra Topoljeva z knihy „Daleko od Moskvy“:

„Nezastavujte se, nebuďte nikdy spokojeny, nestátně duševně. Nedávejte se svést lehcí přístupnými, malými radostmi života na úkor méně přístupných, velkých radostí. V životě jsou bližší a vzdálenější perspektivy. Nikdy se nespokojte s tou bližší.“

E. VAŠICOVÁ,  
mistryně republiky 1952

## KNIHA O POKROKOVÝCH ZKUŠENOSTECH

P. LJUDSKOV — MISTR SPORTU

Nedávno vyšla tiskem kniha „Zkušenost dělá mistra lyžařského sportu“. Tak zní její skromný název. V této knize nejlepší lyžaři Sovětské armády vyprávějí o své sportovní dráze a o účasti na závodech.

Jeden z nejlepších trenérů, zasloužilý mistr sportu Moskván A. Karpov vypráví o svém tréningu:

„Na lyžích začínám trenovat hned, jakmile napadne první sníh. Přesto, že je ho všude všude velmi málo a přestože možnost skluzu je velmi malá, spěchám, abych co nejdříve stanul na lyžích. Jaké jsou příčiny tohoto spěchu? Správný plán podzimního tréningu, ani různé druhy cvičení, které tento plán obsahuje, nemůže nám dát takové podmínky, za kterých se pohybujeme a běháme na lyžích. Nedává nám to hlavní — skluz.“

Při trénincích bez sněhu zlepšujeme práci rukou, nohou, trupu a zlepšujeme koordinační pohybů. Sportovec, který se správně během podzimu nepřipravoval, po prvních trénincích na sněhu cítí velkou bolest ve svalech. Proto využíváme každé příležitosti dostat se na lyže co možná nejdříve. Půjdeme daleko za město, do lesa, všude tam, kde leží první sníh, který se ještě udržel v roklicích a ve výmolech. V bezsněžných zimách chodíme po zamrzlých řekách a jezerech. Tak se stává, že již 2—3 neděle před „stálým sněhem“ lyžujeme.

Prvé tréninky jsou ve formě 2—3hodinových lehkých vycházek. Počet tréninků v týdnu zůstává tentýž jako na podzim: neděle, úterý a čtvrtek. Největší pozornost věnujeme zlepšení a prohlubování lyžařské techniky. Úkoly: obnovit a utvrdit to, co jsme dosáhli v minulých letech, odstranit nedostatky, které se objevily během minulých let, ještě více se zdokonalit, postupně zvykat organismus na větší a větší námahu v nových podmínkách. Hlavní požadavky: technika, technika a ještě jednou technika. Ten, kdo dokonale ovládá techniku, má možnost rychle a s nejmenší ztrátou energie se pohybovat po terénu. Musíme se naučit rychle, a co možná s největší úsporou sil vybíhat kopec, jistě a odvážně sjíždět kopec. Při sjížděch musíme se umět vyhýbat překážkám, měnit směr, aniž by se ztratila rychlost, a kde je to potřeba, musíme si umět přibrzdit.

Na podzim, když trenujeme bez lyží, chodíme v tréningu s lyžařskými holemi, abychom trenovali ruce a trup. Při tréningu na lyžích, na sněhu, zvláště na začátku je nutné jezdit bez lyžařských hoří. Tím zdokonalujeme více techniku práce nohou, trenujeme odraz nohou, dlouhé klouzavé kroky, stabilní rovnováhu — hlavní prvky chůze obilbeného stylu. Rychlou techniku lyžařských kroků cvičíme dobře na kruhové trati dlouhé 400—600 m (kolečko). V souvislosti se zlepšováním stylu a techniky volíme toto „kolečko“ buď na rovném místě nebo v terénu tak, aby obsahovalo sjezd i stoupání. Na začátku každého tréningu po dobu 30—40 minut jezdíme na tomto cvičném kolečku. Potom pokračujeme v tréningu na trati v terénu, kde ještě zdokonalujeme to, co jsme se naučili na „kolečku.“



Champion státu, zasloužilý mistr sportu Moskván P. Volodin ve svém treningu velké místo věnuje obnově „cítu pro sněž“ (skluz) a také stupňovanému běhu.

„Na konci listopadu až do prvního sněhu trenuji 4×týdně,“ říká P. Volodin. „Trening si sestavuji tak, abych dosáhl odolnosti i k těm nejvyšším námahám. Proto podle možnosti chůzi zaměňuji během. Dávám si úkol do objevení prvního sněhu uhnout bez lyží 5 km za 16 minut a 10 km za 32—33 minut. Jakmile napadne sněž, námahu snižuji. Trenuji 3× týdně po 2 hodinách. Hlavní úkol v této době je seznámit se se sněhem, zlepšit techniku lyžařské chůze.

Konec prosince. Znovu trenuji 4× týdně. Jeden trening věnuji získání vytrvalosti, proběhnu 30 km středním tempem. Rychlostní treninky provádím na kruhu, který měří na obvodě 2—3 km. Velkou pozornost věnuji zrychlování. V každém treningu proběhnu co možná největší rychlostí 3—4 km. Jestliže mám možnost trenovat o vánočních, trenuji 2× denně. Dopolodní proběhnu v silném tempu 8—12 km, večer rovněž silným tempem 5—8 km. Abych se přesvědčil o stavu svého organismu, snažím se uskutečnit několik kontrolních treningů.“

Mistr sportu V. Oljašev, několikanásobný champion státu, trenuje u A. Karpova. Oljašev mnoho pracuje na koordinaci svých pohybů a docíluje krajní lehkosti a nenucenosti již na začátku hlavního období. Oljašev vypráví:

„Trening na sněhu začínám velmi opatrně. S prvním stanutím na sněhu se ve mně objeví velká touha jezdit rychle. Trenér A. Karpov zarazel můj nápor. V průběhu dvou — tří týdnů uložil mi tento úkol: přizpůsobit organismus novým podmínkám a propracovat prvky rychlosti a techniky. Současně obnovujeme a upevňujeme to, čeho jsme dosáhli v minulých letech, odstraňujeme nedostatky, snažime se zlepšit techniku. Plán treningu není určen projetými kilometry ani rychlostí. Je určován časem. Děláme lehké procházky, které trvají 2—4 hodiny.

Velkou pozornost bylo třeba věnovati propracování techniky pohybu nohou. Velmi těžké bylo naučit se silně a správně odrážet. Hodně se odrazím jednou nohou, dbám na to, aby v konečné fázi odrazu byla noha napnutá. Současně uvolňuji a lehce dávám vpřed druhou nohu. Tím, že přenesu váhu těla na nohu, kterou sunu vpřed, docíluji skluzu. Mnoho času jsem musel věnovati tomu, aby se odnaučil příčné práci paží. Teď konečný odpich do konce natažené ruky dělám s nevelkým vytočením dlaně v konci pohybu. Současně dbám na to, aby začátek energického odpichu byl v tom momentě, kdy ruka prochází kolem stehna. Trup má být zlehka nakloněn dopředu, nohy mírně pokrčeny v kolenou.

Velkou pozornost jsme věnovali koordinaci všech pohybů, a tak jsme získali lehkost a nenucenost kroku, smělého jistého sjezdu s kopečů a umění ekonomicky a rychle překonávat výstupy. Proto je nutno na začátku treningu mnoho trenovat na kolečku, jehož obvod měří 300—400 m, jezdit bez lyžařských holí, sjíždět s kopečů různé příkrých a těžkých.

Toto období se ukončuje 2—3denním speciálním treningem. První den jsem uběhl 45—50 km, ve druhém dnu 50—55 km a třetí den 50—60 km. Potom 3—4 dny úplný odpočinek. Po odpočinku přecházíme k treningu vytrvalosti a rychlosti na trať.“

V těchto nevelkých zlomech ze zkušeností nejlepších lyžařů Sovětského svazu jsou cenná poučení o metodice treningu na začátku hlavního období i jeho vrcholné části. Nejen lyžaři — běžci, kteří jsou již ve výkonnostní třídě a kteří se rozhodli v nastávající zimě zlepšit své výsledky, ale i mladí sportovci mohou přiměřeně ke svým schopnostem a podmínkám vyzkoušet ve svém treningu rady a bohaté zkušenosti A. Karpova, P. Volodina i V. Oljaševa.

Přeložila E. VAŠICOVÁ

## KRAJ HRADECKÝ — KRAJ LYŽAŘSKÝ

BOHUMIL SÝKORA

Krajská lyžařská sekce Hradec Králové si vytkla velký úkol. Využít všech možností našeho kraje pro lyžařství. Jsme krajem s ideálními podmínkami a přes to, že máme velkou část Krkonoš, celé Orlické hory, podhůří od Zamberka přes Zvičinu, Paku až k Vrchlabí, nestálo doposud lyžařství na takovém stupni, na jakém vzhledem k podmínkám a možnostem v kraji již dávno stát mělo.

A přes to, že v našem kraji jsou naši vynikající lyžaři, jako Lelková, Cardal, Lukeš, Dvořák, Skrbek, Šípek, Pelc, Lukešová a další, kteří mnohokrát reprezentovali ČSL, není lyžařství ještě zdaleka sportem masovým. Jest nutně, aby po těchto mistrech přišli ve velkém množství mladší závodníci, a ty můžeme očekávat ze SHM. Byli jsme





Reprezentanti Hradeckého kraje při svém soustředění na prvním letošním sněhu.

pravděpodobně první krajskou lyžařskou sekci, která měla soustředění krajských závodníků v letošní sezóně již na sněhu. Ve dnech 8. a 9. XI. byli hradečtí závodníci soustředěni ve Sv. Petru a zde na krásném sněhu zahájili svůj společný training. Někteří závodníci „ze zdola“ se neodvážili vzít s sebou lyže, a ti se málem nedostali ani na stadion. Avšak my, kteří jsme přijeli, jak se na lyžáře sluší, s veškerým vybavením, jsme byli odměněni trainingem na krásném sněhu, o jakém se nám ani na mistrovství nesnilo. Soustředění vedl předseda trenérské rady Zd. Pelc a v instruování se střídali Cardal, Dvořák, Lelková a Fejfar. Nejen training, ale i večerní diskuse s promítáním sovětských filmů (pěkný sovětský lyžařský film „Technika jízdy na lyžích“) i diskuse o zásadách trainingu, kterou vedl lékař ze Špindlerova Mlýna — Dr Frössl, byly přínosem tohoto kursu. A o správném duchu tohoto kursu nejlépe mluví dopis, který závodníci napsali mladým závodníkům SHM našeho kraje, kteří budou vedeni právě těmi nejlepšími závodníky našeho kraje letos o vánocích.

### Dopis mladým závodníkům SHM

Z našeho soustředění krajských reprezentantů Vám posíláme první pozdravy ze sněhu a zároveň několik rad od nás, starších závodníků, jak byste se měli připravit na svoji disciplínu, abyste přišli do prvních kursů dobře připraveni.

Věříme, že jste každý v letních měsících věnovali se všem sportům, jako je cyklistika, plavání, veslařina, turistika, lehká atletika, a že jste plnili disciplíny TOZ. Nyní je však třeba training usměrnit a zpravidlnit. V týdně běháme alespoň 2krát v lesním kopcovitém terénu, běháme mezi stromy, zkoušíme rychlé starty, běháme rovinky, skáčeme přes potoky.

Běhy mnohdy kombinujeme turistikou s batohem a zatížením. Tento training potřebujeme pro všechny disciplíny.

V tělocvičně navštěvujeme všeobecnou přípravu, zkoušíme různé druhy skoků, skok vysoký, daleký, při čemž se snažíme již zkoušet „telemarské“ doskoky. Dále vyhledáváme cviky, které nám utužují smysl pro orientaci (hrázda, bradla). Tyto





18



17



13



12



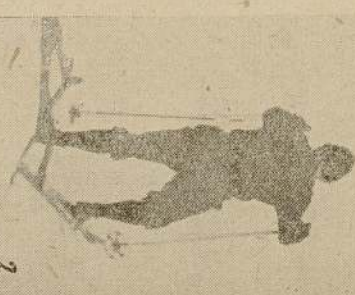
8



7



3



2







20



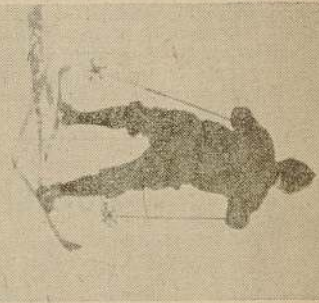
19



15



14



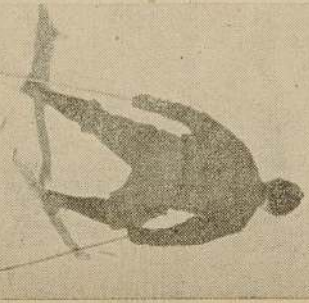
10



9



5



4



cviky jsou stejně dobré pro sjezdaře. Na žíněnkách věnujeme se hojně kotoulům, přemetům, saltům a pod., všemu, co nám zvyšuje odvalu. V tělocvičnách je taktéž možné věnovati se různým hrám, jako je odbíjená, basketbal, rugby.

Při napadnutí prvního sněhu snažíme se jej co nejvíce využít. Třeba na starých lyžích běháme, sjíždíme kopečky, skáčeme přes mezníky. Důležité je, aby každý byl řádně rozježděn, než se postaví ke své disciplíně. Teprve po 5 prvních trenincích se běžec postaví na běžky, skokan postupně přechází ze sněhového můstku na větší a větší a sjezdař zkouší projetí prvé branky.

Nakonec je potřeba se zmíniti také o životosprávě a o lyžařské výstroji. Především pravidelně jíst, podle potřeby, spát nejméně 8 hodin, vystříhat se alkoholických nápojů a hlavně nekouřit. Nikotin škodí nejen sportovním výkonům, ale i ohrožuje zdraví.

Lyže, boty, hole, jest nutné mít v pořádku již na podzim. U bot prohlédneme podrážky, stehy, není-li je třeba dáti opravit, aby nás to v zimě nevyřadilo ze soutěže. Prohlédnouti lyže (skočky), nutno starou polituru oškrabat, dáti novou, řádně překontrolovat vázání, čelisti i pera, aby byly v pořádku.

Závěrem připomínáme všem budoucím reprezentantům: budete-li se chovat řádně na svém pracovišti, budete-li plnit svěřené úkoly, stanete-li se vzornými pracovníky, stanete se i vzornými pracovníky ve sportu. Pak vaše závod. rady i závod. složky vyjdou Vám vstříc, abyste se mohli vypracovat i na vzorné pracovníky ve sportu.

#### Lyžařští reprezentanti kraje Hradeckého

Ať mladí lyžaři SHM pomohou k zmasovění a i ještě vyšší úrovni lyžařství v našem kraji!

## Práce trenérské rady KVS Tyršova kraje

A. S. Makarenko: Výchova v kolektivu je nejlepší výchovou každého jednotlivce.

\*

Dne 30. 9. 1952 se konala schůze reprezentantů Pražského kraje v místnosti KVS Praha za účasti 57 závodníků. Úvodem promluvil soudruh Krasilov o účasti amerických imperialistů na mnichovské zradě západních mocností. Dále seznámil závodníky s úkoly vyplývajícími z projevu arm. gen. dr. Alexeje Čepičky při zahájení mistrovství letního závodu branné

zdatnosti. Dále byli vyzváni závodníci k uzavírání nacionalistických závazků v závodech v rámci 35. výročí Velké říjnové socialistické revoluce, aby tím dokázali, že sportovci jdou v čele pracovní morálky. Všem závodníkům byly rozdány dotazníky k soutěži, kterou vypsal trenérská rada KVS Liberec. Dále měl přednášku zdravotník trenérské rady dr. Zdeněk Najmr o správném všestranném treningu, životosprávě, zásadách celoročního treningu a pod. Poté následovala živá diskuse, z které vyplynulo, že všestranná

## Běžecká lyžařská škola v obrazech

Bruslení s odpichem soupaž. — Kinogram i text Jaroslav Čtvrtečka. — Předvádí Jaroslav Kadavý. — Tabule č. 12 na str. 368 a 369.

Kinogram č. 1—2 zachycuje běžce v okamžiku, kdy doznívá odraz pravé nohy a paží v dlouhém skluzu na zatížené levé lyži. Paže jdou spodním obloukem dopředu, pravá pokrčená noha s lyží v odvrácené poloze se přitahuje k levé. Na obr. č. 3 počíná mohutný odraz levou nohou i pažemi. Vychází z pokrčené levé nohy, z vnitřní hrany levé zatížené lyže, která je stále ještě v setrvačném skluzu. Odraz nohy a zejména paží je krátký (obr. č. 3—5), ale zato energický. Odraz holí následuje za odrazem nohou v nepatrném časovém intervalu. Pravá lyže se klade na sníh od odvrácené polohy až průběhem odrazu (obr. 4). Pravá noha přitom provádí silný výpád a přejímá po dokončení odrazu váhu těla (obr. 5—12). Pravá zatížená lyže se stává vedoucí a dostává se do dlouhého skluzu (obr. 5—12).

Bruslení nacvičujeme napřed bez odpichu holemi. Je to dobrá příprava na udržování rovnováhy a vede k posílení nohou. Odraz holemi přidáváme k dosažení větší rychlosti. Bruslením vystřídáme v závodech sjezd s odpichem soupaž, po případě jiný běžecský způsob tam, kde se nám zdají pomalé a kde nám to terén a sníh dovoli.



celoroční činnost vede k vyšším výkonům právě ve speciálních závodních výkonech. Při této debatě poukázali závodníci na nedostatek závodů, anebo i když závody jsou, tak o nich závodníci nejsou včas informováni.

#### Usnesení závodníků z této schůze:

1. Závodníci vypracují do 5. října osobní tréninkové plány (obsahující nejméně třikrát týdně po 2 hod. cvičení).

2. Na základě plánované přípravy dosáhneme o 25% více závodníků zařazených do I. třídy výkonnosti. Krajská trenérská rada zajistí veškeré podmínky k tomu potřebné.

3. Trenérská rada předloží návrh předsednictvu KVS na soustředění závodníků TK a závodníků SHM.

4. Krajská trenérská rada provede řadu kontrolních závodů ve všech disciplínách (kromě trojkombinace žen).

Společné tréninky, které se prováděly na hřišti Auto-Pragy, převedli jsme dnem

22. 10. do tělocvičny téže jednoty. Cvičení je plánovitě vedeno, je dodržována správná stavba cvičební hodiny a bylo přikročeno jak k všeobecné, tak i k speciální zdatnosti cvičenců. Po každém cvičení v rámci besedy je dbáno o ideový růst závodníků. Dále je umožněno závodníkům plnění disciplín TOZ v tělocvičně. Na příští schůzi se závodníky budou závodníci seznámeni s podmínkami získání Fučíkova odznaku.

Krajská trenérská rada vypracovala plán činnosti do konce roku a připravuje vypracování plánu na rok 1953. O vánočních a novoročních svátcích provedeme kontrolní závody předních závodníků TK a závodníků SHM. Krajská trenérská rada žádá ostatní krajské trenérské rady, aby hlásily ústřední trenérské radě termíny všech závodů v nastávajícím hlavním období.

OLDŘICH VALKOUN,

za trenérskou radu lyž. sekce KVS Praha

## SJEZDAŘI, BĚHEJTE!

Na horách již leží hodně sněhu a proto už každý lyžařský závodník zamění suchou přípravu za skutečnou přípravu na sněhu. Běží to mají snadnější. Těm stačí pětcentimetrová vrstva sněhu a už si najdou příhodný terén, kde se dá dobře cvičit.

Sjezdaři jsou na tom hůř. Jejich první trénink vypadá asi takto: Jde se na svah, který se trochu sešlápne, pokud je to nutné, zabodnou se tři klacky, delší svah sotva najdou, a „trenuje se“ slalom. Dopadne to tak, že se po svahu přejede dvakrát a pak se „jezdí“ po pařezech, po hlíně, v nejlepším případě po trávě. Pak vždycky následuje hrozný výstup na spodním tahem přikovaných lyžích, který sjezdaře tělesně velmi namáhá a jeho závodní připravenost spíše zmenšuje. Protože takový trénink není příliš zábavný, brzy se dostávají znechucení a únava, proto se trochu pokouří, promluví k věci, ale hlavně málo jezdí.

Tento trénink zavrhují a doporučují všem sjezdařům: „Začátkem sezóny všichni běhejte! Ne závodně, ale pro svou radost, pro radost z pohybu, z nadšení nad prvním sněhem, nad novou nastávající zimou, z nadšení nad krásou našich hor!“

Nemusíme jezdit právě na běžkách — ty sjezdař pravděpodobně ani mít nebude, ale vyjedeme na starých sjezdovkách, ale hlavně na vrchním tahu. Nejlépe, když si

na ně přimontujeme Huitfeldt, protože tak můžeme použít i sjezdových bot. Proč doporučuji tento způsob tréninku? Běhání na lyžích, i když jen rekreační, nás fyzicky velmi dobře připraví. Tím, že budeme i s kopce jezdit na vrchním tahu, dokonale se vypořádáme s rovnováhou, naučíme se na lyžích správně stát tak, že nás potom ledajaká boule nepostaví na hlavu. Proto Lukeš a Seliger vyhrávali sjezdové závody před sjezdaři specialisty, protože dovedli správně zatížit lyže, rychleji jim to jelo (to nebylo vždycky jenom mazání) a měli i ostatní přednosti, které získali právě na běžkách.

Všechny přednosti tréninku na běžkách jsem si ověřil minulou sezónu sám na sobě. Začal jsem trenovat na běžkách — co také můžeš dělat, když od října jezdíš každou neděli s Cardalem a Dvořákem, a ti sjezdovky ani nemají. Na sjezdovkách jsem netrenoval vůbec. O mistrovství jsem jel na sjezdovkách po druhé. Po prvé na krajských přeborech. Vždy při sjezdových závodech mě bolely nohy. Po svém běžeckém tréninku jsem tuto potíž vůbec neměl, naopak, měl jsem pocit naprosté jistoty a závod jsem skončil bez zvláštní únavy, ačkoliv jsem předtím jel osmáctku na skákal do sdruženého závodu. A výsledek byl ten, že jsem se umístil čestně mezi těmi, kteří se speciálně připravovali sjezdařsky v dlouhodobých soustředěních.



Proto doporučuji sjezdářům začít trenovat na běžkách a teprve když už jsou dobré sněhové podmínky, přejít v tvrdý a vydatný trening sjezdařský, speciálně

training slalomu, protože sjezdových prvků jsme hodně nacvičili na běžkách.

Věším, že ten, kdo začne trenovat tímto způsobem, na konci závodního období moje názory potvrdí. Z. Pelc.

## ÚKOLY ZDRAVOTNÍKA PŘI ZÁVODECH

MUDr. JAR. HOSTIČKA A MUDr. JIŘÍ VOTAVA

Závody lyžařské lze podle jejich rozsahu a důležitosti rozdělit zhruba na dvě skupiny: závody jednot a okresů a závody krajů a celostátní.

a) **Závody jednot a okresů:** Zdravotní službou je pověřena osoba školená ve zdravotnictví, ale nemusí to být lékař, poněvadž nemáme dosti lékařů tak, aby-chom mohli všechny závody tohoto druhu obsadit. I zdravotník — nelékař může hodně pomoci. Jeho úkol je dvojitý: před závodem a při něm. Před závodem zdravotník se postará vhodnou a krátkou připomínkou o řádné poučení závodníků po stránce zdravotnické (životopráva, chování při úrazu atd.), promyslí si službu a určí své stanoviště podle povahy trati a případně dá své připomínky ke trati. Při závodech vlastních provádí první pomoc. Je-li zdravotník lékařem, je jeho úkol složitější, má mít závodníky oddílu nebo okresu prohlédnuty a to jednak důkladnou prohlídkou na začátku závodního období, jednak u vytrvalců i večer před závodem orientačně, nebo tam, kde vznikla nějaká choroba náhlá. Lékař je členem technické komise a dává připomínky ke stavbě trati jak běžecké, tak i sjezdové a případně ke stavu můstku, aby tak preventivně vyloučil možnost úrazů. Při závodech samém reklamuje eventuální změny trati zhoršených v poslední chvíli vlivem počasí, rozestaví na trati pomocné a zdravotní hlídky, zejména na nebezpečných místech, určí odsunové cesty v terénu a odsun do ošetrovny nebo nemocnice sanitkou nebo saněmi. Při závodech samém ošetří jen provisorně a teprve po závodech definitivně. Proveďte prohlídku závodníků, kteří vzdají po vyčerpanost nebo jeví značné vyčerpání po závodech. Zdravotník má mít vhodnou brašnu s dostatečnou zásobou obvazů a dlah, běžné desinfekční prostředky a nějaký prostředek pro podporu činnosti srdeční. Kromě toho má mít k dispozici nosítka, nejlépe pojízdná na sněhu, případně sněhový člun nebo tobogánové saně tak, aby bylo možno dopravit zraněného i z míst těžko schůdných. Při ma-

lých závodech jednot a okresů není namnoze zvláštní místnost pro první službu, nýbrž se ošetření poskytuje v závodní kanceláři. O všech úrazech se vedou záznamy s udáním, jaké ošetření bylo poskytnuto a zda bylo provedeno hlášení úrazovému odboru ČOS.

b) **Při závodech krajských,** zejména velkých krajů lyžařských, jako Pražského, Libereckého atd. nestačí zpravidla zdravotníci dobrovolní. Tam přítomnost lékaře je nutností. Kromě lékaře je třeba i více členů pomocného zdravotního sboru. Je-li lékařů více, má mít alespoň některý z nich znalosti chirurgické. Pomocní zdravotníci mají brašny, nejlépe vzoru brašen ČOS, které ale také někdy nevhodují a musí být jejich obsah přizpůsoben podle toho, běží-li o závod běžec-ký nebo sjezdový či skok. Jeden z lékařů je vedoucím zdravotní služby, dochází do komise technické, má své připomínky ke tratím, k výživě závodníků a jejich ubytování, ošetřuje běžné choroby vzniklé během pořádání závodů a určuje, zda závodník smí závodit. Při vytrvaleckých tratích prohlíží kontrolně závodníky před závodem. Zdravotně kurativní služba během závodu musí být dokonalejší než u závodů dříve uvedených. Vedoucí lékař určí hlídky s brašnami, hlídky s nosítky, se saněmi, opatří dopravu do ošetrovny nebo nemocnice buď sanitním vozem, nebo saněmi, zajistí spolupráci s HZS. V ošetrovně má pro případy náhlých onemocnění krátkodobých a lehcích úrazů několik lůžek. Místnost pro ošetrovnu má být snadno dostupná, v přízemí, opatřena telefonem s veřejnou linkou, mít stůl administrativní a vyšetřovací, skříň s obvazovým materiálem, dlahami, zpevňovacími obvazy škrabovými, dlahovými i sádrovými, běžné léky pro léčení drobných onemocnění, náhlých příhod. Je-li lékař zkušený, tedy i příslušné injekce a mezi nimi nyní i irgapyrin. O všech zraněních, prohlídkách a opatřeních si vede vedoucí zdravotní služby záznamy písemné.

c) **Při soutěžích mistrovských,** vrcho-



lových závoděch a finale SHM je lékařská služba obstarána celým sborem lékařským a pomocně zdravotním, z nichž jeden lékař je vedoucím zdravotní služby a některý lékař má mít vzdělání chirurgické. Zřízení této služby obstará zdravotní sekce LS ÚVS. Místností pro službu zdravotní musí být několik, jednak pro ošetření, jednak pro lůžka. Lékaři a pomocní zdravotníci mají bydlet pokud možno blízko ošetrovny, nikoliv však v ní. Případně některý ze zdravotníků bydlí v ubikacích závodníků. Zdravotní služba je jinak organizována tak, jako služba u podniků krajských, důležité je vybavení ordinace dostatečným materiálem, příslušnými injekcemi, stálou pohotovostí zdravotnicou a telefonem s veřejnou linkou, aby bylo možno domluvit se přímo o odsunu nebo osudu

zraněného. Vedoucí lékařské služby se přesvědčí, zda závodníci mají provedeny běžné prohlídky, a provede u vytrvalců před závodem prohlídku kontrolní. Tato však nemůže nahradit prohlídku předsezónní a závodník, který nemá potvrzen svůj zdravotní stav v legitimaci, nesmí být připuštěn k závodům. Při závodě má vedoucí zdravotník připraven plán zdravotní služby, rozešle včas hlídky na trať a obstará dopravu jak terénní, tak i odsun. Po závodě zhodnotí provedenou službu celého zdravotního sboru a provede zápis o všech ošetřených, případně protokoly o větších úrazech. Prohlédne znovu závodníky zraněné nebo vyčerpané a případně dá své veto pro pokračování v závodě nebo pro závod příští. Po dokončení soutěže podá zprávu zdravotní sekci LS s případnými náměty a návrhy.

## ROZHODUJME PŘESNĚ A SPRAVEDLIVĚ!

Čím lépe ovládneme lyže, tím nás to víc láká k změně svých sil a své techniky. A mladí na lyžích — ti vždy touží změnit svou dovednost i odvahu s druhými. A tak každý má ve sportu jen krůček k závodům. Při novém chápání sportu, který už není samoúčelný, ale který má veliké úkoly v péči o člověka, se snažíme dát každému lyžaři příležitost, aby získal zájem o svůj výkon, a proto mu dáváme příležitost závodit. Čím víc se rozrůstá závodění, tím více musíme pečovat také o jednu z nejpodstatnějších podmínek zdravého vývoje závodění, o správné rozhodování v závodě. A tady je třeba důrazně připomenout, že nestačí vzorně organizovat a rozhodovat jen mistrovské soutěže, ale že je třeba poctivě a přesně práce rozhodčích v každém závodě, ať je to při náborových závoděch mládeže nebo při malých domácích závoděch v oddílu. Zde se vychovává charakter závodníka. A závod musí být dobrou výchovou.

Máme stále ještě málo rozhodčích, hlavně dobrých a zkušených rozhodčích. Každý, kdo chce rozhodovat, musí si být vědom své odpovědnosti. Musí se proto dobře a stále znovu seznamovat se závodními pravidly. Je třeba, aby rozhodčí byl přísný, nestranný a nesmlouvavý, ale aby si byl vědom, že závod se dělá pro závodníky, a ne pro činovníky. Přísneho, spravedlivého, obětavého a lidského rozhodčího si budou i závodníci vážit. Nespravedlivého rozhodčího, neznalého nebo byrokratického si závodníci vážit

nemohou. A přece je třeba, aby vzájemný vztah závodníků i rozhodčích byl co nejlepší.

Každý rozhodčí se musí stále zlepšovat, doučovat a nesmí spoléhat na své někdejší zkušenosti a rutinu. Již propořicím závod je třeba věnovat poctivou péči. A vši organizaci, losování, ubytování atd. Úpravě tratí, můsteků a všemu věnujte co největší péči a nelitujte na to námahy. Při měření času se může nadělat nejvíce chyb. Je třeba přesně seřizovat hodiny, ale také je dobře ošetrovat. Během závodů kontrolovat vzájemně všechny hodiny. Hlavně při sjezdových závoděch je třeba se naučit přesně stopovat. A přesně číst se stopek. Ale také přesně startovat, velet přesně podle závodního řádu. Při měření délky skoku velmi často vidíme nepřesnost a malou péči. Při stylovém rozhodování skoků to bývá nedostatek cviku a znalosti řádu, ale i podléhání šovinismu, co pak působí častý hrubý a nespravedlivý přestupek proti závodníkům. Při propočítávání výsledků závodů je třeba naprosté přesnosti. Stále kontrolovat, kontrolovat, kontrolovat. A nejen konečné výpočty, ale všechno úplně od začátku, vyplatí se to. Činovníky je třeba proto školit a cvičit. Práci činovníků je třeba řádně napláňovat a hlavně jejich práci kontrolovat a hodnotit. Ukázat konkrétně na všechny chyby a poradit, jak se jich vyvarovat. Poctivé vědomí, že rozhodčí dobrou prací pomáhá sportu, je pak odměnou za všechny oběti, které je často třeba přinést.

Dr. Jiří Jelínek

# KALENDÁŘ LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ

MILOŠ DUFFEK

Dnes uveřejňujeme kalendář lyžařských soutěží na rok 1953, sestavený podle termínových listin jednotlivých krajů. Bohužel, řada krajů nezaslala nám včas — přes usnesení a přes několikerou výzvu — svou termínovou listinu, a tak jsme mohli kalendář sestavit jen neúplný. Lituujeme, že ani lyžařská sekce Slovenského ústředního výboru Sokola nám nezaslala včas svůj kalendář. Naproti tomu poslal nám svou termínovou listinu okresní výbor Sokola v Jilemnici. Tyto závody jsme však nemohli do kalendáře zařadit, protože KVS v Liberci nezaslal termínovou listinu kraje a není proto jisté, zda nedojde při úpravě termínové listiny krajské ke změnám v termínech OVS. Tím nejenže soutěže Libereckého kraje, kraje, který má nejlepší podmínky pro přirozený rozvoj lyžařství, nejsou zařazeny do našeho kalendáře, ale nadto ještě brzdí jeho špatná práce dobrou snahu a úsilí okresů.

Věříme, že tato kritika přiměje všechny zbývající kraje a slovenské ústředí k urychlenému vypracování a zaslání termínových listin, aby bylo možno kalendář lyžařských soutěží na rok 1953 doplnit. V kalendáři lyžařských soutěží neuvádíme krajské přebory, které jsou omezeny na účast závodníků jednoho kraje.

Termín 1953	Kraj:	Pořadatel:	Disciplíny:	Místo pořádání:	Název soutěže:
1. 1.	Ostrava	LSKVS	skok a běh	Pustevny	Treningový závod
4. 1.	Ústí n. L.	Stalin. závody	skok	Údolí A. Zápotockého	Veřejný závod
11. 1.	K. Vary Žilina	Kraslice Vrútky	štafety běh	Kraslice Vrútky	veř. veř.
18. 1.	Ostrava Žilina	LSKVS LSKVS	skok běh	Bílá L. Sv. Mikuláš	veř. Ondrášův memoriál
	Gottwaldov Ústí n. L.	MOP Rožnov GPP Osek	skok skok	Rožnov N. Město v Kr. H.	veř. Pohár Krušných hor
	Ústí n. L. Hradec Kr.	Stalin. závody LSKVS	běh a slalom štafety (ž. m. d.)	Klíný Malé Svatoňovice	veř. Schejbalův mem.
25. 1.	Žilina Žilina	Ružomberok Vrútky	běh obří slalom	Ružomberok Vrútky	veř. veř.
1. 2.	Ústí n. L. Olomouc	Somet Teplice OVS Šumperk	saňkařské přebory běh	neurčeno Šumperk	kraj. přebor a veř. Severomor. pohár
8. 2.	Hradec Kr. Hradec Kr. K. Vary	LSKVS LSKVS LSKVS	30 km skok 18 km	Kunvald Kunvald Kraslice	Krčův memoriál veř. Kraslická osmnáctka
15. 2.	Plzeň Plzeň Žilina Ostrava	Domažlice Domažlice Ružomberok Krnov	30 km skok skok 40 km	Domažlice Domažlice Ružomberok Jeseniky	přebor Chodska veř. Babilonského mem. veř.
20. 2.	Hradec Kr.	LSKVS	skok	Šp. Mlýn	Pohár únor. vítězství
22. 2.	Gottwaldov	PAL Val. Klobouky	obří slalom	Val. Klobouky	„o křišťálový pohár“
1. 3.	Žilina	D. Kubín	běh	D. Kubín	veř. běh „na Kubínskej Holi“
1.—7. 3.	LSÚVS	KVS Liberec	finale SHM	Harrachov	dorost. přebor ČSR
1.—7. 3.	LSÚVS	LS ŠÚVS (KVS Košice)	celostátní přebory ČSR	Tatranská Lomnica	přebor ČSR
8. 3.	Gottwaldov	SPS V. Meziříčí	sjezd. sdr. neuvedeno	neuvedeno	pohár Krásenských skláren
	Gottwaldov	neuvedeno	18, 8, 5, 3 km	neuvedeno	závod Javořiny
15. 3.	Ostrava Žilina Gottwaldov K. Vary	Frenštát L. Hrádek V. Karlovice LS KVS	sjezd veř. sjezd 18, 8, 5, 3 km skok	Pustevny Strmá dol. V. Karlovice Pernink	mem. J. Šrubáfe veř. mem. J. Tomšů přebor pernického můstku



Termín 1953	Kraj:	Pořadatel:	Disciplíny:	Místo pořádání:	Název soutěže:
13.—15. 3.	LS ÚVS	LS SÚVS — L. Sv. Mikuláš	finale SZBZ	Jasná	přebor ČSR
20.—22. 3.	LS ÚVS	KVS Hradec Králové	3—4 kombinace	Šp. Mlýn	přebor ČSR
22. 3.	Ostrava Ostrava Žilina	LS KVS LS KVS Ružomberok	běh—skok skok obří slalom	utkáni morav. krajů Bílá Malinó Brdo	veř. veř.
29. 3.	Ostrava Žilina	LS KVS Žilina	neuveдено obří slalom	neuveдено Chleb	pohár Pétiletky veř.
5. 4.	Žilina Olomouc	Nižná LS KVS	sjezd skok—štafety	Roháče Barborka	veř. veř.
12. 4.	Ostrava Žilina	LS KVS L. Sv. Mikuláš	sjezd	Lysá Hora Chopok	Ondráškova valaška veř.
19. 4.	Žilina Hradec Olomouc	Žilina LS KVS LS KVS	obří slalom obří slalom obří slalom	Vrátná dol. Studniční hora Kotel	Janošíkova valaška - veř. pohár Osvobození veř.

## SNĚH, JEHO HLAVNÍ DRUHY A VLASTNOSTI

Jest dostatečně známo, že pro dokonalý sjezd i stoupání na každém sněhu nepostačí, budeme-li vybaveni jenom lyžařskými vosky byt i těch nejlepších značek. Jest tu ještě celá řada činitelů majících přímý vliv na jízdu na lyžích a určujících, zda bude dobrá či špatná. Myslím tím v prvé řadě druh a jakost sněhu, správný odhad teploty a jejich pravděpodobných výkyvů, jakož i správné hodnocení povětrnostních podmínek.

Teprve pak jest možno rozhodnouti, jakého mazání je třeba použít a jak je nutno toto nanést. Teprve pak bereme v úvahu váhu běžce, styl jeho běhu i to, zda odpovídá vypnutí lyže jeho váze (je veliký rozdíl, jede-li na celé ploše či jen na části skluznice.) V souvislosti s tím poznamenávám, že nejsou zárukou bezvadné jízdy ani lyže nejlepší značky správně namazané, ztratilo-li jejich dřevěným používáním pružnost a je „unavené“. Závodníci o takových lyžích výstižně říkají, že jsou „vyždímané“.

Jest tedy problém správného mazání lyží dosti složitý a jen ten, kdo dokonale pochopí a zvládne všechny výše uvedené otázky, dovede pak správně namazat. Je jasné, že nestačí tu jenom praktické zkušenosti, ale že je nutno ovládati věc theoreticky. Hlavní potíž byla v tom, že až do nedávna neměli všechny odborné literatury, ze které bychom byli mohli čerpat poučení. Ani ze severských států, dříve tolik obdivované „kolébky lyžařství“ jsme se o mazání nikdy nedověděli více, než to, co jsme přečetli v návodech na krabičkách jejich mazání, které jsme za drahé peníze dovezli. Nyní již chápeme, proč neměli zájem, abychom se něco dověděli. Při jejich nazírání na sport ne-

mělo přece smyslu, aby komukoliv na světě sdělovali své zkušenosti a poznatky. Právě naopak! Pro jejich odborníky důležitým předpokladem pro vítězství v závodě bylo, aby se soupeři nedověděli, co a jak jejich závodníci mazali. A pro výrobce mazání bylo zase nejdůležitější, aby jejich značka šla dobře na odbyt doma i v cizině. Toto jsou zkušenosti, které měli mnohokrát možnost si ověřiti naši reprezentanti na velkých mezinárodních závodech v cizině. Ti vám řeknou, jak vždy museli spoléhati jen na vlastní zkušenosti a jakých úskoků někdy byli nuceni použít, aby se dověděli, čím a jak mají mazat.

Jak zcela jinak se na věc dívají v SSSR. Stačí jen pročísti několik ročníků časopisu „Sovětskij sport“. Dočteme se tam o mnoha poznatcích, které sovětské odborníci za své dlouholeté praxe získali a které řádně theoreticky zdůvodněné předávají v „Sovětském sportu“ širokým masám sovětských lyžařů a tedy i nám.

Přidáme-li k těmto poznatkům všechno to, co jsme se v poslední době naučili vlastní výzkumnou prací, pak máme již dobrý základ pro vytvoření naší osobité „školy mazání lyží“. Předpoklady pro to máme a ještě větší budeme mít při roz-



sáhlé péči, kterou věnuje naše vláda budování a rozvoji tělovýchovy. To není fráze, ale skutečnost! Což by dříve bylo možné, aby do výcvikového střediska lyžařských reprezentantů byl vyslán odborník s úkolem, aby v těsné spolupráci se závodníky pracoval na problému mazání, aby i v jiných výcvikových střediscích byly systematicky prováděny zkoušky s novými typy mazání a aby výsledky těchto výzkumů byly stejně systematicky zaznamenávány nejen pro několik vyvolených, nýbrž pro široké masy lyžařů a především pro naši mládež. O takové, podpoře naší práce se nám nikdy ani nesnilo; jest proto také naší povinností abychom poctivou snahou dokázali, že péče vlády o naši práci přinesla také nějaký výsledek.

Vraťme se však k celé řadě technických otázek, které podmiňují dobrou jízdu na lyžích a které je nutno si řádně osvětliti. Nejdříve si probereme otázku druhů sněhu a jejich vlastností. Posuzujme problém skluzu lyže na sněhu při dvou úplné rozdílných podmínkách, t. j. na úplně chladném, suchém sněhu a na sněhu vlhkém či mokřem. Zde docházíme k prvnímu zajímavému poznatku:

**Teprve při dosti nízké teplotě pod bodem mrazu jest sníh skutečně suchý!**

Zdá se to nepravděpodobné, ale je tomu skutečně tak. V takovém případě je jízda na lyžích skluzem tuhého tělesa po druhém tuhém tělese (ovšem za předpokladu, že sníh je dostatečně prostoupen vzduchem) a máme tu možnost zvyšovati skluz a zmenšovati tření tím, že zvyšujeme hladkost a lesk mazání na skluznici.

Jinak je tomu při oblevě, kdy je sníh vlhký až mokřý. Zde nedochází ke skluzu dvou pevných těles, protože mezi nimi je tenká vrstva vody, tvořící jakýsi „film“. A právě tento „film“ hraje někdy důležitou roli: bude proto dobré ujasniti si, kdy a jak se vytváří.

Mezi úplně suchým a vlhkým sněhem při kolísání teploty dochází ke stálým přechodům od krajnosti do krajnosti, t. j. „film“ se buď tvoří nebo mizí. Přitom však je nutno zdůrazniti, že někdy se takový „film“ tvoří i v tom případě, kdy teplota sněhu klesne i o několik stupňů pod bod mrazu. Tento zajímavý zjev vzniká tím, že suchý sníh otává třením či tlakem způsobeným skluznicí a jest v těsné souvislosti s t. zv. regelací, t. j. znovunamrzáním sáhlého ledu.

Dřevo lyže má však přijíti ve styk pokud možno jen se suchým sněhem. Snažíme se proto zabrániti nepřiznivému vlivu vody (nebo jejího namrzání) na ma-

zání i dřevo skluznice vhodnou impregnací (skare nebo lak) a mazáním vodou odpuzujícími. U umělé skluznice, zvláště při kombinaci syntetické pryskyřice a tkaniny nemusíme se o důkladnou impregnaci již tolik starat. Má tu výhodu, že na zmrzlém sněhu svou hladkostí značně zmenšuje tření, kdežto na sněhu teplejším tak snadno nenamrzá jako skluznice dřevěná.

## Mazání

Nepočítáme-li impregnaci, která je základem předpokladem pro vlastní mazání, máme k dispozici celou stupnici vosků od tekutých a polotuhých až po tuhé. Jejich hlavní vlastností musí být schopnost odpuzovati vodu, a tím chrániti před namrzáním. Musí proto všechny složky takového vosku býti ve vodě nerozpustné, t. j. žádná část vosku nesmí se během jízdy vyluhovati a způsobiti tak rozrušení jedolitého povrchu mazání. Mazání však musí býti také dostatečně houževnaté (vazké), aby dobře drželo na podkladu, neztrácelo soudržnost a tedy i odolnost proti mechanickému porušení povrchu vosku. Uvědomme si, že jak při vyluhování či při poškrábání jedolitého povrchu mazání vzniká předpoklad pro pronikání vody do mazání, a tím i pro případné namrzání. Podle způsobu použití dělíme mazání zhruba na vosky běžecké a na vosky sjezdářské či skokanské.

Na mazání běžecké klademe požadavek, aby mělo nejen bezvadný skluz, ale i stejné dobré vlastnosti stoupací. Zkušebnímu běžci stačí proběhnout se několik minut po rovině, aby odhadl skluz, a kousek strmějšího stoupání mu ukáže jistě, jakou má mazání stoupavost. Je proto hlavně věc zkušenosti, abychom věděli nejen jaké mazání pro ten či onen druh sněhu máme zvoliti, ale i v jaké vrstvě a jak je máme nanést, protože na tom mnoho záleží. Co tím míním, vysvitne z rozhovorů, které jste jistě sami často zaslechli při závoděch. Začínají otázkou: „Čím mažeš?“, „Medium té a té značky.“ „Tak to já si ho namažu taky.“

A diskuse po závodě: „Tys mi poradil! Do kopce jsem smekal a po rovině mi to nešlo. Jistě jsi namázal něco jiného, protože tobě to jelo bezvadně!“

Ano, jelo mu to bezvadně, protože použil skutečně toho mazání, které poradil tomu druhému. Ovšem on s tím mazáním měl již své zkušenosti a věděl, jak jich využít. Věděl, jak silnou vrstvu či kolik slabších vrstev je třeba nanést, zda má mazat po celé skluznici či jen pod patou atd. Odhadl také správně, zda má mazat



na hrubo či na hladko; on prostě všech svých zkušeností použil k tomu, aby dostal z mazání všechny jeho dobré vlastnosti, zatím co ten druhý se domníval, že k dobrému namazání stačí jen vosk osvědčené značky.

Z toho plyne, že každý musíme plně získávat poznatky vlastní i cizí a přitom vhodné spojovat teorii s praxí. Pak nám nebude problémem, co na který sněh mazat a jak mazat. Ne každému vyhovuje stejný způsob mazání; je proto nutno před mazáním vzít v úvahu vypnutí lyže, vlastní váhu i styl kroku. Pak teprve volíme vhodný vosk, tloušťku vrstvy a její rozložení.

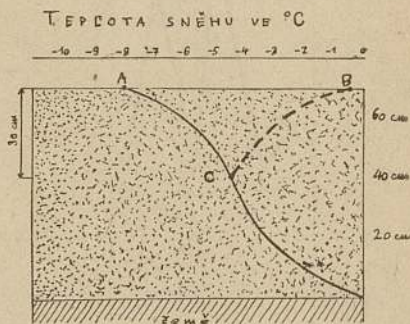
Praktický příklad: namaže-li běžec příliš slabou vrstvu nebo neodpovídající vosk, pak na studeném sněhu za mrazu ztrácí mazání stoupací vlastnosti. Je to tím, že do povrchu ztvrdlého mazání se sněhové krystalky nemohou zachycovat a lyže smeká. Je proto nutno odhadnouti, zda zvolené mazání nám za dané teploty příliš nezavrdne. Naučíme se to nejlépe poznati tím způsobem, že namazaný a dobře vychlazený vosk zkusíme „na vryp“ nožem nebo nehtem, a tak odhadneme, jak dalece mrazem ztuhl. Přesné odhadnutí tuhosti vychlazeného mazání je jen otázkou cviku; naučíme se tak znáti celou řadu mazání, která ještě při teplotě  $-20^{\circ}\text{C}$  zůstávají poměrně měkká a zachovávají si stoupací vlastnosti; avšak již při teplotě na př.  $-60^{\circ}$  ztvrdnou do té míry, že podkluzují a jsou náhle „tupá“.

Zdálo by se, že pro sjezd a skok je celkem jednoduché správně namazat. Podle teorie o tření dvou těles tuhých bychom mohli předpokládat, že čím hladší a lesklejší je plocha naneseného mazání, tím menší je tření způsobené adhezí skluznice na snih. I zde však je věc komplikována tím, že rozličné druhy sněhu mají zcela různé vlastnosti. Víme, že tyto rozmanité druhy sněhu vytvářejí celou řadu od sebe se vlastnostmi značně lišících skluzných ploch a musíme se tudíž naučiti přesnému odhadu druhu mazání, kterým dosáhneme na té či oné sněhové skluzné ploše maxima rychlosti. I zde hrají důležitou úlohu poznatky získané při praktické práci na sněhu; nebylo by však správné spoléhat jen na praxi. S tím jsme se spokojili až do nedávna, ale při stále rostoucích úkolech, které jsou ukládány zvláště závodnímu lyžařství, bychom jen s úzkým prakticismem neuspěli. Proto také LS ÚVS a zvláště její trenérská rada si vzala za úkol již v zimě 1951–1952 postavit si na vědecký základ výzkum a odborné hodnocení druhů sněhu i lyžařských vosků. Výsledkem tohoto rozhodnutí byla velmi pěkná spolupráce lyžařských

representantů a závodníků ATK s národním podnikem, vyrábějícím lyžařské vosky. Tato spolupráce přinesla již v minulém zimě četná zlepšení a bude-li ještě prohloubena a usměrněna, zbaví nás jakékoli závislosti na Severanech, ať se již jedná o dokonalé lyžařské vosky a laky, či o jejich správné použití na závodech. Jest však bezpodmínečně nutné, abychom se více zabývali teorií, abychom ještě více čerpali z theoretických prací sovětských vědců. V SSSR totiž studium problému tvoření a druhů sněhu nezajímá jenom lyžařské odborníky, ale celou řadu vědců, pracujících v úplně odlišných odvětvích, která mají s lyžařstvím málo společného.

Podívejme se tedy na trochu teorie o sněhu a o podmínkách tvoření jeho hlavních druhů.

Sněh je výborným tepelným izolátorem, chránícím půdu před silným ochlazením. Obrázek č. 1 ukazuje nám tepelné pomě-



Obrázek č. 1

ry ve sněhové pokrývce. Normální denní výkyvy teploty vzduchu působí někdy až do hloubi 30 cm do povrch sněhové vrstvy (bod C). Ráno a večer směřuje křivka teploty k bodu A. Při silném slunečním záření a zvýšené vlhkosti vzduchu (hlavně k polednímu) jest povrch sněhové vrstvy často teplejší (bod B), než vrstva v bodě C. To je věc všeobecně známá hlavně na závodech s velkou účastí. Tam již závodníci s vysokými čísly jedou často na úplně jiném sněhu, protože nižší čísla, která projela trat před nimi, hořejší vrstvu sněhu tak rozhrábla do stran, že vysoká čísla již jednou na sněhu, který původně ležel dosti hluboko pod čerstvě projetou stopou. Je jasné, že různý sněh na trati při dlouhotrajících závodech vytvářejí ještě jiné okolnosti, ale o tom až později.

Při dostatečně vysoké vrstvě sněhu bý-

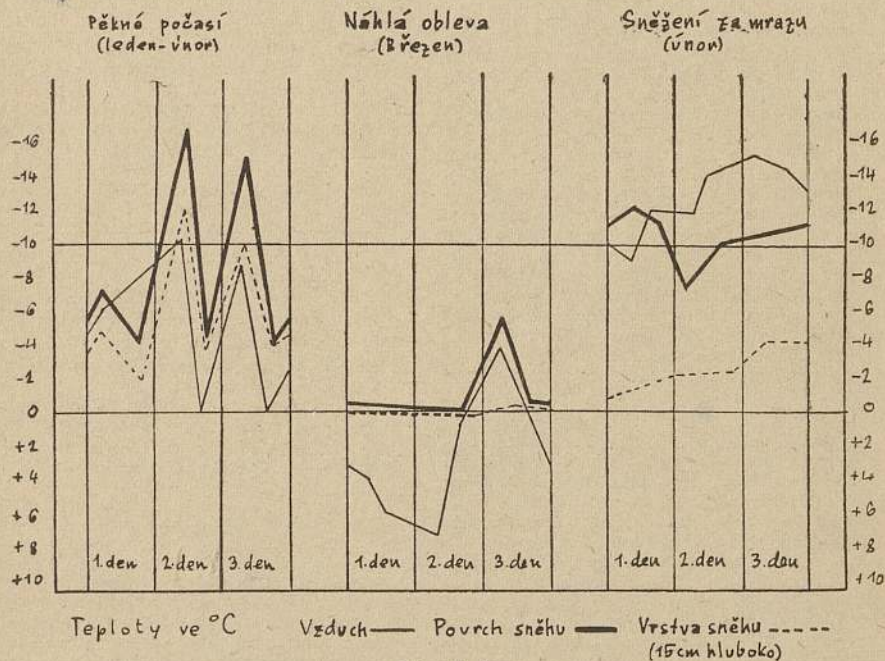
vá stálá teplota povrchu země 0° C. Za prudkého jarního tání sněhu se stává, že i celá sněhová vrstva má přibližnou teplotu 0° C; je to vívem prosakující, sluncem ohřáté vody.

Teploty sněhové pokrývky jsou také určovány její hustotou, neboť hustota sněhu má přímý vliv na trvání určité teploty nebo její ztrátu. Vyjasnění nebo suchý studený vítr způsobují ssedání a zahušťování sněhu i jeho větší ochlazení. Naproti tomu zabraňují oblaka, zvláště husté mraky (výše 2500—6000 m) zahušťování sněhu; teplota obvykle stoupne a sníh se na povrchu otepluje a vlh-

ne. Také mlha vždy trochu přispívá k zvlhnutí sněhu. Z těchto skutečností si můžeme odvodit, že stupeň vlhkosti sněhu těsně souvisí s teplotou sněhové pokrývky a je jí přibližně úměrný.

V souvislosti s tím je nutno si povšimnouti působení slunečního záření na sněhovou vrstvu. Toto záření je totiž větším dílem sněhem odraženo a jen v malém procentu pohlcováno. Vyjádříme si to asi takto:

Schopnost odražení slunečního záření:  
 Nový sníh 80—90%  
 Starý sníh 60—70%  
 Mokřý sníh 40—50%.



Obr. č. 2

Teplota povrchu sněhu	Vlhkost	Starý sníh		
		slehlý	jemnozrný	hrubozrný
pod -8° C	suchý	přemrzlý prachový sníh	přemrzlý prachový sníh	zledovatělý sníh
-8° C až -10° C	suchý	prachový sníh	prachový sníh	zledovatělý sníh
-10° C až 0° C	vlhký	lepivý sníh	lepivý sníh	„sůl“
0° C	na povrchu mokřý	„vata“	„vata“	firn
0° C (jaro)	vodou prosáklý	tupý sníh	těžký sníh	kašovitý rozbředlý sníh



Teplotní křivky na obr. 2 označují několik typických poměrů mezi vzduchem, povrchem sněhové vrstvy (asi 2 cm) a sněhovou vrstvou (asi 15 cm hluboko) při různém počasí.

### Nový sněh

Sněhová pokrývka nově napadlého sněhu sestává z nespočetného množství drobných krystalků, které časem postupně mění svůj tvar. Tyto krásné, hvězdicovité, šestipaprskové krystaly jsou vlastně jakousi krostou, na které narůstají za určitých podmínek další krystalky. K takovému narůstání krystalků dochází zvláště při teplotě pod  $0^{\circ}\text{C}$  ze vzduchu, přesyceného vodními parami (obr. 3).

Jest však zjištěno, že v úplně čistém vzduchu, přestože je přesycen vodními parami a teplota je nižší než  $0^{\circ}\text{C}$ , nedochází k mnohdy ke krystalisaci. Je to proto, že tvoření sněhových krystalků je závislé na činitelích, usnadňujících kondensaci par ve vzduchu, jako na příklad prach, částečky kouře nebo saze; prostě všechny ty někdy mikroskopické částečky obsahující obyčejně elektrický náboj. Na základě tohoto poznatku byly činěny pokusy a podařilo se rozprašováním t. zv. suchého sněhu (tuhý kyslíčnk uhličitý) z letadel dosáhnouti umělé sněžení, protože rozprašený a rozptýlený  $\text{CO}_2$  strhl vodní páry ke krystalisaci, t. j. ke sněžení. Podle teploty vzduchu, kterým propadají sněhové krystaly k zemi, padají tyto buď jednotlivě, nebo během pádu se spojují ve shluky krystalků (vločky). Čerstvé napadlé krystalky leží volně jako nadýchané a ještě nespojené; takovému sněhu říkáme „prašan“, protože je tak lehounký a dosud nespojený, že při sjezdu na něm skutečně práší. Nazýváme ho tak ale jen tak dlouho, dokud jeho krystalky nezačnou znatelně měniti vzhled a strukturu. Při teplotách pod  $-10^{\circ}\text{C}$ , které se zhusta vyskytují ve větších výškách ovzduší, tvoří se tento druh sněhu ve formě ostrohranných, třípých krystalických lupinků. Ovšem procházejí-li při svém pádu k zemi jen trochu teplejší vrstvou vzduchu, tu počnou se z nich tvořiti vločky. To pak již není typický prašan, ačkoliv je také velmi lehký a suchý. Při mazání na takový sněh již musíme býti opatrnější, protože na měkké druhy mixu se rád nachytává a namrzá. Volíme proto raději tvrdší druh vosku, se kterým již máme zkušenosti a víme, že není tak měkký, aby nachytával, ale také není tak tvrdý, aby smekal.

Navhlý nový sněh, padající při teplotě  $0^{\circ}\text{C}$  až  $-20^{\circ}\text{C}$  ve středně velkých či velkých vločkách (je to druh sněhu u nás velmi často se vyskytující), vyžaduje na-proti tomu více měkkého, ale hlavně

masnějšího, vodu odpuzujícího mazání. Tedy Media nebo případně ještě měkkí Duhu. Zvláštní druh nového sněhu je t. zv. krupice. Jsou to jakési drobné sněhové kuličky, obsahující vzduch; tvoří se tehdy, když krystalky sněhu při svém pádu k zemi procházejí vrstvou o něco teplejšího vzduchu, nasyceného vodními parami. Zde vlastně na těchto vychlazených krystalcích v důsledku kondensace vlhkosti z ovzduší narůstá jinovatka.

### Starý sněh

Vlivem mrazu, větru či slunečních paprsků se krystalky sněhu postupně přetvářejí a stává se z nich „starý“ sněh (obr. 3). Otáváním a sleháváním (někdy také udusáním větrem) ztrácí sněhové krystaly svůj původní tvar, konce jejich paprsků ztrácí postupně vodu, která se ukládá na jejich středu. Tím celá hvězdička krystalu se zmenšuje, ale zesiluje kolem jádra (viz obr. 3), takže dochází ke tvoření jakéhosi zrnka. Tím, že se plocha krystalu postupně zmenšuje a sněh zrnatí, povstává pak kompaktní sněhová vrstva.

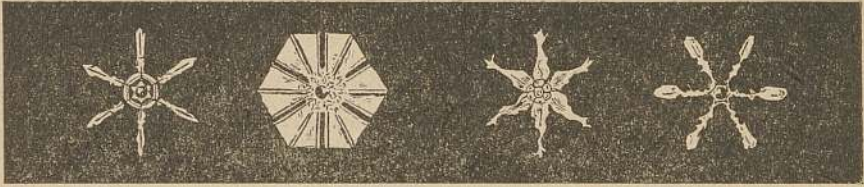
Staré sněhy dělíme zhruba na:

Děle ležící prachový, jemnozrný (průměr zrnka pod 1,5 mm).

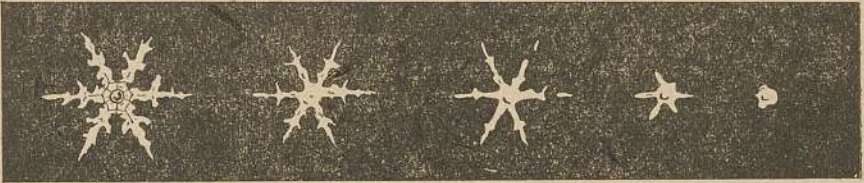
Sněh hrubozrný (průměr zrnka přes 1,5 mm).

Nejvíce si ceníme děle ležícího prachového sněhu. Takový se někdy začne tvořit již po několika hodinách z čerstvě napadaného sněhu, a to ze suchého pomaleji než z vlhkého. Má tu přednost, že ještě není úplně slehlý, protože mrazivý vzduch při zemi nedovolí, aby se krystalky spojovaly a držely pohromadě. Je to vlastně ještě skoro prašan, ze kterého zmačnutím se nám nepodaří vytvořit kouli. Na takový sněh je výhodné použití tuhého, málo masného, na omak jakoby suchého mazání. Při mrazu pod  $-80^{\circ}\text{C}$  takový sněh někdy „přemrzne“, zezrnatí nebo zmoučnatí, takže při jízdě na něm cítíme, že je „tupý“ nebo že dokonce drhne. Je velmi těžko na něj dobře namazat, protože „přemrznutím“ se stal příliš hutným, nevzdušným a lyže se na něj při jízdě „přísává“ a nejede. Je proto dobré nenanáseti příliš silnou vrstvu mazání, spíše slabší, a mazati „vzdušně“ (trochu jako „na hrubo“). V každém případě hledíme, abychom nenamazali hladkou, lesklou vrstvu, protože by nám lnula ke hladkému bezvzdušnému povrchu sněhu a drhnula by; bylo by to něco podobného, jako kdybychom nalili mezi dvě skleněné desky vodu a zkoušeli je od sebe odtrhnout.





Různé tvary krystalů nového sněhu o průměru 1,5 až 2,5 mm.



Postupná přeměna krystalu uvnitř sněhové vrstvy. Odlevá doprava: po 0, 2, 12, 50 a 60 dnech.



Starý sníh: vlevo krystalky prachového a slehlého (přemrzlého), vpravo hrubá sůl a kůra.

#### Lepivý sníh

Tvoří se z vlhkého nového sněhu přímo nebo ze suchého nového sněhu působením teplého vlhkého větru či slunečním zářením. I když vypadá jako prachový sníh, poznáme ho ihned, protože zmáčknutím z něj lehce uděláme kouli. Jakmile jen částice takového sněhu se zachytí do mazání, vytváří ihned základnu pro růst tolik obávaných zmrazků. Je proto nutno použití mazání nepřilíš měkkého, zato však vazkého (houževnatého), do kterého by krystalky nepronikly příliš hluboko a nemohly se v něm zachytit. Nepoužili-li jsme dostatečně mastného mazání na takový sníh, stává se nám pak, že po celé ploše skluznice vytvoří se nám tenká ledová blána, která je skoro neviditelná. Teprve při odškrábnutí nehtem nebo nožem zjistíme, že

vlastně máme mazání pokryté slabou vrstvou ledu, která přirozeně potlačuje všechny dobré vlastnosti mazání.

Vlivem silného slunečního záření (hlavně na jaře) a oblevy s následujícím ochlazením tvoří se dva typické druhy sněhu: „firn“ a t. zv. „kůra“. Firn vzniká stálým táním sněhu, jeho zahušťováním (zrnatěním) a opětným zmrazáním. Tímto pochodem se drobná sněhová zrnka přetvářejí v hrubou „sůl“; hrubozrnný, teplem jen málo změkčený a jen na povrchu mokřý sníh, to je skutečně pravý firn.

Tolik obávaná „kůra“ vzniká ponejvíce zmraznutím mokřého firnu. Vodou prosáklá zrnka na povrchu vrstvy firnu při silném ochlazení vytvoří souvislou deskovitou vrstvu ledu. Totéž nastává i u jiných druhů sněhu, když po prudké oblevě nebo dokonce dešti přijde náhlé ochla-



zení. Je-li ledová „kůra“ slabá, tu se při jízdě prolamuje, což je ten nejhorší druh sněhu, zvaný „krusta“. Je-li tak silná, že unese, je to rozhodně příjemnější, ale přesto jí málo lichotivě nazýváme „roleta“. Oba dva druhy kůry vlastně již nejsou sněhem, nýbrž ledem, který vydatně odírá nejen mazání, ale i dřevo lyže. Zde se nám osvědčí jedině Skare, houževnaté držící na lyži a přitom dostatečně pružné, aby při výstupu nepodklouzávalo.

Teplý vítr nebo dešť vytváří v prachového sněhu t. zv. „vatu“, ze starého zrnitého sněhu pak těžký, kašovitý, tupý sníh. Na tyto druhy sněhu nestačí namažat jen Klister ve hladké ploše, protože by tu nastalo již zmíněné přisávání skluznice na sníh. Je nutno zvýšit skluz vhodně naneseným a rozetřeným parafinem.

Kondensací vodních par z ovzduší vzniká jinovatka, která podle způsobu zrodu se vyskytuje ve dvou druzích. Tak zvaná povrchová jinovatka tvoří se tehdy, když

po vydatném sněžení se obloha vyjasní. Tu tlakem čerstvě napadlého sněhu pronikají vodní páry, strženě padajícím sněhem opět na povrch sněhové pokrývky a vytvářejí na ní jinovatku. Dochází tu tedy ke přímé krystalisaci vodních par na povrchu sněhové vrstvy. Takové jíní má tvar krásných a jakoby nadýchaných krystalových růžicí.

Naproti tomu t. zv. urostlé jíní tvoří se v mrazivém období zimy, kdy mlha hnaná studeným větrem „narůstá“ na kameny, stromy, ujetou stopu atd., prostě všude tam, kde naráží na nějakou vyčnívající plochu či hranu. Má zcela jinou strukturu krystalů než povrchová jinovatka, a proto také po několikadenním narůstání snadno přechází zvláště na otevřených pláních v nevíтанou ledovatku.

To jsou zhruba ty druhy sněhu, které se u nás nejčastěji vyskytují. Je nutno je velmi dobře rozeznávat, abychom po jejich správném odhadu rozhodli, jakého mazání použítí a jak mazati.

R. O. Bauše

## Připravujeme Sokolovský závod branné zdatnosti

Při hodnocení minulého ročníku Sokolovského závodu branné zdatnosti v „Lyžařství“ jsem napsal, že mohutný úspěch tohoto ročníku, přes 60.000 účastníků, nás nejen uspokojuje, ale že nás všechny tím více zavazuje k zvýšenému úsilí a k prohloubení práce pro ještě větší úspěch dalšího ročníku. Poukázal jsem v tomto článku na řadu základních chyb, kterých jsme se všichni bez výjimky dopustili. Poukázal jsem také na nesrovnalosti, které vznikly především nedostatečnými pokyny a směrnicemi. Proto jsme projednali již s ÚV Svazu pro spolupráci s armádou úpravu zásadních směrnic, které budou v nejbližších dnech vydány tiskem a zoslané. Chci vás dnes upozornit na několik zásadních změn a doplňků.

Především byla zjednodušena střelba, která v posledních ročnících byla příčinou řady protestů a námitek. Byly také usnadněny podmínky střelby tak, aby odpovídaly mrazivému zimnímu prostředí, v němž závod probíhá. Počínaje krajským kolem bude se střilet malorážkou, což jistě přispěje k zpřesnění a k plnému zajištění naprosté regulérnosti střelecké části soutěže. Nově byl do SZBZ zařazen hod granátů. I když jsme si vědomi, že provádění této části závodu bude spojeno pro pořadatele s určitými těžkostmi, jistě přispěje zařazení tohoto dalšího branného prvku do soutěže ke zvýšení její hodnoty. Místo pro hod granátů, které doporučujeme umístit blízko před cílem, bude nutno vždy náležitě upravit, ušlapat, řádně vyznačit cílové kruhy (červe-

ný praporek do středu), za kruhy dát prkno, aby granáty nezapadaly do sněhu, případně ke granátům připevnit červenou asi 1 m dlouhou šňůru, abychom snadno našli granáty zapadlé do sněhu. Do závodu bylo dále nově zařazeno plnění a upravena přeprava raněného a jeho ošetření. Způsob provádění těchto dvou částí je přesně popsán v tištěných směrnicích. Ve směrnicích je také přesně popsán způsob hlášení. Výpočtové tabulky byly přizpůsobeny jednotlivým délkám běžeckých tratí. Bude proto nutné při instruktážích předem se seznámit s používáním tabulek a prováděním výpočtů, aby zjišťování výsledků při závodu nezdrželo vyhlášení vítěze.

Nově byla zařazena do soutěže kategorie jednotlivců mužů nad 40 let a žen

nad 32 roky. Mládež do 19 let, pokud závodí v SZBZ, tvoří samozřejmě součást SHM, kterou však nebudeme provádět odděleně od soutěží dospělých.

Pro usnadnění vypočítávání výsledků budou vydány pro SZBZ zvláštní výpočtové formuláře jak pro jednotlivce, tak pro hlídky. Na jejich konečné úpravě již pracuje sportovně-technická komise v dohodě s komisí rozhodčích LS ÚVS a budou i s pokyny k jejich používání uveřejněny v dalším čísle „Lyžařství“.

Není možné ovšem čekat, až napadne první sníh, a pak bez příprav, bez propagace vypsát na poslední chvíli závod. To, že v podmínkách pro účast bylo pro rok 1953 vypuštěno splnění některých podmínek TOZ, neznamená, že by byly ulehčeny přípravy pro soutěž. Máme celoroční plán práce lyžařských oddílů, podle něž měla probíhat činnost přes celé léto. A plnění některých disciplín TOZ a příprav na toto plnění je nejlepší průpravou na SZBZ. Zvláště chůze s přítěží, běh terénně a ostatní části TOZ, zvyšující rychlost a vytrvalost, je třeba provádět zvláště teď, na podzim. Přitom se zdokonalujeme v terénu ve zdolávání překážek. Po treningu běžeckém zadáme hned výcvik ve stělbě a v hodů granátem, protože s touto podmínkou se setkáme přímo v závode. Při nepříznivém počasí, kdy cvičíme v tělocvičně, upravíme opět podmínky cvičení podle příprav k závodu. Z nářadí si vytvoříme různé překážky a nacvičujeme jejich nejrychlejší a nevyhodnější překonávání.

Tím ovšem nejsou skončeny všechny přípravy. Začneme také hned s propagací závodu, uspořádáme instruktční večery, na nichž seznámíme zájemce jak s obsa-

hem směrnic, tak s nácvikem, přípravou, s lyžařskou technikou. Pozveme příslušníky ČSČK, kteří nás seznámí s přesným prováděním zdravotnických částí SZBZ a pomohou nám při nácviku. Nedělních vycházek využijeme k vyhlédnutí, změření a úpravě běžeckých tratí, k přípravě překážek, míst pro střelbu a hod granátem, pro plnění a přepravu raněného tak, aby pro všechny kategorie část tratě, kde budou stanovena místa pro plnění těchto částí závodu, byla společná, aby nebylo nutno provádět potřebné úpravy na několika místech a aby bylo k provádění závodu třeba co nejméně činovníků.

Jakmile napadne první sníh, potom již bude pozdě na tyto přípravy. Prvního sněhu využijeme již k nácviku a k zvládnutí lyžařské běžecké techniky a k vlastnímu lyžařskému treningu. I tento training přizpůsobíme postupně podmínkám SZBZ, zvyšujeme přítěž, cvičíme jízdu s puškou, plížení, překonávání překážek a snažíme se o vyšší zvládnutí lyžařské techniky.

Proto již nyní lyžařské oddíly a lyžařské sekce OVS projednají urychleně všechny přípravy s okresními výbory Svazarmu, vytvoří společně okresní a všude tam, kde je to možné i místní komise SZBZ, rozdělí si úkoly, stanoví si přesný plán práce a jeho provádění budou soustavně kontrolovat.

Tak zajistíme ještě lepší a zdárnější průběh příštího ročníku Sokolovského závodu branné zdatnosti. Jen svědomitá a plánovaná příprava zajistí závodníkům dobré výsledky v závode a pracovníkům vědomí dobře splněných úkolů.

M. DUFFEK

## VYSOKOHORSKÉ LYŽOVANIE

Riaditeľstvo pre cestovný ruch v Bratislave (RSR) vydalo tento rok okrem iných odborných príručiek a máp aj lyžiarsku knižku „Vysokohorské lyžovanie“. Je to preklad sovietskej príručky „Putešestvie v gorach“ od A. Maleinova, ktorý pripravil ešte Albert Brnčal, známy slovenský horolezec a predseda Horolezeckého ústredia (sekcia) ÚVS na Slovensku, ktorý zahynul smrťou horolezca vo Vysokých Tatrách r. 1950.

Spomenutá príručka je veľmi pekne vybavená; má 135 strán textu a mnoho pekných obrázkov a predáva sa za 62 Kčs. V šiestich „hlavách“ je v nej podrobne popísané všetko, čo vysokohorský lyžiarske turista potrebuje vedieť, aby bol vždy

dobre orientovaný a na zimné túry pripravený. Sú to nasledujúce kapitoly: Zima a nebezpečenstvá v horách. Príprava na túru. Technika túry. Taktika pochodu. Rozdelenie a tempo pohybu. Záchranná práca v horách.

Vysokohorské lyžovanie je veľmi pekná, zaujímavá a poučná príručka, ktorú môžeme smelo všetkým dobrým lyžiárom odporučiť. Najmä vynikajú články o práci vetra v horách, o lavinách (suchých, mokrých, navrstvených i ľadových), o vysokohorskom lyžiarskom vstrojení, o technike túry, o pobytu (bivakovaní) v snehu a o záchrannej práci na horách.

J. Koudelka



# Zprávy z krajů, okresů a jednot

Z činnosti komisie rozhodcov LS na Slovensku pred zimou 1952—1953. V júnovom čísle „Lyžařství“ bol uverejnený článok o činnosti komisie rozhodcov lyž. sekcie na Slovensku. Poukázal som v ňom na klady, ale hlavne na nedostatky práce na tomto úseku a rozviadol som, ako tieto nedostatky chceme odstrániť. Vzhľadom na to, že i na tomto úseku platia smernice o celoročnej práci, snažili sme sa priebehom leta okrem našej činnosti ako rozhodcov pri TOZ a LPBZ pripravovať veci k zabezpečeniu lepšej činnosti v plnej lyž. sezóne 1952—1953. Dali sme si tri hlavné úlohy: 1. dať do poriadku evidenciu rozhodcov, 2. previesť opakovacie školenie starých rozhodcov a školenie nových mladých rozhodcov, 3. pripraviť sa na technicko-rozhodcovské zabezpečenie všetkých pretekov v roku 1953. — Počas letnej prestávky pripravili sme jednotné pokyny na zavedenie presnej evidencie rozhodcov v ústredí i na krajoch. Zavedenie jednotnej evidencie spojili sme s výmenou starých rozhodcovských poukazov na nové „Záznamné listy“. Pritom chceme viesť evidenciu len o rozhodcoch, ktorí skutočne pracujú a chcu pracovať, a „Záznamné listy“ mienime vydať len tým rozhodcom, ktorí sa zúčastnili krátkého opakovacieho školenia. Jednou z najdôležitejších prác, ktoré je treba pripraviť a previesť, je opakovacie školenie a školenie nových rozhodcov. Preto sme pripravili pokyny pre kraje, ktoré navádzujú na vydané smernice ÚVS a komisie rozhodcov LS v Prahe, len sú zamerané konkrétne na úlohy inštruktorov rozhodcov pri týchto školeniach. Sú okrem toho zamerané na prevádzanie večerných a krátkodobých (sobota, nedeľa) školení, na ktoré sa z viacerých dôvodov hlavne zameráme. Sme si plne vedomí zodpovednosti tejto úlohy a primerane jej dôležitosti budeme sa ju snažiť splniť. Ako dielčiu úlohu sme si dali — stáť informáciu rozhodcov o všetkých novotách v otázkach rozhodcovských. Pre ústredných a krajských inštruktorov rozhodcov pripravujeme informáciu o otázkach medzinárodných, týkajúcich sa rozhodcov. Od súčasného a správneho prevedenia školenia závisí tiež uskutočnenie a zvládnutie tretej vytýčenej úlohy, t. j. zabezpečenie všetkých lyž. podnikov na Slovensku po stránke technicko-rozhodcovskej v nastávajúcej plnej sezóne. Táto úloha javí sa nám o to vážnejšou, že v tomto roku okrem normálnych pretekov uskutočnia sa na Slovensku majstrovstvá ČSR, majstrovstvá ČSR v bochoch a uvažuje sa o usporiadaní na Slovensku aj majstrovstiev SPBZ. Medzinárodné veľkej ceny Slovenska a náhradnej súťaži prebora Slovenska. Zorganizovanie týchto podnikov bude klást na nás zvýšenú prácu a zodpovednosť. Na toto sa musíme svedomite pripraviť. Ich vzorné prevedenie bude závisieť na našej dobre prevedenej príprave. Nezvládneme ju sami, len členovia komisie a krajskí referenti rozhodcov. Ruku k dielu musia priložiť všetci rozhodcovia, ktorým leží rozvoj nášho lyžiarstva na srdci. Nepochybujem, že tých, ktorí sa kladne dívajú na toto svoje poslanie, je väčšina. Potom bude zaistené po každej stránke ďalšie masové rozšírenie lyžiarstva na Slovensku, hlavne medzi mládežou.

JÁN MRÁZ



Soustředění krajských lyžařských reprezentantů. Krajské výcvikové středisko Pardubického kraje na Lysečíně na Krkonoších ožilo opět po několikanedělní přestávce nebývalým ruchem. 40 vybraných lyžařských závodníků z celého kraje sjelo se zde 2. X. 1952 večer, aby v třídním soustředění pod vedením absolventů trenérských škol Habrmana, Hájka a Vojtíška se seznámili s novými metodami tréningu. První večer, vlastně jeho zbytek, byl věnován seznámení závodníků s účelem soustředění, s programem a konečně pověděl zde každý trochu o sobě, abychom se blíže poznali. A první den soustředění začal. Po ranní rozčívce, úklidu a snídani vystrídala se družstva jednak ve výcviku v terénu, jednak v dřevorubecké práci v lese. Odpolední dvacetikilometrový pochod, spojený s během, byl ztížen větrem a vytrvalým deštěm, a tak jediná kamna, která byla po návratu k dispozici k sušení, byla doslova obložena prádlem, šaty a obuvi. Pouze oblak par nad touto kupou dával tušit jejich přítomnost. Večer byl věnován diskusím o celoroční práci závodníka, o osobních trénin- gových plánech a přehledu současných událostí. Soutěže ve zpěvu samozřejmě nechyběly. Počasí se nezlepšilo ani druhého dne dopoledne, proto využili závodníci této přestávky za pomoci trenérů k sestavování osobních trénin- gových plánů. Odpolední střídavé počasí nemohlo nás již udržet v chatě, a znovu jsme se rozeběhli do terénu a po

běžecské trati na 10 km, abychom se již nyní poučili o způsobu, jak ji zdolát. Večer se pokračovalo v debatách o způsobu treningu a závodníci byli seznámeni s výkonnostními třídami. Závěr diskuse přinesl toto usnesení závodníků a trenérů: My, příslušníci krajského lyžařského družstva, zhodnotili jsme svou dosavadní činnost a na základě přednášek a diskusí se zavazujeme, že: 1. Budeme důsledně plnit osobní treningový plán, který jsme si vypracovali za spolupráce trenérů na soustředění. 2. Ti z nás, kteří nejsou dosud nositeli odznaku TOZ, dokončí jej do konce března 1953. 3. Budeme přenášet získané vědomosti na mládež a budeme ji připravovat pro závody SHM. 4. Svým příkladem budeme získávat na svých pracovištích mládež, která dosud stojí mimo sokolskou práci.

My, trenéři krajského lyžařského družstva, se zavazujeme, že: 1. Budeme nápo-  
mocni krajským lyžařským reprezentantům radou i příkladem k získání výkonnostních tříd. 2. Budeme sledovat plnění osobních treningových plánů jednotlivých krajských reprezentantů. 3. Budeme v osobním i písemném styku s reprezentanty: br. Vojtíšek v okresech Pardubice a Hlinsko, br. Hájek a Habrman v okresech Ústí, Lanškroun, Litomyšl, Vysoké Mýto. — Věříme, že tím přispějeme oboustranně ke zvýšení úrovně lyžařských závodníků.

Různými závodivými hrami v terénu byl zakončen praktický výcvik v neděli dopedne. A po šestikilometrovém pochodu byli jsme opět u autobusu, který nás dovezl do Svobody na nádraží. Tři dny družného života běžců, sjezdařů a skokanů jsou za námi, poslední stisky rukou, veselý pozdrav »Na shledanou v lednu na zimním soustředění« a rozjíždíme se do svých domovů.

O. VOJTÍŠEK

\*

Opavští lyžaři zahájí? Lyžařská sekce při okresním výboru Sokola v Opavě s předsedou Palátem sešla se již po druhé na schůzi, kde si vytyčila úkoly pro nastávající období. Uspořádala 18. října okresní přespolní běh mužů a žen a 25. až 27. října 1952 na Malé Morávce kondiční pochod, při němž zároveň byly vyznačovány tratě pro zimní závody. Závodníci měli povinný pochod po hřebenech Jeseníků. Dne 16. listopadu byl připraven druhý kondiční pochod do údolí Moravice přes Mladecko, Lázně Míru a Kružberk. Na měsíc prosinec připravuje lyžařská sekce několik přednášek s promítáním lyžařských filmů pro všechny zájemce tohoto krásného sportu.

K. VLÁČILOVÁ

**REDAKCE »LYŽAŘSTVÍ« DĚKUJE VŠEM  
PŘÍSPĚVATELŮM ZA DOBRŮ SPOLUPRÁCI PŘI  
VYDÁVÁNÍ MĚSÍČNÍKU V ROCE 1952 A VĚŘÍ,  
ŽE V BUDOUČNU BUDE TATO JEŠTĚ LEPŠÍ,  
ABY NÁŠ ČASOPIS BYL JEŠTĚ DOKONALEJŠÍ**

**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-Gré-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tisk Svoboda, n. p., závod 01, Praha II, Na Florenci 13.

V Praze 5. prosince 1952